

K O M O R O 3

広 報 こ も ろ 公 民 館 報

2026
No.773

明るい選挙啓発ポスターコンクール 表彰式

【3月号トピックス】

p.02 令和7年度 小諸市表彰式

p.05 小諸市動物園 開園 100 周年記念ロゴ決定！

p.06 「こもテラス」4/1 からの運用変更のご案内



【表紙】

政治や選挙に関心を持ち、豊かで充実した生活を送ることができる社会の実現を目標とした「令和7年度明るい選挙啓発ポスターコンクール」が開催されました。写真は1/22の表彰式で笑顔を浮かべる受賞者の皆さんです。この度はおめでとうございます！（紹介順は写真右から）

- 土屋 陽奏さん 坂の上小学校 6年生「小諸市長賞」「地方審査入選」
- 宮原 碧さん 小諸東中学校 2年生「小諸市選挙管理委員会委員長賞」「地方審査入選」「県審査2等」
- 清水 真桜さん 千曲小学校 6年生「小諸市明るい選挙推進協議会会長賞」
- 川野 聖仁さん 美南が丘小学校 6年生「小諸市教育長賞」



令和7年度 小諸市表彰式



令和7年度 小諸市表彰



小諸市では、小諸市表彰規則に基づき、市政の発展に顕著な功労があった方や団体に対し、表彰をしております。

本年は40名の方へ表彰状・感謝状の贈呈を行いました。

企画課 秘書係

満10年以上引続き各種委員又はこれに類する職にあった方

- ▶ 保護司
原 桂一 様 (荒町)
- ▶ 小諸市青少年補導委員
荒井 理恵子 様 (東雲)
大池 文子 様 (天池)
- ▶ 隣保館運営審議会委員
細谷 信治 様 (東)
- ▶ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター運営委員会委員
上原 貴夫 様 (御代田町)
- ▶ 都市計画審議会委員
佐藤 英人 様 (諸)
- ▶ 学校歯科医及び保育園歯科医
松永 和夫 様 (八幡町)
- ▶ 学校薬剤師
柴崎 晋輔 様 (和田)
- ▶ 保育園医
佐々木 治夫 様 (南町)



公益に関する事業又は各種業界の振興発展に尽力し、顕著な功績があった方

- ▶ 小諸ワイナリーで醸造されたワインが日本ワインコンクール2025において金賞を受賞
第12回サクラアワード2025において3品がゴールドを受賞
マンズワイン株式会社
代表取締役社長 島崎 大 様 (山梨県)
- ▶ デキャンター・ワールド・ワイン・アワード2025において3品がブロンズを受賞
ジオヒルズワイナリー
代表取締役 富岡 正樹 様 (御牧ヶ原)
- ▶ インターナショナル・ビアカップ2025において銅賞を受賞
オーズ・クラフトワーク
北國街道麦酒小諸宿醸造所
代表・醸造責任者 小野寺 洋一 様 (市町)
- ▶ 多年にわたり森林整備や植樹ボランティアに尽力
沖電気工業株式会社
代表取締役社長執行役員 兼 最高経営責任者 森 孝廣 様 (東京都)
- ▶ フットサルを通じ、多年にわたりスポーツ振興に寄与
山浦 恒俊 様 (紺屋町)

満10年以上引続き公選による公職に在職した方

- ▶ 小諸市議会議員
高橋 公 様 (耳取)
小林 一彦 様 (諸)
丸山 正昭 様 (滝原)
山浦 利夫 様 (宮沢)

満10年以上引続き市議会の選挙又は同意を必要とする職にあった方

- ▶ 小諸市選挙管理委員会委員
齋藤 みどり 様 (井子)
森山 達彦 様 (森山)

特に優れた善行又は美徳の行為があり、他の模範となる方

- ▶ 多年にわたり野岸小学校児童の交通安全のため見守り活動に尽力
野岸っ子見守り隊 様 (与良)
- ▶ 多年にわたり野岸小学校児童の読書活動充実のため読み聞かせ活動に尽力
どんぶり(読み聞かせサークル) 様 (与良)



①・②受彰者を代表して、市表彰の部では佐々木 治夫 様から、優良建設工事表彰の部では有限会社諸山建設専務取締役 諸山 大志 様から、それぞれご挨拶をいただきました。



体育、学術、芸術、技芸等で顕著な成績を上げた方又は伝統文化、伝統工芸等の継承発展に顕著な功績があった方

- ▶ 第79回国民スポーツ大会(滋賀国スポ) レスリング競技 成年男子グレコローマンスタイル 97kg級 第3位
塩川 貴太 様 (小原)
- ▶ 第79回国民スポーツ大会(滋賀国スポ) ライフル射撃競技 成年女子 50m ライフル伏射(60発) 第3位
砥石 真衣 様 (埼玉県)
- ▶ 第43回 JSBA 全日本スノーボード選手権大会 デュアルスラローム男子 U-15 優勝
ジャイアントスラローム男子 U-15 準優勝
瀬在 駿成 様 (小原)
- ▶ 第43回 JSBA 全日本スノーボード選手権大会 デュアルスラローム女子 U-12 準優勝
ジャイアントスラローム女子 U-12 第3位
瀬在 美織 様 (小原)
- ▶ 第43回 JSBA 全日本スノーボード選手権大会 ストレートジャンプ男子 U-15 優勝
佐藤 湊 様 (四ツ谷)
- ▶ 第56回全国中学校柔道大会 個人男子 50kg級 第3位
塩川 良貴 様 (四ツ谷)
- ▶ 令和7年度 第42回全国少年少女レスリング選手権大会 女子の部 5年生 28kg級 第3位
大嶋 凜心 様 (東雲)
- ▶ 第72回全日本社会人レスリング選手権大会 男子グレコローマンレスリング 97kg級 優勝
男子フリースタイル 97kg級 準優勝
小林 奎太 様 (平原)
- ▶ JOC ジュニアオリンピックカップ 全国エアロビック選手権大会 in 袋井 2025 ルーキーズ部門 第3位
横田 葉南 様 (古城)
- ▶ 第6回桑田真澄ワールドペガサス軟式野球大会 準優勝
TUSK(タスク)(軟式野球チーム)
代表 小山 達也 様 (小諸市)

極めて多額の私財を寄附した方

- ▶ 小諸版ウエルネス・シティまち・ひと・しごと創生推進事業のために多額の金員を寄附
星野物産株式会社
代表取締役社長 星野 陽司 様 (群馬県)
株式会社アンドー
代表取締役 坪井 利幸 様 (松本市)
株式会社内田洋行
代表取締役社長 大久保 昇 様 (東京都)
- ▶ 市内小中学校の ICT 環境整備のために電子黒板・昇降式スタンド及び内臓 OPS ユニットを寄附
日精イー・エス・ビー機械株式会社
代表取締役会長 青木 大一 様 (小諸市)
- ▶ 「産学連携発祥の碑」及び塩川伊一郎関係資料一式を寄附
塩川 哲郎 様 (兵庫県)

多額の私財を寄附した方【感謝状】

- ▶ 健康づくりの推進のために多額の金員を寄附
明治安田生命保険相互会社
長野支社長 若狭 貴洋 様 (長野市)
- ▶ 動物園のために多額の金員を寄附
邑楽屋商事株式会社 様 (小諸市)
- ▶ 子ども達の情操教育の一助ために図書カードを寄附
国際ソロプチミスト小諸
会長 伊藤 香寿美 様 (小諸市)

小諸市優良建設工事の表彰

市発注の工事で、特に優良な成績で施工された工事とその施工業者を表彰しています。本年は4業者4工事に対して、表彰状の贈呈を行いました。

☎ 財政課 契約財産係



- ◆ 有限会社諸山建設 様 (四ツ谷)
 - ▶ 令和5年度 国補 道路メンテナンス事業 市道 0204 号線 飼場橋補修工事
- ◆ 谷建設株式会社 様 (諸)
 - ▶ 令和6年度 起債 緊急自然災害防止対策事業 市道 1467 号線 舗装修繕工事
- ◆ 竹花工業株式会社 様 (南町)
 - ▶ 令和6年度 起債 緊急自然災害防止対策事業 市道 0146 号線 舗装修繕工事
- ◆ 堀越建設株式会社 様 (御影)
 - ▶ 令和6年度 市単 特定環境保全公共下水道事業 和田中央幹線 管きよ更生工事

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

教育部会

太田市立北の杜学園 (群馬県)の 視察を行いました

教育部会では、令和7年12月に「対話協働の学び委員会」の先生方が、太田市立北の杜学園を視察しました。北の杜学園は、太田東小学校、蕪川西小学校、北中学校の3校が統合し、既存の中学校敷地内に新校舎を増築して、令和3年に開校した児童生徒数約780名の義務教育学校です。9年間の学びを支える施設見学だけではなく、学校づくりやカリキュラムマネジメント、開校に向けた取組等について、校長先生や市の担当者からご説明いただきました。



■北の杜ホール(集会スペース)



■旧小学校の記念の品々のギャラリー

■視察した先生方の感想を紹介します

- ・職員同士で気軽に授業を見合い語り合う、子どもに何を託すのかを話し合うなど先生方が学校教育目標に向かって学校を創り上げている点が印象に残り、自身の活力にもなりました。
- ・子どもたちが自ら学びを創り上げていくことができるように、学校組織がマネジメントされており、本校含め小諸市の子どもたちもこのような学びができたらと感じました。
- ・異年齢交流や発達段階に合わせた交流活動について、今後の学校づくりの参考になりました。
- ・新しい学校を持つ可能性や魅力を実感するとともに、自分自身の教育観や実践を見つめ直す貴重な機会となりました。視察での学びを新校づくりに活かしていきたいと思えます。

小諸市の教育のあり方を考える シンポジウムを開催します

令和6年9月に策定した『小中一貫教育推進基本方針』に基づき、小諸市が目指す子ども像・学校像・教師像について市民の皆さんにご理解いただくとともに、これからの小諸市の教育のあり方について考え合う機会として、下記のとおりシンポジウムを開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

【シンポジウム詳細】 ※内容は変更となる場合があります。

- 日時 3/20 (金・祝) 10:00 ~ 12:00
- 場所 市民交流センター ステラホール
- 内容
 - ・基調講演
 - ・パネルディスカッション



小諸市動物園 開園 100 周年

100th Anniversary

記念ロゴ決定! 問 懐古園事務所 ☎ 22-0296



AFRICAN SPURRED
TORTOISE



PENGUIN

事業者が土産品などに記念ロゴを使う場合は、無料ですが申請が必要です。申請書は懐古園サイトからDLできます。

▼懐古園サイト



申請方法等の詳細は、懐古園事務所までお問い合わせください。

小諸市動物園の開園は1926年。日本で5番目に古い歴史を持つ動物園であり、今年4月に開園100周年を迎えます。現在オープンに向けてリニューアルを進めていますが、それに先立ち記念ロゴが決定したため、ご紹介します。



LION



PONY



MINIATURE PIG

リニューアルオープン日 **4/26 Sun.**

詳細なイベント等は、広報こもろ4月号以降でご紹介します。

Coming Soon...



【作成デザイナー】

清水大蔵さん (NADO)

小諸市出身。左から3番目。

【特徴】カラフルなロゴで、ペンギンやライオンなど、小諸市動物園を代表的する10種の動物が、円を描くようなイラストとして登場。温かさや親しみの詰まったデザインとなっています。

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



こもテラス

4/1 (水)～ 運用変更のご案内

問 財政課 マネジメント推進係

4/1 (水)から、複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」の運用が以下のとおり変更になります。

01 閉館時間が 変更になります



【変更前】21:00 まで

【変更後】20:00 まで

夜間にご利用の方は、活動や片付けの時間に余裕をもってご利用ください。

02 「小諸市公共施設予約システム」から 予約ができるようになります



スマートフォンやパソコンから予約ができるようになり、利便性が向上します。小諸市公共施設予約システムについての詳細は広報こもろ2月号9ページをご覧ください。予約システムはコチラ▶



03 高齢者福祉センター「こもれび」も 引き続き予約可能です



こもテラス2階高齢者福祉センター「こもれび」の、運動指導室・サークル室は、こもれびの閉館中でも利用可能です(事前予約制・有料)。

詳しくはコチラ▶



04 有料でコンセントの貸出を 開始します



施設内でのコンセント利用について、次のとおり貸出を開始します。

【料金】1口20円

ご利用の際は、小諸市公共施設予約システムからお申し込みください。

※上記二次元コードから入力できます

【お知らせ】

小諸市動物園の全面休園と 懐古園入園料の減額

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296

(4/25 まで)



小諸市動物園はリニューアルオープン準備のため、R8/4/1 (水)～ 4/25 (土)の期間中、日曜日も含めて全面休園します。

※3月末までは再整備工事のため日曜日のみ開園。動物園全面休園に伴い、下記のように懐古園入園料の減額(減免)を延長します。なお、市民優待券はご使用できます。

【料金区分一覧】

利用の区分	区分	単位	通常料金	減免料金
共通券 (有料公園、小諸市動物園、小諸市立藤村記念館、小諸市立敬三美術館、小諸義塾記念館、徴古館)	個人	一般	500円	400円
		小中学生	200円	150円
	団体 (20人以上)	一般	400円	300円
		小中学生	150円	100円
散策券(有料公園及び小諸市動物園)	個人	一般	300円	200円
		小中学生	100円	50円
単独券(小諸市立藤村記念館、小諸市立敬三美術館、小諸義塾記念館、徴古館のうち1の施設)	個人	一般	200円	200円
		小中学生	100円	100円
障がい者減免	本人及び 付き添い者1名	一般	100円	0円
		小中学生	50円	0円

墓じまいを考え始めたら

少子高齢化や転居などで、お墓の管理が難しくなることがあります。いわゆる「墓じまい」は、遺骨を別の場所へ移す「改葬（かいそう）」や墓石撤去、墓地返還などを含む一連の手続きです。まずは基本の流れと注意点を確認しましょう。

図 生活環境課 生活環境係

● 用語の整理

【墓じまい】 お墓をたたむための一連の対応（家族・親族・墓地管理者の合意、改葬、墓石撤去、墓地返還など）の総称です。

【改葬】 遺骨を、今の墓地等から別の墓地等へ移すことです（許可が必要です）。

【墓石撤去】 墓石を撤去し、区画を更地に戻す工事です（費用が発生します）。

● 改葬の流れ

01 家族で話し合う

「誰の遺骨をどこへ改葬するか」や費用のことなどを整理します。

02 受入先を決める

霊園、寺院墓地、納骨堂、合葬墓などから検討します。

03 今のお墓（墓地）の管理者へ相談

必要書類、埋葬の事実の証明、遺骨の取り出し方法、返還条件を確認します。

04 改葬許可を申請する（受入先の使用許可証等が必要）

現在の墓地がある市区町村へ申請します。

05 許可後に遺骨を移す（納骨する）

取り出し（お骨上げ）→ 移送 → 新しい場所で納骨の順で行います。

06 墓石撤去・区画返還

工事後、墓地管理者と共に更地であることを確認して、区画返還等の手続きをします。

● 墓石撤去・返還のポイント

- ☑ 返還条件（更地の範囲、残置物の扱い等）は墓地により異なります。まず管理者へ確認を。
- ☑ 見積りは複数社で比較し、工事範囲（撤去物、運搬、整地等）をそろえて確認しましょう。
- ☑ 遺骨の取り出し日や、供養を行う場合の日程は早めに調整すると安心です。
- ☑ 区画の名義（使用者）が故人の場合、名義変更が必要になることがあります。
- ☑ 寺院墓地では手続きや慣習が異なる場合があるため、早めの相談が大切です。

● 法律のポイント

- ☑ 遺骨を別の墓地等へ移す「改葬」は、改葬許可が必要です。
- ☑ 申請には、現在の墓地管理者の証明や、受入先の使用許可証などが必要です。
- ☑ 手続きの順番を誤ると、進め直しが必要になる場合があります。まずは事前確認を。

● 「墓地経営の廃止」は別の手続きです

墓地そのものを閉じる（墓地の経営を廃止する）場合は、個別の墓じまいとは別に、法令上の手続きが必要です。該当する場合は早めにご相談ください。



高峯聖地公園使用者 随時募集中です 図 生活環境課 生活環境係



【一般聖地】

個々に区画された焼骨を埋蔵するための聖地で、大きさは 4㎡、6㎡、8㎡の 3 種類です。

▶ 応募資格

申請者の住所地は市内・市外を問いません。

※市外にお住まいの方は小諸市に住所のある「管理人」を定め、連署して申請していただきます。

【合葬式聖地】

一つのお墓に他のお骨とともに合葬する聖地で、「一定期間個別埋蔵方式」と「共同埋蔵方式」の 2 種類があります。

▶ 応募資格

申請者の住所地は市内・市外を問いません。

小諸をもっと元気に!

こもろデジタルクーポン

こもポン



第3弾!

2026年

期間 4/16(木) ~ 6/30(火)

参加事業者募集!

参加資格と条件はこちらからご確認ください▶



◎対象店舗でチケットQRを使ったお買い物が

その場で
最大
割引

20%

◎アプリ登録で割引チケットをゲットできます!

7,000円分

	お買い上げ金額	使えるチケット額面(割引額)
使用できる チケット券種と 上限	NEW 15,000円以上 ▶	3,000円割引チケット
	10,000円以上 ▶	2,000円割引チケット
	5,000円以上 ▶	1,000円割引チケット
	2,500円以上 ▶	500円割引チケット
	1,000円以上 ▶	200円割引チケット
	500円以上 ▶	100円割引チケット

※総利用額7,000円に達するまで何回でも利用できます。
各券種の利用回数制限はありません。

チケット利用額が
予算額に達し次第、
本キャンペーンは
終了となります。

スマホで簡単!

小諸市内の対象店舗で使って
その場で割引!

例えば



800円の
ランチに
こもポンを使うと
100円割引



1,500円の
クリーニングに
こもポンを使うと
200円割引



3,500円の
ヘアカットに
こもポンを使うと
500円割引



8,000円のショッピングに
こもポンを使うと
1,000円割引
10,000円以上15,000円未満の
支払いに、こもポンを使うと
2,000円割引
ゴルフやレジャー、美術館など

15,000円以上の支払いに
こもポンを使うと
3,000円割引
ディナーや宿泊、タイヤ購入、
プチリフォームなど

◎主催 / 小諸商工会議所、小諸市

◎お問い合わせ / 小諸商工会議所 ☎0267-22-3355

【利用対象とならないもの】①国や地方公共団体等への支払い及び公共料金の支払い(税金・電気・ガス・水道料金等)②換金性の高いものの購入(有価証券、商品券、ビール券、金券、図書カード、切手、印紙、プリペイドカード等)や、電子マネーへのチャージ③現金との換金、金融機関への預け入れ④土地・家屋の購入、家賃・地代・駐車場等の不動産に関する支払い、金融商品(株券、先物、保険、宝くじ等)の購入⑤たばこ事業法に規定する製造たばこの購入⑥医療保険や介護保険等の一部負担金・地方債が必要な医薬品⑦風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律(昭和23年法律第122号)第2条第5項に規定する性風俗関連特殊営業を行っている事業者への支払い⑧特定の宗教・政治団体と関わるものや公序良俗に反するもの⑨その他、事業の趣旨にそぐわないもの及び参加事業者が特に指定するもの

アプリをダウンロードするだけで
誰でも使える!

まずはアプリを
ダウンロード!

QRを読み込んでゲット!



使い方はカンタン!

TicketQRのアイコンをタップしてアプリを立ち上げたら画面の案内に沿って登録・認証をするだけ! 使い方が分からない場合は「デジタル協力店」へお尋ねください。※デジタル協力店は参加店一覧でご確認ください。

小諸市

住民税非課税世帯等 エアコン購入等助成金



市民の命と健康を守るための生活環境整備を目的とし、住民税非課税世帯に対して、エアコン購入設置の費用の一部を支援します。

問 福祉課 保護社会係

■対象者（下記①②両方に該当すること）

- ①申請時点で小諸市住民基本台帳に記載されており、世帯全員の令和7年度もしくは令和8年度住民税が非課税である世帯主（課税されている者の扶養親族等のみの世帯は対象外）
- ②居住する住宅に稼働可能な「家庭用品品質表示法施行令」に規定されるエアコンがない世帯

■助成金額（予算上限があるため先着順とします）

48,000円以内

※エアコン本体費用、設置工事費、電気等の付帯設備工事費も含まれます。

■対象製品

壁掛けエアコン / 床置きエアコン
ウインドエアコン（窓用） / 電気冷風機 /
ポータブルエアコン（冷房式） /
ペルチェ式クーラー

■申請から設置までの流れ

- ① 申請（4/1（水）～）
- ② 補助対象決定通知の送付
- ③ エアコンの購入・設置
- ④ 実績報告・補助金請求
- ⑤ 振込み



※詳細は必ず
市HPをご覧ください



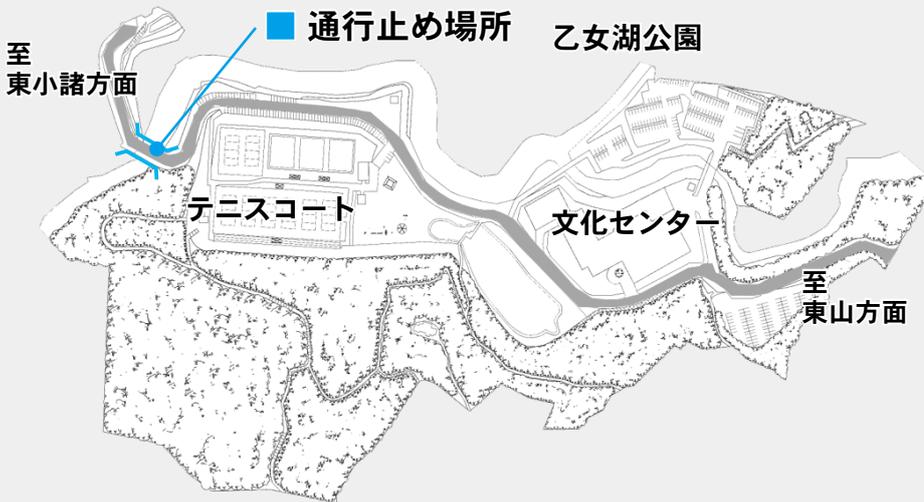
乙女湖公園 穴虫橋通行止め

【通行止め期間】

3月上旬 ▶ 5月末まで



【位置図】



■通行止め場所 乙女湖公園

公園施設長寿命化対策工事のため、乙女湖公園の穴虫橋の補修工事を実施します。上記の工事期間中は、全面通行止めとなりますので、迂回にご協力をお願いします。

※詳細な日時は工事案内板でお知らせします。

▶ 場所 乙女湖公園 穴虫橋

▶ 期間 3月上旬～5月末

問 都市計画課 まち整備係

〈広告欄〉



隣地との境界を明確にして お互いすっきりとしましょう!

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。

最新のGPS（衛星からの）測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491 土地家屋調査士 川上 陽次郎
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る やまびこ園



社会福祉法人 小諸青葉福祉会 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515

知っておきたい

アルコールと心のつながり

問 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

皆さん、
お酒と上手に
付き合えて
いますか？

仕事終わりの一杯や、友人との飲み会、祝いの席など、お酒は私たちの生活に身近な存在です。特に春は送別会や歓迎会、お花見など、飲酒の機会が増える季節でもあります。

アルコールは、適量であれば気分を和らげますが、多量飲酒が続くと心や体、人間関係に悪影響を及ぼすことがあり、さらには自殺のリスクを高めるとも言われています。また、小諸市の令和6年度の生活習慣病予防健診結果から、毎日3合以上の飲酒をしている方の割合は前年度と比較し増加しています。今回、アルコールについて知り、ご自身の飲酒習慣を振り返ってみませんか？

3月は、
自殺予防月間
です。

● こんな経験はありませんか？

- 飲酒量をコントロールできない
- 休肝日が作れない
- 飲まないとき落ち着かない
- 飲酒によるトラブルがある
- 飲酒中の記憶がない

(ブラックアウトがある)など

※複数当てはまる場合は注意が必要です。



● 適切な飲酒量 【厚生労働省】健康日本 21(第三次)による

■ 一日の目安 男性 40g 以内 女性 20g 以内

【純アルコール 20g に相当する分量】



ビール中瓶
1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ワイングラス
2杯(200ml)



缶チューハイ7%
1本(350ml)

● 相談が必要なケース



飲酒量がコントロールできない場合は、自身の意志の力だけで改善することが難しい可能性があります。多量の飲酒が続くと仕事や生活、健康に影響を及ぼす恐れがあるため、早めに医療機関へ相談することが大切です。心当たりのある方は、お一人で悩まず保健福祉事務所、医療機関、小諸市健康づくり課（☎ 25-1880）までご相談ください。また、アルコールの問題に限らず、相談したいことがある場合は、お気軽に健康づくり課までご相談ください。

● 家族会・自助グループのご紹介



▶▶ 飲酒に関してお悩みのご家族の方へ

小諸家族会は、アルコール依存症（薬物やギャンブルなども含む）に悩む方のご家族の集まりです。毎週月曜日に会を開催し、お互いの悩みや思いを話し合ったり、共感したりする場になっています。話さずに聞いているだけでもかまいません。ご興味がある方は一度足を運んでみてください。そのほかに、精神障がい者家族会の「はこべ会」や、アルコール依存症からの回復を目指す自助グループもあります。一人で悩まず、まずはご相談ください。

【アルコール依存症の家族会】

名称	場所	曜日	時間
小諸家族会	小諸市社会福祉協議会	毎週月曜日（祝日除く）	14:00～15:30
野沢家族会	野沢会館	毎週土曜日	14:00～15:30
御代田家族会	エコールみよた	毎週水曜日	19:30～21:00

※会費はかかりませんが、部屋代や暖房費を出し合っている場所もあります(200円)。

図書館ひろば

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

令和8年3月のイベント

1日(日)	こうめちゃんわらべうたの会
8日(日)	おはなし玉手箱
18日(水)	出張がん相談 13:30～
20日(金・祝)	おはなしきしゃポップ
21日(土)	遊び×発達 ぴよぴ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～ むかし乙女さんの箏とフルートの演奏
22日(日)	すみれちゃん【外国語】おはなし会
25日(水)	大人のおはなし会
28日(土)	朗読のひとつき テーマ「宮沢賢治の世界」

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

いっしょに考えてみませんか?
図書館の過ごし方

※おはなし会は10:30～です

11月に実施した利用者アンケートで
寄せられたご意見

利用者懇談会

アンケートの
答え合わせ

3月7日(土)
11:00～

場所 館内中央ひだまりのひろば



図書館の中で
ご飯を食べたい

トークイベントを
やってほしい!



相生町の写真展みたい
に他の地域の写真展も
見てみたい!



などなど

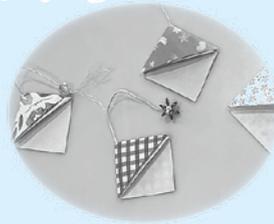
その他のご意見もアンケート結果とあわせて館内で展示中です。
また、利用者懇談会にもぜひご参加ください!

工作イベント

「自分だけのマイしおりをつくろう!」

3月15日(日) 10:30～14:00
(時間内ならいつでも)

場所 館内中央ひだまりのひろば
参加無料・申込不要



借りに来てね★

『薬屋のひとりごと』
『手。〜地球の運動について〜』

マンガ選挙の本
入りました!

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
!

【開館時間】 平日 9:00～19:00
土日祝 9:00～18:00

【休館日】 毎週木曜日

1 誰もが「地域で自分らしく安心して暮らす権利」を持っています

「地域で自分らしく安心して暮らす権利」

これは、皆が平等にある権利であり、憲法で保障されています。

自分のことは自分で決め、自立した生活をおくる。これらは平等に保障されており、本人の意思決定を支援することが権利擁護につながります。しかし、高齢になり判断能力が以前のままではなくなってしまった場合、権利を侵害されることがあります。

気になる状況を把握しても「家族の問題だから立ち入れない」「これまで親子（夫婦）でいろいろあったみたいだから」「家族ばかりが悪い訳ではないし」「家族も一生懸命がんばってきたのだから」「命に別状はなさそう」等々・・・理由をつけて見過ごされていることがあります。しかし、「気になること」を権利擁護の問題として捉えてみるとどうでしょうか。自分で、自分の権利を守ることができない場合、介入が必要となる場合があります。

身体的虐待

- たたく、殴る、蹴る、つねる
- 無理やり食べさせる
- 外から鍵をかけて閉じ込める
- ベッドに縛りつける

こんなことが
あったら（見かけたら）
ご相談ください！



性的虐待

- 下半身を裸や下着のまま放置する
- 人前でオムツ交換をする
- キス、性器への接触
- わいせつな行為を強要する

放棄・放任（ネグレクト）

- 入浴させない
- 水や食事を与えない
- オムツ交換をしない
- 不衛生な環境下に放置する

経済的虐待

- 日常的に必要なお金を渡さない
- 医療・介護に必要な費用を支払わない
- 本人の同意なしに財産や預貯金を処分する

心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- 威圧的な態度、無視をする
- 人前で恥をかかせたり、嫌がらせをする

2 あなたの通報で救える命があります

高齢者虐待の通報は、気づいたときにすぐ！

地域で気づいた些細なことが、家庭内では長期にわたり、次第に大きな問題となっているかもしれません。気づいたときが、介入の時です。明確な根拠や証拠は必要ではありません。「これからの関係性もあるから・・・」という場合も、ためらわずにご相談ください。通報者の秘密は守られます。

3 支援が入ることで、家族全体のサポートにもつながります

専門職の適切な介入により虐待を受けた高齢者のみならず、家族全体を支援していきます。また、関係性を見直すことにより、介護の負担軽減にもつながっていきます。



■ 相談・通報先

高年齢福祉課 ☎ 22-1700 / 地域包括支援センター ☎ 26-2250

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.192

「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！



HP



BORASEN_KOMORO

◀公式 HP・SNS では
市民活動情報を
発信中

市民活動・地域貢献活動で

市民、市民活動団体、企業の皆さん、つながってみませんか？

ぼらせんこもろでは、地域課題の解決に向けたネットワークづくりとして、より多くの市民、市民活動団体、企業等をつながたいと考えています。その第一歩として、地域貢献活動・市民活動に興味のある企業・団体の皆さんを募集しています！

■企業や事業所の地域貢献活動の例

活動区分	具体例
・寄付による支援	市民活動の資金面でのサポート、こども食堂やフードドライブへの食料寄付・物品寄付
・場所の提供	展示スペースや会議スペースの貸し出し
・スキルを活かした活動	学生のフィールドワークへの協力、市民向けの出前講座の実施
・その他の取組み	地域の清掃活動や交流イベントなどの実施、他団体との災害協定の締結

【佐藤新聞店の地域貢献活動をご紹介します！】

- ・誰もが参加できるイベントとして、「しんぶん運動会」を開催し、新聞を使った競技(新聞丸め競争、新聞じゃんけん等)で、参加者の運動不足の解消やコミュニケーションの増加を図っています。
- ・地区の介護予防教室等から依頼を受け、新聞を使った脳トレ、回し読み新聞などを実施しています。
- ・小学校では、新聞づくりなどの学習に協力しています。



ぼらせんこもろでは、企業等の取組みに関する情報を発信し、企業等のチカラを借りたい市民や市民活動団体等に届けます！

＼企業や事業所の皆様へ／

●情報をお寄せくださいー

強み・スキル・人材等を活かし、地域貢献活動として取り組んでいること など

●情報を提供しますー

地域課題の解決に向けた取組み、市民活動団体に関する情報 など

その他の企業等の活動事例は、
ぼらせんこもろ HP・SNS に掲載しています。
([企業のチカラを発見] で検索 🔍)

お知らせ -information-

おしゃべりタイム ～市民が出会い・ゆるりつつながる場～ を開催します

市民がゆるりつつながる場として、おしゃべりタイムを開催します。地域のことや市民活動について情報交換がしたい方など、どなたでもお気軽にご参加ください！

☎ ぼらせんこもろ ☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp



- 日 時 3/14(土) 14:00～15:00
- 会 場 こもテラス1階交流スペース
- 対 象 どなたでも参加できます
- 申 込 事前申込み不要
途中参加・退出 OK

知 【3/11(水) 献血にご協力ください

冬の時期は献血者が減少し、医療現場では安定供給が課題
になっています。今年度最後の機会としてぜひ、皆さまの
ご協力をお願いします。

- ▶日 時 3/11(水) 9:30～11:30、13:00～16:00
- ▶場 所 市役所1階北側 ▶種 類 全血献血(400ml)
- ▶採血基準

【年齢】男性17歳～69歳、女性18歳～69歳
 【体重】男女とも50kg以上
 ※65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血の
 経験がある方が対象

- ▶持ち物 ①顔写真付き本人確認書類(運転免許証等)
 ②献血カード(お持ちの方)、③お薬手帳(お持ちの方)
- ☎ 健康づくり課 保健予防係

知 RSウイルス母子免疫ワクチンの お知らせ

赤ちゃんをRSウイルス感染症から守るため、妊婦向けの「RS
ウイルス母子免疫ワクチン」の定期接種が開始予定です。妊
娠中に接種することで、赤ちゃんに抗体が移行し、生後早期
からの重症化を防ぐ効果が期待されています。

- ▶開始予定日 R8/4/1(水)～
 - ▶接種対象 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦
 - ▶接種時期
 妊娠28週0日から36週6日の間に1回接種
 (出産予定日の14日前までに接種完了が望ましい)
- ※詳細は決まり次第、市HP等でお知らせいたします。
 ☎ 健康づくり課 保健予防係

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■3月は、お赤飯・炊飯器でつくるおこわです!

- ▶日 時 3/13(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、タッパー
 - ▶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 養育里親家庭『フォスターホーム』募集中 ～こどもに家庭の暮らしを～



(福)敬老園「うえだ里親支援
センター」では、こどもを一
定期間(期間はこどもによっ
て数日から数年と様々です)
ご自宅で預かっていただく
『フォスターホーム』を募集
しています。

■『フォスターホーム』とは?

様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の規
定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをす
る“養育里親”のことを言います。

こどもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』
が地域で活躍していただけるよう、うえだ里親支援セン
ターが児童相談所などの関係機関と連携しながらサポート
いたします。

■どのような家庭なら申込みができますか?

短期間でも共働きでも、こどもがいても
大丈夫です。ご興味のある方は、具体的
なご相談でなくても、お気軽に下記まで
お問い合わせください。

- ▶問合せ・申込み
 うえだ里親支援センター

☎ 0268-28-1192 / ✉ kateiyougo@keiroen.or.jp



詳細はこちらから

知 市立小諸図書館健康サロン 「がん患者の食事のノウハウ」を開催します

2人に1人はがんにかかる現代。治療の進歩により生存率は伸びてお
り、患者さんの多くは治療をしながら日常生活を送っています。がん
治療中の食事のことは、相談が多くあります。実際に病院で相談にあ
たっている管理栄養士から食事の工夫等の話を聞いてみませんか。

- ▶日 時 3/29(日) 13:30～14:30
- ▶場 所 市立小諸図書館 ひだまりのひろば
- ▶講 師 佐久医療センター 井出美緒管理栄養士他
- ▶費 用 無料 ▶申 込 不要

※この事業は小諸市、佐久医療センターがん相談支援セン
ター、市立小諸図書館の共催です。

☎ 健康づくり課 健康支援係

昼食 夕食

フードサービスことぶきが
お届けします!

お食事宅配

ご飯付き(1食分)
620円(税込)
※おかずのみは1食分500円(税込)

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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービスことぶき TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田ノ上2090-1

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

ひよこの日

入園前の親子 参加 無料
の皆さま対象

5月から始まります

【受付】9:45～10:00 | ご予約いりません。
【活動時間】11:45まで | 詳しくは電話で
お問い合わせ下さい。

感染症等により、変更になる場合
があります。新しい情報はホーム
ページにてお知らせします。

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



健康

こもろ健幸マイルージ×てくてく小諸人



☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイルージ】 健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会(下記参照)に参加できます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です！



最新情報

📢 **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	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所	問い合わせ先
■あさまウォーキング	3/7 (土)、21 (土) 4/4 (土)、18 (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	3/22 (日)、4/26 (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 30 分)	(株)キザキ本社(加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354

📢 **自分のペースで歩きたい方におすすめ** (対象：専用アプリの利用が難しい方)

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
■図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。3000 歩以上でスタンプを付与。	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
■野岸の丘ウォーキング	(1 日 1 回まで)	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加した際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場、健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する際は、健康づくり課までお越しください。

※中止になる場合がありますので、市 HP または各会場にお問合せください。



専用アプリはコチラから↑

★**マイルージの景品交換申請期限 ⇒ 4/8 (水)までとなっています**

ファーストカード・ウォーキングカードの申請期限：令和 8 年 4 月 8 日 (水) までです。紙のカードがたまっている方はお早めに、健康づくり課窓口で申請をお願いします。アプリの方でファーストカードがたまっている方は、期日までにアプリ内のアンケートの提出をお願いします。

スポーツ

令和 8 年度 体育施設の予約受付



☎ スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (代表)

令和 8 年度の体育施設の予約受付を開始します。ぜひご利用ください。

体育施設	受付開始日		受付について	予約・問合せ先 (受付時間)
	①市内在住または勤務・通学の方	②市外の方		
<ul style="list-style-type: none"> 大栄小諸球場 市営野球場 総合運動場 	※ 1 2/13 (金)～ 2/24 (火)	※ 2 3/10 (火)～	4月～11月分の予約を受け付けます。 ①の方は、記載期間内にお申込みください。 ※申込日が重複した場合、担当課で調整いたします。 ②の方は、先着順で受け付けます。	スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (平日 9:00～17:00)
<ul style="list-style-type: none"> 乙女湖公園運動場 (テニスコート・ゲートボール場) 				
<ul style="list-style-type: none"> 総合体育館 武道館 屋内ゲートボール場 すぱーく小諸 和田体育館 	※ 2 3/1 (日)～	※ 2 3/15 (日)～	4月～9月分の予約を受け付けます。 詳細は直接お問合せください。	総合体育館 ☎ 23-3800 (9:00～17:00) 指定管理者： 小諸市スポーツ協会

■申込み方法について

- ※ 1 窓口または電話で直接お申込みください。
- ※ 2 「小諸市公共施設予約システム」でお申込みください。



◀ 「小諸市公共施設予約システム」による予約はコチラから

募 市民農園で 野菜や花を育ててみたい方 募集中!

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか?
ぜひご応募ください。

- ▶利用開始日 4/1 (水)~
- ▶面積 1区画 50㎡ (約 15坪)
- ▶募集農園名 ・釜神市民農園
・ひばりヶ丘市民農園
・六道市民農園
- ▶利用金額 年額 2,500円
- ▶利用条件 ・市内に住所もしくは住居を持つ者
・農業者以外の者
- ▶応募方法 所定用紙に必要事項を記入のうえ、
農林課までお申込みください。
- ▶申込期限 3/23 (月)
- ▶募集区画数 区画数は変動しますので、窓口もしくは
お電話にて状況をご確認ください。



※応募者が募集区画数を超えた場合は抽選になります。
条件等、詳細はお問い合わせください。

☎ 農林課 農地調整係

募 小諸市公園クリーン活動団体募集中

公園クリーン活動奨励金を活用し、公園の清掃及び除草の
ボランティア作業をしてくださる団体を募集します。

- ▶活動内容 月 1 回以上の清掃、年 2 回以上の除草
 - ▶奨励金 (年額)
【実績面積 240㎡以上】
▷ 面積 (㎡) × 25 円 (上限 12 万円)
【実績面積 60㎡以上 240㎡未満】
▷ 6,000 円
 - ▶対象公園 市が管理している都市公園や緑地公園等
- ☎ 都市計画課 まち整備係

知 電柱にカラスの巣を見つけたら ご連絡ください

毎年春先になると電柱にカラスが巣を作ります。巣の材料
である木の枝や針金などが電気設備に接触すると停電する
ことがあります。停電を未然に防ぐため、電柱にカラスの
巣を発見した時は、下記の問合せ先へご連絡をお願いします。
巣の様子が見える現地の写真もあわせてご連絡いただ
けると緊急性の要否が判断できますので、チャットを活用
した通報をお願いします。

☎ 中部電力パワーグリッド(株) ☎ 0120-984-503



中部電力
ホームページ



中部電力 PG
チャット



募 令和 8 年度 春季自衛官等募集案内

■ 自衛隊一般幹部候補生 (大学等から幹部自衛官を目指すコース)

- ▶資格 【大卒程度】
① 22 歳以上 26 歳未満、② 20 歳以上 22 歳未満で大学
を卒業した者(見込み含む)、③ 22 歳以上 28 歳未満で修
士課程等修了者(見込み含む)又はこれに相当する方

【院卒者】20 歳以上 28 歳未満で修士課程修了者

※資格は R9/4/1 現在

▶受付期間 3/1 (日) ~ 4/3 (金)

▶1次試験 4/11 (土)・12 (日)

■ 幹部候補曹 (大学等から曹を通じて幹部自衛官を目指すコース)

▶資格 22 歳以上 33 歳未満の方

▶受付期間 3/1 (日) ~ 4/3 (金)

▶1次試験 4/11 (土)

■ 一般曹候補生 (定年まで勤務したい方)

▶資格 18 歳以上 33 歳未満の方

▶受付期間 3/1 (日) ~ 5/7 (木)

▶1次試験 5/16 (土) ~ 5/24 (日) のうち 1 日

※オンライン受験

※詳細はお問合せいただくか HP をご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所

☎・FAX 0268-22-5267

詳細はこちら



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

615 件 17,919,000 円 (R8/1)

▶減災力向上のため

「金 2,000,000 円」匿名 様

3/17 (火) 脳いきいき教室

■ 3 月のテーマ

「地域包括支援センターの役割と相談の流れ」

高齢者の生活・介護の相談先として欠かせない、誰もが
知っていてほしい地域包括支援センターについて詳
しくお伝えします。お話の後は楽しく頭を使いながら、
軽い体操を行います。

▶日時 3/17 (火) 13:30 ~ 15:00

▶場所 高齢者福祉センターこもれば

▶対象 60 歳以上の市民 ▶申込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係



学び

令和8年度 人権センター講座・教室 【4/1(水)受付開始】

【問合せ・申込先】小諸市人権センター ☎ 23-5521 FAX 23-5554 住所：御幸町 1-10-11

人権センターは「部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくし、人権が尊重されるまちづくり」の拠点です。人と人とのふれあいからお互いを理解し、絆が出来ることをめざし、各種講座・教室を開催します。(参加費無料)

講座名	講師	開催日	開催時間	定員
身体かろやか「いきいき体操教室」A	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	13:30～14:15	25名
身体かろやか「いきいき体操教室」B	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	14:30～15:15	25名
歌って長寿「カラオケ教室」	土屋千明	毎月第2金曜(全12回)	13:30～15:00	24名
童謡を歌ってリフレッシュ教室	岡部弘美	毎月第1木曜(全12回)	13:30～15:00	40名
古文書をもとに部落史を学ぶ会	市川包雄	毎月第2水曜(全12回)	19:00～20:30	15名
初めての「太極拳教室」	小出義宗	5～10月第1・3金曜(全12回)	13:30～15:30	20名
身体の変化にそなえる「ゆったりヨガ教室」	臼田貴子	毎月第3火曜(全12回)	13:30～15:00	40名
新聞にトライ!「新聞活用(NIE)講座」	木内 清	毎月第3水曜(全12回)	19:00～20:30	15名

▶申込 人権センター窓口 または 電話・FAX(下記) でお申込みください。(先着順)
4/1(水)から受付を開始します。(窓口 8:30～ 電話・FAX 13:00～) ※受付時間が異なるのでご注意ください。

スポーツ

総合体育館自主事業に参加しませんか

☎ 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 FAX 25-0070 (指定管理者：小諸市スポーツ協会)

小諸市総合体育館では、様々なスポーツ教室を開設しています。トレーニングルームとあわせて、ご利用ください。

りらくす ヨガ教室

開催日	開催時間	開催場所
4/3(金)、4/17(金)、 4/24(金)	【1班】9:30～10:30 【2班】10:45～11:45	総合体育館1階 会議室
5/15(金)、5/22(金)、 5/29(金)、6/12(金)、 6/26(金)	10:00～11:00	小諸市武道館

- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶定員 各班 10名 計 20名
- ▶参加費 1回 800円/1人(当日支払い)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。
途中参加も可能です。

トレーニングルーム

- ▶開設場所 総合体育館 2階
- ▶開設時間 平日 9:00～20:00 土日 9:00～17:00
- ▶利用料金 【1回2時間】500円(4/1(水)から料金改定)
ポイント券、回数券、定期券もあります

ストレッチ講座

- ▶日時 4月以降の毎週木曜日 9:00～10:30
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶定員 20名程度
- ▶参加費 1回 600円/1人(当日支払い)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。
途中参加も可能です。

学び

令和8年度 古文書学習講座

☎ 文化財・生涯学習課 ☎ 22-1700 FAX 23-8857 ✉ bunkazai@city.komoro.nagano.jp

小諸市に関連する古文書をテキストにして、古文書の読み方や、郷土の歴史を学ぶ講座です。

コース名	内容	定員	開催日
① 初級者コース (古文書いろは塾)	字のくずし方、読み方など、古文書学習の基本的なことについて学びます。	30名	4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、 10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26
② 中級者以上コース (古文書ほへと塾)	古文書の複製を読みながら、郷土史の理解を深めていきます。	30名	4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、 10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

- ▶時間 18:30～20:00 ▶会場 古文書調査室(旧臨時小諸図書館) ▶受講料 年1,000円(各コース)
- ▶申込 3/3(火)～3/16(月)の間に、電話、郵便、メール、FAXのいずれかの方法でお申込みください。
住所、氏名、電話番号、希望コースをご連絡・ご記載ください。(先着順) ※期間前の受付はできません。

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 ① 3/27 (金) 9:30～16:30
 ② 4/22 (水) 9:30～16:30

▶場所 市役所 3階 第5会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係
 ☎ 22-1700

※市民を対象とした法律相談です。
 (事業者は相談対象外)

年間の相談日は
 コチラ▼



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 3/3(水) 8:30～)

▶日時 ① 3/19 (木) 10:00～16:00
 ② 4/8 (水) 13:00～16:30

▶場所 ①御代田町役場
 ②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 3/26 (木) 13:00～15:00

▶場所 市役所 3階 第5会議室

☎ 市民課 市民協働・相談係

+ 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
3/1 (日)	○甘利医院わだ (和田) ●浅川歯科医院 (市) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 23-4050 31-5512	3/8 (日)	○市川医院 (市町) ○矢島医院 (乙女) ●木村歯科 (市町) ◎市町てんじん薬局 (市町) ◎美里薬局 (耳取)	25-1200 22-8148 23-1515 31-0992 24-0032
3/15 (日)	○須江医院 (赤坂) ○高橋内科医院 (古城) ◎金沢薬局 (荒町) ◎古城てんじん薬局 (古城)	22-2060 23-8110 22-0038 31-6556	3/20 (金祝)	○柳橋脳神経外科 (諸) ○小諸医院 (荒町) ◎てんじん薬局 (諸) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町)	23-6131 22-0250 31-6772 31-5537
3/22 (日)	○桜井クリニック (芝生田) ○鳥山クリニック (八代) ●わたなべ歯科医院 (和田) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八代)	26-1188 26-0308 23-1100 25-3981 26-0885	3/29 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ○関医院 (大手) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町) ◎こもろ相生薬局 (相生)	22-8878 22-2205 25-3981 31-6334

専門家からアドバイスを受けられます

救急車を呼ぶか悩んだときは慌てずに
 ☎ #7119 / ☎ #8000 へご相談を!

☎ #7119 (15歳以上の方)

▶時間 19:00～翌朝 8:00
 (土・日・祝日は朝 8:00～)
 ダイヤル回線・IP電話からは
 ☎ 026-231-3021

☎ #8000 (15歳未満の方)

▶時間 19:00～翌朝 8:00
 ダイヤル回線・IP電話からは
 ☎ 026-235-1818
 (夜間休日にこどもが病気のとき)

休日緊急医の最新情報は、
 小諸市公式 HP から確認できます▶



編集後記
editorial note

（小山）
 待ち遠しいですね。この時期の味覚として、個人的には桜餅が好きで、とても楽しみです。お店に並び出すとついつい買ってしまいます。

日差しが暖かい。さすがにまだ寒いですが、もう3月です。

中田秀一アンデス楽器コンサート



製作楽器を演奏する中田さん

「アンデスの春風の響き 2026 ～大樹の花～」

長野市戸隠在住のアンデス音楽家中田秀一氏による、アンデス楽器コンサートを開催します。展示室で開催する珍しいコンサートですので、皆さまのお越しをお待ちしております。

- ▶日時 3/14(土) 18:00～20:00
- ▶会場 浅間縄文ミュージアム常設展示室
- ▶入場料 大人 2,000円(当日券)、1,500円(前売り券)
小学生～高校生 1,000円(当日、前売り同額)
- ▶定員 35名(定員に達した場合、当日券はございません)

☎ 浅間縄文ミュージアム ☎ 32-8922

KARUIZAWA

軽井沢町環境トークイベント 自然で遊んで自然を守ろう

環境について学ぶトークセッションを開催いたします！
気候変動問題に詳しい気象予報士と海や山で自然と向き合ってきたアスリートが、“遊び”を通して感じてきた自然の魅力と変化を語ります。難しい環境の話ではなく、「楽しい」「面白い」から始まる環境トークイベントです。

- ▶とき 3/18(水) 17:00～18:30(開場 16:30)
- ▶ところ 軽井沢町中央公民館 大講堂
- ▶参加費 無料(事前申込み不要)

軽井沢町 HP
環境トークイベント
「自然で遊んで 自然を守ろう」▶



☎ 環境課 環境政策係 ☎ 45-8556



井田 寛子氏
気象予報士/キャスター
NHK TBS などメディアを中心に活動
気候変動問題とメディアコミュニケーションについて研究。



池上 凧氏
パラサーファー/パラクライマー
2023年パラサーフィン世界大会ゴールドメダリスト。2025年パラクライマー日本代表としても活動。



橋本 通代氏
ソルトレイク五輪スノーボード
ハーフパイプ日本代表
現在は軽井沢でグリーンリカバリーの実現にも取り組んでいる。

浅間山火山防災講演会

災害から身を守るための第一歩は、「災害を知る」ことです。活火山「浅間山」を知り、いざという時のために防災力を身につけましょう。

- ▶日時 3/14(土) 13:30～15:45
- ▶場所 市民交流センター ステラホール
- ▶内容
 - 「浅間山の現状と今後の火山防災への展望」
 - 「記録・体験談から知る浅間山の噴火」
 - 「登山者が求める火山に関する情報と実際に役立つ情報：浅間山と御嶽山のアンケート調査から」

☎ 危機管理課 危機管理防災係

講師



気象庁浅間山火山防災
連絡事務所 事務所長
飯島 聖氏



日本大学文理学部
地球科学科
教授 安井 真也氏



名古屋大学大学院
環境学研究科附属
地震火山研究センター
特任准教授 金 幸隆氏



年末年始子ども講座「書初め教室」開催しました！
 初めて書初め教室を開催しました。冬休みの課題を仕上げようと、想定を上回る小中学生の参加がありました。参加者は、講師である小諸書芸連盟の皆さんに筆の運び方や文字のバランスなどを教わりながら一枚ずつ丁寧に組み立てました。納得のいく作品が出来上がり、とても満足そうでした。



◆内容

- p.21 「えんぴつリレー」(池田輝希さん)
 「五行歌」(こもろ五行歌の会)
- p.22 第61回児童生徒新年書初め展

- p.24 「今支館・分館では」(池の前分館)
 【報告】女性学級(学級長 小山志保子さん)
- p.25 「ぼくとわたしの作品」(東小学校)ほか



カラー版はこちら

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれる「ひな祭り」の日です。これは、古来中国から伝わった五節句のひとつです。桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。桃の花は、春の訪れを告げる花として古くから親しまれていると共に、邪気を払う力があるとされ、この時期には家の中に桃の花を飾る風習があります。鮮やかな桃色の花が、寒さの残る3月に春の気配を届けられます。

近年では、家族でひな人形を飾ったり、かわいらしいスイーツを楽しんだりするなど、伝統を守りつつも、現代風のアレンジを加えて桃の節句を祝う家庭も増えていきます。また地域によっては趣向を凝らした雛人形の展示や、子どものためのイベントも行われています。

桃の節句は、日本の春の始まりを感じさせてくれる大切な行事です。女の子の健やかな成長と幸せを願う心を大切にしたいものです。

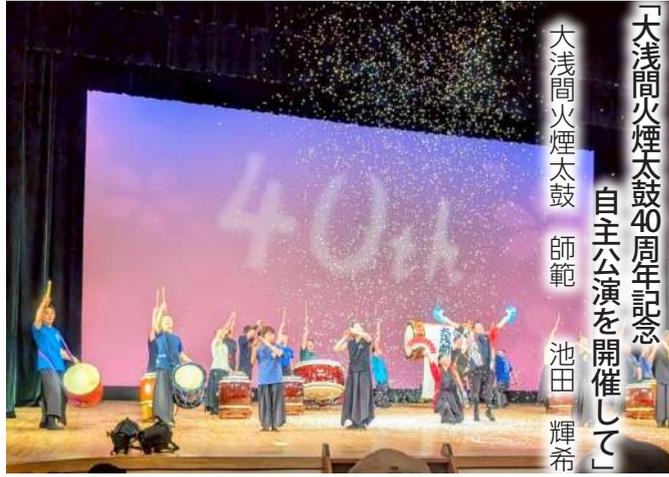
編集委員 中山 正男





「大浅間火煙太鼓40周年記念
自主公演を開催して」

大浅間火煙太鼓 師範 池田 輝希



大浅間火煙太鼓は、1985年に発足し昨年40周年を迎え、12月13日(出)に小諸市文化センターにて自主公演を開催しました。1999年に初めて自主公演を開催して以来、大雪や新型コロナウイルス感染流行の影響による開催中止はありましたが、26年間小諸市をはじめ地域の皆様方のご支援をいただくなかで自主公演を開催しています。

また、40年間で「打ち手」として在籍したメンバーは100名を超え、歴代会員ひとりひとりが注いだ太鼓への情熱と弛まぬ努力というバトンが繋が

れてきたからこそ、今日の私たちの響きがあり公演ができています。

公演当日は、会場を埋め尽くすほど多くのお客様にお越しいただき、大盛況となりました。お客様にはご不便をお掛けしてしまいましたが、多くの方に足をお運びいただき、温かい拍手をいただきました。心より感謝申し上げます。打ち手にとってはこれ以上なく、40周年をお祝いし、持てるすべてを出し切るにふさわしい最高の舞台となりました。

演者は、小諸市御影地区で活動している「御影天領太鼓」さん、今年度より子供太鼓を卒業したメンバー限定で発足した「中学生太鼓チーム」、小学4年から6年生で結成されている「大浅間火煙太鼓子供太鼓クラブ」、そして「大浅間火煙太鼓」のメンバー総勢67名となり、日々の研鑽を積み重ねた集大成として演奏をいたしました。

40年という歴史は、私たちにとって一つの通過点であると考えています。この節目の公演でも、太鼓の響きには人と人を繋ぐ力強さがあると改



めて感じました。次回の公演では、さらに進化した私たちの姿をお見せすることができればと考えています。

地域の皆様にはこれからも挑戦を続ける私たちを温かく見守っていただき、市のお祭りなどの舞台を通じて、笑顔と元氣をお届けできるよう、精一杯の演奏を届けてまいります。

私たちは、伝統を大切にしながらも、常に新しい「響き」を追求し、より深く、より熱い鼓動を皆様の心に直接届く自主公演を続けてまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

五行歌

こもろ五行歌の会

● 青空を舞う
とりの影

甘利滋子

● 障子に写る
新年の朝

高橋咲枝

● 手前みそが好き
孫達に手伝ってもらい
今年もみそ造り完了
私は
口を動かしていただけ

大池佳子

● 元旦夜明けに
聞こえる
救急車のサイレン
人の命に
大みそかも正月もなく

荻原葉子

● 生をあきらめたか
炎天下の道端に
横たわる白いネコ
四肢の肉球は
真赤な火賑れに

柏木ひろみ

● 小諸市と御代田町が
消滅しようだ
ガザの死者6万人
天の神々よ
何をしている

倉本妙子

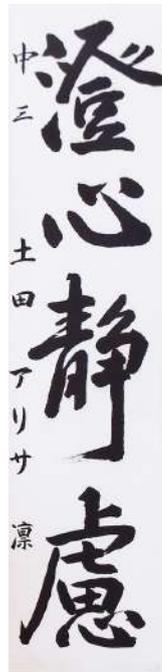
● バリバリと
霜柱を踏む
浅間山は
初冠雪
冬本番だ

第61回児童生徒新年書初め展

新年への希望や決意を表現することにより、健全な精神の育成と、小諸の書芸文化の発展を目的に、本年も児童生徒新年書初め展を開催しました。今年も492名の応募があり、その作品の中から市長賞を始めとする特別賞に10名、特選に22名が選ばれました。開催日の1月31日(金)〜2月2日(日)の3日間は、大勢の皆様にご鑑賞していただきました。 ※【出展資格】市内に居住する児童生徒、市内の学校・書塾へ通学する児童生徒

1 特別賞 1 作品寸評 審査委員長 成沢臨舟 先生

小諸市長賞 小諸東中学校 三年 土田 アリサ 凛



澄み切った心で書いた貫通力ある運筆に流れあり、リズムに加え安定感に満ちた品格の高い作品である。

小諸市議会議長賞 芦原中学校 二年 関 くるみ



墨量豊かで落ち着いた筆運び、太く厚みのある暖かな線で今年の目標を書き上げた重厚な作品である。

小諸市教育長賞 屋代高等学校附属中学校 一年 柏木 のどか



行書の軽快な流れ、脈絡を効かせ、柔らかくて雄大な筆運びは、風格のある気品に満ちた良い作品である。

小諸市公民館長賞 美南ガ丘小学校 六年 大池 ひいろ



強い、伸びやかな線で平行感が充実、一点一画おろそかにせず、「強い信念」が伝わる見事な作品である。



小諸市文化協会会長賞

六年 強い信念
塩川 結花

小諸市校長会長賞

五年 正月の朝
江藤 穂奈美

小諸書芸連盟会長賞

五年 正月の朝
小林 結和

小諸市青少年育成会連合会長賞

四年 生きる力
掛川 さつき

小諸市社会福祉協議会長賞

四年 生きる力
栢木 陽南

小諸商工会議所会長賞

三年 上野 つむぎ
つよい心

美南ガ丘小学校

六年 塩川 結花

起筆送筆終筆、正しい運筆で伸びやかな線、名前が作品を一段と引き上げて安定感に満ちた秀作となる。

美南ガ丘小学校

五年 江藤 穂奈美

使いなれない書初めの太筆で、墨量豊かに位置良し、形良く、スケールの大きな味わい深い作品である。

水明小学校

五年 小林 結和

潤いと暖かみのあるのびやかな線で、清々しい朝の表現を書き上げた、安定感に満ちた良い作品である。

坂の上小学校

四年 掛川 さつき

書きなれない太筆に墨をたっぷりつけ、丁寧な筆遣い、一生懸命生きる力を表現できた良い作品である。

美南ガ丘小学校

四年 栢木 陽南

力強い線、腕を大きく使った運筆の勢いが「力」の字にこもり余白を上手に遣い名前も良く生きた作品である。

千曲小学校

三年 上野 つむぎ

小3とは思えない堂々の筆遣い、子どもらしさの中にも伸びやかで、気力の充実を感じる、良い作品である。

1 特選 1

坂の上小学校

三年

大井 玲実

東小学校

三年

小林 明莉

野岸小学校

三年

塩川 花菫

東小学校

四年

高藤 莉桜

千曲小学校

四年

野元 美虹

野岸小学校

四年

山崎 圭翔

美南ガ丘小学校

五年

内木 胡麦

野岸小学校

五年

衛藤 照仁

田中小学校

五年

高藤 希来

坂の上小学校

五年

高橋 叶恵

東小学校

五年

柳澤香希愛

美南ガ丘小学校

五年

和田守瑞穂

千曲小学校

六年

小野 柚希

東小学校

六年

小林 潤平

野岸小学校

六年

柳沢 羽音

坂の上小学校

六年

土屋 陽奏

美南ガ丘小学校

六年

山田 匠真

小諸東中学校

一年

受川 心音

小諸東中学校

一年

水城 陽菜

小諸東中学校

二年

小山 紗央

浅間中学校

二年

柳澤 夢心

浅間中学校

三年

佐藤 聖奈

今支館・分館では

「獅子舞」
池の前分館



1月3日、今シーズン一番の冷え込みではないかと思うほどの寒さの中で、獅子舞が行われました。
集合時間の8時半前までには、参加予定の子ども達が揃い、「道祖神」という人は賑やかながことが大好きで子どもを集めて人参加」という唄の練習を行いました。
そして、9時、公民館の北側コースと南側コースの2チームに分かれて獅子舞が発売し

ました。ここには100年以上前から伝わるという獅子頭と、新しく作られた獅子頭の2つがあることから、2チームが可能になりました。道中、子ども達は太鼓をたたき、道祖神の唄を唄い、獅子舞をしながら区内を歩きました。

池の前地区では、事前に獅子舞の希望確認をしています。希望のあった家に来ると、唄や太鼓に合わせて獅子舞が玄関に入っていきます。獅子頭の中から紅白の餅をご家族に渡すと、代わりにご祝儀をいただきます。これを繰り返しながら十数軒を回りました。

途中、事前に希望のなかった家でも行うことになりました。予定数しか持ち歩いていなかった紅白の餅を、保護者が慌てて公民館に取りに行くといったハプニングもありましたが、無事に獅子舞をすることができました。

それぞれ舞い終えた2つのチームは公民館に戻り、ここで少し時間調整をしてから、池の前地区にある老人ホームに向かいました。到着すると、

老人ホーム側でも準備ができていて、入所している方々が玄関に集まっています。獅子頭で入所者の頭を軽く噛むと、何ともうれしそうなお表情をさ

れていました。その後公民館に戻り、終了となりました。
私の育った地区では獅子舞がなかったため、実際に目にしてみると羨ましいなと思いました。子どもの時に経験した伝統行事は、貴重な経験だったのだなと大人になってはじめてわかるものです。PTAや公民館役員にとっては大変ですが、生まれ育った地域の絆を深めるものとして、少子化の中で、継続してやってほしいと願うばかりです。

編集委員 小林 隆志



令和7年度 生涯学習 — 女性学級 —

「生涯楽しく学びたい」という皆様のご要望にお応えしようと、小諸市公民館では様々な講座・教室・学級を設けています。その中から女性学級をご紹介します。



「広がる世界」

学級長 小山 志保子

柔らかな若葉が美しい5月に始まった女性学級も、頬を刺す寒さの1月、無事に全17講座が終了しました。今年も生活、健康、歴史、芸術等、盛沢山の講座がありました。開講した時に初めて出会った班の仲間とすぐに親しくなり、一緒に楽しく机を並べて学び、体を動かし、音楽を楽しみ、作品を作りました。

特に今年は2回の野外活動がありました。高峰高原ハイキングはお天気にも恵まれ、それぞれの体力に合わせた3コースに分かれて楽しく歩き、美しい景色を楽しみました。また、松代へのバス旅行はテーマが歴史探訪—象山地下壕と真田宝物館を訪れました。そして美味しいお昼をいただきました。

「広がる世界」

しました。

あかね 西色の草木染め、絵手紙、お

やき作り、季節のリース作り、素敵な作品ができてあがりまし

た。
また、防犯や自然災害に対する知識等、生活に大切なことも学びました。

小諸の女性学級は約70年の歴史があるそうです。多くの先輩女性たちがここで同じように学んでこられたことを思うと感慨深く、小諸に住んでいるからこそ私たちもこうして参加できることに幸せを感じます。そして来年もここで学べることを楽しみにしたいと思います。

お世話になった講師の皆様、女性学級を支えてくださった皆様、本当にありがとうございました。



オカリナ鑑賞



健康な体づくり



おやき作り



「自然と演奏する自分」

5年1組 小山 凌 こやま しのぶ



ぼくは、自然と演奏する自分というタイトルで自画像を描きました。ぼくが工夫したところは、光のあたり方です。光のあたり方によっては、明るい部分と暗い部分があります。髪の毛も光のあたり方で青や白、黄色に見えます。そのことを意識して髪の毛を一本一本描きました。思ったより髪の毛を描くのが大変でした。

次に自画像を描く時は、うすい色から塗り、影は絵の具で黒くした水を上から塗ることで立体的な形を表現したいです。

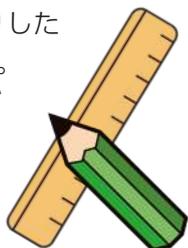


「自分のひみつの世界」

5年2組 小林 琉己 こばやし りゅうき



ぼくは、自分のひみつの世界を作りました。そこは、花があったり、キラキラマークがあったりする作品をつくりました。工夫した所は、はり金をうまくまげたり、ものをつかってまいたりした所です。定規や、鉛筆を使いました。がんばった所は、はり金をうまくまげたりして作った所です。文具にまきつけて、それをまげて、「なにに見えるかな？」と考えて作りました。



「色々工夫したワイヤーアート」

5年3組 小泉 華 こいずみ はな



私がワイヤーアートを工夫して作った所は、2つあります。1つ目は葉をつくった後、一周ねじってから作っていったことです。ねじると、形がくずれないようにになりました。2つ目は銀色で形をつくってから色をつけていったことです。こうすると、形をまちがえても、工夫して色々な形ができると思ったからです。

そして、親鳥がとんでいるように見せたかったのでひな鳥を作った後、飛んでいるように見えるように木にまきつけて、親鳥を作りました。

3/1(回) 施設予約開始

※ 予約はオンラインのみ。事前利用者登録が必要です。



施設名	利用月	施設名	利用月
公民館	R 8/5	文化会館	R 9/3



3/14(土)～

しなの鉄道でSuica利用開始!

～小諸駅での乗り継ぎ・利用方法が変わります～



3/14から、しなの鉄道の全線で交通系ICカード「Suica」のサービスが始まります。小諸駅での改札の通り方や小海線との乗り継ぎ方法について、ご案内します。

図 都市計画課 【写真提供】しなの鉄道株式会社

■行き先で変わる!小諸駅の通り方

小諸駅は「しなの鉄道線」と「JR小海線」の接続駅です。行き先によって、改札の通り方が異なります。

利用シーン	乗り方・必要なもの
<p>■しなの鉄道線で 上田・軽井沢方面へ</p> 	<p>【Suica・モバイルSuicaが使えます】 改札口の簡易Suica改札機にタッチして入場します。定期券もスマホやカードに集約できます。</p>
<p>■JR小海線で 佐久・小海方面へ (Suica非対応)</p> 	<p>【これまで通り「紙のきっぷ・定期券」です】 小海線内はSuicaが使えません。 駅窓口できっぷを購入するか、紙の定期券を駅員に提示して通行してください。 しなの鉄道線からJR小海線に乗り継ぐ際は、小諸駅で一度改札を出て、JR小海線区間のきっぷを購入して再入場してください。</p>

■忘れずに!跨線橋での「のりかえタッチ」

JR小海線のきっぷや定期券をお持ちで、Suicaを利用してしなの鉄道線とJR小海線を乗り継ぐ際は、跨線橋にある「簡易Suica改札機」にタッチしてから乗車が必要です。

※跨線橋：乗り継ぎのために線路にまたがる橋のこと。

【しなの鉄道線 → JR小海線へ乗り継ぐときの流れ】

- 01 しなの鉄道を降りる
- 02 跨線橋の簡易Suica改札機に「タッチして出場(精算)」
- 03 その先は、小諸駅から降車駅までのきっぷや定期券でJR小海線に乗車

【JR小海線 → しなの鉄道へ乗り継ぐときの流れ】

- 01 小諸駅までのきっぷや定期券でJR小海線を降りる
- 02 跨線橋の簡易Suica改札機に「タッチして入場」する

【高校生のみなさんへ】しなの鉄道とJR小海線を乗り継いで通学定期を購入される場合は、これまでどおり「紙の定期券」をご利用ください。なお、しなの鉄道線上田・軽井沢方面へ通学する際は、3/14(土)から小諸駅の窓口でSuicaをお買い求めいただけます。



■私たちの「移動の足」を未来へつなぐために

鉄道は私たちの移動を支える、なくてはならない公共交通機関ですが、その維持には多額の費用がかかります。一方、しなの鉄道線・JR小海線ともに2024年度の利用者数は、2018年度と比べて約8割にとどまっています。三市町(軽井沢町・御代田町・小諸市)では、利便性向上のため、しなの鉄道の増便(1日42便→50便)を支援しています。通勤・通学だけでなく、お買い物やおでかけにもぜひ鉄道を利用して、地域の資源である鉄道をみんなで守っていきましょう。



One Team, One Dream.

行こう。それぞれの頂へ。

☎ スポーツ課 兼
国民スポーツ大会準備室



信州やまなみ国スポ

第82回国民スポーツ大会

7月に令和10年度(2028年)の第82回国民スポーツ大会の開催地として長野県が決定したことに伴い、小諸市が大会会場地として決定。12月には、小諸市で開催されるレスリング競技会の会期が決定されました。長野県での開催は、昭和53年(1978年)の「やまびこ国体」から50年ぶりとなります。

■国スポ会期

令和10(2028)年10月1日(日)～10月11日(水)の11日間

■小諸市開催競技

(本大会) 正式競技 レスリング (成年男子、少年男子、女子)

■レスリング競技会の会期

令和10(2028)年10月7日(土)～10月10日(火)の4日間



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

【写真】小諸市はレスリング競技が盛んであり、世界で活躍する選手も多く誕生しています。



Do Your Best.



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



左藤 慶



左藤 真世

時空ヲ旅スル音楽会 mini
～春祭りの夜に～
オブンガク堂 Café

日時：3/28(土) 11:00～12:15

会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着150名

時空ヲ旅スル音楽会とは、「ソーゾーリョクでめしあがれ」を合言葉に、室内楽の生演奏と、日本近代文学の心温まる名作を原作としたひとり語り劇とを掛け合わせた、ちょっと風変わりな音楽会。時空を旅するように、小さな子どもから大人までが一緒に楽しめます。今回はピアノと語りで、心温まる物語と情景をお贈りします。



■令和8年4月からの収集日が載った
新カレンダーの配布が始まったよ!
今回はモデルチェンジしたんだ!



HPはコチラ▲

3月から生活環境課窓口
などの配布場所に設置し
ます。小諸市公式HPも見
てね! 外国語版やカレン
ダーアプリ用データのダ
ウンロードもできるよ!

イベント
告知

おやこゼロカーボン リサイクルデー

- 日時 3/15(日) 10:00 ~ 12:00
- 会場 小諸市市民交流センター(無料)
ステラホールでは身近な「ごみ」について
の講演会やパネルディスカッションを実施。
会議室4・5では、ゼロカーボンの実現に
向けた体験会を実施します。(親子向け)



子どもセンター

ごもロツジ

623-5567

お誕生日おめでとう!

2月生まれ

家族のメッセージとともに



元気で可愛い
たいちゃん
が大好き♡生ま
れてきてくれ
てありがとう。

たいちゃん(1歳)



持ち前の明る
さで家族を笑
顔にしてくれ
てありがとう
♡

こはるちゃん(3歳)



1歳おめでとう!
これからもス
クスク育っ
てね!
だいすき!

おとちゃん(1歳)



3才おめでとう!!
これからも元
気いっぱい、
大きくなっ
てね。

みずくん(3歳)



1歳お誕生お
めでとう♡
にこにこ笑顔
がとってもキ
ュートだよ♡

えつちゃん(1歳)



生まれてきて
くれてありが
う! これか
らもたくさん
遊ぼうね!

めいちゃん(1歳)



1才おめでとう!
これからも
もげんきにお
おきくなっ
てね!

れいちゃん(1歳)



お誕生日おめ
どう!
これからも元
気いっぱい遊
ぼうね!

はやちゃん(1歳)



【3月の行事予定】

- 3日(火) 誕生会
- 12日(木) 相談日
- 16日(月) お話の会

【休館日】

日曜、祝日



めじかじ
通信

No.193

創業百十五年

茶和園代表

大西量元

かずもと

さん (74歳)

相生町



ので茶道関係の人も、この店を頼りにしている。「茶和園」も「古くからのお客様」を大切にしている、求めに応じて遠路でも少量でも配達している。

量元さんは体が弱く持病を持ちながらも、勉強の良くて卒業すると周囲の励ましに従って、東京の早稲田大学高等学院に進学した。学院の推薦枠内に入る成績上位者だったので、仲間と一緒に早稲田大学理工学部に進んだ。機械工学に特段の興味はなかったが順調に4年間で卒業の見込みとなって就職活動中に、初めて父が進路について意見を言った。「好きな仕事に就いて構わないが、10年したら退職して家業を継いでほしい」との希望だった。量元さんは初めて自分の意志で、いきなりお茶の修業を始めた。研修先は一代で本支店合わせた年商が当時20億円に迫るほどの茶小売店を築いた人の元に決めた。この人は早くから、今人気の深蒸し茶に注目したことでも知られている。ある時、この伝説の創業者が声をかけてきた「大西君、商いは売ら上げがすべてなのだよ。売ら

元日を除き年中無休を守ってきた店が小諸にある。お茶と海苔やコーヒード豆の小売店「茶和園」だ。本町で米屋を営んでいた曾祖父が明治45年に相生町のこの地で「小諸館」という旅館に転業した。「茶和園」ではこれを創業年としている。戦中戦後は旅客が少なくなり旅館を廃業。職業軍人だった父は慈恵医大に合格したが学資が続かず2年で中退を余儀なくされた。帰郷して祖父と雑貨店を始め、後に売り上げの良かった「お茶」に特化した。人気の茶葉を求めて宿帳を頼りに茶葉を買い付けに行ったという。当時は「小卸し」という売り方が主流で、佐久や軽井沢、上田川西地区

今「茶和園」を営む量元さんと妻の美智子さんは「店は古くからのお客様に支えられている」と言う。世界的抹茶ブームのため若者が抹茶を求め、備長炭で焙煎したコーヒード豆を注文する客もいるが「いつものお茶」を扱う年配客が多い。茶道具を扱ってきた

なければ意味がない」当たり前だが腑に落ちる言葉だった。この人の元で茶のすべてを学ぼうと思った。やがて、ある支店の営業担当次長になって猛烈に闘志を燃やした。「一日でも、本店に売り上げで勝ちたかった」が「果たせなかった」。支店で売り上げが多い日は、本店の売り上げも多かった。商売とはこんなもの、と悟った。家業を継いだ時に、大西さんは店の内装を修業した店の作りと同じにした。父の開拓した「小卸し」は少なくなつて、スーパーマーケットに卸し、大型店には出店を計画した。こうして「茶和園」の年商が小売りを主に2億円を超えた頃、佐久税務署から「表敬状」が2回贈られた。これが大西さんの自慢だ。

実は長く続けてきた「年中無休」を最近変更して、客足の途絶える日曜午後のみ店を閉めている。そして、モットーにしてきた「良いものをお客様に」を商売とすることが「茶価」の高騰により難しくなつたため、数年のうちに店を閉じる計画という。「健康でいるうちに、店に余力があるうちに」と大西夫妻は決心した。

(取材・文 佐藤 万千子)

花粉症に負けない!

エイジングと薬膳

やってきました、花粉症の季節が。「歳をとれば花粉症にならない」と、かつてはいわれていましたが、最近では「高齢者ほど重くなる」実態が明らかになりました。なんと花粉症に罹患した人の3割が60歳以上で発症しているのです。「高齢発症」と呼ばれ、増加傾向にあるのだそう。

なぜ高齢者ほど悪化するのかというと、免疫力の低下や鼻粘膜の機能低下が原因といわれています。花粉症の症状は鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが一般的で、QOL(生活の質)が著しく低下します。対策は十分な睡眠、適度な有酸素運動、免疫力を高める食事に尽きます。薬膳では、花粉症の症状が

スからだに冷えを感じる場合は、にら、生姜、玉葱、んにく、金柑、ゆず、ラッキョウなど香りの強いものを。逆にからだ暑い、目が赤い場合は、ナスナ、セリ、セロリ、もやし、大根、白菜、レンコン、ごぼう、レタス、豆腐などからだの熱を取り除きます。

花粉症に負けないで。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



市立

小諸高原美術館・白鳥映雪館

～まなびのまち造形講座受講生、講座OB会による一年間の成果～

令和7年度

まなびのまち造形講座作品展



会期 3/1(日)～3/15(日)

令和7年度「まなびのまち造形講座」の受講生の皆さんと、講座OB会の皆さんによる作品発表展を開催します。この一年間、講座等で学んだ成果の発表の場として、日本画、水彩画、油彩画、デッサン、書道、陶芸の意欲作を一堂に展示します。受講生の皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。合わせて会期中の3/1(日)～8(日)まで、令和8年度「まなびのまち造形講座」受講生の募集をホワイエで受付けます。皆様のお申込みをお待ちしております。

- ▶開館時間 9:00～16:00
- ▶観覧料 一般200円/小・中学生100円 (白鳥映雪館もご覧いただけます)
- ▶展示期間中の休館日 3/2(月)、9(月)

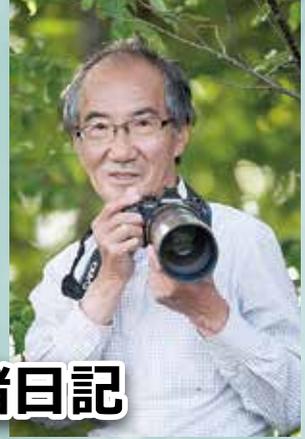
〒 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

海野先生のご都合により、今月の「海野和男の小諸日記」は10年前の2016年3月号に掲載した「オオイヌノフグリ」を再度ご紹介いたします。

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

オオイヌノフグリ



3月に入ると、暖かな日射しが気持ちの良い季節がやってくる。小道を歩けば、コバルトブルーの美しい絨毯が現れる。オオイヌノフグリの群落である。平らな場所より、田んぼの土手などの花が綺麗なのは、太陽の光を効率よく受けるからだ。

元々はヨーロッパの植物で、明治になってから日本に入ってきたと言われている。まだ外来植物という言葉もなかったかもしれないし、外国の植物と言うことで、もてはやされたかもしれない。今では外来種という危険視されるが、オオイヌノフグリの場合は、あまりそういう風には言われない。もうすっかり日本に定着しているからだろう。

寒さに強い植物で、真冬でも花を咲かせていることも多いが、元気になるのは3月に入ってからだ。まだ春の花が少ないから、虫たちにとっても良い蜜源となる。早くから飛ぶモンキチョウや、ベニシジミ、ルリシジミなどのチョウやミツバチもやってくる。ナナホシテントウが良く見つかるが、これは蜜目当てではなく、茎の付け根などにつくアブラムシを食べるためだ。虫が多いので、ばくも早春はオオイヌノフグリの咲いている場所で写真を撮る。



草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。お任せください

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください！

草刈り	1坪あたり	100円～150円(税込)	※30坪以下は別料金、草丈・地形(傾斜)によって料金が異なります
剪定	1時間あたり	4,000円(税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	2,000円～(税込)	※樹高と太さによって料金が異なります
その他お困りごと	その他生活に関わるお困りごとがあれば相談下さい ※内容により金額が変わります		

※各作業 別途基本料金 2,000円 ※各作業の詳細はお問合せ時、またはお見積り時にご説明いたします。

株式会社アルファーム 0268-75-7494
〒389-0516 東御市田中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)

運用代行サービスいたします! Facebook, Twitter, Instagram, Google, YouTube

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

〈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

お墓をたたむための一連の対応（家族・親族・墓地管理者の合意、改葬、墓石撤去、墓地返還など）の総称は「●●●●」？

▶ 今月のプレゼント

焼肉 七福神 ☎ 26-2133 (大手 1-4-8 NKビル 1階)
「500円 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。



様々な部位を提供しています。ヘルシーロースターを取り入れた焼肉は煙が出ず、においが付かない仕様で女性にも優しい！ 仕出しやお弁当も承っております！ぜひご利用ください！（お食事券はお弁当にも使用可）

【営業時間】 17:00 ~ 22:00

【定休日】 不定休

▶ 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、3/31 (火) 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】「燃やすしかない」ごみ

■ 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

辛くない チリコンカン

チリコンカンは、ひき肉、豆、トマト、たまねぎなどにスパイスを入れて煮込んだアメリカの郷土料理です。本来は赤インゲン豆を使用したスパイシーな料理ですが、大豆でも代用することができます。また、スパイスの代わりにケチャップとソースで味付けすることで、子どもたちや辛いものが苦手な方でもおいしく食べられます。辛さが欲しい方は、チリペッパーやタバスコをかけて辛さをプラス！

【材料 (2 人分)】

食材	分量
■ 豚ひき肉	80g
■ 水煮大豆	140g
■ たまねぎ	小 1 個
■ にんじん	中 1/4 本
■ じゃがいも	中 1 個
■ にんにく	チューブ 1cm
■ 油	小さじ 1
■ ケチャップ	大さじ 2
■ 中濃ソース	小さじ 1
■ 塩	少々
■ こしょう	瓶一振り

【作り方】

- ① 大豆の水煮は水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。じゃがいもは 1.5 cm 角に切り、火が通るまで電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンなどに油を引き、ひき肉、にんにく、玉ねぎ、にんじんをよく炒める。
- ④ 水をひたひたくらいまで入れる。大豆も加えて 5 分程度煮る。
- ⑤ じゃがいもを入れて混ぜ、A の調味料で味を整える。

☎ こども家庭支援課 こども保育係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ76号は好評配布中です！

特集
・時間管理はしくみで解消！
・家族でたのしむボードゲーム

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…

令和8年3月1日発行

発行：小諸市 編集：総務部・企画課
〒384-8501 長野県小諸市相生町三丁目3番3号
☎0267-22-1700

資源保護のため植物油インク
再生紙を使用しています。

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

見よ！児童遊園地の本気を！
そして見せよ！全力で遊ぶ君たちを！



児童遊園地

春

の感謝祭

オープニングイベント
遊具1日 **500円 乗り放題**
※固定式遊具・バッテリーカー除く



3/22 Sun.

9:30 ▶ 16:30

乗り物券販売 15:30 まで

- ・遊園地(第三駐車場)の
駐車料金は500円となります。
- ・小諸市動物園も開園します。
- ・営業は3/15(日)~

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296



集まれ！小諸市内外、すべての子どもたち！



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

SAKU KOMORO TOURIS

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。
お電話予約は旅行センター
☎0267-22-6161

わくわく × 学び × 安心

民間学童保育

年長さんから入られる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース
シーズンスクール・1日だけのスポット会員もありません

2階 習い事スペース のぞみkidsの習い事
習い事だけでも通う事ができます

- 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング
- そろばん ● ピアノ

のぞみkids after school

佐久市長土呂1199-1
☎0267-68-1155 詳しいはこちら

(担当：木内)
メール nozomikids@nozomi-g.co.jp
https://nozomikids.com/

定期的にわくわくイベント開催中!!

〈広告欄〉