

KOMORO

広報こもろ 公民館報

百年後を見据えて

【トピックス】

- p.02 《特集》はじめよう！ゼロカーボンの取り組み
- p.04 《対談企画》プロスノーボーダー 林業家（DLC 代表） 天野紗智さん
- p.06 第 24 回 米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 小諸
- p.28 年末年始の施設等業務案内

表紙：乙女湖公園「野鳥の森エリア」にて、一般社団法人ディバースラインによる自伐型林業での【持続可能な森づくり】がはじまっています。

12

2022
No.734

できるところからはじめる
カーボン・ニュートラル

2050年に、「実質ゼロ」を目標に

一緒に始めましょう！

ゼロカーボンの取り組み 脱炭素

2

020年10月、政府は地球規模の課題解決に向けて、

2050年までに二酸化炭素をはじめとする排出量をゼロにする「脱炭素社会の実現」カーボンニュートラル」を目指すことを宣言しました。

「排

出量をゼロに」というのは、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、合計を実質的にゼロにすることを意味しています。

市

民の皆さん、一人ひとりにできることが必ずあります。

企業や自治体と一緒に取り組んでいきましよう。

関 生活環境課

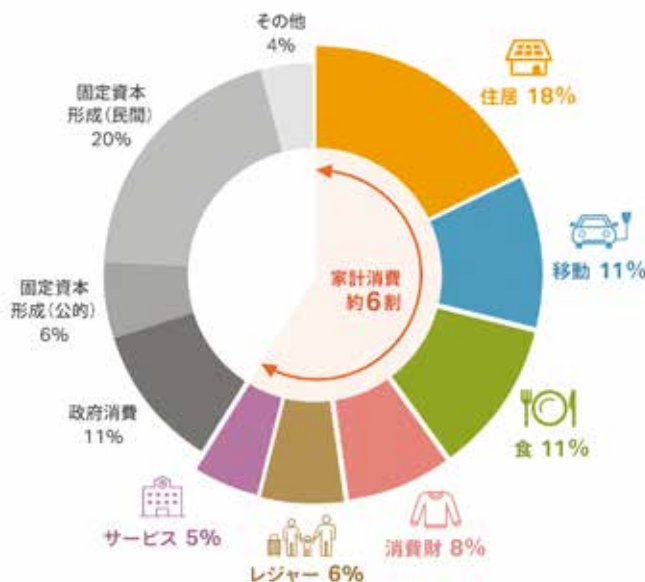
市民 なぜ 私たちの 行動が必要なの？

「脱炭素」と「私たちの暮らし」は関係ないと思われるかもしれませんが…

実は、日本のCO₂排出量の約6割が、衣食住を中心とする「ライフスタイル」に起因しています。

(一人当たり年間 7.6t-CO₂ 排出 (2017年))

消費ベースでの日本のライフサイクル
温室効果ガス排出量



出典：環境省 COOL CHOICE

私たちが、生活の中でちょっとした工夫をしながら、無駄をなくし、環境負荷の低い製品・サービスを選択することで、こうしたライフスタイルに起因するCO₂削減に大きく貢献することができます。





自分たちが、できることから始めよう！ 暮らしを脱炭素化するアクション！

2050年ゼロカーボンの実現に向けて環境省では、家庭部門のCO₂排出量の削減目標の達成を図るべく、できることから始めよう、暮らしを脱炭素化するアクション「ゼロカーボンアクション30」を発信しています。



「ゼロカーボンアクション30」は、8つのカテゴリーに分かれ、更にそのなかで30項目（アクション）が提示されています。各項目を選択すると、そのアクションから得られるメリットやCO₂の年間削減量なども教えてくれます。



ゼロカーボンアクション30（環境省 HP）



「小諸市＝自治体」としての 取り組みも進めています！

▶小諸市気候非常事態宣言

世界では、気候変動は避けることのできない緊急事態であり、「気候危機」であると言われています。市として、この気候危機を防ぐため、危機的な状況にあることを全市民と共有し、地球温暖化に積極的に取り組む宣言。

▶小諸市ゼロカーボン戦略推進本部

2050年のゼロカーボンシティの実現に向けて、市域の地域特性、自然環境、産業構造などを総合的に勘案した施策を、市役所全庁体制で推進するための組織。

▶森林の里親事業による森林整備・植樹

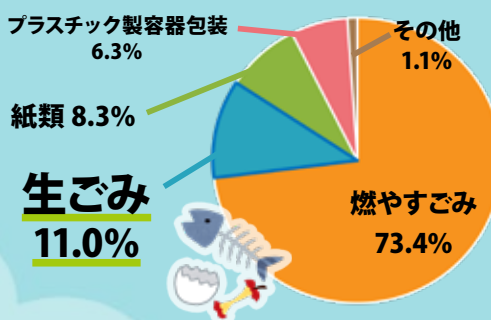
県が推進する「森林の里親促進事業」により、環境保全活動に熱心な企業と共に、協働の森づくりを行っています。協定企業からの支援金をもとに、植樹や下草刈り、枝打ち・間伐作業のほか、森林整備などを行っています。



沖電気工業株式会社（東京都）及び OKI ネットワーク（耳取）による森林整備ボランティア

項目27【ごみの分別処理】については、小諸市のこんなデータもあるよ！

燃やすごみ組成調査（6月実施分）



日々出されている燃やすごみ指定袋（赤色）の中に、生ごみが約10%含まれていたんだ。ちょっと面倒かもしれないけど、ずくを出して、ミカンやバナナの皮、ピーナッツの殻等の生ごみは、生ごみ指定袋（紙製）に入れてね。生ごみを分別すれば、

- ① 資源（肥料）にして、地球（畑）に戻せる！
- ② 燃やすごみが減って、市予算の削減になる！
- ③ 焼却時間が減り、焼却炉の寿命が延びる！
- ④ CO₂（二酸化炭素）削減になる！

など、環境に良いことがいっぱいなんだ。

僕たちが生きている地球環境を守るために、みんなで協力して取り組もうね！



次ページでは環境保全の特別対談もあるよ！

小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」

小泉俊博

小諸市長



プロスノーボーダー
林業家(DLC代表)
天野紗智



DIVERSE LINES CLUB

今 年の8月より、乙女

湖公園「野鳥の森エ
リア」にて自伐型林業による
持続可能な森づくりがはじ
まっています。そのプロジェ
クトを担うのは、「一般社団
法人デイバースライン」。

＜C＞ REW(クルー)
の皆さんは、自然を

自らの手で守りたいとい
う思いで環境保全に取り組み
ながら、アスリートたちの
新たなライフスタイルの構
築に挑戦しています。代表
の天野さんにお話を伺いま
した。

プロスノーボーダー

として「小諸」へ

市長 天野さんと初めてお

会したのは、まちタネひ
ろばで開催していたマル
シェでワークショップをさ
れていたときですね。プロ
スノーボーダーとして活躍
されている方が小諸に移住
されていることに驚いたの
を覚えています。経歴と小
諸へ来られた理由を教えて
ください。

天野 私は雪国・秋田県出
身なのですが、スノーボー
ドの大会に出場したり、雪

山での撮影をしたりするな
かで、より活動のしやすい
長野県に移住してきました。
練習では白馬や妙高などへ
行くことが多いです。

どのアスリートもそうで
すが、オフシーズンにはア
ルバイトなどをして冬の活
動資金を貯める必要がある
んです。そのなかで、東京
や軽井沢のような観光地が
近い小諸を選びました。

市長 プロスノーボーダー
として、今はどのような活
動をされているのですか？

天野 プロにも色々な活

表現者・林業家としての
「DIVERSE LINES CLUB」
の皆さんの姿は、こちら↓



MASATOSHI
HORIUCHI

動ジャンルがあります。私
やデイバースラインのメン
バーは、競技ではなく、「自
分達の滑りを撮影してもら
い、その映像がスポンサー
広告に使用される」といっ
たプロ活動が多いです。

「天野紗智」として、自然
のなかで他のひとができな
いような滑り、かっこいい
滑りをしていくことで、ス
ポンサーが評価をしてくだ
さり、広告塔として使って
いただいています。

「長く、少しずつ」
持続可能な環境づくり

天野 私たちは「自伐型林業」を行なっています。「森があるけど、自分で手入れは難しいんだ」「昔は自分でやってたんだけど」といった地域の山主さんから依頼を受けて、放置されてしまった森に代わりに入っています、その管理をしています。

市長 「森の管理」というのは、具体的にどんなことをしているんでしょうか？

天野 「長伐期多間伐施業」ちやうばくたかんばつ「長い期間にちよつとずつ木を切る」というやり方で、木を運び出す道づくりをしながら、その森のうちの2割くらいの木を、10年に一度切っています。

市長 そういった間伐を、いくつかの森で回しながらすすめているわけですね。

天野 日本の国土の約3分の1は森林ですが、安い外国産材木が使われるようになったこと、林業業界の高齢化によって、その多くが放置されてしまっています。また、大規模間伐をおこなった場所から土砂崩れなどが起きる事例も増え、林業のあり方が見直されています。こういった状況から、環境に配慮した「自伐型林業」が注目されています。

百年後を想像しながら 持続可能な森づくりを

写真提供：keen

森を身近な存在に……
仲間づくりにも挑戦

天野 私たちスノーボーダーは、「雪」「山」といった自然の恩恵を大きく受けている存在です。そして私たちは、自然環境の変化を肌で感じてきました。林業を始めるときも、自然を壊すようなやり方をするつもりは全くなかったですね。いま自分たちのやっていることが、その自然を守ることに繋がるのは、大きなやりがいになっています。

市長 自然豊かな小諸市には、手がつけられていない山林があります。森を愛し

て、森を知る皆さんにその管理を率先して行なってもらえるのは、本当にありがたいです。いまは、乙女湖公園の森の作業にはいってもらっていますね。

天野 乙女湖公園の森は、間伐が必要な状態です。また、間伐された木を運び出す「道」も必要です。ですが、この道ができると、長きにわたって林家たちが森林を管理できます。市の文化会館・公民館・公園が近くにある場所なので、地権者の方と相談しながら、ひとが集まれる空間や子どもたちが楽しめる遊具なんかを作れたらと思っています。実績を重ね、林業の担い手づくりにも取り組んでいます。林業の必要性を理解してもらい、様々な補助金なども使って、新たに挑戦・参入しやすい環境もつくりたいですね。

取材時にも、アウトドアブランド「Patagonia」から、天野さんのライフスタイルを学びに訪れる方々がいた。



天野さんは、薪割り体験・お香づくりなど、森や木々を身近に感じられる取り組みも積極的に開催中。





詳細はこちらから
ご覧いただけます

第24回

米・食味分析 鑑定コンクール 国際大会 in 小諸

開催地 長野県小諸市

《日時》令和4年12月2日[金]・3日[土]

《会場》小諸市文化センター
小諸市甲1275-2

お問い合わせ/小諸市役所産業振興部農林課
☎0267-22-1700(代)

良食味米の産地「小諸」で
世界最高クラスの
お米が
試食できるチャンスです。
※数量限定

トークセッション

12/2[金]

12:45～13:45 小諸市文化センター 1Fホール



ドハマリ! 私たちの農ライフ

東京と小諸の二拠点生活を送りながら、マル手に農にも取り組む武藤千春さんと、小諸で元気に農に關わる仲間とのトークセッション。

武藤 千春氏
(小諸市農ライフアンバサダー)

パネルディスカッション

12/3[土]

11:00～12:00 小諸市文化センター 1Fホール



飛び込め! ファーストベタ 小諸から始まる 「元気な土づくり」

土に暮らす生き物が元気だと、お米や野菜が元気になる。元気なお米や野菜は、あなたを元気にする。元気はつながる。元気をつなげる。あなたと元気がつながりたい。小諸で元気な土づくりに取り組む、小泉俊博小諸市長ほかアグリシフトプロジェクトメンバーとのパネルディスカッション。

小諸市長 小泉 俊博

[シャトルバスの運行について]

イベント当日は会場駐車場が大変混雑することが予想されるため、シャトルバスを運行します。ご来場の皆さまは、可能な限り公共交通機関またはシャトルバスのご利用をお願いします。

運行表はこちら



2日間の日程で開催される「米・食味分析鑑定コンクール国際大会in小諸」。全国から水稻生産者をはじめ、お米の精米、加工、流通、販売などに携わる企業や個人、農業資材・機械の販売メーカー、メディアなど延べ約3000人の関係者が小諸市を訪れる一大イベントです。地域で生産されるお米の魅力を、小諸市民の皆さんや地域住民の皆さんに知ってもらい、関心を持ってもらうことはとても大切なことです。この機会にイベントを訪れて「見て」「感じて」「食べて」お米の魅力をたっぷりと感じてください。また「こもろ物産展」「JA佐久浅間りんごの直売」等のイベントも同時開催。小諸発の「おみやげ」や「食」が大集合しますので、こちらもお見逃しなく!

プログラム 【全てのプログラムは一般の方もご覧いただけます】

12/2[金]

- ・開場、受付開始 9:00～
- ・開会式 10:00～10:50
- ・国際 総合部門 官能審査 11:00～12:00
- ・国際 名産会 会員紹介 12:10～12:40
- World rice Award Gold 10: 島根県奥出雲町 発表
環境王国認定式: 滋賀県竜王町
- ・トークセッション 12:45～13:45
- ・都道府県・海外地域代表 お米選手権 官能審査 14:00～15:30

12/3[土]

- ・開場、受付開始 9:00～
- ・全国農業高校 お米甲子園
大型農業法人部門/栽培別部門 官能審査 9:50～10:50
- ・パネルディスカッション 11:00～12:00
- ・世界最高米、米の精紹介 12:00～12:10
- ・全国農業高校 お米甲子園
プレゼンテーション部門審査 12:30～13:00
- ・大会旗引継式、次期開催地挨拶 13:00～13:30
- ・表彰式、閉会宣言 13:30～15:30(予定)

小諸 オモシロ 農家

10人いれば、10通りの農の関わり方があります。小諸市農ライフアンバサダーの**武藤千春**が、この地で農を営むオモシロな生活の生きた活き溢れる農ライフをお届け。

番外

小諸に移り住んで初めての秋を迎えた頃、田んぼにズラッとほげ掛けされている稲の束を見て、とても心がときめいたのを今でも鮮明に覚えています。稲を刈り、田んぼに棒を縛りつけ、稲の束を掛けて天日干しに。20日間ほどかけて太陽や風の力で乾燥させていく。きっと小諸では毎年当たり前のように行われている景色だと思いますが、都市部ではまず見かけることはないですし、ビニールパックに入った状態のお米を見ることがほとんどです。歴史を遡れば、昔は全国どこでもこうして天日干しにしてお米を乾燥させていたそうですが、今ではほとんどの農家さんが機械を使うようになり、ほげ掛けはとても貴重

なものになりました。ですが私たちの暮らし小諸では日本一の晴天率でお米がうまく乾燥することや、ひとつひとつの田んぼの面積が小さく、さらには浅間山の麓で傾斜が多いことから機械化がしにくく、言うなれば必然的に？ほげ掛けの文化が残っていました。機械でやれば一晩で終わる作業も、太陽の下で時間をかけ、じっくり乾燥させることでアミノ酸と糖の含有量が高くなり、また稲を逆さまに吊るすことで、わらの油分や栄養分、甘みが最下部の米粒へおりて栄養やうま味が増すと言われています。手間や時間をかけて、そして先人たちの知恵やその土地の風土・歴史・文化を大切に守りながら毎年お

米が作られている景色を見るととても感動し、この景色を知ることができて本当に良かったなと心から感じています。こうして農村にはその土地で繋がれてきたたくさんの歴史や知恵、自然への感謝を表す文化が詰まっています。そしてそれを知ることは、私たちがどれだけ自然に支えられているかを再確認できる瞬間でもあると思うのです。伝統的で美しい、まさに日本の秋の原風景とも言えるほげ掛け。いつまでも大切に守ってきたい景色のひとつです。

はら
きち
→ 続



第1回懇話会（9/29）にて
委嘱書交付を行いました。



こもろの時間

図 小諸市教育委員会事務局

小 諸市教育委員会では、令和3
年度に学校教育審議会から

3 時限目
小諸市学校再編計画
検討懇話会進捗状況

「答申」を受け、検討を重ね、令和4年度には小諸市学校再編基本
構想を策定しました（広報こもろ8月号に掲載）。

この基本構想を基に学校再編計画を策定するため、現在懇話会を実施して
います。懇話会は15名のメンバーで構成され、第1回目には委嘱書を交付し、メンバーの互選
により川原田会長、相原副会長が選任されました。

懇話会のメンバーは初めて学校再編に携わる方もいるため、最初の3回は学校再編に関わる取り
組みや現在の教育の動向等を学ぶための勉強会を実施しました。

第1回 これまでの経緯

平成28年に小諸市長期学校改築計画検討会から学校再編に関わる検討を進めてきまし
た。今年度「小諸市学校再編基本構想」を策定し、これをベースに懇話会を進めていき
ます。基本構想をベースにし、教育（第2回）と社会（第3回）の両面から学びを設定
しました。

教育委員会事務局



長野県教育委員会事務局

学びの改革支援課 廣田昌彦先生

第2回 変わる教育

社会は大きな変革期を迎えており、人口減少時代に突入しました。将来が見通せない
中で教育の方針が大きく変わりました。今までの教育をベースにしながらも、「生き
て働く知識・技能の習得」「未知の状況に対応する思考力・判断力・表現力等の育成」、
「学びを人生や社会に生かそうとする学びに向かう力・人間性等の^{かんよう}涵養」を
子どもたちに育てるべき資質・能力と定義し、それに向かって、
大学、高校の授業内容も試験も変わっています。

第3回 社会が求める人材

我々が採用をする場合にその人の「情熱」「知性」「協調」を軸として見るようにし
ています。社会で会社が生き残るためには今の状況を変えることが必要です。変える
ことはつまり、答えのない課題に対応することであり、そのためには、「やりがいをも
って追求して（情熱）、応用を利かせ（知性）、わからないときには人に聞くこと
（協調）」が大事だと考えているからです。

株式会社 BTM 代表取締役会長 吉田悟様



第4回 建て替え案・併設案の確認

小諸市教育委員会は、社会、教育が変わる中で小中一貫した教育を通じて子どもたち
の資質・能力を育みたいと考えております。そのためには、「小諸市学校再編基本構
想」でも示したとおり、まずは芦原中学校区の小学校統合を進めて参ります。
校地候補地として「水明小学校建て替え案」「芦原中学校併設案」の2案で検討す
ることを確認いたしました。今後は現地視察、先進地視察等も実施いたします。



教育委員会事務局

懇話会の内容・経過等は、HPに掲載しています。
右二次元コードよりご確認ください。

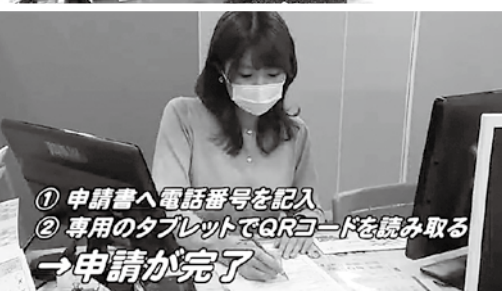


12月1日（木）
晴れ
日直こもろん

最大 20,000円相当マイナポイントの 受け取りができる **マイナンバーカード** の 申請期間は **12月末まで!**

問 市民課 市民係

まだマイナンバーカードを持っていない方には、
地方公共団体情報システム機構から「交付申請書」
が郵送されています。



その場で顔写真の撮影も!

窓口で申請する方法

※交付申請書をお持ちでなくても、
申請できます。

●市役所で申請

本人確認書類（免許証、パスポート等のいずれか1点 または 健康保険証、診察券、学生証、通帳等の2点）をお持ちください。
顔写真は、市民課で撮影します。（無料）

●ケータイショップで申請

電話契約の有無問わず、誰でも受付。手ぶらで来店しても申請サポートが受けられます。顔写真の撮影無料。

【市内の対応可能な店舗】

ドコモショップ小諸店 / au ショップ佐久北インター店 / ソフトバンク小諸店

ご自分で申請する方法

※交付申請書が
必要です。

交付申請書



●スマートフォンで申請

交付申請書（QRコード）と顔写真データを用意し、
スマホから申請用 Web サイトにアクセス

●パソコンで申請

交付申請書（申請書 ID）と顔写真データを用意し、
パソコンから申請用 Web サイトにアクセス

●郵送で申請

交付申請書と証明写真を封筒に入れて、地方公共団体情報システム機構へ郵送

●まちの証明写真ボックスで申請

交付申請書（QRコード）と写真撮影代金を用意し、証明用写真機から申請

【市内で対応している写真機の設置場所】

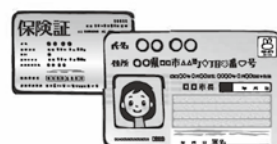
デリシア小諸インター店 / ユーパレット小諸店



※1 マイナンバーカード読み取りに対応しているスマホ
または IC カードリーダーとパソコンが必要。

※2 対応する医療機関・薬局は順次拡大。

※3 毎日 6:30 から 23:00 まで利用できます。



マイナンバーカードで
便利な暮らしを!



◆「老い支度」どんなイメージ？

歳を重ねると、先々のことを考えることが多くなります。イメージを一言でいうと「死ぬ前に自分の周りを整理する」でしょうか。住み慣れた場所でできるだけ長く健康で暮らしたい、どなたも願うことです。そのためにはもっと前向きに「長くなった高齢期を、最期までよりよく生きるための活動」ととらえてみてはいかがでしょうか。

年をとっても、家族の形が変わっても、病気や障がいを持ったとしても、元気に暮らすことが大切です。人生の集大成に向けて、どう生きるかの心づもりを日頃から考えてみませんか。

◆「自分が大切にしたい暮らし」「医療・ケアの希望」を考え、共有しましょう

日頃からあなたの希望や価値観などについて自分自身で考えておき、それを周囲の信頼する人達と話し合い、共有しておくことは、以下の理由からとても大切です。

理由① 日頃の交流がないと、いざというときに頼れません。

家族がいても、いずれは一人暮らしになることもあるでしょう。令和4年4月時点で小諸市世帯数は19,035世帯で、そのうち、70歳以上の一人暮らしは3,237世帯で、全体の17%を占めています。

この先、一人世帯の高齢者はますます多くなると考えられます。家族・親族が遠方にいても交流がなければ、いきなり頼られる家族・親族は困ってしまいます。



理由② 「もしものとき」自分自身で十分な決断ができず、自分がしてほしいことを伝えることができません。



誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。そのような命の危機がせまった状態になると、約70%の人がこれからの医療やケアについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるという見解が示されています（厚生労働省）。

そのような「もしものとき」にあなたの信頼する人たちが、あなたの気持ちを想像しながら今後のことについて医療・ケアスタッフと話し合いをすることになりますが、日頃から共有していない場合は難しいものとなります。

◆「長くなった高齢期を最期までよりよく生きる」ためのポイント

- 住み慣れた地域の中で、自分に合った活動に参加して心も体も元気に過ごす！
- 家族・親族が遠く離れていても、交流は欠かさない！
- 家族がいなくても、信頼できる友人などとの付き合いを長く続ける！
- その中で、自分が大切にしていること（希望・価値観）を伝えて知ってもらおう！

みんなが主役！

『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『小諸市地域福祉計画・地域福祉活動計画』。

今回は、地域福祉計画・活動計画の中から「安全安心な地域づくり」についてお伝えしました。今回は「健康・長寿の地域づくり」についてお伝えします。

図 厚生課 保護社会係・福祉係



地域福祉計画

地域福祉活動計画

その③

基本施策 1-2「健康・長寿の地域づくり」

◆2つ目の目標「健康・長寿の地域づくり」とは…

医療の発達により、日本は世界トップクラスの平均寿命を実現しました。その長寿社会の次の課題として【健康寿命の延伸】が挙げられています。「健康」で「長寿」は多くの市民の願いであり、医療・福祉制度を持続していくためにも大変重要な課題です。

◆健康増進・介護予防に意識の高い小諸

市民アンケートでは、健康に関心があると答えた方が68%、健康増進や介護予防に取り組んでいる方は57%となっており、半数以上の方が健康維持のための行動をしていることがわかりました。更に地域全体の健康意識を高めるためには、健康づくりや介護予防に取り組んでもらいやすい環境を整える必要があります。

また、市民一人ひとりがライフスタイルにあった趣味を持ったり、仲間づくりをしていく中で自らの知識や技能を生かし活躍することは、「生きがいづくり」や「社会参加の促進」にもつながり、「健康寿命の延伸」の一助になると考えられます。



【目標実現のために取り組んでみましょう！】

▶健康・生きがいづくりの推進

- 健康づくりや介護予防イベントに参加する。
- 趣味や地域での活動に積極的に参加する。

▶仲間づくりの拠点充実

- 【こもろ健幸応援団】【健康達人区らぶ】などの活動に積極的に参加する。

私らしく生きるための決め方～乳がんと共に～

【がん共生事業】をWEB 配信中

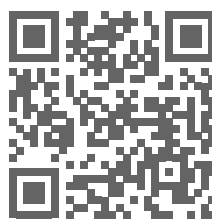
図 健康づくり課 健康支援係

2人に1人はがんになる時代、そして乳がんは増えています。がんの診断を受けると、「手術・治療はどうする?」「仕事は?」「お金は?」「家族にどう伝える?」など様々な悩みや不安を抱えます。医学の進歩により、がんと共に歩む道のりは長くなっています。

がんについて考えるとともに、**闘病生活に必要な情報の得方、支援をしてくれる場所など、がんと共に生きていくために必要な情報を知っていただく機会**として、がん診療連携拠点病院 佐久医療センター内がん相談支援センター、市立小諸図書館と合同でセミナーを開催しました。ウェブ配信していますので、ぜひご覧ください。

▶配信期間
～R5/3/31

▶視聴方法
下記二次元コードを読み取り、ご覧ください。



恒例!!「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

家電4品目回収サービス(有料)を開始 ～さらに便利になりました!～



こんにちは あるいはこんばんは! みんなの家にも ①エアコン ②テレビ ③冷蔵庫・冷凍庫 ④洗濯機・衣類乾燥機の4つの家電があるよね。電子レンジや掃除機等は、埋立ごみ(青色の指定袋)で集積所に出す、指定袋に入らなければ粗大ごみとしてクリーンヒルこもろへ持ち込むことができるんだけど、上記の家電4品目は、家電リサイクル法でリサイクルが義務付けられているんだ。

これまで、家電4品目を処分する時は、

【家電量販店や販売店等に引取りを依頼する】

【郵便局でリサイクル券を購入して、指定取引所に持ち込む】

という2通りの方法しかなかったんだけど、もう1通りの方法ができたよ。

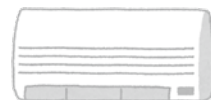
今回、リネットジャパンリサイクル株式会社とSGムービング株式会社と協力して、

【Webや電話で申し込みを行い、自宅で回収してもらう】

※家電リサイクル料金と収集運搬料金がかかります。

という処分方法ができるようになったんだ。詳しい申込方法は、下の記事に書いてあるよ。

家電4品目をリサイクルして資源を有効活用できるように、みんな協力してね!



テレビ・洗濯機・冷蔵庫等は、ご自宅から回収できます!

小諸市では、小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル株式会社、および家電4品目に関するサービス提供を行っているSGムービング株式会社と連携と協力に関する協定を締結し、家電4品目の自宅回収を始めました。手続きは簡単でリビングやキッチンなど家の中からの搬出にも対応している、便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

インターネット・電話で
お申込み



ご希望の日時に回収



法律に基づいて
適正に処理



●料金やサービスの詳細、お申し込みはリネットジャパンリサイクル(株)が運営するこちらのWEBサイト、または専用電話番号からお願いします。

URL:<https://www.sg-renet.jp/> (右二次元コードからもアクセスできます。)

電話番号: 0800-1707-400 (通話料無料・平日 9:00 ~ 18:00)

※電話口で「市のホームページを見た」とお伝えください。



「障害者週間」は、障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある人が社会、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設けられています。

■障がいのある人とは？

障がいのある人とは、身体障がい、知的障がい、発達障がいを含めた精神障がいや、その他の心身機能の障がいのある人で、障がいや社会的障壁によって、暮らしにくく、生きにくい状態が続いている人をいいます

障がいのある人にとって、日常生活や社会生活を送るうえで障壁となるような、社会における事物（利用しにくい施設や設備）、制度、慣行（障がいのある人の存在を意識していない慣習や文化など）、観念（障がいのある人への偏見など）その他一切のものをいいます。

社会的障壁とは

■まず、心身の障がいについて知ることからはじめましょう。

◇障がいは誰にでも生じ得るものです

病気や事故はいつ起こるかわかりません。同様に、障がいはいつでも誰にでも生じ得るものです。

◇障がいは多種多様で同じ障がいでも一律ではありません

障がいの種類も程度もさまざまであり、同じ障がいでもその症状は一律ではありません。また、複数の障がいがある場合や、聴覚障がい、精神障がいや内部障がいなどのように外見だけでは障がいがあることがわからない場合もあります。

◇社会が変われば、参加できる場面が増えます

社会的障壁をなくしていくことなど、誰もが暮らしやすい社会をつくっていくことにより、働くことや、趣味やスポーツなど、社会のすべての場面に参加できるようになります。

ヘルプマークを知ってください

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、外見からはわ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マークが、ヘルプマークです（赤色）。

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、妊産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。必要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】
（青色）



【車いす使用者以外】
（緑色）

御代田駅前イルミネーション

御代田町商工会では、本年は、装いも新たに御代田駅前ロータリーにイルミネーションを点灯します。この行事は、平成12年から始められており、本年で23年目となり、約1万個の電球が御代田駅前を彩ります。

点灯期間 R4/12/1(木)～R5/3/31(金)

点灯式 R4/12/1(木) 17:00～

※当日は、おにかけうどん、
20食がふるまわれます。

☎ 御代田商工会

☎ 0267-32-5435



Karuizawa Winter Festival 2023

軽井沢町内各所 イルミネーション装飾

R5/2/28(火)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2023のテーマは“冬だ! 軽井沢へ!!”です。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～12月25日(日)まで開催中～

軽井沢町内登録各店舗に訪問し、「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。

★クリスマスコンサート 日時: 12/18(日) 14:00～ 会場: 軽井沢大賀ホール

町内アマチュア音楽団体のクリスマス発表を行います。

※他にも多くのイベントが開催予定です。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 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://karuizawamonogatari.com/>)



募集

シルバー人材センターでやりがいを

☎ 小諸北佐久シルバー人材センター 小諸事務所 ☎ 24-0333

シルバー人材センターは、お仕事を提供することにより生きがい・働きがい・社会参加を応援します。あなたの知識・経験・資格を活かしてみませんか。まずは、説明会にお越しください。

▶日時 R4/12/5(月)、12/19(月)、R5/1/10(火)、1/23(月)、
2/6(月)、2/20(月)、3/6(月)、3/20(月)
13:30～(月2回開催)

▶会場 小諸北佐久シルバー人材センター 小諸事務所
(小諸市六供二丁目2番5号)



詳細はこちらから(公式HP)

知 けんこう 健口栄養教室



簡単に栄養バランスを測定できる機械を使って、普段の食事をチェックしてみませんか。

カロリーや塩分量が一目でわかります。美味しく食べるための口を維持するポイントや口腔ケアをお伝えします。自分の身体の状態を知って、元気に過ごしましょう。

▶日 時 12/21(水) 10:00～11:30

▶場 所 高齢者福祉センター
こもれび

▶対 象 60歳以上の市民
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 排泄ケア教室



ご自身やご家族の排泄ケアで、悩んでいませんか？ 排泄ケア用品を身体の状態や生活にあわせ、上手に選んで使うことができると介護負担が軽減したり、生活の範囲も拡大します。

先々のために聞きたいという方もぜひご参加ください。

▶日 時 12/6(火) 13:30～15:00

▶場 所 市役所 3階
第1・2会議室

▶定 員 40名(先着順)

▶申 込 12/2(金)までに電話でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

市主催で開催される健康教室は、新型コロナウイルス感染警戒レベルによって、中止となる場合があります。

参加される方は、マスクの着用をお願いします。発熱、風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。

知 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

令和4年11月15日現在、国が定める新型コロナワクチン接種の実施期間は令和5年3月31日までとなっており、それ以降の実施は未定です。また、令和5年1月以降、小諸市の集団接種の実施体制を縮小予定です。接種の対象となっている方は、お早めの接種をご検討ください。

▶ 12歳以上の方

現在、初回接種(1・2回目接種)を完了している方を対象に、「令和4年秋開始接種」を実施中です。令和4年秋開始接種では、3回目から5回目接種において、1人1回オミクロン株対応ワクチンの接種を受けることができます。なお、初回接種を完了していない方は、従来型ワクチンでの初回接種完了から3か月後にオミクロン株対応ワクチンの接種を受けられますので、12月中の初回接種をご検討ください。

▶ 小児(5歳～11歳)・乳幼児(生後6カ月～4歳)の方

令和4年9月より、小児(5歳～11歳)の3回目接種が開始されました。また、令和4年10月からは、乳幼児(生後6カ月～4歳)の接種も開始されています。小児・乳幼児の接種は、市内医療機関での個別接種で実施中です。

▶ 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 【こもれび運動教室】 ～ 冬場集中 体メンテナンスコース ～

畑や田んぼ、庭仕事が一段落し、自宅で過ごす時間が増えていますか？ 自宅にいる時間が増えると体力・筋力が低下しやすくなります。冬場に体を動かし、春先の農作業や庭仕事が楽にできるように、体づくりを始めましょう。

▶日 時 12/23(金)、1/20(金)、2/17(金)、3/17(金) 10:00～11:30

▶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 25名(先着順) ▶申 込 12/16(金)までに電話で申込みください。

※4回継続して参加できる方のみ、お申込みください。

※今年度、別のコースに参加済みの方は対象外です。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 【農作業されている方限定】こもれび 体チェック教室

農作業をされている方を対象にした体チェックと体操の教室です。筋肉量が測定でき、理学療法士からアドバイスが受けられます。いい作物を作り続けられるように、あなたの体を数字で見てください。

▶日 時 12/22(木) 13:30～15:30のうち一人30分程度

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶対 象 60歳以上で、農作業をされている市民 ※今年の6・10月の

▶定 員 30名(先着順) ※15分毎5人ずつ 教室に参加済みの

▶申 込 12/14(水)までに電話でお申込みください。 方は対象外です。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 小諸市公式LINE を ご登録ください！

市公式 LINE では、防災・防犯
情報をお知らせしています。情
報取得に、ぜひご利用ください。

☎ 危機管理課

危機管理防災係

登録はこちら



イ 第45 回新年走り初め & ウォーキング

ご自分のペースでランニング及
びウォーキングを行います。

▶日 時 1/7 (土) 9:00 ~ 12:00

▶場 所 懐古園馬場

▶定 員 250 名 (申込不要)

※運動のできる服装でご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で
中止となる場合があります。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 家屋に関する届出は お早めに！

**【令和4年に家屋を取り壊した方
減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
減失届」の提出や、法務局での
建物減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！】

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。

※届出用紙は、税務課窓口 及
び市 HP から取得できます。

☎ 税務課 資産税係

知 【令和5年度(令和4年分) 市県民税等申告相談】 入場整理券の事前申込みについて

新型コロナの感染対策及び混雑緩和のため、入場整理券の事前取得申
込みを受け付けます。下記日程について、入場整理券の事前取得申込みが
可能となりますので、ご利用ください。

○=予約可能	2/25 (土)	3/5 (日)	10 (金)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
9:00 ~ 10:00	○	○	○	○	○	○	○
10:00 ~ 11:00	○	○	○	○	○	○	○
13:00 ~ 14:00			○		○	○	○
14:00 ~ 15:00			○		○	○	○
15:00 ~ 16:00			○		○	○	○

▶**申込期間** R5/1/10 (火) ~ 1/31 (火)

▶**申込方法** スマホやパソコン等で専用申請サービスを利
用し、お申込みください。市公式 HP にて「申告相談の
入場整理券」と検索していただくか、右二次元コードか
らアクセスできます。**※電話・FAXでの受付はできません。**



▶**その他** ○先着順で申込受付 ○相談者1名につき、1件申込みが必要。
○日時が決まり次第、入場整理券を郵送。申告日に入場整理
券を持参のうえ、時間内に受付をしてください。
○入場整理券は、あくまで入場ができる日時です。入場いただ
いてから受付を行ってください。
○他日程については、当日入場整理券が必要となります。

【スマホ申告説明会を開催します】(無料・申込不要・先着 50 名)

スマホ申告の流れ(事前準備含む)、スマホ操作方法の説明会です。

▶日 時 12/14 (水) 14:00 ~ 15:00

▶場 所 市民交流センター 第1会議室

▶持ち物 ○スマートフォン ○マイナンバーカード

○利用者識別番号及びパスワードが確認できる書類等

○前年以前の確定申告書の控え(確定申告をしている方)

※マイナンバーカード及び利用者識別番号をお持ちでなくても、説明会
当日に利用者識別番号(ID・パスワード)を発行します。

☎ 税務課 市民税係(内線 2151・2152)

知 令和5・6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載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年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、
または既に入札参加資格者名簿に登載されている方で業種の追加及び総
合点数の変更(再審査)を希望する方については、中間審査を実施します。

○**物品購入・業務委託等**

令和5・6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。また、例年
添付書類の忘れや記載誤りがあるため、よく確認のうえ申請してください。

【申請について】

▶**申請期間** R5/1/4 (水) ~ 1/31 (火)

▶**申請書類** 財政課窓口 及び 市 HP に申請方法と併せて掲載。

☎ 財政課 契約財産係

交通

除融雪作業にご理解・ご協力を！

問 建設課 維持係

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。



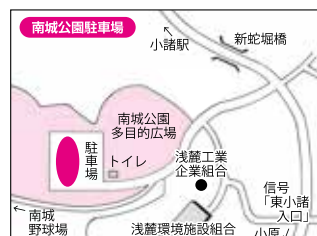
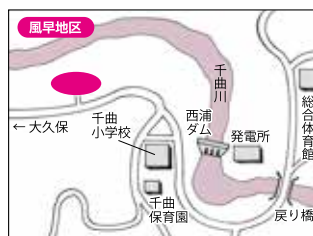
▶凍結防止剤（塩化ナトリウム等）の散布は、主要道路の日陰部や急な坂道を重点実施

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、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カ所です



生活

電気・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

問 厚生課 保護社会係

電気・ガス・食料品等の価格高騰に伴い、住民税均等割非課税世帯や家計急変のあった世帯に対し緊急支援給付金を支給します。給付金を受給するためには、手続きが必要です。

▶対象者

令和4年9月30日において小諸市の住民基本台帳に記載されており、次のいずれかに該当する世帯の世帯主

○世帯全員の令和4年度分の市町村民税が非課税である世帯（世帯全員が市町村民税が課税されている者に扶養されている場合を除く。）

○予期せぬ理由により、令和4年1月以降申請日の属する月の前月までの家計が急変し、世帯全員の市町村民税が非課税相当となった世帯。

▶支給額 1世帯あたり5万円

▶申請方法

【非課税世帯】申請期限：R5/1/31

11月下旬以降、厚生課より該当する世帯に「お知らせ通知」または「確認書」を送付しますので内容を確認し、返送してください。

※「お知らせ通知」…口座変更や受給を辞退する場合は、厚生課へ届出書を提出してください。

※「確認書」…必要事項を全て記入し、返信用封筒で返信してください。（R5/1/31 必着）

【家計急変世帯】申請期限：R5/1/31

申請書に必要事項を記入して、添付書類と共に厚生課へ提出してください。（申請書は公式サイトからダウンロード可）

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	12/3(土)、17(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	12/4(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 ※28日休み	8:00(約20分)	(株)キザキ本社	(株)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

生活

市営住宅の入居者を募集しています

問 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(2 団地 2 戸)

団地・号・住所	仕様等	家賃
① 囃団地 832 号(東雲 6-7-1)	簡二、2 階建 7 軒長屋 3DKB (S59 年 竣工)	17,800 円～
② 中松井団地 D-2047 号(東雲 5-4-1)	中耐、3 階建の 3 階 3DKY (UB) (H11 年 竣工)	27,500 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 R4/12/5(月)～12/9(金)(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 12/15(木)】

▶ 事前公開 12/5(月) 10:30～11:00 囃団地 832 号
11:15～11:45 中松井団地 D-2047 号 ※スリッパをご持参ください。

高齢者の
お食事宅配

昼食 夕食

ご飯付き(1食分)
530円(税込)
※おがすのみは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。

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

※ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

お歳暮に
ご利用下さい。

信州そばの
風味香りを
お手頃なセットで。

ご贈答に
一番人気!!

信州小諸信濃半生そばセット2,200円
◎発送承ります...2,800円(送料込み)

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

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2023年1月31日まで

採用

(令和5年4月採用)

小諸市職員採用試験を実施します

問 総務課 職員係 (内線 2331)

- ▶ **募集職種** 行政事務Ⅶ
- ▶ **採用人数** 1名
- ▶ **受験資格** 昭和 57 年 4 月 2 日以降に生まれ、管理栄養士の資格を有する方。
(令和 5 年 3 月までに管理栄養士資格を取得見込みの方を含む)
- ▶ **申込期間** R4/12/1 (木) ~ 21 (水) (郵送の場合は、最終日の消印まで有効)
- ▶ **試験日程** (1 次試験) R5/1/14 (土) 会場: 小諸市役所
※ 2 次・3 次試験は、令和 5 年 2 月上旬 ~ 中旬に実施予定
- ▶ **試験日程** (1 次試験) 教養試験、作文試験、事務適性検査、性格特性検査
- ▶ **受験案内・申込書**
市公式 HP よりダウンロードいただけます。また、総務課窓口でも配布します。



市公式 HP

非常勤職員

採用

会計年度任用職員を募集します

問 総務課 職員係 (内線 2331)

- ▶ **任用期間** R5/4/1 ~ R6/3/31 ※職種により短期間のものがあります。
- ▶ **申込期間** R4/12/6 (火) ~ (随時)
※ R5/4/1 からの勤務を希望する場合は、**R5/1/6 (金)まで (所管課が学校教育課、子ども育成課の申込は R4/12/23 (金)まで)** に申込みのあった方を優先して選考します。
- ▶ **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** ○ R5/4/1 現在、満 18 歳以上の人 ○ 地方公務員法第 16 条の欠格事項に該当しない人
○ 通勤可能な人 ○ 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 市公式 HP からダウンロードできます。

ご芳志を いただきました

▶ **ふるさと納税寄付金**

1,061 件 22,699,000 円 (R4/10)

▶ **高齢者福祉のため**

「金一封」 李 鴻淑 様

▶ **文化振興のため**

「藤村詩碑《千曲川旅情のうた
(二)》及び金一封」

千曲川旅情のうた (二)
詩碑建設実行委員会 様

募 第 25 期 小諸市農業委員会 委員

農地法の案件調査、報告及び審議のほか農地利用の適正化に向けた耕作放棄地の解消、賃借契約の推進等をおこなっていただく小諸市農業委員会の委員を募集します。

▶ **募集期間** R5/1/10 (火) ~ 2/10 (金)

▶ **募集方法** 区長、団体推薦のほか一般募集

▶ **募集定員** ○ 農業委員 18 名 ○ 農地利用最適化推進委員 8 名以内

▶ **申込方法** 所定様式に必要事項を記入して小諸市農業委員会事務局へご提出ください。

※ 合否は、評価委員会の決定により通知します。

▶ **活動任期** R5/7/20 ~ R8/7/19

▶ **活動報酬** 市の条例に基づき報酬及び費用弁償を支払います。

問 農業委員会事務局 (農林課農地調整係内)

無料相談



佐久広域無料法律相談 (事前申込 12/1 (木) 8:30 ~)

▶日時 12/15 (木) 9:30 ~ 16:30
1/11 (水) 13:00 ~ 16:30

▶場所 佐久広域連合事務局
☎ 0267-62-7721

消費生活相談 (申込不要)

消費生活に関するトラブルに悩んでいませんか？
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

▶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。

☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188 (休日はこちら)

※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。

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 12/16 (金) 9:30 ~ 16:30

▶場所 市役所3階 第4会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

※市民を対象とした法律相談です。(事業は対象外)

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・要望を行政相談員がお聞きします。

▶日時 12/15 (木) 13:00 ~ 15:00

▶場所 市役所3階 第4会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

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]

○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
12/4 (日)	○佐藤外科医院（鶴巻） ○柳橋脳神経外科（諸） ◎てんじん薬局（諸）	22-0334 23-6131 31-6772	12/11 (日)	○高橋内科医院（古城） ○小岩井整形外科（御影） ●小林歯科医院（与良） ◎古城てんじん薬局（古城） ◎小諸あさま薬局（御影）	23-8110 26-6788 25-3708 31-6556 26-6226
12/18 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○うすだ医院（御影） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎みかけ薬局（御影）	26-5222 22-0483 26-2282 24-3344	12/25 (日)	○矢島医院（乙女） ○市川医院（市町） ◎美里薬局（耳取） ◎市町てんじん薬局（市町）	22-8148 25-1200 24-0032 31-0992
12/31 (土)	○関医院（大手） ○東小諸クリニック（御影） ◎こもろ相生薬局（相生町） ◎御影のぞみ薬局（御影）	22-2205 25-8104 31-6334 26-3981	※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。		

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

お見学・お申し込み受付中

ひよこの日 入園前の親子の皆さま対象 参加無料

12/8 (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】9:45~10:00
【活動時間】11:40まで

ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

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>

年末年始の施設等業務案内

施設・業務		12/24 (土)	12/25 (日)	12/26 (月)	12/27 (火)	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (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			休			休	休	休	休	休	休
・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 ※～1/7 (土) 休				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 ※冬季水曜休館						休	休	休	休	休	休	休
・懐古園事務所 (懐古園、徴古館) ☎ 22-0296						休	休	休	休	休	休	休
・小諸市動物園						休	休	休	休	休	休	休
・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
・佐久平斎場 ☎ 88-8321			休						休	休		

※2 ごみの収集は、28日(火)が年内最終日です。

※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。
- ・市税納入については右欄をご覧ください。
- ・上下水道料金及び閉開栓の受付は、水みらい小諸で12/28(水)まで承ります。29(木)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、市役所の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、休日納税相談窓口を開設しますのでご利用ください。

▶ 休日納税相談窓口

12/29 (木)、12/30 (金)

9:00 ~ 16:00

☎ 収納管理室



図書館ひろば



市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

12月の行事

4 日(日)	こうめちゃん わらべうたの会
11 日(日)	おはなし玉手箱
16 日(金)	おはなしきしゃポッポ
17 日(土)	親子でふれあいあそび
18 日(日)	ふろく抽選会 11:00 会場：交流センター会議室 1・2・3
18 日(日)	ひだまりサロン (吉池孝子さん) 15:30 語り「雪女」
21 日(水)	朗読のひととき (ひまわりの会) 15:00 「3つの短編」
24 日(土)	使い方講座「書庫」
25 日(日)	すみれちゃん クリスマスおはなし会

※おはなし会はすべて 10:30～

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

ととののろ



図書館で整えてみませんか

心を整える

体を整える

家を整える



①石神遺跡の女神
石神ばんじょさん

②生糸の妖精 キート

③すみれちゃんのお友達
うめちゃん



図書館を活用しよう！

スキルアップクイズ ～中級篇～

◀ 小諸図書館の郷土のキャラクターは、子ども選挙で決定します。現在の郷土キャラクターは誰でしょうか？ わかった人は図書館カウンターに来てね。正解した人にはスタンプを押すよ！ 今月の締め切りは12/25。(正解は令和5年1月号)

11月号の正解は「②大人の本と子どもの本」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 ～ 19:00
土日祝 9:00 ～ 18:00

【休館日】 木曜日、12/29 ～ 1/3

みんなでやってみよう！ 小諸のまちづくり

市民が主役の自治（まちづくり）を進めるための、基本的なルールを定めたもの。それが、小諸市自治基本条例です。私たちの生活に深く関わるこの条例について知り、「生きがい」「働きがい」「住みがい」のある小諸市をつくりましょう。

図 企画課 企画調整係

自治基本条例
全文と解説



やりがいがあるまちづくりに



小諸市ファミリーサポートセンター

この新事業は、子育ての手助けを依頼したい人と、提供したい人が会員になり、援助活動を行います。

会員募集

こんなのがあるぞ！
それなら...



講習後、無事登録



短時間でも、子育て現役中でも登録可能ですよ！

イラスト・九間ハート



実は身近な「まちづくり」

あなたのやっていること、「まちづくり」かも？

小諸市自治基本条例では、「まちづくり」を、「地域が抱えている課題を解決し、互いに暮らしやすい地域社会を実現するための取り組み」としています。

まちづくりの主体は、小諸市内で生活している人、学生、活動する人・団体、区（自治会）、事業者など様々です。あなたもきっと、どこかに当てはまっているのではないのでしょうか？

例えば以下も、まちづくりの一部ということができます。

- ごみ集積所を、当番で管理している。
- 子どもたちの登下校の見守りをしている。
- 高齢者同士で、公民館の手芸サークルを立ち上げた。
- 地域の防災訓練に参加して、危険箇所を確認した。



これらは、普段の生活で何の気なしに行われているかもしれませんが、でも実際には、「自分が大切に思っていること」や「地域の課題だと思っていること」に対して主体的に取り組んでおり、暮らしやすい社会の実現に寄与しています。



「好き・得意」を活かして、「まちづくり」

自分の好きなことや得意なことを活かすと、主体的に「まちづくり」に参加できます。

例えば、あなたが「子どもの面倒をみるのが得意」として、ちょっとだけ時間に余裕があるとしたら...。「ファミサポ」に登録してみるのはいかがでしょうか。「ファミサポ」は、子育ての手助けを依頼したい人と、手助けしたい人をマッチングする子育て支援制度です。



小諸市ファミリーサポートセンター ☎ 0267-31-5093 ↑

さかいだいじ
堺大紀

こばやしまさき
小林昌樹

中吉 店主。
好きな食べ物は
ロースカツカレー。

むらまつたけのり
村松文徳

村松商店 副店主 七代目。
好きな食べ物は白飯。

小諸市役所地域おこし協力隊。

好きな食べ物はミートソーススパゲッティ。

小諸の宵語り

地域おこし協力隊が、小諸で
仲良くなったおじさんと語ります。

学びは、終わらない



村「おれね、ダウンロードでは音楽は聞かないし、本も実物が無いとダメなの」

堺「僕も、本は手元にあつて欲しいですね。本を捲ると没入感あるし、10代に読んだ本を今読むと、違う解釈が見えて面白いんですよ」

村「おれ辞書読むのが好きで」

堺「辞書つかか笑」

村「なんかちよつと調べるじゃん、んで隣に何書いてあるかなとか読む。学生の頃の英和辞典とかさ、変なところに線が引いてあんだよね。すけべな言葉とかさ笑 派生して調べるというんな言葉を知れるんだよね。スマホだと、その情報がズバリでてくるけど、別の情報が入ってこない」

堺「たしかに知りたいことは知れるんですが、余計な情報が入ってくるんですよね」

村「人間ってさ、そんな上等なものじゃないじゃん、五感のうちひとつだけでうまくいかないと思うんだよ。ただ見るだけで勉強ができるわけじゃないし、五感をフルに活用しないといけないと思う」

堺「無駄な情報が、実は無駄じゃなかったりする」

村「昔は、勉強なんて何の役にも立たねえわ、なんてことを言う大人もいたりさ」

堺「そうじゃないんですよ。あれって言い方を間違えて、学んでいるのは今までの人類の歩みなんですよ。歴史も年号だけを覚えてもあんまり意味がないんですけど、大人になって実際に古い建築を見てはじめて歴史の歩みを感じたり。勉強って、すぐ自分に返ってこない」

村「最近では、ただ勉強しろ良い学校いけって、みたいなさ。でも、勉強ってそうゆうもんじゃないと思うんだよ」

堺「そうですね、世の中のことを知るには、とても重要なことですよ」

村「おれ昔、大病になつて、7年間くらい入院を繰り返してたんだよ。そうすると、1カ月く



中吉

堺のススメ

クラシカルでゆるやかな時間が流れる
築120年商家を改装した
店内で、本格串焼きや創作料理が味わえます。
【場所】与良町4-1-5
【電話】24-1241



中吉 Instagram

らい入院したり、1週間くらい集中治療室に入ったりしてたんだよ。そうすると、意識はあるけど体が動かないことがあるのよ」

堺「それ、暇ですよ」

村「その時の究極の遊びって、知識欲を満たすことだったの。あの時のあれってこうじゃん！って。そうやって考えてるとさ、楽しかったんだよ。だから何十年も過ぎて、急に繋がる感覚。あの興奮する感じが好きなんだよ」

堺「商売やってると、学校の勉強が急に繋がってくるみたいなことってない？」

村・小「……ない」

堺「ないかー笑」

小「逆に学校で勉強してきたことが通じない歯痒さと、40年生きてきたけど、まだ知らないことってこんなにあるっていう。知らないことの多さを感じるばかりの人生です。」

堺「なるほど」(続)

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。 図 文化財・生涯学習課

小諸高等学校吹奏楽部&音楽科
～アンサンブル・独奏～

日時：12/16(金) 18:00～19:00(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



小諸高校吹奏楽部は10月に新体制となり、お客様に心から音楽を伝えることを目標に毎日練習に励んでおります。今回は、吹奏楽部の冬に控えたアンサンブルコンテストの曲目や、8月に中止となった音楽科の演奏(独奏)を、時間を拡大してお届けします。小諸高等学校の皆さんの奏でる珠玉の音楽をご堪能ください。

【次回】市内小中学校合唱部・重唱 1/25(木) 18:00～ステラホール

子どもセンター こもろっジ だより

023-5567

お誕生日おめでとう!

10・11月生まれ 家族のメッセージとともに～

【休館日】土・日曜日、
12/29～1/3

イベントや利用方法
などの詳細はこちら →



毎日笑顔
ありがとう。
優しく元気に、
いつでも
にこにこで
いてね。

ゆきえ ちゃん (1歳)



元気で
いてくれて
ありがとう♡
大好きみっと
誕生日
おめでとう!

みっと ちゃん (1歳)



誕生日
おめでとう!
これからも
元気で明るい
あんちゃん
いてね!

あん ちゃん (2歳)



毎日元気
いっぱいの
そうちゃん。
これからも
たくさん
あそぼうね。

そう ちゃん (2歳)



かわいい
おしゃべりに
みんな癒されてるよ♡
自分でやりたい! って
こうちゃんです!

こう ちゃん (2歳)



1歳おめでとう。
これからも
元気ににこに
こいっちゃん
いてね。

いつ ちゃん (1歳)



お誕生日
おめでとう!
これからも
ニコニコな
せいちゃん
いてね♡

せい ちゃん (1歳)



いつも
とびきりの
笑顔ありがとう
これからも
たくさん笑おうね。

こつ ちゃん (1歳)



いつも元気
いっぱいの
あおが
大好きだよ!
3歳も楽しもうね!

あお ちゃん (3歳)



3歳おめでとう!
すくすく育ち、
これからの成長も
楽しみです♡

みー ちゃん
(3歳)

保育士を 募集中です!

子ども育成課
子ども育成係

小諸市立保育園で働いていただける保育士を募集しています。

小諸市立保育園 (市内6園への勤務)

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
保育士	保育士 資格等	7.5 時間	時給 1,126 円	年2回 (合計約2.4月)	社会保険加入 雇用保険加入

※保育士資格のほか、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭免許をお持ちの方も、
ご相談ください。上記時間以外の勤務時間もありますので、お問合せください。

北大井地区児童地域交流センター (東児童館)

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
補助 厚生員	不問	4 時間	時給 930 円	年2回 (合計約2.4月)	雇用保険加入





利用者の個性と歩幅にやさしく寄り添う グループホームおむすび・長屋 相談役

唐木田利子さん

|| 菱野 ||

浅間山麓の菱野の谷あいには、40年ほど続くグループホームがある。そこに暮らすのは、知的障がいを抱える数名の利用者たちだ。そして彼らの生活をいつもそばで見守って来たのが、唐木田利子さんだ。

見守るといよりは、共に生きて来たというのがふさわしいだろう。唐木田さんの取組は、40数年前に出会った故・田中一男さん（元社会福祉法人七草会理事長）をはじめとする数人の仲間と共に、地域の中で障がい者が生きていける仕事と生活の場を創出しようと出発した。

折しも1981年に国連で国際障がい者年が宣言されるなど、戦後の高度成長期のな

かで忘れがちになっていた障がい者の社会参画への権利と機会を守ろうという機運も後押しとなった。

昼間は味噌や豆腐を作って販売しては生活の糧を得、夜は同じ鍋窯の飯をつつくコミュニティのような生活を目指した。

当初は「障がい者の生活をなんとか良くしてあげたい」という気負いもあったという唐木田さんだが、彼らとの共同生活を通じて次第に「それぞれの個性とペースを尊重しながら共に生きる」方向へと変わっていった。家族ではないので、各人のプライバシーや自立も出来るだけ尊重したいという思いも「長屋」という名に吹き込んだ。

人は皆、自分や家族のことで手一杯なこと多いのだから、障がい者との共同生活も、すぐに地域貢献などと慌てずに、まずはより自然体で穏やかに生きることが一番大切だと

思えるようになった。

緑豊かな山里にあるグループホームの利用者の生活は、スマホによる情報化社会やコンビニをいつでも利用できる利便性の高い習慣とは一線を画し、毎日調理担当の手で作られる野菜たっぷりの食事と、それを共に食す利用者同士の時間を中心にゆったりと回っている。自由に外出して外で好きなものを食べることが難しい利用者たちにとっては、愛情の込められたバランスのいい食事は最大の楽しみだ。

第一線を退き、他の職員に実務を任せている唐木田さんも、お米が切れてないか、調味料が切れてないか、部屋が掃除されているかと、今もかいがいしく利用者の生活を支える。

創設から43年、今や当該の社会福祉法人は数多くのグループホームと作業所を抱えるまでに成長した。

菱野のグループホームのすぐ隣に居を構えた唐木田さんには、あいかわらず公私の境

目はほとんどないが、利用者との絶妙な距離を保ちながら自分の時間と空間を持つことには長けているのかも知れない。否、むしろ彼らとの共同生活の中でこそ自身が活かされ、他者の個性を重んじることで自分の個性を保つことでもあると彼女は気付いているようだ。

利用者も職員も無理をせず自分らしく：今日も谷あいのグループホームの営みはゆったりと続いて行く。

（取材・文 たかがきしげお）



ゆらさんの四季の薬膳

クリスマスと フライドチキン

クリスマスといえばフライドチキン。でもこの習慣、日本では始まったと知ってましたか。アメリカでは七面鳥。初期の開拓者にとって、野生の七面鳥は命をつなぐための貴重な食料で、その感謝の気持ちがクリスマスと結びついたのだとか。

クリスマス自体日本に伝わったのは明治維新以降で、フライドチキンが登場するのは1970年代のことです。「七面鳥が手に入らないならばフライドチキンで」こんなアメリカ人の声が、ブームに火をつけたといえます。

さて、薬膳では鶏肉は気を補いからだを温める効果もあり、消化吸収がいいことから高齢者にお勧めの食品。今年のクリスマス、目先を変えてサムゲタン風スープはいかがでしょう。鶏1羽のかわりにむね肉を使い、袋になるよう切り込みを入れ、一晩水に浸したもち米、にんにく、干しナツメ、栗、あれば朝鮮人参を入れ、ひたひたの水で1時間ほど煮込み塩、こしょうで味を整えれば完成です。

（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



松本光治 金工展 ～金属の響き～

会期：～ 12/25 (日) ※月曜休館

松本光治氏の金工作品展を開催しています。会期中は、下記のとおり、ギャラリートークやワークショップも企画しています。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



▶開館時間

【11月】 9:00 ～ 17:00

【12月】 9:00 ～ 16:00

▶入館料

大人（高校生以上）500円 小中学生 250円

《映》2012年

【会期中のイベント】

▶作者によるギャラリートーク

日時：12/3 (土) 13:30 ～

会場：第1・2展示室

※予約不要・通常入館料が必要。

▶ワークショップ「シルバーリングを作ろう」

日時：12/10 (土) 13:00 ～ 16:00

会場：美術館内 陶芸室

講師：松本光治氏

※先着10名・参加費800円

☎ 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



霧氷の出した林

霧氷は空気中の水分が木々について凍り付いてできる。小諸では朝に霧が出て、山が見えないような日で、風が少しあると綺麗な霧氷がでる。東京育ちのぼくが、初めて霧氷を見て感激したのは大学生の頃で、信濃追分近くにとまったときのことだった。信州はよく来ていたが、それは蝶に出会うため、蝶のいない冬はほとんど来なかった。朝起きるとホテルの庭の木々が霧氷でお化粧してキラキラと輝いていたのだ。

小諸では11月に入ると、標高の高い地域で霧氷がでて、それがだんだん下に降りてくる。朝起きて、浅間が見える場所まで行き、霧氷がでそうな日には良く浅間サンラインの少し上に撮影に行く。霧氷の撮影には寄れる高倍率図ズームがあると良い。この写真のように望遠で撮っても良いし、もっと広角で狙うのも良い。広角で狙うときは手前に霧氷のでている木を入れるなど構図が大切だ。また霧氷をアップで撮るのも美しいものだ。



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～

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、別途お見積り)など



A/C 地域情報&広告 株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474

www.aic-ad.co.jp

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

政府は、温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「脱炭素社会の実現」を、〇〇〇〇年まで目指すと宣言しましたか？（数字 4 文字）

▶今月のプレゼント

ファミリーレストラン 八億 ☎ 23-5878（滋野甲 1197-3）

「1,000 円分お食事券」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。



ご予算で選ぶなら、ご予約コースメニューがお得。焼肉コース 2,000 円、中華コース 1,500 円など豊富なメニューを取り揃えています。日替わりランチは 500 円から。人気の「和牛上カルビランチ（1580 円）」もオススメです！

【営業時間】 11:00 ～ 23:00

【定休日】 木曜日（祝日の場合は、前々日）

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、12/31（土）に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）



【先月号の答え】 本陣主屋

▶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。）



チキン アングレーズ

給食でも大人気のから揚げを洋風にアレンジ！

パン粉の香ばしさとパセリのさわやかな香りで食が進みますよ。クリスマスの食卓にいかがですか？

【材料】（約 5 人分）

鶏もも肉	300g ※学校では皮なしを使用	下味用
にんにく	1g ※生のにんにく、1 片約 5g	
しょうゆ	小さじ 1	
酒	小さじ 1	
片栗粉	大さじ 4	A
揚げ油	適宜	
ケチャップ	小さじ 4	
三温糖	小さじ 2	
中濃ソース	小さじ 2 と 1/2	
パン粉	大さじ 4	
パセリ みじん切り	小さじ 1	

※市販のから揚げで作る場合は A の調味料は半量～2/3 程度に調整して下さい。

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。にんにくをすりおろし、しょうゆ、酒と合わせて下味をつける。
- ② A を合わせ加熱し、ソースを作る。
- ③ パン粉とパセリはフライパンでから炒りする。
- ④ ① に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ② のソースを絡め、③ をまぶす。

問 学校教育課 学校教育係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ57号は12月下旬配布予定です！

特集
予定

・小学校入学前の親子の不安に答えます！
・ノンアル・微アルでもいいじゃない！“ソバキュリ”生活ははじめませんか？

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6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23曲、B部門「たのしいメロディに挑戦！」には154曲の応募がありました。今回より、幅広い視点から音楽的に優れた作品に贈られる「審査員特別賞」（作曲家横山克氏より贈られる）が新設されました。

各入賞作品を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。 圃 文化財・生涯学習課

音楽のまち・こもろ 第6回 作曲コンクール 入賞作品

A部門



グランプリ

曲名 憩い 作曲 上村 勇希 小諸高等学校3年

【小学生の部】

最優秀賞 曲名 みんな元気にな～れ♪ 作曲 原田 榎乃 学校名・学年 野岸小学校2年

優秀賞 曲名 浅間の夕やけ 作曲 高橋 花奈 学校名・学年 坂の上小学校4年
風の行方（チェロ三重奏） 作曲 平木 二湖 学校名・学年 美南ガ丘小学校4年

『風の行方（チェロ三重奏）』は、【審査員特別賞】を受賞

佳作 曲名 一日の始まり 作曲 高橋 花奈 学校名・学年 坂の上小学校4年
帰りの時間～またあした～ 作曲 依田 響也 学校名・学年 坂の上小学校3年
そろそろ夕やけ 作曲 山崎 暖日 学校名・学年 野岸小学校3年
まつり 作曲 掛川 佳佑 学校名・学年 坂の上小学校4年

【中高生の部】

最優秀賞 曲名 憩い 作曲 上村 勇希 学校名・学年 小諸高等学校3年

佳作 曲名 夕晴れ 作曲 依田 響 学校名・学年 芦原中学校2年
月影 作曲 坂中 美結乃 学校名・学年 小諸東中学校2年
晩秋の楓鈴 作曲 水間 妃奈乃 学校名・学年 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】

上村 勇希 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。ありがとうございました。

作曲の際には、この曲が流れる時間帯を考え、夕方の下校のタイミングなので、「ほっと息をつくような瞬間少しでもあればいいな」と思いました。

『憩い』というタイトルで、ほっとするようなメロディや落ち着いた和音を使った曲になっています。

第6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
介護が必要な方はご相談ください

小諸市御影
見学できます
(予約制)

【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



☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

