

KOMORO10

広報こもろ公民館報

2026
No.780

新校舎での学校生活、
スタートしました！

【トピックス】

p.02 【特集】小諸義塾高等学校 新校舎完成

p.04 小諸市 秋のイベント情報

p.06 芦原中学校区 新校の校名(仮称)が決定

【写真】 今月号の表紙は小諸義塾高校 生徒会長の大池花佳さん(旧小諸高校)と柳澤天雄さん(旧小諸商業高校)です。2つの高校を引き継いだ同校は、今年が最初で最後の二人体制の生徒会長となります。巻頭特集では、8月に完成した新校舎の様子や地域との関わり方等について、お知らせします。

長野県 小諸義塾高等学校
新校舎が完成しました



【写真】上空から撮影した新校舎

【写真】①・②音楽棟の音楽ホール。
③音楽室。④第二体育館。体育の授業のほか、バスケットボールやバドミントンなどの部活も行われます。⑤メディアセンター（図書館）。⑥部室棟。⑦教室・地域連携協働室・体育館をつなぐ渡り廊下。開放的なつくりで、昼休みには昼食を食べる生徒もいます。

令和8年8月、小諸義塾高等学校の新たな一歩を歩み始めました。旧小諸高等学校からの引継ぎも終わり、生徒たちは新校舎での学校生活を本格的にスタートさせています。

校舎内には、メディアセンター（図書館）、音楽棟、地域連携協働室、第二体育館、学習スペースなどが新たに整備されています。地域の方や企業、関係団体との協働による学びを進めやすい環境が整い、学校と地域がより一体となった教育活動の展開が期待されています。今後は、普通科・ビジネス科・音楽科のそれぞれの特色を生かしながら地域とのつながりを深めることで、新たな学びや交流が広がっていくことでしょう。



長野県 小諸義塾高等学校 新校舎が完成しました

ご自身のスキルや特技を 小諸義塾高校の授業で 発揮してみませんか？

地域連携協働室では、高校の授業と一緒に盛り上げてくださる『小諸義塾サポーター』を募集しています。お気軽にお問合せください。

☎ 地域連携協働室 ☎ 22-0726



詳細は
コチラ

連携コーディネーターの皆さん（左から）
相田 貞晃さん、市川 幸子さん、鈴木 弥歩さん



域とつながる探究活動を深めています。

さらに、小諸義塾高校と小諸市は、中学校・高校の児童生徒、保護者、教職員、同窓会等の学校関係者と、地域住民・企業・大学・自治体等の地域の多様な関係者が一体となる「小諸共学共創コンソーシアム」を10月に設立します。立場や年齢等を超えて共に学ぶとともに、豊かで持続可能な地域や社会の未来を共に創ることを目指します。

これからも地域に根ざし、地域とともに成長する生徒たちの生き生きとした取り組みと、小諸義塾高校の新たな活躍に、ぜひご期待ください！

小諸義塾高校では、生徒たちが地域社会を舞台に学び、地域の課題解決や魅力発信に取り組む「地域連携活動」に力を入れています。

授業や有志活動では、高校生ならではの視点やアイデアを生かした実践が進んでいます。ビジネス科の授業では、小諸商工会議所青年部主催「秋灯り小諸」を盛り上げる企画を研究してプレゼンを行ったほか、校内で結婚式を創り上げる有志プロジェクト「ギジュクデシユゲン」も始動し、地

「地域連携」と「新しい挑戦」 小諸義塾高校の 未来を切り拓く！ 地域とともに学び、



【写真】地域連携協働室の様子。「地域連携活動」の拠点となります。





遊びに行こうよ！小諸市 秋のイベント情報

食欲の秋。実りの秋。芸術の秋。スポーツの秋。読書の秋。暑さも和らぎ、お出かけしやすくなるシーズンの到来です。小諸市内でもたくさんのイベントが開催されますので、ぜひお出かけください。

信州 No.01 小諸ふーどまつり

【日にち】
10/4 (日)



たくさんのお店が
出店します！

- 時 間 9:00 ～ 15:00 (相生町商店街)
10:00 ～ 15:00 (大手門公園・まちタネ広場)
 - 会 場 相生町商店街、大手門公園、まちタネ広場
 - 内 容
 - 市内各飲食店・団体による飲食販売・PR
 - 【商品】お弁当、唐揚げ、お菓子、点心、パーガー
自家焙煎珈琲、クラフトビール など多数
 - 小諸謎解きゲーム6 ■ステージコーナー など多数
- 【同日開催】骨董・蚤の市 / こもろ軽トラック市 / こもろまちなかマルシェ
浅間南麓こもろ医療センター病院祭
- 問 信州小諸ふーどまつり連絡会(小諸商工会議所内) ☎ 22-3355

No.04 あぐりの湯こもろ あぐり祭 & 感謝ウィーク

【日にち】
10/24 (土)



- 【あぐり祭】
- 会 場 あぐりの湯こもろ
 - 時 間 10:00 ～ 17:00
 - 内 容 あぐり寄席、ステージ発表、入浴券・回数券で
抽選会・景品プレゼント、もちつき大会 等
- 【感謝 WEEK】
- 日 時 10/18 (日) ～ 24 (土)
 - 場 所 あぐりの湯こもろ
 - 内 容 日替わりで、ヒノキ風呂、しょうが湯、りんご
風呂がお楽しみいただけます。期間中はポイントが倍増！
獲得ポイントに応じて無料入浴券と粗品をプレゼント！
- 問 あぐりの湯こもろ ☎ 24-4126

No.05 小諸市動物園 ハロウィンイベント



- 【日にち】 10/31 (土) ▶ 11/1 (日)
- 会 場 小諸市動物園
 - 内 容
 - ハロウィンの仮装をして動物園に行こう！(9:30 ～)
 - ハロウィン写真撮影ブースの設置
 - ミニブタにカボチャをプレゼント(10:30 ～)
 - ポニー、ヤギ、ヒツジのエサやり体験(13:00 ～)
 - モルモット、パンダマウスのふれあい体験(13:00 ～)
 - リクガメにカボチャをプレゼント&ふれあい体験(14:15 ～)
 - フクロウガイド&チエキ会(15:10 ～)
- 問 懐古園事務所 ☎ 22-0296

No.02 【親子イベント】 親子わくわくひろば

【日にち】 乳幼児(0～6歳)のいる親子集合！
10/10 (土)
入場無料・申込不要



子育ての "知りたい" "楽しい" が
ここに集まる

- 時 間 10:00 ～ 15:00
 - 会 場 こもろプラザ2階 市民交流センター
 - 内 容
 - 楽しい!エリア
 - 【こどもの遊び場】大型キッズコーナー / 大型トランポリン / エア遊具 / 大らくがきコーナー / 乳幼児手作りおもちゃコーナー / ブロック遊び / おままごと遊び など
 - 【ものづくりコーナー】スライム作り / オリジナル缶バッジの制作
 - 知りたい!エリア
 - 【教えてコーナー】入園手続きや保育園での過ごし方などを紹介
 - 【食育コーナー】食品サンプルを使って栄養バランスをチェック
 - その他 小諸市動物園 100 周年記念ブースを設置
オリジナルグッズを記念品としてプレゼント！(数量に限りあり)
- 問 こども家庭支援課 ☎ 22-0296

No.03 小諸市動物園 写生大会



たくさんの応募お待ちしております！

【期間】 10/11 (日) ▶ 10/18 (日)

- 場 所 小諸市動物園
 - 時 間 各日 9:30 ～ 15:00 (受付終了 14:00)
 - 画 題 動物園の動物、園内風景
 - 対 象 未就学児、小学生、中学生
 - 参加料 無料
 - 入園料 (参加者、引率者、保護者も入園料無料)
 - 発 表 11/20 (金)
特別賞 4 点、特選、入選、佳作
- 問 懐古園事務所 ☎ 22-0296

No.06 秋の収穫祭 & 新そば祭り

【日にち】
11/1 (日)



- 今年も、「秋の収穫祭」「新そば祭り」の合同開催です。
ぜひご家族でお出かけください。
- 時 間 10:00 ～ 14:00
 - 場 所 みはらし交流館 小諸市滋野甲 4162-189
 - 内 容
 - 新そばの振る舞い
引換券配布 10:00 ～ / 振る舞い開始 11:00 ～
※限定 300 食 (先着順)、活動協力金 500 円
 - 農産物軽トラック市…野菜、果物等の地元農産物
 - 軽食販売、アトラクション
- 問 農林課 農業ブランド振興係

No.07 小諸ツリーハウスプロジェクト 自然で楽しむ収穫祭 2026 ～アート x アウトドア x 食～



詳細は
コチラ▶

一日を通して
楽しめます！

【日にち】 11/7 (土) ▶ 11/8 (日)

- 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、身体が動かすアウトドア・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 2 日間です。イベント中のみアートツリーハウス 5 棟に登れます。
- 時 間 10:00 ～ 16:00 (雨天決行・荒天中止)
 - 会 場 安藤百福記念アウトドアアクティビティセンター (大久保 1100)
- 問 商工観光課 企業立地定住促進係



令和9年度 保育園（認可保育施設）

入園児募集

各保育施設 /
こども家庭支援課 こども保育係

令和9年度保育施設の新規入園申込を受け付けます。令和9年4月の入園だけでなく、年度途中（5月から翌年3月）からの入園希望もこの期間にお申し込みが必要です。（出生予定のお子さん、小諸市に転入予定の方も申し込みができます。）

▶入園基準

保育施設は、保護者が家庭内で保育ができないお子さんをお預かりする施設です。住所が小諸市にあり、下記のいずれかの要件を満たしている場合に入園できます。

- 保護者が家庭外で仕事をしている
- 保護者が家庭内で家事以外の仕事（自営業、内職等）をしている
- 母親が妊娠中、または出産して間もない（産前産後各3ヵ月間）
- 保護者が病気や負傷、心身に障がいがある
- 保護者が就学している など

▶申込方法

「ながの電子申請サービス」による
電子申請▶



二次元コードを
読み込んで
申請してね！

▶申込期間

10/13（火）～11/2（月） 最終日は17:00まで

期間を過ぎると申込みができなくなります

申込みに必要な書類（就労証明書等）の用意に時間がかかることがあります。まずは必要書類を確認し、書類の手配をしましょう！

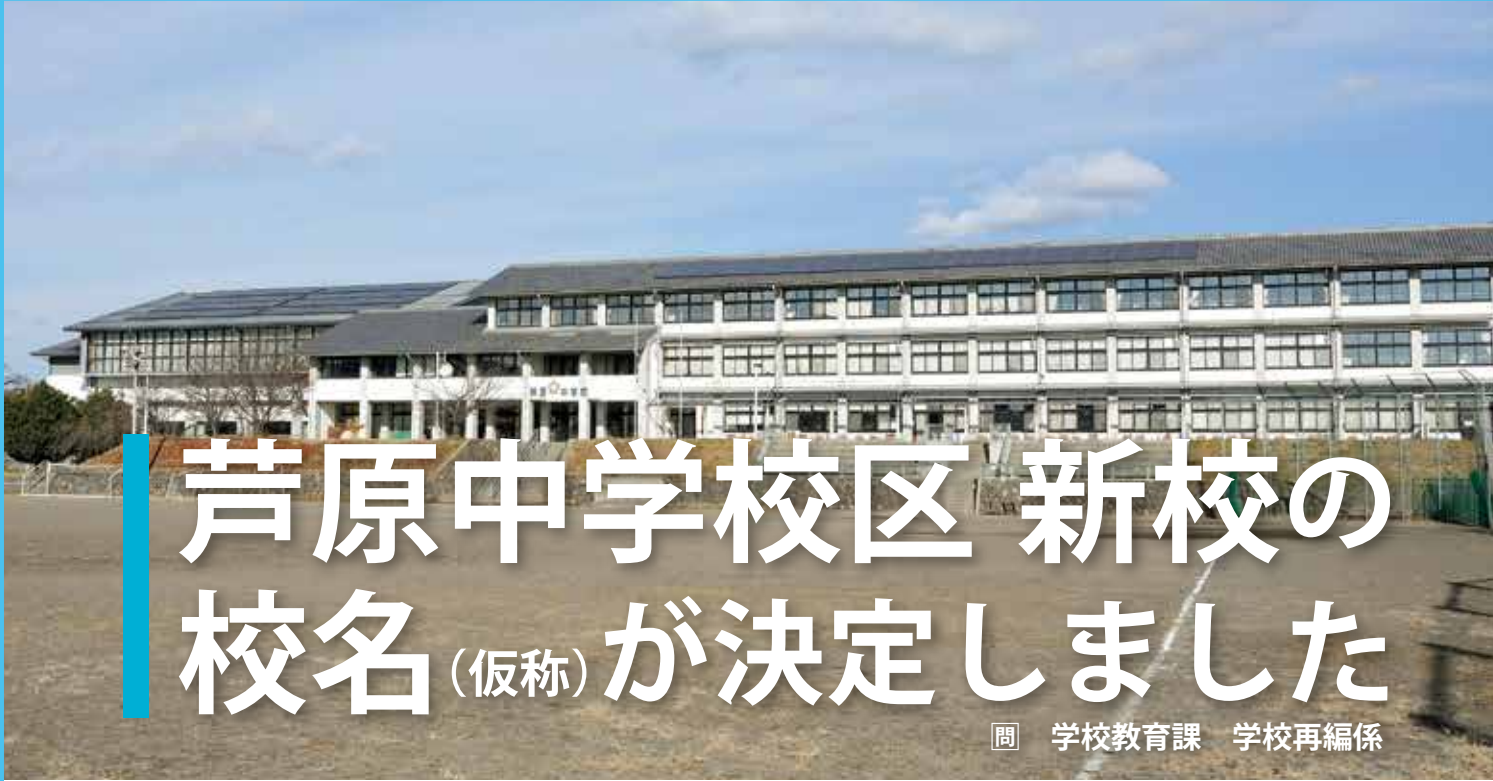


▶保育施設（公私保育園・認定こども園・幼稚園）について

	保育園	認定こども園		幼稚園
		保育（3号・2号）	教育（1号）	
対象者	0～5歳児（R9/4/1時点の年齢） ※保護者の就労等、保育の必要性があること		満3歳～5歳児	

▶小諸市保育施設一覧（土曜保育の内容は、各施設にお問い合わせください。）

		施設名	所在地	電話番号	開所時間	入園申込み先
保育園	公立	南保育園	御影新田 1265-1	22-2090	7:30～19:00	市役所 こども家庭支援課
		東保育園	八満 70	22-2553		
		美里保育園	市 662-10	22-1687		
		千曲保育園	山浦 3190-1	22-0504		
		西保育園	滋野甲 907-1	22-4059		
	私立	南城森の保育園	甲 1991	22-2400		
認定こども園	私立	ポッポの家保育園	与良町 3-3-5	23-3819	7:00～19:00	
		小諸幼稚園	三和 1-5-16	22-0355	7:30～18:30	【教育認定】 各施設 【保育認定】 市役所 こども家庭支援課
		さくら保育園	六供 1-7-1	23-1601	7:00～19:00	
		みすず幼稚園	東雲 3-15-4	22-1138	7:30～19:00	
		信学会しらかば幼稚園	甲 1812-2	22-2327	7:30～19:00	
小規模保育事業所	私立	ひなたぼっこ	東雲 3-15-4	22-1337	7:30～19:00	市役所こども家庭支援課
幼稚園（施設型給付園）	私立	暁の星幼稚園	田町 2-3-33	22-0693	7:30～18:30	施設



芦原中学校区 新校の 校名（仮称）が決定しました

問 学校教育課 学校再編係

新校名

小諸市立 芦原小中学校

令和10年4月の開校に向けて準備を進めている芦原中学校区新校について、校名（仮称）が「小諸市立 芦原小中学校（あしはらしょうちゅうがっこう）」に決定しました。たくさんのご応募と温かい想いをお寄せいただき、ありがとうございました。

決定までの歩みと選定理由

新校の校名募集（令和8年1月9日～2月27日）にあたり、765名の皆さんにご応募いただきました。その中で「小諸市立芦原小中学校」を選ばれた方が459名となり、最も多くの支持を集めました。この結果は、市民の皆さんが「芦原」という名称に深い愛着と誇りを抱き、その歴史と名称を将来へ受け継いでほしいという強い願いの表れです。統合準備委員会および総務部会では、こうした市民の皆さんの想いをしっかりと受け止め、検討を重ねて決定に至りました。

「芦原」に込められた意味

■地域の歴史と自然
芦原中学校周辺にかつて一面に生い茂っていた「芦」に由来し、地域の歴史と自然を今に伝えます。

■豊かさや希望
古事記や日本書紀における日本の呼称である「豊葦原瑞穂国」とよあしはらのみずほのくに」にもみられるように、豊かさや希望の象徴です。

■知性と学び
哲学者パスカルの言葉「人間は考える葦である」という言葉にあるように、人間の知性や深く学ぶ姿を想起させます。

今後のスケジュール

令和9年9月議会定例会において、義務教育学校設置条例の制定を議会に付議し、議決後に校名が正式決定となります。条例案が可決されるまでの間は、校名を『小諸市立芦原小中学校（仮称）』として使用し、周知を図っていきます。



このように、自然の恵み、地域の記憶、そして学びに向かう知恵を併せ持つ「芦原」の名は、新校の理念や未来像にふさわしい名称です。また、「小中学校」という表記によって、小学校段階と中学校段階の義務教育9年間を一体的に担う学校であることを分かりやすく示し、どなたにも学校の姿が直感的に伝わります。

よって、幅広い世代に親しまれやすく、地域とともに歩む新校の名称としてふさわしいことから、校名を「小諸市立芦原小中学校」に決定しました。

里親制度を知っていますか？ ～家庭で育つ幸せをこどもたちに～

小諸市を担当する2か所の里親支援機関をご案内します

うえだ里親支援センター

(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

親の病気など様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の里親制度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。預かる期間は、こどもによって数日から数年と様々です。

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します。短期間のお預かりでも、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。話だけでも聞いてみたいという方も大歓迎です。

☎ うえだ里親支援センター

☎ 0268-28-1192

✉ kateiyougo@keiroen.or.jp



詳細はこちら▶



里親家庭相談室「やどり木」

「やどり木」では、一定期間こどもと暮らす養育里親を募集しています。

■やどり木とは？

やどり木は大きな木に支えられて育ちます。こどもたちの『いまとこれから』を支えるために、私たちと一緒に大きな木となり、こどもを支えていきますか。

■預かる年齢や期間は？

こどもの年齢は0～18歳で、預かる期間は数日から数年と様々です。まずはお気軽にご相談ください。専任のスタッフがご答えします。

■問合せ

里親家庭相談室「やどり木」
SAKU 地域こども家庭総合支援センタースミール
☎ 0267-45-1081

✉ smile@karuizawa-gakuen.jp



お気軽にご相談ください

小諸市こども家庭センター

ひとり親家庭等に対する大学受験料等助成金

ひとり親世帯等のこどもの進学を支援するため、大学等を受験した場合の受験料と大学の受験に向けた模擬試験の受験料を補助します。

▶対象

市内在住の20歳未満で、児童扶養手当受給世帯または同様の所得水準にあるひとり親世帯、もしくは住民税非課税世帯に属しているお子さん
※他にも対象となる要件等があります。

子育て世帯訪問支援事業

家事や育児に不安を抱える妊産婦さんや子育て世帯の方が、産後の心身の調子が整い、安心して子育てができるよう、訪問支援員が自宅に訪問し家事や育児の支援を行います。訪問支援については、市が委託した事業所の訪問支援員（産後セラピストや介護福祉士等）が行います。

小諸市 男女共同参画講演会

私らしさって なんだろう？

— 自分の言葉で、自分らしく生きるために —

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係 ☎ 23-5521

男女共同参画について考えてみよう。

性別に基づく固定観念の払拭、ジェンダー平等、女性のエンパワーメント（自分の能力を発揮し、社会の意思決定に自由に参加できる力をつけること）について考えてみませんか？

入場無料
申込不要

▶日時 10/18(日) 10:00～11:45(受付9:40)

▶会場 市民交流センター ステラホール

▶先着 100名

※オンライン配信は行いません



講師 武藤 千春 さん

小諸市ウエルビーイング政策推進プロデューサー・タレント・MC・ナレーター・防災士。東京都出身。2019年に長野県小諸市へ移住。ラジオやイベントMC、ナレーションを中心に活動するほか、防災士として防災啓発にも取り組む。地域の魅力発信や農業・ワインづくりに携わり、新たな故郷となった信州の魅力を全国へ発信している。

男女共同参画セミナー

家族で取り組む お片付け講座

— 家事をシェアして、笑顔が増える暮らしづくり —

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係 ☎ 23-5521

家族みんなが使いやすい、片付けやすい仕組みをつくることで、家事の負担が軽くなり、毎日の暮らしにゆとりと笑顔が生まれます。整理収納の基本と、家族が自然と協力できる住まいづくり・暮らしづくりのヒントを、実例を交えながらわかりやすくお伝えします。



申込みはコチラ

▶日時 11/7(土) 13:30～15:00(受付13:00)

▶会場 市民交流センター 会議室1・2・3

▶定員 40名 託児あり(先着5名)

入場無料 申込締切 10/30(金)



講師 高田 絵美 さん

合同会社e-cube代表(市内和田区に会社あり)一級建築士・インテリアコーディネーター・整理収納アドバイザー1級・住宅収納スペシャリスト・宅地建物取引士。住まいの設計から整理収納まで、一人ひとりの暮らしに寄り添った住まいづくりを提案。家族みんなが心地よく暮らせる収納や家事動線を取り入れた住宅設計・リノベーションを数多く手掛けている。

「小諸女性ネット」の名称が「KomorO コミュネット」へ変わりました

■ KomorO コミュネット(旧小諸女性ネット ※R8/4/16に名称変更)

平成13年に発足した性別や立場に関係なく、誰もが暮らしやすいまちをつくる”市民ネットワーク”です。

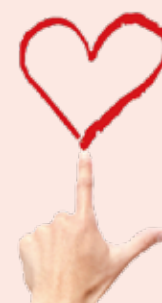
■ こんな活動をしています

子育て・働き方・ジェンダー・人権等、身近な「男女共同参画セミナー」の開催/市長と語る「トークサロン」交流会 市内の視察や男女参画に関する勉強会への参加/会員同士のゆるやかな情報交換など

■ 男女共同参画は特別な人だけのものではありません

「ちょっと話したい」「誰かの話を聞きたい」そんなちいさな一歩がまちを変える大きな力になります。個人登録も歓迎いたします。会に興味のある方・参加したい方はお気軽にお問い合わせください。

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係(小諸市人権センター内) ☎ 23-5521



主な特別会計・企業会計決算状況

会計名	歳入決算額	歳出決算額
国民健康保険事業	41 億 1,657 万円	41 億 743 万円
後期高齢者医療	7 億 2,340 万円	7 億 2,073 万円
介護保険事業	41 億 9,551 万円	40 億 1,527 万円
小諸公園事業	1 億 7,892 万円	1 億 7,892 万円
産業団地整備事業	4 億 7,399 万円	1 億 6,052 万円
水道事業	収益的収支	10 億 5,587 万円
	資本的収支	7 億 9,517 万円
下水道事業	収益的収支	11 億 6,010 万円
	資本的収支	5 億 5,269 万円
農業集落排水事業	収益的収支	2 億 4,840 万円
	資本的収支	5,688 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。

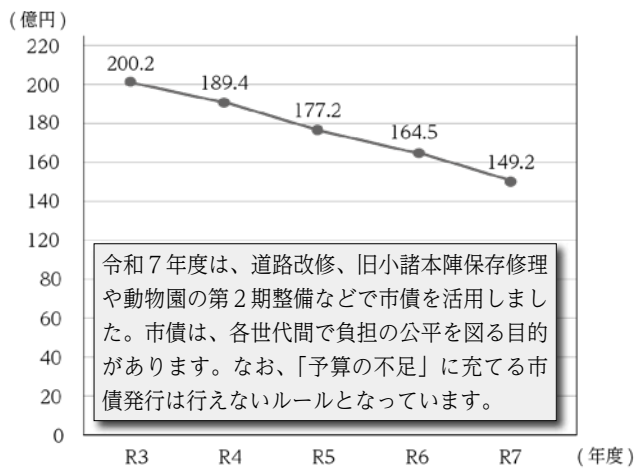
歳出を市民一人当たり
換算すると **493,683 円**

総務費	市役所の運営、徴税、防災など	74,340 円
民生費	福祉や保育など	176,336 円
衛生費	健康づくりや環境衛生など	35,598 円
農林水産業費	農林業の振興や整備など	11,374 円
商工費	商業や観光の振興など	38,047 円
土木費	道路や公園などの整備や管理など	48,267 円
教育費	学校や文化財保護・社会体育など	39,278 円
公債費	借入金の返済	51,152 円
その他	議会・労働振興・消防・災害復旧など	19,291 円
		計 493,683 円

令和 7 年度に実施した主な事業

観光地域づくり事業	3 億 447 万円
道路メンテナンス事業(老朽化道路インフラ)	2 億 1,341 万円
物価高騰対策支援事業	1 億 7,811 万円
旧小諸本陣建造物保存修理事業	1 億 6,057 万円
学校再編事業	1 億 1,311 万円
脱炭素先行地域づくり事業	6,869 万円
国民スポーツ大会開催関係事業	653 万円

市債(市の借金)の残高



財政健全化判断比率及び資金不足比率

実質赤字比率※ 11	実質公債費比率※ 13
連結実質赤字比率※ 12	7.4%
数値なし(赤字無し)	
将来負担比率※ 14	公営企業会計 資金不足比率※ 15
数字表記なし (▲ 32.6%)	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 7 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。

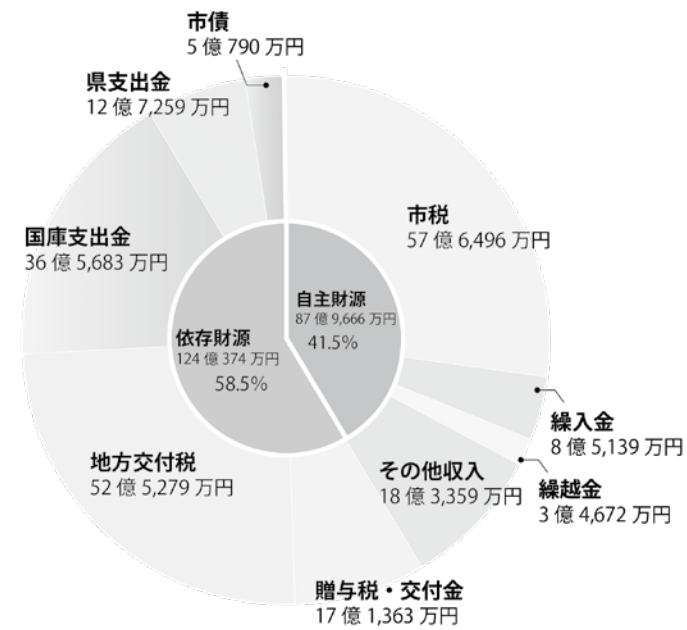
令和 7 年度

決・算・報・告

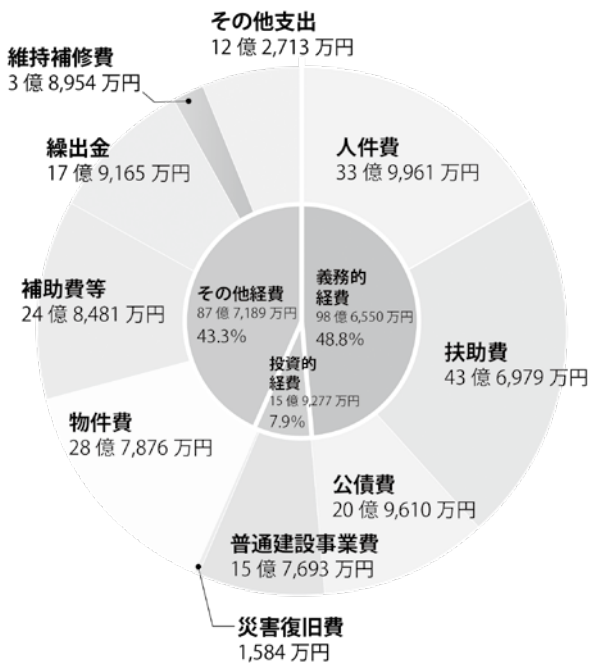
令和 7 年度の小諸市の決算状況と主な事業について報告します。皆さんに納めていただいた税金や国・県からの補助金・交付金がこの一年間でどのように使われたのか、一般会計を中心にお知らせします。

図 財政課 財政係

歳入 212 億 40 万円



歳出 202 億 3,016 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

	■自身(家族)が得た収入	構成比	年額
自主財源	給料(市税※ 1)	27.2%	115 万円
	諸収入(その他収入※ 2)	8.6%	37 万円
	貯金取り崩し(繰入金)	4.0%	17 万円
	繰越金(繰越金)	1.6%	7 万円
	■外部から得た収入		
依存財源	諸手当(譲与税、交付金※ 3)	8.1%	34 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)	48.1%	203 万円
	■今年新たに組む予定のローン		
	ローンほか借金(市債)	2.4%	10 万円
	収入計	100%	423 万円

※貯金残高…168 万円(一般会計特定目的基金 約 84 億円を換算)

支出

		構成比	年額
義務的経費	食事(人件費)	16.8%	68 万円
	医療費・保育料・学費(扶助費※ 6)	21.6%	87 万円
	ローンの返済(公債費※ 7)	10.4%	42 万円
	光熱水費ほか雑費(物件費※ 8、補助費等)	26.5%	107 万円
その他経費	子どもへの仕送り(繰出金※ 9)	8.9%	36 万円
	家電や車などの修理代(維持補修費)	1.9%	8 万円
	貸付金、貯金など(その他支出※ 10)	6.0%	25 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、災害復旧費)	7.9%	32 万円
	支出計	100%	405 万円
	残額(差引額)		18 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…289 万円(一般会計市債残高 149 億円を換算)

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

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

親子で楽しむ☆

第6回

図書館デビュー
にも♪



赤ちゃん開放デー

赤ちゃんとおうちの人は
離乳食やおやつ、軽食が食べられるよ♪

日時

10月13日(火)
10:00～16:00

場所

すみれちゃんのへや
すみれのひろば奥

授乳室あります

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

令和8年10・11月のイベント

10月	
4日(日)	こうめちゃんおはなし会
11日(日)	おはなし玉手箱
16日(金)	おはなしきしゃポッポ
17日(土)	朗読のひととき「小川未明の世界」
17日(土)	ひだまりサロン 15:30～16:00 コーヒーデュオさんによる バイオリン・キーボード演奏
25日(日)	すみれちゃん〔紙芝居〕おはなし会
11月	
8日(日)	おはなし玉手箱
19日(木)	おはなしきしゃポッポ
22日(日)	すみれちゃんおはなし会 おはなしチンプイ
23日(月・祝)	ロウドクノセカイ 13:30～15:30 テーマ「夢物語～ファンタジー～」

※おはなし会は 10:30～です

つくって、飾って、楽しもう!

ハロウィン工作イベント



日時

10月18日(日)
10:30～12:00

場所

すみれちゃんのへや

内容

みんなでつくろう!
巨大カボチャがざり

協力して大きな
ハロウィンの飾りを作ろう! 作った飾りは
図書館で飾るよ♪

同日開催

子育てわわプロジェクト&ともあかり共催
「親バカルタ」でおしゃべり

参加無料
申込不要
出入り自由

珈琲を飲みながら子育ての
おしゃべりしましょう!

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

はイン
スタ
グラム
に
ま
し
た
!

【開館時間】 平 日 9:00～19:00

土 日 祝 9:00～18:00

10月から平日の開館時間は 19:00 までです

【休館日】 毎週木曜日

カードを作って 読書の秋を楽しもう!

0歳から
作れるよ!

身分証があれば誰でも無料で
作れます♪ (母子手帳・学生証・
障害者手帳等でも OK)



すみれちゃん、
島崎藤村などから
選べるデザイン♪

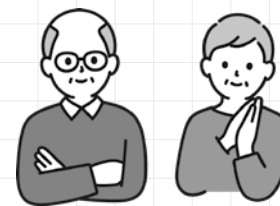
右の QR コードから
利用者仮登録ができます。
仮登録時に発行される
仮登録利用番号と
身分証をお持ちください。



「転ばぬ
杖」

健康の第一歩! 人とつながる、心もつながる社会参加のすすめ

高齡福祉課 長寿支援係

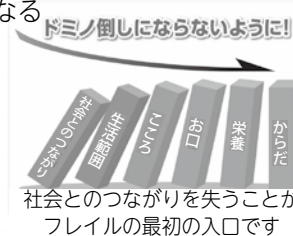


「社会参加」とは、家族や家庭以外で人と関わり合う活動のことを言います。例えば、ボランティア、地域の町内会、趣味・サークル活動、友人との交流など、社会の中で役割を持ち人と関わりながら生活することはどの年代にとっても健康への第一歩となります。

人とのつながりがあると、若年者にとっては人間形成につながり、高齢者にとっては心身の健康維持（フレイル予防）や認知症予防につながります。

社会とのつながりが薄くなると どんな影響がある?

- 閉じこもりがちになり、生活範囲が狭まる
- 話すことが減り、お口の機能が低下（むせなど）
- 気分も落ち込みがちになる（うつなど）
- 体の変調をきたす
- 食欲低下、食事の偏りから栄養不足



社会とのつながりを持っていると どんな影響がある?

- 新たな視点や知識を得る機会となる
- 誰かに相談することで自分を追い込まない、相談先を知るきっかけとなる
- 困っている時に、気付いてくれる、助けてくれる
- 外出することで運動不足の解消になる
- 健康寿命の延伸



社会参加不足がからだに及ぼす負の影響

①心臓病・脳卒中
血管が傷む



②認知機能低下
脳への刺激が減る



③うつ病・不安障害
幸福感を感じるホルモン
分泌が減る



④感染症
免疫力低下

⑤糖尿病発症リスク
ホルモンバランスの乱れ

孤独は「一日 15 本の喫煙に相当する」という研究者もあり、WHO（世界保健機関）は「孤独を差し迫った健康上の脅威」と示しています

社会とのつながり、日常の中でできることは?

自分が「心地よい」「楽しい」と思う活動へ参加しましょう



短いメッセージを送ってみる
※直接声や表情が見える、感じられる繋がりも持ちましょう



集団への参加ばかりが社会参加ではありません!
近所の人とのあいさつ、回覧板を手渡す、スーパーに同じ時間に行ってみる、店員とのちょっとした会話など、1日1回は人と言葉を交わしましょう



年齢に関係なく、社会とのつながり・人とのつながりを持つことで、見守り見守られる関係を築くことにつながります。まずは身近な人とのつながりを大切にしましょう。



募

こもろ観光ガイド協会
ガイド8期生 募集します

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

▶**研修期間** R8/11月～ R9/3月（月2回を予定）
▶**対 象** 概ね70歳未満の方（出席率8割でガイド認定）
▶**募集人数** 15名 ▶**受講料** 2,000円（教本・資料代込）
▶**申込期間** 10/1（木）～ 10/25（日）
▶**申込方法**
住所・氏名・年齢・連絡先を明記し、はがきまたはFAXにて下記までお送りください。

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



高齢者福祉センター
こもれび
高齢者向け教室のご案内

10/23（金）

脳いきいき教室

■ 10月のテーマ
「あの時、あの頃を思い出し脳を活性化しよう」
昔の小諸の写真を見ながら思い出を語り合い、楽しい時間を過ごしましょう。

▶**日 時** 10/23（金） 13:30～15:00
▶**場 所** 高齢者福祉センターこもれび
▶**対 象** 60歳以上の市民
▶**申 込** 不要
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

11/5（木）

健幸応援！生活塾

■ 11月のテーマ
「高齢者のスキンケア～肌トラブルと予防ケア～」
お肌のカサつきやかゆみなどが起こりやすい時期です。上手に対処し、快適に過ごすコツをお伝えします。男性の方の参加も大歓迎です。個別の相談もできます。

▶**日 時** 11/5（木） 10:00～11:30
▶**場 所** 高齢者福祉センターこもれび
▶**講 師** 浅間南麓こもろ医療センター
皮膚・排泄ケア認定看護師
▶**対 象** 60歳以上の市民
▶**定 員** 25名
▶**申 込** 事前に電話・窓口で申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係（☎ 22-1700 内線 2132）

知

10月は児童手当の支給月です

R8.8月～9月分の児童手当を支給します。

▶**対 象** 0歳から高校生年代のお子さん
※18歳到達後最初の3/31まで
▶**支給日** 10/15（木）
▶**金 額（月額）**

	3歳未満	3歳～高校生年代
第1子・第2子	15,000円	10,000円
第3子以降	30,000円	30,000円

☎ こども家庭支援課 こども保育係

知

空き家バンク登録会＆空き家相談会

空き家を売却したい方、空き家についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。

▶**日 時** 10/2（金）13:00～16:00
▶**場 所** 市役所3階 第5会議室
▶**定 員** 5名
▶**申 込** 9/24（木）～9/30（木）までに
電話で申込み
☎ 建設課 管理係

募

佐久大学 自治体推薦入学試験
受験者募集中

小諸市と連携協定を締結している佐久大学において、学ぶことを強く希望する小諸市選抜試験の受験者（令和9年入学）を募集します。
※本制度には、学費免除や生活費援助等はありません。

▶**学部学科と募集人員**
人間福祉学部 人間福祉学科 若干名
▶**出願期間** 10/8（木）～10/22（木） ※郵送不可
▶**提出場所** 市役所3階 企画課
▶**試験日** 10/29（木）
☎ 企画課 企画広報係

知

令和8年10月から国民年金保険料の
育児免除制度が始まります

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

申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利！

日本年金機構
特設ページ

マイナポータル
（電子申請）は
こちら

☎ 市民課 国保年金係

知

「要約筆記入門講座」
受講生募集のお知らせ

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

▶**日 時** 【全3回】11/11（木）、11/18（木）、11/25（木）
各13:30～15:30
▶**内 容** 【第1回】聞こえにくいとは
【第2回】要約筆記ってなに
【第3回】要約筆記体験
▶**場 所** 佐久市生涯学習センター（野沢会館）視聴覚室
▶**対象者** 佐久地域に居住または勤務している方
▶**費 用** 無料 ▶**定 員** 15名
▶**申込み・問合せ** 11/4（木）までに佐久広域連合
障害者相談支援センターへ申込み
☎ 0267-63-5177

知

高齢者予防接種がスタートします

高齢者の定期予防接種が下記のとおり始まります。

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

▶**接種方法**
・市内医療機関の場合は、事前予約をして接種してください。
・市外医療機関の場合は、事前に接種を希望する医療機関に予防接種実施の有無について確認・予約のうえ、接種してください。
※市内の接種可能医療機関が分からない場合、健康づくり課へお問合せいただくか、市HPをご覧ください▶
☎ 健康づくり課 保健予防係



募

令和8年度 秋季 自衛官募集案内

【一般曹候補生】

職種のスペシャリストとして定年まで勤務したい方

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

【2等陸・海・空士（任期制自衛官）】

任期制を活用し幅広く進路を選択したい方

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

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

自衛隊の高校で技術を早くから学びたい方

【推薦】▶**受験資格** 男子で中学校卒（見込含）17歳未満の者で
学校長が推薦できる者
▶**受付期間** 10/1（木）～11/27（金）
▶**試験期日** R9/1月上旬
【一般】▶**受験資格** 男子で中学校卒（見込含）の17歳未満の者
▶**受付期間** 10/1（木）～R9/1/14（木）
▶**試験期日** （1次）R9/1月下旬（2次）R9/2月中旬
☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎・FAX 0268-22-5267
（上田市中央西2-3-13 上田法務総合庁舎1F）

知

ハロウィンジャンボ宝くじ等 販売中！
ぜひご購入を！

「ハロウィンジャンボ宝くじ」「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時に販売されています。ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。また、インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です！
この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されています。市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われていますので、ぜひご購入ください。

▶**販売期間** 9/16（木）～10/16（金）
▶**抽選日** 10/26（月）
☎ 総務課 総務係

知

宝くじの助成金で整備しました

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

☎ 総務課 総務係



健康

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイレージ】健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です！



ウォーキングを楽しみたい方におすすめ (予約不要・無料)
→ 1 回参加で、1 スタンプゲット！

名称	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所	問い合わせ先
■あさまウォーキング	10/3 (出)、17 (出) 11/7 (出)、21 (出)	9:00 (約 1 時間)	小諸ユースホステル (南ヶ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
■こもろウォーキング	10/25 (日)、11/22 (日)	8:00 (約 30 分) ※雨天中止	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
■キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00 (約 1 時間)	(株)キザキ本社 (加増) (株)キザキ	☎ 22-1354

自分のペースで歩きたい方におすすめ (対象：専用アプリの利用が難しい方)

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
■図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000 歩以上でスタンプを付与。	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
■野岸の丘ウォーキング	(1 日 1 回まで)	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加した際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場、健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する際は、健康づくり課までお越しください。

専用アプリはコチラから→



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

1,330 件 29,972,000 円 (R8/8 月)

編集後記
editorial note

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

知

味工房小諸すみれ
料理講習会のご案内

■ 10 月のメニュー「おほと (ほうとううどん)」

▶日 時 10/23 (金) 9:30 ~
▶場 所 小諸市農産物加工施設(御影新田 2107-1)
▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タッパー
▶費 用 1,000 円
▶定 員 10 名
▶申 込 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706 (市外の方も申込可)
▶その他 5 名以上の希望があれば、午後の部も開催します。
申込み時にお問合せください。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

フードサービスことぶき
お食事宅配

週1回おかず1食からのご注文も

配達無料でご自宅までお届けします！

ご飯付き(1食分) 700円(税込)
※おかずのみは1食分600円(税込)

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
TEL. 0267-25-8009

〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

小諸幼稚園運動会

ひよこさんも遊びに来てね！

10/10(土) 9:00~

未就園対象の競技あります
9:10迄にお越し下さい

坂の上小学校 体育館
HP等でご確認下さい。

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

知

「認可外保育施設」を利用している
多子世帯等の保育料を助成します

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

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



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

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

☎ こども家庭支援課 こども保育係

ご利用
ください

こもろスマイル園

病児・病後児保育のご案内

利用方法・申請はコチラから▶

【病児・病後児保育】

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

▶対象児童 市内在住、在勤の保護者の児童で 1 歳～小学校 3 年生の児童

▶実施施設 こもろスマイル園 (小諸市相生町 2-2-22 ☎ 46-9331)

▶利用できる日時 月曜日～金曜日 8:00 ~ 18:00

※祝日及び年末年始 (12/29 ~ 翌年 1/3 まで) を除きます

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

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



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



大好評！ 信州小諸 霧下蕎麦

鴨せいろう

半生麺(つゆ付) ● 1袋2食入り 800円(税込)【賞味期限】常温で1ヶ月

ご贈答用にもおすすめ

店内全品 10%OFF
有効期限 2026 年 11 月 30 日まで

草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。お任せください

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください！

草刈り 1坪あたり 100円～150円(税込) ※30坪以下は別料金、草丈・地形(傾斜)によって料金が変わります

剪定 1時間あたり 4,000円(税込) ※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます

伐採 1mあたり 3,000円～(税込) ※樹高と太さによって料金が変わります

その他お困りごと その他生活に関わるお困りごとがあれば相談下さい ※内容により金額が変わります

※各作業 別途基本料金 2,000 円 ※各作業の詳細はお問合せ時、またはお見積り時にご説明いたします。

株式会社アルファーム 0268-75-7494
〒389-0516 東御市田中253-1 携帯 090-8803-7472
総合サービス部署部 担当：小林 ※9:00～18:00(月曜日除く)

秋季講演会

「天明三年の浅間山噴火災害からの復興－鎌原遺跡－」

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

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

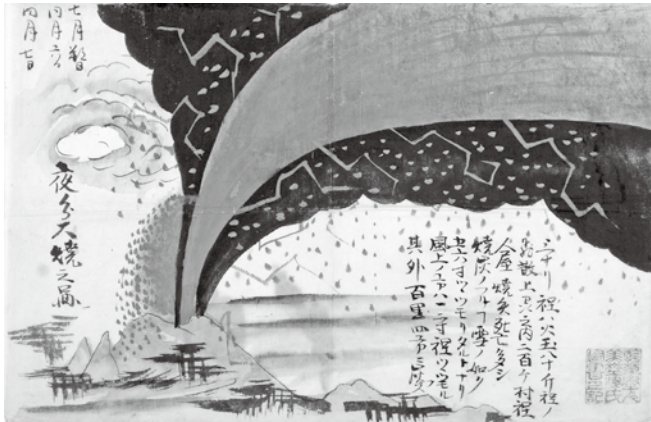
▶日時 10/10(土) 13:30～15:30

▶場所 エコールみよた あつもりホール

▶講師 関俊明さん（嬬恋村郷土資料館長）

▶その他 聴講無料・予約不要

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922



「浅間山夜分大焼之図」

KARUIZAWA



◀軽井沢町 HP
軽井沢町植物園

軽井沢町植物園からのお知らせ

季節展示「花図鑑 秋～初冬編」

▶日時 10/3(土)～12/13(日)

▶場所 軽井沢町植物園 展示館

▶内容

センニンソウの果実に見られる羽毛状のもの、これは花のどの部分に由来するのでしょうか？秋から初冬に見られる植物の名前の由来や、不思議等、写真とともに紹介します。植物の特徴や漢字を問うワークシートも用意しています。

▶入園料 大人 100 円（小学生以上）



センニンソウ 仙人掌

※期間中は植物観察会も開催します。

詳しくは、軽井沢町 HP をご覧ください。

☎ 軽井沢町植物園 ☎ 0267-48-3337

【長野県小諸支援学校学校祭】第 38 回 小養祭のご案内

■日時 10/3(土) 9:10～13:00

■テーマ 「笑顔満祭 ～みんなのハッピーを届ける小養祭～」

■催し物

- ・児童生徒の作品展示、活動紹介（小学部・中学部・高等部・わかば学級・訪問教育・分教室）
- ・製品販売（高等部の木工・縫製・陶芸・クラフト・かごあみ各班、うすだ分教室の手工芸）
- ・野菜販売（高等部農耕班）、キッチンカーでの販売、事業所製品販売
- ・太鼓クラブの発表（11:20～11:40）

■その他

近隣株式会社コミヤマ様の駐車場（8:40～13:30）他をご利用ください。

校地内、周辺道路への駐車はできません。公共交通機関のご利用をお勧めします。 ☎ 長野県小諸支援学校 ☎ 22-6300

小諸支援学校
マスコットキャラクター
「ももりん」



無料相談

弁護士による市民法律相談（事前申込制・土日祝除く前々日まで）

▶日時 ① 10/22(木) 9:30～16:30

② 12/23(木) 9:30～16:30

▶場所 ①市役所 3階 第5会議室

②市役所 3階 第6会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

※市民を対象とした法律相談です。
（事業者は相談対象外）

※年間の相談日については
広報こもろ 4月号にも掲載しています。

年間の相談日は
コチラ▼



弁護士による佐久広域法律相談（事前申込 10/1(木) 8:30～）

▶日時 10/14(木) 9:30～16:30

11/4(木) 13:00～16:30

▶場所 佐久市振興公社ビル（佐久広域連合）

☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

行政相談（申込不要）

9月・10月は行政相談月間です。

国の仕事や、国からの法定受託事務として地方公共団体などが行っている仕事に関する意見・要望を行政相談員がお聞きします。（道路、社会福祉、年金など）

▶日時 10/6(火) 13:00～15:00

10/21(木) 13:00～15:00

▶場所 市役所 3階 第5会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

消費生活相談（申込不要）

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、お気軽にご相談ください。

▶日時 月曜～金曜（祝日除く）

8:30～16:00（相談受付時間）

▶場所 小諸市消費生活センター（市民課内）

※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。

☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100

消費者ホットライン ☎ 188（休日はこちら）

行政書士による相談会（予約不要）

▶日時 10/24(土) 9:15～12:15

▶場所 佐久市市民創縁センター 多目的室 3

（佐久市猿久保 165-1）

▶相談内容 遺言・相続、成年後見、離婚、各種契約、会社設立、外国人ビザ・帰化、農地転用・土地、各種許可・認可等 ※秘密は厳守されます。

☎ 長野県行政書士会東信支部 ☎ 0268-25-8720

相続・遺言に関する相談会（事前申込 10/15(木) 8:30～）

▶日時 11/15(日) 10:00～15:00（一枠 30分）

▶場所 佐久市市民創縁センター

（佐久市猿久保 165-1）

▶相談内容 相続登記・不動産所有者の住所、名前変更登記・自筆証書と公正証書の遺言・法務局遺言書預かりについて 等

☎ 長野地方法務局佐久支局

☎ 0267-67-2272（音声案内番号 3）

休日緊急医

【診療時間】

○内科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

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



「水彩画を描く」
菱野区 杉山 和夫

広告代理店を60歳で定年退職。その後、市役所で約10年パートとして働いていた頃、何か一生の趣味になるもの「自分が好きなこと」を探し求めました。子どもの頃は絵を描くことに夢中で、小学生の時は図工の時間が好きでした。また、毎年開催されるこもろ動物園写生大会は楽しみでした。

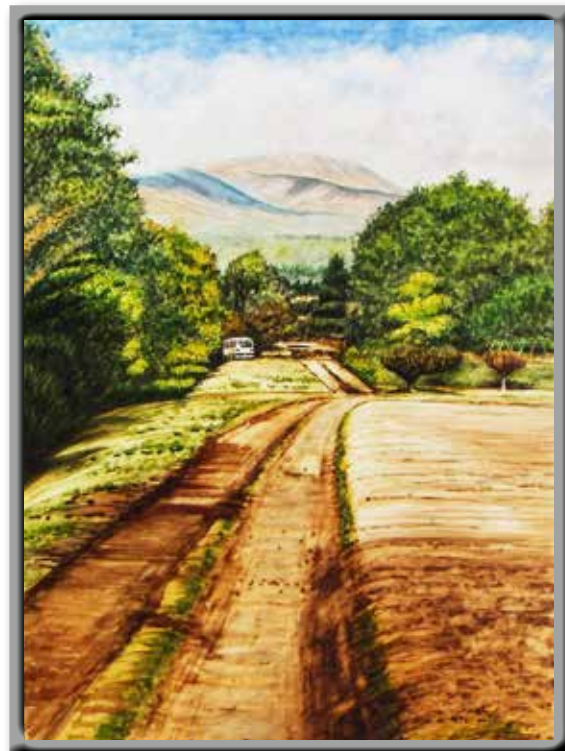
「水彩画を描きたい」と思い立って小諸高原美術館のまなびのまち造形講座の洋画「基礎（水彩）」に入講して学びながら絵を楽しんでいます。3年後に講師から水彩画同好会・明水会への入会を薦められ、すぐに入会。約20名の会友と学ぶ



わたしの宝物

姿勢を大切にしながら、それぞれの制作の向上を目指しています。明水会の活動の目的のひとつに小山敬三記念小諸公募展への出展を目指し、仲間の刺激や励ましを受けながら、50号の大作に毎年挑んでいます。

2024年に会友から信州ねりんピック作品展があることを聞いて、昨年応募したら思いもよらず県知事賞に選ばれました。作品は、浅間山が見える畑の横に置かれた廃車



「浅間山を望む廃車のある風景」



たくなる風景でした。この絵は、2026年11月に埼玉県で開催されるねりんピック（全国健康福祉祭）に県代表に選ばれた作品として展示されます。

今後、子どもの頃の情景を思い起こさせる郷愁たような四季の変化が美しい身近な風景や人々の暮らしが感じられるような絵を描いていきたいと思っています。

『ねりんピック』とは？

全国健康福祉祭（愛称：ねりんピック）は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63（1988）年から毎年開催されています。

（厚生労働省ホームページ）
「全国健康福祉祭（ねりんピック）の概要」より引用

春の桜に対して日本の秋を象徴する花となるのが菊です。

10月になると懐古園を会場に東信菊花展が開催されます。愛好家が丹精込めて作り上げた菊の花が展示されます。

今年はどんな豪華な作品がみられるか楽しみです。



◇内容

- p.21 「わたしの宝物」（菱野区 杉山和夫さん）ほか
p.22 【お知らせ】第42回公民館まつり
～23 11月開講公民館講座
p.24 「えんぴつフリー」（コスモス短歌会 手塚寿々枝さん）
p.25 「ぼくとわたしの作品」（坂の上小学校）ほか



カラー版はこちら

第1回「小春日朗読会のお誘い」

小諸・藤村文学賞の入賞作品の中から選んだエッセイの名品を朗読でお楽しみください。

- テーマ 『日常こそ 奇跡』
■日時 11/1(日) 開演 14:00 (開場 13:30)
■会場 市民交流センター 第1・2・3会議室
■朗読者 池田真弓さん・市川 強さん・中村峻司さん ほか
■問合先 小諸市教育委員会 小諸・藤村文学賞事務局 ☎0267-22-1700 (代表)

入場無料



私がワイナリーの技術者として小諸に転勤して来た頃の話です。仕事の中で最も神経を使う季節は9月から10月です。

夏の強い日差しを受けて育ったブドウは、房の色を深め、果粒に甘みを蓄えていく。見た目には、もう十分に実っているように見えます。

しかし、収穫の時期を決めることは、決して簡単ではありません。収穫時で大切なのは、糖度だけではなく、酸がどれだけ残っているか、pHがどんな値なのか、そしてこれからの天候がどう動くのか。その全てを見ながら、最良の1日を探っていく。分析値は状況を示してくれるが、数字だけでは決めきれないところがあります。

房を手に取り、粒を口に含む。皮の厚み、種の色、果汁の味わい、香りの出方。そうした手がかりを一つひとつ確かめ、良いワインになることだけを考えて収穫日を決めます。

収穫とは、ただ実ったブドウを摘み取る作業ではありません。1年を通して畑と向き合い、枝を整え、葉を見守り、雨や暑さに気を配ってきた時間の全てを、ひとつの判断に結びつける瞬間です。秋の畑は、期待と不安が隣り合わせになっている現場です。

編集委員 中山正男

■小諸もろもろ塾 (体験・実演コーナー)

※都合により時間等変更になる場合があります。

10 日(土)

体 体幹＋フローヨガ 定員 8 名

● 9:30 ～ 10:45 **特** ヨガマット、飲み物

体 手作りクラフト 定員 20 名

● 9:30 ～ 12:00 ● 材料費 100 円

体 生き生きヨガ 定員 5 名

● 10:00 ～ 11:15 **特** ヨガマット、飲み物

体 ピラティス 定員 10 名

● 11:00 ～ 12:00 **特** ヨガマット or バスタオル、飲み物

体 太極拳 定員 5 名

● 11:30 ～ 12:30 **特** ヨガマット (持っている人)、飲み物

体 マジック 定員 16 名

● 13:00 ～ 15:00 ● 材料費 500 円

実 オカリナ 申込不要

● 13:30 ～ 14:15

11 日(日)

体 そば打ち 定員 12 名

● 10:00 ～ 12:00 ● 材料費 1,300 円

特 エプロン、三角巾、持帰り容器

体 スポーツウエルネス吹矢 申込不要

● 10:00 ～ 12:00

体 大正琴 定員 10 名

● 10:30 ～ 12:00

体 親子工作 定員 10 名

● 9:00 ～ 15:00 ● 材料費 200 円

両日 体 手ぶらでテニス体験＆ゲーム 定員各日 40 名

● 10 日(土) 9:30 ～ 14:00 **特** 運動のできる服装

● 11 日(日) 9:00 ～ 14:00

会場：こうりょうスポーツパーク小諸
(乙女湖公園内テニスコート)

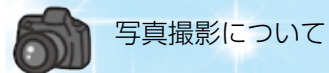
■昭和の小諸 写真展示コーナー

懐かしい昭和の小諸の風景や人々の暮らしを
写真で紹介します。



会場内のミッションを解いてプレゼントをもらっちゃおう☆

楽しくまわって、みんなでチャレンジしてね！



写真撮影について

当日の写真を撮影し、公民館報 12 月号で特集します。
ホームページ等に掲載する場合がありますのであらかじめご了承ください。

11 月開講公民館講座

申込みは、窓口・電話 (9:00 ～ 17:00) ・ながの電子申請 (小諸市HP)。
☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

初心者歓迎そば打ち【全5回】

そば打ちをマスターして年越しそばを打とう

講 師：小諸麵棒会 小山晴夫さん ほか

◇ 日 時 11/28 (土)・12/5 (土)・13 (日)・19 (土)・26 (土) 10:00 ～ 12:00

◇ 場 所 陶芸木工室 ◇ 定 員 12 名 ◇ 費 用 1 回 1,000 円

◇ 持ち物 エプロン、三角巾、そば持ち帰り容器

◆ 申 込 10/28 (水)～11/11 (水)



申込みはコチラ



第42回 小諸市公民館まつり

会場：小諸市文化センターほか **10/10 (土) 9:00 ～ 16:00**
11 (日) 9:00 ～ 15:00



■ホール

10 日(土) 開会式 9:00 (開場 8:50)

※都合により時間等変更になる場合があります。

開演 13:00 (開場 12:50)

順	団 体 名	部 門
1	水明小学校	吹奏楽
2	小諸東中学校	吹奏楽
3	ほほえみマジック	マジック
4	楽団ふたり	トランペット
5	いろはの会 (フラマプアナ)	フラダンス
6	フラ・プアナニ糠塚	フラダンス
7	フラ・ブルメリアこもろ	フラダンス
8	小諸太極拳同好会	太極拳

順	団 体 名	部 門
1	こもろ銭太鼓	銭太鼓
2	小諸馬子唄保存会	民 謡
3	K パフォーミングアーツ キッズ	ダンス
4	K パフォーミングアーツ ジュニア	ダンス
5	のぞみ会	舞 踊
6	めぐみ会	舞 踊
7	さくら会	舞 踊
8	若柳会	舞 踊
9	アロハつばき	フラダンス

11 日(日) 開演 10:00 (開場 9:50)

開演 13:00 (開場 12:50)

順	団 体 名	部 門
1	さくらんぼ	大正琴
2	コモ☆レレ	ウクレレ
3	芦原中学校	吹奏楽

順	団 体 名	部 門
1	若羽好扇社中	舞 踊
2	ストリートダンサーズ	ダンス
3	土屋芳美ジャズダンス教室 (子ども)	ダンス
4	土屋芳美ジャズダンス教室 (大人)	ダンス

■作品展示

団 体 名	ジャンル	団 体 名	ジャンル	団 体 名	ジャンル
小諸美術会	美 術	紙バンドあみあみ	手 芸	和田書道教室	書 道
小諸木彫同好会		フォーパッチの会		ニコニコパソコン	パソコンの作品
墨志教室		和田くるみの会		高濱虚子記念館	俳 句
花ゆめ倶楽部	園 芸	フォトクラブすみれ	写 真	こもろシニア教室	川柳・絵手紙・写真 ドライフラワーリース
釉焚会 (ゆうびかい)	陶 芸	小諸市日中友好協会		女性学級	手 芸



「児童会で頑張っていること」

6年1組

こばやし あおし
小林 蒼士



今年度の児童会のスローガンは「つながる心ひろがるえがお」です。そのために、児童会では、学年をこえて交流できる活動を増やしています。

その1つが、今年初めて行った全校七夕飾りです。児童会本部で「みんなの心がつながるように」と考えて企画しました。全校のみんなに願い事を書いた短冊や七夕飾りをつけてもらうと、立ち止

まって他学年の短冊を読んでいる人もたくさんいました。低学年のみんなが「きれいだね」とうれしそうにしている様子を見て、やってよかったと思いました。

また、今年はたてわり班の活動にも力を入れています。6年生は事前に準備をしたり、一人ひとりが班長になって活動を進めたりして、みんなが楽しめるように工夫しています。準備は大変で、少し面倒だなと思うときもありますが、低学年が楽しそうに遊んでいる姿を見ると、僕たち6年生もうれしくなります。

2学期にも、全校が楽しめる活動をたくさん計画しています。僕が児童会長を終えるころには、全校が仲良くなり、「学校が楽しい」と思える人が増えていたらいいなと思います。6年生みんなで頑張ります。



「雨の音」

6年2組

やなぎさわ みと
柳澤 実杜



この絵は、「小さいしずくと大きいしずくの雨の音」を思いうかべてかきました。雨の日に外を見ると、小さいしずくもあるし、大きいしずくもあります。音も少ししずつちがうと思ったので、そのちがいを絵で表したいと思いました。

雨の音は聞こえるけど見えないので、どんなふうにかけば雨の音に見えるかなと考えながらかきました。

青色は、雨のしずくの色です。雨の音を思いうかべたら青色が出てきたので、たくさん使いました。

水色は、しずくがすき通っている感じです。光があたると少し光って見えることもあるので、その感じも出したいと思って使いました。

緑色は、青色に少しにっていて、ちがう色でも雨を表せるかなと思って入れました。

白色は、「ぽちゃん」と雨が地面に落ちる音です。しずくが光ってつやつやしている感じにも見えるように白色を使いました。

最初はどやうやってかけばいいか少しむずかしかったけど、自分が思いうかべた雨の音を、最後まで楽しくかくことができたのでよかったです。



「暮らしのかけらを歌に」
コスモス短歌会 小諸歌会
手塚 寿々枝

短歌は、自分や家族友人、雄大な自然形のない風や光や雲や音、日常茶飯事、喜怒哀楽、森羅万象、目に映るすべて心に浮かぶ様々、なんでも歌になります。自分の五感を活かして、五七・五・七・七・三十一文字にあらわします。紙と鉛筆と辞書があればいつでも誰でもできます。きつと今までになかった新鮮な発見・発想が培われ、豊かな日々になります。

私は、コスモス短歌会の小諸歌会に



No. 186

参加しています。コスモス短歌会は短歌の結社名です。1953年、歌人の宮柊二により創立されました。北原白秋の『多磨』の流れを汲む会です。現在高野公彦を編集人とし月刊短歌会『コスモス』を発行しています。会員は2千人余り、北海道から沖縄まで86の支部、また海外にも支部があり、小諸歌会もそのひとつです。

特徴としては古典の和歌の素養・伝統を踏まえ日常生活に根ざした歌を皆で研磨しあっています。

創設者の宮柊二は、歌は『生の証明』、生き様であると言い続けてきました。創刊以来70余年途切れることなく歩み続けて現在に至っています。

小諸歌会は、現在10名の会員がおります。月に1回、第2水曜日午後1時半から本町にある『ほんまち町屋館』の1室で歌会を開いています。1か月に2首を投稿し、その作品について皆で批評しあっています。

短歌を詠んでみたい、ちよつと勉強してみたいと思われるみなさん、我々といっしょに一步踏み出してみませんか。日本人古来からのDNAを呼び覚まして皆で楽しんでみましょう。



初心者、また年齢問わず老若男女すべての方大歓迎です。『ほんまち町屋館』へ直接お越しください。



折々のうた

● うつりゆく時間は疾き風
Soon Soon と

● 「そのピアスめっちゃいいですね」
自作です。

● 「ネーカッケエ」とレジの女はも
私をまだ必要としてくれる

● 炎天を避けて長けたる草をひく
風とすずめとねこに目守られ

● 起きぬけを東方にむき胸いっぱい
冷気とりこむ時が始動す

● 秋ふかみスタンドの灯のやはらかし
今宵は柊二の秀歌に会はむ

● アマゾンの利用確認とのメール
聞く寸前待てよ待て待て

● 中村糸子

※ 小諸歌会で市内にお住いの方の作品です。

10/1 (木) 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12月	文 化 会 館	令和9年10月

過去22回開催で
162組のカップル成立！
(その後、15組以上のカップルが
ご成婚されています)



ついに荒木直美さんが
小諸にやって来る！

婚活アドバイザー 荒木直美氏
全国各地で約3500組以上のカ
ップルを誕生させた経験を持つ。
婚活にのぞむ際の心構えやカッ
プルになるための必勝法をレク
チャー。
フジテレビ「セブド！」や「セブ
ルール」、日本テレビ「上田と女が
吠える夜」で紹介されたオリジナ
ルの婚「囃」記録が話題に。年間
100回の現場に立つカリスマア
ドバイザー。

荒木直美
婚活セミナー開催！

成功する婚活!!
カリスマアドバイザー
によるイベント必勝
テクニックを伝授♡

開催日:11月7日土曜日
時 間:17:00~18:30
会 場:小諸市市民交流センター
会議室6・7
定 員:50名(事前予約制)先着順
参加費:無料(どなたでも参加可能)



▲セミナー詳細はこちら

過去22回開催で162組のカップルが成立したこもろ観光局の大人気企画山コン『浅間山ボルケーノラブ活』。
今回の舞台は城下町!りんご狩りや動物園、小諸城址懐古園での紅葉狩りなど盛りだくさんの一日!
婚活界の歩く瞬間接着剤!婚活アドバイザー荒木直美氏から直接アドバイスをもらえる機会をお見逃しなく!

お申込みはこちら▶



ボルケーノラブ活

城下町ウォーキング編

～紅葉の懐古園とりんご狩り～

2026年

開催日

11/8日

参加代金 (おひとり様・税込)
(体験料、昼食、入園料、保険料含む)

女性3,800円
男性5,800円

9:40 ~ 15:00 (受付 9:20 ~)

対象年齢: 27歳~45歳

参加人数: 男女各20名限定

※最少催行各8名(応募者多数の場合は抽選)

集合場所: 小諸市市民交流センター会議室1 (小諸市相生町3丁目3番3号)

11/8(日) 城下町ウォーキング編 1日の流れ

- 9:40 オリエンテーション&男女別レクチャー
- 10:10 自己紹介タイム
- 10:50 ペアまち歩き(約50分)
- 11:40 りんご狩り(大池農園)
- 12:10 りんご畑でランチタイム交流
- 12:40 ペアまち歩き(約50分)
- 13:40 (休憩)
- 14:00 小諸城址懐古園&小諸市動物園フリータイム
- 14:45 マッチングタイム
- 15:15 マッチング発表
- 15:30頃 終了⇒みんなで遊園地へGO!



【服装・持ち物】

- ・歩きやすい服装
- ・スニーカーまたは歩きやすい靴
- ・レインウェアまたは傘
- ・レジャーシート
- ・飲み物

嬉しいポイント♡

参加者全員に小諸市児童遊園地の
乗り物券1枚プレゼント!

婚活は
ハートの
筋トレ!



恒例

「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

食品ロスを減らそう 10月は「食品ロス削減月間」です

【食品ロス (フードロス)】 まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと

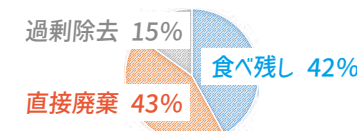
日本の食品ロス (まだ食べられるのに捨てられている食品) 量は年間で 461 万トン!
一人当たりの食品ロス量は 37kgにもなるんだ (令和6年度推計値)。



家庭から出る食品ロスの主な3つの原因

食べ残し	直接廃棄	過剰除去
 食卓にあがった食品で、食べきれずに廃棄されたもの	 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの	 厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分

食品ロスの約半数は家庭から排出されているんだ。日々の生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で食品ロスを減らすことができるよ! できることから始めてみよう!



食品ロスを減らす3つのコツ

01 買いすぎない	02 作りすぎない	03 食べ残さない
 家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて必要な分だけ買いましょう	 体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう	 作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう

それでも食品を廃棄しなければならない時は、燃やすしかないごみなどの他のごみと分別して、必ず生ごみの指定袋で排出しようね! 小諸市は、生ごみを肥料にリサイクルしているから、きちんと分別することも食品ロスの削減につながっているよ!

生ごみ指定袋で
排出しよう!



10/24(土)

11/23(月・祝)

懐古園の木々は、秋の深まりとともに、赤・黄・橙色など様々な色合いに染まります。400年を超える歴史ある石垣と紅葉の彩りをぜひご覧ください。

小諸城址懐古園
紅葉まつり

詩情あふれる高原の城下町



▲紅葉情報

主催



一般社団法人こもろ観光局
【長野県知事登録旅行業 第2-591】
〒384-0031 長野県小諸市大手一丁目6-16

協力

小諸市企画課

【お問合せ】
Eメール: volcano@komoro-tour.jp
電話: 0267-22-1234 (担当: 森田)



「最中の皮って、お菓子屋さんで作っていると思われがちですが、皮を専門に作る会社があるんですよ。昔は東信地域にも何軒かありましたが、今は県内でも弊社を含めて数軒となりました」と話すのは、100年を越えて最中の皮の製造を続けている種兵の五代目・土屋壮亮さんだ。

種兵は、1910（明治43）年創業。屋号は、初代平八さんの名前と、最中の皮を表す「種」という言葉に因んでいる。土屋さんは高校卒業と同時に、「自分がやらないとこの店は終わってしまう。そうしたら、お得意さんも困ってしまうだろう」と自ら家業を継ぐことを決意し、祖父で三代目の末



八さんの元で修業を始めた。最中の皮の原料はもち米。コーンスターチが使われることもあるそうだが、種兵はもち米100%にこだわっている。「もちの出来で皮の仕上がりが八割決まる」というもち作りを始めるのは早朝5時頃。つきあがったもちを小さな長方形にカットし、真ちゅう製の型にいれて高压でプレス、250℃の型にいれて焼くと皮が完成する。今使っている型は、栗、梅、兜など40種類ほど。「その日の気温や湿度によって微調整しながら、ちょうどいい焼き色が付くよう火加減を調整します。数値ではなく目で見ての作業。祖父に学びながら、納得できるもの



が焼けるようになるまで5年ほどかかりました」。焼く工程は高温での作業となるため、現当主で土屋さんの母・玲子さんと一時間ごとに交代しながら、多い日で4000組8000枚の皮を焼き上げている。焼きあがった皮は室外に一日ほど置く。こうすることでほどよく湿気を含んで皮がしっとりするのだという。完成した皮は、菓子店だけでなく、最近ではレストランなどにも納めている。

土屋さんは、代々続く技術を継承しながら、新しい取り組みにも挑戦している。2025年から自社ホームページで通信販売をスタート。定番商品に加え、SDGsの

取り組みの一環として、焼きむらなどのため廃棄せざるをえなかった皮を、訳あり最中の皮として販売し始めた。こちらの取りまとめは父の明さんが担っている。

最中の皮の別の使い方を考えた時、アイスクリームや餡をのせる・は想像できるが、土屋さん曰くクラッカーと同じ感覚で使うことができるという。クリームチーズやジャム、ポテトサラダや肉をのせたり。妻の千夏さんや従業員との協力も得てアレンジレシピを開拓中だ。ちなみに土屋さんのイチ押しはレバーペースト。お酒のおつまみにもあうとのことだ。

「お菓子として楽しんでもらうのはもちろんのこと、今後は食材の一つとして使ってもらうなど、多くの方に最中の皮を味わっていただく機会をたくさん作っていきたい」という土屋さん。百年以上受け継がれてきた伝統の技法と味を守りながら、最中の皮の可能性を少しずつ広げている。

（取材・文 金子美江）

秋のくだもの、何となく、何を思い浮かべますか。秋のものには、いちじく、かりん、柿、梨、ぶどうなど。りんごも出始めますが、旬は冬です。湿度の高かった夏が終わり、自然界は乾燥が進み、人のからだも乾燥し始めます。五臓の中では肺が乾燥し、咳が出たり風邪にかかりやすくなります。肌も乾燥してカサカサに。肺を潤し、不快な症状を改善してくれるのが旬のくだものなのです。

他にも杏、カボス、すだち、りんご、オレンジ、みかん、柿、干し柿、バナナ、パイナップルなど、肺を潤す力が。空咳が出たり、髪がバサついてきたなと思ったら、からだの乾燥サインを見逃さず、上手に肺を潤してあげましょう。

ところで、くだものが最も効果を発揮する時間帯、さていつでしょう。交通事故で再起不能の状態から自然食療法で奇跡的に回復したフランスの歌手リカ・ザライによると、「朝のくだものは金、昼は銀、夜は銅」だそうです。

（国際中医薬膳師 小清水由良）



本物の最中を全ての人に
種兵 5代目 土屋 壮亮 さん（40歳） 古城

おしゃべりで
ひょうきんな
所が大きい♡
すくすく元氣
に育ってね☆

毎日いろんな
顔や笑顔をい
っぱい見せて
くれてありが
とう。

たー ちゃん（3歳）

みな くん（1歳）

かの ちゃん（1歳）

いぶ ちゃん（2歳）

りん ちゃん（2歳）

ひさと くん（2歳）

せいな ちゃん（1歳）

クシャッと笑
う笑顔が私達
の宝物♡生ま
れてきてくれ
てありがとう

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。 圖 文化財・生涯学習課

日時：10/28(木) 18:00～18:40
会場：市民交流センター ステラホール



入場無料
先着150名

バイオリンの魅力はクラシックだけではなく。思わず身体が動き出すPOPSや心に響くメロディー、そしてオリジナル曲まで、ATSUKIさんならではのスタイルでお届けします。目の前で響く生のバイオリンを、ぜひ会場で体感してください！

【プログラム】
POPSカバー、映画音楽、ATSUKIオリジナル曲 ほか
～誰もが一度は耳にしたことのある楽曲も交えながら、幅広い世代の皆様に楽しんでいただけるプログラムを予定しています～

【次回】滝沢葉理 ピアノコンサート
11/24(火) 18:00～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**
小諸義塾高校に設置された地域連携活動の拠点の名称は、「●●●●●●」???

▶ **今月のプレゼント レストラン八億**
☎ 23-5878（滋野甲 1197-3）
「500 円お食事券」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。



焼肉の味に絶対的な自信あり！焼肉メニューをはじめ、ご飯物、麺、スープ、定食、デザートなど多数のメニューをご用意しています。ランチ、宴会問わずご利用ください。
【営業時間】
11:00 ～ 15:00 (LO14:45)
17:00 ～ 21:30 (LO21:00)
【定休日】 木曜日（祝日の場合は変更あり）

▶ **応募方法**
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、10/31 (出必着)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】「対話と協働の学び」



■ **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。）



- 大根は、生でも火を通して美味しく食べられ、様々な料理として親しまれています。
- 高血圧予防になるカリウム、コラーゲンの生成や抗酸化作用のあるビタミンCなど栄養素が含まれていますが、水に溶けやすいため、下茹でなどで流れてしまいます。
- 今回のレシピは電子レンジで加熱するため、栄養を逃さず摂取できます！

【材料（2～3 人分）】

■ 大根	8cm
■ 有塩バター	10g
■ 醤油	大さじ 1
■ みりん	大さじ 1
■ にんにく	1 かけ（好きな方）

【作り方】

- ① 大根は 2cm の厚さの輪切りにして皮を剥く。
 - ② ラップをして電子レンジで 5 ～ 6 分加熱する。
 - ③ フライパンにバターを溶かして大根を両面こんがり焼く。
 - ④ 醤油、みりんと好みでにんにくスライスを加え、照りが出るまで絡める。
- ※刻みのりや削り節などのトッピングをしても OK！

【参考（1 人分）】

■ エネルギー：約 90kcal / ■ 塩分：約 1.4g

レシピ提供 食ママ倶楽部 高地 清美さん
監 健康づくり課 保健予防係

市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館 第 40 回小山敬三記念小諸公募展 「入賞・入選作品展」



令和 7 年度 小山敬三記念大賞
「霊峰浅間山」 早川雅信（埼玉県）

小諸市出身で、日本の洋画界を代表する画家・小山敬三画伯。その功績を永く後世に伝えるため、浅間山、千曲川、小諸の風景などを描いた作品を全国から公募している「小山敬三記念小諸公募展」が、本年度で記念すべき第 40 回を迎えます。

「入賞・入選作品展」では、審査によって選抜かれた油彩画、水彩画、日本画など、力作約 140 点を展示予定です。さまざまな視点で描かれた郷土の風景をお楽しみください。

- ▶ **展示期間** 10/18 (日) ～ 11/22 (日)
 - ▶ **主な賞** 小山敬三記念大賞、長野県知事賞、小諸市長賞など
 - ▶ **入館料** 一般 500 円 / 小中学生 250 円
 - ▶ **表彰式** 11/3 (火) 文化の日 14:00 ～
 - ▶ **10/18 (日) のイベント**
 - (1) オープニングテープカット 10:00 ～
 - (2) おもてなしマルシェ
 - ◆ **展示期間中の休館日** 10/19 (月)、26 (月)、11/2 (月)、9 (月)、16 (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 アメジストセージの花に ホシホウジャク



小諸の庭に春にアメジストセージを 5 本植えたことがあった。東京の北の丸公園で秋にホシホウジャクやアゲハチョウなどがたくさん来ていたのが鮮明に頭にこびりついていたので。アメジストセージは本来は宿根草で。毎年花を咲かすのだが、耐寒性がない植物で、小諸では冬越しはできないようだ。けれどなかなか大きく育たず。植えてから 5 ヶ月近くたった 10 月中旬になって、ようやく満開になった。その 5 ヶ月間は、他の花を影にしてしまうし、植えて後悔したのだけれど、ようやく満開になると、ホシホウジャクやヒメクロホウジャクがやってきた。美しい色の花で、ホウジャク類がよく似合う。ホウジャク類は空中でホバリングしながら花の蜜を吸う。



子育てを応援するフリーマガジン【マママ】

mamamo

ママモ80号は10月下旬配布予定です！

特集予定

読み聞かせだけじゃない！
未就学児さん向け
本であそぶ・たのしむ
お値打ち & 宝さがし
リユース&古着ショップ探訪

お便利、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>
 右のQRからもどうぞ。

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 マママの表紙モデルに
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…

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

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

小諸市大字柏木1328
☎ 0267-23-9515

ご用命お待ちしております。

SAKU KOMORO TOURIST

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。
小諸観光旅行センター
☎ 0267-22-6161



【8/22】ASAMA PEACH FESTIVAL 2026 開催しました

小諸市の特産品「浅間水蜜桃」を販売するイベント ASAMA PEACH FESTIVAL 2026 が開催されました。開催日は真夏の陽気でしたが、桃の試食や桃に関する飲食ブースも並び、大勢の皆さんが小諸の桃を満喫していました。

■私の両親の結婚記念日は7月7日です。七夕はロマンチックですが1年に1度しか会えないのは悲劇のような気がします。まあ私は命をもらえたのでハッピーです。(10代 Y・Yさん)

■575川柳の投稿している。ウィットに富んだ取合せを目指す。入選作品はどれも頷けるものばかり。なかなか入選には至らないが発表の日の新聞を開く時はいつもドキドキ(60代 H・Iさん)

■娘の名前は七子です。愛犬ロクとハチの間に生まれその話すると笑われます。本当はラッキーな人生をと名付けました。今は私達にラッキーを分けてくれる優しい娘です。(60代 M・Aさん)

広報こもろ 777 号を記念して、「あなたと7に関するエピソードを77文字前後で教えてください」と企画した結果、60名の方からご応募があり、抽選の結果、7名の方に浅間水蜜桃2kg箱をプレゼントさせていただきました。当選者のエピソードを紹介させていただきます。皆さまご応募ありがとうございました。

■「7」の思い出って何かないかと夫に尋ねる。なんと！夫が7の思い出明日作ってくるわ！とスロットに行くと言いましました。そんなことある！？ありえねえ！(40代 M・Yさん)

■娘が今年7歳になります。七五三の前撮りで写真撮影に行ってきたんですが、今年で七五三の写真撮影は最後だと聞くと、がっかりしていて、10歳の時にはまた撮ろうねと約束しました。(40代 M・Sさん)

■37才の7月に彼と伊豆へ旅行。その時彼に急な転勤の話が。それを機に私たちは結婚！その数年後にはかわいいう娘をさずかりました。その娘の誕生日もなんと7月です！(50代 K・Hさん)

■七夕は星たちにとって特別な夜です。7月7日で70歳の誕生日、今宴こそは短冊に願いを込め見上げた空の川の川は虚しくも雲の中。晴天率17%は願いより強かった。(70代 Y・Oさん)



佐久市 沿岸

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

こもろ動物病院

☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1

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 ●
ダイナム ●
ここです ●

佐久平駅 佐久北I.C. 長土呂東

詳しい情報はHPで!