



健康

こもろ健幸マイルージ×てくてく小諸人



問 健康づくり課 ☎25-1880

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



最新情報

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

9:00 スタートになりました

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	4/4(土)、18(土) 5/2(土)、16(土)	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	4/26(日)、5/24(日)	8:00(約30分) ※雨天中止	懐古園馬場	まきはうす ☎090-1047-8065
■キザキウォーキング	毎週水曜	8:00(約30分)	㈱キザキ本社(加増) ㈱キザキ	☎22-1354

★マイルージの景品交換申請期限 ⇒ 4/8(水)までとなっています 専用アプリはコチラから▼

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



健康 こもろ健幸マイルージ 協力飲食店になりませんか?



問 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880 ✉shien@city.komoro.nagano.jp

市民の皆さんに楽しみながら健康づくりを続けていただくため「こもろ健幸マイルージ」を実施し、達成者には飲食券と直売所利用券(各500円)をプレゼントしています。ついては本事業に協賛し飲食券を利用できる飲食店を募集します。

こもろ健幸マイルージ...健診を受けて、指定のウォーキングサークルへ参加または専用アプリで基準歩数を達成した方全員に景品をプレゼントする事業

- ▶対象施設 市内飲食店
- ▶応募方法 5/15(金)までに電話またはメールで申込み
- ▶応募内容
 - ①飲食店名 ②代表者名 ③電話番号 ④住所(資料送付先)
 - ⑤メールアドレス(ある場合)
 ※メールで申込みの場合は、①~⑤の内容をメールにご記載ください。

令和8年度 市税・料 納期一覧表

令和8年度の市税等の納期は、下記一覧表のとおりです。納期限までに納付をお願いします。 問 税務課



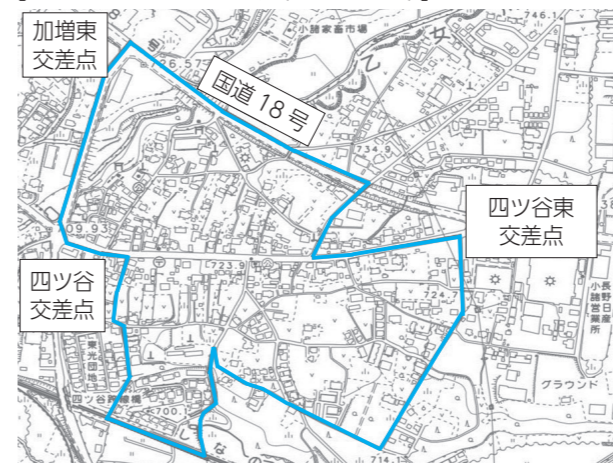
	R8/4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9/1月	2月	3月	4月
個人市県民税(普通徴収)			1期		2期		3期		4期	随時	随時	随時	随時
固定資産税 都市計画税	1期			2期		3期		4期	随時	随時	随時	随時	随時
軽自動車税		全期											
国民健康保険税 後期高齢保険料 介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	随時	随時
納期限	4/30(木)	6/1(月)	6/30(火)	7/31(金)	8/31(月)	9/30(火)	11/2(月)	11/30(月)	12/25(金)	2/1(月)	3/1(月)	3/31(水)	4/30(金)

知 令和8年度 地籍調査が行われます

■地籍調査とは
地籍調査とは、土地一筆ごとに、所在・地番・地目・所有者などの調査を行い、土地所有者立会いのもと境界を確認し、地積(面積)に関する測量を行います。調査の結果により、新しく地籍簿と地籍図が作成され、法務局に備え付けられます。土地の実態を把握するための大切な調査です。

■地権者説明会について
調査実施前に、区域内に土地を所有する皆様を対象に説明会を開催します。開催日時等が決まり次第、土地所有者の皆様へ通知を送付しますので、ご参加をお願いします。また、事前調査及び測量などのため、市職員や測量業者が所有地内に立ち入らせていただくことがありますが、あらかじめご了承ください。

【今年度の調査実施区域(中央16区)】



【中央16区地籍調査実施区域】
甲、大字柏木、大字加増、加増三丁目の各一部 0.25km²

問 建設課 国土調査係

イ 第19回市民親睦 グラウンドゴルフ大会 参加者募集中

- ▶日時 5/7(木)
- ▶場所 屋内ゲートボール場 すぱーく小諸
- ▶募集期間 4/2(木)~4/17(金) ▶定員 40名
- ▶申込み 下記まで電話または窓口で申込み

問 スポーツ課 スポーツ振興係

知 令和8年4月分から 児童扶養手当の月額が変わります

■児童扶養手当とは
ひとり親(※1)家庭等の子ども(※2)が健やかな生活を送るために、ひとり親家庭等の生活の安定と自立を助ける手当です。手当は年6回、奇数月に指定の口座へ振り込みます。手当申請月の翌月から手当支給の対象となります。

■制度のしくみや受給資格など
詳細は市HPからご確認ください。なお、所得制限等で支給されない場合があります。事前にご相談ください。
※1ひとり親...配偶者との死別や離別、未婚の母でお子さんを養育されている親
※2子ども...18歳になった最初の3/31までの児童(一定以上の障がいの状態にある場合20歳未満の子ども)

【R8/4月からの手当額】

区分	月額	第2子以降加算額
全部支給	48,050円	11,350円
一部支給	48,040円~ 11,340円 (所得額に応じて)	11,340円~ 5,680円 (所得額に応じて)

問 こども家庭支援課 こども保育係

募 手話奉仕員養成講座(入門課程) 受講者を募集します

- 手話を基礎から学べる講座です。
- ▶日時 5/13(水)~10/28(水) 全23回
 - ▶場所 佐久市福祉総合センター(佐久市猿久保249-2)
 - ▶内容 厚生労働省カリキュラムによる、講義および手話実技表現・基本文法等
 - ▶費用 3,000円(別途テキスト代4,290円)
 - ▶定員 20名
 - ▶対象 ・佐久地域に居住又は勤務されている方
・全課程出席できる方
 - ▶申込 4/20(月)~5/1(金)(定員になり次第締切り)
 - ▶申込・問合せ先 佐久広域連合 障害者相談支援センター ☎0267-63-5177(土・日曜、祝日を除く)

長野県産 石臼挽き 風穴そば
天然の冷蔵庫水風穴で低温熟成させそばの旨味を引き出しました。
乾麺200g 480円
〈贈り物にもおすすめです〉
【小諸市民限定クーポン】ご利用下さい

そば粉からそば道具まで粉の専門店 荻の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF
〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL.0267-22-0585 有効期限2026年5月31日まで

草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。お任せください

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください!

草刈り	1坪あたり	100円~150円(税込)	※30坪以下は別料金。草丈・地形(傾斜)によって料金が異なります
剪定	1時間あたり	4,000円(税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	2,000円~(税込)	※樹高と太さによって料金が異なります

その他お困りごと その他生活に関わるお困りごとがあれば相談下さい ※内容により金額が変わります

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

株式会社アルファーム 0268-75-7494
〒389-0516 東御市田中253-1 携帯 090-8803-7472
総合サービス事業部 担当:小林 ※9:00~18:00(月曜日除く)

広告欄



知 ブロック塀等除却の補助金について

道路に面する危険なブロック塀等の除去に対し補助金を交付します。

▶対象者（下記すべてに該当する方）

- ・市内に住宅または事業所を有する方、またはそれらを使用する方
- ・市税等の滞納が無い方
- ・過去に同一区画に要綱に基づく補助金の交付を受けたことがない方

▶補助金額

除去に要する工事費の1/2以内の金額（上限5万円）

▶申請方法

申請書を建設課窓口へ提出してください。

▶申請期間

R8/4/1(水)～12/25(金)

ただし、予算に達し次第終了となります。

▶その他

- ・補助が決まる前に工事に着手された場合は、補助金が受けられませんので、必ず事前に補助対象となるか建設課へご相談ください。
- ・自力での除去は補助対象外です。

☎ 建設課 管理係

知 空き家バンク登録会 & 空き家相談会

空き家を売却したい方、空き家についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。

▶日時 4/30(木)、5/1(金) 13:00～16:00 (両日)

▶場所 市役所3階第5会議室 ▶定員 各5名

▶申込 4/15(水)～4/24(金)までに

電話で申込み

☎ 建設課 管理係



知 4月は児童手当の支給月です

R8.2月～3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 4/15(水)

▶金額(月額)

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

☎ こども家庭支援課 こども保育係

山タなでがたくいくひのまアル
す推すいてさびー遊シす。ル
（は、悩ん物のをい。おズ暖ーリ年1が
笑）ミ個まの含。新越、いンユニ0開
（ニ人し動、新越、いンユニ0開
小プ的い物、ししぜこしー、周園園

編集後記
editorial note

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■4月は、仕込み味噌づくりです！

▶日時 4/16(木)～4/19(日) ※時間はその都度お知らせ

▶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

4日目に味噌を入れる樽が必要になります。

詳細は申込み時にお尋ねください。

▶費用 約10kg 5,000円 ▶定員 10名

▶申込 味工房小諸すみれ ☎25-1706

☎ 農林課 農業ブランド振興係

募 統計調査員として 活動してみませんか？

小諸市ではさまざまな統計調査に従事していただける統計調査員を随時募集しています。

▶主な仕事

国や県が行う統計調査において、対象となる世帯や事業所を訪問し、調査票の配布・回収、回収した調査票の整理点検を行います。

▶身分と待遇

調査期間中は「非常勤の公務員」として任命され、調査活動に従事した対価として、報酬が支払われます。

▶応募資格

- 満20歳以上の方で、調査上知り得た秘密を守れる方
- 税務・警察・選挙に直接関係のない方
- 暴力団員・反社会勢力に該当しない方
- 責任を持って調査に取り組める方

▶応募方法 下記まで電話またはメールでお問い合わせください。

▶令和8年に実施予定の調査

○経済センサス - 活動調査（4月頃～、下記参照）

☎ 企画課 企画広報係 ☎ joho@city.komoro.nagano.jp

知 【経済センサス】活動調査を実施します

R8/6/1を基準日に、経済センサス - 活動調査が実施されます。事業者の皆様のご協力をお願いします。

▶期間

4月上～中旬から、過去の調査結果などをもとに既に把握している各事業所宛に、インターネット回答書類が国から郵送されます。5月頃から調査員がインターネット回答がなかった事業所や新たに把握した事業所を訪問し、活動状況を確認のうえ調査票を配布します。

▶対象

小諸市内で事業を営んでいる全ての事業所

▶内容

事業所の活動状況、従業員数、売上高などの経理項目等

▶提出方法

インターネット回答、郵送回答、調査員回収が可能です。

☎ 企画課 企画広報係

GW 4/25(土)～5/6(水・祝) ゴールデンウィーク期間中の各施設業務案内

※保育園、児童クラブ、子どもセンターの業務案内は、各施設を通じてお知らせします。

施設・業務	電話	休みになる日
市役所	22-1700	4/25～26、29 5/2～6
保健センター	25-1880	
人権センター	23-5521	4/26、29、5/3～6
市民活動・ボランティアサポートセンター	26-0315	
文化センター	23-8880	4/27、30、5/4～6
こりょうスポーツパーク小諸テニスコート※1		なし
こりょうアリーナ小諸 こりょう武道館小諸・すばく小諸 和田体育館	23-3800	なし
小諸高原美術館・白鳥映雪館	26-2070	4/27
小山敬三美術館	22-3428	なし
高濱虚子記念館	26-3010	4/30

施設・業務	電話	休みになる日
懐古園事務所（懐古園、動物園、児童遊園地、徴古館）	22-0296	なし
藤村記念館	22-1130	なし
小諸義塾記念館		なし
市立小諸図書館	22-1019	4/30
市民交流センター	25-1890	
高齢者福祉センターこもれび	22-5550	4/26、29、5/2～6
し尿の収集（汲み取り） （浅麓工業企業組合）	22-1322	4/25、26、29、5/2～6
佐久平斎場	0267-88-8321	4/28、5/4
公共交通	電話	休みになる日
こもろ愛のりくん※2	25-8008	4/26、29、5/3～6

※1 5/3 12:00 までにシステム予約をし、使用料は後日文化センター窓口で清算してください。

※2 連休前後の予約等については、連休前にコールセンター（☎25-8008）へご相談ください。

※ ごみの収集スケジュール・ごみの搬入等は、「ごみ・資源収集カレンダー」をご確認ください。



公共施設予約システム

募 【大浅間火煙太鼓】子ども太鼓クラブ 打ち手募集

▶対象 市内小学校4年生～6年生

▶人数 10名程度（定員上限あり）

▶練習日時 毎週木曜日 18:30～19:30

（5月連休明け～12月開催の自主公演まで）

▶練習場所 やすらぎ会館（旧こもろ真さん会館地下）

▶費用 入会金4,000円 / 年会費2,000円

▶申込 4/30(木)までに下記へご連絡ください

▶その他 入会が決定した方には、詳細を通知します

☎ 大浅間火煙太鼓保存会事務局（小諸商工会議所内）

☎ 22-3355 / ☎ daiasamakaendaiko1985@gmail.com

4/21(火) 脳いきいき教室

■4月のテーマ

「今日からできる認知症予防～運動・栄養編～」

頭と体を元気にするための健康習慣について、4月・5月の2回に分けてお伝えします。

▶日時 4/21(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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

ご飯付き(1食分) 620円(税込) ※おかずのみは1食分500円(税込)

週1回おかず1食からのご注文もお気軽に♪

配達無料でご自宅までお届けします

配達エリア 小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK! ※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

フードサービス ことぶき TEL.0267-25-8009

〒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 後援 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

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
軽費老人ホーム

デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

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

第11回 浅間しゃくなげ公園まつり



御代田町観光協会事務局(産業経済課 商工観光係内) ☎ 32-3113

御代田町では、しゃくなげの開花時期にあわせて、「浅間しゃくなげ公園まつり」を開催します。

ぜひご来場ください。

【初日 4/18(土)のイベント情報】

- 屋台の出店
- ダンス・演奏等の発表
- スタンプラリーの開催 など



▲イベント

▶ 期 間 4/18(土)～5/6(水) 詳細はコチラ

▶ 会 場 浅間しゃくなげ公園 / 真楽寺

▶ その他 初日の4/18(土)のみ、御代田町役場から公園までシャトルバスを運行します。

軽井沢大賀ホール 2026 春の音楽祭

主催：軽井沢町・公益財団法人軽井沢大賀ホール



KARUIZAWA

◀ 詳細は軽井沢大賀ホール HP から

◇西武グループ presents

大友直人指揮 東京フィルハーモニー交響楽団

チェロ：水野優也

▶ と き 5/2(土) 16:00 開演

▶ 出 演 大友直人、水野優也
東京フィルハーモニー交響楽団



大友直人 ©Rowland Kirishima/
水野優也 ©Yuji Ueno
東京フィルハーモニー交響楽団
©Eisuke Miyoshi

◇軽井沢チェンバーオーケストラ

(企画・制作：東京文化会館)

▶ と き 5/3(日・祝) 14:00 開演

▶ 出 演 前田妃奈、水野斗希、依田真宣、植村太郎
篠原悠那、水野琴音、田原綾子、朴梨恵
伊東裕、加藤陽子、高橋洋太



軽井沢チェンバーオーケストラ
(昨年) ©Y.Musha

◇サロンオーケストラジャパン 0歳からの音楽会

スペシャルゲスト：横山だいすけ

▶ と き 5/4(月・祝) 14:00 開演

▶ 出 演

[スペシャルゲスト] 横山だいすけ
[サロンオーケストラジャパン]
クロード・小林、松澤つばさ、中川隼
室塚佳子、河野彬、井上梨江



横山だいすけ / クロード・小林 / 松澤つばさ / 中川隼 / 室塚佳子 / 井上梨江 / 河野彬 ©RINZO

軽井沢大賀ホールチケットサービス ☎ 31-5555

総合型地域スポーツクラブ「浅間嶺スポーツクラブ」会員募集中!

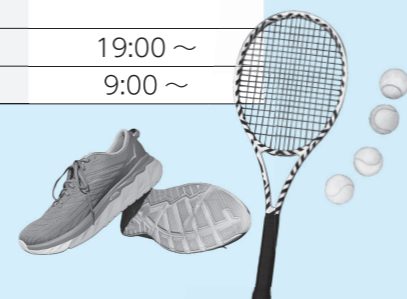
4月からの会員を募集します。誰でも・いつでも・世代を超えてスポーツを楽しむことができるようサポートします。

種目	場所	曜日	時間
▪ 陸上教室	小諸市総合運動場 (天池グラウンド)	毎週土曜	13:30～16:00
▪ 硬式テニス	こうりょうスポーツパーク小諸	毎週月曜	19:00～21:00
▪ ソフトテニス		(5月以降)	
▪ 総合フィットネス	東っ子クラブ	第1・2木曜	19:00～
▪ ノルディックウォーク	大手門公園	毎週月曜日	9:00～

- ▶ 会 費
- 陸上・テニス 2,000円/月
 - 総合フィットネス 500円/1回
 - ノルディックウォーク 10,000円/年

▶ 対 象 小学1年生以上

浅間嶺スポーツクラブ
小田切
☎ 090-4009-7373



無料相談



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 4/21(火) 13:00～15:00

▶ 場 所 市役所3階 第5会議室

【令和8年度相談日】

4/21(火)、5/19(火)、6/24(水)、7/23(木)、8/24(月)、9/3(木)、9/15(火)、10/6(火)、10/21(水)、11/18(水)、12/22(火)、R9/1/25(月)、2/18(木)、3/16(火)

※変更する場合があります。毎月の広報でご確認ください。

☎ 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 4/2(水) 8:30～)

▶ 日 時 ① 4/16(木) 9:30～16:30

② 5/13(水) 13:00～16:30

▶ 場 所 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

+ 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
4/5(日)	○武重医院(本町) ◎ほんまち薬局(本町)	22-0171 26-1193	4/12(日)	○Aiクリニック(諸) ◎水明てんじん薬局(諸)	25-0555 31-5956
4/19(日)	○佐々木医院(南町) ●おおつか歯科医院(六供) ◎さかもと薬局(南町)	22-0503 24-6480 23-8228	4/26(日)	○東小諸クリニック(和田) ◎アイン薬局御影新田店(和田)	25-8104 26-3981
4/29(水・祝)	○桜井クリニック(芝生田) ●岡田歯科医院(和田) ◎アイン薬局小諸店(西原)	26-1188 25-4182 25-3981			

休日緊急医の最新情報は、小諸市公式HPからも確認できます▶



ご芳志をいただきました

▶ ふるさと納税寄附金

339件 8,403,500円 (R8/2月)

▶ 小諸市の地域社会貢献のため、市内小学校へ寄附

「図書11冊(20,900円相当)」

一般社団法人 佐久法人会 小諸支部 様



病院? 救急車? 迷ったら!!
シャープ ななの ひゃくじゅう きょーばん!
#7119
※ダイヤル回線・IP電話回線の場合は「026-231-3021」へ
看護師のアドバイスが受けられます。
受付時間 平日: 19時～翌8時
土・日・祝日: 8時～翌8時
こども(概ね15歳未満)は #8000へ
受付時間: 毎日19時から翌8時まで

緊急時は迷わず119番

専門家から
アドバイスを
受けられます