

KOMORO

広報こもろ  公民館 報



【トピックス】

- p.02 【特集】9/10 は「下水道の日」
- p.04 児童手当制度が改正されます
- p.06 我が国最初の火山観測所を巡るツアー
- p.07 動物園に新しい動物がやってきます

表紙：第52回市民まつり「ドカンショ」が開催。「こもろドカンショ〜♪」という水木一郎さんの歌声とともに、祭りは盛り上がりを見せました。
(P29 Camera Walker でも当日の様子を紹介しています。ご覧ください。)

9

2024
No.755

9月10日は「下水道の日」

この機会に下水道について考えてみませんか

下水道のはなし

問 下水道課 普及整備係

9月10日は「下水道の日」

「下水道の日」は、1961年（昭和36年）、著しく遅れていた日本の下水道の全国的な普及（当時の普及率は6%）をはかる必要があったことから、当時の国の機関等が協議して「全国下水道促進デー」として始まりました。その後2001年（平成13年）には下水道に対する認識の高まりもあり、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。

9月10日と定められた理由は、下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」が念頭にあります。9月10日頃は「二百二十日」とから呼ばれ、雑節の1つです。2月4日頃の立春から数えて約220日目のことであり、台風シーズンに当たるため、雨水の排除量が増えることがきっかけとなっています。

小諸市の下水道処理

私たちは、日常の生活や社会活動の中で、たくさん水を使います。しかし、使われた水をそのまま流し続けると、河川などが汚れ、悪臭の発生や周囲の環境を悪くするだけでなく、魚などの生き物が棲むことが出来なくなってしまう。そして、やがては私たちの生活に必要なきれいな水を手に入れることが難しくなってしまう。

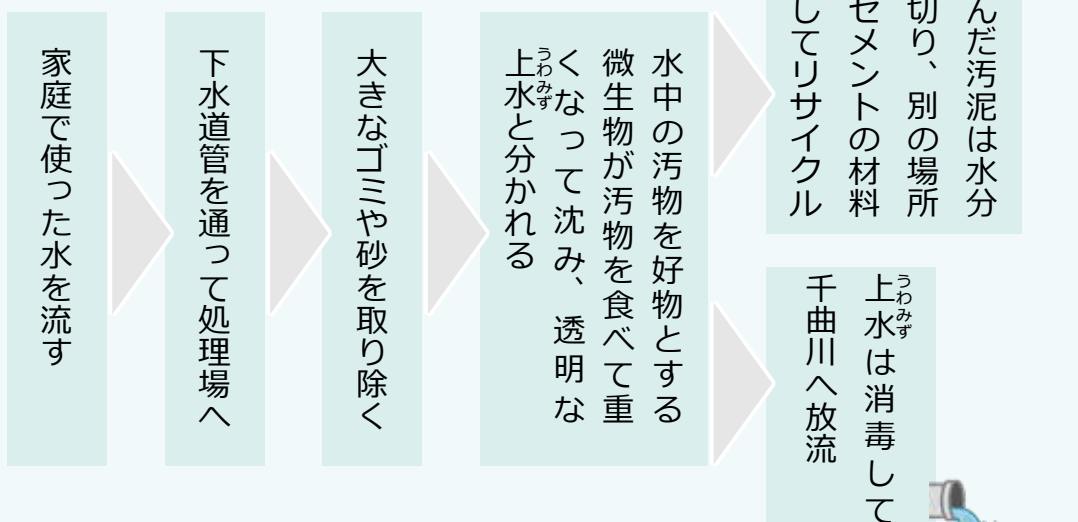
そのようなことがないようにするために、使った水はきれいにしてから自然に返す必要があります。その一度使った水を衛生的に処理をして、きれいな水によりがえらせるようにするのが「下水道・浄化槽」です。

小諸市では「公共下水道事業」「農業集落排水事業」「浄化槽」の3つの整備手法により、市内全域の水洗化を進めています。今回は普段触れることは少ないですが、とても身近な存在でもある下水道処理について考えてみましょう。

この機会に知っておきたい！下水の処理方法

処理場に流れてきた汚水の中には色々なものが混ざっており、途中様々な行程を経て、最後は千曲川に放流されています。

【処理簡易フロー】



下水道に関する情報は市公式HPから▼



下水道 TOPIX

持っていますか？
2種類の
マンホールカード配布中



マンホールカードをご存じですか？
下水道広報プラットフォーム (GKP)
が企画・監修する、マンホール蓋を
活用したカード型の下水道広報用パ
ンフレットです。ユニークなデザイ
ンが施された日本各地のご当地マン
ホール蓋をコレクションカードにし
たことで、近年人気を博しています。

小諸市では現在 2 種類のマンホール
カードを配布中です。また全国のご
当地カードを集めてみるのも面白い
かもしれません。

小諸浄化管理センター
見学随時受付中



下水処理施設の様子をどなたでも
見学することができます。
少人数でもお気軽にどうぞ。

■ 基本情報 Information

〒 384-0071

小諸市大字大久保 135

申込は小諸市下水道課まで

☎ 22-1700 (内線 2261/2262)

普段当たり前に使っている下水道
こんなことで困っています



【写真】実際に下水道管に詰まっ
ていたものの例 (ウェットティッ
シュ、ゴム手袋、タオル)



下水道管で多いトラブルが**詰まり**です。下水道には何でも流して
いいわけではありません。特に余計なごみ等を流すことで詰まり
が発生し、各設備の寿命を短くしてしまいます。

POINT

■ 油・野菜くずは流さない

管が詰まったり、処理場での処理などに大きな負担がかかってしま
います。お皿やフライパンの油はふき取ってから洗いましょう。

■ 水洗トイレでは…

トイレットペーパー以外の物を流さないでください。また洗浄水は
十分な量を流すことで、詰まりが起こりにくなります。

■ 異物・危険物は流さない

排水口にたまった髪の毛は、流さずに取り除きましょう。また殺虫
剤・農薬・灯油などの危険物は絶対に流さないでください。

下水道管の改修工事を**進めています**

施工前



施工後



市内の道路の下に埋まっている下水道管の中には、古くなって
管の骨組みが露出してしまっている管もありますが、この管の中
を特殊な方法で新しい管へと生まれ変わらせる改修工事を行って
います。しかし生活排水は常に流れてきているので、水量が減る
夜中に工事をする事が多く、特殊な機械を使って工事を行うた
め、1 mあたり約 20 万円という工事費がかかっています。しか
しこの改修工事を行わないと皆さんが安心して下水道を使用でき
なくなる事から、今後も計画的に改修工事を行っています。

制度改正の内容

1. 所得制限の撤廃

現在は受給者の所得が一定以上ある場合、手当額が児童一律 5,000 円、もしくは手当が支給されませんが、改正後はこの制限がなくなります。

2. 支給対象期間の延長

「中学生(15 歳到達後最初の年度末まで)」から
「高校生年代(18 歳到達後最初の年度末まで)」に延長されます。

3. 第 3 子以降(多子加算)の手当の増額

現在、高校生年代の児童からカウントして第 3 子以降の児童は月額 15,000 円でしたが、月額 30,000 円に増額されます。

4. 第 3 子以降(多子加算)のカウント方法の変更

第 3 子以降の算定対象が、「22 歳到達後最初の年度末まで」に延長されます。
(進学・就職にかかわらず親等の経済的負担がある場合)

【例】大学生(21 歳)、中学生(14 歳)、小学生(7 歳)を養育している場合
大学生を第 1 子、中学生を第 2 子、小学生を第 3 子とカウントします。
中学生は月額 10,000 円(第 2 子)、小学生は月額 30,000 円(第 3 子)となります。

5. 支給月を年 3 回から年 6 回(偶数月)に変更

令和 6 年 10 月支給以降、12 月、2 月、4 月、6 月、8 月、10 月支給となります。
(令和 6 年 10 月支給分までは改正前、12 月支給分以降は改正後の内容で支給となります)

	改正前	改正後
所得制限	所得制限、上限限度額あり	所得制限なし
支給対象	中学生まで (15 歳到達後の最初の年度末(3 月 31 日)まで)	高校生年代まで (18 歳到達後の最初の年度末(3 月 31 日)まで)
手当額 (月額)	【3 歳未満】 15,000 円 【3 歳～小学校修了まで】 ・第 1 子、第 2 子…10,000 円 ・第 3 子以降…15,000 円 【中学生】 10,000 円 ※所得が所得制限以上の場合は、 特例給付として児童一律 5,000 円 ※所得上限以上の場合は支給なし	【3 歳未満】 ・第 1 子、第 2 子…15,000 円 ・第 3 子以降…30,000 円 【3 歳～高校生年代まで】 ・第 1 子、第 2 子…10,000 円 ・第 3 子以降…30,000 円
第 3 子以降の 算定対象	高校生年代まで (18 歳到達後の最初の年度末(3 月 31 日)まで)	22 歳到達後の 最初の年度末(3 月 31 日)まで
支給月	6 月、10 月、2 月(年 3 回) 各前月までの 4 か月分	偶数月(年 6 回) 各前月までの 2 か月分

受給者の
皆さまへ

児童手当制度が改正されます

令和 6 年 10 月分(令和 6 年 12 月支給分)から児童手当制度が改正されるため、
変更点や申請が必要な方について、お知らせします。

こども家庭支援課
こども保育係

制度改正による申請が**必要**な方

新たに受給資格が生じる方

- ①所得上限限度額以上により、資格喪失となっている方
- ②高校生年代の児童のみ養育している方

受給額が増額する方

- ①児童手当受給中で、算定対象として認定されていない高校生年代の児童がいる方
- ②児童手当受給中で、新たに多子加算の算定対象となる 18 歳年度末経過後、22 歳年度末までの子がいる方
(この子を含めても養育している子が 3 人に満たない場合、多子加算の対象とならないため申請不要です)

申請方法

申請が必要と思われる方については、通知及び申請書を送付しますのでご確認ください。

なお、住民票が申請者と別世帯または市外の児童は市で把握できず、通知が届かない場合もあります。その他、申請が必要な方で通知が届かない場合は市へお問合せの上、申請をお願いします。

申請期限

令和 6 年 10 月 31 日(木)

令和 6 年 12 月支給に反映させるため、期限までの申請にご協力をお願いします。
※令和 7 年 3 月 31 日(月)までに申請いただければ、令和 6 年 10 月分から遡って支給します。
※公務員の場合は、勤務先へ申請してください。

制度改正による申請が**不要**の方

- ①児童手当受給中で、制度改正後も支給額が変わらない方
- ②児童手当受給中(特例給付)の方
(令和 6 年 10 月分以降は特例給付から改正後の手当額になります)
- ③児童手当受給中で、算定対象として認定されている高校生年代の児童がいる方
(令和 6 年 10 月分以降は算定対象から支給対象になります)
- ④現行でも多子加算を受けている方
(例：4 歳の児童(第 3 子)がいる場合、15,000 円⇒ 30,000 円になります)
- ⑤新たに多子加算を受ける方
(例：3 歳未満の児童(第 3 子)がいる場合、15,000 円⇒ 30,000 円になります)

手当額が変わる方については、令和 6 年 10 月以降に通知を送付します。



制度改正の詳細は
こちらからもご覧になれます！



▲小諸市公式 HP



▲こども家庭庁 HP

「火山防災の日」制定記念・「小諸市指定史跡」指定記念

我が国最初の 火山観測所跡を巡るツアー

許可なしでは入れない！

私のご案内します

火山館

気象庁 浅間山火山防災連絡事務所
事務所長
飯島 聖氏

浅間火山観測所(湯の平)跡

1991 年 気象庁入庁
1993 年 同 軽井沢測候所
2008 年 同 火山課浅間山火山防災連絡事務所
2010 年 同 火山課 噴火予知調整係長
2012 年 同 火山課浅間山火山防災連絡事務所 技術専門官
2017 年 同 火山課火山監視・警報センター 技術専門官
2019 年 同 火山課火山監視・警報センター 予報官
2020 年 同 火山監視課浅間山火山防災連絡事務所(現職)

世界でも有数の活火山として知られる浅間山。日本で最初の火山観測所ができた、日本の火山防災のはじまりの地でもあります。火山観測所は噴火による火災で焼失してしまいましたが、当時の地震計台跡などは今でも残っています。普段は許可がないと入ることができない火山観測所跡などを巡り、活火山浅間山を学ぶ、特別見学ツアーを開催します！



10/26 (土)

(雨天順延の場合は 11/2 (土))

場 所：浅間山

時 間：8:15 ~ 15:00

参加費：6,500 円

(ガイド料、お弁当代、入浴代、保険代込み)

- 定員：25 名(最小催行人数 10 名)
- 集合：8:15(受付開始 8:00 ~) / 解散 15:00
- 集合場所：天狗温泉浅間山荘

(長野県小諸市甲又 4766-2)

※駐車場代別途 500 円

こもろ観光局 HP 内または
右記 QR コードからお申込みください▶



こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

【主催】一般社団法人こもろ観光局

【共催】小諸市教育委員会

問 E メール volcano@komoro-tour.jp

☎ 0267-22-1234(担当：森田)

行 程

8:15 天狗温泉浅間山荘▶浅間火山観測所(湯の平)跡▶
火山館▶12:30 賽の河原でランチ&コーヒー▶火山館
▶浅間火山観測所(湯の平)▶15:00 天狗温泉浅間山荘
※希望者は天狗温泉浅間山荘で入浴できます

◆天候や登山規制などによりスケジュールが変更になる場合がございます。また、参加者の身の安全を最優先いたしますので場合によっては終了時間が前後する可能性もございます。
◆天候により中止の場合、開催前日の夕方までにご連絡します。

装備・持ち物

- ☑ 山を歩く動きやすい服装
- ☑ 靴(軽登山やトレッキング用)
- ☑ ザック、帽子、厚めの靴下、手袋など
- ☑ レインウェア(上下別で透湿素材が望ましい)
- ☑ 行動食、飲料(500ml のペットボトル 2 本程)
- ☑ 保険証、タオル、ゴミ袋
- ☑ その他、各自で必要な物

服装や体力などご心配な点がございましたら、
あらかじめお気軽にご相談ください。



開園 100 周年に
向けてリニューアル中



小 諸 市 動 物 園

新しくやって来る動物のご紹介 No. 1

☎ 懐古園事務所 ☎ 22-0296

仲間入りする

ポニーとミニチュアホースです



■ポニー(右) 名前『モカ』メス

体高が147cm以下の馬の総称。力が強く持久力があるので乗馬、引馬などとして使われます。賢く穏やかで人間の気持ちを理解できるので、ホースセラピーやホースショーなどでも活躍しています。

■ミニチュアホース(左) 名前『ポン太』オス

体高が80cm以内の馬の総称。ポニー同様賢く穏やかで人間の気持ちを理解できるので盲導馬やホースセラピー、ホースショーなどで活躍しています。

現在飼っているポニーを紹介します

◆名前『すみれ』 性別：メス

2013年10月19日にやってきました。とてもやさしい性格で、人の気持ちに寄り添うことができるポニーです。飼育員と追いかっこや雪が降った日にはゴロゴロと転がるなど、遊ぶことが大好きです。



◆しっぽ

ポニーをよく観察してみるとしっぽを動かしています。たいてい虫を払うためですが、うれしい時はしっぽを高く上げ軽やかに走り、しっぽを後肢の間に巻き込むときは不安や恐怖を感じているなど、感情を表す時にものを使います。またしっぽをブラッシングをされる時、機嫌が悪いとしっぽを振ってさわってほしくないことを飼育員に伝えます。

◆すみれと仲良くなるために

見慣れない人間が急に触ろうとして手を出すととても怖がります。仲良くなるために触ろうとするのではなく、優しく名前を呼んであげてください。

市道 長期通行止めのお知らせ

☎ 建設課 建設係

下記道路について、橋梁点検及びトンネル点検の結果、老朽化等により安全性に問題が生じているため、当面の間、全面通行止め措置を実施します。ご不便をお掛けしますが、安全のためご理解ご協力をお願いします。

【通行止め期間】

9/9(月) ~ 当面の間



■市町三丁目 254-21 先(市町隧道)



■与良町三丁目 2400-15 先(竹花工業(株) 先)



小諸義塾高等学校(仮称)

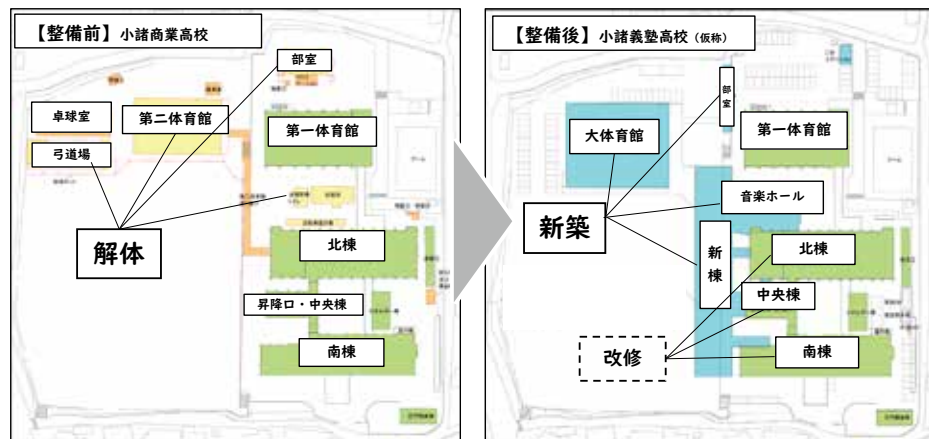


小諸義塾高等学校(仮称)の施設整備がスタート

令和8年度開校予定の小諸義塾高等学校(仮称)の施設整備がスタートしました。主な工程等についてお知らせします。

■ **主な工事の内容**：解体、既存校舎の改修、新築

■ **大まかな施設整備の内容**：新棟及び音楽ホールの新築、大体育館の建替え、既存校舎(南北校舎、中央棟)の改修
新棟については、音楽ホールやレッスン室を配置するとともに、3科融合や地域との連携を推進するため、ピロティ※や地域連携協働室の配置を計画しています。体育館については、現在の第二体育館を建て替え、新校の全校生徒が一堂に会することのできる規模の体育館を建設します。(※2階建て以上の校舎の1階部分の空間のこと。雨天時等に有効活用が可能。)



◀ 施設整備イメージ

▼ 工程計画 (令和6年7月現在)

今年度から来年度にかけての2年弱で、解体→既存校舎の改修→新築の順に工事が進み、令和8年4月の新校開校を迎える予定です。

年度 月	R6(2024)年度												R7(2025)年度												R8(2026)年度					
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
新築工事 (新棟)																														
新築工事 (大体育館、部室棟)																														
既存校舎改修工事 (北棟、南棟、昇降口・中央棟)																														
解体工事 (既存部室棟及び ゴミステーション)																														
解体工事 (弓道場、卓球室、 渡り廊下、合宿所ほか)																														
解体工事 (第二体育館、器具庫ほか)																														

標準服のデザインが決定しました

小諸義塾高等学校(仮称)では、標準服を採用します。標準服とは、式典などの公式な行事の際に着用する制服のことです。普段の学校生活においては、標準服を着用しても構いませんし、私服でも構いません。なお、標準服はブレザー、ネクタイのみが指定のものになり、シャツやスラックス、スカートは各自でTPOを考え自由選択します。



◀ 標準服
デザイン

9/28(土) 長野県小諸義塾高等学校(仮称)地域説明会

昨年度に引き続き、小中学生やその保護者、地域の皆様に向けた説明会を開催します。

■ **日時** 9/28(土) 10:00 ~ 11:30 (受付 9:30 ~)

■ **場所** 小諸市市民交流センターステラホール

■ **内容** 小諸義塾高等学校(仮称)の概要
3つの方針(生徒育成方針等)、具体的な学びのイメージ(教育課程等)
令和7年度小諸商業高等学校及び小諸高等学校入学生への対応
施設整備、標準服等

■ **対象** どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。(申込不要)

■ **その他** 同様の説明会を上田・佐久でも実施します

■ **主催** 小諸商業高等学校・小諸高等学校

☎ 小諸商業高等学校 ☎ 0267-22-0103 / 小諸高等学校 ☎ 0267-22-0216

小諸義塾高等学校(仮称)

webサイトを
リニューアル

より分かりやすく紹介するwebサイトをリニューアルしました。工事の進捗や教育課程、探究学習、標準服などさまざまな内容を掲載しておりますので、ぜひご覧ください▶



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



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（下記参照）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	9/7 (土)、21 (土) 10/5 (土)、19 (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	9/22 (日)、10/27 (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)	(株)キザキ本社 (加増)	(株)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。



専用アプリはコチラから↑

Vitality

期間限定
参加費無料

こもろウォーク



※ 本事業は「こもろ健幸応援団」登録の
住友生命保険相互会社協力のもと実施します。

8 週間限定のコラボ開催！豪華景品獲得チャンス

こもろ健幸マイレージと Vitality が共同でウォーキング企画を実施します。こもろ健幸マイレージの景品(飲食券・直売所利用券 合計 1,000 円分)以外の景品獲得のチャンスです！

Vitality こもろウォークとは…

住友生命の運営するスマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業です。ウォーキング等の運動に取り組み、アプリと連動させることでポイントを獲得できます。

Vitality アプリ対応のスマートフォンで誰でも参加できます。
毎週設定される目標ポイントを達成すると、**とてもうれしい特典**が獲得できます。

申込みは
コチラ▶

申込期間

9/30 (月) ~ 10/6 (日)

開催期間

10/7 (月) ~ 12/1 (日)

- 対象 18 歳以上の小諸市民または
市内に通勤・通学している市外の方
- 定員 先着 200 名
市ホームページからお申込みください

■アプリ登録サポート会

日時：10/4 (金) 13:00 ~ 15:00

会場：市役所 3 階 第 4 会議室

事前申込み制

定員 10 名。9/30 (月)までに健康づくり課までお申込みください。☎ 25-1880 (直通)

★うまくダウンロードできないなど、お困りごとがありましたら、ぜひこの機会にサポート会ご参加ください。





認知症と共に よりよく暮らしていくために

9月は「認知症月間」、9/21は「認知症の日」です！



問 高齢福祉課 長寿支援係

若年性認知症について

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、**65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。**

若年性認知症は、患う人の数は少ないものの、働き盛りで就学期の子どもがいる場合も多く、その上、親の介護をしている方も中にはいます。仕事を続けられなくなるなどの場合、経済的困難に陥ってしまい、本人的にも社会的にも、職場としても大きな影響を及ぼします。

昨年度高齢福祉課では、認知症市民公開講座において「若年性認知症と就労」と題し、若年性認知症支援コーディネーターの伝田景光氏と特定行政書士・社会福祉士の宮澤優一氏からお話を伺いました。

伝田氏からは、若年性認知症の特徴、家庭や社会的な課題、治療と就労の両立支援の必要性やコーディネーターの役割についてお話を伺い、宮澤氏からは、収入の確保、支出を抑える、いざという時の保障制度について伺いました。



【若年性認知症についての相談先】

小諸市地域包括支援センター

☎ 26-2250

映画「オレンジランプ」を上映します！

【上映】9/29(日) 13:30～ 先着 90名 料金無料

■時 間 13:30～15:30

■会 場 市民交流センター ステラホール

■対 象 小諸市民

■申 込 9/20(金)までに高齢福祉課まで電話
もしくは右記のQRコードから▶
☎ 22-1700 (内線 2133)



映画「オレンジランプ」

若年性認知症の方の実話をもとに描かれた作品です。

『あなたの大切な人が認知症になったら？あるいはあなた自身が認知症になったら？39歳で認知症と診断されながら、10年後の現在も会社勤務を続けつつ、認知症本人のための相談窓口の活動や自身の経験を語る講演などを行っている本人の笑顔で生きる実話に基づく物語です。』

若年性認知症を知る、
きっかけになります

認知症サポーター養成講座を開催します

【日時】9/4(水) 13:30～ 先着 50名 料金無料

■会 場 小諸市役所3階 第1・2会議室

■対 象 小諸市民

■申 込 9/3(火)までに高齢福祉課まで電話で申込み
☎ 22-1700 (内線 2133)

～認知症と共によりよく暮らしていくために、

認知症と認知症の人に関する理解を一緒に深めましょう～



【認知症サポーター】

認知症を正しく理解し、
認知症の方やその家族を
温かく見守り、支援する
応援者のことです。

認知症に関する情報は、
市公式ホームページにも
掲載しています▶





ご長寿のお祝い

長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さんへ感謝の気持ちを込め、心からご長寿をお祝い申し上げます。今後ともお体をいたわり、お元気で過ごしていただきますことをお祈り申し上げます。100歳以上のご長寿の方を紹介します。(生年月日順)

図 高齢福祉課 地域ケア推進係

※年齢は、R7/3/31 時点の到達年齢。

※公表に同意された方のみ掲載。(R6/8/7 現在)

田中ノブさん (平原)	105 歳
三宅みつさん (荒町)	104 歳
竹内いえさん (古城)	104 歳
柳澤のり子さん (滝原)	104 歳
小林君代さん (松井)	104 歳
土屋千代さん (東山)	104 歳
松木君江さん (和田)	103 歳
土屋和子さん (六供)	102 歳
井出トミ子さん (与良)	102 歳
林はつ江さん (市)	102 歳
茂木むつさん (御幸町)	102 歳
塩川さとゝさん (乗瀬)	102 歳
中田政次郎さん (東小諸)	102 歳
片桐節子さん (糠地)	102 歳
竹花つぐさん (相生)	102 歳
佐藤はるさん (滝原)	101 歳
森泉かづ子さん (乙女)	101 歳
星野文さん (和田)	101 歳
掛川金子さん (両神)	101 歳
有賀濱代さん (御影)	101 歳

柳澤モトエさん (原村)	101 歳
山浦まさごさん (耳取)	101 歳
高橋梅子さん (耳取)	101 歳
山浦久美子さん (滝原)	101 歳
高瀬はやのさん (平原)	101 歳
塩川好子さん (小原)	100 歳
武者あい子さん (芝生田)	100 歳
塩川きいさん (森山)	100 歳
小林歳雄さん (芝生田)	100 歳
片井ゆきゐさん (西八満)	100 歳
小林愛子さん (芝生田)	100 歳
篠原富久子さん (六供)	100 歳
堀内いつしさん (森山)	100 歳
土屋スミヨさん (東山)	100 歳
成澤武雄さん (井子)	100 歳
滝沢ゆきさん (三和)	100 歳
柏木房子さん (一ツ谷)	100 歳
小林志づ子さん (和田)	100 歳
牧野末子さん (古城)	100 歳
林ちよじさん (平原)	100 歳

城所和夫さん (緑ヶ丘)	100 歳
湯澤艶子さん (御影)	100 歳
古川よしのさん (与良)	100 歳
花岡みよ子さん (諸)	100 歳
田口歳江さん (加増)	100 歳
大久保貞子 (石峠)	100 歳
橋詰君代さん (東雲)	100 歳
小林ゆきよさん (古城)	100 歳
中堀かなゑさん (東小諸)	100 歳
塩川文子さん (御影)	100 歳
上野幸子さん (六供)	100 歳
零田たかさん (乗瀬)	100 歳
神津かつ子さん (一ツ谷)	100 歳
甘利智恵子さん (与良)	100 歳
荻原かず子さん (六供)	100 歳
石橋榮一さん (ひばりヶ丘)	100 歳
小林文子さん (和田)	100 歳
井出益太郎さん (古城)	100 歳
中村ひで子さん (御影)	100 歳

けんこう

健幸応援！生活塾

開催日 9/30 (月)

今月のテーマ 防災・緊急時の備え

お話の後には各自、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師との個別相談や栄養バランス・お口の機能など機器を使った測定、そこで出会った方と情報交換もできます。ぜひご参加ください。

図 高齢福祉課 長寿支援係

- ▶ 日時 9/30 (月) 10:00 ~ 11:30
- ▶ 場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶ 定員 20 人
- ▶ 対象 60 歳以上の市民
- ▶ 申込 随時受付

緊急時に備えて、一緒に考えてみましょう！



9月1日は「防災の日」

災害に備えていますか？

問 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

9月1日は「防災の日」です。

いつ、どこで、どんな状況で遭遇するか分からない災害について考える日にしたいですね。

今回は、“食の備え”について考えていきます。災害発生後、物流が停止し、支援の手が入るのは3日かかると言われています。その間、ライフラインが停止し非日常の生活が続く中、家や地域にあるもので食事を確保していく必要があります。そこで、日頃からの備えとして2点紹介します。

日頃からの備え①

ローリングストックをしよう！

普段食べ慣れている日持ちする食料を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足します。常に一定量の食品を使いながら備蓄していく方法です。食料品だけでなく、日用品も同じようにストックすると安心です。



日頃からの備え②

バッククッキングを覚えておこう！

【バッククッキング】ライフラインが寸断された時、限られた食材や調理器具で調理する方法

バッククッキングはやり方が分かると普段の調理やバーベキューなどでも活用できますので、この機会に挑戦してみたいはいかがでしょうか。耐熱性のポリ袋に材料を入れて調理ができ、袋から直接食べることができるため配布もしやすく衛生的です。バッククッキングで作る料理を小諸市食生活改善推進員の皆さんが動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。

【主食】

ごはんとお粥



▲作り方は
コチラ

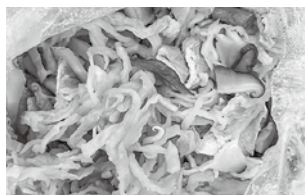
【副菜①】

青菜のなめたけ和え



【副菜②】

切干大根の煮物



▲作り方は
コチラ

【主菜】

麻婆高野豆腐



▲作り方は
コチラ

こんなところもチェック！

- ☆日頃から避難経路や避難場所を身近な方と確認しておきましょう。
- ☆避難の際は、マイナンバーカード又は保険証、薬やおくすり手帳、母子手帳も持参しましょう。



悪質・高額な消火器の訪問販売にご注意ください！

例年、秋頃には火災予防運動などに便乗した悪質な消火器の訪問販売が増加する傾向にあります。

今回は消火器の訪問販売の手口と被害に遭わないための対策をご紹介します。トラブルでお困りの際は、一人で悩まず、小諸市消費生活センターへご相談ください。

問 小諸市消費生活センター

訪問販売の手口はこれだ！

- ☑ 「消防署の方から来た」などと訪問してくるが、実際は消防署とは関係のない業者
- ☑ 「交換の時期なので古い消火器を回収する」、「一般住宅にも消火器の設置が義務付けられた」などと言い、通常より高額な消火器を売りつけてくる



トラブルに遭わないポイント！

- ☑ 消防署では消火器の販売・点検・回収はしません
- ☑ 一般住宅に消火器の設置義務はありません
- ☑ あやしいと思ったらその場できっぱりと断りましょう
- ☑ 契約をしても8日以内であればクーリングオフできます

■相談窓口 小諸市消費生活センター（市民課内） ☎ 31-5100
※土日祝日年末年始除く
警察相談専用電話 ☎ #9110
■休日相談 消費者ホットライン ☎ 188（いやや）

坂のまち こもろ



小諸労働基準監督署
☎ 22-1760



小諸警察署
☎ 22-0110

なくそう いっそう(逸走)

【逸走】

車両が本来の道筋から逸れて走行してしまうこと。特に、坂道などの傾斜地に車両を停止させた場合、傾斜に沿って車両が動き出す危険性があります。

長野県内で今年1月、
死亡災害が発生しました。



【事例】

パッカー車に段ボールを積み込んでいたところ、当該パッカー車が逸走したため、被災者は車を止めようとしたが、当該車に轢かれた。

！ 自動車の確実な停止措置をお願いします！

停車するときは

車両は斜面ではなく、平坦な地面に停車しましょう



車両から離れるときは

ブレーキペダルを踏んだまま、サイドブレーキを確実にかけましょう
【マニュアル車】ギアを平地や下り坂ではバックに、上り坂ではローに入れましょう
【オートマ車】チェンジレバーをPに入れましょう



駐車するときは

車両のエンジンを停止させ、タイヤには輪止め等を設置しましょう



万が一車両が逸走したときは

無理に止めようとせず、周囲の人に危険を知らせましょう





多子世帯等の保育料軽減が 拡充されます

問 こども家庭支援課 こども保育係

小諸市では、国の無償化の対象外となっている3歳未満児の保育料について、令和6年4月分から多子世帯や低所得世帯の保育料の軽減を拡充し、子育て家庭の経済的負担の軽減を図ります。

区分	内容	対象施設
多子世帯	年収 360 万円相当(市町村民税所得割課税額 57,700 円)以上の世帯 ○第2子：半額 ○第3子：無償化	保育所 認定こども園 地域型保育事業所 認可外保育施設
低所得世帯	年収 360 万円相当(市町村民税所得割課税額 57,700 円)未満の世帯 ○第1子：半額 ○第2子：無償化	



【子どもの人数の考え方】

保護者と生計が同一であれば兄弟の年齢にかかわらず最年長の兄弟から数える。

■保育料の還付等について

【保育所・認定こども園・地域型保育事業所】

還付対象となる保護者には個別に通知を送付し、公立保育所及びポッポの家保育園をご利用の方には市から還付します。なお、認定こども園、小規模保育事業所をご利用の方の還付方法については各園にお問い合わせください。

【認可外保育施設】

申請手続きが別途必要となります。申請方法等については広報こもろ 10 月号にてお知らせします。

上記内容についてご不明な点がございましたら、こども家庭支援課までお問合せください。

開催日

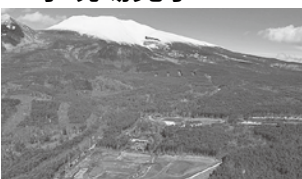
9/27 (金) 9:00 ~ 13:00 ~

内 容

降灰測定ロボットの デモンストレーション見学



浅間山火山砂防事業の 工事現場見学



建設機械の遠隔操作体験



浅間山火山砂防見学会

浅間山は全国の中でも火山活動が活発な火山であり、国、県、地元自治体等の関係者が協力し、防災・減災のための施策を進めています。

今回“信州火山防災の日”にあわせ、地域住民の方に事業の取組を知っていただくため「現場見学会」を開催します。ロボットや無人航空機(ドローン)を使った降灰厚調査や、約4km離れた場所からの遠隔操作による無人化工事など、新技術の取組を見学・体験できます。

- ▶ **日にち** 9/27 (金) ①午前の部 (9:00 ~ 12:00)
②午後の部 (13:00 ~ 16:00)
- ▶ **ところ** 利根川水系砂防事務所 浅間山出張所 (集合・解散場所)
(御代田町大字御代田 2440-12)
- ▶ **申込み** 利根川水系砂防事務所 HP ⇒ “最新のお知らせ” から
申込書を入手し、必要事項を記載して申込み
- ▶ **定 員** 午前・午後の部、各先着 50 名 (事前申込制)
- ▶ **申込期限** 9/18 (水) 17:00 まで
- ▶ **その他**
 - ・工事現場へはバスにより移動します
 - ・ヘルメットは準備します
 - ・汚れても良い服装、靴での参加をお願いします
 - ・応募者多数の場合はお断りする場合があります
 - ・天候により中止となる場合があります

申込み・詳細は
こちらから▼



問 国土交通省 利根川水系砂防事務所 品質確保課 ☎ 0279-22-4932



「減ちゃんのごみ分別相談所」

びんの捨て方とお願い!



生活環境課 ごみ減量推進係

減ちゃん

びんの捨て方について、 みんな知っているかな?

みんな、こんにちは。
あるいは こんにちは。

いつも分別に協力してくれてありがとう!
今回は集積所にびんを出す時のルールを
再確認するね。

- ◆無色のびん → 白色コンテナ
 - ◆茶色のびん → 茶色のコンテナ
 - ◆その他(青・緑・黒など) → 黄色のコンテナ
- でも、リサイクル業者がとても困っている
ことがあるから、みんなにお伝えるよ。

ガラスびんの 3R に
関する情報は
こちらから▶



「乳白色ガラス」や「びんの形をした陶磁器のボトル」の混入



乳白色ガラスや陶磁器は「びん」ではない
ので、リサイクルが出来ないばかりか、
リサイクルびんが不良品になってしまう
んだ。乳白色ガラスや陶磁器は、埋立ご
み(青色)の袋に入れて捨ててね。

キャップの分別



金属キャップ、アルミキャップ、プラスチ
ック製のキャップやコルク栓は、取り外してね。
キャップ付きのままだと、びんのネック部分
からキャップまでが、埋め立てごみになり、
リサイクルできる部分が減ってしまって、と
てももったいない事なんだ。

リサイクルはみんなの協力が、とても大事なんだ。
あと、びんの中を軽くすすいで綺麗にしてから捨てて
ね。ラベルやシールは剥がさなくても大丈夫だよ。



「ゼロカーボンシティこもろ」を目指して⑭

小諸市では 2050 年までに「ゼロカーボンシティ(二酸化炭素排出量実質ゼロ)」を目指しています。
ゼロカーボンの達成には一人ひとりの意識と行動変容が必要です。
日常生活でできる「脱炭素」につながる取り組みを紹介します。



ゼロカーボン推進室

再エネ電気へ切り替えてみよう

「再生可能エネルギー」とは、二酸化炭素(CO2)を排出せず、
繰り返し利用ができる資源がなくなるエネルギーです。
2050 年ゼロカーボンシティの実現を目指すために、再生可
能エネルギー由来の電気に切り替えることで、エコな暮ら
しを実現できます。

暮らしのメリット

- 発電設備を設置しなくとも契約を切り替えるだけで再エ
ネが利用できます。
- 申込や切替は、WEB やスマートフォン等から簡単に行えます。
- 太陽光などの発電設備を設置する場合は、共同購入する
と、単独で購入するよりも安く購入できる場合があります。

年間の CO₂削減量

住宅の電力を再生可能エネルギー
由来の電力へ切り替えた場合

一人あたり
1,232 kg

家庭での再エネ利用支援

家庭での再エネ電気の利用促進のため、国や県、市
にて補助金制度を設けております。住宅の新築や購
入、リフォームにあたっては、積極的にご活用して
みてはいかがでしょうか。

小諸市蓄電システム導入補助金

補助タイプ	補助額
太陽光発電システムと蓄電システムを 同時に導入する場合	20 万円
蓄電システムのみを導入する場合	10 万円

小諸市電気自動車充電設備設置補助金

補助タイプ	補助額
V2H 機器を設置する場合	10 万円
普通充電設備を設置する場合	2 万円

※予算上限に達し次第終了です

国重要文化財指定 25 周年秋季企画展

「シン・カワラダ展 - 川原田遺跡のすべて -」



川原田遺跡の発掘風景(平成2年)

平成11年6月7日に、川原田遺跡出土の縄文遺物が国重要文化財に指定されてから25周年をむかえました。10月1日から開催する企画展では、有名な縄文時代の焼町土器だけでなく、古代寺院との関係があると考えられる平安時代の遺構や遺物についても展示紹介をします。

- ▶と き 10/1(火)～11/24(日)
- ▶ところ 浅間縄文ミュージアム
- ▶入場料 大人500円、子ども(小学生～高校生)300円
- ▶休館日 10/5(土)、7(月)、10(木)、15(火)、21(月)、28(月)、31(木)
11/5(火)、11(月)、18(月)

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 32-8922

KARUIZAWA

軽井沢 紅葉まつり

スポーツの秋！芸術の秋！食欲の秋！
スポーツ大会、コンサート、物産販売など様々なイベントが軽井沢の各地で開催されます。
爽やかな風吹く軽井沢の秋を楽しもう！

▶と き 9/24(火)～11/3(日・祝)

各イベントの詳細は、
軽井沢町HPをご覧ください▶

☎ 観光経済課 観光商工係
☎ 45-8579



小諸市に縁のある企業に特化した地域密着型就職支援サイト「ジョブセン」。市内事業者の人材不足解消を目的として誕生した小諸市独自の求人マッチングサイトです。ジョブセンに登録している企業情報を紹介します。

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係



◀ジョブセン
公式サイト



株式会社ユウワ

ユウワは小諸市にある製造業で、創業50年を迎える会社です。

精度プラスマイナス1ミクロンの超微細精密金型とスマホやパソコン・タブレットに入る電子部品や車載部品、医療部品などのプラスチック製品を製造しています。金型から成形までの一貫した生産体制が整っているため、お客様のニーズに迅速にお応えできます。日本・中国・ベトナムの3拠点で高い技術レベルを保ち、グローバルに展開しています！



【基本情報】

■住所 〒384-0044
小諸市大字西原 700-1
■TEL 25-8001

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

イ 長野県障がい者文化芸術祭 in ながの

障がい者の文化芸術活動の振興と社会参加の促進を図るため、文化芸術活動の成果を発表し、その成果を多くの人に広める機会として、「第27回長野県障がい者文化芸術祭 in ながの」が開催されます。

- ▶日 時 9/28(土)～9/29(日)
▶場 所 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
長野市下駒沢 586 ☎ 026-295-3111

▶内 容

県内障がい者の絵画・手工芸・書道・写真・文芸等の作品展示、文化芸能の発表・製作品の展示即売等
☎ 福祉課 福祉係

募 味工房小諸すみれ
料理講習会のご案内

■ 9月は、トマトソースです！

- ▶日 時 ① 9/18(水) 9:30～
② 9/28(土) 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 10 名
▶申 込 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706
（市外の方も申込可）
▶その他 午後の部の開催はありません
☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 【情報発信をしてみませんか】
会見場として市役所庁舎を利用できます

小諸市民の皆さまや、市内の事業者様が行う活動を PR するため、記者会見場として市役所の会議室等を無料で利用できます。報道機関等に対して、会見内容の告知を市から発信することもできますので、積極的にご活用ください。

- ▶対 象 ・小諸市民
・小諸市内に住所を有する企業や団体など
▶会 場 ・小諸市役所 1 階展示情報コーナー
・会議室
▶時 間 市役所開庁日の 13:00～17:15
準備及び片付けを含めて 1 時間以内
▶予約期間及び予約方法
会見の 1 カ月前から 1 週間前までの間に、
所定用紙により申請してください。
▶その他 小諸市庁舎利用要領を遵守してください。
☎ 企画課 企画広報係

イ 脳いきいき教室

【9月のテーマ】

“認知症を知ろう～こんな時どうすればいいの？～”
についてのお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お出かけください。

- ▶日 時 9/26(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
▶費 用 無料
▶申 込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

**知** 県下一斉 司法書士無料法律相談

10月1日の「法の日」に合わせて、県下の市町村において無料法律相談を実施しますので、お気軽にお出かけください。

- ▶日 時 10/5(土) 13:30～16:30
▶場 所 小諸市市民交流センター 2 階
▶主 催 長野県司法書士会佐久支部
▶内 容 不動産登記、会社の登記、贈与相続、空き家
遺言、不動産売買、成年後見に関する相談 他
▶費 用 無料
▶予 約 不要

☎ 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所
☎ 0267-31-6472

募 高峯聖地公園利用者 随時受付中です

【一般聖地】

個々に区画された焼骨を埋蔵するための聖地で、大きさは 4 平方メートルから 8 平方メートルです。

▶応募資格 申請者の住所地は市内・市外を問いません。
※市外にお住まいの方は小諸市に住所のある「管理人」を定め、連署して申請していただきます。

【合葬式聖地】

一つのお墓に他のお骨とともに合葬する墓地で、「一定期間個別埋蔵方式」と「共同埋蔵方式」の 2 種類があります。

▶応募資格 申請者の住所地は市内・市外を問いません。
※市外にお住まいの方は「ふるさと納税」返礼品としての申請も可能です。
使用料等の詳細はお尋ねください。

☎ 生活環境課
生活環境係



聖地公園の様子

知 職場における化学物質規制の見直しについて

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が、大きく見直しとなっています。ご注意ください。

【変更点】

- ・化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が、強化されます。
- ・事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を自ら選択して、実行する必要があります。
- ・今後数年かけて、SDS(※1)やラベル(※2)の交付対象物質が約900物質から約2,300物質に拡大します。
- ・事業所によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

※1 SDSとは、Safety Data Sheetの頭文字をとったもので、事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者へ譲渡・提供する際に交付する、化学物質の危険有害性情報を記載した文書のことです。

※2 ラベルとは、SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたもののことです。

☎ 事業者のための化学物質管理無料相談窓口
☎ 050-5577-4862

ケミサポ
ホームページ▶

**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。

▶日時 10/1(火) 13:15～16:15 ※予約制

▶場所 高齢者福祉センター「こもれび」

▶内容 1人45分間の教室です。

- ・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

▶対象 60歳以上の市民
※今年度の体チェック教室
および運動教室に参加された方は対象外です。

▶費用 無料 ▶定員 28名

▶申込 9/24(火)までに電話で申込み

☎ 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。防災情報無線で放送した内容も配信していますので、聞き逃した場合も確認することができます。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

学び 【浅間南麓こもろ医療センター】第41期 実践保健大学

☎ 浅間南麓こもろ医療センター 事務局：保健予防課 ☎ 0267-22-1070 (代表)

「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で41回目を迎えます。修了生は1,100名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか？

内 容	医師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」
日 程	9/14(土)、9/28(土)、10/12(土)、10/26(土)、11/9(土)、12/14(土) ※全6回、スポット受講も可能
会 場	浅間南麓こもろ医療センター 6階会議室 ※第2回(9/28(土))は「老人保健施設こまくさ」
定 員	30名
費 用	資料代等 5,000円(税込) ※スポット受講の場合 ➡ 1回 1,000円(税込)

知 小諸駅前広場 社会実験のため 中央交通島の撤去を行います

昨年、駅前広場の社会実験で行った歩車道分離によって、9割近くの方が「安全性は高まった」と実感される一方で、送迎車待機場からの横断などによる課題も見られました。より安全性の高い駅前広場の再整備に向けて、令和6年10月からの駅前広場社会実験に合わせて、中央交通島の撤去工事を行います。工事期間中は、送迎車待機場所が利用できなくなりますので、市営小諸駅駐車場(2時間無料)等をご利用くださいますようお願いいたします。

▶工事期間 令和6年8月下旬～10月上旬

関 都市計画課 まち整備係

知 屋外広告物の適正管理に ご協力ください

案内看板や店舗などの屋外広告物は、良好な景観の形成、住民の安全確保のためにルールが定められていますので、設置する前に必ずご相談ください。

■毎年9/1～9/10は屋外広告物適正化旬間です

旬間に違反広告物パトロールの実施を予定していますので、ご理解ご協力をお願いします。

■屋外広告物の定期点検が義務付けられています

屋外広告物の落下により歩行者が死亡・負傷する事故が全国で起きていることを受け、平成29年10月1日から定期点検が義務となりました。安全面や景観上からも管理者の適切な維持管理をお願いします。

関 都市計画課 まち整備係

知 広報こもろ担当者が イベント等にお邪魔します

市内で行われるイベント・会議等で、広報こもろ担当者が取材で写真や動画の撮影を行うことがあります。良い紙面づくりに、引き続きご協力をお願いします。

▶特徴 黄緑色の腕章をつけています

関 企画課 企画広報係



募 佐久地域ゲートキーパー養成研修会

受講無料
先着 90名

「ゲートキーパー」とは、自殺を予防する命の門(ゲート)の守り人(キーパー)のことです。あなたのまわりの大切な命を守るために参加してみませんか。

【初級編】ゲートキーパーに関心のある方が対象

▶日時 10/28(月) 13:30～15:30

▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室
(佐久市佐久平駅南 4-1)

▶内容

■研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

講師 佐久市役所 心といのちの支援相談員 保健師
波間春代 氏

■研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」

講師 独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院 院長
村杉 謙次 氏

▶申込期限 10/11(金)

【中級編】初級編に参加した方が対象

▶日時 11/25(月) 13:30～15:30

▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室
(佐久市佐久平駅南 4-1)

▶内容

■研修「ゲートキーパー養成講座 中級編

～あなたもできる 気づき、傾聴、つなぐ、見守る～」

講師 NPO 法人ウィズハートさくワークポート野岸の丘
所長 精神保健福祉士 新津 薫 氏

▶申込期限: 11/8(金)

※初級編と同時に申し込み可能です。

※初級編と中級編の両方を受講された方には修了証をお渡しします。

▶申込み・問合せ 健康づくり課 健康支援係

☎ 22-1700

✉ shien@city.komoro.nagano.jp



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>

入園前の親子の皆さま対象 **参加無料**

ひよこの日
9/12(木)「わらべうた遊び」

講師に「わらべうた遊び」主宰の
原山克江先生をお迎えします。
親子で楽しみましょう!

【受付】9:45～【開始時間】10:00
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

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

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

「信州 火山防災イベント」開催します

「信州 火山防災の日」のイベントを開催します。親子向けの火山防災教室や浅間山の成り立ちの講演、噴火経験者による噴火体験談を行います。

▶日 時 9/14(土) ① 11:00 ~ 12:30

② 13:15 ~ 16:00

※予約制。時間は予定となります。

▶場 所 小諸市市民交流センター

▶内 容 ※どちらか一方の参加も可能

・親子向け火山防災教室（先着 15 組 30 名）

・講演会（基調講演＋噴火体験談）

▶申込み・問合せ

長野県危機管理防災課

☎026-235-7184

申込み・詳細は
こちらから▶



知 マイナンバーカードの取得はお早めに



今年の 12/2 (月) から、現行の健康保険証は発行されなくなります。これに伴い、12 月以降は、マイナンバーカードの申請・受取窓口の混雑が予想されます。マイナンバーカードの作成を希望される方は、早目の申請と受け取りをお願いいたします。

※現在、マイナンバーカードの申請から受け取りまで、3 週間程かかっておりますが、混雑時期はそれ以上お待ちいただく可能性があります。

※身体障害や高齢等の事情でマイナンバーカードの申請が困難な場合は、ご親族のスマートフォン・タブレット端末でも申請可能ですのでご相談ください。

☎ 市民課 市民係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,069 件 19,293,500 円 (R6/7)

▶資料の保護、市の地域研究のため

「小諸城下町絵図」ほか古文書等 計 7 点

荻原 諒一様

▶市内学校で使用する

楽器の購入・維持のため

「2,000,000 円」匿名様

▶高齢者福祉のため

「金一封」李 鴻淑様

知 し尿・浄化槽汚泥収集運搬手数料の改定

長年(約 20 年)手数料を改定していないことや、燃料費高騰等を踏まえ、**令和 6 年 10 月 1 日収集分から、下記のとおり改定することとなりました。**利用者のご負担が増えることとなりますが、収集事業の安定と継続のため、ご理解をお願いいたします。

【し尿・浄化槽汚泥収集運搬手数料】

改定前(R6/9/30 まで)	改定後(R6/10/1 から)
152 円 /18L(税別)	190 円 /18L(税別)

☎ 浅麓環境施設組合 ☎ 22-7710

生活環境課 ごみ減量推進係

知 10/1 ~ 10/7 は「公証週間」です

法務省と日本公証人連合会では、毎年 10/1 ~ 10/7 までの一週間を「公証週間」と定めて、公証制度を正しく理解していただくとともに、制度の利用を呼びかけています。大切な契約や取引において、公正証書は皆さんの権利を確実に守ります。ぜひご活用ください。

【公証制度とは…】

私たちの日常生活における法律的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

【公証人とは…】

判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から、法務大臣が任命した法律の専門家です。

【次のような場合は公正証書の作成をお勧めします】

- ・遺言
- ・お金の貸し借り
- ・不動産の売却や貸し借り
- ・離婚にともなう養育費や慰謝料等の支払い
- ・任意後見契約（公正証書によることが必要）等

▶最寄りの公証役場

佐久公証役場 公証人 渡辺 英樹

〒385-0027

佐久市佐久平駅北 26-7 藤ビル 2 階

☎ 0267-54-8305 / FAX 0267-54-8306

編集後記 editorial note

■暑い日が続いています。ビールが美味しい季節ですね。しかし最近家で飲むときは健康にも気を遣い、トマトジュースで割り、レッドアイで飲むことが増えました。

さて、最近の取材で一番楽しかったのは、やはり市民まつり「みこし」と「ドカンショ」です。参加した皆さんの楽しそうな姿から元気をもらいました。ありがとうございました。(小山)

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・要望を行政相談員がお聞きします。

▶日時 9/26 (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

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 9/27 (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)

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、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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 9/3 (火) 8:30 ~)

▶日時 ① 9/19 (木) 10:00 ~ 16:00

② 10/2 (水) 13:00 ~ 16:30

▶場所 ①御代田町役場

②佐久市振興公社ビル (佐久広域連合)

☎ 佐久広域連合事務局 0267-62-7721

+ 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
9/1 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町)	22-8878 26-1141	9/8 (日)	○矢島医院 (乙女) ●小林歯科医院 (与良) ◎美里薬局 (耳取)	22-8148 25-3708 24-0032
9/15 (日)	○甘利医院わだ (和田) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 31-5512	9/16 (月)	○市川医院 (市町) ◎市町てんじん薬局 (市町)	25-1200 31-0992
9/22 (日)	○高橋内科医院 (古城) ◎古城てんじん薬局 (古城)	23-8110 31-6556	9/23 (月)	○小諸南城クリニック (小原) ●林歯科医院 (相生) ◎小諸コスモス薬局 (小原)	26-5222 22-0152 26-2282
9/29 (日)	○柳橋脳神経外科 (諸) ●ゆみ歯科医院 (御影) ◎てんじん薬局 (諸)	23-6131 26-2580 31-6772	※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎ 050-3033-0665) をご利用いただくか、 小諸市公式 HP からご確認ください。		

**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL 0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
(株) ユーアール測量設計代表

フードサービスことぶき
お届けします!

お食事宅配

昼食 夕食
ご飯付き(1食分)
600円(税込)
※おかずのみ(1食分500円(税込))

週1回おかず1食からのご注文も

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
〒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!
TEL 0267-25-8009
【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)



News 01

市内小中学校の代表が一般質問を体験「子ども議会」を開催！(8/2)

市内の小中学生に行政・議会に興味を持ってもらい、将来の小諸を担っていただく人材育成等を目的として、23年ぶりとなる「子ども議会」が開催されました。小中学生が議場で一般質問を体験し、市長らが答弁。児童生徒からは「統合後の学校跡地の利用方法」など、身近なことに関する様々な意見や質問が出されました。なお詳細は「市議会だよりNo 203」に掲載します。



News 02

生きもの写真リトルリーグ 入賞者発表 (8/3)

本イベントは「生きもの」をテーマにした写真コンテストで小中高生が対象です。小諸高原美術館で審査・表彰式が行われ、最優秀作品賞（セディア財団賞）には大阪府の岩田 麻央さんの作品「海辺で見つけた鳥の採餌風景」が、小諸市長賞には東小学校5年生 原 夏樹さんの作品「SONG！」が選ばれました。



「海辺で見つけた鳥の採餌風景」
岩田 麻央さん

News 03

小諸の夏の風物詩 第52回こもろ市民まつり「ドカンショ」開催 (8/3)

ドカンショが開催され、全部で31の連が参加し、1,500人の踊り手と、25,000人の観客が熱い一日を過ごしました。「I♡KOMORO 連」も結成され市内外から多くの人々が参加。また恒例の「ドカンショ広場」「大浅間火煙太鼓」「今年活躍した人の紹介」等も行われました。今年は市制施行70周年・商工会議所創立110周年を記念し「小諸市長賞」「小諸商工会議所会頭賞」が用意され、それぞれ「小諸市社会福祉協議会連」と「土屋芳美ジャズダンス教室連」が授賞しました。



図書館ひろば

市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

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

令和6年9月のイベント

1日(日)	こうめちゃん わらべうたの会
8日(日)	おはなし玉手箱
14日(土)	親子ふれあい遊び
15日(日)	キッズクラブ
17日(火) ～ 19日(木)	蔵書点検につき【休館】
20日(金)	おはなしきしゃポッポ
21日(土)	図書館使い方ツアー 14:00～
	ひだまりサロン 15:30～ 吉池孝子さんの朗読
29日(日)	すみれちゃんく語り>おはなし会

※時間のあるもの以外は10:30～です。



えッ!?
図書館で
音楽!?

図書館に音楽を聴きに
来ませんか?

ひだまりサロンでは生
演奏が聴けちゃうんで
す! 本と人と音楽の
ハーモニーをお楽しみく
ださい♪



出演者
募集中!

■日時 毎月第3土曜日または日曜日
15:30 から 30 分間

■条件 小諸市に縁のある個人または団体
詳しくは図書館へお問い合わせください♪

休館のお知らせ

【期間】9/17(火)～19(木)

期間中、図書館は蔵書点検のため
します。 **休館**

なお、休館前の8/30(金)～9/16(月)は、
貸出冊数20冊、貸出期間3週間になり
ます。ぜひご利用ください!

音楽以外も
ありますよ

9月のひだまりサロン
21日(土) 15時30分から

お気軽に
お越しください

吉池孝子さんによる朗読
長谷川摂子/著
「人形の旅立ち」など



詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



FACEBOOK



X (TWITTER)

【開館時間】 平 日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00

【休館日】 木曜日

9/17(火)～9/19(木)

小諸市市民活動 ボランティアサポートセンター

こもテラス1階 ☎ 26-0315
月～金・第2・4土 9:00～17:00
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.183

「まち・地域を自らの活動でもっとよくしたい」
「活動を通して人・地域とつながりたい」
という想いをカタチにするお手伝いをしています！



◀公式 HP では
市民活動情報を発信中

みんなでおしゃべりしながら
地域の防災、日頃の支え合いを
学びました！

ぼらせんこもろ主催
イベントレポート
6/22(土)

市民活動 井戸端会議

地域防災のヒント発見

井戸端会議のコーディネーター
春日さんのおはなし

春日さんは、昨年度まで長野県社会福祉協議会で災害支援に携わっていた経験から、避難所では感染症を防ぐために土足を制限することが重要であったり、段ボールベッドなどの設置やプライベート空間の確保などを早い段階で行っていくことが大切だと話されました。また、被災地支援においては地元主体が重要であり、外部から支援を行っても一時的なものであるため、その土地で生活していく人たちに寄り添って支援を行っていくことが重要であることを教えていただきました。

■春日さん直伝！防災のポイント■

- ① 地域・活動・人を知る
- ② 備えあれば憂いなし
- ③ 顔の見える関係

みんなでおしゃべりタイム

日頃の備え、
こんなことをしています！



参加者同士で盛り上がりました！様々な人と繋がるっていいですね

地域防災の
取り組み紹介

■一ツ谷区

区の防災活動に防災士が携わっています。「災害時等住民支え合いマップ」の作成では、区民の協力のもと、防災名簿などで情報を収集し、地図上に情報を記載。マップは区のことを知るツールとして、日頃から役に立っています。

■一般社団法人小諸青年会議所

小諸市社会福祉協議会と災害協定を締結。また、青年会議所のネットワークを活かした活動では、能登半島地震発生後、全国から集まった支援物資を避難所へ届けました。

■株式会社大栄製作所

防災工場（ソーラーパネルの設置、バリアフリー等の配慮）や防災倉庫を設置し、災害時に地元区民等が活用できるように備えています。

・ ・ ・ 皆さんの感想 ・ ・ ・

参加者32名
区の防災担当者、ボランティア等

- 実践に移せるヒントを発見できました
- 共助で大切なことは“顔の見える関係”ですね
- 支え合いマップの作成事例が参考になりました
- 地元企業や団体ともつながってみたいです

ぼらせんこもろ 令和6年度 講座・イベント（今後の予定）

- R6/11/9(土)
情報交換会「おしゃべりタイム」
(テーマ：何か始めたいシニア世代集まれ～！)
- R7/1/25(土)
講座「仲間集めのコツを学ぼう」(仮)
- R7/3/8(土)
情報交換会「おしゃべりタイム」(テーマ未定)

*各講座・イベントの会場は市民交流センターです。
詳細が決定次第、ぼらせんこもろホームページ等でお知らせします。

*「こんな情報がほしい」「こんな方とつながりたい」など、ぼらせんこもろにご意見をお寄せください。
情報交換のテーマの参考とさせていただきます。

お誕生日おめでとう！

～8月生まれ 家族のメッセージとともに～



我が家のパワフルガール！
さーちゃんのおかげで毎日
楽しいです。

さー ちゃん (1歳)



お誕生日おめで
とう♡いっぱ
い笑って食べ
て大きくなっ
てね！大好き

りこ ちゃん (1歳)



3さいおめで
とう！
みんなとなか
よくげんきに
大きくなあれ

うる ちゃん (3歳)



おたんじょう
びおめでとう
これからまた
のしくすごそ
うね！

きお ちゃん (1歳)



くしゃっと可
愛い笑顔を見
せてくれるね。
いつも癒しを
ありがとう♡

こは ちゃん (1歳)



1歳おめでと
う！生まれて
きてくれて本
当にありがと
大好きだよ！

ゆう ちゃん (1歳)



青色、うさぎ、
プリキュア大
好き♡すきな
もの、沢山み
つけようね！

なぎ ちゃん (2歳)



小諸市子どもセンター
「こもろッジ」

【9月の行事予定】

- 4日(水) 誕生会
- 12日(木) 相談日
- 17日(火) 計測・相談
- 24日(火) お話の会
- 26日(木) 親子うた遊び

【休館日】

日曜日、祝日



利用方法など
詳細はこちらから



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

小諸高等学校音楽科



日時：9/27(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

県下の公立高校で、唯一音楽科のある小諸高等学校。著名な演奏家による公開レッスン・演奏会を通して、一人ひとりの音楽性を高めています。将来、優れた音楽専門家として、文化の発展に貢献し、幅広く社会で活躍できる人材の育成を目指しています。自分の夢に向かって毎日研鑽を積み、小諸高等学校音楽科の皆さんのソロやアンサンブルの演奏をお聴き下さい。

【次回】田中滉恭トランペットコンサート 10/23(水) 18:30～ ステラホール



画家 上田 暁子 さん (41歳)

|| 東小諸出身 ||

エイジングと薬膳

番外編② 髪の悩み



年齢とともに増えるのが髪の悩み。夏の紫外線による痛み、白髪、ボリュームダウン、薄毛など、おしゃれを楽しめる秋に向かい悩みは深くなります。しかし時代は変わり、シルバーヘアを楽しむ人も増え、おしゃれの価値基準も変わってきています。

さて、中医学では「髪は血の余り」といい、髪のを潤しているのは血液と考えます。それと腎臓に蓄えられているエネルギーが髪に潤いを与えているのです。加齢で血液の循環が悪くなり、腎臓の機能も低下すると、当然髪にも影響が出てきます。

血流をよくするためにはクルミ、アーモンド、落花生、松の実などナッツ類、人参、ほうれん草、黒きくらげ、ひじきなど。腎臓のエネルギー補給には豆腐、黒胡麻、黒豆、卵、牛乳、豚肉、アワビ、ホタテやアサリなどの二枚貝を積極的に摂ってみましょう。そして、嗅くよりは遊べです。新しい髪形、髪の色で遊んでみるのも素敵です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



▲リバーサイドギャラリーで



▲ TheWorld In-between Has Spoken.J(2024)

くれた。4歳から始めたピアノは作曲や編曲を楽しめるまでになっていたが暁子さんは迷った末、進路を「より自分にとって未知な」美術に決めた。高校美術班でも恩人に出会っている。指導者は画家の卵たちを褒めて見守ってくれた。大恩人を一人選ぶならこの時の指導者だという。武蔵野美術大学を卒業したが、目指した国内の美大大学院を不合格になって働きながら絵を描き続ける生活を選んだ。この時暁子さんは、数年後に快進撃が始まることを知る由もなかった。

初めての仕事は紅茶専門店の販売アルバイトで、絵の制作もできた。その後友人に誘われてウェブデザイナーをしていた時に過酷な長時間労働を強いられ、とても絵画どころではなくなり帰郷を決めた。この時、小諸で「品出し」の仕事させてくれたスーパーパーにも上田さんは感謝。午前中の軽作業が元気を取り戻してくれ、午後はキャンバスに向かうことができた。この時描いた作品は2009年第6回はるひ絵画トリエンナーレ大賞を受賞する。これまで入賞を続けていたので、大賞を目指していたという。この大賞受賞から、上田暁子の画家としての歩みが始まった。「小諸で描いた絵は不思議と受賞することが多い」とこの画家は話す。

大原美術館所有の洋画家児島虎次郎の旧アトリエに招待されて、3ヶ月間自然光の中で思う存分描いた絵の個展が大原美術館で開かれ、その記念誌が発行された。この時

の大作2点を含め上田暁子の作品は4点同美術館に所蔵されている。記念誌に当時の館長で美術史家の高階秀爾が「並みの画家ではない」と最大級のエールの言葉を書き、学芸部長柳沢秀行が「上田はコトを描きたい画家」と解説した自身の作品について聞いた。絵とキャッチボールをしているのだと言う。主題やアイデアは描いているうちに出てきたほうが良い作品になるとも語る。絵だからできる思考を体験してもらいたくて、絵の空間に招待するつもりで描いている。その解釈をせばめないような題名を付けるよう心掛けているとも語った。

小諸市川辺地区にある「リバーサイドギャラリー」は上田暁子のための画廊だ。画家の後援会長を自認する、母方の叔母夫妻が建ててくれた。作品は公開されているが、事前の申し込みが必要。

TEL 0267・22・7263 (依田さん)

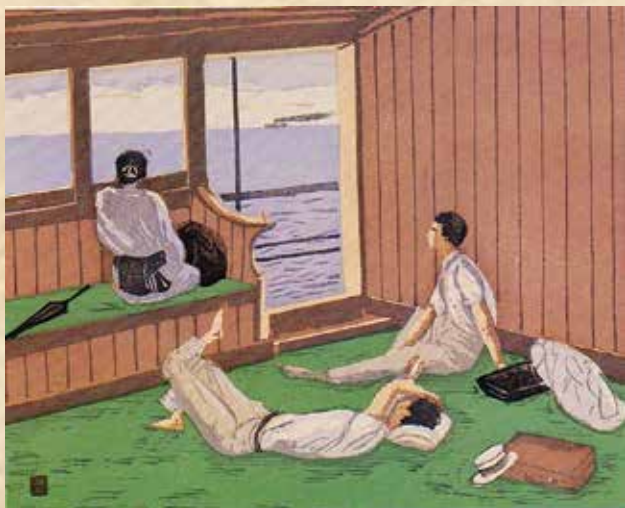
(取材・文 佐藤万千子)

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



令和6年度 所蔵作品展 I



北沢収治《近海航路》

小諸高原美術館・白鳥映雪館の所蔵する貴重な作品たちを、第1・第2展示室でご紹介いたします。

この展覧会では、神津港人、辻村八五郎の油彩画、丸山晚霞、小山周次の水彩画、北沢収治の版画、内堀功のブロンズ彫刻など、多様なジャンルの作品を展示します。これらの所蔵作品は、時代の息吹や文化の一端を伝えるものでもあります。

是非、この機会にその魅力に触れていただきたいと思います。ご来場を心よりお待ちしております。

- ▶ 期 間 9/8(日)～10/3(木)
- ▶ 観覧料 一般500円、小中学生250円
- ▶ 開館時間 9:00～17:00
- ▶ 展示期間中の休館日
9/9(月)、17(火)、23(月)、30(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



アサギマダラの里

小諸市の保護条例で指定された蝶は2種。6月号で紹介したアサマシジミと、今回取り上げるアサギマダラだ。アサマシジミは本当に絶滅に瀕している蝶だが、アサギマダラは保護の甲斐あり、増えている蝶だ。どうしてアサギマダラが指定されたかといえば、糠地でアサギマダラの調査をやっておられる方がいて、糠地がアサギマダラの里として全国的に名前が知られているからだ。マーキングと言って^{はね}翅に特定の番号を書いて放しているのだが、2022年には9月30日に糠地でマーキングされたアサギマダラが12日後に岐阜県で再捕獲され、その個体がさらに24日後に奄美諸島の喜界島で捕獲された。さらに9月26日にマーキングされた別の個体が40日かけて喜界島まで飛んだことがわかっている。糠地から喜界島までは直線距離で1,190km以上もある。喜界島では2023年にも小諸から移動した蝶が捕獲されている、自分でマークした蝶がこんなに遠くまで飛んでいくなんて、ロマンのある話だと思う。



小諸でマーキングされたアサギマダラにはKMRと書かれている

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)によって料金が異なります。

剪定 1時間あたり 3,000円(税込)

伐採 1本あたり 2,000円～(税込) ※樹高によって料金が異なります

※各作業 別途基本料金 2,000円

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

☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～18:00(月曜日除く)

運用代行サービスいたします！

twitter facebook LINE Google Yandex

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

今現在、小諸市動物園で飼われているポニーの名前は「●●●」？

▶ 今月のプレゼント

松井農園 ☎ 22-0881 (甲 4385)

「500 円お食事券」を 10 名様にプレゼント！

★体験にも、商品の購入にもお使いいただけます。

※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。



松井農園はりんご狩り・バーベキュー、つり堀などの体験ができ、たっぷり遊べ、たっぷり食べられます。おいしいソフトクリームやジュースを取り揃えております。

【営業時間】 9:00 ~ 17:00

【定休日】 なし

▶ 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、9/30 (月) 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】「浅間」火山観測所(湯の平)跡



▶ 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 2,000 円分を、抽選でプレゼント！ (合計 15 名様)

(提供：小諸飲食店組合)

2024 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。)

毎日食べよう！
「朝食レシピ」

こうじ 糀納豆

- ☑ 糀と納豆で作る、簡単常備菜。一度作っておくと、冷蔵庫で 1 か月ほど保存可能です。
- ☑ 納豆のたんぱく質も摂取ができ、忙しい朝のお助けおかずです。
- ☑ チャーハンや麺類の具材としてもアレンジができ、様々な場面で活躍できます。

■ 材料

材 料	分 量
糀	100g
納豆	約 3 パック (120g)
人参	1/2 本 (約 60g)
A (醤油 酒)	大さじ 5
	大さじ 5
塩昆布 (細切り)	25g
炒りごま	40g

■ 作り方

- ① 人参は千切りにしておく。A を煮立て人参を加えて混ぜて火を止める。
- ② ①をボールに移し、ほぐした糀を混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、納豆と塩昆布を入れ味をなじませ、最後に白ごまを加える。お好みで、しょうがの千切りを加えても美味しく食べられます。ネギや海苔、青じそなどと一緒に盛りつけると彩りもよくなります。

【提供】食ママ倶楽部 代表 高地清美さん

☎ 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ67号は好評配布中です！

特集

子どもと大人の歯のケア 子どもに野菜をたべさせたい

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…

保育士さん 募集しています

楽しく働ける職場、ここにあります！

【写真】南城森の保育園の先生の皆さん

☎ こども家庭支援課 こども保育係

勤務地	職名	資格	勤務時間	報酬	賞与	保険等
小諸市立保育園 (市内6園)	保育士	保育士資格等	7.5時間	月給 200,038円	年2回 計4.5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、養護教諭の免許をお持ちの方も、ご相談ください。

blankがあっても大丈夫！
保育仕事のリスタートを応援！

令和6年度

潜在保育士 再就職支援研修

保育の職場に復帰を検討している皆さんに最新の情報を伝える研修会を開催します。
「今すぐに」でなくても大丈夫です。気軽に参加いただき、復帰のきっかけにしませんか。

10/3 (木) 開催

- ▶場 所 佐久市佐久平交流センター
(佐久市佐久平駅南4-1)
- ▶対 象 ・保育士資格をお持ちの方
・保育補助者として就職を希望する方
- ▶申込み QRコードから申込み
- ▶申込期間 9/5(木)～9/26(木)
- ▶主 催 長野県・長野県社会福祉協議会
☎ 長野県社会福祉協議会
長野県保育士・保育所支援センター
☎ 026-226-7330

申込みは
コチラ▼



ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181



JR指定券・乗車券の発券業務も行っております
お電話一本で手配します。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

佐久市 根岸 のぞみグループの自立型施設 小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住もう(ツルヤみかけ店舗隣り)
(ペット同居可)

●60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7
https://www.nozomi-g.co.jp/

