

# 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





**■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 / 釀造施設 / 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つた方からも  
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、今年度末を目指して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ついて、ワークショップを開催する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。

【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あります。推奨理由等は市HPからご覧ください。



芦原中学校区 統合校の  
校名案を募集します



▶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

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。問 学校教育課 再編整備係



## 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。

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	鶴久保	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 真知子	石川 京子	石川 茂美
御幸町	高橋 恵子	東 雲	尾本 志づ江	宮 沢	清水 立夫	南ヶ原	五十嵐 茂美
	小平 善江		塩川 恵子	御牧ヶ原	松田 幹雄	藤 塚	酒井 久美子
与 良	小林 尚文	大井 純子	大井 純子	南大井地区		石 岐	佐藤 まゆみ
	大井 紀子		相 生	掛川 タユ子	御 影	柏木上	小山 一弥
鶴巻	下平 真介	本 町	清水 礼子	御 影	有賀 朋子	柏木下	小山 代子
赤坂	丸山 裕子	六 供	漆原 時江		登 誠一	塩川 芳幸	四ツ谷
渡部 孝子	渡部 孝子		田中 和子	平原	土屋 真佐子	高瀬 峯一	小山 邦彦
南 町	矢嶋 和美	高 池	畠田 昌江		堀込 恵子	加 増	児玉 哲哉
相原 光子	相原 光子	田 町	高橋 真由美		甘利 久美子	高橋 美智子	高橋 美智子
緑ヶ丘	荒野 亜土	大 手	柳沢 俊一		小須田 かほり	荒 堀	村田 萬里子
閑 誠治	閑 誠治		小池 絹子	和 田	伊藤 郁夫	乗 濱	塩川 英子
大里・西小諸地区		谷地原	一ツ谷		柏木 博美	三 井	三井 和実
菱 野	荻原 寛		谷地原		田中 美智子	ひばりヶ丘	内 山 二三雄
西部地区		佐々木 政彦	三 岡 地区	主 任 児 童 委 員	杉 田 旗 江	一 つ 谷	内 山 二 三 雄
後 平	尾沼 謙一	古 城	中 村 よりみ	東 南 部	佐 藤 設 子	谷 地 原	大 里 西 小 諸 地 区
諸	花岡 明美		柳澤 美智子	東 部 中 部			
西 原	白鳥 貴子	市 町	清 水 伸一	西 部			
滝 原	土屋 博邦		小 林 博	大 井			
芝生田	相場 美和	耳 取	高 橋 とし江	三 岡			
井 子	柳沢 幸宏		小 林 真理子	大 里			
糠 地	武者 和代	新 町	柳澤 孝子	西 小 諸			
	小 林 すみ子		廣瀬 まゆみ	大 場			
	大 池 一 彦	森 山	高 城 雪 子	淳 子			
	富士見平		高 橋 哲 夫	川 辺			
				塩川 ひろみ			
				塩川 敦美			
				南大井			

## ■ 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っていますので、安心してご相談ください。

問 福祉課 保護社会係

## 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。

問 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。

※1件当たりの平均被害額975万円  
(令和7年10月末現在)

「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、周囲に相談できな状況をつくつて孤立させ、被害に気付く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ことで、被害者の全財産をだまし取ることで、「必要がある」と資金調査を名目とし、被害額が高額化しています。

## 「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、こた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)

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。申告会場に出向くことや、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、今年度からハガキ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、ハガキ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)
- 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
- 暗号資産（仮想通貨）、FX、J-REIT等がある方

## ●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、申告を忘れるは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。

QRコード  
◀ 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ガーダップリの「ガトーショコラ」を山頂でどうぞ。あつあつ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: 高峰高原ビィジターセンター(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。



### 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。

※ツアーデイは、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。

### ハッピーホイント



1 お料理教室「こもろレビ」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つあつマサラチャイを  
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  
「こもろレビ」  
ゆみ先生

### 装備・持ち物

- 山を歩く動きやすい服装(保湿性や速乾性の高い肌着+フリースなどの中間着+ウインドブレーカーなどの防寒着)
- レインウェア(上下別で透湿素材が望ましい)
- 行動食、飲料
- 靴(軽登山やトレッキング用)
- 保険証、タオル、ゴミ袋
- ザック、帽子、厚めの靴下、手袋など
- その他、各自で必要な物
- サングラス ◆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)



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



# 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
- ▶問合せ 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
  - ▶問合せ 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、嗜み合わせなど、転倒を防ぐポイントについてお話しします。お話しの後は、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
- ▶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 事前に電話で申込み
- ▶問合せ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700

## ファミサポおあずかり DAY



「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ロッジ
- 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▶

【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

## 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 時 R8/2/13(金) 13:15 ~ 16:15

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

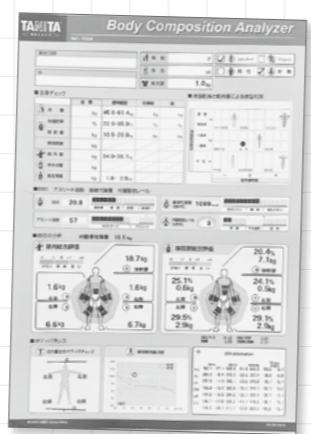
▶内 容 体組成計と握力等の測定とアドバイス、体操を含め1人45分間の教室です。高精度の体組成計測定で、体重、BMI、基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量、部位別に分析した筋肉総合評価結果を数値で把握できます。

▶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。

▶問合せ 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

▶問合せ 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。

▶問合せ 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。

## ●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と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でから」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。



## ●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生まれます。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。

認知症があっても、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)

## 2/3(火) 講演会

### 早くから知っておきたい! 大切な人との寄り添い方

【テーマ】

●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

●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 №.191



代表 山田 雄司さん

## 小諸わわわプロジェクト

- 活動の詳細は、団体の Instagram などで随時お知らせしています。
- 次回は R8/1/10(土)、  
炉辺(山浦 4920-3)にて新年会を開催  
申込 <https://qr.paps.jp/cRBo5M>  
✉ thunder.ymd+wawawa@gmail.com



る方をお待ちしています。  
ある分野でご協力いただけ  
てある、子どもたちの見守り、読み  
聞かせ、野外活動など、関心  
を持った声も寄せられています。  
「わわわサポート」も募  
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  
かがいて、安心できた」といっ  
た声も寄せられています。  
小諸の素敵な場所や人とつ  
ながりながら、楽しく子育て  
ができることが、私たちの目標  
です。  
随時参加者を募集してお  
ります。

### — より多くの 仲間と一緒に —



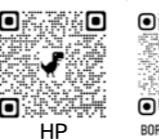
♪音遊びでは、たくさんの楽器で楽しみました

## 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）



「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

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です。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と一緒に「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、地域の皆さん之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。  
— 小諸わわわ  
プロジェクト —  
— 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取り組んでいます。例えば、講師を招いて行う「星空観賞」や「音遊び」、父子で出掛けの機会を増やすことを目的とした「父子ディイキヤンプ」など、参加者から大好評です。

（星野 葉子）

（星野 葉子）

# 図書ひろば

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！



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 笹本 正治氏 しょうじ  
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

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



【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





御代田町・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。

# 浅鹿 Walker MIYOTA



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

MIYOTA の森マンダラ (一部)



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

## 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
- つき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 ▲

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)	株キザキ本社(加増)	株キザキ ☎ 22-1354



最新情報

小諸市役所 ☎ 384-8501 小諸市相生町3-3-3  
☎ 0267-22-1700 FAX 0267-23-8766 https://www.city.komoro.lg.jp/「イベント」「お知らせ」「募集」など  
の情報コーナーです。

## 無料相談

弁護士による佐久広域法律相談

- ▶日 時 ① R8/1/7(水) 13:30 ~ 16:30  
② R8/1/22(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 ① R7/12/2(火) 8:30 ~  
② R8/1/8(木) 8:30 ~
- 問 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

## 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

年間の相談日は  
☎ 22-1700 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。



## 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]

○医科 9:00 ~ 17:00 ●歯科 9:00 ~ 12:00

月/日	○医院 ●歯科 ○薬局	電話番号	月/日	○医院 ●歯科 ○薬局	電話番号
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) ○みかけ薬局(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▶



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（グランプリ受賞曲は夕方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



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、たくさんの勇気を發揮して世界と向き合って成長してゆく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。改めて心を真っ新にして世界と出会いたいものです。加えて『ゆうき』と一緒に生きることも忘れずに。

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つてまいります。

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ふと、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、と願うところです。

さて、公民館報こむの縮刷版をめくついていたところ、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」の一節です。「放送衛星が打ち上げます。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。

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つた高度な情報化社会が到来します。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つてきました。新聞の朝刊記事に、AIを使つてゐ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です。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。

# 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  
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(土)  
【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)

問 児童生徒新年書初め展事務局（小諸市文化センター内）☎ 0267-23-888



No.91

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



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。

◆內容

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



新年おめでとうございます。皆様のお宅では、お正月祝いのようご用意う

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い、注連縄を巻きました。

歳神様を迎える方は、玄関に注連飾りを掲げ、お屠蘇で邪気を払い、お雑煮をいただいてお正月を祝います。

そして、15日の小正月に歳神様が帰つて行かれるまでが「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対する好奇心を持つて実りの多い年としたいものです。

編集委員 小林 陸志



平原の真楽寺道標



荒堀の道標



三ツ谷の道標

「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が、人々がいたことが伺えます。

平原の道標には、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。

小諸市荒堀と御代田町三ツ谷の2カ所の道しるべに共通

に書かれていた文字が『出ぬけ』です（「出」はくすし字）。荒堀は「浅間山別當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「浅間山別當真楽寺まで二十五丁大明神星ノ宮まで拾丁 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）も近道だというのです。つい調べてみたりなり、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が、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りて小諸宿へ行き、荒堀から北国街道（小諸～平原～追分）を通って小諸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。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 完一郎

## みんなの宝物

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45名の方がそばを打ち始めっていました。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



「そば打ち」  
八幡町分館

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、親子で和氣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さんもあり、大変感心しました。



「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。

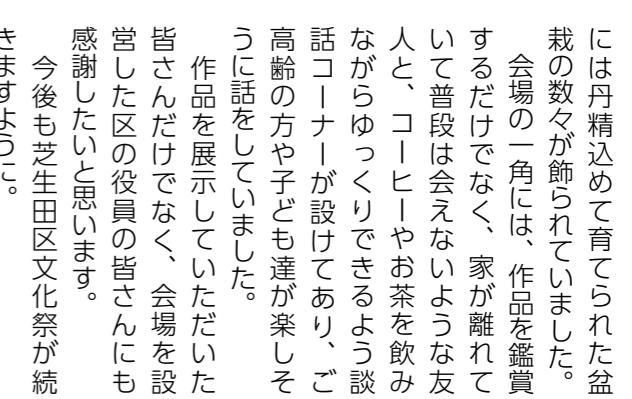
出来上がったそばは、パックに入れ各家庭に持ち帰つて食べるそうです。コロナ禍以前はその場でゆでてみんなで一緒に味わつたそうですが、この味は格別で、親交も深める絶好の機会であると思われますが、残念です。いつかみんなと一緒にそばをするする光景を想像しながら退館しました。

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、それが時間を掛けで作成されていることがわかる作品ばかりで、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が見事な作品、区のお寺のイチヨ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、大きなサインで鮮明に印刷された写真等々が壁面に。また、会場中央



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。

皆さんだけではなく、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



郷土の歴史 VI  
(江戸時代の盗難について)  
古文書調査室  
見たこ！ 聞いた！  
出前講座

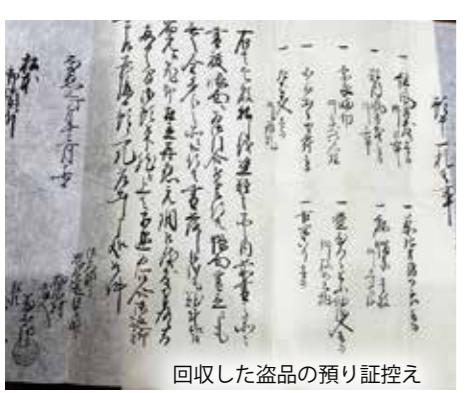


11月1日新町分館で「新町区歴史的遺産を守る会」の学習会として出前講座「江戸時代の盗難について」が開催されました。主に古文書調査室が所蔵する古文書から江戸時代の小諸や佐久地域における盗難の事例を、盗品の内容、被害者の苦しみ、犯人の行動、役人の動き、処罰について解説していただきました。中でも小諸領小山家の盗難被害の事例に興味を惹かれていました。盗品が詳細に記録されて

いる、遠方の犯人の行動や盗品の転売状況の検査記録、早馬や飛脚による情報伝達、「岡つ引き」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も盗賊に備える訓練を促す触れには、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



回収した盗品の預り証控え



# 坂の上小学校

「目標に向かって」

6年1組 やなぎさわ りお



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 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チームに入っています。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

# 「こんなにちは」文化センターです！

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！



入賞作品「ずぶぬれ 気持ちいい！水鉄砲合戦」

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いました。

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／ゴスペルン♪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

# 減ちゃんの ごみ分別相談所 古紙類の分別 第2弾! 新聞紙/雑誌/雑がみ/段ボール/紙パック は資源です!

問 生活環境課 ごみ減量推進係

## 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！！

古紙類を燃やす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)



地域おこし協力隊  
百華さん

## 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。



【バー店長】モカさん

## 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③



詳細はコチラ▼

### 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蛎殻町1-21-6 コアキナビル2F



# 1~2月は 「はたちの献血」キャンペーン 行こうよ、献血

問 健康づくり課 保健予防係

## 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？



保健  
の窓

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。

## ● “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。





「小学校の登山で嫌いになつて、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、ちよつともつたいないなあと思つていました」。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トエ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

間のコミュニケーションができる、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HttpException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。そのための入り口として使ってもらえたなら嬉しいです」。

山頂を目指すだけでなく、花を楽しむ、風景を撮る、山ごはんを味わう、親子で歩くなど様々なです。いろいろなニーズに応えるよう引き出しをもつとともに、増やしていきたいと思います」。令和8年は登山に挑戦したいと思う人は、ぜひ二次元コードから連絡を。

三の起源の時代には、餅には神様の靈力が宿り、人々はお餅を食べて無病息災を願つたわけです。

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。高齢者にはおススメのお餅に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…。



初心者でも安心の小さな登山ツアーコじまうんてんツアーブラジル主催 小島直

# さん (44歳) ॥ 加増 ॥



# 「絵本と音楽 おおはくちょうのそら」

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

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。

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

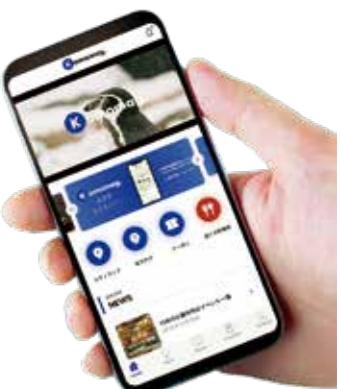
**Komomag.**

小諸の情報、コレ1つで。  
楽しい街アプリ誕生。

問 (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 飲食サービス券」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。



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・広報こもろを読んでの感想(あればで可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、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。)

おいしく食べよう  
こもろの野菜

## 菊芋と さつま芋の きんぴら

- 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。最近は直売所でも目に見え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い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(イメージ)
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】

- 菊芋、さつま芋、人参を短冊切りにする。
- 油揚げを細く薄切りにする。
- 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。
- 弱火にしてふたをして蒸らす。
- ④にAの調味料を入れ、味をなじませて出来あがり。

問 健康づくり課 保健予防係

作り方の動画はコチラ▶



子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

**m@momo**  
ママモ75号は好評配布中です!

- 特集
- ・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。

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!

m@momo  
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…

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



## 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)



### トークイベントのご案内

▶ 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

問 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

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	その他生活に間わるお困りごとがあれば相談下さい	※内容により金額が変わります。
※各作業 別途基本料金 2,000円		※各作業の詳細はお問合せ時、またはお見積り時にご説明いたします。
株式会社アルファーム		☎ 0268-75-7494
〒389-0516 東御市田中253-1		携帯 090-8803-7472
総合サービス事業部 担当: 小林		※9:00～18:00(月曜日除く)

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と窓に薄い氷が張る。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。



## 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 地域情報&広告 株式会社アイク 小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 www.aic-ad.co.jp

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をテーマに、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合わせ直す映画です。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 期 R8/2/6(金)・7(土) ▶時 間 ① 10:30 ~ ② 13:30 ~

▶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

〒發行  
0328644187  
小諸市  
25201編集  
70長総務部  
00小諸市企画課  
相生町三丁目3番3号

## 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



再生紙保護のため植物油インク  
見やすいントを採用していります。  
SAKU  
KOMORO  
TURIST



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

図  
タウンコートのぞみ  
全てが徒歩圏内に揃う  
街に住もう  
(ツルヤみかけ店様隣り)  
(ペット同居可)

60歳以上の方

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

QRコード