

K O M O R O 5

広 報 こ も ろ 公 民 館 報

2026
No.775



安心してののために。 どうして いますか？ 空き家

【トピックス】

p.02 【特集】どうしてですか？空き家

p.06 小諸義塾高等学校 開校式

p.07 田中副市長が退任しました
柳澤副市長が就任しました

【写真】

上空から撮影した市役所周辺の街並みの様子です。

小諸市の人口は社会増で推移していますが、全国同様、「空き家問題」も抱えています。

今回の特集では空き家の管理等についてお伝えします。



どうしていますか？

空き家

日本全国で、そして小諸市でも増加傾向にある「空き家」。実家やお住まいの家が、空き家になったことを考えたことはありますか。今月は空き家についての特集です。自身が空き家の所有者になったときに備え、知っておきたい管理や相続について、ご紹介します。

- 建設課 管理係（耐震診断の補助金、空き家の管理に関すること）
- 商工観光課 企業立地定住促進係（空き家バンクに関すること）

空き家放置のリスク

「空き家」というとマイナスなイメージを持つ方がいるかもしれませんが、空き家自体は悪いものではなく、適切に管理されていれば、問題はありませぬ。近年多いのが「放置された空き家」によるトラブルです。

市役所にも空き家に関する相談・苦情等はたびたび寄せられます。「草木が伸びっぱなしで交通の妨げとなつていゝ」「倒壊しそうで通学する子どもたちが心配だ」など、多種多様です。場合によっては生命や財産に危害を及ぼす恐れがあり、所有者等が損害賠償責任に問われることもあります。

■小諸市の空き家件数(参考)

総数	1,292件
問題なし	947件
管理不全	345件

(令和7年度末集計)

空き家の相続

ご自身の体調不良や親族の不幸などで、急に空き家を「相続する側」にも「相続される側」にもなることが、どなたにでもあります。「将来空き家を相続するかもしれない」という意識を持ち、事前に準備を進めておくことが大切です。

空き家が持つ可能性

空き家は適正に管理されていけば問題はなく、上手に活かすことができば地域の活力につながります。新築するよりも費用がかからず、特に近年は移住者を中心に、新しい生活の拠点として利用する方も増えています。空き家を持つ方も、これから利用したい方も、この機会に空き家を持つ可能性を考えていただけると幸いです。



【写真】市内にある倒壊寸前の空き家。相続人が不明で放置されていますが、倒壊の危険性が高く、周辺住民の生活にも影響を及ぼしています。空き家の管理は市では介入できず、所有者や相続人に管理・処分・問題解決を進めてもらうようになります。(写真を一部加工しています)

「小諸市空き家の手引き」はトラブル回避や空き家バンクなどについて掲載されています。建設課や商工観光課で配布中です。



空き家を放置しておくことで起こる 周辺住民へのリスク

- 老朽化や災害などによる倒壊の危険性
- 草木が道路へはみ出して通行の妨げとなる
- ごみの不法投棄が起きやすい
- 不審者の侵入や放火、犯罪の現場になる恐れがある
- 害虫などの発生による環境悪化
- 景観への悪影響
- 野生動物などのすみかとなる可能性がある など

空き家を放置しておくことで起こる 所有者のリスク

- 空き家が原因で事故が発生した場合、損害賠償を請求される恐れがある
- 放置しておくで維持管理費や修繕費が増大しやすい
- 固定資産税における住宅用特例から除外され、税金が最大6倍になる可能性がある など



倒壊の危険性が高かった空き家。現在は所有者によって解体済みです。

あなたの空き家は大丈夫？

管理チェック項目

空き家の所有者は、周辺住民の生活環境へ悪影響が出ないよう配慮・管理する必要があります。チェック項目を確認し、適正な管理にご協力をお願いします。

□草木の除草・剪定をする

草木が伸びたままだと、近隣住民に迷惑が掛かるほか、交通や景観への支障をきたします。



□建物の老朽箇所を確認する

屋根瓦・塀・雨どいの欠損などは、通行人などへの怪我や、場合によっては死亡事故につながるリスクもあります。



□ごみを放置しないようにする

ごみが放置されていると不法投棄が増えるという悪循環に陥りやすいです。また、火災などの要因にもなりやすいです。



空き家が持つ可能性を活かしましょう

空き家バンク

空き家バンクとは、地域の空き家・空き地情報を収集・登録し、ホームページ等で移住希望者や活用希望者に提供する「マッチングシステム」です。

小諸市でも「空き家バンク」を運営しています。空き家または空き地を登録いただくと、市のホームページで物件を掲載します。また登録いただいた物件について、片付けや改修費に最大10万円の補助金を支給します（※要事前申請）。



空き家バンク制度について



空き家バンク物件情報

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

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
 - ・空き家の管理などでお悩みの方
- ぜひお気軽にご相談ください。
市内不動産事業者と市職員が対応します。

- ▶日時 6/5 (金) 13:00 ~ 16:00
- ▶場所 市役所3階 第5会議室 ▶定員 5名
- ▶申込 5/7 (木) ~ 6/3 (水)の期間に電話で申込み

☎ 建設課 管理係



空き家 × 移住

◀ 関谷さんが空き家バンクを介して購入した物件

関谷 拓 さん (天池区)

小諸に知人がおり、さらにアウトドアも好きなため、埼玉県から移住しました。築35年の物件ですが、もともと別荘だったため、それほど使用感はなく、良い物件に出会えたと思います。自分で改修しながら住めるように楽しくリフォーム中です。空き家バンク制度も市と不動産事業者が連携してうまく進めてくださり、非常に助かりました。



空 空き家が増えている背景にはいくつか理由があります。

- ・若い世代の都市部への流出
- ・実家ではないところに家を新築する
- ・そもそも所有者に相続人がいないなど
- ・もちろん家を新築することは悪いことではありません。しかし空き家を放置しておくと同様な問題が発生します。
- ・草木の手入れ不足による、通行や景観の妨げ
- ・倒壊する危険性がある
- ・不法投棄、悪臭、火災の危険性などに多額の費用が掛かり、回復が困難となります。しかし自分の家を持つ、空き家を管理することはなかなか大変です。また、近くに住んでいけば良いのですが、遠方だと移動時間や金銭でも負担が掛かるため、管理が遠のいてしまうケースも多くあります。空き家の利活用については自分たちで管理するほかに、「売却する」「貸す」「取り壊す」などの方法があります。空き家の程度・築年数・立地等にに応じて対応が異なりますので、まずは専門家へ相談してみingことをお勧めします。

近年特に多い相談が、「相続に関する相談」です。令和6年4月1日から次のように法改正がされています。

不動産を相続した人は、原則として取得を知ってから3年以内に名義変更(相続登記)の申請が必要

専門家に聞く 空き家や相続の話

「空き家を持っている」「近い将来相続する」不安や心配を抱えている方もいるかもしれません。専門家から詳しいお話を伺いました。

改正の背景には全国で急増する「所有者不明土地」があり、空き家問題、公共事業の停滞といった社会問題にもつながっています。こちらも該当する方は専門家へ相談し、手続きを進めてください。また空き家の管理も大切ですが、相続する前に次の3点を意識し、親族間で話し合っておくことも重要だと考えています。

- 1 遺言書を作成しておく
- 2 遺言執行人を選定しておく
- 3 ご近所付き合いも大切に

まず①・②について、所有者が亡くなる前に遺言書等を作成し、親族間で協議を済ませておく、トラブルも少なく適正に管理されていることが多いと感じています。また所有者が認知症になってしまうと、後見人等を選出してから手続きを進める必要が出てくるため、早め早めに動くことも重要です。

また意外と重要なのが③であり、いざ空き家になってしまったとき、ご近所間で顔見知りだと、管理のお手伝いをしていただいたり、売買もスムーズだったり、役立つことが多いです。

空き家の問題は決して他人事ではありません。相続が発生してから動き出す方が多いですが、「相続する側」も「相続される側」も、家族・親族全員で事前に準備を進めることが大切です。

事前に家族・親族間でよく話し合い、専門家にも相談することが大切です。

司法書士 / 行政書士

渡邊 貴樹 氏

Watanabe Takaki

市主催の空き家セミナーなどでも講演いただいています。



長野県司法書士会の 電話無料相談窓口

- ▶ 相続・登記に関すること
- 相続登記相談センター
- ☎ 026-232-6110
- 日時: 月～金 12:00 ~ 15:00 (祝日・年末年始除く)

柳澤学副市長が就任しました

令和8年4月1日、柳澤副市長の就任式が行われました

挨拶

改めて強い覚悟を持ってこの職務に臨む決意であります。市職員として培ってきた経験と、小諸市をよりよくしたいという思いの全てを傾けて市長を補佐し、市民の幸せ実現のために誠心誠意、取り組んでまいります。またこの職責を全うするにあたり、決して一人で成しえるものではないということも強く認識しています。小泉市長の力強いリーダーシップの下、小諸市に関わるすべての皆さまと力や思い、そして呼吸を合わせてこそ、小諸市の未来を切りひらくことが出来ると信じております。小諸市がこれからもキラリと光るまちであり続けるために、そして市民のみなさまがこのまちに誇りと愛着を持ち、安心して暮らし続けることが出来るよう持てる力の全てを尽くしてまいります。

略歴

昭和62年入庁
生涯学習課長、企画課長
総務部長などを歴任

副市長任期

R8/4/1 ~ R12/3/31 の
4年間

田中尚公副市長が 退任しました

令和8年3月31日
田中副市長の退任式が
行われました

田中副市長は在任期間中、「コンパクトシティ構想」「小諸版ウエルネスシティ構想」「コロナ禍対応」など、小諸市の根幹的事業の最前線で活躍されました。

挨拶

私たちを取り巻く社会環境は厳しく、これまで以上に柔軟な力強い対応が求められています。小泉市長・柳澤副市長の新体制のもと、さらなる小諸市の発展を願っています。また私自身、退任後も小諸市を支えていければと考えています。これまで本当にありがとうございました。

略歴

昭和57年入庁
下水道課長、建設課長、建設部長、総務部長などを歴任

副市長任期

R2/4/17 ~ R8/3/31 の6年間



①挨拶する坂口健之校長。②音楽科生徒による校歌斉唱。③開校式の様子。④左から、生徒会長 大池花佳さん、横内日菜子さん(校歌作詞作曲)、坂口健之校長、堺奈央さん(校章・コミュニケーションマーク作成)、生徒会長 柳澤天雄さん。⑤開校式に出席した生徒の皆さん。⑥記念撮影する新入生の皆さん。

対外的なイメージ構築に使われるコミュニケーションマークです

4月6日、小諸市文化センターにて長野県小諸義塾高等学校の開校式が開かれました。全日制の普通科・ビジネス科・音楽科・定時制商業科の生徒約500名が出席し、新たな一歩を踏み出しました。また翌7日には入学式も開催され、入学生約280名や保護者らが出席し、門出を祝いました。

挨拶坂口健之校長

統合した2校の歴史を受け継ぎつつ、3つの学びの姿を目指していきます。①普通教育において育まれた幅広い教養と人間力、②商業教育において培われた実践力と社会性、③音楽教育において磨かれた感性と表現力。この3つの学びが出会い、混ざり合い、新たな価値を生み出せば、これからの時代を切り開く力になると考えています。また、学科や教科の枠組みを越え、教室にとどまらず地域とも連携し、社会で生きて働く力を高めていける学校を目指します。

長野県 小諸 義塾 高等学校 開校

小諸市 結婚新生活支援金

小諸市で新生活をスタートさせる新婚世帯に対し、家賃や引越し等の費用を一部補助します。
R8/7/1(水)から受付開始。提出書類等は市公式HPからご確認ください。

補助額

- 夫婦共に39歳以下の世帯：上限30万円
- 夫婦共に29歳以下の世帯：上限60万円

対象世帯

- R8/1/1からR9/2/28の間に新規に婚姻届を提出し、受理された世帯
- 夫婦共に婚姻日時時点で39歳以下かつ世帯所得の合計額が500万円未満の新婚世帯(貸与型奨学金を返済している場合、R8年度の返済額を所得から控除できます)
- 小諸市に住民票がある世帯

補助対象経費

- ※婚姻を機とし、婚姻日から起算して1年以内に契約したもので、申請日までに支払った下記の費用
- 住宅の賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料のみ)
- 住宅の取得費用(建物の購入費のみ)
- 引越し費用(引越し業者又は運送業者への支払い代)
- リフォーム費用(住宅の機能の維持又は向上のために行う修繕等)



▲詳細はコチラ

問 企画課 企画調整係

すべての人が安心・安全に社会生活を送るために



近年我が国においては、刑法犯の検挙者のうち約半数が再犯者であることが課題となっています。犯罪や非行をした人の中には、下記のような様々な課題を抱え、犯罪を繰り返してしまう場合があります。

- 安定した仕事や住居がない人
- 薬物やアルコール等の依存がある人
- 高齢者や障がいのある人で、地域社会から孤立している

犯罪をした人達が立ち直るには多くの困難や課題が伴い、様々な支援やサポートが必要になります。本市では「小諸市再犯防止推進計画」を策定し、更生保護関係団体等や関係行政機関と連携・協力しながら、犯罪をした人等が地域社会を構成する一員として孤立することなく、共に生きる地域づくりを推進し、犯罪を発生させない安全で安心して暮らせる社会の実現を目指していきます。

■ 重点課題と施策の方向性、主な取組み等

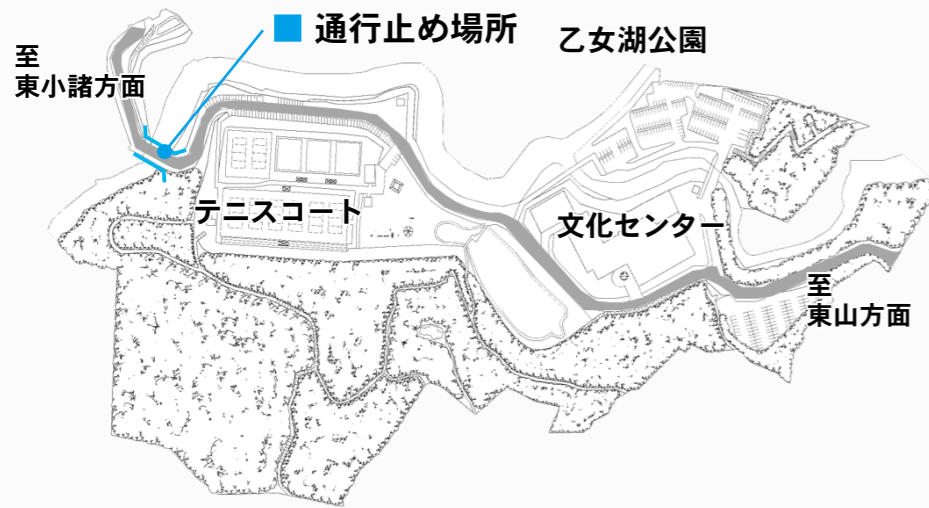
- | | | |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------|
| 01 就労・住居の確保 | 02 保健医療・福祉サービスの利用促進等 | 03 学校等と連携した非行防止に向けた取組み |
| 04 犯罪をした者等の特性に応じた効果的な支援の実施等 | 05 民間協力者の活動の促進等 | 06 地域による包摂の促進・再犯防止に向けた基盤の整理等 |

小諸市再犯防止推進計画を策定しました

福祉課 保護社会係

乙女湖公園 穴虫橋通行止め

【位置図】



公園施設長寿命化対策工事のため、乙女湖公園の穴虫橋の補修工事を実施中です。期間中は全面通行止めとなりますので、迂回にご協力をお願いします。

- ※詳細な日時は工事案内板でお知らせします。
- ▶ 場所 乙女湖公園 穴虫橋
- ▶ 期間 4/13(月)～8/10(月)
- ▶ その他 4～5月の土曜・日曜・祝日は通行可能です。

都市計画課 まち整備係

第5回 芦原新校市民ワークショップ 基本設計・実施設計に関する市民懇談会

2/22(日)、ステラホールにて第5回ワークショップを開催しました

小諸の子どもたちの新たな学びの場となる芦原新校では、「ひろがり」と「まとまり」を大切に、学年や学校をこえて、みんながつながる学校づくりを目指しています。

最終回となった2月22日開催の第5回ワークショップでは、これまでの開催内容の振り返りをした後、設計者が基本設計の最終案と実施設計の進捗状況について説明を行いました。後半のワークショップでは、「学校の作られ方(設計)」「学校の使い方(学校運営)」「自由な意見交換(談話)」の3つをテーマとし、グループワークを行いました。最新の設計図面や模型を展示し、参加者の皆さんに新校のより具体的な姿をイメージしていただくことができました。



新しい学校について話そう！

作られ方グループ



■安全に避難はできますか？
動線が増え、避難の選択肢が広がります

■1階の教室は明るい？
中庭やトップライトで採光を確保しています

■エレベーターはあるの？
既存の各棟に1機ずつ設置しており、既存のエレベーターを更新する計画です

■コモにわの手すりの高さは？
少し高くして子どもが乗り越えない安全な手すりを設計しています

使い方グループ



■異学年の交流は？
校舎の内外にある学びの街角やコモにわで交流できます

■職員室は広がるの？
職員室は十分に拡張しており、教室の近くにも滞在できる先生のスペースを計画しています

■来校者は迷わない？
サイン計画でどこにいるのかわかりやすくします

■チャイムは鳴らすの？
朝や給食など、主要な時間に鳴らすことを検討しています

談話グループ



■手洗いの高さは？
低学年から高学年まで使いやすいように、2種類の高さで計画しています

■本は増やしてほしい
学びの街角と既存の図書室があるので蔵書が増えます

■植栽はあるの？
コモにわや中庭などに植栽を計画しています

■そのまま残す場所もあるの？
体育館前のふれあい広場や図書室前のホールなどはそのまま残す計画をしています

感想

- 最終設計に近いワークショップということで、芦原新校のハード、ソフトをよりイメージすることができました。
- 様々な制約がある中でも学校が新しくなるのはとても楽しみです。小諸の子どもたちが学ぶことを楽しめる学校になることを望みます。



3グループに分かれて話し合いました

「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。

学校教育課 学校再編係

「小諸市自治基本条例」 ～今後の取組み方針～

過去4年間（R4年度～R7年度）に行ってきた取組みの把握と分析、今回ご協力いただいたアンケート調査の結果を踏まえ、条例遂行に必要な今後の取組み方針案を作成し、小諸市総合計画審議会委員の皆様を確認をいただくとともに、ご意見をいただきました。それらを踏まえ、以下のとおり、取組み方針を決定しました。



評価及び検討を行った結果、条例の改正は実施しないものとし、
「条例理念の普及と実践」を最優先に取り組んでいきます。

- 令和4年度から4年間、市民参加の機会創出とその機会を提供するための活動は行ってきたものの、アンケート結果から「情報が届いていない」「市民参加の意義が伝わっていない」「ぼらせんこもろの認知度が低い」などの課題が明らかになりました。
- 条例理念の普及については、引き続き「見える化」「分かり易さ」に努めるとともに、情報発信の手段を多様化し、市民が情報を受け取りやすい環境を整備します。特に広報誌を中心としつつ、SNS等のデジタル媒体も活用し、幅広い年齢層に情報を届けます。
- 条例理念の実践については、市民が「参加しやすい」環境づくりを重視します。会議等の休日・夜間の開催、動画配信の活用など、仕事や家庭の事情で参加できない市民にも配慮した取組みを進めます。
- 市民参加の意義を明確に伝え、提出された意見がどのように市政に反映されたかを「見える化」することで、市民の参加意欲を高めます。

これらを踏まえ、令和8年度からの4年間については、以下3項目について重点的に取り組んでいきます。

1	情報提供の充実と「見える化」の徹底	(1) 多様な媒体を活用した情報発信に取り組めます。 ① 広報誌を中心としつつ、ホームページ、SNS (Instagram, LINE 等) を併用した情報発信 ② 高齢者向けには紙媒体、若年層向けにはデジタル媒体を重視した情報提供 ③ 「ぼらせんこもろ」の定期的な紹介 (2) わかりやすい情報提供に取り組めます。 ① 専門用語を避けた表現の使用 / ② 各主体の活動の様子を写真や動画で紹介 (3) 意見反映状況の「見える化」に取り組めます。 ① パブリックコメントや市民意見の反映状況の公表
2	市民参加の推進と参加機会の拡充	(1) 市民が参加しやすい環境づくりに取り組めます。 ① 会議等の休日・夜間 (19 時頃) の開催機会の増加 / ② Web・動画配信の活用 (2) 市民参加手続きの利用促進に取り組めます。 ① 市役所業務における「市民参加手続きガイドライン」の実践 ② 参加手続きの簡素化と電子申請の推進 (3) 市民参加の意義の周知に取り組めます。 ① アンケートの回答も「市民参加」であることの啓発 ② 参加することで市政にどう影響するかの明示
3	各主体の活動推進と連携強化	(1) 区の課題解決に向け、区と市を中心に各主体が連携して取り組めます。 ① 区長会活動の充実 (情報共有・議論と実践・研修の開催) ② 区活動の負担軽減策の検討 (2) 市民活動団体等による自主的な公的活動の支援に取り組めます。 ① 市民活動団体への相談支援・育成 (市民活動促進事業補助金等) ② 市民活動団体の活動内容の定期的な紹介 (潜在的関心層へのアプローチ強化) (3) 各主体間連携促進に取り組めます ① 区などに「ぼらせんこもろ」のイベントや活用方法を周知する

HPや広報こもろを利用し
情報を発信します！

アンケートへの回答も
市民参加になります！

小諸市は市民が主役のまちづくりを目指し、引き続き小諸市自治基本条例の理念の普及と実践に取り組めます！



小諸市民の小諸市民による小諸市民のためのまちづくりのルール

小諸市自治基本条例

皆さんの意見をもとに…

参加と協働のまちづくりの実現に向けて、「市民が主役」の自治を進めるための基本的なルールを定めたこの小諸市自治基本条例は、評価及び検討を行うことになっています。

今回は、「令和4年度から令和7年度までの取組み実績」、「昨年度実施した市民の皆様へのアンケート結果」及び「その結果を踏まえた今後の取組み方針」をお知らせします。 企画課 企画調整係



そもそもなぜ自治基本条例が必要なのか？

私たちのまちで、いま課題になっていることは何か、1番よく分かっているのは私たちです。誰もが生き生きと暮らしていける地域社会を目指し、どのようなまちにしていくのか、自ら考えて実行していく「自治」が重要です。しかし、地方自治法には住民参加や情報公開といった自治運営にとって必要な事項が規定されていません。そのため、市民が参加した「まちづくり」のためのルールを定めたものが自治基本条例です。

★小諸市の未来をみんなで話し合って決める「みんなが主役」のルールです！！

自治基本条例に関するアンケート調査結果

【調査対象】16歳から79歳までの小諸市民1,500人

【抽出方法】R7/9/30現在の住民基本台帳から、性別及び年代別の構成比による無作為抽出

【調査方法】郵送による調査票の発送、同封の返信用封筒での返信による回収

【実施期間】R7/11/4(火)～12/7(日) 【調査票回収数】389部 【調査票回収率】26%



アンケート調査の結果の詳細は右記の二次元コードからご覧ください。

次ページでは令和8年度からの4年間の取組み方針と
取り組むべき重点項目についてお知らせします！

アンケート調査結果▶



「小諸市自治基本条例」評価及び検討結果について

▶ 前回 (令和3年度) の評価から以下3項目について重点的に取り組んできました！

- 01 各主体の活動の促進：区の課題解決に向け、区と市を中心に各主体が連携した取組み、市民活動団体等による自主的な公共活動の支援
- 02 市民参加の推進：市民が市政に参加し易い機会の確保
- 03 情報提供の充実：「見える化」と「分かり易さ」を意識した情報発信

詳細はコチラ▶



5月は消費者月間!



見える情報 見えない仕組み ～ AI 時代の消費者力を高めるために～

▶相談窓口 小諸市消費生活センター（市民課内）
☎ 31-5100 ※土日祝日年末年始除く

スマートフォンやインターネットを開くと、自分の欲しいものや興味のある情報がすぐに出てきて、とても便利です。これは、AI（人工知能）などがみなさんの好みを学習して、ぴったりのおすすめ情報を届けてくれる「仕組み」が発展しているからです。しかし、便利になった一方で、私たちが安全・安心な暮らしを送るためには、その「見えない仕組み」や潜むリスクを正しく理解しておくことがとても大切です。

そこで今年の消費者月間では、デジタル社会をかしこく生き抜くための「消費者力」をアップさせることを目指します!

AI 時代に必要な「消費者力」ってどんな力?



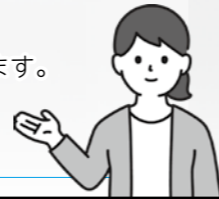
これからの時代は、新しい知識を学び続けながら、基本の力も大切にしていって必要があります。

- 01 / **仕組みとリスクを知る力**
ネットや AI の便利な仕組みと、その裏に潜む危険性を理解すること。
- 02 / **立ち止まって考える力（批判的思考力）**
おすすめされた情報をうのみにせず、「本当に正しいかな?」「自分に必要な?」と見極めること。
- 03 / **正しく集め、発信する力**
正しい情報を探し出し、SNS などで発信する際もルールやマナーを守ること。
- 04 / **常に学び、アップデートする力**
日進月歩のデジタル技術に合わせて、常に新しい情報や知識を身につけていくこと。
- 05 / **【基本の力】気づく・断る・相談する**
「おかしいな」と気づき、不要なものはきっぱり断り、困ったときは消費生活センターに相談すること。
この基本は、時代が変わっても一番大切です!

ポイント POINT

AI 時代の「消費者力」を高めると、こんなにいいことが!

- 01 **本当に納得できる買い物ができる!**
おすすめされた情報をうのみにせず、自分でしっかり見極めて選べるようになります。
- 02 **社会を良くする買い物（エシカル消費）につながる!**
人や社会、環境にやさしい商品を選ぶことで、明るい未来づくりに貢献できます。



みはらし交流館の利用料金 改定のお知らせ

昨今の物価高騰による維持管理費の増大に伴い、西小諸活性化施設「みはらし交流館」の利用料金が、R8/6/1 の利用分から下記のとおり改定されます。 園 農林課 農業ブランド振興係



	8:00～正午	13:00～17:00	18:00～21:00	改定前
研修室	2,000 円	2,000 円	2,000 円	(1,000 円)
調理実習室	2,500 円	2,500 円	2,500 円	(1,500 円)
オープンスペース	2,000 円	2,000 円	2,000 円	(1,000 円)
多目的広場	2,500 円	2,500 円	2,500 円	(1,500 円)
ファンヒーター（大）	無料	無料	無料	(1,000 円)
ファンヒーター（小）	無料	無料	無料	(300 円)
シャワー	1 回 300 円			(1 回 100 円)

※多目的広場を 21:00 以降継続して利用する場合は、1,000 円を加算。

お知らせ Information 今年はみはらし交流館周辺にて菜の花栽培を行っておらず、毎年5月にみはらし交流館にて開催している「菜の花まつり」は開催されません。



こんにちは!小諸市保健推進員です 問 健康づくり課

私たち保健推進員は、全区より選出された165名が9ブロックに分かれて活動しています。健康づくりについて学び、地域での健康づくりの推進や啓発活動、市の健（検）診への協力等を行っています。令和7年度の小諸市保健推進員会の活動についてご紹介します。

■令和7年度保健推進員活動について 会長 加藤 岩男

2年目となる昨年度は地域の皆さんの健康づくりに全力で取り組んできました。

■主な活動実績

- ① 健（検）診受診啓発
市内68区で健（検）診の受診啓発を実施しました。特に働き世代の方に対する受診啓発を工夫し、胸部レントゲン検診の受診者が増えた区もありました。また受診啓発に併せ、こもろ健幸マイレージアプリのダウンロードを促進しました。またドカンショに参加し、会のPRと受診啓発を実施しました。
 - ② 地域健康セミナーを全ブロックで開催し多くの地域住民の方が参加、人と人のつながりの大切さを実感しました。
 - ③ 「睡眠について」の全体研修会を開催、また各ブロック会では歯科、栄養、血圧等について学習しました。
 - ④ 市の保健事業への協力として、検診等の会場準備や受付等の協力、事前の周知をしました。
- 令和7年度は保健推進員活動のPRについて特に力を入れ、誰もが健康な生活を送れる環境づくりのため全力で取り組んできました。少しでもお役に立てたならば幸いです。



■保健推進員活動のPRについて 書記 丸山 美穂

2年間の保健推進員の活動を通していつも感じていたことは・・・より多くの皆さんに保健推進員の活動について知って欲しい。そしてその活動の中で行っている受診啓発活動や地域健康セミナーを通して地域の皆さんに「自分の健康は自分で守る」意識を高めて欲しい。そして歩いてお得な「こもろ健幸マイレージ」を多くの方に知って活用して欲しい。ということでした。それをどうやって伝えたいのか、今回私たちは2年間の保健推進員活動の集大成としてPR動画を制作することになりました。3つをテーマにそれぞれ1分程度の動画を制作しました。慣れない作業でしたが、皆で意見を出し合い撮影やナレーション等楽しく制作することができました。意外と1分が短く伝えたいことをすべて盛り込めなかった不安はありますが、文章では伝わりづらい私たちの思いが多くの方に伝わるといいなと思っています。市公式HPでも確認できますので、皆さんもぜひご覧ください。



【活動紹介】左から、市公式HP、活動紹介編、健診編、マイレージ編

■健（検）診受診啓発について 会計 関 和代

森山区の保健推進員に選出されましたが、保健推進員がどのような活動をし、どういった役割があるのかもよくわからない中でのスタートでした。この2年間、理事として活動に参加し、特定健診受診への啓発活動や市の健診の協力などを通し、市民の皆さんの健康とその意識向上、そして保健推進員が市民の皆さんと関わっていくことの大切さがわかりました。またその中で、保健推進員の活動や役割などが私も含め、市民の皆さんにあまり知られていないことが分かり、保健推進員についての動画とチラシを作ろうということになりました。各区で行う健診受診啓発用チラシについて、「1年に1度は受けよう検診」という部分を特に強調しました。そして健診会場に行く交通手段に困っているという話しをお聞きし、愛のりくんの連絡先も掲載しました。これから、保健推進員の啓発活動などで、このチラシを配布させて頂くこととなりますが、市民の皆さんがこのチラシを見て、健診への受診につながり、保健推進員についてもっと知ってもらえることを願っています。



🌻 4月から新しい保健推進員が活動を開始しています。よろしくお願いたします。

農業委員会だより

「農作業を依頼するとき」の

参考にご利用ください

農作業委員会
(農林課 農地調整係内)

小諸市農業委員会は、令和8年度（2026年度）の農作業標準労賃と機械作業標準料金を設定しました。これは、農作業を人に頼む際の目安として定めたものです。田畑の状況や作業の条件などはそれぞれ異なりますので、契約するときは双方の話し合いで決定してください。

※実労働時間 8時間 / 日

令和8年度 農作業標準労賃【税込】 (2026年4月1日～2027年3月31日適用)

作業の種類	単位	小諸市		長野県
		単価	1時間あたり	単価
稲作	一般作業	1日 8,560円	1時間あたり 1,070円	8,488円
	田植作業	1日 8,560円	1時間あたり 1,070円	8,560円
畑	一般作業	1日 8,560円	1時間あたり 1,070円	8,488円
果樹	剪定作業	1日 12,720円	1時間あたり 1,590円	12,720円
	一般作業	1日 8,560円	1時間あたり 1,070円	8,488円
その他	パート作業	1時間 1,070円	時間給(作業内容により加減)	—

令和8年度 機械作業標準料金【税込】 (2026年4月1日～2027年3月31日適用)

作業の種類	単位	小諸市		長野県
		単価	作業内容	単価
耕起作業 (水田)	10a	10,300円	ロータリー 15cm耕起を基準	10,300円
耕起作業 (A 畑)	10a	8,700円	火山灰で作業が容易な畑	—
耕起作業 (B 畑)	10a	10,300円	粘土質等で作業が困難な畑	—
代かき水田	10a	10,100円	—	9,900円
田植作業	10a	14,100円	植え付けのみ	14,100円
バインダー水田	10a	14,300円	結束ひも付	—
ハーベスター水田	10a	13,200円	—	—
コンバイン水田	10a	29,700円	結束料金は2,100円、カッター料金は2,100円を加算する	29,700円
畦切り		1,200円	畦間掘のみ 100mあたり	—
畦塗り		100円	1mあたり	—
スピードスプレーヤー防除	10a	3,700円	散布のみ	—
肥料散布	10a	3,700円	石灰ソーアール など	—
マルチ張り	10a	17,500円	地形等により勘案する	—
刈払機による草刈り	1時間	1,500円	1時間当たり	—

令和8年度 小諸市農地賃借料情報

農地区分	項目	集計データ
田 (71件)	平均値	5,376円
	最高額	8,762円
	最低額	2,035円
畑 (254件)	平均値	7,466円
	最高額	14,286円
	最低額	2,471円

上表は、昨年の賃借料を基に作成したもので、10aあたりの年額単価です。□約束や個人契約のみの賃借は、トラブルになる可能性があります。農地の賃借については、農業委員会にご相談ください。

※支払う金額は、圃場の条件(作業の難易・土質・大小)や時間、作業内容、資材費などにあわせて、双方の話し合いで決定してください。食事代は含まれていません。機械装備はトラクター 40馬力、ロータリー (1.8m)、代かきハロー (2.4m)、田植機 (6条)、コンバイン (5条) を基準に算定しています。

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

AOBA 社会福祉法人 小諸青葉福祉会

小諸市大字榎木1328
TEL0267-23-9515

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があります。

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 丸山写真館様3軒うえ
(株)ユーアール測量設計代表

高齢期に入ると、これまでの「メタボ予防(肥満対策)」から、筋肉や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)予防」へギアチェンジすることが重要になります。身長と体重のバランスから肥満度ややせを評価するBMIは、健康管理の指標です。高齢期の体型は、「少し太め」を維持することが、健康長寿の秘訣です。

チェックしてみよう!

高齢者の目標とするBMIは21.5以上

$$BMI = \frac{[体重kg]}{[身長m]^2}$$

65歳以上の目標とする

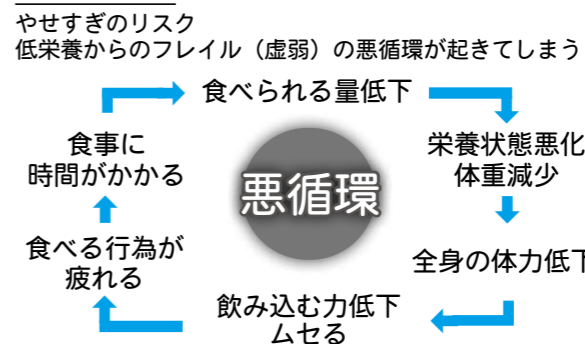
BMI 21.5～BMI 24.9の体重は、
男性平均 170cmなら 62.1kg～72.0kg
女性平均 158cmなら 53.7kg～62.2kg
※6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある場合、フレイル兆候のため要注意です。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

年齢とともに…
低栄養状態(やせ)などにより
筋肉量が低下すると、
・転倒による入院
・認知機能の低下
・活動量の低下
・免疫力の低下
など生活の質へ大きく影響を与えます。



低栄養状態からのフレイルサイクル



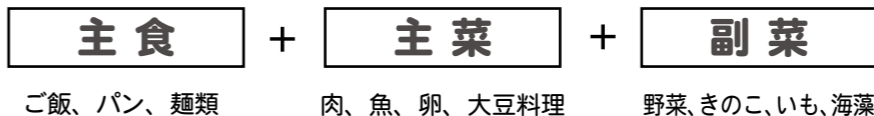
高齢期のフレイル予防の基本

- ★カラダを作る『たんぱく質』を意識した食生活
- ★1日3食しっかり食べる

低栄養・やせすぎを防ぐ3つのポイント

01 主食、主菜、副菜をそろえる

主食、主菜、副菜のそろった食事にする必要栄養素がバランスよくとれます。



02 毎食たんぱく質を食べる

1日に必要なたんぱく質の目安量



03 いろいろな種類の食品を食べる

毎日の10食品群を意識してとることで、バランスのよい食事となり、フレイル予防に効果的です。



「転ばぬ杖」

65歳以上は、メタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ!

高年齢福祉課 長寿支援係

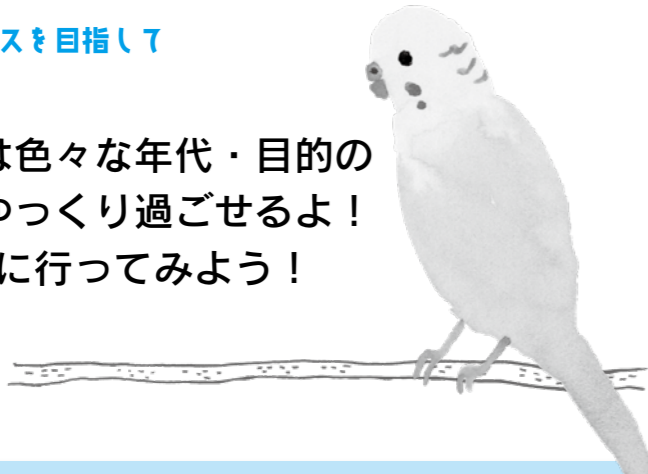


図書館ひろば

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

図書館では色々な年代・目的の
みんながゆつくり過ごせるよ！
図書館に行ってみよう！



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

令和8年5・6月のイベント	
5月	
5日(火・祝)	こどもの日おはなし会
10日(日)	おはなし玉手箱
15日(金)	おはなしきしゃポッポ
16日(土)	ひだまりサロン 15:30～16:00 吉岡メグッチさん
20日(水)	出張がん相談 13:30～
24日(日)	すみれちゃんおはなし会 おはなしチンパイ
6月	
7日(日)	こうめちゃんわらべうた
14日(日)	おはなし玉手箱
19日(金)	おはなしきしゃポッポ
20日(土)	朗読のひととき 15:30～16:00 ※おはなし会は10:30～です

赤ちゃん開放デー

日時 5月15日(金)
10:00～16:00

赤ちゃん向けのおはなし会もあるよ！



すみれのひろば

家族や
友達と楽しく
過ごしたいとき

打合せや課題 etc
グループワークに
使える席です。



きらめきのひろば



ひとりで静かに
集中して
過ごしたいとき



せせらぎのひろば



ここからだ
のひろば



しずかなへや

仕切りがあり
館内で一番
静かな空間です



ひだまりのひろば

「朗読のひととき」や
「ひだまりサロン」を開催
しているスペースです。

●お知らせ●
5月17日(日)は
電気設備点検のため
休館日です。

【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

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

はじめました！
インスタ

小諸市市民活動 ボランティアサポートセンター

ぼらせんこもろだより No.193

- ぼらせんこもろをご活用ください
- 開館日・休館日の変更について
- おしゃべりタイムのご案内

ぼらせんこもろをご活用ください！

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター（ぼらせんこもろ）では
「まち・地域を自らの活動でもっとよくしたい」
「活動をとおして人・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！



こんな方におすすめ！

- 市民活動に興味がある方
- 市民活動団体とつながりたい方
- ボランティアを探している方
- 市民活動に関する情報が知りたい方
- 活動PRをしたい方
- 団体等の活動・運営・資金等の相談をしたい方

お問い合わせ

住所：小諸市相生町 2-2-22 こもテラス 1階

電話：0267-26-0315

メール：borasen@ctknet.ne.jp



HP



Facebook



Instagram

センター登録者 大募集！

こんなメリットがあります

- センターの各設備を利用できます
- 市内の一部施設の利用料が減免になります
- 皆さんの活動のPRができます (HP・SNSへの掲載、チラシの設置など)

5/1～開館日・休館日が変わります

開館日：火・水・木・金・土 ▶毎週土曜日が開館、
休館日：日曜・月曜・祝日 毎週月曜日が休館に変更
開館時間：9:00～17:00 (変更ありません)
※月曜が祝日の場合は翌営業日も休館
※年末年始は休館

同事務所内のファミリーサポートセンターの開館日は平日、休館日は土・日・祝日です。
各センターの休館日は受付・業務を行っていませんのでご注意ください。

2026年5月のカレンダー

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

※6月は日曜・月曜が
休館日となります。

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～ を開催します

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。地域のことや市民活動について情報交換がしたい方など、どなたでもお気軽にご参加ください！



☎ ぼらせんこもろ ☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp

- 日にち 5/9、7/11、9/12、11/28
R9/1/9、3/13 (年6回)
- 時間 14:00～15:00
- 会場 ぼらせんこもろ
- 対象 どなたでも参加できます
- 申込 事前申込み不要
途中参加・退出自由

こもろ健幸マイルージ

×

でくてく小諸人

健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイルージ】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(下記参照)に参加できます。18歳以上(高校生を除く)の方が対象です！

★新年度スタートイベント★

6/6(土)、28(日)、こもろ医療センターの理学療法士による運動教室を実施します！
一緒に正しい歩き方を学びませんか♪

ウォーキングを楽しみたい方におすすめ

▶ 1回参加で、1スタンプゲット！(予約不要・無料)



01 あさまウォーキング

- ▶ 日程 5/2(土)、16(土)
6/6(土)、20(土)
- ▶ 時間 9:00～(約1時間)
- ▶ 集合 小諸ユースホテル
- ☎ 小諸ユースホテル ☎ 23-5732



02 こもろウォーキング

- ▶ 日程 5/24(日)、6/28(日)
- ▶ 時間 8:00～(約30分)
- ▶ 集合 懐古園馬場
- ☎ まきはうす ☎ 090-1047-8065



03 キザキウォーキング

- ▶ 日程 毎週水曜日
- ▶ 時間 8:00～(約1時間)
- ▶ 集合 株式会社キザキ本社
- ☎ 株式会社キザキ ☎ 22-1354



04 みかげウォーキング

- ▶ 日程 5/3(日) 初回スタート
5～9月の毎週日曜開催
- ▶ 時間 10:00～15:00
- ▶ 集合 天領の里・御影用水資料館
- ☎ 天領の里・御影用水資料館 ☎ 25-1210

自分のペースで歩きたい方にはコチラがおすすめ (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。
※中止になる場合がありますので、市HPまたは各会場にお問合せください。



専用アプリはコチラから↑

稲を栽培する皆さまへ

雑草イネ(赤米)のゼロを目指しましょう

雑草イネとは籾が青いうちは先端が赤く、穂が出て2週間経つと自然に籾を落とし始め雑草化します。玄米は赤く(赤褐色)、精米後も若干色が残ります。急増し、選別機械でも抜けなくなると出荷や有利販売がなくなるほか、周りの田んぼにも広まってしまいます。下記の対策を行って雑草イネを確実に減らしましょう！

01 早期入水+浅水代かき

4月末～5月頭から入水し、田んぼの中に残っていた雑草イネを出芽させた後、極浅水で2交代かきすることによって雑草イネを埋没枯死させます。

02 手取り除草

6月下旬(中干し前)に条間・株間にあるものを抜き取り、8月上旬に穂の様子異なるものを刈り出します。

03 除草剤三剤体系処理

雑草イネに有効な成分を含む除草剤を7～10日間隔で3回処理します。

04 収穫後の不耕起

収穫後は秋起こし・冬起こしをせず、こぼれた籾が凍枯れるようにします。さらに稲わらを出して石灰窒素を50kg/10a 散布すると効果的です。

☎ 佐久農業農村支援センター ☎ 0267-63-3167 / 農林課 農業ブランド振興係



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 5月の教室のご案内



5/20(水)～

こもれび運動教室 ～どなたでもできる安心コース～

- 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自宅のできる体操をお伝えします。全4回継続して参加できる方を募集します。一緒に体づくりを開始しましょう！
- ▶ 日程 5/20(水)、6/17(水)、7/15(水)、8/19(水) 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
 - ▶ 費用 無料 ▶ 定員 25名
 - ▶ 申込 5/11(月)までに高齢福祉課へ電話で申込み
※昨年度の本教室に参加された方は参加できません。

6/9(火)

こもれび体チェック教室

- 体組成などの測定により自分の体の状態を知り、理学療法士によるアドバイスを受けられます。小グループに分かれて1グループ45分間で計測や運動指導を行います。運動習慣のない方でも安心して参加できます。
- ▶ 日程 6/9(火)
 - ▶ 時間 13:15～、14:00～、14:45～、15:30～
 - ▶ 場所 高齢者福祉センター こもれび
 - ▶ 内容 体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重BMI) 握力などの測定とアドバイス、体操
 - ※1グループ7名で測定15分と体操30分
 - ▶ 対象 60歳以上の市民
 - ▶ 費用 無料 ▶ 定員 28名
 - ▶ 申込 6/1(月)までに高齢福祉課へ電話で申込み
※令和8年度のこもれび運動教室には参加できません。

5/19(火)

脳いきいき教室

- 5月のテーマ 「今日からできる認知症予防 ～睡眠・心の健康編～」
- 4月に続き、頭と体を元気にするための健康習慣についてお伝えします。お話の後は、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。
- ▶ 日時 5/19(火) 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

5/28(木)

健幸応援！生活塾

- 5月のテーマ 「今の自分を知ろう！フレイルチェック」
- 衰えのサインを見逃さないように、握力やお口の機能の測定などを行ってみませんか。参加者同士の交流や個別の介護相談も行います。
- ▶ 日時 5/28(木) 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 事前に高齢福祉課へ電話で申込み

おさなごの会



「おさなごの会」は、東児童館・水明児童館で親子や地域の皆さんが気軽に、自由に過ごしながら子育てに関する相談や情報交換ができる、育児交流の場です。ぜひご参加ください。

- 【開催日】 5/19(火)、6/16(火)、7/14(火)、9/15(火)、10/20(火)、11/17(火)、12/15(火)、1/19(火)、2/16(火)
- 【時間】 10:30～11:30
- 【対象】 小諸市在住の乳幼児親子

事前申込み制(電話)・参加無料

- ☎ 東児童館 ☎ 22-1717 (柏木 524-21)
- ☎ 水明児童館 ☎ 25-0041 (諸 124-1)

小山敬三の どうぶつ画展



小諸市動物園100周年を記念し、コラボレーション企画として本展を開催いたします。

- 日時 4/11(土)～10/11(日)
- 場所 小山敬三美術館
- 内容 小山敬三の描いた動物のスケッチや油彩画を展示

- 費用 一般：200円 小中学生：100円
- ☎ 小山敬三美術館 ☎ 22-3428

御代田町・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



週末縄文人作製の土面

ナイトミュージアム 「学芸員と週末縄文人の夜語り」

通常開館時間中にご来館が難しい方や、ゆっくりと学芸員の解説を聴きたい方に開催しているナイトミュージアム。今回は、週末縄文人の縄(じょう)さんをゲストに迎えて当館学芸員と2人で縄文トークセッションを行います。

- ▶ 期間 5/23(土) 18:30 ~ 20:00
- ▶ ゲスト 縄さん(週末縄文人)
- ▶ 入場料 有料・事前予約制(電話にてお申込みください)
- ▶ 定員 25名(小学生以下は保護者同伴)
- ▶ 申込み 浅間縄文ミュージアム ☎ 32-8922

KARUIZAWA

春色の軽井沢へようこそ！ 軽井沢 若葉まつり — 6/7(日)まで開催 —

軽井沢の新緑が美しい季節に多彩なイベントが開催されます。自然と文化を楽しめる機会です。ぜひ参加してください。

☎ 観光経済課 観光商工係 ☎ 45-8579

イベント情報は
こちら▶



注目① 軽井沢グランフェスタ 2026 春 SDGs マルシェ

軽井沢の春を彩る、心豊かなマルシェを開催します。地場野菜やワークショップでSDGsを身近に。新緑の中で、地球に優しく美味しいひとときをどうぞ。

- ▶ と き 5/3(日・祝) ~ 4(月・祝)
- ▶ と ころ 軽井沢発地市庭 ☎ 45-0037



注目② 軽井沢 Wine Day 2026

千曲川ワインバレーのワイナリーが集まるワインイベントです。グラスワインやボトル販売を通じて、多彩なワインとの出会いを気軽に楽しめます。

- ▶ と き 5/18(土) ~ 17(日)
- ▶ と ころ 軽井沢駅南北自由通路
- ☎ 軽井沢 Wine Day 実行委員会 ☎ 45-8579



大 栄小諸球場のラバーフェンスに 新たな広告主が加わりました

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

今年度からは外野だけでなく内野ラバーフェンスにも広告を掲出することができます。ぜひご利用ください。



株式会社フルタイムシステム



金樹屋製パン



株式会社水みらい小諸



株式会社内堀塗装

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 6/25(木) 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 ☎ 22-1700

※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
こちら▶



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 5/1(金) 8:30~)

5月の会場は小諸市役所です。ぜひご利用ください。

- ▶ 日 時 ① 5/20(水) 10:00 ~ 16:00
② 6/3(水) 13:00 ~ 16:30

▶ 場 所 ①市役所3階 第5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

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 5/19(火) 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 6/7(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]

○医科 9:00 ~ 17:00 ●歯科 9:00 ~ 12:00

月/日	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号
5/3(日)	○須江医院(赤坂) ◎勉強堂薬局(相生)	22-2060 22-0508	5/4(月)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生) ●小林歯科医院(与良) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎日本調剤荒町薬局(荒町)	22-1070 25-3708 25-2002 31-5537
5/5(火)	○鳥山クリニック(八代) ◎わたびー薬局小諸八満店(八代)	26-0308 26-0885	5/6(水)	○柳橋脳神経外科(諸) ◎てんじん薬局(諸)	23-6131 31-6772
5/10(日)	○矢島医院(乙女) ◎美里薬局(耳取)	22-8148 24-0032	5/17(日)	○小諸医院(荒町) ●林歯科医院(相生) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	22-0250 22-0152 31-0407
5/24(日)	○甘利医院わだ(和田) ●ゆみ歯科医院(御影) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 26-2580 31-5512	5/31(日)	○市川医院(市町) ●山口歯科医院(赤坂) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 22-0442 31-0992

朝食 夕食

フードサービスことぶきがお届けします!

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 TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

参加無料

ひよこの日

5/14(木) 入園前の親子の皆さま対象

こもろようちえんへようこそ

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

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

■高校時代を振り返って

高校のころ、青春時代は輝いてとても幸せでした。勉強より学校や先生が好きで一日も休まずに行きました。当時の校舎(上野岸)は出来たばかりで



酒井きよゑさん

長野県小諸高等学校

小諸高校の前身である小諸高等女学校の卒業生、酒井きよゑさんは現在101歳。卒業した昭和16年はその年の暮れに太平洋戦争が始まった大変な時代でした。

4月に小諸高校と小諸商業高校が統合されました。統合にあたり、各校の同窓生に在学中の思い出と後輩へのメッセージを伺いました。



学校規則を破って、撮った笑顔の記念写真

だ新しく、学年は萩と菊の2クラスで35人ずつでした。南側の校庭の整備ということ、先生の指導でみんなで校庭作りを手伝いました。石を拾い、一人ずつ植木を持ち寄り、私はフサスグリを持って行きました。試験中に隣の席の友達と答案を見せ合って二人で教員室で叱られたり、修学旅行は草津へ北軽井沢から徒歩で行ったりといろんな思い出があります。

長野県小諸商業高等学校

小林秀雄さんが入学された昭和27年の校名は「小諸実業高等学校」、昭和31年卒業時は「小諸商業高等学校」でした。卒業後は警察官として須坂・軽井沢警察署長を歴任されました。

■学生さんへのメッセージ

友達との楽しい思い出をたくさん作ってください。青春の思い出は100歳になっても懐かしく残っています。



昭和12年当時の小諸高校上野岸校舎

て雪の日に藤村詩碑の前で記念写真を撮りました。それでも、みんなの笑顔がとても晴れやかで、今でも幸せな記憶です。



小諸商業高校 昭和31年卒業写真

■高校時代を振り返って

当時、戦後の地方はまだ貧しい時代で定時制(夜間)に通う生徒も多くいました。学年は4クラス50人ずつ、女子生徒は10人程でした。列車通学の生徒もいましたが、列車本数がまだ少なく、3〜4kmの距離を雨でも徒歩で通学する生徒もいました。授業は商業簿記が中心でそろばんと計算尺が教材でした。クラブ活動は、



小林秀雄さん

伝統的に強い野球部をはじめ、陸上、卓球、バスケットなどが上位の成績を取り、野球部はあと一歩で甲子園というところまでいった時代でした。昭和29年の文化祭では特別企画として「ジョーウィンドウ展」を開催、創意工夫によって、いかに購買意欲を高めるかを競い合うものでした。仲間と本気で取り組んだこの活動は、今の小商マーケット活動の前身であったように思います。



当時の小諸商業高校(昭和31年撮影)校舎の色は戦時中の黒い迷彩塗装から白く塗り替えられたばかり

■学生さんへのメッセージ

小諸義塾高校出身であることを誇りに頑張ってください。と思います。同窓生として前途あるみなさんひとりとりの活躍を願っています。

(取材・文) 編集委員 中村 完一郎



松本伊代さん



早見 優さん



宝くじ文化公演 青春のアイドルヒットステージ

2月21日に文化会館ホールにて、小諸市文化会館自主事業「青春のアイドルヒットステージ」(宝くじの社会貢献広報事業「宝くじ文化公演」)を開催し、松本伊代さんと早見優さんにご出演いただきました。公演ではそれぞれの持ち歌だけでなく、ピンクレディーからAKB48まで様々なアイドルの曲を歌っていただきました。終盤には早見さんが『夏色のナンシー』、松本さんが『センチメンタルジャーニー』と、それぞれのヒット曲を観客と掛け合いながら披露され、満員の客席は大いに盛り上がりました。

- ◆内容 p.27 【報告】第27回 虚子・こもろ全国俳句大会ほか
- p.25 「まなびや」(小諸高校/小諸商業高校) p.28 【お知らせ】令和8年度「出前講座」ほか
- p.26 【お知らせ】第45回小諸市民大学ほか p.29 「ぼくとわたしの作品」(小諸東中学校)ほか



私には忘れられない、苦いけれど大切な思い出があります。

新社会人として迎えた最初の5月。虚勢を張って飛び込んだ都会で、私は自分の小ささに打ちのめされ、就職してわずか1か月で無断欠勤をしてしまいました。1週間が過ぎ、「せめて謝らなければ」と震える気持ちで会社を訪ねました。そこで先輩が掛けてくれた言葉は、意外なものでした。「みんな何も言わずに故郷へ帰っちゃうんだよ。会社に勇気を出して来た君は大丈夫だよ。自分から逃げずにがんばってみな」その言葉に胸を打たれました。

それまで私は、ずっと自分から逃げ続けていたのだと気づいたのです。あの日を境に、私は少しずつ「逃げない心」を持てる大人へと変わっていききました。先輩には今でも感謝の気持ちがあります。

新入生や新入社員のみなさんの中には、慣れない環境でもがいている方もいるかもしれません。でも、焦る必要はありません。前を向き、ゆっくり歩いていけば、必ず乗り越えられます。その先には、今までは違う景色がきっと待っています。

花が咲き乱れるこの季節、あなたの心にも静かに花が咲きますように。先輩たちは、いつだってあなたを応援しています。

編集委員 山浦 大地



お知らせ

第45回 小諸市民大学



小諸市民大学は、1981年（昭和56年）に開講し、今年で第45回を迎えます。市民が「幅広い教養を身につけ、自ら考える力を養い、地域や社会を身近に感じる学びの場」としてスタートしました。市民が学び、市民が支える「市民がつくる大学」として、長年にわたり多くの皆さんと歩んできました。企画や運営、講師の選定までを市民有志の運営委員会が担い、誰もが気軽に参加できる開かれた学びの場を大切にしています。今、私たちは多くの情報に囲まれて暮らしています。SNSやAIの発達により便利になった一方で、何が本当なのか迷う

ことも少なくありません。だからこそ、立ち止まり、自分で考え、対話しながら多様な視点に触れ理解を深める時間がいっそう大切になっていきます。市民大学は、そんな「考える力」を育む場所です。

今年も、暮らしや社会と深く関わる多彩なテーマをそろえ、国際情勢や平和、海の深い長野県だからこそ新鮮に感じる海の話。また、ジェンダー平等と平和、障がいのある方の支援について、老化と寿命の謎、近でありながら改めて考えたい課題を取り上げます。さらに、ヒロシマ・ナガサキ・フクシマを描いた美術作品を通して歴史と平和を見つめ直す講座も予定しています。

第5回（8月29日）と第7回（9月12日）は、会場をステラホールに移して開催します。第5回のソプラノとピアノによるコンサートは、学びに彩りを添えてくれます。第7回は、元法政大学総長で江戸文学研究者の田中優子さんをお迎えし、「ジェ

ンダー平等と平和」をテーマにご講演いただきます。

講師の話を聞くだけでなく、質問や意見交換の時間も大切にする参加型の講座となっています。年齢は問いません。「知りたい」「考えたい」という気持ちで、学びをより深いものにしていきます。学びを分かち合いながら、地域や社会とのつながりを感じるひとときを、小諸市民大学で一緒に過ごしませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

小諸市民大学運営委員 天笠 省



昨年度開催された「チェロとピアノのデュオコンサート」の様子

報告

令和7年度 第3回公民館関係役員研修会



大里支館事例発表の様子

小諸市公民館は、2月19日に第3回公民館関係役員研修会を開催し、和田分館と大里支館の活動報告がありました。和田分館からは、刊行した『和田近現代誌』について、飯塚清分館長より報告がありました。本誌は、和田区の歴史や農業、交通など幅広い事柄を区民に紹介し、地域の融和を深めてほしいとの思いから制作したとのこと。6名の編集委員が7年を費やし、60回を超える編集会議を経て完成したそうです。



和田近現代誌

大里支館からは、ポッチャ大会とマレットゴルフ大会について、高城俊秀支館長より報告がありました。ポッチャ大会は、各分館から45名の参加があり、7月20日に市総合体育館で開催し、子どもからお年寄りまでポッチャを楽しみました。今年度初めて試みた敗者復活戦は好評でしたが、決勝戦までの時間が長くなってしまったことが、来年度の課題とのことでした。多くの順位に特別賞を設定するなど準備を進めた「マレット大会」は、雨のため中止になり、高城支館長は「来年度は開催したい」と意気込んでいました。

西小諸支館長 柳澤 宏幸

報告

第27回虚子・こもろ全国俳句大会

日本全国・海外と多くの方からご応募をいただいた今大会の表彰式を3月21日(土)に開催しました。小池実行委員長をはじめ、各後援団体代表より受賞者へ表彰状と句を刻んだ盾を贈呈しました。表彰式の開催を記念した講演会では、仲寒蟬先生に「医師が病むとき―相馬遷子の医師俳句と闘病俳句」をテーマに講演していただきました。その他に、当日朝に発表した席題に対して、午前中に投句していただき、その日のうちに選句する当口句を行いました。今回は、「陽炎」と「小諸市内囁目吟（小諸市内のこと）を詠んだ句」を出題しました。表彰式の最後に当口句の選者が自ら選んだ句を読み上げる度に、会場は大いに盛り上がりました。また、今回も街を歩き交う人に俳句に親しんでもらおうと与良・荒町・本町・相生・大手の各区において入賞句の短冊を掲げています。最後に今大会にご支援・ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。（応募者数3,156名/投句数8,847句）

入選作品（市内入選者）

中学生の部

佳作

風光る背中に合わないランドセル 白鳥 紗菜

窪田英治 先生選（佳作）

吾亦紅一人旅にも慣れてきて 佐藤 和子

星野 椿 先生選（佳作）

波蹴つて川鶴飛び立つ今朝の冬 大根原志津子

眞下 鮎 先生選（秀逸）

春愁や甘味処は満席に 清水 節子

奨励賞

小諸市立芦原中学校 長野県小諸商業高等学校



投句の様子



講演会の様子

市立小諸高濱虚子記念館主催 令和8年度「俳句講座」



講座内容

- ・「吟行」13:00～13:50 虚子の散歩道ほか
・「句会」5句投句〔14:10〕→5句選→披講（講師批評）終了〔16:00〕
※第6回では、山田先生選による「紫苑大賞」「紫苑奨励賞」を発表。
・偶数月の指導
※各自、葉書で月末までに講師宛にその月の作品5句を投句し、翌月の句会の折に選句結果をお知らせします。
・持ち物 筆記用具、歳時記、吟行用のノートなど
・定員 25名（要申込）★初心者大歓迎

Table with columns for session number, date, and time.

会場 高濱虚子記念館 ほか
講師 山田 真砂年氏
(俳誌「稲」主宰 逗子市在住)

高濱虚子記念館 0267-26-3010

短歌

短歌新潮こもろ会

春風のさざ波立てて湖渡り 柿沢 仁子

岸辺の柳さみどりに揺る 仁子

茶の間まで陽が射し届く明るさよ 井出 久子

ただそれだけで心もはずむ 久子

今でこそ茶の湯の道も遠けれど 橋本 仁子

一途に進みし我が身寿ぐ 仁子

山裾の焼却炉の煙流れゆき 高橋 美佐子

芽吹き森にゆるやかに消ゆ 美佐子

枝先に止まるメジロの軽やかさ 井出 宣子

のど飴三つと同じ重さらし 宣子

田植え済み今年の仕事の半分を 小林 りつ子

終えたる気分でコーヒータイム 梨つ子

朝は朝の夕べは夕べの光持ち 田中 恵子

春の野づらに幸いが来る 恵子



小諸東中学校

※この原稿は令和7年度時点のものです。



「猫と夜」
2年1組 かない ひろひと 金井 寛仁

僕は、猫のペンケースを作りました。ペンケース作りで頑張ったことは、下絵を描くことと、着色です。

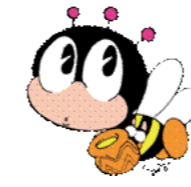
下絵は絵があまりうまく描けずに苦戦しました。着色では、どこをどんな色にすればよいかをすごく考え、結果的に星のきらめく夜空に猫が一匹いるような形にしました。

他にもぬい合わせという工程があり、ニードルで穴を広げ、通しにくいところを通せるようにがんばりました。自分の飼っている猫をモデルにしながらかれたので良かったです。



「もみじのペン入れ」
2年5組 わたなべ りお 渡邊 俐乙

私かもみじのペン入れを作るのに大変だったことは、きれいにもみじを表すことでした。もみじの細かい部分を表すのは特に難しかったです。しかし、革細工の工具でたたいて模様をつくるのは楽しく、気軽に作ることができました。もみじの色は派手にせずに、赤と黄色を使いました。とても落ち着く色で秋を感じさせる優しい色だからです。もみじの向きは統一させませんでした。どの葉っぱも違う方向を向いたり、とぎれている葉っぱを書いたりすることによって、風に吹かれていて、その瞬間をカメラでとらえたような、そんな自然な風景を表したかったからです。作る前からどんな作品にしようか、わくわくしていました。そして、私の想像以上にすばらしい作品を作ることができたので良かったです。



令和8年度 学びのまち・こもろ出前講座

皆様のご要望により、市職員等がご希望の会場に出向きお話しをさせていただきます。地域の集会や研修会、勉強会等でご活用ください。講師派遣は無料です。
【申込・問合せ】文化財・生涯学習課 生涯学習係 ☎0267-22-1700



出前講座の申込みの流れ

※市内在住又は通勤・通学している5人以上の団体の方に限ります。



★以下の講座は、今年度注目の講座です。

分野	講座名/担当課	内容
健康・福祉	こころの健康づくり【健康づくり課】	こころの病気とは、どんなものか？ ストレスとうまく付き合うために。
子ども・教育	小諸義塾と木村熊二【小諸市立藤村記念館】	小諸義塾を創立した木村熊二の生涯と、藤村も教師として赴任した小諸義塾とはどのような学校であったかお話しします。
環境・みどり	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】	ごみ減量アドバイザーが、ごみの分別と減量のポイントを楽しくお伝えします。
都市計画・交通	こもろ愛のりくん(公共交通)の仕組みと利用方法【都市計画課】	こもろ愛のりくんを気軽に利用いただくために、その仕組みと利用方法についてご説明します。
市政全般	議会ってなあに？【議会事務局】	市議会の概要

※館報の「見た！聞いた！出前講座」でご紹介させていただく場合があります。

公民館6月開講講座

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。

☎小諸市文化センター 0267-23-8880



申込みはコチラ

多肉植物の寄せ植え【全2回】

デコパージュしたリメ鉢に多肉植物を寄せ植えしよう
講師：アトリエくろ 竹花真由美さん
◇日時 6/10・17(水) 10:00~12:00
◇場所 陶芸木工室
◇定員 20名
◇費用 1,500円
◇持ち物 エプロン、ビニール手袋
◆申込 5/12(水)~26(火)



人権同和教育研修講座【全4回】

人権について正しい理解を深めましょう

日時・場所	テーマ・講師
6/13(土) 13:30~15:00 ステラホール	『地域づくり』及び『子育て支援』に関すること 【講師】長野大学 社会福祉学部 社会福祉学科 教授 早坂 淳さん
7/4(土) 13:30~15:20 ステラホール	映画上映会 (詳細は館報6月号でお知らせします)
8/6(木) 19:00~20:30 文化センター	女性史研究者 もろさわようこさんに学ぶ ~女性差別・部落差別・ジェンダー平等について考える~ 【講師】部落解放同盟 佐久市協議会 副会長 清水 篤子さん
9/10(木) 19:00~20:30 文化センター	今、知っておきたい人権課題 【講師】東信教育事務所 学びの共創課 指導主事 荻原 忍さん

5/1(金) 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7月	文化会館	令和9年5月



No 03

音楽のまち・こもろ
震災・災害復興応援チャリティイベント

第14回

さくらライブ

【会場】大手門公園「せせらぎの丘」

出演

森谷明仙 / うららな会 / 赤塩正樹 / 野岸小学校音楽部 / コピ-スクラブ / 坂本明央とじょんがら座 / 劇団佐久サムライと殺陣ちむパチポコ / ハーモニカのかっくん / 土屋芳美ジャズダンス教室 / ゴスペルん♪こもろ / あやこ村長 AMANA / 小諸義塾高校吹奏楽部 / オギタカ / 大浅間火煙太鼓保存会

【同時開催】

ビオマルシェ / ガーデンマーケット
キッズコーナー / アトラクション
気仙沼海産物市 / 能登の牡蠣小屋
小諸市危機管理課防災コーナー など

主催

さくらライブ実行委員会
☎ 090-7280-7675 (荻原)

5/17 SUN
10:00 - 16:00



◀詳細はコチラ

Event Information
5月のイベント情報

No 04

マンズワインフェスタ 小諸



KOMORO WINE DAYS 2026

5/23 SAT

10:00 - 17:00

KOMORO WINE DAYS 2026 の
出展は 12:00 - 17:00

【会場】マンズワイン小諸ワイナリー

※小諸駅前からシャトルバスを運行します



◀詳細はコチラ

■小諸市内ワインメーカー 10 社による
ワイン販売 (グラス売り)

■市内ワイン生産者によるトークショーも開催予定!

フェスタ限定!!

■バックヴィンテージ・未発売ワインを含むテイasting

■ワイナリー熟成バックヴィンテージオークション

問 農林課 農業ブランド振興係



No 01

5/8 FRI

安全祈願神事 7:30 ~
山開きセレモニー 8:00 ~

浅間山開き

山開きセレモニーの内容
(8:00 ~ 天狗温泉浅間山荘前)

- 大浅間火煙太鼓による演舞
- 山開きオリジナルステッカーの配布 (数量限定)
- 豚汁のふるまい ■ 焼き鳥の販売
- 登山ガイドの案内による祈念登山

問 (一社) こもろ観光局
☎ 22-1234

当日開催 カモシカ見るまで
帰れまてんツアー

- 参加費無料・申込不要
- 当日現地集合 ● セレモニー後に出発



▲詳細はコチラ



No 02

小諸ツリーハウスプロジェクト

自然で楽しむ アートフェス 2026 アート x アウトドア x 食

【会場】安藤百福記念アウトドア アクティビティセンター

アートツリーハウスが点在する自然の中で、様々なワークショップを体験できる屋外イベント。自分だけの作品をつくるアート・ワークショップや、身体を動かすアウトドア・ワークショップなど盛り沢山。信州の旬なものを味わえる 20 店以上の飲食ブース、アーティストらによる音楽ライブも。アート・アウトドア・食が満喫できる二日間です。イベント中のみアートツリーハウス 5 棟にも登れます。※来場予約制および一部ワークショップは要予約制 ※雨天決行 / 荒天中止

5/9 SAT ▶ 10 SUN
10:00 - 16:00

問 商工観光課 企業立地定住促進係



▲詳細・予約等はコチラ
(特設サイト)



小諸で遊ぶついでに ENJOY KOMORO CITY



「小諸は晴れの日が多くて、冬でも道路に雪がないのがとても過ごしやすいです」とは、中野市出身の今井さんらしい感想



定番の「カフェモカ」ほか、季節限定メニューも人気。テイクアウトできるので、「映える」ドリンク片手に町歩きもよさそう



営業時間 12～17時半(土日は11～18時)。木曜定休 & 不定休。お店の利用についての詳細や最新情報はホームページと各種 SNS 参照

大豆、人参、黒きくらげ、イワシ、サバ、イカ、タコ、マグロ、牛肉、豚肉、鶏肉、牡蠣、マゴロ、卵などを。

春、お出かけが気持ちいい季節。出先で腰を据えて調べ物がしたい、インターネット環境が整っているところでパソコン作業がしたい、充電したい、着替えがしたい、散策中に荷物を預かってほしい…。そんなことありませんか？それを全部叶えてくれるのが「ねこのや」。ワンドリンクオーダーすれば、レンタルスペースとして利用できる。※45分～60分、以降時間制

「ねこのや」というだけであって、店内には猫雑貨がズラリ。メニューも猫をイメージしたかわいいものが多い。ちなみに、猫カフェではないので、現在お店に猫はいない。

小諸に来て、脇本陣を活用した糸屋の運営を担当、任期後、サービスマスター・観光業・飲食・猫という「好き」を掛け合わせたこのお店を開業し、3年半が経った。

みが見られるのは、小諸人として嬉しいものだ。今井さんの小諸を思う気持ちにはサービスマスターからがえる。市内で購入したお弁当やお菓子は持込みOK(要ワンドオーダー)、お向かいの「虎屋」と荒町の「風味堂」にコラボ和菓子を依頼しお互いにPRしている。また、環境にも配慮。マイカップ割引だけでなく、お店で出したゴミで町を汚したくないと、「ねこのや」のゴミを拾って来てくれた人に割引券を渡している。

春眠を覚えず、なんて時代があったなと思っている方。加齢にともない睡眠は浅く短くなるのが自然の摂理。睡眠にかかわる体温やホルモン分泌などの生体機能リズムの変化により、浅い眠りのノンレム睡眠の時間が増えた結果、夜中に何度も目が覚める途中覚醒が増えてしまうのです。



散策の拠点にできるかわいいカフェ猫雑貨とカフェ「ねこのや」店主 今井正美さん

加齢とともに睡眠は浅く短く エイジングと薬膳

子どもセンター

こもろっジ だより

023-5567

お誕生日おめでとう!

4月生まれ 家族のメッセージとともに



元気いっぱいのかおちゃんみんな大好きだよ!!

かおちゃん(2歳)



歌とおどりがだいすきだね! えがおいっぱい的一年にしようね!

みちちゃん(3歳)



お誕生日おめでとう! 生まれてきてくれてありがとう! だいすき♡

あーたん(1歳)



はるがいてくれる毎日が最高に幸せです! いつもありがとうございます

はるちゃん(2歳)



かわいいあおちゃん、たくさん食べて大きくなってね!

あおちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう! たくさん食べて遊んで、大きくなってね!

ゆうくん(1歳)



よく遊び、よく食べるすーちゃん♡かわいいニコニコ笑顔がだいすきだよ。

すーちゃん(1歳)



赤ちゃん時期あつという間だったね! たくましく大きくなあれ!

ちーちゃん(1歳)



【5月の行事予定】

- 8日(金) 誕生会
15日(金) 親子うた遊び
21日(木) 相談日
25日(月) お話の会
【休館日】日曜、祝日

音楽のまち・こもろミニコンサート

小諸市は、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興を目指しています。 文化財・生涯学習課

日時: 5/25(月) 18:30~ 会場: 市民交流センター ステラホール 入場無料 先着150名



ブルースハープとも呼ばれる10ホールズハーモニカは、その名の通り10個の穴しかないハーモニカです。小さな楽器ですが、素朴で懐かしい音、美しくしなやかな音、時にパワフルな音と様々な音色を響かせます。皆さんもきっとどこかで耳にしたことがあるでしょう。今回は、佐久地区を中心に活動中のCiaoty(チャオティ)さんが、童謡・唱歌から歌謡曲、ブルースなど様々なジャンルの曲を演奏します。どうぞお越しください。

プログラム: 「聖者の行進」、「朧月夜」、「ダンシング・オールナイト」、「太陽だね…ホント」、「JUKE」他
【次回】 ~二胡: 今井美樹 ギター: 稗田隼人 チェロ: 蒼井大地 ~ 風と弦の夏物語 6/16(火) 18:30 ~ ステラホール

クイズに答えて食事券を **Get!!** しよう 広報こもろクイズ

▶ **今月のクイズ**
今月号の特集のテーマでもある、誰も住まなくなった建物や家の通称のことを「●●●」という???

▶ **今月のプレゼント ごはんや みんけい**
☎ 23-0227 (平原 1074-3)

「500円 お食事サービス券」を10名様にプレゼント!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



めん類、定食など豊富なメニューを取りそろえ、ボリュームも満点です!特に家族連れのお客様に人気です。皆様のご来店をお待ちしています。
【営業時間】 11:00 ~ 13:30 (L.O.) 14:00 閉店
17:30 ~ 20:20 (L.O.) 21:00 閉店
【定休日】 水曜日

▶ **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、5/31(日)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】 小諸市「動物園」



■ 小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店 12店で使える
食事券 2,000円分を、抽選でプレゼント!(合計15名様)
(提供:小諸飲食店組合)

2026年1月~12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。(毎月1通、年間で12通の応募が可能。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。)



塩分控えて
おいしく食べよう

レタスとお豆のスープ

第二弾はレタスとお豆のスープです。旬のレタスはサラダだけでなく、スープにしてもおいしいですよ。お豆を入れて栄養満点に。水煮のお豆を使えば時短になります。

【材料(4人分)】

豚こま肉	60g
レタス	60g
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
ミックスビーンズ	60g
にんにく	1g
オリーブオイル	小さじ1
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
白ワイン	小さじ2
トマトピューレ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚こま肉は食べやすい大きさに切る。レタスはざく切り、玉ねぎは横半分に切り、薄切りに。にんじんはいちょう切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、オリーブオイルでにんにくを炒め香りを出す。豚こま肉を入れ炒め、火が通ってきたら、玉ねぎ、にんじんを入れ、軽く炒める。具に油が回ったら、水と鶏がらスープの素を入れ、ミックスビーンズを加える。
- ③ 具に火が通ったら塩こしょう以外の調味料を入れ、軽く煮込む。
- ④ 最後にレタスを入れ、さっとひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

☎ 学校教育課 学校教育係

市立
小諸高原美術館・
白鳥映雪館
開催中 **中澤嘉文 作品展**
—北信濃の自然とともに五十年—



【ギャラリートークのご案内】

下記のとおりギャラリートークを開催します。油彩画家の中澤嘉文氏をお招きし、展示作品の解説、エピソード等についてお話しいただきます。直接対話を通じて、作品への理解を深めることができる貴重な機会です。

- ▶ 日時 5/23(土) 13:30 ~
- ▶ 費用 通常の観覧料(一般500円/小・中学生250円)

【白鳥映雪館の展示のご案内】

「白鳥映雪不屈の画魂・左手で描き残したモノ」

日本画家・白鳥映雪は、90歳で脳梗塞を発症した後は、左手で制作を続けました。本展覧会では、左手で描いた日展、日春展の出品作品、遺作、スケッチのほか、従軍画家の回顧録「幾山河」の原稿、介護施設での創作写真、新聞やテレビの当時の報道記事、手紙などの資料等を合わせて展示します。

- ▶ 期間 5/26(火) ~ 8/16(日)
- ▶ 観覧料 通常の観覧料。企画展の観覧料と共通です。
- ▶ 展示期間中の休館日
5/7(木)、11(月)、18(月)、25(月)、
6/1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)
7/6(月)、7/10(金) ~ 18(土)、21(火)、27(月)、8/3(月)、10(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 ヒメアカタテハ



僕が小諸にアトリエを作ったのは35年も前のことだが、当時はヒメアカタテハは秋だけにしか見ることができない蝶だった。幼虫はヨモギの葉を食べ、全国で見られる蝶ではあるが、低地で育った蝶が秋に小諸まで移動してくるのである。

基本、幼虫で冬を越すが、小諸のような寒冷地では越冬は難しく、暖地で越冬した蝶が秋に小諸に飛来するのが一般的だった。20年ほど前から夏にも見かけるようになり、最近は春にも見かけることがある。

2025年の5月4日、庭のシバザクラに飛来したところを撮ることができた。羽化してまもない新鮮な個体で、傷ひとつない。恐らくその日か、前日に羽化したばかりの個体と思う。

幼虫はヨモギを食べるが、温暖化が進行し、冬に幼虫が生育したのだろう。



塗装工事 ちょっと、待った!

国民生活センターの調べによると、住宅に関するトラブルは昨年度9820件。これは今もなお増え続けている数字です。欠陥住宅・点検商法に続き、ペンキを薄めたり、工程を省いた手抜き工事など、塗装工事のトラブルも相変わらず多いです。「大手だから」「知り合いだから」など安心して頼んだのに失敗した、損した、などの声もよく聞きます。これらの被害は正しい情報を知るだけで簡単に防げるのです。

そこで当会ではトラブルに巻き込まれないためのポイントをまとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成。内容は①見積書の比較の仕方②確実な工事をさせる為の魔法の一言③価格のからくりなど。今回、広報こもろをご覧の方先着30名様にプレゼントいたします。(同業者の請求お断り)

ご希望の方は郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上 FAX0267-22-1168またはハガキ、メールcontact@bg-homesllc.comまで。簡単に応募できます。

※ご提供いただいた個人情報は、小冊子の送付および関連するご案内を差し上げるためにのみ利用させていただきます。

お問い合わせ先 郵送先 建物長寿寿命化研究会 ☎0267-22-1099 または ☎070-4200-2896 〒384-0028 小諸市田町1丁目5番地3 BGホームズ合同会社(担当/堀内) HPはこちら<https://bg-homesllc.com>

草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。お任せください

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください!

草刈り	1坪あたり	100円~150円(税込)	※30坪以下は別料金。草丈・地形(傾斜)によって料金が異なります
剪定	1時間あたり	4,000円(税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	3,000円~(税込)	※樹高と太さによって料金が変わります

その他お困りごと 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
総合サービス事業部 担当:小林 ☎ 090-8803-7472
※9:00~18:00(月曜日除く)

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

ママモ77号は好評配布中です!

特集・新入園の悩みをシェアしよう!

・ひとり時間どうしてる?

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

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!

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

令和8年5月1日発行

発行：小諸市 編集：総務部・企画課
 〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
 ☎0267-22-1700

資源保護のため植物油インク
 再生紙を使用しています。

見やすいユニバーサルデザイン
 フォントを採用しています。

UD FONT



市民まつり ふくし 参加陣募集中

ハートに、火をつける。

開催日
7/11 (土)

▶申込締切 5/22(金)
 ▶申込窓口 小諸商工会議所
 ① 小諸商工会議所 ☎22-3355
 ② 小諸市商工観光課 商工観光係 ☎22-1700

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

SAKU KOMORO TOURIST

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

わくわく × 学び × 安心

民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース
 シーズンスクール・1日だけのスポット会員もあります

2階 習い事スペース のぞみkidsの習い事
 習い事だけでも通う事ができます

●学研教室 ●英会話 ●プログラミング ●そろばん ●ピアノ

のぞみkids after school

佐久市長土呂1199-1
 ☎0267-68-1155 詳しくはこちら
 (担当：木内)
 メール nozomikids@nozomi-g.co.jp
 https://nozomikids.com/

定期的にわくわくイベント開催中!!

〈広告欄〉