KOMORO 12

広報こもろ公民館報
2026
No.782

「歩けば出会う、小諸の灯り」

秋灯り小諸

【トピックス】
p.02 【特集】公園を使いながら、まちを育む。
p.04 写真で振り返る2026
p.06 体験と数字で振り返る「小諸の観光」







小諸商工会議所青年部が主催の「秋灯り小諸」が開催され、大手門公園を中心に、小諸のまちなか各所が温かな灯りに包まれました。また10/24にはあかり市も開催され、会場は賑わいをみせました。









【写真】①旧竹内木材をリノベーションしオープンしたGR caffè の外観。②カフェのテラス席。③オープニングセレモニーでのテープカットの様子。左からUR都市機構 東日本都市再生本部長 松村氏、山吹グループ 酢久商店株式会社／株式会社フォンス代表取締役 小山氏、ガブリエレ リヴァ氏、小泉小諸市長。④提供されるスイーツの一例。

新たなコミュニティスペースとカフェがオープンしました

「旧小諸本陣・大手門・三之門地区 文化・観光交流拠点化プロジェクト」の一環として整備を進めてきたカフェ「GR caffè（ジーアール カフェ）」・ショップ・工房が、大手門公園内の「まちタネ広場」隣接地に10月30日㈭オープンしました。

本事業は、本プロジェクトの趣旨に基づき、公園に隣接する歴史的な建物を独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）が保存・利活用を目的に取得し、酢久商店株式会社がカフェ・工房・ショップとして運営することで、公民共創によるまちづくりを進めるものです。

明治時代の建物を活用した趣のあるカフェ

カフェは、かつて木材問屋兼住宅として使われていた建物を、歴史的な風情と趣を大切に残しながら、現代的な要素を加えてリノベーションしています。訪れた皆さんに、上質な時間と空間を楽しんでいただける施設です。

カフェで提供される商品は、イタリア・ミラノ出身のパティシエ・ショコラティエで、ジェラート職人としても名高く、パネットーネの日本におけるパイオニアでもあるガブリエレ・リヴァ氏が手掛け、こだわりのコーヒーをはじめ、地元素材を使ったジェラート、焼き菓子、ショコラ、ドルチェなどが楽しめます。

2階にはコミュニティスペースを設置

2階は、どなたでも気軽に利用できるコミュニティスペースとして開放しています。大広間は公園で遊ぶ親子の休憩場所として利用できるほか、授乳やおむつ替えの際に利用可能な個室も設けています。大広間の窓際にはデスクスペースがあり、学習や読書などにも利用できます。

■**利用時間**

【大広間・デスクスペース】
平日12時～17時に利用可能

【個室（授乳室）】営業時間に利用可能

大広間は、カフェのテイクアウト商品や離乳食、水筒のお持ち込みは可能です。また予約制（1時間500円）で、市民の皆さんによる会議や各種教室、ワークショップなど、多彩な交流・活動の場として利用できます。





2階には10畳の部屋が2部屋、また個室があります。

参加無料

2階コミュニティスペースで「のびのび呼吸くらぶ」を開催します

12/3（木）から、無料のヨガ教室を定期開催します。ゆっくり呼吸をしながら無理なくお身体を動かしてみませんか？

■**日　時**　毎週木曜 10:45 ～ 11:30
4月以降（夏季）は時間変更あり

■**対　象**　50歳以上の方　■**定　員**　各回6名

問　まんまるヨ～ガ 桂（けい）
☎ 070-1736-3147
右記の二次元コードまたは上記電話から予約可能（予約がなくても参加可能）。



GABRIELE RIVA
MILANO NAGANO
Pâtissier Chocolatier
GR caffè

■ブランド名：GABRIELE RIVA（ガブリエレ リヴァ）
■店名：GR caffè（ジーアールカフェ）
■住所：小諸市大手 1-6-8
■電話：0267-31-6907
■営業時間：平　日 10:00 ～ 17:00
土日祝　9:00 ～ 18:00
■定休日：火・水・年末年始
季節により営業日・時間が異なる場合があります。



【イラスト】小諸駅周辺未来チャレンジビジョンより



【写真】大手門公園・まちタネ広場

特集　公園を使いながら、まちを育む。

問　都市計画課

小諸駅からほど近い大手門公園。この公園には「大手門」「停車場ガーデン」「せせらぎの丘」「本陣主屋」「まちタネ広場」があり、訪れる人が思い思いに過ごし、新たな活動や交流が生まれる場所を目指して、さまざまな取組みが進められています。

今月号の特集では、この大手門公園で行われている取組みや、新しく完成したコミュニティスペース・カフェをご紹介します。ぜひこの機会に足を運んでいただき、公園の魅力を感じ取ってみてください。

大手門公園について、市ではURグループの支援を受けながらベンチや案内サイン、照明などを試験的に設置し、季節や時間帯による使われ方を確かめる社会実験を進めています。また、イベントや公園の手入れなどに市民が関わることで、みんなで公園を使い、育てていく取組みへと広がっています。こうした活動の中心となっているのが、まちに新しい人の動きや活動を生み出す「まちタネ広場」です。

「まちタネ広場」が国土交通省都市局長賞を受賞

10月30日㈭、一般社団法人日本公園緑地協会が主催する第42回都市公園等コンクールにおいて、「まちタネ広場」が、特定テーマ部門「都市公園の未来を牽引する先進的な取組」において、国土交通省都市局長賞を受賞しました。

今回の受賞では、公園を整備してから使い方を検討するのではなく、市民参加による段階的な整備や社会実験を通じて、公園の使われ方を確かめながら、利用者や周辺事業者との関係も含めて育てている点が評価されました。また、公園で生まれたにぎわいが、周辺の民間投資や市民による自律的なエリアマネジメントにも広がり、まちなか再生の起点となっていることも評価されています。

「まちタネ広場」は、市民・事業者・学生など、さまざまな人が公園を使いながら、新しい活動を生み出していくための場所です。小さな実践を積み重ねることで、公園と周辺のまちに新しい人の流れや過ごし方をつくっています。

中学生が手作りベンチを設置

季節によって、公園で好まれる場所は変わります。夏の暑い時期には木陰のベンチが利用されますが、秋が深まると、日向のベンチに腰掛け、三之門や大手門を眺めながら過ごす人の姿も見られます。

10月30日㈭には、芦原中学校の生徒が制作したベンチが、停車場ガーデンの指定管理者である「NPO法人こもろの杜」へ寄贈され、せせらぎの丘に設置されました。

このベンチは、「駅周辺に座る場所が少ない」と感じた生徒たちが、地域学習の一環として制作したものです。市内の木材屋から提供いただいた木材を活用し、生徒たちの手によって、公園で使うベンチとして生まれ変わりました。

今後は公園を訪れる人の休憩場所になります。生徒の気付きから生まれたベンチが、公園での新しい過ごし方をつくっています。

市民の手で灯す「秋灯り」

夜の公園にも人が訪れ、ゆっくり過ごせる環境をつくるため、小諸商工会議所青年部が「秋灯り小諸」を開催しています。

5年目を迎えた今年は、大手門公園に加え、相生坂公園や相生町通りにも会場を広げました。ライトミーティング（参加型準備ワークショップには中学生や小諸義塾高等学校の生徒も参加し、灯りの制作や展示を通じて、世代を超えた活動が生まれています。また今年は、例年以上に公園の日常管理にも取り組み、大手門公園の樹木の剪定、下草刈り、落ち葉集めなどを市民参加で行う企画も実施しました。

市民が公園を手入れし、灯りをともし、訪れた人を迎える。こうした関わりの積み重ねが、公園を身近な場所として育て、継続的なにぎわいにつながっています。







①・②市民の手で手入れされた大手門公園を、やさしい灯りが彩る「秋灯り小諸」。今年は相生坂公園や相生町通りにも会場が広がりました。
③芦原中学校の生徒が制作したベンチ。せせらぎの丘に設置され、公園を訪れる人を迎えます。

写真で振り返る 2026

Looking back with photos 2026

熱く燃えた 競技 Sports









1 2月 小諸市ボッチャ大会
2 6月 消防団ポンプ操法大会
3 5月 市内小学校運動会
4 7月 児童生徒夏季
体育大会（剣道）
5 9月 小諸市駅伝大会
6 11月 市内小学校
サッカー大会





祭り 神事 Festival













1 1月 御影新田の道祖神祭り
2 5月 浅間山開き
3 7月 こもろ市民まつり みこし
4 7月 健速神社例大祭
5 8月 こもろ市民まつりドカンショ
6 9月 小諸八幡宮 八朔相撲

小諸市公式 Instagram

小諸市 City Promotion Instagram



2026年もたくさんの行事・イベントが開催され、市民の皆様の活躍や笑顔をカメラに収めることができました。取材・撮影にご協力いただき、誠にありがとうございました。2027年も皆様にとって、素敵な一年でありますように。
（撮影協力：小諸魅力表現ディレクター 蕨野 真衣さん）

四季を映す 彩り Four seasons









1 1月 冬の浅間山
2 4月 桜（花川親水公園）
3 6月 夏山登山
4 11月 懐古園紅葉まつり

はじまり 門出 記念 Celebration









1 1月 二十歳を祝う会
2 4月 小諸義塾高校開校式
3 4月 小諸市動物園開園 100 周年記念イベント
4 8月 あぐりの湯こもろ 来館者 600 万人達成イベント

食べる 飲む・遊ぶ Eat & Drink







1 4月 ジャムに恋するエイプリル
2 5月 小諸ツリーハウス
プロジェクト
3 8月 ASAMA PEACH
FESTIVAL 2026
4 9月 千曲川ワインデイズ
5 10月 親子わくわくひろば
6 11月 秋の収穫祭＆
新そば祭り









一般社団法人 こもろ観光局
KOMORO TOURISM BUREAU

体験と数字で振り返る「小諸の観光」

一般社団法人こもろ観光局では、観光を通じて地域に人と消費を呼び込み、市内経済の活性化につなげる「観光地域づくり」に取り組んでいます。令和７年度も、観光マーケティングデータの収集・分析をはじめ、小諸ならではの体験型旅行商品の造成、地域の伝統行事やイベントの支援、デジタルを活用した情報発信など、さまざまな事業を展開しました。数字と主な取り組みから、令和７年度の「小諸の観光」を振り返ります。

問 一般社団法人こもろ観光局 ☎ 22-1234

01 数値で見る「小諸観光のいま」と地域を潤す経済効果（令和７年度）

１人１回あたりの旅行金額

30,750円

旅行者１人１回あたりの旅行消費額は**30,750円**で、前年比**103.3%**となりました。この増加には宿泊や飲食、買い物、体験など地域での消費機会の広がりに加え、物価高騰に伴う宿泊施設や飲食店など各事業者の価格改定も要因の一つとして考えられます。今後も物価動向などの外部要因を踏まえながら、滞在時間の延長や消費の促進、地域ならではの体験・商品の充実などを通じて、観光消費が地域内の事業者に幅広く波及する観光地域づくりを進めていきます。

市内宿泊者数

176,359人

令和７年度の市内宿泊者数は**176,359人**となり、**前年比101%**と着実な増加を維持しています。「宿泊を伴う観光」は、市内の飲食店での夜間利用や小売店・お土産店での消費拡大にも直接つながります。小諸の街をじっくりと巡り、夜まで楽しんでいただく「滞在する観光」の推進により、地域全体へ観光の恩恵が行き渡る持続可能な観光地域づくりを引き続き目指していきます。

インバウンド宿泊者数

3,393人

外国人宿泊者数は**3,393人**となり、前年比**122.4%まで増加**しました。小諸市観光案内所への来訪者数においても、台湾が全体の19.5%、米国が8.5%を占めるなど、海外から小諸を訪れる旅行者も着実に増えています。

02 旅行者アンケートから見る小諸観光

令和７年度に小諸市を訪れた旅行者を対象にした調査（586件）からも、小諸観光の特徴が見えてきました。

総合満足度

98.3%

「大変満足」「満足」「やや満足」を合わせた総合満足度は**98.3%**となりました。豊かな自然や歴史文化、温泉、食、地域でのおもてなしなど、小諸ならではの観光体験が高く評価されています。

リピーター率

81.4%

小諸市を訪れた観光客のうち**81.4%が「過去にも小諸に来たことがある」というリピーター**であることが分かりました。一度訪れて終わる観光地ではなく、季節を変えて何度も訪れたくなる小諸の自然、温泉、食、景観、文化などの魅力が、リピーターの獲得につながっています。

女性比率が６割！「夫婦・カップル」が約半数

回答者の男女比率は**男性４割・女性６割と女性の割合が高く**、小諸の歴史や街歩き、自然、食文化が女性層から高く支持されています。旅行の同行者は「夫婦・カップル」が46%（約半数）と最も多く、落ち着いた大人の旅行スタイルが主流となっています。

30代以下の若年層や子供連れファミリーも増加！

全体としては50代（28%）と60代（26%）を合わせた**50～60代が約６割**を占め、中心となっています。一方で**「30代以下」の割合は、2024年度の21%から2025年度には24%へと増加**しました。「40～50代」も若干の増加傾向にあり、あわせて子連れやひとり旅の利用が増えています。

03 心躍る「体験プログラム」と「伝統行事」

これからの観光に求められるのは、景色や施設を「見る」だけでなく、その土地ならではのストーリーや文化を「体験する」ことです。こもろ観光局では、小諸の自然、食、歴史、文化、人といった地域資源を活用し、小諸でしか体験できない旅行商品造成に取り組みました。

■ 小諸でしかできない「体験」を旅行商品に

01 観光列車「ろくもん」ほろ酔い列車ツアー



佐久地域振興局との共同事業として、しなの鉄道の観光列車「ろくもん」を貸し切り、小諸のワインや日本酒、ウイスキーや特製弁当を提供。こもろ観光ガイド協会による懐古園ガイドツアーを実施。小諸の食や歴史を楽しんでいただきました。【参加者】43名

02 我が国最初の火山観測所跡を巡るツアー



気象庁・小諸市教育委員会との連携事業として、気象庁浅間山火山防災連絡事務所の事務所長 飯島氏をガイドに迎え、通常は許可なく立ち入ることのできない「我が国最初の火山観測所跡」を巡り、浅間山の歴史や火山防災について学ぶツアーを実施しました。【参加者】32名

03 浅間山ボルケーノラブ活（婚活イベント）



浅間山を舞台とした婚活イベントを４回開催しました。累計開催回数21回、成立カップル152組、うち13組から結婚・入籍の報告。自然体験や交流を組み合わせた小諸ならではの出会いの場を創出しました。【参加者】137名

■ 地域とともに受け継ぐ文化と行事

01 5月8日「浅間山開き」



浅間山の一年の安寧と登山者の安全を祈願する神事と祈念登山を実施。約300名が参加。登山ガイドによる「カモシカ見るまで帰れまてんツアー」も同時開催し、40名が参加しました。

02 こもろ市民まつりにあばれ大獅子みこしが参加



小諸の夏の風物詩「こもろ市民まつり・みこし」に、観光局の「あばれ大獅子みこし」で参加しました。こもろ観光局会員事業者と小諸センゴク甲冑隊も加わり、市民や来訪者とともに、小諸の夏を盛り上げました。

03 北国街道小諸宿の「お人形さんめぐり」



小諸市、小諸商工会議所、本町りんどう会、こもろ観光局による新たな体制で開催。50店舗以上が参加する周遊キャンペーンを実施。長年地域で大切にされてきた行事を、観光コンテンツとして次世代につなげています。

■ 公民連携のまちづくり＆大手門公園の空間づくり＆アートイベントの融合

01 大手門公園・まちタネひろば一帯の空間づくり

「まちタネひろば」を中心に、市民団体による屋外イベントが年間59件開催され、楽しい賑わいが生まれました。和風ベンチや噴水の設置など、市、市民団体、関係事業者と連携しておもてなし空間づくりの社会実験を重ね、誰もが心地よく滞在できる空間を追求しています。

02 屋内型文化交流「まちタネLABO」でのアートとの融合

市町の旧田村医院を拠点に、アートイベント「KoMoro-Mori-More2025（コモロ・モリ・モア）」を開催。特設サイトを開設して作品展示や漆塗り体験を実施。参加型演劇「マジワリズム」や「ハイカラ・ファッションショー」など、屋内空間を活かした最先端のアートプロジェクトが市民と観光客を魅了しました。

■ 坂道の多い城下町をスイスイ回遊！EV小型モビリティ「egg」

道路幅が比較的狭く、坂の多い小諸のまちを快適に、楽しく巡ることができる低速のEV3輪カート「egg」の導入社会実験を実施。

【春】5/3～6/7の土日に運行
900名が乗車！旧北国街道沿いの魅力的な12店舗へ送客し、回遊性を向上。

【秋】10/25～11/16に運行
1,344人が乗車！街歩きイベントと連携し、まちなかへの回遊・滞在を促進しました。

ひとりで悩んでいませんか？ お気軽に女性相談をご利用ください

問　こども家庭支援課　こども家庭相談係

ご自身の対人関係や体調、ご家族のことなど、「誰かに話したいけど身近な人には話しにくい」「自分さえ我慢すれば…」「きっと誰にもわかってもらえない」と困ったり悩んだりしていませんか？
女性相談支援員が、DV や家庭不和の悩みなど女性が抱える様々な問題について、一緒に解決ができるようにお手伝いします。知り得た情報は、ご家族やパートナーであってもお伝えすることはありません。秘密は固くまもられます。お気軽にご相談ください。

確認　このようなことでお困りではありませんか？



- 夫や交際相手からの暴力
- 夫婦間の不和や離婚問題
- 男女関係のトラブル、ストーカー被害、デート DV
- 家庭内の不和やいざこざ
- 生活困窮、生活上のいきづまり　……など

女性相談先

● 小諸市役所 こども家庭支援課 こども家庭相談係

☎ 22-1700（内線 2194）※相談は無料ですが通常の通話料はかかります
▶**受付時間**　月～金（土日、祝日、年末年始除く）8:30 ～ 17:15
▶**対応可能な内容**　女性が抱える様々な問題や悩み全般 ※対面による面談は要予約

▲情報はこちら

● 長野県女性相談支援センター

☎ 026-235-5710（相談専用）※相談は無料ですが通常の通話料はかかります
▶**受付時間**　月～金（土日、祝日、年末年始除く）8:30 ～ 17:15
✉ w-shien@pref.nagano.lg.jp（相談専用）

- 相談メールは 24 時間受付可能
- 回答は月～金（土日、祝日、年末年始除く）の 8 時 30 分～ 17 時 15 分に返信
- 回答まで数日～ 1 週間程度かかる場合がありますので、緊急時は電話相談をご利用ください。
- メール本文に氏名（匿名・ニックネームも可）、相談内容、返信を希望するアドレスをお書きください。

▲情報はこちら



【面接相談】

- 面接相談は事前予約が必要です。まずはお電話でお問合せください。
- お住まいの地域等の状況に応じて、お近くの女性相談支援員をご案内します。

● 長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン

☎ 026-219-2413
長野県の児童虐待及び DV（ドメスティック・バイオレンス＝配偶者間等の暴力）に関する緊急の通告・通報に対し、24 時間相談員が電話にて受け付ける窓口です。

▲情報はこちら

● あなたのミカタ ～困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト～

困難な問題を抱える女性のための支援情報や各種相談窓口を掲載しているサイトです。
インターネットから支援情報や相談窓口を探す：「あなたのミカタ」で検索
電話から相談　☎＃ 8778（各都道府県の女性相談支援センターに繋がります）

▲情報はこちら













販売を開始しました

こもろ四季彩 PHOTO CALENDAR

問　一般社団法人こもろ観光局　☎ 22-1234

（一社）こもろ観光局では、今年度、「四季で伝える、小諸の魅力」をテーマに「こもろ四季彩 観光フォトコンテスト 2026」を開催しました。約 200 点の応募作品の中から厳正なる審査の結果、30 点が入賞。その中から厳選した 13 作品を収録した「こもろ四季彩 フォトカレンダー 2027」が完成！雄大な浅間山や四季折々の美しい風景など、小諸の魅力がぎゅっと詰まった一冊です。
ぜひこの機会にお買い求めください。

■**価　　格**　1 冊 1,000 円（税込）
■**販売場所**　▪ 土産店（小諸駅や懐古園周辺の店舗）
▪ 観光局ネットショップ

◀詳細はコチラ

① 最優秀賞（小諸市長賞）　「霧氷に日差す」 関 隆夫　（12月）
② 優秀賞　（こもろ観光局理事長賞）「浅間明ける」　新津 宝　（1 月）
③ 優秀賞　（小諸商工会議所会頭賞）「秋賛歌」　増田 恵　（11月）
④ 優秀賞　（しなの鉄道小諸駅長賞）「春風を乗せて」 加藤 修一（3 月）

冬のイベント情報

KOMORO ZOO 小諸市動物園 10周年

ライオン【ナナ】誕生会

■**日　時**　12/12（土）14:00 ～ 15:00（予定）

今年 25 歳を迎えるライオンのナナの誕生日に大好物のお肉を与えてお祝いします！またナナのグッズ販売やメッセージノートの設置もあります。**なお 25 歳を迎えると日本国内で暮らすライオンのなかで最高齢となります。**

クリスマスイベント

■**期　間**　12/19（土）～ 12/25（金）

特別イベントとして、クイズラリーやスノードーム・シカ角アクセサリー作りなどの工作会を行います。12 月は動物園内をクリスマス仕様に飾りつけてご来園をお待ちしております。また、土日はエサやり体験、ふれあい体験も行います。

※イベントは動物の体調や天候で変更・中止になる場合があります。動物園の SNS 等で詳細はご確認ください。　問　懐古園事務所　☎ 22-0296









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　学校再編係



【写真】小諸東中学校区４小中学校合同 授業研修会の様子

「一人の子も取り残されない授業づくり」～学び合いを通した、深い学びを目指して～

今月号では小諸東中学校区での授業の取組みを紹介します。

７月３日㈮に、「小諸東中学校区４小中学校合同 授業研修会」が行われました。小諸東中学校区では昨年度からこの研修会がスタートし、今年で２年目となります。本年度は東小学校を会場として、６年生の算数、円の面積の単元終盤にあたる、複合図形の求め方の授業を通して、４小中学校の教員たちが学び合いました。



グループ内でお互い触発し合い、自分が必要とする情報や学び方を自らつかみ取る

まず子どもたちに図形の名前を考える場面を設け、図形に興味をもたせるところから始まりました。あるグループでは、「四角形の中に、丸をかいて線を引くといい」と言った児童が、グループの仲間に「四角形をつくるために）どうやってつくる?」と尋ねていました。それに対して、自分の考えを伝えるグループの仲間たちがいました。一方的に教えるでもなく、一緒に「学び合う」姿がありました。

ジャンプの課題が始まると、すぐに机の上に置いてあったいろいろな図形にカットした色紙を動かして、葉っぱ型を作り始めた児童がいました。この姿を見て、グループの仲間も同じように色紙を操作し始めました。視覚的にグループの仲間から自分にとって必要な情報や学び方を手に入れていきました。グループでの学びでは、居ながらにして自分にとって必要な情報や学び方を手に入れる契機が常に用意されており、それによって課題解決の見通しをつかんでいくことがわかりました。

グループで学んだことを全体の「共有財産」としていく

その後の全体共有の場面では、何人かの子どもたちは前に出て、自分たちが考えた図や式を使って説明していました。自分の考えと比べて、自分がなぜこうやって求めようとしたのかもう一度考えたり、自分にない視点をもつことができたりする姿がありました。またある児童からは「自分が知っている形にする」という発言があり、その考え方を共有できました。グループで考えたそれぞれの学びに新たな視点が取り入れられ、より深く学んでいくことにつながっていくことがわかりました。



授業研究会で講師を務めた村瀬先生から

講師の村瀬先生からは、「グループの位置づけは、できた意見や考えを伝える場であり、私の考えをつくるために、お友達の頭も借りるということ。そういった「私の考え」を自分の言葉でまとめ、そこでまとめた「私の納得」を活用する場を設けることが大切。」といった指導をいただきました。

麻布教育ラボ所長 村瀬 公胤（まさつぐ） 先生

交通　除融雪作業にご理解・ご協力を！

問　建設課　維持係

冬の道路交通と市民生活の安全を確保するため、路線を決めて除融雪作業を行います。指定路線で防滑装置（スタッドレスタイヤ、チェーン等）を装着した車が安全運転で走行できる路面状態を目標に除融雪を行います。
雪をすべて排除して路面を出すことを目標としていませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

▶除雪の出動基準

路線	除雪開始基準
第１次路線	10㎝以上の降雪が予想されるとき
第２次路線	積雪 15㎝以上になったとき
第３次路線	積雪 30㎝以上となり、区長等の要請によるとき

指定路線は、ホームページから確認できます。▶

指定路線以外の除融雪は地域の皆様のご協力により対応をお願いします。

▶凍結防止剤（塩化ナトリ等）の散布は、主要道路の日陰部や急な坂道で重点実施しています

市では各区に凍結防止剤を支給しています。
それ以外の生活道路については、地域の皆様のご協力により散布をお願いします。

▶円滑な除雪作業のため、特に次の点にご配慮ください

- ○玄関、車庫前、歩道などは各家庭や地域の皆様のご協力で除雪をお願いします。
- ○大変危険ですので、作業車には近づかないでください。
- ○道路に車を放置しないでください。
- ○道路へ雪を出さないでください。法令違反となる場合があります。
- ○水路へ雪を捨てないでください。
- ○道路に生垣や立木等がはみ出ていると除雪作業の支障になるだけでなく、積雪により倒れて道を塞ぐ恐れがあります。家の周囲をご確認いただき枝切りや枯れ枝等の除去をお願いします。

▶排雪場所は次の４カ所です

ご覧ください！

令和８年度上半期 市の家計簿

市では、市民の皆様に納めていただく税金や、国からの地方交付税、国・県支出金、市債（借入金）などの収入に基づいて予算を立て、市民サービスの向上と元気な小諸市にしていくため、様々な事業を行っています。年２回、予算や収入・支出の状況などについて理解を深めていただくため、「財政状況」としてお知らせしています。

問　財政課　財政係

主な会計の執行状況（万円未満四捨五入）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	241 億 9,300 万円	94 億 3,155 万円	39.0%	94 億 8,652 万円	39.2%
国民健康保険事業	43 億 6,500 万円	15 億 3,656 万円	35.2%	16 億 507 万円	36.8%
後期高齢者医療	8 億 400 万円	2 億 4,500 万円	30.5%	2 億 5,567 万円	31.8%
介護保険事業	43 億 4,200 万円	17 億 6,016 万円	40.5%	17 億 3,933 万円	40.1%
小諸公園事業	1 億 8,100 万円	8,532 万円	47.1%	9,512 万円	52.6%
産業団地整備事業	1 億 7,000 万円	2 億 1,348 万円	125.6%	1,264 万円	7.4%

「障がい」について知ってみよう

障がいのある方とは、身体障がい、知的障がい、発達障がいを含む精神障がい、その他の心身機能の障がいのある方で、障がいや社会的障壁によって、暮らしにくく、生きにくい状態が続いている方をいいます。

障がいは生まれ持った人、病気や事故で後天的に持つ人、また同じ障がいでも種類や程度も様々なため、一人ひとりの生活のしづらさも必要としている支援も異なります。

■知っていますか？「障害者手帳」

障害者手帳は身体障がいのある方の身体障害者手帳、知的障がいのある方の療育手帳、精神障がいのある方の精神保健福祉手帳の３種類あります。

障害者手帳の等級などに応じて医療費の助成など活用できる制度があります。福祉課窓口にて活用できる制度が記載された「福祉のしおり」を配布していますので、お声がけください。

障害者手帳は適切な支援につながるための１つの手段になりますので、ご自身が対象になるのか、手続きの方法について気になる方は、まず福祉課や主治医へご相談ください。

ご存じですか？「にも包括」

「にも包括」とは「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の略称で、精神障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障がい福祉、介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保されたシステムのことです。小諸市では、地域住民、医療、福祉、行政関係者が集い、にも包括の活動を通じて誰にとっても暮らしやすい地域づくりを推進しています。

■12月5日ふれあいまつり「チームにも包括こもろ」参加します

「ふれあいまつり」は、障がい福祉に対する関心や理解が深まり、障がいのある方があらゆる活動に積極的に参加する意欲が高まることを目的に、様々な意識啓発に係る取り組みが展開されるイベントです。小諸市社会福祉協議会が事務局となり、障がい福祉事業所を含む様々なお店が飲食や手作り作品の物販を行ったり、福祉事業所の利用者が作成した作品の展示などが行われています。

▼日時 12月5日(土) 10時～14時

▼場所 小諸市市民交流センター ステラホール

詳細は小諸市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。



障がいを知り、共に生きる。

【イエローリボン】
障がいのある人もない人も、共に生きる社会を目指す活動のシンボルマークです。

【12/3▶12/9】障害者週間

【障害者週間】は、障がいや障がいのある方について関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的として設けられています。みなさんもこの機会に「障がい」について知り、広める活動にご参加ください。

問　福祉課　福祉係



安全・安心のためにご活用ください

01 ヘルプマーク

義足や人工股関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方が、そのことを周囲の人に知らせるマークです。ヘルプマークを身につけている方を見かけた際には、電車の中で席を譲ったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



02 信州パーキング・パーミット制度

「障がい者等専用駐車区画」の適正利用を図るため、障がい者や高齢者、妊産婦など歩行が困難な方に、県内共通の利用証を交付しています。写真の案内表示がある駐車区画へは、案内表示と同じ利用証を提示した車が優先して駐車できるよう、ご理解とご協力をお願いします。



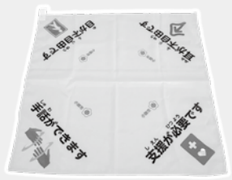


駐車区画は市役所を含め、様々な施設の駐車場に設置されています。

03 防災バンダナ

外見からは支援が必要であることが分かりにくい障がい者や意思表示の難しい方が災害時に身に着けることで避難所などで周囲の方に支援や配慮が必要であることを伝えやすくするものです。また、手話通訳などの支援にあたる人が一目で分かるようにするために着用することもできます。

福祉課窓口にて交付していますので、必要としている方にご周知いただきぜひご活用ください！





■「ふれあいまつり」へぜひお越しください！

「チームにも包括こもろ」では、市民の方へ「にも包括」や精神障がいについて知っていただくため、にも包括の概要や小諸市での取組みを展示し、すべての人の心の健康に役立つＷＲＡＰ（元気回復行動プラン）の体験会などを予定しています。

ふれあいまつりはどなたでも足を運べるイベントになっていますので、障がいについて知る機会としても、ふらっと遊びに来る場としても、ぜひお立ち寄りください。

広げよう！信州あいサポート運動

あいサポート運動とは、障がいについて知ること、できる範囲でちょっとした手助けを行うことで、障がいの有無にかかわらず誰もが暮らしやすい地域社会（共生社会）を目指して、みなさんと一緒につくっていく運動です。ちょっとした手助けをする意欲のある方は、研修会等に参加し、あいサポートバッジを受け取ることで、だれでも「あいサポーター」になることができます。



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
© 長野県アルクマ

▲あいサポート運動や研修会等の詳細は上記 HP からご確認ください

注目

障害者虐待防止法は、障がいのある方の権利や尊厳が虐待によって脅かされることを防ぐ法律です。虐待に気づいた人は、虐待防止センターへの通報義務があります。地域の「見守り」と「気づき」が、虐待防止の第一歩です。

■ 障害者虐待の種類

01 生活の世話や金銭管理などをしている家族や親族、同居人などによる虐待
02 障害者福祉施設や障害福祉サービス事業所で働いている職員などによる虐待
03 障がい者を雇用している事業主などによる虐待

■ どのようなことが虐待になるの？

【身体的虐待】殴る、やけどさせる、身体拘束、部屋に閉じ込める など
【性的虐待】性的行為を強要する、本人の前でわいせつな言葉を発する など
【心理的虐待】怒鳴る、仲間に入れない、子ども扱いする、無視する など
【ネグレクト】十分な食事や水分を与えない、必要な医療や福祉サービスを受けさせない など
【経済的虐待】年金や賃金を渡さない、日常生活に必要な金銭を渡さない など

■「もしかして虐待かも？」そう思ったらまずはご相談ください。
休日や夜間も対応できる体制を確保しています。また通報者の秘密は守られます。

【相談・通報先】小諸市障害者虐待防止センター（福祉課内）　☎ 0267-22-1700（内線 2183）

冬季の 水道管の凍結にご注意ください



冷え込みが厳しい時には、水道管が凍って水が出なくなったり破裂したりすることがあります。最低気温がマイナス 4℃以下になると凍結しやすくなると言われています。水が使えないと食事や朝の身支度など困ってしまいますね。修理にもお金がかかってしまいます。水道が凍ってしまわないように対策をしましょう。

問 上下水道課 上水道係 / ㈱水みらい小諸 ☎ 31-6456

水道管が凍りやすくなるのはこんな時です

- 最低気温がマイナス 4℃以下になるとき
- 旅行などで家を留守にするとき
- 建物の外壁際に露出している水道管
- 北向きの日陰や風当りの強いところの水道管

●凍結を防ぐための対策やポイントは？

① 露出している水道管の保温をする

- 保温材で保温する
- 凍結防止帯（ヒーター）を巻く
- メーターボックス内に、ビニール袋に布や発泡スチロールを詰めて保温する

【注意点】
検針業務が円滑に行えるように、暖かい時期はメーターボックス内に詰めたものは取り除いておいてください。





② 万が一のために水を貯めておく

- ペットボトルや浴槽等に水を貯めておく



③ 水抜き栓を使い、水道管の水を抜いておく

- 水抜き栓の位置を確認しておく
- ハンドルなどの動作の確認をしておく

【注意点】
不凍栓を中途半端に閉めたことが原因の漏水が、毎年多数見られます。不凍栓は「全開」または「全閉」状態にしてください。



●保温材や凍結防止帯（ヒーター）の劣化や故障にご注意ください

- ☑ 保温材が破れたり、劣化したりしていませんか？
- ☑ 凍結防止帯を止めているテープがはがれたりしていませんか？
- ☑ コンセントが抜けていませんか？
- ☑ 電源ランプや通電ランプの確認はできていますか？

※分からない場合は説明書をご覧になるか、購入先へ確認してみましょう。



●凍結してしまったときは…

自然にとけるまで待つか、タオルや布をかぶせ、上からゆっくりとぬるま湯（50℃くらい）をかけてとかしてください。または、浴室や洗面所の水道の場合は、部屋を温めてみてください。水が出るようになるかもしれません。それでも水が出ない時は、小諸市指定給水装置工事事業者へ連絡してください。

●漏水してしまったときは…

小諸市指定給水装置工事事業者へ連絡してください。集合住宅にお住まいの方は管理会社へ連絡してください。

※指定給水装置工事事業者一覧は右の二次元コードをご参照ください。

小諸市指定
給水装置工事事業者

恒例

「減ちゃんのごみ分別相談所」

「無許可」の廃棄物回収業者に注意！！

問　生活環境課　ごみ減量推進係



年末にかけてごみの排出が増えるシーズンになってきたね！
引っ越しや自宅整理等の機会に利用されている不用品回収サービスについて、全国の消費生活センター等への相談が増加しており、2021 年度には 2,000 件を超えているんだ。
今回は無許可の廃棄物回収業者に関する話をするよ！

廃棄物の収集・運搬には、種類によって専用の許可が必要です

一般家庭から出る廃棄物の収集･運搬には、廃棄物処理法に基づく**「一般廃棄物収集運搬業の許可」**が必要だよ！
産業廃棄物収集運搬業の許可のみの事業者等、一般廃棄物収集運搬業の無許可業者とのトラブルが増えてきているから要注意！
相談事例をみると、消費者が広告を見て認識していたプラン内容と、実際の料金やサービスが大きく異なりトラブルになっているよ。インターネットやチラシ等で広告を大々的に出している事業者が必ずしも一般廃棄物収集運搬業の許可業者とは限らないため、よく確認してね！

▶ポイント　・家庭系廃棄物の収集・運搬には「一般廃棄物収集運搬業の許可」が必要です
・小諸市内で「一般廃棄物収集運搬業の許可」を受けている業者を確認したい場合は、こちらで確認▶

Q　無許可の廃棄物回収業者って何？

家庭の廃棄物を、市区町村の一般廃棄物収集運搬業の許可なく、または市区町村の委託を受けずに違法に回収している業者のことだよ。



Q　なぜ「無許可」の廃棄物回収業者に廃棄物の処分を依頼してはいけない？



廃棄物を無許可の廃棄物回収業者に引き渡すと、法を守った適正な処理が確認できないからだよ。さらに無償であっても、許可を受けていない者にごみの収集運搬を依頼した場合、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第 25 条により刑事罰が科されることがあるよ。（5 年以下の拘禁刑若しくは一千万円以下の罰金またはこの併科）
また、無許可業者は正規の処分場を利用できないことが多いため、回収したごみを空き地や山林に不法投棄することがあるんだ。ごみの排出者が特定された場合、実行犯はもちろん、依頼者も自治体から指導を受けたり、トラブルに巻き込まれたりする恐れがあるよ。注意してね！

12/16 ㈬
13:30 ～

【脳いきいき教室】 認知症サポート医による講演会

テーマ
認知症の理解と予防



誰にでも起こりうる認知症について正しく知り、これからも元気に過ごすための講演会です。

▶**日　時**　12/16 ㈬　13:30 ～ 15:00
▶**場　所**　市役所３階 第１・２会議室
▶**内　容**　「認知症の理解と予防」
▶**講　師**　医療法人山月会小諸医院　髙木暁也先生
▶**費　用**　無料　▶**定　員**　50 人
▶**申　込**　12/11 ㈮までに電話または LINE で申込み
問　高齢福祉課　長寿支援係
☎ 22-1700（内線 2132）

申込みはこちら

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

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

令和８年12月のイベント	
6日(日)	こうめちゃんおはなしの会
13日(日)	おはなし玉手箱
18日(金)	おはなしきしゃポッポ
19日(土)	ひだまりサロン 15:30～ 吉岡メグッチさん 「アコースティックギター弾き語り」
20日(日)	すみれちゃんクリスマスおはなし会

※おはなし会は 10:30 ～です

急募　謎解きに自信があるアナタ

今年のクリスマスは図書館へ！！



図書館の森のサンタさん

12/26(土)

難易度★☆☆

体験型謎解きイベント　第三弾

Sのクリスマス ～最後の贈り物～

12/27(日)

難易度★★★



両日とも年齢制限は無いよ！
大人も子供も参加してね♪



図書館の中に散らばった謎を解いて答えを探そう！
正解者先着 20 名にはしおりのプレゼントがあるよ！

年末年始特別貸出のおしらせ

■休館日　12/29(火) ～ R9.1/3(日)

■特別貸出期間

12/14(月) ～ 12/28(月)

3 週間 **20** 冊貸出

たくさん借りてね！

こもろのひろばで
縄文時代の遺跡の紹介や
出土品の展示をするよ！

七五三掛遺跡から発掘された貴重な”アレ”も展示するかも…



詳しい図書館情報はコチラ

ホームページ　facebook　X　Instagram

【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
12/29 ～ R9.1/3

地域の『助け合い』で災害に備える

「災害時等要援護者支援制度」を知っていますか？

問　高齢福祉課　地域ケア推進係

いつ起こるか分からない自然災害。核家族化が進む現代、「自分や家族だけで無事に避難できるだろうか」という不安はありませんか。そんな不安に備える「災害時等要援護者支援制度」への登録を進めています。

●災害時等要援護者支援制度とは？





高齢者や障がいのある方など、災害時の避難にサポートが必要な方が、いざという時に安全に避難できるように、必要な情報を事前に市へ登録しておく制度です。

▶対　象　65 歳以上の高齢者のみの世帯や障害者手帳をお持ちの方

登録された情報は災害時等要援護者台帳として、市や消防だけでなく、地域で支援にあたる関係者（民生・児童委員、区長等）にも共有され、災害時の迅速な安否確認や救助の大きな助けとなります。さらに、令和８年４月から小諸市では、この台帳を「個別避難計画」としても活用できるように、避難に必要な項目を追加しました。個別避難計画とは、「どこへ避難するか」「誰に助けてもらうか」「避難する時に気をつけること」をあらかじめ決めておくものです。より実践的な備えとして、ぜひご活用ください。

●地域での助け合い　～無理のない範囲で、できることから～



災害が発生した時、市、消防などが協力して救助にあたりますが、「公助」にはどうしても限界があります。だからこそ大切になるのが、地域での助け合い（共助）です。そのための仕組みとして、災害時等要援護者台帳には「地域支援者」を登録していただいています。

地域支援者といっても、災害時に「支援対象者を必ず避難させなければならない」というわけではありません。まずはご自身の安全を最優先したうえで、「できる範囲」での避難誘導や救出活動、安否確認をお願いしています。だからこそ大切なのが、日頃からの何気ない声かけです。「最近どうしてるかな？」と相手を気にかけること、そして、高齢者や障がいのある方自身も地域と積極的に関わりを持とうとすることが大切です。日常的に「顔の見える関係」を地域で作っておくこと。それが、いざという時の確かな助けになります。

●あんしんカプセルを活用しましょう



「災害時等要援護者支援制度」に登録された方には、登録情報（緊急連絡先やお薬手帳の情報など）を専用の容器に入れて「冷蔵庫」で保管するための「あんしんカプセル」をお配りしています。近年、核家族化、単身世帯の増加で救急搬送時に家族等と連絡が取れない方がいます。災害時はもちろん、「いざという時の安心」のため、ぜひご自宅の冷蔵庫の分かりやすい場所に備えておきましょう。

●【登録済みの方へ】１年に１度の内容確認をお願いします

10 月中旬、Ｒ８年４月以前に登録した皆さまへ「登録内容の確認と個別避難計画追加項目の書類」をお送りしました。お手元にある方は、以下の項目をご確認ください。

【確認してほしいポイント】

□ 緊急連絡先に変更はありませんか？
→ きちんと連絡が取れる電話番号を記載していますか。
□ 地域支援者に変更はありませんか？
→ 定期的に顔をあわせご自身の状況を伝えておきましょう。
□ お薬は変わっていませんか？
→ 災害時のスムーズな処方のため重要です！
お薬手帳のコピーをカプセルに入れても OK です
□ 個別避難計画追加項目を記入し返送しましたか？

※変更のある方は下記までご提出をお願いします。

※ご相談や登録は、小諸市役所 高齢福祉課 地域ケア推進係（☎ 22-1700 内線 2135）まで

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	12/5 ㈯、12/19 ㈯ R9.1/2 ㈮、1/16 ㈮	9:00 (約 1 時間)	小諸ユースホステル (南ケ原)	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
■こもろウォーキング	12/27 ㈰、R9.1/24 ㈰	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(12/30 は休)	8:00 (約 1 時間)	㈱キザキ本社 (加増)	㈱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。 (1 日 1 回まで)	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		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。

募 保育士さん 募集中 問 こども家庭支援課

市立保育園（6 園）と子どもセンター（こもロッジ）で働いていただける保育士等を募集しています。また幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭の免許をお持ちの方も、ぜひご相談ください。詳細はお問合せください。

知 新しい教育委員が着任しました

教育委員の田中隆之氏が任期満了により退任したことに伴い、新しい教育委員が新任されました。

▶氏　名　村松 文徳
▶任　期　R8/10/9 ～ R12/10/8
問 学校教育課 教育総務係



【写真】村松氏（右から 2 番目）

令和9年度(令和8年所得分) 市県民税等申告相談会及びLINE予約のご案内

問 税務課 市民税係

令和 9 年度市県民税等申告相談会を以下の日程で開催します。
▶日　時　R9/2/16 ㈪ ～ 3/15 ㈰
▶会　場　市民交流センター会議室
土日祝日の申告開催日等・詳細については、次号以降の広報こもろでお知らせいたします。なお、木曜日は申告会場となる市民交流センターが休館日のため行いません。

■ LINE による事前予約が便利です
事前に相談日時を指定でき、受付で並ぶことなく待ち時間も少ない便利な LINE 予約をぜひご利用ください。
▶受付開始日時　R9/1/8 ㈭ ～（予定）
※希望する相談日の 3 営業日前の 12:00 まで予約・変更が可能です。
（例）2/16 ㈪を希望の場合、2/10 ㈫の 12:00 まで予約・変更が可能
▶予約方法
小諸市公式 LINE のメニューから予約申し込み
※友だち登録が必要です
LINE 登録はコチラ▶



募 シルバー人材センター 新規会員を募集しています



『人生を楽しみながら
ゆるやかに働いてみませんか？』

小諸北佐久シルバー人材センターでは、小諸市、御代田町、軽井沢町、立科町にお住いの健康で働く意欲のある元気な方が、様々な就業で活躍中です。あなたの知識・経験・資格を活かしてみませんか。まずは入会説明会にお越しください。

▶説明会日時
R8/12/7 ㈪、12/21 ㈪、R9/1/4 ㈰、1/18 ㈰、2/1 ㈰、2/15 ㈰、3/1 ㈰、3/15 ㈰、4/5 ㈰、4/19 ㈰、5/6 ㈬、5/17 ㈰　※すべて 13:30 ～（1 時間 30 分程度）
▶会　場
小諸北佐久シルバー人材センター 小諸事務所
（小諸市六供二丁目２番５号）
庭木の剪定や草刈り作業など外作業に就業される方を特に大募集しています。あなたも挑戦してみませんか？
問 小諸北佐久シルバー人材センター小諸事務所 ☎ 24-0333

募 浅麓水道企業団（水道用水供給事業）職員（地方公務員）を募集します

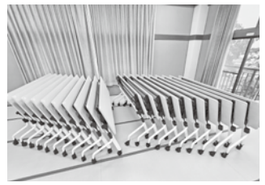
▶試験区分
・上級行政職又は技術職（土木、建築、電気、機械、化学、情報）
・中級 事務
・初級 事務
▶採用予定人数　１名以上
▶試験日　R9/1/17 ㈰（第１次試験日）
▶試験会場　浅麓水道企業団
▶提出書類
・試験申込書及び受験票（浅麓水道企業団庶務課窓口又は HP からダウンロード）
・最終学校の卒業見込証明書（卒業見込の記載のある学業成績証明書でも可）又は卒業証明書
▶申込期間　R8/12/10 ㈬まで
※受験資格、試験内容等の詳細は、浅麓水道企業団 HP をご覧ください。
▶申込み・問合せ
浅麓水道企業団庶務課　☎ 0267-67-3512

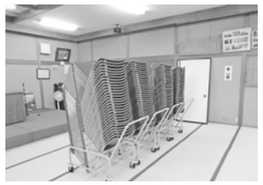
知 集団特定健診を追加実施します

今年度、まだ特定健康診査を受診していない方は、この機会にぜひお申し込みください！
この健診は、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の予防や早期発見を目的としたものです。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、１年に１度は特定健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。
さらに！特定健診を受けると、もれなく「こもろ健幸マイレージ」のポイントがもらえます！
▶日　時　R9/1/21 ㈬、22 ㈭の午後
（時間は割り振らせていただきます）
▶場　所　市役所２階　保健センター
▶費　用　無料
▶対象者　①国民健康保険加入の 40 歳～ 74 歳の方
②後期高齢者医療保険加入の方
※受診日に①②の保険に加入していない場合や、既に特定健診を受けられた方、人間ドックを受け市の補助金申請をする方は、この健診は受けられません。
▶申込み　R9/1/12 ㈪までに電話で申込み
問 健康づくり課 健康支援係

知 宝くじの助成金で整備しました

（公財）長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、井子区が井子多目的集会施設で使用する、机、椅子、台車を整備しました。
この事業は、宝くじの収益金により実施され、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に役立っています。
問 総務課 総務係





知 12 月は児童手当の支給月です

R8.10 月～ 11 月分の児童手当を支給します。
▶対　象　０歳から高校生年代のお子さん
※ 18 歳到達後最初の 3/31 まで
▶支給日　12/15 ㈫
▶金　額(月額)

	第１子・第２子	第３子以降
３歳未満	15,000 円	30,000 円
３歳～高校生年代	10,000 円	30,000 円

問 こども家庭支援課 こども保育係

イ 第 49 回 新年走り初め & ウォーキング

一年を健康で過ごしたい方も、お正月に食べすぎてしまった方も、新春の空気に触れながら、自分のペースでランニングやウォーキングをしませんか？皆さんのご参加お待ちしています（予約不要）。



▶日　時　R9/1/9 ㈮　9:00 ～ 10:30
▶場　所　懐古園馬場
▶費　用　無料（懐古園入園料無料）
▶その他　参加者全員に飲料水、甘酒、みかんをプレゼント！

問　スポーツ課　スポーツ振興係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄附金
808 件 21,024,000 円（R8/10）

▶企業版ふるさと納税
「金 200 万円」株式会社アンドー　様
「金 10 万円」　Fact Board 株式会社 様

▶市内小中学校 ICT 環境整備のため
「75 インチ電子黒板 3 式」
「内蔵 OPS ユニット 3 式」
日精エー・エス・ビー機械株式会社
代表取締役会長 青木 高太 様

▶地域住民の健康増進等のため
「寄附金 829,686 円」
明治安田生命保険相互会社　様



知 【12/4 ～ 12/10】第 78 回 人権週間 人権について考えてみませんか？

「世界人権宣言」が採択された 12 月 10 日（人権デー）を最終日とする一週間は、「人権週間」です。いじめや虐待、性被害等のこどもの人権問題、外国人やアイヌの人々、性的マイノリティ等に対する不当な差別や偏見、部落差別、ハンセン病問題といった多様な人権問題が依然として存在しています。これらの問題の解決には、私たち一人ひとりが様々な人権問題を、自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。この人権週間をきっかけに人権について考えてみませんか。

問　人権政策課

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■ **12 月のメニュー「松風焼・くりきんとん」**
▶日　時　12/11 ㈭　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）

問　農林課　農業ブランド振興係

知 小諸市公式LINE をご登録ください！

市公式 LINE では、防災・防犯情報をお知らせしています。情報取得にぜひご利用ください。
問　危機管理課　危機管理防災係　登録はこちら

編集後記 editorial note

■10 月から 11 月はたくさんのイベントが開催され、大勢の参加者で賑わいをみせていました。自分もおいしいものをいただきながら、楽しく仕事をさせていただきました。ありがとうございました。■早いもので、今年も12月を迎えようとしています。急に寒くなりましたので、皆さまも体調にご留意ください。（小山）

知 人と猫が幸せに暮らすまちを目指して クラウドファンディング実施中

市内では飼い主のいない猫による糞尿被害などの生活環境の悪化、猫の交通事故死、無責任なエサやりによる住民間でのトラブルなどの課題が発生しています。そこで無秩序な繁殖による飼い主のいない猫を増やさないために、令和元年度から「飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金交付事業」を開始し、現在までに 1,593 頭の猫に補助金を交付することができました。
この事業をさらに推進するためクラウドファンディングを活用し、飼い主のいない猫を減らしていくこと、人と猫が優しく共生していけるまちを目指します。市民の方もご寄附いただけますので、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

▶期　間　R8/11/27 ㈭ ～ R9/2/24 ㈫
▶寄付方法
ふるさとチョイスのプロジェクトページ、または生活環境課の窓口でお申込みください
▶寄附金用途
主に飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の助成
▶税額控除
ふるさと納税制度による税額控除が可能
※小諸市民の皆様も同様に税額控除が受けられます。なお返礼品はありませんので、ご了承ください。

問　生活環境課　生活環境係

プロジェクトページはコチラ▶



募 小諸市ごみ指定袋に 有料広告を掲載しませんか？

ごみ指定袋に掲載する有料広告の広告主を募集します。

▶掲載期間　R9/4/1 ㈬ ～ R10/3/31 ㈫
※この期間中に製造するごみ指定袋に掲載
▶掲載枠数　各種類 2 枠
▶申　込　指定の申込書に必要事項を記入のうえ、広告案を添えて申込み
▶申込期限　R9/1/8 ㈭まで

【掲載料金一覧】※令和 7 年度販売実績を参考に計算

種類	掲載予定枚数	広告掲載料金（1 枠）
燃やすしかないごみ	108 万枚	108,000 円
埋立ごみ	6 万 4 千枚	6,400 円
生ごみ	49 万 5 千枚	49,500 円
プラスチック資源	31 万 4 千枚	31,400 円
事業系燃やすごみ	28 万枚	28,000 円



問　生活環境課　ごみ減量推進係

知 電源立地地域対策交付金を 活用しています

小諸市は、水力発電所があるため、国から電源立地地域対策交付金を受けています。令和 8 年度の電源立地地域対策交付金 465 万 9 千円は保育園の運営費（保育所運営事業）に充てられます。
※「電源立地地域対策交付金」とは、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、市町村が実施する公共用施設整備や住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されるものです。

問　企画課　企画調整係

〈広告欄〉
参加無料 ひよこの日
12/2 水 入園前の親子の皆さま対象
「ひよこのクリスマス」
【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。
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

フードサービスことぶきがお届けします！
お食事宅配 昼食 夕食
週1回おかず1食からのご注文も
ご飯付き（1食分）700円（税込）
※おかずのみは1食分600円（税込）
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。
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
●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）

＼2つの味で大好評！／
くるみ くるみの香りと味噌の旨み
鴨せいろ じっくり炊き出した鴨肉ガラのコク
どちらも1袋2食入り800円（税込） ご贈答用にもおすすめ
半生麺（つゆ付）◎賞味期限:常温で1ヶ月
蕎の粉屋 大西製粉 〒384-0801小諸市甲1581-3 TEL0267-22-0585
キリトリ 店内全品10%OFF 有効期限2027年1月31日まで

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園
障害者グループホーム 障害者支援施設 デイサービスセンター 軽費老人ホーム 認知症対応型グループホーム
AOBA 社会福祉法人 小諸青葉福祉会 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515
〈広告欄〉

MIYOTA

御代田駅前イルミネーション

御代田町商工会では、御代田駅前ロータリーにイルミネーションを点灯します。この行事は、平成１２年から始められ、今年で 27 年目となります。約１万個の電球が、御代田駅前を彩ります。

▶日　時　12/1 ㈫　17:00 ～

▶当日のふるまい

当日は、16:00 ごろから御代田町の伝統食であるおにかけうどんの振る舞いがあります。熱々のおにかけうどんをお召し上がりください（無くなり次第終了）。どなたでも参加できますので、ぜひ暖かい服装でお越しください。



問　御代田町商工会　☎ 0267-32-5435

KARUIZAWA

軽井沢を撮影し応募してみませんか

写真でつながる 2026 軽井沢フォトコンテスト開催中

テーマ　「ものがたりに出会う軽井沢」「文学が息づく風景」

▶応募方法　軽井沢で「いいね」と感じた瞬間を撮影し、Instagram で公式アカウント（@ karuizawaphoto.official）をフォローし、ハッシュタグ（#2026 karuizawaphotocontest）をつけて投稿してください。

▶応募条件

・2026.4/1 ～ 2027.2/1 に撮影された軽井沢の写真であること

・未発表の写真であること

軽井沢ウインターフェスティバル冬ものがたり 2026-27

町中がイルミネーションの凛としたきらめきに彩られる軽井沢の冬がやってきました。心躍るイベントが町内各所で開催されます。素敵な思い出を冬の軽井沢でつくりませんか。



問　軽井沢観光協会　☎ 0267-41-3850

Komomag.
小諸の情報、コレ１つで.
楽しい街アプリ誕生.
問　（一社）こもろ観光局 ☎ 22-1234
◀ DL はこちらから



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

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　① 12/23 ㈬　9:30 ～ 16:30
② 1/26 ㈫　9:30 ～ 16:30

▶場　所　①市役所３階 第６会議室
②市役所３階 第５会議室

問　市民課 市民協働・相談係

年間の相談日はコチラ▼

※市民を対象とした法律相談です。（事業者は相談対象外）

※年間の相談日については広報こもろ４月号にも掲載しています。

消費生活相談（申込不要）

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、お気軽にご相談ください。

▶日　時　月曜～金曜（祝日除く）
8:30 ～ 16:00（相談受付時間）

▶場　所　小諸市消費生活センター（市民課内）

※相談内容により専門相談機関を紹介する場合があります。

※事業者の方の相談はお受けできません。

問　市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188（休日はこちら）

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　12/22 ㈫　13:00 ～ 15:00

▶場　所　市役所３階 第６会議室

問　市民課　市民協働・相談係

弁護士による佐久広域法律相談（事前申込 11/5㈭ 8:30～）

▶日　時　12/16 ㈬　9:30 ～ 16:30
1/6 ㈬　13:00 ～ 16:30

▶場　所　佐久市振興公社ビル（佐久広域連合）

問　佐久広域連合事務局　☎ 0267-62-7721

空き家相談会（要事前申込）

長野県宅建協会東信支部主催の空き家相談会が小諸市で開催されます。空き家の悩みや不安がある方はぜひご参加ください。

▶日　時　12/8 ㈫　13:00 ～ 17:00

▶場　所　小諸市市民交流センター　会議室１・２

問　長野県宅建協会東信支部
佐久方面：☎ 0267-63-7777
上田方面：☎ 0268-27-8743

休日緊急医

［診療時間］
○医科 9：00 ～ 17：00　●歯科 9：00 ～ 12：00

月／日	○医院　●歯科　◎薬局	電話番号
12/6 ㈯	○ひかり医院（御幸町）	22-8878
	○小諸南城クリニック（小原）	26-5222
	◎アイン薬局小諸東店（御幸町）	26-1141
	◎小諸コスモス薬局（小原）	26-2282
12/13 ㈯	○こどもクリニックこもろ（田町）	31-0086
	○小岩井整形外科（一ツ谷）	26-6788
	●山口歯科医院西小諸診療所（芝生田）	24-8148
	◎田町てんじん薬局（田町）	31-0349
	◎小諸あさま薬局（一ツ谷）	26-6226
12/20 ㈯	○武重医院（本町）	22-0171
	○ Ai クリニック整形外科（諸）	25-0555
	◎ほんまち薬局（本町）	26-1193
	◎水明てんじん薬局（諸）	31-5956
12/27 ㈯	○佐々木医院（南町）	22-0503
	○東小諸クリニック（和田）	25-8104
	●関歯科クリニック（東）	25-3456
	◎さかもと薬局（南町）	23-8228
	◎アイン薬局御影新田店（和田）	26-3981
12/31 ㈭	○うすだ医院（御影）	22-0483
	○高橋内科医院（古城）	23-8110
	◎みかげ薬局（御影）	24-3344
	◎古城てんじん薬局（古城）	31-6556



公民館報 こもろ
No.922
令和８年 12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

諸分館　伝承教室「もちつき」

よいしょ、ペッタン、ペッタン。昔ながらの臼と杵を使ったお餅つきです。木製の杵はとても重く、一生懸命つきました。諸分館主催の伝承教室での一場面です。この後、つきたてのお餅をあんこやきな粉のからみ餅にして、おいしくいただきました。（今年は12月5日に開催予定です）





諸分館で行なわれた「もちつき」の様子（昨年度）

❖内容

p.25　「えんぴつリレー」（一ツ谷区　半田小百合さん）
p.26～27　【特集】第４２回小諸市公民館まつり
p.28　「教えて！あなたのサークル」ほか
p.29　「ぼくとわたしの作品」（東小学校）

カラー版はこちら

新館長

今年は、AIの進化が私たちの想像を大きく広げてくれる一方で、世界では戦争が続き、日本では災害に見舞われるなど、不安な気持ちになる出来事も多い1年でした。そんな大きな時代の変化の中で、皆さんは今年の目標をどのように振り返っているでしょうか。

私も毎年、小さな目標をいくつか立てていますが、達成できたものもあれば、そうでなかったものもあります。それでも、その一つひとつの積み重ねが、自分の人生を支える大切なリズムになっているように感じています。

目標は必ず達成するためだけのものではなく、日々の歩む方向を示してくれる道しるべと考えています。思いどおりの結果に届かなくても、その過程で得た経験や気づきが、次のリズムを支える力になるよう、日々の暮らしを大切にしながら、自分らしいペースでメロディーを奏でられたら素敵ですね。

令和9年が、皆さん一人ひとりの、目標へ向かう気持ちをそっと後押しし、自分らしいリズムを刻みながら、豊かなハーモニーが響きあう1年となりますように。そして、新しい年が平和と希望に満ちた穏やかな時間となることを、心よりお祈り申し上げます。

編集委員　山浦　大地

えんぴつリレー　No.188

花のボランティア活動
～花咲く美しい街をめざして～

一ツ谷区　半田　小百合



思い返せば子どもの頃から土いじりが好きでした。学生の頃にはすっかり忘れていた植物に対する思いは、社会人になってからジワジワとわいてきたように思います。結婚し子どもが小学校にあがる頃には、自分の庭だけでは飽き足らず、公共の場所にナチュラルな花壇を作って、道行くみなさんに楽しんでもらえたらいいな、と夢みていました。

夢は夢のまま一歩が踏み出せず時間だけが過ぎていた２０１１年、東日本大震災が起きました。命の儚さと明日をも知れぬ現実に、眠れない1週間を過ごしたのち、「やりたいことは全部やろう!」と決め、花壇づくりのライフスタイルがスタートしました。



小諸に戻って来るまで20年間暮らしていた佐久市で始めた花壇づくりは、自宅近くの空き地から始まりました。２０１３年にオープンした佐久市民交流ひろばの花壇ボランティアを立ち上げ、学校花壇のボランティアなどに広がっていき、6年前に小諸に来てからも郵便局や近所の道路際の花壇のお世話をしています。



私自身、好きだからやっていることですが、お花を育てることを最優先にして間違いないと背中を押してくれたのは、上田市の中学校の校長先生をされていた大塚貢先生でした。大塚先生は当時荒れに荒れていた真田中学校を立て直すために、授業改革、給食改革、そして花を育てることを実践され、その中で最も生徒に影響を与えたことが花を育てることだったとおっしゃっていました。そうか、花を育てるってそんなにすごいことなのか、と好きでやっていることに意味があることがわかって、ますます意欲がわいてきました。

２０１８年からはじめた学校のボランティアは子どもたちがどんどんお花好きになるのがわかるのでとてもやりがいがありますが、一番は激務の先生方がお花を見て少しでも元気にがんばってくれるといいなと思ってやっています。

私の将来的な夢は、すべての学校に地域のみなさんが運営する花壇ボランティアのグループができることです。そして、その花壇ボランティアのみなさんを応援する「何か」、例えばノウハウやシステム・組織みたいなものをつくれたら、とも思っています。



どんなに疲れていても、お花や土にふれていると元気になります。毎日、今日はどんなことをしようか、わくわくしながら目が覚めます。好きなことを思いっきりできる幸せに感謝しながら、これからもお花を育てていきたいと思います。





第42回小諸市公民館まつり





第42回小諸市公民館まつりを10月10日・11日に開催しました。恒例となったホール発表・作品展示・小諸もろもろ塾（体験・実演コーナー）などのほか、懐かしの写真コーナー展示を行いました。当日の様子を編集委員が取材しましたのでご紹介します。

≪ホール発表≫

■10日のオープニングは、水明小学校と小諸東中学校の吹奏楽部が華やかに飾りました。中学校は50人編成で、のびやかな演奏とダンスが印象的でした。ほほえみマジックは、次々現れるカラフルな傘で観客を驚かせました。フラダンス3団体の鮮やかな衣装と優雅な踊りも会場を魅了。小諸太極拳同好会・こもろ銭太鼓・小諸馬子唄保存会・Kパフォーミングアーツの発表にも日頃の積み重ねが感じられ、のぞみ会・めぐみ会・さくら会・若柳会の県歌「信濃の国」の舞踊、アロハつばきの3世代共演で初日を締めくくりました。

編集委員　市川　強









■11日午前のホール発表は、さくらんぼによる大正琴で、「夫婦善哉（めおとぜんざい）」という曲からスタート。次の、コモ☆レレによるウクレレ演奏は、南国ハワイのきらめく海を思わせる「パーリーシェル」など全3曲を披露。明るく軽やかで温かみのあるウクレレの音色が会場に響き渡りました。続いて芦原中学校吹奏楽部による演奏。途中で1年生部員が前に出て、演奏に合わせた軽やかなステップのダンスパフォーマンスを披露するなど、演奏者と観客が一体となり、大きな拍手の中で心豊かに感じた発表になりました。

編集委員　小田中　衛





体験・実演コーナー













アマチュアマジシャンの演技は、裏が見えたり、ハプニングも有りで、皆が楽しんでいました。

■10日の体験・実演コーナーでは今年初めての試みとして、手ぶらでテニス体験&ゲームが、こうりょうスポーツパーク小諸で行われ、青空のもと思いっきりラケットを振っていました。館内では、手作りクラフト（使用済みの保冷剤を再利用しての消臭剤作り）・ヨガ・ピラティス・太極拳、テーブルの空中浮遊等の不思議を演じるマジック実演、オカリナの演奏など多彩な体験ができる貴重な1日でした。とても奥が深く夢中になり楽しい時間を過ごすことができました。

編集委員　中山　正男

■11日の小諸もろもろ塾の体験コーナーでは、そば打ち・スポーツウエルネス吹矢・大正琴・テニス体験&ゲーム・親子工作が行われました。当日は絶好の秋晴れで、会場には多くの人が訪れ、どのコーナーも大勢の人で賑（にぎ）わっていました。各コーナーでは、講師の方が初心者にもわかりやすく、基礎から教えて下さいました。私は取材を兼ねて家族で訪れ、娘は親子工作でスクイーズを作りました。優しく丁寧に教えていただき、とても楽しそうに取りくんでいました。

編集委員　髙見澤　翔吾

作品展示コーナー



■美術・園芸・陶芸の作品展示を拝見しました。会場には、丹精込めて描かれた絵画、色とりどりの花々や植物、個性豊かな陶芸、木彫り作品が並び、訪れた人々の目を楽しませていました。作品一つひとつからは、作者の熱意や創意工夫が感じられ、来場者は足を止めてじっくりと鑑賞しており、地域の文化活動の活発さを実感できる展示となりました。みなさんの努力の積み重ねが生み出す力を改めて感じた公民館まつりでした。

編集委員　山浦　大地









■秋晴れの中の公民館まつり。体育館に並ぶ作品をゆっくり見せていただきました。

どれも力作で、作り上げるまでにかけられた時間や想いを感じながら拝見しました。丁寧に編まれたカゴバッグや編み物、細かく縫い合わされたパッチワークの作品などは、手仕事の苦手な私にとって神技のようにも感じられました。シニア教室の絵手紙は季節が感じられ、もらった方はさぞ喜ばれるだろうと温かな気持ちになりました。ひとつのことをやり続けることの素晴らしさを感じたひと時でした。

編集委員　川崎　めぐみ



教えて！あなたのサークル

「体幹＋フローヨガ」

代表　三浦　嘉子



公民館の講座をきっかけに、フローヨガインストラクターの中澤陽子さんを講師にお迎えして、土曜日の午前中、月2回活動しています。

先生のしなやかな身のこなし、穏やかな語りに癒されながら、楽しくレッスンを受けています。

フローヨガは、まず呼吸から始まり、ひと呼吸ひと動作でポーズを繋げていき、絶え間なく全身を使うため、見た目よりは運動量が多く、代謝アップ、柔軟性の向上の効果も得られやすいそうです。

９月には神社境内で秋の澄んだ空気の中、朝ヨガを体験しました。

会員募集中です！興味のある方は、是非見学にお越しください。

第 28 回　小諸市民美術展《作品募集》

小諸地域の美術の振興と会員相互の親睦を図り、地方文化の向上に寄与することを目的に、小諸市民美術展を開催します。

美術展会期　令和 9 年 3 月 4 日 ㈭ ～ 3 月 7 日 ㈰　9:00 ～ 17:00（最終日は 15:00 まで）

会　　場　小諸市文化センター乙女湖体育館

出品要項　Ⅰ募集作品　日本画・水墨画・水彩画・油絵・木彫・版画・切り絵・その他

Ⅱ募集資格　小諸市在住者、または市内小中高校に通う児童・生徒、市内を拠点に活動している美術団体

Ⅲ申込期限　令和９年２月 10 日 ㈫　必着

【作品搬入・展示】３月３日 ㈫ 13:00 ～　【作品搬出・片付け】３月７日 ㈰ 15:30 ～

問 小諸市文化協会事務局　0267-23-8880 ／ FAX 0267-25-2224

１・２月開講公民館講座

問小諸市文化センター　0267-23-8880

申込みは、窓口、電話（9:00 ～ 17:00）または、ながの電子申請（小諸市ＨＰ）。

申込み多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて抽選します。また、申込みが少ない場合などは、中止や変更になることがあります。託児希望の場合はご相談ください。

申込みはコチラ

つまみ細工【全2回】

つまみ細工でコサージュを作ろう　NEW!

講　師：美恋色小町　市川美江子さん

◇日　時　1/16・23 ㈯　13：30 ～ 15：30

◇場　所　陶芸木工室

◇定　員　10 名

◇費　用　2,000 円

◆申　込　12/8 ㈫ ～ 12/22 ㈫



体に優しい発酵調味料の魅力【全３回】

柚子、りんご、胡麻、麹を使った簡単美味しい発酵調味料を作ろう　NEW!

講　師：食ママ倶楽部代表　高地清美さん

◇日　時　1/22・2/5・26 ㈮　10：00 ～ 13：00

◇場　所　料理教室

◇定　員　16 名

◇費　用　1,500 円×3回

◆申　込　12/10 ㈭ ～ 12/24 ㈭



気軽にお家でパン作り【全2回】

あったかスープとベーグル作りに挑戦

講　師：パン教室講師　中澤春佳さん

◇日　時　2/3・17 ㈫　9：00 ～ 12：30

◇場　所　料理教室

◇定　員　15 名

◇費　用　1,500 円×2回

◆申　込　12/25 ㈮ ～ R9/1/13 ㈫



小諸市文化センターからのお知らせ

12/1 ㈫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
公民館	令和9年2月
文化会館	令和9年12月

年末年始の休館日

12/28 ㈪
～ R9/ 1/ 4㈪まで



ぼくとわたしの作品 No. 390





「カラフルな魚たち」　2年1組　森尾（もりお）　栞菜（かんな）



わたしは、国語で学しゅうした、「スイミー」で絵をかきました。お話を読んで、絵の場めんをそうぞうして、スイミーが出会ったお魚の絵をかくことになりました。

わたしのおすすめの場しょは、大きなお魚のカラフルな顔を、クレヨンでぬり、ゆびでこすってきれいな顔ができたところです。



わたしの好きなところは、絵のぐをつかって、いろいろな色を考えて、絵のぐをかさねてみたら、きれいな色ができたところです。

わたしは読書の時間でも、魚のずかんをみて、どんなお魚にしようか、まよっていました。せかいに１ぴきもいないような魚にしようときめました。

考えてみると、カラフルな魚をペン、クレヨン、絵のぐで、こまかいところ、すみずみまでていねいにかいたので、７時間くらいかかったと思います。

やっとできた絵を、わたしは、「カラフルな魚たち」と名づけました。自分でも、いい絵がかけたなと思います。

「女の子がいるおうち」　2年2組　塩川（しおかわ）　紗永（さえ）



わたしは、「女の子がいるおうち」をつくりました。

わたしがくふうしたところは２つあります。

１つ目は、まどの形をいろんな形にしたことです。しかくいまどではなくて、まるっぽい形や大きいまどにしました。

２つ目は、女の子がすきなものが、まどから出てくることです。お花やくしや、カエルのお人形がでてきます。



むずかしかったことは、まどを切ることです。とくに、小さいハートのまどを切るのがむずかしかったです。

お人形の絵がうまくかけてうれしかったです。

「くるくるすべり台じょう」　2年3組　荻原（おぎはら）　泰里（たいり）



ぼくが、さくひん作りでがんばったことは、ドアを切りひらくことです。２年生で、はじめてカッターをつかったので、さいしょはむずかしかったです。しんちょうに切っていくと、だんだんなれてきて、すらすら切れるようになりました。



くふうしたところは、四角いドアや、まどだけではなく、三角やひし形や丸いまどにしたことです。もっとかっこいいおしろにするために、くるくるすべり台や、かいだんをつくろうと考えました。こうすると、すぐに下に行けるからいいと思いました。

それから、いっぱいまどをつくりたいと思って、まどを小さくつくりました。おしろにすんでいる人は、じぶんと友だちです。友だちが呼んだら、くるくるすべり台で行けるようにしました。つくえが見えるドアに入ったら、自動で上に行けます。行き来がはやくなって楽しいです。

また今ど、カッターをつかってつくれるとしたら、かい古園の三の門のようなたてものをつくってみたいです。











【結果報告】第 72 回 児童生徒夏季体育大会
第 31 回 市内小学校サッカー大会

柔道の部 7/19 (日) こうりょう武道館こもろ柔道場

部門	順位	氏名
団体戦	1位	小諸少年柔道クラブ A
	2位	小諸少年柔道クラブ B
個人戦 Ⅰ部	1位	佐藤 柊斗
	2位	佐藤 結斗
	3位	小林 南乃葉
個人戦 Ⅱ部	1位	佐藤 詩
	2位	橘 橙泉
	3位	相場 陽凪詩
個人戦 Ⅲ部	1位	白井 虎翔
	2位	小林 勇誠
	3位	手塚 悠

剣道の部 7/26 (日) こうりょう武道館こもろ剣道場

部門	順位	氏名（学校名）
小学校低学年	1位	工藤 結心（美里少年剣道クラブ）
	2位	西村 朔弥（美里少年剣道クラブ）
	3位	牛込 証梧（小諸少年剣道クラブ）
小学校高学年	1位	池田 翔音（小諸少年剣道クラブ）
	2位	佐藤 歩（小諸少年剣道クラブ）
	3位	八巻 大誠（小諸少年剣道クラブ）
中学生男子	1位	佐藤 政希（小諸少年剣道クラブ）
	2位	大井 蒼太（芦原中）
	3位	中村 利玖（美里少年剣道クラブ）

問 スポーツ課

少年野球の部 7/25 (土) 大栄小諸球場

順位	チーム名
1位	四ツ谷ドラゴンズ
2位	SSR ファイターズ
3位	小諸 BBC

小学校サッカー大会 11/3 (火・祝) 小諸市総合運動場

順位	チーム名
1位	坂の上小学校
2位	東小学校 A
3位	水明小学校

ソフトテニスの部 9/19 (土) こうりょうスポーツパーク小諸 テニスコート

部門（ダブルス）	順位	氏名（学校名）
中学生１年男子	1位	髙野 蓮輝 / 土屋 紫音（小諸東中）
	2位	土屋 陽奏 / 齊藤 優希（芦原中）
	3位	佐々木 楓 / 山浦 結希（芦原中）
	3位	相場 晴琥 / 荻原 立輝（芦原中）
中学生２年男子	1位	内堀 健吾 / 甘田 恒輔（小諸東中）
	2位	河野 圭悟 / 土屋 春人（小諸東中）
	3位	村瀬 海誠 / 春原 乃華（芦原中）
	3位	柏木 太斗 / 後藤 凌空（小諸東中）
中学生１年女子	1位	柳澤 莉音 / 市川 莉音（芦原中）
	2位	椛島 はな / 大江 茉菜（小諸東中）
	3位	山川 佳理愛 / 星野 愛心（小諸東中）
	3位	櫻井 心陽 / 大塚 咲佐（小諸東中）
中学生２年女子	1位	今井 心陽 / 三浦 由衣（芦原中）
	2位	佐藤 心咲 / 甘利 唯芽（小諸東中）
	3位	桑原 香乃 / 柳沢 理乃（小諸東中）
	3位	浅川 心結 / 掛川 明日香（芦原中）



第10回 音楽のまち・こもろ 作曲コンクール入賞作品決定

問 文化財・生涯学習課

音楽が好きな子どもや若者を育成し、小諸市の文化育成の更なる発展を図るため「音楽のまち・こもろ 第 10 回作曲コンクール」を開催しました。今年は 10 周年を記念してたくさんの応募があり、A 部門「作曲に挑戦！」には 172 作品、B 部門「楽しいメロディーに挑戦！」には 303 作品の応募がありました。今年も音楽 Web アプリケーションを使って作成した作品が入賞するなど、こども達の作曲に対する興味・関心が広がってきています。また、一般部門には、小学生から大学生まで自由な発想で作曲した魅力あふれる曲が寄せられました。

音楽のまち・こもろ 第 10 回 作曲コンクール 入賞作品

A部門 **グランプリ** grand prix

曲名 マトリカリア 作曲 掛川 佳佑 芦原中学校２年

※令和９年１月から夕方の防災行政無線で流れるメロディーに採用されます。

【小学生の部】	曲名	作曲	学校名・学年
最優秀賞	komoro	塩見 莞	サミットアカデミー エレメンタリースクール佐久２年
佳作	STEP LAND	望月 はるひ	坂の上小学校３年
	ダンゴムシ	中島 箕琉	美南ガ丘小学校４年
	カラカラ	中嶋 郁	東小学校５年
	夏の夕暮れ	齋藤 恵美梨	坂の上小学校５年

【中高生の部】	曲名	作曲	学校名・学年
最優秀賞	マトリカリア	掛川 佳佑	芦原中学校２年
審査員特別賞	遊びながら帰ろ	坂本 真彩	小諸義塾高等学校３年
優秀賞	夕映えのころ	酒井 奏	上田高等学校２年
	黄昏	小林 和奏	上田高等学校２年
佳作	チャイム	青木 幸孝	屋代高等学校附属中学校３年

一般部門	曲名	作曲	学校名・学年
優秀賞	Parade ～物語の始まり～	遠山 竜太	小諸義塾高等学校２年
佳作賞	星	青木 幸孝	屋代高等学校附属中学校３年
	きらめき	黒岩 里桜	佐久大学１年

※ B 部門「たのしいメロディーに挑戦！」の入賞者は公式 HP で紹介しています。

INTERVIEW



【グランプリ受賞】

掛川 佳佑 さん

６回目の応募にしてグランプリをとることができて嬉しいです。曲名の「マトリカリア」とはカモミールのような花で、「深い愛情」という花言葉があります。今回の曲は叙情的な作品ですが、これからもたくさんの曲を作っていきたいと思います。

第 10 回作曲コンクール入賞作品演奏動画はこちら

R9/1/23 (土) 13:30 ～

10年間のグランプリの作品を演奏する「10周年記念コンサート」を開催します。詳細は１月号で紹介します。

こもロッジだより

子どもセンター ☎23-5567

お誕生日おめでとう！

11月生まれ
家族のメッセージとともに



1歳の誕生日おめでとう♡元気にすくすく育ってね！大好きだよ♡

みあ ちゃん（1歳）



誕生日おめでとう！ご飯いっぱい食べてすくすく大きくなってね！

いつ ちゃん（1歳）



歌とダンスが大好きなまお♡これからも楽しい毎日を過ごそうね！

まお ちゃん（2歳）



お話がとても上手！いつも笑わせてくれてありがとう♡

みー ちゃん（2歳）



お誕生日おめでとう♡これからたくさんおしゃべりしようね！

りこ ちゃん（1歳）



1歳の誕生日おめでとう！これからも、元気いっぱい育ってね♡

みつ ちゃん（1歳）



お誕生日おめでとう。楽しい毎日をありがとう。だいすきだよ！

まこ ちゃん（1歳）



2歳おめでとう☆にこにこ笑顔が溢れる一年になりますように。

ふう ちゃん（2歳）

【12月の行事予定】

1日(火)　誕生会
8日(火)　小児救急法
14日(月)　お話の会
18日(金)　親子うた遊び

【休館日】

日曜、祝日、12/29(火)～R9/1/2(土)

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。　問　文化財・生涯学習課

小諸義塾高等学校 吹奏楽部

入場無料　先着150名



日時：12/11(金) 18:00～18:45

会場：市民交流センター ステラホール

日々夢に向かって前進している小諸義塾高等学校吹奏楽部の皆さんによる演奏です。今回のコンサートは、新体制になった吹奏楽部の皆さんによる、アンサンブルの演奏です。様々な楽器編成による感動の演奏をどうぞお聴き下さい。

【次回】音楽のまち・こもろ 作曲コンクール10年の軌跡記念コンサート
R9/1/23(土) 13:30～ ステラホール

めじかじ通信 No.202

アルプホルン奏者 深沢正博さん（77歳）＝八満＝



チロリアンスタイルの深沢さん



思い出の演奏会
（写真提供：深沢 正博さん）

「アルプホルンを吹いてみませんか？」と呼び掛ける深沢正博さんは全長3m60cmほどもあるこの木製楽器を6本作った。2本を楽器収集家に譲り、1本は貸し出し中。手元には3本が残る。「管楽器を演奏した人なら音が出せます。ホルンのマウスピースが手元にあれば、持ってきてください。女性にも扱えます。楽器を手作りしたい人には指導しますよ」と言う。家族を連れて遊びに行った富士五湖の一つ河口湖畔でこの楽器の生演奏を聴き、その音の重厚な迫力に魅せられたのだと話す。富士山を望む大自然の中で聴く音は格別だった。「アルプホルンを作り始めたのは退職後だったので、1本を2週間ほどで仕上げていました。道具まで手作りして楽しそうでしたよ」と妻の喜代美さんは証言する。

小学生の時に「教室にあるのと同じ」オルガンをねだって買ってもらったのが深沢さんの楽器との最初の出会い。すぐに両手で鳴らして遊んでいたという。5年生の時の担任がトランペットを貸してくれた。卒業の時に返したが、転校した先の中学で再びこの先生に出会ってトランペットを再び借りた。今度は小さな吹奏楽クラブで仲間と一緒に演奏できた。アンサンブルの楽しさが忘れられず、成人してからは趣味のジャズバンドでトロンボーンを担当した。

今、深沢さんは「マウスピース使いのベテラン」になって「小諸草笛会会員」として日曜日の午後などに小諸懐古園を訪れた人に草笛の鳴らし方を教えている。音が出せた人は「小諸草笛会」の認定証がもらえる。「草笛のマウスピースにはマサキの若葉が一番」という深沢さんの家の庭にはマサキの幼木が多数植えられている。

アウトドアの楽しみ方も子どもの頃に覚えた。電力会社に勤める父と登山をした。発電用ダム湖の管理をする父の出張にいて行ったこともある。高校生になると仲間を誘ってテントを張り、キャンプを楽しむまでになった。手先が器用なのは父親譲りで、縫製も得意。揃いのスカーフを作り、アルプホルンのメンバーに配った。多くのアルプホルン愛好家は長いこの楽器を三分割してゴルフバッグに入れて運ぶが、深沢さんのバッグには紳士服仕立職人でもあった父が残したミシンで縫った、布製のオリジナル作品。「父が使うミシンの音とリズムを思い出しながら作った」という。

自然に恵まれた長野県には多くのアルプホルン愛好家がいる。特に大町諏訪松本地域に盛んで、佐久にもグループがある。深沢さんは全国の愛好家の集いに参加もした。御嶽山噴火犠牲者の鎮魂のために演奏をした。商業施設のオープニングセレモニーに招かれたこともある。レパートリーは「アメイジンググレイス」「アヴェマリア」「エーデルワイス」など。

深沢さんは50年以上大切にしたオルガンを分解修理して化粧直しをした。今はふるさと山梨県にある、廃校になった中学の校舎を利用して作られた宿泊施設「ヘルシー美里」に置かれている。深沢さんは「大切に使えば楽器は長持ちします。アルプホルンに興味がある人は電話をください」と呼び掛けている。

【深沢さんの電話番号】
☎0267-23-5549

（取材・文　佐藤 万千子）

エイジングと薬膳

ジビエで老化防止!?



ジビエ、好きですか。肉を食べる機会が増える12月。最近では鹿肉カレーやハンバーガーなど、ジビエが身近になっています。そこで、ジビエの効能を考えてみます。一般に猪、熊、鹿の肉をジビエといい、信州で最も目にするのが鹿肉。タンパク質含有量はジビエ中最も多く、かつ低脂肪。必須アミノ酸やビタミン、ミネラルを多く含んでいるのが特徴です。薬膳では四肢の冷えや足腰の痛みに効能が。

昔からぼたん鍋として有名な猪肉は、牛肉や豚肉にくらべて鉄分が多く、皮膚の乾燥やストレス、過労、糖尿病、関節炎の緩和にも。コラーゲンが多く、乾燥しやすい高齢期には適した食材といえます。

さて熊ですが、熊肉を食したことのある人は少ないはず。熊肉は猪肉同様コラーゲンが多く、老化や白髪の改善が期待できます。さらに足腰の痛みや脚気、関節炎の改善も。

簡単には手に入らないジビエですが、老化防止に役立ててみてはいかがでしょう。

（国際中医薬膳師　小清水由良）

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

10月末から大手門公園周辺で開催された、小諸の秋の夜を灯籠が彩ったイベントを「●●●小諸」という？

▶今月のプレゼント 「レストラン車留夢」「兎月」

☎ 23-3310（六供 2-8-3）

「500円お食事サービス券」を 15名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。





店舗情報はコチラ▼

風車が目印の洋食中心の「レストラン車留夢」と旬の食材を使った和食中心の「兎月」。それぞれ違った雰囲気と料理をお楽しみいただけます。歓迎会・お祝い・法要など様々なシーンでご利用いただけます。

【営業時間】 11:00 ～ 21:15（LO）

【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・広報こもろを読んでの感想（あればで可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、12/31㈭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】「自校給食」

■ 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。）



塩分控えて おいしく食べよう

かぼちゃのクリームパスタ

フライパン1つで作れる鮮やかなかぼちゃが映える一品です。乳製品の旨味で少ない塩分でも美味しくいただけます。もう少したんぱく質を摂りたい方は温泉卵をのせるのもオススメです。

【材料（2人分）】

▪ スパゲッティ（乾麺）	2人分
▪ ベーコン	80g
▪ かぼちゃ	100g
▪ 玉ねぎ	1/4個（50g）
▪ 牛乳	200mℓ
▪ 小麦粉	大さじ1（10g）
▪ ピザ用チーズ	20g
▪ 塩	小さじ1/4（1.5g）
▪ 黒コショウ	お好みで
▪ 水	500 ～ 600mℓ

【作り方】

① ベーコンは1㎝幅に、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。

② 牛乳に小麦粉を入れて混ぜ、よく溶かす。

③ フライパンに水、かぼちゃ、玉ねぎを入れて火にかける。沸騰したらスパゲッティ（乾麺）を入れて茹でる。水分がなくなったら②、ベーコン、チーズ、塩を入れて混ぜる。

④ チーズが溶け、とろみが付いたら皿に盛り付け、お好みで黒コショウをかける。

【参考（1人あたり）】

▪ エネルギー：約663kcal / ▪ 塩分：約1.8g

問 高齢福祉課 長寿支援係

市立
小諸高原美術館・白鳥映雪館



同時開催

～日本を代表する広告・グラフィックデザインの作品展～

日本のアートディレクション展2026

～信州で活躍するアートディレクターの作品展～

2026 長野ADC展



期間

12/6㈯ ▶ R9/1/24㈯

9:00 ～ 16:00

日本の広告・デザイン界を代表する「東京アートディレクターズクラブ（通称：ADC）」主催の「日本のアートディレクション展2026」と、長野県内の広告・デザイン界で活躍している「長野アートディレクターズクラブ（通称：長野ADC）」の「2026長野ADC展」を同時開催します。本展「日本のアートディレクション展2026」は、全国で東京、小諸市、石川県野々市市のみでの展示となる貴重な企画展です。信州発のデザイン作品と合わせて、この機会にぜひご高覧ください。

▶観覧料 一般200円／小中学生100円

▶休館日 12/7㈪、14㈪、21㈪、28㈪～31㈭
R9/1/1㈭ ～ 4㈪、12㈫、18㈪

ワークショップのご案内 【シルバーリングを作ろう】



▶日 時 12/6㈰ 10:00 ～ 16:00
▶参加料 5,000円（ケース付き）
▶定 員 15名（事前予約制・先着順）
▶講 師 松木光治氏
（金工作家・現代工芸美術家協会評議員）
▶持ち物 軍手

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

ウスタビガの空繭

真冬の林の中で枝に緑色の目立つ繭が付いている。これは秋遅くに出るヤママユの仲間のウスタビガの繭である。冬に最も目立つのだが、これは全て中身は入っていない。ウスタビガは卵で冬を越し、幼虫はクリやコナラなどの葉などを食べ、夏には繭を作るが、葉が多くある季節なので、簡単に見つけることはできない。冬になって、こんなところに繭を作っていたのだと気がつくことになる。

写真は冬に霧氷が出た日に撮影した空繭だ。小諸では空気中の水分が木の枝や葉に付く霧氷は12月と2月末頃に出ることがある。



〈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81号は12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
・園長先生&校長先生に聞く 小学生のギモン
・みんなの知恵と経験をシェア！ わたしの風邪予防法

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

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●
❶ママモの表紙モデルに応募できる！
❷会員さん限定のお得な情報をゲット！ などなど…

〈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

土地家屋調査士 川上 陽次郎
（株）ユーアール測量設計代表

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。
小諸観光旅行センター ☎0267-22-6161

〈広告欄〉

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

［カメラ散歩］

Camera Walker

小諸市の様々な話題をお届けする「カメラウォーカー」。10 ～ 11 月の出来事をご紹介します。



【写真】左から、水 ingAM 株式会社 代表取締役社長 石川氏、小泉小諸市長
株式会社水みらい小諸 代表取締役社長 東郷氏、第一環境株式会社 代表取締役社長 玉木氏

News 01

小諸市上下水道一体 水の官民連携業務基本協定調印式 (10/27)

市では上下水道を一体化し、水の官民連携業務の導入にあたり、株式会社水みらい小諸と基本協定を締結しました。契約は令和９年４月からの 10 年間です。この協定により、水道事業公共下水道事業と農業集落排水事業を一体化し、老朽化施設の設計・施工までを水みらい小諸が直接実施していくようになります。施設や管路の設計や更新工事まで民間事業者が一体となって担う仕組みを「更新実施型」といい、上下水道一体で管理・更新一体マネジメントを「更新実施型」で行うのは、全国初の取組みとなります。

News 02

10 月～ 11 月は、イベントが盛りだくさんでした！

季節が進むこのシーズン、たくさんのイベントが開催され、各所で賑わいをみせていました。参加した方は、おいしいものを食べたり、思い思いに遊んだりと、秋のイベントを満喫していました。

①親子わくわくひろば（10/10）
②③④信州小諸ふーどまつり、骨董・蚤の市、こもろ軽トラック市、こもろまちなかマルシェ、元気なうちから考える介護あれこれ相談会（10/4）
⑤秋の収穫祭＆新そば祭り（11/1）
⑥小諸ツリーハウスプロジェクト（11/7 ～ 8）


①


②


③


④


⑤



⑥





ふーどまつりでは、小諸義塾高校の生徒さんによる物販も行われました。

資源保護のため植物油インク再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK
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
のぞみグループの自立型施設
小諸市 和田

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

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
こもろ動物病院
☎0267-23-6644
小諸市御影新田2728-1
至サンライン
至上田　四ッ谷　平原　至軽井沢
R141　R18
セブンイレブン　ツルヤ　ユニクロ
ダイナム　夢屋
ここです●
佐久北IC
佐久平駅　長土呂東
詳しい情報はHPで!

〈広告欄〉

小諸市の人口（2026 年 11 月 1 日現在）　40,662 人（-51）　男 19,977 人（-30）　女 20,685 人（-21）　世帯 19,790（-2）
※（ ）内は前月差