KOMORO 11

広報こもろ公民館報
2026
No.781





【特集】
「いただきます」が、つなぐもの。





【写真】給食時間の市内小学校の子どもたちの様子です。今月の特集は、小諸市の給食や食育を取り上げます。「小諸市の給食はおいしい」と聞いたことはありませんか？子どもたちの楽しそうな姿から、そのおいしさをぜひ感じ取ってみてください。また食事や健康に携わる方々にも今回はスポットを当てています。普段の「おいしい」の裏側には、多くの方が携わっていることを知っていただけると、嬉しく思います。













【特集】「いただきます」が、つなぐもの。

日々の食事で、何気なく口にする「いただきます」。その言葉の先には、たくさんの人や想いがあります。

例えば学校給食だけを取ってみても、季節や地域の食材を提供する生産者さん。子どもたちの成長や健康を考えながら献立を考える栄養士さん。安全安心においしく作る調理員さん。たくさんの人の温かい想いや仕事がつながって一食の給食が完成し、子どもたちの口に運ばれていきます。

今月号の特集では、小諸市の学校給食のおいしさの秘密に迫るとともに、小諸市の「食」に関する取組みや、地域で活躍する方々などを紹介します。本特集を通して「食」への関心や、そのつながりに興味を持っていただけると幸いです。

小諸市の給食のここがスゴイ

① すべての小中学校で自校給食を提供
出来立てのおいしい状態で食べられることで食事が楽しみになります。

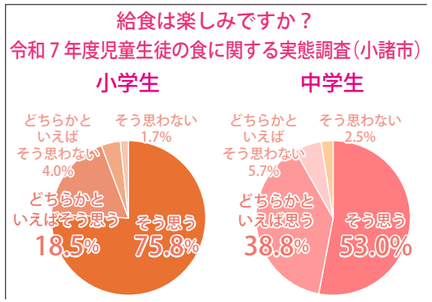
② すべての小中学校に栄養士を配置
学校ごとに違った献立が提供されています。また子ども達と栄養士・調理員の距離が近いため、きめ細かい対応や感謝の気持ちなどを直接言い合える環境にあります。







食べ物への関心と感謝を肌で感じてもらう授業も多く取り入れています。
【写真】野岸小学校での地元産とうもろこしの皮むき体験とその日の給食。



■学校の栄養士さんは普段どんなお仕事をしているのか教えてください！

献立作成から発注、作り方の指示やアレルギー対応を行う「栄養管理」と、給食を安全に提供するための「衛生管理」、そして食に関する指導（食育）を行っています。

■献立を作る上で、大切にしていることはありますか？

栄養バランスはもちろん、旬の食材や地域の産物、郷土料理や行事食を取り入れています。また、残った給食から味の好みを把握したり、月曜日や連休明けには気持ちが上向くような人気メニューを入れる工夫もしています。

■自校給食だからこそできることはありますか？

給食センターと違って運搬時間が不要なため、出来立てを提供できます。私たち栄養士や調理員にとっても、毎日子どもたちに会えて反応を直接感じられることが大きな励みですね。

■給食中の子どもの様子も見に行っているのですか？

毎日全クラスは回れませんが、可能な限り教室を訪ねています。「苦手だけど一口頑張ったよ」「朝から楽しみにしていたよ」といった子どもたちの生の声を聞けるのが一番の喜びです！

■給食を通した子ども達への願いを教えてください！

ぜひ給食を通して、栄養バランスや朝食の大切さを知り、望ましい食習慣を身につけてほしいですね。また『信州小諸を味わう日』などから、地域の食文化を学ぶこと、農作業体験を通して感謝の心を育むこと、みんなで楽しく食べる喜びやつながりも学んでほしいと考えています。

毎日の給食には、みなさんが健やかに幸せに過ごし、それが生涯続くようにという愛とメッセージを込めています。これからもおいしく楽しく、学びのある給食時間を届けていきます！

子どもたちの健康・栄養を考える

学校の栄養士さんは日々の献立などを考える栄養の専門家です。今回どのような想いで仕事をしているのか話を伺いました。



Interview
千曲小学校
管理栄養士
上原さん



今月号の食育レシピは
学校給食です ▶ P35 へ GO ！

給食が完成するまで

今回、学校給食がどのように作られているのかを取材しました。小諸市は８校すべての小中学校で自校給食を提供しており、一食の給食だけをみても、たくさんの人の温かい想いとつながりが見えてきます。
※徹底的な衛生管理のもと取材しています。



10/7㈬　東小学校の献立
ご飯、コモロッケ、五目きんぴら
わかめの味噌汁、牛乳

『コモロッケ』って？？
白土馬鈴薯（ばれいしょ）に玉ねぎ・チーズを混ぜ、豚肉で巻いて揚げた小諸の郷土食（コロッケ）です。外はカリっと、中はほくほくとした食感が楽しめます。



01 約１ヶ月前　献立の作成



各校の栄養士さんが、栄養価はもちろん、「信州小諸を味わう日」なども踏まえて献立を考えます。また、市内栄養士会で各校の献立を共有しています。

毎月の献立表には栄養価や
旬な情報もたくさん載っています！

02 食材納品・検品



給食に使う野菜は、子どもたちに地元の食材の味を知ってもらうため、小諸産のものを多く使用しています。計量・個数などを数え、下処理にまわします。

今回仕入れた「たなかゆうのう」さんの玉ねぎは
コモロッケの食材として使用しました

03 8:30 頃～　下処理・裁断



野菜の皮むきや、へた取りをしていきます。またシンクで３回洗浄を行い、汚れや異物がないかチェックしていきます。子どもたちが口にするもののため、常に安全に気をつけています。

何人もの目でチェック

04 10:45 頃～　調理

今回は大量の玉ねぎを炒めたので、涙が出ました！（笑）



下ごしらえした食材を専用の釜でいためたり、フライヤーで揚げたりします。体力と力の必要な仕事です。

しっかりと温度計で検温中

05 12:00 頃　仕上げ・配缶



しっかりと温度管理された状態で食缶・ボールに配缶し、カウンターやショーケースに並べます。

06 12:15 ～　給食の時間



子ども達が給食室へやって来ました。「いただきます」の挨拶をし、給食を教室へ運んで配膳します。

超楽しみ～！！

07 14:00 頃～　洗浄・片付け



戻ってきた食器などを洗浄し、日誌や記録表を付けたり翌日の準備をします。

※時間は東小学校での時間です。

＼いただきます！！／
＼メチャクチャおいしい！！／



小諸の小中学校へ地元の野菜を届ける

小諸市には地元の農産物を給食用に届ける学校給食生産者会があり、13 軒の農家さんが安全安心な食材を提供しています。

【たなかゆうのう】
田中 英雄さん
田中 佑歌（ゆうか）さん
【佑歌さん】
学校給食生産者会 会長

Interview



野菜栽培の心がけ

野菜栽培の基本は、「手間を減らして、暇をかける」ことだと考えています。人がかける労力はできるだけ少なくし、土や太陽、雨などの自然の力と時間を生かして作物を育てることで、小諸の土や気候、季節そのものが作物に映り、「その土地ならではの味」になっていくと思っています。そんな農産物を食べた子どもたちが、「いつもよりおいしいかも」と感じ、そこから食や農業、小諸という地域に興味を持ってくれたら嬉しいですね。そして将来、農業をやってみたいと思う子どもが一人でも出てきてくれたら、農家としてさらに嬉しいです。

子どもたちへの願い

生きていくうえで最も大切なことの一つが、健康を維持することだと考えています。自分たちが暮らす地域で、何が、どこで、どんな環境で作られているのかを知り、そのうえで食べることは、自分の健康を考えることにつながります。突き詰めると、「人の健康を良くすること」と「地域の環境をより良くすること」は、つながっていると思います。給食への食材提供も、単に子どもたちに食べてもらうためというより、地域で作られたものを地域で食べるというかつてはあたりまえだった習慣を、もう一度つくっていくことに意味があると思っています。

そして生産者として一番喜びを感じるのはやはり「おいしい」という温かい言葉です。子ども達と生産者の「交流給食」では特に間近に感じられて嬉しいです。苦手な食材・料理がある人も大人になると自然と食べられることもあるので、おいしく無理なく給食を食べてください！



子どもたちからいただいた感謝の手紙は
励みになります！

安心・安全な給食調理のための請負人

調理員さんは各小中学校で全校児童生徒の給食を作っています。今回は代表して芦原中学校の方から話を伺いました。

Interview

芦原中学校の
調理員の皆さん



毎日の調理で気をつけていること

子どもたちが日々口にするものですので、とにかく安全・安心と衛生管理に気を付けています。一つのものを複数人で洗い、異物等が混入していないかチェックする「３回洗浄」もそうですし、エプロンも作業ごとに違う色のものを着用して、一目で「どの作業をしているのか」が分かるようになっています。またアレルギーは命にも関わるため特に気をつけています。「何も問題が起きなくて当たり前」が仕事の基本です。

そのほか、おいしい給食を提供するのは当然ですが、見た目にも気を使っています。おいしく見えるか見えないかで印象も変わるので、ぜひ感じ取ってもらえると嬉しいですね。給食を通して苦手なものもぜひ食べてみてほしいと思います。

自校給食の良さと子どもたちへの願い

小諸市は全小中学校に給食室があるので「良い匂いだな、今日の給食は何かな？」と食べる前から五感で給食を楽しむことができると思います。自分たちでいうのもなんですが、小諸市の学校給食は本当においしいです（笑）好きな献立、苦手な献立、色々あると思いますが、学校給食は小中の９年間の大きな思い出に必ず残るはずです。卒業しても給食を通じて、学校生活を思い出してもらえると、嬉しく思います。

おいしく見えるよう
見た目にも気をつけています



10/14 芦原中学校の給食
【主菜】しんじゅだんご

小諸市では6つのすべての公立保育園でも、子どもたちの体と心の成長のため、安全でおいしい「自園給食」を提供しています。学校給食と同様、地元食材を積極的に取り入れたり、塩分を控えめにするなど、さまざまな工夫をしています。そのほか、園で育てた野菜を給食に取り入れたり、食育活動を通じて味覚が形成される幼少期に、将来の健全な食習慣につなげる取組みをしています。

※保育園の給食は、提供及び運営体制がきちんと確保されているかを確認するため、評価委員会の委員による評価も実施しています（P19に掲載）。

問　こども家庭支援課

保育園給食 不動の人気No.1



【材料（大人４～５人分、子ども10人分）】

▪小麦粉	85g	▪豚肉又は鶏肉	200g
▪バター	70g	▪じゃがいも	400g
▪カレー粉	3g	▪玉ねぎ	400g
▪スキムミルク	70g	▪にんじん	100g
▪ぬるま湯	300cc	▪にんにくチューブ	2～3cm
▪塩	9g	▪しょうがチューブ	2～3cm
▪ケチャップ	10g	▪油（炒め用）	適量
▪ソース	20g	▪水	1ℓ

【作り方】

① 鍋に油を引き、にんにく、しょうがを入れ肉を炒め、野菜も加えて炒める。
② ①に水を加えて 15 分ほど煮る。
③ フライパンを弱火にかけバターを溶かす。溶けたらカレー粉を入れてよく混ぜる。
④ 続いて、小麦粉を入れてよく混ぜる。
⑤ ルーがトロトロからサラサラになるまでよく混ぜる。ふつふつとしてきたら火を止める。
⑥ 別の鍋でスキムミルクをぬるま湯で溶かす。
⑦ 火を止めたままのフライパンに溶かしたスキムミルクを加えてよく混ぜる。
⑧ 火をつけて、ダマにならないようによく混ぜる。
⑨ 別鍋で煮た具材に⑧を加えて５～10 分煮たらできあがり。



こんなところにも！

皆さんの「いただきます」応援しています

01 保育園の給食

■保育園の栄養士さんの話

０歳から６歳までと幅広い年齢の子どもたちが安全に給食を食べられるように、栄養バランスやおいしさはもちろん、使用する食材や味付け、調理方法などにも配慮して献立を考えています。

今回紹介するカレーは、昔から引き継がれてきたレシピを基に、ルーから丁寧に作っており、こどもたちが大好きなメニューです。スキムミルクを使ったルーにスキムミルクを使っているので、おうちのカレーよりも見た目は白いですが、カレーの味はしっかり感じられてとても美味しいです！

保育園の給食が、新しいものや好きなものに出会うきっかけになったり、お友達や先生と一緒に会話をしながら「食べるって楽しい！」と感じられる、そんな時間になってくれたら嬉しいです。



こども家庭支援課
管理栄養士　平川さん

02 妊婦・乳幼児向け教室





妊婦さんを対象にしたプレママスクールでは「食育SATシステム」などを使用して栄養指導を行っているほか、食事に悩みのある方の個別相談も実施しています。また、乳幼児向けの教室では日々の食事の困りごとを一緒に考え、ご家庭で試せる工夫を紹介するなど、妊婦さんから乳幼児まで、家族全体で健康な食生活を送れるようサポートしています。

問　健康づくり課

離乳食教室での食事



▪７倍粥
▪白身魚のトマト煮
▪ツナとじゃがいものマッシュ

小諸市食生活改善推進協議会（通称：食改）

色々なレシピを公開中



食改の皆さんは、住民の健康な食習慣づくりや食育の推進、郷土食の継承などを目指して活動を行っています。動画配信もしているので、ぜひご覧ください。

03 高齢者向け教室

食事から始めるフレイル予防▶



小諸市は「健康長寿の三本柱」として①栄養（食・口腔）、②運動、③社会参加の３つを提唱しています。職員が高齢者向けの教室や各地区にうかがい、栄養バランスの良い食事や口腔に関する講話も行っており、ライフステージに応じ、個人に合った食生活を実践できるようにサポートしています。

問　高齢福祉課

地元の食材を加工して母の味を届ける

味工房小諸すみれ



味工房小諸すみれは、農家の女性を中心に、地元で採れた農産物を、おやき・お惣菜・お弁当などを手作業で加工・販売する団体です。御影区の「小諸市農産物加工施設」で作業をしています。加工品などは市内直売所等で販売しているほか、味噌づくり、おやき、漬け物などの体験教室も毎月行っています。(P19 に掲載)



農林水産大臣賞を受賞しました

この度その活動が評価され、今年３月には令和７年度「農山漁村女性活躍表彰」の女性地域社会参画部門で、最優秀賞である『農林水産大臣賞』を受賞しました。



広報担当者
イチ推しのお惣菜
「コロッケ」

小諸市食育部会
インスタグラム始めました



小諸の特産品を使ったおいしいレシピをお届けしていきます。ぜひフォローをお願いします！



『食』という文字は「人」に「良」と書き、人を良くするもの、心身の健康の土台となるものだと思います！ぜひ小諸の"おいしい"をたくさん食べて、楽しく健康的な食生活を送ってください！

健康づくり課
管理栄養士　小原さん

【共食（きょうしょく）の良いところ】

- **健康的な食生活の促進**：他の人と食事をすることで好き嫌いが克服できたり、栄養バランスの良い食事ができるようになります。
- **生活リズム・身体の健康の安定**：朝ごはんをしっかり食べるなど、生活リズムが整います。またお互いの体調の変化を感じ取ることができます。
- **コミュニケーション能力とマナーの向上**：会話と笑顔が生まれることで、人間関係が構築されたり、食事の作法も学ぶことができます。また目の前にある料理について話をするなど、食への関心も生まれます。



今日からやってみよう キーワードは きょうしょく「共食」

「共食（きょうしょく）」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事することを指す言葉です。近年ライフスタイルの多様化・交流機会の減少等により、欠食・偏食の方が増加し、栄養バランスが乱れる人も増えています。人とのつながりを持つ食事は、健康で楽しい生活を送るための第一歩です。ライフスタイルに合わせて、出来ることからぜひ実践してみましょう。



保健の窓

日頃から、お口の健康を意識していますか？ むし歯について知ろう

問　健康づくり課　保健予防係

○ むし歯とは――



【むし歯】口の中にいる細菌が、糖分を餌にして作りだした酸によって、歯が溶けた状態のこと

むし歯も生活習慣病といわれており、最も大きな原因はプラーク（歯垢）であることがわかってきています。プラークとは、歯の表面に付着している、細菌のかたまりです。うがいだけでは取り除くことができないため、毎日の口腔ケアを通じて、プラークを取り除くことが大切です。

○ 歯を失う一番大きな原因は、むし歯と歯周病！



歯を失う原因の約 70％はむし歯と歯周病といわれています。
むし歯は痛みなどの自覚症状がないまま進行し、その後しみるなど症状が現れます。
そのままにしておくと症状が進み、強い痛みが出て、場合によっては、神経の処置をしないといけないなど、治療回数が増えることにもなります。大切な歯を失わないためにも、定期的に歯科検診を受け、歯とお口の状態を確認していくことが必要です。

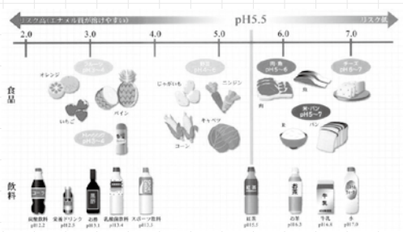
○ 食べ物だけじゃない！飲み物でもむし歯ができる可能性が！



知らず知らずのうちにむし歯をつくる原因の一つに清涼飲料水があります。
特にペットボトルは封を開けてもフタをすることができるため、“ダラダラ飲み”につながってしまいます。“ダラダラ飲み”はたくさんのむし歯を一度につくる原因になります。
特に、乳歯や永久歯の生えたての時期は要注意です。

○ 飲み物の酸性度にも要注意！

歯はだ液によってむし歯にならないように守られていますが、清涼飲料水など、飲み物自体の酸性度が低いものに触れると歯の表面が溶け始めてきます。お口の中のバランスが崩れてしまい、気が付いたらむし歯ができてしまっていた！ということがないように、気を付けましょう。



☑ むし歯セルフチェック

- ☐ 歯が茶色く変色しているところがある
- ☐ 冷たい物・熱い物がしみる
- ☐ 治療した歯が痛い
- ☐ 歯に穴が開いている
- ☐ 物を噛むと痛い
- ☐ 顔が腫れたことがある
- ☐ 口臭がある

ひとつでもあてはまるものがあったら要注意！

☑ むし歯を予防するポイント

- 自分自身にあった歯磨きをマスターしましょう
  また歯間ブラシやデンタルフロスも使っていきましょう
- 規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけて、免疫力を高めましょう
- かかりつけ歯科医をみつけて、定期検診でお口の状態を確認してもらいましょう

節目歯周病検診を受けましょう

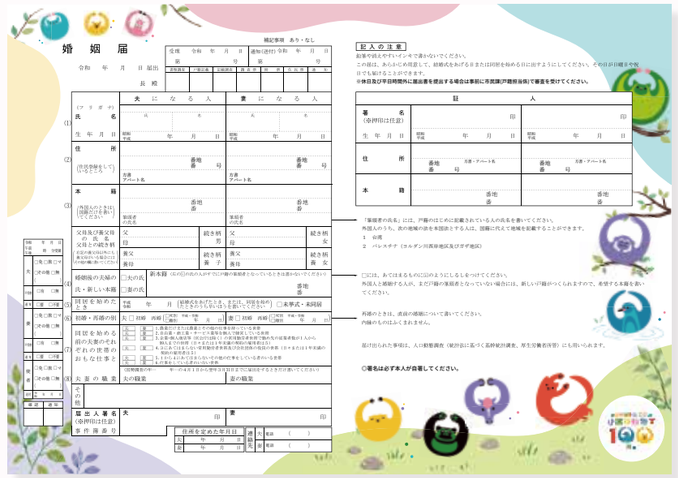
無料です



無料歯周病検診は、ご自身のお口の状態を知るチャンスです。ぜひこの機会に受診していただき、継続して定期検診をお受けいただくことをおすすめします。また、対象の方には受診券を送付済みですので、受診券に記載されている医療機関に事前に予約の上、期間内に受診してください。

- **■内　容**　問診、歯や歯肉の検査、歯磨き指導 等
- **■対　象**　20・30・35・40・50・60・70 歳になる方
- **■持ち物**　無料受診券（紛失の場合はお問い合わせください）、マイナ保険証もしくは資格確認証
- **■受診期間**　R9/3/31 ㈫まで

問　健康づくり課　☎ 25-1880（直通）



01　小諸市動物園 100 周年記念バージョン

小諸市動物園 100 周年記念の動物のロゴをあしらった婚姻届です。カラフルで楽しそうなデザインの動物たちが、二人の門出をお祝いします。

小諸市オリジナル婚姻届ができました

■配布予定日　11 月上旬頃　■配布場所　市民課窓口 / 宿直室 / 市 HP からダウンロード　問　市民課　市民係

02　懐古園桜バージョン

春の懐古園と桜、そして小諸市のシンボル浅間山をモチーフにデザインしました。春めくピンク色を基調とし、落ち着いた雰囲気もある、華やかなデザインの婚姻届です。

【両デザイン】地方創生ラボ株式会社
伴（ばん） 麻由子 デザイナー



11/22 (日)

プレゼントは当日のお楽しみ

バックパネルも新バージョンで撮影！

いい夫婦の日記念撮影イベント

今年も 11/22 に「いい夫婦の日 記念撮影イベント」を開催します。記念写真撮影や結婚記念品のプレゼントを予定していますので、ぜひお越しください。　問　市民課　市民係

- **■日　時**　11/22 ㈰　9:00 ～ 15:00
- **■場　所**　小諸市役所 1 階　市民課前（展示・情報コーナー）
- **■対象者**　▪ 婚姻届を提出する方　▪ 11 月 22 日が結婚記念日の方　▪ 仲の良いご夫婦
- **■協賛企業**　JA 佐久浅間 様 / 小諸商工会議所 様 / アイズドレッシングキッチン 様



【写真】昨年の記念撮影に参加した皆さん

小諸市『学校再編』の進捗状況をお知らせします

「小諸市学校再編計画」に基づき、学校再編を進めています。

問 学校教育課 学校再編係

第６回小諸市立小中学校統合準備委員会を開催しました

８月26日、市庁舎会議室にて第６回小諸市立小中学校統合準備委員会を開催しました。通学部会からは、現在検討を進めている通学路の設定・スクールバス運行案について、部会長の水明小学校金井校長から説明があり、その後３グループに分かれて意見交換を行いました。

■委員から出された意見

・交通量の多い地域は、バス停留所の設置に関し十分な配慮を求めたい

・川辺地区は児童数の減少により集団下校が困難な状況にあることから、通学路の整備等、安全確保が図れるまでの間は、スクールバスが利用できるよう検討を進めてほしい など

これらの意見を踏まえ、統合準備委員会及び通学部会では、通学路の現状把握や他自治体の取組み等に関する情報収集を進め、さらなる検討を行っていきます。

スクールバス運行にかかる前提条件

※検討段階のため、確定事項ではありません



❶自宅から新校までの通学距離が３ｋｍ以上の児童（小学生）を乗車対象とする

❷バス３台（大型、中型、小型）で運行することを想定

❸全６ルートを想定し、走行距離や道幅、乗車予定人数等を考慮した上でルートの組合せを決定する（１台のバスで２ルートをピストン運行）

❹バス停留所は、主に既存の停留所や公民館を中心に設置を検討する

❺通学時間は概ね１時間以内となるよう配慮する

参加自由 申込不要 子どもの姿から対話と協働の学びを考える公開参観日

7/25 に行われた「対話と協働の学びサミット」を踏まえ、次はどのような授業が行われているかを実際に見ていただく「子どもの姿から対話と協働の学びを考える公開参観日」を計画しました。また、授業参観後に、実際に子どもたちの学びについて皆さんで語り合っていただく場も設けます。今小諸市が目指す学びの方向性について、子どもの姿からご意見をいただければと思います。ぜひふるってご参加ください。

芦原中学校	水明小学校	坂の上小学校	千曲小学校
11/ 5 (木)	11/18 (水)	11/27 (金)	11/27 (金)
【参観】	【参観】	【参観】	【参観】
11:55 ～ 12:45	13:45 ～ 14:30	13:25 ～ 14:10	12:35 ～ 13:20
【語る会】	【語る会】	【語る会】	【語る会】
12:55 ～ 13:35	14:40 ～ 15:20	14:20 ～ 15:00	13:30 ～ 14:10



【写真】実際に学校で行われている対話と協働の学びの様子

【お知らせします】小諸市立中学校における部活動の地域展開

問 学校教育課 学校教育係

少子化による生徒数の減少や学校の働き方改革などを背景として、国では学校部活動を地域クラブ活動へと段階的に移行・展開していく方針が示されています。また、これを踏まえ、長野県でも令和８年度末までに休日の部活動の地域展開を完了することを目標として、取組みが進められています。

小諸市でも、生徒にとって大きな関心事である部活動を、今後も持続可能な形で存続させ、さらに発展させていくため、環境づくりについて丁寧に検討を重ねてきました。

このたび、中学校の教職員や地域のスポーツ・文化芸術団体の関係者の方々との協議、並びに小諸市部活動地域展開推進協議会での議論を経て、今後の活動体制を下記のとおりとしました。

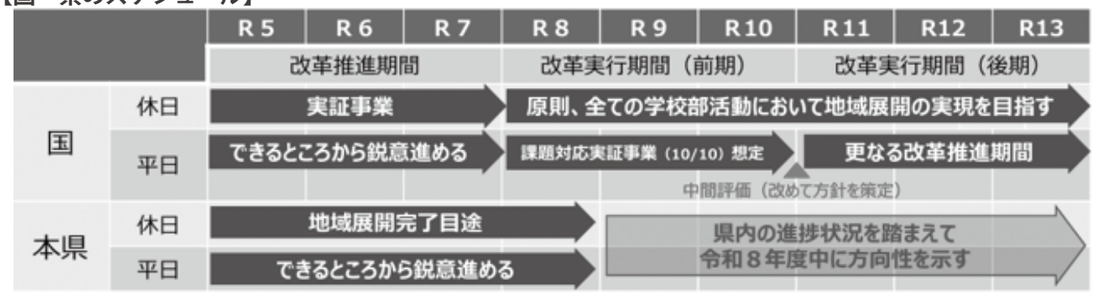
今後の部活動の活動体制

休日の部活動	平日の部活動
地域のクラブへ移行（運動部は R9/8 月、文化部は R9/11 月以降、３年生の主たる大会等終了後）	学校における活動を継続（地域展開に向けた取組みを段階的に推進）

生徒及び保護者の皆様には、ご家庭での話し合いや友人との相談などを通して、それぞれの思いに寄り添った活動となるよう考え合うなど、主体的に取り組んでいただければ幸いです。



【国・県のスケジュール】



【小諸市のスケジュール】

休 日	運動部	令和９年の夏の中体連大会終了後に休日部活動は終了し、地域展開へ移行
	文化部	令和９年の文化祭等主たる大会等の終了後に休日部活動は終了し、地域展開へ移行
平 日	休日部活動の地域展開の状況や国、県の状況も見ながら方向性を決定する 受け皿があるところから地域展開を進める	

【地域展開すると何が変わるの？】

ポイント	これまで（学校部活動）	これから（地域クラブ等）
①指導者	【学校教員・外部指導者】 ▶経験者ではない教員が活動を担うこともありました。	【地域の指導者等】 ▶専門的な知識を持った、経験豊富な人が指導してくれます。
②活動する仲間	【学校の友だち】 ▶学校の生徒だけでは人数が少なく、チームが組めないこともありました。	【他学校も含めた地域の仲間】 ▶学校関係なく地域にいる仲間が、チームメンバーになります。
③活動場所	▶自分の通う中学校	【学校施設や地域の公共施設】 ▶種目に適した施設（総合体育館等）
④費用負担	▶部費（実費）	▶会費（指導者への謝金、保険料等）

安心して外出するための“もしも”の備えについて

転ばぬ先の杖

問　高齢福祉課 長寿支援係



小諸市では、認知症などにより地域での見守りが必要な方も、地域の方から声をかけ見守りを行ってもらいながら、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう取組みを行っています。

●高齢者等見守り反射ステッカーを配布しています

認知機能低下などにより判断力や、記憶力が低下し、道に迷ったり、自分の家がわからなくなってしまう場合があります。反射ステッカーを靴のかかとに貼ることにより地域の方に声かけや見守りを行うことを呼びかける取り組みです。万が一、行方不明になってしまった時は、申請時の情報を活用して、早期発見・保護につなげています。

【事前登録方法】

①地域包括支援センター、ケアマネジャー、高齢福祉課のいずれかに相談をする。
②申請書は、高齢福祉課に提出する。
※氏名・住所・緊急連絡先などを事前登録します。
※事前登録された情報は、高齢福祉課、地域包括支援センター、小諸警察署で共有します。
※申請書を提出された方へ、ステッカーを配布しています。

●高齢者等見守り反射ステッカーを付けている方を見かけたら・・・



ステッカーの色は「赤色」「黄色」の二種類！

赤色反射ステッカー
▶『すぐに保護』をして、下記の連絡先へ連絡をお願いします

黄色反射ステッカー
▶『どちらへ行かれますか？』など声かけをお願いします



連絡先

- 小諸市役所　☎ 0267-22-1700
- 小諸市地域包括支援センター　☎ 0267-26-2250
- 小諸警察署　☎ 0267-22-0110

その他、事前にできる備え

- 持ち物に名前を書いておきましょう。
- スマホなどの GPS 機能を活用しましょう。
- 行方不明になったと気づいたら速やかに、小諸警察署へ連絡をしましょう。行方が分からなくなり 30 分以上たつと移動範囲が広がり、発見が困難になるなどのリスクが高まります。

●小諸市公式ライン・メルマガにご登録をお願いします

防災行政無線放送で流れる行方不明者のお知らせは、市で運営している小諸市公式 LINE や「小諸もろもろマップ」のメールマガジンでも情報配信をしています。ぜひご登録いただき、見守りにご協力ください。

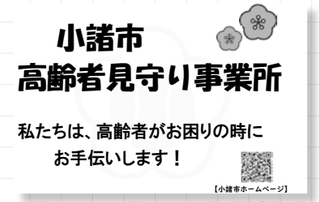
小諸もろもろマップ

小諸市公式 LINE



●市内の事業所の方々が、見守り活動を行っています

市内の 596 事業所（令和８年３月末時点）に高齢者等見守り事業所登録をしていただき、高齢者が困っていそうなときに声をかけたり、普段から様子を見守ったり、行方不明の捜索があった場合に協力をいただいています。



▲見守り事業所はこの看板が目印

高齢者等見守り事業所について

注目

住民同士の支え合いの仕組みがスタートします！
～こもろ有償生活支援サービスキックオフイベント～



高齢者の「ちょっとした困りごと」を解決する住民同士の支え合いの仕組み＝「有償生活支援サービス」がスタートします！事業開始に伴う、サービスの担い手募集のためのキックオフイベントを開催します。地域づくりに関する講演会や、新しいサービスの説明に加え、サービスの愛称の命名式も行います。「地域のために何かしたい」「自分にできることで参加したい」という方、ぜひお気軽にお越しください！

▶**日　時**　12/2 (水)　14:00 ～ 15:30　▶**場　所**　小諸市市民交流センター　ステラホール
▶**内　容**　▪講演会　テーマ「新しい地域づくりの形」
講　師　一般社団法人健康福祉広域支援協会代表理事　中村 崇 氏
▪事業概要説明　▪会員登録
▶**費　用**　無料　▶**定　員**　100 名
申込みはコチラ▶
▶**申　込**　①二次元コードから申込み ②小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337 へ申込み（当日参加も可）

問　高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700 (内線 2134)

注目

こもれび運動教室　～冬場集中体メンテナンスコース～



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

▶**日　時**　12/10 (木)、1/7 (木)、2/4 (木)、3/4 (木)の全４回
▶**時　間**　それぞれ 13:30 ～ 15:00　▶**場　所**　高齢者福祉センターこもれび
▶**内　容**　１回目と４回目に体力測定、体操、健康講話等
【体力測定内容】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
▶**対　象**　60 歳以上の市民、４回継続して参加できる方
▶**定　員**　25 名　▶**費　用**　無料　▶**申　込**　11/30（月）までに電話・窓口にて申込み
※令和７、８年度こもれび運動教室に参加済みの方は対象外です。
今年度、体チェック教室へ参加の方も対象外となります。

問　高齢福祉課　長寿支援係　☎ 22-1700（内線 2132）

注目

【脳いきいき教室】難聴についての講演会

▶**日　時**　11/17 (火)　13:30 ～ 15:00
▶**講　師**
長野県立総合リハビリテーションセンター
言語聴覚士　石巻 晃氏
▶**テーマ**　「聴こえを維持して豊かな生活」
▶**場　所**　市役所３階　第１・２会議室
▶**費　用**　無料　▶**定　員**　50 人
▶**申　込**　11/13 (金)までに電話又は市公式 LINE から申込み

問　高齢福祉課　長寿支援係
☎ 22-1700（内線 2132）

LINE はコチラ▲

注目

小諸北佐久医療・介護連携推進協議会 市民講演会

シニア世代におすすめ 上手な救急医療のかかり方

「救急車を呼ぶタイミングは？」「私たちの街の医療体制は大丈夫？」「今しておくべき準備は？」色々と気になるテーマのお話を専門家からお聴きします。



エンディングノートをプレゼント

▶**日　時**　12/4 (金)　13:30 ～ 15:00
▶**講　師**
▪小諸消防署 副署長 岩井 健二氏
▪浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課 課長 藤井 健氏
▪小諸市役所 高齢福祉課 社会福祉士 中嶋 あゆみ氏
▶**場　所**　市役所３階　第１・第２会議室
▶**費　用**　無料　▶**定　員**　50 人（対象：小諸市民）
▶**申　込**　12/1 (火)までに電話で申込み

問　高齢福祉課　地域ケア推進係　☎ 22-1700 (内線 2134)

こども家庭センターから子育て・女性に関する相談先を紹介します

秋のこどもまんなか月間
オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

11 月は「児童虐待防止月間」です。体罰や暴言などの児童虐待は、こどもの尊厳や権利を傷つけ、心身の発達に大きな影響を及ぼします。こどもが健やかに成長するためには、周囲の大人がこどもの気持ちを受け止め、安心して過ごせる環境をつくることが大切です。虐待を未然に防ぐためには、保護者だけの問題とせず、地域全体で子育て家庭を見守り、支えていくことが必要です。こどもや家庭から発せられる小さな変化やサインに気付き、社会全体でこどもを守る取り組みを進めていきましょう。

○ こんなとき１人で悩まないで！



「子育てが思うようにいかない」「イライラしてこどもにあたってしまいそう…」子育てには悩みや不安がつきものです。頑張っているからこそ、つらく感じることもあります。１人で抱え込まず、解決の糸口を一緒に考えることが出来ますので、子育てや家庭のことについて気軽に下記までご相談ください。

○ 虐待かなと思ったら…



「もしかして虐待かも…」「こどもの様子がいつもと違う」と思ったら、迷わず下記の相談先かこども家庭センターへご連絡ください。もしかしたらというあなたの気付きがこどもの命や未来を守るきっかけになります。

○ こども達ができること



もし、大人からたたかれたり、傷つく言葉を言われたりして、つらい思いをしていたら、１人で抱え込まないでください。周りの信頼できる大人か下記の相談先まで連絡してください。あなたは大切にされ、守られる権利があります。

【相談先】通告者や内容に関する秘密は厳守され、匿名で相談も可能です。

	相談窓口	受付時間	連絡先
子育て・親子の相談	児童相談所相談専用ダイヤル	24 時間 365 日 （通話料無料）	いちはやく 0120-189-783
	親子のための相談 LINE	平日 10:00 ～ 21:00 祝日・12/29 ～ 1/3 を除く	LINE はこちらから▶
虐待の相談・通告	児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）	24 時間 365 日 （通話料無料）	いちはやく １８９
こどもの SOS	24 時間子供 SOS ダイヤル	24 時間 365 日 （通話料無料）	なやみいおう 0120-0-78310

●こども家庭センターのご案内

～妊娠・出産・子育て家庭のことで心配なことや不安なことがあれば、１人で悩まず、ご相談ください～

問　こども家庭支援課　☎ 22-1744「こども（18 歳以下）の養育に関する総合的な相談」

問　健康づくり課　☎ 25-1880「母子保健に関する相談・妊婦・乳幼児の子育ての相談」

○こども家庭センターは、妊娠、出産、お子さん、子育て家庭など子育て全般に関する相談を総合的に受け付ける窓口となります。必要な情報やサービスの紹介により、切れ目ない支援につなげ、安心して生活できるようサポートします。

○心配ごとの内容に応じて、相談員等が相談をお受けします。



▲女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

11/12 ▼ 11/25『女性に対する暴力をなくす運動』期間

配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー等は重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。「女性に対する暴力をなくす運動」は、毎年 11 月 12 日から 25 日まで、暴力を容認しない社会を作るため、予防と根絶を呼びかける取組です。暴力に悩んでいる方が１人で抱えこまず、必要な支援や相談につながることができる環境を社会全体で作っていきましょう。

■ 困ったとき・悩んだときの相談先

相談窓口	受付時間	電話番号
長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”	9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:30 （祝日除く、㈫～㈯）	☎ 0266-22-8822（専用電話）
長野県女性相談支援センター	平日 8:30 ～ 17:15	☎ 026-235-5710（専用電話）
法務省 みんなの人権 110 番	平日 8:30 ～ 17:15	☎ 0570-003-110 ※女性相談は音声ガイダンスの「1 番」を押す

【令和８年度】小諸市人事行政の運営等の状況

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

1　職員数の状況（令和８年４月１日現在）

333 人　（前年度比　± 0 人）

一般行政部門 260 人（＋２人）
特別行政部門　43 人（－２人）
公営企業等会計部門 30 人（± 0 人）
※特別行政部門：教育委員会事務局等への出向

2　一般会計決算のうち、人件費の割合

16.7%　（前年度比　－ 0.8%）

	人口（R8.1.1）	一般会計 A（決算額）	人件費 B	人件費率 B / A
令和７年度	40,971 人	20,230,634 千円	3,386,553 千円	16.7%
前年度比	△ 277 人	1,362,389 千円	90,941 千円	－ 0.8%

3　職員の平均給与月額等の状況　（令和８年４月１日現在）

▶一般行政職

平均給料月額　**32 万 7,536 円**（国の平均　33 万 2,237 円）
平均給与月額　**35 万 1,104 円**（国の平均　41 万 4,480 円）
平均年齢　**42.9 歳**（国の平均　42.3 歳）

▶技能労務職

平均給料月額　**33 万 6,055 円**（国の平均　29 万 4,567 円）
平均給与月額　**34 万 6,609 円**（国の平均　33 万 7,907 円）
平均年齢　**56.3 歳**（国の平均　51.3 歳）

▶職員の手当の内訳（一般会計）　（年額）

区分	令和７年度実績	対象職員１人あたり
扶養手当	29,723 千円	265,386 円
住居手当	16,660 千円	264,447 円
通勤手当	12,625 千円	57,648 円
管理職手当	19,836 千円	661,200 円
特殊勤務手当	53 千円	6,563 円
時間外勤務手当	65,509 千円	234,799 円

▶特別職等の報酬等の状況

区分	特別職等	給料月額等
給料	市長	893,000 円
	副市長	727,000 円
	教育長	622,000 円
報酬	議長	427,000 円
	副議長	354,000 円
	議員	333,000 円
期末手当	市長	（令和７年度支給割合）
	副市長	６月期　12 月期　計
	教育長	1.65 月　1.70 月　3.35 月
	議長	（令和７年度支給割合）
	副議長	６月期　12 月期　計
	議員	1.65 月　1.70 月　3.35 月

小諸市市民活動
ボランティアサポートセンター

「まち・地域を自らの活動でもっとよくしたい」
「活動を通して人・地域とつながりたい」
という想いをカタチにするお手伝いをしています！

こもテラス１階　☎ 26-0315
㈫～㈯　9:00 ～ 17:00
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより　№196

HP　BORASEN_KOMORO　◀公式 HP･SNS では市民活動情報を発信中

学生のまち歩きインタビュー
若い視点で見つけた“地域の魅力”をご紹介します！

今回、センターの運営委員を務める学生が「若い世代にも小諸のことを知ってほしい」という思いで、小諸で活動する方にインタビューしました。その一部をご紹介します（詳しくはぼらせんこもろ HP で）。

朝ご飯を楽しむマルシェ　**朝の環（あさわ）**





朝の環 主宰　鮭川理恵さん
小諸にある祖父母のりんご農園を手伝うため、東京から小諸へ移住。その後「りんご家 SUKEGAWA」を鮭川さん夫婦でスタートし、現在 11 年目。2 児の母。

■始めたきっかけ
まちタネ広場でやってみたいことを話す意見交換会で、お母さん達から「朝のマルシェをやってみたい」と声が上がったことがきっかけです。2021 年に初めて開催して以降、４～ 12 月の第１土曜日にまちタネ広場で開催しています。

■どんな人が来る？
出店者は「一緒に朝を楽しもう」と思ってくれる人が自然と集まります。子ども連れも気軽に参加でき、お客さんの年齢も様々。地元の方も移住してきた方もいます。

■大切にしていること
「おはよう」から始まるイベントとして、朝の時間を心地よく過ごせるようにしています。

■こんな楽しみ方も！
▶ごみ削減を目指し、マイカップ・器の持参を呼び掛けています。お気に入りの器で食べれば、食事がより美味しくなります！
▶当日の設営などをお手伝いするサポーターも大歓迎です！

食を通じて人が集う場所　**kozorite（コゾリテ）**





kozorite 店主　高桑雅弘さん
地域医療に関心があり、長野県内で医師として働き始める。現在は福井県で在宅診療に携わるかたわら、小諸で kozorite を営んでいる。

■始めたきっかけ
“自分が住む場所を自分たちで面白くしたい”という思いがあり、この店もその一つです。2024 年にオープンしました。

■大切にしていること
食事を楽しむことをきっかけに、人と人とが気軽に話せる場・つながる場にしたいと考えます。

■地域での取り組み
医師として働く中で、人生で訪れる“お別れ”について考えたり話したりする機会が、私たちの日常において少ないと感じていました。そこで、お別れについて話ができる飲食の時間として「グリーフスナックおわかれ」などを実施しています。家族とのお別れについて話しに来てくれる方々と出会い、お別れについて話せる機会の必要性を実感しました。

■今後やってみたいこと
今後は、お店の２階を改装し、お別れについてちょっと話したい・聞いてみたい人がふらっと立ち寄れる地域の拠点をつくりたいと考えています。

取材した学生からの声
地域の人同士が集まり、つながる場所を作ってくれる人がいることが小諸の魅力だと感じました。お二人とも、食をきっかけに人とのコミュニケーションを大切にしていることが印象的でした！



図書館ひろば

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

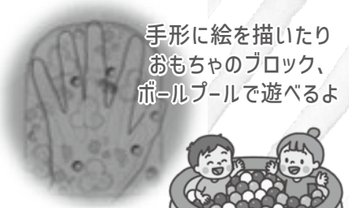
行きたい　居たい　場所であるために
みんなのサードプレイスを目指して

令和 8 年 11 月のイベント	
8 日㈰	おはなし玉手箱
29 日㈰	すみれちゃんおはなし会 おはなしチンプイ

※おはなし会は 10:30 ～です

おしゃべりしほうだい！
し～ は禁止！

休館日特別イベント
11/19 ㈭　10:00 ～ 16:00
赤ちゃん開放デー スペシャル！



手形に絵を描いたり
おもちゃのブロック、
ボールプールで遊べるよ



本を借りたら
バルーンアート
プレゼント♪



※休館日を利用しての開催です。
入館は子ども、妊婦さん、
付き添いの方のみとなります。

おはなしきしゃポッポ
10:30 ～ 11:00
子どもも大人も
飲食できます

小諸市ブックスタート
事業 20 周年記念
音とことばのふれあいコンサート
11/28 ㈯



たいこや歌、絵本でたのしもう

オギタカさんの
「ならして！うたって！音あそび」
時間♪ 10:30 ～ 11:30
場所♪ステラホール
対象♪子どもと保護者



いろいろな国の楽器が登場するよ

なかなおりさんの
「出会おう！ファーストブック」
時間♪ 15:30 ～ 16:00
場所♪雑誌架横
ひだまりのひろば
対象♪どなたでも

第十回
ロウドクノセカイ
テーマ「夢物語」
日時　11/23(月･祝) 13:30 ～ 15:30
場所　ステラホール
音楽と朗読の世界をお楽しみください



秋の図書館は
イベント盛り沢山！
全て入場無料
申込不要です♪

健康サロン
《アレルギーと薬》
アレルギーと固定麻疹について
日時　11/29 ㈰ 13:30 ～ 14:30
場所　雑誌架横ひだまりのひろば
講師　丸子中央病院皮膚科部長
松倉節子　医師

詳しい図書館情報はコチラ
ホームページ　facebook　X　Instagram

【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

募 令和９年度 会計年度任用職員を募集します

▶**任用期間** R9/4/1 ～ R10/3/31
※職種により短期間の場合もあります。
▶**申込期間** 11/20㈭ ～ （随時）
※ R9/4/1 からの勤務を希望する場合は、R8/12/14㈰までに申込みのあった方を優先して選考します。
▶**募集職種** 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等
※詳細は市 HP の募集要項等をご覧ください。
11 月中旬に掲載予定です。
▶**申込資格**
日本国籍を有する方 / 満 18 歳以上の方（R9/4/1 現在）
地方公務員法第 16 条の欠格事項に該当しない方
資格免許を要する職種は当該免許を有する方 / 通勤可能な方
特定性犯罪事実該当者でない方
▶**選考審査・採用**
小諸市会計年度任用職員採用履歴書（令和８年度に提出いただいた方は不要）及び申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。希望職種等を確認し、書類審査及び面接審査により選考し採用者に通知します。任用する人員枠が限られていますので、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますのでご了承ください。
▶**募集要項・申込書**
総務課窓口及び市公式 HP からダウンロードできます。
問 総務課 職員係

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■**11 月のメニュー「野沢菜漬」**
▶**日 時** 11/27㈭ 9:30 ～
▶**場 所** 小諸市農産物加工施設（御影新田 2107-1）
▶**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、たる（30ℓ程度）
▶**費 用** 1,000 円 ▶**定 員** 10 名
▶**申 込** 味工房小諸すみれ ☎25-1706（市外の方も申込可）
▶**その他** ５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。
問 農林課 農業ブランド振興係





イ 令和８年度「小諸市社会福祉大会」「ふれあいまつり・障がい者作品展示会」

小諸市社会福祉大会は、長年にわたり社会福祉の発展に貢献された方々を表彰し、今後のさらなるご活躍を願うとともに、小諸市の社会福祉の充実について考える機会として開催します。また、障がいのある方への理解と関心を深め、誰もがさまざまな分野で活動できる社会をめざして、「ふれあいまつり・障がい者作品展示会」も同日に開催します。大勢の方のご参加をお待ちしています。
▶**日 時** 12/5㈯ 10:00 ～ 14:00
▶**会 場** 市民交流センター ステラホール・会議室
▶**内 容**
【社会福祉大会】表彰式 10:30 ～ 11:30
【ふれあいまつり】
物販、飲食、作品展示、ステージ発表等 10:00 ～ 14:00
問 小諸市社会福祉協議会 ☎25-7337

知 令和８年度小諸市立保育園給食調理業務委託総合評価結果一覧

民間委託後も安全で美味しい給食の提供及びその運営体制が確保されているかを確認するため、評価委員会の委員による試食会及び栄養士による現場視察を実施し、業務体制、品質面、衛生管理などについて評価を行いました。上半期は、南城森の保育園、美里保育園、東保育園の業務評価を行いましたので結果をお知らせします。
※詳細は市 HP からご覧になることができます。

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

優れている＝S / 標準的＝A
改善が必要＝B / 直ちに改善が必要＝C
問 こども家庭支援課 こども保育係

募 県営住宅 入居者募集のご案内

小諸地域の県営住宅入居者を、下記日程により募集します。
▶**募集期間** 11/4㈬ ～ 11/10㈫ 8:30 ～ 17:15
▶**受付場所** 長野県住宅供給公社 佐久管理センター（佐久市臼田 2015 長野県臼田庁舎３階）
※詳細については長野県 HP でご確認いただくか、長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問合せください。
問 長野県住宅供給公社 佐久管理センター ☎0267-78-5410

知 生活のしづらさなどに関する調査にご協力ください

厚生労働省では、都道府県・市区町村を通じて「令和８年度 生活のしづらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）」を実施します。
この調査は、障がいのある方の福祉施策を改善するための基礎資料を得るため、障がい児・者（難病等患者やこれまでの法制度では支援の対象とならないが、長引く病気やけがにより生活のしづらさがある方を含みます）の生活実態やニーズを把握することを目的とし、国勢調査の調査区約 101 万地区から無作為に選ばれた全国 5,578 地区で実施されます。市内で選ばれた調査対象地区に調査員がお伺いしますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査へのご協力をお願いします。
▶**調査基準日** R8/11/1
問 福祉課 福祉係

知 灯油漏れ事故に注意しましょう！

これから寒くなり暖房機器を使う季節になりますが、毎年冬場には灯油漏れ事故が多く発生しています。主な原因は、タンクから注油中にその場を離れたことによるものやタンクのバルブをしっかり閉めなかったことなどによるもので、タンクの転倒によるものもあります。油を漏らしてしまった、また漏れているのを発見した場合には、慌てず原因を特定し応急処置をした上で下記まで速やかにご連絡ください。
▶**連絡先**
① 小諸消防署 ☎24-0119
② 市役所生活環境課 ☎22-1700
問 生活環境課 生活環境係

知 小諸市公式LINEをご登録ください！

市公式 LINE では、防災・防犯情報をお知らせしています。情報取得にぜひご利用ください。
問 危機管理課 危機管理防災係 登録はこちら

知 献血にご協力ください

医療現場では、輸血を必要とする患者さんが日々命と向き合っています。安全で安定した血液製剤の供給のために、献血へのご協力をお願いします。
▶**日 時** 11/13㈭ 9:30 ～ 11:30、13:00 ～ 16:00
▶**場 所** 市役所１階北側 ▶**種 類** 全血献血（400ml）
▶**採血基準**
【年齢】男性 17 歳 ～ 69 歳、女性 18 歳 ～ 69 歳
【体重】男女とも 50kg 以上
※ 65 歳～ 69 歳の方は、60 歳～ 64 歳の間に献血の経験がある方が対象
▶**持ち物** ①顔写真付き本人確認書類（運転免許証等）
②献血カード（お持ちの方）、③お薬手帳（お持ちの方）
問 健康づくり課 保健予防係

募 令和９年度 「花いっぱい運動」参加者募集します

令和９年度の「花いっぱい運動」に参加を希望する団体と花苗生産者の募集をします。（R9/6/5㈮に実施予定）
▶**参加希望団体について**
市提供の花苗を公共施設等に植えて、その後の維持管理を行い、市内の環境美化に取り組んでいただける団体
▶**花苗生産者について**
マリーゴールド（混合種類）、ペチュニア、百日草、ベコニアの花苗それぞれ約 7,000 本を市内で育苗し指定日までに納品できる事業者
▶**申 込** 11/30㈰までに下記へ申込み
問 都市計画課 まち整備係

知 令和８年度 長野県最低賃金のお知らせ

県内事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が 10/2㈭から改正されています。ご確認ください。
▶**最低賃金** 時間額 1,117 円（改正前：時間額 1,061 円）
問 長野労働局 労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

注目 今から準備！令和８年分確定申告

■今年度からの変更点
令和８年度から「国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険の納付額のお知らせ」は発送しません。
■納付額等がわからないときは
国民健康保険税などの納付額がわからない方はお早めに税務課までお問合せください。

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険の納付額（社会保険料控除）の申告をする場合
⇒お手元の領収書や通帳（振替口座）、納税通知書等で納付額を確認
※上記の納付額に関する書類の添付は不要です。
※小諸市の申告相談会をご予定の方は、相談会で確認できます。 問 税務課 市民税係



健康 こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

問 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	11/7 (土)、21 (土) 12/5 (土)、12/19 (土)	9:00 (約 1 時間)	小諸ユースホステル(南ケ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
■こもろウォーキング	11/22 (日)、12/27 (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)	㈱キザキ本社(加増)	㈱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。(1 日 1 回まで)	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		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
1,964 件 52,886,100 円（R8/9 月）

▶市政発展のため
「金 100 万円」日本国際連合協会東信支部 様

▶企業版ふるさと納税
「金 1,000 万円」 星野物産株式会社 様



【写真】星野物産株式会社の関係者の皆さん

編集後記 editorial note

■今月号は「給食・食育」をテーマに特集しました。学校では給食を何回かいただき、おいしくて自分も楽しかったです。子どもたちからも「給食大好き！」という声を聞くことができ、小諸の子どもたちは幸せ者だと感じました。(小山)

〈広告欄〉
フードサービスことぶきがお届けします！
お食事宅配
昼食 夕食
ご飯付き(1食分) 700円(税込)
※おかずのみは1食分600円(税込)
週1回おかず1食からのご注文も
配達無料で ご自宅まで お届けします！
配達エリア 小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。
フードサービス ことぶき
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1
フードサービスことぶき 検索
●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
TEL.0267-25-8009
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

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
デイサービスセンター
軽費老人ホーム
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

知 共生社会実現のための手話講座

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

▶日 時 12/16 (水) 14:00 ～ 16:00
▶場 所 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」中会議室（南佐久郡佐久穂町海瀬 2507）
▶内 容 【楽しく学ぼう手話（入門編）】ろう者の体験談を聞いたり、あいさつや簡単な日常会話に関する手話・単語を学ぶ
▶費 用 無料 ▶定 員 40 名
▶申 込 12/14 (月) 17:00 までに「参加申込書」を FAX 又は E メールで佐久保健福祉事務所福祉課へ提出（電話での申込みも可能）
▶申込み先
長野県佐久保健福祉事務所 福祉課 福祉第二係 担当：松本
☎ 0267-63-3143（直通）/ FAX 0267-63-3110
✉ sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp
問 福祉課 福祉係

知 11/25 ～ 12/1 は「犯罪被害者週間」です

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

■主な支援内容
▶ 犯罪被害者等支援金(遺族支援金、重傷病支援金の給付)
▶ 日常生活支援(家事・育児、転居、カウンセリング、報道対応、弁護士相談などの費用を助成)
問 人権政策課 人権同和男女共同参画係

イ 「体験しよう！市民活動」のご案内

小諸市などで活動する市民活動団体が、展示・体験ブースで活動を PR します。どんな活動があるか覗いてみませんか。新たな仲間と出会いたい方、地域の活動を知りたい方などにオススメです。

詳細はコチラ

▶日 時 11/14 (土) 13:00 ～ 15:00（入退場自由）
▶場 所 市民交流センター ステラホール
▶対 象 どなたでも参加可能
問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
☎ 0267-26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp

知 小諸市議会議員 一般選挙の日程

令和９年１月 24 日執行予定の小諸市議会議員一般選挙の会議等の日程が決定したため、お知らせします。

① 立候補予定者説明会
▶日 時 11/25 (水) 13:30 ～
▶場 所 市役所３階 第１・２会議室
② 立候補届出書類事前審査
▶日 時 12/21 (月) 9:00 ～ 17:00
▶場 所 市役所３階 第３会議室
③ 立候補届出受付
▶日 時 R9/1/17 (日) 8:30 ～ 17:00
▶場 所 市役所３階 第１・２会議室
④ 期日前投票
▶日 時 R9/1/18 (月) ～ 23 (土) 8:30 ～ 20:00
⑤ 投・開票日
▶日 時 R9/1/24 (日) 7:00 ～ 20:00 (投票時間)
※詳細は広報こもろ１月号に掲載します。
問 選挙管理委員会 選挙係

募 保育士さん 募集中 問 こども家庭支援課

市立保育園（6 園）と子どもセンター（こもロッジ）で働いていただける保育士等を募集しています。また幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭の免許をお持ちの方も、ぜひご相談ください。詳細はお問合せください。

〈広告欄〉

隣地との境界を明確にしてお互いすっきりとしましょう！
土地の境界／土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。
最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。
お気軽にお電話ください TEL0267-22-9491
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ
土地家屋調査士 川上 陽次郎
(株)ユーアール測量設計代表


参加無料
ひよこの日
11/12(木) 入園前の親子の皆さま対象
「秋のおみせやさんごっこ」
【受付】9:30～10:00【活動時間】11:45までご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。
認定こども園 こもろようちえん
☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

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　12/23（水）　9:30 ～ 16:30
▶場　所　市役所３階 第６会議室

問　市民課 市民協働・相談係

年間の相談日はコチラ▼

※市民を対象とした法律相談です。（事業者は相談対象外）
※年間の相談日については広報こもろ４月号にも掲載しています。

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。

問　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 11/5㈬ 8:30～）

11 月の会場は小諸市役所です。ぜひご利用ください。

▶日　時　① 11/19（木）　10:00 ～ 16:00
② 12/2（水）　13:00 ～ 16:30
▶場　所　①小諸市役所３階 第６会議室
②佐久市振興公社ビル（佐久広域連合）

問　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　11/18（水）　13:00 ～ 15:00
▶場　所　市役所３階 第６会議室

問　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　12/6（日）　10:00 ～ 15:00
▶場　所　小諸市人権センター（御幸町 1-10-11）

問　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	○医院　●歯科　◎薬局	電話番号	月／日	○医院　●歯科　◎薬局	電話番号
11/1（日）	○ Ai クリニック整形外科（諸） ●ゆみ歯科医院（御影） ◎水明てんじん薬局（諸）	25-0555 26-2580 31-5956	11/3（火）	○須江医院（赤坂） ●山口歯科医院（赤坂） ◎金沢薬局（荒町）	22-2060 22-0442 22-0038
11/8（日）	○甘利医院わだ（和田） ◎アイン薬局和田店（和田）	26-5500 31-5512	11/15（日）	○市川医院（市町） ●小池歯科医院（紺屋町） ◎市町てんじん薬局（市町）	25-1200 22-0130 31-0992
11/22（日）	○鳥山クリニック（西八満） ◎わたぴー薬局小諸八満店（西八満）	26-0308 26-0885	11/23（月）	○矢島医院（乙女） ◎勉強堂薬局（相生）	22-8148 22-0508
11/29（日）	○小諸医院（荒町） ●堀篭歯科医院（御幸町） ◎日本調剤荒町薬局（荒町）	22-0250 23-0575 31-5537			

最新情報は、小諸市公式 HP から ご確認ください▶

MIYOTA

秋の浅間縄文ウィーク 2026

●文化財収蔵庫公開デー

文化の日にあわせて、御代田町の文化財や資料を千点以上保管する、文化財収蔵庫の一般公開を実施します。手にとっていただく事ができる資料もありますので、皆さまのご来場をお待ちしています。

▶日　時　11/3（火・祝）　10:00 ～ 14:00
▶場　所　文化財収蔵庫（Ｂ＆Ｇ海洋センター北隣り）


【文化財収蔵庫】

●秋の博物館無料開放デー

博物館の無料開放と学芸員解説、当日限定の木の実を使った無料工作などを実施します。

▶日　時　11/7（土）　9:30 ～ 17:00
学芸員解説：10:00 ～ ／ 13:00 ～　計２回
※無料工作は材料が無くなり次第終了

問　浅間縄文ミュージアム　☎ 0267-32-8922

KARUIZAWA

軽井沢ウインターフェスティバル 冬ものがたり 2026 － 27

11/21（土）から 2/28（日）まで



町中がイルミネーションの凛としたきらめきに彩られる軽井沢の冬がやってきました。
心躍るイベントが町内各所で開催されます。
素敵な思い出を冬の軽井沢でつくりませんか。

軽井沢 冬ものがたり HP

問　（一社）軽井沢観光協会 ☎ 0267-41-3850

Komomag.
小諸の情報、コレ１つで.
楽しい街アプリ誕生.
◀ DL はこちらから

問　（一社）こもろ観光局 ☎ 22-1234

公民館報 こもろ
No.921
令和８年 11 月号
発行 / 小諸市公民館
編集 / 館報編集委員会
〒 384-0801 長野県小諸市甲 1275-2
TEL 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224



「錦秋の海原にそびえ立つ孤高の岩峰　ねんぼう岩」

高峰高原のすそ野を流れる深沢川沿いに突然と天に突き出したかのような不思議な形をした奇岩は、市のふるさと遺産に認定されています。

約 10 万年前の地層が自然の力で浸食を繰り返したことで形作られたと伝えられています。てっぺんには、枝ぶりのいい老松が自生しており、そこには「武蔵坊弁慶の茶釜」があるという伝説が残されています。

撮影　土屋　正一様（糠地区）

❖内容

p.25 【報告】夏休み子ども講座ほか
p.26 「えんぴつリレー」（宮坂繁さん）ほか
p.27 「見た！聞いた！出前講座」（リクエスト講座）ほか
p.28 【お知らせ】小諸市文化会館自主事業 第 39 回小諸市民音楽祭「ケロポンズファミリーコンサート」
p.29 「ぼくとわたしの作品」（野岸小学校）ほか

カラー版はこちら

巻頭言



ちょうど6年前、健康のためにと夫婦で里山歩きを始めました。トレッキングとも言うらしいです。

最初は近くの低い山から始めようと、軽井沢町離山・佐久市平尾富士・上田市太郎山等２千m以下の山に出かけました。

やがて新型コロナウイルスの流行が騒がれはじめた。周囲の皆がどこへも出かけられないと不平不満をまき散らす様になったが、そんな中、山歩きは密を避けるためにはもってこいでした。

４年前より2千m超えの山に挑戦しはじめ、東御市東篭（かご）ノ登山（とやま）・湯ノ丸山・白馬八方池・小諸市黒斑山（くろふやま）等に登りました。しかし、山の頂上は予想とは違い、とても人口密度が高く、どこの山頂もかなりの密状態です。ただ単に休日で混んでいるだけなのかもしれないが。

しかし近年は、熊との遭遇・被害が急増している為か、人口密度が高いと安心してしまう。熊対策をしながら、これからも挑戦を続けよう思っています。

編集委員　山浦孝志

報告　夏休み 子ども講座





今年の夏も
たくさんの笑顔が
あふれました！

小諸市公民館では、今年も小学生を対象に「夏休み子ども講座」を開催しました。
自然の中での体験や、ものづくり、学びの体験など、子どもたちにとって充実した夏休みの思い出になりました。
参加された皆さんの感想をご紹介します。

巨大流しそうめん

自分たちで切り出して割った竹による巨大な流しそうめん台。集まる子どもたちの目当ては流れるそうめんやお菓子の数々。夏の風物詩にみんな夢中になって食べる姿が印象的でした。









参加した子どもたちの感想
♧竹を切る所から流しそうめんを食べるまで楽しかった。
♧そうめんだけでなく、いろんな具があって良かった。
♧夏っぱいことができて楽しかった。

ウォーターサバゲー＆ミニキャンプ

手には自分で切り出して作った竹製の水鉄砲。２チームに分かれての水鉄砲合戦は、互いに水をかぶり合いながらの白熱戦となりました。終わった後はみんなで仲良くミニキャンプ。思い思いにパンやマシュマロを焼いて食べる、夏の日の楽しい思い出となりました。









参加した子どもたちの感想
♧水でっぽうをつくるのが楽しかった。
♧友だちとバトルができて楽しかった。
♧最後にみんなでたき火で焼いたパンやマシュマロがおいしかった。

夏休み１日「遊学」体験



１日を公民館で過ごす「遊学」講座。音楽と物語から絵を描く「ソーゾーアート体験」、市内の料理サークルの皆さんと作る「昼食作り」、曲に合わせて元気よく踊る「J-POP ダンス体験」と、子どもたちは見守りの高校生や大人たちと終日楽しく体験しました。













参加した子どもたちの声
♧いろいろな体験ができて、１日があっという間でした。
♧友だちができて、楽しかった。
♧来年もまた参加したい！ぜんぶの講座が楽しかった。





第 62 回 児童生徒新年書初め展 作品募集

―新年への希望や決意を込めて書いた作品を募集しますー



◇開催日時　令和９年１月 29 日㈭～１月 31 日㈯
9:00 ～ 17:00（最終日は 16:00 終了）
◇場　　所　乙女湖体育館（小諸市文化センター内）
◇応募資格　市内に居住する児童生徒、市内の学校・書塾へ通う児童生徒
◇作品種別　漢字・仮名（一人１点とし、すでに公募展に出品したものは認めない）
◆申込締切　令和９年１月 13 日㈫ 16:00 まで
（学校または書塾を通じてお申込みください）

問　児童生徒新年書初め展事務局　0267-23-8880

えんぴつリレー No.187

「蝶に魅せられて」

糠地区　宮坂　繁



私が蝶に興味を持ったきっかけは、小学校の夏休みの自由研究でした。その後、社会人になってから本格的に採集を開始。今は採集した蝶は自宅の標本室でまとめて保管し、一般の方が見学できるようにしてあります。

また、自宅内のバタフライガーデン千五百坪には、蝶などの食草や花を植えてあり、飛来する蝶の生態写真を記録に残しています。

さて、ここでバタフライガーデンに飛来する蝶のなかでも、大変珍しい生態の蝶２種についてご紹介させていただきます。（特性について、青字で記載）

【スミナガシ】

スミナガシ属で、日本における分布北限は青森。主に、標高五百～千ｍ付近に多く、５～６月（春型）と７～８月（夏型）の年２回発生し、通常蛹で越冬します。もっぱらアワブキの成葉を食べ、樹液によく飛来します。



孵化した幼虫は卵殻の大部分を食べたのち、葉裏または葉脈を葉先に向かって移動します。先端についた幼虫はその付近に吐糸したのち、中脈の両側を食い切って中脈を棒状に残しながら、食い切った微小葉片をくわえて中脈先端まで運び、吐糸してくっつけ、次々に葉片を加えて棒状の塔（アリなどの天敵から身を守るため）を作ります。

【アオバセセリ】

日本では、アオバセセリ属アオバセセリ１種のみを産する。



一般に食樹を生ずる渓流沿いの樹林、人家周辺の樹林などで見られます。

孵化した幼虫は卵殻の大部分を食べたのち、葉表に出て、葉脈の側脈を中心としたハの字形の切れ込みを入れ、テント状の巣を造ります。幼虫は折り返した葉側の天井に静止し、摂食時に巣から出ます。別の葉を食べて巣に帰り、食事以外は巣の中にいます。

子供の頃、蝶に魅せられて理想をカタチにしたのが、今の私のバタフライガーデンです。

食草の葉をかじる青虫も、羽化の瞬間も、そこには子どもたちの好奇心をかき立てる秘密が詰まっています。本物の生命の不思議や羽ばたきの美しさに触れ、このバタフライガーデンから、次の世代へ自然の面白さが伝わっていくことを密かに楽しみにしています。

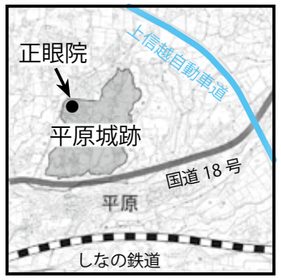
見た！聞いた！出前講座

リクエスト講座「平原城の歴史」

８月27日、平原区にある正眼院で教育委員会の文化財・生涯学習課職員を講師に迎え、「平原城の歴史」の出前講座が行われました。

身近にありながら「平原城ってどこにあったの？」と全く知らずにいたため興味深くお聞きしました。

平原城は国道18号線の北側にあって、会場の正眼院を含む東西５００ｍ、南北８００ｍにも及ぶ広大なものでした。周辺は「田切地形」と呼ばれる切り立った断崖の谷が広がっています。これは、１万数千年前に発生した浅間山の大規模な噴火で流れ出た火砕流堆積物の浸食によって形成されたそうです。



平原城跡の位置

歴史資料で最初に「平原」の名称が登場するのは、平安末期の源平合戦で木曽義仲に従った平原次郎影能という武将で、馬産に関わっていたとみられています。

室町時代になると平原城は、佐久地域一帯を治めていた大井氏の拠点の１つとなりました。また、長享２（１４８８）年に行われた諏訪大社春宮の造営に平原庄が関わった記録があります。

戦国時代の平原城主は、村上氏や武田氏に従ったそうです。なかでも、武田晴信（信玄）への忠誠を当時の平原城主が神仏に誓った古文書が上田市の生島足島神社に伝わっています。

また、令和３年度の発掘調査に関して、城の全体図、１号堀（切）の石積みに利用された軽石、出土遺物などについてもお話いただきました。石積みに軽石を使っているのは珍しいとのことで、平原近くの実家の庭からも軽石がたくさん出てきたことを思い出し、浅間山の麓の地域ならではのことだと知りました。

平原には平原城の宿城（町場）があり、武田氏と戦った時代には小諸の中心地区でもあったとのこと。そのためか、平原には二十五菩薩来迎会など精神的な文化が残っているというお話もお聞きし、身近な地域の歴史に思いを馳せる時間となりました。




令和３年の発掘調査の様子

［参考文献］
『小諸市埋蔵文化財発掘調査報告書第44集　平原城跡』
（小諸市教育委員会　令和６年）

編集委員　川崎　めぐみ

第 28 回虚子・こもろ全国俳句大会　作品募集

◆ 募集部門　小学生の部／中学生の部／高校生の部／一般の部

◆ 応募方法　・俳句４句１組 雑詠（テーマは自由、本人が詠んだ未発表の句に限る）
・応募用紙または、A4 用紙（１枚につき４句まで）に楷書で記入
・応募用紙ごとに「住所・氏名（俳号）・年齢・電話番号・作品」を記入
（小・中・高校生は、学校名と学年も記入）※氏名（俳号）・作品にふりがなをつける

◆投 句 料　一般の部：　４句１組 2,000 円（２句１組 1,000 円でも可）　何組でも応募できます
定額小為替（無記名）または現金書留で投句料と作品を同封
小学生の部・中学生の部・高校生の部：無 料　一人につき、応募用紙１枚（４句）まで

◆応募締切　令和８年 11 月 16 日（月）必着　**締切間近**


小諸時代の高濱虚子

応募先・応募に関する問合先
市立小諸高濱虚子記念館　0267-26-3010 ／小諸市教育委員会　文化財・生涯学習課（12 月～翌年３月）0267-22-1700

俳句

小諸俳句会

■未草古沼の青に灯りけり　青木　順子

■ちりちりと影の痩せゆく日の盛　石田　経治

■飛ぶ鳥の魚の形や晩夏光　大池　知恵

■時計草律儀に時の模様かな　小暮　淳子

■駒草の群落に風尖りたる　塩川　正

12 月開講公民館講座

問小諸市文化センター　0267-23-8880

申込みは、窓口、電話（9:00 ～ 17:00）または、ながの電子申請（小諸市ＨＰ）。

申込みはコチラ

年末年始子ども講座

書 初 め 教 室

冬休みの課題を、書道の先生に教わりながら仕上げよう

講　師：小諸書芸連盟

◇日　時　12/26 ㈯ 9:00 ～ 12:00
◇場　所　乙女湖体育館　　◇費　用　100 円
◇定　員　市内小中学生 40 名（学年問わず）
◇持ち物　書道道具一式（下敷き含む）、書初め用紙、新聞紙（1日分）
◆申　込　11/25 ㈫～ 12/ 9㈫
※申込みはオンラインのみとします。



※午後には小諸市社会福祉協議会主催の「しめ縄づくり」を開催！詳細は小諸市社会福祉協議会へお問い合わせください。

天然ミツロウとアロマのワックスバー作り

ドライフラワーと信州産ミツロウで作るアロマ香るワックスバー

講　師：Beehive　村上亜紀子 さん
◇日　時　12/16 ㈫ 10：00 ～ 11：30
◇場　所　料理教室
◇定　員　16 名
◇費　用　1,800 円
◆申　込　11/17 ㈫～ 12/1 ㈫



親子工作教室

自然素材を使って親子でクリスマスの飾りを作ろう

講師：フラワーアーティスト　小野原せいかさん
◇日　時　12/19 ㈯　10：00 ～ 12：00
◇場　所　第一講義室
◇定　員　親子 20 組
◇費　用　1,500 円
◆申　込　11/18 ㈫～ 12/2 ㈫



ぼくとわたしの作品 No.389

野岸小学校



「たのしいこと」

2年1組　佐藤（さとう）　凌羽（りょう）



わたしたちのクラスでは、やぎのさくらちゃんをかっています。

さいしょはかまれたり、けがをしたりしそうでちょっとこわかったです。でもはじめてあったとき、こころがしあわせなきぶんになりました。顔がとってもかわいいし、目がきゅるんとしていてかわいくて、からだがまっしろで、はなよめさんみたいできれいだなとおもいました。



おさんぽをしてみたらとってもたのしかったです。さくらちゃんがきゅうにあそびはじめたり、「タッタッター」とはしったりしてかわいかったです。歩くときはちょこちょこ歩いていてとてもかわいいです。うしろからみるとすらっとしていてモデルさんみたいでとてもきれいだなと思いました。

「さくらちゃんおいで！」とよぶと、こやからかおをだして「なでて～」といっているみたいでかわいいです。あたまと顔をなでてあげるとちょっとにこっとしているようでうれしかったです。よもぎをいっぱいとってきてあげたら、たくさんたべてくれました。うれしかったです。

これからもさくらちゃんにやさしくして、おさんぽもたくさんして、おせわをしてたいせつにしていきたいです。



「さくらちゃんのきもち」

2年1組　玉寄（たまよせ）　零（れい）



わたしのクラスでは、やぎのさくらちゃんをかっています。あうまでは、ちゃんとかえるのかきんちょうしていました。にげてしまったらどうしようとか、さくらちゃんのきもちをかんがえておせわができるかしんぱいでした。でもあってみたらかわいくて、さくらちゃんのことがすきになりました。

いつもたのしそうにはしっていてげんきだし、すばしっこいし、おなかがすいているときはこやからかおを出します。えさをたべるときのかおがかわいくてだいすきになりました。



わたしはさくらちゃんのきもちをかんがえてみました。ないているときは「ひとりにしないで～」といっているみたいで、休み時間がおわるまでいっしょにいてあげて、あそんだりなでたりしてあげています。おなかがすいているときはこやからかおをだして「ごはんちょうだい～」といっているみたいで、そういうときわたしはえさをあげています。

これからもさくらちゃんとおさんぽをたくさんして、野岸しょうがっこうのグラウンドの楽しいところにつれていってあげたいです。

11/1 (日) 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9年 1月	文 化 会 館	令和9年 11月

音楽のまち・こもろ

第39回 小諸市民音楽祭

2026.11.21 [SAT]

開演 13:00（開場 12:30）

小諸市文化会館ホール

入場無料



主　催　小諸市／小諸市文化会館自主事業実行委員会

問合せ　小諸市文化センター　0267-23-8880

スペシャルゲスト



嶋田多華子（ソプラノ）



田中美恵子（ヴァイオリン）



小池典子（ピアノ）

きらら会（旧小諸高等学校音楽科 OG）などの皆さんによる演奏

▶出演予定団体（順不同）

小諸合唱団／浅間山麓男声合唱団／こもろ銭太鼓
コール・フローラ小諸／小諸童謡唱歌をうたう会
合唱団小諸ハーモニー／ゴスペるん♪こもろ
才能教育研究会小諸支部／小諸市消防団音楽隊
野岸小学校管楽部／水明小学校吹奏楽部



【料　金】 全席指定（3歳以上有料）

一　般　2,000円／高校生以下　500円

※2歳以下は、保護者1名につき膝上1名まで無料（席が必要な場合は有料）

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

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

主　催　小諸市 / 小諸市文化会館自主事業実行委員会

協　力　アオイスタジオ

問合せ　小諸市文化センター　0267-23-8880













News 01
第 40 回 小諸市駅伝大会 ＆ 萩谷楓さんによるエンジョイランニング教室 (9/27)



小諸市駅伝大会が開催され、今年は全 38 チームが出場。一人 3km の区間を 1 チーム 5 人でタスキをつなぎました。また、今年は陸上競技選手の萩谷楓さんや東海大学陸上競技部の部員をお招きし、主に小中学生を対象にしたエンジョイランニング教室も同日開催されました。

順位	チーム名	タイム
優勝	四ツ谷	0:50:51
準優勝	リーフス C	0:51:29
3 位	たてしな	0:52:30
小学生優勝	あさまね SC-M	1:02:20
小学生男子個人	青木 湊介 選手（与良）	10′26″
小学生女子個人	青木 瑚都 選手（与良）	12′49″
一般男子個人	依田航太郎 選手（アルクマ応援隊）	09′00″
一般女子個人	池田 安輝 選手（アルクマ応援隊）	11′25″









News 02
ひろゆき氏の 1 日園長 小諸古城物語100周年 ひげおやじ氏の 1 日副園長 (9/12)

小諸市動物園開園 100 周年記念事業として、「1 日園長プロジェクト」が開催されました。実業家・インフルエンサーのひろゆき氏が 1 日園長に、ガジェット通信副編集長のひげおやじ氏が 1 日副園長に委嘱され、両氏はペンギンのエサやりをお手伝いしました。ひろゆき氏は、「小学生の頃の夢がペンギンの飼育係だった」と語っており、夢だったペンギンのエサやりに携わる機会となりました。会場には多くの来園者が集まり、盛り上がりを見せました。















【9/5 － 9/6 開催しました】

CHIKUMAGAWA WINE DAYS
千曲川ワインデイズ





千曲川ワインバレーのワインを一堂に楽しめるイベント「千曲川ワインデイズ」が、懐古園馬場を中心に今年初開催されました。会場には 40 軒を超えるワイナリーと約 40 軒の食に関するブースが並び、8,000 人の来客がワインを片手に造り手との交流を楽しみました。また、グラステイスティングセミナーや、ワインと地元料理とマッチングさせた「メーカーズディナー」なども開かれ、過去にない規模の大イベントに会場は大盛況をみせました。
（撮影協力：小諸魅力表現ディレクター 蕨野 真衣さん）



子どもセンター こもロッジだより

☎23-5567

お誕生日おめでとう！

10月生まれ
家族のメッセージとともに



誕生日おめでとう！大好きな歌をこれからもたくさん歌おうね♪

ゆず くん（1歳）



1歳の誕生日おめでとう♡幸せな毎日になりますように。愛してるよ。

いつ ちゃん（1歳）



お誕生日おめでとう！笑顔で溢れる一年にしようね！大好きだよ！

ゆき くん（1歳）



いっぱい食べて元気にすくすく育ってね♡お誕生日おめでとう♡

りっ くん（1歳）



いつもニコニコ笑顔に癒されてるよ♡元気に大きくなってね！

ゆうり くん（1歳）



働く車大好き。元気いっぱい！これからも楽しく沢山遊ぼうね♪

ふー ちゃん（3歳）



おしゃべりたくさんしてくれていつも楽しいよ！

うー ちゃん（1歳）



【11月の行事予定】

6日(金)　誕生会
19日(木)　相談日
20日(金)　親子うた遊び
30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。　問　文化財・生涯学習課

滝沢菜理 ピアノコンサート ～音の栞_音楽と辿る、人生の一頁～



日時：11/24(火) 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

音を奏でる喜びを知ったとき。尊敬する方との出逢い。
悩みながら前に進み、心を燃やしたあの時。
ふとした瞬間に思い起こされる人生の一頁に、いつも音楽がありました。
言葉では伝えきれぬ想いをピアノの音色に込めて…。皆さまの大切な「一頁」にそっと重なり合うコンサートです。どうぞお越しください。

【プログラム】
○ベートーヴェン：ソナタ第23番「熱情」Op.57 第3楽章
○ショパン：ポロネーズ第6番「英雄」Op.53
○リスト：愛の夢 - 3つのノクターン - 第3番 S.541
○映画『The Greatest Showman』より「This Is Me」他

【次回】小諸義塾高等学校 吹奏楽部　12/11(金) 18:00～ステラホール

めじかじ通信 №201

展示に工夫。ハンドメイドの魅力引き出す

オリジナルハンドメイド商品のお店 Fukuzuchi 店長 土屋佳代子さん

小諸駅から徒歩1分、大手・鹿島町の通りにあり、この秋開店から3年目を迎えたハンドメイド品の専門店「Fukuzuchi」。店内には可愛らしい商品がズラリと並ぶ。店長の土屋佳代子さんにお話を伺った。

もともとここはご主人の実家で、20年程前まで八百屋を営んでいた。店名は屋号の「福槌屋」から引き継いでいるので、長く小諸に住んでいる方はピンとくるだろう。しばらく空き店舗となっていたが、小諸生まれで町の移り変わりを見てきたご夫婦には寂しさもあり、町を盛り上げる灯りの一つになればと開業を決意。内装もDIYでハンドメイドした。八百屋時代の棚や閉店してしまった帽子店のショーケースなどもリメイクして使っている。

ハンドメイド品の委託販売といえば、作家ごとのBOXに商品が並ぶ形が一般的。それはそれで幕の内弁当のような楽しさがあるが、ともすれば大きな作品が詰め込まれたり見づらかったりというデメリットもある。こちらでは、作品を窮屈なBOXから解放、佳代子さんのイメージでテーマごとに分類して並べ、更なる魅力を引き出している。

佳代子さん自身かぎ針編みなどの作り手で、ご主人も模型やプログラムなど「つくる」ことが好きな夫妻。制作にかかる時間と熱量がわかるからこそ作品と作者への思いもひとしおだ。ハンドメイドに対して「安かろう悪かろう」という人にはその価値を高め、「一点ものは高すぎる」「よく知らない」という人にはもっと身近に感じてほしいという思いがある。

「商品管理や売上チェックなど、煩わしいことはこちらが引き受けます。作家さんには制作に打ち込んでほしい」という。販売方法や展示が功を奏し、作家5名・300点から始まったお店が、今では27名の作家による1600点が並ぶまでになった。出品者のほとんどが市内を中心とした東信地域在住。近隣にこんなにも才能があふれた方がいるのかと驚かされる。プレゼントにもおすすめなので、雑貨屋さん感覚で覗いてみて。

（取材・文　村松マヤ）



「どれも丁寧につくられています」と佳代子さん。作家さんは随時募集中



秋冬は皮製品が人気。毎月フェアを開催。11月はペット&ファミリーフェア



小さなカフェコーナーもあるので、散策の休憩にも立ち寄れる



営業時間は12～19時（12～3月は18時閉店）。水・木曜定休。
最新情報はホームページやSNS参照。

エイジングと薬膳

秋の特効薬はスープ



特に11月の晩秋はからだの中も外も乾燥が進む季節です。年齢とともにその影響を受けやすく、肌や髪が乾燥し、便秘に悩む人も。そんなとき食物の効能を十分に発揮し、からだに潤いを取り戻してくれる料理があります。湯（とう）類、つまりスープ類です。薬膳の原点、医食同源を手軽に手にできるのがスープ。

もちろんみそ汁も日本を代表するスープですが、冷蔵庫の掃除をかねて、ある野菜をすべてさいの目切りにし、コトコト煮る。牛乳、豆乳、さらにはカレー粉やサフランなどスパイスはその日の気分で。今回は信州ならではのきのこのニンニクスープを紹介してみます。舞茸、薄切りにしたしいたけ、マッシュルームはみじん切りのニンニク1かけとオリーブオイルでしっかり炒め、水2・5杯を加えて煮立て、塩で味を整えたら出来上がり。仕上げにパセリを。

きのこの旨味を味わいつくし、免疫力をUPし、風邪予防をしましょう。

（国際中医薬膳師　小清水由良）

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

小諸市の学校給食の特徴でもある、各学校の給食室でつくられる給食のことを「●●給食」という？？

▶今月のプレゼント　Citta Slow（チッタスロー）

☎ 27-0599（与良町 1-1-2）

「ミニデザートサービス券」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。





古い蔵をリノベーションしたイタリアンレストラン。長野県産の小麦粉を使い、薪窯で焼いた自慢のピッツァや、地元の食材を使ったイタリアン料理をどうぞお楽しみください。テイクアウトも OK です。

【営業時間】 11:30 ～ 15:00 / 17:30 ～ 21:00

【定休日】 火曜・水曜

※年末年始の営業日はお問合せください。また、R9/1/26 (火)から冬期休暇です。

▶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（あればで可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、11/30 (月) 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】「地域連携協働室」

■ **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

おろし焼き肉

ごはんのおかずとして、大根でさっぱりといただけます。給食の献立としても定番の一品です。

【材料（2 人分）】

	▪ 豚肉こま ぎれ	100g
A	▪ おろししょうが	1g 少々
A	▪ こいくちしょうゆ	2g
A	▪ 酒	2g
A	▪ みりん	2g
	▪ 油	2g
	▪ ぶなしめじ	20g
	▪ だいこん	60g
B	▪ みりん	4g
B	▪ しょうゆ	4g

【作り方】

① ぶなしめじをこふさに分けておく。だいこんをおろしておく。(余分な汁は軽くきって使用する。)

② 豚肉を A の下味につけておく。

③ 油で②を炒めて、火が通ったら、ぶなしめじ、だいこんおろしの水分を軽くきって入れる。

④ B の調味料を入れて炒める。

【参考（1 人あたり）】

▪ エネルギー：約 183kcal / ▪ 塩分：約 0.4g

問 学校教育課 学校教育係

〈広告欄〉

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］

mamamo

ママモ80号は好評配布中です！

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！

特集
- 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 & 宝さがし気分を味わえる リユース&古着ショップ探訪

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

企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

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●

❶ママモの表紙モデルに応募できる！

❷会員さん限定のお得な情報をゲット！ などなど…

市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館



好評開催中

第 40 回 小山敬三記念小諸公募展



令和７年度 小諸市長賞「城址の桜」小池 専司（小諸市）

小諸高原美術館・白鳥映雪館では、第 40 回小山敬三記念小諸公募展「入賞・入選作品展」を開催中です。本展では、浅間山、千曲川、小諸及びその周辺を題材とした具象風景画の作品約 140 点を展示しています。歴代大賞受賞者の作品もあわせて紹介し、自然の移ろいを感じる見ごたえのある風景画が一堂に集結しています。

芸術の秋のひとときをぜひ美術館でお過ごしください。

▶展示期間 11/22 (日)まで

※最終日の入館は 15:00 まで

▶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 ～

※表彰式の日は、一般の方の入館は午前中のみとなります

▶ 11 月の休館日

11/2 (月)、9 (月)、16 (月)、23 (月)、30 (月)

問 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

モンキチョウ

小諸では 11 月になると蝶も少なくなり、今年も蝶の季節は終わりだと寂しく感じる。11 月まで見られる蝶の代表はモンキチョウだ。漢字で越年蝶と書くように冬を成虫で越していると思われていた時期もあった。

実際に、関東などでは一番初めに出る蝶で 2 月末に見られることもあり、秋は 12 月まで見られる。小諸では一番早く見られたのは 3 月中旬で、秋遅く見られたのは 11 月末だと思う。

2020 年 11 月 8 日、浅間山麓の縄文遺跡を訪ねた。看板はあるが、場所はわかりにくく、なかなか行き着けず、間違えて入った道で、キクの花が満開で、モンキチョウが来ていた。写真の背景の後ろに住居跡がある。モンキチョウのいた場所も雰囲気から遺跡の一部だろうと思う。



〈広告欄〉

運用代行サービスいたします！ facebook Instagram YouTube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告



こんなお悩みございませんか？

- WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない…
- 自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない…
- そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない…

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします！

Q1 どのくらい費用がかかるの？ ▶ 1ヶ月の目安 一日1,100円～始められます！ 66,000円～ (税込) ※契約期間6ヵ月以上の場合。6ヵ月に満たない場合、初期費用が必要となります。

内訳 ○広告費：33,000円～ (税込) ○運用代行費：33,000円～ (税込)

Q2 運用代行って具体的には何を？ ▶ ○結果を分析し、予算の中で効率化します ○利用開始の手続き ○表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

AIC 地域情報&広告 株式会社アイク

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474

www.aic-ad.co.jp

令和8年11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



遊具1日500円 乗り放題
※固定式遊具・バッテリーカー除く

小諸市
児童遊園地 冬の感謝祭

ココロが弾む、気持ちも踊る。

11/21 Sat.
▼
11/22 Sun.

9:30 ▶ 16:30
乗り物券販売 15:30まで

▪ 遊園地（第三駐車場）の駐車料金は500円となります。

問　懐古園事務所 ☎22-0296

Komoro City Children's Amusement Park Winter Festival

KOMORO ZOO 小諸市動物園 100周年

ぜひ見に来てください



ガールスカウトの皆さんによる一日園長

11/22 Sun.
9:45 ～
ペンギン舎前で委嘱式！



資源保護のため植物油インク再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK
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

〈広告欄〉

ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー
☎0267-22-2424
SAKU KOMORO TOURIST
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

のぞみグループの自立型施設

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

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

【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/

小諸市の人口（2026年10月1日現在）　40,713人（-69）　男 20,007人（-21）　女 20,706人（-48）　世帯 19,792（-38）
※（ ）内は前月差