

KOMORO

広報こもろ 公民館報

特集

長野県小諸義塾高等学校

(仮称)

【トピックス】

p.02 【特集】長野県小諸義塾高等学校(仮称)

p.06 学校再編の進捗状況をお知らせします

p.08 こもろ市民まつり「みこし」交通規制の案内

表紙：小諸商業高校生徒会長の栗原 勝海さん(右)と、小諸高校生徒会長の竹内 太夢さん(左)です。二人は中学時代の同級生で、今も仲良しとのこと。今回の特集は、来年開校の小諸義塾高校についてお伝えします。

7

2025
No.765



受験する
中学生必見

小諸義塾高校(仮称)のアレコレ

■ 設置課程・学科・学級数*

【全日制課程】(単位制)

- ・ビジネス科 3学級
- ・普通科 3学級
- ・音楽科 1学級

【定時制課程】

- ・商業科 1学級

*想定される募集学級数

■ 部活

両高校の部活は存続します。

【運動部】野球、サッカー、ソフトテニス、卓球、バスケ(男女)、バレーボール(男女)、バドミントン、陸上、レスリング、弓道、空手道

【文化部】演劇、調理・家庭科同好会、吹奏楽、軽音楽、文化創作(写真、書道、美術・漫画研究)、音楽(合唱)、管弦楽、ワープロ、情報処理、簿記、商業計算、JRC

■ 生徒会・文化祭・クラスマッチ
行事・購買・スマイル小商店街等

両高校の生徒さんたちが集まり、
開催時期・方向性等を検討中です。

■ 標準服

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。普段の学校生活では、標準服でも私服でも構いません。



■小諸義塾高等学校(仮称)の学校像

地域を舞台に多様性を重視し、
グローバルな視点で未来を創造する3科融合校

■ 新たな社会や価値観の創造に
主体的に取り組むことができる人を育みます

身につけたい4つの力

01. 地域や社会に目を向け、自ら課題を見出し、探究する力
02. 地域や社会の諸機関および地域人財と連携・協働する力
03. グローバルな視野で、多様な観点から批判的に考察する力
04. 知識と技術を活かし、自らの可能性と未来を切り拓く力、より大きな夢に挑戦する力

■ 探究を核としたワクワクする学び、
自分の“好き”を究める学び

01 地域と連携した学び

- ・豊かな地域資源を最大限活用 / ・リアルな課題を地域とともに解決

02 学科・教科横断型の学び

- ・他学科の専門科目も履修可能 / ・多様な価値観をもつ仲間とともに探究

03 本物に触れる学び

- ・地域、大学、音楽界のスペシャリストからの学び / ・校外での実践的な学び

ビジネス科

ビジネスの専門性を伸ばし、地域を舞台にした実践的な学びをとおして、未来を拓くイノベーションの担い手の育成をめざします。
【3コース】会計 / ITソリューション / 地域マーケティング

普通科

協働的に地域課題を探究する学びをとおして、多様な進路への可能性を追求し、高いレベルでの自己実現をめざします。(2コース)
【2コース】学問探究 / 実践探究

音楽科

◀ 全国から生徒募集開始!

音楽の専門的な学びに加え、他科と連携・協働した諸活動をおこなって、世界を舞台に夢を実現する力の育成をめざします。
主専攻 / 副専攻

■ 地域とともに学び、
地域とともに創る

小諸共学共創コンソーシアム

自治体、地元企業、医療・福祉機関、大学・短大・専門学校、研究機関など、様々な関係機関と連携を進めます。

▼小諸義塾高校イメージ図



コミュニケーション
マーク
Communication Mark



校章
School Emblem

梅 花をモチーフにし、花弁の中に「小」と「義」の文字を入れ、どの学校か一目で分かりやすいデザインにしました。梅花をイメージできるレッドには、生徒の方が情熱や熱意をもって物事に真摯に向き合っていて欲しいという願いが込められています。「義」の文字には大手門のフォルムと「鱗」を抽象化し取り入れました。大手門をデザインに取り入れることで「小諸らしさ」を表現しています。
今回は校章に加えて「コミュニケーションマーク」を導入しています。学校のイメージを分かりやすく伝え、対外的な活動やイメージ構築で活躍する広報ツールです。グローバル、3科融合、今までにない校舎デザインや標準服の導入など新しいことに挑戦する小諸義塾高校の今後の展望を考えたときに対外的な活動を後押しする広報ツールが必要だと考えました。マークは3科融合を3枚の花弁と3色のカラーで表し、おしべは「小」の文字にも見えるデザインです。
小諸義塾高校が可能性溢れる生徒を育む、素敵な学校になるように心から祈っています。

梅 花をモチーフにし、花弁の中に「小」と「義」の文字を入れ、どの学校か一目で分かりやすいデザインにしました。梅花をイメージできるレッドには、生徒の方が情熱や熱意をもって物事に真摯に向き合っていて欲しいという願いが込められています。「義」の文字には大手門のフォルムと「鱗」を抽象化し取り入れました。大手門をデザインに取り入れることで「小諸らしさ」を表現しています。

校章・コミュニケーションマーク制作
デザイナー 堺奈央さん(市内在住)



Sakai NAO

校歌

School Song

一、 浅間を望む 生命のきらめき
 白い五線に夢紡ぐ
 古城に咲くはぬくもりの花
 胸に描くは八重咲の未来
 歴史を抱き 今日を歌え
 小諸義塾 我が導(しるべ)

二、 千曲にそよぐ 若葉のしらべよ
 光る稜線 夢つなぐ
 空に架けるは探究の橋
 心耕し己を見つめ
 歴史を抱き 明日を歌え
 小諸義塾 我が導(しるべ)

三、 脈打つ大地 生命の輝き
 高原駆けぬけ 夢織りなす
 あおきそらに心をはなて
 志高く 道を拓いて
 歴史を抱き 未来歌え
 小諸義塾 我が導(しるべ)

校歌 作詞作曲 作編曲家
横内 日菜子さん(音楽科卒)



Yokouchi HINAKO

小 諸の土地に根付いたものや、歴史の中で育まれてきたものの尊さを言葉にしたいと思い、作詞作曲しました。また、みずみずしい青春を生きる高校生にフィットするものでありたいとも考えました。
【1番】小諸の自然と歴史に守られながら、夢を描き始める希望を、【2番】学問や内省を大切にす姿勢や成長を、【3番】自立や未来への挑戦を、それぞれ歌っています。
へ長調で作曲しており、これはベートーヴェンの交響曲「田園」に代表されるように純朴な雰囲気を持つ調性で、小諸という地にはへ長調が合うと決めていました。
「歴史を抱き」というパートは、番を追うことに今日・明日・未来と変化します。新校の基本理念から、歴史を学び、尊ぶ気持ちをたずさえて欲しいという願いを込めています。
校歌を歌うとき、母校や小諸への想いが呼び起されるものであったらうれしいです。



校歌を聴くことができます

長野県小諸義塾高等学校(仮称)

校章・コミュニケーションマーク・校歌が発表

来年4月に開校予定の小諸義塾高等学校(仮称)。令和7年5月24日、新校の校章・コミュニケーションマーク・校歌のお披露目式が、小諸高等学校にて開催されました。式には堺奈央さん(校章等制作)、横内日菜子さん(校歌作詞作曲)も出席。制作にかけた想いを伺いました。

令和8年4月開校

長野県小諸義塾高等学校

(仮称)

中学校
1・2年生、
先生方の
参加も歓迎

2025

School Information Meeting

体験入学/学校説明会/校舎案内

体験入学

- 6.14 Sat.**
音楽科 (小諸高校)
- 7.28 Mon.**
普通科 (小諸高校)
- 7.31 Thu.**
商業科 (小諸商業高校)

※申し込みは、中学校を通じてお願いします。

学校説明会 & 校舎案内

8.30 Sat.

9:30~11:00 [受付9:00~]
地域説明会 同時開催

10.4 Sat.

13:30~15:00 [受付13:00~]
AM 音楽科説明会 (小諸高校)

会場：両日とも小諸商業高校

学校説明会
申し込み
フォーム →

小諸新校サイト



中学校訪問

個別相談も 随時実施します！

※担当者が中学校を訪問しての説明会（生徒対象、保護者対象、先生対象ほか）や個別のご相談も随時、対応させていただきます。遠慮なくご連絡ください。

連絡先：小諸商業高校 辻 (教頭) 0267-22-0103
小諸高校 有坂 (教頭) 0267-22-0216

Wish for
KOMORO GIJUKU
HIGH SCHOOL

願い

小諸義塾高等学校の開校には、様々な人が携わり、様々な想いや願いが込められています。新校に込めた期待、生徒に託したいもの、下級生につなぎたい気持ち。今回は両高校の校長、生徒会長から話を伺いました。



小諸商業高等学校 坂口 健之 校長

小諸義塾高校は「3科がいかにかじり合い、化学変化を起こせるか」が一番のポイントだと思っています。良い意味で「干渉し合える」「求め合える」「見つけ合える」学校にし、他の科の良いところを見つけながら、生徒がチャレンジしたり、交ざり合うことに積極的になれる学校づくりを進めていきたいです。

地域連携の点では「小諸共学共創コンソーシアム」が設置されますが、今まで個々の力に頼っていたものを脱却し、ルール化・ペースづくりを進めたいと考えています。そのほか、FLA(フレキシブルラーニングエリア)、メディアセンター、地域連携協働室なども新設します。

他科の生徒をはじめ、学年を超えたつながりもできると嬉しいです。

新校は無理に文武両道である必要はないとも思っています。好きなこと、興味あること、地域の魅力などを学校で見つけ、それを伸ばし支援できる学校づくりを進めたいです。



小諸商業高等学校 生徒会長 栗原 勝海 さん



二つだった高校が一つとなり、小諸を代表する唯一の高校となるため、3科それぞれの特徴がぶつかり合いながら、良い高校になってほしいと思います。部活などもチームをまとめるのが大変かもしれませんが、バランスを取りつつ、頑張ってもらいたいです。



小諸高等学校 柳澤 弘蔵 校長

学校はやはり生徒が第一であるため、まずは、生徒がワクワク感を実感できる場所であってほしいと思っています。新校の核にもなっている「探究」を中心に、自分で興味関心を持ったこと、楽しいこと、好きなことに徹底的に没頭する学びを推進していきたいです。

また、生徒たちが一日の大半を過ごす学校生活をより良くするために、自分たちで考え、提案し、実行していくといった、学校づくりに参画できる仕組みを整えていきたいです。例えば、校則も、生徒たち自身に考えさせる機会を持たせたいと考えています。さらに、地域との共創も推進し、生徒たちが、小諸市の課題等を踏まえ、問いを立て、地域の方たちと連携協働してまちづくりにも参画し、地域や社会に貢献できる人になってもらいたいとも感じています。

新校では、単位制のメリットを活かした学びの仕組みづくりを進めています。3科融合の学びと合わせ、学びのバラエティが広がっていくと嬉しいです。



小諸高等学校 生徒会長 竹内 太夢 さん



統合によりクラスが増えますが、生徒同士のつながりはぜひ大切にしたいと思います。また、珍しい3科の融合となるので、他の科の生徒とも交流しながら、色々なことに挑戦してほしいと思います。生徒会活動も色々企画をしつつ、学校を盛り上げていってほしいです。

北棟の改修が完了しました



改修中だった北棟の工事が完了しました。総合実践室、選択教室、被服室、ホームルーム教室などが入ります。開口部をひろく取り、光を取り入れやすい設計です。また、生徒や教員同士が交流しやすいつくりになっています。

第4回市民ワークショップ

新しい学校を みてみよう!!

～いろいろなひろがりとまとまり～

コモには開放感があってとってもいいと思う。

ポッケがあって、単純ではない学校生活ができる。

ポッケは体験したことないので楽しみ

特別教室のある1階で高学年の雰囲気を感じられる。

浅間広場についている大階段に座って浅間山を見たい。

1階の特別教室群やテラス、楽しそう。

通級指導教室や中間教室の入口が別なのは学校に来やすくなる配慮がなされている。

休み時間すぐに外に出られてgood!

学校について思ったことを出し合おう!

学びの街角、空間が良さをいろいろ使えて交流できたらいいね!

1～9年生までの成長を考えた教室配置

浅間広場はいろんな使い方もできて、学校の名物スポットの1つになりそう。

異学年交流たくさんあるといいな!

動線が複雑になりそう

駐車場は、安全を守れる広さで!

授業スケジュールによって渋滞するかも、

すぐに図書館に行ける!

統合される小学校の建材(ベンチなど)も使えるといいな~



5/10(土)、ステラホールにてワークショップを開催しました

小諸の子どもたちの新たな学びが始まる場所となる芦原新校では、「ひろがりまとまり」を大切に、学年や学級、学校をこえて「みんながつながる学校」を目指しています。第4回ワークショップでは、設計者が模型や平面図、空間のイメージ図等を用いて、基本設計の進捗状況と設計案を皆さんにご説明しました。その後のグループワークでは、設計案に対し、期待できること・疑問に感じる点について、各自が付箋で色分けして書き出し、グループごとに意見をまとめ、全体での共有を図りました。

今後、皆さんからいただいたご意見やアイデアを設計案に取り入れ、よりよい学校の空間づくりに向けて取り組んでまいります。

- 感想
- 模型や平面図でイメージが湧きやすく、設計者による説明を受け、設計案の詳細や疑問点が理解できました。
 - 小中学校が一緒になることの利点を生かして、子どもたち・先生たちの学びの場としてより良い学校となるようお願いしたいです。また、ソフト面についても同じくらい検討が必要だと思います。



申込不要

【芦原新校】基本設計に係る市民説明会を開催します

芦原新校に係る基本設計に関し、進捗状況及び諸室の整備方針をお知らせするとともに、広く市民の皆さんの意見をお伺いする機会として、下記のとおり市民説明会を開催いたします。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

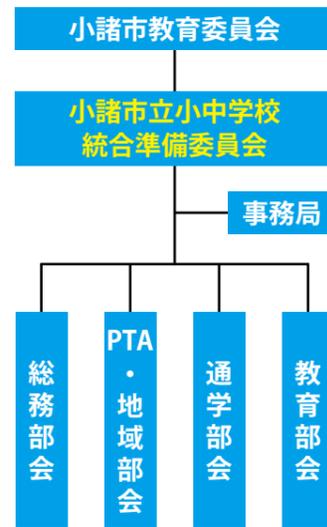
- ▶日時 ①7/26(土) 14:00～15:30 ※参院選の日程により、8/9(土)に変更の可能性あり
②7/28(月) 19:00～20:30
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶内容 ①基本設計に係る進捗状況及び整備方針の説明
②意見交換 ほか



【写真】 統合準備委員会の様子

5月27日、「第1回小諸市立小中学校統合準備委員会」を開催し、新しい学校の開校に向けた具体的な取組みを始めました。統合準備委員会は保護者代表・学校代表・地域住民代表の皆さんをはじめ、主任児童委員や幼稚園・保育園の代表の方々、4校から推薦された地域のの方々など、20名の委員で構成されています。第1回委員会では、山下教育長挨拶の後、設置要綱を確認し、正副委員長や各専門部会の部長が選任され、統合に向けた第一歩を踏み出しました。その後専門部会を行い、副部長を選出したり、検討内容やスケジュールの確認等を行いました。今後は「統合準備委員会」にて、継続していき

【組織図】



【選任された役員の方々(敬称略)】

役職	氏名	選出団体
委員長	栗林 正直	主任児童委員連絡会会長
副委員長	櫻井 浩多	芦原中学校 PTA 会長
総務部会	部会長	宮坂 哲子 千曲小学校長
	副部会長	福島 全子 みすず幼稚園長 幼児教育推進委員会 幼保小連携部会長
PTA・地域部会	部会長	井澤 昭 坂の上小学校長
	副部会長	清瀧 恵理 坂の上小学校 PTA 会長
通学部会	部会長	金井 直樹 水明小学校長
	副部会長	大森 豊也 芦原中学校推薦
教育部会	部会長	相原 修 芦原中学校長
	副部会長	安松 大介 芦原中学校 教頭

▶▶ 校舎模型が市内学校を巡回しています!

5/10の市民向けワークショップでは、芦原新校のイメージ模型を展示しました。現在、その模型は芦原中学校区の4小中学校を巡回しています。模型を見た児童生徒からは、二次元コードを活用したアンケートフォームにて感想や様々なアイデアが寄せられています。各校には、およそ2週間ずつの展示期間を予定していますが、期間中に参観日やPTAの会合等で来校する機会がありましたら、ぜひ保護者の皆様にも二次元コードから感想やアイデアをお寄せいただきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



【写真】 校舎模型

「小諸市学校再編計画」に基づき、学校再編を進めています

学校教育課 再編整備係

小諸市『学校再編』の進捗状況をお知らせします

【写真】今年入庁の新入職員



小諸市職員採用試験

一緒に働きましょう!

第一次試験日 **9/21 (日)** 受付期間 8/1 (金) ▶ 8/20 (水)
◎ 総務課 職員係

職種	受験資格
一般事務・上級行政	H12/4/2以降に生まれ、大学を卒業した人又はR8/3月までに卒業見込みの人
一般事務・初級行政Ⅰ	H17/4/2以降に生まれ、高等学校又はこれと同等以上と認められる学校を卒業した人 (R8/3月までに卒業見込みの人を含む)
一般事務・初級行政Ⅱ	H12/4/2以降に生まれ、高等学校又はこれと同等以上と認められる学校を卒業し (R8/3月までに卒業見込みの人を含む)、かつ、次の要件をすべて満たす人 ① 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のうち、いずれかの交付を受けている人 ② 活字印刷文による筆記試験および口頭による面接試験に対応が可能な人
一般事務・社会人行政	S60/4/2以降に生まれ、高等学校以上を卒業し、官公庁や民間企業において3年以上*の職務経験があり、職務で得た知識・能力を業務に活かすことができる人
会計年度任用職員(枠)行政	S60/4/2以降に生まれ、現在、小諸市会計年度任用職員(職種：一般事務職)として在職しており、1年以上小諸市の会計年度任用職員としての経験がある人
初級土木	H17/4/2以降に生まれ、高等学校又はこれと同等以上と認められる学校の土木課程を卒業した人 (R8/3月までに卒業見込みの人を含む)
保育士	H2/4/2以降に生まれ、保育士資格を有する人、またはR8/3月までに保育士資格の取得見込みの人
保健師	S60/4/2以降に生まれ、保健師資格を有する人、またはR8/3月までに保健師資格の取得見込みの人
社会福祉士	S60/4/2以降に生まれ、社会福祉士資格を有する人、またはR8/3月までに社会福祉士資格を取得見込みの人
公認心理士	S55/4/2以降に生まれ、公認心理士の資格を有する人、またはR8/3月までに公認心理士資格の取得見込みの人
管理栄養士	H7/4/2以降に生まれ、管理栄養士の資格を有する人、またはR8/3月までに管理栄養士資格の取得見込みの人

*雇用形態は、原則として正社員(正職員)とします。ただし、その他の場合において1つの企業等に1週間あたり30時間以上の勤務を常態としている場合は、正社員(正職員)と同程度の職務経験とみなします。

▶ 受験案内公表日 7/28 (月) 予定

▶ 第一次試験の日時及び場所

- 日 時 9/21 (日) 9:00 試験開始予定
- 場 所 小諸市役所

▶ 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 8/1 (金) ~ 8/20 (水)
- ※郵便での受付の場合は8/20 (水)までの消印有効



▶ 詳細はこちらから

おさなごの会



「おさなごの会」は、東児童館・水明児童館で親子や地域の皆さんが気軽に、自由に過ごしながら子育てに関する相談や情報交換ができる、育児交流の場です。ぜひご参加ください。

参加無料・要事前申込み (電話)

- ◎ 東児童館 ☎ 22-1717 (柏木 524-21)
- ◎ 水明児童館 ☎ 25-0041 (諸 124-1)

【開催日】

7/15 (水)、9/16 (水)、10/23 (木)、11/18 (水)
12/18 (木)、1/22 (木)、2/17 (水)

【時 間】10:30 ~ 11:30

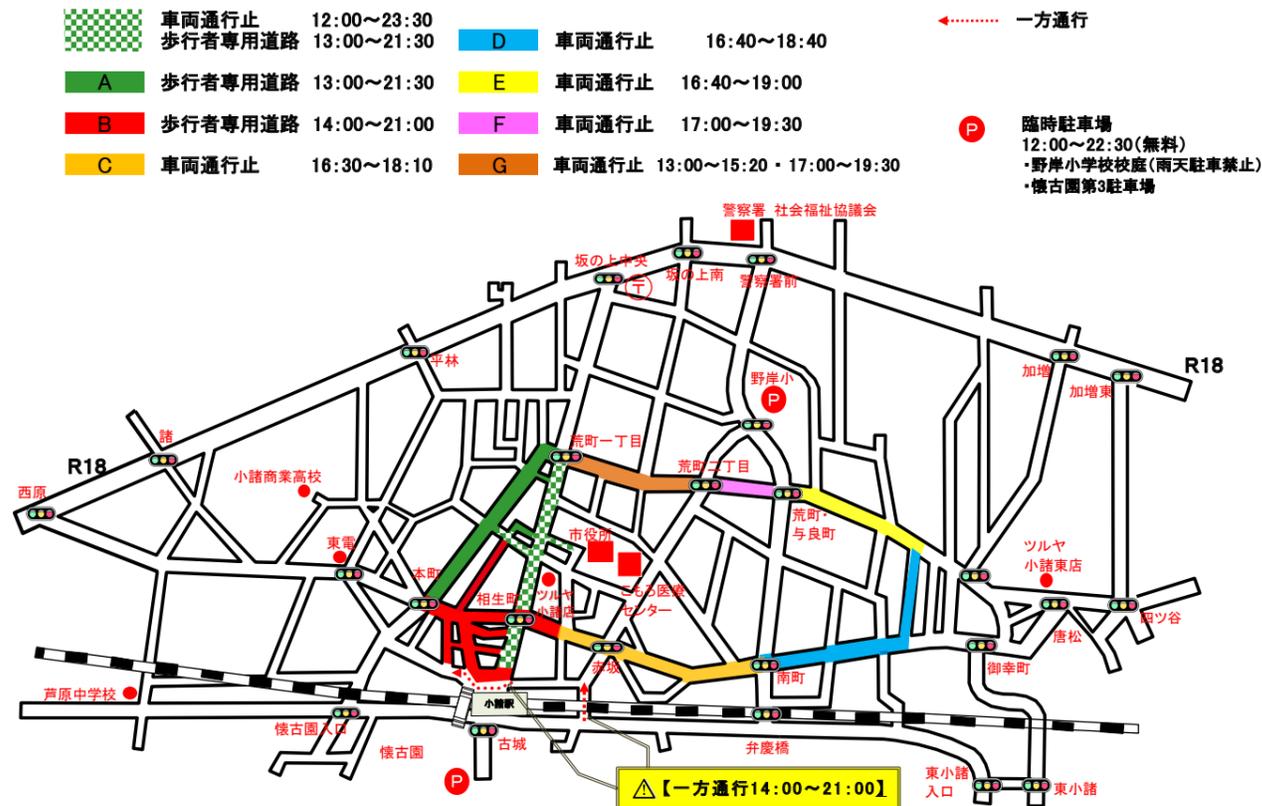
【対 象】小諸市在住の乳幼児親子

市民まつり「みこし」 交通規制等のお知らせ

7/12 (土) 開催

7/12 (土)、第53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交通規制が下図のとおり行われるため、周辺道路が大変混雑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53回こもろ市民まつり「みこし」交通規制図(予定)



▶ 観覧される皆様へ

- お越し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「懐古園口」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。
- ※6/17現在での交通規制図(予定)になります。

▶ 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
- ◎ 商工観光課 商工観光係

応募期間
7/23(水)
8/25(月)

音楽のまち・こもろ

第9回 作曲コンクール

作品大募集!

全部門、たくさんの応募をお待ちしております。



担当：浅野



▲詳細は
コチラから

今年で9回目を迎える作曲コンクール。児童・生徒の皆さんはもちろん、大人の方の一般部門（昨年新設）の作品を募集しています。アマチュアの方なら誰でも応募できます。詳しくは市HP掲載の要項をご覧ください。

部門は
3つ!

児童・生徒の皆さん対象

児童・生徒
大人の方が対象

【A部門】

サインメロディー
を作ろう!

【B部門】

短いメロディーを
作ろう!

【一般部門】

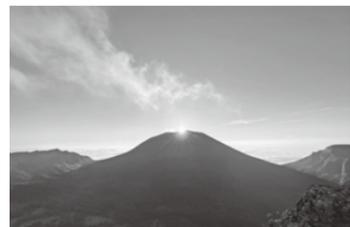
自由なイメージで
作曲!

市内に在住・通勤・通学する方が
対象です! (年齢制限なし)
特に、作曲に興味のある大人の方、
ドシドシご応募ください!

表彰式 11/1(土)

A部門グランプリ作品は
防災行政無線のメロディーに!

「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



▲山頂でマサラチャイを淹れます

ダイヤモンド

浅間を見に行こう!

浅間山山頂に太陽が重なり、ダイヤモンドのように輝く神秘的な現象。暗い山道を鉱物のように固い意志で登った先には、 pricelessな 10000カラットの輝きが! 感動のダイヤモンド浅間を見に行こう!

※天候により100カラット、1カラットの可能性もございます。

▶場所 黒斑山

▶時間 3:30 ~ 7:30

▶参加費 5,500円

▶対象 小学校高学年以上

▶集合 3:30 (受付 3:15 ~) ▲申込みはコチラ

▶集合場所 浅間山ビジターセンター(高峰高原 704)

▶申込み 上記の二次元バーコードから申込み

問・申込み (一社) こもろ観光局 ☎ 22-1234



カモシカにも
出会えるかも☆



→
万カラットの輝きを
あなたはもう見たか

8/23(土)
開催

音楽のまち・こもろ

7/27
(日)

早川先生の

おもしろ作曲ランド~!

参加者募集!

Vol.5

「誰でもできるカンタン作曲講座!」

~アプリを使って曲を作ろう!!~

皆さんが毎日何気なくお話してい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5回目を迎える「おもしろ作曲ランド~!」は、音楽Webアプリ「カトカートーン」を使って曲を作ります。とっても簡単に曲ができてしまいますよ!(低学年のお友だちはプリントを使って作ります)。楽しい演奏や、おもしろパフォーマンスをご用意してお待ちしています。
遊びを通して、新しい曲と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 7/27(日)【前半の部】 9:30 ~ 11:30 カトカートーンを使った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。
- ▶会場 市民交流センター ステラホール
- ▶定員 小学生 10名
- ▶持ち物 学校で使っているタブレット、筆記用具
※低学年は鍵盤ハーモニカ
- ▶申込 7/22(火)までに、①学校名、②学年、③氏名、④住所、⑤連絡先を明記し、右記までお申込みください。
- ▶その他 タブレットを操作できるかについては個別にご相談ください。

〒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

令和7年度 国民健康保険税



■ 納税通知書の送付・納付方法

▶ 納付書発送時期

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

▶ 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。

■ 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(矢印右が変更後)

▶ 税率等の変更

- 医療分の均等割額が改正 18,800円 ⇒ 19,500円
- 平等割額の改正 20,800円 ⇒ 21,000円
- 支援金分の均等割額が改正 8,500円 ⇒ 9,000円
- 支援金分の平均割額が改正 7,000円 ⇒ 7,500円
- 介護分の所得割の税率が改正 2.8% ⇒ 2.7%

▶ 課税限度額の変更

- 支援金分の課税限度額が改正
【医療分】 65万円 ⇒ 66万円
【支援金分】 24万円 ⇒ 26万円

▶ 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割軽減の計算方法】

世帯主と加入者の前年の所得金額の合計額が下記の場合
▶ 43万円 + 30.5万円(改正前は29.5万円) × 被保険者数 + 10万円 × (一定の給与所得者等の数 - 1) 以下

【2割軽減の計算方法】

世帯主と加入者の前年の所得金額の合計額が下記の場合
▶ 43万円 + 56万円(改正前は54.5万円) × 被保険者数 + 10万円 × (一定の給与所得者等の数 - 1) 以下

令和7年度 後期高齢者医療制度



■ 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

限度額適用・標準負担額減額認定証の別途発行はいたしません。資格確認書に所得区分が記載されるため、資格確認書の提示で、限度額が適用されます。なお、マイナ保険証でも限度額が適用されます。

■ 納入通知書の送付について

7月中旬に順次発送します。

■ 保険料の軽減判定(5割軽減・2割軽減)の計算方法が変更となりました

【5割軽減の計算方法】

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額が下記の場合
▶ 43万円 + 30.5万円(改正前は29.5万円) × 被保険者数 + 10万円 × (一定の給与所得者等の数 - 1) 以下

【2割軽減の計算方法】

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額が下記の場合
▶ 43万円 + 56万円(改正前は54.5万円) × 被保険者数 + 10万円 × (一定の給与所得者等の数 - 1) 以下

- ☎ 保険資格書類・後期高齢者医療制度に関すること
▶ 市民課 国保年金係
- ☎ 国保税に関すること
▶ 税務課 市民税係

国民健康保険への加入・離脱の際にはお手続きをお忘れなく!

マイナ保険証を利用している方も、国民健康保険への加入、離脱には申請が必要となります。必ず市役所でお手続きをお願いします。



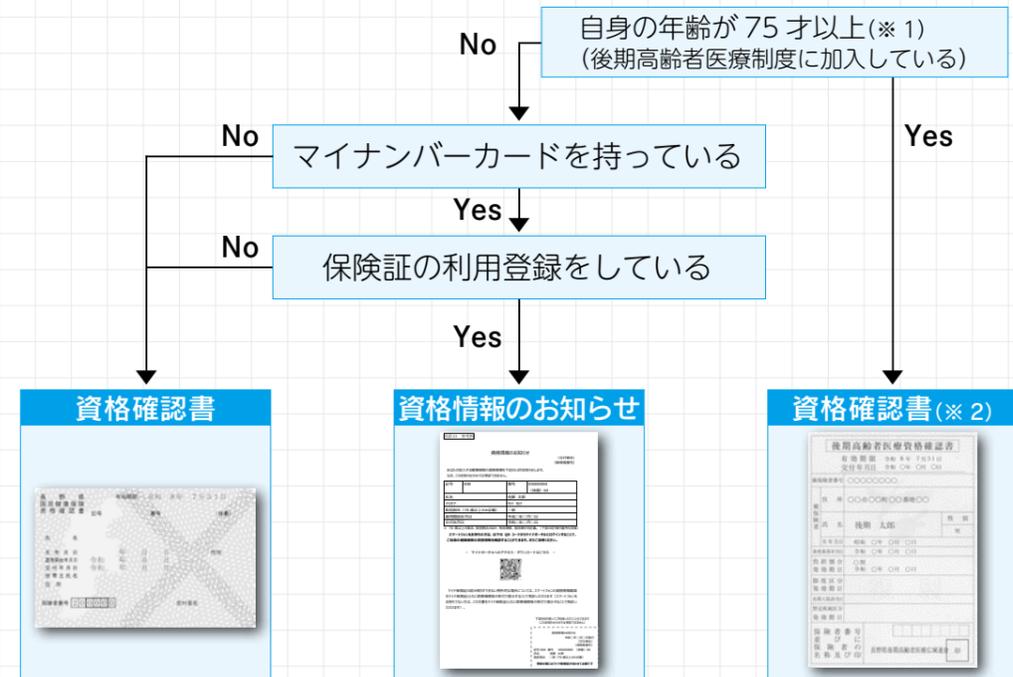
■ 健康保険証に代わり、新しい保険資格書類が届きます

令和6年12月2日以降、従来の保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの健康保険証利用(「マイナ保険証」)を基本とする仕組みに移行しました。

7月中旬以降順次新しい保険資格書類(資格情報のお知らせ・資格確認書)を送付しますが、一人ひとりの状況により送付される保険資格書類が異なります。また、保険資格書類により受診方法等も異なりますので、ご確認ください。



■ お手元に届く保険資格書類



※1 65才から74才の方で一定程度の障がいがあり、加入を希望する場合、申請し認定を受けると後期高齢者医療制度の被保険者となります。加入を希望する場合は、ご相談ください。

※2 後期高齢者医療制度被保険者への資格確認書の一斉発行について国の暫定運用が1年間延長されたため、マイナ保険証の所有有無に関わらず資格確認書を送付します。

※ 写真の書類はイメージです。

■ 資格情報のお知らせが届く方

- ▶ **対象** 国民健康保険被保険者で、マイナ保険証をお持ちの方
- ▶ **有効期限** なし
※ 70才以上の方は1年間(R7/8/1 ~ R8/7/31)
- ▶ **送付方法** 一人につき1通7月中旬から順次発送。来年の一斉発行から70才未満で券面情報が変わらない場合、新たに送付しませんので大切に保管してください。
- ▶ **受診方法** マイナ保険証で受診してください。「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。受診時にマイナ保険証が読み取れない等の場合にマイナンバーカードと一緒に提示して受診してください。

■ 資格確認書が届く方

- ▶ **対象**
 - 国民健康保険被保険者で、マイナ保険証をお持ちでない方
 - 後期高齢者医療制度被保険者
- ▶ **有効期限** 1年間(R7/8/1 ~ R8/7/31)
※国民健康保険被保険者で期間内に70・75歳を迎える方は短くなる場合があります。
- ▶ **送付方法**
 - 【国保】 一世帯につき1通
 - 【後期】 一人につき1通
- ▶ **受診方法**
 - 【国民健康保険 被保険者】 ⇒ 資格確認書で受診
 - 【後期高齢者医療制度 被保険者】 ⇒ マイナ保険証の方はマイナ保険証もしくは資格確認書で受診。

新しい保険証に代わる
新しい保険資格書類が届きます

介護保険料の判定について

令和7年4月から介護保険料の所得段階の判定の基準となる所得が変わりました

65歳以上の方の介護保険料は、市の介護保険サービスの費用がまかなえるよう算出された基準額をもとに決まります。令和7年4月から、所得段階の判定の基準となる所得が以下のとおり変更になりました。

所得段階(1~13)	対象者	保険料率	年額保険料(令和6~8年度)
1	・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 80.9 万円以下の方	基準額 × 0.285	18,100 円
2	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 80.9 万円超 120 万円以下の方	基準額 × 0.485	30,900 円
3	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
4	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 80.9 万円以下の方	基準額 × 0.9	57,400 円
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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

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。

介護保険制度とは……

【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。



● 介護保険料の納め方

【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。

40歳から64歳の方は健康保険料と一緒に納めていただいています。65歳の誕生日を迎えられた月の年金から天引きに移行していきませんが、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、全額自己負担や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。

自己負担限度額についてのお知らせ

● 令和7年8月から居住費・食費の自己負担限度額の判定所得が変わります

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設や、ショートステイを利用する方の居住費・食費については、非課税世帯で資産要件を満たす場合は、負担軽減を受けられます。令和7年8月以降、判定の基準となる所得が以下のとおり変更となります。

利用者負担段階	所得の状況	預貯金等の資産の状況	居住費				食費施設
			ユニット型	ユニット型個室の多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者	要件なし					
	老齢福祉年金受給者	【单身】 1,000 万円以下 【夫婦】 2,000 万円以下	880 円	550 円	550 円 (380 円)	0 円	300 円
2	住民税非課税世帯 前年の合計所得金額 + 年金収入額が 80.9 万円以下の方	【单身】 650 万円以下 【夫婦】 1,650 万円以下	880 円	550 円	550 円 (480 円)	430 円	390 円 【600 円】
3-①	前年の合計所得金額 + 年金収入額が 80.9 万円超 120 万円以下の方	【单身】 550 万円以下 【夫婦】 1,550 万円以下	1,370 円	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 円	650 円 【1,000 円】
3-②	前年の合計所得金額 + 年金収入額が 120 万円超の方	【单身】 500 万円以下 【夫婦】 1,500 万円以下	1,370 円	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 円	1,360 円 【1,300 円】

【】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合

() 内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合

「転ばぬ先の杖」

介護保険からのお知らせ

高年齢福祉課

介護保険係



教室のご案内

7/30 (水)
13:30 ~

脳いきいき教室

テーマ theme

認知症と周囲の関わり方 認知症サポート医による講演会

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 7/30 (水) 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 高木啓倫 先生
- ▶費用 無料 ▶定員 50人
- ▶申込 7/29 (火)までに電話で申込み

☎ 高年齢福祉課 長寿支援係
☎ 22-1700 (内線 2132・2133)

7/24 (木)

健幸応援！生活塾

【7月のテーマ】夏バテ予防

お話の後は機器を使った計測、栄養、口腔、介護・看護などの個別相談やそこで出会った方との情報交換もできます。

- ▶日時 7/24 (木) 10:00 ~ 11:30
- ▶場所 高齢者福祉センターこもれば
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶定員 25名
- ▶申込 事前に電話で申込み

☎ 高年齢福祉課 長寿支援係
☎ 22-1700 (内線 2132・2133)

全4回

こもれば運動教室 ~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ださい！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。

- ▶日程 8/22 (金)、9/26 (金)、10/24 (金)、11/28 (金)の全4回
- ▶時間 10:00 ~ 11:30 ▶場所 高齢者福祉センター こもれば
- ▶内容 1回目と4回目に体力測定、体操、健康講話等

【体力測定内容】体組成計、握力測定、5回立ち上がりテスト、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 8/15 (金)までに電話で申込み

※4回継続して参加できる方のみ、お申込みください。

※令和6年度及び今年度のこもれば運動教室に参加済みの方は対象外です。今年度、体チェック教室へ参加の方も対象外となります。



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

ぼらせんこもろより No.188

「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・SNSでは
市民活動情報を
発信中

～棚田をたくさんの方が集える場所に～

棚田開墾の会

棚田開墾の会とは

棚田百選でありながら荒廃していた菱野区「宇坪入の棚田」の開墾を3年前にスタート。美しい風景として復活させるとともに、人が集える場として様々な取り組みを行っています。より多くの人に関わってもらえたら嬉しいですね。

「棚田で面白いこと」
植物迷路をやってみた

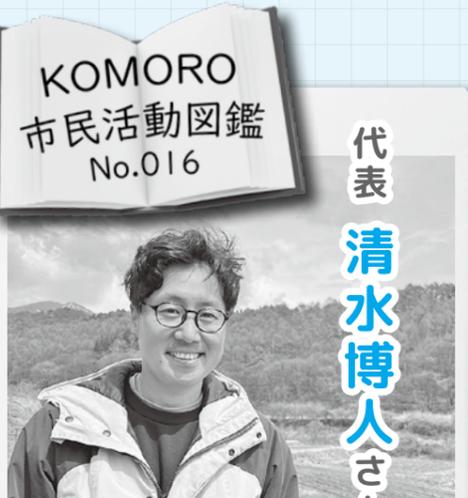
植物迷路は、高さ2m程に成長する穀物「ソルガム」を植えて作ります。中心となつて取り組んでいるのは、佐久長聖高校クイズ研究会

です。迷路の図案を考えて種をまいたり、迷路内のクイズを考えたりします。昨年は1か月間で500名が棚田を訪れ、迷路を楽しんでもらうことができました。3回目となる今回は、新たに学生7名と大人10名が仲間に加わります。クイズ研究会が他校へ出向いて企画を説明し、学生メンバーを募集。また、長野県シニア大学佐久支部主催のイベントで、当会の活動を紹介したのを機に、長野県シニア大学の有志が「何か力になれば」と声を掛けてくれました。迷路づくりとメンテナンス（草刈）、イベント周知など、学生を中心に、皆で協力して行います。

未来を、育む

これまで関わってきた学生が「また頑張りたい」と意気込んでいるのが嬉しいです。

▶植物迷路づくりのメンバー。打合せでは様々なアイデアが出ています。



代表 清水博人さん

棚田開墾の会

棚田百選宇坪入「みんなのあそびの森」(小諸市菱平宇坪入1507)を拠点に活動

イベント情報▶植物迷路を開催します
8/1～8/31頃まで
(自由開放・入場無料)
詳細はFacebookから▶
☎ 清水さん
☎ 080-2264-8553



学生時代の経験は、人生の選択の材料になると思います。自分自身、学生時代に関わってくれた大人への感謝が大きく、それが現在に繋がっています。棚田での取り組みや関わる大人達が、学生の未来を育むことができるかもしれない。それが私のやりがいです。(話し手：清水さん)

ぼらせんこもろをご活用ください — 学生さんも、地域の皆さんも、いらっしゃ～い！ /

ぼらせんこもろでは、学生と地域の活動・人々をつなぐお手伝いをしています

- ▶「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」と思っている学生さん、まずは情報をゲットしてみませんか？夏休み期間中に参加できる市民活動(ボランティア活動など)の紹介も行っています。
- ▶「学生と一緒に地域を盛り上げたい」と考えている地域の皆さん、活動に関する情報を、ぜひお寄せください。

▶情報をゲットするには……
☑ぼらせんこもろのHP、SNSをチェック
☑ぼらせんこもろに行ってみる
☎ ぼらせんこもろ
☎ 26-0315
こもテラス1階にあります▶▶▶



図書館ひろば

市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY
☎ 0267-22-1019

令和7年7月のイベント

6日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
12日(土)	親子ふれあい遊び
13日(日)	おはなし玉手箱
18日(金)	おはなしきしゃポッポ
19日(土)	ひだまりサロン 15:30～ 苔丸さんによる 「昔教科書で読んだ名作 其の七」
23日(水)	大人のおはなし会
26日(土)	朗読のひととき 15:30～
27日(日)	すみれちゃん[かがく]おはなし会 ミニ実験もするよ！

※時間のあるもの以外は10:30～です。

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
2025年は新図書館開館10周年



どんな作品があるかな!?
二次元バーコードから確認してね



図書館では下記の作品の寄贈を募集しています!

- ★もやしもん(全13巻)
石川雅之/著 講談社
- ★宇宙兄弟(既刊44巻)
小山宙哉/著 講談社
- ★ピアノの森(1～14巻)
一色まこと/著 講談社



※一部の巻だけでも受付しています

6～9月は平日夜8時まで開館!
7/18～8/27は毎日開館!

【開館時間】平日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00
【休館日】7/10(木)、7/17(木)

詳しい図書館情報はコチラ



ホームページ



facebook



X

緑色の袋
「減ちゃんのごみ分別相談所」 生活環境課 ごみ減量推進係
プラスチック製容器包装の分別

Q、緑色の指定袋は、何ごみを入れる袋が知っているかな？

A、「プラスチック製容器包装」だけを入れる袋だよ！

■プラスチック製容器包装の例

レジ袋、発泡スチロール、果物のネット、卵のパック、シャンプーボトル、肉・魚のトレイなど



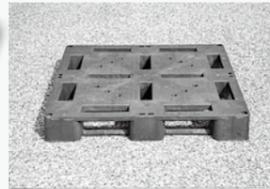
ポイント①
回収や選別するときの手間が増えちゃうから、レジ袋などに入れて捨てるのはNGだよ！



ポイント②
プラスチック製品は「燃やすごみ」だよ！

■プラスチック製容器包装を出すときの注意点

- ・ゆすいで汚れをキレイにして乾いたものを袋に入れてね
 - ・せっかく分別できていても、二重袋等にしてしまうと、リサイクル出来ずに燃やすごみになってしまうよ！
- 正しく分別してリサイクルにつなげよう！



◀プラ製容器包装は、パレットや化学原料、発電用燃料に生まれ変わっているよ！

分別が分からないときはごみ分別辞典サイト「ごみサク」で検索！▶



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 9/21(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）、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
※提出は本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること
 - ▶受付 7/22(火)～8/19(火)
 - ▶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7/7(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（140円分の切手を貼付）を同封してください。
- ☎ 佐久広域連合消防本部 総務課 職員係 ☎ 0267-64-0119



学ぶ目的はさまざま

- 職場研修・自己啓発したい
- 1科目だけ学びたい
- 豊かに暮らしたい
- 仕事・家事育児の合間に学びたい
- ネットやTVで学習したい
- 大卒資格
- 全部OK!

10月入学生 受付中 9月11日(木)まで

あなたの『学びたい』を応援します！

放送大学 諏訪市諏訪1-6-1 [放送大学(1983年設置)]は文科省・長野学習センター ☎0266-58-2332 総務省共管の通信制大学です

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があります。

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 土地家屋調査士 川上 陽次郎
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

こもろ健幸マイレージ

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、93名の方にプレゼントしました。 健康づくり課 健康支援係

今年度は、155名 327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7回目となり、アプリの登録者は817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。



色々な商品が当たります!



▶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 様	ウォーキングボール	2名
株式会社酢久商店 様	山吹味噌「味とかおりセット」	1名
有限会社芳光 様	ドレッシング・フルーツソース5本セット	1名
株式会社かのを屋 様	菜種油の調味料セット	3名
ブルーマリンスポーツクラブ 株式会社 様	特別優待券	5名
大塚酒造株式会社 様	甘酒	1名
有限会社大西製粉 様	鴨せいろ、くるみそば	各2名
しのめ作業所 様	クッキー詰め合わせ	3名
生活クラブ生活協同組合 小諸支部 様	トマトケチャップ	3名
ホクト株式会社 小諸きこセンター 様	生どんこ LL6	20名
信州ほしの株式会社 様	小諸七兵衛	10名
あぐりの湯こもろ 様	無料入浴券	20名
住友生命保険相互会社 長野支社 こもろ美南支部 様	Vitality グッズ	10名
kozorite 様	本日のおまかせ前菜 一品プレゼント券	10名

小諸市健康づくり協力事業所のご紹介

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています!

あぐりの湯こもろ (大久保 1145-1)

- ▶協力内容
 - ・こもろ健幸マイレージ抽選会の景品(無料入浴券)の提供
 - ・ピンクリボン 日帰り温泉ネットワークへの登録 (New)



▶日本乳がん pinkリボン 運動 HP

この度、ピンクリボン運動に賛同し、傷跡などをカバーする専用入浴着での入浴を歓迎する「ピンクリボン日帰り温泉ネットワーク施設」に登録されました。
※ピンクリボン運動とは、乳がんの早期発見・早期治療を啓発する活動です。

■ピンクリボン温泉ネットワーク
乳がん啓発活動の一環として、乳がん経験者が手術痕などを気にすることなく、一般の方と同様に大浴場等で安心して入浴ができ、温泉を楽しんでいただける環境づくりに取り組む全国の温泉施設のネットワークです。
【入浴着とは】乳がんなどの個人の事情で肌を見せたくない方が、周囲を気にすることなく入浴が楽しめるように、開発・製造された専用の入浴肌着です。入浴着を着用される方々が気兼ねなく入浴できるよう、皆様のご理解とご配慮をお願いします。





健康 こもろ健幸マイレージxてくてく小諸人

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

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	期日	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	7/5(土)、19(土) 8/2(土)、16(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	7/27(日)、8/24(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1時間)	㈱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。



専用アプリはコチラから↑

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

農林課 農業ブランド振興係

- 7月は、炭酸まんじゅうです!
- ▶日時 7/16(水) 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)
- ▶その他 5名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。

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。情報取得に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](#)

編集後記 editorial note

■今月号は小諸市の特集です。関係者のインタビューを取り寄せ、新校舎の完成を祝う記事も掲載しています。ぜひお楽しみください。

編集後記 editorial note

■今月号は小諸市の特集です。関係者のインタビューを取り寄せ、新校舎の完成を祝う記事も掲載しています。ぜひお楽しみください。

募 早稲田大学人間科学学術院「研究発表会」見学者募集中

小諸市と連携協定を締結している、早稲田大学人間科学学術院の教員・学生による研究発表会の見学者を募集します。

- ▶日時 8/8(金) 13:00 ~ 16:00
 - ▶場所 市民交流センター ステラホール
 - ▶内容 人間科学学術院 劇場認知科学ゼミの教員・学生が、今後研究する内容を発表します
 - ▶対象 ・小諸市内の高校に通学する高校生
・小諸市在住の高校生
 - ▶費用 無料
 - ▶申込 7/31(木)までに住所、氏名、高校名を記載して下記までメールで申込み
- ☎ 企画課 企画広報係
✉ joho@city.komoro.nagano.jp

ご芳志をいただきました

- ▶ふるさと納税寄付金 768件 21,251,000円 (R7/5)
- ▶産学連携による桃栽培と、缶詰製造による農業の六次産業化を実現させた偉業を永く後世に伝えるため 「産学連携発祥の碑 一式」「塩川伊一郎関係資料 一式」 兵庫県芦屋市 塩川 哲郎 様

知 コンバインの利用申込みのご案内 (そば・大豆)

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 8/20(水)までに、あさま西部営農センター各事務所へお申込みください。

- ▶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)
- ※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。また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。

※対象要件や下記事項を満たしていない場合は申込みをお断りします。

☎ 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 福祉医療受給者証 更新のお知らせ

福祉医療受給者証をお持ちの方で、障がい者、母子・父子家庭の資格の方は、8月に受給者証の更新があります。資格要件に該当する方には、7月下旬に8/1からお使いいただく受給者証を郵送します。(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いたします。

▶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。(ただし、一部の資格に所得制限があります。)

- ・重度の障がいがある方
- ・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)

☎ 福祉課 福祉係

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のために、献血へのご協力をお願いします。ぜひ、あなたの気持ちを形にしませんか?

- ▶日時 7/23(水) 9:30 ~ 11:30、13:00 ~ 16:00
- ▶場所 市役所1階北側 ▶種類 全血献血(400ml)
- ▶採血基準

【年齢】 男性17歳 ~ 69歳、女性18歳 ~ 69歳
 【体重】 男女とも50kg以上
 ※65歳~69歳の方は、60歳~64歳の間に献血の経験がある方が対象

- ▶持ち物 ①顔写真付き本人確認書類(運転免許証等) ②献血カード(お持ちの方)、③お薬手帳(お持ちの方)

☎ 健康づくり課 保健予防係

知 サマージャンボ宝くじ等 販売開始します

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。ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。PCやスマホからもインターネット購入可能です!

- ▶販売期間 7/11(金) ~ 8/11(月) ▶抽選日 8/21(木)
- ☎ 総務課 総務係

募 令和7年度 食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員は、家庭や地域で住民に対して食生活の改善を中心に健康づくりを働きかけるボランティアです。講座で食生活等の健康づくりについて正しい知識を学び、食生活改善推進員として活動しませんか?

- ▶日時 7/9(水) 9:30 ~ 14:15
8/1(金) 10:00 ~ 14:15
9/11(木) 10:00 ~ 12:30

▶場所 長野県佐久合同庁舎
 ▶内容 健康づくりの3本柱(食生活・運動・休養)を中心とした健康づくりについて学びます。所定の課程を修了すると修了証が交付されます。

- ▶参加費 無料(別途、調理実習の食材費1,000円程度)
 - ▶定員 20名(申込順)
 - ▶申込 7/4(金)までに電話で申込み
- ☎ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
担当: 井出・村上

イ 【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。

- ▶開催日(すべて金曜日)
 - 【7/11】たきばら直売所 / 【7/18】あぐりの湯直売所
 - 【7/25】グリーンロード直売所 / 【8/1】ひしの直売所
 - 【8/8】小諸大橋直売センター / 【8/22】あぐりの湯直売所
 - 【8/29】ひしの直売所 / 【9/5】三岡直売所
 - 【9/12】グリーンロード直売所
 - ▶時間 7月・8月…16:00 ~ 18:00
9月…15:30 ~ 17:30
 - ▶場所 市役所前 市民ひろば
- ☎ 農林課 農業ブランド振興係

7/26
(土)

第51回 信州・御代田龍神まつり

MIYOTA



御代田町の夏の一大イベント「第51回信州・御代田龍神まつり」を開催します。勇壮な龍神の舞、龍神太鼓の演奏のほか、さまざまなイベントを予定していますので、ぜひご来場ください。詳細は御代田町 HP をご覧ください。

▶とき 7/26(土) 正午～21:00

▶ところ 真楽寺、御代田駅前広場、龍神の杜公園

☎ 龍神まつり実行委員会事務局 (産業経済課商工観光係内) ☎ 32-3113



▲詳細は
コチラ

KARUIZAWA



7/27
(日)

第40回 しのの追分 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。当時の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「しのの追分馬子唄道中」を開催します。

▶とき 7/27(日) 9:30～(小雨決行)

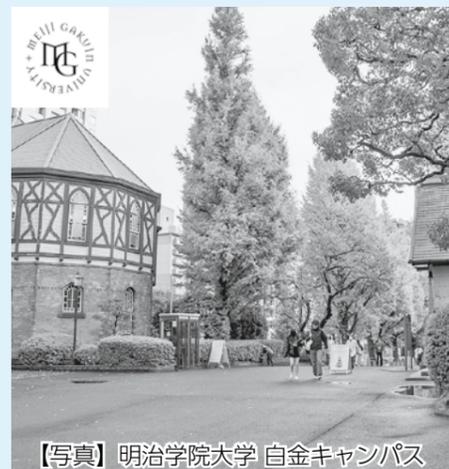
▶ところ 追分宿・浅間神社境内

☎ しのの追分馬子唄道中実行委員会 (フクモトロジスティックシステム内) ☎ 44-1235

詳細は
コチラ▶



明治学院大学 自治体推薦入学試験 受験者募集



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8年入学)を募集します。
※本制度には、学費免除や生活費援助等はありません。

学部学科と募集人員

- 文学部 フランス文学科
- 社会学部 社会福祉学科
- 法学部 政治学科 各1名

▶出願期間 9/1(月)～9/16(火) ※郵送不可

▶提出場所 市役所3階 企画課 ▶試験日 9/30(火)

【明治学院大学と小諸市の関係】小諸市を代表する文豪 島崎藤村が明治学院大学の第一期生だったつながりから、平成18年より連携協定を結んでいます。

☎ 企画課 企画広報係

素敵な出会いが待ってるかも...



無料相談



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 7/1(火) 8:30～)

▶日時 ①7/17(木) 10:00～16:00
②8/6(水) 13:00～16:30

▶場所 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

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 7/24(木) 9:30～16:30
8/22(金) 9:30～16:30

▶場所 市役所3階 第5会議室
☎ 22-1700

※市民を対象とした法律相談です。(事業者は相談対象外)

※年間の相談日については広報こもろ4月号にも掲載しています。

年間の相談日は
コチラ▼



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)

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(道路、社会福祉、年金など)。

▶日時 7/23(水) 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

+ 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
7/6(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	7/13(日)	○小諸医院(荒町) ◎金沢薬局(荒町)	22-0250 22-0038
7/20(日)	○こどもクリニックこもろ(田町) ◎田町てんじん薬局(田町)	31-0086 31-0349	7/21(月)	○小諸南城クリニック(小原) ◎小諸コスモス薬局(小原)	26-5222 26-2282
7/27(日)	○武重医院(本町) ●林歯科医院(相生) ◎ほんまち薬局(本町)	22-0171 22-0152 26-1193	※最新情報は、小諸市公式HPからご確認ください▶		



専門家からアドバイスを受けられます

▲救急車を呼ぶか悩んだときは
慌てずに #7119 / #8000
へご相談を!

☎ #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
☎ 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
☎ 026-235-1818
(夜間休日に子どもが病気のとき)

フードサービスことぶき
お食事宅配 昼食 夕食
ご飯付き(1食分) 600円(税込)
※おかずのみは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。
●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)

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)



News 01

市内各小学校で運動会が開催されました！



5月下旬～6月上旬にかけて、各小学校で運動会が開かれました。天候不順による延期もありましたが、すべての学校で無事に開催。子どもたちは、練習の成果を存分に発揮していました。

①野岸小学校、②東小学校、③千曲小学校、④水明小学校、⑤坂の上小学校、⑥美南ガ丘小学校

News 02

KOMORO WINE DAYS 2025 春(5/24)



小諸駅前の駐車場ガーデン、せせらぎの丘にて、恒例となるワインイベントが開催されました。あいにくの雨模様でしたが、ワイングラスの持参者には、街中の飲食店にてサービスを受けられる企画なども行われました。

News 03

小諸ツリーハウスプロジェクト(5/25)



「ツリーハウスクエスト アート×アウトドア×食を楽しむ2日間」と題したイベントが、安藤百福センターで開催。子どもから大人まで、小諸の自然のなか、アートと食を満喫していました。

News 04

小諸市の浅間山火山防災への取組みが評価され、
気象庁長官から表彰を受けました (6/2)

天皇陛下御臨席のもと、気象業務 150 周年記念式典が開催され、小諸市は気象庁長官表彰を受賞しました。浅間山火山災害の軽減を目的として、本市が多年にわたり火山に関する知識の普及啓発活動を行い、住民及び登山者などの防災意識の高揚に貢献したことが評価されたためです。今後も、気象庁はじめ関係機関・団体等と引き続き連携し、登山者及び住民の安全・安心に取り組んでいきます。



市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
ロゴマークの投票にご協力ください！

投票期間：令和7年7月20日(日)～10月31日(金)

【ロゴデザインについて】

「市立小諸高原美術館・白鳥映雪館」のロゴデザインを小諸市在住のイラストレーター・しょうじさやかさんと作成しました。最も得票数の多い1作品を決定し、美術館のPR等に使用していく予定です。



美術館の名称のアルファベット表記の頭文字をシンボルにしました。左のSと右のMは高原美術館と白鳥映雪館の両方にかかっており、真ん中にK(Komorokougen)とE(Eisetsu)を並べてデザインしました。色味は高原の緑、美術館に咲く「小諸八重紅枝垂れ」のピンクのイメージです。



美術館のシンボルとなる六角塔が、山の上の高原に建っているイメージをシンプルなマークとして表現しました。



美術館のシンボルとなる六角塔をシンプルに表現してみました。色味は山の上にある高原の緑、ピンクは美術館に咲く「小諸八重紅枝垂れ」のイメージです。



美術館のシンボルとなる六角塔をワンポイントに、高原美術館「K」と白鳥映雪館「S」のアルファベットを6角を絡めてデザインしました。



美術館のシンボルとなる六角塔と、高原にある美術館であるイメージを表現しました。色味は高原の緑・空の青・美術館に咲く「小諸八重紅枝垂れ」のピンクです。

【投票方法】

- ① 作品の一つを選び、投票用紙に番号を記入する。
- ② 投票用紙を投票箱に入れる。

投票用紙は有料、市民優待券による来館者に配布します。
※一人1票のみの投票です。

【投票者特典】※特典の有効期限は令和8年3月31日まで

- ① 美術館招待券
- ② スタラス100円割引券(レストラン、テイクアウトを含む) その場でどちらか1枚を贈呈します。

【投票概要】

投票期間：令和7年7月20日(日)～10月31日(金)
投票場所：市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ホワイエ
投票方法：投票期間中、上記投票場所に用意された投票用紙に記入し、投票箱に投票
投票対象者：有料、市民優待券による来館者

問 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 TEL 26-2070



▲山田さん



▲手にしているのはアスパラガス。フラワーアレンジメントの素材として活用。

生活の中での花の優先順位が高く、自分の為にブーケを買う人が多くです。日本では手土産にお菓子を持つていくことが主流ですが、

アイランドは、まだ見たことのない所へ自分を連れていってくれると分かっているからなんです。山田さん自身が引き寄せたタイミングだったのかもしれないが、小諸での暮らしがそうした変化の一助になっているから幸いだ。

（取材・文 金子美江）

「めじかじ通信」には、移住者の方も大勢登場しているが、移住のきっかけは十人十色。山田さんの場合はというと・：山田さんは埼玉県出身。初めて就いた仕事は化粧品販売だったが、ブライダル関連の仕事への転職を目指してフラワーアレンジメントの資格を取得、花屋でウエディング全般に関わるようになる。「前職の化粧品も、色」を扱う仕事だったからか、上司に、色を使う花の仕事に経験が活かせると思う」と言ってもらい嬉しかったのを覚えています。やりがいを持って仕事に励んでいたが、雑誌の記事をきっかけに、イギリスのガーデニングを見てみたいという思い

が沸いてきたという。「だいたい何かしたい・・と動いた。笑。」と活動開始。当時イギリス在住だった友人の助言等もあり、語学学校への短期留学を目的に渡英する。現地では、語学学校の校長の紹介で、イギリス人女性宅の一室を借りられることになり、家主を通じて出会った人達と交流を深めながら暮らしに馴染んでいった。

ドの花屋での経験は、現在の自身のスタイルの基盤となっているのだそうだ。その後日本に帰国し、ホテルのフロントと花屋勤務というダブルワークに慣れた頃、コロナ禍で休業を余儀なくされる。休業中に今後のことを考える中、イギリスやアイランドでの自然に囲まれた、のんびりとした暮らしが、自分にとって心地良かったと改めて気づいた山田さん。都会ではなく田舎で働きたい・・そう思い、地方の花屋の求人を探していたところ、小諸市内の花屋の求人が目に入る。こうして「行ったことはないけれど、縁を感じ」移住を決め、その花屋で現在働いている。「イギリスやアイランドは、

アイランドははじめヨーロッパは断然お花ですね。家に花があることで生まれるエネルギーを味わっていたんだけど、日々お客さんのオーダーに心をこめて向き合っている。小諸で暮らし始めて3年になるが、イギリスやアイランドでの生活と、小諸の空気感はどこか似ていて、心地よさを体で感じるといいます。そんな山田さんが、今新たに挑戦しているのがピアノだ。市内で行われた移住者のイベントで、同じく移住者のピアニストに出会い、弾いてみたいという気持ちになったという。「子どもの頃、途中で習うのを辞めてしまったという苦い思い出があるのになぜ？と自分でも思うのですが、きつとこうして小さな一歩一歩が、まだ見たことのない所へ自分を連れていってくれると分かっているからなんです。山田さん自身が引き寄せたタイミングだったのかもしれないが、小諸での暮らしがそうした変化の一助になっているから幸いだ。

（取材・文 金子美江）



移住して3年、小諸の空気感が好きです。 フロオリスト 山田妙さん(48歳) 古城

今年も高温多湿の厳しい日本の夏がやってきます。年齢とともに夏好きの割合が減るのは、からだへの負担が大きくなるからです。つらい夏を元気に乗り越えるために、薬膳的処方を紹介してみます。夏は夏バテ、熱中症、食欲不振、下痢、食中毒などが起きやすいとき。それを防ぐためには、①胃腸を整える②からだの熱を冷ます③汗で失われた体液を補う④食中毒の予防⑤適度な運動⑥心を平安に保ち、怒らず、楽しくゆったりとした気持ちで過ごすことが大切。からだの熱をとる食物には、スイカ、冬瓜、苦瓜、メロン、セロリ、豆腐、ナス、緑茶、レモン、薄荷など。またハト麦、そら豆、もやし、海藻類、きゅうり、キウイなどは余分な水分を体外に排出する働きが。山芋、とうもろこしは胃腸を整えてくれます。もし熱中症かなと思ったら、「塩茶」を。10gの茶葉で入れた緑茶に塩5g加えて飲みます。ぜひお試しを。

（国際中医薬膳師 小清水由良）

子どもセンター 623-5567

こもろっジ だより 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～



こもろっジが大好きなはるちゃん。いっぱい遊びにこようね☆

はるちゃん(3歳)



3歳おめでとう！いつも元気いっぱいなみーたんが大好きだよ！

みーたん(3歳)



2才おめでとう！たくさん遊んで笑って元気に大きくなってね♡

ゆうなちゃん(2歳)



お誕生日おめでとう！これからもたくさん笑顔を見せてね。

りーちゃん(1歳)



天真爛漫でとってもかわいいまりちゃん♡すくすく大きくな～れ！

まりちゃん(2歳)



パワフルすぎるほのちゃん♡毎日笑顔と元気をありがとう♡

ほのちゃん(2歳)



いつも可愛い笑顔とありがとう♡1才も一緒にいっぱい遊ぼうね！

さなちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう！今年も毎日楽しく過ごそうね！

しーちゃん(2歳)

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



日時：7/25(金) 18:30～19:00(開場18:00) 会場：市民交流センター ステラホール 入場無料 先着150名

「そべえる」とは、「ふざける・戯れる」という意味のこの地域の方言。サクソスをこよなく愛するお調子者4人が集まり、この名が付きました。ジャズからロック、ポップス・幅広い音色と表現力が魅力のサクソスで、大真面目にそべえる4人の演奏をお楽しみください。

- ◆プログラム◆
・「アミューズメント・パーク組曲」より / 高橋宏樹
・ダンスホール / 大森元貴 (Mrs. GREEN APPLE)
・彼方の光 / 村松崇継 ・ボヘミアン・ラブソディ / Freddie Mercury
・鉄道メドレー / アメリカ民謡・多梅稚・草川信 ほか

そべえるかるてっと サクソフォンアンサンブル ～そべえた4人が「音楽のまち・こもろ」で奏でる響～

【次回】8/29(金) 18:00～ステラホール 小諸高等学校 音楽科

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもるクイズ

▶今月のクイズ
来年4月に開校する、小諸商業高校と小諸高校が統合の
新高校の名称は「長野県●●●●高等学校(仮称)」?

▶今月のプレゼント
ベルコーヒー (大手 2-1-30) ☎ 22-0698
「**ドリンク一杯サービス券**」を

5名様にプレゼント! (ドリンクはなんでもOK)
※プレゼントの食事券は、小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



1970年創業の、薫香自家焙煎珈琲工房です。珈琲のほか、トーストなど軽食も提供しています。マルシェなどへの出店・ケータリングも行っており、今回のプレゼントはマルシェなどの出店の場でも利用可能です。
【営業日時】月曜～金曜 7:00～18:00 (LO17:30)
土曜 9:00～18:00 (LO17:30)
【定休日】毎週日曜

▶応募方法
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもるを読んだ感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31(木)必着でご応募ください。(一世帯1通に限りです。)
※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)



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画
広報こもるクイズ提供店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)

2025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。)

おいしく食べよう!
こもるの野菜

旬の野菜を使った、
彩りキレイな食べるスープ

春ポトフ

この時期しか味わえない春の野菜を使ったポトフは、優しい甘味があってもおいしいです。新物の野菜は短時間で煮えるので、忙しい朝食メニューにもピッタリです。アスパラガスはさっと茹でて仕上げに加えることにより、彩りがきれいに仕上がります。

■材料(4人分)

ウィンナー	40g(2本)
にんじん	30g
新玉ねぎ	100g(中1/2個)
新じゃが	100g(中1個)
春キャベツ	120g
アスパラガス	30g
塩	0.8g
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
コンソメ(固形)	1個
水	600ml

■作り方

1. ウィンナーは4等分、にんじんは小さめの乱切り、新玉ねぎは2cm角、新じゃがは乱切り、春キャベツはひと口大のざく切りにする。アスパラガスは1cm幅のななめ切りにし、さっと茹でておく。
2. 鍋に分量の水を入れ、煮えにくい野菜から入れやわらかくなるまで煮る。
3. コンソメ・調味料を入れて味をととのえ、仕上げに茹でたアスパラガスを加える。

☎ 学校教育課 学校教育係

市立
小諸高原美術館・
白鳥映雪館



海野和男写真展

「小諸の蝶と日本の蝶の故郷 雲南省」



【写真】ダイダイモンキチョウ(雲南省)

小諸高原美術館・白鳥映雪館では、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「小諸の蝶」と題し、小諸市周辺で見られる蝶たちの写真を展示。第2展示室では中国の雲南省で撮影し、日本にも生息する蝶や近縁種の写真を紹介します。あわせて「生きもの写真トリリーグ2025」(セディア財団主催)の優秀作品も展示します。「Next Generation」のコーナーでは、昆虫を撮影している10代、20代の若手作家7名による作品など見どころ満載です。是非この機会にご覧ください。

- ▶日時 7/20(日)～8/17(日) 9:00～17:00
- ▶観覧料 一般500円、高校生以下無料
- ▶休館日 7/22(火)、28(月)、8/4(月)、12(火)

【会期中のイベント】

- オープニングマルシェ、コンサート、ギャラリートーク
- ▶日時 7/20(日)

☎ 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

ネムの花にカラスアゲハ



庭にネムの大木があり、毎年7月に花をたくさん咲かせる。種がこぼれて、増えるので、うちの庭ではその1本の大木は枝払いをするぐらいだが、種から芽生えたものは、見つけ次第すぐに抜いてしまう。木本なのでほっておくと大変だ。

7月初めにアメリカのテキサスからアーカンソーにアゲハチョウの仲間を求めて旅をしたことがあるが、その時にネムの花やモナルダの花がよく蝶を呼ぶことを知った。その時は小諸に戻ったら、ちょうどうちのネムが満開で、カラスアゲハが来ていた。

カラスアゲハは小諸では多い蝶で、4月から春型が、6月下旬から夏型が活動する。翅は構造色で青緑に輝く。よく似たミヤマカラスアゲハの方が綺麗ではあるが、カラスアゲハも素晴らしい蝶だ。路上で水を飲む習性もあり、花壇に水を撒く時、道にも撒くとやってくることもある。



〈広告欄〉

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ72号は好評配布中です!

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!

特集
・いま読みたい読んであげたい絵本特集
・夏の休日は近場でひんやりツアー

「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...

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。

全編 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

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

参加無料

ひよこの日

7/9(水) 入園前の親子の皆さま対象

「水あそびおもちゃを作ろう!」
【受付】9:30～10:00 【活動時間】11:45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。

認定こども園
こもるようちえん ☎ 0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

〈広告欄〉

市民まつりドカンショ

アイラブコモロ

I ♥ KOMORO 連

参加者募集中

令和7年7月1日発行

開催日 **8/2** (土)

超盛り上がるんだ
ゼーット!



今年もやります!

アイラブコモロ

どなたでも参加できる「I ♥ KOMORO 連」!

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

○ 出発式 17:45 ~

○ 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

▶ 申込 7/18(月)までに、ながの電子申請から申込み

問 企画課 企画広報係



申込み▲

発行: 小諸市 編集: 総務部 企画課
〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
0267-22-1700

今年4月から着任した地域おこし協力隊員を紹介します



はじめまして! 4月から地域おこし協力隊として、小諸市の魅力を伝えてファンを増やす活動をしている左藤真世(さとうまよ)です。北海道出身、左藤の「さ」は左です。誤植ではありません。小諸の雄大な自然とカラッとした気候、そして地元の方の懐の深さに魅せられて、東京都練馬区から住まいを移しました。モットーは「あるものとあるものを掛け合わせ、今までなかったものを生み出す」こと。ピアニスト/デザイナーとして活動しながら、夫とともにちょっと変わった音楽会を全国に届ける仕事をしています。暑さと虫にめっぽう弱い私ですが、初めての小諸の夏、お祭りで多くの方にお会いできるのも楽しみです。

私が“推す”小諸スポット

【夕暮れどきのみはらし交流館】3年前にはじめて小諸へ来た時に訪れた場所で、そこから見下ろす街なみ、連なる山なみに、この土地への憧れが募りました。いまは自宅から10分の距離となり、たびたび訪れては都会に住む友人に写真を送って自慢しています。菜の花まつりも圧巻でした!



地域おこし協力隊

「I ♥ KOMORO 連」担当

左藤 真世 さん

資源保護のため植物油インク
再生紙を使用しています。

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

UD FONT

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。
お気軽にどうぞ。
お電話予約は旅行センター
☎0267-22-6161

佐久市 根岸 小諸市 和田

のぞみグループの自立型施設

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まう
(ツルヤみかげ店様隣り)
(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) (誰にも優しい「賃貸住宅」の同居相談始めました)

【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/

〈広告欄〉