

# こもろ健幸マイレージ × でくてく小諸人

健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイレージ】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!

## ★新年度スタートイベント★

6/6(土)、28(日)、こもろ医療センターの理学療法士による運動教室を実施します!

一緒に正しい歩き方を学びませんか?



## ウォーキングを楽しみたい方におすすめ

→ 1回参加で、1スタンプゲット!(予約不要・無料)



### 01 あさまウォーキング

- ▶ 日程 5/2(土)、16(土)  
6/6(土)、20(土)
- ▶ 時間 9:00～(約1時間)
- ▶ 集合 小諸ユースホテル
- ☎ 小諸ユースホテル ☎ 23-5732



### 02 こもろウォーキング

- ▶ 日程 5/24(日)、6/28(日)
- ▶ 時間 8:00～(約30分)
- ▶ 集合 懐古園馬場
- ☎ まきはうす ☎ 090-1047-8065



### 03 キザキウォーキング

- ▶ 日程 毎週水曜日
- ▶ 時間 8:00～(約1時間)
- ▶ 集合 株式会社キザキ本社
- ☎ 株式会社キザキ ☎ 22-1354



### 04 みかげウォーキング

- ▶ 日程 5/3(日) 初回スタート  
5～9月の毎週日曜開催
- ▶ 時間 10:00～15:00
- ▶ 集合 天領の里・御影用水資料館
- ☎ 天領の里・御影用水資料館 ☎ 25-1210

## 自分のペースで歩きたい方にはコチラがおすすめ (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、健康づくり課までお越しください。

※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合せください。



専用アプリはコチラから↑

## 稲を栽培する皆さまへ

# 雑草イネ(赤米)の ゼロを 目指しましょう

雑草イネとは籾が青いうちは先端が赤く、穂が出て2週間経つと自然に籾を落とし始め雑草化します。玄米は赤く(赤褐色)、精米後も若干色が残ります。急増し、選別機械でも抜けなくなると出荷や有利販売がなくなるほか、周りの田んぼにも広まってしまいます。下記の対策を行って雑草イネを確実に減らしましょう!

### 01 早期入水+浅水代かき

4月末～5月頭から入水し、田んぼの中に残っていた雑草イネを出芽させた後、極浅水で2回代かきすることによって雑草イネを埋没枯死させます。

### 02 手取り除草

6月下旬(中干し前)に条間・株間にあるものを抜き取り、8月上旬に穂の様子異なるものを刈り出します。

### 03 除草剤三剤体系処理

雑草イネに有効な成分を含む除草剤を7～10日間隔で3回処理します。

### 04 収穫後の不耕起

収穫後は秋起こし・冬起こしをせず、こぼれた籾が凍枯れるようにします。さらに稲わらを出して石灰窒素を50kg/10a 散布すると効果的です。

☎ 佐久農業農村支援センター ☎ 0267-63-3167 / 農林課 農業ブランド振興係

