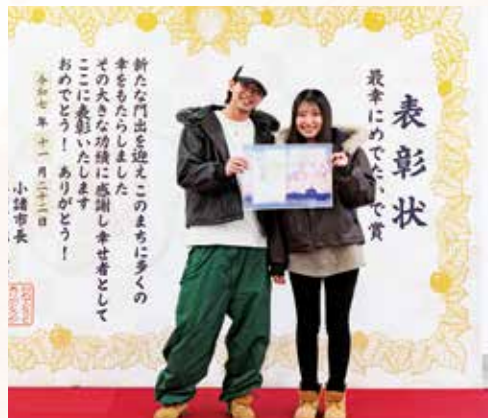


KOMORO1

広報こもろ公民館報

2026
No.771



おめでとう
&
ありがとう

R7/11/22
いい夫婦の日

【写真】 R7/11/22、「いい夫婦の日(いいふじの日)記念撮影イベント」を開催し、婚姻届提出7組、結婚記念日7組とたくさんの方に来庁いただきました。皆さん末永くお幸せに！
■撮影：蕨野真衣さん(こもろ魅力表現ディレクター)
■バックパネル作成：左藤真世さん(地域おこし協力隊)、■りんご(ふじ)提供：JA 佐久浅間様



新

年あけましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた穏やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より市政運営に温かいご理解とご協力を賜っておりますことに、心より感謝申し上げます。

令和7年を振り返りますと、市政において大きな手応えを実感できた象徴的な出来事の一つが、33年ぶりに地価が上昇に転じたこととあります。人口減少や地域停滞が懸念される中での地価上昇は、本市の潜在力と将来性があるため評価された結果であり、市民・事業者・各種団体の皆さまの不断の努力の賜物であります。

また、近年では中心市街地で70店舗以上、市内全体で110店舗を超える新規開店が続き、まちの景色が目に見えて変わってきています。空き店舗の活用や新規出店、若い世代のチャレンジ、そして長年の経験を活かした事業展開など、多様な挑戦が重なり合い、「選ばれる小諸」訪れたいくなる小諸への歩みが、確かな形となって現れております。

一方で、気候変動の影響による自然災害への備え、人口減少・少子高齢化の進行、地域コミュニティの維持など、私たちを取り巻く環境は依然として厳しい状況にあります。防災・減災対策や福祉・医療、子育て支援、人材育成など、暮らしの安心を守る取組みを進めてまい

新

年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、希望に満ちた新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。年頭に当たり、小諸市議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、市議会の活動に対しご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。私、昨年2月の臨時会におきまして議長となり、初めての新年を迎えております。議長に就任以来、市政の進展と円滑な議会運営に微力をささげてまいりましたが、この間、市民の皆様からお寄せいただいた、温かいご指導やご厚情に対し、心より感謝とお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、エネルギーや原材料価格の高騰が続く、記録的な物価高により、日常生活への影響が今も続いています。本市を取り巻く社会情勢は、依然として大きく変化し続ける一年でありました。人口減少・少子高齢化の進行、地域経済や雇用環境の変化、そして全国各地で頻発する自然災害への備えなど、小諸市も例外ではない多くの課題に直面いたしました。

そのような中であって、小諸市では転入者が転出者を上回る「人口の社会増」という明るい動きも見られました。小諸の自然環境や暮らしやすさが評価され、新たな仲間として本市を選んだくださった皆さまを、心から歓迎いたします。こうした動きを一過性のもの

りましたが、これらは一朝一夕に解決できる課題ではありません。市民の皆さまとともに知恵を出し合い、一歩ずつ着実に前へ進めていくことが何より大切であると考えております。

長年の課題でありました学校再編事業も、いよいよ実行の時を迎えました。令和10年度の芦原新校開校に向け、本年中には設計から建設工事へとフェーズを移行させ、整備を本格化させてまいります。この事業は、今後100年近くにわたり利用される教育基盤を築く一大プロジェクトです。引き続き、保護者や地域の皆さまに参画いただく統合準備委員会での議論に加え、折々の説明会などを通じて、皆さまと想いを共有し、心を合わせて進めてまいりたいと考えております。市民の皆さまとともに、次代を担う子どもたちのために誇れる学校を築くべく、強い覚悟を持って、丁寧かつ着実に取り組んでまいります。

《100年目の節目》

また、本年は小諸市動物園が開園100周年を迎えます。大正の時代に産声を上げた小諸市動物園は、100年もの長きにわたり、市民の憩いの場として、また子どもたちの学びと感性を育む場として、世代をこえて愛され続けてきました。親子三代、四代にわたって思い出を共有されているご家庭も少なくないことと思います。この100周年を市全体で祝う一年と位置付け、懐古園をはじめとした歴史・文

とせず、定住・子育て・就労へとつなげ、持続可能なまちづくりに生かしていくことが、今後いっそう重要になってまいります。

市議会といたしましては、市民生活の安全・安心を最優先に、執行部と建設的な議論を重ねてまいりましたが、引き続き、国を挙げての各種支援策を強く要望していくとともに、議会と行政が丸になって、しっかりと取り組んでまいりたいと思っております。基礎自治体としての市民の皆様と直結する、子育て支援策、生活基盤整備、脱炭素社会づくり、そして、誰もが健康で支え合う地域共生社会づくりには、議会としての立場から各種施策・事業をしっかりと把握し、市政運営のチェックを行ってまいりたいと考えております。

《信頼される市議会へ》

昨年の2月から、第19次の後期がスタートしていますが、市民に信頼される市議会、市民に見える化された議会運営を進めなければならないと考えており、様々な課題に関しましては、議長諮問として、『チーム議会で信頼される議会へ』をスローガンに、議員主導での議員間での勉強会の開催や協議・検討を重ねてまいりました。市民の皆さまに分かりやすい議論の展開、迅速で丁寧な情報提供、若い世代を含めた多様な市民との対話の場づくりなどを通じ、市民に開かれ、頼りにされる議会を目指して、全力で取り組んでまい

化・自然資源との連携を図りながら、にぎわいづくりや観光振興、教育・交流の機会へと発展させてまいりたいと考えております。

令和8年は、これまで育まれてきた小諸の魅力と、新たな動きが交差する重要な一年であります。地価上昇や出店の勢いを一過性のものとせず、次代へつなげる「持続可能な発展」へと確実に結びつけてまいります。多様な人々が関わり合い、学び合い、支え合う開かれたまちづくりを一層進め、市民の皆さまが「小諸に住んでよかった」と実感できる市政を、全力で展開してまいります。

結びに、本年が市民の皆さまにとりまして、健康で実り多い一年となりますことを心より祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

小諸市長

小泉 俊博



「住んで良かった」と
実感できるまち、
小諸市となるように――

小諸市議会 議長

山浦 利夫



信頼される市議会、
見える化された議会運営を
目指して――



坂の上小学校

■坂の上小学校の活用方法

利便性の高い立地を活かした活用

■公共機能を備えた施設

防災拠点施設 / スポーツ施設 / 公民館施設 / 公園 / 多世代が触れ合える場所 / ヘリポート

■民間で活用できる施設

宅地分譲 / 合宿所・宿泊施設 / 企業支援に活用 / 体験施設 / 商業施設 / 映画館

■その他

出入口を工夫する / 国や県の施設・配水池 / 学校跡地の石碑 / 校庭と校舎側の段差を使い分ける



千曲小学校

■千曲小学校の活用方法

校舎を残して豊かな自然環境を活かした活用

■公共機能を備えた施設

地域で活用できる施設 / 公共施設を集約 / 資料等の展示施設 / 醸造施設 / 自然体験施設

■民間で活用できる施設

農産物加工・直売所 / 工房・養殖場 / ロケ地活用 / ハイキングなどの拠点 / 遊べる・学べる場所

■その他

ハザードが心配 / 進入路が不便 / 千曲川を活かす / 維持管理費用が捻出できるように活用



水明小学校

■水明小学校の活用方法

国道や高速 IC からも近い恵まれた環境を活かした活用

■公共機能を備えた施設

地域・防災の拠点 / 体育館と校庭(芝生)を活用 / 児童館施設の活用 / 企業誘致

■民間で活用できる施設

道の駅 / キャンプ場・宿泊施設 / 商業施設 / 私立学校・フリースクール / 宅地分譲

■その他

風土を活かした活用 / 地域として持続可能なもの / 新しい価値を付加する / 小諸を知ってもらう

紙面の都合上、文言や全体の傾向を要約して一部のみを掲載し、わかりやすいように分類してあります。詳しい内容については、市公式 HP をご覧ください。

ワークショップに参加できなかった方からもアイデアなどを募集します！

ご自身のアイデアや想いを付箋に書いて貼ってみませんか？下記期間中、市立小諸図書館内に特設ブースを設けます。また、市公式 HP 「記事に関するお問い合わせ先」からもご意見をお寄せください。

▶期 間 R8/1/5(月)～2/4(水)

皆様からいただいたアイデアやご意見などを踏まえながら、今年度末を目途に活用方法の基本的な考え方や配慮すべき事項などを盛り込んだ「活用方針案」を作成する予定です。

○参加人数 延べ 204 人

- 坂の上小学校 延べ 67 人
10/21(火)・23(木)・26(日) 開催
- 千曲小学校 延べ 63 人
11/ 4(火)・ 6(木)・ 9(日) 開催
- 水明小学校 延べ 74 人
11/11(火)・13(木)・16(日) 開催

「小学校の活用方法をみんなで考えませんか？」 ワークショップを開催しました

芦原中学校区の学校再編に伴い閉校する3小学校の活用方法について、ワークショップを開催して住民の皆さんから多くのアイデアなどを出していただきました。

図 財政課 マネジメント推進係

芦原中学校区統合校の 校名案を募集します

【校名案の候補】

- 1 小諸市立芦原小中学校
- 2 小諸市立小諸西小中学校
- 3 小諸市立「 」

1・2の校名案については、小中学校統合準備委員会・総務部会にて挙げられたものです。推奨理由等は市HPからご覧ください。



小諸市教育委員会では、芦原中学校・坂の上小学校・水明小学校・千曲小学校4校を再編し、令和10年4月の「義務教育学校」の開校に向けて準備を進めています。そこで、新たな統合校の開校にあたり、子どもたちが母校に誇りを持ち、地域の皆さんから親しまれ、長く愛される校名となるよう、下記募集要項のとおり校名案を募集します。

図 学校教育課 再編整備係

▶募集期間 R8/1/9(金)～2/27(金)【必着】

▶応募資格 市民(市内8校の小中学生を含む) / 統合4校に在学の児童生徒の保護者・教職員 / 統合4校の卒業生 / 市出身者

▶応募内容・記入事項

専用の「応募フォーム」または「応募用紙」により応募いただきます。校名案候補のうち、よいと思う校名案を1つ選んでください。3を選んだ場合は、ご自身で考えた校名案及びふりがなを自由に記入してください。また、その校名案がよいと思う理由(新しい学校への想い・願い等)を必ず記入してください。なお、応募多数の校名案が選定されるとは限りません。応募はおひとり1点までとし、再編により閉校となる予定の小学校(坂の上小学校・水明小学校・千曲小学校)と同一の名称は使用しないこととします。

▶応募方法 以下のいずれかの方法によりご応募ください。

- ① 応募フォームから応募(右の二次元コードを読み取ってください)
- ② 小諸市教育委員会へ応募用紙を持参・郵送

〒384-8501 小諸市相生町3-3-3 小諸市教育委員会事務局 学校教育課 宛て

※小学生の方は各学校を通じ配布する「児童用」の応募フォームまたは応募用紙により応募してください。

▶選定方法

応募いただいた校名案は、小中学校統合準備委員会内に設置の総務部会で選考を行い、統合準備委員会での協議後、教育委員会へ校名案候補を報告します。教育委員会での協議後、市議会での必要な手続きを経て、新たな統合校の校名が正式に決定されます。



◀応募フォームはこちらから



民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介します

12月1日、全国一斉に民生委員・児童委員が改選されました。新しく民生委員・児童委員、主任児童委員となられた方を紹介します。(小諸市の定数：民生委員・児童委員 103 名、主任児童委員 8 名 合計 111 名) ※敬称略

■ 民生委員の役割

「**民生委員・児童委員**」は、地区の推薦を受け、厚生労働大臣から委嘱された委員です。常に地域の皆さんの立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、行政と地域のつなぎ役を務めます。
「**主任児童委員**」は、民生委員・児童委員の中から指名され、地区全体の児童福祉に関する活動を専門的に担当します。区を担当する民生委員・児童委員と連携し、子どもや子育て家庭への支援を行います。

■ お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は地域の相談役です。子育てや介護に関することなど、生活していくうえで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。
各委員には法律で守秘義務が課されています。相談内容の秘密を守り、プライバシーや人権に配慮した支援活動を行いますので、安心してご相談ください。

☎ 福祉課 保護社会係

東南部地区		東部地区		川辺地区		北大井地区	
小 原	大池 真理子	荒 町	黒田 和代	大久保	井出 元枝	原 村	柳澤 薫
	杉本 絹代	紺屋町	小山田 雅子	氷・諏訪山	前田 重雄	中 村	新井 三津子
東小諸	寺島 英子	八幡町	佐藤 良子	鴫久保	袖山 勝巳	八 代	中澤 隆治
	岡部 弘美	三 和	小宮山 亜由美	西浦・上ノ平	掛川 澄子	西八満	村木 謙一
東 山	土屋 明美	天 池	吉川 雅也	久 保	掛川 隆美	東	小林 隆志
乙 女	小林 則子	松 井	松沢 みどり	大 杭	赤尾 眞知子		石川 京子
御幸町	高橋 恵子	東 雲	尾本 志づ江	宮 沢	清水 立夫	南ケ原	五十嵐 茂美
	小平 善江		塩川 恵子	御牧ケ原	松田 幹雄	藤 塚	酒井 久美子
与 良	小林 尚文		大井 純子	南大井地区		石 峠	佐藤 まゆみ
	大井 紀子	相 生	掛川 タユ子	御 影	有賀 朋子	柏木上	小山 一弥
鶴 巻	下平 真介	本 町	清水 礼子		登 誠一	柏木下	小山 代子
赤 坂	丸山 裕子	六 供	漆原 時江		塩川 芳幸	四ツ谷	土屋 まゆみ
	渡部 孝子		田中 和子	土屋 眞佐子	小山 邦彦		
南 町	矢嶋 和美		畑田 昌江	和 田	高瀬 峯一	加 増	児玉 哲哉
	相原 光子	田 町	堀込 恵子		高橋 美智子		
緑ヶ丘	荒野 亜土		高橋 真由美		甘利 久美子	荒 堀	村田 萬里子
	関 誠治	柳沢 俊一	小須田 かほり		伊藤 郁夫	乗 瀬	塩川 英子
		大 手	小池 絹子	柏木 博美	三井 和実		
				一ツ谷	田中 美智子	ひばりヶ丘	内山 二三雄
				谷地原	杉田 旗江		
					佐藤 設子		
大里・西小諸地区				三岡地区		主任児童委員	
菱 野	荻原 寛	古 城	佐々木 政彦	市	那須野 みさ子	東南部	山浦 温美
	荻原 美恵		中村 よりみ		荻原 洋子	東 部 中 部	竹内 好子
後 平	尾沼 謙一			柳澤 美智子	耳 取	高橋 とし江	西 部
諸	花岡 明美	市 町	清水 伸一	小林 眞理子		北大井	栗林 正直
	白鳥 貴子		小林 博	丸山 邦彦		三 岡	荻原 白
西 原	土屋 博邦	新 町	柳澤 孝子	森 山	小林 ゆみ子	大 里 西小諸	大場 淳子
滝 原	相場 美和		廣瀬 まゆみ		塩川 ひろみ	川 辺	植木 弘
	柳沢 幸宏	両 神	高城 雪子		塩川 敦美	南大井	柏木 茂幸
芝生田	武者 和代	富士見平	高橋 哲夫				
井 子	小林 すみ子						
糠 地	大池 一彦						
	片桐 喜美江						

警察官をかたる詐欺が急増中です

小諸市内でも警察官等をかたる「オレオレ詐欺」が多発しています。ビデオ通話等で偽の逮捕状や警察手帳を示し、捜査名目でお金をだまし取る手口です。犯人は言葉巧みにあなたのお金を狙っています。被害を防ぐため、不審な連絡があった際はまずは落ち着き、すぐに家族、周囲の方、警察へご相談ください。

☎ 小諸警察署 ☎ 22-0110



小諸市で発生した事例

R7/9月中旬～10月中旬の間、高齢者女性が、警察官や検察官を名乗る男から「逮捕した男が、あなたにお金を渡したと言っている。このままだとあなたの口座が凍結する。」などと電話で言われ、複数回にわたり、自宅敷地内に現金合計1,100万円を置き、だまし取られました。

「電話でお金詐欺」の被害の4割は、一本の電話から始まっています。特に最近は警察官等を名乗り、捜査(優先調査)名目で現金等をだまし取る「ニセ警察詐欺」による手口が顕著です。犯人側は「守秘義務が課せられている」などと被害者を脅すことで、周囲に相談できない状況をつくって孤立させ、被害に気付にくい状況を作りだします。また、「逮捕を免れるためには全財産を調べる必要がある」などと資金調査を名目とし、被害者の全財産をだまし取ること、被害額が高額化しています。※1件当たりの平均被害額975万円(令和7年10月末現在)

最近の「電話でお金詐欺」の特徴

！こんなケースは要注意
本物の警察は絶対に以下のことはしません

01 絶対にお金を請求しません



本物の警察官が金銭を要求することは絶対にありません。もしも電話等でお金の話が出た場合は、すべて詐欺を疑ってください。

02 絶対にSNSでメッセージを送ることはありません



LINE等のSNSを使い、ニセの逮捕状やメッセージを送信し、被害者を騙そうとする手口が増えていきます。ご注意ください。

03 絶対にビデオ通話をしません



SNSのビデオ通話を用いて、ことば巧みに被害者を騙したり、ニセの逮捕状を提示するなどの手口も増加しています。

市県民税等 申告相談

期間 2/16(月)～3/16(月)

会場 市民交流センター(こもろプラザ2階)

詳細はコチラ▼



問 市県民税申告相談について… 税務課 市民税係
確定申告、源泉徴収票、e-Tax について… 佐久税務署 ☎0267-67-3460
※P16 のお知らせも合わせてご覧ください。

●申告が必要な方

▶市県民税の申告

R8/1/1 現在、小諸市内に住所がある方は、基本的に市県民税の申告が必要です。ただし、次のいずれかに該当する方は必要ありません。

- 所得税の確定申告をする方
- 給与収入のみで、勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されている方
- 公的年金収入のみで、支払先から「公的年金等支払報告書」が市に提出されている方
- 小諸市内に住所のある親族の確定申告や年末調整等で家族の扶養とされている方
- 遺族年金・障害年金等の非課税所得のみで、過去に同様の内容で申告をしたことがある方

▶市県民税の電子申告がスタートします

令和8年度(令和7年中所得)の市県民税申告について、電子申告がスタートします。所得税の確定申告と同様に、マイナンバーカードを用いてスマホやパソコンから申告が可能となります。申告会場に向くことや、申告書の記載・印刷・郵送が不要となりますので、ぜひご活用ください。電子申告について、詳しくは市 HP 及び「個人住民税申告の電子化に係る特設ページ」(地方税共同機構)からご確認ください▶



▶市県民税申告のお知らせについて、

申告書等の送付を廃止し、はがきによる通知に変更します

電子申告が開始されることに伴い、市県民税が必要と思われる方に対してこれまで申告書等を送付していましたが、今年度からはがきによる通知に変更いたします。申告書等が必要な方は、市 HP からダウンロード頂くか、市役所税務課窓口までお越しください。なお、はがきによる対象者への通知は1月下旬を予定しています。

▶所得税の確定申告

次に該当し、所得税が発生する方は、確定申告が必要です。

- 給与収入を年末調整していない方
- 営業・農業・不動産等の所得がある方
- 年末調整した給与以外に20万円を超える所得がある方

▶佐久税務署での申告

次に該当する方は、書類審査等があるため、佐久税務署での確定申告をお願いします。

- | | |
|--|---------------------------|
| ○ 土地・建物や株式の売買(譲渡)があった方 | ○ 損益通算を必要とする方 |
| ○ 家屋の新築・増改築・購入等で、
初年度の住宅借入金等特別控除を受けようとする方
(バリアフリー改修、省エネ改修等を含む) | ○ 税務署から申告案内状が郵送された方 |
| ○ 暗号資産(仮想通貨)、FX、J-REIT 等がある方 | ○ 消費税の申告、贈与税の申告、青色申告の方 |
| | ○ 過年度の申告、亡くなった方の準確定申告をする方 |

●申告を忘れると…

所得額や税額は国・県・市の様々な制度を利用する際の基準となるため、申告を忘れると国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金保険、保育料、市営住宅使用料等に影響を及ぼすことがあります。

申告相談会の詳しい日程は、広報こもろ2月号に掲載します。

相談の予約は
小諸市公式 LINE が
便利です

待ち時間の少ない便利な LINE
予約をぜひご利用ください。

▶期 間

R8/1/9(金)～

希望する相談日の前日17時まで

▶方 法

小諸市公式 LINE の
メニューから予約申込み
(友だち登録が必要です)

登録は
こちらから▶



市公式 LINE 画面イメージ



予約はコチラから

確定申告は24時間365日
申告可能なオンライン申請
(e-Tax) をご利用ください

申告会場における混雑緩和のため、メンテナンス期間を除きいつでもどこでもお手持ちのスマートフォン等で申告可能な e-Tax の積極的なご利用をお願いします。



◀ e-Tax
ホームページ

粉砂糖たっぷり

♡ ガトーショコラな浅間山

を見に行こう!

雪化粧した浅間山はガトーショコラと呼ばれ、この景色を見に多くの登山やスイーツ愛好家が冬の黒斑山に訪れます。ガトーショコラな浅間山を眺めながら、もくもく生クリームとさらさらスノーシューガーたっぷりの「ガトーショコラ」を山頂でどうぞ。あったかいマサラチャイもご用意しております。

① 2026年1月24日(土)

② 2026年2月28日(土)

場 所：黒斑山

時 間：9:30～15:30

参加費：各回 7,000円(税込)
(ガイド料、入浴代、保険代込み)

※スノーシューレンタル代金 別途1,500円(税込)

■定員：20名(最小催行人数10名)

■集合：9:30(受付開始9:15～)/解散 15:30

■集合場所：高峰高原ビジターセンター(高峰高原704)

◇参考：JRバス高峰高原ホテル前9:29着/16:20発

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。



右記QRコードより参加の
お申込みをお願いいたし
ます。



主
催



一般社団法人こもろ観光局

【長野県知事登録旅行業 第2-591】

〒384-0031 長野県小諸市大手一丁目6-16

行 程

車坂峠▶表コース▶黒斑山山頂▶山頂でガトーショコラ&ティータイム▶中
コース▶車坂峠(登り約2時間、下り約1時間10分)※希望者は高峰高原ホテルで入浴

◆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。

※ツアー当日は、冷え込む(氷点下になる)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

- 1 お料理教室「こもレピ」のゆみ先生の特製
『ガトーショコラ』、オリジナルレシピプレゼント!
- 2 山頂でサンドイッチとあったか〜いマサラチャイを
お淹れ致します!
- 3 登山の後は、高峰高原ホテルの温泉で夜景を見ながらの
ご入浴を!



お料理教室
「こもレピ」
ゆみ先生

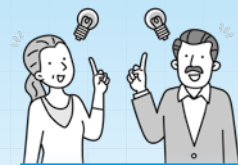
装備・持ち物

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 山を歩く動きやすい服装(保温性や速乾性の高い肌着+フリースなどの中間着+ウィンドブレーカーなどの防寒着) | <input type="checkbox"/> レインウェア(上下別で透湿素材が望ましい) |
| <input type="checkbox"/> 靴(軽登山やトレッキング用) | <input type="checkbox"/> 行動食、飲料 |
| <input type="checkbox"/> ザック、帽子、厚めの靴下、手袋など | <input type="checkbox"/> 保険証、タオル、ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> その他、各自で必要な物 |
- ◆トレッキングポールやスパッツ(ゲイター)の使用をお勧めします。
お持ちの方はご持参ください。

【お問合せ】※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)



教室・講座・講演会のご案内

1/20(火) 脳いきいき教室

■ 1月のテーマ「楽しく脳と体を動かそう」
一緒に軽い運動やゲームを楽しみましょう。
▶日 時 R8/1/20(火) 13:30～15:00
▶場 所 高齢者福祉センターこもれび
▶対 象 60歳以上の市民 ▶申 込 不要
▶持ち物 水分補給の飲み物
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

1/26(月) 講演会 「知って安心 くすりの使い方」

毎日の“お薬とのつきあい方”を、現役薬剤師がやさしく解説。飲み合わせやジェネリックの考え方、市販薬を買おうと思うけど、どれがいいの？など今日から使えるポイントが満載です。ご自身にもご家族にも役立ちます。
▶日 時 R8/1/26(月) 13:30～15:00
▶場 所 市役所3階 第1・2会議室
▶講 師 アイン薬局小諸店 池田伸也氏
▶費 用 無料 ▶定 員 50名
▶申 込 R8/1/23(金)までに電話で申込み
☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700

1/27(火) 健幸応援！生活塾

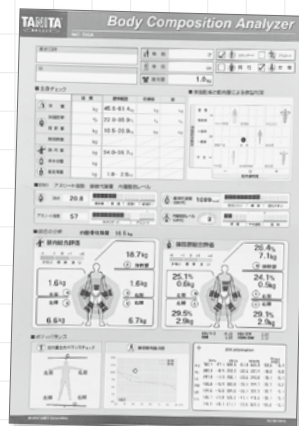
■ 1月のテーマ「転倒予防」
筋力を維持するための食事や運動、噛み合わせなど、転倒を防ぐポイントについてお話しします。お話の後は、栄養、お口の相談事、介護などの個別相談やフレイルチェック、参加者同士の交流もできます。
▶日 時 R8/1/27(火) 10:00～11:30
▶場 所 高齢者福祉センターこもれび
▶定 員 25名 ▶対 象 60歳以上の市民
▶申 込 事前に電話で申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700

2/13(金) こもれび体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からのアドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。運動習慣のない方でも安心して参加できます。
▶日 程 R8/2/13(金) ▶時 間 13:15～16:15
▶場 所 高齢者福祉センター こもれび
▶内 容 体組成計と握力等の測定とアドバイス、体操を含め1人45分間の教室です。高精度の体組成計測定で、体重、BMI、基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量、部位別に分析した筋肉総合評価結果を数値で把握できます。
▶対 象 60歳以上の市民
▶費 用 無料
▶定 員 28名
▶申 込 R8/2/6(金)までに電話で申込み

今年度のこもれび運動教室及び体チェック教室に参加済みの方は対象外となります。

☎ 高齢福祉課
長寿支援係
☎ 22-1700



2/20(金) 楽しく体験！最新シミュレーターであなたの運転力をチェック

ゲーム感覚で交通安全意識や運転技能向上のトレーニングができます！
▶日 時 R8/2/20(金) 10:00～11:30
▶場 所 高齢者福祉センターこもれび
▶内 容 「交通安全危険予測シミュレーター」を使った交通安全体験、こもれびの見学
▶費 用 無料
▶対 象 60歳以上の市民 ▶定 員 40名
▶申 込 R8/2/10(火)までに下記まで電話で申込み
☎ 高齢者福祉センター こもれび ☎ 22-5550



やさしさが伝わるコミュニケーション

あなたは家族や友人など周囲の方とどのようなコミュニケーションをとっていますか？
聴力や視力など身体的な衰えや記憶力、思考力といった認知機能の衰えが見られる方と接する時などは、言葉だけではなく表情や視線、身振り手振りなどちょっとした工夫や配慮をすることが大切です。具体的な方法をご紹介します。 ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

●目を合わせる

まずは、相手の正面に入り、同じ高さの目線で、目を見て笑顔でゆっくりと話しかけます。
目を見て話すと相手は「聞いてくれている」と感じ「あなたの話に関心がある」という聞き手の意思表示になり好印象を持たれます。



●共感する

考え方や価値観の違い、世代間のギャップを感じる、事実と異なっていたりネガティブな話題が続くこともあると思いますが、相手の自尊心を傷つけないためにも、できるだけ共感の姿勢を心がけてください。
相手が不安そうな表情の時は、最初はこちらも心配そうな表情で接し、その方の感情に寄り添い接していくと、次第に落ち着いていきます。



●触れる

時には、そっと赤ちゃんに触れるように、肩や背中に、手のひら全体で触れることで相手は安心感を持ちます。体に触れることはなかなか難しいですが、言葉に合わせて行うことで信頼関係がうまれます。また、自分自身も相手の温かみや力強さなど感じ取ることができます。



●ゆっくり、はっきり話す

高齢になり高音が聞き取りにくい方には、耳元で大きな声を出すのではなく、低いトーンで話をする聞き取りやすい場合もあります。
感情は相手にも伝わります。自分がイライラしている時には「一呼吸おいて落ちついてから」を意識してください。



●受容する(受け入れる)

加齢に伴い記憶力や判断力などが低下する傾向にあるため、同じ話をする事もあると思いますが、相手の話を遮らず否定せず、「そうなんですね」「～と思うのですね」など、相手の言葉をそのまま返したり、問いかけることで、相手は自分の気持ちが理解されていると感じ、安心感を得ることができ、その方の思いや感情に寄り添うことができます。



相手の気持ちに寄り添うことで、良好な関係を継続することができます。



ファミサポおあずかり DAY

【ファミサポ】「子育ての援助を受けたい人」と「行いたい人」が会員となって行う相互援助活動です



「ちょっとした用事の間、子どもを見てもらえたらいいな」「たまには一人の時間を過ごしたい」そんな時に、地域の提供会員がお子さんをお預かりします。

■日 時 R8/1/29(木)、2/17(火)、3/2(月) ■場 所 子どもセンターこもろぎ
■費 用 1時間500円 ■締 切 各回2週間前まで
■申 込 小諸市ファミリーサポートセンター
☎ 31-5093 または申込フォームから

申込みフォーム▶



2/3(火) 講演会

テーマ 早くから知っておきたい！大切な人との寄り添い方

●講 師 認知症疾患医療センター
JA 長野厚生連佐久総合病院
認知症看護認定看護師 武者 栄次 氏

認知症があってもなくても、お互いが肯定できるコミュニケーションの方法をお伝えします。

●日 時 R8/2/3(火) 13:30～15:00
●会 場 小諸市役所3階 第1・2会議室
●対 象 小諸市民または市内在勤者
●申 込 下記まで事前にお申込みください。
先着50名となります。

■問合せ・申込み
高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700(内線2133)



小諸市市民活動 ボランティアサポートセンター

こもテラス1階 ☎ 26-0315
(月～金) 第2・4(土) 9:00～17:00
※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.191

「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！



公式 HP・SNS では
市民活動情報を
発信中

～さまざまな「わ」が生まれますように！

小諸わわわプロジェクト

— 小諸わわわ
プロジェクト —

活動のきっかけは数年前、子育てをテーマにした情報交換会に参加したこと。子育て中の私は、「もっと子育て世代がつながる機会をつくりたい」と感じました。その想いに共感してくれた先輩方も後押ししてくれて、令和6年に「小諸わわわプロジェクト」を立ち上げました。

現在は仲間とともに、月1回程度のペースで、餅つきや花見などの季節行事、デイキャンプなどを市内各地で開催しています。

場所の提供やお手伝いな

ど、地域の皆さんの力を借りながら活動できることはとても心強く、励みになります。

— 活動を
パワーアップ！ —

令和7年度は、小諸市市民活動促進事業補助金を活用することで、活動をパワーアップしながら、より多くの方が参加できるように取り組みんでいます。例えば、講師を招いて行う「星空観賞」や「音遊び」、父子で出掛ける機会を増やすことを目的とした「父子デイキャンプ」など、参加者から大

好評です。

— より多くの
仲間と一緒に —



♪音遊びでは、たくさんの楽器で楽しみました

小諸の素敵な場所や人となりがながら、楽しく子育てできることが、私たちの目標です。

随時参加者を募集しており、新規の方もリピーターの方も大歓迎です。参加者からは「初めてでも子どもが楽しそうに遊んでいて、周りに誰かがいて、安心できた」といった声も寄せられています。

「わわわサポーター」も募集中。子育て現役世代でなくても、子どもの見守り、読み聞かせ、野外活動など、関心のある分野で協力いただける方をお待ちしています。

令和8年度 募集スタート！「小諸市市民活動促進事業補助金」 ご活用ください！

- 補助金の種類 【チャレンジコース】初めて補助を受ける団体が対象（上限20万円）
【ステップアップコース】過去にチャレンジコースで補助を受け、継続的かつ発展的に活動している団体が対象（上限15万円）※前年度交付団体は除く
- 応募説明会 ▶日時 1/26(月) 18:00～ ▶場所 小諸市役所3階 第1・2会議室
- 応募方法（事業計画書提出）▶受付期間 2/2(月)～2/20(金) ▶受付場所 市民課
※事業詳細については、募集要領で確認ください。（市公式HP、市民課、ぼらせん窓口にて配布）
- 補助金交付の流れ 事業計画書提出 → 審査会（3/11）→ 内定団体決定・補助金申請（3月下旬）
→ 事業実施（4月～翌年3月） 関 市民課 市民協働・相談係



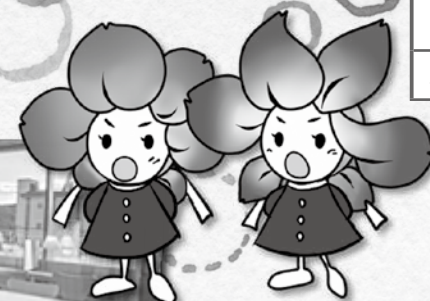
図書館ひろば

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

がんばれ 受験生！

年明けは
1/4(日)
9:00 から
開館します



暖かい館内で
勉強に集中！



息抜きに
読書も…

馬にちなんだ
テーマだよ！



新図書館
10周年記念
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) 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 しょうじ 笹本 正治氏 長野県立歴史館特別館長 / 信州大学名誉教授



申込不要
参加無料

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

は
じ
め
ま
し
た
！
イ
ン
ス
タ

【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

市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

令和8年1月のイベント

4(日)	こうめちゃんわらべうたの会
11(日)	おはなし玉手箱
16(金)	おはなしきしゃポッポ
17(土)	遊び×発達 ぴよぴよさんによる親子ふれあい遊び
21(水)	出張がん相談 13:30～15:00
24(土)	朗読のひととき 15:30～ 出演 GAKU & 大林
25(日)	すみれちゃん【キッズクラブ】おはなし会 ひだまりサロン 15:30～ Small Trim さんによる「篠笛とギター演奏」
28(水)	大人のおはなし会

※おはなし会は10:30～です

今年1年
ウマく行く!?

本の福袋
1/4～1/20頃

知 パブリックコメントを募集します

① 立地適正化計画の改定に対するパブリックコメント

【立地適正化計画】

中心拠点に都市機能を集めつつ、地域の暮らしを支える生活機能と居住を適切に誘導し、人口減少下でも持続可能なまちをめざす計画です。計画策定から約 10 年が経ち、現状評価と今後の施策を反映するため改定を行います。

② 地域公共交通計画に対するパブリックコメント

【地域公共交通計画】

だれもが安心して移動できる持続可能な交通のしくみをつくるための計画です。中心拠点と地域を交通で結び、暮らしを支える移動環境づくりを進めるため、立地適正化計画の改定に合わせて策定を進めます。

【①、②の提出について】

▶**募集期間** R8/1/9 (金) ～ 2/10 (火)

▶閲覧場所

市 HP、市役所 (1 階展示情報コーナー、2 階都市計画課)
市立小諸図書館、小諸市文化センター

▶募集方法

- ①郵送 〒 384-8501 小諸市相生町 3-3-3
小諸市役所 都市計画課宛て
- ②FAX 0267-24-3570
- ③持 参 小諸市役所都市計画課窓口 (市役所 2 階)
- ④E-mail keikaku@city.komoro.nagano.jp

☎ 都市計画課 都市計画係

③ 第 2 期 小諸市スポーツ推進計画期間延長

【小諸市スポーツ推進計画】

小諸市のスポーツ振興のための計画です。本計画は R8/3 月末で計画期間が終了するため、新たな計画を策定する必要がありますが、上位計画となる次期小諸市総合計画 (令和 10 年度から) と計画期間を合わせるため、現行のスポーツ推進計画の計画期間を 2 年間延長し、取組みを推進する計画としました。

【③の提出について】

▶**募集期間** R8/1/23 (金)まで

▶閲覧場所

市 HP、市役所 (1 階展示情報コーナー、2 階スポーツ課)
市立小諸図書館、小諸市文化センター

▶募集方法

- ①郵送 〒 384-8501 小諸市相生町 3-3-3
小諸市役所 スポーツ課宛て
- ②FAX 0267-23-8857
- ③持 参 小諸市役所スポーツ課窓口 (市役所 2 階)
- ④E-mail sshinko@city.komoro.nagano.jp

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

募 委員・相談員を募集します

① 小諸市環境審議会委員

環境保全に関することや環境基本計画等の進捗などについて、確認や評価をしていただきます。

▶**活 動** 年 1 ～ 2 回程度の会議 (平日の昼間)

▶**対 象** 市内在住または通勤・通学する 20 歳以上の方
市の他の審議会等の委員になっていない方
市税及び市の料金に滞納がない方

▶**任 期** R8/3 月 ～ R10/3 月 ▶**募集人数** 若干名

▶**申込み** 1/30 (金) 17:00 までに応募動機 (400 字程度、様式自由)、氏名、生年月日、住所、電話番号を記載し、生活環境課へ郵送するか持参または、FAX、E メールで応募ください。面接をして選考します。

☎ 生活環境課 生活環境係

✉ kankyo@city.komoro.nagano.jp

② 介護相談員

介護保険サービス施設を定期的に訪問し、利用者からの相談や疑問を事業者に伝える橋渡し役として活動していただく介護相談員を募集します。

▶活 動

- ・市内の介護保険サービス施設を月 3 回程度、2 人 1 組で訪問。1 回の訪問は概ね 2 ～ 3 時間。
- ・隔月ごと開催の介護相談員連絡会に出席して、活動状況を報告。

▶**身 分** 有償ボランティア

▶**報 酬** 3,050 円 / 半日 交通費支給あり

▶**委嘱時期** R8/4/1 ▶**募集人数** 若干名

▶**選考基準** 面接試験 (福祉に関する専門性、資格は問わない)

▶**養成研修** 選考された方には、40 時間程度の研修を受講していただきます。

▶**申込方法** R8/2/6 (金)までに応募動機、氏名、生年月日、住所、電話番号、志望理由を記載し、郵送、FAX 又は E メールでご応募ください。※様式は自由です。

☎ 高齢福祉課 介護保険係

✉ kaigo@city.komoro.nagano.jp

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■ 1 月は、お豆腐づくりです！

▶**日 時** R8/1/20 (火) 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** 1,000 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 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 令和 7 年度 冬季自衛官等募集

※※令和 8 年春採用、まだ間に合います※※

▶**職 種** 自衛官候補生

▶**資 格** 18 歳以上 33 歳未満の人

【1 月試験】

▶**受付締切** R8/1/21 (水)

▶**採用試験** R8/1 月下旬 (受付時にご案内します)

【2 月試験】

▶**受付締切** R8/2/18 (水)

▶**採用試験** R8/2 月下旬 (受付時にご案内します)

資格等については、条件により異なります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、HP をご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎ /FAX 0268-22-5267



自衛隊長野地方
協力本部 HP

知 高齢者带状疱疹ワクチンの 定期予防接種のご案内



带状疱疹の予防接種はお済みですか？この機会にぜひ接種してください。

▶**対 象** 過去に接種を受けていない方で、令和 7 年度中に
下記の年齢になる方
65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳
95 歳、100 歳、101 歳以上

▶**期 限** R8/3/31 (火) まで

※組み換えワクチンは 2 回の接種が必要なため、
1 回目は 1 月中に接種する必要があります。

▶**費 用** ・生ワクチン 2,000 円
・組み換えワクチン 6,000 円×2 回

※対象となる方には R7/4 月時点で予診票をお送りしていますが、万一予診票がない場合は、身分証明書等を持参の上、健康づくり課までお越しください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

イ 第 20 回 小諸市人権フェスティバル

▶**日 時** R8/2/15 (日) 13:00 ～ 15:30

▶**場 所** 小諸市人権センター

※詳細は広報こもろ 2 月号でお知らせします。

☎ 小諸市人権センター ☎ 23-5521 / FAX 23-5554

知 人と猫が幸せに暮らすまちを目指して クラウドファンディング実施中

市内では飼い主のいない猫による糞尿被害などの生活環境の悪化、猫の交通事故死、無責任なエサやりによる住民間でのトラブルなどの課題が発生しています。そこで無秩序な繁殖による飼い主のいない猫を増やさないために、令和元年度から「飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金交付事業」を開始し、現在までに 1,454 頭の猫に補助金を交付することができました。

この事業をさらに推進するためクラウドファンディングを活用し、飼い主のいない猫を減らしていくこと、人と猫が優しく共生していけるまちを目指します。市民の方もご寄附いただけますので、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

▶**期 間** R8/2/25 (火) まで

▶寄付方法

ふるさとチョイスのプロジェクトページ、
または生活環境課の窓口でお申込みください



▶寄附金用途

主に飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の助成

▶税額控除

ふるさと納税制度による税額控除が可能

※小諸市民の皆様も同様に税額控除が受けられます。
なお返礼品はありませんので、ご了承ください。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 家屋に関する届出はお早めに！

▶令和 7 年中に家屋を取り壊した人は、忘れずに滅失の届出をしましょう

固定資産税は、毎年 1/1 を賦課期日として、その所有者に課税されます。12/31 までに家屋を取り壊した場合、市への「家屋滅失届」の提出や法務局での建物滅失登記を行わないと、引き続き課税される場合がありますので手続きをお願いします。

▶未登記家屋の名義変更の届出

物置や車庫など未登記の家屋をお持ちの方で相続、贈与、売買等で所有者が変更となった場合は、名義の変更が必要です。税務課へ「未登記家屋に係る納税義務者変更届」を提出してください。

※届出の用紙は税務課窓口および市 HP から取得できます。

☎ 税務課 資産税係

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

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

申告

ご存知ですか？ 3つの「固定資産」

問 税務課 資産税係

固定資産には、土地・家屋・償却資産の3つがあります。この固定資産の所有者が、固定資産の所在する市町村に納めるのが「固定資産税」です。

償却資産については、申告が必要です



毎年1月1日現在に償却資産を所有している方は、地方税法により償却資産が所在する市町村に所有状況を申告する必要があります。申告により税金が発生したときは4月中旬に所有者に通知します。

※資産額によっては税金が発生しないこともあります。

▶申告期限 **2/2 (月)** 期限間近になると窓口が混雑します。
お早めの提出にご協力ください。

償却資産とは？

会社や個人が事業のために所有する機械、器具、構築物など

例えば … 駐車場の舗装、看板、フェンス、外灯、外構、事務机、自転車置き場、陳列ケース、ロッカー、プリンター、

パソコン、電話機、厨房設備、受変電設備、大型特殊自動車、飛行機 など

※太陽光発電設備も対象となることがあります。

※昨年度まで申告のあった方や開業等をされた方には、ご案内を送付しております。

※今まで未申告の方や開業等をされてもご案内が届かない方など、申告書がお手元にならない方にはお送りいたしますので、税務課資産税係までご連絡ください。記載する内容は、会計士や税理士の方などにご相談ください。なお eLTAX でも申告できます。

知 令和8年度「地域発 元気づくり支援金」事前相談会

長野県主催の令和8年度「地域発 元気づくり支援金」の事前相談会が開催されます。希望される団体は下記の二次元コードから、日時等の事前予約をお願いします。

▶場 所 佐久合同庁舎（佐久市跡部 65-1）

問 市民課 市民協働・相談係

佐久地域振興局 HP ▶



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

939 件 23,300,000 円 (R7/11)

編集後記

editorial note

■ 今年度も、あけましておめでとうございます。今年も、地域の発展に貢献できるよう、ご協力をお願いします。今年も、地域の発展に貢献できるよう、ご協力をお願いします。今年も、地域の発展に貢献できるよう、ご協力をお願いします。

募 小諸市ごみ指定袋に 有料広告を掲載しませんか？

ごみ指定袋に掲載する有料広告の広告主を募集します。

▶掲載期間 R8/4/1 (水) ～ R9/3/31 (水)

※この期間中に製造するごみ指定袋に掲載

▶掲載枠数 各種類 2 枠

▶申 込 指定の申込書に必要事項を記入のうえ、
広告案を添えて申込み

▶申込期限 R8/2/6 (金)まで

【掲載料金一覧】※令和6年度販売実績を参考に計算

種類	掲載予定枚数	広告掲載料金 (1 枠)
燃やすごみ	88 万 2 千枚	88,200 円
埋立ごみ	5 万 7 千枚	5,700 円
生ごみ	44 万 8 千枚	44,800 円
プラスチック製 容器包装	33 万 7 千枚	33,700 円
事業系燃やすごみ	19 万 2 千枚	19,200 円

問 生活環境課 ごみ減量推進係

小諸市役所 〒384-8501 小諸市相生町 3-3-3
☎0267-22-1700 FAX0267-23-8766 https://www.city.komoro.lg.jp/

知 簡単・便利！ スマホ申告説明会を開催します

昨年開催し好評だった、スマホ申告説明会を今年も開催します。お持ちのスマートフォンを使用して、佐久税務署の職員の説明を受けながら実際に確定申告を行うことができます。これまで、スマホ申告 (e-Tax) を利用したことがない方、ぜひこの機会に簡単・便利なスマホ申告をしてみませんか？

▶開催日 R8/2/3 (金)

▶会 場 市民交流センター第1～3会議室

▶持ち物 当日はスマートフォンのほか、マイナンバーカード及び申告に必要な書類をご持参ください。なお、マイナンバーカードのパスワード2種類は事前に確認の上、来場してください。

※詳細はこちらからご覧ください▶

問 ・佐久税務署 ☎0267-67-3460

・税務課 市民税係



募 「音楽のまち・こもろ 推進協力団体」 として活動しませんか？



小諸市は、音楽があふれるまちをめざしています。その一環として「音楽のまち・こもろ推進協力団体」を募集し、市民の音楽活動を支援します。認定団体の「音楽のまち・こもろ」に関する活動に対する広報のほか、「音楽のまち・こもろ」の冠を付した演奏会を下記会場で開催する場合、その施設使用料※が減免になります。

▶対象施設

■ 小諸文化センター（文化会館ホール）

■ 小諸市市民交流センター（ステラホール）

※施設使用料は全額免除（入場料有料の場合は50%減免）
ただし、冷暖房費や備品使用料はご負担いただきます。

▶申込み

所定の書式を下記まで提出してください。詳細はこちら▶

なお登録には認定要件があります。

▶期 限 R8/2/27 (金)まで

問 文化財・生涯学習課 生涯学習係



知 令和7年分の所得税・個人消費税・贈与税 について税務署での相談をご検討の方へ

▶ R8/1/5 (月) ～ 2/13 (金)の佐久税務署での対応

上記期間中は佐久税務署内に確定申告会場はありません。自宅にて、国税庁HPにある確定申告書等作成コーナーからのスマホ申告等をご検討下さい。



確定申告書等
作成コーナー



動画で見る
確定申告



チャットボット
「ふたば」

▶【確定申告期間】R8/2/16 (月) ～ 3/16 (月) (土)・(日)・(祝除く)
確定申告会場での相談は、国税庁LINE 公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。なお、会場において当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがあります。

※確定申告会場ではマイナンバーカードを使用

したスマホ申告を行っています。

※確定申告会場開設期間以外は事前予約制です。

予約なくお越しいただいても対応できません。



国税庁 LINE
アカウント

【来署する際にご持参いただくもの】

- ・スマートフォン
- ・マイナンバーカード及び設定したパスワード2種類
(数字4桁のもの・英数字6～16文字のもの)
- ・申告に必要な書類 (収入や控除に関する書類)

例：給与や年金の源泉徴収票、生命保険料等の控除証明書など

問 佐久税務署 ☎0267-67-3460 (代表番号)

知 後期高齢者医療の医療費通知を お届けします

令和6年11月から令和7年10月診療分の医療費通知が令和8年1月下旬に送付されます。健康や医療に関する理解を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかをご確認ください。

また、医療費通知は、確定申告の医療費控除の医療費明細書として使用できますが、令和7年11月・12月診療分が記載されません。11月・12月診療分は領収書をもとに申告をしてください。

問 ・長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室

☎026-229-5320

・市民課 国保年金係

夕食

お食事宅配

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

TEL.0267-25-8009

TEL.0267-25-8009

フードサービスことぶき

TEL.0267-25-8009

TEL.0267-25-8009



MIYOTA の森マンダラ（一部）

冬季企画展

MIYOTA

縄文マンダラ なが山房子展

山梨県を中心に、縄文時代をテーマにした絵画展を開催しているなが山房子さんが描く縄文の世界をお楽しみください。川原田遺跡をテーマにした作品もあります。

- ▶期 間 R8/1/10(土)～2/15(日)
- ▶時 間 9:30～17:00(最終入館は16:30)
- ▶場 所 浅間縄文ミュージアム企画展示室(企画展のみ無料)

問 浅間縄文ミュージアム ☎32-8922

KARUIZAWA

軽井沢発地市庭

グランフェスタ 2026 冬 新春 福の市

- ▶期 間 R8/1/10(土)、11(日) 9:00～16:00
- ▶場 所 軽井沢発地市庭
- ▶内 容

- ・軽井沢産コーンスープの振る舞い
- ・つくたてお餅の振る舞い
- ・きのこの特価販売
- ・精肉新春セール など



軽井沢発地市庭 HP ▲



軽井沢発地市庭

- 問 軽井沢発地市庭 ☎45-0037
- 観光経済課 農林振興係 ☎45-8579

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	1/3(土)、1/17(土) 2/7(土)、2/21(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	1/25(日)、2/22(日)	8:00(約30分) ※雨天中止	懐古園馬場	まきはうす ☎090-1047-8065
■キザキウォーキング	毎週水曜 ※2/25は実施なし	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



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)

弁護士による市民法律相談(事前申込制・土日祝除く前々日まで)

- ▶日 時 R8/1/22(木) 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
☎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

- ▶日 時 ①R8/1/7(水) 13:30～16:30
②R8/1/22(木) 10:00～16:00
- ▶場 所 ①佐久市振興公社ビル(佐久広域連合)
②佐久穂町役場

※事前申込 ①R7/12/2(水) 8:30～
②R8/1/8(木) 8:30～

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 R8/1/21(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 R8/2/6(金) 13:00～15:00

- ▶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】

○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
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	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
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	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
1/11(日)	○甘利医院わだ(和田) ●ゆみ歯科医院(紺屋町) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 26-2580 31-5512	1/12(月祝)	○市川医院(市町) ○高橋内科医院(古城) ◎市町てんじん薬局(市町) ◎古城てんじん薬局(古城)	25-1200 23-8110 31-0992 31-6556
1/18(日)	○うすだ医院(御影) ○関医院(大手) ◎みかげ薬局(御影) ◎こもろ相生薬局(相生)	22-0483 22-2205 24-3344 31-6334	1/25(日)	○須江医院(赤坂) ○矢島医院(乙女) ●堀籠歯科医院(御幸町) ◎赤坂てんじん薬局(相生) ◎美里薬局(耳取)	22-2060 22-8148 23-0575 31-0407 24-0032

最新情報は、小諸市公式HPから
ご確認ください▶



公民館報 こもろ

No.911

令和8年1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



「新春を迎えて」
小諸市教育長 山下 千鶴子



新年あけましておめでとうございます。旧年中は、公民館活動へのご協力誠にありがとうございました。

「音楽のまち・こもろ」を提唱して今年11年を迎えます。

10月11月は中学校文化祭、小学校の音楽会、公民館まつりに小諸市民音楽祭、毎月の最終金曜日のミニコンサート、また作曲コンクール(グランプ)受賞曲は夕方5時の防災無線で流れます」と、芸術の秋さながら各種イベントが開催



されました。音楽を通して様々な出会いが私たちの心を豊かにしてくれます。

音楽会で「ゆうき」の歌に出会いました。この世に生をうけ、初めて世界と出会う子どもたち。見えるもの聞こえる音、味覚も触覚も全身で受け止め、体全部で気持ちを表現してくれる赤ちゃん時代からこの歌は始まります。曲名「ゆうき」のとおり、たくさんの勇気を発揮して世界と向き合っている姿が表現されています。それらは、美しい歌声を響かせる子どもたちの今日までの歩みと重なり、私の心は打ち震えたのです。

新しい年を迎えます。改めて心をつまみ新にして世界と出たいものです。加えて「ゆうき」と一緒に生きることがも忘れずに。

希望溢れる素敵な年となりますよう、公民館活動の一層の充実を図ってまいります。

皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また旧年中は、公民館をはじめ文化センターの諸事業に対しご支援、ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は、物価高が一向に改善しないばかりか、米価が高騰し家計は大変厳しくなりました。また、6月から9月にかけて記録的な猛暑が続いたかと思うと、今度は急激に寒くなり、まさに異常気象、気候変動を実感した年でした。今年こそは、安心して過ごせる年になるように、と願っております。

さて、公民館報こもろの縮刷版をめぐっていたところ、こんな記述がありました。昭和60年、小諸市公民館が竣工した年の4月号「季節風」の1節です。「放送衛星が打ち上げ



「年頭にあたって」
「古くて新しい課題」
小諸市公民館長 埴 俊

られ情報化社会が進み、人と人とのふれ合いが失われがちな折、社会教育の中での公民館活動の果たす役割は、ますます重要であると思う。

その時から40年を経て、情報化はますます加速し、おそらく当時は想像もできなかった高度な情報化社会が到来しています。インターネットやAI(人工知能)が大きな影響力を持つ世の中になってきました。新聞の朝刊記事に、AIを使っている人を対象にした調査の結果が、とりあげられていました。それによると、対話型AIを「感情を共有できる相手」と答えた人の数は、親友や母とほぼ同水準だったとのこと。公民館建設当時から懸念されていた、人と人とのふれ合いが失われていくという危惧は、今や一層重く感じられます。

誰とも会わずに、瞬時にあらゆる情報が手に入る時代ですが、誰もが誘い合って、共通の事柄に触れられる、受け止める方が同じ人もそうでない人も、一緒に考えたり感じたりすることができる。そうした地域であり続けるために、公民館事業を進めてまいりたいと考えています。本年も皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

第61回 児童生徒新年書初め展

市内に居住する児童生徒、市内の学校・書道塾へ通う児童生徒の新年への希望や決意を込めて書いた作品を展示します。

【開催日】 令和8年1月30日(金)～2月1日(日)
【時間】 9:00～17:00(最終日は16:00まで)
【会場】 乙女湖体育館(小諸市文化センター内)



☎ 児童生徒新年書初め展事務局(小諸市文化センター内) ☎ 0267-23-8880



三遊亭 兼作



瞳 ナナ



11月22日(土)開催
小諸市文化会館自主事業
『こもろ寄席 三遊亭好楽独演会』

演芸番組「笑点」の大喜利でおなじみ、落語家の三遊亭好楽さんの独演会を開催しました。

好楽さんの孫弟子にあたる三遊亭兼作さんの高座やマジシャンの瞳ナナさんによるステージを挟みながら、好楽さんに2席披露していただきました。開催日の「いい夫婦の日」にちなんで夫婦が登場する桂文枝さん直伝の「優しい言葉」という演目でも、会場が終始笑いに包まれていました。

◆内容

- p.21 新年のご挨拶 ほか
- p.22 「今支館・分館では」(八幡町分館/芝生田分館)
- p.23 「みんなの宝物」(真楽寺への道しるべ)
- p.24 「こんにちは」文化センターです!
- p.25 「ぼくとわたしの作品」(坂の上小学校)ほか



カラー版はこちら

新年おめでとうございます。皆様のお宅では、お正月をどのように迎えられるのでしょうか。

お正月が庶民の間に広まったのは江戸時代中期と言われています。お正月は歳神様が村や里にやって来るのを、里人が迎えるという晴れの行事です。歳神様はその年の恵方からやって来ます(毎年方角が変わります)。そのため、かつては村や里の入り口には神様が来やすいように注連縄を巻いた「松飾り」をしつらえていました。歳神様は松や松の枝を依代としてやって来るのです。

時代が下がるにしたがって、家々がそれぞれ「松飾り」をしつらえ、歳神様を迎えるようになりました。これが「門松」です。やはり依代としての松をあしらひ、注連縄を巻きました。歳神様を迎える方は、玄関に注連縄を掲げ、お屠蘇で邪気を払い、お雑煮をいただくお正月を祝います。

そして、15日の小正月に歳神様が帰って行かれるまでが「正月」となります。

「正月」を調べてみるとすべてに理由があり、新たな発見でした。今年は様々のことに好奇心を持って実りの多い年としたいと思います。

編集委員 小林 隆志



今支館・分館では

「そば打ち」

八幡町分館



際よく生地を伸ばしている方や、講師に指導を受けながらそば打ちを始めている方がいました。

講師は吉澤泰三さんが務め、お子さん連れのお母さんも参加し、にぎやかにそば打ちが始まりました。ご家族で参加しているグループは、親子で和気あいあいとしており、一生懸命そばを打っていました。中には、手慣れた様子でそばを打つお子さんもおり、大変感心しました。

10月26日に八幡町分館でそば打ち体験が行なわれました。事前に区の皆さんに受講者を募り、27名が参加しました。私が取材を始めた時すでに4〜5名の方がそばを打ち始めていました。分館長に伺ったところ、「15〜6年前から分館のイベントとして実施している」とのこと。どうりですでに手



出来上がったそばは、パックに入れ各家庭に持ち帰って食べるそうです。コロナ禍以前はその場でゆでてみんなで一緒に味わったそうですが、こんなところにもコロナの影響が出ているんだと驚きました。大勢で食べる打ち立てのそばの味は格別で、親交も深める絶好の機会であると思われるが残念です。いつかみんな一緒にそばをする光景を想像しながら退館しました。

編集委員 中山 正男

「文化祭」

芝生田分館



11月1日〜2日にかけて、芝生田区公民館にて区民の文化祭が開催されました。



文化祭は毎年11月の第1土曜・日曜に開催されており、特に日曜日は芝生田区の区費納入日と重なっているため、納入を終えた大勢の区民が展示場に足を運んで鑑賞しています。作品は多種にわたり、それぞれが時間を掛けて作成されていることがわかる作品ばかりで感心させられています。毎月1回実施している「健康達人区らぶ」による作品や、生け花サークルの皆さんの見事な作品、区のお寺のイチョウの木と本堂を題材にした絵画、色ごとに十数枚の版木を作成して刷られた版画、大きなサイズで鮮明に印刷された写真等々が壁面に。また、会場中央

には丹精込めて育てられた盆栽の数々が飾られていました。会場の一角には、作品を鑑賞するだけでなく、家が離れていて普段は会えないような友人と、コーヒーやお茶を飲みながらゆっくりできるよう談話コーナーが設けてあり、ご高齢の方や子ども達が楽しそうに話をしていました。作品を展示していただいた皆さんだけでなく、会場を設営した区の役員の皆さんにも感謝したいと思います。今後も芝生田区文化祭が続きますように。

編集委員 荻原 政寿



みんなの宝物

「真楽寺への道しるべ」

現存する真楽寺への道しるべ（道標）は、旧北国街道沿いに3つ、旧中山道塩名田宿に1つあります。真楽寺は、浅間山鎮火を祈願する役割を持つ寺（別当）でした。旅人のための道しるべが残っていることから、御利益を求めて諸国から講を組んで真楽寺へ参詣にくる人々がいたことが伺えます。

平原の道しるべは、寺の墓地裏にあり「浅間山別当真楽寺道これより三拾丁」（真楽寺へ約3.3km）と書かれています。この道中（道幅狭く注意）は、ほぼ浅間山方向の真楽寺参道へ向かっていて、途中の乗瀬には来た方向を逆に示す『北国街道への道しるべ』があるのも興味深いです。



平原の真楽寺道標



荒堀の道標



三ツ谷の道標

して書かれている文字が『出ぬけ』です（「出」はくずし字）。荒堀は「浅間山別当真楽寺へこれより一里拾丁 追分宿へ出ぬけ 半里近し」、三ツ谷は「浅間山別当真楽寺まで二十五丁 大明神屋ノ宮まで拾丁 小諸へ出ぬけ」と書かれており、互いに真楽寺を経由して追分宿と小諸宿へ抜け出る道であることを示しています。しかも北国街道（小諸〜平原〜追分）よりも半里（約2km）も近道だということです。つい調べてみたくなり、真楽寺ルートと北国街道の旧道を歩くルートをインターネットで計測した

ところ、2kmも差は出ませんでした。それでも真楽寺ルートの方が若干近い結果となりました。

中山道塩名田宿の道しるべは、次の宿場の岩村田宿へ向かわずに千曲川沿いに耳取を通過して小諸宿へ行き、荒堀から八満を通過して真楽寺でお参りしてから追分宿へ向かわせるための道標でした。つまり真楽寺を目的地にした場合、この迂回路で少し楽に江戸へ向かえたわけですね。旅人にとってなんともありがたい道しるべ、当時の苦労が見えてきます。

編集委員 中村 完二郎



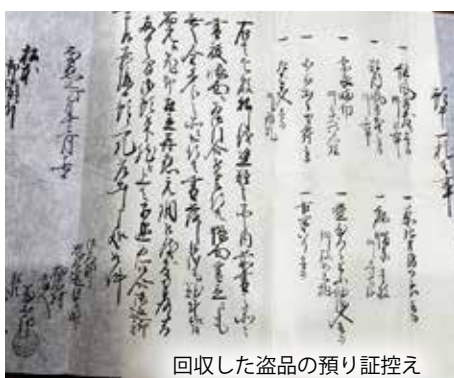
真楽寺へ近し



郷土の歴史Ⅵ
（江戸時代の盗難について）
古文書調査室



11月1日新町分館で「新町区歴史的遺産を守る会」の学習会として出前講座「江戸時代の盗難について」が開催されました。主に古文書調査室が所蔵する古文書から江戸時代の小諸や佐久地域における盗難の事例を、盗品の内容、被害者の苦しみ、犯人の行動、役人の動き、処罰について解説していただきました。中でも小諸領小山家の盗難被害の事例に興味を惹かれました。盗品が詳細に記録されて



回収した盗品の預り証控え

いる、遠方の犯人の行動や盗品の転売状況の捜査記録、早馬や飛脚による情報伝達、「岡っ引き」の捜査能力の高さなど具体的な記録をみて、まるでサスペンスのように感じました。盗難被害届から当時の社会が見えてきます。盗品では特に衣類が多く、その価値の高さや大切さがうかがえます。金銭や衣類が主な盗品であること、犯人への厳しい処罰、身内にも連帯責任が及んでいたことが分かり、処罰の厳しさに驚きました。一般の百姓に対して盗賊に備える訓練を促すお触れには、地域全体の防犯意識の高さを感じました。古文書から読み解かれる当時の社会の様子は、現代にも通じる多くの示唆を与えてくれました。

編集委員 市川 強



「目標に向かって」

6年1組 やなぎさわ 莉音



これは、版画の自画像です。最高学年になり、新しいめあてに向かってがんばろうと思ってまっすぐ前を向いているところです。この版画を彫刻刀で彫ったとき、光と影が表現できるように意識していくつか工夫をしました。

まず、服や顔には影があるので、影の部分は彫る線を細くして黒い色が出るようにしました。鼻は、形が分かるように光が当たっているところをしっかりと彫って、影との境目がはっきりするようにしました。髪の毛は光の反射で白く見える所があったので、光っているところを髪の毛の流れの通りに慎重に彫りました。

一番工夫したところは影との境目を細く彫ったところです。彫刻刀を入れる角度を変えると彫れる線の細さが変わります。影との境目をつける時は、刃先で少しだけ彫るように角度を浅くして細い線にしました。

彫り終わった後にインクをのせて紙に写す瞬間はとてもわくわくしました。がんばろうという気持ちが表せてよかったです。

小学校生活は残り少ないですが、めあてを達成するようにがんばります。



「真剣に取り組んでいるぼく」

6年2組 みやじま しん 宮島 芯



ぼくがこの作品をつくるときに工夫したところは、メガネの細部まで再現することと、かみの毛の立体感を出すことです。

そして、気をつけたところは、下絵の形がわかりやすくなるようにしたこと、彫るときに線の太さが同じくらいになるようにゆっくりしていねいに彫ること、インクをつけて刷るとき、しっかりうつるように力をこめて紙にうつしたことです。

作品のタイトルは「真剣に取り組んでいるぼく」です。この作品では、いつもはふざけたりにぎやかにしているぼくが、時には真剣に取り組む姿を表現しました。ぼくは今地域のサッカークラブに入っています。最後の大会に向けて、毎日頑張って練習しています。きっとサッカーをしているときのぼくも、こんな表情をしているのではないかと思います。他にも、得意な教科の勉強や、副委員長をしている児童会活動にも、一生懸命取り組んでいきたいです。

ぼくは、もう少しで小学校を卒業して中学生になります。小学校での経験をもとに、中学校でも頑張りたいです。



1/6 (火) 施設予約開始

※施設予約は、2月受付分からオンライン予約を開始予定です。

施 設 名	利用月	施 設 名	利用月
公 民 館	R 8/ 3	文 化 会 館	R 9/ 1



「こんにちわ」文化センターです！



入賞作品「ずぶぬれ 気持ちいい！水鉄砲合戦」

市川さんは、子ども講座の運営にご協力いただいている看護師の奥様に付き添って3年。毎年、子どもたちの笑顔あふれる動きに幾度となくシャッターを切り、その中からハツラツとした子どもたちが水鉄砲合戦を楽しんでいる様子が伝わる1枚を厳選したそうです。

「子どもたちの楽しんでいる姿を見るのは楽しい。」と話す市川さんの人柄が伝わる作品でした。市川さん、受賞おめでとうございます！

長野県公民館運営協議会主催
「第21回フォトコンテスト」入賞！

日頃の公民館活動を写真に収めた「第21回フォトコンテスト」(主催：長野県公民館運営協議会)が開催されました。

編集委員を務める市川強さんの作品「ずぶぬれ気持ちいい！水鉄砲合戦」が入賞しました。

受賞作品は、令和6年8月に小諸市公民館が開催した夏休みこども講座「ウォーターサバゲー」の一場面です。参加した子どもたちが自ら竹林の竹を切って作った水鉄砲で楽しそうに対戦する様子をとらえています。



受賞した市川強さん

11/29 (土) 小諸市文化会館自主事業 第38回小諸市民音楽祭

今年度は、毎年9月に開催していた小諸市民音楽祭を11月に開催しました。

小諸市公民館登録団体に認定されている音楽団体を中心に、日頃の練習成果を発表していただきました。内容は、管楽や弦楽、銭太鼓や合唱、ジャンルもクラシック音楽やゴスペル、童謡・唱歌、ポップスなど多種多彩な演奏でした。今回は、昨年放送されたNHK連続テレビ小説(通称、朝ドラ)「あんぱん」の影響もあり、故・やなせたかしさんが作詞した曲の合唱を披露する団体もありました。

前回に引き続き、嶋田多華子さん・田中美恵子さん・小池典子さんをスペシャルゲストとしてお招きしました。皆さん色違いのお揃いの衣装でステージに登場。衣装にまつわるエピソードトークなどを交えつつ、島崎藤村の『若菜集』に収録された「潮音」やアンコールを含む計6曲を演奏していただきました。

音楽祭は、スペシャルゲストと観客による唱歌「ふるさと」の大合唱で締めくくりとなりました。

【出演団体】(出演順)

小諸市消防団音楽隊／ゴスペルん♪こもろ／コール・フローラ小諸
才能教育研究会小諸支部／小諸童謡唱歌をうたう会
合唱団小諸ハーモニー／こもろ銭太鼓／小諸合唱団
浅間山麓男声合唱団

【スペシャルゲスト】

嶋田多華子／田中美恵子／小池典子



スペシャルゲストの演奏の様子(左から田中さん、小池さん、嶋田さん)

■燃やすごみの中に紙類が13.1%混入していました

令和7年の春と秋に行った家庭系ごみの組成調査（ごみ袋の中身の調査）の結果、燃やすごみの13.1%が資源になる【古紙類】だったんだ！
古紙類は集積所に排出した後、売却して小諸市の収入になっているよ。もし古紙類が全部適切に分別されていたなら、約830万円の収入になっていたんだ。もったいなかったね。



■古紙類は、大切な資源！！

古紙類を燃やしてしまうのはもったいないし、限りある資源を有効に活用することが、環境にとっても大事なことだよ！燃やすごみとして捨ててしまう前に、少しの意識と工夫で資源として分別してみよう。

オススメ！超簡単！小さめの雑がみの出し方



次の紙類は「紙袋」を利用して分別すると、そのまま排出できて便利！

- ・メモ用紙
- ・チラシ
- ・お菓子やティッシュの空き箱

■紙袋がなくて困っている方 & たくさん余って困っている方へ

「家に紙袋がない…」「紙袋がたくさん余って困る…」
そんな方々に向けて、ごみ減量アドバイザーと生活環境課が協力して出し入れ自由のボックス【雑がみ用紙袋のBOX】を図書館前風除室スペースに設置したんだ！ぜひ利用してね！

【使い方】

- ① 自宅に不要な紙袋がある人 ⇒ BOXに入れる
- ② 雑がみの分別に紙袋が必要な人 ⇒ BOXから持っていく



設置場所

- ・市立小諸図書館前 風除室

BOXに紙袋を入れる時の注意点！

- ×コーティングされた紙質の袋は雑がみとして出せません
- ×取手部分が紙以外の紙袋もそのまま雑がみとして出せません！（取手部分を取ればOK）



R7/9月から着任した地域おこし協力隊員を紹介します

こんにちは！去年の9月から地域おこし協力隊として活動しているモカです！愛知県名古屋市から小諸に移住し、ここでの暮らしが楽しくて「小諸で働きたい！」と思い地域おこし協力隊になりました！
現在は移住希望者に向けた窓口相談やツアーなどを行っています。食べること呑むことが大好きで、小諸の美味しい食材やお酒にもうメロメロです…！まちで見かけたら気軽に声をかけてください😊



▲市民まつり みこしでは南町連に参加させていただきました。



こんな活動もしています！

■音声配信「こもろ暮らし」を配信中

もう一人の協力隊員 左藤真世さんと2人で、先月からpodcastで音声配信を始めました！日々の暮らしのこと、イベント情報などを毎週配信中。Komomag. アプリからお聴きいただけます😊

■ソーシャルバー「PORTO 日本橋」でバー店長にも！

東京都日本橋にて毎月第4火曜日の夜にバー店長をしています。小諸や長野の美味しいものを携え、移住の魅力を発信中！いつでも遊びに来てくださいー！
【住所】東京都中央区日本橋蛸殻町1-21-6 コアキナビル 2F

詳細はコチラ▼



1～2月は
「はたちの献血」キャンペーン

行こうよ、**献血**

健康づくり課 保健予防係

保
健
の
窓

■献血

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

●若年層の協力が必要です

1～2月は、「はたちの献血」キャンペーン月間です。成人を迎える若者に向けて、献血の大切さを伝えるこの取組み。

献血ができるのは、基準を満たした16歳～69歳ですが、少子高齢化の影響などで若年層の献血者が減少傾向にあります。

【ここ10年間の長野県内の10～30代の献血者数】

約26%減少しています。これは毎日2人ずつ若者の献血者が減り続けているということです。

若い世代の血液は、成分が安定していて医療現場でも重宝されます。だからこそ、若年層の協力が今、必要とされています。20歳という人生の節目に「自分にできることって何だろう？」と考えてみませんか？－その答えの一つが、献血なのかもしれません。

●献血は、命を支える“備え”です

献血で集められた血液は事故や災害のときに使われるもの－そんなイメージを持っている方も多いかもしれません。しかし実際は、がんや手術、出産など日常の医療現場で幅広く使われています。

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできないため、常に新しい血液が必要です。しかし、献血者の健康を守るために、1人あたりの年間献血回数や献血量には制限があるため、多くの人の協力が必要となります。

一人ひとりの行動で、支えられる命があります。
まずは足を運んでみませんか？

●“はたち”のあなたへ。献血、はじめてガイド

01 受付

本人確認と体重測定を行い、住所等の登録を行います。その後、質問事項に回答します。



02 問診

問診・脈拍・体温測定を行います。



03 事前検査

少量の採血を行い、血液型や貧血の心配がないか事前に調べます。



05 休憩

献血後は休憩場所で十分に水分補給、少なくとも10分以上は休憩し、献血は終了です。



04 採血

採血ベッドで横になり採血します。全血献血(400ml)は10～15分程度かかります。



献血に対する

苦手意識の例

- 針が痛いから受けたくない
- 血液を採取される感覚が苦手
- なんとなく恐怖心がある

日本赤十字社

献血 web 会員サービス

献血の予約や記録、生化学検査結果などの確認もできます。ぜひ献血の際はご利用ください。



市役所での次回献血日

☑ R8/3/11 (水)
9:00～16:00

献血カードや献血アプリをご持参ください。



「小学校の登山で嫌いになって、中学校の宿泊登山でトラウマになる(笑)。だから山は見るもの。移住した当時はそんな話を地元の人から聞いていました。山での感動や達成感は人生を豊かにしてくれるはずなのに、ちよっともったいないなあと思っていました」。

小島さんは神奈川県横浜市生まれ。15年前に横浜から移住し、安藤百福記念アウトドアアクティビティセンターに勤務しながら、山に関する知識と経験を積み重ね、(公社)日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ



① ツアー風景



② 北アルプスなど美しい山の世界へご案内

志向や健康志向の高まりで山に興味を持つ人が増えてきたと感じていたこと、ガイド資格を取って10年という節目でもあり、令和7年3月に『こじまうんてんツアー』を開業した。親しみやすい屋号は、小島さんを良く知る山友が名付け親だそう。

ツアーのモットーは、初心者への初めの一歩を応援すること、そして地元の人に山の楽しさを知ってもらうこと。初年度は南牧村の飯盛山を皮切りに、山ごはんと高山植物を楽しむ企画のほか、登山計画書の書き方や登山アプリの活用など安全登山につながるような座学にも力を入れた。こうした経験の中で山仲間とのコミュニケーションが、地元で山を楽しむ人たちの輪が広がってくれたらというのが小島さんの願いだ。「今はSNSなどネット情報で簡単に取得してしまうかのような錯覚に陥ることもありますが、登山にはリスクが伴います。やはり最初は経験者と歩いて自分の力量をはかり、ステップアップしていくことが大切。そのために入り口として使ってもらえたら嬉しいです」。

現在、仕事と両立させながら

(取材・文 金子美江)



こじまうんてんツアー
こじまうんてんツアー
こじまうんてんツアー

お正月といえば、お餅。お餅はいっ頃作られるようになったか知ってますか。正解はなんと弥生時代。稲作が伝搬し、蒸す技術が普及した頃といわれています。その後、お正月とお餅が結び付けられるのは平安時代で、「歯固めの儀」が元でした。「歯固めの儀」というのはお餅など固いものを食べることで歯を丈夫にし、1年の健康と長寿を願う儀式だったようです。

年神様にお供えた鏡餅を家族に分け与えることを「歳魂(としだま)」といい、お年玉の起源とも。この時代、お餅には神様の霊力が宿り、人々はお餅を食べて無病息災を願ったわけです。

日常食べているうるち米に比べ、もち米にはカリウムが含まれ筋肉収縮や腎臓の老廃物排出の働きもしています。高齢者にはおススめのお餅、ただのどに詰まらせないよう気をつけ、健康長寿を願いまししょう。お年玉も原点に戻り、お餅を家族に分ける「歳魂」にしてみては…。

(国際中医薬膳師 小清水由良)

初心者でも安心の小さな登山ツアー
こじまうんてんツアー主催 小島真一さん(44歳) 加増

お餅と「歳魂」
エイジングと薬膳

子どもセンター ☎23-5567

こもろっジ

お誕生日おめでとう!

だより
~12月生まれ
家族のメッセージとともに~



1才おめでとう!これから元気よく、いっぱい遊ぼうね!!

ひーちゃん(1歳)



お誕生日おめでとう♡これからもすくすく大きくなっていてね!

えまちゃん(1歳)



笑顔が素敵なゆっちゃん。元氣と癒しをありがとう!大好きだよ♡

ゆっちゃん(1歳)



2歳の誕生日おめでとう!いっぱい食べて、いっぱい遊ぼうね。

のんちゃん(2歳)



毎日成長してスゴイね!!楽しい日々をありがとう!!おめでとう!!

みやびちゃん(1歳)



パワフルでマイペースな雲が大好きだよ!元気に育っていてね!

しーくん(1歳)

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



日時: 1/30(金) 18:00 ~ (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

名作には深い悲しみがある…“おおはくちょうのそら”の物語と、クラシック音楽を深く体感していただくコンサートです。『子どもも誘いたくなるコンサート』をコンセプトの一つとして活動する小平真司さんと、佐久フィルハーモニー管弦楽団の皆さんによるコンサートに是非お出かけください。

【プログラム】カノン/パッヘルベル、絵本と音楽 おおはくちょうのそら クラリネット協奏曲 K.622 第2楽章/モーツァルト

【次回】オグタカルテット JAZZ CONCERT 2/23(月・祝) 18:00 ~ ステラホール

Komomag.

小諸の情報、コレ1つで。楽しい街アプリ誕生。

☎ (一社) こもろ観光局 ☎ 22-1234



DLはこちらから



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**
最近の「電話でお金詐欺」の手口として、「●●●」を名乗りお金を騙し取ろうとする詐欺が多い？

▶ **今月のプレゼント 隠れ家カフェ ガーディアン**
☎ 31-0358(御影新田 1949-2)
「500円 飲食サ-ビス券」を 20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。



【店長】トラ次郎

唐松に囲まれた風見猫が目印のカフェです。開放感のある店内では、猫 5 匹と穏やかなひとときを満喫できます。ドリンクのほか、数多くのデザート等も取り揃えています。
【営業時間】 10:30 ～ 17:00 【定休日】 月曜・火曜

▶ **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の感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、1/31（土）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】 Komomag.



■ **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。）



- 菊芋に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えたり、血糖値の急上昇を防いでくれます。最近直売所でも目にするようになりましたので、手に取ってみてください。
- クセがなく、シャリシャリとした食感とさつま芋の甘みで美味しく食べられる一品です。ぜひお試しください。

【材料（作りやすい分量 4 人分）】	
食材	分量
■ 菊芋	中型 4 個
■ さつま芋	1/2 本
■ 人参	1/3 本
■ 油揚げ	2 枚
■ ごま油	大さじ 1
■ 砂糖	小さじ 1
■ みりん	小さじ 1
■ しょうゆ	大さじ 1

- 【作り方】**
- ① 菊芋、さつま芋、人参を短冊切りにする。
 - ② 油揚げを細く薄切りにする。
 - ③ フライパンにごま油をひき、中火で人参、さつま芋、菊芋、油揚げの順で炒める。
 - ④ 弱火にしてふたをして蒸らす。
 - ⑤ ④に A の調味料を入れ、味をなじませて出来あがり。

図 健康づくり課 保健予防係

作り方の動画はコチラ▶



市立
小諸高原美術館・白鳥映雪館
好評開催中
～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



R8/1/25（日）まで
開催中

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



ートークイベントのご案内ー

- ▶ 日 時 R8/1/17（土） 14:00 ～ 16:00
- ▶ トークゲスト 佐々木 俊 氏（グラフィックデザイナー）
- 2010 年、多摩美術大学グラフィックデザイン学科卒業
- 2016 年、AYOND を設立
- 2020 年、JAGDA 新人賞受賞
- 2024 年、世界ポスタートリエンナーレトヤマ銀賞受賞
- ※予約不要、入館料必要



図 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

窓の氷



冬に風呂の蓋を開けっぱなしにしておく窓に薄い氷が張る。そのまま撮れば色鮮やかというわけにはいかないがちょっと手を加えることで、美しい写真になる。氷は透明だが、偏光フィルターと偏光板を使うことでさまざまな色を取り出せる。窓越しに当たる光の角度によって、色鮮やかな氷の写真を撮ることもできるのだ。偏光板を窓の外にたて、カメラに偏光フィルターをつけて。好みの色が見えた状態で撮影すれば良い。偏光フィルターは本来、水面の反射を取り除いたりする目的で使われるのだが、逆に特定の偏光を取り出すこともできるわけだ。

偏光とは、光の振動方向が特定の方向に揃った状態のことで、偏光板を通過させることで、特定の方向に振動する光を取り出せば色鮮やかな写真を撮ることができる。



子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】
mamamo
ママモ75号は好評配布中です！
特典
・春から1年！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
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

小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています！

mamamoの
LINE
QRより「お友だち追加」
をお願いします！
●「お友だち追加」でうれしい特典●
①ママモの表紙モデルに
応募できる！
②会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…

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 お待ちしています
〒389-0516 東御市田中253-1
総合サービス事業部 担当：小林
☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00～18:00（月曜日除く）

運用代行サービスいたします！

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！

A/C 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

すべての人が共生できる社会を目指して

映画 ぼくが生きてる、ふたつの世界

小諸市で上映!!

この映画は聴覚障がいテーマに、ろう者の両親のもとに生を授かった一人の青年の心の成長を通して、共生社会や家族のあり方を問い直す映画です。小諸市では「小諸市手話言語条例」が施行されており、聴覚障がいを含めた、すべての障がいのある方への理解を深め、共生できる地域社会を目指すため、本映画の上映を行います。

▶日にち R8/2/6(金)・7(土) ▶時間 ①10:30～ ②13:30～

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶入場料 【前売券】 一般・シニア・大学生 1,200円
【当日券】 一般・シニア 1,500円 / 大学生 1,300円
小中学生 800円 (小学生未満無料)

【前売券取扱所】 ※おつりのないよう代金をご用意ください。

市民交流センター NPO 法人本途人舎 / (株)コミュニティテレビこもろ



母と息子、切なくも心に響く家族の物語。

図 福祉課 福祉係

1/11(日) 令和8年 小諸市消防出初式

消防活動に貢献した団員の表彰や、団員と消防自動車パレードのほか、園児の行進、消防音楽隊による演奏を行います。

▶式典 10:00～ 市民交流センターステラホール

▶分列行進 11:00～ 相生町商店街

▶参加 小諸市消防団、消防団音楽隊
市内幼稚園・保育園の幼年消防クラブ

図 消防課 ☎ 24-0119



2/8(日) 第3回 小諸市ボッチャ大会 参加チーム募集中

▶時間 受付 8:20～ ゲーム開始 9:20～

▶場所 小諸市総合体育館

▶申込み期間 R8/1/6(火)～1/21(水)

▶費用 1チーム 1,000円

▶定員 先着 48チーム

▶申込み・問合せ 小諸市スポーツ協会 ☎ 26-0286



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。
小諸観光センター
☎0267-22-6161

佐久市 根岸

のぞみグループの自立型施設

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア

本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可 / 日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

【問】のぞみグループ本部
☎0267-22-9274

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

小諸市和田 841-7
https://www.nozomi-g.co.jp/