

KOMORO 2

広報こもろ公民館報

2026

No.772

【特集】 ごみの減量、その先に

【トピックス】

p.02 【特集】ごみの減量、その先に——

p.08 「こども誰でも通園制度」

p.09 「小諸市公共施設予約システム」

日々生活を送る上で必ず出る「ごみ」。

今月号は小諸市のごみを特集します。

ごみをはじめとする環境課題への取り組みは、一人ひとりの心がけがとても大切です。

たかがごみ、されどごみ。

皆さんにとって、改めて考えるきっかけとなれば幸いです。



小諸市の ごみのこと、 ご存じですか？

【左写真】燃やすごみの収集の様子

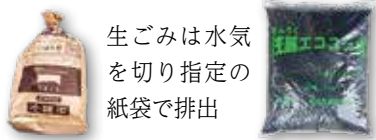
小諸市のごみは、お住まいの地区のごみ集積所に出すのが基本となっています。排出されたごみは収集業者によって回収されますが、適正に分別・排出されていないと、不要な労力を費やすことになってしまいます。また、ごみ集積所は市内全部で700箇所以上あり、地区の衛生自治会や当番の方を中心に管理いただいています。これらの方々の努力で、綺麗な景観が保たれていることを忘れてはなりません。



小諸市と「生ごみ」

小諸市では昭和53(1978)年から「生ごみ」を分別収集し再資源化しています。現在は浅麓環境施設組合で「浅麓エココンボ」という肥料へ再生しています。

■住所：小諸市甲1845 ☎22-7710



肥料は予約のうえ、受け取ることができます



▲小諸市「ごみ・資源収集カレンダー」



◀細かいごみの分別方法は「ごみサク」での検索が便利です。

になりかねません。クリーンヒルこもろは市民の大事な財産であり、ごみの減量を進めることが、この財産を守るために大切になってきます。ごみの減量には、一人ひとりの意識が重要です。「出してしまえば関係ない」ではなく「出す前に一度考えて実行する」ことが、必要とされています。

「燃やすごみ」はパッカー車で菱野区のごみ処理施設「クリーンヒルこもろ」に運搬後、焼却処理されます。しかし、ごみが多い状況は焼却炉へ負担が掛かり、結果として施設の耐用年数を縮めることで、燃やすごみの排出量は減少傾向にありますが、依然として高い数値で推移しています。

「燃やすごみ」はパッカー車で菱野区のごみ処理施設「クリーンヒルこもろ」に運搬後、焼却処理されます。しかし、ごみが多い状況は焼却炉へ負担が掛かり、結果として施設の耐用年数を縮めることで、燃やすごみの排出量は減少傾向にありますが、依然として高い数値で推移しています。

依然として高い排出量

ごみの中で一番多いのが、家庭から出る「燃やすごみ」です。令和6年度は5,007トン(家庭ごみのみ)排出されており、コロナ禍をピークに排出量は減少傾向にありますが、依然として高い数値で推移しています。

細かく分別する理由はいくつかあります。資源の有効活用(リサイクル・再資源化)と環境保護、そして焼却施設などの長寿命化が主な理由で、ごみを「資源」と捉え、持続可能な社会を目指していくことを目的としています。

全部のごみの分別を間違えずに捨てるのは簡単なことではありません。しかし、捨てる前に一人ひとりがもう一度「これは何ごみになるのかな？」と考えることで、循環型のまちづくりにつながります。

日々の生活で、必ず排出される「ごみ」。普段は何気なく捨てている方が多いかもしれません。



④

みんなで取り組めること

第2次小諸市ごみ処理基本計画から抜粋

市民、事業者、市の
みんなが取り組めること

- ごみを出すときはしっかり分別する

- 無駄なものを買わない
- 衛生自治会、区の総会等でごみの分別について学ぶ
- 食べられる分だけ調理して、余ったときは使い切りレシピを活用
- 「残さず食べよう！30・10運動」を試してみる



③



②



①

【写真】

①ごみ組成調査の様子。手作業でごみ袋の中身を確認しています。②クリーンヒルこもろのごみピット内部。ごみの排出量が増加するとピットを逼迫し、処理が追いつかなくなることもあります。③日々の作業員の収集で、地域の美化が保たれています。④クリーンヒルこもろでは剪定枝をチップにし、無料で配布しています。

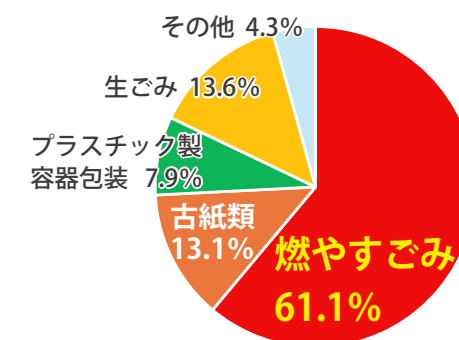
令和7年度 組成調査結果

61.1%

約 3,100 万円

「燃やすごみ」の袋の中身のうち、適正に排出された割合

古紙類がきちんと分別・排出された場合、小諸市にもたらす利益(年間)



小諸市では、組成調査(正しくごみが分別・排出されているかを確認する調査)を毎年行っています。令和7年の調査の結果、燃やすごみ指定袋の中に、資源としてリサイクルできるものが約40%も含まれていました。特にここ数年、古紙類の割合が増加しています。

■資源として売却すること
約830万円の収入

■焼却費用として
約2,300万円の処理経費

合算すると約3,100万円の損失を年間で負っている計算になります。「どうせ紙は燃えるから」と燃やしてしまうのはもったいないことです。一人ひとりの意識で、結果は大きく変わってきます。まずは燃やすごみの減量から意識してみませんか？

小諸市のごみ処理の
目指す姿

令和6年3月、第2次小諸市ごみ処理基本計画を策定しました。小諸市のごみ処理の課題と目指す方針が示されているため、その一部をご紹介します。

■燃やすごみの中の「使える資源」を分別する

燃やすごみへの古紙類や生ごみの混入が目立ちます。両方とも燃やすとコストが掛かるため、分別・減量を呼びかけます。

■食品ロスを削減する

食べ残し等による食品ロスの増加も顕著です。食べ残し等の削減は、誰でも日頃からできる取り組みです。

■プラスチックは燃やさない

現在「プラスチック製容器包装」として分別回収しているプラスチック製品について、分別方法をもっと分かりやすくし、資源化することを目指しています。

■ごみの適正処理はゼロカーボンにつながる

ごみが減るとクリーンヒルこもろで消費するエネルギーを削減でき、温室効果ガスの排出も抑制できます。

4月1日製造分のごみ袋から ごみ袋の名称が変わります

燃やすごみの適正排出率は約60%と、資源物の混入が課題です。そこで、家庭から排出される燃やすごみのさらなる適正化のため、「燃やすごみ」指定袋の名称を「燃やすしかないごみ」に変更し、意識高揚を目指します。

燃やすごみ
燃やすしかないごみ

※分別変更ではありません



【写真】左から小林区長(耳取区)、荻原区長(市区)、塩川区長(森山区)

市区・耳取区・森山区

ごみ減量モデル地区に指定



令和7年6月に市内の三岡地区(市区・耳取区・森山区)をごみ減量モデル地区に指定しました。同地区は、市の出前講座を活用した学習会や、クリーンヒルこもろなどの見学に行ってきました。また燃やすごみ減量を進めるため、専用の古紙回収袋を地区内全戸に配布しました。

古紙類を排出するときは、ココを☑チェック



小さめの紙は、紙袋に入れて排出すると便利！



バラバラにならないよう、紙紐で十字字にしばって排出！



折り込みチラシは、新聞と一緒に出してOK！



資源回収やスーパー等の回収ボックスもご利用ください！



03 小諸市衛生自治会 会長
原 桂一 さん

衛生自治会は、市内全員で 386 名の委員が「ごみ集積所の管理」と「環境美化の推進」のもと活動しています。特に苦労していることは、ルール違反のごみの対応です。転入者の方や自治会に未加入の方は、ごみ出しルールを知らない方もいらっしゃるかもしれません。しかしごみの排出と処理は「身近な市民協同」として、皆さんが主体的に取り組む必要があると考えています。クリーンヒルこもろは建設費が約 22 億円、運営委託費が約 30 億円かかっています。焼却コスト削減や長寿命化は市民の方全員の共通課題として、これからもごみの分別・減量を進めていきたいと思っています。



【写真】①整理された綺麗な集積所の例。②排出ルールが守られないと、他の方に迷惑がかかってしまいます。

アドバイザーはクリーンヒルこもろの供用開始に先立ち、平成 27 年から組織されました。施設を長く大切に使うために、現在 10 名のアドバイザーが、市民目線から分別・減量に関わる啓発活動を行っています。ごみの減量は行政の主導だけでは実現できません。個人個人の心がけがどうしても必要となってきます。少しずつを出して、ごみを資源に変えられるよう、これからも実践・提案していきたいと考えています。



▲小学校の環境学習やイベントでもアドバイザーは活躍しています。



04 小諸市
ごみ減量アドバイザー
木内 洋子 さん

ごみと向き合う方々の声

みんなで考え実践したい



01 浅麓工業企業組合 専務
清水 洋介 さん

ごみの収集をする際にどうしてもトラブルは付きものですが、最近多いのは“リチウムイオン電池による発火”です。おもちゃなどに付属の電池がパッカー車でプレスされると、そのまま発火・火災が発生し、人命にも関わるため、非常に危険です。その他にも、「パッカー車が回収した後のごみの後出し」や「古紙類を紙ひもで縛らずに排出」などの事例も見受けられます。分別、排出日、排出時間などについて、ごみカレンダーなどで今一度ご確認いただくと幸いです。個人個人の配慮・行動で、効率よく作業・処理を進めることができます。ぜひこれからもご協力をお願いいたします。



日頃からごみの適切な分別・排出にご協力いただき感謝いたします。施設で特に多いトラブルは「プラスチック製容器包装」への異物混入です。作業員が手作業で選別を進めていますが、インスリンの注射針やガラス片が混入していることがあり、手に刺さる可能性もあり大変危険です。安全のためにも、適正な分別・排出にご協力をお願いします。また直接搬入の際もルールをご確認の上、ご協力をお願いいたします。クリーンヒルこもろは今年で供用開始から 11 年目を迎えました。家庭から排出されるごみを減らしつつ、これからも施設を大切に利用いただけると嬉しいです。



02 クリーンヒルこもろ 所長
中屋 嘉智 さん

小諸市の皆さんへ送る

ごみ減量アドバイザーのごみ減量大作戦！

01 冷蔵庫を整理する日を作る



食品ロスを減らすため、買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェック！カレーやお鍋は余った食材で調理ができてとっても便利！

02 生ごみは水に濡らさない



水分が多い生ごみ。シンクの三角コーナーではなく、外に置いて水気を切ることでごみの重量を減らせます。

03 燃やすごみ袋の横に、古紙袋を設置



つついづ燃やすごみに入れてしまいがちな古紙類。燃やすごみの指定袋の横に古紙回収袋を置くことで、分別が簡単になります。

今日からできる！
ごみ減量推進キャラクター
減ちゃん



第12期

ごみ減量アドバイザー 募集します

一緒に活動しませんか？

小諸市のごみ減量について、一緒に考える仲間を募集中です！

- ▶ 任 期 R8/4/1 ～ R10/3/31 (2 年間)
- ▶ 内 容 養成講座の受講、アドバイザー会議への出席
出前講座の講師、啓発資料の作製、啓発活動への参加 等
- ▶ 費 用 報奨金・費用弁償あり ▶ 定 員 若干名
- ▶ 申 込 3/13 ㈪までに小諸市 HP 掲載の応募用紙で申込み
園 生活環境課 ごみ減量推進係



「小諸市公共施設予約システム」 運用が始まります

市の施設の予約が
便利にできるよう
なります！

市内の貸館施設の空き状況の確認や予約を、お手持ちのスマートフォンやパソコンから行えるようになります。また、順次オンライン決済もご利用いただける予定です。スマートフォンやパソコンをお持ちでない方、操作に不安がある方は、貸館施設の窓口で職員がサポートしますので、安心してご利用ください。詳細は、各施設にお問い合わせください。

■予約可能な施設一覧

施設名	施設連絡先	システムからの 予約開始日
大栄小諸球場 / 小諸市営球場 小諸市総合運動場	スポーツ課スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (内線 2282)	3/10 (火)～ ※施設利用開始日は 4/1 (水)～
小諸市乙女湖公園運動場	・スポーツ課スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (内線 2282) ・小諸市文化センター ☎ 22-8880	2/2 (月)～ ※施設利用開始日は 4月中旬以降
総合体育館 / 武道館 すぱーく小諸 / 和田体育館	小諸市総合体育館 ☎ 23-3800	2/2 (月)～
小諸市市民交流センター	小諸市市民交流センター ☎ 25-1890	2/2 (月)～
小諸市複合型中心拠点誘導施設 (こもテラス)		4/1 (水)～
小諸市人権センター	小諸市人権センター ☎ 23-5521	2/2 (月)～
小諸市文化センター (公民館・文化会館)	小諸市文化センター ☎ 23-8880	2/3 (火)～



予約はコチラから
できます▲



利用方法はコチラ▲

これは便利！！

「物価高対応子育て応援手当」の 申請はお済みですか？



物価高が長期化し、その影響を強く受けている子育て世帯を力強く支援するため、0歳から高校生年代までのお子さんを養育されている児童手当受給者に、物価高対応子育て応援手当（児童1人2万円）を支給しています。申請が必要な方は、下記のとおりです。まだ申請がお済みでない方は忘れずに申請してください。

▶申請が不要な方（1/30 (金)に支給）

- ①令和7年9月分の児童手当の受給者（令和7年9月出生児童は10月分）
- ②令和7年10月以降に出生した児童で12/26までに児童手当の認定請求が済んでいる受給者

▶申請が必要な方 ※対象児童が市外にお住まいの場合はご連絡ください

H19/4/2～R8/3/31までに生まれた児童を養育している父母等で、以下のいずれかに該当する方

- ①児童手当受給者が公務員の方 / ②12月以降に生まれた児童の児童手当受給者
- ③R7/12/26～R8/3/31までの間に、離婚で児童手当の申請が必要になった保護者

▶給付金額 児童1人につき2万円（1回限り）

▶申請方法

申請書に必要事項を記載の上、口座のわかるものの写しを添付し、こども家庭支援課へ提出してください。

- ①の児童手当受給者は、申請書が所属庁から配布されますので、まずは所属庁へご確認ください。
- ②、③の児童手当受給者は、児童手当認定請求時にあわせてご案内しています。

▶申請期限 3/31 (火) 必着

※詳細は市HPをご覧ください。また他市町村で受給済みの場合は受け取ることができません。



詳しくは
市HPから
ご覧ください



●受付開始
2/2 (月)～

●利用開始
4/1 (水)～

遊びに来てね～！



こども誰でも 通園制度 始まります！

こども家庭支援課
こども保育係

■どんな制度なの？

理由を問わず利用できます。

【対象】 ふだん保育園に通っていない生後6か月～2歳のこども

【利用時間】

毎月10時間まで保育園などに通うことができます

【利用料金】 300円 / 1時間
(別途実費負担がかかる場合があります)

■どんなことができるの？

Q. 育児休業中なので保育園に預けられません

A. 子育て中のどんなご家庭も保育園などに預けることができます。

Q. 同世代のお友達と遊んでほしい

A. 園の活動に参加でき、成長や発達にも刺激をもらえます。

Q. 誰かに育児の悩みを相談したい

A. 保育士から具体的なアドバイスを受けることができます。

■利用までの流れ

「こども誰でも通園制度総合支援システム」により、認定申請や利用予約を行います。実施施設や利用登録の申込み等の詳細は市HPをご覧ください。



詳しくは
コチラ

Komomag.

小諸の情報、コレ1つで。
楽しい街アプリ誕生。



DLはこちらから



（一社）こもろ観光局 ☎ 22-1234

●申告相談の日程・受付枠

	●午前の部 9:00 ～ 12:00 (受付時間 8:45 ～ 11:00)			●午後の部 13:00 ～ 17:15 (受付時間 8:45 ～ 16:00)		
	受付枠	内 LINE 予約枠	内当日枠	受付枠	内 LINE 予約枠	内当日枠
2/16 (月)	60	—	60	上限なし	—	上限なし
2/17 (火) ～ 3/16 (月) ※(木)・(土)・(日)・(祝)を除く	60	30	30	上限なし	45	上限なし
2/21 (土) 及び 3/1 (日) ※休日開催日	70	70	—	■ 休日開催日は午前のみとなります。 ■ LINE による事前予約のみで 当日受付はありません。		

●ご注意ください

- 受付枠の上限に達した場合は、時間内であっても受付を終了します。予めご了承ください。
- 午後の受付枠上限はありませんが、当日受付の場合、相談を受けるまでかなりの待ち時間が生じる可能性があります。また、目安となる時間は受付時にお伝えしますが、当日の状況により相談時間が目安より遅れることがあることをご理解・ご承知の上、当日受付をお願いいたします。
- 市民交流センターの開館は 8:30 です。時間前に来られても、会場には入れません。
- 毎週木曜日は、会場が休館日のため申告相談は行いません。
- 市役所地下駐車場（第 1 駐車場）は、混雑が予想されます。周辺駐車場もご利用ください。
- 期間中は、税務課での申告相談はお受けできません。

★例年、申告会場は大変な混雑となります。

混雑緩和のために、便利な以下の方法についてもお検討・ご活用をお願いします。

小諸市公式 LINE で
相談の予約ができます

当日受付に並ぶことなく、待ち時間の少ない便利な LINE 予約をぜひご利用ください。本人が LINE 予約できない場合でも、ご家族やお知り合いの方が代理で申請することも可能です。(LINE 1 アカウントあたり 3 名まで予約可能です)

▶ 期 間

希望する相談日の前日 17:00 まで
(3/15 (日)まで)

▶ 方 法

小諸市公式 LINE のメニューから
予約申し込み

予約方法はコチラ▶



e-Tax について▶



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。

☑ ご利用いただいた方の割合
⇒ 約 55%

R6 年分申告では、確定申告をした 7571 人の市民の方の内、4201 人(約 55%)が e-TAX (税務署でのスマホ申告を含む)をご利用いただいています。

スマホ申告説明会を開催します

市民交流センターにて、佐久税務署の職員の説明によるスマホ申告説明会を開催します。お手持ちのスマホを操作しながら、実際に確定申告が行えます。

▶開催日 2/3 (火)

▶申込み

右の二次元コード
から申込み▶



所得税・個人消費税・贈与税の
確定申告

佐久税務署にて申告
会場を開設します。
詳しくは広報こもろ
1 月号 P16 をご覧ください。



市県民税等 申告相談

期間 2/16 (月) ～ 3/16 (月)

詳細はコチラ▶



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

●申告が必要な方

- 申告については、広報こもろ 1 月号の 9 ページ及び 16 ページ (佐久税務署からのお知らせ) もあわせてご確認ください。
- 所得税に関するご相談や過年の確定申告に関するご相談、内容が複雑な申告等については税務署での確定申告をお願いします。詳しくは佐久税務署へお問い合わせください。



▲広報こもろ
1 月号

●申告相談に必要なもの ※申告内容に応じて、次の資料等をご用意ください。

- ☑ マイナンバーカードまたは、マイナンバー通知カード及び運転免許証等の身分を証明するもの
- ☑ 利用者識別番号が確認できる書類 (所得税の確定申告をする方)
- ☑ 給与や年金の源泉徴収票
- ☑ 営業・農業・不動産所得がある方は、収支内訳書と収入・経費の確認できる帳簿や領収書
- ☑ 国民年金や健康保険等の保険料の領収書や証明書
- ☑ 生命保険料や地震保険等の領収書や払込証明書
- ☑ 医療費控除の明細書
- ☑ 障害者手帳、要介護認定書
- ☑ 還付を受ける本人の預金通帳



●各種書類の準備について

国税庁ホームページ「令和 7 年分 確定申告特集」も参考にしてください。

国税庁 HP▶



●事前の準備をお願いします

会場の混雑緩和や滞在時間の短縮のため、必要書類の事前作成にご協力をお願いします。

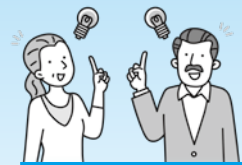
- 営業・農業・不動産所得のある方……「収支内訳書」を必ず作成してください。
- 医療費控除を申告する方……「医療費控除の明細書」を必ず作成してください。

★「収支内訳書」や「医療費控除の明細書」を作成していない場合、申告相談はお受けできません。

必ず事前に作成の上お越しください。

●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・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。



教室・講座・講演会のご案内

2/19(木) 脳いきいき教室

■ 2月のテーマ

「よりよく生きるための『心づもり』」～終活に向けて～
これから安心して自分らしく毎日を過ごすためのヒントを見つけましょう。楽しく頭を使いながら軽い体操も行います。

- ▶日 時 2/19(木) 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
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

3/3(火) 生活習慣病予防講演会

■ テーマ

「かかりつけ」+「セルフケア」で守る
血圧管理の二刀流!!
生活習慣病の原因となる高血圧などについて、
お話しいただきます。

- ▶日 時 3/3(火) 13:30～15:00
▶場 所 小諸市役所 3階 第1・2会議室
▶講 師 医療法人柳泉会 柳橋脳神経外科
院長 柳橋 万隆 先生
▶定 員 50名
▶申 込 3/2(月)までに電話または小諸市公式LINEで申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

申込みは市公式LINEが便利です▶



3/21(土) 第27回虚子・こもろ全国俳句大会 表彰式・記念講演会

大会にご応募いただいた句のうち、小学生の部・中学生の部・
高校生の部・一般の部の表彰をし、高校生の部・一般の部の入
選句の披露を行います。あわせて記念講演会も開催します。

- ▶日 時 3/21(土) 13:00～16:00 (開場 12:30)
■ 記念講演会 13:00～14:00
【演題】「医師が病むとき 一相馬遷子の医師俳句と闘病俳句」
【講師】仲 寒蟬 氏
■ 表彰式 14:30～16:00
▶場 所 市民交流センター ステラホール
▶定 員 150名 (申込不要)
▶費 用 ・募集句にご投句いただいた方：無料
・ご投句されていない方：資料代 500円
▶その他
当日会場にて作品集などの販売も行います。またご来場いただいた方
には第27回俳句大会作品集を贈呈いたします。

3/8(日) 空き家セミナー

下記テーマについて専門家に講演してもらいます。また講
演会後は個別相談も受け付けます。(若干名、予約・申込不要)

- ▶日 時 3/8(日) 10:30～12:00 (開場 10:00)
▶場 所 市民交流センター ステラホール
▶講 師 ・エイワ税理士法人 担当者
・空き家バンク協議会会長 小林 光一郎 氏
▶テーマ ①空き家の売買や相続にかかる税金について
②効率の良い実家じまいの仕方
☎ 建設課 管理係

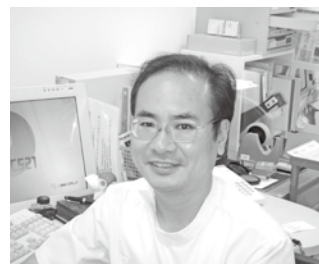
3/11(水) 健幸応援！生活塾

■ テーマ

「笑顔で過ごすために」～心とからだのセルフケア～
心の健康を保つための食
事や心と体のほぐし方につ
いてお伝えします。お
話の後は、栄養や介護、
お口の相談事やフレイル
チェック、参加者同士の
交流もできます。



- ▶日 時 3/11(水) 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



【講師紹介】仲 寒蟬 氏

大阪府出身。佐久市
在住。1996年、『港』
に入会され大牧広に
師事。現在は俳句結社
『牧』『平』代表、『群青』
同人、俳人協会会員、
現代俳句協会会員とし
ても活躍中の仲寒蟬氏を講師に迎え、俳人と医師
の二刀流をこなすお立場から「医師が病むとき 一
相馬遷子の医師俳句と闘病俳句」と題してご講演い
ただきます。

☎ 文化財・生涯学習課 生涯学習係

1 フレイル予防の第一歩は「社会や人とのつながり」

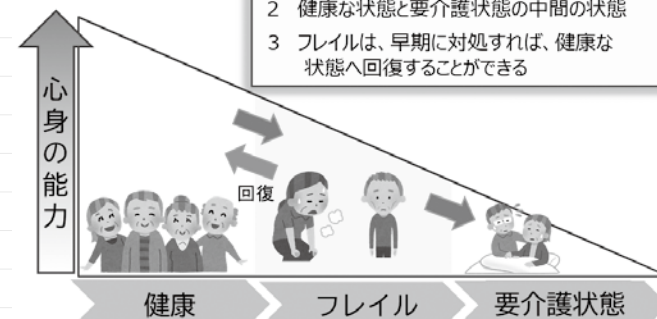
私たちは、色々な人と様々な形で地域や社会とのつながりを持って生活しています。
近年、そういった地域・社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、フレイル
や認知症にもなりにくいことが知られています。

しかし、年を重ねるにつれ、特に
高齢期には社会とのつながりが少
なくなりやすい状況にあります。
社会(人)とのつながりが薄くなっ
てくると、家に引きこもりがちに
なり生活範囲も狭くなり、気分も
落ち込みがちになります。

すると人と話すことが少なくな
るのでお口の機能が低下し、食事
も上手に取れなくなるため、最後
には身体に変調をきたしてしまい
ます。

フレイルって何？

- 1 年をとって心身の活力(筋力、認知機能、
社会とのつながりなど)が低下した状態
- 2 健康な状態と要介護状態の中間の状態
- 3 フレイルは、早期に対処すれば、健康な
状態へ回復することができる



2 社会参加の3つのポイント

1日1回以上

外出しよう



きっちりとした予定でなくても、外出する理
由はどのようなものでも構いません。意識し
て出かける用事をつくるのが大切です。
外出は身体と頭を活性化させます!

まずは今持っているつながりを大切に、
もう少し広げたいと思えたら、同居家
族以外との交流をしてみましょう。



週1回以上

友人・知人などと 交流しよう

02

月1回以上

楽しさ・やりがいのある 活動に参加しよう



「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」
など様々な社会参加活動があります。何よ
り大切なのは、楽しさややりがいのある活
動であることです。また、参加しているだ
けでも要介護リスクが低下するという研究
結果もあります。

毎月の広報こもろに、様々な行事や教室について案内を掲載しています。高齢福祉課
で開催している教室等もありますので、ぜひお出かけください。

また、高齢者福祉センター「こもれび」では本年度から新たに各区で開催している健
康達人区らぶを開催しています。区を超えた交流ができますのでぜひご参加ください。

▶健康達人区らぶ 問合せ：小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337



フレイル予防「社会参加」

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

「まなびのまち造形講座」 受講生募集

創作活動は、人生に潤いや喜び、夢や生きる力など、何ものにも代えがたい大切な宝物を与えてくれます。市立小諸高原美術館・白鳥映雪館では、下記により、令和 8 年度「まなびのまち造形講座」の受講生を募集します。

あなたも、「日本画」「洋画（水彩・油彩）」「デッサン」「書道」に取り組んでみませんか。多くの皆様のご応募をお待ちしています。

講 座 名	講 師	開 講 日	内 容	募集人員
日本画「基礎」	田辺 満智子	第 1・3 土曜日 午後	画材の基本的な使い方を学び、4 号以上の作品を仕上げる	5
洋画「基礎（水彩）」	白鳥 敦生	第 2・4 日曜日 午前	構図、混色、着彩など水彩画の基礎を学ぶ	15
洋画「基礎（油彩）」	塩川 勇	第 2・4 火曜日 午前	一人ひとり描きたいモチーフを選び作品を描く	5
デッサン「基礎」	塩川 勇	第 2・4 土曜日 午前	基礎を中心に様々なモチーフの描写を学ぶ	10
書道「基礎」	堀内 昌英	第 2・4 水曜日 午前	筆の扱い方、姿勢、基本点画、古典の臨書	10

※「午前」は 9:00 ～ 12:00
「午後」は 13:30 ～ 16:30

募集期間 3/1 (日) ～ 3/8 (日)

- ▶**受講期間**
4～11 月の 8 ヶ月間（月 2 回 合計 16 回）
- ▶**受講料** 月 1,000 円
※受講のために個人的に必要な用具や材料等の費用は、受講料とは別に個人負担となります。
- ▶**場 所** 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 絵画室
- ▶**申 込**
・3/1 (日) ～ 3/8 (日) の 9:00 ～ 16:00 の間に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館へ提出してください。（ただし、3/2 (月) は休館です。）
・申込用紙は、市立小諸高原美術館・白鳥映雪館受付前にあります。
・市内在住の方を優先いたします。受講申込者が募集定員を超えた場合は、受講をお断りする場合があります。
- ▶**そ の 他**
・受講申込者が募集定員の半数に達しない場合は、講座は開講しません。
・各講座は、受講生と講師による自主的な運営となっており、受講生の皆様にも講座の運営に関わっていただきます。

▶**申込み・問合せ**
市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
☎ 26-2070

市の審議会等の委員を募集します

▶**応募資格** 市内に在住または通勤もしくは通学する年齢 18 歳以上の方（※）で、次の 1、2 の要件も満たす方
1. 市の他の審議会等の委員になっていない方 2. 市税及び市の料金に滞納がない方

※⑩小諸市健康づくり推進協議会委員は、18 歳以上 75 歳未満の方

▶**応募方法** 希望する審議会等の名称、氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載し、郵送、F A X または E メールでご応募ください。（※複数の審議会等に応募することはできません。）

▶**任 期** R8/4/1 ～ R10/3/31（2 年間）▶**申込期限** 2/27 (金)

名 称	審議事項	活動の種類と頻度	募集人数	小論文・面接	応募・問い合わせ先
① 小諸市部落差別等撤廃人権擁護審議会委員	部落差別等あらゆる差別をなくすための重要事項	会議 ※平日昼間（年 1 ～ 3 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	人権政策課 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 E メール seisaku@city.komoro.nagano.jp
② 小諸市隣保館運営審議会委員	人権センターの運営に関する重要事項	会議 ※平日昼間（年 1 ～ 3 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	
③ 小諸市男女共同参画審議会委員	男女共同参画の推進状況の確認と評価及び男女共同参画社会づくりに関する事項	会議 ※平日昼間（年 1 ～ 3 回程度）	2 名以内	応募用紙提出・面接	
④ 小諸市スポーツ推進審議会委員	スポーツの施設及び設備に関する事項、スポーツの事業の実施及び奨励に関する事項、スポーツ推進計画に関する事項	会議 ※平日夜間（年 3 回程度）	若干名	小論文（応募動機）300 字程度を提出・面接	スポーツ課 スポーツ振興係 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 E メール sshinko@city.komoro.nagano.jp
⑤ 小諸市スポーツ推進委員	スポーツの実技の指導に関する事項、学校等の教育機関やスポーツ団体の行うスポーツの行事又は事業の協力に関する事項、スポーツ推進計画に関する事項	会議 ※平日夜間（月 1 回） 実技指導、研修等 ※主に土日昼間（年に数回程度）	若干名	小論文（応募動機）300 字程度を提出・面接	
⑥ 小諸市青少年補導委員	青少年の健全育成、育成環境の浄化に関する事項	支部で補導活動（年 4 回程度）	10 名以内	応募用紙提出・面接	こども家庭支援課 こども政策係 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 26-6544 E メール kseisaku@city.komoro.nagano.jp
⑦ 小諸市社会教育委員	社会教育に関する計画立案、教育委員会の諮問に応じ意見を述べること	会議 ※平日夜間（年 5 回程度） 研修 ※平日昼間（年 5 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	文化財・生涯学習課 生涯学習係 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1700 / FAX 23-8857 E メール gakushu@city.komoro.nagano.jp
⑧ 市立小諸図書館協議会委員	小諸図書館の事業運営に関する事項	会議 ※平日昼間（年 3 回程度） 研修 ※平日昼間（年 1 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	市立小諸図書館 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 22-1019 / FAX 22-1165 E メール tosho@city.komoro.nagano.jp
⑨ 小諸市立藤村記念館協議会委員	藤村記念館の事業運営に関する事項	会議 ※平日昼間（年 2 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	小諸市立藤村記念館 〒 384-0804 小諸市丁 315-1(懐古園内) TEL 22-1130 / FAX 22-1130 E メール toson@city.komoro.nagano.jp
⑩ 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館協議会委員	小諸高原美術館・白鳥映雪館の事業運営に関する事項	会議 ※平日昼間（年 2 回程度）	2 名	応募用紙提出・面接	市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 〒 384-0041 小諸市菱平 2805-1 TEL 26-2070 / FAX 26-2071 E メール kogen@city.komoro.nagano.jp
⑪ 小諸市立小山敬三美術館運営委員会委員	小山敬三美術館の事業運営に関する事項	会議 ※平日昼間（年 2 回程度）	1 名	応募用紙提出・面接	小諸市立小山敬三美術館 〒 384-0804 小諸市丁 221-3(懐古園内) TEL 22-3428 / FAX 22-3428 E メール keizo@city.komoro.nagano.jp
⑫ 小諸市懐古園運営委員会委員	市長の諮問に応じ、懐古園の維持保存及び円滑な運営に関する事項	会議 ※平日昼間（年 2 回程度）	若干名	小論文 300 字程度を提出・面接	懐古園事務所 〒 384-0804 小諸市丁 311 TEL 22-0296 / FAX 25-0296 E メール kaikoen@city.komoro.nagano.jp
⑬ 小諸市公民館運営審議会委員	小諸市公民館の事業運営に関する事項	会議 ※平日夜間（年 3 回程度）	2 名以内	面接	小諸市文化センター 〒 384-0801 小諸市甲 1275-2 TEL 23-8880 / FAX 25-2224 E メール bunka@city.komoro.nagano.jp
⑭ 小諸市健康づくり推進協議会委員	健康づくり計画の進捗状況の確認と評価及び健康づくりのための事業の推進に関する事項	会議 ※平日夜間（年 2 ～ 4 回程度）	2 名	面接	健康づくり課 健康支援係 〒 384 - 8501 小諸市相生町 3-3-3 TEL 25-1880 / FAX 26-6544 E メール shien@city.komoro.nagano.jp

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

もうすぐ!!

来館者数 **200** 万人

新図書館はもうすぐ来館者数が 200 万人を突破します。
みなさん、もう図書館には行きましたか？

行ったらわかる？
**図書館
クイズ**

Q1 授乳室があるひろばはどこ？

- ① すみれのひろば
- ② ひだまりのひろば
- ③ こもろのひろば

赤ちゃんも安心
授乳室あるよ！

鍵もかかるし
お湯も出るよ。
安心して
過ごせるね♪

Q2 図書館の冬の平日の開館時間は？

- ① 午前 9 時～午後 5 時
- ② 午前 9 時～午後 6 時
- ③ 午前 9 時～午後 7 時

土日は
午後 6 時までだよ

Q3 次の 3 冊は、2025 年上半期でたくさん借りられた**本ベスト 3**です。順番に並べ替えると？
(集計期間 2025/4/1-9/30)

- ① 『成瀬は天下を取りにいく』(宮島未奈 著 / 新潮社)
- ② 『11 ぴきのねこ』 (馬場のぼる 著 / こぐま社)
- ③ 『こんとあき』 (林明子 さく / 福音館書店)

スマホでみよう！
今の貸出が多い本



図書館のホームページから
貸し出しが多い本、
予約が多い本、新しく入った
本を調べることが出来るって
知ってた？

どなたでも見ることが
出来ます！

【小諸図書館・資料の調べ方講座】開催！

3 月 21 日(土) 14:00 ～ 15:00 (要申込)

答えは図書館に来て確かめよう！

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

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

令和 8 年 2 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
20 日(金)	おはなしきしゃポッポ
21 日(土)	ひだまりサロン 15:30 ～ 池田真弓さんの朗読テーマ「げげげ」
22 日(日)	すみれちゃん【チチンブイ】 おはなし会

※おはなし会は 10:30 ～です

小諸市医療費特別給付金事業（福祉医療）のご案内

図 福祉課 福祉係

福祉医療って なんだろう？

【福祉医療】乳幼児・児童、障がい者、母子・父子家庭の方などを対象に、医療保険を使って、病院・歯科医院・薬局などにお支払いいただいた医療費の負担金の一部を助成する制度です。問合せの多い内容についてお答えします。

県内の医療機関へ受診した際に、受給者証を提示し忘れてしまいました。

同じ月のうちであれば、受診された医療機関へご相談ください。月が変わってしまっている場合は、医療機関から発行された領収書を福祉課へお持ちいただき、申請をお願いします。なお、県外の医療機関で受診した場合は、必ず福祉課へ申請が必要となります。

学校内や部活・下校中のけがで病院へ受診をしたいのですが…。

学校の管理下でのけがなどで、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度（スポーツ保険）の給付対象となる場合は、学校へスポーツ保険の申請をしてください。医療機関窓口で受付時に、学校管理下での負傷または疾病であることを必ず伝えていただき、福祉医療受給者証は提示せずに自己負担分をお支払いください。

障がい者で福祉医療受給者証を持っていますが、新しい受給者証が届きません。

障がい者手帳をお持ちの方は、手帳の期限に基づいて有効期間が決まります。手帳の有効期間をご確認ください。有効期間が過ぎていて、手帳更新後引き続き福祉医療の該当となった場合、手帳の引渡しの際に福祉医療受給者証もお渡しします。通常の更新と異なり受給者証は郵送しませんのでご了承ください。

【対象となる方】 次のいずれかに該当し受給されていない方は申請をお願いします

●乳幼児・児童

○出生から 18 歳に到達する学年までの子ども

●ひとり親家庭等

○ひとり親家庭の母または父および児童※

○父母のいない児童※

●障がい者（児）

○身体障害者手帳 1 ～ 3 級 ○療育手帳 A1・A2・B1

○精神保健福祉手帳 1・2 級※ ○障害年金の受給者※

※印がある資格区分は、所得制限があります。

【ご利用される皆様へのお願い】

○助成を受けるには、あらかじめ申請が必要です。資格認定された場合に受給者証が交付されます。

○受診される際は必ず医療機関の窓口へ受給者証をご提示ください。

○加入している健康保険が変わった場合には変更届の提出が必要になります。

詳細はこちら →



軽自動車・バイク等の手続きはお済みですか？ 図 税務課 市民税係



軽自動車・バイク等を所有し、下記の場合は各種手続きが必要となります。3 月は窓口が大変混み合うため、早めの手続きにご協力をお願いします。

■ 転出等により軽自動車・バイク等の定置場を変更した場合

■ 軽自動車・バイク等を廃車した場合

■ 他人へ譲渡した等で所有権が移転した場合

なお軽自動車等を「使用していない」または「車検が切れている」等の事由があっても、4 月 1 日時点の所有で課税対象となります。また、原動機付自転車、小型特殊自動車は“一時的に使用しないから廃車にする”などの理由で標識を返納することはできません。

車両種別	手続き先	必要なもの
▪ 原付（125cc以下のバイク）等 ▪ 小型特殊自動車（農耕作業車含む）	市役所 税務課	ナンバープレート / 免許証 / あれば標識交付証明書
▪ 軽自動車（四輪乗用・貨物）	長野県軽自動車検査協会※ ☎ 050-3816-1854	■ 一般的な場合 車検証 / 手数料 / ナンバープレート（廃車時のみ） ■ 名義変更 新所有者の住民票 等 ※提出先へご確認ください。
▪ 125cc超～ 250cc以下のバイク	長野運輸支局※ ☎ 050-5540-2042	
▪ 250ccを超えるバイク		

※長野県自家用自動車協会小諸支部でも手続き可能 ☎ 22-0496（旧小諸消防署隣り）

奨学金

令和 8 年度 奨学生を募集します

問 学校教育課 教育総務係

これから進学、進級する学生を応援するため、令和 8 年度「小諸市大津秀子奨学金」及び「小諸市あさま奨学金」の奨学生を募集します。募集要項・申請書は、学校教育課窓口で受け取るか、市 HP からダウンロードしてください。

A 小諸市大津秀子奨学金（貸与型）

- ▶**対象者** ※①と②のどちらにも該当する方
- ①学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、大学（短期大学含む。通信制の課程、大学院等は除く）に在学または進学する方
 - ②奨学生および市内に居住する同一生計の親族等に市税等の滞納の無い方で、経済的理由により修学が困難と認められる方
- ▶**採用予定数** 若干名
- ▶**金額** 大学 30,000 円 高等専門学校 20,000 円（月額）高等学校 15,000 円
- ▶**償還方法** 卒業の日の翌月から 1 年経過した後、貸与期間の 2 倍に相当する期間内に償還（無利子）。卒業後就業し、一定期間小諸市に居住した場合は、償還を一部免除する制度があります。

※ A・B ともに、日本学生支援機構の給付型奨学金との併給は可能ですが、A・B の併給はできません。

B 小諸市あさま奨学金（給付型）

- ▶**対象者** ※①と②のどちらにも該当する方
- ①学校教育法に規定する大学（短期大学含む。通信制の課程、大学院等は除く）に進学する方
 - ②奨学生および市内に居住する同一生計の親族等に市税等の滞納の無い方で、経済的理由により修学が困難と認められる方
- ▶**採用予定数** 4 名以内 ▶**金額（月額）** 40,000 円
- ※今回の令和 8 年度の募集をもって終了予定です。

※申請者のうち、特に成績優秀な方は
榎山奨学財団 奨学金（給付型）へ推薦します。

【申込みについて（A・B 共通）】

- ▶**申込期間** 2/2 (月) ～ 3/31 (火)
- ▶**申込方法** 募集要項をご確認いただき、申請書、添付書類を学校教育課まで提出してください。



小諸市 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】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！

▶**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	2/7 (土)、21 (土) 3/7 (土)、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	2/22 (日)、3/22 (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 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。

★マイレージの景品交換申請期限 ⇒ 4/8 (火)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。

紙のカードが貯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。

専用アプリはコチラから↑



イ 市民活動 井戸端会議
～できることから始める支え合い～

身近な“支え合い活動”について、様々な取り組みをしている地域の方々と一緒に話しませんか？

- ▶**日 時** 2/26 (木) 13:30 ～ 15:30 (受付開始 13:00)
- ▶**場 所** 小諸市役所 3 階会議室 1・2
- ▶**対 象** テーマに関心のある方大歓迎です
- ▶**定 員** 50 名
- ▶**申 込** 2/17 (火)までに電話またはメールで申込み
- 問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター ☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp

募 市内マレットゴルフ場の団体予約を開始します

令和 8 年度のマレットゴルフ場の団体利用予約を開始します。利用を希望する団体はお申込みください。

- ▶**対象施設** 市内マレットゴルフ場（南城公園、平成の森、御影）
- ▶**申込開始日** 2/19 (木) ～
- ※申込み団体が多数の場合は応相談です
- 問 スポーツ課 スポーツ振興係

知 農業者関係者、農業委員・推進委員との意見交換会を開催します

小諸市の農業を地域ごとに考える意見交換会を開催します。参加申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

- ▶**日 時** 3/7 (土) 13:30 ～
- ▶**場 所** 市民交流センター ステラホール
- ▶**内 容**
- 第 1 部 講演会（14:00 ～ 15:00 頃）
「小諸市の有害鳥獣被害の現状と対策について」
講 師：農林課林務係有害鳥獣担当者
 - 第 2 部 意見交換会（15:00 ～ 16:00）
地区別に分かれて、農業に係る地域の課題や農業振興について意見交換
- ▶**参加者** 地域の農業者、中山間地域等直接支払制度組織、多面的機能支払制度組織、農業委員、JA、土地改良区、農地利用最適化推進委員、その他地域の関係者 等
- 問 農業委員会事務局

2月10日(火)※ 販売開始！

寒ざらし蕎麦粉

【1kg】2,600円(税込)／【500g】1,400円(税込)

※気候や加工状況によって販売開始日が前後する場合がございます。

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

大西製粉

TEL 0267-22-0585

有効期限2026年3月31日まで

店内全品 10%OFF

募 【学校体育施設 開放事業】
学校の体育施設を利用してみませんか？

本事業は学校の体育施設を学校教育の支障のない範囲で市民に利用していただき、社会体育の振興を目的とするものです。

- ▶**対象施設** 市内小・中学校の体育館及び校庭（芦原中学校を除く）
- ▶**申込期間** 2/3 (火) ～ 2/16 (月)
- ▶**対象団体**（下記すべてに該当）
- 市内に在住、在勤または在学する方で構成された 10 人以上の団体
 - 指導者・責任者を置き、練習計画またはプログラムがある団体
 - 年間を通して利用する団体
- ▶**申込先** 下記まで申請書を提出してください
- 問 スポーツ課 スポーツ振興係

イ 第 20 回
小諸市人権フェスティバル

福祉の向上や、差別解消に向け、多くの方が人権について考えていただく機会として「第 20 回小諸市人権フェスティバル」を開催します。

- ▶**日 時** 2/15 (日) 13:00 ～ 15:30
- ▶**場 所** 小諸市人権センター
- ※駐車場は、小諸市宮野球場をご利用ください

- ▶**内 容**
- 小・中学校 人権啓発作品コンクール表彰式
 - 発表いきいき体操 / 童謡を歌ってリフレッシュ教室
 - 講演会 14:00 ～ 15:30（手話通訳あり）
 - 演題 「自他ともに生きるために ～認知症ケアに携わる中で彼らに教わったこと～」
 - 講師 NPO 法人やじろべー理事長 中澤 純一さん
 - 展 示
 - 小・中学校 人権啓発作品
 - コンクール応募作品
 - 集会所事業作品
 - 絵手紙サークル作品
 - 人権センター利用団体作品
 - 販 売 手作り小物 / 焼き芋 / ヘチマ水
- ▶**その他** 入場無料、事前申込不要
- 人数が多い場合は入場制限することがあります。
- 問 小諸市人権センター ☎ 23-5521 / FAX 23-5554



中澤 純一さん

星食

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

ご飯付き(1食分) 620円(税込)

※おかずのみは1食分500円(税込)

フードサービスことぶき

TEL. 0267-25-8009

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

第20回

あつもりピアノリレーコンサート



あつもりピアノリレーコンサートは、エコールみよたが誇るスタインウェイのピアノを一人でも多くの方に楽しんで演奏してもらうことを目的としたコンサートです。多くの参加者によって紡がれる多彩な音色をぜひ聞きに来てください。

▶日時 3/1(日) 9:00～12:00頃(予定) ※開場 8:30

▶会場 エコールみよた あつもりホール

▶入場料 無料

☎ 教育委員会 生涯学習係 ☎ 32-2770

KARUIZAWA

追分宿郷土館 冬季企画展

「昔の道具と暮らし」

▶期間 3/31(火)まで 9:00～17:00
(入館は16:30まで/水曜休館。祝日の場合は開館。)

▶ところ 追分宿郷土館

▶入館料 大人400円/小中高生200円(20名以上は団体割引あり)

▶内容 洗濯、炊事、遊びなど、人々の生活で使われていた道具や資料から、昭和から現在の暮らしの移り変わりについて紹介・展示します。昔懐かしい道具や、昔使われた「ものの単位」など、展示を通して「暮らし」に触れてみませんか。

☎ 追分宿郷土館 ☎ 45-1466 追分宿郷土館 冬季企画展 「昔の道具と暮らし」



応援いただける事業主さん、随時募集中！

小諸市健康づくり協力事業所の紹介

☎ 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています！

デリシア小諸インター店 (諸303)

ユーパレット小諸店 (御影新田1850)



▶協力内容

・指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)としての指定及び運営
※来年度以降、該当の日にご利用いただけます。

▶店長からひとこと

地域に密着した食品スーパーとして、お客様に「おいしさ」と「安心」な、おいしい商品をお届けします。お買物を通して、地域の皆さんの食卓と笑顔を支えるお店です。ぜひご来店下さい。

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 3/27(金) 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)

※年間の相談日については
広報こもろ4月号にも掲載しています。

年間の相談日は
コチラ▼



+ 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
2/1 (日)	○柳橋脳神経外科(諸) ○鳥山クリニック(八代) ◎てんじん薬局(諸) ◎わたびー薬局小諸八満店(八代)	23-6131 26-0308 31-6772 26-0885	2/8 (日)	○桜井クリニック(芝生田) ○Aiクリニック整形外科(諸) ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ◎アイン薬局小諸店(新町) ◎水明てんじん薬局(諸)	26-1188 25-0555 24-8148 25-3981 31-5956
2/11 (水祝)	○東小諸クリニック(和田) ○ひかり医院(御幸町) ◎アイン薬局御影新田店(和田) ◎アイン薬局小諸東店(御幸町)	25-8104 22-8878 26-3981 26-1141	2/15 (日)	○こどもクリニックこもろ(田町) ○小諸医院(荒町) ●関歯科クリニック(柏木) ◎田町てんじん薬局(田町) ◎お天気堂薬局(相生)	31-0086 22-0250 25-3456 31-0349 25-4193
2/22 (日)	○小岩井整形外科(一ツ谷) ○武重医院(本町) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷) ◎ほんまち薬局(本町)	26-6788 22-0171 26-6226 26-1193	2/23 (月祝)	○小諸南城クリニック(小原) ○佐々木医院(南町) ●松永歯科医院(八幡町) ◎小諸コスモス薬局(小原) ◎さかもと薬局(南町)	26-5222 22-0503 23-8488 26-2282 23-8228

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)




令和8年 二十歳を祝う会 感謝と決意

二十歳を迎え、挑戦を恐れず学び続け、人とのつながりを大切にしながら自分の可能性を広げていきたいです。




神谷 未来

家族と共に時間を過ごした大切な人々への感謝の気持ちを胸に、これから自分らしく成長していきます。



池田 風夏

自分らしさを大切に、感謝を忘れず、周りから応援される人を目指して日々努力し、成長していきます。



小山 大翔

正副実行委員長から二十歳を迎えるの決意をお聞きしたので紹介します。

● 荒木かれん ● 池田 風夏 ● 小野澤志衣敏
● 神谷 未来 ● 小林 未妃 ● 小山 大翔
● 佐藤 晏璃 ● 塩川 蒼羅 ● 須田 晃太
● 土屋 凛華 ● 土屋瑠璃亜 ● 柳澤 優弥
● 依田 隼弥 (五十音順)



実行委員の皆さんをご紹介します。

令和8年 二十歳を祝う会

式典では、小中学校時代の恩師からご祝辞をいただくとともに、それぞれの小中学校のクラブ活動や卒業式などの思い出動画が上映され盛り上がりしました。式典終了後は恩師や同級生との会話に花が咲きました。



◆内容

- p.24 令和8年二十歳を祝う会
- p.26 「今支館・分館では」(御牧ヶ原分館)
「見た！聞いた！出前講座」(四ツ谷分館)
- p.27 【報告】シニア教室 / 公民館講座 ほか
- p.28 「えんぴつリレー」(東山区 塩川裕二さん)
小諸市公民館の料金区分と
貸館区分の一部変更について
- p.29 「ぼくとわたしの作品」(野岸小学校)



カラー版はこちら

2月は旧暦で「如月」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着」が転じた説があるそうです。「立春を迎え、暦の上では春が始まりますが、実際にはまだ厳しい寒さが続きます。

「鬼は外！福は内！」今月は節分があります。私も子どもの頃は父親が仕事から帰宅すると、窓を全開にして煎った大豆や落花生をまき、邪気や災いを追い払って、福の神を呼び込む「邪気払いの儀式」を行いました。

その後に、拾った豆を歳の数だけ食べて(実際は歳の数以上に食べていました)、無病息災を祈願していました。

私も結婚し子どもができ、同様に豆まきを行いました。子どもが世帯を持ち独立し、私と妻の2人世帯になったら豆まきは行わなくなっていました。

この原稿を書きながら、数十年前ぶりに窓を全開にして、鬼を追い出し福の神を呼び込む豆まきを試してみようかなと思っています。

編集委員 荻原 政寿



今支館・分館では

「しめ縄講習会」

御牧ヶ原分館



呼ぶ」の意味を持ち、家や神棚に飾ることです。講習会ではその由来や飾り方についても紹介され、参加者は伝統の背景に理解を深めました。完成した作品には紙垂や橙を添え、華やかに仕上げる工夫もありました。

地域の人々が一堂に会し、互いに声を掛け合いながら作業する姿は、まさに世代を超えた交流の場。参加者からは「自分で作ったしめ縄を飾るのが楽しみ」「子どもに伝統を体験させられて良かった」といった声が聞かれました。今回の講習会は、伝統文化の継承と地域の絆づくりに大きな役割を果たしたといえるでしょう。

編集委員

山浦 大地



伝統文化を次世代へとつなぐ取り組みとして、先日、あぐりの湯こもろにてしめ縄作りの講習会が開催されました。会場には子どもから高齢の方まで幅広い世代が集まり、藁の香りに包まれながら新年を迎える準備を楽しみました。講師の指導のもと、参加者は藁を柔らかくしてねじり合わせ、形を整えていく工程に挑戦。初めての人は苦戦しながらも、完成したしめ縄を手にする笑顔が広がりました。

しめ縄は古来より「清め」と「福を

令和7年度生涯学習

「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。その中からいくつかをご紹介します。

こもろシニア教室

5月30日(金)に開講式と講座があり、それから全15回の講座が開催されました。その中で第6回と第10回の講座が心に残りました。

8月8日(金)の第6回の講座は古文書調査室市川包雄室長による郷土の歴史「小諸における成の満水」について、当時の出来事(1742年)を聞きました。小諸城下で泥水により川筋の六供、田町、本町の両側をひとのみにして、城内に流れ込みました。これにより田切や切り通しの中に作られた、足柄門、三ノ門などを押し流し西南北の谷へ水落しました。そして流死者は500名以上出たそうです。

第10回の講座は、野外学習で



10月17日(金)に長野市松代町の、第二次世界大戦の遺跡「松代象山地下壕」の見学をしました。第二次世界大戦の末期、軍部が本土決戦最後の拠点として、極秘のうちに、大本営、政府各省等をこの地に移すという計画のもとに、1944年11月11日から翌年8月15日の終戦の日まで、およそ9カ月の間に建設されたもので、突貫工事をもって、全行程の約8割が完成しました。工事は1日2交替から3交替で進められ、食糧事情が悪く工法も旧式な人海作戦を強いられ、犠牲者も出たと言われています。平和な世界を後世に語り継ぐ上での貴重な戦争遺跡として、多くの方々に知っていただきたいと思いました。

運営委員長

清水 清勝

一般講座

令和7年度は、平日の参加が難しい方向けに土曜、日曜に健康講座を開設しました。「体幹+フローヨガ」「JPOPダンス」「初めてのピラティス」の3講座です。どの講座も若い方など初めて公民館を利用された方や、親子で参加された方もおり、賑やかな講座となりました。

「体幹+フローヨガ」は、筋力アップ、柔軟性向上といった身体的効果とストレス解消や集中力アップといった精神的効果が期待できるそうです。「JPOPダンス」では、懐かしい郷ひろみさんの曲などに合わせて軽快にステップを踏み、気持ちの良い汗を流しました。「ピラティス」は、インナーマッスルを強化し、全身のバランスを整えるエクササイズで、ヨガと同様の効果が期待できるようです。いずれも参加された皆さんからは大変好評で、サークルを立ち上げて継続されている方もいます。

また、「薬膳と気功」「オカリナ」「チョークアート」「切り絵」など初めての講座も多数取り入れられました。

「薬膳と気功」では、広報でお馴染みの清水由良さんを講師に、薬膳の講義と気功の実技を行いました。やはり継続が大切とサークルが立ち上がっています。

3月公民館講座

小諸市文化センター ☎0267-23-8880

切り絵講座

【全3回】

講師：柳澤恒則さん

◇日時 3/5、12、19(木) 10:00～12:00 【全3回】

◇場所 陶芸木工室

◇費用 1,000円

◇定員 20名

◆申込 1/28(水)～2/11(水)



JPOP ダンス



体幹+フローヨガ

健康増進や趣味の世界を広げるきっかけとして多くの皆さんに公民館講座をご利用いただきたいと思っています。

報告

公民館役員研修会

11月6日に長野県国際交流員の方を講師に迎えて第2回公民館役員研修会を開催しました。

イギリスにも、公民館のような施設があり、結婚式や誕生会、演劇やスポーツ、町会会議などが行われているそうです。高齢者と20代が一緒にダンスをする催しもあり、外出の機会が少ない高齢者や、地域と繋がり少ない若者に好評とのことでした。

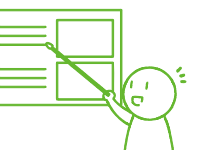
公民館の役員選出には、日本のような順番の習慣はないそうです。

現在はお住いの自治会役員を務めています。ゴミ出しのことで外国人とトラブルになるケースは、ルールをよく知らない場合が多いので、情報の提供が大切と、お話しをされていました。



講師のヘンダーソンギブ・ジョウアナさんと研修会の様子

見た・聞いた！ 出前講座



「知ろう認知症、支えよう大切な人」

高齢福祉課



人のサポーターがいます。

講座を受けたみなさんにはサポーターカードが配られました。このカードは何か特別な活動をするというものではなく、認知症のことを正しく知ること、普段から周囲の方をさりげなく気にかける「応援者」となることが目的です。

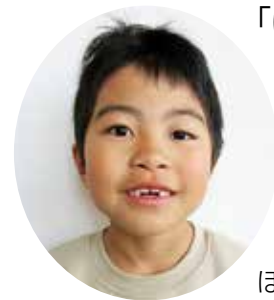
受講者の方で、地区にお一人でお住まいのMさん(96歳女性)は、ご自身は畑作業もまだまだ元気にやっているそうですが、時々自分のことを気にかけてもらえるよう、ご友人や食材配達の方など周囲との関わりを大切にされているそうです。

認知症になることは特別なことではありません。理解すること、さりげなく見守ること、他人事としてではなく自分の問題でもあること。誰もが安心して暮らすため、みんなが支え合って参りましょう。

編集委員

中村 完二郎





「ほのおの中からきょうりゅう家ぞく」

2年1組 たかはし 悠と

ぼくは、「ふしぎなたまご」のじゅぎょうで、どうしたらおもしろくなるのかな？と考えました。たまごの中からたまごが出てくるとおもしろいかもしれないと思いました。次に、たまごの形はどうしようかな？と思いました。少しうちゅうも入れてみたいと思ったので、太ようにしよときめました。太ようは、あたたかいイメージなので、二つ目のたまごからは、ほのおが出てくるようにしようと思いました。

きょうりゅうに会ってみたい、いっしょにあそべたら楽しいだろうなとそうぞうしました。ぼくの家ぞくもいっしょにあそびます。きょうりゅうたちは、友だちです。「こおりおに」をすることにしました。おには、リーダーです。リーダーはすぐく足が速いので、すぐにみんながつかまりました。そんなようすをそうぞうしてかきました。



本当にきょうりゅうといっしょにあそんでみたいです。



「海の中からいろいろな魚が生まれたよ」

2年2組 たかくわ 楓真



ぼくは、図工の学しゅうで「ふしぎなたまご」をかきました。だい名は「海の中からいろいろな魚が生まれたよ」です。

まずイメージしたのは、シャチがジャンプをしているすがたです。かっこよくてすきなので、たまごからジャンプして生まれてくるところをかきました。画用紙に海のもようのたまごをかき、それを切り取って大きな画用紙にたまごがわれたようにはりました。

シャチのほかにも、小さな魚、チンアナゴ、カニ、タコ、ヒトデ、エビ、ペンギン、クラゲ、そしてせん水かんをかきました。そのせん水かんには、ぼくがのっていて、シャチをさがしに行っています。たまごの中のえさをおなかいっぱい食べたら、たまごからまた生きものが生まれてきます。

くふうしたところは、青色だけではさみしいので、色々な色の魚をかいいたり、太ようがはんしゃして水めんが色々な色に見えるようにぬったりしたところです。

ぼくはシャチがすきなので、いつか家ぞくみんなでシャチのショーを見に行きたいです。



第61回 小諸書芸展 — 開催と作品募集 —

- ◆日時 3月27日(金)～29日(日) 9:00～17:00 ※最終日は16:00まで
- ◆会場 乙女湖体育館
- ◆作品種別 漢字・仮名・漢字かな交り書・てん刻・刻字
- ◆応募資格 書道を愛好する方々(市外の方も大歓迎)
- ◆出品料 会員1,000円/非会員3,000円
- ◇申込 3月6日(金) 10:00～12:00(時間厳守)
- ※小諸市文化センター陶芸木工室へ出品料を添えてお申込みください。
- ☎ 小諸書芸連盟事務局 小林 携帯 090-7404-8077

第46回 総合写真展

- 小諸市文化協会加盟団体と小諸高校写真部による写真展です。
- ◆開催日 3月12日(木)～15日(日)入場無料
- ◆時間 10:00～17:00 ※最終日は16:00まで
- ◆会場 乙女湖体育館
- ☎ 小諸市文化協会 Tel 0267-23-8880



No. 182

地域のつながりを深めよう
「よってけや東山」
東山区 塩川 裕二
東山区では、「よってけや東山(以下「よってけや」)」という有志による飲み会を公民館で行っています。始めて4年目になります。毎月第3土曜日に10名ぐらいの方が集まり、ときには真面目な話もしつつ、お酒を酌み交わしながらワイワイと楽しんでいます。
「よってけや」を始めたきっかけは、私が分館長になって間もない頃、当時区長の塩川草さんから「ずっとやりたいと思うていることがあるんだ」とある新聞記事を見せてもらったことです。それは、松本市里山辺地区では毎月地域の方が集まって飲み会をしていて、そのリラクセスした雰囲気の中で地域の課題を話したり、親睦を深める場になっている、という内容のものでした。「これは楽しそうだな」と思い、どのぐらいの方が集まってくれるかは分からないが、とにかく2人で始めてみようというこ

とになりました。「よってけや」を始めた令和5年は、新型コロナウィルスが5類感染症に移行したタイミングです。コロナ禍の約3年間は区の行事は中止あるいは規模を縮小して行っていたので、区民間のコミュニケーションの機会は少ない状況でした。「よってけや」を毎月行うことで、「コロナ禍で弱まった人と人とのつながりを少しでも活性化できるかもしれない」と思いました。隣組長の方や青年会の仲間にも「今度こういうのを始めるので是非参加してみよう」と声をかけたところ、賛同いただき、今では定例のイベントとして定着してきたかなと思います。スタートにあたって草さんと決めたことは、①東山区に「地縁」のある方が気軽にコミュニケーションを取れる場とする(区民でなくてもOK)②毎月第3土曜日にやる③お酒やつまみは持ち寄りのというもの。持ち寄り方式にしたのは、区費を使う形でない方が区民以外の方も参加しやすい



なるし、柔軟な運営ができると考えたからです。
「よってけや」をやった良かったことは、①世代を超えた仲間ができた②徒歩圏内なので代行やタクシー不要③新しく区に来た方と仲良くなるきっかけになる④「よってけや」で意気投合した方たちで同好会が発足した⑤区の行事の相談ができるなどです。特に新しく区に引っ越してきた方にも参加してもらえるのは嬉しく感じています。
これからも「よってけや」が、東山に「地縁」のある方が気軽に参加してもらえような親睦を深める場として、より一層区民の皆さんに定着していったら良いなと思っています。
気軽に寄って、酔ってけや(^o^)/

小諸市公民館の料金区分と貸館区分の一部変更について

令和8年4月1日より、小諸市公民館の使用料並びに貸館について以下の通り変更となります。

1. 乙女湖体育館の料金表改定

料金表並びに貸館区分が、表の通り変更となります。

使用区分	午前 9時～正午	午後 正午～17時	夕方 17時～19時	夜間 19時～21時
	使用料 1,500円	2,200円	1,500円	1,500円

- ①使用者が体育館の半面のみを使用する場合、左記料金の半額
- ②高校生以下が主体の活動時は、使用料は半額
- ③使用者が市民以外の場合、使用料は2倍

2. 公民館の貸館時間の延長・繰上げの設定(ただし乙女湖体育館を除く)

施設をより柔軟に利用していただけるよう、従来の貸館区分に加え、管理上支障がない場合前後1時間の延長・繰上げを可能とします。

使用区分	午前 9時～正午	午後 13時～17時	夜間 18時～22時
	1時間延長可	1時間繰上・延長可	1時間繰上可

なお、延長・繰上げをした際の料金は割増し(それぞれ通常料金の1.25倍)となります。



小諸市文化センター		施設名	利用月	施設名	利用月
2/3(火) オンライン予約開始		公民館	R 8/4	文化会館	R 9/2
※2/3以降は、すべてオンライン予約で受け付けます。					

小諸の高校生 × 日本の大人 「表現の泉」

■日時 2/21(土) 13:30～15:00 (開場 13:00)

■会場 上水道課

■会場 市民交流センター ステラホール

小諸市では、地域の魅力発信の一環として、「小諸の水の魅力」を伝えることを目的に、「小諸の水循環」をテーマとした授業を実施しました。小諸商業高等学校の生徒が市内の水環境や水資源について学び、その魅力を自分たちの言葉で表現する短文づくりに取り組む内容です。本活動の総括として、下記のとおり公開イベントを開催し、高校生ならではの視点でとらえた小諸の魅力を広く発信します。

■授業プログラム及び経過の説明

■内容 ■小諸商業高校生徒による作品発表

■講師と小諸商業高校生徒によるディスカッション

【写真】小諸市には様々な水源があり、小諸商業高校の生徒に「小諸の水の魅力」を知ってもらうための授業を実施しました。



【講師】^{さして}指出 一正 氏

社会と環境をテーマにしたメディア『ソトコト』編集長。SDGsや地域創生に関する政府委員も多数務める。



【講師】川口洋一郎 氏

小諸の水魅力発信プロジェクトを企画・運営。地域の魅力を伝える企画・デザインに多数携わる。



【講師】東郷 友裕 氏

株式会社水みらい小諸代表取締役。出向時に国の水循環施設に関わり、水循環白書等の取りまとめを行う。

教育部会



参加した先生方からは、「『学びの街角』では、地域の方々をお呼びして、アウトプットやフィードバック等の表現活動に生かしたらどうか」などの意見や、子どもたちの居場所をつくるスペースなどのアイデアが出されました。

教育部会では、10月30日に12のワーキンググループの正副委員長の先生方にお集まりいただき、基本設計と目指す教育の適合について考える機会として、研修会を開催しました。

基本設計図案をもとに、「今委員会で検討している教育活動は、ここのスペースをこんな風に活用したらどうか」など、ワークショップ形式で意見交換を行いました。当日はファシリテーターとして、静岡大学の島田桂吾准教授をお招きし、指導や助言をいただきました。

8月に開催した第2回小諸市立小中学校統合準備委員会以降も、4つの専門部会ではそれぞれ調査・研究協議を進めています。

教育部会では、10月に正副委員長の先生方を対象とした研修会を開催しましたので、その様子をお知らせします。

義務教育学校に係る意見交換会

R6/9月に策定した『小中一貫教育推進基本方針』の策定に関し、義務教育学校に係る検討経過をお知らせし、市民の皆さんとの対話を深めるため、下記のとおり意見交換会を開催します。

- 日時 2/7(土) 13:30～16:00
- 場所 市役所3階 第1・2会議室
- 内容 ■義務教育学校に関する検討経緯について
■意見交換 ほか

基本設計・実施設計に関する市民懇談会(第5回ワークショップ)

芦原中学校区義務教育学校の整備に関し、基本設計の最終案を公表するとともに、実施設計の進捗状況をお知らせし、広く市民の皆さんの意見をお伺いする機会として、下記のとおり市民懇談会を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 日時 2/22(日) 14:00～15:30
- 場所 ステラホール
- 内容 ■基本設計最終案の公表
■実施設計における進捗状況の説明
■意見交換 ほか

※意見交換会・市民懇談会ともに事前申込不要

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

学校教育課 再編整備係

ご利用ください

こもろ生活応援商品券を送付します

小諸市は、国が交付する物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰の影響を受けているすべての市民の皆様の生活費負担軽減のため、こもろ生活応援商品券(一人6,000円分)を2/2(月)から、世帯主宛に順次送付します(利用可能な加盟店一覧も同封)。

■配送までお時間がかかります

小諸市全世帯への発送で郵便物が大量となるため、お手元に届くのに数週間のお時間が掛かることが予想されます。また、ゆうパックでの配送のため直接の受取りが必要となります。

■配送されない場合は――

2/27(金)までに届かない場合は、企画課企画調整係までお問合せください。



◀商品券イメージ

企画課 企画調整係

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



オギタカルテット

日時: 2/23(月) 18:00～ (開場 17:30)
会場: 市民交流センター ステラホール

〈～ Love & Groove ～〉

入場無料 先着 150 名

- オギタカ (ボーカル&ピアノ) / ■星山剛 (ブルースハープ)
- 岡部哲 (ベース) / ■崎崎直也 (ドラムス)

オギタカの詩と楽曲を中心にブルースやジャズのフィールを盛り込んだ「愛とグルーヴ」に満ちたオリジナル性の高いサウンドです。昨年ステラホールでの初ライブで 200 人以上の動員を記録しました。あの感動を再び!! ご来場をお待ちしています。

【プログラム】オリジナルソングの他、「上を向いて歩こう」など

【次回】オープンガク堂 Cafe 音楽と語り～春祭りの夜に～ 3/28(土) 11:00～ ステラホール



お店の一角に立つ高橋拓哉さん。薪ストーブの周りはDIYで仕上げた。壁には、高橋さんが育て、現在色々と思案中の「たかきび」が下げられていた。

もとうと上田の理美容師さんに師事する。ここでも様々な出会いがあり経験を重ねた。居合道を習い、五段の指導できる立場になった。華道も学んだ。美容の技能を競う全国大会で優勝もした。店を継いでからが広がった。「小

諸には「師」になれる人がいっぱいいます。「師」と思える存在を持つことはいいことです」と高橋さん。異業種の仲間と各々の技術を持ち寄って活動するのも、人と人との懸け橋になるのも楽しい。酒販の免許を持っていたことからシールドルの開発に関わった。魅力的な雑穀と出会い農業に携わり、農業を通して鳥獣被害の現状を知ると、ジビエを広めるためのイベントを手掛け、料理を作り、猟のために山に入ること、間伐材の活用方法を考えるようになり、チェンソーの資格を取って林業を手伝う。DIYも好きで、自分で小屋を建てたこともある。小型重機の免許も持つ。

理美容師さんや美容師さんといえ、会話の幅が広い方が多い職業だが、それにしても高橋さんの興味の幅広さには驚かされた。困りごとがある人は、髪を切るついでに、そつと話してみるのもいいかもしれない。

(取材・文 村松マヤ)

多趣味な理美容師さんがいらつしゃると聞き、加増の「シルクサン」を訪ねました。店主は、理容師と美容師両方の資格を持つ高橋拓哉さん。50年続くこの理容店の2代目だ。「食べていくための『ライスワーク』は理美容師ですが、『ライフワーク』はたくさん持っていたいんです。クリエイティブなことがしたいので、業種を固定したくなかったです」。店名には「理容店」でも「サロン」でもなく、「クリエイティブアクトリー」と添

えられている。幼いころからものづくりが大好きで、料理人に憧れたこともあった高橋さん。理容師の両親とお客さんの笑顔に満ちたお店を見て育ち、理容の道へと進んだ。東京などで修行をし、23歳の時に人生最大の転機が訪れる。ワーキングホリデーでカナダに渡ったのだ。当時、社交的な性格ではなかったが、「苦手を克服するには努力が必要」と、理容の技術とボディランゲージで言葉の壁を乗り越えた。日本人がいなくところに出掛け、普

段目にしない景色や出来事、価値観に触れ、「それまでの常識を上手に壊してもらった」という。武道のサークルに参加すると、サブティーチャーはシンガポール人だった。多くの外国人から日本の良いところを教わり、日本文化を見直すきっかけにもなった。移住のために奔走し、就職が決まった矢先、父親が体調を崩し帰国することになったが、やるだけやって夢の叶え方を知った今が帰るタイミングなのだろうと納得した。

両親の体調も落ち着いたら、美容師の免許もとうとうと上田の理美容師さんに師事する。ここでも様々な出会いがあり経験を重ねた。居合道を習い、五段の指導できる立場になった。華道も学んだ。美容の技能を競う全国大会で優勝もした。店を継いでからが広がった。「小

「ばけけ」の松野家は貧しくとも、しじみ汁で良質なたんぱく質を摂っていたのだなと、しみじみ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



好奇心で小諸を盛り上げる Silk sun 高橋拓哉さん(43歳) 加増

しじみイ、しじみイ、そう、NHK朝ドラ「ばけけ」のしじみ売りです。朝餉のしじみ汁を見ていて、しじみ汁が食べたい!と思いませんでしたか。最近亜鉛不足による味覚障害、皮膚炎、免疫力低下などが話題になっていましたが、しじみには亜鉛も含まれています。なによりしじみの魅力は、アミノ酸スコアが100、つまり良質のたんぱく質を含んでいる点です。

また、年齢を重ねると冬、肌の乾燥が気になるようになってきます。体液が減り、体内の水分が減少するためです。体液補充のために効果的なのが、二枚貝です。昨年は不漁だった牡蠣やあさり、はまぐり、ホタテ、アワビなど。もちろんしじみを含め、積極的に摂り、肌の乾燥を予防しましょう。他にも黒米、黒豆、山芋、人参、ほうれん草、豚肉、卵、ヨーグルトなど。

「ばけけ」の松野家は貧しくとも、しじみ汁で良質なたんぱく質を摂っていたのだなと、しみじみ。

(取材・文 村松マヤ)

エイジングと薬膳



子どもセンター

こもロッジ

お誕生日おめでとう!

1月生まれ
家族のメッセージとともに



はるちゃん(1歳)

1才おめでとう!生まれてきてくれてありがとう。だいすきだよ。



なーくん(1歳)

お誕生日おめでとう!これからずっと笑顔で過ごそうね♡



こうちゃん(3歳)

いいお兄ちゃんになって嬉しいよ!いよいよ入園だね。楽しみだよ。



ゆっちゃん(3歳)

3才だね!おめでとう!優しいゆっちゃんが好きだよ!



ゆづきちゃん(2歳)

2才おめでとう♡みんなを笑顔にしてくれてありがとう♡



そいそい(1歳)

そいくん、これからおおきくなあれ!これからよろしくね♡



小諸市子どもセンター「こもロッジ」

「こもロッジ」は、乳幼児が保護者と利用する子育て支援センターと、児童生徒が利用する児童館の機能が揃った、小諸市の子育て支援の拠点施設です。お気軽にご参加・ご利用ください!

【住所】与良町 6-5-2
【申込】こもロッジまで

【2月の行事予定】
3日(火) 誕生会
16日(月) お話の会
19日(木) ふれあい教室
20日(金) 親子うた遊び
【休館日】日曜、祝日

こもロッジ 冬のこどもの遊び場づくり

こども家庭支援課 こども政策係

出張こもロッジ

開催します
予約不要
費用無料

小さなお子さんが
楽しめるコーナーが満載!



子育て支援施設「こもロッジ」は子育て相談のほか、乳幼児の遊び場としても好評いただいております。今回その遊び場としての機能を拡充して、市民交流センターに出張します。天候に左右されない屋内に遊べる場を設けますので、ぜひお出かけください。

●日時 2/14 Sat. 10:00 ~ 16:00
2/15 Sun. 10:00 ~ 14:00
●会場 市民交流センター ステラホール

※保護者の責任のもと、親子で楽しく遊んでください。
※衆議院選挙の日程により開催に変更が生じる場合は、市HP・SNS等でご案内します。

●アトラクション
■キッズアスレチック
■大型トランポリン
■ボールプール
■ブロック遊び
■乳幼児ゾーン など

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**
「燃やすごみ」の袋は、ごみの減量を目指して今年4月の製造分から名称が変わります。
その袋の名称はズバリ「●●●●●●●●ごみ」???

▶ **今月のプレゼント 藤舟** ☎ 22-5021 (本町 1-1-2)
「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。



ふっくらと美味しい鰻を中心に、かつ重やきも焼、ヒレ酒も提供しています。静かに食事を楽しむことができるため、特別な日にもお使いいただけます。ぜひご賞味ください。
【営業時間】 11:30 ~ 13:30 / 17:30 ~ 19:30
【定休日】 毎週火曜の夜・毎週水曜日

▶ **応募方法**
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んだ感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、2/28(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】 警察官



■ **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。)



白菜はアブラナ科の野菜で、冬が旬の野菜です。水分が多く淡泊な味わいが特徴。ビタミンCや食物繊維が豊富で低カロリーなため、炒め物、煮物、サラダなど様々な料理に活用できます。

【材料 (2人分)】

食材	分量
■ 白菜	350g
■ 春雨(乾)	50g
■ 豚バラ	150g
■ ニラ	1/2 束
■ いりごま	適宜
調味料	
■ ニンニクすりおろし	小さじ 1
■ 醤油	大さじ 2
■ ごま油	大さじ 1/2
■ 砂糖	大さじ 1
■ 水	100cc
■ 塩・こしょう	適宜

【作り方】
① 白菜は繊維を切るように、1cmの幅に切る。豚バラも同様に、ニラは2~3cm位に、春雨は長さを半分に切る。
② 鍋にAの調味料と水を入れて煮立ったら、春雨、白菜を重ねて入れ最後に豚肉を広げて乗せて塩、こしょうをふり、蓋をして弱火で7~8分煮て、最後にニラといりごまを入れて合わせる。
※お好みで豚バラを牛肉、人参をパプリカなどに変更しても美味しいです。得意な方は、辛味を入れてもOKです。
【レシピ提供】 食ママ倶楽部 高地 清美さん
☎ 健康づくり課 保健予防係

市立
小諸高原美術館・白鳥映雪館
~ 20年後の自分へ送るメッセージと自画像展 ~
令和7年度
20年後のわたしへ展



市内6小学校6年生全員の「自画像」と20年後の自分に宛てた「メッセージ」約300点が一堂に並びます。小学校卒業を間近に控えた6年生が、中学校という新しいステージへ羽ばたこうとする自分と向き合い、様々な技法で今の自分を表現しています。一人一人のメッセージにはどんな思いが込められているのでしょうか。ぜひ、会場にてご覧ください。また、芦原中学校、東中学校の生徒による作品も併せて展示します。
▶ 期 間 2/1(日) ~ 2/23(月)
▶ 観覧料 一般200円、小中学生100円
▶ 開館時間 9:00 ~ 16:00
▶ 休館日 2/2(月)、9(月)、16(月)
☎ 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
海野宿



隣町の東御市に海野宿という古い宿場町がある。この街には電線がない。重要伝統的建造物群保存地区に指定され電線が地中に埋められたからである。電線がないだけで、時代が遡った感じがする。それにしても、何故、日本は電柱と電線を地中化しないのだろうか。そうすればもっと美しい日本ができる。道路を造るのはもう結構だから、景気対策の公共事業をやるのなら、景観や豊かな自然を取り戻すための事業をやってほしいものである。
今回の写真はそんな町並みをデジカメのモノクロモードで撮影したものだ。こういった撮影には一眼レフではないレンジファインダーのカメラを使うのがよい。というわけで借りてきたレンジファインダータイプのデジカメで撮影。
海野宿は中世の豪族海野にちなむ宿場町である。僕はその末裔と言われている。江戸時代は北国街道の宿場町として栄えた。現存する建物の原型は明治の蚕種業が盛んだった時のものである。



〈広告欄〉

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2月下旬配布予定です!

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

特集予定
・「時間管理のしくみ」を知ろう!
・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

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...

参加無料

ひよこの日

2/5(木)

入園前の親子の皆さま対象

「大きくなったね!ふれあい遊び」

【受付】9:30~10:00 【活動時間】11:45までご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

園児見学いつでもお受けしています

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>

りん ち きょう かい めい かく

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もあります。

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

ど ち か かく ちやう かし かわ かも よう じ ろう
土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
小諸市六供1-3-17 丸山亨真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

〈広告欄〉



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。1月の出来事をご紹介します。

News 01

御影新田の道祖神祭り (1/7)



県の無形民俗文化財に指定の御影新田の道祖神祭りが開催。300年以上続く伝統行事で、五穀豊穡や無病息災を願い、地区の子どもたちを乗せた2台の山車が激しくぶつかり合います。山車の上から沿道へお菓子などを撒く催しも行われ、祭りは盛り上がりを見せました。

【撮影】こもろ魅力表現ディレクター ^{わらびの} 蔵野 真衣さん

News 02

新年走り初め & ウォーキング (1/10)



新春恒例の走り初め&ウォーキングが懐古園馬場で開催。約200人が汗を流し、最後には甘酒なども振舞われ、参加者はイベントを楽しんでいました。

News 03

第21回 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 表敬訪問 (1/13)

1/25から静岡県袋井市で開催される上記大会に出場する選手が小泉市長を訪問し、決意表明しました。

【左から】中沖 実梨夏選手、田中 杏選手
富岡 葵選手、横田 葉南選手



北国街道 小諸宿の

2/21 (土) ▶ 3/8 (日)

開 (一社)こもろ観光局

お人形さんめぐり

【会場】本町通り・ほんまち町屋館・与良館 相生町・大手・市町・荒町・与良

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

佐久市 根岸

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア

本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかげ店様隣り
(ペット同居可)

●60歳以上の方

【問】のぞみグループ本部

☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7
<https://www.nozomi-g.co.jp/>

R141 佐久北I.C.近く。黄色い看板が目印



☎0267-23-6644

小諸市御影新田2728-1



〈広告欄〉