

KOMORO11

広報こもろ公民館報

2025
No.769



【特集】新・市立小諸図書館 開館10周年 図書館で、大冒険。

【トピックス】

- p.02 【特集】新・市立小諸図書館開館 10 周年
- p.06 小諸市『学校再編』の進捗状況
- p.07 小諸市児童遊園地 冬の感謝祭

【表紙】

市立小諸図書館で開催している連続講座「すみれちゃんキッズクラブ」の参加児童の皆さんです。図書館や本のことを知ってもらい、本をもっと好きになってもらえるよう、様々な体験をしてもらっています。今回の特集は「図書館」です。市立小諸図書館で本を借り、秋の夜長を満喫するのはいかがでしょうか？

R7/11/28

新・市立小諸図書館 開館10周年



①



②



③

①「すみれちゃんのへや」では読み聞かせイベントを多数開催中です。②大きな窓で明るい室内。③中央の本棚。たくさんの本が並びます。④受付の後ろにも本が並びます。⑤お子さん連れのご家族も安心して楽しめるつくりになっています。



④



⑤

市立小諸図書館は、今年11月28日に新図書館開館から10周年を迎え、まもなく来館者が累計200万人を超える見通しです。小諸義塾の私設図書館設置から131年、大正3年の財団法人小諸図書館設置からは111年が経過。その間、多くの皆さんに愛され、支えられてきました。建物内は天井にはカラマツが、家具にはスギが用いられるなど、居心地の良い空間が広がっています。また図書館周辺には、市役所、医療機関、小諸駅、商店街、大型スーパー、公園など、地域のコミュニティ施設が立ち並び、コンパクトシティの拠点にもなっています。

市役所や医療機関の待ち時間に、買い物にきた時のついでに、プラッと立ち寄るだけでも構いません。この機会にぜひ足を運んでみませんか？

図書館で、大冒険。



すみれちゃん



使って
ますか？



便利な 図書館の機能

01

初利用の方でも簡単！ 「利用者仮登録フォーム」



インターネット利用者サービスから「利用者仮登録」をしていただくと、来館時の手続きがスムーズで時間短縮となります。

フォームはコチラ▶



02

読みたい本を リクエストできます



オンライン
申請も
できます！

読みたい本があるのに、図書館に置いてなかったり絶版になってしまったという経験はありませんか？図書館にない本は、リクエストをして取り寄せることができます。ぜひご利用ください。(1ヶ月3冊まで)

03

館内では飲み物を 飲むことができます



館内は、飲み物(水筒・ペットボトル・ストロー付き飲料等)のご利用が可能です。カフェのような感覚でぜひご利用ください。(プルトップ型の缶飲料等、一部ご利用いただけない形状もあります。アルコール飲料は禁止です。)

私と図書館 With Komoro City Library

市立小諸図書館を利用する方や関係する方の声を伺いました。

個 人事業主で通訳の仕事をしており、オフィスのような感覚で、多い時には週4～5日のペースで利用させていただいています。仕事で調べものをするのがあり、辞書も多くて非常に助かっています。落ち着いた雰囲気毎日の出来事を振り返るにも良い場所です。図書館だけでなく、こもろプラザ全体としてみても良い施設だと思います。



市内在住
松田 房男さん

朗読ボランティア
東澄子さん



朗 読ボランティアで、こども達に読み聞かせを行っています。「楽しかった」などの感想が励みになります。図書館には佐久地域に関する民話など、身近な文献も置いてありますので、ぜひ読んでみてください。また職員さんがとても親切・丁寧で親しみやすい図書館です。困ったことがあればぜひ相談してみてください。

本 が大好きで、毎回貸出上限まで借りています。キッズクラブなど、こどもが気軽に図書館や本に親しめるイベントも開催されていて本当に楽しいです。家族でフル活用できる場所なので、普段使われない方も、ぜひ利用していただきたいです。

市内在住 柏木さん親子



市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY



蔵書数

開架 - 10 万冊 / 閉架 - 12 万冊

開館時間

平日 9:00 ~ 19:00

土日祝 9:00 ~ 18:00

休館日

毎週木曜日

住所

相生町 3-3-3

☎ 0267-22-1019 / FAX 22-1165

来館者数 約 1,939,000 人(10/15 現在)
(一日の平均来館者数 約 650 人)



ホームページ



X(エックス)



Facebook



Instagram

ひとりでも、家族みんなでも、訪れたい場所。



行かないと、ホントにもつたいたい 市立小諸図書館の魅力



ひだまりのひろば



入って正面に広がる憩いの空間です。待ち合わせ場所にもご利用ください。

せせらぎのひろば



歴史、旅行、哲学、社会学、ビジネスなど、人生を楽しみ、心を豊かにする本が並びます。

こもろのひろば



小説、車、スポーツ、料理、趣味、自然科学、教育、子育て支援など、多分野の蔵書があります。

きらめきのひろば



中高生の皆さんにオススメの居場所です。進学・就職情報なども提供しています。

こもろのひろば



小諸や佐久地域など、郷土の過去・現在・未来を結ぶ本がズラリと並んでいます。

しずかなへや



静かに読書をするのにピッタリな場所です。静寂な環境を提供します。

こころとからだのひろば



自分や家族の健康、介護 etc. 悩みや困りごとがあればコチラ。健康や医療関連の本があります。

すみれのひろば



児童文学・絵本を多数ご用意！靴を脱いでリラックスできる「すみれちゃんのへや」もあります。

「すみれのひろば」を中心に、お子さんたちの声が聞こえるのが市立小諸図書館の大きな特徴です。長野県×「WE ラブ赤ちゃんプロジェクト」泣いてもいいよ」に賛同しており、赤ちゃん向けのスペースも用意してあるため、小さなお子さん連れのご家族も安心してご来館いただけます。また蔵書も絵本・児童書に加えて、子育て世帯向けの本を多数用意してあります。

家族で楽しめる図書館

市立小諸図書館は、ワンフロアの中に様々なエリアが設けられ、本の種類や目的ごとに、利用者の方に使い分けていただいています。



令和7年11月以降のイベント

2日(日)	こうめちゃんわらべうたの会★
9日(日)	おはなし玉手箱★
15日(土)	親子ふれあい遊び★ ひだまりサロン 音・色・光さんによる「複音ハーモニカ演奏」 15:30～
16日(日)	読み聞かせボランティア講習会 「絵本でひらく 心と ことば」 読み手として心掛けたいポイントのお話です。 ▶時 間 10:00～ ▶会 場 市民交流センター会議室 6・7 ▶講 師 豊嶋さおり 氏 ※要申込 長野県図書館協会 ☎ 026-217-9201 市立小諸図書館
19日(水)	佐久医療センター がん相談支援センター 『出張がん相談』 13:30～
21日(金)	おはなしきしゃポッポ★
22日(土)	ロウドクノセカイ 13:30～ ▶会 場 ステラホール ※申込不要
23日(日)	体験型謎解きイベント ★下記参照 「本の杜事件ファイルII ～Sと古き予言書～」 10:00～15:00 すみれちゃん【チチンパイ】おはなし会★
28日(金)～ 30日(日)	10周年記念グッズプレゼント ★下記参照
30日(日)	絵本の日 大人と子どものおはなし会
12/28(日) まで	【開催中】 10周年記念展示「小諸図書館のあゆみ」
R8/1/18	市立小諸図書館文化講演会 「戦国時代の佐久地方 ～小諸を中心として～」 ▶会 場 ステラホール ▶時 間 13:30～ ▶講 師 長野県立歴史館特別館長 笹本 正治 氏 ※申込不要

※時間の記載のないものは10:30～です ※すべて参加無料です

★11/23(日)開催

「本の杜事件ファイルII～Sと古き予言書～」

R7/11/28、図書館の本がすべて消えてしまう…
館内に散りばめられた謎を解きながら「予言」の打開策を見つけ出す大人向け体験型イベント

「10周年クリアファイル」プレゼントします！

▶対 象 ■期間中に一度に5冊以上借りてくれた方
■新規利用登録の方

遊びに来てね～

図書館職員の
皆さん

エリアごとの魅力を ピックアップ

- Pick up -

🌸 お子さんと一緒に楽しめる「すみれのひろば」



赤ちゃん、こどもたち、ご家族全員が、気兼ねなくのびのびと安心して利用できるエリアです。「すみれちゃんのへや」では読み聞かせなどのイベントも多数開催中。授乳室・こども用トイレも完備しています。

☀ のんびり優雅な「ひだまりのひろば」



企画展などを開催するオープンスペース。雑誌・新聞コーナーではソファでリラックスしながら本を読むこともできます。またテラスでは食事もOKです。

📖 陳列にもひと工夫「せせらぎのひろば」



歴史や文化、社会に関する本が並ぶエリアです。目的の本を探しやすい陳列方法に変更しました。小諸や長野県に関する本を扱う「こもろのひろば」もセットでどうぞ。

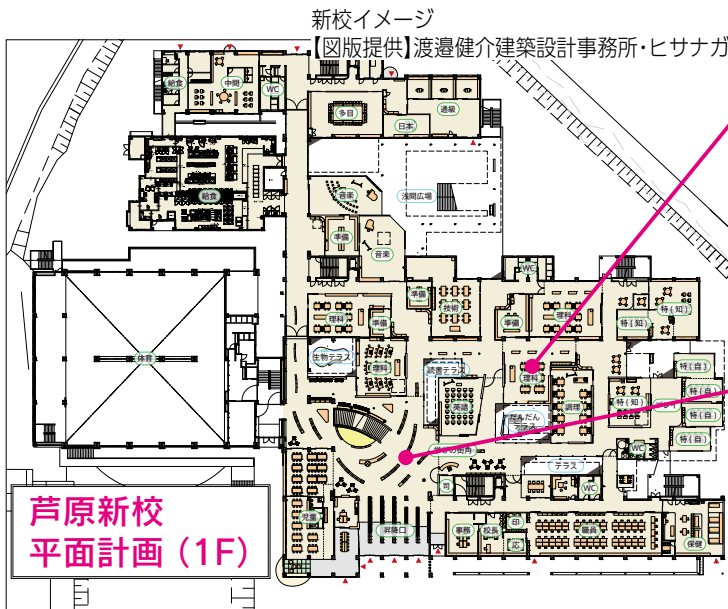
そのほか音楽の生演奏に触れるイベントも開催。飲み物を飲むことができるなど、五感で楽しむことができる図書館です。
もちろん、おひとりで静かに読書をしたい方にも、専用のエリアをご用意してあります。目的・使い方は人それぞれ。きつと皆さんに合った図書館の使い方が見つかるはず。
この秋、ぜひ市立小諸図書館に「冒険」に来てみませんか？



小諸市『学校再編』の進捗状況をお知らせします

「小諸市学校再編計画」に基づき、学校再編を進めています。

図 学校教育課 再編整備係



■コモにわ(2F)



■交流広場(図書館)

願いや想いを結集した 学校づくりを目指して

令和6年3月以降、市民向けワークショップや市民説明会、模型回覧や教職員のヒアリングなどを通して、たくさんの方からご意見をいただきながら、芦原新校の基本設計がまとまりました。この基本設計をベースにして、現在は新校舎の詳細な設計を行う「実施設計」の段階に入っています。

小諸市が目指す教育の実現に向け、現在の芦原中学校がどのような学校になるのか。南棟・中棟・北棟の間を埋めるように増築した空間を生かし、どのような校舎となり、どのような学校づくりを進めるのか。上図のような平面計画をもとに説明を重ねていきます。今後とも皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

4小中学校で

出前説明会を開催中です

7月に開催した市民説明会において「市民説明会とは別に、各学校にて保護者や教職員向けの説明会も開催して欲しい」とのご意見をいただき、その声にお応えする機会として現在芦原中学校区4小中学校にて出前説明会を開催しています。

9月30日には水明小学校のPTAや教職員の皆様にご参加いただき、新校設計の進捗状況や小諸市が目指す教育の実現に向けた整備方針等について説明しました。参加者からは「工事期間中の学校生活はどうなるのか」「階段やトイレの数などは足りているのか」「給食の運搬はどういうにするのか」などのご質問をいただきました。

今回は設計に関する説明が中心ですが、今後事業の進捗状況に応じて、このような説明会を計画していきたいと考えています。



【芦原中学校区4校】基本設計に係る出前説明会

芦原新校に係る基本設計について、保護者や教職員の皆様に新校整備の進捗状況をお知らせし、より多くのご意見を伺う機会として、下記のとおり芦原中学校区4小中学校にて出前説明会を実施しています。たくさんの保護者・教職員の皆様のご参加をお待ちしています。



新校イメージ
【図版提供】渡邊健介建築設計事務所・ヒサナガ

▶日時・場所

●9/30(木)、10/16(木)

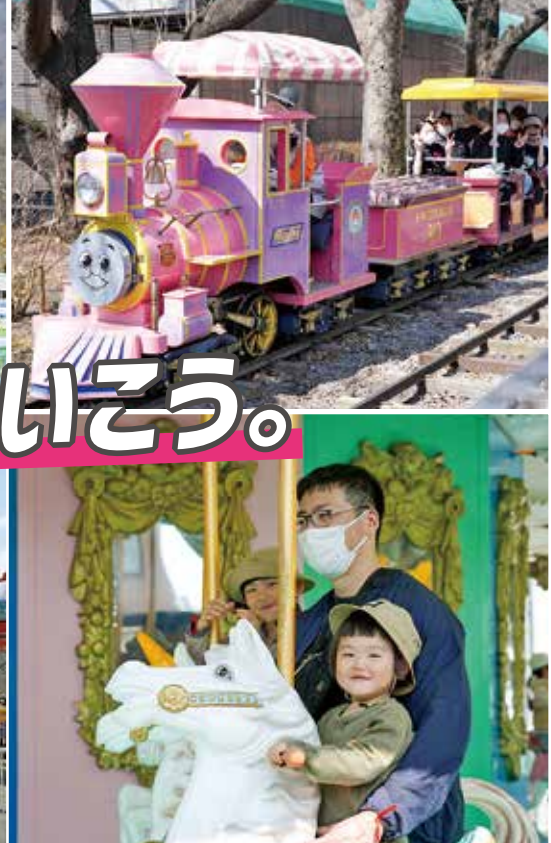
- 11/6(木) 15:35～(芦原中学校)
- 11/18(木) 17:20～(千曲小学校)

▶内容(20～30分程度)

- ① 基本設計に係る進捗状況
- ② 諸室の整備方針の説明
- ③ 質疑応答

▶その他

事前申込み不要



遊び心、MAX でいこう。



11/30 (日)

小諸市 児童遊園地

冬の感謝祭

▶時 間 9:30 ~ 16:30

※乗り物券の販売は 15:30 まで

▶場 所 小諸市児童遊園地

▶内 容 大型遊具 1 日 500 円乗り放題

※定置式遊具・バッテリーカー除く

▶その他 遊園地(第三駐車場)の駐車料金は 500 円となります。

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296



動物園も開園してるよ!



いい夫婦の日

かける × いいふじ



11/22 Sat.

市役所でお祝いさせていただきます

11/22 に「いい夫婦の日記念撮影イベント」を開催します。
記念写真撮影やリンゴ(いいふじ)をプレゼントします。
婚姻届を提出する方だけでなく、11/22 が結婚記念日の方
もぜひお越しください。

●日 時 11/22(土) 9:00 ~ 15:00

●場 所 小諸市役所 1 階 市民課前

●対 象 ■婚姻届を提出する方
■ 11/22 が結婚記念日の方

●協 賛 JA 佐久浅間

問 市民課 市民係

教育委員が決定しました

R7/10/9 で任期満了を迎えた矢嶋真
教育委員が市議会の同意を得て再任さ
れました。

【任 期】

R7/10/10 ~ R11/10/9

問 学校教育課 教育総務係



【写真中央】矢嶋 真 教育委員



kozorite



健康づくり課 共同開発メニュー

kozorite は、小諸駅徒歩1分の位置にある、「医療・福祉の目と手で行く食事の場」を体験できる立ち飲みスタイルの飲食店です。
この度「こもろ健康応援団」として、「体にやさしい健康メニュー」「食塩を使用しないメニュー」を開発しました。秋の夜長のおつまみに、ぜひ作ってご賞味ください。



【1人分】

エネルギー 180kcal

タンパク質 9.2g

鉄分 1.4mg

塩分 0.2g

シチリア風 ブロッコリーの白ワイン煮と イワシのマリネ

作り方(3～4人分)

食材	分量
■ ブロッコリー	1個
■ にんにく	1片
■ オリーブオイル	大さじ2
■ 白ワイン	50ml
■ いわし缶詰 オリーブオイル漬け	1缶
■ 黒こしょう	適量

図 健康づくり課 健康支援係

作り方

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。茎は硬い部分を除き食べやすい大きさに切っておく。にんにくは芯を取り除き潰しておく。
 - ② 鍋かフライパンにオリーブオイル、潰したにんにくを加えて中火にかける。にんにくが色づき香りが出たらにんにくは取り除き1分程オイルを冷ます。(油はね防止のため)
 - ③ ②にブロッコリーを加えて弱火にし、蓋をして5分蒸し焼きにする。焦がさないよう時々混ぜる。
 - ④ ③に白ワインを加えて蓋をして、さらに5分火が通るまで煮込む。
 - ⑤ ④をボウルにあげ、粗熱をとったら、黒こしょうといわしの缶詰を合わせて和える。
- ※冷凍ブロッコリーでもOK。ぜひ小諸特産のブロッコリーでお試ください。
※いわしのオイル漬けがない場合は、いわしの水煮缶でも可。水煮缶の煮汁を切って、ブロッコリーと合わせるタイミングでオリーブオイルを大さじ1加える。



随時募集中!

小諸市健康づくり協力事業所の ご紹介

図 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています!

小諸郵便局 / 南大井郵便局 / 三岡郵便局 / 小諸与良郵便局
北大井郵便局 / 小諸新町郵便局 / 小諸相生郵便局

郵便局

こもろ健幸応援団
協力事業所



Komoro Health Supporters
Cooperating Partner

ぽすくま



© JAPAN POST Co., Ltd.

▶ 協力内容

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)としての指定及び運営

▶ 郵便局の方からひとこと

いつも郵便局をご利用いただき、誠にありがとうございます。
郵便局では皆さまの安全と快適なご利用をサポートしています。

- 外出を控えるために、お荷物の集荷サービスをご利用ください。ご自宅から手軽に発送が可能です。
 - 切手購入や再配達依頼など、多くの手続きをインターネット上で完結できます。
 - 快適な空調でお迎えします。熱中症警戒アラート発令の有無にかかわらず、お気軽にご来局ください。
- 皆さまの健康と安全を心よりお祈り申し上げます。

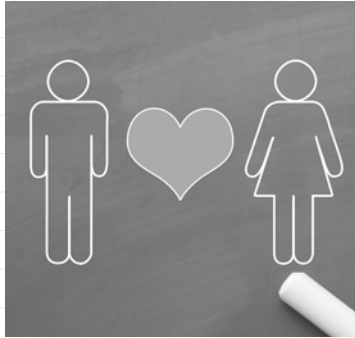
【11/25～12/1】性の健康を考える月間

岡 健康づくり課 保健予防係

保健の窓

● 性の健康とは――

性の健康とは、単に病気がないだけでなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態と考えられています。



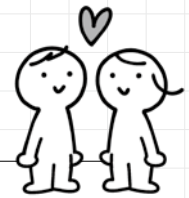
【性の健康を保つ上で大切なこと】

01. 自分が望む人生を送るため、早いうちから食事や運動などの生活習慣を整えつつ、健(検)診受診で病気を予防する
 02. 心の健康のため、自分の思いを大切に生活できる環境を整える。そして性に対する感じ方や考え方が人それぞれ違う中、お互いの気持ちを話せたり、時には断ることができ関係を構築する
 03. 仕事や趣味・買い物に出かけるなど、社会とのつながりを持つ
- 性の健康は多方面にわたりますが、ご自身と大切な人を守るため、今回は性にまつわる病気「性感染症」について考えてみましょう。

● 性感染症とは――

性的接触を介して、口や性器などの粘膜や皮膚から感染する病気を「性感染症」といいます。

【代表的な性感染症と病状】



種類	症状
性器クラミジア感染症	症状がほとんどないことが多いが、男性では尿道のかゆみ、女性ではおりものが増えて黄色くなる。
梅毒	感染して約1か月後に、性器・口・肛門などにできものや潰瘍、ただれができるが自然に消える。2010年以降全国的に増え、長野県でも2015年以降増加が続いている。
HIV	感染して数週間後に風邪やインフルエンザのような症状が出て、その後無症状の期間に入り、数年から数十年かけてHIVが体内で増え、免疫の働きが弱くなり色々な病気が発生する。
性器ヘルペス感染症	性器に水ぶくれができて痛みがある。症状が出ないこともある。
せんけい 尖圭コンジローマ	性器に鳥のトサカのようなイボがたくさんできる。痛みやかゆみはない。
ヒトパピローマウイルス 感染症	症状がないことがほとんどだが、一部のウイルスは尖圭コンジローマや子宮頸がんの原因となる。

● 性感染症には、こんな問題があります

- 性感染症は無症状のことが多く、感染していても気づかないまま人に感染させてしまいます。
- 治療をしなかった場合、不妊の原因になったり、神経や心臓などに深刻な合併症や後遺障害を残したりすることもあります。
- 妊娠中や出産後に赤ちゃんに感染させ、流産や死産になったり先天的な病気になることもあります。

感染のリスクを減らすために、避妊具を適切に使い予防しましょう。また症状がなくても、不安を感じたり思い当たることがあれば検査を受けましょう。

■ 相談・検査を受けることができます



佐久保健福祉事務所では、相談や検査(予約制)を行っています。お気軽にご相談ください。また症状があれば直接病院へ受診し、検査を受けましょう。

- 佐久市跡部 65-1 ☎ 0267-63-3164



佐久保健
福祉事務所



小諸市では、学生の頃から自身の体について知ってもらい大にできるよう、小・中・高校で性教育の実施を支援するため、講師の費用助成を行っています。

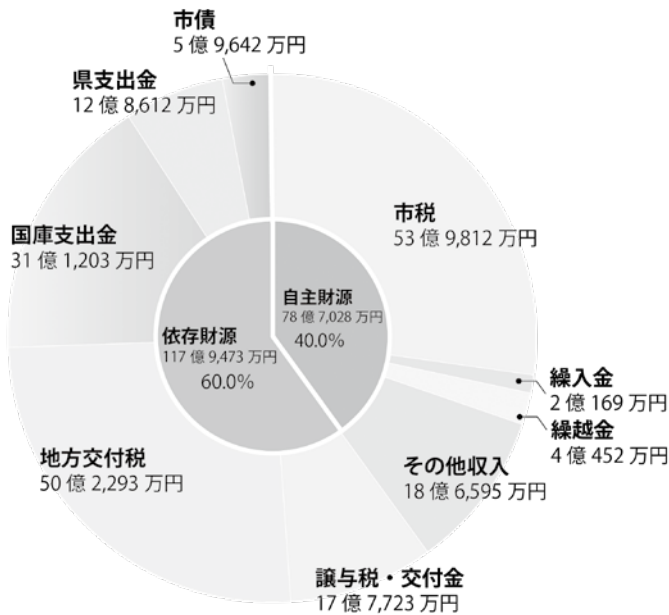
令和6年度

決算報告

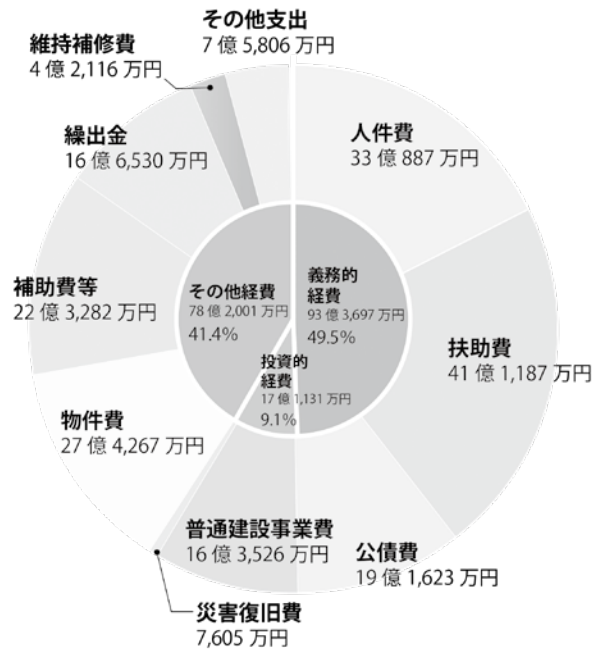
令和6年度の小諸市の決算状況と主な事業について報告します。皆さんに納めていただいた税金や国・県からの補助金・交付金がこの一年間でどのように使われたのか、一般会計を中心にお知らせします。

図 財政課 財政係

歳入 196 億 6,501 万円



歳出 188 億 6,829 万円



▶▶▶小諸市の一般会計決算を 1/5000 として、年間約 400 万円の家計簿に例えると…

収入

自主財源	■自身(家族)が得た収入	構成比	年額
	給料(市税※1)	27.4%	108 万円
	諸収入(その他収入※2)	9.5%	37 万円
	貯金取り崩し(繰入金)	1.0%	4 万円
依存財源	■外部から得た収入	構成比	年額
	繰越金(繰越金)	2.1%	8 万円
	諸手当(譲与税、交付金※3)	9.0%	36 万円
	公的機関からの援助など(地方交付税※4、国庫支出金、県支出金※5)	48.0%	188 万円
投資的経費	■今年新たに組む予定のローン	構成比	年額
	ローンほか借金(市債)	3.0%	12 万円
	収入計	100%	393 万円

※貯金残高…165 万円(一般会計特定目的基金 約 82 億円を換算)

支出

		構成比	年額
義務的経費	食事（人件費）	17.5%	66 万円
	医療費・保育料・学費（扶助費※ 6）	21.8%	82 万円
	ローンの返済（公債費※ 7）	10.2%	38 万円
	光熱水費ほか雑費 （物件費※ 8、補助費等）	26.4%	100 万円
その他経費	子どもへの仕送り（繰出金※ 9）	8.8%	33 万円
	家電や車などの修理代（維持補修費）	2.2%	8 万円
	貸付金、貯金など（その他支出※ 10）	4.0%	15 万円
投資的経費	■今年予定している大きな買い物 家のリフォームなど （普通建設事業費、災害普及費）	9.1%	35 万円
	支出計	100%	377 万円

残額(差引額) 16 万円

※残高(差引額)は貯金(基金)への積立と来年度への繰越として使います。

※ローン残高…329 万円(一般会計市債残高 164 億円を換算)

主な特別会計・企業会計決算状況

特別会計

企業会計

会計名	歳入決算額	歳出決算額
国民健康保険事業	43 億 1,235 万円	42 億 9,122 万円
後期高齢者医療	6 億 6,928 万円	6 億 6,598 万円
介護保険事業	42 億 3,459 万円	41 億 2,291 万円
小諸公園事業	1 億 5,458 万円	1 億 4,994 万円
産業団地整備事業	5 億 3,402 万円	1 億 4,973 万円
水道事業	収益的収支 10 億 773 万円 資本的収支 2 億 3,135 万円	9 億 6,626 万円 5 億 4,276 万円
下水道事業	収益的収支 11 億 8,339 万円 資本的収支 6 億 8,177 万円	10 億 6,710 万円 11 億 7,619 万円
農業集落排水事業	収益的収支 2 億 8,299 万円 資本的収支 3,181 万円	2 億 3,998 万円 9,443 万円

・特別会計とは、特定の事業の収入・収支を明確にするため分離した会計のこと。
・企業会計では、資本的収入が支出に対して不足する場合には、減価償却費などの企業内部で留保されている資金などの補てん財源で補てんするものとされています。

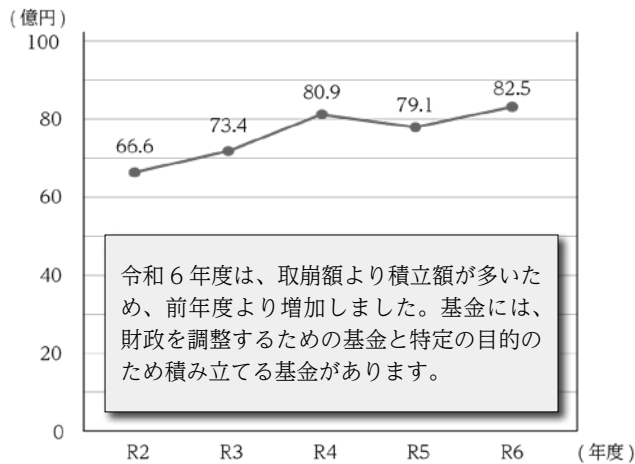
歳出を市民一人当たり
換算すると **457,435 円**

総務費	市役所の運営、徴税、防災など	55,818 円
民生費	福祉や保育など	162,752 円
衛生費	健康づくりや環境衛生など	35,962 円
農林水産業費	農林業の振興や整備など	11,981 円
商工費	商業や観光の振興など	35,817 円
土木費	道路や公園などの整備や管理	45,934 円
教育費	学校や文化財保護・社会体育など	42,226 円
公債費	借入金の返済	46,456 円
その他	議会・労働振興・消防・災害復旧など	20,489 円
計		457,435 円

令和 6 年度に実施した主な事業

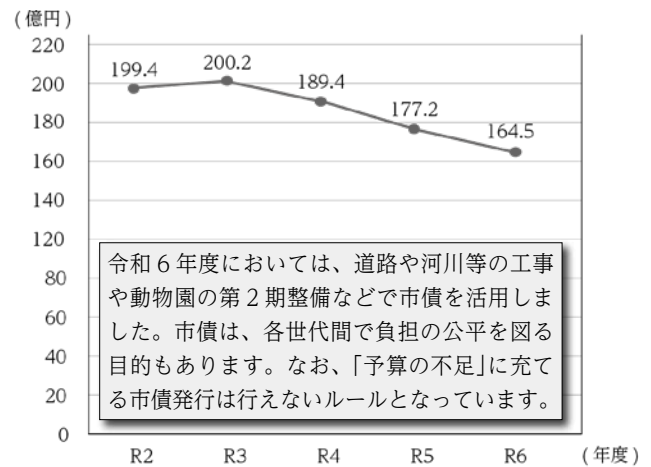
定額減税補足給付事業	3 億 3,518 万円
観光地域づくり事業	3 億 3,245 万円
道路メンテナンス事業(老朽化道路インフラ)	1 億 3,457 万円
学校再編事業	9,131 万円
脱炭素先行地域づくり事業	7,804 万円

基金(市の貯金)の残高



令和 6 年度は、取崩額より積立額が多いため、前年度より増加しました。基金には、財政を調整するための基金と特定の目的のため積み立てる基金があります。

市債(市の借金)の残高



令和 6 年度においては、道路や河川等の工事や動物園の第 2 期整備などで市債を活用しました。市債は、各世代間で負担の公平を図る目的もあります。なお、「予算の不足」に充てる市債発行は行えないルールとなっています。

用語解説

- ※ 1_ 市税…市民税、固定資産税、軽自動車税、市たばこ税、入湯税、都市計画税
- ※ 2_ その他収入…使用料及び手数料、分担金及び負担金、ふるさと納税寄附金、財産収入、諸収入など
- ※ 3_ 譲与税・交付金…国や県が徴収した税のうち市町村へ配分されるもの(自動車重量譲与税、地方消費税交付金など)
- ※ 4_ 地方交付税…一定水準の行政サービスが行えるよう国から交付されるもの
- ※ 5_ 国庫支出金・県支出金…国や県から特定の事業に対して交付されるお金
- ※ 6_ 扶助費…児童や高齢者、障がい者などへの支援に要する経費
- ※ 7_ 公債費…市の借入金の返済に要する経費
- ※ 8_ 物件費…事務を行うのに必要な経費や公共施設の光熱水費などの消費的な経費
- ※ 9_ 繰出金…会計間で他の会計へ支出するための経費
- ※ 10_ その他支出…積立金、投資・出資金・貸付金など
- ※ 11_ 実質赤字比率…普通会計の赤字額の標準的な収入規模に対する割合
- ※ 12_ 連結実質赤字比率…普通会計と全ての特別会計を含めた赤字額の標準的な収入規模に対する割合
- ※ 13_ 実質公債費比率…市の借金返済の標準的な収入規模に対する割合
- ※ 14_ 将来負担比率…市が将来負担すべき負債の標準的な収入規模に対する割合
- ※ 15_ 公営企業会計資金不足比率…公営企業会計(水道や下水道など)の資金不足額の割合

財政健全化判断比率及び資金不足比率

実質赤字比率※ 11

連結実質赤字比率※ 12

数値なし(赤字無し)

将来負担比率※ 14

マイナスのため

数字表記なし(▲ 27.2%)

実質公債費比率※ 13

7.3%

公営企業会計
資金不足比率※ 15

資金不足なし

上記は財政の早期健全化や再生の必要性を判断するための指標で、令和 6 年度の小諸市の比率では、健全な財政運営が行われていることを示しています。

女性に対する
暴力をなくす運動



11月12日～11月25日

▲女性に対する暴力根絶のための
シンボルマーク

11/12～11/25

『女性に対する 暴力をなくす運動』期間

11/25

『女性に対する暴力撤廃国際日』

☎ 人権政策課

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者間の間柄を問わず、決して許されるものではありません。配偶者等からの暴力、性犯罪、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害です。特に、女性に対する暴力の根底には、人権の軽視があります。この機会に人権の尊重について考え、暴力等のない社会づくりを進めましょう。

■ 困ったとき・悩んだときの相談先

相談窓口	受付時間	電話番号
長野県女性相談支援センター	8:30～17:15（祝日除く、月～金）	☎ 026-235-5710
長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”	9:00～12:00、13:00～16:30 （祝日除く、火～土）	☎ 0266-22-8822
長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン	毎日 24 時間	☎ 026-219-2413
長野県性暴力被害者支援セン ター「りんどうハートながの」	毎日 24 時間	☎ #8891(全国共通短縮ダイヤル) ☎ 026-235-7123
法務省 みんなの人権 110 番 ※「女性の人権ホットライン」は こちらに統合されました	8:30～17:15 （祝日除く、月～金）	☎ 0570-003-110 ※音声ガイダンスは「1 番」を 押してください

この他にも相談窓口があります。市 HP からご確認ください。

11/30
(日)

【ご案内】

2025 人権フォーラム in こもろ

▶ 日 時

11/30 (日) 13:30～15:00
(受付 13:00～)

▶ 会 場

市民交流センターステラホール

▶ 講 演

『部落問題を通して考える日常の中の差別』

▶ 講 師

BURAKU HERITAGE メンバー
上川 多実 さん

▶ その他

申込不要、参加無料、手話通訳あります
☎ 人権政策課



上川 多実 さん



第 77 回

人権週間

12/4 (木) ▶ 12/10 (水)

いじめや虐待、性被害者、インター
ネット上での人権侵害、障がいのある
人や外国人、性的マイノリティ、
部落差別等、依然として様々な人権
問題は存在しています。

これらの問題の解決には、私たち一
人ひとりが人権問題を「自分以外の
『誰か』」のことではなく、「自分の
こと」として捉え、お互いの人権を
尊重しあうことの大切さについて、
認識を深めることが不可欠です。



法務省
人権啓発動画
「『誰か』のことじゃない」

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
(月)～(金) 第2・4(土) 9:00～17:00
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.190

「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！



HP



BORASEN_KOMORO

公式 HP・SNS では
市民活動情報を
発信中

～経験を活かして、大切なおもちゃを直します～

おもちゃ なおし隊こもろ

―活動の始まりと現在―

活動のきっかけは、17年前、団塊世代向けの講座に参加し、上田市内でおもちゃの修理をしている方から話を聞いたこと。私は物を直すのが好きなので「自分もやってみよう」と思いました。その後の「おもちゃ修理ボランティア養成講座」にも参加し、団体を一緒に立ち上げる仲間が集まりました。現在のメンバーは40代～80代の男女10名。設備関係の仕事をしている人、手先が器用な人、おもちゃが好きなど、それぞれの得意分野を活かし、張り合っています。

―活動のやりがい―

直すおもちゃは、乗り物、楽器、人形など様々です。皆さんの大切なおもちゃが直った時の喜ぶ姿、「ありがとう」って言葉がとても嬉しいのです。これまで培ってきた経験が役に立っていると感じます。初めて取り扱うおもちゃに苦戦することもありますが、直せたときの達成感もひとしおです。大量消費時代も見直されていますが、おもちゃの修理をとおして、ものを大切にすることを育みたいと考えます。

―活動の輪を広げたい―

今思うと、17年前のあの時、一歩踏み出すことができてよかったなと思います。活動が長く続いているのは、活動を通じて元気になれるし、様々な年代の人と話せるのが楽しいから。活動の魅力が伝わり、新しい仲間が入ってくれたら嬉しいです。

最近では、私たちの活動を見学に来た方が、新たに会を立ち上げた事例もあり、活動の輪が広がっていると感じます。活動者同士で情報交換できたら面白いなど、そんなイメージも膨らんでいるところです。



おもちゃ修理の様子

お知らせ - information -

おしゃべりタイム ～市民が出会い・ゆるりにつながる場～

市民がゆるりにつながる場として、おしゃべりタイムを開催します。活動団体等の皆さんの取組を聞いて、自分にもできることを考えてみませんか？お気軽にご参加ください！

▶テーマ「私ができるエコな暮らし」

☎ ぼらせんこもろ

☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp



- 日 時 11/8(土) 14:00～16:00
- 会 場 小諸市市民交流センター会議室 1・2・3
- 対 象 どなたでもご参加いただけます
- 参加費 無料
- 申 込 11/6(木)までに、電話またはメールで申込み

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** 11/4 (火) ~ 11/10 (月)

▶ **受付場所** 長野県住宅供給公社 佐久管理センター
(佐久市跡部 65-1 佐久合同庁舎 4 階)

※詳細については長野県 HP でご確認ください。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

知 マイナンバーカードの 有効期限・更新のご案内

マイナンバーカードは、発行日から申請者の 10 回目の誕生日で有効期限を迎えます。

※マイナンバーカード発行時に 18 歳未満の方は 5 回目の誕生日。また、外国人は在留期間更新に伴い、有効期限の更新ができますが、最長で申請者の 10 回目の誕生日までとなります。

■ 更新対象の方への通知

更新対象の方に、J-LIS(地方公共団体情報システム機構)から通知が送付されます。引き続き、ご利用を希望する場合は、更新申請が必要です。市役所市民課窓口でも顔写真の撮影(無料)や申請のお手伝いができますので、気軽にご相談ください。

■ 民法改正以前に 18・19 歳で取得した方の有効期限

R4/4/1 に施行された民法改正(成年年齢の 20 歳から 18 歳への引き下げ)に伴い、マイナンバーカードの有効期間の基準年齢についても 20 歳から 18 歳に引き下げられました。ただし、民法改正以前に発行された 18 歳・19 歳の方のマイナンバーカードの有効期間については、発行から 5 回目の誕生日までのため、ご注意ください。

☎ 市民課 市民係

☎ 41-0225 市民課マイナンバー専用ダイヤル



マイナンバー
カード
有効期限・更新
YouTube



デジタル庁
ウェブサイト

知 令和 7 年分 個人事業者決算等説明会

事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などの説明会を開催します。(申込み不要)

■ 営業・不動産所得関係

▶ **日 時** 12/2 (火) 14:00 ~ 16:00

12/8 (月) 10:00 ~ 12:00 / 12/9 (火) 14:00 ~ 16:00

▶ **会 場** 佐久市佐久平交流センター第 5 会議室

■ 農業所得関係

▶ **日 時** 12/4 (木) 14:00 ~ 16:00

▶ **会 場** 佐久市佐久平交流センター第 5 会議室

☎ 佐久税務署(個人課税第一部門) ☎ 67-3462

知 宝くじの助成金で 整備しました

☎ 総務課 総務係
消防課 消防係

(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、原村区がエアコンを整備しました。また、(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、菱野区がエアコンを、消防団が背負い式消火水のうを整備しました。

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。



【写真】

- ① エアコン(原村区)
- ② エアコン(菱野区)
- ③ 背負い式消火水のう(消防団)



募 令和 8 年度 「花いっぱい運動」参加者募集します

令和 8 年度の「花いっぱい運動」に参加を希望する団体と花苗生産者の募集をします。(R8/6/6 (土)に実施予定)

▶ 参加団体

市提供の花苗を公共施設等に植えて、その後の維持管理を行い、市内の環境美化に取り組んでいただける団体

▶ 花苗生産者

マリーゴールド(混合種類)、ペチュニア、百日草、ペコニアの花苗

それぞれ約 7,000 本を市内で育苗し指定日までに納品できる事業者

▶ **申 込** 11/28 (金)までに下記へ申込み

☎ 都市計画課 まち整備係

知 空き家バンク 登録会 & 相談会

☎ 建設課 管理係

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** 11/21 (金) 13:00 ~ 16:00

▶ **場 所** 市役所 3 階 第 6 会議室

▶ **定 員** 5 名 ▶ **申込み** 11/17 (月)までに電話で申込み

知 小諸市動物園 クラウドファンディング実施中



小諸市動物園第二期整備工事のため、クラウドファンディングを実施中です。

▶ **日 時** R8/1/14 (木)まで

☎ 懐古園事務所 ☎ 22-0296

詳細はコチラ



**イ 令和7年度「小諸市社会福祉大会」
「ふれあいまつり・障がい者作品展示会」**

小諸市社会福祉大会は、多年にわたり社会福祉の発展に功労のあった方々を表彰して一層のご活躍を期待するとともに、小諸市の社会福祉の更なる充実をめざす機会とするものです。また障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、あらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的に「ふれあいまつり・障がい者作品展示会」も同日開催します。ポッチャ大会も募集は終了となりましたが、観戦は自由にできますので、当日は大勢のご来場をお待ちしています。

▶日 時 11/24(月・祝) 10:00～15:00

▶会 場 市民交流センター ステラホール・会議室

▶内 容

【社会福祉大会】表彰式 10:30～11:30

【ふれあいまつり】物販、飲食、作品展示等 10:00～15:00

【ポッチャ大会】13:00～15:00 ※チーム募集は終了

☎ 小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337

**知 地籍調査成果(中央15区)の
閲覧を実施します** 図 建設課 国土調査係

令和6年度に地籍調査の境界確認を実施した中央15区の成果(地籍簿案・地籍図案)を作成しました。

【中央15区】乙女の全部、甲、加増三丁目、御幸町一丁目
御幸町二丁目、大字柏木の各一部

土地所有者を含め皆様に閲覧していただく機会を設けます。
なお土地所有者の皆様には、事前にご案内通知を送付しますので、閲覧期間中に成果の内容を必ずご確認ください。

▶閲覧期間 11/19(水)～12/16(火) ※下記参照

期間	時間	閲覧場所
11/19(水)～ 11/28(金)の平日	9:00～12:00 13:00～17:00	市役所3階 第3会議室
12/1(月)～ 12/16(火)の平日	9:00～12:00 13:00～17:00	市役所2階 建設課窓口
11/30(日) 12/13(土)	9:30～12:00	市民交流センター 2階会議室1

健幸で
いこう

高齢者福祉センター

こもテラス2階
相生町2-2-22**こもれび 11月の教室のご案内****11/20(木) 脳いきいき教室**

■ 11月のテーマ

「緊急時の対応 こんな時には119番！」

今回は小諸消防署の方からお話を伺います。お話のあとは楽しく頭を使いながら、軽い体操を行います。

▶日 時 11/20(木) 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

11/26(水) 健幸応援！生活塾

■ 11月のテーマ「安全・安心に過ごすために」

ヒートショックや誤嚥性肺炎の予防、飲み込みやすい食事について、看護師、歯科衛生士、管理栄養士がお話します。お話の後は、栄養、口腔、介護などの個別相談やフレイルチェック、参加者同士の交流も出来ます。

▶日 時 11/26(水) 10:00～11:30

▶場 所 高齢者福祉センターこもれび

▶定 員 25名 ▶対 象 60歳以上の市民

▶申 込 事前に電話で申込み

12/25(木) こもれび運動教室

家の中で過ごす時間が多くなると、筋力は低下しやすくなります。教室では、理学療法士が体の動かし方や家でできる体操をお伝えします。冬場に体を動かし、春先の農作業や庭仕事の立ち座りが楽にできる体づくりをしましょう！

▶日 程 12/25(木)、R8/1/22(木)、2/26(木)、3/19(木) 全4回

▶時 間 13:30～15:00

▶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

▶費 用 無料 ▶定 員 25名

▶申 込 12/18(木)までに電話で申込み

※4回継続して参加できる方のみ、お申し込みください。
※令和6年度及び今年度のこもれび運動教室に参加済みの方は対象外です。今年度体チェック教室へ参加の方も対象外となります。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

☎ 22-1700 (内線 2132・2133)

知 共生社会実現のための手話講座

手話や聴覚障がいに対する理解を深めていただくため、共生社会実現のための手話講座「楽しく学ぼう手話（入門編）」を開催します。手話の歴史や簡単な日常会話に関する手話について学ぶことができる絶好の機会です。どなたでもお気軽にご参加いただける内容となっていますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。グループでのご参加も大歓迎です。

▶日 時 12/10(水) 14:00～16:00

▶場 所

御代田町複合文化施設 まなびの館エコーホールみよた
大会議室（御代田町馬瀬口 1901-1）

▶内 容

楽しく学ぼう手話（入門編）：ろう者の体験談を聞いたり、
あいさつや簡単な日常会話に関する手話単語を学ぶ

▶費 用 無料 ▶定 員 40 名

▶申 込

12/8(月) 17:00 までに「参加申込書」を FAX 又は E メールで佐久保健福祉事務所福祉課へ提出
（電話での申込みも可能です。）

▶申込み先

長野県佐久保健福祉事務所 福祉課 福祉第二係 松本
佐久市跡部 65-1

☎ 63-3143（直通）/ FAX 63-3110

✉ sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

☎ 福祉課 福祉係

知 毎年11/25～12/1は「犯罪被害者週間」

犯罪被害者等は、犯罪による直接的な被害だけではなく、周囲の無理解や心ない言動等により、精神的な苦痛を受けたり、身体に不調をきたすなど、二次的な被害にも苦しめられています。また小諸市では、被害からの早期回復と生活再建ができるよう「小諸市犯罪被害者等支援条例」を制定しています。

■ 主な支援内容

▶ 犯罪被害者等支援金（遺族支援金、重傷病支援金の給付）

▶ 日常生活支援（家事・育児、転居、カウンセリング、
報道対応、弁護士相談などの費用を助成）

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係



**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう！**

土地の境界／土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS（衛星からの）測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
小諸市六供1-3-17 丸山亭真館様3軒うえ
(株)ユーアール測量設計代表

募 小諸市中小企業振興審議会委員を募集します

▶活動内容と頻度 会議（平日の昼間）年1～2回程度

▶審議事項 ①商工業の振興施策に関する事項

②中小企業者等の振興施策に関する事項

▶応募資格

①市内に在住又は通勤若しくは通学する年齢20歳以上の方

②市の他の審議会等の委員になっていない方

▶応募方法

「応募の動機」400字程度に氏名、性別、生年月日、住所、
電話番号を記載のうえ下記まで申込み（様式の指定なし）

▶選考方法 書類選考及び面接 ▶公募人数 1名

▶応募期限 11/28(金) 17:00 ▶任期 R8/1/1～R9/12/31

▶申込み 郵送、FAX（24-3570）、Eメール（shoko@city.komoro.nagano.jp）による

☎ 商工観光課 商工観光係

知 献血にご協力ください

医療現場では、輸血を必要とする患者さんが日々命と向き合っています。安全で安定した血液製剤の供給のために、献血へのご協力をお願いします。

▶日 時 11/14(金) 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）

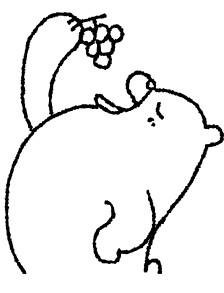
☎ 健康づくり課 保健予防係

知 システム更新に伴い コンビニ交付が停止します

11/28(金) 18:00～12/15(月) 6:30の期間中、システム更新作業に伴いコンビニ交付が停止します。停止期間中の証明発行は市役所窓口等をご利用ください。

▶停止内容 コンビニ交付すべての証明書

☎ 市民課 市民係 / 税務課 市民税係



参加無料

ひよこの日

11/13(木) 入園前の親子の
皆さま対象

「秋のお店屋さんごっこ」

【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>

（広告欄）

**募** 令和8年度
会計年度任用職員を募集します

▶任用期間 R8/4/1 ~ R9/3/31

※職種により短期間の場合もあります。

▶申込期間 11/10(月) ~ (随時)

※ R8/4/1 からの勤務を希望する場合は、R7/12/15(月)までに申込みのあった方を優先して選考します。

▶募集職種 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等
※詳細は HP の募集要項等をご覧ください。
11月上旬に掲載予定です。

▶申込資格

日本国籍を有する方 / 満18歳以上の方(R8/4/1 現在) /
地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない方 /
資格免許を要する職種は当該免許を有する方 / 通勤可能な方

▶選考審査・採用

小諸市会計年度任用職員採用履歴書及び申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。希望職種等を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が選考し採用者に通知します。任用する人員枠に限られていますので、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますのでご了承ください。

▶募集要項・申込書

総務課窓口及び市公式 HP からダウンロードできます。

☎ 総務課 職員係

知 令和7年度小諸市立保育園給食調理業務委託
総合評価結果一覧

民間委託後も安全で美味しい給食の提供及びその運営体制が確保されているかを確認するため、評価委員会の委員による試食会及び栄養士による現場視察を実施し、業務体制、品質面、衛生管理などについて評価を行いました。上半期においては、西保育園、南保育園、千曲保育園の業務評価を行いましたので結果をお知らせします。

※詳細は市 HP からご覧になることができます。

施設名	総合評価	担当課評価
西保育園	A	評価委員会の委員による試食会及び学校栄養士と担当課栄養士による調理現場の現地視察の結果をもとに、「業務体制」「連携」「品質面」「衛生管理」の項目を評価した結果、西保育園、南保育園及び千曲保育園は「A(標準的)」と評価しました。
南保育園	A	
千曲保育園	A	

優れている = S / 標準的 = A

改善が必要 = B / 直ちに改善が必要 = C

☎ こども家庭支援課 こども保育係

募 養育里親家庭『フォスターホーム』募集中
～こどもに家庭の暮らしを～

(福) 敬老園「うえだ里親支援センター」では、こどもを一定期間(期間はこどもによって数日から数年と様々です)ご自宅で預かっていただく『フォスターホーム』を募集しています。

■『フォスターホーム』とは？

様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする“養育里親”のことを言います。

こどもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』が地域で活躍していただけるよう、うえだ里親支援センターが児童相談所などの関係機関と連携しながらサポートいたします。

■どのような家庭なら申込みができますか？

短期間でも共働きでも、こどもがいても大丈夫です。ご興味のある方は、具体的なご相談でなくても、お気軽に下記までお問い合わせください。

▶問合せ・申込み

うえだ里親支援センター

☎ 0268-28-1192 / ✉ kateiyougo@keiroen.or.jp



詳細はこちらから

知 味工房小諸すみれ 園 農林課
料理講習会のご案内 農業ブランド振興係

■11月は、野沢菜漬けです！

▶日時 11/28(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、たる(30ℓ程度)

▶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人以上の希望があれば午後の部も開催します

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

5,058件 110,381,000円 (R7/9)

▶小諸高原美術館・白鳥映雪館の充実のため

「尾沼菱儼、白鳥寛美の絵画 計3点」山田 英男 様

編集後記
editorial note

■今月号の特集は「図書館」です。皆さんは読書はされますでしょうか？利用しない方も利用したいという方もいます。ぜひご活用ください！

■小諸市駅伝大会が開催されました。皆さんの全力な姿に感銘を受けて自分も出場させていただきました。本当に楽しかったです。本当に楽しかったですが、疲れしました(笑)(小山)

無料相談



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)

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・土日祝除く前々日まで)

▶日 時 12/24 (水) 9:30～16:30

▶場 所 市役所3階 第6会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

☎ 22-1700

年間の相談日は
コチラ▼

※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。



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 11/19 (水) 13:00～15:00

▶場 所 市役所3階 第6会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 11/4 (水) 8:30～)

11月の会場は小諸市です。ぜひご利用ください。

▶日 時 ① 11/20 (木) 10:00～16:00

② 12/3 (水) 13:00～16:30

▶場 所 ①市役所3階 第6会議室

②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

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 12/7 (日) 10:00～15:00

▶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
11/2 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ●わたなべ歯科医院 (和田) ○小諸コスモス薬局 (小原)	26-5222 23-1100 26-2282	11/3 (月)	○小岩井整形外科 (一ツ谷) ○小諸あさま薬局 (一ツ谷)	26-6788 26-6226
11/9 (日)	○武重医院 (本町) ○ほんまち薬局 (本町)	22-0171 26-1193	11/16 (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
11/23 (日)	○甘利医院わだ (和田) ●おおつか歯科医院 (六供) ○アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 24-6480 31-5512	11/24 (月)	○佐々木医院 (南町) ○赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-0503 31-0407
11/30 (日)	○高橋内科医院 (古城) ●岡田歯科医院 (耳取) ○古城てんじん薬局 (古城)	23-8110 25-4182 31-6556	最新情報は、小諸市公式 HP から ご確認ください▶		

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

フードサービスことぶき
お食事宅配

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)

11/15(土)
同時開催

エコマル

図書館フェスティバル 2025



〒 教育委員会 生涯学習係 ☎ 32-2770
御代田町立図書館 ☎ 32-0800

毎回多くの方にご来場いただいている、エコールみよたマルシェ（エコマル）と図書館フェスティバルを11/15(土)に同日開催します。皆さまのご来場をお待ちしています。

▶と き 11/15(土) ▶ところ エコールみよた

○エコマル

▶時 間 10:00 ~ 14:00

▶内 容 キッチンカー・ハンドメイド作品などの出店

○図書館フェスティバル 2025

▶時 間 9:30 ~

▶内 容 リサイクル本配布、おはなし会、工作など

※各イベントは時間ごとに開催します。

詳細は広報やまゆり 11月号 P22 をご確認ください。

KARUIZAWA



11/22(土) ~ R8/2/28(土)

凛ときらめく、軽井沢の冬

軽井沢 ウィンターフェスティバル 2026

イルミネーションで彩られ町中が凛としたきらめきに包まれる軽井沢の冬がやってきました。

心躍るイベントが町内各所で開催されます。

素敵な思い出を冬の軽井沢で作りませんか。

〒 (一社) 軽井沢観光協会 ☎ 41-3850



軽井沢
冬ものがたり HP

12/19(金)
13:30 ~

脳 い き い き 教室

テーマ

認知症の理解と予防



誰にでも起こりうる
認知症について正し
く知り、これからも
元気に過ごすための
講演会です。

▶日 時 12/19(金) 13:30 ~ 15:00

▶場 所 市役所3階 第1・2会議室

▶内 容 「認知症の理解と予防」

▶講 師 医療法人山月会小諸医院 高木暁也先生

▶費 用 無料

▶定 員 50人

▶申 込 12/18(木)までに電話で申込み

〒 高齢福祉課 長寿支援係

☎ 22-1700 (内線 2132)



公民館報 こもろ

No.909

令和7年 11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



晩秋の浅間山（御牧ヶ原区、みまき大池より望む） 撮影協力：清水 顕 様
初冠雪の早朝、雲海が御牧原台地までせり上がる景色を収めた1枚（カラー版は市HPへ）

◆内容

- p.21 【お知らせ】宝くじ文化公演
小諸市文化会館自主事業
p.22 「みんなの宝物」（清水季志子さん）ほか

- p.23 「えんぴつリレー」（相生区 佐藤重さん）
「今支館・分館では」（小原分館）
p.24 「俳句・川柳」（小諸俳句会／柳好会）ほか
p.25 「ぼくとわたしの作品」（千曲小学校）ほか



カラー版はこちら

11月26日は「いい風呂の日」です。皆さん一度は耳にしたことがあるでしょう。この日は日本浴用剤工業会が制定し、日本記念日協会が正式に登録したものです。語呂合わせだけでなく、「11月下旬になると、お風呂でゆっくり温まって疲れを取りたい人が増える」という理由もあるようです。湯船に浸かることはお風呂好きな日本人にはピッタリで、外国ではシャワーが一般的なようです。

入浴で血流が良くなると新陳代謝が活発になり、疲れを和らげ、身体をリフレッシュさせる、肩こりや腰痛、筋肉痛が緩和されるなどの多くの効能が得られます。また入浴後の水分補給には牛乳がお勧めです。汗をかくことで失われたミネラル類やビタミン類の補給に適しています。

市内には菱野、布引、高峰などの温泉のほか日帰り温泉があります。どこもロケーションがとて素晴らしいです。紅葉を見ながら、浅間山や八ヶ岳、遠くは富士山などの山々を眺めほっこりするのはいかがでしょうか。

編集委員 市川 強

宝くじ文化公演

早見優

松本伊代

青春のアイドル ヒットステージ

2026.2.21 (土)

開場 15:30 開演 16:30

**小諸市文化センター
文化会館ホール**

主 催 小諸市／小諸市教育委員会
(一財) 自治総合センター
問合せ 小諸市文化センター 0267-23-8880



チケット
発売日

2025.11.26 (水) 10:00～

全席指定 2,500 円 (税込)

※宝くじの助成による特別料金です。

※前売り入場券が完売の場合は、当日券の
販売はいたしません。

※チケット販売はお一人5枚まで。

※未就学児入場不可

プレイ
ガイド

●小諸市文化センター 9:00～17:00
(月・祝日の翌日／年末年始を除く)

●EVENT-NAGANO [イベントナガノ]
<https://www.event-nagano.net/>



第38回 小諸市民音楽祭

入場無料

こもろっこ音楽発表会
同日午前開催！



▶出演予定団体(順不同)

小諸合唱団／浅間山麓男声合唱団／こもろ銭太鼓
コール・フローラ小諸／小諸童謡唱歌をうたう会
合唱団小諸ハーモニー／ゴスぺるん♪こもろ
才能教育研究会小諸支部／小諸市消防団音楽隊

昨年大好評だった**スペシャルゲスト**が今年も登場！



嶋田多華子
(ソプラノ)



田中美恵子
(ヴィオラ)



小池典子
(ピアノ)

きらら会(小諸高等学校音楽科OG)などの皆さんによる演奏です。

日 時 2025.11.29 (SAT)

開演 14:00 (開場 13:30)

会 場 小諸市文化センター文化会館ホール

主 催 小諸市／小諸市文化会館自主事業実行委員会

問合せ 小諸市文化会館 ☎ 0267-23-8880

みんなの宝物

「小諸郵便局発祥の地」

こもろ観光ガイド協会

清水 季志子

小諸市本町通り（旧北国街道）

武重医院の西隣、駐車場入口に古いが立派な門が建っていて、門前に「小諸郵便局発祥の地」と書かれた檜板の碑と「書状集箱」と書かれた箱が置かれています。碑には「小諸郵便局発祥の地 明治五年七月一日小諸郵便取扱所がこの地に開設され以来百二十年これを記念してここに記念碑を設置する 平成四年七月一日」と記されています。

インフラが整備されていく中、前島密が建議して1871年、従来の飛脚制度ではない欧米に倣った近代郵便制度の制定により始まりました。

当時設置された郵便ポストは、木製の箱に屋根が取り付けられたもので「書状集箱」と呼ばれかなり小型のものでした。郵便ポストには旧来の飛脚制度から郵便制度への移行を知らせるため「太政官布告」と、送り先によって異なる郵便料金表が備えられました。

これにより一般国民は郵便制度が理解できるようになったといわれています。郵便制度が制定されると全国各地に郵便取扱所が設けられ、郵便取扱人には地方の地主など有力者が任命されることが多かった。



たようです。

一方小諸では、1742年成の満水で本町本陣と本町一帯が流失しました。その後、復興して「御本陣代巴屋」という旅籠ができ、ここを営んでいた小山六左衛門宅に最初の郵便取扱所が設置されました。

これまでに民間団体が立てた碑の文字が読み取れなくなったり改修の音が上がりました。長年の紆余曲折を経て、有志の寄付と協力により今年2月に郵便ポストの塗り替えと碑の新設が完成しました。8月には所有者佐久間好広氏の協力により門扉の改修が行われました。

文化財の維持管理を行い後世に伝えていくことの大切さを感じています。ご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。

取材・文 編集委員 市川 強

12月公民館講座

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

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HP）。申込み多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて抽選します。

また、申込みが少ない場合などは、中止や変更になることがあります。託児希望の場合はご相談ください。



申込みはコチラ

おしゃれなしめ縄飾りを作しましょう！

ドライフラワーを使って作ったしめ縄飾りでお正月を迎えましょう

講師：CAKES 黒木幸太さん

◇日時 12/16(木) 10:00～11:30

◇場所 陶芸木工室

◇費用 2,500円

◇定員 12名

◆申込 11/14(金)～28(金)



第61回 児童生徒新年書初め展 作品募集

～新年への希望や決意を込めて書いた作品を募集します～



◇開催日時 令和8年1月30日(金)～2月1日(日)

9:00～17:00（最終日は16:00終了）

◇場所 乙女湖体育館（小諸市文化センター内）

◇応募資格 市内に居住する児童生徒、市内の学校・書塾へ通う児童生徒

◇作品種別 漢字・仮名（一人1点とし、すでに公募展に出品したものは認めない）

◆申込締切 令和8年1月14日(水) 16:00まで
（学校または書塾を通じてお申込みください）

☎ 児童生徒新年書初め展事務局 ☎ 0267-23-8880



No. 181

「知らないともつたない小諸の魅力」

相生区 佐藤 重



出身は茨城県龍ヶ崎。そして、平成元年に家族で小諸へ移住。浅間山の南斜面、日当たりのよく暖かそうなところで探した家が小諸でした。

小諸にきて間もなく、地域の観光情報発信を担当。これが切っ掛けとなり、小諸のなにをどう紹介すれば魅力として伝わるのか…小諸探検がはじまりました。

ひとつが、浅間山の自然。活火山・浅間山は、特異な自然環境に多様な動植物が生息しています。ここに咲く四季折々の花を紹介すべく足かけ3年をかけ、シーズンには毎週のように山に



ショウジョウバカマ

通い、花の写真を撮影。おかげで浅間山や高峰高原の登山で、山の様子や風景も知ることとなり、時期になるとまた行ってみたくなる…楽しみになりました。

もうひとつは、小諸城の歴史。小諸城大手門は、平成20年、江戸初期の姿に解体復元修理完成。ところが、この大手門を創建した小諸城主・仙石秀久について、小諸市民でもあまり知らない。そこで、仙石秀久の甲冑姿を伝える掛け軸の肖像画「鈴鳴り武者」伝説をモデルに甲冑を手づくり。仙石秀久の歴史や伝説を紹介するパネルなどと共に手づくり甲冑もお披露目。そして、この鈴鳴り武者の甲冑を着け、ことあるごとに出陣。上田城や松代城などと交流する機会にもなっています。

今支館・分館では

8月14日開催文化企画展

小原分館



小原研修センターで文化企画展が開催されました。

今年の展示物は手芸や切り絵、デザイン画など区の皆さんが持ち寄った作品と、年間を通して撮影された各行

事の参加者の写真です。ご協力いただいた写真を500枚近く掲示して、展示した写真は来場者サービスで、自分や家族が写っている写真を持ち帰ることができます。

今回は、仮装盆踊り大会が同時開催となったので、中庭では手造りの屋台があつて大勢の参加者で賑わいました。仮装ということ、子どもたちは人気アニメのキャラクターに扮し、作品に登場する架空の飛行艇も登場しました。



小原区には「会」といいますが、各世代ごとに自然にできた集まりみたいなものはいくつもあります。それぞれが横でつながっていて、行事など必要ときに会の頭に連絡をすれば伝達がいきたるようになっていきます。

親父の世代から中年世代や若者世代、それぞれの世代でやはり得意なことがあるので、女性会も含めて、みんなが集まるとすごく助かっています。

小原区は、昨年まで賑やかにしていた小学生たちがちょうど中学にあがって少し落ち着く感じですが、まだまだ新しい家も増えてきているのでさらに盛り上げていきたいです。

小原分館長 塩川 光輝





はら 晴つ楽つ生涯学習講座 講師募集！

小諸市公民館には、市内の多彩な知識や技能、経験を持つ人を登録し、公民館活動や生涯学習の場で活躍してもらう「小諸市晴つ楽つ人材バンク」制度があります。

来年度よりこの制度の拡充と人材の有効活用を図るため、登録者自身で積極的に講座や教室を開催していただく「晴つ楽つ生涯学習講座」を開設します。

ご自身の知識や経験・技術を広め、市民の生涯学習機会を創出する場として、ぜひご参加・ご活用ください。

はら 晴つ楽つ生涯学習講座 概要



ジャンルは問いませんが、当施設（小諸市公民館）を活動場所とするほか、以下の事項に該当することを条件としています。また政治、宗教や営利を目的としたものは除きます。

- ① 半年から1年間の継続的な開催（頻度は月に1～2回）
- ② 講師及び参加者が中心・主体の活動
- ③ 5名以上の申込みをもって開催決定

講座開設の流れ

1. 講座開設希望者の募集

※「小諸市晴つ楽つ人材バンク」未登録者は併せて登録



2. 受講者の募集（公民館側で実施）



3. 講座の開設（令和8年5月以降）



■申請受付 令和7年11月28日(金)まで

■申請方法 小諸市文化センター窓口または、ながの電子申請（小諸市HP）。

■問 合 先 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

申請受付は
こちらから



●ゼロからの出発それも潔い

●孫が来る満たす手料理母の膳

●気晴しに友と語らう旅一夜

●三時間待つて診察三分か

●この道を歩んで良いかまだ迷う

●なあるほど千の曲りの千曲川

●SNS人生変える危うさも



●バナナ熟れ夜半の月の青々と

●溶岩渡る風に音あり柳蘭

●風鈴に涼を頼める猛暑の日

●人の世を離れとんぼう水を打つ

●炎天や飛行機雲を吸ひつくし



三石 恭子

土屋 正示

田中 とし子

笹川 理恵

荻原 榮子

井出 意作

甘利 洋子

柳 好 会

望月 久和

塩川 正

小暮 淳子

石田 経治

青木 順子

小諸俳句会



「理想のお部屋」

3年1組

うえの つむぎ



夏休みの工作で「理想のお部屋」作りに取り組みました。自分のベッドを理想な物にしてみたいと思ったのがきっかけでした。

わたしは、物作りが大好きです。小さいころは大きい物を作ってよく遊んでいました。今はミニチュアが大好きです。

ざい料は、家にあった物がほとんどです。どうしても足りない物は100円ショップで買いました。

ミニチュアなので、よく見ないと分からないのですが、こだわった所がたくさんあります。ゴミばこの中にティッシュのゴミがすててあったり、たなに合ったサイズの引き出しがついていたりします。1番こだわったのはプリンとクッションです。プリンには小さなスプーンがついていて、食べかけのプリンになっています。クッションは本当にふかふかにしてあります。何日もかけて作りました。十日いじょうはかかっています。おじいちゃんの家へ持って行って作ることもありました。じっくり取り組めたので、作りたい物ができました。

しょう来、やってみたいことがいろいろありますが、物を作る仕事にもきょうみがあります。



「消ぼう車のちょ金ばこ」

3年1組

おおい ゆうしん
大井 悠慎



ぼくは、牛乳パックを使ってちょ金ばこ作りをしました。消ぼう車が好きで、しょう来は消ぼうしになりたいと思っています。好きな消ぼう車のちょ金ばこ作りにちょうせんしました。

作りはじめると大変なことがありました。

まず、紙ねん土を牛乳パックにはりつけるのがむずかしかったです。ボンドを使ってつけました。はしごの所も細かくて大へんでした。

二つ目は、サイレンを赤とオレンジで半分ずつぬる所です。色がまざってしまうので紙でお

さえてぬりました。

くふうしたことは、お金がとり出せるように牛乳パックに切れめを入れてはめられるようにしたこと。それから、タイヤにぬる銀色がなかったので、白と黒の絵の具をまぜて色を作りました。ホースは大きさが分からなかったで、イラストを見て作りました。

ちょ金ばこ作りは、むずかしい所もあったけど楽しかったです。できあがっていくのがうれしくて、作っているうちに楽しくなっていきました。



11/5 (水)施設予約開始

※ 乙女湖体育館は、令和7年4月1日に小諸市公民館に統合しました。

施設名	利用月	施設名	利用月
公民館	R 8/ 1	文化会館	R 8/11





選択の時代だからこそ——

自宅で介護をする時代から、今では元気なうちから高齢者用住宅に入ることを選んだり、お墓も先祖代々のお墓に入るだけでなく、樹木葬や共同墓地など様々な形態が増え、生活スタイルの選択肢が増えてきました。

選択肢が増えたことは、自分らしさを出せる反面、しっかり周囲に伝えていかないと、自分が望む形には至らず、また周囲も悩み続けることとなります。

家族がいるから、万一の時は子どもにお任せと思っていても、想いを伝えていなければ、家族もどうしてよいか迷ってしまいます。また、老々世帯、単身世帯が増え、各自が自分の将来について様々な心づもりをしておく必要があります。

そんな時代だから 今、私ができること——

○周囲に自分の気持ちを伝える

周りの人に自分が「何を大切」にし、「どうしたいか」を日頃から伝えることが大切です。

○エンディングノートの活用

文書に記載することで自分自身を見つめ直し、これからの人生を考えるきっかけになるだけでなく、遠く離れた家族等でもアナタがどうして欲しいか(欲しかったのか)の意思を確認することができます。

※小諸市では、株式会社鎌倉新書との協定によりエンディングノートを無料で配布しています。ご希望の方は高齢福祉課までお越しください。



○任意後見人の選任

元気なうちに、自分の判断能力が低下した際に、「誰に」「何を」をお願いするかをアナタが決める公的制度です。

→詳しく知りたい方は下記の講演会にお越しください。

終活支援セミナー

▶エンディングノートをプレゼント

『自分の意思の伝え方 ～65歳から考える成年後見制度～』

●日 時 11/23(日・祝) 10:00 ～ 11:30

●場 所 小諸市市民交流センター ステラホール

●講 師 小諸市社会福祉協議会 事務局次長

金箱 翼 氏 (社会福祉士)

●対 象 小諸市民 ●費 用 無料 ●定 員 150 名

●申込み 11/20(木)までに下記まで電話でお申込みください

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700 内線 2134

自分ごととしても
親のこととしても
何歳の方でも歓迎です。

「転ばぬ先の杖」

長くなつた高齢期を最期まで自分らしく
よりよく生きるために「自分の気持ち」を伝えませんか

☎

高齢福祉課
地域ケア推進係



金箱翼さん

【令和 7 年度】

小諸市人事行政の運営等の状況

人事行政の運営状況（概要版）を公表します。詳細は市公式 HP でご確認ください。 図 総務課 職員係

1 職員数の状況（令和 7 年 4 月 1 日現在）

333 人（前年度比 + 1 人）

一般行政部門 258 人（± 0 人）

特別行政部門 45 人（± 0 人）

公営企業等会計部門 30 人（+1 人）

※特別行政部門とは、教育委員会事務局等に
出向している職員を指します。

2 一般会計決算のうち、人件費の割合

17.5%（前年度比 + 2%）

	人口 (R7.1.1)	一般会計 A (決算額)	人件費 B	人件費率 B / A
令和 6 年度	41,248 人	18,868,245 千円	3,295,612 千円	17.5%
前年度比	△ 273 人	△ 78,922 千円	360,351 千円	+2%

3 職員の平均給与月額等の状況（令和 7 年 4 月 1 日現在）

▶一般行政職

平均給料月額 **31 万 8,022 円**
(国の平均 32 万 3,823 円)

平均給与月額 **34 万 0,230 円**
(国の平均 40 万 5,378 円)

平均年齢 **42.8 歳**
(国の平均 42.1 歳)

▶技能労務職

平均給料月額 **33 万 8,750 円**
(国の平均 28 万 8,144 円)

平均給与月額 **34 万 8,000 円**
(国の平均 33 万 0,533 円)

平均年齢 **55.8 歳**
(国の平均 51.2 歳)

※給料は基本給のみ。
給与は基本給と諸手当を合わせたものです。

▶職員の手当の内訳（一般会計）

(年額)

区分	令和 6 年度実績	対象職員 1 人あたり
扶養手当	28,436 千円	247,275 円
住居手当	17,034 千円	283,915 円
通勤手当	12,952 千円	61,388 円
管理職手当	19,166 千円	638,891 円
特殊勤務手当	98 千円	9,850 円
時間外勤務手当	65,528 千円	270,778 円

▶特別職等の報酬等の状況

区分	特別職等	給料月額等
給料	市長	893,000 円
	副市長	727,000 円
	教育長	622,000 円
報酬	議長	427,000 円
	副議長	354,000 円
	議員	333,000 円
期末 手当	市長	(令和 6 年度支給割合)
	副市長	6 月期 12 月期 計
	教育長	1.625 月 1.675 月 3.30 月
	議長	(令和 6 年度支給割合)
	副議長	6 月期 12 月期 計
	議員	1.625 月 1.675 月 3.30 月

防災バンダナを配布しています 図 福祉課 福祉係

「防災バンダナ」とは、外見からは支援が必要であることが分かりにくい障がい者や意思表示の難しい人でも、災害時に身に着けることで、避難所などで周囲の人に支援や配慮が必要であることを伝えやすくするものです。また、手話通訳などの支援にあたる人が一目で分かるようにするために着用することもできます。防災倉庫に配備するほか、市役所窓口においても配布しております。※なるべく多くの人にご利用いただくため、配布はお一人につき一枚までとさせていただきます。

■ 配布対象者 ※障害手帳等をお持ちの方はご持参ください。

① 市内在住で、支援が必要な人（障害手帳のない人も含む）

- ・ 視覚に障がい又は不自由がある人
- ・ 聴覚に障がい又は不自由がある人
- ・ 上記以外の障がい・疾病等により、避難所等において支援が必要な人

② 支援に携わる人

- ・ 手話通訳等、コミュニケーションに関する支援をする人



災害時等に、このバンダナを身に着けている方を見かけたら積極的にお声掛けいただき、支援にご協力ください。



こもろっじ

お誕生日

～10月生まれ

家族のメッセージとともに～

だより おめでとう！



ねーねと、ず
っとずっと仲
良しでいてね。
大好きだよ♡

ひろくん (1歳)



音楽大好き 😊
いっぱい遊ん
で楽しく過ご
してね♡大好
きだよ♡

しゅっちゃん (1歳)



【11月の行事予定】

5日(水) 誕生会
13日(木) 相談日
17日(月) お話の会
21日(金) 親子うた遊び

【休館日】

日曜日・祝日



お誕生日おめ
でとう！
たくさん遊ん
で大きくなっ
てね！

みうなちゃん (1歳)



お歌が好きな
元気っ子。
ニコニコで周
りに笑顔と幸
せをわけてね。

ふーちゃん (2歳)



元気いっぱい
なたーちゃん
！大好きだよ
♡2歳おめで
とう☆

たーちゃん (2歳)



ひょうきんで
お茶目さん♡
いつもみんな
を笑顔にして
くれて有難う

なーたん (3歳)



兄の背中を見
て日々たくま
しく成長中！
りつはみんな
の宝物だよ♡

りっちゃん (2歳)



産まれてきて
くれてありが
とう♡元気に
すくすく育っ
てね♡

ひいくん (2歳)

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

大久保裕美子

ピアノコンサート ～秋の夜を彩る音色～



日時：11/25(水) 18:00～18:30 (開場 17:30)

会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着 150 名

ジャズアレンジを中心に、耳なじみのある曲を秋の情景とともに心地よいピアノの音色でお届けします。しっとりとした秋の雰囲気と、心弾むリズムが織りなすひととき。季節を感じる音楽の彩りをどうぞお楽しみください。

【プログラム】

- 赤とんぼ / 山田 耕作 ■ 星に願いを / L. Harline
- ムーン・リバー / H. Mancini
- 戦場のメリークリスマス / 坂本 龍一
- アメイジング・グレイス 他

【次回】 12/12(金) 18:00～ ステラホール 小諸高等学校吹奏楽部～アンサンブル～



発足50年を迎えた、歴史ある社会教育団体

ガールスカウト 長野県第17団の皆さん

「ガールスカウト」という団体をご存じですか？約100年前にイギリスで発祥した少女と女性の社会教育団体で、国籍・人種・宗教を越え、世界153の国と地域で1千万人以上、日本では約3万人の会員が活動しています。

小諸のガールスカウトは、昨年で発足50年。奉仕の精神を持つ国際的な団体が古くからあることは、小諸がいかに成熟したまちであるかを示す証の一つに思えます。

今回は、そんな「ガールスカウト」に迫ります。「公民館まつり」や「ふれあい



小諸の団には現在、年少児から高校生まで14人の子どもたちと約20人の成人会員が所属



小諸ロータリークラブと共に、懐古園の動物のための「餌募金」の様子



戸隠には全国の会員が集うキャンプ場がある。自然と触れ合うのも学びの一つ



ふれあいまつりでは、手作りのお菓子などを販売

まつり」で、ガールスカウトの制服を見かけたことがある人もいでしょう。

『募金』と『キャンプ』のイメージが強いガールスカウトですが、子どもたちに体験や学びの場を与え、心を育てる様々な活動をしています」と、リーダー（指導者）のひとりが話す。

小さな頃には好奇心や五感を育て、徐々に、チャレンジすること、自分を知り仲間を思いやることなどを身につけていく。中高生になれば、イベントの計画・実行などを通して自分の可能性を広げ、身につけたことを他者や地域のために役立てる場が与えられる。大人になると、子どもたちを支えながら自らも成長する。時代に合わせた体験の機会があり、最近では理系女子育成のためのSTEAM教育プログラムも実施されたという。

「東信地区・県・北関東・全国・世界と様々な集まりがあり、希望すればどんどん自分の世界を広げられるんです」とリーダー。県内外に仲間がでることが「とにかく楽しい」と高校生の会員さんも話してくれました。

11月16日(日)には、ステラホールにて50周年の式典を開催。

OGで医師として、神奈川県学術功労賞も受賞した武知由佳子さんの講演や子どもたちの発表を予定している。また、記念誌の発行に向け、昔の活動の写真や思い出をOGから募集中だ。(メールにて。12月末ごろまで)。

会員は随時募集中。ガールスカウトの活動に興味のある方はメールにて問い合わせを。
✉ gsnagan17@gmail.com
(取材・文 村松マヤ)

エイジングと薬膳

秋のおイモ3兄弟

秋から冬にかけて美味しくなってくるのがイモ類。この季節の代表格といえはじゃがいも、さつまいも、さといも、でしょうか。この3兄弟に共通しているのは、便秘の改善に役立つことです。ただ、相違点もあるので、上手に取り入れたいものです。

まず南アメリカ原産のじゃがいもが日本で食べられるようになったのは明治に入ってから。食物繊維が豊富で、みかんと同量のビタミンCを含み、元気が出ないというときにオススメ。一方さつまいもは中南米産で、江戸時代に平戸経由で広まったといわれています。ビタミン、ミネラルが豊富で、ビタミンCの含有量は、なんとイモ類トップ。糖尿病や動脈硬化、さらには肝機能強化、視力向上まで期待できる力持ち。

最後のさといもは炭水化物が少なく、低エネルギー。消化不良やむくみにも効果があり、コレステロールの吸収抑制、保湿効果も。乾燥が進む秋、上手に3兄弟とおつき合いを。(国際中医薬膳師 小清水由良)



市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

好評開催中

第39回

小山敬三記念 小諸公募展



【写真】 昨年の公募展会場の様子

展示期間 11/23 (日)まで

第39回小山敬三記念小諸公募展「入賞・入選作品展」を開催中です。本展では、浅間山、千曲川、小諸及びその周辺を題材とした具象風景画の作品144点を展示しています。歴代大賞受賞者の作品もあわせて紹介し、自然の移ろいを感じる見ごたえのある風景画が一堂に集結しています。芸術の秋のひとときを、ぜひ美術館でお過ごしください。

▶ 主な賞

小山敬三記念大賞、長野県知事賞
小諸市長賞、小諸市教育長賞 など

▶ 入館料 一般 500 円 / 小中学生 250 円

▶ 表彰式 11/3 (祝・月) 14:00 ~

※ 11/3 の一般の方の入館は午前中のみとなります。

▶ 11 月の休館日

11/4 (火)、10 (月)、17 (月)、24 (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

もず 百舌鳥のはやにえ



11 月に入ると、もず百舌鳥のはやにえが見られる。はやにえとは百舌鳥が捕まえた昆虫やトカゲを木の枝に刺したものという。ムカデや大きいものでは小さなネズミを刺してあるのを見たことがある。百舌鳥がはやにえを作るのは、冬の貯蔵食だという説がある。早春の繁殖期の前に食べることで、声を魅力的にするためとの説もある。刺してすぐに半分ぐらい食べられたはやにえを見たこともある。枝に刺して食べやすくするという可能性もある。そして、刺されたままそのままにされているはやにえも多いようだ。忘れてしまうのだろうか。

はやにえが良く見られるのは田んぼの脇などで、さまざまな木に見られるが、ニセアカシアの木には棘が多く、獲物を差しやすいので多くのはやにえを見ることができる。



【写真】 獲物はニセアカシアに刺されたイナゴ

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	2,000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 ※ 内容により金額が異なります		

※ 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)

運用代行サービスいたします！

twitter facebook pinterest youtube google plus

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

〈広告欄〉

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

市立小諸図書館は、今年 11/28 で新しくなってから
開館●●周年を迎えるのでしょうか？

▶ 今月のプレゼント

ギャラリーむぎ草 ☎ 24-8222 (加増 1005-26)
「飲み物 1 杯サービス券」を **5 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。



浅間山の麓の手づくりのお店「ギャラリーむぎ草」。おいしい珈琲や紅茶をいただくことができます。各種クラフト品や骨董品のほか、編み物・縫い物の手づくり教室もやっております。

【営業時間】 8:30 ~ 16:00

【定休日】 火曜日、水曜日（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、11/30（日）必着でご応募ください。（一世帯 1 通に限ります。）

※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】 親子「わくわく」ひろば



▶ 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）

2025 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。）



こもろの野菜
おいしく食べよう

さつままるくん

- 「さつままるくん」は蒸してつぶしたさつまいもとチーズをボール状に丸めて揚げたものです。
- 1 人 1 個のレシピですが、1 ロサイズに変更して子どものおやつにも最適です。
- 卵・小麦不使用のレシピです。さつまいもの食材を変えて「じゃがまるくん」「かぼちゃまるくん」も美味しくいただけます。
- チーズは手軽にとれる乳製品のたんぱく質です。おやつにもたんぱく質を取り入れていくことが高齢者の虚弱（フレイル）の予防にもつながります。

【材料（2 人分）】

食材	分量
■ さつまいも	120g
■ チーズ(角切り)	8g
A ■ 塩	0.5g（少々）
■ こしょう	少々
■ 片栗粉	4g
B ■ 片栗粉	6g

【作り方】

- ① さつまいもを蒸してつぶす。
※レンジでチン、焼き芋をつかっても OK です。
- ② A を混ぜてボール状に丸めて成型する。
- ③ B の片栗粉の衣を表面につける。
※ぎゅっとボール状に成型して時間を置くと破裂しにくくなります。
- ④ 160℃くらいで、きつね色になるまで揚げる。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ74号は好評配布中です！

特集

・節約？ 稼ぐ？ 投資？ お金のやりくり学びたい！
・特別な日を盛り上げる オーダーケーキ

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://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

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！



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…

[カメラ散歩]
Camera Walker

小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。9月の出来事をご紹介します。



News 01

第39回 小諸市駅伝大会が開催 (9/28)

小諸市駅伝大会が開催され、今年は全34チームが出場。9月下旬とは思えない暑い日差しの中、選手たちは一人3kmの区間を1チーム6人でタスキをつなぎました。

順位	チーム名	タイム
優勝	四ツ谷	1:01:12
準優勝	チームたてしな	1:02:56
3位	Leafs RC B	1:04:37
小学生優勝	あさまね SCM	1:17:44
個人賞	土屋舜太郎 選手 (Leafs RC A)	09'08"

【個人賞】土屋舜太郎 選手▶



▲優勝した「四ツ谷」チームの選手の皆さん

News 02

KOMORO WINE DAYS 2025 秋 (9/20)

秋のワインイベントが今年も開催です。21の造り手たちによるワイン・シードルが勢揃いしたほか、ステージでのトークセッションなど、ワインをより知って楽しんでいただく企画も開催されました。

【取材・撮影】こもろ魅力表現ディレクター 蔵野 真衣さん



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。
小諸観光タクシーセンター
☎0267-22-6161

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸
天然温泉付住宅型有料老人ホーム
ウェルハウスのぞみサンピア 本館 一般居室
自由に活動的な生活を (ペット同居可/日帰り温泉施設併設)
透析の方も可

小諸市 和田
自立型サービス付高齢者向け住宅
タウンコートのぞみ
全てが徒歩圏内に揃う 街に住まう
(ツルヤみかげ店様隣り) (ペット同居可)
60歳以上の方

誰にも優しい賃貸住宅「ハーモニアのぞみ」入居者募集中(タウンコートのぞみ隣)

【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/