

相談

相談はすべて無料です
お気軽にどうぞ

●市民課 市民係

市民法律相談 担当 小山田弁護士

【日時】 9月13日(火) 午前9時～午後5時
【場所】 市役所1階市民課相談室
※事前に市民課市民係へお申し込みください。

佐久広域無料法律相談 担当 弁護士

【日時】 9月20日(火) 午前9時30分～午後4時30分
10月5日(火) 午後1時～4時30分
【場所】 佐久広域連合事務局
※事前に佐久広域連合事務局へお申し込みください。
☎0267-62-7721 (受付開始9月1日(休))

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

担当：小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会
多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。

【日時】 9月21日(水) 午後3時～5時
【場所】 野岸の丘総合福祉センター2階第3会議室
(旧保健センター)

※予約は不要です。直接会場にお越しください。(場所が分からない方は市民課市民係にお問い合わせください。)

行政相談

【日時】 9月15日(休) 午後1時～午後4時
【場所】 市役所3階第7会議室
※予約は不要です。直接会場にお越しください。
※8月1日から新しい行政相談委員として村上栄紀さんが担当します。

消費生活相談

【日時】 月曜～金曜(祝日は除く)
午前8時30分～午後5時15分
【場所】 小諸市消費生活センター
(市役所市民課市民係)
消費生活に関するトラブルで悩んでいませんか？市民課市民係内に小諸市消費生活センターを設置しています。訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品のトラブルなど、消費生活に関することについてお気軽にご相談ください。

みんなで作ろう！食育レシピ

こもロッジの「食の日」では、小諸市食生活改善推進協議会の皆さんが季節の野菜や果物を使って簡単にできるおやつを紹介、試食を行っています。今回はその一つを紹介します。

じゃがいものクラッカー (4人分)

じゃがいも	100g
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1



《作り方》

- ①じゃがいもは、ゆでてマッシュする。
- ②①に小麦粉、サラダ油を加え、よく混ぜる。
- ③2mm程に薄く伸ばし、好みの大きさに切る。
- ④トースターかオーブンで好みの固さに焼く。

【柔らかめ】

トースター…約6～7分、オーブン180度 20分

【カリッと香ばしく】

トースター…約10分、オーブン180度 30分

※生地がやわらかいので、アルミホイルやオーブンペーパーの上でのばすと作りやすいです。

※次回こもロッジ「食の日」は9月7日(水)です。次回も地元直売所の食材をとり入れたおやつを提供します。おいしい小諸の食材を食卓に取り入れましょう！

▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

小諸市動物園 イベント情報

『どうぶつなかよしフェスティバル』

動物園では、動物愛護週間(9月20日～9月26日)に合わせて「どうぶつなかよしフェスティバル」を開催します。動物とのふれあいや、クイズラリーなどを行います。動物を知り、ふれあって動物となかよしになろう！クイズラリーの参加者には景品もあります。

◆日時 9月18日(土)～19日(日)

※イベントの詳細は、動物園ホームページに掲載します。

▼問い合わせ先

懐古園事務所 ☎22-0296

