

こととなりました。あらためまして、市民の えするべく、3期目も力の限りを尽くして にお寄せいただきました多くのご期待にお応 皆様に厚く御礼を申し上げますとともに、私 小諸市政の舵取りの重責を担わせていただく 多くの市民の皆様のご支持をいただき、三度 誠心誠意、市政経営に邁進してまいります。 私は、4月7日執行の市長選挙において、

*目指すまちづくりの方針

的なデータを基に東洋経済新報社が集計して は、全国812の都市の内、「住みよさランキ いる2023都市データパックにおいて小諸市 くなりました。これを裏付けるように、客観 いがある、元気がある」と言われることが多 171位)となりました。 ング」で25位(2022年33位・2021年 昨今、市内外の方から「今の小諸には勢

うになりました。 ことが増えるなど、全国から注目を集めるよ 色ある企業、個店等の進出が取り上げられる で本市のまちづくりの取組みや地域活動、特 入超過が続いている状況を背景に、マスコミ等 また実際に、人口動態においても大幅な転

のアイデンティティを大切にしながら共に汗水流 してまちづくりに取り組み、その積み重ねが、 これら本市の元気や勢いは、多くの市民や団 企業、関係機関等が連携協力の下、小諸

> と考えております。 今、成果として見える形で現れてきているもの

さを増す地方財政、魅力や特性を生かした地 治の維持・発展には多くの課題もあります。 災による安全・安心のまちづくりなど、地方自 域づくり、脱炭素社会の早期実現、防災・減 一方で、少子高齢化・人口減少の進行、

いります。 として掲げ、まちづくりの施策を展開してま み続けたいまち」を小諸市のあり方・ビジョン 還る・何度でも帰りたいまち、住みたい・住 で健康・健全で自己実現できるまち、自分に ネス・シティ〜第2章」として「あらゆる分野 引き続き、健幸都市こもろ「小諸版ウエル

で自分らしく人生を全うできる地域社会の実 ち、安全・安心で豊かな人生を営み、最後ま どもから高齢者まで皆が健康で生きがいを持 現に鋭意取り組んでまいります。 そして、これらを具現化した姿として、こ

いたします。 くり」は、喫緊の課題として捉え、力を傾注 ちづくり」「こども・女性を大切にするまちづ くらしやすいまちづくり」「子育てが楽しいま 者数が多い状態)への挑戦」として「若者が 対処するために「自然増(死亡者数より出生 特に、深刻化する人口減少と少子化問題に

ŧ

ていただきます。 ついて、現在、策定を進めている小諸市総合 柱にまとめました。詳細は、次頁に記載させ 計画第12次基本計画に合わせて6つの政策の 基本政策及びその実現のための重点施策に

重点政策

み重なったことにより、化学反応が起き、良い 果、昨年中の人口減少は、この8年間で最も や企業など、関係する皆様の努力が一つひとつ積 効果が現れてきていると言えます。 少ない9人まで抑制され、この間の取組みの 大きく上回る289人となりました。この結 者数等を差し引いた人口の社会増は、前年を は過去8年間で最多の1,847人で、転出 スパイラルが生まれた結果だと考えております。 本市の令和5年の人口動態では、転入者数 今の小諸の変化は、市民をはじめ各種団体

あると認識しているところです。 のこれからのまちづくりにおける最大の課題で では最も少ない数値となり、この改善が本市 一方で、出生者数は206人と、この8年間

決意が必要だとも考えています。 知しており、実現するには、並々ならぬ覚悟と 単ですが、決して容易なことではないことも承 申し上げてまいりました。これは、言うは簡 口の自然増へ挑戦すること」を市民の皆様に 今後も「選ばれるまちとなること」そして「人 私は、今回の市長選挙を通じ、一貫して、

性による社会的・文化的差別やDVを受ける も安心して過ごせる環境があること。 誰もが どもが自立するまでを一緒に支える地域づくり や、親が安心して子育てができ、こども自身 方や働き方が選択できるようにすること。こ ズに目を向け、一人ひとりが自分らしい生き 時代とともに変化する若者の考え方やニー

ことなく過ごせ、医療や福祉、産後ケアの充

決して歩みを止めてはなりません。 変わることを恐れず、常に時代に柔軟に対応 いくものと確信しております。そのためには、 ていくことで、小諸のまちは、さらに発展して を強く意識し、「シビックプライド」 を醸成し らためて「まちづくりの核は人であること_ しながら、次の世代の「小諸人」のために、 このまちの「伸びしろ」は無限大です。あ

果たすべく全身全霊を捧げてまいります。 役所職員の先頭に立ち、市長としての職責を め、私もその一員として、市民の皆様そして市 小諸市が将来に向けて大きく飛躍するた

し上げ、市長3期目の所信表明といたします。 共に進めていただきますことを心からお願い申 い未来を切り拓くための歩みを、どうか私と 市民の皆様におかれましては、小諸市の明る

見据えた組織づくりを進めることなど、取組 してまいります。 進めることにより、人口の自然増へ果敢に挑戦 ものもあると思いますが、これらを積極的に みは多岐にわたる上に、非常にハードルが高い え方やニーズに対し、継続性のある次世代を 参加の地域づくりと、時代とともに変わる考 家事育児への参画が活発であること。全世代 トワークなどの横断的な体制があり、男性の 父親に対しても多角的なアプローチと相談ネッ いること。産前・産後の支援が充実するよう、 実とともに子どもの育ちへの権利が擁護されて

6つの重点施策

※一部抜粋

1 子育て・教育 心豊かで自立した人が育つまち

- ○「確かな学力」「豊かな人間性」「たくましく生きるための健康や体力」の総体である「生きる力」の育成
- ○市全体で小中一貫教育を推進し、本市の教育が目指す学校づ くりを推進
- ○家庭における子育ての負担等を和らげ、安心して子育てができる環境づくりを社会全体で取り組む体制づくりの確立

2 環境 豊かな自然と環境を未来につなぐまち

- ○「第3次環境基本計画」「第2次ごみ処理基本計画」に基づき、資源 循環型社会を形成しつつ良好な自然環境及び生活環境の維持・保全
- ○地球温暖化防止、ゼロカーボンの実現へ向け、企業や各種団体 と連携協力しながら、市民への情報提供と啓発の促進
- ○森林税を有効活用し、企業や関係機関・団体の活力を借りながら、 森林保全への取組み

3 健康・福祉 全ての人のいのちが輝くまち

- ○市民の誰もがいのちを大切にし、いのちが大切にされ、こどもから高齢者まで皆が健康で生きがいを持ち、最後まで自分らしく心豊かに人生を全うできるような地域社会の創生
- ○悩みや困難を抱えた時に助けを求めることができ、一人ひとりの 命が大切にされるまちの形成
- ○医療の適正利用への啓発、救急医療をはじめとする医療資源に 対する必要な支援

4 産業・交流 稼ぐ力をもった元気なまち

- ○後継者や担い手不足の解消を目指し、農産物のブランド化と産地 規模拡大に向けた取組みの推進
- ○地域の強みを活かした、積極的な企業誘致に取り組むほか、 既存企業・事業者の支援も強化
- ○新産業団地整備を着実に進め、市内への投資促進はもとより、 経済やまちづくりの担い手を誘致・育成

5 生活基盤整備 安全・安心で暮らしやすいまち

- ○小諸駅前広場の再整備計画の策定を進め、旧小諸本陣一帯の 文化・観光交流拠点化を公民協創により推進
- ○長寿命化修繕計画に基づき、舗装改良及び橋梁・トンネルの修繕 を実施
- ○「自助・共助」の啓発に積極的に取り組み、機能的、機動的な 自主防災組織が運営されるよう働きかけ、地域防災力を向上

(6) 協働・行政経営 市民協働で支える健全な行政経営

- ○市民や市民団体、企業や大学・高校等と連携の深化
- ○学校再編整備に伴う跡地活用等を含め、市民サービスに必要な 機能の集約化等を進めながら公共施設の総量削減への取組み
- DX の推進により庁内業務の効率化をはかり市民サービスを向上
- ○ふるさと納税やクラウドファンディングによる自主財源の確保など、 歳入を増やすための積極的な取組み

ウエルネスシティ信州こもろ

市民が健康で生きがいを持ち、安心安全で豊かな人生を営めるまち。 小諸市にかかわるすべての人々が "自分に還る。"何度でも帰りたい。"住みたい。"住み続けたい。まち







引き続き、 ウエルネスシティ信州こもろを 推進していきます



▼所信表明全文は、 市公式 HP から ご覧になれます

田中 尚公氏が副市長に選任されました

4月臨時議会において、選任の同意をいただき、 副市長に就任いたしました。小泉市政3期目がスタートし、「小諸版ウエルネスシティ~第2章」の 政策実現や、小諸市として目指すまちづくり方針の 実現のために、市民の皆様をはじめ、各団体、企業、 関係機関との連携のもと、職員と共に多様化・複雑 化する行政課題にも積極的に取り組み、各事業を推

副市長 田中 尚公

進してまいります。市民の皆様にはまちづくりの 成果や変化を肌で感じていただき、小諸市に住ん でいる満足感や幸福感を持っていただきたいと強 く願っています。

小泉市長が目指す「将来にわたり、輝き続けるまちづくり」実現のために、微力ではございますが、市職員としてこれまで培ってきた経験を生かし、理事者の一員として、市長の補佐役として、誠心誠意、全力を尽くします。どうぞよろしくお願いいたします。



旧竹澤書店ビルから NOVELS へ



HOSTEL

若者やインバウンド旅行者などが安く、

気軽に泊まれる簡易宿泊所

チャレンジショップ

小諸で挑戦したい人のステップ として、飲食のチャレンジショッ プをテナントとして貸し出しま

超ローカルまち案内

小諸の新旧様々なお店や、ハシ ゴにおすすめな夜のご飯屋さん やスナックなどもご案内

BOOK

元々本屋さんだった文脈を生かし て、中古書の販売も行います。上田 市にあるバリューブックスさんのご 協力のもと、館内に 2000 冊程度 の本をご用意しています。

CAFE

昼間は、本とコーヒーでくつろい でいただけます。 お子さん連れでも安心して過ごせ るように、小上がりスペースやオ ムツ替えスペースなども充実して

Wine & Beer

夜はナチュラルワインとタップビールのお店 になります。カジュアルに楽しめるワインや、 クラフトビールやハードサイダーなどをタッ プでご提供します。



旧竹澤書店ビルは、

さんとビルの活用を考え始めたところか

物の構造に興味をもち、

協力隊〇B

の堺 な建 そう 協力

な事業者を案内していた際に、

複雑

程度であり、

建物は複数の

シオー

ビル ナ

全体 · が 所 相生町商店街のビルは、多くが築

50

今回の計画はスタートしまし

としての活用が困難でした。 有する区分所有の場合も多く、

手がなかなか見つかりませんでし

そのような中、

ル全体が雨漏りなどで老朽化し、

[店ビルは、

築年数が50年以上で

あ 借り

り

相生町商店街の中心に位置する旧

竹

、ルズ VELS に生まれ変わります

0

岡

山隊

員が、

ビルを借りてくれ 小諸市地域おこし

店用方法の幅を広げることができました。 たことから収震補強工事が可能と 会社スマイル 今回旧竹澤書店ビルは、 (総務省)の補助事業である口 官民連携でのまちづくり を活用した新たな関係 0 プロジェクトを活用 小諸のワンオー 所 有者 人口創出の が なり なっ 力

空 iv 生まれ変わります。 澤書店が、 年空きビルになっていた相生区 複合宿泊: 施設としてこの夏 0 旧

まちなかの再生モデル空きビルから、

▼工事中の室内の様子(R6/6/11 現在)。 こちらのフロアはホステルとして利用可能です。





▲令和5年5月、建物を活用できないかと の思いから隊員たちで大掃除を行いました。

令和6年7月号 広報こもろ

堺さん・岡山さんに聞きました Interview

案内所として王道の小諸観光に

ンド層に対して、

ローカル観光

た県外からの若年層やインバウ

り、これまで小諸に少なかっ 宿泊できるゲストハウスをつ そんな思いから、

安価で気軽

にもご活用ください。

小諸でのお店を開業する際

ナックの巡り方などをお伝えし 加えて新旧様々なお店からス

たいと考えています。

また、

小諸の人や観光客が交

できる場としてカフェとバー

時に感じた、朝食を食べる場所 自分自身が小諸に観光に来た

かれる。 「おはよう」 外に出て一 を歩けば、 に

ま

5

角

か

· 5,

毎

を

ングの時間から営業します。バー

少ないという思いからモーニ

イムは、ワインとタップビー

えたときめきを、 をもらう。 来た人にもシェアしたい。 とない日常が、 菜も出てくる。 と言われる。お茶請けには野沢 久しぶりにあったおじいちゃ を買う。 のパン屋で明日のパンを買う。 話してお花を一輪買って、 「今年の神輿は担ぐのか」と をかけられる。 「お茶を飲んでいくか 農作業帰りの軽トラ 小さな酒屋さんでお まちのお花屋さんで すごく輝いて見 小諸のなんてこ 観光で小諸に と交わして、 お裾分け 近

小諸市地域おこし協力隊 岡山千紗



コモロノ株式会社 代表

テナントとして貸し出します。 だけると嬉しいです。 リューブックスさんに選書し 長野県内のクラフトビールなど 波店舗は、チャレンジショップ ンや小諸の 間などにふらっとご利用 ルシェからのステップアップ 車の待ち時間や、 0 「店である、 が楽しめます。 また、旧珈琲こもろ、 竹澤書店の文脈を組んだ中古 0冊ほどの本が並びます。 ただき、館内合わせて2 ハードサイダー 上田市にある テーブルワイ 待ち合わせ 旧 四海

7

"小諸の日常と旅人たちの非日常が混ざり合い、 新たな物語が綴られる場所を目指して

カフェ&バー

<mark>昼間は、</mark>本とコーヒーでくつろいでいた だけます。お子さん連れでも安心して過 ごせるように、小上がりスペースやオム ツ替えスペースなども充実しています。 夜はナチュラルワインとタップビールの お店になります。カジュアルに楽しめ るワイン、クラフトビールやハードサイ ダーなどをタップでご提供します。











中古書販売

<mark>元々本屋</mark>さんだった文脈を生かして、中古書 の販売も行います。上田市にあるバリューブッ クスさんのご協力のもと、館内に 2,000 冊程度 の本をご用意しています。

ホステル

若者やインバウンド旅行者などが安く、 気軽に泊まれる簡易宿泊所です。

<mark>チャレ</mark>ンジショップ

<mark>小諸で挑</mark>戦したい人のステップとして、 飲食のチャレンジショップをテナントとして 貸し出します。

NOVELS 基本情報 Information

- 運営企画 コモロノ株式会社
- ビルオーナー 株式会社スマイル小諸

元 小諸市地域おこし協力隊 堺 大紀

- チーフマネージャー 小諸市地域おこし協力隊 岡山 千紗
- 住 所 小諸市相生町 2-1-3
- メール contact@komorono.co.jp









ك^{*} ° 3 で の のびのび 耕運機 草におれ 草におれ の土にしま 有機石灰と りをする び機 打ちで、 お を 育 わ 使 つ っ ため よう きな て、 に、作 <

土づくりから始める農ライフ われ

小さなスペースから はじめる[農ライフ]

農ライフアンバサダー武藤千春が 市民農園で、手軽にはじめられる 農ライフを実践していきます。 「農ある暮らし」にふれる魅力を 皆さんにお届けします。

の

り 豊

酸さ

化

元気な土が、 元気をつくる

小諸市は、「小諸の農」のファン 獲得に向け、収穫して終わりではなく その想いや考えを人々へ届ける 「つくる農から"つなぐ"農」を掲げ、 「komoro agrishift®」プロジェクトを 農家や農業団体の皆さんと推進しています。





が (い値 にはたっている。 みしのい しが土 市 ってみ 高壌 の元となる硝酸態窒素い農産物が育ちます。高い土は病気に強く、な壌微生物の多様性・活性 農園 をつくれるポをつくれるが生した。そのみました。そのみました。そのの知も、土壌をのくれるが、土壌をのがません。 壌 テ 結果析 素 Ž. お性

性比小 、て、微生 が いこと ほ の多様 わ か

使用した資材

- ・マルチ
- ・支柱
- ・有機石灰
- ・麻紐
- ・きゅうりネット

← もちづき有機入り肥料望ちゃん

環境にやさしい資源循環型 の肥料。1袋で堆肥・肥 料の三要素(窒素、リン、 カリウム)、微量要素 など、植物生育に 必要な成分が 入っている。



← 有機石灰

おだやかな pH 調整剤。 土を酸性からアルカリ 性に傾ける。肥料と一 緒に土に混ぜこんでも 大丈夫。有機質なので 土を豊かにし、植物の 生命力を高めてくれる。

)、生物性(微生物、小動便度、水はけ、水持ちたで)、水はけ、水持ちたでの食など)、物理・ト



←やさお酢

病気・虫の退治と 予防に使える特定 防除資材。オリジ ナルブレンドした 食 100% なので収 穫直前まで何度で も使用できる。

はじめての畑におすすめ

ミニトマトの定植時期5月上旬

花が咲く方向に実がつくので、収穫作業がしやすい方向に花を向けて、植えつける。 長く伸びた茎が折れやすくなるので、支柱を立て紐で結ぶ。

きゅうり ^{定植時期} 5月上旬

乾燥を嫌うので、土が乾いてきたらたっぷり水をあげる。 支柱を立てて、ネットを張り、つるを誘引する。

じゃがいも

種芋は半分にきって、2~3日おいて断面を乾燥させる。 乾燥させる時間がない場合は、草木灰を断面につけ、腐食防止。 株間は30cmで切断面を下にして植えつける。



GW 中に、いろいろな 作物を植え付けるのが おすすめ!

のはめ

水

は

け

を

良 よく

<

L

て、 畝 T

作 立 る h

物 T た

具押をさ

使 之

の

りを

しま

はまっ

すぐ、

面

は

平

の T

~

ッ っ

た

野

菜を

< 育

なが張

い飛

を

上周

つ

7 h ょ

私

新倉公輔 技師

ドことです。

消費するだけではな く自ら生み出す生活。 四季を感じ、土を耕し、 作物を育てる。収穫し、 それを味わう喜び。

信州農ある暮らし実 践ガイドブックは「農 ある暮らし」をどうやっ て始めればよいのか、 その一歩を踏み出すサ ポートブックです。

詳細はこちらから↓



さつまいも

地面に埋めるように植えつける。葉っぱは、外に出しておく。

○平行植…芋の数が多く、小さい。寒さ・乾燥に強い。 ○垂直植…数が少なく、大きめ。小さい苗に向いている。



立 T てが でき たら、 マ ル

12 すること。 7 げ を 面 を た 盛 引き、 を 両 土 る 使は よう 側



0 #

かりと水

を

あ 間

げ

感謝を忘れ

たい

です

温度

を の

す。ま.

湿

ま

段

だと 常

感 たち

じ

T

の

んけ食いの

保ちま

い

だり、

土

草

役

と割もあ

りま

を植えてから

週

は

れお

L

から私り

る、

生産者

さ

の物

を

届

一畝立て なものです わり のコ そ などで土 の ーツっ 線 を 中心 T



ならすの

が

理

想

で 表

れか マ で 3 マ ル せ チ ル T を 成長を防 つ ル チ 1 たチ 張 8 ら、 b を T は せることで、 しょ 四土 完了 きま 方 う 12 で す。こ 土 Ž す。

T 留 (\ か め

3 でい う ること は る 間 が多 で 風 農作 で マ の チ



ナスの苗が変色して 私の 5 畑 月 もト 1= 霜 が マ



降

暖 る か 0

をこまめにチェッ受けるため、春先 てき た農作物 の季節 が必要です。 < か なって順 B 、春先は あ 外 初 がダ ッ りま n 夏 クし、 * 1-12 調 気 メ す。 遅 象 か - 1 12 ジ 遅 予 報 を け 育 い



※遅霜対策※

霜が予想される場合、夕方までに防霜 ネットなどを設置しておきましょう。 チ状の支柱を等間隔で地面に立て、 作物全体を覆い隠すようにネットを設置 してください。冷気や霜が植物に直接触 れるのを防ぎます。防霜ネットは、霜がと けたら早めに取り外しましょう。

令和6年7月号













霜 T















は、

に自

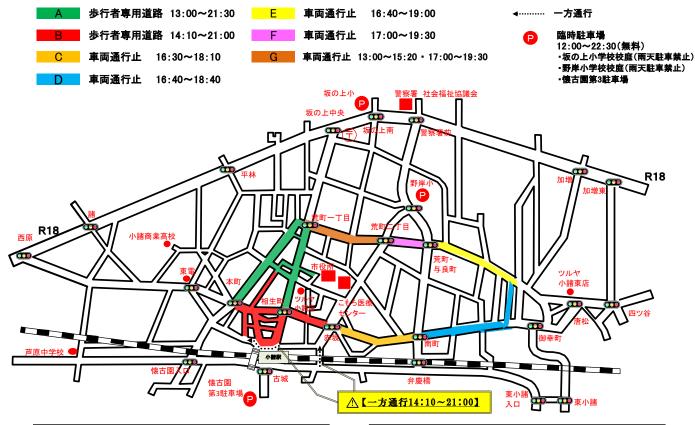
然

ح

市民まつり「みこし」交通規制等のお知らせ

7/13 (±) 開催 7/13 (土)、第 52 回こもろ市民まつり「みこし」が開催されます。 当日は小諸駅前を中心に<u>交通規制が下図のとおり行われる</u>ため、周 辺道路が<u>大変混雑</u>することが予想されます。皆様には大変ご迷惑を お掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

第52回 こもろ市民まつり「みこし」 交通規制図



▶観覧される皆様へ

- ○お出かけ・お帰りの際は、 公共交通機関をご利用ください。
- ○小諸駅への送迎は、 東西自由通路「懐古園□」をご利用ください。
- ○露店の出店があります。
- ○ごみのお持ち帰りにご協力ください。

▶本部前通過時間 (予定)

- ■場所 相生坂公園前
- ■子どもみこし 14:30 頃 ~ 15:30 頃
- ■大人みこし 19:00 頃 ~ 20:50 頃
- 問 商工観光課 商工振興係

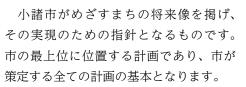
パブリックコメント連

募集します

■小諸市総合計画 『第 12 次 基本計画案』

問 企画課 企画調整係

■ 小諸市総合計画





小諸市総合計画は「基本構想」「基本計画」「実施計画」の3層で構成されています。この中で最上位に位置し、「地域の計画」となる「第5次基本構想」(計画期間12年)に基づき、「行政の計画」として「第10次・第11次基本計画」を8年間運用してきました。

現在策定中の「第12次基本計画(2024 ~ 2027 年度)」 について、様々な場でいただいたご意見や市長公約を反映し、素案を取りまとめました。まちづくりに参画できる機会です。皆さまのご意見・ご提案をお聞かせください。

募集期間

6/20(木) ~ 7/22(月) 必着

閲覧場所

市 HP、市役所(1 階展示情報コーナー、3 階企画課) 市立小諸図書館、小諸市文化センター

提出方法

①郵 送 〒 384-8501 小諸市相生町 3-3-3 小諸市役所 企画課宛て

② F A X 0267-23-8766

③持参小諸市役所企画課窓口(市役所3階)

④ E-mail chousei@city.komoro.nagano.jp

提出上の注意

様式は問いませんが、住所、氏名(法人その他の団体にあっては、所在地、名称及び代表者氏名)を明記してください。明記されていないものについては受付できません。また意見記録の正確性を期するため、文書による意見の提出をお願いいたします。

※「基本計画」「立地適正化計画」共通事項

それぞれの計画案は QR コードからご覧になれます。

■小諸市立地適正化計画の 計画変更(防災指針の策定)

問 都市計画課 都市計画係

■ 小諸市立地適正化計画



立地適正化計画とは、コンパクトなまちづくりの形成を促進し、生活サービス機能

を計画的に誘導していくために、おおむね 20 年後の都市の姿を展望して策定する計画です。一部の機能だけではなく、居住や医療、商業、交通機関等の様々な都市機能を見渡した市町村都市計画マスタープランの高度化版です。

今回策定する防災指針は、居住や都市機能の誘導を はかるための防災・減災の指針となります。素案を取 まとめましたので、皆さまのご意見・ご提案をお聞か せください。

募集期間

7/8 (月) ~ 7/26 (金) 必着

閲覧場所

市HP、市役所(1階展示情報コーナー、2階都市計画課) 市立小諸図書館、小諸市文化センター

提出方法

①郵 送 〒 384-8501 小諸市相生町 3-3-3 小諸市役所 都市計画課宛で

② F A X 0267-24-3570

③持参小諸市役所都市計画課窓口(市役所2階)

4 E-mail keikaku@city.komoro.nagano.jp

提出できる方

小諸市内に在住・在勤・在学・活動する方 または市内に団体、事務所を有する事業者

意見の取扱い

| **

- 提出された意見を考慮し、計画(案)を検討します。
- 意見の概要とそれに対する市の考え方は、 令和6年8月頃に市HPで公表します。
- 個人情報は公表しません。



介護保険料とは何ですか

【介護保険制度】介護が必要になった時に、一人ひとりが少ない負担で安心して介護サービスを受けられるよう、社会全体で支える仕組みです。

【介護保険料】介護保険を運営するための大切な財源であり、40歳以上の方が納める保険料です。



令和 6 年度の 介護保険料をご確認ください

- 第1段階から第3段階の方の介護保険料が軽減されます。
- 所得段階は 11 段階から 13 段階へ変更となりました。 保険料基準月額(第5 段階の年額を 12 カ月で割った額)は 5,320 円で平成 30 年度以降据え置きですが、所得段階が変わった方は これまでと納める金額が変わりますので、ご自身の段階をご確認 ください。
- 小諸市では区等で介護予防活動等が活発に行われており、元気 な高齢者が多く要介護認定率も低いため、基準月額は近隣の市と 比較して低い金額になっています。



保険料の納め方

【普通徴収】 年金が年額 18 万円未満の方

納付書または口座振替で各自納めてください。 納入通知書は7月中旬に郵送します。

【特別徴収】 年金が年額 18 万円以上の方

〉 年金から天引きになります。

65歳の誕生日を迎えた月から年金からの天引きに移行していきますが、天引きが開始するまでの半年から1年程度は、一時的に普通徴収になりますので、納め忘れにご注意ください。



介護保険料を滞納すると…

介護サービスを利用する際に、全額自己負担、自己負担割合の引上げ等の措置が取られます。納期限までの納入にご協力ください。



65歳以上の方へ

問

介護保険係

■ 段階別保険料一覧 ■

所得段階	対象者	保険料率	年額保険料 (令和6~8年度)
第1段階	・生活保護を受けている方 ・世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方 ・世帯全員が住民税非課税で、 前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が80万円以下の方	基準額 × 0.285	18,100円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、 前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 80 万円超 120 万円以下の方	基準額 × 0.485	30,900円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、 前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 120万円超の方	基準額 × 0.685	43,700円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税 で、前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 80 万円以下の方	基準額 × 0.9	57,400 円
第5段階【基準】	世帯の誰かに住民税が課税されているが 本人は住民税非課税で、第4段階以外の方	基準額 × 1.0	63,800 円
第6段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 120 万円未満の方	基準額 × 1.2	76,500 円
第7段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 120 万円以上 210 万円未満の方	基準額 × 1.3	82,900 円
第8段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 210 万円以上 320 万円未満の方	基準額 × 1.5	95,700 円
第9段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 320 万円以上 420 万円未満の方	基準額 × 1.7	108,400 円
第 10 段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 420 万円以上 520 万円未満の方	基準額 × 1.9	121,200 円
第 11 段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 520 万円以上 620 万円未満の方	基準額 × 2.1	133,900 円
第 12 段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 620 万円以上 720 万円未満の方	基準額 × 2.3	146,700 円
第 13 段階	本人が住民税課税で、 前年の合計所得金額が 720 万円以上の方	基準額 × 2.4	153,100円
			975



一人ひとりの保険料は、介護保険の大切な財源です。 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。





■ 新しい保険証の色は 『うす緑色』

有効期間 令和 6

令和 6 年 8 月 1 日 —

令和7年7月31日

この期間に70歳・75歳を迎える方は有効期限が短くなる場合があります。

〇 国保加入・離脱手続きを忘れずに!

日本では、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるよう、 すべての人が健康保険に加入します。

〇 国民健康保険に加入する方へ

退職等で職場の健康保険を脱退した方、健康保険の被扶養者でなくなった方など、どの健康保険にも加入していない状況になった時には、原則、国民健康保険に加入をしていただきます。

▶手続きの際の持ち物

- ・これまで加入していた健康保険(組合)の資格喪失証明書
- ・マイナンバーカード

〇 国民健康保険を離脱する方へ

会社などに勤め、職場の健康保険に加入した場合には、 国民健康保険の離脱手続きが必要です。

▶手続きの際の持ち物

勤め先の健康保険証(加入された全員分)、マイナンバーカード ※お急ぎの方は、健康保険の資格取得証明書でも手続き可能

後期高齢者医療被保険者証 有 知 期 財 住 所 氏 名 後期 太郎 性 別 男 生 年月日 民効解日 文付 年月日 一 報告社 の 制 章 新しい保険証の色は 『 苗色』

有効期間

令和6年8月1日

令和7年7月31日

長野県後期高齢者医療広域連合の 黄色の封筒で個人宛にお送りします。

〇 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

対象者へ7月下旬に郵送します。

※適用区分の変更により送付されない場合もあります。

〇 保険料

	4・5 年度	6·7年度	備考
均等割額	40,907円	44,365 円	
所得割額	8.43%	9.45%	※ 1
賦課限度額	66 万円	80 万円	※ 2

※1: 令和6年度は、基礎控除後の総所得金 額等が58万円以下の場合は8.56%

※ 2: 令和6年度は、昭和24年3月31日以前に生まれた方、障害認定の方は73万円

保険料納入通知書は7月 中旬 (年金天引きの方は 9月上旬)に送付します。 令和6・7年度の保険料 率医療費の伸びに加え、 現役世代の負担を抑える ための国の制度改改正にさ り、左記のとおり改正にさ れました。ご理解・ご協 力をお願いします。

当民健康保険

後期高齢者医療保険

8月**1**日から 使用する

令和6年度国民健康保険税のお知らせ

① 納税通知書の送付・納付方法

▶納期限等

7月から令和7年2月まで、8回に分けて納めていただきます。納税通知書・納付書は7月中旬に発送します。

▶納付方法

- ・納付書または口座振替となります。
- ・納付書で納入の方は、金融機関、コンビニエンスストア、地方税お支払サイトやスマホ決済のいずれかの 方法で納期限までに納めてください。
- ・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。登録のお手続きには1カ月程度かかります。

② 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。

③ 今年度からの変更点(矢印右が変更後)

▶税率等の変更

- ・医療分の均等割額が改正 18.000円 ⇒ **18.800**円
- ・平等割額の改正 20.000 円 ⇒ **20.800** 円
- ・支援金分の所得割の税率が改正 2.9% ⇒ **2.8**%
- ・介護分の所得割の税率が改正 3.2% ⇒ **2.8**%

▶課税限度額の変更

・支援金分の課税限度額が改正 22万円 ⇒ **24**万円 医療分、介護分は変更がありません

▶軽減判定の判定額の変更

・5割軽減、2割軽減についての判定額が改正 【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+29.5万円(改正前は29万円)×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+54.5万円(改正前は53.5万円)×被保険者数 +10万円×(一定の給与所得者等の数-1)以下

保険証が マイナ保険証へ 移行Lていきます



■マイナ保険証への移行

今年12月2日に紙の保険証が廃止されますが、令和7年7月31日までは、今回送付する紙の保険証を引き続きお使いいただけます。

有効期限後、マイナンバーカードをお持ちでない方や保険証の利用登録(マイナ保険証)をしていない方には「資格確認書」を送付します。医療機関等に「資格確認書」を提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができます。

詳しくは厚生労働省等の HP をご覧ください。

■マイナ保険証のメリット

- ①医療費を節約でき、自己負担も低くなります。
- ②過去のお薬、健診情報を利用して、 よりよい医療を受けることができま す。
- ③限度額認定証の交付申請をしなく ても、限度額を超える支払いが免除 されます。

■個人番号の下4桁表示について

新制度移行に向け、保険証情報とマイナンバーの紐づけの点検を行っています。保険証の台紙にマイナンバー下4桁を表示しますので、ご自身のマイナンバーと相違ないかご確認ください。

▶問合せ先

○保険証・後期高齢者医療保険料に関すること 市民課 国保年金係 / 長野県後期高齢者医療広域連合 (☎ 026-229-5320) ○国保税に関すること 税務課 市民税係

今年は、一般の方向けの部門も新設!

応募期間 7/24(水)

第8回作曲コン

音楽のまち・こう

8/26 (月)

今年は、一般の方にも参加いただける「素敵な曲に挑戦!」部門を

新設! 児童・生徒のみなさんはもちろん、大人の方の素敵な作品も お待ちしています。詳しくは市 HP 掲載の要項をご覧ください。

▶応募期間 7/24 (水) ~ 8/26 (月)

▶応募部門 ・A 部門:「作曲に挑戦!」 小学生の部 / 中学生の部

·B部門:「楽しいメロディーに挑戦!」

・一般部門:「素敵な曲に挑戦!」小諸市在住の方

(アマチュアの方に限る)

11/2(±) 表彰式

A 部門グランプリ作品は 防災行政無線のメロディーに!



▲詳細は コチラから

担当:浅野

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

音楽のまち・こもろう



フリーステージ Free Stage で演奏しませんか?

まちたねライ

[日時] 9/16 (月·祝日) 11:00 ~ 14:00

問 文化財・生涯学習課 ☎ 22-1700 (内線 2283)

E *- 1 : ongakunomachi@city.komoro.nagano.jp



まちじゅうに音楽があふれる「音楽のまち・ こもろ」をめざして、昨年より開催してい る、まちタネライブ♪

今回は、「古本とコーヒーと青空レストラ ン」とコラボし、会場にオープンマイクを ご用意します。古本を見つけに来たお客さ ん、コーヒーや軽食を手にゆっくり休日を 楽しむお客さんを前に、自由に演奏してく ださる方を募集します。

演奏を希望されるは文化財・生涯学習課 までご連絡ください。

■場所■

大手門公園

「古本とコーヒーと青空レストラン」内 仮設音楽ステージ

■ 1 団体演奏時間■

およそ 20 分~30 分

■会場設備■

仮設ステージ、音響設備(マイク等)、

電子ピアノ、観客席

*イベント性格上、大音響の演奏はご遠 慮いただきます。



お楽しみ抽選発表会

こもろ健幸応援団の皆様からご提供いただいた下記の商品を、 73名の方にプレゼントしました。

問 健康づくり課 健康支援係

今年度は、161名375枚分の応募がありました。

こもろ健幸マイレージ抽選会も6回目となり、アプリの登録者は626名と年々参加者も増えています。抽選会には、ウォーキングカード(スタンプ5つ)を達成すると参加できます。市内に通勤通学している市外在住の方も、お楽しみ抽選会に参加できます。まだ参加されていない方は、ぜひこもろ健幸マイレージのアプリのダウンロードをお願いします。





◆抽選会の 様子は コチラ



∢アプリは コチラ

事業所名	商品	当選者数
株式会社 キザキ	ウォーキングポール	2
株式会社かのを屋	コシヒカリ 2kg 菜種油びん	3
株式会社酢久商店	山吹味噌 「味とかおりセット」	2
有限会社 芳光	ドレッシング・ フルーツソース 5 本セット	1
ブルーマリンスポーツクラブ 株式会社	特別優待券	5
大塚酒造 株式会社	甘酒	2
生活クラブ 生活協同組合小諸支部	トマトケチャップ	3
ホクト株式会社 小諸きのこセンター	生どんこ LL6	20
信州ほしの株式会社	小諸七兵衛	10
しののめ作業所	クッキー詰め合わせ	5
あぐりの湯こもろ	無料入浴券	20
小諸市エリア 高地トレーニング推進協議会	高トレマン ストラップ	当選順 20 番ま での方に追加 でプレゼント

7/18(木) 13:30~

脳いきいき教室

テーマ 認知症と周囲の関わり方



ご家族などの認知症で、お悩みの方はいませんか?理解を深めるための講演会を開催します。

- ▶日 時 7/18 休 13:30 ~ 15:00
- ▶場 所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶内 容 「認知症と周囲の関わり方」
- **▶講 師** 医療法人山月会小諸医院 髙木啓倫先生
- **▶費 用** 不要
- **▶定 員** 50 人
- ▶申 込 7/17 図までに電話で申込み
- 問 高齢福祉課 長寿支援係
 - ☎ 22-1700 (内線 2132)

Walker

MIYOTA

今年もサマーナイトミュージアム



▲天明の大噴火を描いた絵(美斉津洋夫氏所蔵)

真夏の夜にミュージアムが開館します。天明の浅間山大噴 火での最大の被害が発生した日と同じ日に浅間山噴火史や 開催中の企画展を中心に当館学芸員が解説します。

昼間のミュージアムとは違う雰囲気を楽しんでいただけた らと思います。夜のミュージアムを探検してみましょう。

▶と き 8/5 (月) 18:30 ~ 20:00

▶ところ 浅間縄文ミュージアム

▶入館料 大 人 500 円

子ども300円(小学生~高校生)

▶予 約 電話にて下記までお申し込みください

問 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

KARUIZAWA

しなの追分 馬子唄道中

江戸時代、中山道最大規模の宿場町だった追分。 時代装束をまとった武家娘らの行列が練り歩く 軽井沢町の夏祭り「しなの追分馬子唄道中」を開催します。

- ▶とき 7/28 (日) 9:30 ~
- ▶ところ 追分宿浅間神社など宿内
- 間 しなの追分馬子唄道中実行委員会
 - **2** 0267-44-1235

(フクモトロジスティックシステム内)

しなの追分 馬子唄道中 HP ▶





駅まち空間デザイン シンポジウム

~小諸駅周辺地域の未来へつながるまちづくり~

問 都市計画課 都市計画係



毎日楽しいおもてなし空間「小諸駅前広場」 (小諸駅周辺地域未来チャレンジビジョンより)

近年の潮流では、駅・駅前広場・周辺市街地を「駅まち空間」と一体的にとらえ、利便性、快適性、安全性、地域性の高いゆとりある駅まち空間が指向されます。小諸駅前周辺地域未来チャレンジビジョンをもとに、居心地のよい、歩いて楽しい駅まち空間を一緒に考えてみませんか。

▶日 時 7/19 **俭** 14:00 ~ 16:00

▶場 所 市民交流センター2階ステラホール

▶内容 基調講演、パネルディスカッション

▶講 師 森本章倫 早稲田大学理工学術院 教授

▶主 催 こもろ・まちたねプロジェクト連絡会議

募

【長野県シニア作品展】 自信作を出品してみませんか?

2024 信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」が長野市のホクト文化ホールで開催されます。

出品を希望される方は下記へ出品票・作品を提出してください。出品票は高齢福祉課でお渡しします。

▶資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

▶部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

▶開催日 11/15 (金) ~ 11/17 (日)

▶申込締切 8/20 火 ※作品は後日搬入

問 高齢福祉課 地域ケア推進係





知

味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■7月は、炭酸まんじゅうです!

▶日 時 7/13 (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、タッパー

▶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)

5 人以上の希望があれば 午後の部も開催します。

申込み時にお問合せください。

問 農林課

農業ブランド振興係



知

コンバインの利用申込み(そば・大豆)

下記の方を対象に、コンバインでの収穫作業を行っています。

▶対 象 市内在住かつ市内の農地において、

一つの圃場で 10a 以上栽培している方

▶費 用 10a あたり 6,000 円 (目安) ※市補助金除く

▶申 込 8/20 火までに、

農協あさま西部センター各事務所へ申込み

▶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)

▶注意点

- ・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穫保証はできません。
- 問 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

募

2024 農林業センサス 調査員募集

【農林業センサスとは】

我が国の農林業の生産構造や就業構造、農山村地域における土地資源など農林業・農山村の基本構造の実態とその変化を明らかにし、農林業施策の企画・立案・推進のための基礎資料となる統計を作成し、提供することを目的に、5年ごとに行う調査です。

▶主な仕事

- ・調査員説明会への出席
- ・調査対象候補者世帯を訪問し、対象となるか確認
- ・調査の対象となった世帯へ調査票の配布・回収
- ・調査書類の点検・提出
- ▶任命期間 12/16 (月) ~ R7/2/28 (金)

▶対 象 下記のすべての条件を満たす方

- ・20歳以上で業務に責任を持てる方
- ・秘密を守れる方
- ・税務や警察、選挙、暴力団に直接関係のない方

▶報 酬 国の基準により支給(約1万円~7万円)

問 企画課 企画広報係

知

サマージャンボ宝くじ等 販売開始!

2種類同時販売!

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」

宝くじ収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われており、長野県の販売実績により配分されます。 <u>ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。</u> PC やスマホからも、インターネット購入ができます!

▶販売期間 7/8 (月) ~ 8/8 (木) **▶抽選日** 8/23 (金)

問 総務課 総務係

知

福祉医療受給者証の更新について

▶対 象 障がい者、母子・父子家庭等の方

資格要件に該当する方には、8月1日からお使いいただく 受給者証を7月下旬に郵送します。(申請不要)

※転入等により所得が分からない方は、

所得照会同意書または所得証明書の提出が必要です。 ※未申告等により所得が分からない場合は、

所得申告後に受給者証を送付します。

▶次のいずれかに該当し、

受給されていない方は申請をお願いします。

- 重度の障がいがある方
- 18 歳以下の方
- 母子、父子家庭で 20 歳未満の子どもがいる方 (18 歳以上は高等学校等に在学中の場合)
- ※一部の資格に、所得制限があります。
- 問 福祉課 福祉係

募

「企業 DX 推進スクール」受講生募集

「DX には興味があるけれど何をしたらいいのかわからない」 このような悩みのある企業の方はいませんか?

7月から「企業 DX 推進スクール」の受講受付を開始します。 企業の悩みに対し「DX とは?」という所から、その解決 策に至るまで、講義と実例を用いて支援を行います。 興味のある企業からの応募をお待ちしています。

▶期 間 令和6年7月~令和7年3月(期間中2カ月程度)

▶場 所 イノベーションハブ こもろラボ

相生町 1-2-3 ヒシヤビル 2階(小諸駅前)

▶内容・対象

イノベーションハブこもろラボ 及び オンライン講座

- ①DX推進に興味がある企業
- ②オンライン講座が受講可能な環境がある
- ③ Office 等を使用した簡単な文書作成等の経験がある 社員の方
- ▶費 用 60,000円
- ▶申 込 下記連絡先までご連絡ください(申込後、面接予定)。
- ▶連絡先 ⋈ komoro-lab-info@b-tm.co.jp
 - **a** 070-5563-7109

イノベーションハブこもろラボ 担当:播口

- ▶対応時間 10:00 ~ 19:00 (土日祝日を除く)
- ▶申込期限 R7/1/31 俭
- 問 商工観光課 企業立地定住促進係

ご芳志をいただきました

- ▶ふるさと納税寄付金
 - 1,382件 23,136,000円(R6/5)
- ▶小諸市動物園運営資金として

「119,779円」 小諸ロータリークラブ 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 匿名希望 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

知

令和5年度小諸市立保育所給食調理業務委託総合評価結果(10月~3月分)

令和3年4月から小諸市では保育所給食調理業務の民間委託を実施しており、これまで提供してきた「安全でおいしい、こだわりの給食」やその運営体制が確保されているか確認するために、業務評価を行っています。

▶ A ブロック受託者(株式会社魚国総本社 名古屋本部)

施設名	評価	ブロック全体の評価(子ども育成課)		
東保育園	А	【試食会の献立】 味噌ハンバーグ、すまし汁、パインサラダ		
美里保育園	А	●上半期に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、衛生面やアレルギー対応の		
南保育園	S	面でより安全な実施体制がとれた。 ● 南保育園において、教育委員及び担当課による試食会及びアンケート調査を実施した。味付けについては、味噌ハンバーグ及びすまし汁は、評価者全員が「よい」と回答した。パインサラダについては、味付けがうすく感じたため、「よくない」との回答もあったが、「よい」と回答した方が75%であったため、おいしい給食が提供されていることが確認できた。		

▶ B ブロック受託者 (株式会社メフォス)

施設名	評価	ブロック全体の評価(子ども育成課)		
千曲保育園	А	【試食会の献立】 チリコンカン、春雨スープ、みかん		
西保育園	А	●上半期に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、衛生面やアレルギー対応の		
南城森の 保育園	А	面でより安全な実施体制がとれた。 ●南城森の保育園において、教育委員及び担当課による試食会及びアンケート調査を実施した。味付けについては、チリコンカン及び春雨スープともに、「よい」又は「ふつう」の回答であり、おいしい給食が提供されていることが確認できた。		

▶評価基準

特に優れている= S / 優れている= A / 適正である= B / 改善が必要である= C

問 こども家庭支援課 こども保育係



保育士さん

募集中

市立保育園 (6 園) と子どもセンター (こもロッジ) で働いていただける 保育士等を募集しています。また幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭の免許をお持ちの方も、ぜひご相談 ください。

問 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	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

勤務地	職名	資格	勤務時間	報酬
子どもセンター (こもロッジ)	厚生員(代替)	保育士資格等	8:30 ~ 18:00 の うち指定した時間 (最長 7 時間)	時給 1,031 円

☎ 0267-22-1700 FAX0267-23-8766 https://www.city.komoro.lg.jp/ の情報コーナーです。

知

■膝や腰に痛みのある方、必見! 【こもれび運動教室】膝・腰いきいきコース

理学療法士が体の動かし方や、家でできる体操を教えてく れます!膝や腰に痛みがあるからと、運動をあきらめてい ませんか?関節を守り、楽に動ける体をつくりましょう。

▶日 時 8/21 (水)、9/18 (水)、10/16 (水)、11/20 (水) 10:00~11:30 (全4回)

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶内 容 体操、健康講話等

1回目と4回目に体力測定を行い、体の変化を確認します。(体 組成計、握力測定、5回立ち上がリテスト、片足立ちテスト)

▶対象 60歳以上の市民

▶費 用 無料

▶定 員 25名

▶申 込 8/14 x までに電話で申込み

※4回継続して参加できる方のみ、お申し込みください。 ※令和5年度及び今年度のこもれび運動教室に参加済みの 方と、今年度の体チェック教室参加者は対象外です。

問 高齢福祉課 長寿支援係



【小諸市農産物市】夕市を開催します



市内直売所・地産地消推進協力店 が出店する「夕市」を毎週金曜日 に開催します。採れたて新鮮な小 諸産農産物や加工品を、ぜひお買 い求めください。

▶日 時 7/12 ~ 9/20 毎週金曜日 (8/16 を除く)

【7・8月】16:00~18:00 【9月】 $15:30 \sim 17:30$

▶場 所 市役所前 市民ひろば

▶出 店 たきばら駅直売所 / 小諸大橋直売センター 三岡ふれあいセンター直売所 / ひしの直売所 グリーンロード直売所 / あぐりの湯直売所 農業青年クラブ

※上記直売所が週替わりで出張。

小諸市地産地消推進協力店も出店予定です。

問 農林課 農業ブランド振興係

令和6年度 佐久広域連合消防職員 採用試験

▶試験区分

消防職員(初級・中級・上級)

▶採用人数 すべて若干名

▶一次試験

9/22 (日) (初級・中級・上級)

▶試験会場

佐久広域連合消防本部 3階講堂

▶提出書類

- ①試験申込書(本人記入のこと)
- ②最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書
- ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し ※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること
- ▶受 付 7/22 (月) ~ 8/16 (金)
- ▶受験資格等の詳細は佐久広域連合 HP をご覧ください。
- ▶試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本 部、最寄りの消防署で7/8月から交付します。

郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒 角2型 (120円分の切手を貼付)を同封してください。

問 佐久広域連合消防本部 総務課 職員係

2 0267-64-0119

知

献血にご協力ください

安全で安定した血液製剤の供給ができるよう、 献血へのご協力をお願いいたします。

▶日 時 7/24 例 9:30 ~ 11:30、13:00 ~ 16:00

▶場 所 市役所 1 階北側 **▶種 類** 全血献血 (400 ml)

▶採決基準

【年齢】男性 17~69歳 女性 18~69歳

【体重】男女とも 50kg 以上

65~69歳の方は、60~64歳までに献血の経験がある方

▶持ち物 ・献血手帳もしくはカード

・顔写真入りの身分証明書 (運転免許証など)

問 健康づくり課 保健予防係



お任せください!

お気軽に

1坪 あたり 100円 ~ 150円 (競选) ※草丈や地形(傾斜)に よって料金が変わります。

1時間 3,000円 (競巡)

2。000円~(競込)※樹高によって料金が変わりま



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(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!



最新情報

今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	7/6 (土)、20 (土) 8/3 (土)、17 (土)	9:30 (約 1 時間)	小諸ユースホステル (南ケ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
■こもろウォーキング	7/28 (🖹) , 8/25 (🖹)	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		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↑

養育家庭『フォスターホーム』募集中 ~こどもに家庭の暮らしを~



(福)敬老園「うえだ里親 支援センター」では、こど もを一定期間(期間はこど もによって数日から数年と 様々です)ご自宅で預かっ てくださる『フォスターホー ム』を募集しています。

■『フォスターホーム』とは?

様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の規 定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをす る"養育里親"のことを言います。

こどもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』 が地域で活躍していただけるよう、うえだ里親支援セン ターが児童相談所などの関係機関と連携しながらサポート いたします。

■どのような家庭なら申込みができますか?

短期間でも共働きでも、こどもがいても大丈夫です。 ご興味のある方は、具体的なご相談でなくても、お気軽に 下記までお問い合わせください。

- ▶問合せ・申込み うえだ里親支援センター
- **☎** 0268-28-1192 / ⋈ kateiyougo@keiroen.or.jp

【道路へ張り出している樹木】 管理していますか?

■ こんなことはありませんか?



道路や歩道へ張り出した庭木や山林 の樹木の枝は歩行者や車両の通行の 支障となります。また、張り出した 枝等により道路標識やカーブミラー 等が見えづらくなると交通事故の原 因となることがあります。

■ 私有地の樹木等管理は所有者が行うこととなっています

私有地に生育している樹木等の管理は土地所有者が行うこ とと定められており、私有地に生育している樹木等に起因 (倒木や枝の落下など) する事故が発生した場合には土地 所有者が賠償責任を問われる場合があります。

■ 事故やトラブル防止のために

交通事故防止のためにも、道路沿いに土地をお持ちの方は、 樹木等の伐採や剪定などの定期的な管理をお願いします。

問 建設課 維持係

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 7/18休 13:00 ~ 15:00

▶場 所 市役所 3 階 第 5 会議室

問 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 7/19 金 9:30 ~ 16:30

▶場 所 市役所3階 第5会議室

問 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 7/2 火) 8:30~)

▶日 時 ① 7/18 休 $10:00 \sim 16:00$

② 8/7 (水) $13:00 \sim 16:30$

所 ①小海町役場

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

廿 休日緊急医

[診療時間]

○医科 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
7/7 (B)	○栁橋脳神経外科(諸) ●松井歯科医院(佐久市望月) ◎てんじん薬局(諸)	23-6131 0267-53-8241 31-6772	7/14 (E)	○桜井クリニック(芝生田) ◎お天気堂薬局(相生)	26-1188 25-4193
7/15 (月)	○鳥山クリニック(八満) ◎わたぴー薬局小諸八満店(八満)	26-0308 26-0885	7/21 (B)	○小諸医院(荒町) ●わたなべ歯科医院(和田) ◎金沢薬局(荒町)	22-0250 23-1100 22-0038
7/28 (E)	○須江医院(赤坂) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	22-2060 31-0407	※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。		

▲ 緊急時は迷わず 119番を!

▲ 救急車を呼ぶか悩んだときは まずはこちらにお電話を!

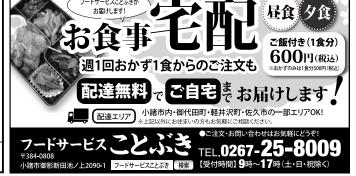
☎ #7119 (15 歳以上の方)

▶時 間 19:00 ~翌朝 8:00 (土・日・祝日は朝8:00~) ダイヤル回線・IP 電話からは **2** 026-231-3021

☎ #8000 (15 歳未満の方)

▶時 間 19:00 ~翌朝 8:00 ダイヤル回線・IP 電話からは **2** 026-235-1818 (夜間休日にこどもが病気のとき)





すくすく。こもろっこ(母子モ



かに: 問 まず に悩 きると良いですね。 族ぐるみで健康づくり 前 得ら 紹 健康づくり課 介しま に h 妊 生 涯 れる2つの だ 活 今 い 娠 を 中や するた 時 回 つ 通 は、 でもご は子育て じ 幼 健 ひ 少 め ゃ 保健予防 アプ 期 相 ٧ に 子 りがら の 談 IJ 育て IJ 情 < で 妊 Ü だ 悩 で 家 娠

保健の窓

小諸市が子育てに関する情報を通知する子育てアプリで、 妊娠中からご利用いただけます。ぜひご活用ください! ※紙の母子手帳を代替するするものではありません。



∢アプリは コチラ

主な4つの概能

妊娠中の記録(体重グラフ、健診 記録、胎児発育曲線等)ができ、 お役立ち情報が読めます。

お子さんの予防接種のスケジュー ル管理を行い、最適な接種日を自 動表示。予約日を登録すれば事前 にプッシュ通知でお知らせしてく れます。 子育て関連のお知らせ、育児や生活 に役立つ情報などをお届けします。 例:健診日程、時期に合わせた

子育て情報、届出時の持ち物等

お子さんの身長・体重を簡単にグラフ化でき、健診記録の登録もできます。日々の出来事を写真とコメント付きで記録したり、家族間共有も可能です。

₹の子にあった子育てを見つけるための子育てノウハ ウを配信してくれる、信州大学医学部子どものこころ

ことば、生活、興味、感情、対人関係、体調、学校・ 学習、その他のカテゴリー別に、こどもの心身の発達 に詳しい小児科医や児童精神科医の先生方による解説 やアドバイスをみることが出来ます。

の発達医学教室が開発したアプリです。

こんを悩み性 ありませんか? 好き嫌いが激しくて、 おかずをほとんど食べません 動画にハマってしまって、 画面を消すと怒り出します

こどものかんしゃくが激しすぎて、 困っています



」に注目したり、

こどもの年齢ではなく「いま伸びかけていること」に注目したり、 興味と意欲を尊重する関わり方などが多数紹介されています。

よく子育て本やインターネットなどに載っている情報は、7割のこどもに共通するものが中心となっており、残りの3割のこどもにはしっくりこないことも多いと言われています。

のびのびトイロでは一人ひとり異なる面にも注目し、「個性に合わせ た多様な子育て」を提案しています。 【子育てのお悩みに関する相談先】 こども家庭センター

- ■こども家庭支援課 ☎ 22-1744
- ■健康づくり課 ☎ 25-1880

居心地のいい図書館

広報こもろ連載中 「海野和男の小諸日記」 おなじみ

昆虫写真家



[日時] 8月4日(日) 16:15~17:00 【場所】図書館中央 ひだまりのひろば

図書館は夏休みの間、

毎日開館しています! 7/19 金 ~ 8/28 休

平日は夜8時まで 開館しているよ!







X (TWITTER)

おはなし玉手箱 14日(日) ひだまりサロン 15:30~ 若木一寿さん「ギター音楽の歴史」 17日% 出張がん相談 13:30~ 19日金 おはなしきしゃポッポ キッズクラブ 21 日(日) 文化講演会 13:30~ 22 日(月) 朗読勉強会 13:30 ~ 28 日(日) すみれちゃん英語おはなし会

市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

令和6年7月のイベント

こうめちゃん わらべうたの会

四0267-22-1019

※時間のあるもの以外は10至0~です。

13 克 21 日 時 30 日 15 時 00

【場所】市民交流センター

ステラホ

分(開場13

7日(日)

氏

市制施行70周年記念事業 市立小諸図書

やすみ♪ TO THE REAL PROPERTY OF THE PR

【開館時間】 平 日 9:00 ~ 20:00

土日祝 9:00 ~ 18:00

【休館日】木曜日

※ 7/19 ~ 8/28 は毎日開館

詳しい 図書館 情報は コチラ

テラス1階 📞 26-0315 ∕金・第2・4 ± 9:00 ~ 17:00 ※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No. 182

「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!



市民活動情報を発信中

進学で上京した時、

~素敵な人・文化との出会い~

KOMORO 市民活動図鑑 No.011



【アイヌ文化を学ぶ会】

月 | 回活動中。現在会員 | 8名。絶賛募集 中です。お気軽にお問合せください! 閰 内堀さん ⋈ uywankere@gmail.com

- ▶次回の上映会 7/14 (日) 13:30 ~
- ーマ 「先祖供養」
- 場 エコールみよた ▶会

きっ 方を ことを ŧ 伝 値 統 の 観 内 ア 知恵を教わっ イヌの文化や 的 先輩方から が か 知 側 変化し ること な物事に ŧ けになると思 おすす を た、 見 つ 人々 て は、 め 触 昔 1, たり、 れる な < の 直 自 考 価 す 分 1,

私の思い て、

を出してくれる場所でした。 も多くいることを知りました。 ることを自ら発信していない ことを聞きにくい雰囲気を感じ 回りました。 てコタン(=アイヌの集落) イヌのことをもっと知りたいと 祖母の味を思い出すような料理 イヌの人々・文化と出会いまし が好きなことがきっ 私が通ったアイヌ料理店は 25年程前、 が度々あり、 しかし、 北海道を旅 アイヌであ かけ アイヌの べて、 を ア

どを実 料理 した。 繍や木彫りなどに関心を え方。 が増えてきています。 たアイヌの人々の協力のも アイヌの歴史や文化を知るきっ いうもので、 カムイ(神)として尊重する」と , き つ 後、 けづくりをしたいと思い、 アイヌとの出会いを大切 私 教室、 東京や北海道などで出会っ 現 在 その一つが「全ての存在を 施。 かけになったアイヌの 自分自身の誇り 最近は、 文化を学ぶ上 の団体を立ち上げ 感銘を受けました。 アイヌ É 映 の 会 ŧ





◀アイヌの刺繍と木彫り





学生さん、



・学校の活動以外に何かやってみたい

・地域のことを知りたい など

みなさんが一歩踏み出すための お手伝いをします!

プログラム内容「先輩ボランティアの話を聞こう」 「私のやりたいことを発見しよう」ほか

「市民活動にチャレンジ!」

参加者募集

- 日 時 7/20 (±) $14:00 \sim 16:00$
- 会 場 市民交流センター会議室 2・3
- 中学生・高校生・大学生等 >対 象
- 定 員 15名(先着順)
- 多加費 無料
- ▶申 込 7/12 歯までに Google フォームで



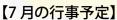
アイヌ文化を学ぶ会

私とアイヌとの出会

子どもセンター 623-5567

お誕生日おめでとう!

~6月生まれ家族のメッセージとともに~



3日(水) 誕生会

8日(月) 計測・相談

10日休 相談日

だより 18日(株) 親子うた遊び

> 22 日(月) お話の会 25 日休) 避難訓練

【休館日】日曜、15日(月·祝日)



誕生日おめで とう!元気い っぱい、笑顔 溢れる一年を 過ごしてね♡

えま ちゃん (1歳)



1歳おめでと う!たくさん 遊んで、食べ て、大きくな ってね!



いつも笑顔の ゆうちゃん。 これからも笑 顔で楽しく遊 ぼうね!

生まれてきて くれてありが とう♡そして 1歳のお誕生 日おめでとう

ゆうな ちゃん (I 歳)





よくねて、た べて、いっぱ いあそんで、 すくすくおお きくなーれ!

かいと くん (I 歳)



いつもたくさ んの幸せをあ りがとう。一 緒にいっぱい 遊ぼうね!

りか ちゃん (1歳)



お歌と体を動 かすことが大 好き!これか らも元気いっ ぱい遊ぼうね♡

まり ちゃん (1歳)



3歳おめでと う♡ 元気にすくす く育ってね。

はる ちゃん (2歳)



ダンス大好き! これからも好 きなことを見 つけて沢山楽 しんでね!

ゆうか ちゃん (3歳)



車と絵本と外 遊びが大好き! 幼稚園でもた くさん遊んで きてね♡



これからも、 たくさん笑っ て、すくすく 大きくなって

さえ ちゃん (2歳)



お誕生日おめ でとう!姉妹 仲良く元気い っぱい大きく なってね♡

ひな ちゃん (2歳)

小諸市動物園の思い出 募集中

小諸市動物園は、令和8(2026)年に開園100周年を迎えます。 「100周年記念誌」を発行する予定のため、下記のものを募集しています。

▶募集内容

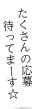
○動物園の古い写真

○動物園での思い出 (400 字程度の作文)

- **▶募集期間** 令和6年7月~11月末
- **▶応募方法** 氏名、住所、連絡先(電話番号等)を記入し、 郵便またはEメールで応募してください。
- 問 懐古園事務所 〒 384-0804 小諸市丁 311

☎ 22-0296 / ⋈ kaikoen@city.komoro.nagano.jp

令和8年度は、 小諸市動物園 開園 100周年





 何か、と出会えたら幸せなこ はないだろうか。 と・・そう思う人は多いので 年を重ねても一生関われる

^何か、は植物だ。 柴平さんにとっての、 その

座り込んでいる子どもでした。 えた庭の花畑の前に長いこと もなく登校前に毎日、母の植 出された。「そういえば、意味 子どもの頃の自分の姿が思い のか・・考えていくうちに、 う。自分は何に心を惹かれる そんな思いが湧いてきたとい た・・と思えるものが欲しい、 の世を去る時に、これをやっ ながら、年をとって自分がこ 家事、仕事にと忙しく過ごし 40代になった頃、子育てや



地元の自 然を見直してみよう

長野県自然観察 イ ンストラクター

志保子 さん (76歳)

を愉しんでいった。 のあぜ、山の中、あちこちを は、時間を見つけては田んぼ ました」。そう決めた柴平さん 部知りたいと思うようになり るのだから、周りの植物を全 自然豊かな長野に暮らしてい 一人で歩き、植物との出会い

度となく小渕さんのお宅を訪 も関わられていた小渕武一さん れ、教えを請うた。 さんの元で学びたいと思い、何 い見識を持ち、市誌編纂などに 訪れる。地元の植物や歴史に広 物にのめり込ませるきっかけが (故人)との出会いだった。小渕 そんな柴平さんを、一層植

い』って」。 (分厚い図鑑) で調べてみなさ よ。『まああがりなさい。これ くれるわけではないんです か?と聞いてもすぐに教えて 「でも、この植物は何です

組を見ていたという、上田市 イドをした。すると、その番 で黒斑山の植物を紹介するガ めた柴平さんは、テレビ番組 植物についての知識を一層深 物の会にも参加し学びながら、 小渕さんが講師を務める植

> あり、 平成24年)を完成させた。 諸の花」製作実行委員会・編 紹介する冊子『小諸の花』(「小 て、浅間山麓の里山の花々を のが小諸。地元ということも いた同会が次作の場所とした の植生に関する本を出版して かと声がかかる。塩田や菅平 会」の方から、会に入会しない の植物愛好グループ「染谷森の 柴平さんが中心となっ

ことで、氷風穴保存会ともご その場所と今関わっているこ 生がそう言われていたそうで、 2010年版』作成に関わった ら覚えておいてね・・」小渕先 て、とても大事なところだか ている。「風穴は、小諸にとっ 物観察会では長年講師を務め 縁ができ、同保存会主催の植 の『信州こもろ風景遍路 また、 小諸町並み研究会



イワカガミ



ニッコウキスゲ

そうだ。現在も高峰高原ビジ などをされている。 ターセンターに勤務。これま 植生調査にも携わった。今で 駅前の浅間山麓野草園の管理 るという。その他にも、 山者に山の案内や植物の説明 での知識や経験を生かし、登 の場の植生の予想がつくのだ は里山の山肌を眺めると、そ や育成、霧ヶ峰、高峰などの とにご縁の不思議を感じてい 小諸

だが、一つ悩みがある。「後進 にご一報ください。 心がある人、まずは柴平さん 仲間、募集中です」。植物に関 がいないんです。一緒に学ぶ も現役で活躍される柴平さん 数十年余。思いを形にし、今 植物に関わると決めてから

金子 美江 する、寝汗、

のハーブティーも心を鎮める ジャスミン、ラベンダーなど わし、カキ、かたくちいわし、 百合根、アサリ、あん肝、い をとる食物、 のに役立ちます。 ホタテなど。またカモミール、 不眠を防ぐには神経の緊張 春菊、青梗菜、

エイジングと薬膳



=赤坂

 \parallel

数字は一体何でしょう? 7時間22分-ーさて、 この

成人日本人の平均睡眠

3か月以上続き、日中倦怠感 ぼせ、ほてり、気分が高まり ともいい、老化も不眠の原因 平均よりも1時間短いという や集中力低下、食欲不振があ す。現代医学でも不眠と不眠 物忘れといった症状が現れま 寝つきが悪い、一晩中悶々と ているのは心臓と腎臓で、 のひとつと考えます。 不眠を「失眠」「不寐(ふび)」 結果が出ました。中医学では 日本は33か国中最下位。世界 年前に行った調査によると、 る場合は慢性不眠症と診断。 症は異なり、一時的な不眠が このタイプの不眠に関係 経済協力開発機構が3 口の中が渇く、 の

(国際中医薬膳師

小清水由良)

小諸高原美術館・白 鳥 映 雪 館

初日はオープニングマルシェも開催

海野和男 写真展 - 昆虫顔面博覧会と不思議の虫 -



【写真】ハナカマキリ

小諸市にアトリエを構える世界的昆虫写真家・海野和男 氏が撮影した昆虫たちの写真作品展を開催します。

第1展示室では「昆虫顔面博覧会」と題し、海野氏が 長年撮り続けている昆虫の顔をアップにした写真を展示。 そのほか、二十代の若手写真家8名による展示「Next Generation」も見どころです。

第2展示室ではナナフシを中心に、様々な変わった昆虫 たちの姿をみることができます。

同時に、「2024生きもの写真リトルリーグ」の選出作品 も展示します。小中高校生による様々な視点で撮影された 魅力あふれる生きものの姿をお楽しみください。

- ▶日 時 7/21 (日) ~ 8/18 (日) ▶時 間 9:00 ~ 17:00
- ▶観覧料 一般 500 円、高校生以下無料
- ▶休館日 7/22 (月) · 29 (月) 、8/5 (月) · 12 (月)
- ▶会期中のイベント
 - 7/21 (日) オープニングマルシェ、コンサート、ギャラリートーク
 - ○8/3 仕 10:00 ~ 生きもの写真リトルリーグ本選
 - ○8/3 生 14:00 ~ Next Generation ギャラリートーク

問 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

マルハナバチ

マルハナバチは、丸っこいハチで、小諸など涼しい地域に多いハチだ。ヨーロッパにも多いので、海外の絵本に登場するハチは、ほとんどがマルハナバチだ。

手で掴めばメスは刺すが、ミツバチのような攻撃性は無く、触ったぐらいで刺すこともない。オスは針もなく、本当に可愛いハチだ、前に写真展でマルハナバチの写真を展示したら、カナダ人が可愛いと言ってくれた。その方は虫好きではないが、どうして日本ではみなさんハチを怖がるのだろうと、不思議がっていた。カナダではマルハナバチは花壇にくる可愛い隣人なのだそうだ。日本ではハチといえばスズメバチやアシナガバチをイメージする人が多く、彼らは実際襲ってきたりするのでやっかいだ。

小諸には7~8月に多い写真のクロマルハナバチのオス以外に、コマルハナバチ、トラマルハナバチなどがいて、季節により多いマルハナバチの種類も異なる。





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 TEL0267-22-9491 小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

土地家屋調査士 川上 場次郎

(株)ユーアール測量設計代表



クイズに答えて食事券をGet!! しよう

▶今月のクイズ

小諸市地域おこし協力隊が手がけ、7月に相生区にオー プンする複合宿泊施設の名前は●●●●● (ヒント:アルファベットで6文字)

▶今月のプレゼント

TEPPAN kitchen PORKY / LIVE CAMP あたらび

☎ 23-0639 (川浦 939-5)

「**500 円お食事券**」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。





広島風お好み焼きをはじめ、鉄板を使ったあつあつの料 理をご提供しています。また浅間山や綺麗な星空を望め るキャンプ場「あたらび」もオープン。PORKY の料理 や食材セットを緑の中で召し上がることもできます。 【営業時間】17:00~21:00 【定休日】 火曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報 こもろを読んでの感想(あればで可)を記入のうえ、 はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31 例 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】 6月5日



▶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。)



- ☑ 夏野菜の代表選手のトマトには抗酸化成分が豊富に 含まれ加熱することで吸収率がさらにアップします!
- ☑ チーズはたんぱく質やカルシウムが含まれトマトと一緒 に食べるとさらに栄養バランスが良くなります!
- ☑ 毎日の暑さを乗り切るには朝の食事が欠かせません!
- ☑ ごはんやパンと飲み物を追加すれば最強メニューに 早変わり!!

■材料(2人分)

材料	分量
トマト	2 玉
マヨネーズ	お好みの量
ピザ用チーズ (とろけるチーズでも可)	お好みの量
塩コショウ	少々
大葉	お好みで

■作り方

- ① 芯を取ったトマトのおしり側に十文字の切り込みを入れる。
- ② 加熱用の器に芯側を下にしてトマトを入れ、塩コショウ、 マヨネーズ、チーズの順で上にのせる。
- ③ オーブントースター (1000W) で3分焼く。
- ④ お好みで大葉をのせて出来上がり。
- ※ 電子レンジ使用 (500W) の場合、 |分~|分半程度で様子を見ながら加熱する。

問 高齢福祉課 長寿支援係

QM

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**ഗ QRより「お友だち追加し

をお願いします!

●「お友だち追加」でうれしい特典●

●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…



ておきアイス&かき

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。

佐久市猿久保805-1 TEL_0267-66-6660 FAX_0267-66-6661





KOMORO



こもる市民はつりドカンショ

T O KOMORO 連

参加者募集

開催日 8/3 (生)

祝・小諸市制施行 70 周年!

祝・小諸商工会議所創立 110 周年!

節目の年を記念して、どなたでも参加できる連を設けます! コスプレ大歓迎!当日の飛び入りも大歓迎!一緒に踊りましょう!

▶日 程

〇出発式 17:45 ~

〇出発式会場 こもテラス 2階(小諸市相生町 2-2-22)

▶費 用 無料 **▶定 員** 80名

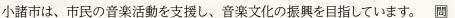
▶申 込 7/15 例までに、左記のながの電子申請で申込み

問 企画課 企画広報係

すべての人へ ドカンショを愛する 小諸を愛し、



音楽のまち・こもろミニコンサート



問 文化財・生涯学習課



日時: 7/26 金 18:00 ~ 18:30 (開場 17:30)

入場無料 先着 150 名



会場:市民交流センター ステラホール

ドラム担当大翔 [HIROTO] は高校1年生。2歳からドラムに触れ、5歳から片 桐聡福氏に師事。ドラムを自在に操る天才的プレイには定評があり、数々のジャズ プレイヤーとのコンサートを精力的に行い、海外公演も行っています。

夏の暑い夜に、熱いジャズの演奏をお楽しみください。

【今回の共演メンバー】

ボーカル:堀内実智代 ピアノ:滝澤健一 ベース:岡部哲 【プログラム】テネシーワルツ、イパネマの娘、追憶、ひまわり、枯葉 他

【次回】 荒井大輔マリンバコンサート 8/30 (金) 18:00 ~ ステラホール



