

イ 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？参加者全員に飲料水、甘酒、みかんをプレゼントします。



- ▶日 時 R8/1/10(土) 9:00～10:30
▶場 所 懐古園馬場
▶費 用 無料（懐古園入園料無料）
▶定 員 250名程度（事前申込不要）
問 スポーツ課 スポーツ振興係

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！

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 R8/1/22(木)、23(金)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、既に個別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 R8/1/13(火)までに電話で申込み

問 健康づくり課 健康支援係

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](#)



⚠塗装工事 ちょっと、待った！

知らないと損をする小冊子
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を
30名様無料進呈！



ご希望の方は郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上
TEL 0267-22-1099 FAX 0267-22-1168

又はハガキ、メールcontact@bg-homesllc.comまで。簡単に応募できます。

*ご提供いただいた個人情報は、小冊子の送付および関連するご案内を差し上げるためにのみ利用させていただきます。

お問い合わせ
建物長寿命化研究会 ☎ 0267-22-1099
〒384-0028 小諸市田町1丁目5番地3
BGホームズ合同会社（担当/堀内）
HPは[こちら](https://bg-homesllc.com)

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、東山区が複合機の整備をしました。



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 令和7・8・9年度 入札参加資格 中間申請のご案内

【建設工事・建設コンサルタント等】

小諸市が発注する建設工事・建設コンサルタント等の入札及び見積に参加するためには、原則として3年毎に小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要があります。令和7・8・9年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、又は既に入札参加資格者名簿に登載されている方で業種の追加及び総合点数の変更（再審査）を希望する方については、追加審査を実施します。早めの申請にご協力をお願いします。

▶申請期間 12/22(月)～R8/2/6(金)（予定）

▶有効期間 R8/5/1～R10/4/30

▶申請方法 長野県にインターネットによる申請
(パソコン環境での操作を推奨)

問 財政課 契約財産係



詳細は、長野県公式HPをご覧ください▶

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。

国民生活センターの調べによると、住宅に関するトラブルは昨年度9820件。これは今なお増え続けている数字です。

欠陥住宅・点検商法に続き、ペンキを薄めたり、工程を省いた手抜き工事など、塗装工事のトラブルも相変わらず多いです。「大手だから」「知り合いでいるから」など安心して頼んだのに失敗した、損した、などの声もよく聞きます。これらの被害は正しい情報を知るだけで簡単に防げるので。

そこで当会ではトラブルに巻き込まれないためのポイントをまとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成。内容は①見積書の比較の仕方②確実な工事をさせる為の魔法の一言③価格のからくりなど。今回、広報こもろをご覧の方先着30名様にプレゼントいたします。（同業者の請求お断り）



知 長野県小諸義塾高等学校 施設見学会

令和8年4月に開校する小諸義塾高校の施設見学会を開催します。現在の校舎は改修工事により、個性的な教室へと生まれ変わりました。ぜひ一度ご覧ください。新しい校舎と体育館は現在建設中ですので、工事の様子もご覧いただけます。また、当日は先生が個別に進路相談にも応じます。

- ▶日 時 ①11/29(土) 10:00～10:30
 ②12/16(火) 16:30～17:00
 ③R8/1/24(土) 10:00～10:30

▶場 所 長野県小諸商業高校

- ▶備 考 ・予約不要
 ・駐車場はグラウンドをご利用ください

問 小諸商業高校 辻(教頭) / 大槻(再編担当)

☎ 22-0103

知 人間ドック・脳ドック補助制度をご利用ください

▶対象者

小諸市国民健康保険、長野県後期高齢者医療保険加入者で保険料(税)に未納のない35歳以上の方

▶補助額

- ドックの受診費用(基本料金)の2分の1※上限は下記のとおり
 ・人間ドック(日帰り) ……15,000円
 ・人間ドック(1泊2日) ……20,000円
 ・脳ドック…15,000円

▶補助回数

年度内各1回 ※受診後2年以内に申請してください。また人間ドックを受診する方は、市の特定健診を受診できません。

▶申請時の持ち物

- ・資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・補助金振込先口座の控え・領収書・印鑑
- ・人間ドック受診結果または人間ドック受診結果提供同意書(脳ドックの場合は不要)

問 市民課 国保年金係

健康 こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

問 健康づくり課 ☎ 25-1880

こもろ健幸マイレージは、健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。

今年度は直売所利用券と飲食券が合計1,000円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。18歳以上(高校生を除く)の方が対象です!

△△ 仲間と歩きたい方におすすめ(予約不要・無料) → 1回参加で、1スタンプゲット!



最新情報

名称	期日	集合時間(歩く時間)	集合場所	問合せ先
■あさまウォーキング	12/6(土)、12/20(土) R8/1/3(土)、1/17(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	12/28(日) R8/1/25(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



知

小諸消防署で
上級救命講習を開催します

【上級救命講習とは――】

上級救命講習は、一般市民が実際の救急現場で対応できる力を養うことを目的とした、救命技能を学ぶ講習会です。特に、心肺蘇生法、AEDの使用、気道異物除去、止血、外傷対応などの技術を学びます。小児や乳児の救命処置も含まれており、上級救命講習に参加することで救われる命がたくさんあります。ぜひ、この機会に受講してみてはいかがでしょうか？

▶日 時 R8/1/18(日) 8:30 ~ 17:30

▶場 所 小諸消防署

▶申込期間 12/15(月) ~ R8/1/12(月)

▶申込方法 小諸消防署または近隣の消防署にお問合せいただき、申込書を提出してください。定員に達した時点で締切りとします。

▶服装・持ち物

実技のできる服装(スカート・革靴不可)、筆記用具等

▶受講料 無料

※申込用紙は佐久広域連合消防本部HP又は各消防署にあります。また、申込み後のキャンセルは、早めにご連絡ください。

問 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

知

乙女湖公園運動場テニスコートの
LED改修工事を行いました

スポーツ振興くじ(toto)の助成金を受けて、「乙女湖公園運動場テニスコート」の照明灯をLEDに改修を行いました。

問 スポーツ課 スポーツ振興係



募

スポーツ施設の
ネーミングライツパートナー募集中

市の所有する下記スポーツ施設のネーミングライツパートナーを募集します。

▶施設① 小諸市総合体育館・小諸市武道館

▶所在地 小諸市乙 1189-1

▶命名権料 年間 180万円以上 ▶契約期間 5年

▶募集期間 11/25(火) ~ R8/1/16(金)

▶施設② 小諸市乙女湖公園運動場(テニスコート・ゲートボール場)

▶所在地 小諸市甲 1260-9

▶命名権料 年間 120万円以上 ▶契約期間 5年

▶募集期間 11/25(火) ~ R8/1/16(金)

問 スポーツ課 スポーツ振興係

募

大栄小諸球場の広告掲出スペースに
企業広告を出してみせんか？

大栄小諸球場の広告掲出スペースの広告主を募集します。

▶施設名 小諸市南城公園野球場「大栄小諸球場」

▶所在地 小諸市甲 1856

▶募集区画 外野ラバーフェンス (1区画)

内野ラバーフェンス (14区画)

▶広告規格 縦0.9m×横10.0m

▶掲出料 外野ラバーフェンス 100,000円/年

内野ラバーフェンス 70,000円/年

▶掲出期間 掲出年度の3/31まで

法人等が希望する場合、最長5年間広告を掲出することが可能です

▶募集期間 11/25(火) ~ R8/1/16(金)

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

773件 23,288,000円 (R7/10)

▶企業版ふるさと納税

「金1,000万円」星野物産株式会社様
「金250万円」株式会社アンドー様

「ベビーベッド4台、ベビーベッド用マット4枚、
おむつ替え台4台」株式会社カトージ様

▶小諸義塾記念館資料の充実のため

「山下信太郎関係資料一式」佐久市 山下 雅史様

▶市内小中学校ICT環境整備のため

- ・75インチ電子黒板(M75CE3X) 3台
- ・昇降式スタンド(MP-STC75UD)
- 内蔵OPSユニット/ChromeOS Flex(MP-OPS-GX-T) 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 大一様

▶環境教育のため

「環境教育用ノート3,000冊(市内小中学校)」

「A4再生紙6,000枚(小諸市庁舎事務用)」

セイコーホームズ株式会社様

※自社製乾式オフィス製紙機ペーパーラボでの再生紙を利用

▶健康づくりの推進のため

「寄附金818,998円」明治安田生命保険相互会社様



セイコーホームズ
株式会社様

明治安田生命保険
相互会社様

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。

問 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100

消費者ホットライン ☎ 188（休日はこちら）

弁護士による市民法律相談（事前申込制・土日祝除く前々日まで）

▶日 時 12/24(水) 9:30～16:30

1/22(木) 9:30～16:30

▶場 所 市役所3階 第6会議室

問 市民課 市民協働・相談係

☎ 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▼



弁護士による佐久広域法律相談（事前申込 12/2(火) 8:30～）

▶日 時 12/18(木) 9:30～16:30

R8/1/7(水) 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

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 12/23(火) 13:00～15:00

▶場 所 市役所3階 第6会議室

問 市民課 市民協働・相談係

人権擁護委員による人権特設相談（申込不要）

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権にかかわる問題でお悩みの方はご相談ください。秘密は固く守られます。

▶日 時 12/7(日) 10:00～15:00

▶場 所 小諸市人権センター（御幸町1-10-11）

問 人権政策課 人権同和男女共同参画係

休日緊急医

[診療時間]

○医科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

月／日	○医院 ●歯科 ○薬局	電話番号	月／日	○医院 ●歯科 ○薬局	電話番号
12/7 (日)	○市川医院（市町） ○うすだ医院（御影） ○市町てんじん薬局（市町） ○みかけ薬局（御影）	25-1200 22-0483 31-0992 24-3344	12/14 (日)	○須江医院（赤坂） ○矢島医院（乙女） ●小林歯科医院（与良） ○勉強堂薬局（相生） ○美里薬局（耳取）	22-2060 22-8148 25-3708 22-0508 24-0032
12/21 (日)	○柳橋脳神経外科（諸） ○桜井クリニック（芝生田） ○てんじん薬局（諸）	23-6131 26-1188 31-6772	12/28 (日)	○鳥山クリニック（八満） ○小諸医院（荒町） ○わたびー薬局小諸八満店（八満） ○お天気堂薬局（相生）	26-0308 22-0250 26-0885 25-4193
12/31 (水)	○こどもクリニックこもろ（田町） ○東小諸クリニック（御影） ○田町てんじん薬局（田町） ○アイン薬局御影新田店（御影）	31-0086 25-8104 31-0349 26-3981	R8/1/1 (木)	○浅間南麓こもろ医療センター（相生） ●林歯科医院（相生） ○こもろ薬局（赤坂） ○日本調剤荒町薬局（荒町）	22-1070 22-0152 25-2002 31-5537
R8/1/2 (金)	○Aiクリニック（諸） ○ひかり医院（御幸町） ●小池歯科医院（御影） ○水明てんじん薬局（諸） ○アイン薬局小諸東店（御幸町）	25-0555 22-8878 22-0130 31-5956 26-1141	R8/1/3 (土)	○小岩井整形外科（一ツ谷） ○武重医院（本町） ●山口歯科医院（赤坂） ○小諸あさま薬局（一ツ谷） ○ほんまち薬局（本町）	26-6788 22-0171 22-0442 26-6226 26-1193
R8/1/4 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ○佐々木医院（南町） ○小諸コスモス薬局（小原） ○さかもと薬局（南町）	26-5222 22-0503 26-2282 23-8228		最新情報は、小諸市公式HPから ご確認ください▶	

12/4(木)~

御代田駅前イルミネーション



問 御代田町商工会 ☎ 32-5435

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、本年で26年目となり、約1万個の電球が御代田駅前を彩ります。

▶点灯式 12/4(木) 17:00 ~

▶当日の振る舞い

当日は16:00頃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。暖かい服装でぜひお越しください。

KARUIZAWA

12/20(土)~

軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ



白糸の滝を天然スクリーンとしてライトアップを行います。周りの雪景色とカラフルな光が滝の流れを引き立て、神秘的な雰囲気に包まれます。

▶と き 12/20(土)、21(日)、24(水)、25(木)

R8/1/9(金)~12(月・祝)、2/11(水・祝)~14(土)

▶と こ ろ 白糸の滝

※入場料・駐車場代は無料。

白糸ハイランドウェイの通行料金は必要です。



軽井沢

冬ものがたり HP

問 (一社)軽井沢観光協会

☎ 41-3850

R8/2/28(土)まで
開催中

軽井沢ウインターフェスティバル 2026

イルミネーションで彩られた町中が煌めきに包ま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作りませんか?

令和8年度(令和7年分) 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8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 R8/2/16(月)~3/16(月)

▶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

令和8年度の申告相談会でも、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予約を行います。

▶予約期間

R8/1/9(金)~(予定)

※希望する申告相談日の前日17時まで予約可能

▶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▶



▲予約画面はコチラ