

KOMORO8

新 2 公民館 報

2026
No.778



小諸の、熱い夏。



【写真特集】

こもろ市民まつり みこし

こもろ
市民まつり

みこし



7月11日(土)、市民まつりみこしが盛大に開催されました。昼間は23基の子どもみこしが元気よく、夜は28基の大人みこしが迫力ある練りを、それぞれ披露しました。

そのほか、勇壮な大浅間火煙太鼓、62,000人の人手、100を超える屋台も祭りに彩りを添えました。

小諸駅前を中心に、会場は笑顔と熱気に包まれ、大変な賑わいをみせました。

小諸の夏祭りを見よう



■「小諸ワイン グロワーズ倶楽部」の皆さん

小諸ワイングロワーズ倶楽部は、ワイン用ぶどうを栽培する生産者（グロワー）が中心となって活動する団体です。小諸のテロワール（気候・土壌・風土）の魅力を発信し、高品質なワインづくりと地域の活性化を目指しており、この10年程で造り手も増えました。最初は未経験だった造り手の皆さんがお互いに情報交換をし、経験や知識を高め合いながら、現在の姿につながっています。

ワインの楽しみ方として、ただ飲むだけではなく、現地に足を運び、生産者に会い、想いを肌で感じるという方法があります。小諸市には個性的なたくさんの方々が集まっており、確かな技術と熱い想いを持って生産に取り組んでいます。



▲信州ワインバレーロゴ
 ▲信州ワインバレーのイメージ
 （信州ワインバレー公式 HP から）

■ご存じですか？「千曲川ワインバレー」

千曲川ワインバレーとは、長野県が進める「信州ワインバレー構想」の一つで、千曲川流域に広がる日本有数のワイン産地のことです。小諸市、東御市、上田市などを中心に、高品質なワイン用ぶどうの栽培とワインづくりが盛んに行われています。晴天率が高い気象条件と、水はけの良い土壌がぶどう栽培に適しており、メルロー、シャルドネ、ピノ・ノワール、カベルネ・ソーヴィニヨンなど欧州系のぶどう栽培が盛んです。小諸市は中心地域の一つであり、2015年には周辺自治体とともに「千曲川ワインバレー（東地区）特区」の認定を受け、小規模ワイナリーでも醸造免許を取得しやすくなりました。近年は新しいワイナリーやヴィンヤードが次々と誕生し、ワイン産業の活性化につながっています。

千曲川ワインバレーの個性溢れる生産者が一堂に会するイベント「千曲川ワインデイズ」を小諸市で開催します。▶詳細は P6-P7 をご覧ください。



ぜひこの機会に
 触れてみてください。



身近に感じてほしい
 小諸のワイン。



【写真】小諸のぶどう生産者や畑、ワインイベントの様子。特にここ数年は生産から催し物まで盛んに行われ、活気に満ちています。

近年長野県のワインは盛り上がりを見せており、生産量、ワイナリー数ともに全国トップクラスに位置しています。

小諸市も生産の気象条件等が整っており、昼夜の寒暖差が大きく、晴天率の高さに恵まれたワイン用ぶどうの産地です。この自然条件が高品質なぶどうを育み、果実味と酸味の調和した上質なワインを生み出しています。

小諸の地でワイン用ぶどうの生産が始まったのは1971年（昭和46年）まで遡り、マンズワイン株式会社がワインの原料ぶどうの契約栽培を始めたのが第一歩です。その中心地にマンズワイン小諸ワイナリーが開設されたのは、1973年（昭和48年）のことで、「日本のぶどうで高品質なワインをつくる」という信念のもと、栽培に関わる方々が積み上げてきた技術や知識は半世紀以上の歴史があります。そして現在市内では、計17軒のワイナリー・ヴィンヤードが、個性豊かなワイン造りに取り組んでいます。

今月号の特集では小諸のワインのお話や、9月開催のイベント「千曲川ワインデイズ」について紹介します。この機会に、ぜひ身近に小諸のワインを感じてみてください。



千曲川ワインバレーの個性豊かなワインが一堂に会するイベント「千曲川ワインデイズ」が、9月5日(土)～6日(日)に開催されます。ワイナリーによる試飲・販売をはじめ、ワインに合うグルメや音楽、トークセッションなどを楽しみながら、地域の食と文化に触れることができる、大きなイベントです。千曲川ワインバレーの魅力を体感しながら造り手との交流を通して、グラス一杯の物語をお楽しみください。

【主なコンテンツ】

- 千曲川ワインバレーのワインのグラス試飲、ボトル販売
- 地元食材を扱ったフードやペアリングフードの販売
- メイン会場を飛び出した「テロワール」体験アクティビティなど多数をご用意



9/5(土)～6(日)は懐古園を無料開放します

CHIKUMAGAWA WINE DAYS にかける想い

■実行委員長 塩川 秀忠 氏

今回のイベントは、ワイン関係者が40軒以上、飲食店関係が約30軒が一堂に集まる懐古園を開放した大きなイベントです。`飲みながら、`食べながら、`音楽を聴きながら、`ゆっくりできる空間をご用意したいと考えています。ワイン以外のおいしいものも召し上がれますので、ぜひ遊びにお越しください。

■マンズワイン株式会社 代表取締役社長 島崎 大 氏

小諸市はソラリスを生産する上で重要な場所です。近年は生産者の仲間も増えてワインイベントが盛んとなり嬉しいですし、産地形成が進むとワインツーリズムの発展につながると考えています。今回のイベントは「懐古園に来れば千曲川ワインバレーのワインを楽しめる」「千曲川ワインバレーを知っていただく良い機会」となるため、ぜひお越しください。

【関係者の皆さん(左から)】

- 庄司 大輔 氏(リーデルジャパン ブランドアンバサダー)
- 鹿取 みゆき 氏
(日本ワインブドウ栽培協会 代表理事 / 信州大学特任教授)
- 島崎 大 氏(マンズワイン株式会社 代表取締役社長)
- 塩川 秀忠 氏(実行委員長・小諸商工会議所会頭)
- 富岡 正樹 氏(副実行委員長・一社こもろ観光局理事長)
- 山口 雄司 氏
(メルシャン株式会社 常務執行役員 経営企画部長)
- 松本 翔 氏(一般社団法人 長野県観光機構)



9/5(土) ▶ 9/6(日) 10:00 ～ 16:30 (メイン会場)

会場【メイン】小諸城址懐古園、停車場ガーデン
【サテライト】千曲川ワインバレー内の飲食店・ワイナリーなど

主催 CHIKUMAGAWA WINE DAYS 実行委員会 (小諸商工会議所、(一社)こもろ観光局、小諸市)

問 小諸市 農林課 農業ブランド振興係



CHIKUMAGAWA WINE DAYS

イベント詳細は
コチラでチェック



詳細情報・予約などはコチラから



注目③ 家族連れでも
楽しめる！

各種フードも提供するため、お酒が飲めない方やご家族連れも楽しむことができます。また、停車場ガーデンにもキッチンカーなどを出店します。



注目② 造り手 × 料理人
「千曲川マリアージュ」メーカーズディナー 9/5(土)

会場周辺の飲食店にて、この日だけの特別ディナーをご用意。ワインと地元食材の最高のペアリングをお楽しみください。(事前予約制)

01. KOMORO HONJIN OMOYA × カーブハタノ
02. HARADA × のらのらふぁーむ&ワイナリー
03. TEPPAN kitchen PORKY × ジオヒルズワイナリー
04. Lac Blanc × Komorokko Farm & Winery、ノーマンズ
05. Hello,World! × ドゥモンターニュタテシナ醸造所
06. nuit × Sail the Ship winery
07. Citta slow × getta wines
08. カド × 古安會農園
09. 蒼空 × テールドシエルワイナリー
10. et cetera. × ひかるの畑

※内容は一部変更となる場合があります。



注目① 40以上の造り手、100種類以上のワインが集結
千曲川ワインバレーワインのグラス試飲・ボトル販売

9/5(土)～6(日) 入退場自由

メイン会場では千曲川ワインバレーの個性的な生産者が一堂に会し、上質で魅力的なワインを楽しむことができます。また、地元食材などを扱ったフードもご提供。造り手と語らいながら、ワインとフードを心ゆくまで満喫ください。

【出店する小諸のワイナリー・ヴィンヤード】

マンズワイン 小諸ワイナリー / テールドシエルワイナリー / ジオヒルズワイナリー / ドメーヌフジタ ミリ・ボーテ / グランミュール / 農花 / Komorokko Farm & Winery/getta wines/nine nine wine
プチポム / Apple H / ドメーヌラペルレ / ASAMAYA / MC's Vines / Junichi wine



【会場イメージ】



【会場イメージ】

チェック

小諸市を含め、上田市、佐久市、千曲市、東御市、小海町、軽井沢町、御代田町、立科町、長和町、坂城町の生産者約30～40軒が集います。



"一緒に働きましょう"

第2回

第一次試験日

9/13 (日)

受付期間

8/3 (月) ▶ 8/21 (金) ※最終日 8/21 (金)は 17:15 厳守

小諸市職員

採用試験

職種	受験資格
一般事務・社会人行政	S61/4/2 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
一般事務・社会人行政 (移住者)	S61/4/2 以降に生まれ、採用試験申込み時点で住民票上の住所が長野県東信地区外にあり、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
一般事務・社会人行政 (障がい者)	S61/4/2 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、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・初級行政	H18/4/2 以降に生まれ、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業した人 (R9/3 月までに卒業見込みの人を含む)
一般事務・初級行政 (障がい者)	H13/4/2 以降に生まれ、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業し (R9/3 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
保育士	H3/4/2 以降に生まれ、保育士資格を有する人、または R9/3 月までに保育士資格の取得見込みの人
初級土木	H18/4/2 以降に生まれ、高等学校また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 (R9/3 月までに卒業見込みの人を含む)
上級土木	H13/4/2 以降に生まれ、大学または高等専門学校の土木課程を卒業した人 (R9/3 月までに卒業見込みの人を含む)
社会人土木	S61/4/2 以降に生まれ、高等学校以上の土木課程を卒業した人し、官公庁や民間企業において1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
管理栄養士	H8/4/2 以降に生まれ、管理栄養士の資格を有する人、または R9/3 月までに管理栄養士資格の取得見込みの人
保健師	S61/4/2 以降に生まれ、保健師資格を有する人、または R9/3 月までに保健師資格の取得見込みの人
公認心理師	S56/4/2 以降に生まれ、公認心理師資格を有する人、または R9/3 月までに公認心理師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。

▶ 第一次試験の日時及び場所

○日 時 9/13 (日)
○場 所 小諸市役所 3 階
第 1・2 会議室

▶ 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 8/3 (月) ~ 8/21 (金) 17:15 まで
※郵便での受付の場合は 8/21 (金) の 17:15 までに
到着したもの (必着)

採用試験の内容は変更となる場合がありますので、随時ご確認ください。



▶ 詳細は
こちらから

注目①

KoMoro-Mori-More2026 コモロモリモア

夏の旧北国街道・小諸宿を彩るアートワークショップの祭典 〇 一般社団法人こもろ観光局 ☎ 22-1234



全国の若手アーティスト 13 組が小諸宿に滞在し、フィールドワークを重ねながら、映像、立体造形、刺繍、インスタレーション (空間芸術) など多様な手法でアートワークショップを開催し、作品の展示を行います。ワークショップはどなたでも参加でき、展示作品は無料で鑑賞できますので、ぜひご来場ください。

■期 間 8/8 (土) ~ 8/30 (日) 10:00 ~ 17:00

なお、会場によって開催日時が異なります。詳しくは、Web サイトおよびパンフレットでお伝えします。

■会 場 旧小諸本陣まちタネ LABO、ほんまち町屋館、与良館、大手門公園を中心に小諸宿の町屋で開催



本事業は長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。

イベント詳細は
コチラ▶



注目②

8 月の土日はスマートカートを運行 アート作品巡りにご利用ください

〇 一般社団法人
こもろ観光局
☎ 22-1234

KoMoro-Mori-More 2026 開催に合わせ、期間中の土曜日・日曜日に小諸駅から展示作品のある「ほんまち町屋館」、「与良館」等へ向けてスマートカート egg を運行します。旧北国街道の街歩きや、アート作品巡りにご利用ください。

■運行日 8/8 (土)、9 (日)、15 (土)、16 (日)、22 (土)、23 (日)、29 (土)、30 (日) ※雨天中止

■運行時間 10:30 ~ 15:30

■乗車方法 情報一元化アプリ「Komomag.」をダウンロードし、画面をドライバーにお見せください。



Komomag.
ダウンロードは
コチラ▶



注目③

試してわくわく! 公園チャレンジ まちタネ広場に水のおそび場がやってくる

〇 都市計画課

大手門公園をもっと居心地よく、楽しく過ごせる場所にするためのチャレンジとして、今年もまちタネ広場に「水のおそび場」ができました。公園の未来づくりに、ぜひご参加ください。

■期 間 7 月上旬 ~ 9 月末

■噴水時間 【平日】10:30 ~ 14:30 / 【土日】10:00 ~ 16:00 (予定)
毎時 00 分・15 分・30 分・45 分 (10 分間噴水、5 分間休み)



ASAMA PEACH FESTIVAL 2026

8/22sat 【時間】12:00 ~ 15:00 【会場】駐車場ガーデンせせらぎの丘

おいしい桃が揃っています 🍑



〇 農林課 農業ブランド振興係

- 浅間水蜜桃の販売 (12:00 販売開始予定)
※整理券の配布等は事前に HP 等でお知らせします。
- 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



▶ 詳細は
コチラ

チェック 芦原中学校区学校再編に伴う小学校活用方針案に対するパブリックコメントと説明会を実施しました 図 公共施設マネジメント課

小学校活用方針の主な内容

- 基本的な考え方
- 【公共施設として活用する場合】
- 他の公共施設の機能を集約化・複合化するための「受け皿」として活用する。
 - 施設の管理運営にあたっては、官民連携手法の導入を視野に入れて検討する。
- 【民間事業者が活用する場合】
- 譲渡（売却）を原則とし、状況によって貸付などの手段も柔軟に考慮する。
 - 事業者の選定は、事業の健全性や持続性を担保するため「公募型プロポーザル方式」を基本として、地域課題の解決や地域貢献に資する提案を高く評価する仕組みを検討する。
 - 単体の事業者への一括譲渡・貸付に限定せず、複数の事業者への分割譲渡・貸付も可能とし、地元の中小企業や多様な業種の事業者が参入しやすい環境を整える。

■学校ごとの活用方針

【坂の上小学校】民間事業者による活用



【千曲小学校】公共施設として活用（一部民間活用との併用）



【水明小学校】民間事業者による活用



- 配慮すべき事項
- 校庭や体育館は「指定緊急避難場所」「指定避難所」となっていることから、地域の防災拠点としての機能が損なわれないように努める。
 - 民間への開放にあたり、周辺への影響を極力少なくするための条件などを設け、事業者選定の際には丁寧な説明に努める。
- 今後の予定
- 校舎や体育館などを残した活用方法について探るため、民間事業者から幅広く実現可能なアイデアを聞くための「サウンディング型市場調査」を実施する。

パブリックコメントと市の考え

主な意見等の内容	市の考え
【事業者ヒアリングについて】 民間企業へのアプローチは全部門が機会ある毎に聞き取りすべきだ。当該跡地や物件の価値が共有できる相手を探す手段を多様化して欲しい。	今後実施を予定しているサウンディング型市場調査も含め、あらゆる機会を捉えてアプローチしたいと考えています。
【各種計画との関連性について】 施設総量削減率には30%の数値目標があるが、「担税力」の目標値はあるのか。本件が「担税力の強化」に直接貢献するのか。	担税力の目標値は定めていません。民間開放による有効活用を図ることで、雇用や新たな賑わいの創出、税収の確保などが期待でき、担税力の強化にもつながるものと考えています。
【配慮すべき事項について】 売却する民間企業に「災害協定の締結」を求めることを条件とする内容だが、自由に事業展開を企画する企業の応募に足かせとならないか。	災害協定の締結は、考え方のひとつとして示しています。地域の防災拠点であることを踏まえ、お互いに有益な方法を検討していきたいと考えています。

*紙面の都合から抜粋した内容の掲載となります。詳しくは市公式HPをご覧ください。

説明会での主な質問・回答

主な質問の内容	回答
この活用方針はこれで決定なのか？	民間事業者の活用を検討していく上では、まずは方針を示す必要がありますので、方針として決定します。
千曲小学校に集約する公共施設は地区の公民館のようなものと考えているのか？	市が直接関わっている施設のうち、現地では他の施設と集約化して改修ができない施設を中心に検討することとしています。
今後市場調査やプロポーザルを進めていくとのことだが、どの程度の規模でどのような事業者に声をかけていくのか。	コンサルへの委託を通じて、全国規模で幅広く声をかけていく予定です。またヒアリングをした事業者へも周知します。

第5回小諸市立小中学校
統合準備委員会を
開催しました

5月27日、「第5回小諸市立小中学校統合準備委員会」を開催しました。今年度から4小中学校の副PTA会長の皆さんと前芦原中PTA会長が統合準備委員会に加わり、総勢25名で新校の開校に向け新たなスタートを切りました。

第5回委員会では、PTA・地域部会、通学部会、教育部会の各部長から、進捗状況と今後の取組み・スケジュール等について報告がありました。

その後、総務部会における令和8年度の取組みとして、部会長より「校章」「制服・学用品等」の選定方針に関する提案があり、その内容に関して委員が3班に分かれ意見交換を行いました。保護者、地域住民など委員のそれぞれの立場から、「梅花教育にちなみ、校章は梅の花をモチーフとすることが望ましい」、「制服・学用品等の選定にあたっては、保護者の経済的負担を考慮し、柔軟な対応や配慮が必要である」などの意見が出されました。

通学部会



■令和8年度の取組み

(1) 通学路に関する検討

- 通学部会で取りまとめた通学路案について、芦原中学校区各校のPTA支部長を通じ、意見聴取を実施。この結果を基に通学部会案を精査し、統合準備委員会への提案・協議を行う。

(2) 通学バスの運行に関する検討

- 教育委員会事務局において、運行ルート・運行スケジュール・停留所等に関する素案を作成し、バス運行会社との協議を実施。これらを踏まえ、通学部会でさらなる検討を進め、統合準備委員会への提案・協議を行っていく。

なお、乗車対象者の範囲・特例の設定等については、様々な意見や要望等を考慮し、慎重に検討を進めていくこととする。

総務部会



■令和8年度の取組み・方針

(1) 『校章』の制作・選定方法について

- デザイン案を募集（対象：統合校児童生徒）
- 総務部会でデザイン案を数点に絞り込む
- 統合校の児童生徒による投票を実施
- 最多得票数のデザイン案を最優秀作品として決定⇒校章の完成・公表

(2) 『制服・学用品等』の選定方針について

- 制服・通学カバンは、7年生への進級時に現芦原中指定品に切り替え（1年生から6年生までは、私服着用・ランドセル使用）
- 新1年生は、現芦原中の指定品（体操服・上履き等）を使用する

※令和14年度までは旧3小学校の指定品との併用可・令和15年度から統一。

小諸東中学校区の再編について

令和5年7月に策定した「小諸市学校再編計画」において、「小諸東中学校区の再編については、芦原中学校区の再編後に実施する」とこととしています。小諸東中学校区についても小中一貫教育の推進に取り組んでいますが、少子化に伴う児童生徒数の減少や、校舎の老朽化といった課題は芦原中学校と同様に進行しており、将来を見据えた対応が急がれる状況となっています。このため、小諸市教育委員会では、現在、小諸東中学校区の再編について複数案による検討を進めており、今年度中には市民の皆さんとの意見交換の場を設けたい考えです。意見交換会の開催につきましては、詳細が決まり次第、広報こもろ・市HP等でお知らせします。

「小諸市学校再編計画」に基づき、学校再編を進めています。

小諸市『学校再編』の進捗状況をお知らせします

図 学校教育課 学校再編係

注目

認知症に関する取り組みや展示をぜひご覧ください

■日時 9/1 (火)～9/30 (水)
■会場 市役所 1 階情報展示コーナー、市立小諸図書館、こもテラス



「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラはロバです。「急がず、しかし一歩一歩着実に進む」という歩み方が、認知症になっても安心して暮らすという理念と重なっています。

教室に参加してみませんか？

8/21 (金) 脳いきいき教室

■8月のテーマ
「正しく知ろう！脳の健康を保つためのお薬の話」
今回は薬剤師さんからのお話です。お話の後、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。
▶日時 8/21 (金) 13:30～15:00
▶場所 高齢者福祉センターこもれび
▶対象 60 歳以上の市民 ▶申込 不要

9/11 (金) 健幸応援！生活塾

■テーマ
「ひとりで悩まないで 排泄のお悩み解消術」
男性も女性も排泄を快適に行うための身体づくりやケア方法についてのお話です。ぜひご参加ください。
▶日時 9/11 (金) 10:00～11:30
▶場所 高齢者福祉センターこもれび
▶講師 ユニ・チャーム株式会社 ライフリーケアアドバイザー
▶対象 60 歳以上の市民 ▶定員 25 名
▶申込 事前に電話・窓口で申込み

9/18 (金)～ こもれび運動教室 ～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 9/18 (金)、10/16 (金)、11/20 (金)、12/18 (金) 全4回
▶時間 10:00～11:30
▶場所 高齢者福祉センター こもれび
▶内容 1 回目と 4 回目に体力測定(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)、体操、健康講話 等
▶対象 60 歳以上の市民
▶定員 25 名
▶申込 9/7 (月)までに電話・窓口で申込み
※4 回継続して参加できる方のみお申込みください。
※令和 7・8 年度の本教室に参加された方は参加できません。また、今年度の体チェック教室の参加者も参加できません。

■各教室の申込み・問合せ
高齢福祉課 ☎ 22-1700 (内線 2133)

エンディングノート、何から書けばいい？ 問 高齢福祉課 地域ケア推進係



高齢福祉課でエンディングノートを貰ったけど、「何から書こう…」と悩んでいませんか？
全部の項目を一度に埋める必要はありません。まずは、かかりつけ医やお薬情報、趣味や思い出(人生の振り返り)、大切な人への「ありがとう」の一言など書きやすいところから書いてみましょう。
書くコツとしては「鉛筆で書くこと」です。環境や気持ちの変化に合わせて何度も書き直しが出来ます。完璧を目指さず気楽に始めてみませんか？
それでも「書き方が分からない」、「一緒に整理したい」、「エンディングノートを貰っていない」という方はお気軽に高齢福祉課までお越しください。

新しい認知症観をご存じですか？

認知症は、誰にでも起こり得る可能性があります。認知症に対し暗いイメージを持つ方も少なくないと思いますが、現在は、「認知症になっても個人としてできることややりたいことを持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる」という考え方の「新しい認知症観」が広まってきています。認知症になっても、周りの理解を得ながら、これまでの経験や得意なことを生かし、仲間とつながり、できる限りこれまでと変わらない暮らしを続けている方が多くいらっしゃいます。小諸市では、認知症になってからも希望を持って自分らしく暮らしていける地域づくりに取り組んでおり、認知症の理解を深め、本人はもちろん、家族も、地域もお互いを支え合うことのできる地域を目指しています。

注目

映画「父と僕の終わらない歌」 上映会のお知らせ

先着 90 名・事前申込制・入場料無料

若き日の夢をかなえようとする認知症の男性と彼を支える家族の姿を描いた実話をもとにした希望とつながりの物語です。認知症の「できないこと」に目を向けるのではなく、「できること(残された可能性)」に光を当てることの大切さを描いています。

■日時 9/26 (土) 13:30～15:30
■会場 小諸市市民交流センター ステラホール
■対象 小諸市民 ■申込期間 8/20 (木)～9/10 (木)



注目

認知症サポーター養成講座を 開催します

認知症と認知症の人に関する理解を深めるための講座です。ひとりでも多くの方が、認知症のある方や家族の理解者・応援者になることは、認知症になってからも安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩となります。ぜひこの機会にご受講ください。

■日時 9/1 (火) 13:30～15:00
■会場 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
■対象 小諸市民 ■申込締切 8/28 (金)

【認知症サポーターとは？】

認知症について正しい知識をもち、認知症のある方や家族を温かく見守る応援者であり、共に生きる伴走者のことです。また認知症サポーター養成講座は各地区などの集まりなどへも伺い実施しますので、ご希望の方はご相談ください。

申込方法 映画・養成講座ともに申込みは、高齢福祉課 ☎ 22-1700 (内線 2133) へ電話または市公式 LINE からお申込みください。公式 LINE ▶

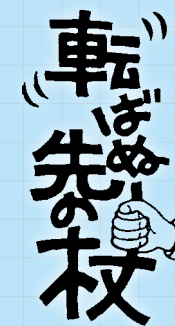


1 人で抱え込まずご相談ください
「小諸市地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、認知症を含む高齢者に関する身近な相談窓口です。
☎ 26-2250 小諸市与良町 6-5-1

市の公式 HP から
認知症について知ることができます

認知症に関する情報は、小諸市公式 HP にも掲載しています。合わせてご覧ください▶



9月1日は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です！
認知症を知ろう 理解を深めよう

問 高齢福祉課 長寿支援係

重喫煙者に対する低線量 CT による肺がん検診実証事業の日程

- 日時

9/18(金) 9:00～14:30(予定)
R9/1/5(火) 9:00～14:30(予定)
※申し込み状況により時間は変動する可能性があります。
- 場所

市役所 1 階 あいおい公園側出入口付近
- 内容

重喫煙者に対する低線量 CT による肺がん検診
- 費用

無料(今年度限り)
- 対象者

小諸市在住の今年度 50 歳から 74 歳までの方で、以下の条件に当てはまる方
① 喫煙指数(喫煙年数×1 日喫煙本数)が 600 を超える方
② 禁煙後 15 年以内(2011(H23)年以降に禁煙)かつ過去の喫煙指数が 600 を超える方
- 申込

12/25(金)までに、二次元コードか電話(☎ 25-1880)で申込み
申込みを確認後、健康づくり課から受診票を郵送します。
- 備考

完全予約制となり、上記時間内で 30 分ごと予約時間を設けています。予約がない方、対象にならない方は
実証事業を受診することはできません。ご注意ください。
(40 歳以上の方は従来通りの任意型低線量 CT 検診は受診可能です。)



申込みはこちら

喫煙指数の計算例

(例)

現在 60 歳で、20 歳から喫煙を始め、45 歳まで紙たばこを 1 日 20 本、
45 歳からは電子たばこ(スティックタイプ)を 1 日 10 本吸っている場合

喫煙期間				たばこの種類(併用の場合は複数回答可)・1 日平均喫煙本数
	開始	終了	年数	たばこの種類(併用の場合は複数回答可)・1 日平均喫煙本数
①	20 歳	45 歳	25 年間	☒ 紙巻たばこ (20 本/日) ☐ 加熱式たばこ(スティックタイプ) (本/日) ☐ 加熱式たばこ(カプセル/ポッドタイプ)・(1 箱 個入り) (個/日)
②	45 歳	60 歳	15 年間	☐ 紙巻たばこ (本/日) ☒ 加熱式たばこ(スティックタイプ) (10 本/日) ☐ 加熱式たばこ(カプセル/ポッドタイプ)・(1 箱 個入り) (個/日)

※カプセルタイプは 1 カプセル 4 本に換算されます

【計算式】

① 25 年×20 本+② 15 年×10 本=650

600 を超えているため、実証事業の対象者となります

受診にあたっての注意点

- 完全予約制のため申込みが必要です。重喫煙者であっても上記日程以外の任意型低線量 CT 検診の日程で受診する場合は、通常の料金(4,000 円)がかかります。※ 40、50、60 歳は 3,000 円
- 今年度低線量 CT 検診にお申込みいただいた方のうち、実証事業の該当となる方には受診票を発送しております。
- 任意型低線量 CT 検診にお申込みの方で実証事業の該当になる方は、健康づくり課へお申込みください。
また、重喫煙者の通知が届いたにもかかわらず、対象にはならないという場合も、健康づくり課へご連絡ください。
- 受診当日の聞き取りにて実証事業対象者に該当しないと判断した場合、任意型低線量 CT 検診の日程をご案内することになります。必ず事前にご確認をお願いします。
- 胸部レントゲン検診にお申込みの方でも、実証事業対象者は変更が可能です。ただし CT とレントゲンを重複して受診することはできません。また、実証事業の受診を希望される方は、必ずご予約の変更が必要です。
- 該当するか不明な場合、お電話または窓口でお問合せください。

問 健康づくり課 健康支援係
☎ 0267-25-1880 (直通)

ご受診
ください

令和 8 年度
重喫煙者に対する
低線量 CT による
肺がん検診実証事業のお知らせ

重喫煙者を対象とした低線量 CT による肺がん検診を実施します

小諸市は今年度、厚生労働省が実施する「重喫煙者※1に対する低線量 CT による肺がん検診実証事業※2」へ参加することとなりました。

【低線量 CT による肺がん検診の特徴】
レントゲン検診と比較し、より小さい早期の肺がんを発見できます。特に、喫煙本数が多い方には有効ながん検診と位置付けられており、低線量 CT による肺がん検診の受診により、肺がん死亡率が減少したとの報告もあります。

事業実施に伴い、従来の低線量 CT 肺がん検診のうち、15 ページに掲載の日程で、重喫煙者に限定して検診を実施します。該当する方はこの機会にぜひご受診ください。

※1 喫煙指数(喫煙年数×1 日喫煙本数)が 600 以上の方。
※2 重喫煙者を対象とした低線量 CT 肺がん検診を、対策型検診(ある集団の死亡率を下げるための検診で対象を限定して行うもの)として導入するにあたり、自治体における実施体制の構築や運用上の課題を検証するための事業のこと。対象者の詳細は 15 ページをご参照ください。

今回の実証事業(対策型がん検診)と従来の胸部低線量 CT 検診(任意型がん検診)の違い

	【今回の実証事業】対策型がん検診	【小諸市の胸部低線量 CT 検診】任意型がん検診
対象者	【確定している】 ▪ 50 歳から 74 歳の重喫煙者 ※禁煙後 15 年以内を含む ▪ 無症状の健康な者	【確定していない】 ▪ 40 歳以上の市民 ▪ 無症状の健康な者
目的	対象集団の罹患率、死亡率の減少	個人の死亡リスクを下げる
検査方法	検診車での低線量らせん CT (公的組織が選択する)	検診車での低線量らせん CT (受診者や検診提供者が個々に選択する)
特徴	▪ がん死亡率の減少が見込める ▪ 検査の特異度※が高い ※がんがない人を正しく陰性と判断する能力	▪ 検査の特異度は重視されない
検診費用	無料 (※今年度限り)	一部負担(4,000 円)
検診の利益	対象集団の利益が最大化され、不利益が最小化される	個人の利益が最大化されるが、不利益は必ずしも最小化されない

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



市立小諸図書館文化講演会

豊臣秀吉に愛された男
仙石秀久

—小諸城をつくった大名の生涯—



戦国時代、信長・秀吉・家康の家臣として活躍し、江戸幕府の下で小諸城の近代城郭への改修、北国街道の整備を行なった初代小諸藩主・仙石秀久の生涯に迫ります。

日時：8月23日(日)
13:30～15:00(開場13:00)

場所：小諸市 市民交流センターステラホール

講師：村石正行 氏

長野県立歴史館学芸部総合情報課課長。
慶應義塾大学大学院文学研究科
史学専攻修士課程修了。博士(史学)

左図・円覚公御(秀久)画像(豊岡市提供)

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
グラム
に
ま
し
た
！

【開館時間】 平 日 9:00～19:00
土日祝 9:00～18:00

【休館日】 8/27(～8/26 まで木曜日も
開館)

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

令和8年8・9月のイベント

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)	おはなしきしゃぼんぼ
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～
9月	
13日(日)	おはなし玉手箱
14日(月)～ 17日(木)	【休館】蔵書点検
18日(金)	おはなしきしゃぼんぼ
27日(日)	すみれちゃんおはなし会
30日(水)	出張がん相談 13:30～

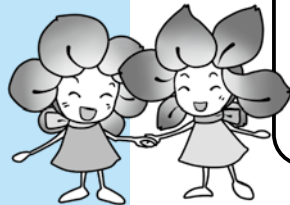
※おはなし会は 10:30～です

☆赤ちゃんのための1日☆

第3回
赤ちゃん開放デー

8月19日(水)
10:00～16:00

赤ちゃんとおうちの人は館内指定の
場所で離乳食やおやつ、おにぎりが
食べられます！



図書館の児童コーナー側は
少し賑やかになっても
大丈夫！暑い夏は図書館で
ゆっくり過ごしてね♪

8/1(土)
開催

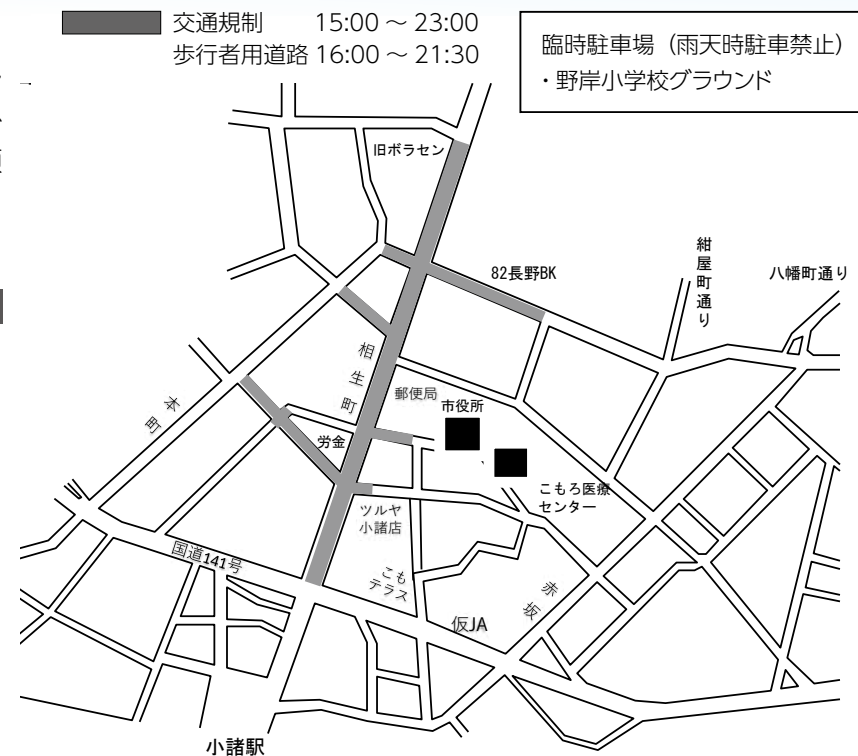
市民まつりドカンショ 交通規制等のお知らせ

8/1(土)、第54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。

図 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



【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

8/7(金)、10(月)、11(火・祝)、12(水)、14(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

▶面談受付時間

9:20～11:30、13:20～16:30
(8/11(火・祝)は9:20～11:30、13:20～15:30)

▶受付場所

市民交流センター会議室1・2(図書館の上階)

図 こども家庭支援課 こども保育係

▶提出期間

8/12(水)～9/11(金)(土・日祝日除く)

▶受付時間

8:30～16:30

▶受付場所

福祉課窓口

図 福祉課 福祉係

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。ご注意ください。

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って
・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)

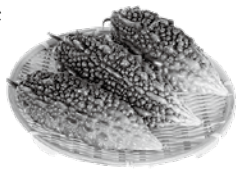
▶**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、タッパー

▶**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)

	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	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

⑦「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

⑧「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



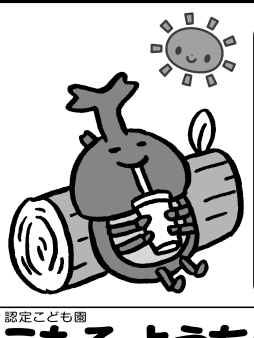
申込みは
こちら

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](#)





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。
☎ 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
お食事宅配
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
☎ 0267-25-8009
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
店内商品 10% OFF
有効期限 2026 年 9 月 30 日まで
TEL. 0267-22-0585

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。



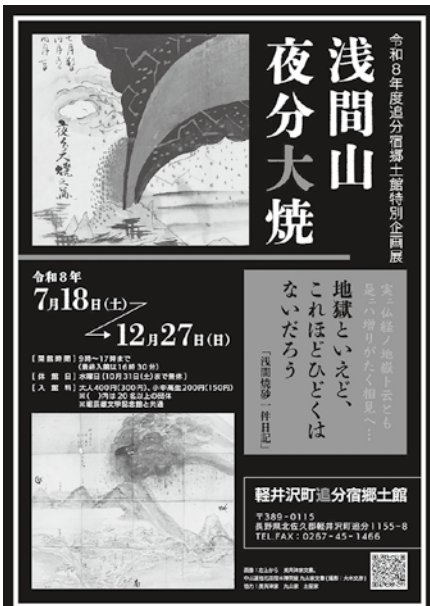
▲詳細はこちら

- ▶ 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 (明治大学黒曜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)

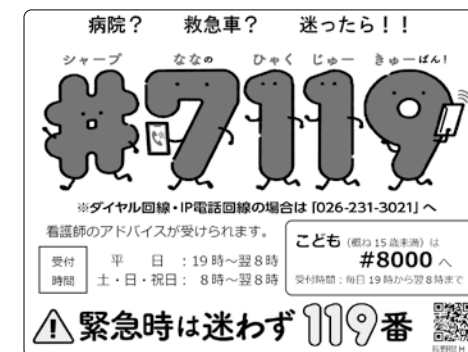
☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係

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「みこし」が盛大に開催されました。今年もたくさんの市民が参加し、暑い中、お楽しみを味わっていただきました。暑い中、お楽しみを味わっていただきました。暑い中、お楽しみを味わっていただきました。



北大井支館では、例年5月にソフトボール大会・10月にマレットゴルフ大会・2月に囲碁大会・2年に1度文化祭を開催していました。コロナ禍での活動休止以降は、特にソフトボール大会は人数が集まらず、参加チームが減少し、何年も開催できませんでした。今後開催が見込めない状態です。

今支館・分館では

「ボッチャ講習会」
— 北大井支館 —



支館としてもソフトボールに代わる何かをしようという事で、ボッチャ大会を開催しようと考えましたが、いきなり大会を開催できる知識も経験ありません。そこで、今年は5月に公民館役員が、市教育委員会スポーツ課のボッチャ出前講座を受講しました。

来年度に向けてボッチャの基礎知識や大会の運営方法などを学んで、ゆくゆくは北大井地区15区の対抗戦のような形までもっていったらいいと考えています。

出前講座では、講師となる小諸市スポーツ協会の指導員の皆さまのご指導により、ボッチャが初めての我々でも試合の進め方やルールを楽しく理解することができました。

北大井支館長 竹内 正彦



「ごみ減量アドバイザーによる」
「ごみの分別と減量のポイント」
生活環境課

5月16日（土）八幡町区では市から委嘱されたごみ減量アドバイザーの佐藤さんを講師に迎え出前講座が開催され、地区の皆様15名ほどが参加しました。

本年度から小諸市では「燃やすごみ」でなく、「燃やすし・かかないごみ」に名称を変更し、ごみの減量化を図る方針を区民の皆様によりわかりやすく、時にはユーモアを交えてお話をされていました。



公民館報 こもろ

No.918

令和8年8月号

発行 / 小諸市公民館
編集 / 館報編集委員会
〒384-0801 長野県小諸市甲 1275-2
TEL 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224



令和7年8月に一ツ谷区で行なわれた盆踊り大会の様子



毎年、一ツ谷区では櫓を囲んで盆踊りをします。役員が作る焼きそばやフランクフルト、ポップコーンなどの屋台やスイカ割り、くじ引きなど、大人も子どもも楽しい時を過ごします。

◆内容

- p.25 「今支館・分館では」(北大井支館)
「見た！聞いた！出前講座」(八幡町区)
p.26 「人ひと」(野岸小読み聞かせグループ「どんぐり」)
- p.27 「えんぴつリレー」(市川包雄さん)
p.28 9・10月 公民館講座
【募集】小諸市民音楽祭参加団体 ほか
p.29 「ぼくとわたしの作品」(千曲小学校) ほか



カラー版はこちら

学校から60mの横断歩道に見守り隊として立つて2年目、朝の清々しい空気と、季節の花々に毎朝癒されています。

ピカピカの1年生は、満面の笑みの子、高学年の手を握りしめる子、親御さんと一緒に歩く子。昨年まで黄色いカバールのランドセルだった子が、4月からはそれぞれの色のランドセルを背負って登校してきます。「2年生になったね」と声をかけると、うなずいたり微笑んだり。

高学年の子が、ちょこちょこついてくる1年生を振り返ったり、時には手を引いたりする姿に、心の中がフワッとなります。雨の日は、傘が重なってドキドキするけれど、水たまりにわざと足を突っ込んだり傘を回したりする姿に、「これもまた冒険なんだなあ」と思います。

いつも通る子が見えないと「どこうかしたのかな」と心配になり、元気な顔が見えるとホッとします。「毎朝大変だね」と言われるけれど、3人の子供が巣立った私にとって、何よりのご褒美タイムになっています。

編集委員 川崎めぐみ



実際に排出された燃やすごみを詳細に調べたところ、その40%ほどが資源化可能な、分別すればむしろ市の収入に貢献できるもの、との指摘に参加者は皆驚いた様子でした。

分別には一定の知識が必要ですが、五十音検索ができる分別ガイド(通称ごみサク)が用意されており、迷った時に調べやすい仕組みも整えられているとのこと。



「ごみサク」↑

そして、最も重要なことは、分別を考える前にそもそもごみを増やさない工夫をすることだそう

です。買い過ぎを避け、使い捨てを減らし、再利用できるものは繰り返し使うといった事です。

最後は2班に分かれ、廃棄物が書かれたカードをどの分類に分別するか頭を悩ませながら大いに盛り上がりしました。

初級・中級・上級のカードがあり、特に上級のはかなりな難問でした。1時間は瞬く間に過ぎ、「大変だね」との声が聞こえる講座でした。

編集委員 中山正男





野岸小読み聞かせグループ
「どんぐり」

「どんぐり15年の歩み」

■保護者の思いから生まれた「どんぐり」

野岸小学校読み聞かせグループ「どんぐり」は平成24年（2012）から子どもたちに本の楽しさを届ける活動を始め、今年で15年目を迎えました。

きっかけは「野岸小に読み聞かせグループを作りたい」という保護者の熱い思いでした。当時のPTA会長の「子どものためになるなら大変なこともやる」との後押しを受け、2012年夏、全戸にメンバー募集のお便りを配布して、得意分野の異なる保護者が集まり



初会合を開催しました。

夜の図書館でお茶を飲みながら、読み聞かせだけでなく保護者同士の交流の場にもなりました。

初めての読み聞かせは緊張の連続でした。講習会などを通じて読み方や心構えを学びながら活動を軌道に乗せていきました。

■読み聞かせから広がる活動の輪
活動が進むにつれ、クリスマスイベントや「野岸子どもまつり」での寸劇出演など、読み聞かせ以外の取り組みも広がりました。

コロナ禍では活動が中止と再開を繰

り返しましたが、完全に途切れることなく続けてきました。感染状況を見ながら学年限定で実施、体育館での全校向けイベント、絵本をスライド化して見せるなど工夫を重ねました。

メンバーは在校生の保護者主体から地域の大人が中心に変わっていきました。「地域の大人が地域の子どもの見守る」という思いのもと、「コミュニティスクールを通じて参加した地域の方もいます」。

学年に応じて絵本・朗読・紙芝居を使い分け、季節や学校行事に合わせた選書も工夫しました。メンバーの得意分野、教室環境にも配慮しています。

読み聞かせの主役は「子ども」と「本」、メンバーはその間をつなぐ存在です。選書は子どもたちに何を届けるか「楽しみ」でもあり「苦しみ」でもあります。

■子どもたちの成長と学校との連携

1年間で全学年を回れるようにローテーションを組み活動。子どもたちとの触れ合いは活動の大きな喜びです。学年ごとに感じ方の違いはありますが、読み聞かせに慣れているので野岸小の子どもたちは15分間しっかり聞いてくれます。

読み終えた本は、図書館で何度でもじっくり楽しめるようにしています。外国の絵本を読んだ後、先生が世界地図を広げて学習につなげたこともあり、読み聞かせが学びや視野の広がりにつながっています。



令和7年度に小諸市表彰を受けた「どんぐり」の皆さん

編集委員 市川 強

■無理なく続けられた支え合いの心
「無理せず、できる人ができる時にできることをする」という姿勢を大切にしてきました。そして「活動を絶やさない」という使命感を共有しています。学校が読書の時間を大切にしていることも継続の力になっています。

■これから子どもたちとともに

在校生の保護者に限らず、地域の大人が参加して子どもたちと触れ合い見守っていく場として広がっていききたい。「メンバーに定年はありません。一生現役で子どもたちと関わってほしい」。本を通して子どもたちと関わる喜びを、一緒に味わっていただけたら嬉しいです。新しい仲間をいつでも歓迎しています。



No. 184

『長野県史』民俗編を調べてみると、佐久地域に限らず県内各地で、7月31日か8月1日に墓掃除をするという地域は多くあります。

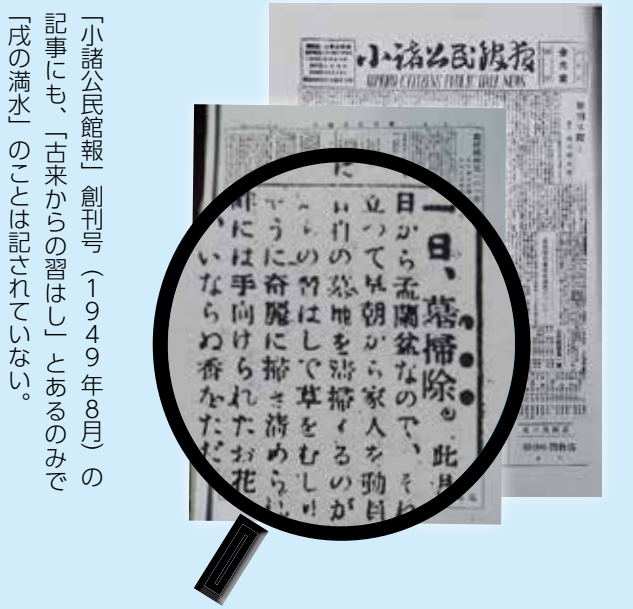
8月1日は、「イシノト」とか「カマノフタのあく日」などと言われ、仏様が出てくる日として、盆月の重要な日と捉えられているということです。ただ明確に1日に墓参りをするとしているのは、佐久地域での調査のみです。

ところで、この風習は、寛保2年（1742）「戌の満水」の供養のためという説が一般に広がっています。

しかし、各市町村誌などを調べてみると、8月1日の墓参りの記述はあるものの、「戌の満水」との関係はほとんどで書かれていません。入手できた最も新しい『臼田町誌』民俗編（2008年刊）にわずかなあるくらいです。

それも「集中豪雨の被害にあった先祖の霊を慰めるために行うものだとする説を唱える人もいる」といった表現で断定はされています。

以前から「戌の満水」を起源とすることに疑問を持っていたので、実際はどうかといくつかの史料を調べてみました。結果として、江戸時代に8月1



「小諸公民館報」創刊号（1949年8月）の記事にも、「古来からの習はし」とあるのみで「戌の満水」のことは記されていない。

日の墓参りは確認できていません。

小諸本町の塩川家の日記には、8月1日は八朔の日で「節句御礼」として町役人らが登城して挨拶をする日であり、また荒町の八朔相撲の日だと記されています。

片倉村や桑山村（いずれも佐久市）の記録でも、8月1日は遊び日（休日）としていますが、墓参りの記述はありません。

一方で7月に墓参りを行ったとの史料はあります。盆行事は現在、月遅れの8月に行っていますが、もともとは旧暦7月です。

片倉村の史料には、六月晦日に墓掃除をし、7月3日に墓参りをしたことが書かれています。また下中込村（佐



久市）の寛政6年（1794）の日記にも7月3日の墓参りの記録があります。さらに、与良町には、7月1日の墓掃除、その後の墓参りの記録があります。太陽暦になったことで、墓掃除・墓参りを8月に変更したことも日記からわかります。

災害を後世に伝えていくうえで、墓参りをし、8月1日（但し寛保2年は太陽暦換算では8月30日）に、大きな水害があったことを語り継いでいくことの意義は大きいとは思いますが、史実と伝承との関係は慎重に考えていきたいと思っています。



No.386



千曲小・学 校



「うんどう会のソーラン」

4 月おわりぐらいから、ソーランのれんしゅうをはじめました。はじめは、ちょっとむずかしかったです。でも、どんどん分かってきて、できるようになってきました。

れんしゅうのとき、ずっと晴れていて、足がいたくて、あつくて、たいへんでした。でも、私は、こう思いました。いたくない、あつくない、と思いました。そうしたら、ほんとうに足がいたくなくなり、あつくもなくなりました。はだしは、いたいけど、みんなとおどるのは楽しいです。

4 年生になってもソーランをおどるんだったら、おどるれんしゅうをつづけていたいです。だからって、きゅうけいはとります。いつかまた、思い出せるように、がんばって思い出にのこそうと思います。

でも、みなさんもソーラン節をおどってみたら、あんがいたのしいかもしれません。だから、みんなでおどってみましょう。そうしたら元気になるかもしれません。つらいことがあっても、元気になるれます。私は、元気をわすれないようにがんばります。本番のソーランはみんなで力を合わせて元気いっぱいでした。みなさんも、元気をだいにしましょう。



「赤白がんばった、うんどう会」

これから、私は、うんどう会の話をして。

うんどう会は、赤組白組が、いろんなきょうぎをして、きそい合います。

たとえば、きばせん、つなひき、などなど、いろいろなきょうぎがあって、それがいいでも、れんがくねんでやるパフォーマンスもあり、いろいろもりだくさんののが、うんどう会です。

私も、やりましたが、パフォーマンスもとってもすごくて、みごたえがあり、きょうぎもはくねつして、たのしかったです。

うんどう会は、赤組は、白組がいたから、白組は、赤組がいたから、たたかうことができるから、赤組、白組、「ありがとう」このおもいをわすれずに、うんどう会をたたかえて、たのしく、おもしろくできるから、ほんとうにうれしかったです。

この学校は、あと 1 年でおわってしまいます。

あと、年間いろいろなことがあります。

音楽会や、いろいろなことがあるとき、私はがんばります。



3年1組 いで はるか 井出 明花



3年1組 よこた ひな 横田 陽南

8/1 (土) 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 10 月	文 化 会 館	令和 9 年 8 月

9・10 月公民館講座

☎ 0267-23-8880 小諸市文化センター

申込みは、窓口、電話 (9:00 ~ 17:00) または、ながの電子申請 (小諸市 H P)。



申込みはコチラ

竹花摩耶ソプラノコンサート

～愛をこめて～

出演：竹花摩耶さん・ピアノ：岡村まり子さん

◇日 時 8/29 (土) 14:00 ~

◇会 場 小諸市市民交流センター
ステラホール

◇費 用 1,000 円

※申込不要。直接会場にお越し下さい。

主催：小諸市民大学／共催：女性学級



着物リメイク講座【全3回】

和服から作り直せるベストを作りましょう

講 師：大池佳子さん

◇日 時 9/30、10/14、28 (木) 13:30 ~ 16:00

◇場 所 陶芸木工室

◇費 用 300 円程度 ◇定 員 10 名

◇持ち物 リメイクする着物、裁縫道具

◆申 込 8/25 (木) ~ 9/8 (火)



シニアのためのスマホ教室

スマートフォンを使いこなそう

講 師：こもろ情報ひろば 佐藤 重さん ほか

◇日 時 9/2 (木) 10:00 ~ 11:30

◇場 所 第一講義室

◇定 員 20 名

◇持ち物 スマートフォン、筆記用具

◇費 用 無料

◆申 込 7/28 (火) ~ 8/11 (火)



エッセイに挑戦【全3回】

エッセイの書き方のコツを伝授します

講 師：小諸市社会教育指導員 小林幹知さん

◇日 時 10/1、29、11/19 (木) 10:00 ~ 11:30

◇場 所 会議室

◇費 用 無料 ◇定 員 10 名

◇持ち物 筆記用具・ノートまたはパソコン

◆申 込 8/18 (木) ~ 9/1 (火)



第 39 回 小諸市民音楽祭

小諸市文化会館自主事業

開催日 令和 8 年 11 月 21 日 (土) 開 演 14:00 (予定) 参加団体募集

会 場 小諸市文化会館ホール

■参加条件 小諸市に活動拠点がある 5 人以上の団体

※ 1 団体あたりおおむね 10 分以内 (準備、片付け含む)。

反響板を使用するため発表方法に一部制限あり。

■参 加 料 無料

■申込締切 8/28 (金)

申込・問合先 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880



第 39 回小諸市短詩型文学祭 作品募集

●投稿規定

①投稿作品：短歌部門 2 首 / 俳句部門 3 句 / 川柳部門 3 句

②投稿資格：小諸市及び東信地区に在住する方、事業所に勤務する方、活動する各団体、通学する小中高生

③応募用紙：所定の応募用紙 (コピーでも可) を使用し、住所・氏名・電話番号を記入する。(雅号の場合も本名を書く) 楷書で書き、必要箇所にはふりがなをつける。(用紙は文化センター・文化協会所属結社にあります)

④投 稿 料：一部門一組につき 1,000 円 (各部門とも一人一組) ※小中高生及び介護施設からの投稿は無料

★投稿者には作品集を配付します。

●投稿方法

①締切日：9/11 (金) 消印有効 ②投稿料：作品と一緒に事務局に提出、または郵便小為替を郵送

●表彰式及び分科会

・日時 12/12 (土) 13:00 ~ 16:00 ・会場 小諸市文化センター

投稿先及び問合先 小諸市文化協会事務局 (小諸市文化センター内)

〒 384-0801 長野県小諸市甲 1275 番地 2 ☎ 0267-23-8880

恒例

「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

「炭」「灰」「花火」の捨て方

夏はバーベキューや花火で燃えかすごみが出やすい季節です

今年も暑い季節がやってきたね！家族や友達とバーベキューや花火をして楽しむ人も多いのではないかな。そこで今回は、炭や灰、花火の捨て方についてお願いするよ！そのままにしておくと、炭や灰が飛散したり、再燃して火事になる可能性があるから要注意！楽しく遊んだあとは、後片付けもしっかりやろうね！

ごみ減量推進キャラクター「減ちゃん」

使い終わった「炭」や「灰」

- 火が完全に消えて熱が冷めるのを待つ
- 灰や炭を水で少し湿らせる
- 古紙や新聞紙等で包む
- 燃やすすかないごみ袋（赤色）に入れて捨てよう

遊び終わった「花火」

- 水を張ったバケツ等に入れて完全に消火する
- 花火が冷めてから古紙や新聞紙等に包む
- 燃やすすかないごみ袋（赤色）に入れて捨てよう

健幸イベント情報

問 健康づくり課 健康支援係

8/25 (火) 申込不要

ポールウォーキング体験会

東海大学 × 小諸市

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。

■日時

8/25 (火) 9:00 ~ (午前中に終了)

■場所

飯綱山公園

■内容

ポールウォーキング

■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。

東海大学と小諸市の関係

小諸市エリア高地トレーニング推進協議会と東海大学スポーツ医科学研究所が連携協定を結んでおり、高峰高原での高地トレーニング効果に関する共同研究を実施しています。また大学の陸上競技部が大会に向けた高地合宿を小諸市で行っています。

ポールの貸し出しがあります！健幸マイレージポイントも取得できます！

自然災害から身を守る

「心構え」と「日頃の備え」、できていますか？
普段から防災意識を高め、災害に備えましょう。

問 危機管理課

近年、自然災害が激甚化・頻発化しています。令和元年東日本台風では、小諸市でも大雨特別警報が発表されたほか、道路等の損壊、農作物の被害、停電等多くの被害が発生しました。

■自らの命は自らが守る「自助」が基本です

災害による被害を少なくするためには、「自助」、「共助」、「公助」が重要だとされていますが、その中でも基本となるのは、「自助」で、一人ひとりが自らの命は自らが守る意識を持ち、自分の身の安全を守ることが大変重要です。

■事前に自宅周辺をハザードマップで確認しましょう

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、避難とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。また、小中学校・公民館だけでなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。また平時のうちに、ハザードマップで自宅が安全かどうかを確認しておきましょう。

チェック

防災と暮らしのガイドブック 2025

土砂災害ハザードマップ

洪水ハザードマップ (想定最大規模降雨)

■防災情報を自ら取得しましょう

災害から命を守るためには、正確な防災情報を自ら取得することがとても重要です。「自助」の第一歩として、防災情報を自ら積極的に取得しましょう。

市公式 LINE を登録しよう

お友だち登録をされた皆さまに、防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容をお届けします。小諸市ホームページやハザードマップへのリンクもあります。

Android・iOS 共通

防災訓練に参加しよう

地域の防災訓練に参加することで、地域防災力を向上させ、下記の事項について改めて考えるきっかけとなります。ぜひ積極的に参加しましょう。

- 災害に対する備え
- いざというときの避難行動
- 災害時の一人ひとりの自助
- 住民の皆さまによる共助 など

防災展示を見てみよう

市では、災害時に備え、防災備蓄・資機材等を保有しています。下記にて展示しますので、ぜひご覧ください。

▶日時

8/27 (木) ~ 9/7 (月)

▶場所

市役所 1 階 展示・情報コーナー



屋号の「RESONY」は、Resonance（響き・共鳴）とHarmony（調和）を合わせた造語。TOEIC 満点の英語力と持ち前のコミュニケーション力、情報整理の能力で、クライアントの要望をくみ取りディレクションする



不登校・発達障害に関してはこちら。掲載情報募集中。



白石さんの経験が書かれたnoteはこちら。



AI定着支援に関してはこちら。ツールを入れるだけでなく、使えるように伴走して支援するのが信条。

我が子が不登校になった時、発達障害だとわかった時、親は戸惑うもの。私自身、悩みを抱える親の一人です。どうしたらいいのか、相談先もわからず途方に暮れるばかり。そんな方にみていただきたいホームページがある。そこには小諸を中心とした、公的・民間の支援団体などの情報が経験談をまじえてまとめられているんです。サイトを運営する白石有哉さんは、フリーのWebディレクター。自分と向き合い、楽しみ

ながら研鑽を積むことで道を切り開いていく姿勢からとても刺激を受けました。白石さんは須坂出身。高校は山梨県、大学はアメリカで航空工学やアパレルを学んだ。東京でアパレル系の会社に就職。中国への長期出張などで見聞を広げた。小諸の企業に転職後、小諸出身の奥様と結ばれ、二人の子どもに恵まれた。独学でWeb制作を学び、独立して現在に至る。

傍目には羨むようなプロフィールだが、その陰には生きづらさや親子関係の問題を抱えていた。会社員時代、エクセルなどのツールを使った業務の効率化や改善にやりがいを感じていた白石さん。エンジニアとしての独立を目指していた頃には、出社前の早朝から勉強をしていた。睡眠不足やASD・ADHD的傾向を抱えながら正社員として働くことが知らぬうちう、「それがすべて子どもに向いてしまった」と当時を振り



不登校と向き合う父であり、AIの魅力伝える伝道師 RESONY AIの伝送師 白石有哉さん（48歳）

返る。親のストレスや余裕の無さは、時として子どもの情緒に反映されることもある。小学二年生の長男が不登校になった。さあ困った。「どこに相談したらいいだろう」。支援の情報は、点在していてどこにもまとめられていなかった。そこで白石さんは、得意分野を活かし、近郊の公的・民間の支援情報をサイトにまとめることにした。

白石さんは、様々な集まりや講座に出向き、人や場の力を借りて自分を顧みた。AIの活用もその一つ。時間管理や億劫になつて引き延ばしがちな仕事など、苦手な面をAIに担ってもらうことで、重荷や不安から解放され、自己肯定感が上がり、ストレスも軽減した。独立後、ずっと模索していた自分ならではの強みも見えた。その体験から、現在は、AIを活用した業務改善を根付かせるサービスに力を入れている。

（取材・文 村松マヤ）

えっ、タコに？と思いますよね。そこで、半夏生（はんげしょう）ってご存知ですか。夏至から11日目を半夏生といい、今年は7月2日でした。豊作、無病を願うタコを食べる習慣があります。夏バテを解くカギは、タコに含まれるタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種で、疲労回復や肝機能をサポート。さらに体内の深部体温を下げる働きがあり、からだ暑さに慣れるのを助けてくれます。薬膳でも、タウリンは血圧上昇予防、解毒のほかコレステロールの対外排出があるとされ、特にタコは血と気を補い、骨や筋を丈夫に、皮膚を作り出す働きがあるとされています。しかし、タウリンが体内で作られる量は限られていて、積極的に食事から摂る必要があります。魚介類に多く含まれ、牡蠣、アサリ、しじみ、はたて、イカ、タコ、アジなど。特に旬のアユはタウリンの他にも内臓にビタミンA、鉄、亜鉛、マンガンなどが豊富に含まれ、栄養の宝庫。この夏はタコとアユで：。（国際中医薬膳師 小清水由良）



子どもセンター こもろッジ だより 623-5567

お誕生日おめでとう！

7月生まれ
家族のメッセージとともに



こんなに元気に大きくなってくれてありがとう！だいすきだよ♡



1歳おめでとう！毎日みんなを笑顔にしてくれてありがとう。

さなちゃん（2歳）

さつちゃん（1歳）



産まれてきてくれて有り難う！元気に大きくなってね！大好きだよ

うーくん（1歳）



これからも元気にたくさんあそんでいっぱいたべてねおめでとう！

こたろうくん（2歳）



たくさんの笑顔をありがとう！元気いっぱい大きく育ってね♡

みーくん（2歳）



沢山食べて、元気いっぱい遊ぶまっちゃん。大好きだよ！

まつちゃん（1歳）



いつも家族を笑顔にしてくれてありがとう！元気に大きくなってね♡

ゆうしくん（2歳）



【8月の行事予定】
25日(火) 誕生会
31日(月) お話の会
【休館日】
日曜、祝日
13日(木)～15日(土)

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。 園 文化財・生涯学習課

～クロスオーバーから珠玉のクラシックへ～

日時：8/28(金) 18:00～19:00

入場無料
先着150名

会場：市民交流センター ステラホール

声、ヴァイオリン、ピアノ、それぞれの音色と響きを丁寧に重ね、音の会話と調和を紡ぐコンサート。親しみやすいクロスオーバーから本格的なクラシックまで、豊かなアンサンブルの魅力を耳で、そして肌で感じていただけるコンサートです。

【プログラム】

オペラ「ジュリアスシーザー」より愛しい人！美しい人！あなたの顔より愛らしい美しさは / ヘンデル、O holy night / アドルフ・アダン他、Time to say goodbye / フランチェスコ・サルトーリ

【次回】小諸義塾高等学校 音楽科 9/25(金) 18:00～ステラホール



バリトン・檀崎まさひろ



ソプラノ・高橋ゆかり



ヴァイオリン・雪下敬洋



ピアノ・小林恵美



ヴァイオリン・雪下優希

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**
今月号の特集でもある、東信～北信地域にかけて千曲川沿いに広がるエリアを「千曲川●●●バレー」と呼ぶ??

▶ **今月のプレゼント おむすび & CAFE AGEHAYA**
☎ 46-9022 (大手 1-3-17)

「長門牧場の濃厚ソフトクリーム」を **15 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。



朝 8 時から営業する、小諸では数少ない朝食が楽しめるお店です。注文を受けてから一つひとつ丁寧に握るおむすびは、佐久産・五郎兵衛米の炊き立てを使用し、お米本来の甘みともちもちとした食感が楽しめます。11 時から、地元食材を取り入れた週替わりの手づくりランチもご用意。朝食や昼食はもちろん、喫茶としても気軽に立ち寄りいただけます。
【営業時間】 8:00 ～ 16:00
【定休日】 月曜日 (不定休日あり)

▶ **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、8/31 (月) 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】「浅間水蜜桃」

■ 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。)



見た目はまるでお好み焼き!
なすはトースターを使えば火を使わずに焼けるので、暑い夏の調理も楽になります。

【材料 (大人 2 人分)】

■ なす	小 2 本
■ 油	小さじ 1
■ 中濃ソース	小さじ 1
■ マヨネーズ	小さじ 2
■ かつお節	1g
■ 青のり	少々

【作り方】

- ① なすを輪切りにする。
- ② ビニール袋にナスと油を入れて振る。
- ③ アルミホイルになすを並べて、トースターで焼き色がつくまで 5 ～ 10 分ほど焼く。
- ④ 焼けたなすに、A をトッピングする。

【参考 (1 人あたり)】

■ エネルギー: 約 63kcal / ■ 塩分: 約 0.3g

☎ こども家庭支援課 こども保育係

市立
小諸高原美術館・
白鳥映雪館



各展覧会のご案内

■ 海野和男写真展

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

8/16 (日) まで好評開催中

▶ 観覧料 一般 500 円 / 高校生以下 無料



■ 第 47 回人物写生会展 (小山敬三美術館友の会)

■ 第 45 回小諸美術会展

小山敬三美術館友の会主催の「人物写生会」で制作された油彩画・水彩画等の作品と、地元小諸市を中心に活動している「小諸美術会」の作品を展示します。

▶ 会期 8/23 (日) ～ 8/30 (日)

▶ 観覧料 一般 200 円 / 小・中学生 100 円

▶ 開館時間 9:00 ～ 17:00

■ 白鳥映雪不屈の画魂展 左手で描き残したモノ

8/16 (日) まで開催

▶ 観覧料必要

■ 8 月の休館日

8/3 (月)、10 (月)、17 (月) ～ 22 (土)、24 (月)、31 (月)

☎ 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

百日草にクロアゲハ



昨年秋に肺癌の手術をして動けなくなってしまったので、今年は小諸の花壇の手入れをしていない。

夏の花壇では背の高い百日草にアゲハ類がよく来るので、毎年頼んでたくさん作ってもらっていた。7 月に引き取り、花壇に植えると、花は 7 月中旬から 10 月中旬まで咲き続ける。まさに 100 日花を咲かすのだ。ただ小諸ではこぼれ種からは芽がでない、今年も咲いていないと思う。

庭は花壇の部分と草地の部分があって、草地の手入れというのも実は大仕事であったのだが、一人でやっていたので、体を壊してしまうと、もうそれを引き継ぐ人がいない、なんとかしたいとは思いますが、どうしたものだろうか。



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ79号は8月下旬配布予定です!

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 予定

- ・クイズで知ろう 防災サバイバル
- ・食べて旅行気分 おすすめ海外ごはん

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。

企画・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

mamamoの LINE

QRより「お友だち追加」をお願いします!

●「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...

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異なります

その他お困りごと そ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 0268-75-7494
〒389-0516 東御市田中253-1 携帯 090-8803-7472
総合サービス事業部 担当: 小林 ※9:00～18:00(月曜日除く)

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&広告 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



第40回 小諸市

駅伝

参加チーム募集

Let's enjoy running!



同日開催
小諸市 ENJOY ランニング教室

ゲストランナー・講師 萩谷 楓さん

長野県佐久市出身。長野東高校時代は高峰高原でのトレーニングも経験しており、小諸市にもゆかりのあるランナー。

2021年、東京オリンピック女子5000m日本代表に選出。同年の全日本実業団選手権5000mでは日本人4人目となる14分台を記録。一時現役を引退するも現役復帰し、現在はロサンゼルスオリンピックのマラソン出場に向け挑戦を続けている。

■内容

- ①第一走者と萩谷選手の伴走
- ②小中学生対象のランニング教室
- ③交流会・サイン会・撮影会

詳細は駅伝大会の申込み時にご確認ください。



出走日 **9/27** Sun.

- 日 時 9/27(日) 小雨決行
8:00 開会式(市役所前 市民ひろば)
8:45 スタート
- コース 約3.0km×5区間
- 参加費 1チーム3,000円
- 受付期間 8/3(月)～8/20(木)
- 参加資格 小学校3年生以上

■チーム編成

監督1名、コーチ1名、登録選手5名、補欠3名以内

■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

障がい者 個室型グループホーム

のぞみホーム 新規オープン

必要な方に、必要な支援を。生活介護や就労継続支援等の日中活動を利用しながら、共同生活を営む住居に入居している障がいのある方に対して、共同生活住居でのサービス・支援を行います。

【問】のぞみグループ本部 お気軽にご相談ください
☎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



こもろ動物病院

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

