

KOMORO 6

広報こもろ公民館報

2026
No.776



5/8 浅間山開き

【写真】（撮影：小諸魅力表現ディレクター ^{わらびの} 蕨野 真衣さん）
天狗温泉浅間山荘で開催された、毎年恒例の浅間山開きの様子です。小諸市は浅間山の登山口を有し、これからのシーズンは多くの登山客で賑わいます。

その一方、注意しなくてはならないのがクマなどの野生鳥獣。登山中だけではなく、日常生活でも被害を被る恐れがあり、全国各地でも被害が多く報告されています。本特集ではクマを中心とする野生鳥獣との関わり方や狩猟に関する情報をお伝えします。

特集

野生鳥獣との関わり方を考える。

【トピックス】

p.02 【特集】野生鳥獣との関わり方を考える。

p.08 小諸市職員採用試験のご案内

p.10 小諸市の教育のあり方を考える
シンポジウムを開催しました



増加傾向にある 野生鳥獣による被害

■野生鳥獣のうち、次の生物は「有害鳥獣」と定義され、地方自治体で対策を行っています。

▼クマ、イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、タヌキ、キツネ、カラスなどの農林業や生活環境、生態系に影響を及ぼす鳥獣のこと。主な被害例として、農作物の食害、敷地内での糞尿、家屋の損壊、鳴き声の騒音などがあります。またクマなど大型獣の場合は人的被害も発生する危険があります。これらの鳥獣は「鳥獣保護管理法」に基づき、地方自治体の許可を得て、有害鳥獣捕獲(駆除)が行われています。

近年、全国各地で有害鳥獣による被害例が報告されており、ここ数年はクマによる人身被害の件数が増加しています。一般的にクマは4月頃から冬眠から目覚め、出没しやすい季節となります。また初夏を迎えるこれからの季節は次の特徴があるので、クマと遭遇し被害に遇わないよう注意が必要です。

①クマの交尾期にあたるため、オスとメスが共に過ごすことが増える。また、子グマは母グマと離れて暮らし始める

②若い個体が人里に近い低標高地で活動することがある

③山の食べ物が少なくなるため、人里に出没しやすくなる
これからのシーズンは農作業や登山など、屋外で活動が増えるため、野生鳥獣と遭遇する可能性も高まります。本特集では、クマを中心とする野生鳥獣との関わり方や狩猟についてご紹介します。森や自然、豊かな生態系に囲まれた小諸。野生鳥獣との関わり方を考える機会に、ぜひお役立てください。



①狩猟で捕獲したクマの回収の様子。②クマの檻を設置する地元ハンターの皆さん。



【写真はイメージです】

これからのシーズン 気をつけたい 野生鳥獣



【写真】檻にかかったクマ

小諸市における 野生鳥獣の現状

小諸市でも野生鳥獣は増加傾向にあります。背景として、①猟友会員の減少と高齢化、②耕作放棄地などの隠れ場所や餌場の増加、③温暖化により冬の死亡率が低下し、個体数が増加しやすい環境になっているなどが理由として挙げられます。同時に鳥獣の生息圏域も広がってきており、里山だけでなく市街地での目撃情報も報告されています。

野生鳥獣の被害として一番多いのはニホンジカ、イノシシ、ハクビシン、クマなどの農作物への食害です。

■主な農作物の被害例
・トウモロコシ、リンゴ、ワイン用ぶどうなどの食害
・田んぼや農業用マルチの踏み荒らし

またクマについては、以下のような事例も過去に発生しています。

- ①令和6年8月、天池区の総合運動場付近で男性がクマに引っかけられ、軽傷を負う事故が発生
- ②令和6年9月、蛇堀川伝いに山を下りたと見られるクマ

マがひばりヶ丘区などで目撃される
③令和6年秋、天池区周辺の生ごみ置き場に出没し、老朽化した鍵が破壊され、中の生ごみが食べ漁られる
大型鳥獣のうち、クマやイノシシなど大型のものに遭遇すると命にかかわることもあるため、特に注意が必要です。

小諸市の ガバメントハンター

猟友会員の減少や専門的な知識を持つ人材が必要とされるなか、小諸市では狩猟免許などを持ち、野生鳥獣対策に従事する自治体職員「ガバメントハンター」を設置しています。これにより、緊急時でも猟友会等による現地確認や鳥獣の確保可否・方法の助言の中間が省け、捕獲までスムーズな対応が可能となっています(強化対策等はP5に記載)。クマをはじめとする野生鳥獣は基本的に温和で臆病な性格ですが、ヒトと遭遇すると反射的に襲ってしまうことがあります。本特集で動物の生態を知っていただき、上手に付き合う方法をお伝えできれば幸いです。

！ 出没頻繁！小諸市にも生息する主な野生鳥獣



ニホンジカ

市内のほぼ全域に生息している、繁殖力が非常に高い草食獣です。ハンター人口の減少などに伴い、生息数は増加しています。また、交通事故では車体等にも甚大な被害をもたらすことがあります。



イノシシ

浅間山麓を中心に生息しており、山間部から里山にかけて出没します。非常に警戒心が強く、かつ知能の高い雑食性の哺乳類です。成獣の体重は50~150kg程度で、50km/hで走ることもあるため、注意が必要です。



ツキノワグマ

天池区、菱野区、南ヶ原区など、浅間山麓を中心に生息しています。成獣は体長100~150cm、体重40~130kg、木登りや水泳も得意で、60km/hで走ることができます。子グマを連れた母グマは凶暴で特に危険です。



その他

その他、タヌキ、ハクビシン、カラスなど、中型・小型の野生鳥獣も広い範囲に生息しています。人的被害は少ないですが、農作物の食害は多く報告されています。

身を守る行動を！

ツキノワグマの被害に合わないために

クマに遭遇しない
心がけが大切です



【写真】①クマの冬眠穴。②畑に残るクマの足跡。③シカ用のわなに誤ってかかってしまったクマ(2才)。



②クマの目撃情報や、足跡・フンなどの痕跡を見つけたら、小諸市役所農林課までご連絡ください。クマによる被害を最小限にとどめるべく、皆様お一人おひとりのご理解とご協力をお願いします。



クマとの遭遇を防ぐためには、日頃からの注意と対策がとても大切です。農地や山林で行動する際、日常生活での注意点、さらにクマと遭遇してしまったときの対処法を以下にまとめました。

農林課 林務係
☎22・1700

同行者や場所、時間帯の検討をしてください

- 01 できるだけ複数人で行動する
- 02 笹ヤブや茂みなど見通しの悪い場所は避ける
- 03 クマの足跡やフンなどの痕跡を発見した場合、その場を離れる

明け方や夕暮れは、クマの活動も活発な時間帯です。こうした時間帯における行動はできる限り避けるか、農作業等で必要な場合は、十分な対策を講じるようお願いします。

クマに遭遇した場合の対処法を確認

■遠くでクマを目撃した場合
静かにその場を立ち去りましょう
大声を出したり、急に走り出したりするとクマを刺激して思わぬ行動をすることや、本能的に逃げるものを追いかけてくる可能性がありますので落ち着いて行動しましょう。

■近くでクマを目撃した場合
近距離で遭遇してしまった場合は慌てずにゆっくりと後ずさりしながらその場を離れましょう
【クマが至近距離で向かってきた場合】クマスプレーをクマの鼻先に向けて噴射し続けクマが怯んで逃げ去るのを確認してからゆっくりとその場を離れ避難してください。
【クマスプレー等を携帯していない場合】両腕で顔や頭を守り、うつ伏せになって顔面や頸部等への致命傷を防ぐための防御姿勢を取りましょう。クマは一度攻撃した後、隙を見て逃走することもありますのでクマが立ち去るまで身を守る行動を取りましょう。

クマスプレー
アウトドア専門店、ホームセンターなどで購入できます。



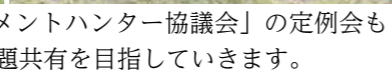
お知らせします

危険鳥獣に対する緊急銃猟制度

緊急銃猟制度とは
人の生活圏内にクマやイノシシなどの危険鳥獣が出没し、人の生命や身体に差し迫った危険が及ぶような緊急事態が発生した場合に適用される制度で、鳥獣保護管理法によって令和7年9月1日に施行されました。通常、野生動物の捕獲等は都道府県の許可が必要ですが、法で定める要件を満たした場合に、銃器による危険鳥獣の捕獲等を市町村長の判断で許可することができます。



【訓練】



【訓練】



【写真】緊急銃猟の訓練の様子。また4月には「信州ガバメントハンター協議会」の定例会も開催され、今後は市町村の枠を超えた連携で課題解決や問題共有を目指していきます。

01 緊急銃猟制度 この制度の適用には、以下の4つの要件をすべて満たす必要があります。

日常生活圏内への出沒

クマ等が、学校、住宅地、道路など、市民の皆様が日常利用する場所や乗物に侵入している又は侵入するおそれ大きいこと

緊急性があるか

出沒したクマ等による人の生命・身体に対する危害を防止するための措置を緊急に講じる必要があること

安全性の確保

銃猟によって周辺住民や関係者等に被害が及ばないよう、付近の通行規制や屋内退避等の十分な安全対策が講じられていると認めるとき

捕獲方法

追い払いや捕獲檻など、銃猟以外の方法では、的確かつ迅速にクマ等の捕獲することが困難であること

これら厳格な要件のもと、やむを得ない場合に実施されるのが緊急銃猟なのです。

緊急銃猟実施時のお願い

現場周辺の安全を確保するため、交通規制や立入規制、屋内退避等をお願いする場合があります。安全確保に関する情報は、市公式HP、SNSや防災行政無線によってお知らせします。緊急銃猟実施時には、市職員及び警察官等からの要請・指示に沿ってご対応いただきますようご協力をお願いします。

02 小諸市の対策強化 増加する野生鳥獣対策として、下記のとおり強化を進めています。

専門人材の確保と体制強化



農林課に狩猟免許等を持つ職員、いわゆるガバメントハンターが在籍しています。本年4月から緊急銃猟に対応する人員の確保、野生鳥獣対策に取り組む新たな人材として1名を雇用、3名体制となりました。初動対応力や地元ハンターとの連携体制を一層強化します。

【写真(左から)】 櫻井 優祐さん、佐藤 勝弥さん、児玉 翔さん

緊急銃猟対応管理システムの導入



大町市と民間企業が共同開発し既に同市において運用されているシステムを小諸市でも導入を予定。現場の進捗及び記録を一元管理、対応に当たる関係者の情報共有、役割と実施手順の可視化による迅速・確実な遂行を目指します。

訓練の実施



机上訓練や実地訓練を開催し、制度や手順の理解促進、課題の検討を進めています。本年は既に緊急銃猟対応管理システムを使用して3月に机上訓練を、4月には実地訓練を開催しました。

狩猟とは

狩猟とは、一般的には狩猟が認められている期間において猟銃や罠などを使って狩猟対象鳥獣を捕獲することを指します。また、狩猟期間以外でも田畑を荒らす野生鳥獣を捕獲することや増えすぎた個体数を調整し生態系を維持・管理することを目的とした許可捕獲があります。野生鳥獣を捕獲する狩猟行為には、趣味としての狩猟、ジビエ(野生鳥獣の肉)を楽しむための狩猟、有害鳥獣駆除など、さまざまな目的を持った捕獲行為が含まれています。

狩猟免許所持者数 全国2位

環境省の令和3年度鳥獣統計情報によれば、長野県の狩猟免許所持者は8,361人と北海道に次ぎ2番目に多い県です。その背景には、森林が多く狩猟をする環境が身近にあること、農林業における鳥獣被害対策として狩猟免許の取得を目指す人が多いことなどが考えられます。しかし年代別では50代以上が約7割を占めており、今後ハンターの高齢化が一層懸念されています。40代以下の所持者数は2,542人で、北海道、東京都に次いで3番目に多く、わずかな差で兵庫県、愛知県、神奈川県、静岡県が続いています。



シーズンごとに登録が必要

「狩猟者登録」

毎年、狩猟者登録をした者でなければ登録先の都道府県内で狩猟をすることはできません。狩猟者登録は9月頃から登録事務が始まります。手続は、住所を管轄する地域振興局林務課が担っています。猟友会員の場合は、猟友会支部への新規入会・更新手続と合わせて所属先猟友会支部で狩猟者登録を取りまわっています。

「立入の許可」

狩猟はいつでもどこでもできるわけではありません。鳥獣保護管理法によって、鳥獣保護区や神社境内・

狩猟を楽しめる環境は身近に

県内には野生鳥獣が生息する多くの森林環境があります。こうした中には、野生鳥獣の捕獲が禁止されている鳥獣保護区もありますが、狩猟を楽しめる環境が身近な生活圏に存在しています。さらに佐久平国際射撃場や上小猟友会菅平射撃場など県内には8か所の射撃場があります。狩猟できる環境と射撃練習ができる環境が身近にあるということが大きな特徴ともいえます。

狩猟ができる時季

狩猟ができる期間は冬季に限られており狩猟期間(猟期)といえます。長野県における狩猟期間は11月15日から2月15日までとなり、農作物被害の多いニホンジカとイノシシについては、わな猟に限り3月15日まで期間が延長されています。一方、市町村等における特定の獣種に対する有害鳥獣駆除や個体数調整等の許可捕獲の場合、捕獲期間や捕獲範囲が許可ごとに指定されています。

ハンターによる

全国規模の組織「猟友会」

猟友会は、市区町村単位に1つの支部が置かれていることが多く、地元地域で活動する狩猟者が任意で加入できる狩猟愛好団体です。猟友会は、狩猟者登録時に必要な「ハンター保険」の加入窓口にもなっています。組織としては、市区町村を単位とする支部猟友会があり、これらを取りまとめる地区・郡単位の猟友会、都道府県単位の猟友会があり、全国単



墓地、公道などの場所は、狩猟が禁止されているほか、公園や人の往来の多い場所などでも狩猟が制限されています。こうした狩猟禁止区域等を除く場所を「可猟区域」といいます。銃猟の場合、時間帯や住居が集合している場所等での使用制限がありますので、可猟区域内のすべての地域で自由に狩猟ができるとは限りません。わな猟の場合でも、垣や柵などで囲まれた土地、農作物のある土地では、土地所有者等の承諾を得る必要があります。なお、国有林内で狩猟する場合は、管轄する森林管理署にあらかじめ入林手続が必要となります。

狩猟デビューに向けた支援

小諸市では、狩猟免許や猟銃所持許可の取得・更新費用の一部を助成しています。また、長野県でも狩猟免許を所持して間もないかたを対象としたハンターデビュー講座を開催しています。大日本猟友会でも新規銃猟会員に登録された若手ハンターを対象に助成事業を展開するなど、各種支援策が拡充してきています。

ハンターに聴く

「狩猟の魅力」

猟期中は獣の痕跡をたどって野山を駆け巡り、シーズンは農作物被害をもたらす有害鳥獣の捕獲や射撃技能の向上に努めている小諸市のガバメントハンター。地元猟友会にも所属し、狩猟の世界に身を置く二人に、その魅力を聴きました。

「狩猟」というと馴染みが薄い方も多かもしれませんが。しかし生態系保全、農林業被害の軽減などの観点から、重要な役割を持っています。本特集では最後に、狩猟に関する情報をお伝えします。また小諸市の猟友会にも所属し、ガバメントハンターとして活躍するお二人からも、狩猟のあり方や魅力について話を伺いました。

狩猟への途 The Way of Hunting

位で組織構成する大日本猟友会があります。

狩猟期間中は、県内外から狩猟者が山中に入猟します。残念ながらその中には、マナーや態度の悪い狩猟者を見かけることも少なくありません。狩猟を安全に楽しむためにも猟友会等に入り、地域の狩猟者とコミュニケーションを深めながらマナーや技術、狩猟者としての人格を醸成していくことが大切です。猟友会には、そうしたマナーと人格に優れた狩猟者を育成していく責任があると云えます。

狩猟を始めるために必要な資格、免許、手続等

猟法ごとに取得が必要

「狩猟免許」

狩猟をするためには、鳥獣保護管理法に基づき「狩猟免許」の取得が必要です。狩猟免許は、猟法(猟具別の捕獲方法)ごとに網猟、わな猟、第一種銃猟(装薬銃)、第二種銃猟(空気銃)と取得できる免許の種類が分かれています。長野県では、年4回、狩猟免許試験が各会場で開催されています。取得には受験手数料やテキスト、医師の診断書等を合わせて14,000円程度の費用が見込まれます。

猟銃を所持するために必要な「猟銃等所持許可」

猟銃等(装薬銃又は空気銃)を所持するためには、都道府県公安委員会から猟銃等所持許可証の交付を受ける

児玉翔さん(南ヶ原)

■狩猟で捕獲した獲物は自ら捌くのか
所属するハンティングチームの先輩から丁寧に解体、下処理、調理法、保存法などを教えていただき、今では一人で解体から調理までをこなしています。

■ハンターデビューから

2年目を終え学んだことは
狩猟では、獣道やフィールドサインを見て獣の存在をイメージしながら山を歩くよう心掛けています。季節の移ろいや小さな変化に目を向けることの大切さを学びました。そして狩猟者、地元の方など狩猟は人と人との関係性が大きく影響しますので人間関係の大切さも学びました。

■狩猟に興味を持っている方へ

ベテランハンターの皆さんから知識と技術を教えていただき、地域の狩猟文化の活性化や野生鳥獣対策を維持していくためには、協力し合える若手ハンターが1人でも多く必要です。狩猟に興味をお持ちの皆さま、ご連絡をお待ちしています！

櫻井 優祐さん(御代田町)

■猟期中はどのようなスタイルで狩猟をしているのか

猟期中は毎週末出猟しています。シカ、イノシシ、クマを対象とした大物猟です。30代中心のチームに所属し、地元ベテランハンターと合同で協猟するスタイルです。ベテランから学ぶことはたくさんあります。

■櫻井さんの人生にとって狩猟とは
趣味の1つであり、生きがいです。銃を担いで山を進み、仲間と共に自



- 狩猟免許・狩猟者登録、鳥獣管理制度等に関すること
佐久地域振興局林務課 ☎0267-63-3111 (代表)
- 佐久地域の猟友会支部への取り次ぎ・ハンター保険等に関すること
北佐久連合猟友会・南佐久地区猟友会事務局 (佐久合同庁舎内)
☎0267-63-3111 (代表)
- 猟銃等所持許可に関すること
お住まいの地域を管轄する警察署の生活安全(銃砲担当)窓口まで
- 小諸市の鳥獣の狩猟・許可捕獲、農作物の鳥獣被害等に関すること
小諸市農林課林務係 ☎0267-22-1700 (代表)



【民間施設と連携】

問 スポーツ課 スポーツ振興係

水泳教室

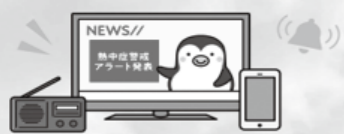
コース名	対象者	定員	自己負担(税別)	実施日
■ 親子アクアコース	乳幼児と保護者 (親子2名で1組)	定員なし	1回目[無料] 2回目以降1,200円	6月～9月の火・金曜 10:15～11:00
■ 一日プール体験コース (通常のプールレッスンを体験)	16歳以上の方	随時希望者 を受付けます	1,200円	6月～9月のプールプログラムは HPをご覧ください。お好きなプ ログラムに参加できます。
■ 夏休み短期教室	未就学児・小学生・ 中学生	50名	7,000円	7月以降のブルーマリンスポーツ クラブのHPをご覧ください。

- ▶ **会場** ブルーマリンスポーツクラブ (小諸市御影新田 2705-1)
- ▶ **申込** 開催日の前日正午までにブルーマリンスポーツクラブに電話(☎ 23-3535)するか
直接施設へお申込みください。費用は施設へお支払いいただきます。
- ▶ **持ち物** 水着 (できるだけ海水用を避ける。ビキニ不可)、バスタオル、スイミングキャップ、ゴーグル
- ▶ **その他** 佐久駒場公園プール・東御中央公園市民プールで利用可能な補助券を配布します。
3歳以上の園児、小学生、中学生が対象です。小学生以下のお子さんの付き添い者1名も無料。
詳しくはスポーツ課スポーツ振興係までお問合せください。

熱中症予防行動をとりましょう!

問 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

熱中症警戒アラートをチェック!



適切にエアコンを使おう!



見守り・声かけ!



こまめに水分・塩分を補給!



熱中症の症状

- めまい ●たちくらみ
- 大量の発汗 ●生あくび
- 筋肉のこむら返り

症状が進むと……

- 頭痛 ●嘔吐 ●集中力低下
- 倦怠感 ●虚脱感 ●判断力低下

場合によっては☎119番緊急通報を!

症状が改善されない場合は、医療機関を受診してください。また、自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、**ためらわずに☎119番を!!!**

小諸市職員採用試験

第一次試験日
7/5
(日)

受付期間
6/1 ▶ **6/19**
(月) (金)
※ 6/19(金)は 17:15 まで



あなたの **カラ**Color が、小諸を彩る。

【写真】今年入庁の職員の方々

職種	受験資格
一般事務・上級行政	H13/4/2 以降に生まれ、大学を卒業した人または R9/3 月までに卒業見込みの人
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 (移住者枠)	S61/4/2 以降に生まれ、採用試験申込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
会計年度任用職員(枠)行政	S61/4/2 以降に生まれ、R8/4/1 現在、小諸市会計年度任用職員として在職しており、1年以上小諸市の会計年度任用職員としての経験がある人
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 月末日までに保育士資格の取得見込みの人

*職種経験の雇用形態は、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 7/5(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 6/1(月)～6/19(金) 17:15 まで
 - ※郵便での受付の場合は6/19(金)の17:15 までに到着したもの(必着)



◀ 詳細はこちら

問 総務課 職員係

夏の児童遊園地の感謝祭

6/6(土)▶7(日)

9:30～16:30

大型遊具 500円で一日乗り放題

- 乗り物券販売時間 15:30 まで
- 第3駐車場の料金は500円に抑えます

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296



情報公開制度・個人情報保護制度 運用実績

小諸市情報公開条例・小諸市個人情報保護条例の規定に基づき、令和7年度の「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の実績を公表します。「情報公開制度」では、市が所有する情報について、個人に関する情報を除き原則として公開しています。また、個人に関する情報については、「個人情報保護制度」により適正に管理しています。

☎ 総務課 総務係

■ 開示請求件数と請求者の内訳(令和7年4月～令和8年3月)

区分	請求・申出の件数	開示の可否決定件数			開示の方法		
		開示	部分開示	不開示	閲覧	閲覧と写し交付	写し交付
開示請求件数	54件	41件	9件	4件	18件	0件	32件

■ 個人情報ファイル簿の状況

項目	令和6年度末現在	令和7年度中の増	令和7年度中の減	令和7年度末現在
個人情報取扱業務登録	937件	19件	73件	883件

■ 自己情報の開示請求等の状況(令和7年4月～令和8年3月)

項目	請求件数	決定件数		
		承諾	一部承諾	不承諾
自己情報の開示請求	3件	0件	3件	0件
自己情報の訂正請求	0件	0件	0件	0件
自己情報の削除請求	0件	0件	0件	0件
目的外利用等の中止請求	0件	0件	0件	0件

ご覧ください
令和7年度下半期

市の家計簿

☎ 財政課 財政係

市では、年2回「市の家計簿」として、予算や収入・支出の状況をお知らせしています。今回は、令和7年度下半期(令和8年3月31日現在)の財政状況をお知らせします。

※出納整理期間(4月1日から5月31日)中の変動があるため、決算の数値とは異なります。

■ 主な会計の執行状況 (万円未満 四捨五入)

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	215億1,400万円	181億4,594万円	84.3%	176億7,803万円	82.2%
国民健康保険事業	45億2,800万円	37億5,499万円	82.9%	38億8,637万円	85.8%
後期高齢者医療	7億4,800万円	5億5,568万円	74.3%	6億3,411万円	84.8%
介護保険事業	43億5,100万円	41億3,131万円	95.0%	36億5,626万円	84.0%
小諸公園事業	1億8,383万円	1億1,372万円	61.9%	1億6,421万円	89.3%
産業団地整備事業	4億7,900万円	3億8,429万円	80.2%	1億6,052万円	33.5%

小諸市の教育のあり方を考える シンポジウムを開催しました

☎ 学校教育課 学校再編係

小諸市及び小諸市教育委員会では、令和6年9月に策定した「小中一貫教育推進基本方針」に基づき、小諸市が目指す教育のあり方、そして、小諸市の学習がどのように変化していくのかを皆で確認し合う機会として、3/20 ステラホールにてシンポジウムを開催しました。

■ 基調講演(講師:静岡大学教育学部 島田 桂吾 准教授)

「令和時代」の学校づくり～「対話と協働による学び」の「実装」～

講演では、令和の日本型学校教育における基本的な考え方に関し、持続可能な社会の創り手の育成、日本社会に根差したウェルビーイングの向上、新しい時代における学校の役割(他者との対話・協働をはじめとする多様な学習活動の機会の提供など)について、その背景や社会情勢等を踏まえて説明がありました。

そして、社会の変容等に伴う新しい時代の学びとして、小諸市にふさわしい教育とは何か、今後議論が深められていくと思うが、学びが変わりつつあるということを見守る生徒・保護者・地域の皆さんにも感じ取っていただき、共に考えてほしいとのお話しがありました。



静岡大学教育学部
島田 桂吾 准教授

■ 市からの報告(報告者:小諸市教育委員会 高柳 司 主幹指導主事)

小諸市が進める「対話と協働の学び」～現状と課題から考える～

小諸市からは、現状と課題(学力のばらつき・不登校の増加)に対する方策として、一人ひとりの個に応じた学びを保障していくこと、安心安全な学校づくりが必要であると、令和6年9月に公表した「小諸市小中一貫教育ビジョン」の視点の1つである「対話と協働の学び」について、各校での取り組み事例(ペア・グループ学習や授業公開など)を報告しました。

また、今後は、対話と協働による学びの転換について、保護者や地域の皆さんに理解を深めていただく機会を設けるとともに、小諸東中学校区を含めた市全体としての取り組みとして、合同研修会の開催や授業実践の発信などを進めていく考えを示しました。



小諸市教育委員会
高柳 司 主幹指導主事

■ パネルディスカッション

(テーマ:友と学び合う「対話と協働の学び」について考えよう)

【コーディネーター】 静岡大学教育学部 島田 桂吾 准教授

【パネラー】 教職員代表 須江 直喜氏(芦原中学校教諭)

保護者代表 鈴木 弥歩氏(連携コーディネーター)

生徒代表 清水 優里さん(小諸高等学校一年)

生徒代表 田中 鼓次郎さん(小諸商業高等学校一年)

生徒代表 鈴木 夢乃さん(小諸高等学校一年)



【学びの転換について(教職員の立場から)】

子どもたち同士で対話する中で、新たな発見や気づき生まれ、それが子どもたちの関係性にとって有益なものになると思う。このためには、小中の教員が連携し、一枚岩となって小中一貫教育への取り組みを進めていくことが重要であると考えている。

【学びの転換について(保護者の立場から)】

「対話と協働の学び」は、学校における取り組みとしてすぐに切り替わるものではなく、徐々に完成されていくものだろうと思う。また家庭での対話やコミュニケーションも必要であり、大切にしていきたいと感じている。

【「対話と協働の学び」による授業を受けて(生徒の立場から)】

中学生になってから、コの字型による座席配置で授業を受けるようになった。従来にない形で不安もあったが、意見が交換しやすくなり、自分にはない考え方を知ること、苦手だった教科も楽しく勉強することができるようになった。

【新校に期待すること・後輩へのメッセージ】

新校で、せっかく小学生と中学生が一緒に校舎で学び合う環境になるのだから、縦の関係性を活発にして、様々な意見が飛び交う学校にしてほしい。
今後、保護者の立場として、小諸東中学校区の再編にも興味と期待を感じている。また地域の皆さんと共に学べる機会や環境を増やしていくことで、より地域に開かれた学校になっていくと思う。



当日の様子は
動画で
配信中です

図書館ひろば

行きたい 居たい 場所であるために
みんなのサードプレイスを目指して

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

令和8年6・7月のイベント

6月	
7日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
14日(日)	おはなし玉手箱
19日(金)	おはなしきしゃポップ
20日(土)	朗読のひととき「ミステリーの世界」
27日(土)	ひだまりサロン 15:30～16:00 荅丸さん「昔、図書館で読んだ名作 その八」
28日(日)	SUMIRE-Chan【外国語】おはなし会
7月	
12日(日)	おはなし玉手箱
15日(水)	出張がん相談 13:30～
17日(金)	おはなしきしゃポップ
26日(日)	すみれちゃんおはなし会 おはなしチャンピオン

※おはなし会は 10:30～です

めざせ★図書館ハカセ すみれちゃんキッズクラブ



大人よりも
図書館に詳しく
なっちゃおう！
小諸図書館では毎年小学
生を対象に「すみれちゃん
キッズクラブ」を開催
しています。

今年は2回に分けて募集します！
定員★各期8名(先着)
対象★小学校3年生～6年生

前期申込みは
6/13(土)から

- 前期(全2回) 7/19、26(日)
時間 10:30～12:15
テーマ「図書館にくわしくなっちゃおう！」
- 後期(全3回) 3/11、18、25(日)
テーマ「本について知ろう！」
(募集は冬を予定)

前期は「図書館」がテーマ。
いつもは見られない裏側
ではどんなことをしてい
るのかな？ 体験を通し
て図書館にくわしくなっ
ちゃおう！ 夏休みの自由
研究にもオススメです。



図書館のお仕事を
体験してみたり地下
にある書庫をみたり、
ここでしか出来ない
ことがいっぱい！

●開館時間のお知らせ●
夏期6月～9月の平日開館時間は
20:00までとなります。
(土日祝日は18:00まで)
夕涼みにも是非お越しください。

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！

【開館時間】平日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00
【休館日】毎週木曜日

「オーラルフレイル」はご存知ですか？ 噛む・飲み込む・話すなどの力が少しずつ弱ってくる「お口の衰え」のことをいいます。誰もが年齢を重ねると衰えてくるものですが、オーラルフレイルを放置してしまうと、お口だけの問題ではなく人との関わりが減ったり、身体的フレイルを招いたり、また要介護になるリスクが2.4倍になるという調査結果が出ています。お口の健康が全身にも影響します。

最近こんなことで困っていませんか？

固いものが
食べにくい

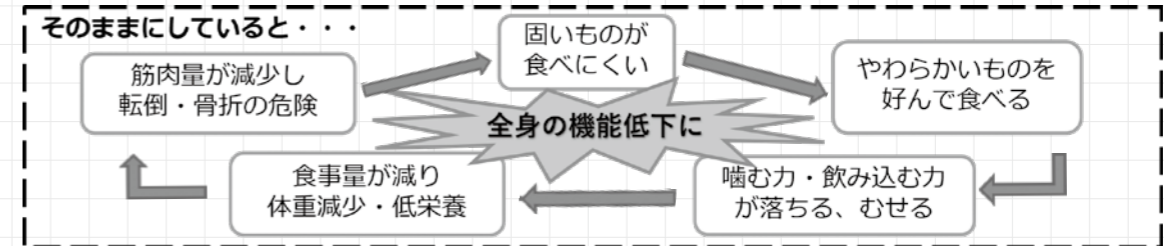


・飲み込みにくい
・お口が乾く
・言葉をはっきり発音できない
時がある(滑舌が悪い)



むせやすい

これらが「オーラルフレイルのサイン」です！



「あれっ?！」と思ったら放置しないことが重要です。オーラルフレイル対策をして改善しましょう！

1 お口の体操を毎日の習慣にしよう！

飲み込む力をきたえよう	話す力をきたえよう	うるおす力のトレーニング
1. おでこ体操 手のひらをおでこに 当て押し合う あごを引き目線はおへそ のど周辺に力を入れる 2. パタカラ体操 パパパ・タタタ…各10回 パタカラ・パタカラ5回続けて 発声しよう	1. 早口ことば(例) ・となりの客はよく柿食う客だ ・蛙びよこびよこ 三びよこびよこ 合わせてびよこびよこ 六びよこびよこ 2. 声を出し音読しよう 3. 歌を歌おう♪	1. 唾液腺マッサージ 耳下腺: 耳の前に4本指を当て やさしく円を描くように回す 顎下腺: 下あごの内側を親指で 後ろからあご先に向かって やさしく押す 舌下腺: 下あご正面の骨の 内側を親指で押し上げる 2. ガムを噛もう
噛む力をきたえよう	1. 噛みごたえのある食品を選ぶ、食材を大きめに切る、煮すぎないなど工夫し30回噛んで食べよう。 2. ガムを噛むのも効果的。	

2 毎食後の丁寧な歯みがきをしましょう！

ブクブクうがいをして歯ブラシはペン持ちでやさしく磨きましょう。
歯間ブラシや糸ようじの使用は汚れを更にきれいにします。
入れ歯の手入れも忘れずに！



3 定期的な歯科検診を受けましょう！

定期的な歯科検診がむし歯や歯周病・オーラルフレイルやお口の健口を守るカギになります。
かかりつけ歯科医院を持ち、お口の状況を自分でも確認しましょう！

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

お口の健口を見直す良い機会です。令和7年度に75歳・80歳になられた方等には、6月下旬にご案内と受診券が届きます。
健診は無料です。ご自身でご予約ください。
期間中(令和8年7月1日(水)～12月30日(水))にぜひ受けましょう。

問 長野県後期高齢者医療広域連合 026-229-5320

「転ばぬ先の杖」

オーラルフレイル対策をしよう

歯科健(検)診を受けて健口に！

高年齢福祉課 長寿支援係

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 6/6(土)、20(土)
7/4(土)、18(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 6/28(日)、7/26(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 毎週日曜日(5～9月)
▶ 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。3,000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↑

6/25(木) 脳いきいき教室

■ 6月のテーマ
「口腔ケアで脳を守ろう！
～歯磨きチェックとお口の体操～」
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 6/25(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
☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2132)

7/8(水) 脳いきいき教室 認知症サポート医による講演会

ご家族などの認知症で、お悩みの方はいませんか？認知症の理解を深めるための講演会を開催します。ぜひご参加ください。

▶ 日時 7/8(水) 13:30～15:00
▶ 場所 市役所3階 第1・2会議室
▶ 内容 「認知症と周囲の関わり方」
▶ 講師 医療法人山月会小諸医院 高木 啓倫 先生
▶ 費用 無料 ▶ 定員 50名
▶ 申込み 7/6(月)までに電話またはLINEで申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2132)

LINEによる申込みはこちら▶

募集 令和8年度 夏季自衛官募集します！

☎ 自衛隊上田地域事務所 TEL・FAX 0268-22-5267



1 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** 7/1(水)～9/1(火)
▶ **1次試験** 9/16(水)～9/27(日)の内1日 ※ Web試験

2 2等陸・海・空士(任期制自衛官)

▶ 任期制自衛官として、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度
▶ **受験資格** 18歳以上33歳未満の者
▶ **受付期間** 7/1(水)～9/1(火)
▶ **試験期日** 学科試験(Web) 9/16(水)～9/23(水) ※内1日
口述・身体検査 9/26(土)、27(日) 10/3(土)、4(日) ※いずれか一日

3 航空学生

▶ 高校卒業後、最短でパイロットを目指す方向け
▶ **受験資格** 18歳以上24歳未満の者(高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込))
▶ **受付期間** 7/1(水)～8/28(金)
▶ **1次試験** 9/19(土)及び26(土)

4 防衛大学校学生

▶ 幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方
▶ **受験資格** 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))
【推薦試験】
▶ **受付期間** 9/5(土)～9/8(火)
▶ **試験期日** 9/19(土)、20(日)
【総合選抜】
▶ **受付期間** 9/5(土)～9/8(火)
▶ **1次試験** 9/19(土)

【一般】
▶ **受付期間** 7/1(水)～10/15(木)
▶ **1次試験** 10/31(土)

5 防衛医科大学校 医学科学生

▶ 医師たる幹部自衛官を目指したい方
▶ **受験資格** 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))
▶ **受付期間** 7/1(水)～10/8(木)
▶ **1次試験** 10/24(土)

6 防衛医科大学校 看護学科学生

▶ 保健師、看護師を目指したい方
▶ **受験資格** 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))
▶ **受付期間** 7/1(水)～10/2(金)
▶ **1次試験** 10/17(土)

※資格等については、条件により異なります。詳しくはHPをご覧ください。
☎ 自衛隊上田地域事務所 (上田市中央西2-3-13 上田法務総合庁舎1F 上田税務署向かい) ☎・FAX 0268-22-5267

【自衛隊長野地方協力本部】

公式ホームページ 公式X(エックス)

上級救命講習

を開催します

■ **上級救命講習とは** ——
心肺蘇生法やAEDの使用、外傷対応などの救命技能を学ぶ公的な認定講習です。
上級救命講習は、総務省消防庁のカリキュラムに基づき、各自治体の消防本部が実施しています。この講習は、一般市民が実際の救急現場で対応できる力を養うことを目的としています。特に、心肺蘇生法、AEDの使用、気道異物除去、止血、外傷対応などの技術を学びます。また、小児や乳児の救命処置も含まれています。上級救命講習に参加することで救われる命がたくさんあります。

▶ 日時 7/11(土) 8:30～17:30
▶ 場所 小諸消防署 ▶ 受付 6/15(月)～7/5(日)
▶ 申込 申込用紙に必要事項を記入の上、小諸消防署へご提出ください。定員に達した時点で締切りといたしますが、申込状況を確認したい場合は事前に電話連絡をお願いします。
▶ 持ち物 動きやすい服装、筆記用具等
※申込用紙は佐久広域連合消防本部ホームページ又は各消防署にございます。
☎ 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

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。

夏季講演会

「浅麓の人々はどう生きたのか」

浅間山のすそ野に位置する御代田町は、今年町制施行70周年を迎えます。それを記念して浅間山をめぐる人々の歴史について、夏と秋に講演会を開催します。今回は御代田町と同じ浅間山南麓に位置する三市町の学芸員、文化財担当者が、縄文時代、戦国時代、江戸時代を解説します。

- ▶日時 6/13(土) 13:30～15:00
- ▶場所 エコールみよた あつもりホール
- ▶その他 申込不要・予約不要
- ▶講師 「浅間山麓の縄文土器いろいろ」 芹沢一路氏 (浅間縄文ミュージアム)
「平原城から見てきた戦国時代」 高橋陽一氏 (小諸市教育委員会)
「分去れの宿場 追分宿」 伊藤京子氏 (追分宿郷土館)



浅間縄文ミュージアム ☎ 32-8922

軽井沢町植物園

季節展示「花図鑑 初夏～夏編」

長野県の指定希少野生植物のひとつ「ヤマタバコ」や、見なれない樹であることから「ナンジャモンジャノキ」ともよばれるヒトツバタゴ等、初夏から夏に見頃を迎え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。

- ▶期間 7/26(日)まで
- ▶ところ 軽井沢町植物園 展示館
- ▶開園時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- ▶入園料 小学生以上 100円
- ▶参加料 入園料のみ



■ナンジャモンジャノキ ■ヤマタバコ
=ヒトツバタゴ

詳細はコチラ▶



小学校活用方針(案) 説明会&パブリックコメント

閉校となる小学校(坂の上小、千曲小、水明小)の活用方法を検討していく上での基本的な考え方や学校ごとの活用方針などを示した「芦原中学校区学校再編に伴う小学校活用方針(案)」について、下記のとおり説明会及びパブリックコメントを実施します。

【説明会】	【パブリックコメント】
▶日時 6/21(日) 14:00～15:30 6/22(月) 19:00～20:30 6/23(火) 19:00～20:30	▶募集期間 5/25(月)～6/26(金)
▶場所 市民交流センター ステラホール	▶閲覧場所 市HP、市役所(1階展示情報コーナー、3階公共施設マネジメント課)、市立小諸図書館、文化センター
※いずれの日も同じ内容ですので、ご都合の良い日にご参加ください。申込不要です。	▶対象者 小諸市に住所を有する人、市内で働く人・学ぶ人 市内で活動する人・団体、市内の事業者
☎ 公共施設マネジメント課 マネジメント推進係	▶提出方法 次のいずれかの方法により提出してください。 【郵送】〒384-8501 小諸市相生町3-3-3 小諸市役所 公共施設マネジメント課宛 【FAX】0267-23-8766 【E】management@city.komoro.nagano.jp 【持参】小諸市役所公共施設マネジメント課窓口(市役所3階)

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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込6/2(水)8:30～)

- ▶日時 6/18(木) 9:30～16:30
7/1(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

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 ①6/25(木) 9:30～16:30
②7/24(金) 9:30～16:30
- ▶場所 ①市役所3階 第5会議室
②市役所3階 第3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▶



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 6/24(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

+ 休日緊急医

[診療時間]
○医科 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
6/7(日)	○高橋内科医院(古城) ◎古城てんじん薬局(古城)	23-8110 31-6556	6/14(日)	○ひかり医院(御幸町) ●小池歯科医院(紺屋町) ◎アイン薬局小諸東店(御幸町)	22-8878 22-0130 26-1141
6/21(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	6/28(日)	○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

ご芳志をいただきました

- ▶ふるさと納税寄附金 689件 15,895,000円(R8/4月)
- ▶企業版ふるさと納税
「育苗ハウス(大)2棟」「育苗ハウス(小)1棟」
「雨除けハウス5棟」 渡辺パイプ株式会社 様

▶新入学児童通学用ヘルメット購入資金として

- 「金一封」
小諸ライオンズクラブ 様
- 「金一封」
小諸ロータリークラブ 様



昼食 夕食 **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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
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 フードサービスことぶき 検索 (受付時間)9時～17時(土・日・祝除く)

参加無料 **あそぼ ひよこの日**
6/10(水) 入園前の親子の皆さま対象
「新聞紙であそぼう」
【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

公民館報 No.916 こもろ

令和8年 6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

◆ 内容

- p.21 「令和8年度 小諸市公民館基本運営方針」ほか
- p.22 【特集】 人権啓発
- p.23 「人ひと」（あずまクラブ） 「見た！聞いた！出前講座」（消防署）
- p.24 「教えて！あなたのサークル」（葉膳と気功サークル） 公民館7月開講講座 ほか
- p.25 「ぼくとわたしの作品」（小諸支援学校） ほか



カラー版はこちら

春のやわらかな光に包まれた御牧ヶ原神社。掲げられた奉納旗には、地域の安寧と五穀豊穡への願いが込められています。静かな森をそよぐ風が、新しい季節の訪れをそっと知らせてくれます。



6月は暦の上では初夏と呼ばれますが、近年は気温上昇が早く5月末から真夏並みの暑さになる年も増えてきました。雨の日が多くなり梅雨の時期がやってきました。雨は鬱陶しいと感じますが、夏野菜や田んぼの稲が元気に育つ、自然にとってとても大切な恵みです。

梅雨時の手仕事に梅仕事があります。旬を迎えた梅を収穫して、梅干しや梅酒、梅シロップ、梅ジャムを作るのは1年の中でこの時期だけです。梅干しや梅酒は、保存食としてさまざまにアレンジで楽しめます。また色鮮やかな紫蘇ジュース作りも楽しいです。

雨の日が続くと外出が億劫になります。でも雨を気にせずに過ごせる場所があります。動物と触れ合い子どもたちと命の大切さを学べる「ハローアニマル」、新しい本と出会える図書館、作品に囲まれた空間を楽しむ美術館、青々とした若葉が鮮やかな山々を眺めながら出かけてみませんか。6月の移ろい季節の中心をゆっくりと整える時にしたいです。

編集委員 市川 強

令和8年度 小諸市公民館基本運営方針

人口減少や少子高齢化による人口構造の変化、生活様式の変化や価値観の多様化等を背景に、地域は様々な課題に直面し、住民自治の担い手不足や連帯感の希薄化が指摘されています。さらに、グローバル化や情報化の進展により予測困難な時代となりつつある中、一人ひとりが課題に主体的に向き合い、学びを通して多様な他者と連携・協働していくことが求められています。

また、小諸市総合計画第12次基本計画では、施策1-3の目標のひとつとして「市民が主体的に学び、自らを高め、学びの成果を地域で活かし、生きがいをもって生活している状態」を掲げ、「魅力ある企画展や市民ニーズを踏まえた各種講座・教室を開催し、生涯学習の機会を創出する。」ことを方針としています。近年、小諸市公民館の利用者は高齢化、固定化、また減少傾向にあるため、幅広い利用者を増やすための創意工夫が重要となっています。

さらに、公民館には総合的な地域づくりの拠点として地域社会の人間関係を深める重要な役割があり、地域社会の健全な発展のために必要で、そこで行われる多様性のある柔軟な活動は欠かすことができないものです。将来に向け、公民館に期待されていることや役割を再認識し、これからの公民館のあり方を探っていくことが必要です。

- ① 住民の公民館に対する意向を把握し公民館事業への反映を図る。
- ② 社会情勢の変化等を見据え、これからの公民館のあり方について検討を進める。
- ③ 他機関・団体等との連携に努め、多様な方々との協力・協働による取り組みを進める。
- ④ 青少年向け講座など幅広い年齢層や、多様な市民を対象とした事業を実施するとともに、住民の主体的な学習に対する支援の充実を図る。
- ⑤ 分館の実情を把握し支援の充実を図るとともに、支館のあり方を検討する。



令和7年度開催 こども講座「巨大流しそうめん」より

令和8年度 公民館報編集委員の紹介

「公民館報こもろ」は、昭和24年（1949年）に創刊され、以来毎月発行、本誌で916号を数えます。公民館報は、各支館から1名ずつ推薦された7名と1名の公募委員を加えた計8名の「公民館報編集委員」により、取材・執筆・編集・校正を行います。毎月2回開催される編集委員会では、アイデアと知恵を出し合っており、より良い紙面づくりを目指します。公民館報を通して、市民の皆様へ地域の情報を発信し、文化伝統の継承と発展につなげることができるよう努めてまいります。皆様のご協力をお願い申し上げます。



前列右から

- 【川辺支館】 山浦 大地
 - 【中央支館】 市川 強
 - 【西小諸支館】 小田中 衛
 - 【公募】 中山 正男
- 後列右から
- 【大里支館】 土屋 善則
 - 【北大井支館】 山浦 孝志
 - 【三岡支館】 高見澤翔吾
 - 【南大井支館】 川崎めぐみ



人権啓発特集

その「当たり前」は、誰かの「壁」になっていませんか？

「無意識の思い込み」に気づくことから始まる、新しい地域づくり

小諸市人権センター
0267-23-5521

「人権」という言葉を聞くと、自分とは遠い世界の出来事のように感じるかもしれませんが、人権とは、私たちがこの社会で一人の人間として大切にされ、自分らしく生きていくための「心の安全網」です。今、私たちがもっとも向き合おうべき課題。それは、悪意のない言葉や行動の裏側に潜む「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」という大きな壁です。

■誰もが持っている「心のフィルター」

私たちは、これまでの経験や育った環境、周囲の意見などから、無意識に「こうあるべきだ」「普通はこうだ」という独自のフィルターを通して物事を見ています。「育児や家事は、やっぱり女性が中心になってやるものだ」「外国の方は、きっと日本のルールをよく知らないだろう」といった考えに、「良かれと思って」かけた言葉が結果として相手を型にはめ、その人の可能性を狭めたり、心を傷つけたりすることがあります。これが「無意識の思い込み」という壁の正体です。

■「普通」という言葉が、誰かを孤独にする

「普通はこうするよね」「そんなの当たり前だよ」。私たちが日常で何気なく使っているこの言葉は、非常に便利である反面、とても残酷な響きを持つことがあります。

あなたの考える「普通」が、誰かにとっての「普通」とは限りません。自分にとっての正解を相手に押し付けた瞬間、そこには境界線が引かれ、その枠からはみ出した人は「自分はこの場所にはいないのではないか」という孤独感や疎外感を抱いてしまいます。

「無意識の思い込み」はいわば「心のメガネの曇り」です。曇ったままでは、目の前にいるその人の「本当の姿」を見ることはできません。

■「決めつけ」を「問いかけ」に変える

この見えない壁を乗り越えるために最も大切なのは、自分の偏見をゼロにすることではありません。人間である以上、思い込みを完全に消し去ることは不可能です。大切なのは「今、自分は決めつけていないか？」と、自分自身

に問いかけ続けることです。「高齢だから」ではなく、「その人」が今やりたいことは何か？「自分たちのやり方」ではなく、「より良い方法」が他にあるのではないか？主語を「属性（性別、年齢、国籍）」から「個人」へと戻していく。そのやさやかな意識の転換が、誰にとっても居心地の良い、風通しの良い社会を作る一歩となります。



■未来へのアップデートを、「こころ」

人権を守るということは、特別な誰かを助けることだけを指すものではありません。自分自身もまた、いつか「無意識の思い込み」によって苦しむ側になるかもしれないから

「当たり前」度 チェック
あなたの心のなか
日常の何気ない場面を振り返ってみましょう。以下のような思い込みがないかチェックしてみてください。

- 「男の子だから泣かないの」「女の子だから気配りして」と、性別で性格や役割を決めていない？
- 「最近の若い人は…」 「お年寄りには難しいだろう」と、年齢だけで相手の能力を判断していない？
- 「結婚はまだ？」 「お子さんは？」 など、自分にとっての「普通の幸せ」を、相手に押し付けていない？
- 外国にルーツがある方に対し、「日本語が通じないだろう」「日本のマナーを知らないだろう」と決めつけていない？
- 会話の中で、「普通は〇〇だよ」「そんなの当たり前でしょ」という言葉を、無意識に多用していない？



曇りに気づき、相手を尊重しようとする、その積み重ねの先にあります。私たちの社会を、もっと優しく、もっと自由に。まずは、自分の心の中にある「当たり前」という壁を、「そっと取り払ってみる」ことから始めてみませんか。



あずまクラブ
釘宮 晴夫 さん

自然豊かな小諸、早朝のカッコウの声に感動して東区に住んでいます。61歳で区長になり高齢者クラブの無い区と知り、翌年「あずまクラブ」を立上げ事務局長に就任、13年間続けています。年間計画を週毎に立て、会場の予約や参加取りまとめ、みなさんの協力で運営しています。会員は48名で男女ほぼ同数、年間延べ900余名が参加しています。

活動を紹介します。

■清掃活動は年8回公園を中心に草刈りと道路側溝のゴミ拾いを13年間継続。活動の浸透で美化の効果が実感できています。

■マレットゴルフは毎月区内の大会を開催、小諸市高齢者クラブ連合会の春秋の大会で優勝者が出ています。

■カラオケはクラブ発足時から実施、現在月2回開催。継続の効果もあり小諸市高齢者クラブ連合会の歌謡大会に出場、3年連続で会長賞を受賞しています。

■そば打ち教室は、小諸の地粉や自作の



あずまクラブの皆さんで飯綱山公園にてお花見

粉で、小諸種棒会会長（あずまクラブ役員）から指導を受けそばを打って食べています。本日に美味しい至福の時はです。ポッチャは、マレットや清掃よりも、気軽にできるとい方も参加しています。その他、今年から卓球をしたいとの要望があり、高校時代中信地区で活躍していた人が指導してくれることになりました。女性から麻雀の提案と麻雀セッティングの寄贈、事務局で実施できるように調整しています。会員の平均年齢は80歳を超えましたが、活動の継続は大切です。健康寿命を意識し、今できることを大切に、多士済々の会員の力をいただき活動を続けていきたいと思えます。編集委員 市川 強



防火・防災について

消防署

公民館利用登録団体の「やまびこの会」が小諸市公民館で小諸消防署職員を講師に「防災について」と題された講座を受けました。消防署では、災害時の緊急通報は日常時の通報と比べてはるかに多いため、普段から災害の備えをお願いしています。今回は、自分や地域でできる自然災害の備えについて次のように話されています。

夏から秋にかけて起こりうる自然災害は、大雨と台風があります。大雨の時は、事前に雨どいや排水溝の清掃をし、テレビやインターネット等で降水量や河川の水量を確認します。ただし、受け取った情報などの思い込みから逃げ遅れないように注意が必要です。台風の際は、風で飛びそうなものを屋内へ片づけたり、雨戸を閉めましょう。災害の種類にかかわらず、避難所の場所や持ち出し品の確認・水や食料の備蓄が大切です。持ち出し品は、密閉袋に連絡用の小銭や連絡先メモ、ばんそうこう



受講している様子

や懐中電灯などを用意してもよいです。また、日ごろからの近所づきあいや地域で行う避難訓練への参加をオススメします。

最後に、参加者から身近な防火や救急に関する質問がありました。夜間に大人の患者を救急搬送すべきか判断に迷う場合は「#7119」へ電話し、係員に相談してほしいと呼びかけています。（館報編集事務局）





*この原稿は令和7年度時点のものです。
*4/1に学校名が小諸養護学校から変更になりました。

「だるま作り」

中学部2年 いちかわ さつき 市川 咲都姫



新年が明けて3学期に入り、季節の行事の学習をする中でだるまについて学びました。佐久の初午祭で、だるまを買ったり、1年間守ってくれただるまを、供養するためにお炊き上げしたりする動画を見て、火が空高く舞い上がる様子を見たり音を聞いたりしました。学習ではだるまの由来になった、達磨大師というお坊様が座禅を組み続け、手足が腐り落ちてしまっても、修行を続け悟りをひらいたということを知り、クラスみんなで驚きました。そして願いを叶える縁起物のだるまを、クラスみんなで手作りしようということになりました。新聞紙をちぎり、水とのかきで貼り付け、色紙を貼り丸く整えた後、顔や目を貼りつけ、筆ペンを使い、髭やくちを

描いて仕上げました。本物のだるまとよく見くらべて、髭はかめの甲羅のかたちをまねて、まゆげは鶴のかたちをまねて描きました。わたしは、だるまの色を赤ではなくて、青色と決めて色紙を貼りました。最後に全員が作ったり色をぬったりしただるまに、「令和8年、学校で勉強したり、友だちや、家族や色んな人とにこにこ笑って過ごせるように」と、願いを込めて、左目を入れました。これから1年、大きいだるまは、お家に飾って楽しめます。それぞれが好きな色をぬった小さなキーホルダーのだるまは木の枝にかけて学校に飾り、願いをかけていきます。1年後、力強く右目を入れて、みんなで願いが叶ったお祝いをしたいと思います。



木の枝にかけられたキーホルダー

6/2(火) 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8月	文化会館	令和9年6月

教えて！あなたのサークル

薬膳と気功サークル

吉田 千津子

昨年6月の公民館主催の講座終了後にスタートした新しいサークルです。講師は、「広報こもろ」でお馴染みの国際中医学薬膳師・清水由良先生。公民館にて、月2回水曜日の午前中に指導を受けています。薬膳は「中医学」を基本に不調のもとになる体バランスの崩れをニュートラルに戻すための食薬同源に基づく飲食療法です。気功は中国の伝統的な「気」という生命エネルギーを整え、健康増進を図る自己鍛錬法です。現在は気功を中心に活動中。お仲間も募集しています。小一時間ほど、自分の体に意識を向けて、心と体をほぐしてみませんか。どうぞお気軽にお問い合わせください。薬膳と気功で体の不調を整えましょう！



気功をする様子

第18回 こもろ日盛俳句祭

- 日程 7/17(金)～19(日) 【主会場・講演会・シンポジウム】 市民交流センター ・ ステラホール
- 内容 吟行【午前】…市内・郊外・高峰高原 (要事前予約)
句会【午後】…高峰高原・市民交流センター・海應院・小諸高濱虚子記念館・小諸高原美術館・相生会館
【講演会】7/17(金) 16:00～ 講師「夏潮」主宰 本井 英氏・演題『小諸百句』について
【シンポジウム】7/18(土) 16:00～ テーマ:「未定」
- 参加費 一人1日券 2,500円 (当日申込は、3,000円) ※高峰高原吟行句会は、別途 3,000円 (昼食・バス代)
- 締切 7/3(金) 必着 ※高峰高原吟行句会は6/12(金) <<但し、先着順で定員になり次第終了となります>>
- 問合せ・申込先 小諸高濱虚子記念館 ☎ 0267-26-3010

第47回「小山敬三美術館友の会 着衣人物写生会」

- 日時 第1日目 6/21(日) 受付開始 9:20～16:15 頃終了
第2日目 7/5(日) 受付開始 9:20～16:30 頃終了
- 会場 小諸市文化センター 第一講義室・軽運動室
- 指導者 白鳥 純司
- 持ち物 イーゼル、画材用具一式、昼食、飲み物、マスク
※油絵、水彩画、デッサン etc 画材道具は自由です。
- 問合先 小山敬三美術館 ☎ 0267-22-3428



公民館 7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

ゼロから始める太極拳【全4回】

力を使わずに体のバランスを整えましょう
講師：太極拳普及指導員 唐沢 幸江 さん
◇日時 7/4・11・18・25(土) 10:00～12:00
◇場所 乙女湖体育館
◇定員 10名 ◇費用 無料
◇持ち物 タオル、上履き(運動靴)、飲み物
◆申込 6/4(木)～18(木)



初めてのウクレレ【全3回】

初心者のためのウクレレ教室
講師：ウクレレプレーヤー 坂根 剛 さん
◇日時 7/14・8/18・9/15(火) 10:30～12:30
◇場所 第一講義室
◇定員 20名 ◇費用 無料
◇持ち物 ウクレレ
◆申込 6/5(金)～19(金)



「旧小諸本陣・大手門・三之門地区 文化・観光交流拠点化プロジェクト」として進めている、カフェ「GR caffè (ジーアール カフェ)」・工房・ショップが OPEN します
 ~長野の豊かな食材を、イタリアの伝統技術と感性で丁寧に仕立てる革新的なショコラ・スイーツをお届け~

小諸市、独立行政法人都市再生機構（以下、UR 都市機構）、酢久商店株式会社（以下、酢久商店）により、「旧小諸本陣・大手門・三之門地区 文化・観光交流拠点化プロジェクト」として進めている、カフェ「GR caffè (ジーアール カフェ)」・工房・ショップが大手区に開業します。この取組みは、プロジェクトの趣旨に基づき、大手門公園内にあるまちタネ広場に隣接する歴史的建物（材木間屋兼住宅）を UR 都市機構が保存・利活用を目的に取得し、酢久商店が工房・カフェ・ショップとして運営することで、公民共創によるまちづくりを実現するものです。この取組みを通じて、大手門公園（まちタネ広場）と一体となった魅力的な空間を創出し、エリアのさらなるにぎわいにもつなげ、小諸の魅力向上を図っていきます。 図 都市計画課



【写真】① R7/1 月に協定を締結しました。②内観のイメージ。③④提供される食事やスイーツのイメージ。

小諸市
 人口減少・高齢化が進む中で、持続可能な都市構造への転換を図るため、多極ネットワーク型コンパクトシティのまちづくりによる「居心地のよい、ひらかれた、新しいまちづくり」を進めています。大手門公園（まちタネ広場）では、多様な主体による様々なイベントが開かれ、新たなにぎわいが生まれています。今後、旧小諸本陣が「令和の大改修」を経て、一般公開を予定していることから、旧小諸本陣・大手門・三之門地区の歴史的な文化施設を活かしながら、公共空間の整備や一体的な利活用および管理運営に取り組み、居心地のよい空間とさらなるにぎわいの創出を図り、周辺地域への波及を目指していきます。

UR 都市機構
 小諸市と共に小諸駅前や大手門公園（まちタネ広場）等にて、にぎわい創出やまちなか回遊促進に取り組み、令和6年8月には、にぎわい・回遊の拠点となるまちタネ広場との一体的な利活用を進めるため、広場に隣接する明治期築の歴史的建物（材木間屋兼住宅）を取得しました。その後、公募により酢久商店を建物の管理・運営を行う事業パートナーに迎え、令和7年1月に小諸市・UR 都市機構・酢久商店の三者でまちづくり協定を締結しました。工房・カフェ・ショップの開業により、公民共創で広場との一体的な利活用による居心地のよい空間を創出するとともに、エリアの魅力向上を図っていきます。

酢久商店
 「旧小諸本陣・大手門・三之門地区 文化・観光交流拠点化プロジェクト」のもと、歴史的建物に現代的な付加価値を与え、城下町としての小諸の街並みや歴史的景観を損なうことなく、周辺施設や大手門公園に調和する工房・カフェ・ショップを運営します。地域に暮らし方々や観光で訪れる皆さまへ、居心地の良さ・楽しさ・美味しさを届け、何度でも訪れたいくなるような、思い出に残るひとときをご提供します。また、350年にわたり小諸の地の気候風土、歴史に寄り添ってきた当社の強みを活かし、地元の魅力あふれる食材を取り入れることで、「食」を目的に小諸に訪れていただけるよう取り組んでいきます。

三者が持つ、それぞれの役割



GABRIELE RIVA MILANO NAGANO
 Patrimoine Chocolaterie
 ガブリエレリヴァ
 ■ブランド名：GABRIELE RIVA
 ■店名：GR caffè(ジーアールカフェ)
 ■住所：小諸市大手 1-6-8

■電話：0267-31-6907
 ■営業時間：平日 10:00 ~ 17:00
 土日祝 9:00 ~ 18:00
 ■定休日：火・水・年末年始
 季節により営業日・時間が異なる場合があります。



気象警報が新しく変わりました

図 危機管理課

国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、5月29日から新たな防災気象情報の運用を開始しました。この新たな防災気象情報では、河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮の警報などを、避難行動に対応した5段階の警戒レベルと整合させ、災害発生の危険度に応じたレベルを名称に含めて発表されます。また、警戒レベル5に相当する河川氾濫の特別警報や警戒レベル4に相当する危険警報も新たに開始されるなど、現行の大雨警報・注意報などが大きく変わります。レベル3警報やレベル4危険警報が発表されたら、市からの避難指示等に十分留意いただくとともに、早めの避難を心がけてください。

【新たな防災気象情報】変更のポイント

- 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます
- 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」(新設)として発表されます
- 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります

これまでの防災気象情報は、対象とする災害ごとに情報名が異なることに加え、同じ警戒レベルにおいても情報名に統一性がありませんでした。そのため、情報名から対応する警戒レベルの判断が困難でした。そこで、5段階の警戒レベルと対応するように注意報・警報を設定しなおし、対象とする災害とその危険度がどのレベルまで高まっているかを明確にしました。これによって、避難のタイミングを防災気象情報から容易に判断できるようになります。

河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	とるべき行動!
1級河川などの大河川の氾濫	低地の浸水や大河川以外の氾濫	急傾斜地のげけ崩れや土石流	海水面の上昇や波の打ち上げによる浸水	
				命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル 5相当 レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	

警戒レベル4までに、危険な場所から必ず避難!

警戒レベル 4相当 レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3相当 レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2 レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、タイミングなど)
警戒レベル 1 早期注意情報				災害への心構えを高める

気象庁の公式HPから詳細情報を得ることができます▶



災害情報を手に入れる
小諸市公式LINE



登録はこちら



【写真提供】前島ひとみさん

自の、一人一人
向けた対応法
達支援センター
に勤務していた
時から実行して
いる前島さん独
自の、一人一人
向けた対応法

「なぜですかね？」と自分で
もはっきりとは分からないな
が「目の前に何か課題があっ
て自分が役立てそうだと思う
と動いてしまう」のが前島さ
ん流ボランティアスピリット
のようだ。小学校時代に「奉
仕委員」として落ち葉掃きをし、入院患者の話し相手もした。学生時代には他大学の教授を囲む勉強会を立ち上げた。東日本大震災の時もボランティアとして駆け付けて、汚泥の片付け作業などに参加した。

前島さんが次に立ち上げようとしているのが「ホームスタート」。この活動は1973

「ぴよぴよ」と「ホームスタート」に関する問い合わせは、前島さんのメールアドレス piyopiyoasobi@gmail.com へ。
(取材・文 佐藤万千子)

小諸生まれ小諸育ちの前島ひとみさんは「趣味は火起こし」と話す。乳児検診担当の保育士として小諸市の社会教育委員として、忙しくしているのので起こした焚火の「癒しの炎」を眺めるゆとりはないが、家族のために焚火で調理をする。得意なのはカレーと焼き鳥に飯盒で炊くご飯。特にご飯炊きには五感を駆使する。焦げるかすかな匂いピシシという音。ふたを開けて水分が無ければ逆さにして仕上がり待つ。

年間200人から300人の母親に会って話を聞いている。わが子とのかかわり方に自信がなかったり、子どもに障がいがあるのではないかと不安があったりと、悩みは様々だという。

「なぜですかね？」と自分で
もはっきりとは分からないな
が「目の前に何か課題があっ
て自分が役立てそうだと思う
と動いてしまう」のが前島さ
ん流ボランティアスピリット
のようだ。小学校時代に「奉
仕委員」として落ち葉掃きをし、入院患者の話し相手もした。学生時代には他大学の教授を囲む勉強会を立ち上げた。東日本大震災の時もボランティアとして駆け付けて、汚泥の片付け作業などに参加した。

年にイギリスで始まった。子育て中の家庭を子育て経験のあるボランティアが訪問し、週1回2時間ほど親子と一緒に遊び家事も手伝うことで、親の孤立感を和らげるのを主な目的としている。利用料は無料。日本ではNPO「ホームスタート・ジャパン」を通して活動が各地に広まっている。県内では「ホームスタート」が長野市内で活動している。前島さんが「寄り添う」やり方はこれまで自分の行ってきた活動と同じ、だとして「ホームスタート・ジャパン」に応募したところ認められ「ホームスタートこもろ」の立ち上げ資金を得た。前島さんは小諸市民に向けて「ホームスタート」の説明会を6月に開き、9月から家庭訪問をするボランティアの研修を始める。

不眠を訴える人が増えるのは5月の連休明けからだそう。経済協力開発機構の調査によると、世界53か国中、日本は平均睡眠時間7時間22分で最下位には驚いたものでした。最近になって睡眠と認知症の関係が注目されるようになり、久留米大学では認知症発症リスク調査を実施。それによると、「寝床にいる時間」が最も長いのが80代で9時間超、続いて70代の9時間、最も短いのが40代で7時間という結果が出ました。不眠に悩む人が多い中、逆に眠りすぎも危険なことがわかってきたのです。



ホームスタートを立ち上げる

前島ひとみさん (48歳) 西浦

眠りすぎにも注意を

エイジングと薬膳



子どもセンター 623-5567

こもろっじ だより

お誕生日おめでとう!

5月生まれ 家族のメッセージとともに



めいこちゃん(1歳)

1才のお誕生日おめでとう! 楽しい毎日ありがとうございます。



ひなちゃん(1歳)

1歳おめでとう! 太陽のように明るく元気に毎日を過ごしてね!



りんちゃん(1歳)

笑顔が可愛くて甘えん坊なところが大好きだよ♡1歳おめでとう!



あおばちゃん(3歳)

たんじょうびおめでとう! たのしいことたくさんとにしようね



ともちゃん(1歳)

大好きなともちゃん! 誕生日おめでとう♡元気に大きくなってね!



ちーちゃん(1歳)

あっという間の1才。いつも笑顔ありがとう。ずっと大好きだよ。



こなちゃん(1歳)

誕生日おめでとう! 元気に育ってね。楽しい毎日ありがとう!



もなちゃん(1歳)

お誕生日おめでとう! 姉妹仲良く元気に育ちますように☆



りかちゃん(3歳)

お誕生日おめでとう! これからも元気に楽しい毎日過ごそうね!



ことちゃん(2歳)

おめでとう! いつも楽しい時間をありがとう!



そうちゃん(1歳)

ニコニコ笑顔のそうちゃん これからも沢山遊ぼうね。だいすきだよ!



【6月の行事予定】

- 2日(火) 誕生会
- 19日(金) 親子うた遊び
- 23日(火) 小児救急法
- 25日(木) ふれあい教室
- 29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

市民の皆様には様々なジャンルの音楽をご鑑賞いただいているミニコンサート。6月は特別企画として、1コイン(500円)コンサートを企画しました。プロのミュージシャン3名による1時間の本格的な演奏です。 文化財・生涯学習課

1コイン(500円)コンサート 入場料500円 / 先着150名

日時: 6/16(火) 18:30 ~ 19:30

会場: 市民交流センター ステラホール

6月ミニコンサート ~ 風と弦の夏物語 ~



今井美樹 (撮影: 唐寧)



稗岡隼人 (撮影: 唐寧)



蒼井大地

ブルーベリーがなり始め、夏至が迫る小諸の夏。そんな6月の夕暮れに二胡・チェロ・ギターの三重奏が響きます。二胡のエスニカルな響きとチェロ・ギターのクラシック音楽が波のように重なるコンサートです。皆様のご来場をお待ちしております。

【プログラム】

・ハナミズキ・リベルタンゴ・バロック音楽より解説付き演奏・旅(稗岡隼人)・二胡伝統曲(今井美樹)・無伴奏チェロ組曲より抜粋(蒼井大地) 他

【次回】 依田瑞穂 & 小合澤智子ピアノ・クラリネットコンサート 7/31(金) 18:00 ~ 18:45 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

狩猟免許等を持ち、鳥獣被害対策プロとして働く自治体職員のことを通称「●●●●ハンター」と呼ぶ???

今月のプレゼント **杏亭**

☎ 22-2407 (御影新田 2746-1)

「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、定食など多くのメニューを取り揃えています。特に人気なのは、五目ラーメン、四川風五目ラーメン、ホイコーロー定食、ナスのピリ辛炒め定食などです。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 (L.O.)
17:00 ~ 21:00 (L.O.)

【定休日】 第一火曜日、毎週水曜日

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、6/30(火)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】 空き家

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

ブロッコリーの ナムル

ツナは油漬けを使います。塩分が入っていますが、うま味があるので、その分の調味料を減らすことができます。また、酢の酸味がしょうゆの味を引き立て、ごま油の香りとコクが薄味でも満足感を与えてくれます。

【材料 (大人2人分)】

・ブロッコリー	中 1/2 株 (120g)
・しめじ	30g
・ツナの缶詰	35g (1/2 缶)
・酢	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・ごま油	少々
・粗びきこしょう	お好み

【作り方】

- ① ブロッコリーは蒸すか茹でる。しめじは茹でる。
- ② ①とツナを和える。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②とAの調味料を和える。
お好みで粗びきこしょうをかける。

【参考 (1人あたり)】

・エネルギー: 約 83kcal / ・塩分: 約 0.5g

☎ 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



開催中

白鳥映雪不屈の画魂・ 左手で描き残したモノ



白鳥映雪館の回廊では、白鳥映雪が脳梗塞を患いながらも、不屈の精神で左手を用いて制作した作品や関連資料を展示しております。

中でも注目目は、回復直後に執筆され、後に発刊された従軍体験記『幾山河』の原稿やスケッチです。映雪が中国での記憶を辿りながら描いた筆跡からは、当時の生々しい息遣いが感じられます。特に中条山脈と仏塔を描いたスケッチは、臨場感に満ちています。

本展の会期中のみの特別公開となりますので、ぜひこの機会に白鳥映雪館まで足をお運びください。

- ▶ 期間 5/26(火) ~ 8/16(日) 9:00 ~ 17:00
- ▶ 会場 白鳥映雪館 回廊
- ▶ 休館日 月曜日(7/10(金)~18(土)、7/21(火)は休館)
- ▶ 観覧料 一般500円 / 小・中学生250円
※企画展の観覧料と共通

☎ 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

ヒメウラナミジャノメ



今季節、小諸で草地に一番多いのはヒメウラナミジャノメだ。地味なチョウだが、よく見れば裏面はとても美しいチョウだと思う。けれどあまりにも普通だから、蝶好きにも見向きもされない気の毒な蝶とも言える。

タテハチョウ科の中のジャノメチョウの仲間、タテハチョウ科のチョウの中では一番小さい部類だ。シジミチョウよりは大きいが翅を開いて3~4cmしかない。

あまり写真を撮っていないが、よく見れば翅の裏面の眼状紋がとても美しい。

この大きさのジャノメチョウにはヒメジャノメとコジャノメがいるが、裏面には眼状紋はあるが、さざなみ模様はなく、さらに地味なチョウだ。昨年6月、庭に植えてあるネモヒラにきたのを撮影したが、なかなか美しいチョウだと思った。



子育てを応援するフリーマガジン [mamamo]

mamamo

ママモ78号は6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!

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...

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからどうぞ。

全編 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

お中元に 信州そばを

信州そばの 風味・香りをお手頃なセットで

ご贈答に 一番人気!!! 信濃そば 半生麺セット 2,600円(税込) ◎発送承ります/本州は送料一律880円

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

大西製粉 店内商品 10%OFF

〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL.0267-22-0585 有効期限2026年7月31日まで

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まいります

お電話一本で手配します。お気軽にどうぞ。 小諸観光旅行センター ☎0267-22-6161

令和8年6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



市民まつり

ドカンショ

参加連募集中



【写真】昨年の参加者の皆さん

- ▶ 申込締切 6/30(火)
- ▶ 申込窓口 小諸商工会議所
- 問 ・ 小諸商工会議所 ☎ 22-3355
- ・ 小諸市商工観光課 商工観光係 ☎ 22-1700

踊って、騒いで、はしゃげ。

8/1 SAT 開催

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。



佐久市 根岸 小諸市 和田

のぞみグループの自立型施設

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

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

(ツルヤみかけ店様隣り)
 (ペット同居可)

● 60歳以上の方

【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/>

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印

☎0267-23-6644
 小諸市御影新田2728-1

こもろ動物病院

至 上田 四ツ谷 至 サンライン 平原 至 軽井沢

セブンイレブン ツルヤ ● ユニクロ ● 夢屋 ●
 タイナム ●
 ここです ● 佐久北I.C

佐久平駅 長土呂東

詳しい情報はHPで!

〈広告欄〉