

KOMORO

広報こもろ  公民館 報

今月号の特集は
子育ての話だよ！



【今月号の表紙】

市内在住の依田万波^{まなみ}さんと雫くん(9か月)です。雫くんはいつも元気いっぱい笑顔を見せてくれます。市の乳幼児向け教室・こもロッジにも積極的にご参加いただいています。

特集

ぽかぽか笑顔、
みんなの笑顔。

10

2025
No.768

ぽかぽか笑顔、
みんなの笑顔。

小諸市子育てカレンダー

ご利用ください

申請・助成・予防接種

妊娠～出産	出産～3か月	3か月～1歳	1歳～3歳	3歳～小学校入学前
母子健康手帳交付★	出生届♣ 出産育児一時金♣			
赤ちゃん手帳交付★	児童手当♥			
各種補助券交付(健診など)★	予防接種★			
	福祉医療制度◆			
	産後ママのための相談助成券★			
妊婦のための支援給付(1回目・2回目)★				

健診・相談

こども家庭センターによる総合的な相談♥P9				
妊娠届出時相談面接★	母子訪問★P5	4か月児健診★P5	1歳6か月児健診★P5	
妊婦健診★	新生児聴覚検査★	10か月児健診★P5	3歳児健診★P5	
妊婦歯周病健診★	1か月児健康診査★	発達育児心配ごと相談★		
	産婦健康診査(産後2週間、1か月)★	巡回相談★		
	児童発達支援センター「ひまわり園」での相談★◆			
育児相談★ 平日 9:00～11:30 市役所2階保健センター ※申込不要				

教室・交流する・預ける・サポート

プレママ・プレパパスクール★P4	産後ショートステイ事業★	離乳食教室★P5	2歳児教室★P5	公立保育園 保育料無償化♥
子育て世帯訪問支援事業♥P9 ※利用条件等は事前にご相談ください				
子どもセンター こもロッジ♥P8				
子育て支援短期入所事業(ショートステイ事業)♥※利用条件等は事前にご相談ください				
保育所による一時的保育♥P7				
ファミリーサポートセンター♥P6				
こども誰でも通園制度(R8/4月開始)♥P7				
親子のびのび教室★				
病児・病後児保育♥P7				

各支援への問合せ先 ☎0267-22-1700(代表)
★…健康づくり課 / ♥…こども家庭支援課
♣…市民課 / ◆…福祉課

その他、掲載されていない支援もありますので、窓口・電話等でお尋ねください。

各支援の詳細・紹介は
P4以降へGO!

「可愛いはずなのに、こどものことで毎日イライラしちゃう」「うちの子、ことばが遅れているんじゃないかしら?」「○○の助成ってあるのかな?」「こどもを預かってもらったり交流できる施設ってありませんか?」「自分の時間を少しでも持たたい」「悩みを共有してもうだけでも大丈夫!」とにかく困った!相談したい!子育てに関する悩みは、お子さんの年齢・健康状態・家庭環境等により様々です。皆さんの持つ不安やストレスに寄り添えるよう、小諸市での支援や事業を年表形式で紹介します。ぜひ、お役立てください。



For Your Smile

ぽかぽか
みんなの笑顔、
笑顔。

「生まれてきてくれて、ありがとう」
「すくすく育ってね」「楽しい毎日をありがとう」
お子さんへの愛情・感謝は、すべてのご家族で共通だと思います。お子さんと過ごす時間は、毎日がかげがえのない時間。はじめて歩いた日、一緒に遠足に出かけた日、保育園の入園式、笑った顔、泣いた顔。どれもが心に残る大切な思い出です。しかしその一方、子育てに悩み・不安・疲れはつきもの。「こんなことで悩んでいるの自分だけかな?」と感じることもあるかもしれません。そんな時に頼りになるのが、相談できる仲間や、地域・行政のサポートです。

今回の特集では、子育てをサポートする小諸市の制度や施設、イベント、交流の場、利用者の声などを紹介します。がんばりすぎなくても大丈夫!みんなで支え合えば、みんなが笑顔になることができます。

皆さんの子育てに、少しでも安心と笑顔を届けられますように――。

【写真】健診・教室・保育園などでの
お子さんとパパママの様子。



01 食事の経験を積んでいこう



【0歳～1歳】
ポタージュ状から徐々に軟らかくて形のあるものを自ら手づかみで食べられるようになります。この時期は食事の形態が大きく変わる時期です。赤ちゃんを信じて、力を伸ばしてあげましょう。

02 3食と間食でしっかり栄養を摂っていこう



理想的な間食の例
【1歳～】
この時期は徐々に卒乳して、1日3回の食事と間食でしっかり栄養を摂っていくことが大切です。なお間食とは「小さい食事」であり、お菓子やジュースのことではありません。

03 コップ飲みにチャレンジ！



「ストロー飲み」ではなく「コップ飲み」をすることでこんなメリットが！！

- 上唇の使い方を学び、口を閉じる力がつきます！
- 食べ方が上手になり、よだれも減っていきます！

健康づくり課
管理栄養士 おばら 小原 さん

01 健診(4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児)



乳幼児の成長の節目で、健康状態を把握し、心身の発育・発達の状況の確認や病気を早期発見して速やかに対応するための健診を実施しています。また、育児の悩みなどを聞きながら、一緒に考える相談も行っています。

【内容】
身体測定 / 問診 / 内科診察 / 育児・発達相談 / 食生活の相談 / 歯科相談 など

02 子育て2歳児教室(2歳6か月児対象)



育児の不安軽減や交流の場となる、親子向けの教室です。

【内容】
児童発達支援センター「ひまわり園」の方による関わり方のアドバイス / 歯の染め出し / 自宅でできるご飯やおやつの話 / 親子遊び / 絵本の読み聞かせ / セカンドブックのプレゼント / 個別相談 など

03 離乳食教室(8か月児対象)



離乳食について知っていただき、楽しく美味しく健康的な食生活を送るための教室を開催しています。



自宅でも実践できそうです！

離乳食教室へ初参加です。移行するタイミングで悩んでいましたが、スプーンの使い方、食べ物をカットする大きさなど、とても勉強になりました！

小山 亮さん 理紗さん
れんげ 蓮華ちゃん(8ヶ月)



参加者の声



【写真】市の健診や教室に参加する皆さん。ママだけではなくパパが参加しているご家庭も増えています。

みんながホッと笑顔になれるように
赤ちゃんが生まれ、新しい家族が増えるのは、とても幸せなことですね。その一方、生活に対する不安やストレスを抱えるご家庭もあるかと思えます。
お子さんとの向き合い方、授乳や夜泣きによる寝不足、産後うつ、イヤイヤ期、経済的な負担など、不安やストレスは様々。このような問題は、ご家族だけではなく、地域や行政の力を借りることで負担も減ります。
小諸市では安心な妊娠・出産・育児に寄り添っていくため、各種健診や教室、訪問等を実施しています。また、妊娠から切れ目のない支援を継続していくため、「伴走型相談支援」を実施しています。

【伴走型相談支援】
妊婦に寄り添い、出産・育児等の見通しをたてるための面談・アンケートを行い、必要な支援をご案内しています。
【妊婦のための支援給付】
出産育児関係の費用、子育て支援サービスの利用などのための支援金を給付しています。(対象・申請方法等は健康づくり課へお尋ねください)
市で行っている健診や教室、相談窓口には、多くのご家族が来所しています。職員への相談や専門的な話だけではなく、お子さん・ママパパ同士の交流の場にもなっており、話す内容も多種多様です。ぜひ足を運んでいただき、気持ちを共有してみませんか？
【各支援に対する問合せ】
▼健康づくり課
【教室・健診の会場】
▼市役所2階保健センター

Come on, BABY !

こんにちは
赤ちゃん。



母子訪問

お子さん・パパママの心身の健康のための

お子さんの出生後、助産師や保健師が家庭訪問し、育児相談や保健事業の説明を行っています。

【相談内容】
・体重増加の確認 / ・育児相談 / ・授乳相談
・産婦相談 / ・保健事業（予防接種、健診など）についての説明

パパ&ママになる皆さんへ プレママ・プレパパスクール

お母さん・お父さんになる方が、安心して妊娠・出産・育児を迎えることができるよう教室を開催しています。(スムーズな相談のため事前予約にご協力ください。プレママは予約無しでも参加可能ですが、プレパパは事前予約制です。)

【内容】
・偶数月：妊娠中の話 / ・奇数月：産後の話
助産師による話、交流、個別相談 など

【次回】
・プレパパ…10/4(土) 9:30 ~、R8/2/21(土) 9:30 ~



参加して安心



健康づくり課
保健師の皆さん

皆さんの心配ごとに寄り添ったサポートをしていきます！



03 保育所による一時的保育



・一時的保育って…？

保護者が傷病、冠婚葬祭、介護などで保育することができない場合や、子育てから離れてリフレッシュしたい時など、子育て支援の一環として未就園のお子さんを保育所でお預かりするサービスです。

・利用できる児童

- 保育所、幼稚園、認定こども園等に通っていない又は在籍していない、市内に居住するお子さん
- 祖父母が市内に居住するお子さん（保護者が里帰り出産による利用の場合）

■利用可能な月齢

- 【市立】離乳が終わった1歳頃～就学前まで
- 【私立】直接園へお問合せください

・保育料・保育時間

時間	3歳未満児	3歳以上児
1時間ごとに (8時間まで)	400円	200円
30分ごとに (8時間を超える場合)	200円	100円
給食費 300円 / 一食 (おやつのみは 50円)		

▶保育時間 平日 8:30～16:00 (原則)

・利用できる保育園

東保育園 / 八満 70 / ☎ 22-2553
美里保育園 / 市 662-10 / ☎ 22-1687
南城森の保育園 / 甲 1991 / ☎ 22-2400
南保育園 / 御影新田 1265-1 / ☎ 22-2090
さくら保育園 / 六供 1-7-1 / ☎ 23-1601
ポッポの家保育園 / 与良町 3-3-5 / ☎ 23-3819

・申込み

ご希望の園に直接お申込みください

02 病児・病後児保育



- 施設
こもろスマイル園
相生町 2-2-22
☎ 0267-46-9331
※こもテラス 3階
- 利用可能時間
(月～金) 8:00～18:00
問 こども家庭支援課

「こどもが風邪をひいてしまったが、仕事を休めない」。そんなときなどにご利用いただけるのが「病児・病後児保育」です。小学校就学前のお子さんが病気等で集団保育が難しい場合に、専門の保育室でお預かりするサービスです。(※事前登録制になります。)

・利用できる児童・利用可能時間

市内在住・在勤の保護者の児童で、1歳～小学校就学前の児童

時間	3歳未満児	3歳以上児
8:00～12:00	1,000円	450円
12:00～16:00	1,000円	450円
16:00～18:00	150円 / 1時間	

・利用できる病状の例

- 登園時に38℃未満の熱 / ■通常の給食で対応できる程度の下痢や嘔吐の場合 / ■眼科(感染性でない場合) / ■耳鼻科(診療情報提供書添付) / ■骨折や縫うようなけが(診療情報提供書添付)など

・利用の流れ



こども家庭支援 施設に利用予約 医師の診察を受けて 施設に利用申込み
課で事前登録を します 診療情報提供書をも みをを行い、必要書
します らいます(有料) 類を提出します

子育ての手助けをしてほしい方と
お手伝いをしてくれる方を結びます

【写真】ファミサポで保育園への送迎を利用する
和田葵くん(依頼側)と中村恵美子さん(提供側)

こんなことでお困りの方、 ぜひご利用ください

- 仕事の都合で、保育園・幼稚園・小学校の開始前・終了後にこどもを預かってもらえないかしら？
- 買い物やスポーツなど、自分のちょっとした時間も持ちたいです！
- 通勤時間の関係で、送迎のサポートをしてもらいたい！ などなど

会員 (資格、職業、性別不問です)

依頼会員 (預ける側)

市内在住又は小諸市内に通勤、通学し、生後6ヶ月～小学校6年生までのお子さんの保護者

提供会員 (預かる側)

市内又は小諸市近隣に在住する心身ともに健康な18歳以上の方。自宅での保育が可能で養成講習を修了した方

両方会員

依頼、提供会員の両方を兼ねる方

区分	金額
(月)～(金) 7:00～19:00	500円 / 1時間
(土)・(日)・祝祭日・年末年始 上記を除く時間	600円 / 1時間

※提供会員には市から 500円 / 1時間の助成金も支給

02 子育ての“困った”をサポート

01 ファミリーサポートセンター

ファミサポ

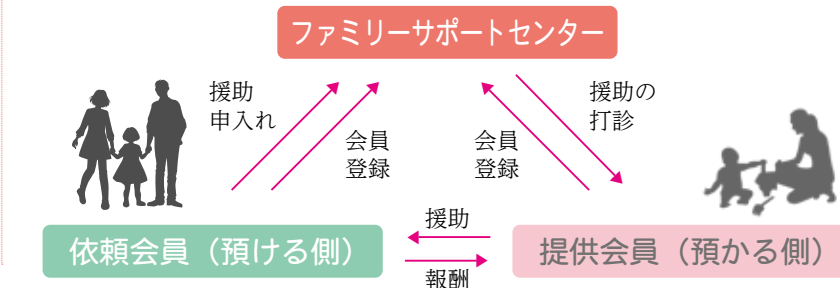
ファミサポってなんだろう？

「子育ての援助を受けたい人」と「行いたい人」が会員となり、相互援助活動を行いながら、安心してゆとりある子育てができる環境づくりを目指す活動を実施する、会員組織です。

生活様式の変化、働き方の多様化などで、夫婦で共働きしている世帯数は年々増加しており、2024年には約1,300万の世帯が共働きとも言われています(厚生労働省調査による)。
ご近所に親類などがない場合、お子さんの預かり・送迎で悩む家庭も多いかもしれませぬ。その一方で、こどもが好きだったりご自身の経験を活かした子育てサポートをしたいと思っている人もいるかと思ひます。そんな皆さんにぜひご利用いただきたいのが「ファミサポ」です。
会員登録後、センターで会員同士の希望をコーディネートの上、相互援助活動を行うため、きめの細かいサポートを受けることができます。

ファミサポの仕組み How to ファミサポ

小諸市ファミリーサポートセンター
☎ 0267-31-5093
相生町 2-2-22(こもテラス内)



利用されている方々の声 - Interview -

夫婦で仕事をしているため、こどもの送迎時間で悩んでいたところ、職場の同僚からファミサポのことを教えてもらい、登録しました。
始まる前は不安もありましたが、事前打合せでは、センターの職員の方・提供会員さんと自宅でご相談できたので、すぐに打ち解けることができました！非常に助かっています！

和田 芝央さん 葵くん(5歳)

自分の経験やスキルを活かせると思い、会員登録しました。空いた時間で子育てのサポートもでき、お役に立てて嬉しいです。

中村 恵美子さん

育児の心配事がある方へ

ご相談ください

小諸市 こども家庭 センター

お子さん、妊婦の方、子育て家庭の
育児に関する相談・支援を行う総合
的な相談窓口です。

必要な情報やサービスをワンストッ
プで提供し、切れ目のない支援を行
います。

18歳以下の養育に関する 総合的な相談

☎ 0267-22-1744 (直通)

✉ ksoudan@city.komoro.nagano.jp

※相談窓口が分からない場合はこちら

☎ こども家庭支援課 こども家庭相談係

母子保健・妊婦・乳幼児に関すること

☎ 0267-25-1880 (直通)

✉ yobo@city.komoro.nagano.jp

☎ 健康づくり課 保健予防係

こんな時にご相談ください！

- ・ こどもとうまく関われず
イライラしてしまう
- ・ こどもの気持ちが不安定
- ・ 親・きょうだいのことで相談したい
- ・ 近所からこどもの泣き叫ぶ声が
毎日聞こえて心配…… など

子育て世帯訪問支援事業

家事や育児に不安を抱える妊婦の方や
子育て世帯の方が、産後の調子を整え、
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、支援を行います。
訪問支援については、市が委託した事
業所の訪問支援員が行います。

※ご利用条件等は事前にご相談ください。

☎ こども家庭支援課 こども家庭相談係

こもロッジ行事紹介

【ふれあい教室】(年3回)

助産師・歯科衛生士・保育士が子育
てが楽しくなる親子のふれあいや、
歯みがきの方法を教えてください。

【対象】2～5か月までの親子

【誕生会】(月一回)

その月に生まれたお子さんをお祝
いします。パパママ同士のおし
ゃべりタイムも開催します。

【親子うた遊び】(年10回)

音楽療法士を招いて歌遊びなどを
楽しめます。親子のふれあいを大
切にしながら音楽に触れます。

【子育て相談】(年6回)

助産師・保育士・家庭児童相談員
などが個別に相談を受けます。(要
事前予約)

【お話の会】(月1回)

小諸図書館のスタッフが、わらべ
歌や読み聞かせをしてくれます。



こもロッジの
詳細はコチラ



【10月の行事予定】

1 日(水) 誕生会
17 日(金) 親子うた遊び
21 日(火) ふれあい教室
27 日(月) お話の会
29 日(水) 小児救急法

【休館日】

日曜日・祝日



子どもセンター 623-5567

こもロッジ

■基本情報

小諸市与良町 6-5-2 / ☎ 23-5567

✉ kodomoc@city.komoro.nagano.jp

※日曜、祝日、年末年始は休館

■利用時間・料金

【乳幼児と保護者】利用無料

9:30～12:00 / 13:00～16:00

【市内在住の小学生】

7:30～19:00

延長利用の場合は料金がかかります。

詳しくはお尋ねください。

■利用できる方

・小諸市に住んでいる

・保護者が同伴する未就学児

・市内に住んでいる又は、市内の小学校の児童

・市内に住む18歳以下の青少年又は市内

高等学校に通学する18歳以下の青少年

・祖父母が市内に在住していて、

保護者又は祖父母が同伴する未就学児

小諸市子どもセンター「こもロッジ」は、
乳幼児が保護者と利用する子育て支援セ
ンターと、児童生徒が利用する児童館の
機能が揃った小諸市の子育て支援の拠点
施設です。建物はカラマツ材を基調とし、
木の温もりと広い空間により、憩いの場
となるよう配慮がされています。
建物内には、広い遊戯室、乳幼児用ト
イレ、授乳室やオムツ交換台、たたみや
絵本コーナー、学習室などが整い、幅広
い年代のお子さんたちで賑わいます。ま
た、パパママの交流の場にもなっており、
職員に育児相談も可能です。ぜひ気軽に
遊びにお越しください。

利用者の声



親子で楽しんでいます！

こどもが走り回るのが好きなのでとても
助かっていますし、私もリフレッシュで
できる場所です。一緒に遊んでくれるお兄
ちゃんやお姉ちゃんの背中を見ながらす
くすくと成長しています。

塩澤 樹里さん 弥彩ちゃん(1歳5か月)

こもロッジの
ココが嬉しい



初めての誕生
日!!生まれて
きてくれてあ
りがとう。
大好きだよ♡

は お くん (1 歳)



いつも笑顔と
癒しをありが
とう♡いっぱ
い笑って大き
くならうね!

かな ちゃん (1 歳)



こはるスマ
イルに毎日癒
しをもらって
います♡幸せ
をありがとう!

こ は ちゃん (2 歳)



ブランコが大
好き♡たくさ
ん遊んで、お
おきくなっ
てね!

な ぎ ちゃん (3 歳)



お誕生日おめ
でとう!明る
く無邪気な我
が家の太陽で
いてね!

ひ な くん (1 歳)



これからも元
気いっぱいあ
そんですくす
く大きくなっ
てね!

り よ う ちゃん (1 歳)



生まれてきて
くれてありが
とう!かわい
い笑顔が大好き
です!

り つ ちゃん (1 歳)



1年でとって
も大きくたく
ましくなった
ね!これから
も大好きだよ。

い ぶ ちゃん (1 歳)



お誕生日 おめでとう!

～8・9月生まれ
家族のメッセージとともに～



これからもり
んちゃんらし
くすごしてい
こうね!いつ
もありがとう

り ん ちゃん (1 歳)

ぽかぽか笑顔、
みんなの笑顔。

保育園の一日

01 7:30 ~
順次登園 / 自由遊び

02 9:30 頃
朝の会 / おやつ

03 10:00 頃
クラス保育 / 異年齢活動
戸外遊び / 散歩など

04 11:15 頃 ~
給食 / 歯みがき

05 12:30 頃 ~
読み聞かせ / 午睡

06 15:00 頃
起床 / おやつ

07 16:00 頃
戸外遊び / 室内遊び

08 ~ 19:00 まで
自由遊び / 順次降園

育児セミナー

公立保育園では、親子でのふれあいの場として、また、親同士の子育ての情報交換の場として育児セミナーを開催しています。各園に予約のうえご利用ください。

■対象 未就園の親子

【次回】東保 10/2 (木) / 南保 11/10 (月)
美里保 11/5 (水) / 千曲保 10/28 (火)
南城森の保 11/10 (月) / 西保 10/1 (水)
各 10:00 ~ 11:00 頃まで

令和 8 年 4 月からスタート こども誰でも通園制度

生後 6 か月 ~ 満 3 歳未満のお子さんが、保護者の就労等に関係なく保育園を月一定時間まで利用可能な「こども誰でも通園制度」を来年度から開始します。

詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。

これから入園を迎える保護者の方にイメージを掴んでいただけるよう、小諸市保育園の一日の流れの例を紹介します。

出来立て美味しい！
自園給食

小諸市では、こどもたちの体と心の成長のため、安全でおいしい、こだわりの給食を自園で調理・提供しています。

04 保育園のこと教えます！

令和 8 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 8 年度保育施設の新規入園申込を受け付けます。令和 8 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 か月間）
- 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

注目！今回から申込み方法が「電子申請のみ」に変わります！

▶申込方法

「ながの電子申請サービス」による電子申請



二次元バーコードを読み込んで申請してね！

▶申込期間

10/27 (月) ~ 11/10 (月)
※期間を過ぎると申込みができなくなります。

▶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（R8/4/1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	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		
	南城森の保育園	甲 1991	22-2400		
	ポッポの家保育園	与良町 3-3-5	23-3819	7:00 ~ 19:00	
認定こども園	小諸幼稚園	三和 1-5-16	22-0355	7:30 ~ 18:30	【教育認定】 各施設
	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	
認定こども園 移行予定 ※ R8/4 月 ~	信学会しらかば幼稚園	甲 1812-2	22-2327	7:30 ~ 19:00	【保育認定】 市役所 こども家庭支援課
	信学会小諸野岸幼稚園	与良町 2-9-13	22-2406	7:30 ~ 19:00	
小規模保育事業所	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
施設型給付園	暁の星幼稚園	田町 2-3-33	22-0693	7:30 ~ 18:30	施設

親子イベント情報

乳幼児のお子さんがあるご家族 集合！

子育ての“知りたい”“楽しい”がココに集まる！

親子わくわくひろば

申込不要・費用無料
☎ こども家庭支援課

10.11.Sat. 13:00 ▶ 16:00

- 小諸市の子育て支援に係る事業の紹介
- 子育て・入園の相談
- 大型キッズコーナーの設置
- 図書館職員による読み聞かせ
- 親子で遊べるコーナー



秋のイベント大集合！

9.27(土)～10.31(金) 小諸市内各所

秋のイベントが今年もたくさん開催されます。
ご家族で、カップルで、お友達と、おひとり様でも、ぜひお越しください。

※ 9/9 現在の予定です。
日程は変更になる場合もあります。

	イベント名	開催日・期間	開催場所	主催
01.	小諸ふれあい蚤の市	9/28 (日)	まちタネ広場	フリマルシェ実行委員会
02.	第 39 回小諸市駅伝大会	9/28 (日)	相生町 / 荒町 / 本町 / 与良町	小諸市駅伝大会実行委員会
03.	児童遊園地 秋の感謝祭	9/28 (日)	児童遊園地	小諸市懐古園事務所
04.	朝の環・まちタネヨガ まちタネ太極拳	10/4 (土)	まちタネ広場	朝の環実行委員会 他
05.	小養祭	10/4 (土)	長野県小諸養護学校	長野県小諸養護学校
06.	信州小諸ふーどまつり 軽トラック市 / 骨董蚤の市	10/5 (日)	大手門公園 / まちタネ広場 相生町商店街	信州小諸ふーどまつり連絡会
07.	小諸まちなかマルシェ	10/5 (日)	相生坂公園 / 梅花のみち	まちなかマルシェ実行委員会
08.	介護あれこれ相談会	10/5 (日)	ステラホール	小諸市高齢福祉課
09.	Bio マルシェ	10/11 (土)	まちタネ広場	信州マルシェクリエイト
10.	まちタネライブ♪ in Bio マルシェ	10/11 (土)	まちタネ広場	小諸市教育委員会
11.	親子わくわくひろば	10/11 (土)	市民交流センター	小諸市こども家庭支援課
12.	公民館まつり	10/11 (土)～10/12 (日)	小諸市文化センター	小諸市公民館
13.	第 39 回小山敬三記念小諸公募展 「入賞・入選作品展」	10/12 (日)～11/23 (日)	小諸高原美術館・白鳥映雪館	市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
14.	小諸ボンバイエマッチ 2025	10/13 (月・祝)	小諸市総合体育館	小諸ボンバイエ実行委員会
15.	スーパーカメラ	10/18 (土)	まちタネ広場	土屋紀夫さん
16.	音楽の絵本 ～親子のためのクラシックコンサート～	10/19 (日)	小諸市文化センター	小諸市文化会館 自主事業実行委員会
17.	小諸城址懐古園紅葉まつり	10/25 (土)～11/24 (月)	小諸城址懐古園	小諸市懐古園事務所
18.	秋灯り小諸 2025	10/25 (土)～11/24 (月)	停車場ガーデン / セセラぎの 丘 / 三の門 / 大手門公園	小諸商工会議所青年部
19.	秋灯り小諸 2025 点灯式・あかり市	10/25 (土)	停車場ガーデン	小諸商工会議所青年部
20.	小諸駅のりものミニイベント & こもろ駅わくドキ体験広場	10/25 (土)	小諸駅 / 駅前広場 / まちタネ 広場 / 停車場ガーデン	しなの鉄道・懐古園事務所 (共催)こもろ・まちタネプロジェクト連絡会議
21.	こもろ浪漫 2025 秋	10/25 (土)～11/24 (月)	旧北国街道	小諸マチナカ回遊プロジェクト実行委員会
22.	スマートカート egg 秋の運行	10/25 (土)～11/16 (日)の出回	小諸駅周辺	こもろ観光局
23.	あぐり祭	10/25 (土)	あぐりの湯こもろ	あぐりの湯こもろ
24.	小諸市立小山敬三美術館 開館 50 周年記念展第Ⅱ期 「小山敬三美術館 50 年の歩み展」	10/26 (日)～ R8/3/31 (火)	小山敬三美術館	小諸市立小山敬三美術館
25.	ミニコンサート	10/29 (水)	ステラホール	小諸市教育委員会

10/4 第37回 小養祭 (土)

児童生徒の作品展示・製品販売
太鼓クラブの発表 など

▶会 場 長野県小諸養護学校 本校
▶時 間 9:30 ～ 13:00
▶駐車場 校地内の駐車はできません。
詳しくは HP をご覧ください。
☎ 長野県小諸養護学校 ☎ 22-6300

10/5 第31回 信州小諸ふーどまつり (日)

市内各飲食店・団体による飲食販売・PR
ノルディックウォークスタンプラリー
小諸謎解きゲーム 5 など

▶会 場 相生町商店街、大手門公園、まちタネ広場
▶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)
☎ 信州小諸ふーどまつり連絡会(小諸商工会議所内) ☎ 22-3355

今回の統合準備委員会で協議された内容

総務部会

新校の校名に係る募集要項や応募用紙案及び選考方法や決定方法についての検討状況

PTA・地域部会

各校 PTA の会則や規約調査、現状や課題をもとに検討された新校の方向性等について

通学部会

諸条件の整理や保護者アンケートについて

教育部会

総委員会及び正副委員長会の開催、各ワーキンググループの進捗状況について

第2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「第2回小諸市立小中学校統合準備委員会」を開催しました。

今回の統合準備委員会では、各専門部会長や事務局から、これまでの協議結果や途中経過が報告されたほか、全体で意見交換を行いました。各専門部会では、今後も引き続き調査や協議を進めていきます。各専門部会の様子や協議された内容につきましましては、今後も「統合準備委員会だより」にて、継続してお知らせしていきます。



統合準備委員会の様子



新校舎に関する展示

新校舎の設計に関する
展示を行いました

8月には、小諸市役所1階展示・情報コーナーにて、芦原新校(仮称)の新校舎の設計に関する展示を行いました。令和6年3月実施した設計者選定(プロポーザル)から、本年7月1日時点までの取組みや、これまでに計4回開催した市民ワークショップのまとめなどもあわせて展示しました。展示スペース内に設置したアンケートボックスには、「コモにわ(2階テラス)には雨風や雪を防ぐ屋根があるのか」「校庭に遊具がほしい」「小中の各々の特色があつてよい」などの意見が寄せられました。皆さんからいただいたご意見は今後の学校づくりに生かしていきたいと思っています。

学校再編後の

小学校の活用方法をみんなで考えませんか？

☎ 財政課 マネジメント推進係

芦原中学校区の学校再編に伴い閉校となる「坂の上」「千曲」「水明」の3小学校の活用方法について、地域住民の皆さんから自由なアイデアや想いなどを出し合っていただき、今後作成する活用方針案の参考とするため、ワークショップを開催します。



【坂の上小】

・10/21 (火)
・10/23 (木)
・10/26 (日)



【千曲小】

・11/4 (火)
・11/6 (木)
・11/9 (日)



【水明小】

・11/11 (火)
・11/13 (木)
・11/16 (日)

▶時 間 ■火曜日・木曜日開催…19:00～20:30 / ■日曜日開催…14:00～15:30
▶会 場 ■火曜日・木曜日開催…各小学校 / ■日曜日開催…小諸市役所3階 第1・2会議室
▶内 容 ひとつの小学校につき3回ずつ開催します。いずれの回も同じテーマですので、ご都合の良い日にご参加ください。(いずれも申込み不要です)

小諸市 予約制相乗りタクシー こもろ愛のりくん

身近な公共交通としてご利用いただいている
「こもろ愛のりくん」がより便利に！

運行時間変更および試験運行開始のお知らせ



運行時間の変更・乗降場所追加

- 一部の便の出発時刻が変更されます。
- 乗降場所「南城公園（上:遊具公園）・（下:マレットゴルフ）」が追加されます。

佐久平便 試験運行開始

運行期間	2025年11月4日(火)～2026年1月30日(金)
運行曜日	月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
利用料金	600円 (一般回数券×2枚・各種電子決済利用可能)
予約方法	電話受付 ※佐久平1便…前日までの予約 ※佐久平2便…当日10:30まで ※佐久平3便…当日14:00まで
運行時間	1日3便 … 下表参照
乗降場所	小諸市内 … こもテラス ツルヤ みかげ店 佐久市内 … 佐久平交流センター 浅間総合病院 佐久医療センター

2025年
11月1日(土)より



佐久平交流センター



浅間総合病院

佐久医療センター

時刻	一般運行(出発時刻)		月～金曜日の運行		土曜日の運行	予約受付可能時間	コールセンター開設時間	
	上り便 各地区発～小諸駅方面	下り便 小諸駅方面発～各地区	一般	佐久平便試験運行	一般			
8:00	① 8:00 発		①	佐久平1便	—	①～③便 前日予約 運休日を除く前日の 受付終了時刻まで	8:00	8:00
8:30		② 8:30 発	②	8:30 こもテラス発 佐久平方面経由	—			
9:00	③ 9:00 発		③	9:30 こもテラス着	③			
9:30		④ 9:30 発	④		④	④～⑮便 当日の予約 (各出発時刻の 1時間前まで)	平日開設時間 土曜日開設時間	14:30
10:00	⑤ 10:00 発		⑤		⑤			
10:30		⑥ 10:30 発	⑥		⑥			
11:00	⑦ 11:00 発		⑦	佐久平2便	⑦	土曜最終便⑪予約受付終了 13:00	平日開設時間 土曜日開設時間	14:30
11:30				11:30 こもテラス発 佐久平方面経由				
12:00	(メンテナンス時間)			12:30 こもテラス着				
12:30		⑧ 12:30 発	⑧		⑧	平日最終便⑮予約受付終了 15:30	平日開設時間 土曜日開設時間	16:30
13:00	⑨ 13:00 発		⑨		⑨			
13:30		⑩ 13:30 発	⑩		⑩			
14:00	⑪ 14:00 発		⑪		⑪	翌日以降の予約 (乗車日の1週間 前より予約可能)	平日開設時間 土曜日開設時間	16:30
14:30	(メンテナンス時間)			佐久平3便				
15:00		⑫ 15:00 発	⑫	15:00 こもテラス発 佐久平方面経由	—			
15:30	⑬ 15:30 発		⑬	16:00 こもテラス着	—	平日受付終了 16:30 (翌営業日9:00便までの受付終了)	平日開設時間 土曜日開設時間	16:30
16:00		⑭ 16:00 発	⑭		—			
16:30	⑮ 16:30 発		⑮		—			
17:00								

※予約の変更、キャンセルを希望される場合、必ずコールセンターへ連絡いただきますよう、お願い致します。

【お問い合わせ】 こもろ愛のりくんコールセンター 0267-25-8008 登録受付・利用相談 平日 8:00～16:30 土曜日 8:00～14:30

年に一・二度の出会い

パールのように
淡く輝く
神秘的な現象

神秘的に輝く

パール浅間

を見に行こう！

月の出編

2025年10月7日(火)

パール浅間と浅間山の山頂に満月前後の月がかかり、パールのように淡く輝く神秘的な現象のこと。
太陽がかかる「ダイヤモンド浅間」と比べてチャンスは非常に少なく、年1～2日程度しか見られません。
今回は日没後ほどなく、浅間山のシルエット越しに光り輝く「パール」を見ることができるはず。
天候に恵まれることを信じて登りましょう！

場所：黒斑山

時間：14:30～19:00

参加費：5,500円(ガイド料、入浴代、保険代込み)

- 定員：20名(最小催行人数10名)
- 対象：小学校高学年以上(18歳未満は保護者同伴)
- 集合 14:30 (受付開始14:15～) / 解散 19:00
- 集合場所：高峰高原ビジターセンター(高峰高原704)

申込み こもろ観光局HP内または下記QRコードより
お申込みをお願いいたします。



左記QRコードより参加の
お申込みをお願いいたし
ます。

行程

車坂峠▶中コース▶黒斑山山頂▶トミの頭にてパール浅間▶
中コース▶車坂峠(登り約2時間、下り約1時間10分)

◆天候により中止の場合、開催前日の夕方までにご連絡します。

※当日、冷え込む可能性がございます。服装や体力など、ご心配な点が
ございましたら、あらかじめお気軽にご相談ください。

ハッピーポイント

- 山頂であったか〜いお抹茶と
お月見だんごをご用意してます
- 登山の後、高峰高原ホテルの
温泉で夜景を見ながらのご入浴を！
- 浅間山麓はお任せ！
おもしろ登山ガイドがご案内します



こじさん



もーりー

装備・持ち物

- ☐ ヘッドランプまたは懐中電灯 ☐ レインウェア
※ライト必須！無いと歩けません。(上下別で透湿素材が望ましい)
- ☐ 山を歩く動きやすい服装 ☐ 行動食、飲料
- ☐ 防寒着(ウインドブレーカーなど) ☐ 保険証、タオル、ゴミ袋
- ☐ 靴(軽登山やトレッキング用) ☐ その他、各自で必要な物
- ☐ ザック、帽子、手袋などの小物



こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

【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番16号
TEL 0267-22-1234 FAX 0267-46-9077
info@komoro-tour.jp

【お問い合わせ】 ※お申込みは上記QRコードよりお願いいたします。
Eメール：volcano@komoro-tour.jp
電話：0267-22-1234
(担当：森田)
広報こもろ 令和7年10月号

浅間縄文ミュージアム

ナイトミュージアムのお知らせ



弥生時代の磨製石鏃（細田遺跡）

10/1 (水)から始まる秋季企画展「みよたを掘る!!～浅間南麓の古代史～」の関連企画として、学芸員解説付きのナイトミュージアムを開催します。

秋の夜長に浅間縄文ミュージアムで御代田町の古代に想いをはせてみませんか。

- ▶と き 10/18 (土) 18:30～20:00
- ▶定 員 25名 (小学生以下は保護者同伴)
- ▶その他 入館有料・事前予約制 (電話にてお申し込みください)
- ▶予約申込先 浅間縄文ミュージアム ☎ 0267-32-8922

KARUIZAWA



旧三笠ホテル
リニューアル
オープン

旧三笠ホテルは、耐震補強を含む保存修理工事が完了し、10/1 (水)にリニューアルオープンします。今回の工事により大正末期から昭和初期にかけてのホテルの姿をより忠実に復原しています。また、エレベーターの新設やバリアフリー化、防災設備の整備も行い、より多くの方に安心して来館していただける施設となりました。木造建築の優美な意匠と西洋文化が融合した歴史香る旧三笠ホテルへぜひお越しください。皆さんの来館をお待ちしています。詳しくは、軽井沢町ホームページをご覧ください。

☎ 教育委員会 生涯学習課



▲軽井沢町
ホームページ

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は、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!

▶仲間と歩きたい方におすすめ (予約不要・無料) → 1回参加で、1スタンプゲット!

名称	期日	集合時間(歩く時間)	集合場所	問合せ先
■あさまウォーキング	10/4 (出)、10/18 (出) 11/1 (出)、11/15 (出)	9:30 (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	10/26 (日)、11/23 (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	8:00 (約1時間)	㈱キザキ本社(加増)	㈱キザキ ☎ 22-1354



最新情報

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 10/21 (火) 9:30～16:30
② 12/24 (水) 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

☎ 22-1700

※市民を対象とした法律相談です。
(事業者は相談対象外)

※年間の相談日については
広報こもろ 4月号にも掲載しています。

年間の相談日は
コチラ▼



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)

+ 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
10/5 (日)	○柳橋脳神経外科 (諸) ●松永歯科医院 (八幡町) ◎てんじん薬局 (諸)	23-6131 23-8488 31-6772	10/12 (日)	○桜井クリニック (芝生田) ●浅川歯科医院 (耳取) ◎お天気堂薬局 (相生)	26-1188 23-4050 25-4193
10/13 (月)	○鳥山クリニック (八満) ●木村歯科 (市町) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八満)	26-0308 23-1515 26-0885	10/19 (日)	○小諸医院 (荒町) ◎金沢薬局 (荒町)	22-0250 22-0038
10/26 (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	最新情報は、小諸市公式 HP からご確認ください▶		



草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。お任せください

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください!

草刈り	1坪あたり	100円～150円 (税込)	※30坪以下は別料金。草丈・地形(傾斜)によって料金が異なります
剪定	1時間あたり	4,000円 (税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	2,000円～ (税込)	※樹高と太さによって料金が異なります

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

※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 東郷市田中253-1 携帯 090-8803-7472
総合サービス事業部 担当: 小林 ※9:00～18:00(月曜日除く)

小諸幼稚園運動会

ひよこさんも遊びに来てね!

10/4 (土) 9:00～雨天中止
(場所) 坂の上小学校グラウンド
HP等でご確認ください。

未就園対象の競技あります
9:10迄にお越し下さい

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

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報

公民館報



①小田切敦子さん。②7月からは小諸駅で、観光列車「らくもん」の乗客への販売も始まった。③コロナ禍に片付けをしていて偶然見つかったという、豊裕さんによる小諸駅前のスケッチ。当時の駅前の様子などが描かれている。④藤村もなかアイス。⑤敦子さん手作りのポップ。

小諸駅前に店を構える御菓子司・虎屋は、駅前という立地柄、地元の人だけでなく観光客も多く訪れる和菓子店だ。4代目の小田切隆史さんと妹の敦子さんが力を合わせ伝統の味を守っている。

創業は明治30（1897）年。平野屋という布団屋をしていた曾祖母がお菓子を売り始めた。祖父にあたる豊裕さんが2代目を継ぎ虎屋に改名。何か名物になる菓子を作りたいと思った豊



裕さんは、懐古園内にある島崎藤村の歌碑を模した菓子を作ろうと考え、現在でも店の看板商品となる藤村もなかが誕生した。商品名は商標登録されており、「藤村〇〇」と名の付く菓子を販売できるのは、虎屋だけなのだそう。

2代目の頃までは作れば売れる時代だったが、時代の変化と共に和菓子離れが進み、3代目の頃から需要が伸び悩み始める。そんな状況だったが、代々家族経営で、子どもの頃から店

を手伝うのは当たり前と思いがら育った小田切さん兄妹。隆史さんは美術大学卒業後に飯田と東京の町田の和菓子店で修業を積み4代目を引き継いだ。敦子さんは当時、幼稚園や保育園で働いていたが、両親が体調を崩したのを機に、店の仕事により関わるようになり、現在は主に隆史さんが製造と配達を、敦子さんが販売を担当というスタイルに落ち着いている。

発売から70年以上が経つ藤村もなかに加え、新しい看板商品

をと隆史さんが開発した「藤村のくるみ」藤村のそばという、地元の名産物を使った蒸しどら焼きも人気商品の一つになっている。敦子さんも得意分野を生かし、商品説明のポップなどを製作、お客さんにも好評だ。「店に対する責任、食べて下さるお客様にもっとお伝えしたいという気持ちが強まる中で、家族の状況も変化し、ここ何年かで虎屋のことを落着いて考えられるようになりました。」

そんな思いを形にした一つが、敦子さんのアイデアで2023年から始めた「つめたてサクッと最中」と「藤村もなかアイス」だ。藤村もなかを気軽に味わってもらえるようにと、それぞれ注文を受けてから店頭で最中の皮にあんこやアイスを挟んで提供している。お菓子を入れる袋には敦子さんお手製の消しゴムハンコで虎の一字が押されている。SNSでの情報発信も敦子さんの担当。代々の味を守りつつ、工夫を重ね幅広い世代に親しまれる店を目指している。

（取材・文 金子美江）

と隆史さんが開発した「藤村のくるみ」藤村のそばという、地元の名産物を使った蒸しどら焼きも人気商品の一つになっている。敦子さんも得意分野を生かし、商品説明のポップなどを製作、お客さんにも好評だ。「店に対する責任、食べて下さるお客様にもっとお伝えしたいという気持ちが強まる中で、家族の状況も変化し、ここ何年かで虎屋のことを落着いて考えられるようになりました。」

そんな思いを形にした一つが、敦子さんのアイデアで2023年から始めた「つめたてサクッと最中」と「藤村もなかアイス」だ。藤村もなかを気軽に味わってもらえるようにと、それぞれ注文を受けてから店頭で最中の皮にあんこやアイスを挟んで提供している。お菓子を入れる袋には敦子さんお手製の消しゴムハンコで虎の一字が押されている。SNSでの情報発信も敦子さんの担当。代々の味を守りつつ、工夫を重ね幅広い世代に親しまれる店を目指している。

〈これから味を守り、ずっと足を運んでもらえるお店に〉

御菓子司・虎屋 小田切敦子さん（52歳） 〓相生町〓

エイジングと薬膳

秋は肺を潤す食物を

猛暑地獄からやっと解放、と思っただけで秋風が運んでくるのは「乾燥」の世界。からだの中で乾燥が一番影響を受けるのは肺です。また汗をかかなくなることで、肌の乾燥も進みます。乾燥は鼻、のど、唇、さらには便秘の原因にも。

秋は肺を潤す食物を積極的に摂り、刺激の強い辛みのものは控えめに、逆に酸味を多くします。肺を潤す食物には、山芋、蜂蜜、アーモンドや落花生、白きくらげ、イチジク、りんご、柿、バナナ、チーズなど。旬の野菜には春菊、レモンコン、里芋、さつまいも、マツタケ、本シメジ、なめこなど。では、肺を潤す「山芋豆乳ご飯」を紹介してみます。米2合、山芋100g、人参、インゲン適量を用意します。山芋、人参はさいの目切りにし、米、豆乳150gにスー

「減ちゃんのごみ分別相談所」 10月は食品ロス削減月間 10/30は食品ロス削減の日です

生活環境課 ごみ減量推進係



■知ってる？「食品ロス」

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464万トン。（令和5年度推計値）
これは1人あたり、おにぎり約1個分の食べ物を毎日捨てていることになるんだ！

■家庭でできる「食品ロス削減への取組み」

01



冷蔵庫や食品の在庫を確認して、必要な分・使い切れる量を買うようにしましょう！

02



購入してすぐ食べるものは、陳列の手前から買う「てまえどり」を意識しよう！

03



食材は無駄にせず、残った料理などはアレンジして、おいしく食べよう！



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。 〓文化財・生涯学習課

三野友子

ライアー（竖琴）癒しのコンサート



日時：10/29(木) 18:00～18:30（開場 17:30）
会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着150名

ライアーはジブリ映画「千と千尋の神隠し」のテーマソングにも使われたドイツ生まれの竖琴です。ライアーの優しい音色とともに、皆様おなじみの曲を中心にお届けいたします。日常を少し離れて、ライアーの静かな音色と響きに包まれて、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

【プログラム】

- ・アメージング・グレース / J・ニュートン
- ・主よ人の望みの喜びよ / J・S・バッハ
- ・いつも何度でも / 木村弓 他

【次回】11/25(火) 18:00～ステラホール 大久保裕美子 ピアノコンサート

秋 らくらくカート送迎で安心！ の旧北国街道まち巡りタイムトラベルを開催します

（一社）こもろ観光局 ☎22-1234



秋の旧北国街道小諸宿のまちなみを楽しみながら、気軽に散歩していただくため、無料カートの送迎付きのまち巡りイベントを開催します。普段見られない町家や寺院など歴史的建築物の内部が特別公開されるほか、街道沿いの協力店で買い物をするとお店限定のうれしいプレゼントが用意されています。

日時 10/25(土)～11/16(日)までの土・日・祝日
10:30～15:30 雨天中止
集合 小諸駅前広場 ▶参加費 無料
参加方法 開催日当日にスマートフォンアプリ LINE 公式アカウント「信州こもろ・こま～す」にて受付。駅前広場にて係員がご案内します。



クイズに答えて食事券をGet!! しよう 広報こもるクイズ

▶ **今月のクイズ**
保育園の入園申込みの時期に合わせて、10/11 (土) に市民交流センターで開催される親子イベントの名前は、『親子●●●●ひろば』？

▶ **今月のプレゼント**
中華 あすなろ ☎ 25-3088 (柏木 483-8)
「500 円サービス券」を 5 名様にプレゼント！

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



皮から手作りする特製餃子、ラーメン、チャーハン等の中華をはじめ、豊富なメニューを揃えています。ご家族、ご友人とお越しください。

【営業時間】 11:30 ～ 14:00 17:30 ～ 20:30

【定休日】 日曜日、月曜日

▶ **応募方法**
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもるを読んだ感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、10/31 (金) 必着でご応募ください。（一世帯 1 通に限りです。）

※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶ **応募・問い合わせ先**
〒 384-8501（所在地記載不要）
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766
（右二次元コードから応募可能）

【先月号の答え】「国勢」調査



▶ **小諸飲食店組合 食事券提供特別企画**
広報こもるクイズ提供店 12 店で使える
食事券 2,000 円分を、抽選でプレゼント！（合計 15 名様）
（提供：小諸飲食店組合）

2025 年 1 月～ 12 月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。（毎月 1 通、年間で 12 通の応募が可能。食事券が 1 回当たった場合、残りの 11 通が抽選対象。）

こもるの野菜
おいしく食べよう

かぼちゃの 塩こうじ入り味噌汁

- かぼちゃの収穫時期は夏ですが、栄養価をほとんど損なわずに冬まで保存することができます。のどや鼻などの粘膜を守るビタミン A が豊富に含まれているため、風邪予防にも効果的です。
- かぼちゃは蒸したり茹でたりして、そのまま食べてもおいしい野菜ですが、味噌汁に入れると、かぼちゃの甘みが汁に溶け出してとてもおいしいです。さらに、冷蔵庫に余りがちな塩こうじを加えることでうま味も加わり、満足感のある味噌汁ができます。

【材料（4 人分）】

食材	分量
■ かぼちゃ	120g
■ えのき	40g
■ 大根	80g
■ たまねぎ	40g
■ にんじん	20g
■ 油揚げ	20g
■ 水	600ml
■ だしの素	小さじ 1
■ 塩こうじ	大さじ 1
■ 味噌	大さじ 1 ～ 大さじ 1 と 1/2

【作り方】

- ① 野菜と油揚げをお好みの大きさに切る。
- ② 鍋に水、大根、にんじんを入れて火にかける。
沸騰したらその他の野菜と油揚げを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら火を弱め、だしの素、塩こうじ、みそを加えて味を調える。沸騰直前で火を止めてできあがり。

【ポイント】みそは沸騰させてしまうと風味が飛んでしまうので、沸騰直前に火をとめるのがコツです！

☎ 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



第 39 回 小山敬三記念小諸公募展

入賞・入選作品展



第 38 回 小山敬三記念大賞

「木立より見入る浅間」

小田澤 和宏

展示期間 10/12 (日) ～ 11/23 (日)

小諸市出身の洋画壇の巨匠・小山敬三画伯の功績を永く後世に伝えることを目的に、全国から浅間山、千曲川、小諸の風景等を描いた作品を公募する「小山敬三記念小諸公募展」。本年度は、第 39 回を数え、『入賞・入選作品展』には、審査によって選ばれた油彩画、水彩画、日本画などの力作百数十点が並びます。様々な視点で描かれた郷土の風景画の力作をお楽しみください。

▶ 主な賞

小山敬三記念大賞、長野県知事賞

小諸市長賞、小諸市教育長賞 など

▶ 入館料 一般 500 円 / 小中学生 250 円

▶ 表彰式 11/3 (祝・月) 14:00 ～

▶ 展示期間中の休館日

10/14 (火)、20 (月)、27 (月)、11/4 (火)、10 (月)、17 (月)

◆ 10/12 (日) のイベント情報

① オープニングテープカット 10:00 ～

② 今井美樹 二胡コンサート (無料) 11:00 ～

☎ 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

タイワンタケクマバチ



日本のクマバチはキムネクマバチとも呼ばれ、胸に黄色の毛が生えているが、タイワンタケクマバチは全身真っ黒だ。クマバチが丸っこい形をしているのに対し、タイワンタケクマバチはやや細身だ。

クマバチは木に穴をあけ、中で家族で暮らす。タイワンタケクマバチは枯れた竹筒^{たけぼうき}を利用する。枯れた竹筒といえば竹箒の柄などにも巣を作ることがあるのだそう。

タイワンタケクマバチは外来種で、恐らく輸入された竹箒などについて日本にきたのだろう。2006 年から関西などで記録があり、今では長野県まで分布を拡げている。初めて庭に現れたのは 4 年ほど前で、隣の敷地に小さな竹林があるので、そこで発生したのだろう。関西から長野県で見られ、現在は多分小諸がタイワンタケクマバチの北限だろう。オスには針がないが、メスはつかめば刺すこともある。けれど、攻撃的なハチではないので、恐れる必要はない。



子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ74号は10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！

特集 予定

- ・節約？ 稼ぐ？ 投資？ お金のやりくり学びたい！
- ・特別な日を盛り上げるキャラクター&オーダーケーキ

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

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

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…

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム

デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

社会福祉法人 小諸青葉福祉会

小諸市大字柏木1328 ☎ 0267-23-9515

ご用命お待ちしております。

小諸観光タクシー
☎ 0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎ 0267-65-8181

JR指定券乗車券の発券業務も行っております

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

あぐり祭

10/25 (土)
10:00 ~ 17:00
あぐりの湯こもろ ☎24-4126

問 農林課 農業ブランド振興係

- 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 10/19 (日) ~ 10/25 (土)
▶内 容
日替わりでヒノキの湯、しょうが湯、りんご
風呂が楽しめます。期間中はポ
イント倍増！獲得ポイントに応じて無料入
浴券と粗品をプレゼント！



10/25 (土)
▼
11/24 (月)

問 懐古園事務所 ☎22-0296

秋の収穫祭 & 新そば祭り

11/2 (日)
10:00 ~ 14:00
みはらし交流館

問 農林課 農業ブランド振興係

- 新そばの振る舞い
 - ・ そば引換券配布 10:00 ~
 - ・ 振る舞い開始 11:00 ~
 - ・ 限定 300 食 (先着順・申込不要)
 - ・ 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 等



信州小諸そば

小諸城址懐古園

詩情あふれる高原の城下町

紅葉まつり

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。



▲紅葉情報

佐久市 根岸

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可 / 日帰り温泉施設併設)

● 透析の方も可

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ
全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかげ店様隣り
(ペット同居可)

● 60歳以上の方

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

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7
https://www.nozomi-g.co.jp/

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 四ッ谷 至 サンライン 至 軽井沢

セブンイレブン ツルヤ ユニクロ
ダイナム 夢屋
ここです

佐久平駅 佐久北IC 長土呂東

詳しい情報はHPで！