

# K O M O R O 7

広 報 こ も ろ 公 民 館 報

2026  
No.777

## 小諸の夏は、桃がおいしい。

【写真】  
昨年出荷された小諸産の桃。  
小諸市はおいしい桃の名産地です。

応募してGETしよう！

### 【トピックス】

- p.02 【特集】 小諸の夏は、  
桃がおいしい。
- p.08 小諸市動物園  
NIGHT ZOO 2026
- p.15 音楽のまち こもろ  
第10回 作曲コンクール 作品募集

広報こもろ

777 号記念

プレゼント企画

詳細はP7へ

GO!!!

## 小諸市の農産物

小諸市の農産物は、全国トップクラスの晴天率と浅間山麓の標高差がもたらす「昼夜の寒暖差」により、風味が強く、糖度も高いのが特徴です。

栽培されているものは多種多様で、りんご、桃、ワイン用ぶどう、ブルーベリー、プルーン、ブロッコリー、レタス、キャベツ、白菜、トマト、ひしの南蛮、そら南蛮、御牧いちご、白土馬鈴薯、米など、代表される農産物が数多くあります。

## 夏は、桃がおいしい

今月号の特集では、これからのシーズンに出荷の最盛期を迎える「桃」を取りあげます。三岡地区を中心に栽培されている桃は、100年以上の歴史を持ち、小諸市の特産品として、また、ふるさと納税の返礼品としても人気があることをご存じでしょう。

うか。小諸市の気象条件や生産者さんたちの手によって、今日まで育まれてきた「桃」。これからのシーズンに旬を迎えるにあたり、その歴史や生産者さんの声、栽培が盛んな品種、おいしい食べ方、8月開催のイベントの紹介をさせていただきます。

小諸市の桃を食べたことがある方もない方も、今年はずいぶん小諸市の桃を手にとって、夏を満喫してみてください。

みんなが  
夢中になる  
果物が  
ここにある。

# 小諸の夏は、桃がおいしい。

【写真】市内三岡地区で昨年生産された桃。これから夏にかけて出荷のピークを迎えます。

小諸のおいしい桃。

ぜひ栽培にも携わる方が増えると嬉しいですね。



中村果樹園 / 長野県果樹研究会 佐久支部長  
中村 眞一さん

定年退職後に父の畑を引き継ぎ本格的に農業を始めた中村さん。桃のほかに、プルーン、りんご、梨、キウイフルーツなども栽培しています。

イメージがない方もいらっしゃると思いますが、昔から小諸では栽培が盛んです。気象条件・地形が整っているほか、三岡地区の土質は浅間山麓の火山灰を含み水はけが良いため、桃栽培に適しています。歴史のある小諸の桃のことを市民の方に知っていただき、知名度も上がると嬉しく思います。個人的には「浅間水蜜桃※」という名称が気に入っています。

※三岡地区を中心に栽培された、甘みの強い高品質な桃の総称  
食べた方の「おいしい」の聲が一番の



中村さんが好きな食べ方  
自家製の桃ジャム

やりがいになってるので、農業に辛さを感じることはあまりありません。全国の友だちに毎年桃を送っていて「中村さんの桃はおいしいね」と返事をもらえると嬉しいです。皆さんにおいしく食べてもらうためにも、効率の良い作業・植樹を進めているほか、最近は摘蕾※にも力を入れています。

※開花・結実による樹の養分消費を防ぐため不要な蕾を落とす作業  
今後について、桃に限った話ではないのですが、後継者の問題があるので、一緒に栽培に携わっていただける方が増えると嬉しいです。

小諸の桃は果実が大振りで食感が良く、ジュースで甘みを楽しめます。ぜひ色々な食べ方を試してみてくださいくださいね。

# 農家さんに聞く

# 小諸の桃のお話

関東地方出身の城田さんは今年で移住9年目、就農7年目。移住セミナーなどを介して小諸市を選び、現在は三岡地区で桃とりんご栽培を行っています。

前職が寺社専門の左官・造園業で、「樹木に対して見識があった点」「自分が桃好きだった点」「生産・お客さんとの対応・流通という、一環した流れで個人事業主として仕事が出来た点」が桃農家を選んだきっかけです。特に「お客さんに直接桃を渡して、ダイレクトな声を聞きたい」という気持ちは農業を始めた当初から今でも強く持っていて、「おいしい」という感想を直接いただく、一番喜びを感じます。確かに農業は自然や気候に左右されるため大変なことも多いですが、やりがいも多く、「樹木が健康であること」「畑を綺麗に大切にすること」などを意識して桃栽培を行っています。

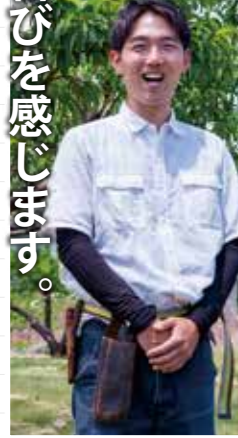


取材時には摘果（果実を間引き、栄養を行き渡らせ、大きく甘い高品質なものに育てる）作業が行われていました。

城田農園 つつふたつ / 小諸市農業青年クラブ会長  
城田 圭介さん

近年小諸市は桃のブランド化が進んでいます。しかし知名度はまだ低いと感じています。せっかくおいしい桃が手に入るの、市民の方にもぜひ手に取っていただきたいです。小諸産の桃を使った飲食店がさらに増えてくると、より身近に感じられるので嬉しいですね。また個人的には「農業を体験できる制度」や「農業×他業種・他分野との連携」も増えるのが新規就農や移住、まちの賑わいにもつながると信じています。

小諸の桃は甘くておいしいだけではなく、人や地域をつなぎ、まちを元気にする力を間違いなく持っています。これからも「小諸の夏を桃色に染めたい」という気持ちを持ちながら、桃づくりを進めていきます。ぜひ小諸の桃をたくさん食べていただき、生産者・消費者の垣根を超えて市内全体で小諸市が盛り上がるの嬉しいですね。



食べた方からの「おいしい」の聲に一番喜びを感じます。

城田さんが好きな食べ方  
牛乳パン(マスカルポーネチーズ、砕いたナッツ、桃入り)



二代目 塩川伊一郎 肖像画

## 小諸の桃栽培の歴史

小諸の桃栽培の歴史は、明治29年(1896年)頃に始まったと言われています。当時の小諸では米作や雑穀栽培、養蚕が主な産業でしたが、冷害の影響を受けやすいという問題があり、安定した農業経営を目指して新たな作物の導入が模索されていました。そこで三岡村の塩川伊一郎らの農家が、小諸義塾の校長であった木村熊二に指導を仰ぎ、三岡地区の気候や土壌が桃栽培に適していたことから、栽培が広まっていっていったとされています。

伊一郎らが中心となり、当時の人々は栽培技術の習得に取り組みました。その結果徐々に販路を広げていき、小諸の桃は次第に評価を高めつつ「浅間水蜜桃」の名で知られるようになりました。また、桃は日持ちがしない果物であるため、当時は缶詰やジャムとして加工・販売も多くなされていました。

※その後、いちごジャムの加工も盛んになっていきます。1910年4月20日に塩川伊一郎がいちごジャムを皇室に献上したとの記録があり、「日本のジャム産業の礎」となると考えられています。そして日本のジャム産業の発展に大きく貢献したこの日を「ジャムの日」と決めました。

小諸が桃の産地として今日まで発展した背景には、自然条件の良さや先人たちの努力があります。標高700メートル前後の高原地帯に位置し、昼夜の寒暖差が大きい小諸は晴天率が高いため、糖度が高い豊かな実が育ちます。この恵まれた環境と先人たちの尽力こそが、高品質な桃の礎です。現在でも「あかつき」「なつっこ」「川中島白桃」など様々な品種が栽培され、小諸を代表する特産品となっています。



【写真】上：缶詰用の桃の種抜きを行う様子。下：当時の桃の缶詰のラベル。(小諸市所蔵)





イベント情報 アサマピーチフェスティバル 2026 農林課 農業ブランド振興係

8/22 sat

12:00 ~ 15:00

遊びに来てください  
 駐車場ガーデン  
 せせらぎの丘

# ASAMA PEACH FESTIVAL 2026

たくさんのひとに、歴史ある小諸発祥の浅間水蜜桃を食べて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。

- ・浅間水蜜桃の販売
- ・地元産桃を使った飲食の提供 (市内飲食店 10 店舗程度の予定)
- ・就農相談ブース

※ 6/17 時点の情報になります。今後の情報は広報こもろ 8月号、チラシ、SNS 等でお知らせします。



広報こもろ 777 号記念プレゼント企画 ASAMA PEACH FESTIVAL 2026 × 広報こもろ

## ASAMA PEACH FESTIVAL 2026 で浅間水蜜桃 2 kg箱と引き換えできるチケットを、抽選で 7 名様にプレゼント

あなたと「7 (なな、ナナ、NANA)」にまつわるエピソードを 77 文字 (プラスマイナス 7 文字まで OK) で教えてください!

■応募方法 「7、なな、ナナ、NANA」に関していれどれでも OK です  
 住所・氏名・年齢・電話番号・エピソードを必ず記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31 (金) 必着でご応募ください。  
 (一世帯 1 通に限ります。) ※当選者の方には個別に連絡させていただきます。

■注意点  
 ・広報こもろ 9 月号もしくは 10 月号で当選者のエピソードを紹介させていただきます。(年齢、イニシャル含む)  
 ・当選者の自宅へ引換えチケットを郵送しますが、浅間水蜜桃との引換えは 8/22 当日に必ずご来場いただく必要があります。桃の郵送は一切行いませんので、あらかじめご了承ください。  
 ・生成 AI などによる不正な文章が認められる場合は、抽選の対象から除外します。

■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 企画広報係 ☎ 22-1700 FAX 23-8766



ながの電子申請は  
 コチラ



大人も子どもも、夢中になる桃がここにある。

## たくさんある！桃の種類

桃の品種は 100 種類以上あるといわれており、ジューシーなものや固い食感のもの、甘さの程度も多様です。また、長野県の出荷量は山梨県、福島県に続いて全国第 3 位に位置しており、早生種から晩生種まで長期間楽しめるのも大きな魅力です。ここでは小諸市で栽培が盛んな品種の特徴と、おいしく食べるコツを紹介します。

01

### あかつき

昭和 27 年に白鳳と白桃を交配した苗木で誕生した、福島県原産の桃です。

- ・白色の果肉はよく締まっている
  - ・日持ちも比較的しやすい
  - ・果肉は甘味が強くほどよい酸味もあり、果汁を豊富に含んでいる
- 【旬の時期】 7 月下旬 ~ 8 月上旬

03

### 川中島白桃

長野市川中島町で誕生した桃です。「桃の王様」と呼ばれています。

- ・果肉は白く、種の周りが真紅に色付く
  - ・肉質は硬く締まっていて、しっかりとした歯ざわり
  - ・濃厚な甘みがあり、酸味が少ない
- 【旬の時期】 8 月中旬 ~ 下旬

02

### なつっこ

昭和 62 年に長野県果樹試験場で川中島白桃にあかつきを交配し、誕生しました。

- ・糖度が高く、酸味が少ないので強い甘さを感じられる
  - ・果肉は緻密で口当たり滑らかで柔らかく、噛みしめると豊富な果汁を楽しむ
- 【旬の時期】 8 月中旬 ~ 8 月下旬

小諸で採れる  
 代表的な 3 種類の桃

### おいしく食べる POINT

- 01 風通しの良い場所で常温保存してください
- 02 甘い香りが強くなり、指を軽く当ててみて、少しへこむ程度が食べ頃です
- 03 冷やし過ぎると甘みが減ってしまうため、冷蔵庫に入れるのは食べる 1 ~ 2 時間前がオススメです

## 小諸産の桃はどこで買えますか？

JA 佐久浅間あさま果実共撰所 (現地販売・オンライン) や市内直売所等で購入することができます。  
 ※あさま果実共撰所での購入は午前 10 時以降が目安です。詳しくはお問合せください。

### 【JA 佐久浅間あさま果実共撰所】

小諸市耳取 930-1 ☎ 26-3022 (火曜・土曜定休)

### 【主な販売場所】

- ・あさま果実共撰所 (現地販売) : センサー選別品、自家用
- ・あさま果実共撰所 (オンライン) : センサー選別品
- ・あぐりの湯直売所 : 共撰所からの出荷物 / 各農家からの出荷物
- ・その他市内直売所 : 各農家からの出荷物



あさま果実共撰所  
 オンライン



## ご存じですか？浅間水蜜桃 ASAMA SUIMITSUTOU



### ■浅間水蜜桃

三岡地区を中心に栽培された、甘みの強い高品質な桃の総称です。JA 佐久浅間あさま果実共撰所で厳格な糖度センサーをクリアした桃だけがこの名を冠され、強い甘みと豊かな果汁を持つという特徴があります。



# 市民まつり「みこし」 交通規制等のお知らせ

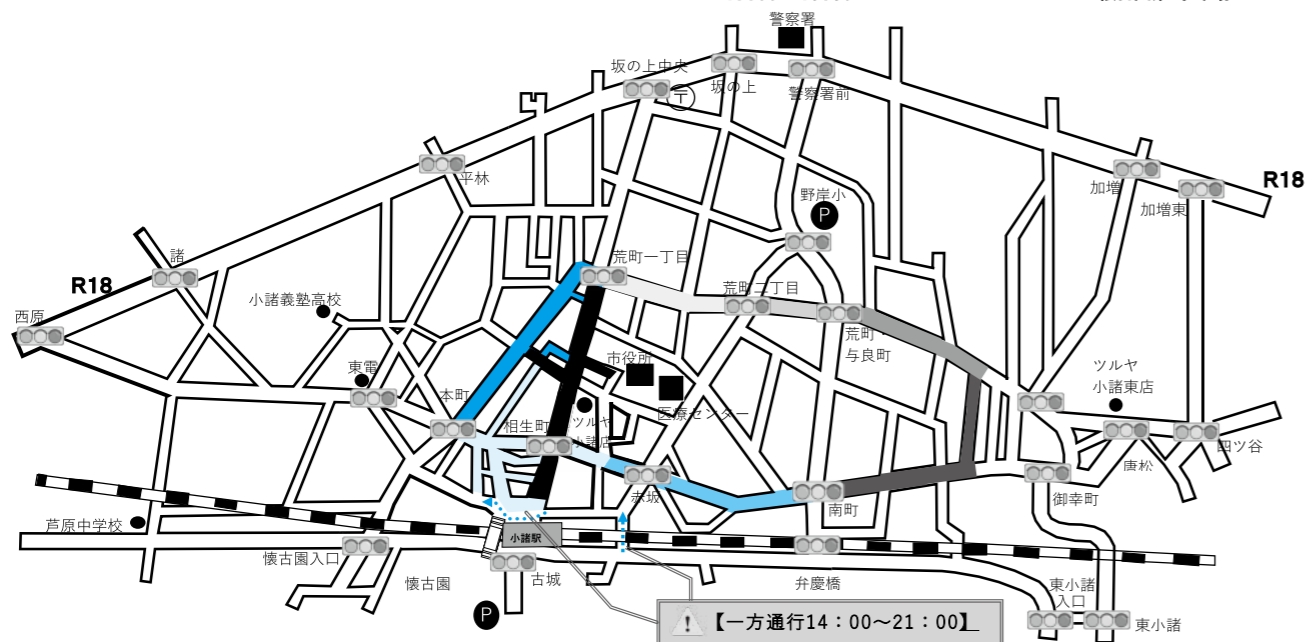


**7/11 (土)  
開催**

7/11 (土)、第54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54回こもろ市民まつり「みこし」交通規制図(予定)

■ 車両通行止 12:00~23:00	■ D 車両通行止 16:40~18:40	← 一方通行
■ 歩行者専用道路 13:00~21:30	■ E 車両通行止 16:40~19:00	
■ A 歩行者専用道路 13:00~21:30	■ F 車両通行止 17:00~19:30	● P 臨時駐車場 12:00~22:30(無料) ・野岸小学校校庭(雨天駐車禁止) ・懐古園第3駐車場
■ B 歩行者専用道路 14:00~21:00	■ G 車両通行止 13:00~15:20 17:00~19:30	
■ C 車両通行止 16:30~18:10		



### 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。

### JR 小海線の増発情報

- 小海線下り (小諸方面 中込駅発・小諸駅着)
    - 16:02 発⇒ 16:28 着 / 16:30 発⇒ 17:07 着
    - 16:58 発⇒ 17:24 着 / 17:36 発⇒ 18:02 着
    - 17:59 発⇒ 18:26 着 / 18:11 発⇒ 18:50 着
  - 小海線上り (小淵沢方面 小諸駅発)
    - 18:35 発 19:26 発 20:25 発
    - 20:49 発 22:00 発 22:43 発
- ※下線が増発の臨時列車です  
※ 6/17 現在の情報です

### 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

3日間  
開催!

小諸市動物園 開園 100 周年記念  
ナイトズー 2026

# Night Zoo

【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もあります!

- ▶日時 ① 8/7 (金) ② 8/8 (土) ③ 8/9 (日)  
それぞれ 18:30 ~ 20:30
- ▶定員 各日 300 名限定 (事前予約制)
- ▶料金 高校生以上 1,000 円 / 3 歳以上中学生以下 200 円  
2 歳以下無料 (料金は当日集金します)
- ▶申込 要事前申込。下記の2つの方法から申込みが可能です。

### ●小諸市情報一元化アプリ「Komomag.」による先行抽選

- ▶抽選期間 7/6 (月) ~ 7/12 (日) まで
- ▶定員 8/7、8、9 の各日 10 組 (1 組 5 名を上限)
- ▶方法 Komomag. 内の抽選ページから抽選 (期間中 1 人 1 回限り)  
当選者は申込みフォームに進めます



Komomag. の  
ダウンロードは  
コチラ

### ●ながの電子申請によるインターネット申込み (先着順)

- ▶申込期間 7/15 (水) 12:00 ~
- ▶定員 各日、先行抽選と合わせて定員 300 名に達し次第終了  
(Komomag. の先行抽選から外れた方も応募可能です)
- ▶方法 右の二次元コードから申込み



ながの電子申請  
による申込みは  
コチラ



## 夏山イベント情報

# ダイヤモンド浅間を見に行こう

開催日

**8/29 (土)** 集合 AM 3:30 / 受付 AM 3:15 ~ / 解散 AM 7:30

- ▶場所 黒斑山 (集合: 高峰高原ビジターセンター)
- ▶参加費 5,500 円 (保険代込み) ▶定員 20 名 (最少催行人数 10 名)
- ▶対象 小学校高学年以上 (18 歳未満は保護者同伴)
- ▶行程 車坂峠⇒トーミの頭にてご来光⇒表コース⇒車坂峠  
(登り約 2 時間、下り約 1 時間 10 分)

問 (一社) こもろ観光局 ☎ 22-1234

詳細はコチラ▶



目の前に広がる、  
一万カラットの輝き。



令和8年度

# 国民健康保険 & 後期高齢者医療制度に関するご案内

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります



今年度からすべての公的医療保険制度において、「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。この制度は、全世代および企業に医療保険料とあわせて子ども・子育て支援金を拠出いただき、子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。制度の詳細は、こども家庭庁ホームページをご覧ください。



## 国民健康保険

【届く保険資格書類と受診方法】

マイナ保険証を持っている

No

Yes

69歳以下である

No

Yes

資格確認書

資格情報のお知らせ

資格情報のお知らせ※

資格確認書で受診

マイナ保険証で受診※

各保険資格書類は7月中旬に発送予定です

※「資格情報のお知らせ」には有効期限の記載が無いため、69歳以下で過去に「資格情報のお知らせ」が発行されている方には、一斉発行による発行は行いません。お手元の「資格情報のお知らせ」を継続してお持ちください。また、ご自身のマイナポータルからも同様に利用できる「資格情報のPDF」を取得することができます。

## 後期高齢者医療制度

【届く保険資格書類と受診方法】

84歳以下の方

No

Yes

マイナ保険証を持っている

No

Yes

過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用しているかつ概ね直近3か月以内にマイナ保険証を利用している

No

Yes

資格確認書

資格情報のお知らせ

資格確認書で受診※

マイナ保険証で受診

各保険資格書類は7月中旬に発送予定です

84歳以下の方には、マイナ保険証の利用状況により資格情報のお知らせまたは資格確認書を送付します。

※資格確認書が届いた方でも、マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証で医療機関を受診してください。

### ■ 今年度からの変更点

#### ▶ 税率等の変更・改正 (矢印右が変更後)

- 医療分の所得割の税率 6.0% ⇒ 6.2%
- 医療分の均等割額 19,500円 ⇒ 20,500円
- 医療分の平等割額 21,000円 ⇒ 22,000円
- 支援金分の均等割額 9,000円 ⇒ 10,000円
- 支援金分の平等割額 7,500円 ⇒ 8,500円
- 介護分の所得割の税率 2.7% ⇒ 2.6%
- 医療分の課税限度額 66万円 ⇒ 67万円

#### ▶ 子ども・子育て支援納付金分の創設

所得割の税率0.3%、均等割1,000円、18歳以上均等割100円、平等割1,000円  
課税限度額は30,000円  
子ども(18歳に達する日以後の最初の3/31以前である者(高校生年代)まで)は均等割額が全額免除

#### ▶ 5割軽減・2割軽減の判定額の変更

5割軽減：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+31万円(改正前は30.5万円)×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：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+57万円(改正前は56万円)×被保険者数+10万円×(一定の給与所得者等の数-1)以下

#### ▶ 高額療養費制度の変更

令和8年8月1日から自己負担限度額が変更になります。詳細は納税通知書に同封する「国保ガイド」をご確認ください。

### ■ 国民健康保険税の納付について

#### ▶ 納税通知書の送付・発送時期

7月中旬に発送します。7月から令和9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です
- 納付書で納付の方は、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、納期限の前日までに預金残高の確認をお願いします
- 口座振替を希望の方は、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。

### ■ 国民健康保険の加入・離脱について

国民健康保険への加入、離脱の際にはお手続きが必要です！マイナ保険証の利用有無に関わらず、国民健康保険への加入、離脱には手続きが必要です。市役所へお越しください。

### ■ 今年度からの変更点

#### ▶ 基礎賦課額(令和8・9年度)の変更・改正

- 均等割額 44,365円 ⇒ 48,827円
- 所得割率 9.45% ⇒ 8.80%
- 賦課限度額 80万円 ⇒ 85万円

#### ▶ 子ども・子育て支援納付金賦課額(令和8年度)

- 均等割額 1,339円
- 所得割率 0.25%
- 賦課限度額 21,000円

#### ▶ 均等割額の軽減判定の計算方法等の変更

7割軽減  
令和8、9年度の基礎賦課額について、0.2割の軽減率を上乗せし7.2割軽減とします

#### 5割軽減

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+31万円(改正前は30.5万円)×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

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+57万円(改正前は56万円)×被保険者数+10万円×(一定の給与所得者等の数-1)以下

#### ▶ 高額療養費制度の変更

令和8年8月1日から自己負担限度額が変更になります。詳細は資格書類に同封するお知らせをご確認ください。

### ■ 後期高齢者医療保険料について

#### ▶ 納入通知書等の送付・発送時期

7月中旬に、被保険者宛てに発送します。

#### ▶ 納付方法

納め方には、年金からの天引きによる「特別徴収」と口座振替又は納付書による「普通徴収」があります。送付される納入通知書等をご確認ください。  
※年金からの天引きの方は口座振替に変更できる場合があります。詳しくは国保年金係へお問合せください。  
※納付書で支払う方は、納め忘れのないよう口座振替をお勧めします。

### 【納付額証明書の発行を終了しました】

#### 国民健康保険税 / 介護保険料 後期高齢者医療保険料

「納付額のお知らせ」は経費削減・環境に配慮した紙資源の削減等の理由から、一斉郵送を終了しました。納付額を確認したい場合は、各保険税(料)の領収証書、口座振替の通帳、公的年金の源泉徴収票等でご確認をお願いします。



- ☎ 【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
- ☎ 【国民健康保険税に関すること】  
税務課 市民税係



## みんなで支える介護保険

### ～自己負担限度額の金額が変わります～

### ～介護離職を防ぐために～

☎ 高齢福祉課 介護保険係

## 自己負担限度額についてのお知らせ

### ● 令和8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、介護医療院や、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8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	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室(特養等)	多床室(老健・医療院)	
	生活保護受給者	要件なし						
1	老齢福祉年金受給者	【単身】 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82.65万円以下の方	【単身】 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82.65万円超120万円以下の方	【単身】 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	680円 【1,030円】
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	【単身】 500万円以下 【夫婦】 1,500万円以下	1,470円	1,470円	1,470円 (980円)	530円	530円 430円	1,420円 【1,360円】

※食費の [ ] 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

## 介護離職を防ぐために

### ● 事業主の方へ

#### 介護離職防止出前講座をご活用ください

仕事をしながら家族の介護に従事する方（ビジネスケアラー）の数は増加傾向であり、2030年には約318万人、経済損失額は約9兆円と試算されています（経済産業省『仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン』より）。従業員の方の離職を防止するためにも、ぜひ出前講座をご活用ください。

▶ 内容 職場内で介護に対する理解を深める

▶ 所要時間 1時間程度（開催時間をご相談ください）

職場内での介護に対する理解を深めることで、介護離職を防止し、人材不足を補い、介護をしている方が働きやすい環境づくりに繋がります。



### ● 仕事をしながら家族の介護に従事している方へ

仕事と介護の両立に悩んだときは、高齢福祉課または小諸市地域包括支援センターへご相談ください

- どのようなサービスが利用できるか（介護保険等）
- 家族介護者に対する支援など、お気軽にご相談ください。



### 【お問合せ窓口】

小諸市地域包括支援センター

〒384-0006 小諸市与良町6-5-1 野岸の丘総合福祉センター1階

☎ 26-2250 / FAX 25-5332 / ✉ komoro-houkatsu@ctknet.ne.jp

## 第4次

# 小諸市食育推進計画

## 策定・施行 されました

☎ 健康づくり課

# 保 健 の 窓

「小諸市食育推進計画」……市民が生涯にわたって、健やかで心豊かな生活を送れるよう、食に関する知識と正しい選択力を育むための計画です。

小諸市では、市民の誰もが健康で幸せに暮らせる「健幸都市こもろ」を目指し、平成23年施行の第1次食育推進計画から5年毎に小諸市の状況を注視しながら本計画を進めてきました。コロナ禍を経てデジタル活用が進んだ一方、人との交流機会の減少、ライフスタイルの多様化により、朝食欠食の方の増加、さらに物価高騰、SDGs(持続可能な開発目標)への対応など、食を取り巻く環境も変わってきています。こうした変化に対応し、市民一人ひとりが自分に合った「食」を選び、生涯にわたって元気な心と体を育ていけるよう、新たな視点を取り入れた「第4次小諸市食育推進計画」を策定しました。以下で基本理念や方針をご紹介します。

## 基本理念

# かしこく食べて 元気な心と体を育もう

【実施期間】  
R8/4月～R13/3月



### 01 若い世代への食育

こどもの時から普段の食事を振り返る機会を設け、欠食の改善に向け、基本的な生活習慣を身につけ、1日3食バランスのとれた食事を選択できる力をつけることで、自分や家族の健康を守ります。



### 02 健康長寿を目指す食育

健康寿命の延伸を目指し、ライフステージに応じ自分の体に合った食事を選択できる、望ましい食生活を実践します。



### 03 食の循環と地域の食を意識した食育

食を支える環境、生産者、文化を継承していくために、地産地消の推進、食品ロスの削減、食文化を次世代につないでいくための食育活動を行い、未来の食に目を向けていきます。



### 04 食を育む環境づくり

一人ひとりが食育に関心を向け、既存のボランティア団体の活動や食育イベントに協力・参加していきます。また、広報こもろやSNS等で食育に関する情報を積極的に収集していきます。



計画の詳細は  
コチラ



健幸イメージ  
キャラクター  
「げんきくん」



地産地消推進  
キャラクター  
「こもろん」



ごみ減量推進  
キャラクター  
「減ちゃん」

食育に携わる市の食育部会を中心に、連携して計画を進めていきます。

応募期間  
7/22 (水)  
8/24 (月)

# 第10回 作曲コンクール 作品大募集!

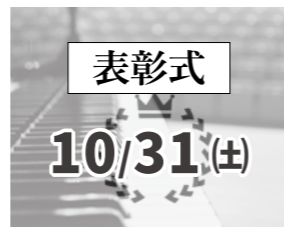
音楽のまち・こもろ

10回目の記念のコンクール。  
皆様の応募をお待ちしています。



▲詳細は  
こちらから  
担当：浅野

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



部門は3つ!  
A部門グランプリ作品は  
防災行政無線の  
メロディーに!

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!

活動奨励費として、  
図書券を差し上げます。  
●グランプリ賞に2万円分!  
●審査員特別賞に1万円分!  
●A部門応募者全員に  
1,000円分!

B部門応募者全員に  
参加賞を差し上げます。

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!

7/26  
(日)

早川先生の

# おもしろ作曲ランド~!

音楽のまち・こもろ

参加者募集! Vol.6

「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6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も使って作ります)。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 7/26(日)【前半の部】 9:30~11:30 カトカ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 7/21(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

## 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9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(各1名)

- 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

▶出願期間 9/7(月)~9/25(金) ※郵送不可

▶提出場所 市役所3階 企画課 ▶試験日 10/7(水)

【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。



▶詳細は  
こちら

素敵な出会いが  
待っているかも。



# 図書館ひろば

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

## 企画展示 小諸のお祭り

小諸のお祭りの  
写真を展示します！  
お祭りを通して  
小諸の歴史を感じよう！



市民まつりの思い出を  
教えて下さい♪

### 第2回 赤ちゃん開放デー

赤ちゃんのための1日

7月15日(水)  
10:00 ~ 16:00

1日図書館でゆっくり過ごしてね♪  
離乳食やおやつ、おにぎりが  
食べられます。

楽しいお祭りの  
絵本もあるよ!



詳しい  
図書館  
情報は  
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

はじめました！  
Instagram

【開館時間】平日 9:00 ~ 19:00  
土日祝 9:00 ~ 18:00  
【休館日】7/9(7/23 ~ 木曜日も閉館)

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

令和8年7・8月のイベント

7月	
12日(日)	おはなし玉手箱
15日(水)	出張がん相談 13:30 ~
17日(金)	おはなしきしゃポッポ
26日(日)	すみれちゃんおはなし会 おはなしチンパイ
26日(日)	健康サロン 13:30 ~ 14:30(予定)
8月	
2日(日)	こうめちゃんおはなし会
9日(日)	おはなし玉手箱
15日(土)	朗読のひととき 朗読者:市川強さん
21日(金)	おはなしきしゃポッポ
23日(日)	文化講演会 13:30 ~ 15:00
29日(土)	朗読のひととき「怪談」 18:15 ~

※おはなし会は10:30~です

# 小諸市市民活動 ボランティアサポートセンター

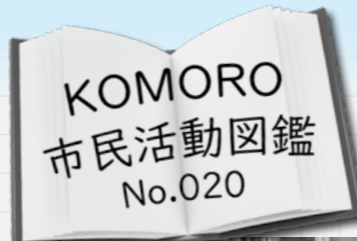
こもテラス1階 ☎ 26-0315  
火~土 9:00 ~ 17:00 開館  
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.194

「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



~人と人がつながれるように~

## こもろつなぐれエールプロジェクト



学習支援「学びと夢のエール」

【学習支援】  
「ヤングケアラーや不登校の子ども達が安心して勉強できる場をつくりたい」という思いから、市内の子育て支援団体や学習塾と協力し、令和8年1月に学習支援「学びと夢のエール」を始めました。現在、小中学生7名程が参加しています。また、



大澤さん

こもろつなぐれエールプロジェクトは、子どもから大人まで誰もが安心して暮らせる居場所づくりに取り組む団体です。今回は、活動の2本柱である「学習支援」と「オレンジカフェエール」について、代表の大澤星夏さんにお話を伺いました。



オレンジカフェ みんなでお花見!

【オレンジカフェ】  
オレンジカフェは「認知症の方やその家族、地域の方々が気軽に集える交流の場」として全国で広がっています。活動のきっかけは、介護に関わる方々の声でした。

勉強に自信をつけたいという声があれば出かけ、お手伝いすることもあります。学びたいという子が自分のペースで学ぶことができ、居場所づくりを目指しています。

学習支援  
「学びと夢のエール」

日時 月・木・土 13時~15時

場所 個別指導学習塾いめい

参加費 無料

☎ 0800-41963910  
こもろつなぐれエールプロジェクト

オレンジカフェかわべ  
日時 第3木曜日 13時~15時  
場所 TEPAN kitchen PORKY  
参加費 3000円

「孤立を防ぎたい」「気軽に息抜きできる場所がほしい」という思いを受け、令和7年にオレンジカフェを始めました。  
川辺地区では「オレンジカフェかわべ」として、地域の飲食店を拠点に月1回開催しています。外出の機会が少ない方も、ここでのおしゃべりや、てずくな(仕事)を楽しみ、介護の悩みなども気軽に相談できる場になっています。  
さらに、令和8年度は、小諸市市民活動促進事業補助金を活用し、市内各地で「出張オレンジカフェ」を開催予定です。まずは活動を知っていただき、居場所づくりに関心がある方とつながりたいと考えています。

### ぼらせんこもろの情報 —7・8月のイベント—

【おしゃべりタイム】  
▶日時 7/11(土) 14:00 ~ 15:00  
▶場所 ぼらせんこもろ  
【ぼらせんこもろの市民活動講座】  
▶日時 8/29(土) 14:00 ~ 16:00  
▶場所 市民交流センター  
▶テーマ 市民活動における資金調達など  
※詳細は広報こもろ8月号にてお知らせします

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

センターの開館日・休館日

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ 休館日 □ 開館日



## 知 コンバインの利用申込みのご案内 (そば・大豆)

コンバインでの収穫作業を行っています。

▶対象 市内在住で、市内の農地において、一つのほ場につき10a以上栽培している方

▶費用 10aあたり6,000円(目安)

▶申込 8/19(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をお願いします。また刈り取る時期の指定や収量の確保を保證することはできません。

※対象要件や上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

## 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)

【7/3】グリーンロード直売所 / 【7/10】あぐりの湯直売所  
【7/17】たきばら駅直売所 / 【7/24】グリーンロード直売所

【7/31】小諸大橋直売所 / 【8/7】ひしの直売所

【8/21】あぐりの湯直売所 / 【8/28】ひしの直売所

【9/4】三岡直売所 / 【9/11】グリーンロード直売所

【9/18】農業青年クラブ

▶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

## ご芳志をいただきました

### ▶ふるさと納税寄附金

820件 18,077,000円(R8/5月)

### ▶企業版ふるさと納税

「金300万円」キーン・ジャパン合同会社様

### ▶マレットゴルフ場整備のため

「乗用草刈機1台(相当額99万円)」  
小諸市内 匿名希望様

### ▶スポーツ振興のため

「金一封」小諸市早起き野球連盟様

## 募 【長野県シニア作品展】 自信作を出品してみませんか？

2026信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」が下諏訪総合文化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 10/16(金)～10/17(土) 10:00～16:00

▶応募期間 7/1(水)～8/21(金)

▶出品料 無料(返却時の送料は出品者負担)

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係



## 募 2026信州ねんりんピック スポーツ交流大会 参加者募集中

2026信州ねんりんピック「スポーツ交流大会」が伊那市内各運動競技施設、箕輪村信州大芝高原マレットゴルフ場で開催されます。

▶参加資格 県内在住の60歳以上の方

▶種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

▶開催日 10/3(土) ▶申込締切 7/27(月)

▶参加費 500円(保険料を含む)

▶申込 競技別に定めた参加申込書を、長野県長寿開発センター(佐久合同庁舎内)へ提出してください。申込書は2026信州ねんりんピックスポーツ交流大会のHPからダウンロードできます。

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

## 募 令和8年度 佐久広域連合 消防職員採用試験

▶受付 7/21(火)～8/18(火)

▶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 9/20(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真

※本人が佐久広域連合消防本部へ持参してください。

※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7/6(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

## 知 小諸市議会議員選挙 日程等のお知らせ

小諸市選挙管理委員会は、6/8に開催した定例委員会において、R9/1/31に任期満了となる小諸市議会議員一般選挙の選挙期日を決定しましたので、お知らせします。

▶告示日 R9/1/17(日)

▶選挙期日 R9/1/24(日)

※期日前投票期間は、R9/1/18(月)～23(土)までの6日間です。期日前投票所や当日の各投票所についてはあらためて広報でお知らせします。

【立候補を検討されている方】

立候補を検討されており、政治活動の看板を設置する予定の方は、証票が必要になりますので下記までお問い合わせください。

☎ 選挙管理委員会事務局

## 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 第2回人権同和教育研修講座 映画上映会

市民を対象とした人権同和教育研修講座を開催します。

▶日時 7/4(土) 13:30～15:15(開場13:00)

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶内容 映画上映会

「めぐみ-引き裂かれた家族の30年-」

▶定員 先着150名

▶その他 入場無料・申込不要

▶共催 政府拉致問題対策本部  
長野県

☎ 人権同和教育課



## 知 献血にご協力ください

医療の現場では、輸血を必要とする患者さんが日々治療に向き合っています。安定した血液製剤の供給は、皆さま一人ひとりの献血によって支えられています。ぜひご協力ください。

▶日時 7/22(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 第19回市民親睦グラウンドゴルフ大会 結果のお知らせ

「第19回市民親睦グラウンドゴルフ大会」が開催されましたので、結果をお知らせします。

▶開催日 5/7(木) ▶参加者 22名

▶場所 すば一く小諸

	成績	氏名	打数	ホールインワン
男子の部	優勝	釘宮 晴夫さん	47	7
	準優勝	新井 正治さん	63	3
	第3位	甘利 一造さん	66	2

	成績	氏名	打数	ホールインワン
女子の部	優勝	新井 里美さん	65	2
	準優勝	木村 八重子さん	70	1
	第3位	柳澤 とよみさん	72	2

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

## 知 終活、エンディングノート 知っていますか？

まだ早いはず良いサインです！

ぜひエンディングノートをご活用ください。

【終活とは】自分らしく生きるための前向きな人生計画のことで、若者から高齢者まで全ての方が対象です(人生の終わりをイメージしますがネガティブな考え方ではありません)。少しでも興味がある方は、まずはエンディングノートを書くことがスタートになります。

【エンディングノート】生前整理や緊急時の意思表示、自分の歩みを振り返ったり、大切な人への気持ちなどを綴ることもできる便利ノートです。高齢福祉課の窓口にて無料配布していますので、ぜひ手に取って下さい。

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

広報こもろ4月号P17「ストレッチ講座」の開始時間を「9:00～」と掲載しましたが、正しくは「9:30～」となります。



御代田町・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。

7/25  
(土)

## 第52回 信州・御代田龍神まつり



御代田町の夏の一大イベント「第52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 7/25(土) 13:00 ~ 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

### 歴史民俗資料館 特別企画展

## 「学ぶ・つたえる 軽井沢と教育の歴史」



▲詳細は  
コチラ

歴史民俗資料館では、明治期から現代までの教育資料を紹介し、軽井沢で幅広く展開された教育や学習活動の歩みをたどります。当時使われた教科書や、文房具、教員の授業ノート、写真、児童の創作物など100点以上を展示します。

▶期間 7/15(水) ~ 11/15(日) 9:00 ~ 17:00 (入館は16:30まで)

▶ところ 歴史民俗資料館

▶入館料 大人400円 / 小中高生200円

▶休館日 11/2(月)、9(月)

▶その他 旧近衛文磨別荘(市村記念館)も入館できます

☎ 歴史民俗資料館 ☎ 42-6334



### 結果報告

## 第35回長野県市町村対抗駅伝競走大会 第21回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会

☎ スポーツ課  
スポーツ振興係



4/25(土)に松本市で開催された上記大会に小諸市選手団が出場し、選手たちは懸命な走りを見せました。

### 【結果】

- 市町村対抗駅伝競走大会 21位 (全49チーム) (前回大会23位)
- 市町村対抗小学生駅伝競走大会 20位 (全62チーム) (前回大会41位)

## 無料相談



弁護士による市民法律相談 (事前申込制・土日祝除く前々日まで)

▶日時 ①7/24(金) 9:30 ~ 16:30  
②8/25(火) 9:30 ~ 16:30

▶場所 ①市役所3階 第3会議室  
②市役所3階 第5会議室

☎ 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)

※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(木) 13:00 ~ 15:00

▶場所 市役所3階 第3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
7/5 (日)	○小岩井整形外科(一ツ谷) ●堀籠歯科医院(御幸町) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	26-6788 23-0575 26-6226	7/12 (日)	○Aiクリニック整形外科(諸) ◎水明てんじん薬局(諸)	25-0555 31-5956
7/19 (日)	○佐々木医院(南町) ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ◎さかもと薬局(南町)	22-0503 24-8148 23-8228	7/20 (月)	○東小諸クリニック(和田) ◎アイン薬局御影新田店(和田)	25-8104 26-3981
7/26 (日)	○柳橋脳神経外科(諸) ●関歯科クリニック(柏木下) ◎てんじん薬局(諸)	23-6131 25-3456 31-6772			

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

病院? 救急車? 迷ったら!!

シャープ ななの ひやく じゅう きょーばん!

# #7119

※ダイヤル回線・IP電話回線の場合は「026-231-3021」へ  
看護士のアドバイスが受けられます。

受付 平日: 19時~翌8時  
時間 土・日・祝日: 8時~翌8時

子ども (朝15時~) は  
#8000へ

※受付時間: 毎日19時から翌8時まで

緊急時は迷わず119番

草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。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)	※30坪以下は別料金。草丈・地形(傾斜)によって料金が異なります
剪定	1時間あたり	4,000円(税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	3,000円~(税込)	※樹高と太さによって料金が変わります

その他お困りごと どの他生活に関わるお困りごとがあれば相談下さい ※内容により金額が変わります

※各作業 別途基本料金2,000円 ※各作業の詳細はお問合せ時、またはお見積り時にご説明いたします。

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

お持ちしています 携帯 090-8803-7472  
☎ 0268-75-7494 ※9:00~18:00(月曜日除く)

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  
経費老人ホーム

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

## 公民館講座 「切り絵教室」

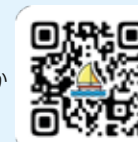
講師が用意してくれたアサガオ、スイセン、ユリ、オダマキなどのたくさんの花の図案からそれぞれ好みの柄を選び、デザインナイフで慎重にカットしました。

慣れない細かい作業で余計な力が入ってしまい、誤ってカットしたりと大変でしたが、和紙や顔彩（主に日本画で用いられる固形絵の具）で色を付け、額に入るとそれぞれ素敵な作品に仕上がりました。



### ◆内容

- p.25 「みんなの宝物」(布引電気鉄道跡)ほか
- p.26 【募集】第40回 小山敬三記念小諸公募展 第33回 小諸・藤村文学賞  
【川柳】(柳好会)ほか
- p.27 【報告】公民館関係役員研修会  
【ご案内】令和9年二十歳を祝う会について ほか
- p.28 8・9月 公民館講座
- p.29 「ぼくとわたしの作品」(美南が丘小学校)



カラー版はこちら

私が生まれたのはちょうど40年前の7月。夏生まれのせいかわ、私は暑い夏の日が好きです。ただそんな私ですら近年は暑い日が多いと感じるので、私の生まれた40年前と現代とを最高気温に焦点を当てて比較してみようと思います。

気象庁のデータによると、1986年7月の長野県佐久地域で最高気温が30℃を超えた日数は、27日から31日の5日です。それが昨年の2025年7月では最高気温30℃を超えた日数は27日。雨が降った日の前後しか30℃を下回った日はありませんでした。最高気温の平均は1986年7月が26.5℃、2025年7月が32.9℃と6.4℃の差があります。データを目の当たりにすると、近年の夏は異常なほどに暑いことがわかります。

「念力のゆるめば死ぬる大暑かな」これは明治から昭和初期に活躍した、俳人・村上鬼城の句です。気を抜くと参ってしまうほどの夏の暑さを詠っています。皆様も気を抜かず、体調や熱中症には十分に気をつけて、楽しい夏をお過ごしください。

編集委員 高見澤 翔吾



# みんなの宝物



## 「布引電気鉄道跡を訪ねて」

小諸市動物園は1926年(大正15年)の開園から今年で100周年を迎えましたが、同じく100年前に、小諸駅から島川原駅(現島川原発電所付近)までの7.4km間を走っていた電車「布引電気鉄道」の存在を皆さんはご存知でしょうか。

戦前、信州の商都として栄えた小諸にはまず、1888年(明治21年)に信越本線(現しなの鉄道)の駅が開業、1915年(大正4年)に小海線が開通。それから11年後に、小諸の商人たちが発起人となり、商圏拡大と観光開発、川西地区の発展に

夢を託し開通に「ぎっけ」しました。

全長9mの茶色い一面編成の電車は42人乗り。時速は30km、所要時間は片道27分、一日18往復運転されていました。

将来は望月まで路線の延伸計画が描かれていたようでしたが、不運にも昭和初期の大不況に見舞われ、期待どおりに利用客が伸びず、「しじゅうから(始終空)の「小鳥電車」と揶揄され、僅か8年の短命で休業。再開することなく惜しまれながら廃線の運命となりました。

先日、懐古園三の門前から布引駅跡まで、当時の面影を辿ってみました。しなの鉄道と並行してしばらく移動。程なくして左側に分かれ芦原中学校前を通り過ぎ、両神団地を過ぎた辺りから下り坂が続く。スタート地点から2.8km近辺に押出駅跡が確認できます。

その先、春先には見事な桜回廊が600m続き、地元や廃線ウォークの人たちの目を惹きつけています。

千曲川に到着すると、川岸には石積でモルタル施工された円筒形の橋脚を見ることができるとともに、千曲川を隔てたその先の布引観音への入口付近



見事な満開の桜回廊 押出駅跡付近  
2026年4月10日撮影

編集委員 小田中 衛



布引側から望む千曲川川岸に立つ橋脚

の道路脇に、石で築かれたプラットホームが現存しており、表示はないものの布引駅跡と確認できました。

千曲川の川岸で鉄橋を支える使命を終えた後に、幾多の洪水に耐え、悠久の時を越えて100年もの長い間立ち続ける一本の橋脚に哀愁を感じながら、布引電気鉄道が走っていたことを伝える小諸市の歴史的な鉄道遺構として、今後朽ちることなく後世にその面影を伝えていくことを願っています。

## 公民館まつりに参加してみませんか？

第42回公民館まつりの開催に伴い、今年も下記のとおり募集します。

【開催期間】10/10(土)・11(日) 【場 所】小諸市文化センター

### 【内 容】

- ホール発表：大きな舞台上で日頃の成果を披露
- 実演・体験：日頃の活動を実演したり、来場者に体験してもらう
- 作品展示：自信作・力作を展示

【参加対象】市内で活動中のサークル、団体

【申込締切】7/10(金)

参加申し込みは  
コチラ➡



申込・問合せ先 小諸市公民館 ☎0267-23-8880



### 報告 公民館関係役員研修会



5月8日(金)小諸市公民館にて、第1回公民館関係役員研修会が行われ、冒頭事務局より編集委員を含む支館関係役員の紹介がありました。

次に、小諸市公民館長より、戦後まもなくからの公民館の歴史と現状、課題が伝えられました。続いて、本年度の運営方針について説明がありました。

その後、10班に分かれて情報交換会が行われました。私が参加した班では、次のような議題について、意見交換をしました。

① 分館の敬老会(高齢者クラブ)についてどのように行なっているか。

② 盆踊り・夏祭りのあり方や実施方法など、各分館の実状や課題について。

③ 役員選出についての苦労や工夫について。

各分館・支館の実績や悩みなど具体的な話題が出され、参考になりました。

編集委員 川崎 めぐみ

【付記】意見交換会では、この他に「分館の活動が固定化しがち。ほかの区のイベント等を参考にしたいが、新しい事業に取り組みたいが、各区の情報が少ない」などの意見をお寄せいただきました。

公民館報編集事務局

情報交換会の様子

## 《作品募集》第40回 小山敬三記念小諸公募展



第39回公募展  
「小山敬三記念大賞」受賞作品  
《霊峰浅間山》  
早川政信(埼玉県)

【作品テーマ】浅間山、千曲川、小諸及びその周辺を題材とした「具象の風景画」(文化や行事を題材にしたものを含む)

- 【作品規格等】・油彩画、水彩画、日本画、版画の平面作品
- ・未発表の作品(1人3点まで)
  - ・F10号以上F50号以下で、不定形の場合は対象外(Sの場合は40号以下)
  - ・必ず額装し、吊り金具・吊り紐を付ける(仮縁を推奨、ガラス不可・アクリル可)

【出品料】1点3,000円(2点目から2,000円)  
高校生・大学生 1点につき1,500円

- 【作品搬入日】10/9(金)、10/10(土)、10/11(日) 9:00~16:30
- 【入賞・入選】小山敬三記念大賞、長野県知事賞、小諸市長賞ほか、第40回記念特別賞、各協賛企業賞など多数
- 【応募方法】所定の申込用紙に必要事項を記入し、作品・出品料を提出  
※詳しくは、下記の実行委員会事務局へお問い合わせください。「応募要項」をお送りします。



▼問合せ先 公募展実行委員会(事務局:小諸市立小山敬三美術館内) TEL 0267-22-3428

▼作品搬入場所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 TEL 0267-26-2070

## 《作品募集》第33回 小諸・藤村文学賞

- 【作品内容】エッセイ(随筆)に限る(小諸や藤村に関わりがなくてもよい)  
※高校生・中学生は、日常生活体験に自分の思いや考えを表現した内容とする。
- 【募集対象】一般の部/高校生の部/中学生の部
- 【入選作品】・各部 最優秀賞:1名/優秀賞:2名/佳作:若干名  
・市長賞(一般の部1名)/教育長賞(中・高生の部各1名)/奨励賞(若干名)  
(小諸市民及び小諸市の中学校、高等学校に学ぶ生徒の優れた作品)
- 【応募方法】・一般の部:400字詰め原稿用紙10枚程度(上限11枚)  
・中高生の部:400字詰め原稿用紙5枚程度(上限6枚)  
※原稿用紙右側余白に縦書きで「郵便番号・現住所」次の行に「氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を明記(中・高生は氏名の前に「学校名・学年」を明記)  
・応募作品は1人1編で、未発表の作品に限る  
※入賞作品の著作権は、主催者「小諸市」に帰属し、応募作品の返却はいたしません。
- 【賞状・賞金】一般の部:賞状及び副賞(賞金)※市長賞・奨励賞は賞状のみ  
中高生の部:賞状及び副賞(図書カード)※市長賞・教育長賞・奨励賞は賞状及び副賞(図書カード)
- 【締切日】一般の部:2027年1月31日(日)(当日消印有効)/中高生の部:2026年11月30日(月)(当日消印有効)



▼作品送付先及び問合せ先  
〒384-8501 小諸市相生町三丁目3番3号  
小諸市教育委員会「小諸・藤村文学賞」事務局 TEL 0267-22-1700(内線2281) / FAX 0267-23-8857

## 令和9年「二十歳を祝う会」について ~出席希望者ならびに実行委員の募集~

令和9年「二十歳を祝う会」の日程について、以下のとおりお知らせします。

開催日時 令和9年1月3日(日)14時~(予定)

会場 小諸市文化会館(小諸市文化センター内)

出席対象者 平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの  
市内在住者または市内出身者

※案内状は11月下旬以降順次発送予定です。



### ●上記に合わせて、市外転出者の参加希望ならびに実行委員を募集します。

#### ○市外転出者の参加希望受付

対象者の内、令和8年11月1日時点で市外へ転出している方が参加を希望される場合は、右記の申込フォームもしくは電話にてご連絡ください。

#### ○実行委員の募集

「二十歳を祝う会」の内容を企画・運営する実行委員を募集します。  
懐かしい仲間と共に思い出に残る式典を作ってみませんか?

#### 【募集内容】

- 対象者 上記「二十歳を祝う会」出席対象者
- 活動内容 式典の内容や記念品を検討する会議(数回)、および当日の準備・運営
- 申込方法 氏名・住所・電話番号を下記メールへお知らせください。
- その他 連絡は主にメールにて行います。  
また会議はオンラインでの参加も可能です。



「令和8年二十歳を祝う会」の実行委員の皆さん

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880 ✉ [bunka@city.komoro.nagano.jp](mailto:bunka@city.komoro.nagano.jp)

**7/1(水) 施設予約開始**

※予約はオンラインのみ。事前利用者登録が必要です。

施設名	利用月	施設名	利用月
公民館	令和8年9月	文化会館	令和9年7月

### 新盆見舞いについて

小諸市公民館(小諸市文化センター内)では、「新盆見舞い申し合わせ事項」の張り紙を用意しています。利用される方は、小諸市文化センターまでお越しください。(小諸市役所市民課でも受取可能)

また、小諸市公式サイトからダウンロード・印刷していただくこともできます。

床ずれを作らず介護天使の手

お父さん禁煙できて居場所でき

幸せは願い叶って過す日々

あのころのわたしは多分あの子ども

タイマーに次の仕事を指示される

大笑いしながら吐いた嘘ひとつ

いつまでも縁が切れない欲の虫

わがままは心の中の戦いだ

三石 恭子 土屋 正示 田中 とし子 笹川 理恵 掛川 タユ子 桜井 眞紗子 甘利 洋子 井出 意作 柳好会



# 美南ガ丘 小学校



## 「宇宙をかけるたたかい」

4年1組

たかの  
高野  
そう  
颯

ぼくの作品の題名は、「宇宙をかけるたたかい」です。ぼくが、作品作りでくふうしたところは、大きく分けて三つあります。

一つ目は、絵をかくところです。一つ一ついいいに、何度もやり直ししながら絵をかきました。

二つ目は、しょうがい物の配置です。ビー玉が落ちるいちを考へながら、コースを組み立てました。一番むずかしかったのは、ゴールの配置場所です。三つ目は、そうしょくです。星をえがいたり、紙飛行機でたたかっている様子を表しています。

作り終わってから、たくさんの友達が遊んでくれ、「これ、おもしろいね。」と、言ってくれました。

たくさん考えたりくふうしたりして作ってよかったなと思いました。



## 「アスレチックのコロコロガーレ」

4年2組

かいとう  
海藤  
ひかり  
輝

みなさんは、コロコロガーレを知っていますか。

ぼくは、図工の授業で、自分も相手もたのしいビー玉を転がすゲームを作りました。

ぼくは、「やったことがない人でも楽しいゲーム」というテーマで、作りました。

まず、中にあなをあけて、ビー玉が落ちるようにしてみました。次に、でこぼこの段ボール紙を下にはって、ビー玉がよそにいっちゃうようにしました。

最後に、何回か当たったら、最初にもどされるエリアも作りました。これは、友だちの作品を参考にし、やりとげました。

友だちの作品を参考にしたこと、自分の考えがうまくいったと思います。



## 「公園コロコロガーレ」

4年3組

かわみつ  
川満  
あみか  
彩未華

私は、今回「公園」をテーマにしたコロコロガーレを作りました。そのためにいしきしたことは、三つあります。

一つ目は、色をいしきました。理由として、見ている人に「きれいだな。」と思ってほしかったので、一つの箱に二色の紙を取り付けました。

二つ目に、もようをいしきました。見ている人に面白いと感じてもらうために、それぞれの箱に、向きのちがう色をぬりました。

三つ目に、ビー玉を転がすルートを用意しました。使う人に楽しんでもらえるように、様々なルートを作りました。例えば、上の箱から下の箱につながるすべり台を作ったり、カクカク進むめいろを作ったりしました。

これを使う人に「公園」のイメージが伝わると嬉しいです。



# 8・9月公民館講座

小諸市文化センター

☎0267-23-8880



## STEP UP 脳トレ・健康麻雀

点数計算を覚えよう!【全3回・火曜日開催】  
講師：マーじゃんカフェ〜楽〜主宰 白井新悟さん

- ◇日時 8/25・9/8・9/29 13:30～15:30
- ◇場所 視聴覚室
- ◇定員 12名
- ◇費用 無料
- ◆申込 7/16(木)～30(木)



## 健康ダンス講座

子どもから大人まで初めての人も楽しく踊れる健康ダンス  
【全3回・日曜日開催】

講師：土屋芳美ジャズダンス教室主宰 土屋芳美さん

- ◇日時 8/30・9/13・10/4 10:30～11:30
- ◇場所 乙女湖体育館 ◇定員 20名
- ◇持ち物 上履き、ヨガマット、飲み物、タオル
- ◇費用 無料 ◆申込 7/22(木)～8/5(木)

# 夏休みこども講座

## 巨大流しそうめん

竹を活用してみんなで巨大流しそうめん台を作ろう!

講師：October Deer 代表 杉山 隆さん

- ◇日時 7/31(金)9:00～12:00
- ◇場所 安藤百福センター
- ◇定員 小学生15名(3年生以下は保護者同伴)
- ◇費用 500円(同伴保護者も同額)
- ◆申込 6/30(火)～7/10(金)



## 親子工作教室

自然素材を使って親子で楽しく工作しよう

講師：フラワーアーティスト 小野原せいかさ

- ◇日時 8/4(火) 10:00～11:30
- ◇場所 第一講義室
- ◇定員 親子30組
- ◇費用 1,000円
- ◆申込 7/1(水)～15(水)



## ウォーターサバゲー

### & ミニキャンプ

竹で水鉄砲を作ってサバイバルゲーム!

みんなでミニキャンプ体験も!!

講師：October Deer 代表 杉山 隆さん

- ◇日時 8/7(金)9:00～12:00
- ◇場所 安藤百福センター
- ◇定員 小学生20名(3年生以下は保護者同伴)
- ◇費用 500円(参加児童のみ)
- ◆申込 7/2(木)～7/16(木)



講座に参加して、今年の夏休みを  
おもいっきり楽しもう!



↑ 申し込みは  
コチラ

## 夏休み1日

# 「遊学」体験講座

申し込みは  
コチラ ↓



●日時 **8/5(水)**  
**8:00～17:00(予定)**

●場所 小諸市文化センター

●定員 小学生30名 ●参加費 ひとり500円

●申込 **7/1(水)～15(水)**

★合間の時間には「ホールで遊ぼう」体験も実施!

宿題を持ってきて勉強しながら、  
1日を通して3つの講座を体験!  
夏休みの1日を文化センターで  
「遊」んで「学」んで楽しもう!



## ■ソーゾーアート体験

ピアノ×語り劇×お絵描き  
「ソーゾーリョク」でめしあがれ♪  
目の前で奏でられる音楽と物語に耳を  
傾け、頭の中に想い浮かべたことを  
描いてみよう!  
◇持ち物 色鉛筆、クレヨン等



## ■昼食づくり体験

夏休みは自炊にチャレンジ!  
みんなで一緒にお昼を作ろう!  
何を作るかは楽しみに!  
◇持ち物 エプロン、三角巾、マスク、  
手ぬぐい  
※アレルギーの有無についてご申告を  
お願いします。



## ■J-POP ダンス体験

みんなで元気にダンスにチャレンジ!!  
楽しく体を動かしながら、カッコよく  
踊ろう!  
◇持ち物 汗拭きタオル





小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。5～6月の出来事をご紹介します。



News 01

# 体育学習発表会・運動会

5/22、5/23、5/30にかけて、市内の小学校6校で体育学習発表会・運動会が開催されました。観客や保護者の皆さんから熱いエールが送られるなか、児童の皆さんは元気よく、そして一生懸命に練習の成果を発揮していました。



News 02

## 小諸ツリーハウスプロジェクトが開催 (5/9～10)



「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」が安藤百福センターで今年も開催されました。様々なワークショップを体験できる屋外イベントで、子どもも大人もアートツリーハウスが点在する自然の中、アート・アウトドア・食を満喫していました。

News 03

## 国際ソロプチミスト小諸様から 図書カードをいただきました (6/3)



国際ソロプチミスト小諸様から、子ども達の情操教育の一助として2007年以降図書カードの寄附をいただいております。今年度も6/3に受納式が行われました。また、受納式では過去にいただいた図書カードで購入した絵本の一部も展示されました。

News 04

## 全国の自治体で初！ キーン・ジャパン合同会社と連携協定を締結しました (5/29)



リージョナルマネージングディレクター  
日本法人代表 ヒルダ チャン 氏

持続的で再生可能な観光地域づくりの実現に向け、米国ポートランド発のアウトドア・フットウェアブランド「KEEN」を展開する「キーン・ジャパン合同会社」と連携協定を締結しました。キーン・ジャパン合同会社は地球環境への負荷を低減した製法で、革新的なハイブリッドフットウェアを提案している会社で、市内のイベントへの参加や、登山道の整備にも積極的に関わっていただいています。キーン・ジャパン合同会社が有する環境保護の知見やブランド発信力の力を借りながら、小諸市が持つ浅間山、高峰高原、水資源などの地域資源の保全・活用を推進していきます。



昨年度の  
登山道整備の様子

【浅間山噴火警戒レベルが「レベル2」から「レベル1」へ引下げ】  
5/22、気象庁は浅間山の噴火警戒レベルをレベル1に引き下げました。これに伴い、火山館コース・黒斑コースともに賽の河原分岐から前掛山までの登山道の規制を緩和しています。安全にご留意の上、登山をお楽しみください。



「保護犬」という言葉を聞いたことがあるだろうか。テレビ番組などで著名人の活動が紹介され耳にした人がいるかもしれない。保護犬とは、様々な事情で飼い主を失い、動物保護施設等で一時的に保護されて生活している犬たちのこと。年齢も犬種も幅広く、保護された状況も様々で、中には心身のケアが必要な犬もいるという。そうした犬たちが幸せな犬生を過ごせるため「ライフイズわんダブル！」を合言葉に活動しているのが小沼さんだ。



小沼さんは、愛犬により快適な暮らしをと、7年前に小諸市の現在の住居に転居した。転居後一年ほどたった頃、自宅周辺で首輪もない犬達を見かける。それは、適切な飼育が出来ずに頭数が増えてしまう多頭飼育崩壊の現場だった。保健所に相談し、犬達は保護団体に引き継がれたが「保健所に連絡しても、現在は殺処分されることはない」と知っていても、電話することしか出来ないことが不甲斐なくて。出来ることから始めようと、二頭の犬を預かる、預かりボランティアになった。この経験に加え、50歳を前に今後の生き方を考えていた時期でもあり、「シェルターをつくらう」と決心する。



当時は別の仕事をしていて、自宅隣の建物を改修、新たに購入した山林を整備してドッグランやペットホテル開業を計画。愛玩動物飼養管理士の資格を取得し、動物取扱責任者として令和7年1月に保護犬に対応するためのシェルターを、4月にドッグランを、6月にペットホテルを始めた。現在は保護犬四頭と暮らし、施設の運営にも奔走する日々。散歩に食事の準備にと、犬達のために多くの時間を割きながら、犬達を見つめる小沼さんの表情は終始優しく、その姿から犬への思いが自然と伝わってきた。



Sun's こもろシェルター HP @SUNSKOMOROSHELTER

開業から一年が過ぎ、利用者からは「保護犬と暮らしている人が運営しているから安心」との声も届く。昨年9月には小諸市では初めてとなる保護犬の譲渡会を開催し、新たな飼い主と巡りあえた犬もいた。「我が家を迎えたいと参加して下さった方だけでなく、保護犬について知りたいという若い世代の参加も多く、散歩や掃除のボランティアをしたいという方も。関心を持っていただけことが嬉しかったです」と話す。

現在力を入れているのは、災害時のペットの避難について。9月の完成を目指し、適切な飼育と防災への備え（フードや水の備蓄など）について啓発する冊子を制作中だ。また、またたね広場でのマルシェと連携した譲渡会を9・10月に予定している。（詳細はSNSで確認を）。

「今、犬と暮らしている方は、その時間を大切にしてください。そして、保護犬を迎える選択が当たり前の社会になればいいなと思います。まずは保護犬に関心を寄せてもらえたら嬉しいです」。

シェルターではリードやケージ、フードなどの寄贈も受けている（事前に内容の連絡を）。各種問合せは二次元コードから。（取材・文 金子美江）



## ライフイズわんダブル Sun's こもろシェルター 小沼舞子さん

エイジングと薬膳 ひまわりの種の ヒ・ミ・ツ

### 子どもセンター

# こもろツジ だより

☎23-5567

## 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



あやちゃん (1歳)

1才のお誕生日おめでとう！楽しい毎日過ごそうね！



らんらん (1歳)

お誕生日おめでとう！パパとママの宝物。元気に大きくなってね♡



ろっくん (1歳)

お誕生日おめでとう！大きくなったね！楽しい毎日ありがとう♡



ゆうちゃん (3歳)

お誕生日おめでとう！楽しいことをいっぱいしようね♡



そまくん (1歳)

お誕生日おめでとう！ニコニコの笑顔がみんな大好きだよ☆



まりちゃん (3歳)

まりちゃんの笑顔を見ると元気がもらえるよ！大好きだよ！



しーちゃん (3歳)

家族のアイドルしーちゃん♡これからもかわいい笑顔を見せてね♡



あまちゃん (1歳)

1才おめでとう！有のままのあなたで大きくなあれ♡大好きだよ♡



### 【7月の行事予定】

- 7日(火) 誕生会
- 9日(木) 相談日
- 13日(月) お話の会
- 17日(金) 親子うた遊び
- 30日(木) 避難訓練

【休館日】日曜、祝日

## 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



小合澤智子・依田瑞穂 クラリネット×ピアノ  
～旋律と和声、その奥へ～

日時：7/31(金) 18:00～18:40  
会場：市民交流センター ステラホール  
入場無料 先着150名

小諸高校音楽科で出会った同級生デュオ。小諸在住のピアニストと、長野を離れ活躍するクラリネット奏者が再び共演します。地元小諸の地で響く再会の音色。旋律と和声を深く見つめ、一曲の奥行きを丁寧に描き出すコンサートです。どうぞお越してください。

♪プログラム♪  
・ヴォカリーズ/ラヴェル  
・ヴォカリーズ/ラフマニノフ  
・前奏曲集より 15.16/ショパン (ピアノ)  
・三つのロマンス/シューマン 他

【次回】 音楽・ヴァイオリン・ピアノコンサート 8/28(金) 18:00～ステラホール

# クイズに答えて食事券を **Get!!** しよう 広報こもろクイズ

▶ **今月のクイズ**  
小諸市の三岡地区を中心に栽培されている強い甘みを持った高品質な桃の総称を「●●●●●」という???

▶ **今月のプレゼント いなか蕎麦 なごみや**  
☎ 25-7701 (平原 1062-2)

「500円 お食事サービス券」を10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。



玄そばから挽いた、こだわりの挽きぐるみのそばをセミセルフ方式で提供しています。テーブル席と小上がり席があります。皆様のご来店をお待ちしております。  
【営業時間】 11:00 ~ 15:00 (L.O.)  
【定休日】 月曜日 ※月曜祝日の場合は火曜休み

▶ **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(金)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)  
【先月号の答え】「ガバメント」ハンター



■ **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)

2026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。)



塩分控えて  
おいしく食べよう

## キャベツとアサリの酒蒸し

キャベツは胃の粘膜を保護・修復してくれる成分が含まれています。アサリは鉄分・ミネラルも摂れて、妊婦さんにもオススメの食材です。



こもろ健康応援団  
食育インストラクター  
栄養指導士・栄養士 高地 清美 さん

### 【材料(2人分)】

・春キャベツ	150g
・アサリ	300g
・サラダ油	小さじ1
・酒	大さじ2
・水	1/4カップ
・塩	ひとつまみ

### 【作り方】

- ① アサリは、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② キャベツは、葉を1枚ずつはがし、ザク切りにする。※軸の部分は包丁でたたいてつぶす。
- ③ フライパンに①のアサリを入れ、②のキャベツをのせる。油、酒、水を加えて中火で蒸す。
- ④ フライパンの様子を見て、アサリが口を開いてキャベツがしんなりしたら、塩を加えてなじませ、火から下ろして皿に盛る。

### 【参考(1人あたり)】

・エネルギー:約66kcal / ・塩分:約1.0g

レシピ提供:食ママ倶楽部 高地 清美さん

📍 健康づくり課 保健予防係

## 市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館 海野和男 写真展

~虫たちの肖像 2020-2024 セレクション& Next Generation ~

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・海野和男氏の写真作品展を開催します。本展では、小諸の蝶をはじめ、カブトムシ、クワガタムシ、擬態昆虫、トリバナエゲハ、不思議な虫たちまで、2020年から2024年までに当館で展示し好評を博した、えりすぐりの昆虫写真が一堂に会します。さらに、昆虫写真の次世代を担う若手作家の作品コーナー「Next Generation」や、「生きもの写真リトルリーグ2026」の優秀作品もあわせて展示。昆虫写真の魅力をお楽しみいただける展覧会です。ぜひご家族おそろいでご覧ください。

- ▶ 期間 7/19(日) ~ 8/16(日)
- ▶ 観覧料 一般500円 / 高校生以下無料
- ▶ 開館時間 9:00 ~ 17:00
- ▶ 展示期間中の休館日 7/21(火)、27(月)、8/3(月)、10(月)



【7/19(日) オープニングイベントのご案内】  
9:30 ~ オープニングミニマルシェ  
10:00 ~ オープニングテープカット  
10:30 ~ 「ほほえむ」コンサート  
📍 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 キバナセセリ



キバナセセリが活動をはじめた。大好きなのは盛りになってきた白いイケマの花だ。

キバナセセリは通常深山の蝶で、山深い地に分布するが、わがバタフライガーデンでは幼虫の食べるハリギリが庭にあるので、この季節多い蝶だ。

イケマはアサギマダラの幼虫が食べる草で、茎を切ると、白い汁が出る。この汁は毒で、アサギマダラはその毒を摂取することで、鳥に襲われない。花の蜜には毒はなく、キバナセセリ以外にもハナカミキリの仲間など様々な昆虫が訪れる。アサギマダラの産卵場所としては、庭は少し標高が低すぎる。1,000m以上の場所にあるイケマがアサギマダラが卵を産む場所で、今まで一度しか卵を産んだことはない。



〈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78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!

●「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 → <https://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

認定こども園

## ひよこの日

7/8(水) 参加無料

入園前の親子の 皆さま対象

### 「シューっとひとふき にじみ絵あそび」

【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。

こもろようちえん ☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16  
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

運用代行サービスいたします!

## これから始めるWEB広告

こんなお悩みございませんか?

- WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...
- 自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...
- そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類の SNS・WEB 広告を 一括サポート します!

A/C 地域情報発信 株式会社アイク 小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 [www.aic-ad.co.jp](http://www.aic-ad.co.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

開催日

8/1 SAT

「I ♥ KOMORO 連」担当  
地域おこし協力隊  
左藤 真世さん



今年もやります！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 市民交流センター2階 会議室6  
(小諸市相生町3-3-3)

▶費用 無料  
▶申込 7/20(月)までに、右のながの電子申請から申込み  
問 企画課 企画広報係



申込み▶

## 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着任した原島<sup>はらしまのりみち</sup>教道です。埼玉県出身で、これまでスポーツジムスタッフやラジオパーソナリティなど、さまざまな仕事を経験してきました。名前のとおり、社会科教員をしていたこともあります。昨年はオーストラリア・シドニーへ留学し、多くの人との出会いに恵まれました。その経験を活かし、現在は“音楽のまち・こもろ”の魅力を発信しながら、音を通じて人と人、人と地域をつなぎ、小諸ファンの輪を広げる活動に取り組んでいます。



オーストラリア留学時代の先生(右)と一緒に。

チェロを弾いていますが、筋トレも大好きです。楽器を運ぶたびに鍛えられています。温泉やお酒、カレーも好きなので、ぜひ皆さんおすすめの美味しいお店やお気に入りのスポットを教えてください！



地域おこし協力隊  
原島<sup>のりみち</sup>教道さん

### 私が推す小諸スポット

【布引観音】

神戸市から日本全国を旅する老夫婦やドイツ人の青年と出会った、絶景よりも縁が心に残る場所。



【あぐりの湯こもろ】

気取らずに立ち寄れる雰囲気がお気に入り。実は熱めの内湯が好き。



【マル志のカレー】

小諸に来て最初に食べた思い出のカレー。付け合わせの美味しさにも感動しました。



令和8年7月1日発行

発行：小諸市 編集：総務部 企画課  
〒384-1850 長野県小諸市相生町三丁目3番3号  
0267-22-1700

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。  
小諸観光タクシー  
☎0267-22-6161

**のぞみグループの自立型施設**

佐久市 根岸 | 小諸市 和田

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  
(ツルヤみかけ店様隣り)  
(ペット同居可)  
●60歳以上の方

【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〉