

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** 8/14(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

知 第84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(土) 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 『旧主人』とフローベールをめぐる
・講師 紅野 謙介 氏（日本大学名誉教授）

▶**その他** 事前申込み不要

☎ 藤村記念館 ☎22-1130

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■8月のメニュー「ゴーヤの佃煮」

▶**日時** 8/21(金) 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



募 高峯聖地公園 使用者募集中

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。

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。

☎ 生活環境課 生活環境係



知 8月は児童手当の支給月です

R8.6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** 8/14(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

募 小諸市水道事業経営等審議委員を募集します

小諸市の水道事業経営及び計画全般に関する事項や水道料金に関する事項について審議していただきます。

▶**活動頻度** 年1～5回程度の会議

▶**任期** 3年間（R8/10月～R11/9月）

▶**募集人員** 若干名

▶**応募資格**

市内に在住又は通勤、通学する18歳以上で、次の要件を満たす方
①市の他審議会等の委員になっていない方
②市税及び市の料金に滞納がない方

▶**応募方法**

応募理由を記した書類(400字程度・様式自由)、住所、氏名、生年月日、電話番号を記載の上、8/24(月)までに郵送又はEメールで応募してください。
※その後面接を行います。

☎ 上下水道課 上水道係

✉ josui@city.komoro.nagano.jp

注目 小諸市青少年補導委員会の新しい名称を募集します

【小諸市青少年補導委員会】75名の委員が地域のこども・若者の健やかな成長を支え、見守りや被害・非行防止に取り組む団体です。このたび、より親しみやすく・覚えやすく・前向きな、地域に愛される新しい名称を募集することになりました。ぜひ、みなさんのアイデアをお寄せください。

☎ こども家庭支援課
こども政策係

活動の詳細はこちら▶



【写真】活動の様子

募集期間 7/27(月) ▶ 8/31(月)

賞品
■採用賞(1名) 図書カード3,000円分(同一案複数の場合、名称の理由を参考に選考)
■参加賞(10名) 図書カード1,000円分(抽選で選出)

応募資格

小諸市内にお住まいの方、または小諸市内へ通学・通勤している方

応募方法

01 電子申請から応募▶



02 郵便で応募(応募用紙は市HPまたはこども家庭支援課で配布中)
〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3
小諸市役所 こども家庭支援課 こども政策係

知 飼い主のいない猫 不妊去勢手術費 補助金



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** R9/3/31(水)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▶



知 令和7・8・9年度 入札参加資格申請（R8追加申請）

小諸市が発注する建設工事・建設コンサルタント等の入札及び見積に参加するためには、原則として3年毎に小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要があります。令和7・8・9年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、又は既に入札参加資格者名簿に登載されている方で業種の追加を希望する方については、追加審査を実施します。

▶**申請期間** 9/1(火)～9/18(金)(予定)

▶**有効期間** 11/1(日)～R10/4/30(日)

▶**申請方法** 長野県ヘインターネットによる申請(パソコン環境での操作を推奨)

☎ 財政課 契約財産係

申請手続き等は
こちらから▶



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** 8/17(月)～8/28(金) 9:00～16:30

▶**受付場所** 長野県住宅供給公社 佐久管理センター(佐久市臼田2015 長野県臼田庁舎3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

健康

こもろ健幸マイレージ×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】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！



ウォーキングを楽しみたい方におすすめ (予約不要・無料)
→ 1 回参加で、1 スタンプゲット！

名称	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所	問い合わせ先
■あさまウォーキング	8/1 (土)、15 (土) 9/5 (土)、9/19 (土)	9:00 (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	8/23 (日)、9/27 (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)	(株)キザキ本社 (加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354
■みかげウォーキング	地図に沿って、自分のペースでウォーキング 4～9月の毎週日曜	10:00～15:00	天領の里・御影用水史料館 (御影)	天領の里・御影用水史料館 ☎ 25-1210

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、健康づくり課までお越しください。

専用アプリはこちらから→



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

1,150 件 24,335,000 円 (R8/6 月)

▶企業版ふるさと納税

「金 10 万円」マンズワイン株式会社 様

▶保育施設整備のため

「西保育園プールサイドのゴムチップ舗装一式」
有限会社 E.C.O 様

知 佐久一日合同 行政相談所

▶日 時 9/11 (金) 13:00 ～ 16:00

▶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、弁護士、税理士など

▶費 用 無料 (1 件につき 20 分) ▶定 員 先着順

▶予 約 8/24 (月) ～ 9/4 (金) の平日 8:30 ～ 17:15 に
下記へ電話予約 (事前予約者が優先となります)

☎ 総務省長野行政監視行政相談センター

☎ 026-235-0128

知 市民活動講座を開催します
【テーマ】活動を続けるためのお金の話

市民活動に欠かせない収支バランスの考え方や活動資金の集め方について学ぶ講座を開催します。持続可能な活動を目指しませんか。

▶日 時 8/29 (土) 14:00 ～ 16:00 (受付 13:45 ～)

▶場 所 市民交流センター会議室 1 ・2 ・3

▶テーマ 「活動を続けるためのお金の話」

▶講 師 長野県 NPO センター 栗津 知佳子さん

▶対 象 市民活動を行っている方
市民活動をこれから始めようとしている方

▶定 員 30 名 (各団体から複数名の参加をお勧めします)

▶申込み 8/20 (木)までに電話またはメールで申込み

☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp

知 令和7年国勢調査 結果速報

令和 7 年国勢調査では市民の皆様にご協力をいただきありがとうございました。4/30 に、長野県から結果速報が発表されましたのでお知らせします。

前回調査 (令和 2 年) と比較すると 774 人減少、増減率 △ 1.9%となりましたが、長野県内 19 市の中では減少幅が比較的小さく、19 市中 2 番目に位置しています。引き続き魅力あふれるまちづくりを進め、移住・定住の促進に取り組みます。

〈総人口〉

人口	前回 (R2/10/1) との比較	
	増減数	増減率
総人口 40,217 人	△ 774	△ 1.9%
男 19,550 人	△ 422	△ 2.1%
女 20,667 人	△ 352	△ 1.7%

〈世帯数〉

世帯数	前回 (R2/10/1) との比較		1 世帯あたりの人員
	増減数	増減率	
17,295 世帯	464	2.8%	2.3 (人 / 世帯)

☎ 企画課 企画広報係

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 令和8年度「難病のつどい」

難病患者とその家族が、生活上の悩みをお互いに共有することで不安を軽減し、より豊かに療養生活を送ることを目的とした会合を開催します。

▶日 時 8/24 (月) 13:30 ～ 15:30 (受付 13:15 ～)

▶場 所 長野県佐久合同庁舎 5 階講堂

▶テーマ 「難病とともに生きる～『働くこと』を考えよう～」

▶内 容

(1) 情報提供

㊦「ハローワークにおける難病患者の就労支援について」

▪ 松本公共職業安定所 難病患者就職サポーター 瀬里 明子 氏

▪ 佐久公共職業安定所 統括職業指導官 三井 文博 氏

㊧「いただきます」で幸せの種をまく給食総合カンパニー株式会社ミールケアの取組紹介」

▪ 株式会社ミールケア 専務取締役 永原 正行 氏

(2) 交流会

▶対象者

東信地域在住の指定難病※の患者、家族及び支援関係者

※「難病の患者に対する医療等に関する法律」に基づく医療費助成制度の対象となる 348 疾病を 指すが、医療費助成を受けていない方も参加可能

▶費 用 無料

▶申 込 ながの電子申請サービスによる申込み
期間：6/29 (月) ～ 8/17 (月)

▶主 催 長野県難病患者連絡協議会 (東信ブロック)
長野県佐久保健福祉事務所
長野県難病相談支援センター

☎ 佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健師

☎ 0267-63-3164 (直通)

✉ sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp



申込みは
こちら

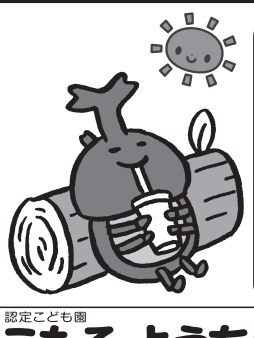
知 小諸市公式LINE をご登録ください！

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



〈広告欄〉



参加無料
ひよこの日
8/20 (木) 入園前の親子の皆さま対象
「みずあそび楽しいね！」
【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
こもろようちえん
☎ 0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

昼食
夕食
フードサービスことぶきが
お届けします！

宅配
お食事
ご飯付き (1 食分)
620 円 (税込)
※おかずのみは 1 食分 500 円 (税込)

週 1 回おかず 1 食からのご注文もお気軽に♪
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。

フードサービスことぶき
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上 2090-1
TEL. 0267-25-8009
【受付時間】9 時～17 時 (土・日・祝除く)

贈り物に
信州そばを



信州そばの
風味・香りを
お手頃なセットで。

ご贈答に
一番人気!!
信濃そば 半生麺セット 2,600 円 (税込)
◎発送承ります / 本州は送料一律 880 円
「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

蕎麦の粉屋 大西製粉
〒384-0801 小諸市甲 1581-3 TEL. 0267-22-0585
店内商品 10% OFF
有効期限 2026 年 9 月 30 日まで

〈広告欄〉

浅間国際フォトフェスティバル 2026 PHOTO MIYOTA



8/1 (土) から「浅間国際フォトフェスティバル 2026 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。



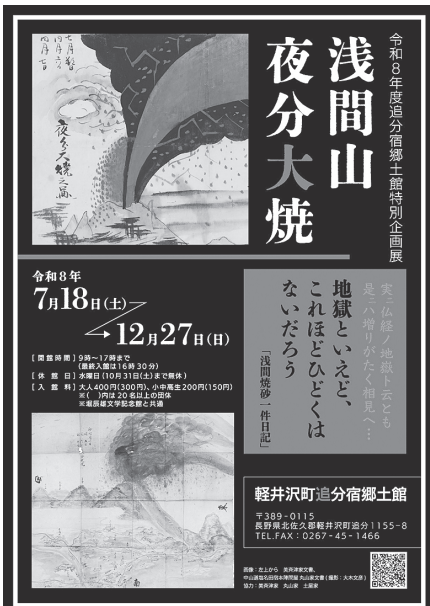
▲詳細はこちら

- ▶ 期 間 8/1 (土) ～ 9/27 (日)
※火曜定休日 (8/11 (火)、9/22 (火) は臨時閉館)
- ▶ 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)

☎ 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

KARUIZAWA

追分宿郷土館 特別企画展「浅間山夜分大焼」



江戸時代、天明 3 年に発生した浅間山の噴火を題材に、未曾有の災害を記録し伝えようとした人々や、復興へ向かう地域の姿を噴火や泥流の複製絵図や古文書から紹介します。特別企画展開催に併せ、講演会も開催します。

▶開催期間 12/27 (日) まで

教養講座のご案内 (各講座 定員 50 名)

- 教養講座① ▶と き 8/2 (日) 13:30 ～ 15:00
▶講 師 気象庁浅間山火山防災連絡事務所 長野地方気象台職員
▶演 題 「軽井沢の気象・地震・火山について」
- 教養講座② ▶と き 8/3 (月) 13:30 ～ 15:30
▶講 師 堤 隆 氏 (明治大学黒耀石研究センター教授)
▶演 題 「天明 3 年浅間山大噴火：軽井沢の焼失と上州の被害」
- 教養講座③ ▶と き 8/9 (日) 13:30 ～ 15:30
▶講 師 関 俊明 氏 (嬬恋郷土資料館館長)
▶演 題 「“浅間焼吾妻川利根川泥押絵図” から天明噴火被害をたどる」

▶申込み・問合せ 追分宿郷土館 (軽井沢町追分 1155-8) ☎ 45-1466



▲詳細はこちら

令和 8 年度 ゲートキーパー養成講座



【ゲートキーパー (命の門番)】
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。身近な人の命を守るため、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。
☎ 健康づくり課 健康支援係 ☎ 25-1880 (直通)

- 日 時 10/7 (水)、14 (水)、28 (水)
18:30 ～ 20:00 (3 回で 1 コースの講座です)
- 場 所 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
- 講 師 ・佐久大学看護学部 教授 朴 相俊 氏
・小諸高原病院 院長 村杉 謙次 氏
- 対象者 小諸市民の方、市内に通勤・通学している方
- 申 込 9/4 (金) までに電話か二次元コードで申込み

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 8/25 (火) 9:30 ～ 16:30
9/16 (水) 9:30 ～ 16:30
- ▶場 所 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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 8/4(水) 8:30～)

- ▶日 時 8/19 (水) 9:30 ～ 16:30
9/2 (水) 13:00 ～ 16:30
- ▶場 所 佐久市振興公社ビル (佐久広域連合)
☎ 0267-62-7721

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 8/24 (月) 13:00 ～ 15:00
9/3 (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

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。

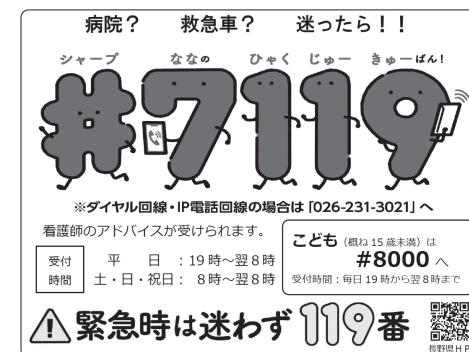
- ▶日 時 8/21 (金) 13:00 ～ 15:00
- ▶場 所 小諸市人権センター (御幸町 1-10-11)
- ☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係

+ 休日緊急医

〔診療時間〕

○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
8/2 (日)	○須江医院 (赤坂) ◎こもろ薬局 (赤坂)	22-2060 25-2002	8/9 (日)	○鳥山クリニック (八代) ●松永歯科医院 (八幡町) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八代)	26-0308 23-8488 26-0885
8/11 (火)	○甘利医院わだ (和田) ●浅川歯科医院 (市) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 23-4050 31-5512	8/16 (日)	○高橋内科医院 (古城) ◎古城てんじん薬局 (古城)	23-8110 31-6556
8/23 (日)	○市川医院 (市町) ◎市町てんじん薬局 (市町)	25-1200 31-0992	8/30 (日)	○うすだ医院 (御影) ●わたなべ歯科医院 (和田) ◎みかけ薬局 (御影)	22-0483 23-1100 24-3344



専門家から
アドバイスを
受けられます

最新情報は、小諸市公式 HP から
ご確認ください▶



編集後記
editorial note
小諸市民まつりが盛大に開催されました。今年も多くの市民が参加し、大変盛り上がりました。皆様からいただいたご意見、ご要望を参考に、今後もより良いまつりを目指してまいります。引き続き、市民の皆様からのご声かけをお願いします。