



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

今月号は小諸市で、義塾高校の特集です。関係者の取材を、高橋哲也さん、小諸市に取材していただき、新校舎の落成式、7月開校が楽しみです。来年度の祭りが控えています。自分も祭りが好きなので、取材には気合が入ります。また今月号の裏表紙には、小諸市の「アイラブ小諸」の案内も掲載しています。ぜひ一緒に祭りを盛り上げましょう。(小山)

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】たきばら駅直売所 / 【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

