



募 こもろ観光ガイド協会 ガイド8期生 募集します

小諸市民で、小諸が大好きな方、郷土の歴史に興味のある方、ボランティアガイドをしてみたい方、一緒に活動しませんか。応募をお待ちしています。

- ▶**研修期間** R8/11月～R9/3月（月2回を予定）
- ▶**対 象** 概ね70歳未満の方（出席率8割でガイド認定）
- ▶**募集人数** 15名 ▶**受講料** 2,000円（教本・資料代込）
- ▶**申込期間** 10/1（木）～10/25（日）
- ▶**申込方法**

住所・氏名・年齢・連絡先を明記し、はがきまたはFAXにて下記までお送りください。

☎ 〒384-0025 相生町1-1-1 こもろ観光ガイド協会「ガイド8期生募集」係（小諸市観光案内所内）
☎22-0568 / FAX 22-3380



高齢者福祉センター こもれび 高齢者向け教室のご案内

10/23（金） 脳いきいき教室

■10月のテーマ

「あの時、あの頃を思い出し脳を活性化しよう」

昔の小諸の写真を見ながら思い出を語り合い、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶**日 時** 10/23（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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

11/5（木） 健幸応援！生活塾

■11月のテーマ

「高齢者のスキンケア～肌トラブルと予防ケア～」

お肌のカサつきやかゆみなどが起こりやすい時期です。上手に対処し、快適に過ごすコツをお伝えします。男性の方の参加も大歓迎です。個別の相談もできます。

- ▶**日 時** 11/5（木）10:00～11:30
- ▶**場 所** 高齢者福祉センターこもれび
- ▶**講 師** 浅間南麓こもろ医療センター
皮膚・排泄ケア認定看護師

- ▶**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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係（☎22-1700 内線2132）

知 10月は児童手当の支給月です

R8.8月～9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** 10/15（木）

- ▶**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 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** 10/2（金）13:00～16:00

- ▶**場 所** 市役所3階 第5会議室

- ▶**定 員** 5名

- ▶**申 込** 9/24（木）～9/30（木）までに
電話で申込み

☎ 建設課 管理係



募 佐久大学 自治体推薦入学試験 受験者募集中

小諸市と連携協定を締結している佐久大学において、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**

人間福祉学部 人間福祉学科 若干名

- ▶**出願期間** 10/8（木）～10/22（木）※郵送不可

- ▶**提出場所** 市役所3階 企画課

- ▶**試験日** 10/29（木）

☎ 企画課 企画広報係

知 令和8年10月から国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

子どもを養育する国民年金第1号被保険者の方は、申請することで、その子が1歳になる誕生日の前月まで国民年金保険料が免除されます。また、免除期間は納付した場合と同じように将来の年金額に反映されます。

申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利！



日本年金機構
特設ページ



マイナポータル
（電子申請）は
こちら

☎ 市民課 国保年金係

知 「要約筆記入門講座」 受講生募集のお知らせ

【要約筆記】その場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。障害者相談支援センターにて入門講座を開催します。この機会に要約筆記を始めてみませんか。耳の聞こえにくい方もぜひご参加ください。見学のみでもご参加いただけます。

- ▶**日 時** 【全3回】11/11（水）、11/18（水）、11/25（水）
各13:30～15:30

- ▶**内 容** 【第1回】聞こえにくいとは
【第2回】要約筆記ってなに
【第3回】要約筆記体験

- ▶**場 所** 佐久市生涯学習センター（野沢会館）視聴覚室

- ▶**対象者** 佐久地域に居住または勤務している方

- ▶**費 用** 無料 ▶**定 員** 15名

- ▶**申込み・問合せ** 11/4（水）までに佐久広域連合
障害者相談支援センターへ申込み
☎0267-63-5177

知 高齢者予防接種がスタートします

高齢者の定期予防接種が下記のとおり始まります。

	季節性 インフルエンザ	新型コロナ ウイルス感染症
対象者	①接種日の年齢が65歳以上の方 ②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で 心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能で身体 障害者手帳1級相当の方	
期 間	10/1（木）～R9/2/28（日）	
自己負担額	1,300円	4,000円
持ち物	・住所、氏名が記載されている身分証 ・接種費用 ※予診票は各医療機関に配布してあるもの を使用してください ・②の方は、「60歳以上65歳未満該当者」と 記された予診票（郵送されます）	
接種回数	それぞれ年度内に各1回ずつ	

▶接種方法

- ・市内医療機関の場合は、事前予約をして接種してください。
- ・市外医療機関の場合は、事前に接種を希望する医療機関に予防接種実施の有無について確認・予約のうえ、接種してください。

※市内の接種可能医療機関が分からない場合、健康づくり課へお問合せいただくか、市HPをご覧ください▶

☎ 健康づくり課 保健予防係



募 令和8年度 秋季 自衛官募集案内

【一般曹候補生】

職種のスペシャリストとして定年まで勤務したい方

- ▶**受験資格** 18歳以上33歳未満の者
- ▶**受付期間** 11/20（金）まで
- ▶**試験期日** （1次）11月下旬 （2次）R9/1月中旬

【2等陸・海・空士（任期制自衛官）】

任期制を活用し幅広く進路を選択したい方

- ▶**受験資格** 18歳以上33歳未満の者
- ▶**受付期間** 11/20（金）まで
- ▶**試験期日** （1次）11月下旬 （2次）R9/1月中旬

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

自衛隊の高校で技術を早くから学びたい方

【推薦】▶**受験資格** 男子で中学校卒（見込含）17歳未満の者で
学校長が推薦できる者

- ▶**受付期間** 10/1（木）～11/27（金）

- ▶**試験期日** R9/1月上旬

【一般】▶**受験資格** 男子で中学校卒（見込含）の17歳未満の者

- ▶**受付期間** 10/1（木）～R9/1/14（木）

- ▶**試験期日** （1次）R9/1月下旬 （2次）R9/2月中旬

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎・FAX 0268-22-5267
（上田市中央西2-3-13 上田法務総合庁舎1F）

知 ハロウィンジャンボ宝くじ等 販売中！ ぜひご購入を！

「ハロウィンジャンボ宝くじ」「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時に販売されています。ぜひ**長野県内の宝くじ売り場**で**買い求めください**。また、インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です！

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されています。市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われていますので、ぜひご購入ください。

- ▶**販売期間** 9/16（水）～10/16（金）

- ▶**抽選日** 10/26（月）

☎ 総務課 総務係

知 宝くじの助成金で整備しました

（公財）長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、八幡町区が八幡町公民館にエアコンを整備しました。この事業は、宝くじの収益金により実施され、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に役立っています。

☎ 総務課 総務係





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	10/3 (出)、17 (出) 11/7 (出)、21 (出)	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	10/25 (日)、11/22 (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	毎週水曜日	8:00 (約 1 時間)	(株)キザキ本社 (加増) (株)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、健康づくり課までお越しください。

専用アプリはコチラから➡



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

1,330 件 29,972,000 円 (R8/8 月)

■編集後記
小諸義塾高校の新学期が完成し、見学させていただきました。生徒さんにも活き活きしているように見え、これからが楽しみです。■千曲川をインデイズというワインを楽しむイベントが、懐古園をメイン会場に開催されました。多くの方に来場いただき、皆さんとても楽しそうでした。当日の様子を来月号で紹介したいと思います。(小山)

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■10 月のメニュー「おほと (ほうとううどん)」

- ▶日 時 10/23 (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

フードサービスことぶきが
お届けします！

お食事宅配

週1回おかず1食からのご注文も

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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
TEL.0267-25-8009

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

【検索】【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

小諸幼稚園運動会

ひよこさんも遊びに来てね！

10/10(土)

9:00～

未就園対象の競技あります
9:10迄にお越し下さい

〈場所〉
坂の上小学校 体育館
HP等でご確認下さい。

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

知 「認可外保育施設」を利用している 多子世帯等の保育料を助成します

子育て世帯を支援するため、認可外保育施設を利用している多子世帯及び低所得世帯の保育料を軽減する補助金を交付します。



▶対象世帯

認可外保育施設に入所している保育の必要性がある3歳未満の子どものうち、以下に該当する世帯

区分	助成額
【多子世帯】 年収 360 万円相当 (市町村民税所得割課税額 57,700 円) 以上の世帯	○第 2 子 保育料の半額(月額 21,000 円を上限) ○第 3 子以降 保育料の全額(月額 42,000 円を上限)
【低所得世帯】 年収 360 万円相当 (市町村民税所得割課税額 57,700 円) 未満の世帯	○第 1 子 保育料の半額(月額 21,000 円を上限) ○第 2 子以降 保育料の全額(月額 42,000 円を上限)

※保育の必要性(保護者の就労等)がある場合に該当となります。
※他の減免制度がある場合、その制度利用後の残額が対象です。

📍 こども家庭支援課 こども保育係

ご利用
ください

こもろスマイル園 病児・病後児保育のご案内



【病児・病後児保育】

利用方法・申請はコチラから▶

お子さんが病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者の勤務等で家庭での保育ができない場合に専門の保育室でお預かりするサービスです。なお、ご利用には事前に登録が必要になります。

- ▶対象児童 市内在住、在勤の保護者の児童で 1 歳～小学校 3 年生の児童
- ▶実施施設 こもろスマイル園 (小諸市相生町 2-2-22 ☎46-9331)
- ▶利用できる日時 月曜日～金曜日 8:00 ~ 18:00
※祝日及び年末年始 (12/29 ~ 翌年 1/3 まで)を除きます

区分	時間	3 歳以上児	3 歳未満児
保育料	8:00 ~ 正午	450 円	1,000 円
	正午 ~ 16:00	450 円	1,000 円
	16:00 ~ 18:00	1 時間につき 150 円	

▶利用までの流れ 事前に小諸市 HP から電子申請で利用登録してください。利用するときはご自身で利用予約をしていただきます。またご利用日に提出が必要な書類がありますので、ご用意をお願いします。

📍 こども家庭支援課
こども保育係

小学校 3 年生まで利用できるようになりました！
また電子申請でカンタンに利用登録も可能です！



大好評！
信州小諸 霧下蕎麦

鴨せいゝろ

鴨の旨みあるつゆで
お楽しみください

半生麺(つゆ付) ●1袋2食入り
800円(税込)【賞味期限】常温で1ヶ月

ご贈答用にもおすすめ

信州小諸 霧下蕎麦

店内全品 10%OFF
有効期限 2026 年 11 月 30 日まで

〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL.0267-22-0585

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)によって料金が変わります
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 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
〒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
☎0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～18:00(月曜日除く)

秋季講演会

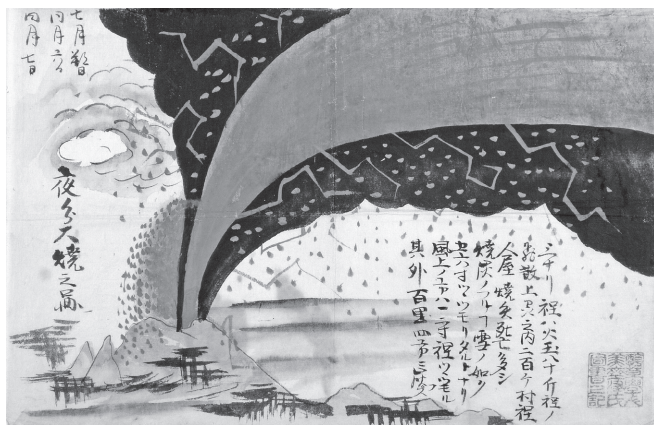
「天明三年の浅間山噴火災害からの復興－鎌原遺跡－」

御代田町は浅間山の山麓に位置します。江戸時代の天明3年（1783年）におきた浅間山の噴火災害は、今も我々に強い印象をあたえています。

今回は、天明三年の浅間山噴火災害を長年研究されてきた関俊明先生を講師に迎えて噴火災害の様子から、その復興までについてご講演いただきます。

- ▶日時 10/10(土) 13:30～15:30
- ▶場所 エコールみよた あつもりホール
- ▶講師 関俊明さん（嬬恋村郷土資料館長）
- ▶その他 聴講無料・予約不要

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



「浅間山夜分大焼之図」

KARUIZAWA

軽井沢町植物園からのお知らせ

季節展示「花図鑑 秋～初冬編」



◀軽井沢町 HP
軽井沢町植物園

- ▶日時 10/3(土)～12/13(日)
- ▶場所 軽井沢町植物園 展示館
- ▶内容
センニンソウの果実に見られる羽毛状のもの、これは花のどの部分に由来するのでしょうか？
秋から初冬に見られる植物の名前の由来や、不思議等、写真とともに紹介します。植物の特徴や漢字を問うワークシートも用意しています。
- ▶入園料 大人 100円（小学生以上）



センニンソウ 仙人掌

※期間中は植物観察会も開催します。
詳しくは、軽井沢町 HP をご覧ください。
☎ 軽井沢町植物園 ☎ 0267-48-3337

【長野県小諸支援学校学校祭】第38回 小養祭のご案内

- 日時 10/3(土) 9:10～13:00
- テーマ 「笑顔満祭 ～みんなのハッピーを届ける小養祭～」
- 催し物
 - ・児童生徒の作品展示、活動紹介(小学部・中学部・高等部・わかば学級・訪問教育・分教室)
 - ・製品販売(高等部の木工・縫製・陶芸・クラフト・かごあみ各班、うすだ分教室の手工芸)
 - ・野菜販売(高等部農耕班)、キッチンカーでの販売、事業所製品販売
 - ・太鼓クラブの発表(11:20～11:40)
- その他

近隣株式会社コミヤマ様の駐車場(8:40～13:30)他をご利用ください。
校地内、周辺道路への駐車はできません。公共交通機関のご利用をお勧めします。 ☎ 長野県小諸支援学校 ☎ 22-6300

小諸支援学校
マスコットキャラクター
「ももりん」



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 ① 10/22(木) 9:30～16:30
② 12/23(水) 9:30～16:30
- ▶場所 ①市役所3階 第5会議室
②市役所3階 第6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▼



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 10/1(木) 8:30～)

- ▶日時 10/14(水) 9:30～16:30
11/4(水) 13:00～16:30
- ▶場所 佐久市振興公社ビル(佐久広域連合)
- ☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

行政相談 (申込不要)

9月・10月は行政相談月間です。

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 10/6(火) 13:00～15:00
10/21(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

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)

行政書士による相談会 (予約不要)

- ▶日時 10/24(土) 9:15～12:15
- ▶場所 佐久市市民創錬センター 多目的室3
(佐久市猿久保165-1)
- ▶相談内容 遺言・相続、成年後見、離婚、各種契約、会社設立、外国人ビザ・帰化、農地転用・土地、各種許可・認可等 ※秘密は厳守されます。
- ☎ 長野県行政書士会東信支部 ☎ 0268-25-8720

相続・遺言に関する相談会 (事前申込 10/15(木) 8:30～)

- ▶日時 11/15(日) 10:00～15:00(一枠30分)
- ▶場所 佐久市市民創錬センター
(佐久市猿久保165-1)
- ▶相談内容 相続登記・不動産所有者の住所、名前変更登記・自筆証書と公正証書の遺言・法務局遺言書預かりについて等
- ☎ 長野地方法務局佐久支局 ☎ 0267-67-2272(音声案内番号3)

+ 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
10/4(日)	○東小諸クリニック(和田) ●小林歯科医院(与良) ◎アイン薬局御影新田店(和田)	25-8104 25-3708 26-3981	10/11(日)	○こどもクリニックこもろ(田町) ◎田町てんじん薬局(田町)	31-0086 31-0349
10/12(月)	○小諸南城クリニック(小原) ◎小諸コスモス薬局(小原)	26-5222 26-2282	10/18(日)	○小岩井整形外科(一ツ谷) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	26-6788 26-6226
10/25(日)	○柳橋脳神経外科(諸) ●林歯科医院(相生) ◎てんじん薬局(諸)	23-6131 22-0152 31-6772	最新情報は、小諸市公式 HP からご確認ください▶		

