

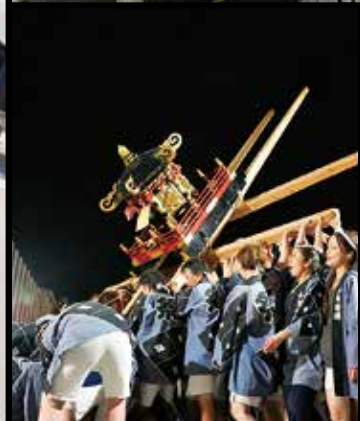
KOMORO 08

広報こもろ  公民館報

2025
No.766

夏、祭り。

今月号の特集では、7月12日開催の「市民まつり みこし」、7月13日開催の「健速神社例大祭」を写真で紹介しします。当日の華やかで熱気に包まれた小諸市の様子を、ぜひご覧ください。



市民まつり みこし

想い、重なる、一日。

7月12日、第53回こもろ市民まつり「みこし」が盛大に開催された。

今年はみこしが約50基、総勢2,500人の参加者が威勢よく街を巡ったほか、60,000人の人出が沿道を埋め尽くした。

まつりで特に盛り上がりを見せたのが、小諸駅前・相生町通りでの各連の練り歩きであらう。沿道には多くの観客と露店が集まり、まつりの熱に街全体が包まれる。

小諸の市民まつりは、人と人をつなぐ「地域の絆」の象徴であり、文化となっている。威勢の良い掛け声、きらびやかな装飾のみこし、沿道の声援と参加者の笑顔。そのすべてが、まつりの魅力を形作っており、「地域の絆」を感じることができる素敵な行事だ。今年のまつりも温かな思い出として、参加者の心の中に残り続けるだろう。

小諸の
みこし
祭り





小諸市重要無形民俗文化財

健速神社例大祭

開催



受け継がれる伝統

小諸の祇園 健速神社例大祭

7月13日、伝統ある健速神社例大祭が盛大に開催された。健速神社は、荒神と呼ばれる健速須佐之男命を祀る神社であり、その例大祭は江戸時代以前から「小諸の祇園」として、五穀豊穡と無病息災を願い、人々に親しまれてきた。

毎年7月上旬から中旬にかけて虫祭・風祭・八丁注連張り・宵祭・神輿練りなど、一連の神事が執り行われるが、勇壮な神輿練りは迫力があり、とりわけ人気が高い。文豪・島崎藤村の「千曲川のスケッチ」にも「十三日の祇園」として、例大祭の描写は登場している。人々の祈りと先人の想いが息づくこの祭りは、小諸の夏を象徴する伝統行事・文化として、明日へと受け継がれている。



例大祭当日、祭神須佐之男命の御霊が神輿に遷された後、氏子である本町区・田町区・六供区を巡行した。担ぎ手36人の勇壮な神輿練りに、沿道からは大きな声援と惜しみない拍手が送られた。今年の例大祭も、神輿関係者・観客の気持ちの一つとなる、最高の一日となった。

■例大祭当日の主な行程

〔宮出し・石段下り〕眠っている祭神を呼び起こすための儀式で、左回りに担ぎ手が神輿を回す。また、500kgを超えると言われる六角神輿が神社の石段を下り降りる姿も圧巻である。

〔水掛神事〕五穀豊穡を願い、臼の上以降ろされた神輿を担ぎ手が左回りに回し、周囲の総代が水を掛ける雨乞いの神事。

〔渡し台神事〕1675年から285年間行われてきた、神輿引渡しの儀の名残の神事。

〔仮宮納め〕「ヨイトヨイト」の掛け声とともに、神輿と担ぎ棒を結ぶ綱を切りながら仮宮へと神輿は向かい、例大祭は幕を下ろす。

①総代を先頭に駆け下り、②石段下り、③地区の子供乗せ、④浦安の舞、⑤係仮納め、⑥神輿の切られ、⑦健康祈願などの観客へ投げられる。⑧水掛神事。

天王社祇園祭典

同じく7月13日、市町区・新町区に伝わる神事 天王社祇園祭典も開催された。天王社と青木神社の氏子達でつくる「あおき自治会」が主催しており、祭神は健速神社と同じく、須佐之男命である。

神輿は市町区・新町区を中心に練り歩くほか、親交のある相生区への巡行も行っている。見せ場のひとつは、天王社と相生区の「渡し」の儀。専用の渡し台に神輿を載せるまで担ぎ手が何回も往復する神事で、今年で41回目を迎えた。

神輿は市町区・新町区を再び盛大に練り歩いた後、最後は天王社へ納められる。小諸の夏を彩るもう一つのこの伝統行事は、今年も見人々の心に熱い感動を与え、無事に閉幕した。



①②相生区で行われている「渡し」の様子。③天王社による水掛神事。





— その先にある、**非**日常。 —

山に、登ろう。

8月11日は「山の日」、26日は「火山防災の日」と、8月は山に関連する暦が続きます。

浅間山の登山口を有し、毎年多くの登山客で賑わう小諸市。浅間山域の大自然を身近に味わえるのが、大きな魅力の一つです。

今回、小諸市営火山館の館長である小林正人さんから、山の魅力と登山する上での注意点など、お話を伺いました。

図 商工観光課 商工観光係(登山・火山館に関すること)

図 危機管理課 危機管理防災係(火山防災に関すること)



！ご存じですか？ [8/26]火山防災の日

明治44年8月26日、日本で最初の火山観測所「浅間火山観測所」が、ここ小諸市に設置されました。当時としては最新の機材を備えた施設で、日本初の本格的な火山研究と火山防災が始まった場所です。観測所は噴火による消失で現存していませんが、防災意識の向上等を目指して、8月26日は「火山防災の日」に定められています。



▲浅間火山観測所(湯の平)の概観(当時)

体力・装備に合った登山を楽しみましょう

事前に山域や天候を必ず調べ、体力や時間に合ったコースで登山することが何より大切です。また山の天候は急変しやすく、時に危険を伴います。雨風を防ぐ対策は特に怠ることなく、「自分の身は自分で守る」意識を持ち、登山を楽しみましょう。



登山計画書を提出しましょう

事前に登山計画書を作成することで、山の特性を知り、安全で楽しい登山につながります。また、万が一遭難した際の迅速な救助活動にもつながります。オンラインによる届出も可能です▶



登山計画書	
登山者	登山計画
氏名	
年齢	
性別	
登山経験	
登山目的	
登山コース	
登山時間	
登山装備	
登山費用	
登山保険	
登山許可	
登山完了	

噴火警戒レベルを確認しましょう

浅間・高峰の山々は美しい景観を楽しめますが、浅間山は日本有数の活火山であることも、忘れてはなりません。市公式LINEなどから、最新の情報を入手しましょう。登録はコチラ▶



登山する時に気をつけたいこと

浅間山域は気軽に登山を楽しめる環境にあり、大自然に触れられる機会も多いです。しかし準備や情報確認を怠ると、命の危険を伴うこともあります。左記にて登山する時の注意点を紹介しますので、ご参照ください。

小諸市営 火山館 館長 小林 正人 さん



【小諸市営 火山館】
休憩所・避難シェルター・資料展示室などを備えた、浅間山登山道中の施設です。

ラーという太陽光の柱が見られる日もあります。また朝夕の空気の違いでも景色が変わって見えたり、標高によって草花や会える動物も異なるので、どんなタイミングで登山しても間違いなく楽しめます。」

楽しいからこそ 気をつけたい「山」

近年、無謀な登山客や遭難して山岳救助を要請するといったニュースをよく耳にします。この浅間高峰山域で大きなトラブルは発生していませんが、大自然が相手である以上、いつ何が

起こるか分かりません。小林館長から実際に起こったトラブルや注意点などを伺いました。「浅間山の噴火警戒レベルは現在(2(7月15日現在))で、賽の河原までは登ることができません。しかし、登山禁止区域に勝手に入ってしまふ方も、残念ながらいらっしゃいます。また、滑落事故にも注意が必要です。昨年もしバウンドで約30mの滑落が発生し、頭蓋骨・左腕骨折の重症を負った事例がありました。トラブルが起こると山岳遭難防止対策協会をはじめ、多くの方に迷惑をかけることになります。事前に情報を必ず収集し、体力・装備・天候に見合った登山を心掛けましょう。」

■小林館長の教える登山の装備

無理に登山靴である必要はありません。底が厚めの履きなれ

た運動靴で大丈夫です。登山を楽しく感じられたら、装備を整えていく感じで良いと思います。また夏でも気温低下や夕立に対応できるよう、防寒対策・雨具をお忘れなく。

■小林館長のイチ押しコース

外輪山(トーマスの頭)Jバンド(で眺める景色や浅間山は素晴らしいのひと言です。火山館経由の登山も面白いですが、黒斑山の方から登り始めると、標高差が少なく、体力に自信がない方にもオススメです。小・中学校以来、登山をしたことがない方も多いかもしれません。しかしこの浅間高峰山域は、小諸市街から時間をかけずに来られる「非日常を存分に味わえる場所」なので、この夏はぜひ遊びにお越しください。

【芦原新校】小諸市立小中学校 統合準備委員会に関するお知らせ

芦原中学校区の学校再編にあたっては、小諸市立小中学校統合準備委員会内に4つの専門部会を設置し、統合に伴う諸課題について情報交換・調査検討を行っていくこととしています。専門部会の名称・主な所掌事務は下記のとおりです。

図 学校教育課 再編整備係



総務部会

校名・校章・校歌・制服・運動着・通学かばん
ランドセル・儀式的行事・広報活動 ほか

(付託事項)

- 01 学校生活に関すること
- 02 学校行事に関すること
- 03 広報及び市民への周知に関すること
- 04 他の専門部会に属さない事項
(学校備品や所蔵品等)に関すること



PTA・地域部会

PTA 組織・運営、PTA 会則・会費、各校独自の地域活動、コミュニティスクール、各校既存の応援団、学習ボランティア、放課後の児童施設 ほか

(付託事項)

- 01 PTA 活動に関すること
- 02 地域連携に関すること
- 03 交流活動に関すること
- 04 その他 PTA 及び地域に関すること



通学部会

通学路、通学方法、通学バスの運行、費用負担、安全対策、見守り隊活動 ほか

(付託事項)

- 01 通学路や通学方法に関すること
- 02 通学バスの運行に関すること
- 03 登下校中の安全対策に関すること
- 04 その他通学(費用負担等)に関すること



教育部会

教育理念・方針、グランドデザイン、教育課程編成、教科指導、部活動・課外活動 ほか

(付託事項)

- 01 教育理念に関すること
- 02 学校運営に関すること
- 03 教育課程編成に関すること
- 04 その他教育に関すること



定額減税補足給付金(不足額給付)の お知らせ

図 税務課 市民税係

国の経済対策に基づき、令和6年度に実施した定額減税補足給付金(当初調整給付)において支給額に不足が生じた方等に対し、以下の給付金が支給されます。



■ 不足給付額①

当初調整給付は、令和5年分の所得等を基にした推計額を用いて算定されています。このため、令和6年分の所得税等が確定し、本来給付すべき額と当初調整給付の額との差額(不足額)が生じた場合は、その差額が支給されます。

■ 不足給付額②

以下の①～③の全てに該当する場合、所定の額が支給されます。

- ① 令和6年分所得税額及び令和6年度個人住民税所得割がともに定額減税前税額が0円であること
- ② 税制度上「扶養親族等」の対象外であること
- ③ 令和5年度、令和6年度に実施した「低所得世帯向け給付対象」でないこと

■ 申請方法

給付対象者と見込まれる方へ「支給のお知らせ」や「確認書」等を8月下旬に送付します。通知の内容に従って申請の手続きをしてください。
なお、所定の期間に手続きが完了しない場合は給付金を受け取れなくなります。ご注意ください。

■ 支給時期

初回の支給は、9/19(金)を予定しています。その後は、書類の受付と確認が済み次第で随時に支給します。

■ 申請期限

R7/10/31(金)まで

詳細は小諸市 HP から
ご覧になれます▶



“アスリート”とトレーニング
“明日”につながるトレーニング
「アストレこもろ事業」

高地トレーニング推進 PR キャラクター

高トレマン®



陸上競技選手 萩谷 楓さんによる

ENJOY ランニング教室

はぎたにかえで
講師 萩谷 楓 さん

長野東高校の3年時に全国高校総体の1500mで5位に入り、その年の全国高校駅伝ではチームの準優勝に貢献、実業団時代には、国体の1500mで初優勝するなど活躍されました。また、2021年開催の「東京五輪」では、女子5000mの日本代表として初めて国際大会に出場し、15分04秒95の自己新記録を達成。2023年には、引退を発表しましたが、再び「マラソンで世界へ」ロサンゼルス2028を目指しています。

【プロフィール】

- 2000年 10月10日生 佐久市出身
- 2016年 長野東高等学校 入学
- 2018年 全国高校総体 1500m 5位
全国高校駅伝 準優勝
- 2019年 エディオン 入社
第74回国民体育大会 成年女子 1500m 優勝
- 2021年 陸上クロスカントリー日本選手権 シニア女子 優勝
東京五輪 5000m 自己ベスト更新

【自己記録】

- 800m 2分09秒90
- 1500m 4分11秒34
- 3000m 8分48秒12 (日本歴代3位)
- 5000m 14分59秒36 (日本歴代5位)

【開催日】

9/6 土

参加無料

定員先着 30名

- ◆場 所 小諸市総合運動場 (雨天の場合は「すぱーく小諸」)
- ◆時 間 10:00～12:00 (受付 9:30～)
10:25～10:40 基礎知識や練習メニューの紹介
10:40～11:30 ランニング教室 (動きづくり、リレー対決、質問コーナー)
- ◆対 象 小・中学生
- ◆持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル
- ◆申 込 8/4(月)～8/22(金)の間に「ながの電子申請サービス」(右記)、スポーツ課窓口、または電話(代表:22-1700)にてお申込みください。
※窓口・電話の場合、受付時間は9:00～17:00です。



【主催】 小諸市・小諸市教育委員会

【共催】 小諸市スポーツ少年団 / 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

図 小諸市教育委員会 スポーツ課 スポーツ交流係



▼申込はコチラ



歴史と未来が出会う場所

― 大手門公園で進むまちづくりの社会実験 ― 〇 都市計画課・こもろ観光局

小諸城大手門は、江戸時代初期に築かれた小諸城の正門であり、現在もその壮麗な姿を残す国指定重要文化財です。平成17年度(2005年度)には修理復原工事が行われ、これをきっかけに周辺エリアも整備が進められてきました。「停車場ガーデン」「せせらぎの丘」「大手門公園有料

駐車場」「まちタネ広場」など、段階的に都市公園としての機能が充実し、市民や来訪者に親しまれる場所となっています。近年では、民間の力も加わり、このエリアに新しいにぎわいが生まれています。たとえば、旧小諸本陣主屋はイタリアンレストラン「KOMORO HONJIN



ビジョンの具現化に向けた試行



可動式遊具で遊ぶ子どもたち(R6.9月)



和風ベンチに座る人たち(R6.11月)



ひだまり広場前の階段にスロープを設置(R7.4月)

OMOYA」に、隣接の旧大塚邸はそばカフェ「CLOVE CAFE」として再生。また、旧竹内木材建物もスイーツ工房兼カフェとして秋以降のオープンに向けて改装中です。こうした歴史的建物を活かした民間投資が、まちなかの魅力を高めています。さらに、市民団体による活動も活発です。小諸商工会議所青年部が主催する「秋灯り小諸」では、地域の歴史を伝える「小諸かるた」の絵札をあしらった灯籠を小諸駅前から小諸城三之門、大手門公園一帯に約200基並べ、幻想的な夜を演出。昨年は大手門のライトアップも行われ、多くの来訪者の注目を集めました。

社会実験を通じて、公園の新しい使い方を試みる

昨年度は、社会実験として日傘とベンチを組み合わせた座り場の設置や、可動式遊具の導入が行われました。特に可動式遊具は、閑散としがちな平日にも子ども連れが訪れるようになり、まちタネ広場の利用に変化をもたらしました。

今年度は、昨年の成果を踏まえ、さらに多くの試みを行います。昨年に引き続き、日傘ベンチや可動式遊具を設置するほか、水遊び場、園内の誘導サインの設置などを行い、公園の活用促進に取り組みます。水遊び場は、7月26日にまちタネ広場で開催予定の「めぐりのいっぽプレイパーク・ぼうけんあそびば」で、お披露目を予定しています。さらに、8月11日から大手門のライトアップも予定されており、昼も夜も楽しめる空間づくりを進めていきます。

小諸駅周辺地域未来チャレンジビジョンの具現化に向けて

こうした一連の取り組みは、「小諸駅周辺地域未来チャレンジビジョン」の実現に向けた社会実験です。歴史資源を活かしながら、公民が共に取り組む「居心地がよく、歩いて楽しいまちなか」のあり方を、大手門公園という公共空間を舞台に探っていきます。

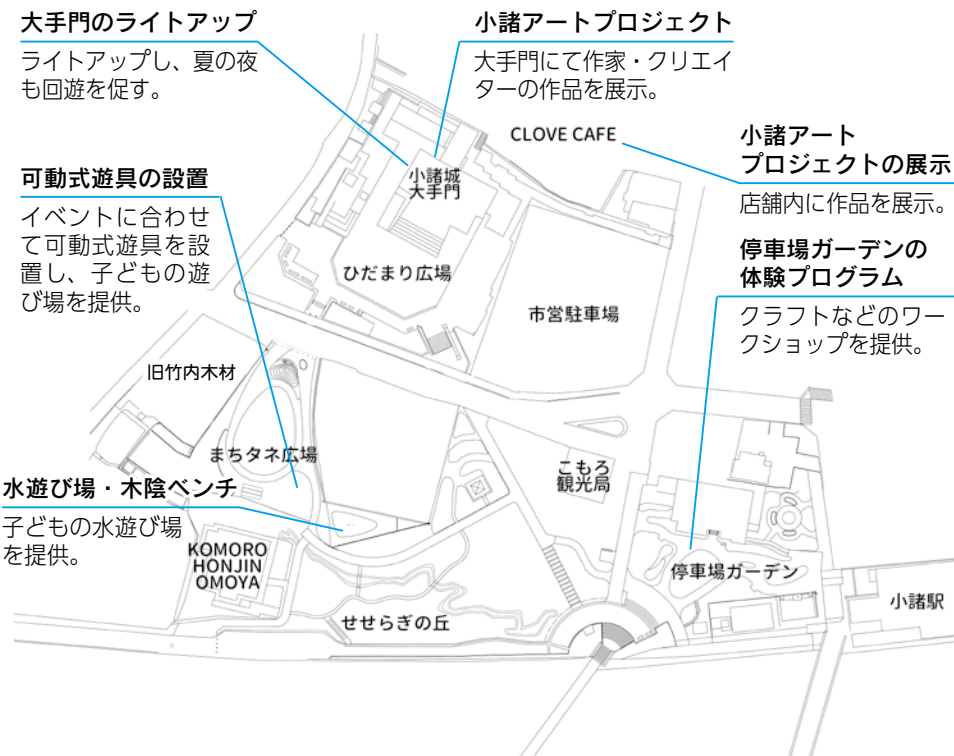
今年の社会実験の成果をもとに、令和8年度(2026年度)以降には、段階的な整備が進められる予定です。未来の公園をつくるのは、市民一人ひとりの関わりです。ぜひ大手門公園に足を運んでいただき、まちの未来づくりに参加してみませんか。



■ みずとあそぼう めぐりのいっぽプレイパーク
▶日 時 7/26(土) 10:00 ~ 15:00
▶主 催 めぐりのいっぽ



■ 夏の大手門ライトアップ
▶日 時 8/11(月) 日没頃~
▶主 催 小諸商工会議所青年部



旧小諸本陣を中心とした文化観光交流の拠点づくりプロジェクトがはじまります

令和9年度まで修理・復原工事が予定されている国重要文化財・旧小諸本陣の一角を活用し、市民と観光客が一緒に楽しめる文化体験の場づくりを進めています。この取組みの一環として、市外からさまざまな分野のアーティストを招き、文化交流体験イベントを行う「浅麓地域をつなぐアートプロジェクト」を、旧小諸本陣・まちタネ LABO (旧医院) を拠点に開催します。

この取組みにより、歴史的な建物の活用と多様な人材による文化交流活動の環境づくりを図ります。なお、本プロジェクトは長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



Illustrations by ふる・ぱわこ

アートプロジェクトその1 「コモロ・モリ・モア 2025」

東京芸術大学卒業生を中心とした若手作家集団が、まちタネ LABO を拠点に小諸市に滞在し、地域との交流や学びを通じて製作した造形・写真・映像などの作品を、旧小諸本陣周辺の歴史的建築物や公共施設で展示し、スタンプラリーを組み合わせたまち歩き型のアート鑑賞を提供する取組みです。

- 期 間 8/3(日) ~ 8/31(日)
- 会 場 旧小諸本陣・まちタネ LABO、小諸駅舎、小諸城大手門、脇本陣の宿桑屋ほか
- 参加作家 20名 ■料 金 入場無料
- プログラム詳細 二次元バーコードから、こもろ観光局 ⇒ 「コモロモリモア」をチェック！



◀詳細は
コチラ

アートプロジェクトその2

「夏のこもろ文化交流体験プログラム」



◀詳細はコチラ

「コモロ・モリ・モア」の作家に加え、舞踏・音楽・伝統行事など多分野の芸術家による体験型ワークショップを市内各所で実施し、市民や来訪者が芸術家から直接学びながら、気軽に文化にふれる機会を提供する取組みです。

- 期 間 8月の毎週土日のほか特設開設日
- 会 場 旧小諸本陣・まちタネ LABO、こもテラス、ほんまち町屋館、みよたの広場(御代田町)ほか
- プログラムの種類 26名の芸術家による38種類のプログラム
- プログラムの詳細 詳しくは二次元バーコードからこもろ観光局⇒「夏のこもろ文化交流体験プログラム」をチェック！
- 総合案内窓口 旧小諸本陣・まちタネ LABO に開設されます。また、「コモロ・モリ・モア 2025」作品案内・スタンプラリー台紙および「夏のこもろ文化交流体験プログラム」パンフレットは、まちタネ LABO のほか、観光案内所(小諸駅)、市立小諸図書館等にて配布しています。



8/2 (土)
開催

市民まつり ドカンショ 交通規制等のお知らせ

8/2 (土)、第 53 回こもろ市民まつり「ドカンショ」が開催されます。相生町通りを中心に交通規制が右記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、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 商工観光課 商工観光係

主なスケジュール

- ドカンショ広場
(ダンスサークル等によるステージ発表)
14:00 ~ 17:30 (ステラホール)
- 大浅間こども太鼓クラブ・
大浅間火煙太鼓 ミニステージ
17:20 ~ (荒町一丁目交差点)
- 開会セレモニー
18:00 ~ (相生会館前)
- ドカンショ (踊り)
18:40 ~ 20:30

交通規制 15:00 ~ 23:00
歩行者用道路 16:00 ~ 21:30



臨時駐車場 (雨天時駐車禁止)
・野岸小学校グラウンド



【手当を受給中の皆様へ】

所得状況届・現況届の提出をお願いします

下記手当を受給されている方には通知を送付しますので、内容をご確認いただき、期間内に提出をお願いします。提出がないと手当が支給されませんのでご注意ください。また、受給停止中の方も提出をお願いします。

児童扶養手当

- ▶ 集中受付期間
8/8 (金)、11 (月・祝)、12 (火)、13 (水)、15 (金)のうち、指定された日
※ 7 月発送の通知に受付日時が記載されています
- ▶ 面談時間
9:20 ~ 17:00 (8/11 (月・祝) は 9:40 ~ 16:00)
- ▶ 受付場所
市民交流センター会議室 1・2
問 こども家庭支援課 こども保育係

いずれの手当も、受給対象者や扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止となります。

特別児童扶養手当 障害児福祉手当 特別障害者手当

- ▶ 提出期間
8/8 (金) ~ 9/9 (火) (土・日祝日除く)
- ▶ 受付時間
8:30 ~ 16:30
- ▶ 受付場所
福祉課窓口
問 福祉課 福祉係

1 「新しい認知症観」とは……?

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」略して「認知症基本法」が、今年の 1 月 1 日に施行されました。そして、この法律に基づく国の「認知症施策推進基本計画」に「新しい認知症観に立って施策を推進する」と明記されました。

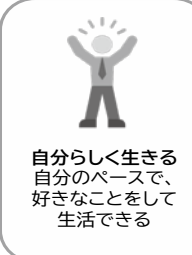
【新しい認知症観】

「認知症になると何も出来なくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間達とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。

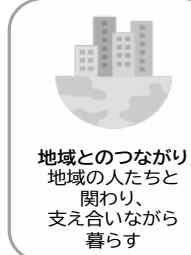
新しい認知症観のポイント



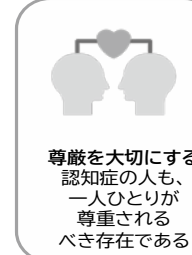
希望を持って生きる
認知症になっても、
希望を持ち、
人生を楽しむ
ことができる



自分らしく生きる
自分のペースで、
好きなことをして
生活できる



地域とのつながり
地域の人たちと
関わり、
支え合いながら
暮らす



尊厳を大切にする
認知症の人も、
一人ひとりが
尊重される
べき存在である

認知症当事者の声

- ・ 苦手になることはありますができることはたくさんあります。やれることはやりたいと思っています。失敗しないように先回りしたりせず、できることを一緒に考えてください。困っている時は、まず聞いてください。
- ・ 家族は大事な存在であるからこそ、できることは自分でしたいと思っています。
- ・ 診断されても自分は自分。変わらないことを理解してください。
- ・ 家族も自分らしく暮らしてほしいし、家族を楽にしたいと思っています。

私たち一人ひとりが、認知症について正しく理解し、
偏見を持たずに接することが大切です

2 小諸市の高齢者見守りに関する取組み

高齢者見守り事業所

現在、市内 597 事業所の登録があり、高齢者が困っていそうな時に声をかけたり、普段から様子を見守ったり、行方不明高齢者の探索依頼があった場合に協力いただいています。「支え合う地域づくり」の推進に、ご協力いただける事業所を募集しています！
高齢福祉課へご連絡をお待ちしております。

小諸市 高齢者見守り事業所

私たちは、高齢者がお困りの時に
お手伝いします！

▲事業所証

高齢者見守り反射 ステッカーを見かけたら



▶ 黄色ステッカー
「どちらへ行かれますか？」
などの声かけを！



▶ 赤色ステッカー
すぐに保護して下記へ連絡！
◎ 高齢福祉課
◎ 小諸市地域包括支援センター
◎ 小諸警察署

相談先

認知症（若年性も含む）についてのご相談は、
◎ 高齢福祉課
◎ 小諸市地域包括支援センター
【高齢者の総合相談窓口】
☎ 26-2250

65 歳未満で発症する若年性認知症に関する相談は下記でも受けられます。
若年性認知症コールセンター
☎ 0263-31-5006
▶ 受付時間
月～金 13:00 ~ 20:00



認知症になってからも、
希望を持って、自分らしく暮らし続けていくために

問 高齢福祉課 長寿支援係

恒例

「減ちゃんのごみ分別相談所」
古紙類（新聞紙・雑誌・雑がみ・段ボール・紙パック）は
大切な資源です！

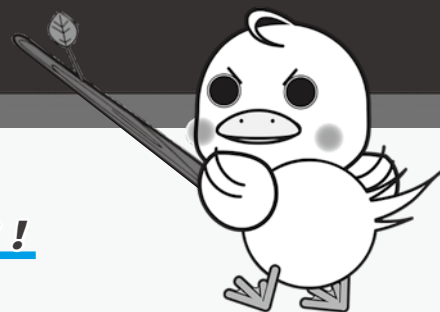
生活環境課

ごみ減量推進係

古紙類を、燃やすごみとして出していないか？？

▶ 名刺以上の大きさであれば、ほとんどが資源になるよ！

▶ 種類ごとに、紙ひもでしばって排出してね！



POINT ①

折り込みチラシは、新聞と一緒にまとめて出して大丈夫だよ！

POINT ②

少し小さいメモ用紙やお菓子の空き箱などは、紙袋に入れてから排出するとバラバラにならず便利だよ！

POINT ③

段ボールは一辺が1m以内になるよう束ねて、収集が出来るように十字にしばって排出してね！

POINT ④

紙パックは、内側が白いものが対象です(アルミがはってあるものは×)。開いてまとめて出そう！

古紙類には、リサイクルできないものもあるよ！



- 写真 ■ レシートなどの感熱紙
- シールなどの粘着物
- ラミネートや樹脂などで加工されたもの
- ピザの箱などの食品がついた紙製の箱
- ツルツルした質感のポスターなどの合成紙

上記はリサイクルができない紙なので、燃やすごみで処分しよう。古紙類に混ぜないようにしようね！

古紙類を適切に分別すると、

燃やすごみを減らすことが出来るよ！



- 集積所の他にも、下記の方法をぜひ利用してね！
- スーパー等のリサイクルボックス
 - 各地区や団体が行う資源回収
- 【古紙類が生まれ変わるもの】
コピー用紙、ダンボール
トイレットペーパー など

大切な資源としてしっかり分別しよう！



8/19(火)
申込不要

ポールウォーキング 東海大学学生デモンストレーション

～東海大学 × (株)キザキ × 小諸市～
健康づくり課 健康支援係

小諸市と包括連携協定を締結している、東海大学スポーツ医科学研究所との合同イベント！
東海大学の学生による、ポールウォーキングのデモンストレーションを実施します。
ポールを使用したウォーキングの方法や、効果をご説明します。
実際に学生の作ったコースを体験していただき、みなさんの感想をお聞かせください！

- 日 時 8/19(火) 9:00～(約1時間)
- 場 所 南城公園
- 内 容 ポールウォーキング デモンストレーション
- 持ち物 飲み物、運動できる服装、帽子
- 注意点 暑さが予想されます。熱中症対策は十分に行ってください。

- ★初心者大歓迎！ポールの貸し出しあります！
- ★小諸市 老舗ポールメーカーの(株)キザキさんにもご参加いただけます！



図書館ひろば

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

令和7年8月のイベント

3日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
10日(日)	おはなし玉手箱
17日(日)	書庫開放デー ① 10:30～② 14:00～ ※要申込/定員各10名
22日(金)	おはなしきしゃポッポ
31日(日)	大人のおはなし会

※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

クーラーだけでは物足りない皆さんに朗報です。「聞く怪談」を多数ご用意しました。猛暑を忘れてひんやり過ごしませんか？

小学生向け

怖いおはなし会

8/11(月・祝)
17:00～

▶ 場所
すみれちゃんのへや

【子どもだけ】が入場できるおはなし会。真っ暗な中で怖さを味わってください。

怪談図書館 開館します

朗読のひととき【怪談】

8/23(土) 閉館後、薄暗い中で聞く朗読会。暗闇に耳を澄ますと何が聞こえてくる……？

おはなしチンピイさんによる
こわいお話し会

8/24(日) ちょっぴり怖い「語り」のおはなし会。子どもも大人もぜひご参加ください。

▶ 場所
すみれちゃんのへや

みんなでクールシェア！

7/18(金)～8/27(水)
毎日 図書館に行こう！

お盆も開館しているよ！



健康サロン「**薬剤師と話そう**」

申込不要
無料

8/31(日) 13:30～14:30 お気軽に
ご参加ください♪

▶ 講 師 早川雅代さん(薬剤師)
▶ 場 所 ひだまりのひろば(雑誌書架側)
薬局で薬をもらうだけじゃもったいない！
薬剤師さんに健康について相談してみよう！



8/22(金)～9/7(日)

貸出冊数 **20** 冊 3週間貸出 になります！

9/8(月)～11(木)は蔵書点検で【休館】いたします。
これに伴い、貸出冊数が増えます！

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

はインスタ
はじめまし
た！

【開館時間】 平 日 9:00～20:00
土 日 祝 9:00～18:00
【休館日】 8/28(木)

知 小諸市子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)

食費等の物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得のひとり親世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

▶支給対象者

18歳以下の児童(障害児の場合、20歳未満)を養育する父母等で、以下に該当する方

①【申請が不要の方】

令和6年12月分の児童扶養手当の支給を受けている方
※対象者には通知済、R7/4/30(水)に振込

②【申請が必要な方】

- ・公的年金等を受給していることにより、令和6年12月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ・令和7年1月以降、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

※すでに児童扶養手当の認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、全部または一部停止されたと思定される方も対象となります。

※すでに児童扶養手当の認定を受けている方には、通知及び申請書を送付しています。

※児童扶養手当の申請をしていない方でも、支給要件に該当する場合、給付金を受け取れますので、申請してください。

▶支給額 児童1人当たり 一律一万円

▶支給手続き 申請が必要な方に該当する場合は、申請書を市HPからダウンロードするか、こども家庭支援課窓口でお渡ししますので、必要書類とあわせて提出してください。

▶申請期限 R7/9/1(月) 必着

▶支給時期 申請受付後、順次支給します

▶その他

未申告の場合は、所得の判定できません
ので支給されない場合があります

☎ こども家庭支援課 こども保育係



詳細はコチラ

知 東京2025デフリンピック 「全国キャラバンカー」が市役所にやってきます

【デフリンピック】

デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会です(11/15～11/26開催)。大会開催都市の東京都をめざして、北と南から2台のラッピングカーが日本全国を駆け抜けます。今回小諸市役所にもやってくるため、ぜひご声援をお願いします。

▶日時 8/18(月) 13:30～14:30

▶場所 小諸市役所 東側大型バス等駐車場

▶内容

- ・オープニングセレモニー
- ・日本代表選手の名前と競技の紹介等
- ・デフリンピックの手話を覚えて一緒に応援しよう
- ・デフリンピックミニパネル展

☎ 福祉課 福祉係



募 ゲートキーパー養成講座を開催します

悩みを抱える家族や仲間など、身近な人の変化に気づいて声をかける。それがゲートキーパー(命の門番)の第一歩です。こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。Web配信もします！

▶内 容

	■ 9/24(水) 18:30～20:00
1回目	「大切な命 ～命の価値をもう一度考える～」 講師：佐久大学看護学部 教授 朴 相 俊 氏
	■ 10/3(金) 18:30～20:00
2回目	「支える命 ～自殺の心と向き合う～」 講師：佐久大学看護学部 教授 朴 相 俊 氏
	■ 10/29(水) 18:30～20:00
3回目	「身近な心の病気 うつ病、アルコール依存症について」 講師：小諸高原病院長 村杉 謙次 氏

▶費 用 無料

▶受講方法 ①会場(市役所3階第1会議室)で受ける ②ZOOM配信を受講する ③後日、YouTubeで受講する

※②③で受講する際は、各自でスマホ、パソコン等のインターネット環境をご用意ください。

▶申込み 9/5(金)までに下記へ申込み

※②③の受講希望の方には、後日ご案内や講座資料を郵送します。

☎ 健康づくり課

☎25-1880 / ✉shien@city.komoro.nagano.jp



申込みは
こちら▲



☆ 配信中 ☆
県民向けゲートキーパー研修動画
「今日からあなたもゲートキーパー」

知 佐久一日合同 行政相談所

▶日時 9/12(金) 13:00～16:00 (15:35受付終了)

▶場所 佐久平交流センター第2・第5会議室

▶内 容 登記、年金、道路、相続などについて専門家に無料で相談できます

▶参加機関

法務局、年金事務所、公証人、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士、行政相談委員

▶費 用 無料(1件につき20分)

▶定 員 先着順

▶予 約 8/25(月)～9/5(金)の平日 8:30～17:15に 下記へ電話予約

☎ 総務省長野行政監視行政相談センター

☎026-235-0128

知 【聴覚や発話に障がいのある方向け】 NET119 緊急通報システム

■ NET119 とは……

聴覚や発話に障がいがあるなどの理由で、音声での119番通報が困難な方がスマートフォン・携帯電話のインターネット接続機能を利用して、簡単な操作で素早く119番通報することができます。音声通話が不要で、文字によるやり取りで、状況を伝えられます。



▶対象者

次の①および②を満たす方

- ①佐久広域管内の市町村に在住、または通勤・通学している方
- ②聴覚機能、音声機能、言語機能、そしゃく機能の低下などの理由により、音声で会話することが困難な方

▶利用開始方法

登録が必要なシステムです。佐久広域連合消防本部で受け付けておりますので、来庁する際は、スマートフォン・携帯電話をご持参ください。なお来庁が困難な方は、下記までご連絡ください。

▶登録窓口・問合せ

佐久広域連合消防本部 通信指令課

住所：佐久市中込 2947 (消防庁舎3階)

☎0267-64-0119 / FAX 0267-62-7745



▲詳細は
コチラ

知 空き家バンク登録会 & 空き家相談会

空き家を売却したい方、空き家についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。

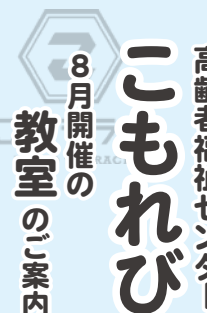
▶日時 8/9(土) 13:00～16:00

▶場所 市役所3階 第5会議室

▶定 員 5名

▶申 込 8/6(水)までに電話で申込み

☎ 建設課 管理係



高齢者福祉センター
こもれび
8月開催の
教室のご案内

高齢者福祉センターこもれびは趣味の活動、入浴等、高齢者の憩いの場としてご利用いただけるほか、市の各種介護予防教室も行っております。

■住 所 相生町 2-2-22

※利用方法はお尋ねください



こも
テラス2階に
あります！

知 飼い主のいない猫 不妊去勢手術費 補助金について



飼い主のいない猫の増加を抑え、市民の生活環境保持を図るため、飼い主のいない猫不妊去勢手術費に対し補助金を交付しています。

▶受付期間 R8/3/31(火)まで ※予算額に達した場合、受付終了

▶補助対象 市内に居住する個人又は市内で活動する団体 で、市内に生息する飼い主のいない猫に動物 病院で手術を受けさせたもの

▶補助金額 不妊手術 上限 10,000円/1回 去勢手術 上限 6,000円/1回

▶申請方法 ○申請書(獣医師証明必要) ○手術費用領収書原本 ○手術後の写真(手術済識別の耳カットなど) 上記を添えて生活環境課までご 提出ください。詳細は市公式 HPをご覧ください。

☎ 生活環境課 生活環境係

詳細▶



募 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。詳細は下記までお問合せください。

☎ こども家庭支援課

8/28(木) 脳いきいき教室

【8月のテーマ】

「あなたが大切にしたいことは何ですか？」

～もしバナゲームを通して考えてみよう～

ゲームをしながら、長くなった高齢期を自分らしく生きることを考えましょう。

▶日時 8/28(木) 13:30～15:00

▶場所 高齢者福祉センターこもれび ▶費用 無料

▶対 象 60歳以上の市民 ▶申 込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎22-1700(内線2132)

募 情報公開・個人情報保護審査会の委員を募集します

審査請求及び情報公開・個人情報保護に係る重要事項の調査審議等をしていただく委員を募集します。

- ▶活動頻度 年1回程度（平日の昼間）
- ▶任期 2年間（R7/10/1～R9/9/30）
- ▶募集人員 2名 ▶選考 書類選考及び面接
- ▶応募資格 市内に在住又は通勤、通学する18歳以上で、市税等に滞納がない方

▶応募方法
応募理由を記した書類（400字程度）、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を記載の上、8/29（金）までに郵送、FAX又はEメールで応募してください。
FAX 23-8766 / ✉ssomu@city.komoro.nagano.jp
☎総務課 総務係

知 活動見本市 in ぼらせんこもろの市民活動講座

小諸市などで活動する市民活動団体が活動の魅力を発信します。どんな活動があるか覗いてみませんか。新たな仲間と出会いたい方、地域の活動を知りたい方などにオススメです。

- ▶対象 どなたでも参加可能です
 - ▶日時 8/9（土）14:00～16:00（受付開始13:30）
 - ▶場所 市民交流センター ステラホール
- ☎小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター 26-0315
- 詳細▶

知 【水道】子メータの管理と交換のお願い

■水道の親メータ・子メータ

上水道の親メータは小諸市で管理・交換していますが、子メータ（料金の加算・減算などを目的に個別設置されているもの）は私設であるため、手配・設置と同様にその後の管理や交換も使用者が行う必要があり、かかる費用も自己負担となっています。

■子メータの使用期限

計量法に基づき、料金の算定に用いる水道メータには検定制度が定められており、使用が認められる有効期限は検定後から8年間で、子メータはこの有効期限内のものを使用しなくてはなりません。また、期限切れのメータは回転不良などを起こし、正確な計測ができなくなる可能性があります。子メータによる料金の算定を継続していきたい場合は、定期的に交換を行ってください。

■交換について

交換の際は計量法の規定に適合することの確認が必要であるため、下水道課へ事前の交換申請が必要です。有効期限はメータの蓋の裏側に貼られたシールに記載があるので、ご確認ください。

☎下水道課 経理業務係

知 小諸市ファミリーサポートセンター 前期講習会を開催します

【ファミサポ】子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）と子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）がそれぞれ会員として登録し、ファミリーサポートセンターが仲介して、子育ての相互援助活動（お子さんの預りや送迎など）を行うことを目的とする会員組織です。
提供会員・両方会員になるためには、講習会の受講が必要です。育児のお手伝いをしてみたいとお考えの方は、ぜひこの機会に受講してみてください。

- ▶対象 新規入会希望者、子育て支援に関心のある人等
 - ▶日時 8/28（木）、29（金）ともに9:00～12:30
 - ▶場所 野岸の丘総合福祉センター2階（小諸市社会福祉協議会）
 - ▶定員 20名
 - ▶申込 8/21（木）までに電話、メールまたはgoogleフォームから申込み
- ☎小諸市ファミリーサポートセンター 0267-31-5093
✉famisuppo@k-syakyo.org

申込み▼



募 高峯聖地公園使用者 随時募集中です

【一般聖地】

個々に区画された焼骨を埋蔵するための聖地で、大きさは4㎡、6㎡、8㎡の3種類です。

- ▶応募資格 申請者の住所地は市内・市外を問いません ※市外にお住まいの方は小諸市に住所のある「管理人」を定め、連署して申請していただきます

【合葬式聖地】

一つのお墓に他のお骨とともに合葬する墓地で、「一定期間個別埋蔵方式」と「共同埋蔵方式」の2種類があります。

- ▶応募資格 申請者の住所地は市内・市外を問いません。 ※市外にお住まいの方は「ふるさと納税」返礼品としての申請も可能です。詳細は下記までお尋ねください。

☎生活環境課 生活環境係



知 8月は児童手当の支給月です

R7.6月～7月分の児童手当を支給します。

- ▶対象 0歳から高校生年代のお子さん ※18歳到達後最初の3/31まで

- ▶支給日 8/15（金）

▶金額（月額）		
	3歳未満	3歳～高校生年代
第1子・第2子	15,000円	10,000円
第3子以降	30,000円	30,000円

☎こども家庭支援課 こども保育係

知 【身近な人を自死で亡くされた方へ】「こもれびに集う」を開催します

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え心理的にも身体的にもつらい状況になることがあります。「こもれびに集う」は、同じような経験をされた方が集まり、気持ちを語り、聴きあい、わかち合う場です。ほかの方のお話を聞くだけでも構いません。話した内容などの秘密は守られますので、ご興味のある方はご参加ください。

※「小諸市高齢者福祉センター こもれび」に集う会ではございません。

- ▶対象者 身近な人を自死で亡くされた方 どのような関係性の方でも構いません。自死された方の家族・親戚・恋人・パートナー・友人・職場の人等
- ▶日時 9/26（金）13:30～15:30
- ▶場所 長野市内 ※安心してご参加いただくため、申込み時にご案内します
- ▶申込期限 9/18（木）
- ▶申込・問合せ先 長野県精神保健福祉センター 平日8:30～17:15 ☎026-266-0280「こもれびに集うの担当者」とお伝えください。

知 【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、歩行者や車両が通行する際の支障となります。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。

☎建設課 維持係

募 県営住宅 入居者募集のご案内

小諸地域の県営住宅入居者を、下記日程により募集します。

- ▶募集期間 8/18（月）～8/29（金）
- ▶受付場所 長野県住宅供給公社 佐久管理センター（佐久市跡部65-1 佐久合同庁舎4階）

※詳細については長野県HPでご確認いただくか、長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問合せください。

☎長野県住宅供給公社 佐久管理センター ☎0267-78-5410

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ています。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。

- ▶対象（下記すべてに該当すること）

- 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こと
- ③Office等を使用した簡単な文書作成等の経験がある社員の方

- ▶期間 R7/7月～R8/3月（期間中2ヶ月程度）

- ▶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 対面及びオンラインによる講座

- ▶費用 60,000円

- ▶申込 下記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 ☎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 R8/1/30（金）

☎商工観光課 企業立地定住促進係

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■8月は、きゅうりの佃煮です！

- ▶日時 8/6（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。

☎農林課 農業ブランド振興係

知 取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査を実施します

商品の売買に利用したり、各種証明行為に使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。下記日程で検査を実施しますので、必ず検査を受けてください。なお、検査には手数料がかかります。

- ▶開催日 9/2（火）：中央地区 9/3（水）：三岡、川辺、大里、西小諸地区 9/4（木）：北大井、南大井地区

- ▶時間 10:30～12:00、13:00～15:00

- ▶場所 小諸市総合体育館

☎長野県計量検定所検定・検査課 ☎0263-47-4006

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！

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	問合せ先
■あさまウォーキング	8/2 (出)、16 (出) 9/6 (出)、9/20 (出)	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	8 / 24 (日)、9 / 28 (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。



最新情報

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

■ 今回の特集は小諸の夏祭りの紹介です。天気にお恵まれ、最高のお祭り日和に なったと思います。市民まつりでは、みなさんの楽しそうな笑顔からエネルギーをもらいました。また、健康速神社例大祭や天王社祇園祭典では、迫力ある練りに心を打たれました。お祭りをみると、いよいよ夏が来たと実感します。(小山)

募

【長野県シニア作品展】
自信作を出品してみませんか？

2025 信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」が木曽町文化交流センターで開催されます。

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。出品票は下記窓口にてお渡しします。

- ▶出品者資格 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 11/7 (金) ～ 11/8 (土) 9:30 ～ 17:00
- ▶申込締切 8/20 (水)

高齢福祉課 地域ケア推進係



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

知

生活習慣病予防健診(集団特定健診(健康スクリーニング))を受けましょう

生活習慣病予防健診は、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1 年に 1 度は健診を受け、ご自身の健康状態を知ることが大切です。

- ▶対象者 ①国民健康保険加入の 40 歳～ 74 歳の方
②後期高齢者医療保険加入の方

▶日 時 10 月下旬 ～ 11 月中旬

▶場 所 市内の公民館、市役所（保健センター）等

▶申込み 8/15 (金)までに健康づくり課へご連絡ください
(既に申込みされた方は不要)

※申込みをされた方には 9 月末に受診券を送付します。
※若年(19 歳～ 39 歳)の方で健診を希望する場合は、自己負担 6,600 円で受けることができます。

※個別特定健診と集団特定健診、人間ドックを重複して受けることはできません。なお、小諸市国保・後期高齢者医療に加入している方で人間ドックを受診した方は、市民課国保年金係で補助金の申請をしてください。

健康づくり課 健康支援係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

821 件 18,527,000 円 (R7/6)

▶未来ある子どもたちのため・図書館児童図書充実のため

「金 51,000 円」けんしん小諸支店ゴルフクラブ 様

▶小諸市動物園第 2 期整備 クラウドファンディングとして

「金 500,000 円」
邑楽屋商事株式会社 代表取締役 高橋 徹也 様

▶小学校の子どもたちに、
地域の農や農業への関心・理解を広げてもらうため

「JA グループの食農教育をすすめる子ども雑誌
ちゃぐりん 2025.7 月号 308 冊」
佐久浅間農業協同組合
代表理事 組合長 高柳 利道 様

知

胸部レントゲン検診が始まります

▶対 象 今年度 40 歳以上の市民の方で、胸部レントゲン検診を申し込まれている方

▶日 時 8 / 18 (月) ～ 8 / 29 (金) ※土日を除く

▶時 間 通知を発送済です。そちらをご確認ください。
※混雑緩和のため、市役所会場は男性優先・女性優先時間を設けています。優先以外の方は、お待ちいただく場合があります。また、これから申込みを希望される方は健康づくり課へご連絡ください。

▶場 所 市役所および公民館等

▶費 用 無料 ▶持ち物 肺がん検診票

健康づくり課 健康支援係

知

第 83 回 藤村忌 ～花と歌を捧げる集い～

文豪 島崎藤村の命日(8 月 22 日)に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

▶日 時 8/22 (金) 9:30 ～ 11:30

▶場 所 藤村記念館前庭
※雨天時 市民交流センターステラホール

▶内 容 講話、俳句・短歌、合唱、草笛、独唱、献花 など

・講話 「藤村詩と小諸」

・講師 下山 嬢子 氏 (大東文化大学名誉教授)

・演奏 明治学院大学グリーンクラブ、小諸草笛会、きらら会

▶その他 事前申込み不要

藤村記念館 ☎ 22-1130

知

「有機フッ素化合物」水質検査
結果のお知らせ

小諸市では 5/22 ～ 23 にすべての原水において、浅麓水道企業団では 5/15 にすべての水道水において、水質管理目標設定項目である「PFOS 及び PFOA」の水質検査を行い、検出されず、安全性に問題がないことを確認しました。
※詳細は、下記の二次元バーコードからご覧ください。

上水道課 上水道係

浅麓水道企業団

☎ 0267-67-3512



小諸市



浅麓水道企業団

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)によって料金が変わります。

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変わります。

※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)

＼2つの味で大好評！／

くるみ

くるみの香りと
味噌の旨み

鴨せいろう

じっくり炊き出した
鴨肉ガラのコク

どちらも1袋2食入り680円(税込)

半生麺(つゆ付) ◎賞味期限:常温で1ヶ月

ご贈答用にもおすすめ

釜の粉屋 大西製粉

〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL0267-22-0585

店内
全品 10%OFF

有効期限2025年9月30日まで

浅間国際フォトフェスティバル 2025 PHOTO MIYOTA

8/2(土)から、「浅間国際フォトフェスティバル 2025 PHOTO MIYOTA」がスタートします。この夏、MMoP の屋内外に展示される五感を刺激するアートフォトの世界を楽しんでみませんか。

- ▶期 間 8/2(土)～9/30(火)
※水曜定休日(8/13を除く)ただし野外展示は鑑賞可能
- ▶時 間 10:00～17:00(最終入場 16:30)
- ▶場 所 MMoP(モップ) 御代田町馬瀬口 1794-1
- ▶料 金 入場無料(一部有料/中学生以下無料)※野外展示は無料で鑑賞可能
- 問 浅間国際フォトフェスティバル実行委員会
(御代田町産業経済課 地域振興係内) ☎ 32-3113



▲詳細は
コチラ

KARUIZAWA

特別企画展 高原を駆ける草軽電鉄 ～地域・人をつないだ鉄道のあゆみ～

かつて浅間山麓の高原地帯を駆け抜け、壮大な自然とともにあった草軽電鉄は、昭和 37(1962)年の廃線から 60 年以上が経過した今日も多くの人に語り継がれています。開通から 110 年を迎えることを記念し、本展では「明治から戦後」まで時代ごとに 4 つのテーマを設け地域・人をつないだ鉄道のあゆみを辿ります。

- ▶期 間 11/15(土)まで ※休館日: 11/10(月)
- ▶時 間 9:00～17:00(最終入場 16:30)
- ▶場 所 軽井沢町歴史民俗資料館 展示室
- ▶料 金 一般 400 円 / 小中高生 200 円

問 歴史民俗資料館 ☎ 42-6334



▲詳細は
コチラ



総合体育館自主事業 コモロレイアップキッズ教室

- 日 時 9 月～3 月 19:00～21:00(基本的に毎週木曜日に開催)
※当面の予定
9/4、11、18、25 10/2、9、16、23 11/6、13、20、27
- 場 所 小諸市総合体育館(アリーナ)
- 対 象 小学 4 年生～中学 3 年生 ■講 師 清水 雄二 ほか
- 参加費 月 2,000 円 / 一人 ■定 員 30 名
- 申 込 参加費を添えて 8/24(日)までに総合体育館窓口にて申込み
(開設時間 9:00～17:00)
- 問 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 / FAX 25-0070

無料相談



弁護士による佐久広域法律相談(事前申込 8/1(金) 8:30～)

- ▶日 時 8/21(木) 9:30～16:30
9/3(水) 13:00～16:30
- ▶場 所 佐久市振興公社ビル(佐久広域連合) 問 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 8/22(金) 9:30～16:30
9/22(月) 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 ☎ 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▼



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 8/21(木) 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

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受けできません。
- 問 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)

空き家相談会(事前申込制・3 日前までに電話で申込み)

- 空き家の管理・売買・解体に関する相談会を開催します。建築士、宅地建物取引士が相談に対応します。
- ▶日 時 8/15(金) 13:00～16:00
- ▶場 所 佐久合同庁舎 会議室 問 長野県建築士会 佐久支部 ☎ 0267-63-8080

人権擁護委員による人権特設相談(申込不要)

- いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権にかかわる問題でお悩みの方はご相談ください。秘密は固く守られます。
- ▶日 時 8/22(金) 13:00～15:00
- ▶場 所 小諸市人権センター(御幸町 1-10-11) 問 人権政策課 人権同和男女共同参画係

+ 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
8/3 (日)	○小岩井整形外科(一ツ谷) ●ゆみ歯科医院(御影) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	26-6788 26-2580 26-6226	8/10 (日)	○Ai クリニック(諸) ●山口歯科医院(赤坂) ◎水明てんじん薬局(諸)	25-0555 22-0442 31-5956
8/11 (月)	○甘利医院わだ(和田) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 31-5512	8/17 (日)	○市川医院(市町) ●小池歯科医院(紺屋町) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 22-0130 31-0992
8/24 (日)	○高橋内科医院(古城) ◎古城てんじん薬局(古城)	23-8110 31-6556	8/31 (日)	○うすだ医院(御影) ◎みかけ薬局(御影)	22-0483 24-3344

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
(夜間休日にこどもが病気のとき)

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

3日間開催！

小諸市動物園 プレ開園 100 周年記念 ナイトズー 2025

小諸市動物園の
人気企画！

【問合せ先】 懐古園事務所 ☎ 22-0296

日中は見ることのできない、夜行性動物の観察ができる夏の企画です。
ふれあい体験のほか、フクロウ・ムササビのガイドや工作会など、
ナイトズー限定イベントをご用意してお待ちしています！

▶日 時 ① 8/7 (木) ② 8/8 (金) ③ 8/9 (土)
それぞれ 18:30 ～ 20:30
▶定 員 各日 200 名限定（事前予約制）
▶料 金 ・ 高校生以上 500 円
・ 3 歳以上中学生以下 200 円
・ 2 歳以下無料
▶申 込 要事前申込。8/1 (金) 12:00 から受付開始。
各日ごと 200 名に達したところで受付終了。
詳細は下記の二次元バーコードから HP を
ご覧いただき、お申込みください。

詳細情報・申込みは
こちら→

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。 図 文化財・生涯学習課

小諸高等学校 音楽科



日時：8/29 (金) 18:00 ～ 19:00 (開場 17:30)
会場：市民交流センター ステラホール
入場無料 先着 150 名

県下の公立高校で、唯一音楽科のある小諸高等学校。著名な演奏家による公開レッスン・演奏会を通して、一人ひとりの音楽性を高めています。将来、優れた音楽専門家として、文化の発展に貢献し、幅広く社会で活躍できる人材の育成を目指しています。
自分の夢に向かって毎日研鑽を積み、小諸高等学校音楽科の皆さんのソロやアンサンブルの演奏をお聴き下さい。

【次回】 9/26 (金) 18:00 ～ ステラホール
久保田峰雪「イタリア歌曲の夕べ」

困ったら
相談して
みませんか？



妊娠・出産・子育て家庭のことで
心配や不安があれば、ひとりで
悩まず、ぜひ相談ください。

小諸市 こども家庭センター

図 こども家庭支援課 こども家庭相談係

- こども家庭センターは、妊娠、出産、お子さん、子育て家庭など子育て全般に関する相談を総合的に受け付ける窓口となり、必要な情報やサービスを紹介することで、切れ目ない支援につなげ、安心して生活できるようサポートします。
- 心配ごとの内容に応じて、子ども家庭支援員、社会福祉士、保健師、家庭児童相談員、母子・父子自立支援員兼女性相談支援員が相談をお受けします。

新規事業①



1 子育て世帯訪問支援事業

家事や育児に不安を抱える妊産婦さんや子育て世帯の方が、産後の心身の調子が整い、安心して子育てができるよう、訪問支援員が自宅に訪問し家事や育児の支援を行います。訪問支援については、市が委託した事業所の訪問支援員（産後セラピストや介護福祉士等）が行います。

新規事業②



2 ひとり親家庭等に対する大学受験料等助成金

ひとり親世帯等のこどもの進学を支援するため、大学等を受験した場合の受験料と大学受験に向けた模擬試験の受験料を補助します。
【対象】市内在住の 20 歳未満で、児童扶養手当受給世帯または同様の所得水準にあるひとり親世帯、もしくは住民税非課税世帯に属しているお子さん

問合せ・相談先

【こども(18 歳以下)の養育に関する総合的な相談】…… こども家庭支援課 ☎ 22-1744
※相談窓口が分からない場合はこちらへご連絡ください。内容により、関係課と連携し相談対応いたします。
【母子保健に関する相談、妊婦・乳幼児の子育てに関する相談】……健康づくり課 ☎ 25-1880



小諸の「小」と、櫻井の「桜」から命名。野馬取水源地近くに咲く御衣黄から、優しいグリーンをイメージカラーに。予約はサイトか☎080-1164-5495で可能。



ナイトミーティングは10月までに7回開催。途中からでも1回だけでも参加OK。エントリーは下記二次元バーコードから。



ナイトミーティング



ボディーオート桜井



小桜レンタカー



小諸の水魅力発信プロジェクト

皆さんの旅行者なら、小諸を何で巡りますか？ バス・タクシー・自転車…、楽しみ方は様々ですが、レンタカーという方法もあります。

「小桜レンタカー」は小諸で唯一の観光向けレンタカー。市内の駅や宿泊施設への配車・引取り、観光情報提供など地域に根差したサービスが好評だ。立ち上げた櫻井さんは、自動車の整備・板金・販売などを手掛ける「ボディーオート桜井」の2代目。観光の一助になればと、コロナ禍明けに本格リリースしたのがレンタカー業だった。ゼロカーボンシティを目指す小諸を意識し、EV車も扱っている。

このほか「ボディーオート桜井」では、軽トラや農機具のレンタルも行い、地域の農業を応援している。草刈り機やチェーンソーもあるので、お庭の困りごとにも一役買いそう。

観光で小諸に賑わいを、住む人はより便利に。それがひいては移住の後押しにもなると思える。そこには櫻井さんの地元愛と家業への思いがあった。「地域の皆さんには、本当にお世話になっています。小諸を盛り上げたいですし、過疎化が進めば、車も売れず整備もありません。長い目で見れば本業にも関わってきます」。

そんな櫻井さんが力を入れる活動がある。「水みらい小諸」「企画屋かざあな」「ボディーオート桜井」の3者による「小



小諸を盛り上げたい、地域密着型のレンタカー 小桜レンタカー 櫻井浩多さん(40歳) 〓 菱野 〓

「若い人が進学や就職で一度小諸を離れるのは大賛成。色々な経験をしてみたい。色んな経験をして見識を広げてほしいです。仮にきっかけは挫折でもいいんです。戻りたいと思った時、小諸が居場所のひとつになれば嬉しいです」。

(取材・文 村松マヤ)

井」では、軽トラや農機具のレンタルも行い、地域の農業を応援している。草刈り機やチェーンソーもあるので、お庭の困りごとにも一役買いそう。

観光で小諸に賑わいを、住む人はより便利に。それがひいては移住の後押しにもなると思える。そこには櫻井さんの地元愛と家業への思いがあった。「地域の皆さんには、本当にお世話になっています。小諸を盛り上げたいですし、過疎化が進めば、車も売れず整備もありません。長い目で見れば本業にも関わってきます」。

そんな櫻井さんが力を入れる活動がある。「水みらい小諸」「企画屋かざあな」「ボディーオート桜井」の3者による「小

身近な夏野菜のスタメンといえ、トマト、ナス、キュウリでしょうか。そこで、今月はこの常連野菜たちの魅力についてお話ししましょう。

まずトッピングには、トマトです。トマトの色素性はナス科ナス属。ナスと親戚なのです。含まれるリコピンの抗酸化作用はβカロチンの2倍、ビタミンEの100倍。口の乾き、暑気あたり、不眠、高血圧にも効果があります。

2番バッターのナスも、紫の皮に含まれるアントシアニンに強い抗酸化作用があり、血流を良くし、むくみや食欲不振の改善が期待できるパワータンパク野菜。ナスも今年のような暑い夏には、からだを冷やし、暑さによる不快感の解消に役立ててください。

さて、3番手に登場するキュウリは、95%近くが水分で、へたの苦い部分にあるククルビタシンには、抗がん作用があることがわかっています。口の乾きやむくみ、糖尿病にも効果が。汗で失われた体液補充、指名打者にはきゅーりを。(国際中医薬膳師 小清水由良)



夏野菜の底力

エイジングと薬膳

子どもセンター 623-5567

こもロジ

お誕生日

だより

おめでとう!

～7月生まれ

家族のメッセージとともに～

3才おめでとう! 元気いっぱいすくすく育ってね! 大好きだよ♡

こうくん(3歳)

毎日笑顔と癒しをありがとう♡これからも元気に大きくなってね!

ゆうしくん(1歳)

お喋りも運動も活発なゆうちゃん。元気に大きくなってね♡

ゆうちゃん(3歳)

ミニトマトたくさん食べておおきくなってね。

こたろうくん(1歳)

毎日すごい! 可愛い! を更新するつむ♡ 元気に成長してね!

つむくん(1歳)

お誕生日おめでとう! 成長の毎日だね! 元気にすくすく育ってね♡

みーくん(1歳)

いっぱい食べて大きくなってね! 大好きだよ。

りゅうちゃん(1歳)

1歳おめでとう!! お兄といっぱいあそんで大きくなってね。

なつめくん(1歳)

色々できる事が増えてきたね♪ いっぱい遊んで大きくなろうね!

そらくん(1歳)

ASAMA FRESH PEACH SINCE 1981

浅間水蜜桃

※「浅間水蜜桃」は、小諸市三岡などの浅間山麓周辺産地から集った桃のうち、「あさま果実共済所」にて糖度センサーをクリアした高品質の桃に使うブランドネームです。市外・県外の皆様へ、産地をPRする際に活用しています。

ASAMA PEACH FESTIVAL 2025

8.23 Sat 12:00-15:00 @ 停車場ガーデン・せせらぎの丘

たくさんの方に、歴史ある小諸の桃を、食べてほしい。

たくさんの方に、いまの浅間水蜜桃の、ファンになってほしい。

そんな想いを込めて、今年も ASAMA PEACH FESTIVAL を開催します。

01. 地元産の浅間水蜜桃(※)をお手頃価格で販売!

02. 浅間水蜜桃をつかったフード・スイーツ・ドリンク販売!

03. 桃栽培や農業に興味がある方への相談会!

04. 桃だけじゃない…小諸の名所・特産品をご紹介します!

圃 農林課 農業ブランド振興係

詳細はこちら↓

33

広報こもろ 令和7年8月号

広報こもろ 令和7年8月号

32

34

タスキが、つなぐ、心と気持ち。

第39回
小諸市

駅伝 参加チーム募集

Faster and more Fun.

9/28 Sun.
出走

- 日時 9/28(日) 小雨決行
8:30 開会式(市役所前 市民ひろば)
9:15 スタート
- コース 約3.0km × 6区間
相生町 相生坂公園前～荒町～与良(折り返し)～
荒町～本町(折り返し)～相生坂公園前(中継点・ゴール)
- 参加費 1チーム 3,000円
- 受付期間 8/1(金)～8/20(水)
- 参加資格 小学校3年以上
(市内外のチームは問いません)

- チーム編成
監督1名、コーチ1名、登録選手6名、補欠3名以内
※先着 60チームの申込みとなります。
- ※大会要項・参加申込書は、教育委員会、総合体育館に
設置します。また内容は変更となる場合があります。
- 申込み・問合せ
小諸市スポーツ協会事務局
(小諸市総合体育館内)
☎/FAX 26-0286
✉ komoro-taikyo@ctknet.ne.jp

ボランティアも
同時募集中

佐久市 根岸

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

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

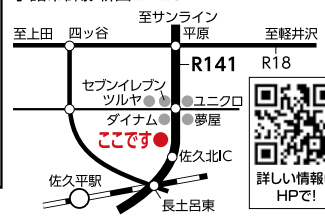
タウンコートのぞみ
全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

(ツルやみかげ店様隣り)
(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」の入居相談始めました〉

【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/

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

〈広告欄〉