

KOMORO

報 こ も ろ 民 館 報

どんな時も、 全力プレー！ 市内小学校サッカー大会

【トピックス】

- p.02 写真で振り返る 2025
- p.04 芦原中学校区 学校再編 Q & A
- p.05 小諸の新しい情報アプリ「Komomag.」

【表紙】

11/3（月・祝）に小諸市総合運動場で第30回市内小学校サッカー大会が開催されました。出場した選手たちが、一戦一戦ベストを尽くした結果は下記のとおりです。

【優勝】坂の上小学校【準優勝】水明小学校【第3位】東小学校B

12

2025
No.770

写真で振り返る 2025

Looking back with photos 2025

四季を映す
彩り
Four seasons



1 4月 桜(小諸城址懐古園)

2 5月 菜の花まつり

3 7月 氷風穴の氷室稲荷

4 11月 懐古園紅葉まつり

はじまり
門出
記念
Celebration



1 1月 消防団出初式・分列行進

2 1月 二十歳を祝う会

祭り
神事
Festival



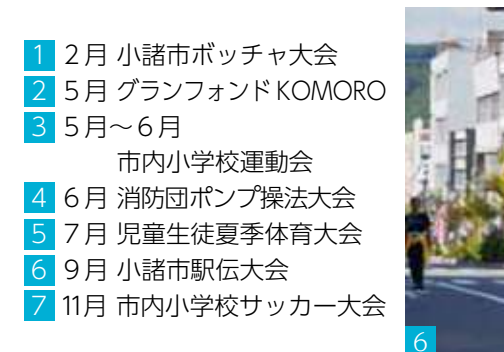
1 1月 御影新田の道祖神祭り

2 7月 市民まつりみこし

3 7月 健速神社例大祭

4 8月 市民まつりドカンショ

5 9月 小諸八幡宮八朔相撲



- 1 2月 小諸市ボッチャ大会
- 2 5月 グランfond KOMORO
- 3 5月～6月 市内小学校運動会
- 4 6月 消防団ポンプ操法大会
- 5 7月 児童生徒夏季体育大会
- 6 9月 小諸市駅伝大会
- 7 11月 市内小学校サッカー大会



- 1 3月 ウイスキーフェスティバル
- 2 4月 ジャムに恋するエイプリル
- 3 5月 KOMORO WINE DAYS 2025 春
- 4 8月 ASAMA PEACH FESTIVAL 2025
- 5 11月 秋の収穫祭&新そば祭り
- 6 11月 味工房小諸すみれ大感謝祭



2025 年もたくさんの行事・イベントが開催され、大勢の皆さまの活躍や笑顔をカメラに収めることができました。取材・撮影にご協力いただき、誠にありがとうございました。
2026 年も皆さまにとって、素敵な一年でありますように。

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 再編整備係

Q 授業デザイン、学年の区切り、カリキュラムなどはいつ頃できるのですか？

学校運営については、芦原中学校区4校の先生方が中心となり、令和8年度末を目安にワーキンググループにて原案を作成しています。また、子どもたちや地域の皆さんが、開校後も学校運営に参画できるように仕組みづくりも併せて考えていきます。

Q 2階にある1・2年生の教室への給食の運搬は、どのように考えているのですか？

現段階では、1・2年生のみ既存のエレベーターの使用を考えています。運搬ワゴンのサイズや担当職員などは現在検討中ですが、大人の手で2階へと運搬し、フロア内のみ子どもたちが運搬する方法を考えています。

Q トイレの数や個室数は、足りているのですか？

芦原新校全体のトイレの数は、利用者数と男女割合の予測に基づき、推定利用者数を満たす器具数を設置予定です。子どもたちが集まる1階には新たにトイレを設置したり、便器数を増やしたりしています。また、校舎内には、男女問わず誰でも利用できる多目的トイレを新設する方向で計画を進めています。

Q 通学方法やスクールバスについては、今後どのように決めていくのですか？

スクールバス乗車条件や通学方法については、通学部会にて情報収集や調査をもとに案を検討しています。公共交通サービスの担当課とも連携しながら、統合準備委員会に諮った上で、教育委員会として方針を決定します。

Q 小学1・2年生の教室は2階の計画ですが、1階に配置できないのですか？

異年齢交流を居ながらにして行えるよう、1階には特別教室や図書館、特別支援学級や地域交流センターを配置しています。1・2年生は2階となりますが、昇降口や職員室、保健室に近くなるよう配慮しています。

Q 児童生徒数が増えるため、給食室の改修については、どのように考えているのですか？

倉庫や給食関係の先生方の部屋等を北棟に移し、給食室内の作業スペースを広げる予定です。今後、安全面や衛生面等については専門家の助言を基に給食機器の配置を検討し、必要に応じて増床に関し検討していきます。

Q 保健室は、1室でよいのですか？

義務教育学校となる芦原新校には、小中の養護教諭が2名配置されます。先進校の視察や学校現場のヒアリングによって、個室の相談室を新設した上で、「2室別々の保健室より2名で連携できる保健室の方がよい」と考え、計画しました。今後も検討を重ねていきます。

Q 1階に計画されている「生物テラス」は、ビオトープなのですか？

1階理科室横には、授業で活用する「生物テラス」を設置予定です。授業内容や教材に合わせて、学校と相談して決めていきます。ビオトープは児童生徒のアイデアや周年事業等の様々な可能性を含めて検討していきます。

「義務教育学校」ってどんな学校なの？

市民の方から、このようなご質問をいただくことが増えました。説明会だけでなく、出前講座等でもご質問に答えたり、お話をさせていただいたりする機会を設けています。

■ 出前講座を開催します

- ▶ テーマ 子どもたちが育つ義務教育学校
 - ▶ 日 時 12/17(水) 13:00 ~ 15:00
 - ▶ 場 所 小諸市役所3階 会議室1・2
- ※どなたでも参加可能。申込不要。

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▶



Komomag. (コモマグ)は、小諸の「今」を「知り・感じ・楽しむ」ためのアプリです。ワンストップで小諸市の最新情報にアクセスできる環境を構築し、デジタル情報格差の解消および市民や来街者の回遊を促進することを目指します。



もう困らない、小諸の情報。

困ったら、
マグろう！

小諸の全てが分かる！

「NEWS」「くらしの情報」
「イベント情報」
「事業者活動補助金」
「施設の予約（※導入予定）」



おでかけモード

お気に入りの店舗がすぐ見つかる。
小諸市内の事業店舗のマップ機能搭載。



メディアコンテンツ

各種SNSやメディアが盛り沢山。
観て・聴いて・読んで楽しもう！



限定クーポン (実施予定)

小諸で使える特別なクーポンが登場！
デジタルクーポンでお得な体験を。



「障がい」について 知ってみよう

障がいのある人――

身体障がい、知的障がい、発達障がいを含む精神障がい、その他の心身機能の障がいのある人で、障がいや社会的障壁によって、暮らしにくく、生きにくい状態が続いている人

障がいのある人は、内臓や精神など外見では分からない人、生まれ持った人、病気や事故などで後天的に持つ人など多種多様です。種類や程度も様々で、同じ障がいでもその症状は一律ではありません。つまり、障がいは誰にでも起こりうるもので、時に気づきにくく、そして一人ひとりが感じる生活のしにくさも異なります。

「社会的障壁」 ご存じですか？

「社会的障壁」

社会的障壁――

障がいのある人にとって、日常生活や社会生活を送るうえで障壁となるような、社会における事物（利用しにくい施設や設備）、制度、慣行、観念、偏見、その他一切のもの

たとえば、階段だけ設置している施設では、車椅子の方の利用が難しくなります。また「障がい者だから……」という考えを一括りにすると、障がいのある人の社会参加を妨げる可能性があります。

自分にとって障壁だと思っていなかった当たり前のことが、誰かにとっての社会的障壁になっている可能性は十分にあります。

社会的障壁を減らす 取り組みの一つ

「合理的配慮」

「合理的配慮」とは、障がいのある人から、社会的障壁を取り除くために何らかの対応を必要としている意思を伝えられた際、負担が大きすぎない範囲で対応することが求められるものです。大きすぎる負担があるときでも、障がいのある人に、なぜ負担が大きすぎるのか、その理由を説明し、別の対応方法を提案することも含め話し合い、理解を得るように努めることが大切です。

例えば、施設の玄関にスロープの設置を求められた場合、スロープを設置することはもちろん、金額による負担の大きさや範囲的にスロープを設置できないことを説明をした上で折り畳み式のスロープを活用したり、職員が手助け出来る体制を作るなどの提案をすることが合理的配慮にあたります。金銭的な解決だけでなく、職員の体制を整えて手助けするなど、関わっている人の合意や思いやりで実現出来ることも大切な配慮です。

合理的配慮は事業所や会社としての取組みを指し、個人単位では新規に何かの設置などは難しい取

【12/3 ▶ 12/9】障害者週間

「障害者週間」は障がい・障がいのある人について関心と理解を深め、障がいのある人が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的として設けられています。みなさんもこの機会に「障がい」について知り、考え、想像してみませんか？

図 福祉課 福祉係



障がいを知り、 共に生きる。

【イエローリボン】

障がいのある人もない人も、共に生きる社会を目指す活動のシンボルマークです。

みんな
でできることから、
一緒に。

01 ご存じですか？「ヘルプマーク」

足や人工股関節を使用している人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人が、そのことを周囲の人に知らせるマークです。身につけている人を見かけた際には、電車の中で席を譲ったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



カバンに
付けている人も
多いです

02 信州パーキング・パーミット制度にご協力ください

長野県では「障がい者等専用駐車区画」の適正利用を図るため、障がいのある人や高齢者、妊産婦など歩行が困難な方に、県内共通の利用証を交付しています。写真の案内表示がある駐車区画へは、案内表示と同じ利用証を提示した車が優先して駐車できるよう、ご理解とご協力をお願いします。この他にも、街中にある点字ブロックの上に物を置かない、優先席を譲るなど、私たちにもできる少しの配慮で、障がいのある人への助けとなるがたくさんあります。



利用証の写真。市役所を含め、様々な施設の駐車場に設置されています。

障がいのある人Ⅱ全員が特別な支援を求めている人、ではありません。年齢や性別など人の特性が違うのと同様に、障がいも「障がいのある人だから」で困りごとや求めている配慮が全て同じになるわけではありません。会話や困っている様子から、お互いさまの心で、優しく手を差し伸べることで共生社会を一緒に実現しましょう。

私たち一人ひとりが
身近に、できること

組みかもしれません。そのよう
な中で、私たち一人ひとりがで
きる配慮はなんでしょう？

ぜひ、想像してみてください
もし目が見えなくなったら、歩けなくなったら、人と会うことや外に出ることが怖くなったら…。自分が、家族が、友人が…と想像することで、今まで気づかなかった社会的障壁・生活のしづらさを発見できるかもしれません。制度だけにとらわれず、皆さんの思いやりで、ぜひ一緒に共生社会を実現していきたいですね。



障がいの程度によって、活躍できる範囲も様々。写真は、しのめ作業所でパン作りの仕事をする池田絢奈さんです。
(広報こもろ 2023.12月号で紹介)



▲長野県のYouTubeにて、共生社会づくりに関する詳細な情報発信を行っています。

一人ひとりの「見守り」と「気づき」で救える命があります

障害者虐待防止法は、障がい者の権利や尊厳が虐待によって脅かされることを防ぐ法律です。虐待に気づいた人は、虐待防止センターへの通報義務があります。地域の「見守り」と「気づき」が、虐待防止の第一歩です。

■ 障害者虐待の種類

- 01 生活の世話や金銭管理などをしている家族や親族、同居人などによる虐待
- 02 障害者福祉施設や障害福祉サービス事業所で働いている職員などによる虐待
- 03 障がい者を雇用している事業主などによる虐待

■ どのようなことが虐待になるの？

- 【身体的虐待】 殴る、やけどさせる、身体拘束、部屋に閉じ込める など
- 【性的虐待】 性的行為を強要する、本人の前でわいせつな言葉を発する など
- 【心理的虐待】 怒鳴る、仲間に入れない、子ども扱いする、無視する など
- 【ネグレクト】 十分な食事や水分を与えない、必要な医療や福祉サービスを受けさせない など
- 【経済的虐待】 年金や賃金を渡さない、日常生活に必要な金銭を渡さない など

■ 「もしかして虐待かも？」 そう思ったらまずはご相談ください。

休日や夜間も対応できる体制を確保しています。また通報者の秘密は守られます。

【相談・通報先】 小諸市障害者虐待防止センター（福祉課内） ☎ 0267-22-1700（内線 2183）



音楽のまち・こもろ

第9回

作曲コンクール入賞作品決定

音楽好きな子どもや若者を育成し、小諸市の音楽文化の更なる発展を図ることを目的とし、今年も「音楽のまち・こもろ 第9回作曲コンクール」を開催しました。A部門「作曲に挑戦！」には23作品、B部門「楽しいメロディーに挑戦！」には、309作品の応募がありました。

各入賞作品は下記のとおりです。グランプリ受賞曲は、来年1月から夕方の防災行政無線で流れるサインメロディーに採用されます。 文化財・生涯学習課

音楽のまち・こもろ 第9回 作曲コンクール 入賞作品

A部門



グランプリ grand prix

曲名 今日の夕ごはん 作曲 原田 柊歩^{しゅうほ} 野岸小学校 2年

【小学生の部】

曲名	作曲	学校名・学年
最優秀賞	今日の夕ごはん 原田 柊歩	野岸小学校 2年
審査員特別賞	悪夢は終わったと思っていたのか 松澤 葵	美南ガ丘小学校 6年
優秀賞	雨上がりの星空 掛川 紗良	美南ガ丘小学校 5年
佳作	言うことを聞かないと「どどどど」 沖田 光	美南ガ丘小学校 4年
	真っ赤な夕日 土屋 椿	美南ガ丘小学校 5年

【中高生の部】

曲名	作曲	学校名・学年
最優秀賞	雨上がりの空 黒岩 里桜	小諸商業高校 3年
優秀賞	moving sky abendrot 塚田 悠正	屋代高等学校附属中 3年
	掛川 佳佑	芦原中学校 1年
佳作	17:41 迷いの時間 武井 瑚羽	小諸商業高校 3年
	山浦 さくら	小諸商業高校 3年

一般部門

曲名	作曲	学校名・学年
優秀賞	青に、泳ぐ 遠山 竜太	小諸高校 1年

※ B部門「たのしいメロディーに挑戦！」の入賞者は、公式HPにて紹介しています。

INTERVIEW



歴代最年少で

【グランプリ受賞】

原田 柊歩^{しゅうほ} さん

夕方17時のメロディーが流れる時間はちょうどお腹が空く時間で、「今日の夕ごはんは何かな～。楽しみな～。」という気持ちを込めて作曲しました。歌詞を考えてからメロディーを作っています。グランプリをいただけて本当に嬉しいです。

第9回作曲コンクール 入賞作品
演奏動画はこちら



小諸市動物園

☎ 懐古園事務所 ☎ 22-0296

クラウドファンディング挑戦中

期間 R8/1/14 (水)まで

開園100周年に向けて改修工事のためのクラウドファンディングに挑戦中です。老朽化した動物舎の建て替え工事を行い、動物たちの快適な環境づくりと楽しい動物園を目指しています。動物園の明るい未来のためのご支援よろしくお願いします。

※小諸市民の方の返礼品はありませんが、税控除の対象となります。



応援は
こちらから

年末年始の施設等業務案内

施設・業務		12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
・市役所 ※1 ☎ 22-1700 ・保健センター ☎ 25-1880		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・市民交流センター ☎ 25-1890 ・市立小諸図書館 ☎ 22-1019				休	休	休	休	休	休	
・こもテラス	ぼらせんこもろ ☎ 26-0315		休	休	休	休	休	休	休	休
	ファミリーサポートセンター ☎ 31-5093	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	こもれび ☎ 22-5550		休	休	休	休	休	休	休	休
	こもろスマイル園 ☎ 46-9331	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	あいのりくんコールセンター ☎ 25-8008		休	休	休	休	休	休	休	休
・水みらい小諸 ☎ 31-6456		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・ごみの収集 / し尿の収集 ※2 (浅麓工業企業組合) ☎ 22-1322		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・クリーンヒルこもろ (ごみの搬入) ☎ 26-0022		休	休	9:00 ~ 11:30	9:00 ~ 11:30	休	休	休	休	休
・人権センター ☎ 23-5521		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・文化センター ☎ 23-8880	公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	文化会館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
・総合体育館 / 武道館 / すぱーく小諸 ・和田体育館 ☎ 23-3800				休	休	休	休	休	休	
・小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070				休	休	休	休	休	休	
・小山敬三美術館 ☎ 22-3428 ・藤村記念館 ☎ 22-1130 ※冬季水曜休館				休	休	休	休	休	休	
・懐古園事務所 (懐古園、徴古館) ☎ 22-0296				休	休	休	休	休	休	
・小諸市動物園		休		休	休	休	休	休	休	
・小諸市児童遊園地		休	休	休	休	休	休	休	休	休
・子どもセンターこもロッジ ☎ 23-5567 ・児童館、児童クラブ			休	休	休	休	休	休	休	休
・市立保育園			休	休	休	休	休	休	休	休
・佐久平斎場 ☎ 0267-88-8321				休			休			休

※2 ごみの収集は、26日(金)が年内最終日です。

※1 市役所の窓口業務案内 ☎ 22-1700

- ・出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は、市役所の宿日直で受け付けています。
- ・上下水道料金及び閉開栓の受付は、水みらい小諸で12/26(金)まで承ります。27日(土)以降の現金での納入は、コンビニ納付をご利用ください。
- ・水道事故の場合は、市役所の宿日直へご連絡ください。

12/29(月)、30(火)
9:00 ~ 11:30

クリーンヒルこもろ 年末のごみ受付日

- ・年末受付日は例年とても混み合うので、時間に余裕をもって来てね！
 - ・12/21(日)も受付しているので、年末の混み合う期間を避け、計画的に利用しよう！
 - ・燃やすごみ、埋立ごみ、プラスチック製容器包装は必ず指定袋に入れて搬入してね！
 - ・詳しくは、ごみ・資源収集カレンダー P7 ~ 8 を確認しよう！
- ☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

ごみ減量推進キャラクター 減ちゃん





水道管の凍結にご注意ください

冷え込みが厳しい時には、水道管が凍って水が出なくなったり破裂したりすることがあります。最低気温がマイナス 4℃以下になると凍結しやすくなると言われています。水が使えないと食事や朝の身支度など困ってしまいますね。修理にもお金がかかってしまいます。水道が凍ってしまわないように対策をしましょう。

問 上水道課 上水道係 / (株)水みらい小諸 ☎ 31-6456

水道管が凍りやすくなるのは こんな時です

- 最低気温がマイナス 4℃以下になるとき
- 旅行などで家を留守にするとき
- 建物の外壁際に露出している水道管
- 北向きの日陰や風当りの強いところの水道管

●凍結を防ぐための対策やポイントは？

① 露出している水道管の保温をする

- 保温材で保温する
- 凍結防止帯(ヒーター)を巻く
- メーターボックス内に、ビニール袋に布や発泡スチロールを詰めて保温する

【注意点】

検針業務が円滑に行えるように、暖かい時期はメーターボックス内に詰めたものは取り除いておいてください。



② 万が一のために水を貯めておく

- ペットボトルや浴槽等に水を貯めておく



③ 水抜き栓を使い、水道管の水を抜いておく

- 水抜き栓の位置を確認しておく
- ハンドルなどの動作の確認をしておく

【注意点】

不凍栓を中途半端に閉めたことが原因の漏水が、毎年多数見られます。不凍栓は「全開」または「全閉」状態にしてください。



●保温材や凍結防止帯(ヒーター)の劣化や故障にご注意ください

- ☒ 保温材が破れたり、劣化したりしていませんか？
- ☒ 凍結防止帯を止めているテープがはがれたりしていませんか？
- ☒ コンセントが抜けていませんか？
- ☒ 電源ランプや通電ランプの確認はできていますか？

※分からない場合は説明書をご覧ください。購入先へ確認してみましょう。



●凍結してしまったときは…

自然にとけるまで待つか、タオルや布をかぶせ、上からゆっくりとぬるま湯(50℃くらい)をかけてとかしてください。または、浴室や洗面所の水道の場合は、部屋を温めてみてください。水が出るようになるかもしれません。それでも水が出ない時は、小諸市指定給水装置工事事業者へ連絡してください。

●漏水してしまったときは…

小諸市指定給水装置工事事業者へ連絡してください。集合住宅にお住まいの方は管理会社へ連絡してください。
※指定給水装置工事事業者一覧は右の二次元コードをご参照ください。



小諸市指定
給水装置工事事業者

冬の道路交通と市民生活の安全を確保するため、路線を決めて除融雪作業を行います。指定路線で防滑装置(スタッドレスタイヤ、チェーン等)を装着した車が安全運転で走行できる路面状態を目標に除融雪を行います。雪をすべて排除して路面を出すことを目標としていませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

▶除雪の出動基準

指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力により対応をお願いします。

路線	除雪開始基準
第1次路線	10cm以上の降雪が予想されるとき
第2次路線	積雪 15cm以上になったとき
第3次路線	積雪 30cm以上となり、区長等の要請によるとき

指定路線は、
ホームページから ▶
確認できます。



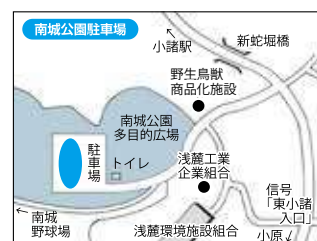
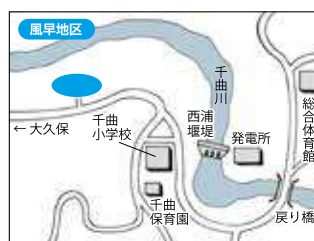
▶凍結防止剤(塩化ナトリウム等)の散布は、主要道路の日陰部や急な坂道で重点実施しています

市では各区に凍結防止剤を支給しています。それ以外の生活道路については、地域の皆様のご協力により散布をお願いします。

▶円滑な除雪作業のため、特に次の点にご配慮ください

- 玄関、車庫前、歩道などは各家庭や地域の皆様のご協力で除雪をお願いします。
- 大変危険ですので、作業車には近づかないでください。
- 道路に車を放置しないでください。
- 道路へ雪を出さないでください。法令違反となる場合があります。
- 水路へ雪を捨てないでください。

▶排雪場所は次の4カ所です



12/19(金)
13:30～

脳 い き い き 教室

テーマ

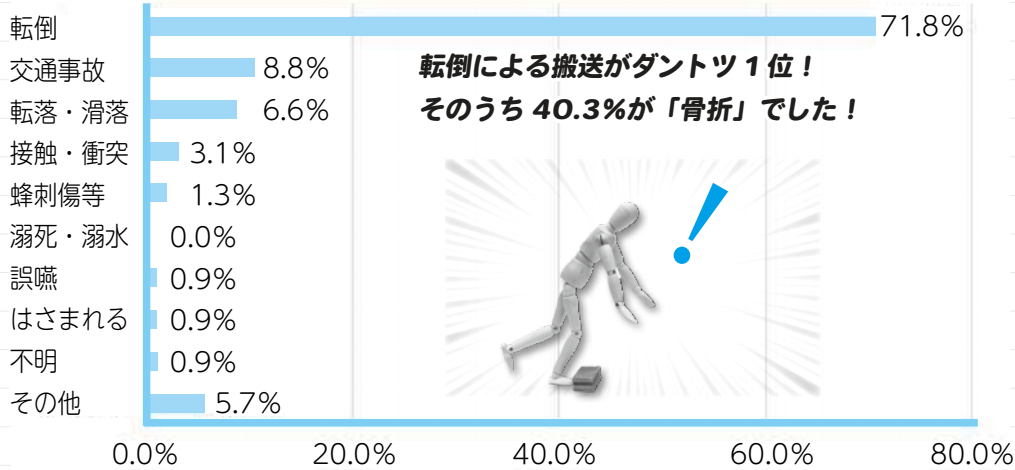
認知症の理解と予防



誰にでも起こりうる
認知症について正しく
知り、これからも
元気に過ごすための
講演会です。

- ▶日時 12/19(金) 13:30～15:00
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶内容 「認知症の理解と予防」
- ▶講師 医療法人山月会小諸医院 高木暁也先生
- ▶費用 無料
- ▶定員 50人
- ▶申込 12/18(木)までに電話で申込み
- 問 高齢福祉課 長寿支援係
- ☎ 22-1700 (内線 2132)

1 小諸市高齢者の外傷による救急搬送事故の概要（令和6年度）



高齢になると、事故により救急搬送される方が増加してきます。

上のグラフは小諸市で救急搬送された高齢者227人の外傷による事故概要結果です。一番多いのは「転倒」71.8%、次いで「交通事故」が8.8%でした。また、「骨折・骨粗鬆症」は令和6年度小諸市介護保険の新規申請原因の第5位（11.4%）であり、いつまでも自立して元気にくらすためには「転倒」を防ぐことが大切です。

2 骨折・転倒を防ぐポイントをご紹介します！

01. 転びにくい住環境に整えましょう

- ① コードの配線等に足を引っかけない環境づくりをしましょう
- ② スリッパやサンダル等かかとの無い履物は脱げやすいので注意しましょう
- ③ 廊下等暗い所には照明を付けましょう
- ④ 玄関には踏み台を置いて段差を低くし、玄関マットには滑り止めをつけましょう
- ⑤ 階段、浴室やトイレ等には手すりを付けましょう

02. 体を動かす習慣やバランスの良い食事を意識し、転ばない身体を作りましょう

● おすすめの運動をご紹介します

何もしないと足腰の機能は加齢とともに衰えていきます。下半身の筋力を鍛えるための身近な運動は歩くことですが、筋力トレーニングによって何歳でも向上させることができると言われています。毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※膝の痛い方は無理をしないでください。

脚上げ（太ももの筋肉強化）

左右5～10回、体の状態にあわせて行いましょう



● 食生活も意識してみよう

筋肉維持のためにしっかり栄養、特にたんぱく質をとりましょう。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品などのたんぱく質は、1食でたくさん食べるよりも、3食に分けて食べる方が効率よく筋肉がつくられると言われています。



図書館ひろば

市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

居心地のいい図書館 みんなの
サードプレイスを目指して

新図書館開館 10 周年記念
市立小諸図書館文化講演会

戦国時代の佐久地方
～小諸を中心として～

R8/1/18 (日)

申込不要
参加無料

時間 13:30 ～ 15:00(開場 13:00)

会場 市民交流センター ステラホール

講師 菅本 正治氏



- ・長野県立歴史館
特別館長
- ・信州大学名誉教授

毎年ご好評をいただいている郷土の
歴史を学ぶ講演会です。

今年は、武田氏研究の第一人者で著
書も多く出版されている菅本先生を
講師にお招きし中世の武田氏と小諸
についてお話しいたします！

こもろのひろばで

関連本の展示も開催予定です！

図書館は
みんなの
学ぶ
を応援します

令和 7 年 12 月のイベント

7 日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
14 日(日)	おはなし玉手箱
19 日(金)	おはなしきしゃポッポ
20 日(土)	遊び×発達 びよびよさんによる 親子ふれあい遊び
	図書館ツアー 14:00 ～ ※要申込
	ひだまりサロン 15:30 ～ 「チチンパイ 聴いて楽しむお話」
21 日(日)	すみれちゃんおはなし会 【クリスマスを 楽しもう！】
27 日(土)	朗読のひととき 15:30 ～ 出演 吉池孝子さん

※おはなし会は 10:30 ～です

静かに学習したい方、カフェみたいに
人の声が聞こえる中で作業したい方、
友だちと一緒に、親子で——

その日の気分や使い方で
席が選べます！

例えばこんな席



おしゃべり厳禁
しずかなへや



ひとりでゆったり
仕切り席

グループワークも
できる



きらめきのひろば

全席でペットボトル以外の
飲み物も飲めるよ



※プルタブ式、アルコールは飲めません

年末年始
の
お知らせ

お休み

12/29 (月)～

R8/1/3 (土)

年明けは 1/4 (日) 9:00 から開館します

12/15 (月)
～ 12/28 (日)

通常 10 冊貸出が
20 冊に !!

3 週間借りられるからゆっくり読めるね

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

イン
スタ
はじめ
まし
た！

【開館時間】 平 日 9:00 ～ 19:00
土 日 祝 9:00 ～ 18:00

【休館日】 毎週木曜、12/29 ～ 1/3

イ 新年走り初め&ウォーキング

一年を健康で過ごしたい方も、お正月に食べすぎてしまった方も、新春の空気に触れながら、自分のペースでランニングやウォーキングをしませんか？参加者全員に飲料水、甘酒、みかんをプレゼントします。

▶日時 R8/1/10(土) 9:00～10:30

▶場所 懐古園馬場

▶費用 無料(懐古園入園料無料)

▶定員 250名程度(事前申込不要)

☎ スポーツ課 スポーツ振興係



知 集団特定健診を追加実施します

今年度、まだ特定健康診査を受診していない方は、この機会にぜひお申し込みください！

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の予防や早期発見を目的としたものです。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は特定健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

さらに！特定健診を受けると、もれなく「こもろ健幸マイレージ」のポイントがもらえます！

▶日時 R8/1/22(木)、23(金)の午後
(時間は割り振らせていただきます)

▶場所 市役所2階 保健センター

▶費用 無料

▶対象者 ①国民健康保険加入の40歳～74歳の方
②後期高齢者医療保険加入の方

※受診日に①②の保険に加入していない場合や、既に個別特定健診を受けられた方、人間ドックを受け市の補助金申請をする方は、この健診は受けられません。

▶申込み R8/1/13(火)までに電話で申込み

☎ 健康づくり課 健康支援係

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。

☎ 危機管理課 危機管理防災係 [登録はこちら](#)



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、東山区が複合機の整備をしました。

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



知 令和7・8・9年度 入札参加資格 中間申請のご案内

【建設工事・建設コンサルタント等】

小諸市が発注する建設工事・建設コンサルタント等の入札及び見積に参加するためには、原則として3年毎に小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要があります。令和7・8・9年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、又は既に入札参加資格者名簿に登載されている方で業種の追加及び総合点数の変更(再審査)を希望する方については、追加審査を実施します。早めの申請にご協力をお願いします。

▶申請期間 12/22(月)～R8/2/6(金)(予定)

▶有効期間 R8/5/1～R10/4/30

▶申請方法 長野県にインターネットによる申請
(パソコン環境での操作を推奨)

☎ 財政課 契約財産係

詳細は、長野県公式HPをご覧ください▶



募 保育士さん 募集中 ☎ こども家庭支援課

市立保育園(6園)と子どもセンター(こもろっじ)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。

塗装工事 ちょっと、待った！

知らないで損をする小冊子
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を
30名様無料進呈！

7つの防衛策

ご希望の方は郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上
TEL0267-22-1099 FAX0267-22-1168
又はハガキ、メールcontact@bg-homesllc.comまで。簡単に応募できます。
※ご提供いただいた個人情報は、小冊子の送付および関連するご案内を差し上げるためにのみ利用させていただきます。

お問い合わせ
建物長寿命化研究会 ☎0267-22-1099
〒384-0028 小諸市田町1丁目5番地3
BGホームズ合同会社(担当/堀内)
HPは[こちら](https://bg-homesllc.com)https://bg-homesllc.com

国民生活センターの調べによると、住宅に関するトラブルは昨年度9820件。これは今もなお増え続けている数字です。

欠陥住宅・点検商法に続き、ペンキを薄めたり、工程を省いた手抜き工事など、塗装工事のトラブルも相変わらず多いです。「大手だから」「知り合いだから」など安心して頼んだのに失敗した、損した、などの声もよく聞きます。これらの被害は正しい情報を知るだけで簡単に防げるのです。

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

〈広告欄〉

**知** 長野県小諸義塾高等学校 施設見学会

令和8年4月に開校する小諸義塾高校の施設見学会を開催します。現在の校舎は改修工事により、個性的な教室へと生まれ変わりました。ぜひ一度ご覧ください。新しい校舎と体育館は現在建設中ですので、工事の様子もご覧いただけます。また、当日は先生が個別に進路相談にも応じます。

- ▶日 時 ① 11/29 (土) 10:00 ~ 10:30
② 12/16 (火) 16:30 ~ 17:00
③ R8/1/24 (土) 10:00 ~ 10:30

▶場 所 長野県小諸商業高校

▶備 考 ・予約不要
・駐車場はグラウンドをご利用ください

☎ 小諸商業高校 辻 (教頭) / 大槻 (再編担当)
☎ 22-0103

知 人間ドック・脳ドック補助制度をご利用ください

▶対象者

小諸市国民健康保険、長野県後期高齢者医療保険加入者で保険料(税)に未納のない35歳以上の方

▶補助額

ドックの受診費用(基本料金)の2分の1 ※上限は下記のとおり
・人間ドック(日帰り) ……15,000円
・人間ドック(1泊2日) ……20,000円
・脳ドック ……15,000円

▶補助回数

年度内各1回 ※受診後2年以内に申請してください。また人間ドックを受診する方は、市の特定健診を受診できません。

▶申請時の持ち物

- ・資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・補助金振込先口座の控え ・領収書 ・印鑑
- ・人間ドック受診結果または人間ドック受診結果提供同意書(脳ドックの場合は不要)

☎ 市民課 国保年金係

知 コンビニ交付が長期間停止します

コンピュータシステムの更新作業に伴い、コンビニ交付が長期間停止となります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、停止期間中は市役所窓口等をご利用ください。

▶停止期間 11/28 (金) 18:00 ~ 12/15 (月) 6:30

▶停止内容 コンビニ交付全ての証明書が利用できません

▶代替手段 平日の火・木曜日は、市民課のみ夜間窓口として19:00まで開庁しています。(証明発行・パスポート・マイナンバーカード関係の手続きが可能です。)

- ・税証明書(所得・課税・扶養証明書)は上記夜間窓口では発行できません。税務課の通常窓口での発行、又は郵送請求をご利用ください。
- ・遠方に滞在の方は、最寄りの市町村役場で「戸籍・住民票の広域交付」が利用できます。顔写真付きで小諸市の住所が記載されている本人確認書類を持参してください。
- ・印鑑登録証明書は市民課窓口での交付のみとなります。印鑑登録カード、又はマイナンバーカード(本人が持参した場合に限る。)を持参してください。
- ・戸籍の附票は市民課窓口又は郵送請求をご利用ください。

☎ 市民課 市民係 / 税務課 市民税係

知 12月は児童手当の支給月です

R7.10月~11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 12/15 (月)

▶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

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	12/6 (土)、12/20 (土) R8/1/3 (土)、1/17 (土)	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	12/28 (日) R8/1/25 (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)	(株)キザキ本社(加増) (株)キザキ	☎ 22-1354



最新情報

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■ 12月^{りゅう}は、伊達巻&竜の目です！

- ▶日時 12/5(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
 - ▶費用 1,500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人以上の希望があれば午後の部も開催します
- ☎ 農林課 農業ブランド振興係

募 第26期小諸市農業委員・ 農地利用最適化推進委員を募集します

第26期小諸市農業委員会の委員を募集します。

- ▶募集期間 R8/1/9(金)～2/10(火)
- ▶募集方法 区長、団体推薦のほか一般募集
- ▶業務内容 農地法の案件調査、報告及び審議のほか農地利用の適正化に向けた耕作放棄地の解消、賃借契約の推進等
- ▶任期 R8/7/20～R11/7/19
- ▶報酬 市の条例に基づき報酬及び費用弁償を支払います
- ▶合否 評価委員会の決定により通知します
- ▶定員 ・農業委員 18名
・農地利用最適化推進委員 8名以内
- ▶申込 所定の様式に必要事項を記入して小諸市農業委員会事務局へ提出

☎ 農業委員会事務局（農林課農地調整係内）

知 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10/3から改正されています。ご確認ください。

▶最低賃金 1,061円

☎ 長野労働局 労働基準部賃金室 ☎ 026-223-0555

■ 編集後記
editorial note

12月でも早いも
のですね。寒くなっ
てきました。皆さ
まも体調管理にお
気をつけください。
■ Komonag. (コ
モナグ)という、小
諸市の情報をまと
めてキャッチでき
る便利なアプリが
できました。市内
外問わず、幅広い
世代の方に利用し
ていただくと嬉し
いです。(小山)

知 【農業経営収入保険】加入申請受付中

近年、自然災害や販売価格の低下など、経営努力では避けられない農業経営に関するリスクが頻発しています。収入保険は、これらすべてにわたり幅広く補償することができます。また、制度に関する相談や保険料の試算も行っておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

- ▶対象 青色申告を1年以上行っている農業者（生産したすべての農産物を対象に収入減少を補てんします）
- ▶申請期限 ・個人経営体：12/26(金)まで
・法人経営体：事業開始の前月末まで

☎ NOSAI 長野佐久支所 収入保険係 ☎ 0267-58-2580

知 電源立地地域対策交付金を 活用しています

小諸市は、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。令和7年度の電源立地地域対策交付金467万3千円は保育園の運営費（保育所運営事業）に充てられます。

※「電源立地地域対策交付金」とは、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。

☎ 企画課 企画調整係

募 シルバー人材センター 新規会員募集中

シルバー人材センターは、小諸市、御代田町、軽井沢町、立科町にお住いの健康で働く意欲のある元気な方が、様々な就業で活躍中です。あなたの知識・経験・資格を活かしてみませんか。まずは、説明会にお越しください。

- ▶日時 R7/12/1(月)、12/15(月)、R8/1/5(月)、1/19(月)、2/2(月)、2/16(月)、3/2(月)、3/16(月)、4/6(月)、4/20(月)、5/7(木)、5/18(月)
13:30～（1時間30分程度）

- ▶会場 小諸北佐久シルバー人材センター 小諸事務所
（小諸市六供二丁目2番5号）

庭木の剪定や草刈り作業など外作業に就業される方を特に大募集しています。シルバーで新たな生きがいを見つけてイキイキと生涯現役！あなたも挑戦してみませんか？

☎ 小諸北佐久シルバー人材センター小諸事務所 ☎ 24-0333

＼2つの味で大好評！／

くるみ

くるみの香りと味噌の旨み

鴨せいろう

じっくり炊き出した鴨肉ガラのコク

どちらも1袋2食入り680円(税込) 半生麺(つゆ付) ◎賞味期限:常温で1ヶ月

ご贈答用にもおすすめ

〆キリトリ

菅の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF 有効期限2026年1月31日まで

〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL 0267-22-0585

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	2,000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	※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 〆お待ちしています

〒389-0516 東御市田中253-1 ☎ 0268-75-7494 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)



知 小諸消防署で 上級救命講習を開催します

【上級救命講習とは——】

上級救命講習は、一般市民が実際の救急現場で対応できる力を養うことを目的とした、救命技能を学ぶ講習会です。特に、心肺蘇生法、AEDの使用、気道異物除去、止血、外傷対応などの技術を学びます。小児や乳児の救命処置も含まれており、上級救命講習に参加することで救われる命がたくさんあります。ぜひ、この機会に受講してみたいかでしょうか？

▶日 時 R8/1/18(日) 8:30～17:30

▶場 所 小諸消防署

▶申込期間 12/15(月)～R8/1/12(月)

▶申込方法 小諸消防署または近隣の消防署にお問合せいただき、申込書を提出してください。定員に達した時点で締切りとします。

▶服装・持ち物

実技のできる服装(スカート・革靴不可)、筆記用具等

▶受講料 無料

※申込用紙は佐久広域連合消防本部HP又は各消防署にあります。また、申込み後のキャンセルは、早めにご連絡ください。

☎ 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

知 乙女湖公園運動場テニスコートの LED改修工事を行いました

スポーツ振興くじ(toto)の助成金を受けて、「乙女湖公園運動場テニスコート」の照明灯をLEDに改修を行いました。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係



募 スポーツ施設の ネーミングライツパートナー募集中

市の所有する下記スポーツ施設のネーミングライツパートナーを募集します。

▶施設① 小諸市総合体育館・小諸市武道館

▶所在地 小諸市乙 1189-1

▶命名権料 年間180万円以上 ▶契約期間 5年

▶募集期間 11/25(火)～R8/1/16(金)

▶施設② 小諸市乙女湖公園運動場(テニスコート・ゲートボール場)

▶所在地 小諸市甲 1260-9

▶命名権料 年間120万円以上 ▶契約期間 5年

▶募集期間 11/25(火)～R8/1/16(金)

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

募 大栄小諸球場の広告掲出スペースに 企業広告を出してみませんか？

大栄小諸球場の広告掲出スペースの広告主を募集します。

▶施設名 小諸市南城公園野球場「大栄小諸球場」

▶所在地 小諸市甲 1856

▶募集区画 外野ラバーフェンス(1区画)
内野ラバーフェンス(14区画)

▶広告規格 縦0.9m×横10.0m

▶掲出料 外野ラバーフェンス 100,000円/年
内野ラバーフェンス 70,000円/年

▶掲出期間 掲出年度の3/31まで
法人等が希望する場合、最長5年間広告を掲出することが可能です

▶募集期間 11/25(火)～R8/1/16(金)

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

773件 23,288,000円(R7/10)

▶企業版ふるさと納税

「金1,000万円」星野物産株式会社様

「金250万円」株式会社アンドー様

「ベビーベッド4台、ベビーベッド用マット4枚、おむつ替え台4台」株式会社カトージ様

▶小諸義塾記念館資料の充実のため

「山下信太郎関係資料一式」佐久市 山下 雅史様

▶市内小中学校 ICT 環境整備のため

・75インチ電子黒板(M75CE3X) 3台

・昇降式スタンド(MP-STC75UD)

内蔵OPSユニット/ChromeOS Flex(MP-OPS-GX-T) 3式

日精エー・エス・ピー機械株式会社

代表取締役会長 青木 大一様

▶環境教育のため

「環境教育用ノート 3,000冊(市内小中学校)」

「A4再生紙 6,000枚(小諸市庁舎事務用)」

セイコーエプソン株式会社様

※自社製乾式オフィス製紙機ペーパーラボでの再生紙を利用

▶健康づくりの推進のため

「寄附金 818,998円」明治安田生命保険相互会社様



セイコーエプソン
株式会社様



明治安田生命保険
相互会社様

無料相談



消費生活相談（申込不要）

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

▶日 時 月曜～金曜（祝日除く）
8:30～16:00（相談受付時間）

▶場 所 小諸市消費生活センター（市民課内）
※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。
※事業者の方の相談はお受けできません。

☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188（休日はこちら）

弁護士による市民法律相談（事前申込制・土日祝除く前々日まで）

▶日 時 12/24（水） 9:30～16:30
1/22（水） 9:30～16:30

▶場 所 市役所3階 第6会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係
☎ 22-1700

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。



弁護士による佐久広域法律相談（事前申込 12/2（火） 8:30～）

▶日 時 12/18（水） 9:30～16:30
R8/1/7（水） 13:00～16:30

▶場 所 佐久市振興公社ビル（佐久広域連合）
☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

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 12/23（火） 13:00～15:00

▶場 所 市役所3階 第6会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

人権擁護委員による人権特設相談（申込不要）

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、
その他の人権にかかわる問題でお悩みの方はご相
談ください。秘密は固く守られます。

▶日 時 12/7（日） 10:00～15:00

▶場 所 小諸市人権センター（御幸町 1-10-11）

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係

+ 休日緊急医

〔診療時間〕

○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
12/7 (日)	○市川医院（市町） ○うすだ医院（御影） ◎市町てんじん薬局（市町） ◎みかげ薬局（御影）	25-1200 22-0483 31-0992 24-3344	12/14 (日)	○須江医院（赤坂） ○矢島医院（乙女） ●小林歯科医院（与良） ◎勉強堂薬局（相生） ◎美里薬局（耳取）	22-2060 22-8148 25-3708 22-0508 24-0032
12/21 (日)	○柳橋脳神経外科（諸） ○桜井クリニック（芝生田） ◎てんじん薬局（諸）	23-6131 26-1188 31-6772	12/28 (日)	○鳥山クリニック（八満） ○小諸医院（荒町） ◎わたびー薬局小諸八満店（八満） ◎お天気堂薬局（相生）	26-0308 22-0250 26-0885 25-4193
12/31 (水)	○こどもクリニックこもろ（田町） ○東小諸クリニック（御影） ◎田町てんじん薬局（田町） ◎アイン薬局御影新田店（御影）	31-0086 25-8104 31-0349 26-3981	R8/1/1 (木)	○浅間南麓こもろ医療センター（相生） ●林歯科医院（相生） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎日本調剤荒町薬局（荒町）	22-1070 22-0152 25-2002 31-5537
R8/1/2 (金)	○Aiクリニック（諸） ○ひかり医院（御幸町） ●小池歯科医院（御影） ◎水明てんじん薬局（諸） ◎アイン薬局小諸東店（御幸町）	25-0555 22-8878 22-0130 31-5956 26-1141	R8/1/3 (土)	○小岩井整形外科（一ツ谷） ○武重医院（本町） ●山口歯科医院（赤坂） ◎小諸あさま薬局（一ツ谷） ◎ほんまち薬局（本町）	26-6788 22-0171 22-0442 26-6226 26-1193
R8/1/4 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○佐々木医院（南町） ◎小諸コスモス薬局（小原） ◎さかもと薬局（南町）	26-5222 22-0503 26-2282 23-8228	最新情報は、小諸市公式 HP から ご確認ください▶		

12/4 (木)~

御代田駅前イルミネーション



図 御代田町商工会 ☎ 32-5435

御代田町商工会では、御代田駅前ロータリーにイルミネーションを点灯します。この行事は、平成12年から始められ、本年度で26年目となり、約1万個の電球が御代田駅前を彩ります。

▶点灯式 12/4 (木) 17:00 ~

▶当日の振る舞い

当日は16:00頃から御代田町の伝統食であるおにかけうどんの振る舞いがあります。熱々のおにかけうどんをお召し上がりください(無くなり次第終了)。

どなたでも参加できます。暖かい服装でぜひお越しください。

KARUIZAWA

12/20 (土)~

軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ



白糸の滝を天然スクリーンとしてライトアップを行います。周りの雪景色とカラフルな光が滝の流れを引き立て、神秘的な雰囲気に包まれます。

▶と き 12/20 (土)、21 (日)、24 (水)、25 (木)

R8/1/9 (金) ~ 12 (月・祝)、2/11 (水・祝) ~ 14 (土)

▶ところ 白糸の滝

※入場料・駐車場代は無料。

白糸ハイランドウェイの通行料金は必要です。



軽井沢

冬ものがたり HP

図 (一社) 軽井沢観光協会

☎ 41-3850

R8/2/28 (土)まで
開催中

軽井沢ウインターフェスティバル 2026

イルミネーションで彩られ町中が煌めきに包ま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作りませんか？

令和8年度(令和7年分) 市県民税等申告相談会及びLINE予約のご案内

図 税務課 市民税係

令和8年度市県民税等申告相談会を以下の日程で開催します。

▶日 時 R8/2/16 (月) ~ 3/16 (月)

▶会 場 市民交流センター会議室

土日祝日の申告開催日等・詳細については、次号以降の広報こもろでお知らせいたします。なお、木曜日は申告会場となる市民交流センターが休館日のため行いません。

■ LINE による事前予約が便利です

令和8年度の申告相談会でも、事前に相談日時を指定でき受付で並ぶことなく待ち時間も少ない便利なLINE予約を行います。

▶予約期間

R8/1/9 (金) ~ (予定)

※希望する申告相談日の前日17時まで予約可能

▶予約方法

小諸市公式LINEのメニューから予約申し込み
※友だち登録が必要です

LINE 登録は
コチラ▶



▲予約画面はコチラ



10月19日(日)開催 小諸市文化会館自主事業 「音楽の絵本〜親子のためのクラシックコンサート〜」

「ブーラシアン・ブラスを中心とした『音楽の絵本』を6年ぶりに開催しました。演奏中に居眠りをするマレーバクを子どもたちが大きな声で起こすなど、ユーモラスな場面がありました。来場者からは「とても迫力のある演奏で凄かった」などの感想もあり、世代を超えて家族みんなが楽しめるコンサートでした。」



◆内容

- p.21 「みんなの宝物」(涌玉用水の「金庫開き」)
小山敬三美術館開館五十周年記念事業
p.22~23 第41回小諸市公民館まつり

- p.24 【お知らせ】小諸市公民館講座 ほか
p.25 「ぼくとわたしの作品」(水明小学校)ほか



カラー版はこちら

え、師走でございますな。クリスマスが近づくと、プレゼント選びに頭を悩ませる方も多いんじゃないでしょうか。私も、2歳になる孫に何を贈ろうかと考えていますね。

で、ふと思ったんです。この子だけじゃなく、未来の子どもたちが「知りたい」「学びたい」と思える世の中にするには、どうしたらいいかって。命令やご褒美じゃ、学びは続きません。やっぱり、自分から「知りたい!」と思う気持ちが必要なんですな。

その気持ちを育てるには、大人が楽しむ姿を見せること。本や音楽を楽しむ親の姿を見て育った子は、自然と興味を持つものです。ところが私ときたら、酒と博打がやめられない。まったく、いい歳して何やってるんだいと叱られてばかりですよ。

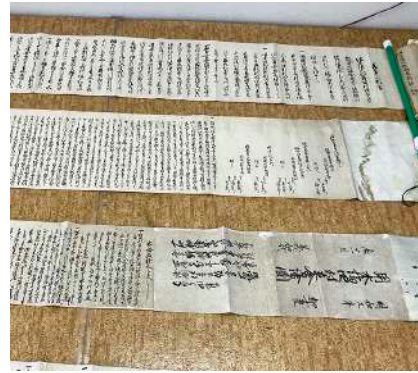
それでも、せめて子どもが「学びたい」と思った時に、自由に学べる環境を整えること。それが大人の責任じゃないかと感じております。

さて、今年のクリスマスには、いいおじいちゃんと思われるよう、仕掛け絵本を贈ろうと思います。ページをめくるたびに驚きがあるような本をね。より良い未来への、ささやかな贈り物になりますように。

編集委員 白鳥 聖一

みんなの宝物

「涌玉用水の「金庫開き」」



涌玉用水管理委員会（市区・耳取区・和田区）が、9月14日に市区農事集会所にて、所蔵する涌玉用水に関する史料の「金庫開き（古文書の虫干し）」を行いました。今回、市区区長及び三区三役の皆様の協力のもと、貴重な古文書を拝見することができました。

し古岩で分流し本流は市村（市村新田）、耳取、和田の三地区の用水に供して下流の上河原の地に至って、千曲川に注ぐ。この貴重な用水の水利権は市村（100）・耳取（50）・和田（25）の割合となつて現在に受け継がれている。（以下省略）以上のように、涌玉用水は今より400年以上前から貴重な用水として、長年使用されています。

涌玉用水の歴史については、涌玉水源の地に建立されている碑文に次のように刻まれています。『元和6年（1620年）以来の記録によれば、涌玉用水は浅間山麓の主ヶ沢・追手沢・大谷地の湧水を塩野村・涌玉地籍にまとめ、馬瀬口地域を南流し涌玉用水に御影用水が郷戸地籍にて合流し、さ

現在、涌玉用水管理委員会に所蔵されている古文書の大半が、水争いによる訴状や裁定に関するものになり、最古の史料は、貞享4年（1687年）の水論訴状になります。安永3年（1774年）の裁許請証文では、市村、耳取村、和田村が御影新田を相手取り、



訴えた内容や裁決が記されています。この訴訟は、上流の御影新田に水を止められたことにより、下流の市村、耳取村、和田村に水が来なくなり、米が取れなくなったため、水を止めた御影新田を訴えたものでした。また、安永元年（1772年）に作成された涌玉用水を描いた絵図面も残っていて、当時の市村、耳取村、和田村の地形や様子が垣間見ることができ



この金庫開きは毎年9月に行われ、一般公開をしています。歴史遺産に触れることができる貴重な時間ですので、ぜひ大勢の方にお越しいただければと思います。

編集委員 高見澤 翔吾

「小山敬三美術館開館五十周年記念事業」

小諸市名誉市民であり文化勲章受章者の小山敬三画伯が、絵画と共に建設した美術館を小諸市に寄贈してから、今年で丁度50年を迎えました。

島崎藤村の助言で1920年にフランスに渡り、帰国後も努力と研鑽により洋画界の頂点に上り詰めた小山敬三画伯。今回の50年という節目にあたり、立派な記念事業にしようとして5つの催しを決めたのです。

最初は8月31日、第11代館長を務めた土屋佳生先生の講演会。殆どの方が知らない魅力的な逸話に引き込まれました。第2弾は収蔵している絵画を、高原美術館の広い会場に展示した。多くの展示を行う美術館にあって、最高の展覧会となりました。

第3弾は9月20日。小諸市で初開催の「家族草子」公演。朗読劇ながら演技あり、ギター伴奏も美しく感動の余韻が長く続きました。

そして記念日10月26日に美術館周辺で式典と記念植樹。「次の半世紀への扉をひらく」をテーマにテープカットを行いました。記念事業最後の第5弾は小山敬三美術館を会場に、式典後から開館当時50年前の展示を再現します。第2展示室では建物の設計者である文化勲章受章者村野藤吾氏に光をあてています。この記念展は、令和8年3月31日（火）まで開催中です。

小山敬三画伯の芸術性と功績は永遠であります。節目の年にこの偉大さを新たにしたいと思います。

館長 小清水 敏彦





11 日午前のホール発表では、野岸小学校管楽部が「ハロー・ドーリー」や「光り輝く神秘的な森」などのメドレーを、笑顔とノリノリの演奏で披露。東海小学生バンドフェスティバルで金賞 1 位を受賞し、今年も全日本小学生バンドフェスティバルに出場を果たしました。芦原中学校吹奏楽部は「名探偵コナン」や「ジャンボリーミッキー」などを演奏し、1 年生の頑張りも印象的でした。ウクレレやマジックも日頃の努力が感じられ、5 グループによるフラダンスは衣装も華やかで、それぞれの個性が光っていました。



第 41 回小諸市 公民館まつり

第 41 回公民館まつりを 10 月 11 日・12 日に開催しました。恒例となったホール発表・作品展示・小諸もろもろ塾（実演・体験コーナー）などのほか、今年は公民館まつりをめぐるスタンプラリーを行いました。当日の催し物の様子を編集委員が取材したのでご紹介します。



編集委員 白鳥 聖一



12 日のホール発表では、9 団体による発表がありました。「さくらんぼ」の大正琴、「小諸太極拳同好会」の演武、「楽団ふたり」のトランペット演奏、「小諸馬子唄保存会」の民謡、「小諸東中学校吹奏楽部」の演奏、「乙女倶楽部」の銭太鼓、「若葉好扇社中」の舞踊、「ストリートダンサーズ」のダンス、「土屋芳美ジャズダンス教室」のジャズダンスを、それぞれの先生の指導の下で取り組んだ成果として楽しそうに披露していました。

特に最後の 2 つのダンスは、大人の中に子どもたちも参加しての発表に、観客からの熱い声援があり、盛り上がっていました。

編集委員 小林 隆志



11日は肌寒いせいか、客足が鈍く作品展示をゆっくり楽しむことができませんでした。入ってすぐの所にフォトクラブの写真が出迎えてくれました。簡単には行くことができない被写体に目を奪われました。大変な努力の末の一枚だと思います。写真展示から右回りに順繰りに展示品を見ていきました。途中シニア教室の川柳作品の前にいた女性が「これ私の句です。日常をそのまま句にすれば良いのです」素直に物事に接すれば句はできるものだと思えられました。絵画、陶芸、書道等いずれも力作揃いでした。

編集委員 中山 正男



11日は若干の雨模様ではありましたが、今年も『公民館まつり』が始まりました。

私は、体育館の作品展示を鑑賞しましたが、手芸、陶芸、写真、絵画等々、沢山の作品が展示されており圧倒されてしまいました。どこを眺めても長時間掛けなければ完成しないような作品ばかりだなと思いました。

パッチワークのコーナーでは、出品者の皆さんの個性が出ており同じ種類のバッグでも色や形が様々で感心させられました。また、写真のコーナーでは紅葉の進んだ山々の写真が飾られており、秋の祭りに合った作品だなと思いながら鑑賞しました。

他のコーナーも力作揃いで、出品された皆さんの作品に触れられたことに感謝します。

編集委員 荻原 政寿



11日の体験コーナーの「体幹+フローヨガ」の参加者は6名。穏やかな音楽の中、ヨガマット上に胡坐座り^{あぐら}で、呼吸を整え心と向きあう。そして呼吸に合わせてテンポ良く次々とポーズを変化していく。緩やかな動きに汗が^{にじ}滲む。最後は消灯し瞑想クールダウンして終わり、あっという間の1時間余りでした。「ジャイロキネシス」は椅子に腰かけ背骨を動かすことを重点にやりました。ヨガと共に柔軟な体作りの大切さを感じました。

「親子工作」のお菓子釣りに子どもたちが楽しそう。「ハーブを使ったインテリア作り」「手作りクラフト」「マジック」と盛りだくさんでした。

編集委員 市川 強



12日の体験コーナーでは、「そば打ち」「スポーツウエルネス吹き矢」「手話ダンス」「太極拳」「大正琴」「ハーブ・アロマポットづくり」「親子工作」が行われました。どの体験コーナーも大勢の人で賑わっていました。

私の息子は「親子工作」にて「ホイルアートと魚釣り」を体験させていただきました。色々な形にかたどったホイルに、油性マジックで色を塗り、最後に目と口を付けて完成です。息子はカラフルな雪だるまを作りました。最後にお菓子を魚に見立てた「魚釣り」を体験させていただきとても楽しそうでした。編集委員 高見澤 翔吾



第 27 回 小諸市民美術展《作品募集》

小諸地域の美術の振興と会員相互の親睦を図り、地方文化の向上に寄与することを目的に、小諸市民美術展を開催します。

美術展会期 令和 8 年 2 月 26 日(木)～ 3 月 1 日(日) 9:00 ～ 17:00 (最終日は 15:00 まで)

会 場 小諸市文化センター乙女湖体育館

出 品 要 項 I 募集作品 日本画・水墨画・水彩画・油絵・木彫・版画・切り絵・その他

II 募集資格 小諸市在住者、または市内小中高校に通う児童・生徒、市内を拠点に活動している美術団体

III 申込期限 令和 8 年 2 月 13 日(金)必着

【作品搬入・展示】2 月 25 日(木) 13:00 ～ 【作品搬出・片付け】3 月 1 日(日) 15:30 ～

☎ 小諸市文化協会事務局 ☎ 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224



小諸市公民館登録団体制度のご案内

公民館は公的な集会施設であるため、住民の皆さんの文化的、健康的な活動のために開放しています。その中で、社会教育活動を行う団体を「公民館施設利用登録団体」として認定し、活動を支援します。

小諸市公民館登録団体に認定されると・・・

公民館(文化会館は除く)の施設使用料を全額免除します。

ただし、冷暖房費、料理教室のガス代・電気代、乙女湖体育館の水銀灯代はご負担いただきます。

また、公民館主催事業及び施設維持管理活動へ参加・協力をしていただきます。

その他、認定条件、申請方法等についてはお問い合わせください。



☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

12・1 月公民館講座

☎ 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)。

申込み多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて抽選します。また、申込みが少ない場合などは、中止や変更になることがあります。託児希望の場合はご相談ください。



申込みはコチラ

プロの料理人に学ぶ **家庭でできる和・洋・中**

【全3回】

◇場 所 料理教室

◇材料費 3,000 円 ◇定 員 18 名

◇持ち物 エプロン、三角巾、マスク

◆申 込 12/10 (木)～26 (金)

一 内 容 一

□ 1/28 (木) 中華

五郎兵衛米で作る米粉麺のアレンジメニュー

講 師: Naos kitchen 油井直道さん

□ 2/11 (木) 洋食

基本の絶品パスタとサラダ

講 師: ビストロ・アオクビ 鴨川知征さん

□ 2/25 (木) 和食

地元のそば粉などの食材を使ったメニュー

講 師: 中棚荘 はりこし亭 横田顕さん

脳トレ・健康麻雀

初心者・初級者向け【全4回】

講 師: マージャンカフェ～楽～主宰 白井新悟さん

◇日 時 1/14・28、2/11・25 (木) 14:00 ～ 16:00

◇場 所 第一講義室

◇費 用 無料 ◇定 員 16 名

◆申 込 12/3 (木)～17 (木)



着物リメイク講座

和服から作り直せるチュニック(ベスト)を作りましょう【全3回】

講 師: 大池佳子さん

◇日 時 1/21、2/4、18 (木) 13:30 ～ 16:30

◇場 所 陶芸木工室

◇費 用 無料 ◇定 員 10 名

◇持ち物 リメイクする着物、裁縫道具

◆申 込 12/10 (木)～24 (木)



NEW

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 12/27 (土) 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(下敷きを含む)、新聞紙(一日分)

◆申 込 11/26 (木)～12/10 (木)

※申込みはオンラインのみとします。



「未来の私」

6年1組

はるはら ゆの
春原 佑音



私は図工の学習で、未来の自分を作りました。将来になりたい仕事を想像して、針金に粘土を付け、最後に色を塗って仕上げました。

私の夢は小説家です。なぜかという、小説朝比奈容子さん作「わたしと話したくないあの子」を読んで、友情がすれちがう所が自分は想像できず、すごく感動できる話だったからです。こんな楽しい話を作り出せるなんてすごいと感じました。私はこの小説に出会ってから、自分もお話を作りたいと思うようになりました。

作品作りで工夫したことは2つあります。1つ目は、左右対称になるようにきれいに粘土をつけたことです。まずはきれいに粘土をつけ、そのあとに自分を見ながら、自分に似るように粘土をたしました。2つ目は、色塗りです。細かい部分も多く、色が混ざらないように筆の先を細くしながら集中して塗りました。

自分の未来をたくさん想像して、満足のいく作品を作ることができました。



「未来のぼく」

6年2組

おぎはら りゅうが
荻原 龍雅



図工の授業で、未来のぼくをテーマに粘土で作品を作りました。

はじめは、針金でポーズを決めました。ぼくはしょう来サッカー選手になりたいので、かっこよくオーバーヘッドキックをしているポーズにしました。オーバーヘッドキックをかっこよくするために工夫したことは、3つあります。

1つ目は、服の厚みや、そでの部分を本物と同じような形で作りました。

2つ目は、ボールをきれいに丸く実物を見ながらもようを固まった粘土をサインペンで描きました。

3つ目は、背景です。観客や、ベンチの選手も描きました。

ぼくは、この作品を作って、サッカー選手になる夢が大きくなり、毎日のサッカーの練習をもっとがんばろうと思いました。そして、ぼくがプロサッカー選手になったら、作品のようなかっこいいオーバーヘッドキックを決めたいです。



小諸市文化センターからのお知らせ

12/2 (火)施設予約開始

※ 乙女湖体育館は、令和7年4月1日に小諸市公民館に統合しました。

施設名	利用月
公民館	R8/2
文化会館	R8/12

年末年始の休館日

12/27 (土)~
1/5 (月)まで
全館休館となります。





【結果】第71回 児童生徒夏季体育大会

大栄小諸球場 / 小諸市武道館 / 乙女湖公園運動場テニスコートを会場に、
7月～9月に行われた第71回児童生徒夏季体育大会の結果をお知らせします。

図 スポーツ課
スポーツ振興係

柔道の部 7/20(日)

部門	順位	氏名(学校名)
団体戦	1位	小諸少年柔道クラブ A
	2位	小諸少年柔道クラブ B
個人戦Ⅰ部	1位	奥田 唯月(御代田北小)
	2位	佐藤 湊斗(野岸小)
	3位	佐藤 悠真(佐久平浅間小)
個人戦Ⅱ部	1位	佐藤 柊斗(野岸小)
	2位	佐藤 愛梨(佐久平浅間小)
	3位	今泉 瑛大(野岸小)
個人戦Ⅲ部	1位	相場 陽風詩(坂の上小)
	2位	佐藤 詩(野岸小)
	3位	柴崎 充(坂の上小)

剣道の部 7/27(日)

部門	順位	氏名(学校名)
小学校低学年	1位	八巻 大誠(小諸少年剣道クラブ)
	2位	佐藤 歩(小諸少年剣道クラブ)
	3位	高野 颯(美里少年剣道クラブ)
小学校高学年	1位	佐藤 政希(小諸少年剣道クラブ)
	2位	山浦 駆(美里少年剣道クラブ)
	3位	池田 翔音(小諸少年剣道クラブ)
中学生男子	1位	土屋 勇真(芦原中)
	2位	荻原 恵大(芦原中)
	3位	西村 奏音(小諸東中)
中学生女子	1位	佐藤 咲月(小諸東中)
	2位	山崎 奈菜美(小諸東中)
	3位	土屋 実桜里(芦原中)

少年野球の部 7/26(土)

順位	チーム名
1位	四ツ谷ドラゴンズⅠ
2位	SSR ファイターズ A
3位	小諸 BBC

ソフトテニスの部 (ダブルス) 9/13(土)

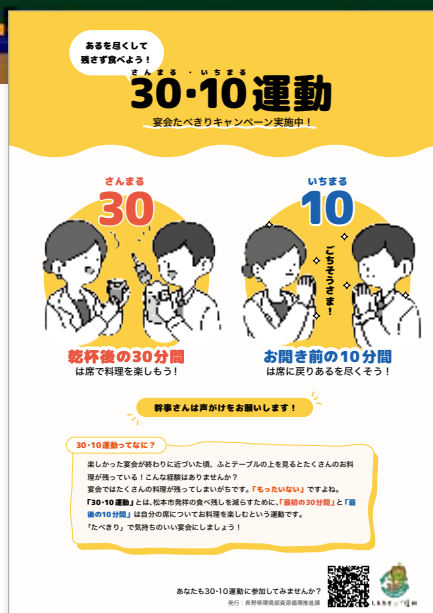
部門	順位	氏名(学校名)
中学生1年男子	1位	柏木 太斗 / 土屋 春人(小諸東中)
	2位	清水 奏汰 / 後藤 凌空(小諸東中)
	3位	白鳥 樹央 / 村瀬 海誠(芦原中)
	3位	春原 乃華 / 小林 湊(芦原中)
中学生2年男子	1位	樋口 剛毅 / 河野 剛之(芦原中)
	2位	竹田 奏音 / 坂本 晶(小諸東中)
	3位	栗林 大和 / 佐々木 陽向(小諸東中)
	3位	上原 星楠 / 白鳥 隼斗(芦原中)
中学生1年女子	1位	今井 心陽 / 掛川 光桜(芦原中)
	2位	桑原 香乃 / 柳澤 理乃(小諸東中)
	3位	甘利 唯芽 / 甘利 蘭奈(小諸東中)
	3位	塩川 いと / 塩川 心晴(小諸東中)
中学生2年女子	1位	柳澤 香奈美 / 塚本 悠果(芦原中)
	2位	月岡 柚花 / 内堀 瑠衣(小諸東中)
	3位	面川 愛 / 吉田 芽生(小諸東中)
	3位	柳澤 柚羽 / 関 くるみ(芦原中)

小諸南城公園野球場「大栄小諸球場」
広告掲出スペースの広告主募集中

小諸市総合体育館・小諸市武道館
小諸市乙女湖公園運動場
ネーミングライツパートナー募集中

詳細はP17のインフォメーションをご覧ください。





■知ってる？

「残さず食べよう！ 30・10 運動」

宴会の時、始まりの30分、終わりの10分は自分の席に着いて、出された料理をおいしく食べきる運動のことだよ



■年末年始は食品ロスが出やすい時期

12月は忘年会やイベントで会食が増える時期だね！長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民プロジェクト ～e-プロジェクト～」の一環で、「残さず食べよう！ 30・10 運動」を実施しているよ！

少し意識をしたり、幹事さんが声掛けをすることで、「もったいない」食べ残しを減らすことにつながるよ！宴会の時にぜひ取り組んでいこうね！



東海大学の学生による ポールウォーキング・デモンストレーションを 実施しました

問 健康づくり課 健康支援係

8/19、南城公園にて東海大学との連携事業により^{たんじ}丹治先生と学生が監修したポールウォーキングコースを市民の皆さんに体験していただきました。また小諸市の老舗ポールメーカー「キザキ」さんにもご参加いただき、ポールの魅力もご紹介いただきました。

イベントは、東海大学の^{たんじ}丹治先生による指導から始まり、参加者は実際にポールを使ってコースを歩きました。12名の参加があり、普段あまり歩くことのないアップダウンのあるコースを体験。1周約12分でコースには下り階段や上り坂も含まれ、木陰を通る気持ちのよいルートとなっています。

■ポールウォーキングでの消費カロリー（南城公園1周12分の場合）

普通のウォーキング：約70 kcal ➡ ポールウォーキング：約80 kcal

■参加者からの声

「適度なアップダウンでちょうどよかった」「ほかのコースも試してみたい」

「公園の中で歩いて気持ちがよかった」 etc.

今後も気軽に歩けるコースやイベントを企画していきます。



市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
Komorokougen Museum, Shiratori Eietsu Museum

▲美術館のシンボルである六角塔が、山の上の高原に建っているイメージをシンプルなマークとしてデザインされています

市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ロゴマークが決定しました



7/20(日)～10/31(金)までの投票期間中に、美術館での投票用紙によりロゴマークが決定しました。今後は、美術館のPR等に使用していく予定です。投票にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

■投票総数

2,371 票

■投票結果

① 259 票 ② 1,005 票 ③ 252 票 ④ 111 票 ⑤ 744 票

問 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館

子どもセンター 623-5567

こもろっジ

だより
お誕生日おめでとう！

～ 11月生まれ

家族のメッセージとともに～



誕生日おめでとう！大きくなったね！今年も元気で楽しく過ごそう！

はる たん えか たん (1歳)



からだ動かすの大好き！これからもいっぱい遊んで大きくなろうね

れな ちゃん (3歳)



1才おめでとう！いつも好奇心いっぱい！沢山笑って大きくなろうね

れみ ちゃん (1歳)



おともだちに優しい素敵なちび姉ちゃんになったね！だいすきだよ

あこ ちゃん (3歳)



おとやくん、1歳おめでとう！元気いっぱい大きくなってね。

おと ちゃん (1歳)



楽しい毎日ありがとう♡これからたくさん思い出を作ろうね！

まお ちゃん (1歳)



楓ちゃんと過ごす毎日が宝物。生まれてきてくれてありがとう！

ふう ちゃん (1歳)



毎日家族に癒しをありがとう♡これからも元気に育ってね◎

いぶ ちゃん (1歳)



1歳のお誕生日おめでとう！これからも元気で大きくなってね。

あお ちゃん (1歳)



2さいのお誕生日おめでとう☆これからも皆で楽しく過ごそうね!!

ちは ちゃん (2歳)



【12月の行事予定】

2日(火) 誕生会
15日(月) お話の会
19日(金) 親子うた遊び

【休館日】

日曜日、祝日
12/29(月)～R8/1/3(土)



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。 図 文化財・生涯学習課

小諸高等学校吹奏楽部 ～アンサンブル～



日時：12/12(金) 18:00～19:00 (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

小諸高等学校吹奏楽部は10月に新体制となり、お客様に心から音楽を伝えることを目標に、日々練習に励んでおります。今回は、吹奏楽部の冬に控えたアンサンブルコンテストの曲目をたっぷりお届けいたします。「小諸高等学校 吹奏楽部」として最後の年になる皆さんが奏でる、珠玉の音楽をご堪能下さい。

【次回】 小平真司&佐久フィルハーモニー クラリネットアンサンブル
R8/1/30(金) 18:00～ステラホール



上田染谷丘高等学校 英語科教諭
県高等学校文化連盟(長野高文連) 軽音楽専門部理事長

池田 誠司 さん (63歳) 六供

高校の英語科教諭として39年目になる池田さんは、授業で英語の歌を教えてきた。自分の英語の発音は長く歌ってきた洋楽で磨かれたという思いからだ。取り上げるクイーンやディズニの曲は生徒に「古いです」と言われることもあるが、すたれない名曲をマスターすればいつまでも楽しめるので選んでいる。これまで自分の学生時代には経験のない英語による授業を行い、生徒全員がタブレットを持ってきた。この時代の変化に対応してきた。「僕ら教員は必死だった」と話す。ロータリークラブの交換留学では引率や通訳を務めた。「いけティー」と生徒に

親しまれる池田ティーチャーは「大学入試の模擬面接してください」などと気軽に頼まれて多忙だ。

池田先生には2人の恩師がいる。初めに会った高橋秀(しゅう)先生は高校の担任で音楽科教諭だった。作曲法を教えるなど高度な授業をしてくれた。面談で「将来はシンガーソングライターに」と伝えると音域の広さは認めてくれたものの、音程の甘さを指摘し「お前には無理だ。悔しかったら俺をなぐってみろ」とまで言うて真剣に考えてくれた。

この先生は今「上田アンサンブル・オーケストラ」を主宰している。2人目の恩師は英

文科の指導教授で、卒論にイギリスロマン派の詩人ワーズワースを選んだ池田さんに「一作品でよいので暗唱するように」アドバイスをくれた。教えを守って、教員採用試験の最終面接で求められた際に暗唱を披露することができた。池田さんはこの詩を一生ものとして大切にしている。

「Live」参加者の中からはプロミュージシャンも出ていますという。通勤の車内でボイスレコーダーを怠らない池田さんには3オクターブの音域がある。中高生の頃ギターを弾きながら「さだまさし」を歌って伸びやかな高音を磨き、大学以後はハードロックバンドでベースギターとボーカルを担当して「エリック・クラプトン」などのコピーで太い低音域を広げた。ギタリストやドラマーが不在の高校生バンドの穴埋めをするために、エレキギターやドラムスの練習をして楽器は一通りこなす。このため「高校生とバンドを組む珍しい教師」と言われたことがある。

12月、クリスマスに登場するのが欧米では七面鳥、日本ではフライドチキンです。実は鶏肉にはからだを温める作用があるので、冬にはぴったりといえます。家庭の食卓に並ぶ肉といえば牛肉、豚肉、鶏肉が一般的ですが、肉にもからだを温める温性のものと、温めたり冷やしたりしない平性のものであり、鶏肉は温性。牛肉と豚肉は平性で、季節や体質に関係なく食べられます。さて、肉にもそれぞれ効能があるため、体調に合わせてより賢く選ぶようにしたいものです。牛肉は気や血が足りないときの疲労感、体力低下、足腰の衰えを意識したときに。また豚肉は足腰がだるく、眩暈、眼のかすみ、便秘などの症状に効果が。最後に鶏肉には病中病後の体力低下や食欲不振、難聴、糖尿にも。

エイジングと薬膳
さて12月は牛？豚？鶏？



写真提供：池田 誠司さん

1993年に「軽音楽系クラブ合同演奏会、Power Live」を始めた。途中から「Power Live」は発表会からコンテストに変わっている。司会を務める池田さんは毎回ステージから「長野県の音楽シーンを盛り上げていきましょう」と呼び掛けている。意図していたわけではないが「Power

自分のバンド「SayGees(セイジーズ)」を持ち、45歳でインディーズデビューし音楽配信やライブコンサートが続いている池田さんは「プロにはなれなかったが良い音楽人生を送っている。バンドのメンバーが健康でいる限り演奏活動を続けたい」と話した。

(取材・文 佐藤 万千子)

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館

同時開催

～日本を代表する広告・グラフィックデザインの作品展～
日本のアートディレクション展 2025

～信州で活躍するアートディレクターの作品展～

2025 長野 ADC 展



日本の広告・デザイン界を代表する「東京アートディレクターズクラブ(通称:ADC)」主催の「日本のアートディレクション展 2025」と、長野県内の広告・デザイン界で活躍している「長野アートディレクターズクラブ(通称:長野ADC)」の「2025 長野 ADC 展」を小諸高原美術館で同時開催します。本展「日本のアートディレクション展 2025」は、全国で東京、小諸市、石川県野々市市のみでの展示となる貴重な企画展です。信州発のデザイン作品と合わせて、この機会にぜひ高覧ください。

- ▶ 期 間 12/7(日)～R8/1/25(日)
- ▶ 観覧料 一般 200 円、小中学生 100 円
- ▶ 開館時間 9:00～16:00
- ▶ 休館日 12/8(月)、15(月)、22(月)、29(月)～31(水)
R8/1/1(木)～3(土)、5(月)、13(火)、19(月)

ワークショップのご案内【シルバーリングを作ろう】

- ▶ 日 時 12/7(日) 10:00～16:00
- ▶ 参加料 3,500 円(ケース付き)
- ▶ 定 員 15 名(事前予約制・先着順)
- ▶ 講 師 松本光治氏
(金工作家・現代工芸美術家協会評議員)
- ▶ 持ち物 軍手



〒 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

くるみ割りガラス



もう 26 年も前のことだが、カラスが何羽も道路に出てきて何かしていた。よく見ると、クルミを噛み砕いて、道路にクルミを置いたり拾ったりという作業を延々と繰り返しているのだった。

クルミを車の通る場所に置き、車に轢かせて、中身をいただくという作戦のようだ。カラスは本当に頭の良いやつだと感心したのである。

車の通りが少なく、うまくいかないと思うと、高いところから道路にクルミを落として破ろうとしている奴もいた。何か楽しげで、遊んでいるようにも感じられたし、実際に遊んでいるのかもしれないと思った。ずいぶん昔の写真で、画質是最悪だが、写真に映された事実が面白いと思い、今月の小諸日記の題材にしたい。



昼食
夕食

フードサービスことぶき
お届けします!

宅配 お食事

週1回おかず1食からのご注文もお気軽に♪
配達無料で **ご自宅**までお届けします

配達エリア 小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

フードサービス **ことぶき**
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1
TEL. **0267-25-8009**
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

参加無料

ひよこの日

12/3(水) 入園前の親子の皆さま対象
「ひよこのクリスマス」

【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

〈広告欄〉

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

11月にリリースされた、小諸市の情報を一元的に発信する新しいアプリの名前は「●●●●●●●」？
(ヒント：アルファベットで7文字。頭文字は「K」。)

▶ 今月のプレゼント

遠州屋 ☎ 22-0045 (相生町 1-2-4) 小諸駅正面
「きのこそば お食事券」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。



うなぎ、鯉料理を中心に各種定食、信州そばを用意しております。今回提供のきのこそばは寒い時期に体が温まる逸品です。ぜひご賞味ください。

【営業時間】 10:00 ~ 14:00 (昼営業のみ)

【定休日】 毎週火曜日

▶ 応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んだ感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、12/31(水)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】10周年



▶ 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)

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。)

こもろの野菜
おいしく食べよう



じゃがまるくん

シンプルな味付けですが、こどもたちに大人気のメニューです。一口大に丸めて作ればおやつにもなります。

【材料 (4人分)】

食材	分量
■ じゃがいも	240g
■ プロセスチーズ	40g
■ 塩	3g (大さじ 1/2)
■ こしょう	少々
■ 片栗粉	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさにカットして蒸し、熱いうちにつぶしながら塩こしょうを加える。
- ② チーズは5mm角にカットしておく。
- ③ ①の粗熱が取れたらチーズを混ぜて4等分に丸める。タネがやわらかかったらマッシュポテトを加えて丸めやすい固さにしてください。
(学校給食では乾燥マッシュポテトを使用しています)
- ④ まわりにうすく片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。

☎ 学校教育課 学校教育係

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

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ75号は12月下旬配布予定です！

特集 予定 ・春から1年生！
入学前の不安・悩みをスッキリ解消
・みんなでシェアして脱マンネリ
冬の定番「鍋料理」の知恵

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！

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

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



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。10月～11月の出来事をご紹介します。



News 01

**OKI 電気株式会社と一緒に
森林整備ボランティアを開催 (10/25)**

平成17年から小諸市と森林の里親協定を結んでいる沖電気工業(株)及びOKIネクステック(株)が、乙女湖公園野鳥の森にて森林整備ボランティアを行いました。今回でちょうど20年目/30回目の節目となります。講師として(一社)ディバースラインの方も加わり、雑草や木々を取り払う作業を行いました。



News 02

**小諸城址懐古園紅葉まつり
& 秋灯り小諸 (10/25～)**

10/25から紅葉まつり/秋灯り小諸が開催。秋めくこの時期、懐古園や小諸駅前には多くの観光客が紅葉や灯籠の光を楽しみました。また10/25には小諸商工会議所青年部主催の「あかり市」が駐車場ガーデンにて開催。芦原中学校生徒によるブースなども設置され、たくさんの人で賑わいました。

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

佐久市 浪岸 **のぞみグループの自立型施設** **小諸市 和田**

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア 本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかげ店様隣り
(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/>

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 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

至 R141 R18

詳しい情報は HP で!