

KOMORO

広報こもろ  公民館報

環境のために、
今からできること。

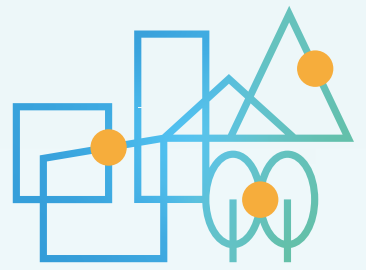
【トピックス】

- p.02 【特集】脱炭素先行地域に選定されました！
- p.05 市役所職員任用候補者を募集します
- p.07 ウイスキー小諸蒸留所 市民限定特別内覧会
- p.08 新型コロナウイルス令和5年春開始接種について

写真：浅間山麓にて。いつまでも守り続けたい、緑、水。

6

2023
No.740



脱炭素先行地域 長野県小諸市

脱炭素先行地域に 選定されました！

選定されました！

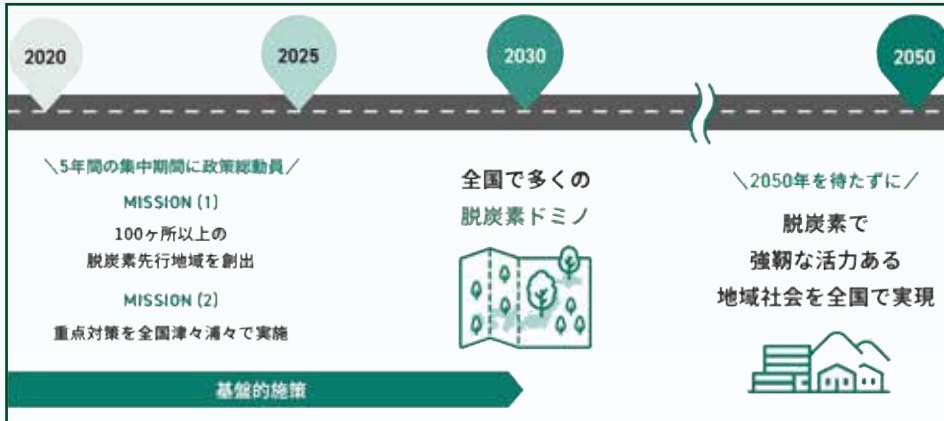
小諸市では「小諸市気候非常事態宣言」を表明し、2050年の二酸化炭素排出量実質ゼロ（ゼロカーボンシティ）を目指した取組を推進しています。令和5年4月28日、環境省より「脱炭素先行地域（第3回）」の選定結果が公表され、小諸市を代表に関係七者で共同提案した計画も選定されました。

脱炭素先行地域とは…

2020年10月、国は、2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラルを目指すことを宣言しました。そして、その実現に向けて、意欲と実現可能性が高いところからその他の地域に広がっていく「脱炭素ドミノ」を起こすとしています。この意欲と実現性の高いところとして、少なくとも100個所の脱炭素先行地域を創出し、5年程度の集中期間に政策を総動員して地方創生にも資する地域脱炭素の実現の姿を示し、全国に広げる計画です。

脱炭素 炭素先行地域は、今後脱炭素ドミノを発生させるための「モデル地域」となります。

◆地域脱炭素ロードマップ（2021年6月9日「国・地方脱炭素実現会議」決定）



◆脱炭素先行地域の選定状況（第1回～第3回）



選定されるには…

脱炭素先行地域選定までの流れは、選定を目指す全国の地方公共団体が、環境省の募集に対して計画を提案し、環境省が設置した有識者会議「脱炭素先行地域評価委員会」による評価結果などを踏まえて、評価の高いものが選定されます。

これまで左記のとおり3回の募集・選定が実施されており、合計62件が選定されています。

第1回選定（令和4年4月26日公表）79件の計画提案中26件を選定

第2回選定（令和4年11月1日公表）50件の計画提案中20件を選定

第3回選定（令和5年4月28日公表）58件の計画提案中16件を選定

選定されると…

脱炭素先行地域に選定されると、5年程度にわたり国からの継続的かつ包括的な支援が受けられるようになり、財政支援としての50億円を上限額とした交付金などが用意されています。

選定に向けて…

小諸市ゼロカーボンシティの実現に向けた基本協定を締結しました

2022年12月16日、関係する7者が相互に連携協力を図り、様々な地球温暖化対策の取組みを円滑で効果的に推進することにより、小諸市におけるゼロカーボンシティの実現に寄与することを目的とした基本協定を締結しました。脱炭素先行地域についても、この協定を締結した7者による共同提案を行い選定されたものです。

【協定締結者】

- 小諸市
- 信州大学工学部
- 株式会社シーエナジー
- 株式会社石本建築事務所
- 長野県厚生農業協同組合連合会
- 浅間南麓こもろ医療センター
- 独立行政法人都市再生機構
- 東日本都市再生本部
- 株式会社URリノベーション



脱炭素先行地域の概要

タイトル：みんなでつくる みんなにやさしい ゼロカーボンシティこもろ

～低炭素まちづくりから脱炭素まちづくりへ 持続的で活気ある地方小都市モデル～

計画提案の主要項目

- 主たる提案者：小諸市
- 共同提案者：株式会社シーエナジー／株式会社URリノベーション
国立大学法人信州大学／株式会社石本建築事務所
浅間南麓こもろ医療センター／独立行政法人都市再生機構
- 脱炭素先行地域の対象：小諸市内の都市機能誘導区域全域（0.62km²）
- 主なエネルギー需要家：戸建住宅575戸／商業施設2施設／民間施設190棟
浅間南麓こもろ医療センター／公共施設21施設



取組の全体像

都市再生特別措置法に基づく立地適正化計画で定める「都市機能誘導区域」における施設の集約化に合わせて、太陽光、小水力、バイオガスなどの多様な再エネ電源を活用した一体的なエネルギーマネジメントシステムや地域マイクログリッドを構築するとともに、100%再エネ稼働によるE・Vモビリティシステムを導入することで、これまでのコンパクトシティの取組を発展させ、脱炭素まちづくりを実現します。

また、家庭系・事業系生ごみを利用したバイオガス発電の導入や下水熱等の都市に賦存する未利用熱の活用を促進するなど、行政、市民、市内事業者等が連携して、地域資源と経済の循環の創出を図ります。

主な取組（事業）

- ①太陽光発電、小水力発電、バイオガス発電といった多様な再エネの導入
- ②市庁舎周辺に地域マイクログリッドを構築しエネルギー利用を高度化
- ③既存住宅のZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）改修
- ④下水熱や温泉排湯といった未利用熱の有効活用
- ⑤デマンドタクシーのE・V化等による脱炭素地域交通ネットワークの構築
- ⑥公用車をE・V化し災害時に移動蓄電池として活用するシステムの構築

今後は…

今後、脱炭素先行地域の取組により、エネルギー利用高度化や、レジリエンス強化を進め、安全安心で利便性の高いコンパクトシティを実現することで、地域の住環境や魅力向上を図り、「まちの賑わい」の創出につなげていくことを目指します。





恒例！「減ちゃんのごみ分別相談所」

リチウムイオン電池等の充電式電池が原因の火災が発生しています

問 生活環境課 ごみ減量推進係

皆さん、こんにちは！あるいはこんばんは！

最近、全国のごみ収集車やごみ処理施設で、火災事故が多発しているよ！！

この火災事故の多くは、**リチウムイオン電池等の充電式電池**が原因なんだ。

リチウムイオン電池等は、ごみ収集車やごみ処理施設で破砕・圧縮されるとショートして発火することがあるんだ。充電式電池は、「携帯電話のポータブル充電器」、「コードレス掃除機」、「加熱式たばこ器」など様々な製品に使用されているよ。

みんな、家電製品等を捨てる時、充電式電池が付いたまま、ごみ袋に入れていない？

小諸市の埋立ごみの中にも、充電式電池単体や充電式電池を内蔵した製品が入っているよ。だから、

充電式電池が内蔵されていて取り外せる場合は、近くの回収協力店に出して欲しいんだ。

(小諸市役所生活環境課窓口でも回収しているよ。) 火災事故が起こらないようにみんな協力してね。



▲スマホやポータブル充電器は埋立ごみじゃないよ

コードレス掃除機や
デジカメの電池も要注意だね▶



出火すると、作業員が怪我をしたり、収集車が使えなくなっちゃうこともあるから気をつけてね！



減ちゃん

特定外来生物の駆除にご協力ください

これらの3種は、特定外来生物に指定されています！

所有地内で見つけたら駆除しましょう！



オオキンケイギク



オオハンゴンソウ



アレチウリ

駆除・処分方法

処理する際は、**根こそぎ駆除**しましょう。同じ場所で、翌年も続けて抜き取りすると効果的です。また、場所によっては除草剤による駆除も効果的です。

抜いたその場所から種子が飛散して**拡がらないよう**、小諸市指定の燃やすごみの袋に入れ、**しっかりと口をしぼって**集積所に出しましょう。

問 生活環境課 生活環境係



↑特定外来生物
についての詳細
(環境省 HP)

特定外来生物とは、海外起源の外来種で生態系や人の生命・身体・農林水産業への被害を及ぼすもの、また及ぼす恐れのある生物で、外来生物法（特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律）に基づいて指定された生物の事です。

特定外来生物に指定された生物は、飼養・保管・運搬・売買・譲渡・輸入・野外に放つこと・種をまく事等は原則禁止されており、違反すると罰則が科せられることもあります。





市役所職員任用候補者 募集



写真：今年度入庁した職員

私達と一緒に働きませんか

▶職種及び採用予定者数《いずれも若干名》

- 上級行政（大学卒業程度）
- 上級土木（大学または高等専門学校の土木課程卒業程度）
- 保健師（要保健師資格）
- 保育士（要保育士資格）

▶受験資格

- 平成5年4月2日以降に生まれた人で、
上記学力もしくは資格を有する人
（令和6年3月卒業・資格取得見込み含む）
- 地方公務員法第16条の規定に該当しない人

▶第一次試験の日時及び場所

日時：7月15日(土)
場所：小諸市役所（午前9時試験開始）

▶受験手続・申込受付（土日祝日は閉庁）

- 申込受付 総務課職員係（市役所3階）
- 受付期間
6月1日(木)～6月30日(金)
午前8時30分～午後5時15分（土日祝日閉庁）
※郵便での申込みは、簡易書留等確実な方法により、84円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ郵送してください。
6月30日(金)の消印有効。

- 受験申込書・案内書の入手方法
総務課職員係でお渡しします。（市役所3階）

※郵便で請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒を同封してください。
※市ホームページからダウンロードした書式でも可能です。

○受験票の交付

受験票は、申込みを受けた際に交付します。
郵送の場合、7月10日(月)までに受験票が届かないときは必ず照会してください。
申込書類、試験内容等の詳細は、受験案内書又は、市ホームページをご覧ください、不明な点はお問い合わせください。

▶採用予定日

令和6年4月1日(月)

▶給与

小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

▶その他

- 採用後は原則として市内に居住すること。
- 採用時までに普通自動車運転免許（AT限定可）の取得が望ましい。



試験や申込み等の詳細は
こちらからご確認ください。

第2回試験（初級程度）の実施については、7月に公表の予定です。

☎ 総務課 職員係

KOMORO WINE 50th Anniv.

ワインと農に魅せられ、自然に囲まれた小諸の地で、ブドウづくりへ情熱を注ぐ生産者たちがいます。その想いを、自身もワインづくりに取り組む小諸市農ライフアンパサダーの**武藤千春**が、お届けします。

#03

小諸市内で唯一の女性醸造家であるアンワイナリーの松村清美さんは、2018年に小諸駅から徒歩5分、今なお城下町の趣を残すその場所に小さなワイナリーをオープンしました。

ワイナリーは古民家をリノベーションしたもので、宿泊施設としても営業をしています。

「城下町フェスタというイベントで街歩きをしたときに、ふと古民家をリノベーションしてワイナリーにしたらいなと思ったんです。だれの目にも止まらないような古い家でしたが、駅から近くて道路に面しているからワインを飲む人が訪れやすく、魅力を感じました。」

ワインのほかにシードルも作る松村さんは、シードル用のりんごも自ら栽培していました。きっかけは糠地でワイン用ブドウの畑を探して

いたときに、後継者がいなくて伐採されてしまうりんご畑と出会ったこと。「初めはシードルを作るなんて考えは頭にありませんでした。りんご畑に出会わなければシードルも作ってなかったですね」と松村さんは言います。

りんご赤毛のアンのイメージがあったことが名前の由来だという、アンシードルは、そのまま食べても美味しいうりんごを原料に使用。だから、酸味がありさっぱりとしたさわやかな味わいで様々な料理に合わせやすいんだそう。

これから訪れる暑い夏。小諸のさわやかな風を感じながらアンワイナリーのシードルやスパークリングワインと共にゆったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

はら
きち
続こ



ANNE WINERY



ANNE WINERY
SINCE 2018

アンワイナリー

松村 清美 さん

〒384-0033 市町 1-2-4
TEL/FAX 0267-22-1518
plusforest@gmail.com



KOMORO distillery

ウイスキー蒸留所
小諸蒸留所

小諸から、世界に誇る
ジャパニーズウイスキーが誕生する。

KOMORO

竣工・オープン前記念イベント

小諸市民限定「特別内覧会」

7.1 [sat]

無料

12:00~17:30



お申し込みはこちらから →
6月1日から申込開始

場所：小諸蒸留所（小諸市甲 4630-1）

主催：軽井沢蒸留酒製造株式会社 共催：こもろ観光局 後援：小諸市
問い合わせ：商工観光課 企業立地定住促進係

新たなスポット
2カ所誕生!!

NEW SPOT

この夏、小諸に新たな観光スポットが誕生する。

7月1日に、小諸蒸留所で「市民限定特別内覧会」、高峰マウンテンリゾートでは「夏リフト」が稼働します！



カフェ・ラクーンで
旬の味覚を堪能あれ！

CAFE
RACCOON

標高 2000m の
雲上の大自然

高峰マウンテンリゾート
TAKAMINE
mountain resort

ゲレンデの芝生で寝そべったり、
高山植物を見つけて散策したり、
ファットバイクでゲレンデ走り回ったり！
楽しみ方は無限大！
さあこの夏、
高峰マウンテンリゾートへ出かけよう。

夏リフト稼働!!

問い合わせ：商工観光課 観光交流係

新型コロナワクチン 令和5年春開始接種について

国の厚生科学審議会・ワクチン分科会において、令和5年の春から夏にかけ、
初回接種（1・2回目接種）済みの高齢者や基礎疾患を有する方等を対象とし
た追加接種を実施することが決定されました（令和5年春開始接種）。
小諸市における現時点での実施内容をお知らせします。問 健康づくり課 保健予防係



▶対象者 初回接種（1・2回目接種）終了済みの以下①～③の方

- ①65歳以上の方
- ②5歳以上65歳未満で基礎疾患を有する方*、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③医療従事者及び高齢者施設等従事者

▶実施期間 令和5年5月8日～令和5年8月31日

※期間中に対象者の方が一人1回限り接種を受けられます
※9月以降には「令和5年秋開始接種」の実施が予定されています

*具体的な基礎疾患については
厚生労働省ホームページ参照

▶使用ワクチン ファイザー社製またはモデルナ社製オミクロン株対応ワクチン (オミクロン株と従来株に対応した2価ワクチン)

▶接種券発行 (申請の有無)

- ①65歳以上の方：最終接種日に応じて順次接種券を発送（申請不要）
- ②基礎疾患を有する方等：対象者からの申請により接種券を発行（下段参照）
- ③医療従事者等：対象者からの申請により接種券を発行（施設単位での申請を優先）

※医療従事者及び高齢者施設等従事者の接種券については医療機関や施設単位での申請を優先しています。
必ずご自身の勤務先にご確認のうえ、個別での申請が必要な方のみ発行申請の手続きを行ってください。



①65歳以上の方の接種の受け方

- 既に最終接種日から3か月以上経過している方には、令和5年4月末までに「接種に必要な書類一式」を住民票のある住所へ発送しました。最終接種日から3か月経過していない方については、最終接種日から3か月後の1週間ほど前までに、接種に必要な書類一式を郵送します。
- 接種券等がお手元に届いて以降に、直接医療機関でご予約のうえ接種を受けてください。
※当面の間、小諸市の新型コロナワクチン接種は、市内医療機関における個別接種のみで実施します。
※詳細は対象者にお届けする関係書類のご案内文書等でご確認ください。

②基礎疾患を有する方等の接種までの流れ

(1) 対象者該当の確認	(2) 接種券の発行申請	(3) 接種予約等
基礎疾患を有する方等に該当するか否かについては、かかりつけ医や入院・通院先の医療機関・医師にご相談ください。	下記の方法により、接種券の発行申請を行ってください。原則として、申請受付から概ね2週間程度で、申請者の住民票のある住所へ接種に必要な書類一式を発送します。	当面の間、小諸市の新型コロナワクチン接種は、市内医療機関における個別接種のみで実施しております。接種券等がお手元に届いて以降に、直接医療機関でご予約のうえ接種を受けてください。

※基礎疾患の確認は、ご本人の自己申告と接種前の医師による予診で行います。診断書等の書類提出は不要ですが、接種前の予診において申請内容と実際の症状等が異なる場合、接種を受けられないことがあります。

▶接種券発行申請の方法（最終接種時の接種済証をご用意のうえa～cのいずれかで申請ください）

a) インターネットでオンライン申請する（ながの電子申請）

右QRコードまたは下記urlから入力フォームにアクセスし必要事項を入力してください。
https://s-kantan.jp/city-komoro-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=32836

※他市で最終接種後に小諸市へ転入された方や、接種済証を保有されていない方は、電子申請をご利用いただけませんので、電話で申請をお願いします。

接種券発行
電子申請



b) 電話で申請する（健康づくり課）

下記より健康づくり課へお電話してください。

c) 窓口で申請する（市役所健康づくり課窓口）

健康づくり課で申請書を記入・提出してください。

お問い合わせ先

小諸市役所健康づくり課（直通番号）

0267-25-1880

【受付時間】
9:00～17:00
(土日・祝日を除く)

小諸 ワクチン接種

最新の情報は市のHPをご覧ください。



おもしろ作曲ランド～！

参加者募集！

vol.3

「誰でもできるカンタン作曲講座！」

みなさんが毎日何気なくお話しすることばや耳に入る音を使うと、なんとステキな音楽が出来てしまうのです！

今年で3回目を迎える「おもしろ作曲ランド」では、普段使っていることばや音を使って曲を作ります。ことば遊び、リズム遊びを通して、新しい曲を一緒に作っちゃいましょう。楽しい演奏やおもしろパフォーマンスもお楽しみ下さいね～！



♪ 早川 潔 先生 プロフィール ♪

(小諸市音楽指導講師 / The Music Box 主宰)

指揮者であり、ジャンルを問わず金管楽器は何でも演奏するマルチな音楽家。国立音楽大学を首席で卒業後渡米。南カリフォルニア大学大学院に進み、米国プロデビュー。米国西海岸を中心として数多くの演奏団体公演に参加しながら指導者としても研鑽を積む。帰国後も複数の演奏団体を主宰しながら、演奏家及び指揮者、指導者としての活動を展開している。次代を担う子ども達のための「心の育成を伴う音楽教育」の実践にも精力的に取り組んでいる。



「おもしろ作曲ランド～！」概要

- ▶日時 7/22 (土) 【前半の部】 9:30 ～ 11:30 メロディー作りを体験しましょう！
【後半の部】 13:00 ～ 15:00 前半で作ったメロディーを曲として完成させましょう！
- ※前半のみの参加でもOK。 ※作曲コンクール実行委員の先生もお手伝いします。
- ※保護者1名も同席できます。 ※タブレットを使った、超簡単なメロディー作りも紹介します。
- ▶会場 市民交流センター ステラホール
- ▶定員 小学生 10 ～ 15 名
- ▶持物 鍵盤ハーモニカ
- ▶申込 7/18 (火)までに、①学校名 ②学年 ③氏名
④住所 ⑤連絡先 ⑥お持ちのタブレットを使った作曲を希望するかどうか明記し、
右記までお申込みください。

〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3

小諸市教育委員会事務局 文化財・生涯学習課内
「音楽のまち・こもろ 作曲コンクール」実行委員会事務局

【FAX】 0267-23-8857

【Eメール】 ongakunomachi@city.komoro.nagano.jp



食事からフレイルを予防しよう

図 高齢福祉課 長寿支援係

フレイルってなに？

年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

原因の一つには「低栄養」があります。自分で気が付かないうちに低栄養の状態になっていることもあります。次の4つのポイントを生活に取り入れてフレイルを予防しましょう。

フレイルを予防するための4つのポイント

①一日3食バランスよく食べる

いろいろな食品をバランスよく食べている方は、フレイルになりにくいことが分かっています。

3食食べているといっても同じものばかり食べたり、単品で済ませていると栄養が偏り、低栄養となることもあります。低栄養になると筋肉を作ることができず、転ぶきっかけにもつながり悪循環となります。

食欲が出ず、1食の量が少なくなってしまう人は栄養補助食品や間食などで補いましょう。



②たんぱく質を摂る

たんぱく質は、筋肉や血液など体の材料になったり、免疫にも関係しています。高齢期は特にたんぱく質を摂ることを心がけ、毎食摂るようにしましょう。

※主治医の指示のある方は、指示に従ってください。

1日にとるたんぱく質を多く含む食品の目安



間食に牛乳、乳製品をプラスするのもおすすめ！

③体重をはかる



体重が落ちるとき、若いころは脂肪から落ちていましたが、高齢期は筋肉から落ちていきます。

ダイエットをしていないのに半年で2～3kg以上減ってしまった場合はそのまませず、主治医や高齢福祉課へご相談ください。



④筋肉量を維持する

加齢によって筋肉量が減ってくることを「サルコペニア」と言い、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、転倒の危険性も出てきます。小諸市で救急搬送される65歳以上の方の約6割が転倒が原因となっています。

筋肉量維持のポイント

- ◆生活の中でこまめに動く
家事、田んぼや畑、買い物や通院等の外出、散歩など。
- ◆自分の筋肉量を知る
高齢福祉課では、定期的に体チェック教室や運動教室を開催し、体力測定や運動指導を行っています。
詳しくは今月号のお知らせのページ(P.24)をチェック!!



しっかり食べて体を動かすことで体力（筋力）を維持し、外出や社会参加により自分の生きがいや役割を持ち、毎日の生活を充実させましょう。

また、ご自身の体の状態を知ることもフレイル予防の第一歩です。1年に1回は健康診断を受けましょう。健康診断のお申し込みは小諸市役所健康づくり課へ（25-1880）

情報公開制度・個人情報保護制度運用実績

小諸市情報公開条例・小諸市個人情報保護条例の規定に基づき、令和 4 年度の「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の実績を公表します。「情報公開制度」では、市が所有する情報について、個人に関する情報を除き原則として公開しています。また、個人に関する情報については、「個人情報保護制度」により適正に管理しています。

図 総務課 総務係

○開示請求件数と請求者の内訳（令和 4 年 4 月～令和 5 年 3 月）

区 分	請求・申出 の件数	開示の可否決定件数			開示の方法		
		開示	部分開示	不開示	閲覧	閲覧と写し交付	写し交付
開示請求件数	32 件	19 件	9 件	4 件	7 件	0 件	21 件

○個人情報取扱業務の登録の状況

項 目	令和 3 年度末現在	令和 4 年度中の増	令和 4 年度中の減	令和 4 年度末現在
個人情報取扱業務登録	631 件	14 件	6 件	639 件

○自己情報の開示請求等の状況（令和 4 年 4 月～令和 5 年 3 月）

項 目	請求件数	決定件数		
		承諾	一部承諾	不承諾
自己情報の開示請求	2 件	2 件	0 件	0 件
自己情報の訂正請求	0 件	0 件	0 件	0 件
自己情報の削除請求	0 件	0 件	0 件	0 件
目的外利用等の中止請求	0 件	0 件	0 件	0 件

ご覧ください
令和 4 年度下半期

市の家計簿

図 財政課 財政係

市では、年 2 回「市の家計簿」として、予算や収入・支出の状況をお知らせしています。

今回は、令和 4 年度下半期（3 月 31 日現在）の財政状況をお知らせします。

※出納整理期間（4 月 1 日から 5 月 31 日）中の変動があるため、決算の数値とは異なります。



主な会計の執行状況（万円未満 四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	190 億 5,800 万円	173 億 811 万円	90.8%	162 億 703 万円	85.0%
国民健康保険事業	45 億 1,500 万円	40 億 6,294 万円	90.0%	40 億 9,095 万円	90.6%
後期高齢者医療	6 億 200 万円	5 億 5,065 万円	91.5%	4 億 8,866 万円	81.2%
介護保険事業	40 億 9,800 万円	40 億 1,238 万円	97.9%	36 億 1,588 万円	88.2%
小諸公園事業	1 億 4,200 万円	1 億 3,987 万円	98.5%	1 億 2,867 万円	90.6%
野生鳥獣商品化施設運営事業	4,660 万円	3,566 万円	76.5%	3,351 万円	71.9%

市税の納付方法が増えました



令和5年4月から納付済通知書(現金用納付書)に印字されたeL-QRまたはeL番号を利用して、固定資産税、軽自動車税、市県民税(普通徴収)、国民健康保険税(普通徴収)の4つの税がスマホ操作により電子決済で納付できるようになりました。

▶納付方法

納付済通知書に記載のeL-QRまたはeL番号を利用してのお支払いについては、右のQRコードの「地方税お支払いサイト」からお進みの上、支払方法を選んでください。または各種スマートフォン決済アプリから手続きも可能です。クレジットカード払い、インターネットバンキング、ダイレクト方式による納付などが利用できます。またこれまでどおり市役所・金融機関・コンビニエンスストアでも納付が可能です。



←まずはこちらからお進み下さい

地方税お支払いサイト

<https://www.ayment.eltax.lta.go.jp>

- ①納付書を準備して、上記サイトにアクセス
- ②納付書の「eL-QRコード」を読み取る
- ③支払方法を選択

▶ご注意

- ・eL-QRまたはeL番号を利用しての納付は領収書が発行されません。
- ・納期限ごとの自動決済、自動引き落としはできません。
- ・クレジットカード決済については決済金額に応じて利用者負担でシステム利用料が加算されます。
- ・その他の個別の納付方法の注意点については地方税お支払いサイトにてご確認ください。

▶口座振替をご利用の方

納付方法に口座振替を指定されている皆さまにはeL-QR及びeL番号の記載された納付書をお送りしておりません。

○軽自動車税納税証明書の郵送廃止について

軽 JNKS(軽自動車税納付確認システム)の運用開始により継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となりました。このため令和5年度より、軽自動車税の口座振替納税者への納税証明書の郵送発行を廃止しました。

生活

国民健康保険税についてのお知らせ

問 税務課 市民税係

納税通知書の送付・納付方法

⇒ 7月から令和6年2月まで、8回に分けて納めていただきます。

- ・現金で納入する方は、納税通知書に記載されている金融機関又はコンビニエンスストアで納期限までに納めてください。(納税通知書・納付書は7月中旬に発送します。)
- ・口座振替の方は確実に引き落としができるよう、納期限の前日までに預金残高の確認をお願いします。
- ・口座振替を希望される方は、市内金融機関または税務課の窓口でお申し込みください。
- ・上記のとおり納入方法が追加され、支払い方法の幅が広がりました。ご利用ください。(クレジットカード払い、スマホ決済等)

特別徴収

⇒ 特別徴収(年金から天引きによる徴収)となっている方、新しく特別徴収となる方には、7月下旬に特別徴収(本徴収)開始通知書をお送りします。

今年度からの変更点

○課税限度額の変更

支援金分の課税限度額が22万円(改正前は20万円)に改正されました。医療分、介護分は変更ありません。

○軽減判定の判定額の変更が以下のとおり改正されました。

5割軽減: 世帯主と加入者の前年の所得金額の合計額が

43万円+29万円(改正前は28.5万円)×被保険者数+10万円×(一定の給与所得者等の数-1)以下

2割軽減: 世帯主と加入者の前年の所得金額の合計額が

43万円+53.5万円(改正前は52万円)×被保険者数+10万円×(一定の給与所得者等の数-1)以下

○資産割の廃止 資産割が本年度から廃止となりました。

民間施設と連携し、 水泳教室を開催します

図 スポーツ課 スポーツ振興係



市民が水に親しむ環境の提供と健康増進やスポーツ振興を図ることを目的に、幅広い年齢層を対象にした水泳教室を下記のとおり行います。

▶会場 ブルーマリンスポーツクラブ（小諸市御影新田 2705-1）

▶コース等の詳細

※乳幼児：6カ月以上の3歳児程度 未就学児：4～6歳

コース名	対象者	定員	費用	実施日
スキンシップを高めましょう！ 親子アクアコース	乳幼児と保護者（親子2名で1組）	各回5組 ※1回のみ	1,000円	6月～9月の火・金曜 10:15～11:00
プールは楽しい 水慣れスイミングコース	未就学児及び小学校低学年	各回25名 ※複数回参加可	1,200円	9/21（木）、9/22（金） 16:30～17:30 ※9/21は本科生と一緒に レッスンになります。
泳ぐぞ！チャレンジコース25 スイミング練習コース	小学生・中学生	各回25名 ※複数回参加可		
水中運動を満喫 プールレッスン体験コース	18歳以上の方	通常行われている プールレッスンを体験		6月～9月プールプロ グラムはHPをご覧ください。 お好きなものに 参加できます。
あなたも泳げる！ 泳法チャレンジコース	18歳以上の方	各回10名		7/9（日）、8/27（日） 10:15～11:15
夏休み短期教室 （8/1～8/5の5日間コース） ※6/30（金）10:00より受付開始 「広報こもろの水泳教室の記事を 見ました」と伝えてください	幼児・小学生	20名	7,000円	【1期】 ・8/1（火）～8/4（金） 16:00～17:00 ・8/5（土）10:15～11:15 【2期】 ・8/1（火）～8/4（金） 17:15～18:15 ・8/5（土）11:30～12:30

▶申込 開催日の前日正午までにブルーマリンスポーツクラブに電話（23-3535）

または直接お申込みください。費用は事前に施設へお支払いいただきます。

▶持ち物 水着（できるだけ海水用を避ける。ビキニ不可）、バスタオル、スイミングキャップ、ゴーグル

▶その他 当日のキャンセルは返金できません。前日までのキャンセルは半額返金します。

募集

シルバー人材センターでやりがい

図 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、入会説明会にお越しください。

▶日時 6/5（月）、6/19（月）、7/3（月）、7/18（火）、8/7（月）、8/21（月）、9/4（月）、9/19（火）、10/2（月）、10/16（月）、11/6（月）、11/20（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）



高齢者活躍人材確保育成事業 就業体験受講者募集中！

シルバー人材センターの会員で、就業いただける方を対象とした講座です。ぜひご参加ください。

▶講座名 ハウスクリーニング講座 ▶開催日 7/5（火）10:00～15:30 ▶定員 10名 ▶費用 無料

▶募集期間 6/1（木）～6/23（金） ▶持ち物 清掃ができる支度、タオル、昼食、飲料水

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

▶ 募集团地（2 団地 2 戸）

団地・号・住所		仕様等	家賃
①	囃団地 827 号室（東雲 6-7-1）	簡二、2 階建の 7 軒長屋 3DKB （S59 年竣工）	17,800 円～
②	中松井団地 E-2060 号（東雲 5-4-1）	中耐、3 階建の 3 階 3DKY(UB) （H14 年竣工）	27,800 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 R5/6/5（月）～ 6/9（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 6/15（木）】

▶ 現地事前公開 6/5（月） 10:30～11:00 中松井団地 E-2060 号 ※スリッパをご持参ください。

小諸地域の県営住宅入居者を、下記日程により募集します。

▶ 募集期間 R5/6/1（木）～ 6/8（木）（受付：土・日・祝を除く 8:30～17:15）

▶ 受付場所 長野県住宅供給公社 佐久管理センター
（佐久市跡部 65-1 佐久合同庁舎 4 階）

※詳細については、長野県 HP でご確認ください、
 長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。



最新情報はこちら

○災害に強いまちづくりの推進を図ることを目的に、木造住宅の耐震診断を無料で行っています。

▶ 対象 S56/ 5/31 以前に工事着工された木造在来工法による一戸建ての住宅

▶ 診断方法 ①建設課窓口で申込み

建物の概要（延床面積等）をお聞きします。概要のわかる書類があればお持ちください。
 （印鑑持参、申請書は建設課窓口もしくは市 HP からダウンロード可能です）

②耐震診断

市から木造住宅耐震診断士を派遣します。診断当日は、立会いをお願いします。

③フォローアップ

診断後、診断士が結果のご説明と補強方法等についてご提案します。

▶ 申込期限 11/30（木）（予算額に達し次第終了）

▶ 注意事項 申込みから診断士の派遣まで時間がかかる場合があります。

○耐震診断の結果、「やや危険」「危険」と診断された住宅を改修する場合、耐震改修にかかる費用の一部を補助します。

▶ 補助金額 耐震工事に要する費用の 4/5 上限 100 万円

▶ 申込期限 10/31（火）（予算額に達し次第終了）



募集

令和5年度 夏季自衛官募集します！

問 自衛隊上田地域事務所 TEL・FAX 0268-22-5267

1 一般曹候補生

職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方

▶資格 18歳以上33歳未満の者

▶受付期間 R5/7/1(土)～9/5(火)

▶1次試験 R5/9/15(金)～24(日)の内1日

2 自衛官候補生

任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職かを選択できる制度

▶資格 18歳以上33歳未満の者

▶受付期間 R5/7/1(土)～9/5(火)

▶試験期日 学科試験(Web) R5/9/13(水)～9/17(日)
※内1日を選択
口述・身体検査 R5/9/22(金)～9/24(日)
R5/9/30(土)～10/1(日)
※いずれか一日

3 航空学生

高校卒業後、最短でパイロットを目指す方

▶受験資格

海上自衛隊 - 18歳以上23歳未満の者(高卒(見込))

航空自衛隊 - 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

▶受付期間 R5/7/1(土)～9/7(木)

▶1次試験 R5/9/18(月・祝日)

▶2次試験 10月予定 別途案内

▶3次試験 11月・12月予定 別途案内

4 防衛大学校学生

幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方

▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

【推薦試験】

▶受付期間 R5/9/5(火)～9/8(金)

▶試験期日 R5/9/16(土)、17(日)

【総合選抜】

▶受付期間 R5/9/5(火)～9/8(金)

▶1次試験 R5/9/16(土)

【一般】

▶受付期間 R5/7/1(土)～10/18(水)

▶1次試験 R5/10/28(土)

5 防衛医科大学校 医学科学生

医師たる幹部自衛官を目指す方

▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

▶受付期間 R5/7/1(土)～10/4(水)

▶1次試験 R5/10/21(土)

6 防衛医科大学校 看護学科学学生

保健師、看護師を目指す方

▶受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

▶受付期間 R5/7/1(土)～9/27(水)

▶1次試験 R5/10/14(土)

○東信地区公務員合同説明会

▶参加団体 長野県警、佐久広域連合消防本部、
自衛隊

▶実施時期 R5/6/4(日) 13:30～16:30(予定)

▶場所 佐久平交流センター

※資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集HPをご覧ください。

※R5年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

問 自衛隊上田地域事務所

(上田市中央西2-3-13)

上田法務総合庁舎1F 上田税務署向かい

☎・FAX 0268-22-5267



【自衛隊長野地方協力本部】



公式ホームページ



公式 Twitter



公式 Instagram

宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる！

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q



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)

夏季講演会「動く!! 縄文時代」

遺跡を発掘していると、遠くの地域で利用されている縄文土器が出土する事があります。その縄文土器は、どうして遠くからやって来たのでしょうか。今回は縄文土器の「動き」から見えてくる縄文時代の地域性や社会性を二人の講師に解説してもらいます。

日時 7/9(日) 13:30 ~ 15:30

会場 エコールみよた あつもりホール (聴講無料)

講師 水沢教子 (長野県立歴史館)

藤森英二 (北相木村教育委員会)

※企画展「みよた縄文ワンダーランド」が開催中です。

(常設展を含めた入場料が必要になります。)



東北地方の文様がある縄文土器が出土した住居跡 (塩野地区西駒込遺跡)

☎ 御代田町縄文ミュージアム ☎ 32-8922

「写真・ハガキで見る歴史展 軽井沢の今昔」

KARUIZAWA Town's
100
Anniversary

歴史民俗資料館では、軽井沢町町制施行 100 周年を記念し特別企画展を開催します。軽井沢の 100 年間の歩みを、明治から現代の写真・ハガキで紹介します。

日時 7/1(土) ~ 11/15(水)

9:00 ~ 17:00 (入館は 16 時 30 分まで)

会場 歴史民俗資料館

入館料 大人 400 円、小中高生 200 円

(常設展、旧近衛文麿別荘も併せて観覧できます。)

休館日 7/3(月)、7/10(月)、11/6(月)・11/13(月)



☎ 歴史民俗資料館 ☎ 42-6334

学び

【小学生対象】消防宿泊体験学習

☎ 小諸消防署 庶務係 ☎ 24-0119

消防署に宿泊し、消防の仕事を体験し防災知識を学び、学校とは違う環境の中で「規律、責任感、郷土愛」を養ってみませんか？

▶ **日時** 7/29(土) ~ 7/30(日) 【13:30 ~ 翌 11:00】

▶ **場所** 佐久広域連合消防本部 小諸消防署

▶ **対象** 佐久広域管内の小学校 5・6 年生

▶ **定員** 20 名

▶ **費用** 1,000 円程度 (保険料・食事代等)

▶ **申込** 6/25(日) ~ 7/9(日)に小諸消防署窓口で、保護者の方がお申込みください。



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

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、体操を行います。（一人 30 分程度の予約制）

- ▶日時 6/20 (木) 13:30 ~ 15:30
- ▶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 20 名
※ 30 分毎 5 人ずつ
- ▶申込 6/13 (木)までに、電話でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 コンバインの利用申込みについて（小麦・菜種）

市内在住で、市内の一つのほ場で小麦・菜種を 5a 以上栽培している方を対象に、コンバインでの収穫作業を行っています。

- ▶費用 10a あたり 6,000 円（目安）（市補助金除く）
- ▶申込 6/23 (金)までに、市内農協各事務所へお申込ください。
- ▶持ち物 ①位置図（住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入）
②農協の通帳印（農協に口座がある方）

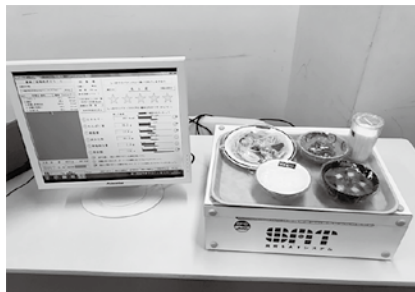
※対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込みをお断りします。
※コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りでお願いします。
※刈り取る時期の指定や収量の確保を保障することはできません。

【コンバインオペレーターと作業補助員の募集】

- ▶作業内容 コンバインでの、市内ほ場の菜種・そば等の刈取り
- ▶作業期間 菜種・小麦：7月上旬から7月下旬
そば・大豆：9月下旬から11月中旬
- ▶応募資格 ○普通自動車の免許を持っている方
○コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方
○ローテーション及び交代勤務での作業が可能な方
- ▶募集人数 2～3名
- ▶申込方法 6/30 (金)までに、下記へお申込みください。
☎ 農協あさま西部営農センター各事務所
農林課 農業ブランド振興係

知 簡単！食事チェック

しっかり食べているつもりでも、気づかないうちに栄養不足になっていることも！1人10分程で食事のバランスがチェックできる測定機を使って過不足を確認し、低栄養を予防しましょう。口腔ケアについてもお伝えします。



- ▶日時 6/22 (木) 10:00 ~ 11:30
※時間内であればいつでも測定可
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60 歳以上の市民
- ▶費用・申込 不要
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 6月 は児童手当の支給月です ☎ 厚生課 家庭支援係

2月～5月分の児童手当を、6月15日(木)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人
- ▶金額（月額）
○3歳未満（一律）15,000円
○3歳から小学校修了前 10,000円（第1・2子）、15,000円（第3子以降）
○中学生（一律）10,000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5,000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。

イ 『はじめての終活講座』を開催します ☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

長くなった高齢期を最期まで自分らしく過ごすために、自分や家族の「終活」について考えてみませんか。

- ▶講師 株式会社鎌倉新書 村田 ますみ氏
- ▶日時 7/1 (土) 14:00 ~ 15:30
(会場受付13:30 ~)
- ▶場所 小諸市市民交流センター ステラホール
- ▶内容 終活全般・エンディングノートの書き方
- ▶対象 市民
- ▶費用 無料
- ▶定員 100名
- ▶申込 6/28 (木)までに電話で申込みください。



小諸市のエンディングノート
(青色が目印)

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



最新情報

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！

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	6/3（土）、17（土） 7/1（土）、7/15（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	6/25（日）、7/23（日）	8:00（約 30 分） ※雨天中止	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 30 分）	㈱キザキ本社（加増）	㈱キザキ ☎ 22-1354

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

※上記ウォーキングへ参加した際は、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、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際は、健康づくり課窓口までお越しください。
※自主サークル活動となります。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 HP または各会場にお問い合わせください。



専用アプリをいれるなら↑
年度初めの今がオススメ！

イ 市民活動にチャレンジ！

市民活動にチャレンジしたい学生、既に市民活動している学生が対象。活動のルールや実際の活動について知り、学生同士が集まり楽しく語り、つながり、学ぶためのワークショップを開催します。詳しくは市民活動・ボランティアサポートセンターホームページをご覧ください。

▶日 時 6/24（土）14:00～16:00
▶場 所 こもテラス1階コモールひろば
▶対 象 高校生・専門学校生・大学生
▶定 員 15 名
▶申 込 6/16（金）までに電話またはメールで申込

問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
☎ 0267-26-0315
✉ borasen@ctknet.ne.jp

詳細はこちら➡



知 小諸市公式 LINE をご登録ください！



公式 LINE やっています

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

問 危機管理課
危機管理防災係

登録はこちら



募 市民農園利用者を募集します！

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか？市では市民を対象とした市民農園を開設しています。農園の空いている区画について、随時受付をしています。

▶面 積 1 区画 50㎡（約 15 坪）

▶利用料 年額 2,500 円

※空き状況、申込方法、条件等の詳細はお問い合わせください。

問 農林課 農地調整係

知 脳いきいき教室

①「しっかり噛んで健康長寿」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 6/27（火）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
▶費用・申込 不要

②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を開催します。

▶日 時 7/14（金）13:30～15:00
▶場 所 市役所 3 階 第 1・2 会議室
▶内 容 認知症 家族の対応について
▶講 師 医療法人山月会小諸医院 高木啓倫先生
▶定 員 50 名
▶申 込 7/13（木）までに、電話でお申込みください

問 高齢福祉課 長寿支援係

生活

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

関 厚生課 家庭支援係

食費等の物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

▶支給対象者

令和5年3月31日時点で、18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等で、以下に該当する方（令和6年2月末までに生まれた新生児も対象になります。）

◆【申請不要で支給される方】（対象者には通知・令和5年5月31日に振込）

令和5年3月分の児童扶養手当受給者（ひとり親世帯）

令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者となった方（ひとり親世帯）

令和4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金（前回の給付金）の支給対象者であった方（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯）

◆【申請が必要な方】

●ひとり親世帯

- ・公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ・令和5年1月以降、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている方

●ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯

- ・令和5年1月以降、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

▶支給額 児童1人当たり 一律5万円 ※支給にあたっては、申請が不要な場合と必要な場合があります。

▶支給手続き 申請が必要な方に該当する場合は、申請書を市HPからダウンロードするか、厚生課窓口で渡しますので、必要書類とあわせて提出してください。（受付開始は6月中旬以降を予定）

▶支給時期 申請受付後、順次支給します。

▶申請期限 R6/2/29（木）

▶その他 未申告の場合は、所得の判定ができないため支給されない場合があります。

最新情報は
こちら▶



イ 第30回市民マレットゴルフ大会を開催！

▶日時 R5/7/8（土）

受付 8:00～

開会 8:30～

▶場所 平成の森

マレットゴルフコース

▶申込期間 6/5（月）～6/21（水）

▶定員 140名

（定員になり次第締切）

▶申込先 スポーツ課スポーツ振興係

関 スポーツ課 スポーツ振興係

イ 「おしゃべりタイム」～市民が出会い・ゆるりにつながる場～

今年度より、ぼらせんこもろでは、市民がゆるりにつながる場「おしゃべりタイム」をスタートします。新たな出会いが生まれる場、皆さんの活動について語る場です。お気軽にご参加ください！

▶内容 今回は、**小諸へ移住してきた方、移住してきた方とつながりたい・お話をしたい方**が集まり、小諸をステージとしてチャレンジしたいことや魅力をお話します。

▶日時 6/10（土）14:00～16:00 ▶場所 交流センター2階 第6会議室

▶対象 どなたでもご参加いただけます ▶定員 15名

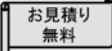
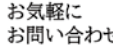
▶申込 6/8（木）までに、電話またはメールで申込み

関 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター

☎ 0267-26-0315 ✉ borasen@ctknet.ne.jp



草刈り・剪定・伐採

お任せください！  お見積り無料  お気軽に
お問い合わせください

草刈り 1坪あたり 100円～150円（税込）※草丈や地形（傾斜）によって料金が変わります。

剪定 1時間あたり 3,000円（税込）※樹高4mまで

伐採 1本あたり 2,000円～10,000円（税込）※樹高5mまで

※各作業 別途基本料金 2,000円

アルファーム 総合サービス事業部
〒389-0516 東御市田中253-1 担当：小林

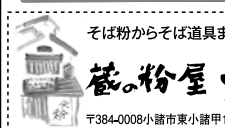
☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～19:00（月曜日除く）

お中元にご利用下さい。



ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円
一番人気!! ◎発送承ります…2,600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
信州そば 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7月31日まで

知 雑草イネ（赤米）の対策について

小諸市の水田の一部では、雑草イネ（赤米）が発生し、米の等級下落等が懸念されています。雑草イネの特徴と防除対策について、ご紹介します。

▶雑草イネの特徴

7月中旬から8月上旬に他のイネより早く穂が出て、籾の先が赤いイネ。玄米が赤いため、「赤米」とも呼ばれる。

▶防除対策

○抜き取りによる防除

抜き取りが困難な場合は、地際から刈り取る

○代かきによる防除

浅水で2回代かきをすると効果あり

○除草剤による防除

○秋起こしをしない

土壌表面の種子を低温により死滅させる。地表面に雑草イネが出ていると鳥が食べてくれる

※雑草イネの種子は、3年程度生存します。3年間は徹底的に防除を行いましょう。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

816件 13,762,000円 (R5/4)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

募 総合計画審議会の市民委員を募集します

総合計画審議会とは、市の最上位計画である総合計画※及び行政経営全般に関する事項について、調査・審議する機関です。委員改選にあたり、下記により市民委員を募集いたします。

※総合計画とは、地方自治体が総合的かつ計画的な行政運営を行っていくための基本となる計画で、目指すべき都市像を定め、そのためにどのような施策を行っていくのかを記載しているものです。

▶概要 年間3～5回程度・平日開催（会場は市庁舎）

▶任期 R5/8/1～R7/7/31

▶選考方法 応募動機（100字～200字程度）と面接

▶資格 市内に在住又は通勤・通学する年齢18歳以上の方で、市税及び市の料金に滞納がない方

▶応募方法 氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、応募動機を記載し、郵送、FAX又はEメールでご応募ください。（様式自由）

▶申込期限 6/23（金）

▶応募先 小諸市役所 企画課 企画調整係

〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL:22-1700 FAX:23-8766

✉chousei@city.komoro.nagano.jp

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します！

6月のメニューは「柏もち」です。

▶日時 6/25（日）9:30～

▶場所 小諸市農産物加工施設（御影新田 2107-1）

▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク

▶費用 1,000円

▶定員 先着10名

▶申込み 味工房小諸すみれ



☎25-1706
（市外の方も申込可）

☎ 農林課 農業振興ブランド係

知 緊急断水等による濁水発生時の水道料金減額について

緊急断水等で、水道から濁水が発生した際、濁水を解消するためにご使用者様が自己排水（捨て水）にご協力いただいた場合、上下水道料金の減額が行えます。

▶対象者 緊急断水等の対象区域の水道使用者

▶減額料 1立方メートル分

▶断水情報の閲覧

小諸オフィシャルサイト

▶期限 断水等から一ヵ月以内

▶申込先 (株)水みらい小諸

☎31-6456

☎ 上水道課 上水道係

学び

ITエンジニア養成スクールで学んでみませんか

☎ イノベーションハブこもろラボ ☎070-1391-6727

R5年7月より、株式会社BTM（本社：東京都）と小諸市が連携する「ITエンジニア養成スクール」が開校します。「ホームページ制作コース」と「Webシステム開発コース」の2部構成で、ホームページ制作と、ITエンジニアに求められる技術を重点的に学びます。ホームページを作れるようになりたい方、第一線で活躍できるITエンジニアを目指す方の受講をお待ちしています。

ホームページ作成コース

▶対象

- ・ホームページを作成してみたい方
- ・HTML、CSSを基礎から学びたい方

▶申込

R5/6/18（日）まで

Webシステム開発コース

▶対象

- ・ITエンジニアに転身したい方
- ・開発現場の技術を学びたい方

▶申込

R5/7/31（月）まで

詳しい情報と
申込はこちら



無料相談



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)

人権擁護委員による人権特設相談 (申込不要)

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。秘密は固く守られます。

▶日 時 6/7 (水) 10:00～15:00

▶場 所 人権センター ☎ 人権政策課

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 6/22 (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

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 6/1 (木) 8:30～)

▶日 時 6/22 (木) 9:30～16:30
7/5 (水) 13:00～16:30

▶場 所 佐久市生涯学習センター (野沢会館)
☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日 時 6/23 (金) 9:30～16:30

▶場 所 市役所 3階 第5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。(事業者は相談対象外)

+ 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
6/4 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ○桜井クリニック (芝生田) ●林歯科医院 (相生) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町)	22-8878 26-1188 22-0152 26-1141	6/11 (日)	○花岡レディースクリニック (市町) ○佐々木医院 (南町) ●ゆみ歯科医院 (御影) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町) ◎さかもと薬局 (南町)	23-4103 22-0503 26-2580 26-1141 23-8228
6/18 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ●山口歯科医院 (赤坂) ◎こもろ薬局 (赤坂) ◎勉強堂薬局 (相生)	22-1070 22-0442 31-0407 22-0508	6/25 (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

※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 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

ひよこの日 **6/8 (木)** 参加無料

入園前の親子の皆さま対象
「シュートとひとふき ふしぎな遊び」
【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。
感染症等の拡大状況によっては変更があります。
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>

図書館ひろば

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

市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

令和5年6月のイベント

4 日(月)	こうめちゃんわらべうたの会
16 日(金)	おはなしきしゃポップ
17 日(土)	おやこでふれあいあそび
18 日(日)	おはなし玉手箱
25 日(日)	保護者向け絵本講座
	すみれちゃんキッズクラブ 小学生向け 参加者募集中!
	図書館使い方講座 14:00 ~
	ひだまりサロン 15:30 ~ GOKU さん「あめあめふふふ」
28 日(水)	朗読のひとつとき 15:00 ~ 「黄金風景」太宰 治 他

※時間のあるもの以外は10:30~です。

図書館はココロとカラダに
いい!!!

本棚の間はゆったり
スペースなので
車椅子やベビー
カーの方も快適!

館内をふらっと一周
なんと! 480 歩!

天気に左右されない気軽な健康づくりに図書館へ!!

「読書」の驚くべき
健康効果とは!?



「読む薬」 — 読書こそ万能薬 —
五十嵐良雄 / 著 アチーブメント出版

安らぎ、逃げ場、思わぬ自分の感情との出会い、脳への刺激……また、読書をしている間に知らずに幸福感に浸っていたり、心の健康には読書がおすすめです。

詳しい図書館情報ははこちら



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

9時限目
スポーツ交流は
地域づくり

こもろの時間

『歩こう・走ろう・坂のまち！～生涯スポーツで健康長寿～』

浅間山麓高地トレーニングエリア構想を軸としたスポーツ交流による地域づくりやまちの活性化に向けたスポーツ課の取り組みを紹介します。

岡
小諸市教育委員会事務局

6月1日(木) 晴れ 日直 こもろん

1. ライフステージ等に 応じたスポーツの推進

誰もが健康であり続けるためにスポーツの機会を充実します！



それぞれの年齢、性別、体力レベル等に関わらず、誰もが楽しめる多様なスポーツを出前講座や体験教室で推進しています。

- ・「ポッチャ講座」の開催や「マレットゴルフ」の道具の貸し出し（随時、申し込み可）など

2. スポーツによる 地域づくり

人と人をつないで地域の絆やつながりの輪を広めます！



小諸市体育協会などと協働して指導者の育成やスポーツ大会、スポーツ教室を開催しています。

- ・第38回小諸市駅伝大会（秋頃開催予定）
- ・夏季体育大会（女子ソフトボール、柔道、少年野球、剣道、ソフトテニス）（7～8月開催予定）など

3. 体育施設の整備

安心・安全に利用できるスポーツ施設の整備・管理運営を行います！



誰もが気軽に利用できるスポーツ施設の確保に努めています。安心・安全確保の施設整備とネーミングライツによる施設運用資金の確保などの環境整備を進めています。

- ・スポーツ施設へAEDを設置
- ・大栄小諸球場のラバーフェンスの取替 など

4. 高地環境を活かした 取り組み

トップアスリートとの交流から、まちの活性化や市民の健康づくりへ！



高峰高原を中心とする小諸エリアの立地条件を最大限に活かし、トレーニング環境の整備をはじめとする諸施策を展開しています。

- ・小諸市エリア高地トレーニング協議会と連携
- ・アスリートによるスポーツ教室、講演会（開催日は広報で周知）など

- 2028年の第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会で小諸市がレスリング競技の会場となるため、準備を進めています。
- 全国では少子化などに伴い部活動の運営が深刻化する中、部活動の地域連携・地域移行が進んでいます。（これらについては、あらためてこもろの時間でお知らせします。）

お誕生日おめでとう!

～5月生まれ 家族のメッセージとともに～



はるくん (3歳)

3才の誕生日おめでとう。お話やプラレールが上手になったね。



きゅちゃん (3歳)

いよいよ幼稚園だね。お友達といっぱい遊んでね。



みっちゃん (1歳)

パパとママの間に生まれて来てくれてありがとう! 大好きだよ。



まとちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう! お兄ちゃんたちと仲良く遊んでね。



いろちゃん (1歳)

音楽が大好きないろちゃん。これからは沢山歌ったりダンスしよう。



ゆいくん (1歳)

あっという間に1歳だね! たくさんあそんで思い出つくろうね! ☆



小諸市子どもセンター「こもロッジ」は、乳幼児が保護者と利用する子育て支援センターと、児童生徒が利用する児童館の機能が揃った小諸市の子育て支援の拠点施設です。建物はカラマツ材を基調とし、木の温もりと広い空間により、憩いの場となるよう配慮がされています。

初めてご参加いただく方は、こもロッジで利用登録書(毎年度)に記入をいただきます。

イベント等の詳細は、こもロッジまでお問い合わせください。お気軽にご参加、ご利用ください!

利用方法など
詳細はこちらから



【6月の行事予定】

- 7日(水) 誕生会
- 19日(月) お話の会
- 22日(木) 小児救急法
- 29日(木) 親子うた遊び

【休館日】

土・日



保育士を 募集中です!



小諸市では、市立保育園等で働いていただける保育士を募集しています。

園 子ども育成課 子ども育成係



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 1,147円	年2回 (合計2.4ヶ月程度)	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。

子どもセンター (こもロッジ)

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
補助 厚生員	不問	15:30～19:00 3.5時間	時給 956円	年2回 (合計2.4ヶ月程度)	社会保険未加入 雇用保険未加入



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。5月の話題をご紹介します。

News 01

浅間山開き 安全祈願と祈念登山 (5/8)

いよいよ夏山シーズンの到来！天狗温泉浅間山荘前の登山口で、浅間山開きが行われました。朝まで雨模様でしたが、次第に天候も回復。参加者は「カモシカ見るまで帰れまんツアー」などのイベント



を満喫しました。また行者による祈念登山も行われ、一年の安全に祈りを捧げました。

News 02

車坂峠ヒルクライムを開催！！ (5/14)

チェリーパークラインにて、標高 1,025m のスタート地点から、1,975m のフィニッシュ地点へ向かう 11km のレースが今年も行われました。高低差 950 m を自転車で駆け上がる本大会も、今年で 19 回目。当日は気温も低く肌寒い一日でしたが、323 名のライダーがエントリーし、頂上を目指しました。



Instagram # komorofocus キャンペーンにご投稿ありがとうございました！



◀ 投稿は
コチラ

R4 年 3 月 15 日～ R5 年 3 月 31 日まで行いました当キャンペーンに、多くの投稿をいただきありがとうございました。投稿いただいた写真は広報や HP などで使用させていただきました。キャンペーンは終了いたしますが、今後も皆さんに映る小諸を切り取り、ご投稿ください！



@ madainight



@ri_n_a1521



@mina44510



@tae.fujimaki

明治学院大学 自治体推薦入試 受験者を募集します

企画課
企画広報係

小諸市と連携協定を締結している明治学院大学で学ぶことを強く希望する、小諸市選抜試験の受験者（令和 6 年入学）を募集します。本年度から推薦の対象に社会学部 社会福祉学科が新たに加わりました。

（本制度には、学費免除や生活費援助等はありません。）

- ▶学部学科 ○法学部 政治学科
○社会学部 社会福祉学科
- ▶募集人員 各 1 名
- ▶出願期間 9/1 (金) ～ 9/15 (金) ※郵送不可
- ▶提出場所 市役所 3 階 企画課
- ▶試験日 9/28 (木)



↑要項等の
詳細はこちら



▲学生による座談会の様子

本制度で入学した先輩による座談会の様子を大学 HP からご覧いただけます。



めじかじ
通信

No.160

オーガニックファーム ハスカータ

松野 正さん (50歳) 一葉さん (46歳) 山浦

会社員だった松野正さんが

15年前に農業を始めたのは、都内で開かれた「農業フェア」が切っ掛けだった。フェアでは全国から新規営農者を募集していた。熊本県の担当者として「金は俺も無いが何とかなる」という気風に引かれ、車で九州まで面接に行った。宮崎市の職員に内定し、ビニールハウス一棟を貰えるはずだった

が「姫路には種取りの名人がいて、在来種保存会もある」と聞き、営農地を姫路に決定した。「姫路で3年間ひたすら失敗し続けた」と話す。

同期就農の仲間が「おい。松野の畑だけ丸坊主だぞ」と心配して地主に交渉し、一番肥沃な畑を借りられるようにしてくれた。松野さんは「方向性は見つかったから」と友情と思いやりの気持ちだけ受け取ることにした。

松野さんは「化学肥料を使用する農法を否定しなかったが、その必要がなかった」と話す。目指すのは「水はけと水持ちの良い、スポンジのような土」。草をすき込んで微生物が有機物を分解するのを待つ。「土の改善が一番の早道。

自分の農業は、燃料以外で購入せずとも今ここにあるものを使って何とかなっている」という。松野さんは自分で何でもやる。小諸では重機を借りて林の伐採から始めた。農作業の合間に木造平屋の家も建てている。こちらは自己責任の完成予定未定。

姫路から小諸に引っ越したのは、東京にいた両

親が小諸の別荘地に転居した

ことから。様子を見に来て、見晴らしがよく冷涼で病害虫が少なく有機栽培に向いている台地が気に入った。「小諸は、私たちのような『よそ者』が多くて楽ですよ」とのこと。姫路の、7年かけて立派に仕立てた畑は「すぐに借り手が決まり、耕作放棄地にはなっていない」と胸を張る。

妻の一葉さんはオートクチュールでの経験を生かし、舞台衣装の制作者だった。「自然の中で土に触れている生活が面白すぎて、どっぴりハマっている。これは夫が農家への道を選んでくれたお陰。今でもミシンを踏むことはあります」と話す。

松野夫妻の農法だと「植物の循環が畑の土を維持して、劣化させない」ので野菜の世話はあまりしていない。「私たちは微生物が元気に生きられるよう工夫する、畑の管理人」だという。米作りもしている品種は、味は良いものの背丈

が高いので倒れやすく農家泣

かせだった「農林22号」。この

オーガニックファームでは、しっかり根を張り倒れない。小諸での農業は5年目になり、作物はいよいよ味が乗って安定してきた。これまではセプト野菜の宅配便が主な販売方法だったが、この6月から要望の多かった無人直売も始まる。「調味料と野菜は良質なものを選んでください。料理に奥行きが出て野菜嫌いはなくなりま

す。野菜を飾りにつけず、たくさん食べてください」松野夫妻は呼び掛けています。

「松野夫妻は人がやらないことを、楽しんでやっている。野菜はゆっくり育てて信頼している」と語るのは、御代田町にある和食の店「小田井宿 豊庵」店主の五藤直人さんだ。五藤さんが「サラリーマン料理人」を各地で30年続け、念願の店を開業したのは昨年

のこと。以来、松野夫妻の畑に通って野菜を買い付けている。

(取材・文 佐藤万千子)

エイジングと薬膳

初夏のしみ、しわ対策

鏡を見てギョッ！

しみ、しわが一体いつの間にと嘆いたことはありませんか。中医学では、しみはストレスなどで血行が悪くなった状態をいいます。一方しわは乾燥が原因と考えますが、しみ、しわ共に春から夏にかけて強くなる紫外線も一因。

太陽の下ではサングラス、帽子はシニアにとって必需品です。この他にもストレスを取り除き、血流をよくしておくことが皮膚の老化防止にもつながるのです。食物でいうと、しみで悩んでいる人は黒いもの。黒豆、黒ゴマ、黒砂糖、ひじき、のりなど黒い食材を積極的にとりま

す。さらに豚肉、ゆり根、くるみは肌を潤してくれます。加えてジャスミンティーにはリラックス効果が。

好むと好まざるとにかかわらずできてしまうしわですが、皮膚に欠かせないコラーゲンの代謝を促す杜仲茶がおススメ。目の周りのしわには長芋、栗、クコの実。肌がカサカサしているしわにはビタミンCの多い人参の出番です。

(国際中医薬膳師 小清水ゆら)



市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

日展 長野県在住作家展



【7月13日（木）まで開催】

日展に出品された日本画、油彩画、彫刻、工芸美術、書を含む大作が一堂に並ぶ空間は圧巻です。作品と合わせて作家のコメントも添えられていますので、作者の意図するところや、制作の動機なども知ることができます。

白鳥映雪館では、白鳥映雪の未公開スケッチも展示しています。これらのスケッチは、作品の元となる部分です。日展長野県在住作家展の展示作品と合わせて、映雪館にもお立ち寄りいただき、作品の奥深さをご堪能ください。



▶ 場 所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
第1・第2展示室

▶ 観 覧 料 一般 500 円、小中学生 250 円

▶ 開館時間 9:00 ~ 17:00

▶ 6月の休館日 毎週月曜日

○開館時間延長のお知らせ

4/1 から開館時間が延長になりました。

▶ 時間 9:00 ~ 17:00(12月~3月は16:00まで)
金・土は18:30 まで(4月~11月)

☎ 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

アオハダトンボ



アオハダトンボのオスは金緑色の胴体と、見る角度によって、きれいな青緑色に光る翅を持つ美しいトンボだ。翅を閉じてとまっていることが多いけれど、時々翅を開閉して、美しい翅を見せて、仲間にここにいるよと教えている。ぼくは日本のトンボの中で、もっとも美しいのでは思う。この色は構造色と呼ばれる色で、青緑の色素があるのではなく、翅の微細な構造で光が干渉して見える色だ。形はイトトンボに似ているがずっと大きく、体長は60mmぐらいある。川の上をひらひらとゆっくり飛び、飛び立っても近くに帰ってくる性質があるので、観察しやすい。小諸では6月から7月頃にかけて、大久保沢などの川の畔で見られる。東御市になるけれど、大久保沢の下流にあたる御牧の湯の駐車場の横の川はアクセスしやすい場所だ。少し遅い時期ではアオハダトンボの代わりにハグロトンボが見られるが、こちらの翅は真っ黒なので区別がつく。アオハダトンボはまわりの環境や水質にとても敏感なトンボで、アオハダトンボがいる場所は自然度が高いと言われている。



高齢者の
お食事宅配

昼食 夕食

週1回おかず1食からのご注文も

ご飯付き(1食分)
530円(税込)
※おかずのみは1食分430円(税込)

フードサービスことぶき
お届けします!

配達無料

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

【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービスことぶき

〒384-0808
小諸市御影新田池ノ上2090-1

検索

運用代行サービスいたします! twitter facebook LINE YouTube Google+ YAGGI

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!

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

小諸市では 2050 年の二酸化炭素排出量実質ゼロに向けた取組を進めていますが、今年 4 月に環境省から選定されたのは「●●●先行地域」？

▶今月のプレゼント

「お食事処 まこと」 ☎ 22-1088

(市町 5-4-35) 国道 18 号線沿い

「日替わりランチ食 無料券」を 10 名様に!!

※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。



定食、丼物、麺類、どれもボリューム満点です。皆様のご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00 ~ 14:00 (L.O.13:30)

【定休日】 日曜日

▶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、6/30(金)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】 副業詐欺



▶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
食事券を、抽選でプレゼント! (合計 15 名様)

(提供: 小諸飲食店組合)

2023 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。)

親子で作ろう!
「食育レシピ」



レタス漬け

【捨てないで! サスティナブルなレタス料理】

普段捨てがちな、レタスの外葉を使ったレシピ!

レタスには、ビタミン C、カリウム等の栄養素が含まれており、抗酸化作用、高血圧予防などの働きがあります。旬の小諸産レタスを色々な調理法で食べたいですね。

【材料】

	目安	例
レタスの外葉	2 枚程	50g
塩 A	5 %	2.5g
塩 B	2 %	1g

【作り方】

① レタスは 5mm 幅位の短冊切りにし、塩 A (レタスの重さの 5%) を振って軽く揉んでおく。

② ①のレタスをアク抜きのため水洗いをして、水を切っておく。

③ ②に塩 B を振って完成。ここまで作っておくと冷凍も可能。

レタス漬け
を使って

【レタスご飯】

炊きあがったご飯 3 合に、レタス漬け (大さじ 2~3) の水気を切って混ぜる。味が足りない時は、だし醤油や塩で調節。ごま油やゆかり、シーチキンを入れるのもオススメです。

【レタスホットケーキ】

ホットケーキの素 (一袋) にレタス漬け (30g 位) の水気を切って入れ、卵、牛乳を混ぜて焼き、ジャムやシロップをかけて頂く。



問 健康づくり課 保健予防係

レシピ紹介: 食ママ倶楽部 栄養士 高地 清美さん

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ60号は6月下旬配布予定です!

特集
予定

・知りたい! 私たちの住むところの子育て支援
・教えて! キミの夢中

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...

第51回 こもろ市民まつり 「ドカンショ」参加連募集中



こもろ市民まつり「ドカンショ」は、
8月5日(土)に開催します。実行委
員会では、「ドカンショ」に参加する
連を募集します。

▶申込締切 7/5(水)

▶申込窓口 小諸商工会議所

☎ 商工観光課 商工振興係

/小諸商工会議所 ☎ 22-3355

開催日 8月5日(土)

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。 ☎ 文化財・生涯学習課



**柴田晶子
口笛コンサート**

日時：6/30(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**

柴田さんは、音楽としての口笛を世界に広めるべく、数少ないプロ奏者として演奏活動を行っています。2010/2012年度国際口笛コンクールにおいて女性部門優勝の実力者。2020埼玉グローバル賞受賞。広い音域と温かみのある滑んだ音色に定評があります。NHK大河ドラマ「いだてん」・NHKBS「生きて、ふたたび」のテーマ曲に参加する他、日テレ「嵐にしがれ」・TBSラジオ「安住紳一郎の日曜天国」出演等、多方面で活躍しています。昨年コロナ感染のため中止になったコンサートです。たくさんの市民の皆様のお越しをお待ちしております。【演奏曲：星に願いを・カルメンファンタジー ほか】

【次回】片桐聡福 Jazz&Latin Trio 7/28(金) 18:00～ ステラホール

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】のぞみグループ本部 ☎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

