

KOMORO9

広報こもろ公民館報

2026
No.779



【表紙写真】【当日の様子はP7にも掲載】

こもろ市民まつり



ドカンショ



【巻頭特集】

対話と協働の学びサミット

7/25 開催しました





【写真】①：7/25のサミットの様子。②～⑥：学校での授業の様子。「対話と協働の学び」では2～4人程度のグループで授業を進めています。⑦：サミットでファシリテーターを務めた静岡大学教育学部 島田桂吾准教授。



【特集】

対話と協働の学びサミット

7/25 開催しました

関係 学校教育課 学校再編係

小諸市の小中一貫教育

小諸市では「小諸市学校再編計画」に基づき、市全域での小中一貫教育を推進しています。9年間の学びと育ちの連続性を重視し、芦原中学校区の4小中学校（令和10年開校に向けた芦原中・坂の上小・水明小・千曲小の義務教育学校）をはじめ、小諸東中学校区も含めて、地域に根ざした教育の質の向上を目指しています。

答えは子どもの中にある

7月25日、小諸市役所にて「芦原中学校区4小中学校合同『対話と協働の学び』サミット」が行われました。義務教育学校の中核である「対話と協働の学び」が各校で進められていますが、それはどんな学びなのか、実際に学んでいる子どもたちはこの学びをどのように感じているのか、学びの主人公である子どもたちの語りを中心に、現場の教員、保護者など地域の皆さんも含め、専門家のファシリテーターのもと語り合いました。未来の小諸の教育に想いを馳せながら、子どもたちの語りに耳を傾け、将来に大きな希望を感じる時間となりました。

を取り上げました。これにより多くの子どもたちに「発想の転換」が起こり、即座にたくさんのおぼやきが発せられました。教師は「どんないい影響があるんだろう？」とグループに返すと、これまでより活発な対話が各グループでなされました。

これまでの一斉授業では、プラスの側面の考えを数人が発表し、残りの子どもたちはただそれを聞くだけで終わっていたでしょう。

その後の全体での発表の中では、「水不足の解消」「風力発電」「乾燥防止」「自然が増える」「作物の生育に好影響」といった、グループでの対話の内容が全体に共有され、さらに子どもたちの考えが深まってきました。

『対話と協働』の学びのよさ

①グループで学んでいるため、わからなくなったら、すぐにグループの仲間聞くことができる

子ども同士の対話が頻繁に行われ、一斉授業より言語によるアウトプットの場面が多くなり、言語能力の伸長が期待できます。

グループに学びが委ねられる場面が多く、これまでの受け身の構えから、自分たちで考え、主体的に学びに組み込む態度の育成が期待でき、学習効果も高まります。

『対話と協働の学び』とは？

学制が公布された明治以来、日本はずっと「一斉授業」というスタイルで学習を行ってきました。しかし、この一斉授業という形態では、今日求められる資能力や子どもたちの多様化に答えられなくなってきたおり、その転換が必要となっています。そこで小諸市は、子ども同士の対話の場面を重視した「対話と協働の学び」により、教師の話を聞くこととした従来の一斉授業からの転換を進めています。

対話と協働の学び 具体例

■小学5年生社会科

「国土の気候の特色」で「梅雨と台風がくらしに与える影響」を考える授業の例

まず共有の課題※として「梅雨や台風の時節や雨が降る地域の特徴」を考えた子どもたちが、「梅雨や台風は私たちのくらしにどんな影響を与えるか？」というジャンプの課題※について考えました。

※下記「転換に向けた2つの視点」参照

最初はグループで議論しましたが、子どもたちは梅雨や台風について「水害」等のマイナスの視点で考えており、それを全体で共有しました。

その中で、プラスの視点も出てくることを予想していた教師は、「山火事とか起こっていたら火が消えるかもしれない」と考えた子どもを見逃さず、「悪い影響だけではないみたいだよ」と、その考え

②「縦軸と横軸」で学びを拡げる ～学び方にこなれる～

■縦軸：9年間を通して「対話と協働」による学びを積み重ねていくことで、「学び手」である子どもたちがこの学び方に適応しており、学年を追うごとに学習効果が高まっています。

■横軸：すべての教科領域にわたって「対話と協働の学び」を進めることで、子どもたちがこの学び方を自分自身のものとしていきます。

③「対話と協働の学び」によって 学び方が変わる

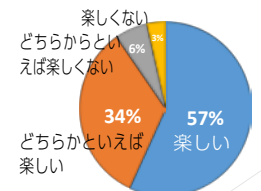
学習内容が大きく変わるわけではありませんが、「学び方」は大きく変わります。「学び方」が変われば、学び手である子どもたちにとって、学びの意味も大きく変わります。

子どもたちへのアンケート

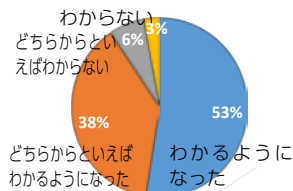
【対象】芦原中学校区の小学3年生以上の児童・生徒

授業の「楽しさ」「理解度」について、いずれも9割強の子どもたちが、「対話と協働の学び」への肯定的な回答をしています。

班やグループでの授業は以前の授業と比較して楽しいですか？



以前よりも、授業が分かるようになりましたか？



対話と協働の学び

◀▶ P4-5では、実際に授業を受けている児童・生徒の皆さんの声をお届けします。



「対話と協働の学び」に携わる方の声

「対話と協働の学び」は、令和6年ころから少しずつその取り組みが始まりました。常に子どもたちの姿を思い浮かべ、「子どもに発し子どもに還る」改革となるよう進めています。授業は子どもと教師が共に創るもの。そんな新たな学びへの挑戦を続けていきます。

小諸市教育委員会 主幹指導主事
前芦原中学校長 相原 修 さん



転換に向けた2つの視点

01 学習形態と学習展開



教師主導の一斉授業から、ペアや小グループで子ども同士が学び合う場面を中心に据えた授業を進めています。



02 学習課題

「対話と協働の学び」では1時間で2つの課題で学習することを基本としています。

01 共有の課題

教科書レベルの全員に理解してほしい課題

02 ジャンプの課題

教科書レベルを超えた「共有の課題」の理解を基盤にして高度な探究に挑戦する課題



 坂の上小学校 6 年生

【左から】
高瀬 芽生さん
玉林 柊磨さん
土屋 茜さん

土屋：デジタル機器が体に起こす問題について考える国語の授業です。班で調べながら自分のことばで発表する授業だったのですが、私は自分のことばで発表するのが苦手で、上手なことばが見つからないなか、班の仲間と協力して分かりやすい説明をすることができました。クラスメイトにデジタル機器の使用時間のアンケートを取ってみたりと、他の人の使い方なども知ることができました。

玉林：2 グループに分かれて村同士の争いを再現・実践してみる歴史の授業が印象に残っています。当時の人の気持ちを考えてみたり、争いの凄さを知ることができました。仲間と作戦を立てながら自分の領地のボールを取られないよう柵で隠してみたりと、色々体験することができました。

高瀬：印象的だったのは、道徳の「心のかたちを表す」授業です。「運動会を振り返る」というテーマで「楽しかった」や「もう一回やりたいか」などを数値で表しました。同じグループの仲間とは全然違う結果となり、他の人の意見を知ることができたり、共有できたことが面白かったです。



 千曲小学校 6 年生

【左から】
笹沢 みつきさん
関 愛紘さん
小林 茜花里さん

小林：算数の「場合分けの順序」の授業が印象に残っています。「全部の組合せは何通りありますか」という問題を考えていたときに、自分が思いつかなかった方法をグループの仲間が行っていて、その方法を試しながら正解することができて嬉しく思いました。

関：印象的だったのは 4 年生と行った図書館に設置するポップ作りです。自分が 4 年生だったときに 6 年生に優しく丁寧に教えてもらったので、自分たちもそれを意識しました。

笹沢：修学旅行の班決めや部屋決めをしたときです。一人ひとりの意見をまとめるのは大変でしたが、みんなの意見をまとめて決まり、博物館などのまわる順番などを今は決めています。一人ひとりが意見を出すことや、それぞれの意見を受け入れる姿勢が大切だと思いました。



「対話と協働の学び」 児童・生徒の皆さんの声

サミットでは一学期で印象に残った授業について発表していただきました。

岡村：「小諸のために何かできることをしよう」という総合の授業で、クラスの枠を越えた 4 人のグループで話し合いをしました。「小諸のパンフレットを作って、さて置く場所をどうしましょう」と議論になったとき、佐久平駅や軽井沢駅などに置かせてもらい周知したり、お祭りなどでジュースを販売して小諸を広めるなど、私が考えつかなかった意見が出て、対話の結果、より良い方向に進んだと思います。また、授業のおかげで活発な意見交換ができており、生徒会活動や特別活動にも良い影響を与えていると感じています。

柳澤：家庭科の授業で、小さい頃の思い出をビンゴ形式で発表する授業がありました。自分の過去を振り返るきっかけとなったほか、授業終了後もその話題で仲間と盛り上がるすることができました。また、共通点を見つけにくかったクラスメイトの意外な共通点を授業を通じて知ることができ、とても良かったです。

相場：数学の√を使う授業で、最終的に答えは出たのですが、同じグループの仲間から答えまでの別のプロセスを共有できたことが良かったです。自分に合った効率的な計算方法を知れて、単元テストで高得点を取ることができました。席を向かい合わせながら授業をしているので、疑問点をすぐに仲間に聞くことができます。



櫻井：算数の円の面積の学習で、グループ内で分担しながら円を分割することで自分も理解が深まりましたし、グループ活動の楽しさを知ることができました。

白鳥：総合の授業で蚕を扱ったことです。えさやりや掃除方法を仲間と共有しながら実践できました。ちょうど昨日成虫になり、班の仲間と共有できたことも嬉しかったです。将来また蚕を育ててみたいと思いました。

柳澤：体育学習発表会で、「対話と協働の学び」として委員会ごとにはフラッグの振りづくりを行いました。完成したときは嬉しかったですし、下級生に振付けを教えたときはとても良かったです。体育が苦手な人でも実践できるような簡単な振りを取り入れました。



 芦原中学校 3 年生

【左から】
相場 佑希さん
柳澤 柚羽さん
岡村 紅音さん

 水明小学校 6 年生

【左から】
柳澤 美月さん
白鳥 達葵さん
櫻井 いろはさん



児童・生徒の「放課後の居場所」について

小諸市では令和 10 年に開校する芦原新校における放課後の居場所についての検討を進めており、この度その方針についてまとめました。今後は、児童や保護者の皆様からいただいたご意見等を踏まえながら、具体的な運営内容について検討を進めていきます。方針の詳細については市 HP をご覧ください▶



仮設校舎・引越しについてお知らせします

芦原中学校区の新校整備にあたり、工事期間中の学校生活の場として、校庭に 2 階建ての仮設校舎が設置されました。8/28 (金)～ 29 (土)にかけて、生徒・保護者の皆様のご協力で引越し作業を行い、8/31 (月)から仮設校舎での 2 学期がスタートします。生徒の皆さんが安心して学校生活を送ることができるよう、引き続き最大限の配慮に努めていきます。



【写真で見る】
こもろ市民まつり

ドカンショ



「ドカン、ドカンショ、こもろドカンショ〜♪」
小諸市民の方であれば一度は聴いたことがあるであろう、このフレーズ。
水木一郎さんの歌声で知られるこもろ市民まつり「ドカンショ」が8/1(土)に開催されました。今年は全部で37の連が参加し、約1,500人の踊り手と、32,000人の観客が暑い夏を楽しみました。



Camera Walker

[カメラ散歩]



小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。7月〜8月の出来事をご紹介します。

News 01

小諸義塾高等学校 多くの部活が全国大会へ出場！

【吹奏楽部（金管八重奏チーム「MARS」）】3月の日本ジュニア管打楽器コンクール・アンサンブルの部で金賞を獲得し、全国大会出場を果たしました。（旧小諸高校）

【音楽部】長野県ヴォーカル・アンサンブルフェスティバルで高校部門1位となり、4年連続での全国大会出場です。（旧小諸高校）

【レスリング部】6月の長野県高校総合体育大会では、初出場にして団体戦初優勝という快挙を達成し、全国大会でも見事一勝を掴み取りました。

【情報処理部】6月の長野県高等学校情報処理競技大会で優勝し、7月の千葉県での全国大会に出場しました。小諸商業高校から続いて5年連続での出場となりました。

【軽音楽部（ヘビーマタルバンド「シーグラス」）】7/25(土)開催の第21回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会県大会パワーライブ2026Kにて、最優秀賞を勝ち取り、全国大会出場を果たします。



①【左から】音楽部、吹奏楽部、レスリング部の皆さん。
②情報処理部の皆さん。③軽音楽部の皆さん。

News 02

令和8年熊本地震に対して 物資支援・災害派遣を実施しました また災害義援金の受付を行っています



7/28に発生した令和8年熊本地震に対し、小諸市は7/31に備蓄物資の発送を、8/7には宇城市へ職員派遣の支援を行いました。今後も支援に向けた活動に取り組んでいきます。

▼災害義援金の受付について
市役所ロビー、図書館、文化センター、高原美術館に募金箱を設置しています。皆様からお寄せいただいた義援金は、全額被災地へ届けられます。

News 03

小諸産農産物市「夕市」絶賛開催中！（7/3〜）



市役所前の市民ひろばにて、毎週金曜日、夕市を開催中です。採れたて新鮮なおいしい農産物や、惣菜、和菓子等の加工品が多数販売されます。9/18までの毎週金曜日に開催されますので、ぜひお越しください。



News 04

人権の花運動 写真撮影（7/16）



「人権の花運動」は、仲間と花を育てることで協力と思いやりの心を育んでもらおうと、昭和57年度から全国の小学校を対象に法務省の主催で始まったものです。今年は市内の坂の上小学校が対象となり、児童の皆さんが大切に育てた「人権の花」の撮影会が行われました。

血管を守れば未来が変わる

今日から始める『血管ケア』習慣

図 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

01. 知っておきたい「小諸市の健康」



小諸市の国民健康保険加入者のうち、なんと4人に1人が「高血圧」という結果が出ています。「血圧が高い」ということは、「常に血管に強い負荷がかかり続けている状態」。「特に症状がないから大丈夫」と思っていませんか？自覚症状がないまま放置すると、血管は硬く、もろくなっていき、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。「沈黙の殺し屋」と呼ばれるこの病気、今日から正しい知識で立ち向かいましょう。

02. 高血圧は、なぜ危険なの？



血圧が高い状態を放置することは、血管にとって「休む暇のないフル稼働状態」を強いることです。

- 高い圧力で血管の内壁に細かい傷がつき、そこから汚れ（コレステロールなど）が溜まって血管が詰まりやすくなります。
- 高血圧に加え、血糖値や脂質の値が高いと、脳卒中や心疾患のリスクは飛躍的に高まります。
- 血管のダメージは、ある日突然、取り返しのつかない形で表面化します。病気を「治す」のではなく、血管を「いたわる」生活に切り替えましょう。

03. 今日から始める『血管ケア』

日々の積み重ねが、5年後、10年後のあなたを救います。

- 減塩：食事の味付けは「出汁」を活用
- ベジファースト：食事の最初に野菜を
- 糖質オフ：甘い飲み物・お菓子は「控えめに」
- プラス10分：まずは今の生活に「歩く時間」を10分追加
- 体重管理：定期的に体重を測定しましょう
- 禁煙：血管を守り、血圧を下げる近道

チェック



減塩は
高血圧対策の第一歩



ベジファーストは
血糖値の急上昇を抑えます



日々の体重を
知ることも大切です

04. 小諸市ウォーキングイベントのご案内

「わかってはいるけれど、なかなか続かない…」そんなあなたを応援するため、小諸市では定期的にウォーキングサークルを開催中です。（▶詳細はP17に掲載）運動は「運を動かす」と書きます。まずはウォーキングで仲間と一緒に、心地よい汗を流してみませんか？ウォーキングをして健康長寿を目指しましょう！皆様のご参加をお待ちしています！



仲間と一緒に
歩いてみませんか？



専用アプリで
健康管理もできます

あなたの血圧、大丈夫ですか？

健康づくり講演会 10/3 (土) 10:00 ~ 11:30 (9:30 ~ 受付)

共催 小諸市保健推進委員会

血圧について
振り返ってみましょう



図 健康づくり課

- 会場 市民交流センター ステラホール
- 費用 無料
- 定員 先着50名(予約制)
- テーマ 「生活習慣病予防・血圧管理について」
- 講師 JA長野厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院 循環器内科部長 小林 隆洋 氏
- 対象 小諸市民
- 申込 9/18(金)までに電話で申込み (☎25-1880)

こんな方にぜひ受講いただきたいです

- ✓血圧が高めと言われた
- ✓高血圧の予防方法を知りたい
- ✓健康で長生きしたい
- ✓家族の健康が心配
- ✓毎日の生活で気をつけることを学びたい



手話でつながる、笑顔で広がる

～手話言語の国際デー & 国際ろう者週間～



毎年9月23日は「手話言語の国際デー」、そして9月の最終週は「国際ろう者週間」です。手話への理解を深め、誰もが暮らしやすい社会を目指すための国際的な取り組みをご紹介します。

■手話言語の国際デー（9月23日）

9月23日は、1951年に世界ろう連盟（WFD）が設立された記念すべき日です。「手話が音声言語と対等であること」を認め、ろう者の人権保障や意識向上を促進するため、2017年の国連総会で決議されました。毎年テーマが決められており、2026年は「ろう者人権宣言（Declaring Deaf People's Human Rights）」が掲げられています。

■世界を包むフルライタップ

WFDのロゴカラーであり「世界平和」を表す青色。近年、この日に合わせて世界各地のランドマークが青色にライトアップされています。昨年は日本でも全国862か所で開催され、青い光の輪が大きく広がっています。

■国際ろう者週間（9月最終週）

1958年に始まった歴史ある記念週間です。世界中のろうコミュニティが、行政や市民に向けてアピールを行い、手話の輪を広げる活動に取り組んでいます。期間中は一日ごとに異なるテーマが定められており、さまざまな方が関わり活動を行っています。

手話サークルのご案内①

市民活動団体「小諸手話サークル」

長年、市内で活動をしている手話サークルです。初心者からベテランまで、和気あいあいとした雰囲気の中で手話を学んでいます。

▶日時 毎週木曜日 19:00 ~ 21:00

▶場所 人権センター ▶会費 年間2,000円

▶対象 興味がある方ならどなたでも
(市外の方も参加可)

図 担当：山田 秀光さん

☎ 090-5528-1143

✉ kuroro-yama17-16@docomo.ne.jp

「世界」を
表現する手話



手話サークルのご案内② NEW!! 7月スタート!!

市民活動団体「レインボー手話サークル」

手話の経験は一切不問。「自分の名前だけでも表してみたい」という初心者の方も大歓迎です。

▶活動予定 毎週土曜日 9:30 ~ 11:00

▶場所 小諸市市民交流センター 小会議室1

▶会費 未定（参加メンバーで話し合って決定）

▶対象 興味がある方ならどなたでも
(市外の方も参加可)

主催：佐久広域聴覚障害者協会

図 佐藤 優 ✉ suguru.bright.smile.kr0@gmail.com

注目

【R8/11/22】開催予定

いい夫婦の日記念撮影イベント 協賛企業募集中



●いい夫婦の日（11/22）とは？

「いい夫婦の日」は1988年に財団法人余暇開発センター（現：日本生産性本部）が制定した記念日で、夫婦が共に過ごす時間の大切さを広く呼びかけることを目的としています。毎年11/22に設定されており、「11（いい）22（ふうふ）」という語呂合わせから生まれました。

●いい夫婦の日 記念撮影イベント

昨年11/22に「いい夫婦の日記念撮影イベント」を初開催し、婚姻届提出7組、結婚記念日7組の計14組に来庁いただきました。

このイベントの開催目的は、少子高齢化や人口減少等の課題に対応すべく、小諸市で取り組みを進めている「人口の自然増への挑戦」に少しでも貢献することです。11/22は「婚姻届」を提出するカップルが多いことから、今年度も開催予定です。

●協賛企業を募集します

今年度の「いい夫婦の日記念撮影イベント」で配布する「結婚記念品（お祝い品）」を提供いただける事業者様を募集します。

【昨年の協賛企業】JA 佐久浅間様 りんご（ふじ）

●申込み・問合せ

市民課 市民係

☎ 22-1700（内線2114）

✉ shimin@city.komoro.nagano.jp



ご長寿のお祝い

長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さんへ感謝の気持ちを込め、ご長寿を心からお祝い申し上げます。今後ともお元気でお過ごしいただきますよう、お祈り申し上げます。敬老の日に合わせ、100歳以上のご長寿の方を紹介します。(生年月日順)

※年齢は、R8/3/31 時点の到達年齢。
※公表に同意された方のみ掲載。(R8/8/6 現在)

三宅みつさん（荒町）	106 歳
土屋千代さん（東山）	106 歳
土屋和子さん（六供）	104 歳
井出トミ子さん（与良）	104 歳
林はつ江さん（市）	104 歳
中田政次郎さん（東小諸）	104 歳
掛川金子さん（両神）	103 歳
柳澤モトエさん（原村）	103 歳
高橋梅子さん（耳取）	103 歳
小林歳雄さん（芝生田）	102 歳
小林愛子さん（芝生田）	102 歳
土屋スミヨさん（東山）	102 歳
滝沢ゆきさん（三和）	102 歳
柏木房子さん（一ツ谷）	102 歳
牧野末子さん（古城）	102 歳
花岡みよ子さん（諸）	102 歳
大久保貞子さん（石峠）	102 歳
酒井さわ子さん（田町）	102 歳
小山きよ子さん（与良）	102 歳
甘利智慧子さん（与良）	102 歳
荻原かず子さん（六供）	102 歳
小林文子さん（和田）	102 歳
井出益太郎さん（古城）	102 歳
中村ひで子さん（御影）	102 歳

土屋かね子さん（四ツ谷）	101 歳
柏木久子さん（一ツ谷）	101 歳
柳沢君枝さん（大久保）	101 歳
小林愛子さん（四ツ谷）	101 歳
土屋省三さん（西原）	101 歳
佐藤武男さん（滝原）	101 歳
山浦良江さん（耳取）	101 歳
湯本光子さん（乗瀬）	101 歳
田中利子さん（四ツ谷）	101 歳
小林房江さん（芝生田）	101 歳
柳澤禮子さん（御影）	101 歳
佐々木よし江さん（宮沢）	101 歳
遠山静子さん（耳取）	101 歳
美齊津ミイさん（中村）	101 歳
内堀貞子さん（乗瀬）	101 歳
鈴木義春さん（三和）	101 歳
山浦みつ子さん（耳取）	101 歳
甘田志知子さん（御影）	100 歳
吉澤英美さん（荒町）	100 歳
森本つた江さん（緑ヶ丘）	100 歳
佐藤まさしさん（石峠）	100 歳
藤武久子さん（四ツ谷）	100 歳
今井悦子さん（東雲）	100 歳
市川たつ子さん（天池）	100 歳

高藤 豊いさん（原村）	100 歳
黒田 フクエさん（乙女）	100 歳
関三郎さん（大手）	100 歳
丸山 いくさん（耳取）	100 歳
須賀 井菊江さん（加増）	100 歳
遠山 てつ子さん（滝原）	100 歳
萩原 いさをさん（六供）	100 歳
伊藤 しげよさん（東雲）	100 歳
名倉 鶴江さん（東雲）	100 歳
佐藤 喜美代さん（市）	100 歳
小林 竹子さん（滝原）	100 歳
美齊 津のり子さん（中村）	100 歳
宮下 昭子さん（三和）	100 歳
内藤 昭夫さん（氷）	100 歳
村瀬 ムメさん（東雲）	100 歳
小山 昭太郎さん（柏木下）	100 歳
佐藤 了子さん（古城）	100 歳
塩川 栄子さん（小原）	100 歳
渡辺 竹二郎さん（鍋久保）	100 歳
萩原 つや子さん（森山）	100 歳
吉井 春子さん（和田）	100 歳
松平 春子さん（滝原）	100 歳
佐藤 美代子さん（滝原）	100 歳
甘利 和子さん（和田）	100 歳

小諸市では今年度男女最高齢及び満 100 歳の皆様に祝長寿メッセージとお祝金をお渡ししています。



昼食



夕食

フードサービスことぶき
お届けします!

宅配

お食事

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・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!

TEL.0267-25-8009

(受付時間) 9時~17時(土・日・祝除く)

フードサービスことぶき

〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

フードサービスことぶき 検索



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

小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

と ち か おくろく 調査 し

土地家屋調査士

川上 陽次郎

(株) ユーアール測量設計代表

これからの暮らし、ひとりで悩んでいませんか？

日々の生活で、少しでも不安に思うことはありませんか？

- ☐ 介護サービスってどんなことができるの？
 - ☐ 終活って聞くけど何をしたらいいの？
 - ☐ 最期まで、自分らしい生活を送りたいけど、どうすればいいの？
- ひとつでも当てはまったら、一緒に考えてみませんか？



これからの人生を自分らしく「終活」を支援します！

市民の皆さんが、長くなった高齢期を最期まで自分らしく過ごすことができるように、小諸市では終活支援を行っています。

- ① 各種冊子の提供（もしもに備えて自分の思いを伝えるために
エンディングノートを無料で提供）
- ② 「終活」についての出前講座
- ③ 自治体専用終活相談ダイヤル
- ☎ 0800-222-5318 平日 9:00 ～ 17:00**（終活支援協定を締結
している株式会社鎌倉新書スタッフが電話相談に応じます）



今年は
就職相談会も
同時開催！

元気なうちから考える 介護あれこれ相談会
～まだ早いはちょうど良いサイン～ **参加無料・予約不要**

介護の専門家に不安や悩みを相談してみませんか？元気なうちから自分や家族の介護のことについて一緒に考えてみましょう！今年は、介護事業所への就職を考えている方に向けた相談会も同時開催します！

- 日時 10/4(日) 10:00 ～ 13:00 (最終受付 12:30)
- 場所 市民交流センター 2 階
(ステラホールおよび会議室 1・2・3)
- 対象者 小諸市民、介護職就職希望者
- 内容
- 地域包括支援センターおよび市内介護事業所などによる介護相談会
 - 市内介護事業所などのパンフレットの提供
 - 介護施設の選び方の動画視聴
 - 介護事業所就職相談会
- 来場者には
エンディング



身寄りがなくても、誰もが安心して暮らせる小諸を目指して

あなたの近所には、どんな方が住んでいますか。もしかすると、身寄りがなく、誰にも相談できず一人で不安を抱えている方がいるかもしれません。

「体調を崩したらどうしよう。」「手続きを誰に頼めばいいのかな。」そうした思いを、誰にも迷惑をかけたくないと抱え込んでしまう。そんな身寄りのない高齢者の方が、実は私たちの周りにたくさんいらっしゃいます。

でも、その不安を解消するのは、決して難しいことではありません。私たちができるのは、特別なことではなく「気づく」ということです。

日常の挨拶は、「自分はこの地域の一員として見守られている」という安心感につながります。もし「いつもと違うな」と感じたら、民生・児童委員や地域包括支援センター、市役所へそっと教えてください。

もちろん、あなた自身が身寄りのことで不安を感じている場合も、ご相談ください。

「終活」を通じた備えと、地域での「見守り」。この両輪で、誰もが最期まで安心して暮らせる小諸を一緒に作っていきませんか。

「転ばぬ先の杖」

これからの暮らし、
ひとりで悩んでいませんか？

高齡福祉課
地域ケア推進係

図書館ひろば

行きたい 居たい 場所であるために
みんなの
サードプレイスを目指して

9月は
認知症
月間

認知症予防は
図書館で

認知症は高齢者だけの
病気ではありません。
認知症月間中、クイズや展示を
行います。知ることは予防の
第一歩。一緒に認知症を考えま
しょう！

講演会
認知症を語ろう

日時：9月9日(水) 14:00～15:30
場所：市民交流センター会議室1～3
講師：◎公益社団法人 認知症の人と家族の会
長野県支部 代表者 伝田 景光氏
◎認知症当事者の方

参加無料
申込不要

↑館内ひだまりのひろばで
認知症に関する
展示を行います。

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

令和8年9・10月のイベント	
9月	
9日(水)	「認知症を語ろう」
13日(日)	おはなし玉手箱
14日(月)～ 17日(木)	【休館】蔵書点検
18日(金)	おはなしきしゃポッポ
27日(日)	おはなしチンピイ
30日(水)	出張がん相談
10月	
4日(日)	こうめちゃんおはなし会
11日(日)	おはなし玉手箱
16日(金)	おはなしきしゃポッポ
17日(土)	朗読のひととき「小川未明の世界」
17日(土)	ひだまりサロン 15:30～16:00 コーヒーデュオさんによる バイオリン・キーボード演奏
25日(日)	すみれちゃん【紙芝居】おはなし会

※おはなし会は 10:30～です

☆赤ちゃんのための1日☆
第4回
赤ちゃん開放デー
9月8日(火)
10:00～16:00

赤ちゃんとおうちの人は館内指定の
場所で離乳食や軽食をとることが
できます。

休館日のお知らせ

9月14日(月)～17日(木)は、蔵書点検のため休館です。
蔵書点検前の8月28日(金)～9月13日(日)は
貸出冊数20冊・3週間貸出になります。ぜひ、ご利用ください！

詳しい
図書館
情報は
コチラ



ホームページ



facebook



X



Instagram

はイン
スタ
グラム
に
あ
い
ま
し
た
！

【開館時間】 平 日 9:00～20:00

土日祝 9:00～18:00

【休館日】 毎週木曜日・9/14～9/17

7/21(火)に開催された、第26期農業委員会第1回総会において、
新会長に小山田武氏(柏木上)が再任されました。 農林課 農地調整係

第26期農業委員長 小山田 武さん

高齢化・後継者不足等により、遊休農地は増加傾向にある一方で、新規就農者の方も増えています。小諸市では令和7年3月に地域計画を策定し、農地の集積・集約化を進めています。農地の利用相談、小規模農地のご相談もお待ちしております。



	議席	氏名	行政区	調査担当地区
農 業 委 員	1	篠原 博男	乗瀬	乗瀬・南ヶ原
	2	平井 直一	滝原	滝原
	3	美齊津 順子	原村	原村・中村・八代・藤塚・西八満
	4	柳沢 敏典	大久保	氷・大久保・鶴久保
	5	小林 正明	八代	東・ひばりヶ丘・四ツ谷
	6	山浦 敏捷 ^{としかず}	耳取	耳取
	7	掛川 俊一	上ノ平	西浦・上ノ平・諏訪山・御牧ヶ原
	8	南澤 一巳	平原	平原
	9	森住 到	菱野	菱野・後平
	10	高地 富男	市	市
	11	碓氷 すみ江	田町	六供・本町(東沢含む)
	12	小林 憲一	芝生田	芝生田
	13	小山田 武	柏木上	柏木上・柏木下・石峠
	14	堀内 廣	市町	大手・田町・市町・新町・両神・富士見平
	15	塩川 範仁	東山	小原・東小諸・東山・乙女・鶴巻・南町・古城
	16	小山 昭満	柏木上	和田
	17	清水 清和	御影	御影・池の前
	18	金子 裕之	井子	紺屋町・与良・緑ヶ丘・荒町・八幡町・三和・赤坂・相生
農 地 利 用 最 適 化 推 進 委 員	19	清水 実夫	宮沢	宮沢・大杭・久保
	20	柏木 健司	一ツ谷	一ツ谷
	21	大池 満雄	加増	御幸町・加増・荒堀
	22	白鳥 仁志	滝原	谷地原
	23	荻原 秀明	井子	井子・糠地
	24	岡村 英昭	西原	西原・諸
	25	塩川 学	東雲	天池・松井・東雲
	26	清水 和正	森山	森山

小諸市農業委員 農地利用最適化推進委員の紹介

農業委員会は農地の売買許可、賃借・転用案件の相談、遊休農地の調査・指導などを中心に、農地に関する事務をおこなう行政委員会です。

チェック

旧小諸高校跡地の利活用に関する説明会

長野県では、本年3月に閉校した旧小諸高校の跡地(土地・建物等)について、地域に親しまれ、地域の活性化につながる活用方法を検討しており、今後この跡地を活用する事業者の公募を予定しています。公募に先立ち、今後の進め方などについて地域の皆様にお知らせする説明会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

▶日 時 ①9/8(水) 18:00～ ②9/13(日) 13:30～
▶会 場 小諸市市民交流センター 会議室6・7 ▶対 象 どなたでも参加可能です
☎ 長野県総務部財産活用課 財産企画係 ☎026-235-7044

知 こうりょうアリーナ小諸 部分休館のお知らせ

こうりょうアリーナ小諸は11月から、避難所機能の強化と令和10年度に控える信州やまなみ国スポに向けた施設改修のため、部分休館となります。市民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程をよろしくお願いします。

▶休館部分 アリーナ全面

▶休館期間 11/2(月)～R9/3/31(木)

※休館期間は工事の進捗状況で変更になる場合があります。

※こうりょうアリーナ小諸館内トレーニングルーム、小体育室及びすぱーく小諸、こうりょう武道館小諸(柔道場、剣道場、弓道場)はご利用可能です。

問 スポーツ課 スポーツ振興係

9/15(火) 脳いきいき教室

9月のテーマ

「脳をいきいきさせる毎日の食事」

脳を元気に保つためには栄養も大切です。日々の食事を整えるヒントを管理栄養士がお話しします。お話の後、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日時 9/15(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

問 高齢福祉課 長寿支援係

10/8(木) 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、理学療法士からの個別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。1枠7名と少人数での教室となります。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

▶日時 10/8(木) ※予約制
13:15～、14:00～、14:45～、15:30～の各45分の4枠で開催

▶場所 高齢者福祉センター こもれび

▶内容 体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等。

▶対象 60歳以上の市民

▶費用 無料

▶定員 28名

▶申込 9/28(月)までに電話で申込み
☎22-1700(内線2132)

問 高齢福祉課 長寿支援係



知 【自死遺族交流会】 「こもれびに集う」を開催します

「こもれびに集う」は身近な人を自死で失い遺された方々が集まり、わかち合う場です。お話を聴くだけでも構いません。ご参加をお待ちしております。

※「小諸市高齢者福祉センター こもれび」に集う会ではありません。

▶日時 ①9/18(金) 13:30～15:30

②R9/2/9(火) 14:00～15:30

③R9/2/26(金) 14:00～15:30

▶場所 ①長野市内、②オンライン会議システム(Zoom)
※①の会場については、申込み時にご案内します

▶対象者 身近な人を自死で亡くされた方

▶定員 各回先着15名

▶申込・問合せ

①9/10(木)、②R9/2/1(月)、③R9/2/18(木)までに、
ながの電子申請または下記まで直接電話で申込み
長野県精神保健福祉センター 平日9:00～16:30
☎026-266-0280 こもれびに集う担当者



◀9/10(火)の
申込み



◀2/9(火、2/18(金)の
申込み

知 第33回 市民マレットゴルフ大会 結果

「第33回 市民マレットゴルフ大会」が開催されましたので、結果をお知らせします。

▶開催日 7/9(木) ▶参加者 52名

▶場所 小諸市 平成の森マレットゴルフコース

男子の部	成績	氏名	スコア
	優勝	饗場 敏昭さん	117
	準優勝	釘宮 晴夫さん	119
	第3位	山崎 則男さん	119

女子の部	成績	氏名	スコア
	優勝	依田 薫さん	125
	準優勝	小林 より子さん	131
	第3位	松川 朋子さん	134

問 スポーツ課 スポーツ振興係

知 第54回 小諸市ママさんバレーボール大会 結果

7/5(日)、こうりょうアリーナ小諸にて開催された「第54回小諸市ママさんバレーボール大会」の結果は以下のとおりです。

■優勝：スマイリー / ■準優勝：平原

■第3位：東雲 / ■第4位：与良

問 スポーツ課 スポーツ振興係

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

(火)～(土) 9:00～17:00

※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.195



◀公式HP・SNSでは
市民活動情報を
発信中

笹井 加奈子さん

小諸市内の様々な市民活動に参加している学生さんです！

—どのような活動に参加していますか？—

せっかく小諸にいたので、小諸のことを知りたい、小諸の人と話してみたいという思いから、市内の様々なイベントや活動に足を運ぶようになりました。
企画・運営に携わった活動もあります。例えば、小諸駅前のライトアップを行う「秋灯り小諸」や、小諸でお酒と食を楽しむ「KOMORO SAKE BREAK」などです。
どの活動も、小諸を盛り上げようという大人達の熱意がとても印象的でした。

—ぼらせんこもろの運営委員会について

小諸での活動を探す際に、ぼらせんこもろへ相談に行き、学生向けの企画に参加しました。そのご縁から、ぼらせんこもろの運営委員会にも参加しています。
そこでは、市民活動に参加しやすくなるには？、といったことが話し合われ、自分な

また、活動を通じて知り合った方とは、その後も町で顔を合わせると声を掛け合えるようになりました。地域とのつながりが広がっていくことにやりがいを感じています。

—笹井さんのこれからのことを教えてください

以前から関心があるのは「コミュニティナース」です。看護師が病院ではなく地域の暮らしの場で住民と関わり、病気になる前から健康をサポートするという考え方で、私も地域の人に寄り添っていきけるような活動をしていきたいと考えています。

地域の人とつながったり、まちづくりに関わったりすることが、将来の目標や就職活動に役立つといいなと思います。

◆「市民活動に参加すると、自分の居場所や新しい仲間が見つかり、世界が広がります」と話す笹井さん。11月号では、笹井さん自身が関心のある小諸の場所・人・活動取材し、ご紹介します。皆さんもぜひ新しい世界に飛び込みましょう！

市民活動ってなあに？

社会や地域をより良くしていくために、市民自らが自発的に行う活動です。自分の関心のあるテーマ、自分にできることから始めることができます。小諸市内でも、子ども・子育て支援、環境保全、まちづくりなど、様々な取り組みが行われています。

ぼらせんこもろでは、市民活動を行っている方、これから始めたい方が、情報交換や活動PRをできる機会を設けています。

【令和8年度のイベント】

■情報交換会「おしゃべりタイム」

一次回：9/12(土) 14:00～15:00 ぼらせんこもろにて

■市民活動体験イベント

—11/14(土)午後開催

詳細は広報こもろ11月号にてお知らせします。

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、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です！



📢 **ウォーキングを楽しみたい方におすすめ** (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	9/5 (出)、9/19 (出) 10/3 (出)、17 (出)	9:00 (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	9/27 (日)、10/25 (日)	8:00 (約 30 分) ※雨天中止	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
■キザキウォーキング	毎週水曜	8:00 (約 1 時間)	(株)キザキ本社 (加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354
■みかげウォーキング	地図に沿って、自分の ペースでウォーキング	4 ～ 9 月の毎週日曜	10:00 ～ 15:00	天領の里・御影用水 史料館 (御影) ☎ 25-1210

📢 **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。

専用アプリはこちらから➡



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金

1,462 件 29,524,700 円 (R8/7 月)

たです。(小山)り、たくすそ、も、■も発りや皆、
編集後記
たです。(小山)り、たくすそ、も、■も発りや皆、
編集後記
たです。(小山)り、たくすそ、も、■も発りや皆、
編集後記

知

味工房小諸すみれ
料理講習会のご案内

■9月のメニュー「トマトソース」

▶日 時 9/10 (休) 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 名以上の希望があれば、午後の部も開催します。
申込み時にお問合せください。

📍 農林課 農業ブランド振興係



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	3,000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 小諸市大字柏木1328 ☎ 0267-23-9515

〒389-0516 東御市田中253-1 ☎ 0268-75-7494

総合サービス事業部 担当：小林 携帯 090-8803-7472 ※9:00～18:00(月曜日除く)

知

屋外広告物の
適正管理にご協力ください

案内看板や店舗などの屋外広告物は、良好な景観の形成、住民の安全確保のためにルールが定められていますので、設置する前に必ずご相談ください。

■毎年9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

旬間中に違反広告物パトロールの実施を予定していますので、ご理解ご協力をお願いします。

■屋外広告物の定期点検が義務付けられています

屋外広告物の落下により歩行者が死亡・負傷する事故が全国で起きていることを受け、H29/10/1 から定期点検が義務となりました。安全面や景観上からも管理者の適切な維持管理をお願いします。

📍 都市計画課 まち整備係

知

第52回
小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式

幾多の戦争事変において戦没された方々と満州開拓で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の心の平安を願うとともに、世界の恒久平和を祈念するため追悼式を執り行います。申込みは不要です。

▶日 時 10/2 (金) 10:00 ～ 10:40

▶場 所 市民交流センター ステラホール

▶備 考 ・献花用のお花をご持参ください

・平服でご参列ください

・この式典は宗教的儀式を伴わないもので、どなたでも参列いただけます

📍 福祉課 保護社会係



学び

【浅間南麓こもろ医療センター】第43期 実践保健大学

📍 浅間南麓こもろ医療センター 事務局：保健予防課 ☎ 0267-22-1070 (代表)

「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で 43 回目を迎えます。修了生は 1,100 名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか？

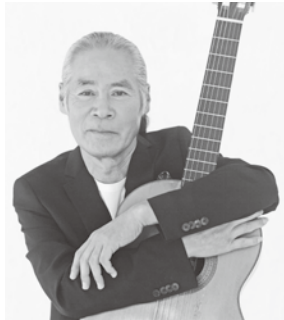
内 容	医師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」	応募をお待ちしております
日 程	9/26 (出)、10/16 (金)、11/20 (金)、12/18 (金)、R9/1/15 (金)、2/27 (出) ※全 6 回、スポット受講も可能	こもろ医療センター 橋本晋一 院長
会 場	浅間南麓こもろ医療センター 6 階会議室	※第 2 回(10/16)は「老人保健施設こまくさ」
定 員	30 名	
費 用	資料代等 5,500 円 (税込) ※スポット受講の場合 ➡ 1 回 1,100 円 (税込)	



登録はこちら

武満徹没後30年記念事業 『莊村清志 ギターリサイタル』

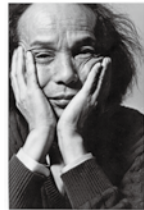
御代田町教育委員会
生涯学習係 ☎ 32-2770



莊村 清志氏
©Hiromichi NOZAWA

日本を代表する世界的作曲家、武満徹。彼が自然を愛し、数々のインスピレーションを得たこの御代田の地で、没後30年を偲ぶ特別なりサイタルを開催いたします。
演奏は、武満徹氏から厚い信頼を寄せられ、名曲の数々を共に創り上げてきた日本ギター界の巨匠・莊村清志氏です。至高の音色をお楽しみください。

- ▶日時 11/21(土) 14:00 開演
- ▶場所 エコールみよた
- ▶料金 一般 1,000 円 / 高校生以下 500 円
- ▶チケット購入方法
エコールみよた窓口もしくは御代田町公式 LINE にて
- ▶販売開始 9/25(金) 9:00 ~



武満 徹氏
©Tetsuya Fukui



▲チケット購入はこちら
(公式 LINE)

KARUIZAWA

歴史民俗資料館秋季特別展 「ポール・ジャクレー展」～はたらくすがた～

軽井沢町歴史民俗資料館 ☎ 42-6334



軽井沢ゆかりのフランス人浮世絵師ポール・ジャクレーの特別展を開催します。テーマは「はたらくすがた」です。暮らしに欠かせない「はたらく」に焦点をあて、世界各地の幅広い世代の人びとの仕事の様子を描いた作品 23 点を展示します。

- ▶とき 9/15(火) ~ 11/15(日)
9:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)
- ▶場所 軽井沢歴史民俗資料館
- ▶料金 大人 400 円 / 小中高生 200 円
旧近衛文麿別荘(市村記念館)も入館できます
- ▶休館日 11/2(月)、9(月)



▲詳細はこちら

9/30 申請締切 小諸市 住民税非課税世帯等 エアコン購入費等助成金

住民税非課税世帯及び生活保護世帯を対象とした申請期限が 9/30(火)までとなります。
※購入前の申請となるのでご注意ください。

- ▶申請期限 9/30(火) 必着 ※予算上限になり次第終了
- ▶対象世帯

- ①申請日時時点で小諸市に居住で、自宅に使用できる「家庭用品質表示法施行令」に規定するエアコンが1台もない世帯もしくは、冷房機能が故障している世帯
- ②世帯全員の R7 年度もしくは R8 年度の住民税が非課税の世帯(ただし、住民税が課税されている方に扶養されていたり、課税されている方と同居されている世帯は対象外)
- ③申請日時時点で生活保護を受給している世帯

- ▶対象製品 壁掛けエアコン ほか
- ▶助成金額 本体工事費と設置工事費の合計金額のうち、
①非課税世帯…2/3 (上限 48,000 円)
※合計金額 73,000 円以上は 48,000 円の助成となり、そのほかは申請者負担
②生活保護受給世帯…73,000 円まで
※合計金額 73,000 円を超えた金額は申請者負担

詳細は市HPをご覧ください▶



無料相談

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 9/16(水) 9:30 ~ 16:30
10/22(木) 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

※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▶



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 9/1(火) 8:30~)

- ▶日時 ① 9/17(木) 10:00 ~ 16:00
② 10/7(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

司法書士による無料相談会 (予約不要)

- ▶日時 10/3(土) 13:30 ~ 16:30
- ▶場所 小諸市市民交流センター
- ▶相談内容 不動産や会社の登記、不動産売買・贈与
相続・遺言、空き家、成年後見、債務、賃貸借契約
悪質商法被害、少額裁判、賃金・売掛金回収
中小企業法務に関する相談 等
- ☎ 長野県司法書士会小諸支部 担当:濱嶋 ☎ 22-8523

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)

空き家相談会 (事前申込制・3 日前までに電話で申込み)

空き家の管理・売買・解体に関する相談会を開催し
ます。建築士、宅地建物取引士が相談に対応します。

- ▶日時 9/15(火) 13:00 ~ 16:00
- ▶場所 佐久合同庁舎 会議室
- ☎ 長野県建築士会 佐久支部 ☎ 0267-63-8080

行政相談 (申込不要)

9 月・10 月は行政相談月間です。

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 9/3(木) 13:00 ~ 15:00
9/15(火) 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
9/6 (日)	○関医院 (大手) ◎こもろ相生薬局 (相生)	22-2205 31-6334	9/13 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町)	22-8878 26-1141
9/20 (日)	○小諸医院 (荒町) ◎金澤薬局 (荒町)	22-0250 22-0038	9/21 (月)	○桜井クリニック (芝生田) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎お天気堂薬局 (相生)	26-1188 24-6480 25-4193
9/22 (火)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-1070 31-5537 31-0407	9/23 (水)	○矢島医院 (乙女) ●岡田歯科医院 (和田) ◎美里薬局 (耳取)	22-8148 25-4182 24-0032
9/27 (日)	○佐々木医院 (南町) ◎さかもと薬局 (南町)	22-0503 23-8228	最新情報は、小諸市公式 HP から ご確認ください▶		



公民館報 こもろ

No.919

令和8年9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



「あぜ道に揺れるコスモス」 ＜東山区＞

田んぼのあぜ道に咲くコスモスは、季節の移ろいを教えてください。豊かな自然の中で、スマホで撮った風景は大切なものです。見返すたび、また違った表情が見えてきます。身近な景色の中に、こんなに豊かな時の流れがあることに気づかされます。



◆内容

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| p.21 「今、支館分館では」(富士見平分館)「教えて！あなたのサークル」 | p.23 【報告】公民館講座 / 女性学級 / シニア教室 |
| p.22 「えんぴつリレー」(諸区 饗場道博さん)ほか | p.24 【お知らせ】第42回公民館まつり |
| | p.25 「ぼくとわたしの作品」(水明小学校)ほか |



カラー版はこちら

昨年、25年ぶりに生まれ故郷である長野県小諸市に帰ってきました。雄大な浅間山のきれいな景色は昔のままの姿ですごく懐かしいです。

ただ、久しぶりの故郷では変わりゆくものもあるようです。

自分の原点でもある大切な母校が、学校の統廃合によってまもなく無くなってしまおうという。小諸市では3つの小学校と1つの中学校が統合して1つになります。自分を通った思い出の校舎が消えてしまうのは、胸がキュツとなるほど寂しいです。

だけど、悲しいニュースばかりではありません。駅の周りでは、古い空き家をおしゃれにリフォームしたカフェやお店が30軒以上も増えていて、街全体が新しく生まれ変わろうとしています。若い移住者も増えていると聞いて、とても嬉しくなりました。

学校がなくなるのは寂しいけれど、それは新しい小諸が始まるサインなのかもしれません。変化を受け入れ、生まれ変わる故郷の未来を、これからもずっと応援していきたいです。

編集委員 土屋 善則

今支館・分館では

「梅の収穫」 — 富士見分館 —



6月14日、富士見平分館で「梅の収穫」が行われ、15名余りの区民が参加しました。

富士見平区は芦原中学校の西側に位置し、市営富士見平団地を中心に約140戸が暮らしています。昭和57年には地滑りが発生し、西側にあった県営住宅が大きな被害を受けました。その後、建物はすべて撤去され、跡地には公園とグラウンドが整備されました。現在は区民により年5、6回の

草刈りを行い、芝生と岩石が調和した美しい公園と、バックネットがあるグラウンドを維持しています。周囲には豊後梅と小梅、合わせて15本の梅の木が植えられています。

今から12年程前、参加型の公民館行事として梅の収穫を始めました。令和元年から4年まで梅酒にして納涼祭などで区民に提供していましたが、飲む人が減ったことから、現在は生の梅を袋詰めして希望者に配布する形になりました。

梅雨の晴れ間となったこの日、区民のみなさんは一輪車やブルーシート、脚立、ハサミ、収穫した梅を入れる箱やポリ袋などを持参してグラウンドに集合しました。

小梅の木には、サクランボを思わせるような黄色く色づいた実がたくさんなっています。木の下にブルーシートを広げ、木を揺らすと、ぽとり、ぽとりと音を立てて実が落ち、手早く手箕に集められました。豊後梅の木では、脚立に登って枝を手繰り寄せ実をもうで、傷が付かないように丁寧に箱

に入れていきます。

収穫した梅は一輪車で公民館前に運ばれ、選別して袋詰めし、季節の恵みとして希望者に配布しました。今年は例年より収穫量が少なめでしたが、新しく植えた木が育てば、来年以降の収穫に期待が持てます。

梅の収穫以外の公民館活動は、納涼祭(屋台やビンゴ大会・花火など)・敬老会・区民交流会(BBQ)・人権懇談会・高齢者新年会などさまざまな行事が計画されています。高齢化や少子化など環境変化が進む中、地域のつながりを大切にしながら、参加型の活動を続けていきます。

編集委員 市川 強



教えて！あなたのサークル

「花ゆめ倶楽部」

代表 柏木 恵美子

公民館の講座をきっかけに、花や植物好きの仲間が集まって、2年前に花ゆめ倶楽部が誕生しました。講師の中村勝廣先生を含め、12名で月1回の勉強会の他、年数回ガーデン巡りなどを企画し、目と心の保養をしています。

先生ご専門の多肉植物に触れたり、花の育て方の勉強や寄せ植えを試みたり、自宅の花を分けあったりなど楽しみは尽きません。

この時期は、庭の雑草と闘いながら、それもストレス解消のひとつ。自然の中で緑や花に触れることで気分がほぐれ、日頃の疲れが和らぎます。次は、どんな花を育ててみようかと思いを馳せています。



小布施町のオープンガーデン見学会にて

「オカリナコロポックル」

代表 鈴木 栄子



昨年のオカリナ講座受講後に発足したサークルです。現在会員は8名で、毎月1回童謡や好きな曲を演奏し、みんなでおカリナの音色を楽しんでいます。

サークル名の「コロポックル」はアイヌ民話で路の葉の下に住む愛らしい妖精です。私たちも地域のみなさんに愛されるサークルになれればいいなと思っています。

まずは、公民館まつりでのデビューを目指して練習に励んでいます。まだまだ未熟な演奏ですが、みなさんにオカリナの音色を聴いていただけたら嬉しいです。



ストレッチ講座

「人生は楽しむためにある」
昨年、上田市の講演会を聞きに行った際、ヨットで単独太平洋を横断した海洋冒険家の白石康次郎さんは「人生は楽しむためにある。だからワクワクすることをしましょう。」とおっしゃっていました。

また、脳科学者の中野信子さんは著書の中で、「脳科学的には生きる目的などない。ただ何となく生きていくだけです。」とおっしゃっていました。

そうか、生きていくのに難しく考える必要はないのか、ただぼんやりと生きていけばいいんだ。でもどうせなら楽しむためにワクワクする体験をすればいいんだ。

そんな風に思っていた矢先、最近、小諸市人権同和教育研修講座がステラホールであり、長野大学の早坂教授は「セーフティゾーンからストレッチゾーンへ越境するためにはワクワクする体験をすることです。」とおっしゃっていました。

報告
5・6月開催
公民館講座

令和8年度 生涯学習

「生涯楽しく学びたい」という皆様の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。その中から一部をご紹介します。



今年度の公民館講座は「ストレッチ講座」から幕開けしました。講師は千仁堂の小林千春さん。まず、アイスブレイクで左右の腕を縦と三角形に動かしながら脳トレ、その後、部位ごとに全身くまなくストレッチを行いました。特に今回の講座では「こむら返り予防」「猫背予防」「関節痛予防」などのストレッチを教えていただきました。そして最後に毎日続けてほしい4種類の筋トレを行いました。参加された皆さん、ストレッチと筋トレを続けているかな…。

「初めてのフローヨガ」の講師はヨガインストラクターの中澤陽子さん。「フローヨガ」は、呼吸と動作で流れるように様々なポーズをとっていくヨガのスタイルです。初めての参加者も無理なくリラックスしてヨガを楽しむことができました。また、講師の穏やかな語りにも心も体も緊張がほぐれ、心地良い時間を過ごすことができました。

『多肉植物の寄せ植え講座』の講師はアトリエくうの竹花真由美さん。1回目にリメイク鉢を作りました。まず素焼き鉢にデコパージュ専用液を塗り、次に好みの柄のペーパーナフキンなどを選び、鉢の大きさに合わせて



初めてのフローヨガ講座



多肉植物の寄せ植え講座

デザインを考えました。鉢に貼る部分を切り取り、薄めたボンドで貼り付け、さらにポンドを重ね塗りし、乾かして出来上がり。

2回目はいよいよ寄せ植えです。講師が用意したエケベリアやセダムなどの多肉植物の中からチョイスし、自作のリメイク鉢に植えてみました。それぞれ満足のいく可愛い寄せ植えが出来上がりました。

小諸市公民館では、毎月様々な講座を開催しています。多くの皆様にご参加いただき、楽しんでいただきたいと思います。



女性学級では、6月11日にボランティア講座として「花いっぱい運動」を行いました。

当日はとても暑い日でしたが、公民館の職員の皆さんと一緒に、通路や花壇にマリーゴールドやベゴニアなどたくさんの花の苗を植えることができました。今では苗も根付き、きれいな花を咲かせています。

参加者からは、「少しでも役に立って良かった」「センターに来るのが楽しみ」などの声が聞かれました。

文化センターへいらした際は、たくさんのお花が咲いていて、ご覧になってください。

この「花いっぱい運動」がもっと広まっていくといいですね。

副学級長 萩原 はる美



女性学級



運営委員 金井 仁子

春の野外学習では、「北国街道海野宿」を散策しました。

当時、海野宿は田中宿に代わり本陣問屋を務め、その後は旅籠の広い部屋を利用し養蚕業等で賑わいを見せたそうです。

現在は、格子戸の付いた北屋敷と南屋敷の中央に冷たい用水が流れ、昔を偲ばせる風情が懐かしい感じがしました。

所々に、可愛いお店があるので寄って見たり、ガイドさんの説明を聞きながら街並みを眺めたりと、楽しい時間を過ごしました。

地域全体での努力が実を結び、大勢の観光客が訪れている海野宿に再度ゆくり訪れたいと思いました。

こもろシニア教室



No. 185



6月に開催した学習会の様子

子どもたちがより多くのワクワク体験をすることで、非認知能力が高まり想像力豊かな大人になり世界に羽ばたいていただければ。そんな大きく勝手な夢を密かに思いつつ、ワクワク体験の企画を練ることが私の楽しみです。

6月には環境学習会「ホテルも棲める環境づくり」を企画しました。10月は（仮称）「ワクワク稲刈り体験、羽釜で有機米おにぎり。頬っぺた落ちそう！」を企画中です。

10月開講公民館講座

初心者も歓迎

トールペイント【全4回】

New!

トールペイントでクリスマスリースを作ろう！
講師：日本手芸協会バイト部門指導員 中嶋佑子 さん
◇日時 10/8・11/12・26・12/10(木)
10:00～12:00
◇場所 陶芸木工室 ◇定員 10名
◇費用 4,200円
◇持ち物 開催通知に記載
◆申込 9/1(火)～15(火)



New!

秋の花で草木染

マリーゴールドなどで鮮やかな色に染め上げよう

講師：土屋敏子 さん
◇日時 10/16(金) 10:00～12:00
◇場所 料理教室
◇定員 18名
◇費用 100円程度
◇持ち物 化学繊維以外の白いTシャツやハンカチ、毛糸など各自染めたいもの
◆申込 9/16(水)～30(水)



秋のこども講座

簡単・楽しい風景写真教室【全3回】

New!

写真の基礎を学び懐古園で紅葉を撮影しよう
講師：カメラハウス 柳沢勝彦 さん
◇日時 10/24・11/7・28(土)
13:00～15:00
◇場所 第一講義室
◇定員 20名
◇持ち物 カメラ(種類は問いません)
◆申込 9/23(水)～10/7(水)



ゼロから学ぼう こども麻雀教室

New!

「頭脳ゲーム」としても人気の「麻雀」に挑戦！
ゼロから学んでみんなで遊んでみよう！
講師：マージャンカフェ～楽～主宰 白井新悟 さん
◇日時 9/13(日) 10:00～11:30
◇場所 第一講義室
◇定員 児童生徒12名
(小学3年生から中学3年生まで)
◇参加費 無料
◆申込 8/21(金)～9/2(水)



↑ 申込みはコチラ

申込みは、窓口、電話 (9:00～17:00)・ながの電子申請 (小諸市HP)。 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880



「夕日と鹿」

5年1組

うへだ みれい
上田 未鈴



私は、図工の授業で、サバンナの夕焼けの絵を描きました。サバンナの広い大地にしずむ大きな夕日や、それを眺める鹿を描きました。タイトルは「夕日と鹿」です。この夕焼けは、グラデーションを意識して描きました。まず、太陽に近いところを黄色でぬり、そこからだんだんオレンジ、ピンクと色を変えながら



ぬっていきました。

私がこの絵で工夫したことは3つあります。

1つ目は、色と色の間を水でぼかしてなじませたことです。色をぼかせることで、黄色からオレンジに色がだんだん変化している感じを表しました。2つ目は、空の色が上に行くほど濃くなるように水の量を少なくしていったことです。太陽のまわりは強い光が当たっているのでも色を薄くし、遠くなるほど濃くしました。3つ目は、赤や黄色の暖色を使ってグラデーションを描いたことです。太陽を大きくしたので、暖色を多く使って、夕日がしずみ始めた明るい空を描きました。この作品を作って、夕焼けを描くときはグラデーションを使うときれいに描けることがわかりました。

「夕焼けと輝く星」

5年1組

しのはら るい
篠原 瑠衣



私は、山にしずむ夕焼けの絵を描きました。夕焼けの中を、鳥が山に向かって飛んでいます。この鳥は親子で、仲良くお家へ帰っています。夕日はしずんでいて、上の方が暗くなっています。そこに星がキラキラ輝いています。山は暗くなって、家の光が輝いている様子も描きました。

私がこの作品で工夫したことは、2つあります。1つ目は、グラデーションです。同じ紫色でも、水の量を減らして上にいくほど濃くなるようにしました。また、山に近いところは黄色にして、遠くなるほどオレンジ、ピンク、紫と、色を暗くしていきました。夕日がしずむきれいな様子を描けたと思います。2つ目は星をつける位置です。黄色やオレンジの明るいところには星が見えないので、暗い部分にだけ星をつけました。白い絵の具を筆につけて、指で弾いて星をつけました。



この作品を作って、色を変えてぬっていくと、グラデーションが描けることがわかりました。水の量をうまく調節して、上手に描けたので嬉しかったです。

第42回 小諸市公民館まつり

小諸市公民館では、「小諸らしい」地域文化の発表の場として公民館まつりを開催します。

※ 詳細は10月号でお知らせします。内容や時間は、変更になる場合があります。

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

10/10 (土) 9:00 ~ 16:00

11 (日) 9:00 ~ 15:00

場所：小諸市文化センター（小諸市甲1275番地2）
こうりょうスポーツパーク小諸（乙女湖公園内）

内容：作品展示 / ホール発表 / 体験・実演コーナー / マルシェ / キッチンカー

参加者募集！ 小諸もろもろ塾 体験・実演コーナー

一部の体験は定員があります。

申込期間 9/3 (木) ~ 18 (金)

申込方法 公民館窓口・電話（9:00 ~ 17:00）または、
ながの電子申請（小諸市ホームページ）でも受け付けます。
※ 先着順。定員に余裕がある場合は、当日の参加もできます。



申込みはコチラ↑



体験・実演プログラム

体 = 体験 実 = 実演 特 = 持ち物あり

10 日 (土)

体 体幹＋フローヨガ 定員 8 名

● 9:30 ~ 10:45 特 ヨガマット、飲み物

体 手作りクラフト 定員 20 名

● 9:30 ~ 12:00 ● 材料費 100 円

体 生き生きヨーガ 定員 5 名

● 10:00 ~ 11:15 特 ヨガマット、飲み物

体 ピラティス 定員 10 名

● 11:00 ~ 12:00 特 ヨガマット or バス枕、飲み物

体 マジック 定員 16 名

● 13:00 ~ 15:00 ● 材料費 500 円

実 オカリナ 申込不要

● 13:30 ~ 14:15

両日

体 手ぶらでテニス体験＆ゲーム 定員各日 40 名

● 9:00 ~ 14:00 特 運動の出来る服装

11 日 (日)

体 そば打ち 定員 12 名

● 10:00 ~ 12:00 ● 材料費 1,300 円

特 エプロン、三角巾、持帰り容器

体 スポーツウエルネス吹矢 申込不要

● 10:00 ~ 12:00

体 大正琴 定員 10 名

● 10:30 ~ 12:00

体 太極拳 定員 5 名

● 11:00 ~ 12:00 特 ヨガマット（持っている人）、飲み物

体 親子工作 定員 10 名

● 9:00 ~ 15:00 ● 材料費 200 円

9/1 (火) 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	令和8年11月	文化会館	令和9年9月

恒例

「減ちゃんのごみ分別相談所」

問 生活環境課 ごみ減量推進係

小型充電式電池(リチウムイオン電池等)の捨て方

「リチウムイオン電池」ってどんな電池？



小型充電式電池（リチウムイオン電池等）とは、充電して繰り返し使用可能な電池（二次電池）のこと。近年は、モバイルバッテリーやハンディファン、加熱式電子たばこなど様々な製品に使用されているよ。リチウムイオン電池が誤った分別区分でごみに出され、そのリチウムイオン電池がごみ収集車の中で圧縮されたり、ごみ処理施設の破砕機等で衝撃が加わったりすることで発火し、全国的に火災が発生しているんだ。



ごみ減量推進
キャラクター
「減ちゃん」

モバイルバッテリーや小型充電式電池の捨て方について、確認してみよう

まずは、取り外した電池やモバイルバッテリーにリサイクルマークが付いているか確認しよう！このマークが付いていて、変形や膨張・破損していないもの、解体されていないもの、大きさが30cm以下のものは生活環境課の窓口または家電量販店等リサイクル協力店で回収しているよ！ただし、発火リスクを減らすために製品が動かなくなるまで電力を使い切ってね。回収された電池は再資源化処理をして、電池、ステンレス製品、耐熱合金などに再利用されているよ。



リチウムイオン電池



ニカド電池



ニッケル水素電池



▲回収協力店情報

▲リサイクルマークが付いていても、パソコン、タブレット、スマートフォンから取り外した、ソフトパック電池やラミネート電池は、窓口での回収は対象外だから気を付けてね！

ソフトパック電池やラミネート電池、リチウム一次電池、リサイクルマークが付いていない小型充電式電池や、電池が取り外せないもの（ハンディファン、ワイヤレスイヤホン、スマートウォッチなど）、膨張、変形、破損しているもの、解体されているものは、水銀含有ごみ等の一斉回収で排出することができるよ！正しい分別と排出を心がけて、事故や火災を予防しよう！

9/5(土) 水銀含有ごみ等の一斉回収を行います

9月5日（土）当日午前6時～午前8時までに、決められた回収場所へ種類ごとに分けて排出してください。※一斉回収は3月・9月の年に2回行っています。



回収場所の確認はこちら

○ 回収できるもの

乾電池 / 蛍光灯 / 水銀体温計 / 水銀温度計
ガスライター / 小型充電式電池



※ガスライターはガスを使いきってれば、埋め立てごみでも出せます。また乾電池や蛍光灯は、ビニール袋や箱の包装から出して排出してください。

✕ 回収できないもの

コイン型電池 / 白熱電球 / LED電球 / ナツメ球 / グロー球 / ハロゲン球 / 電子体温計



埋め立てごみで排出

ボタン型電池



販売店等の店頭回収
をご利用ください



秋の山 イベント情報

我が国最初の
火山観測所跡を巡るツアー

世界でも有数の活火山として知られる浅間山。日本で最初の火山観測所ができた、日本の火山防災のはじまりの地でもあります。火山観測所は噴火による火災で焼失してしまいましたが、当時の地震計台跡などは今でも残っています。普段は許可がないと入ることができない火山観測所跡などを巡り、活火山浅間山を学ぶ、特別見学ツアーを開催します！

10/17(土)

(雨天順延の場合は10/31(土))



申込みは
コチラ

場 所：浅間山（賽の河原まで）

集 合：天狗温泉浅間山荘（甲 4766-2）

時 間：8:15～15:00（受付開始 8:00～）

参加費：6,800 円（お弁当代、入浴代、保険代込み）



こもろ観光局

【主催】一般社団法人こもろ観光局
【共催】小諸市教育委員会
問 Eメール volcano@komoro-tour.jp
☎ 0267-22-1234(担当：森田)



気象庁 浅間山火山防災連絡事務所

事務所長

小西 弥市 氏

1968年 千葉県鴨川市生まれ
1989年 気象庁入庁 勝浦測候所採用、気象観測や予報業務に従事
2007年 地震火山部火山課
2015年 岐阜地方気象台 火山防災官
2018年 東京管区気象台 火山防災官
2019年 三宅島火山防災連絡事務所 所長
2021年 火山監視課 予報官
2026年 浅間山火山防災連絡事務所 所長 現職



小諸が好きで、英語での観光ガイドをやりたい方を募集いたします！

Would you like to become an English-speaking tour guide for Komoro?

9月より「布引山巡礼の道」プロジェクトの英語ガイドの養成講座が始まります。5回の連続講座で、現地を歩いて観光ガイドのノウハウや、小諸（とりわけ千曲川周辺）の歴史文化の魅力を学びます。来年度以降、布引山巡礼の道のガイド（健脚の方）、城下町のガイドなどが、単発の仕事としてご依頼できるようにしていきたいと思えます。とはいえ、これから作っていくプロジェクトです。一緒に小諸の魅力を掘り出し、外国の方にどう伝えられるのがよいか考えていきましょう。

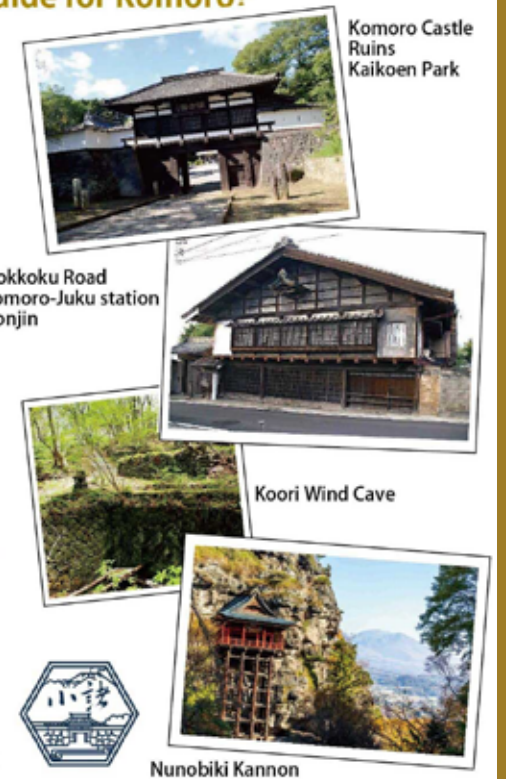
日本人で英語をある程度しゃべれる方、英語のネイティブスピーカーで日本語も理解できる方。小諸の歴史文化に興味のある方で、ガイドの仕事（有償）をしてみたい方は、ぜひご連絡ください。



We are looking for native English speakers who also understand Japanese. If you are interested in the history and culture of Komoro and would like to work as a tour guide(For a fee), Please be sure to contact us.

お問い合わせ
Contact Us

（一社）こもろ観光局
Komoro Tourism Bureau
☎.0267-22-1234 担当：森田
E-mail: info@komoro-tour.jp





蕎麦打ちの師匠「仙石小諸蕎麦切り道場主」中村利勝さんから「免許皆伝名人位」を授かった、小山晴夫さんの技は粉をふるい、水回しをして菊練りの技法でこねて丸く伸ばして四角にたたみ、無心に駒板を繰って切り揃えて「切り蕎麦」に仕上げるまで20分以内。天候や粉の産地などによる水の量の微妙な加減は「自分の指先が教える」と話す。

小山名人が初心者だった頃、小諸市の公民館活動に参加して「蕎麦打ちの楽しさ」に目覚めたものの、丸く伸ばせず「どこかの地図のような形」になり、



小諸麵棒会会長

小山晴夫さん(77歳) 八満

ゆでると短く千切れてスプーンですくって食べることになった。それでも「自分で打った蕎麦は美味しかった」。これが長く挑戦を続ける力になったという。

小山さんは教える技も磨いた。自分では「家族に出来をほめてもらうまでに2年かかった」が、まったくの初心者でも小山会長や「小諸麵棒会」上級者の指導の下ならば必ず切り蕎麦を持ち帰ることができる。「蕎麦打ちは楽しいですよ」という小山さんは蕎麦打ちの七つ道具（ふるい、木鉢、麺台、麵棒、包丁、駒板、蓋付きの箱）に粉類を添えて持ち、気軽に出席し

て教え振る舞う。「小諸麵棒会」は広く市民に向けて今年は2回の活動を予定している。10月11日(日)の第42回公民館まつりでの「そば打ち体験」のほか、5回コース「年越しそばを打とう」を小諸市文化センターで11月から12月にかけて行う。

小山晴夫さんは上田市に生まれた。長身を傾け体重をかけて楽々と蕎麦を打つ小山さんが未熟児だったという。あまりの小ささに「無事に育つだろうか」と父は心配したと後で聞かされた。「登校するだけで疲れてしまふ」虚弱児だったので、小学校で肝油を配られた。両親はヤギを一頭買ってくれ、晴夫少年はその世話を任された。ヤギ乳を「浴びるほど」飲まれたという。「小柄で顔に出来物があった、いじめられてた」と小山さんは屈託のない笑みを浮かべる。高学年になると当時は知能指数検査があった。高得点だったが過大な期待をされることもなく、小山少年は伸び伸びと育った。今では故郷を離れて

いるが同級会の幹事の一人だ。担任は90歳で健在。初めての教え子全員の出欠簿をそらんじている。

高校の商業科で学んだ小山さんは、佐久穂町の酒造会社で総務部門を38年間担当した。「蕎麦は日本酒と切り離せない」と思いついたことが、蕎麦打ちに興味を持ったきっかけという。在職中に会社の「お客様感謝デー」で蕎麦打ちを披露した。ここ数年、小山さんは写真撮影を新しい趣味にしている。会社員時代の同僚と、勤めていた酒造会社のギャラリーで「二人展」をしたほか、視聴者の優秀写真作品を見せるテレビ番組への応募が続いている。小山さんの作品が選ばれると必ず「おい、元気にしているか？」と酒造会社の元社長が電話をくれる。「ありがたいことです」と小山さんはいふ。年間最優秀12作品に選ばれて番組オリジナルカレンダーに載ることが、蕎麦打ちを極めた小山晴夫さんの次の目標だ。

(取材・文 佐藤 万千子)

子どもセンター

こもろッジ

だより

623-5567

お誕生日おめでとう！

8月生まれ
家族のメッセージとともに

毎日たくさんの笑顔があり
がとう！これからも元気に
育ってね。

あっくん(1歳)

そら1歳のお誕生日おめでとう！
いっぱい食べて大きくなってね！

ちよらくん(1歳)

2歳おめでとう♪
一緒に元気いっぱい大きくなってね◎

ゆいゆいちゃん(2歳)

生まれてきてくれてありがとう♡
笑顔いっぱい育ってね！

かれんちゃん(3歳)

1才お誕生日おめでとう!!
これからもどんどん大きくなってね。

みらいちゃん(1歳)

1歳おめでとう。これからますます元気に大きくなってね。

ひなつくん(1歳)

2才のお誕生日おめでとう！
2才も沢山思い出そうね！

まーちゃん(2歳)

お歌が上手な
かずくん(2歳)

かずくん(2歳)

【9月の行事予定】

1日(火) 誕生会
3日(木) 親子うた遊び
17日(木) 相談日
28日(月) お話の会
【休館日】日曜、祝日

音楽のまち・こもろ

ミニコンサート

小諸市は、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興を目指しています。 図 文化財・生涯学習課

小諸義塾高等学校 音楽科

～ツ回・アンサンブル～

日時：9/25(金) 18:00～18:45
会場：市民交流センター ステラホール

入場無料
先着150名

4月に開校した小諸義塾高等学校。県下の公立高校で、唯一音楽科のある高等学校として、新校舎で新たなスタートをしています。

著名な演奏家による公開レッスン・演奏会を通して、一人ひとりの音楽性を高め、将来優れた音楽専門家として、文化の発展に貢献し、幅広く社会で活躍できる人材の育成を目指しています。

自分の夢に向かって毎日研鑽を積み、小諸義塾高等学校音楽科の皆さんのソロやアンサンブルの演奏をお聴き下さい。

【次回】 ATSUKI パイオリンコンサート
10/28(水) 18:00～ステラホール

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**
7/25 (土)に開催された小諸市教育委員会主催のサミットの名称は「●●●●●●●●」サミット??

▶ **今月のプレゼント 中華そば 旭日堂**
☎ 27-1248 (相生町 1-3-1 小諸ロイヤルビル地下No.1 号室)
「**特製焼き餃子一皿無料券**」を **10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。



今年 6 月 OPEN の竹幸商店の新店舗。夜専門のラーメン食堂ですが、日曜のみ朝ラー営業します。丁寧に仕込んだ豚清湯スープと自家製麺が決め手です。小諸の夜を明るく灯す夜鳴きそばをぜひご賞味ください。
【営業時間】
19:00 ～ 翌 2:00 (LO1:30) (火曜～土曜)
7:00 ～ 11:00 (日曜)
【定休日】 月曜日

▶ **応募方法**
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想 (あれば可) を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、9/30 (水) 必着でご応募ください。(一世帯 1 通に限ります。)
※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶ **応募・問い合わせ先**
〒 384-8501 (所在地記載不要)
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766
(右二次元コードから応募可能)



【先月号の答え】 千曲川「ワイン」パレ-

■ 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。)



災害用
パッククッキング

ツナとトマトのスパゲッティ

- 9 月は防災月間。日頃の防災への備えの確認とともに、食の備えとしてパッククッキングも体験しておく、いざという時の助けになります。
- パッククッキングは災害時のみならず、アウトドアや普段から活用できる調理法です。

【材料 (大人 1 人分)】

■ パスタ	50g
■ トマトジュース(無塩)	100ml
■ ツナ缶	1/2 缶 (35g)
■ コンソメ顆粒	小さじ 1/3
■ 水	20ml

【作り方】

- ①パスタを半分の長さに折る。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、沸騰したら袋を入れ 20 分加熱する。

【参考 (1 人あたり)】

- エネルギー: 約 287kcal / ■ 塩分: 約 0.7g

作り方はコチラ▶
動画ではもう一品、
「味噌煮込みうどん」も紹介中



問 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



糸のまち 小諸展



【鳥瞰図】

養蚕・製糸業で栄えた小諸。「お蚕様」を大切に育て、生糸を通して日本の近代化を支えてきました。

本展では、郷土に残る資料や用具、作品の数々から、小諸の産業のあゆみをたどります。養蚕農家の暮らしや、生糸を貯蔵した「風穴」、明治日本の輸出を支えた製糸業、そして小諸を代表する「純水館」の歴史。さらに、シルクの魅力を現代へとつなぐ染織作品まで、6 つのセクションで総合的にご紹介します。

先人たちが築いた「糸のまち」の物語を、この機会にぜひご覧ください。

- ▶ 会 期 9/6 (日) ～ 10/4 (日)
- ▶ 観覧料 一般 500 円 / 小中学生 250 円
- ▶ 開館時間 9:00 ～ 17:00

▶ 展示期間中の休館日

9/7 (月)、14 (月)、22 (火)、28 (月)

▶ 会期中のイベント (予定)

9/26 (土) 今井美樹二胡コンサート 13:00 ～
ギャラリートーク 14:00 ～

問 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

オミナエシに
スジグロシロチョウ



8 月からオミナエシが咲き始める。オミナエシは日当たりの良い草地に生える背の高い植物で、8 月から 9 月にかけて黄色の小さな花をたくさん咲かせる。秋の七草の一つで、オミナエシが咲くと、今年も秋が近いのだと実感するのである。

蜜が多いので、様々な昆虫が集まってくる。ハナバチの仲間、ハナムグリ、チョウの仲間など、ありとあらゆる昆虫が集まってくると言っても過言ではない。この季節、注目したい花である。



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ79号は好評配布中です!

特集
・クイズで知ろう防災サバイバル
・食べて旅行気分おすすめ海外ごはん

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://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



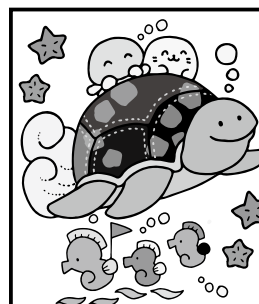
小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!

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...



ひよこの日
9/10(木)「サーキット遊び」
【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。

2027年度
9/10(木)より入園受付開始!!
入園を希望される方は
お気軽にお問い合わせ下さい。

認定こども園
こもろようちえん ☎0267-22-0355 小諸市三和
1-5-16
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

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

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



01 ライブペインティング

画家・西村麻里氏による、動物が
テーマのライブペインティング

■日時 9/5 (土) 15:30 ~ 16:30

■場所 懐古園馬場
千曲川ワインデイズメインステージ

※同日開催の大人のナイトズにて、
作品を展示します。



02 大人の NIGHT ZOO

大人だけの夜の動物園散策会です。

■日時 9/5 (土) 18:00 ~ 20:00

■定員 50 名 (事前予約制)
ながの電子申請にて受付▶

■募集期間

8/29 (土) 12:00 ~ 9/4 (金) 17:00 まで

■対象 高校生以上 ■費用 一人 500 円

※詳しくは市公式 HP もご覧ください。



03 ひろゆき氏の一日園長



一日園長をひろゆき氏、副園長をひげ
おやじ氏に委嘱します。

■日時 9/12 (土) 10:30 ~

■場所 懐古園チケット売場前



秋の イベント情報

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296

生徒さんも
販売に来ます

05 佐久平総合技術高校コラボ企画 手作りキーホルダー販売

佐久平総合技術高校の生徒さんが
作成した小諸市動物園開園 100 周
年ロゴ入りの木製手作りキーホルダー
を販売します。(一個 200 円)

■日時 9/21 (日)、10/31 (土)
10:00 ~ 15:00

【写真はイメージです】



04 シルバーウィーク各種イベント

動物愛護週間にちなみ
インフォメーションセンターで
動物愛護に関する掲示

■日時 9/19 (土) ~ 21 (月)

フクロウガイド

■日時 9/20 (日)、26 (土)

14:30 ~ 15:00

敬老の日イベント「ご長寿動物をお祝いしよう」
表彰式 & プレゼント授与

■日時 9/21 (月)

遊びに来てねー！



飼育員の皆さん

秋の 児童遊園地 の感謝祭

9/26 (土)・27 (日)

9:30 ~ 16:30

大型遊具 500 円で一日乗り放題

●乗り物券販売時間 15:30 まで

●第3駐車場の料金は 500 円になります

問 懐古園事務所 ☎ 22-0296



ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181



JR指定券・乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ。
小諸観光タクシーセンター
☎0267-22-6161

のぞみグループの自立型施設

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

【問】のぞみグループ本部

☎0267-22-9274

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ
全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかげ店様隣り
(ペット同居可)

●60歳以上の方

小諸市和田 841-7

https://www.nozomi-g.co.jp/

