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

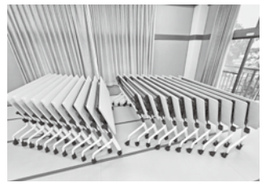
▶試験区分
・上級行政職又は技術職（土木、建築、電気、機械、化学、情報）
・中級 事務
・初級 事務
▶採用予定人数　１名以上
▶試験日　R9/1/17 ㈰（第１次試験日）
▶試験会場　浅麓水道企業団
▶提出書類
・試験申込書及び受験票（浅麓水道企業団庶務課窓口又は HP からダウンロード）
・最終学校の卒業見込証明書（卒業見込の記載のある学業成績証明書でも可）又は卒業証明書
▶申込期間　R8/12/10 ㈬まで
※受験資格、試験内容等の詳細は、浅麓水道企業団 HP をご覧ください。
▶申込み・問合せ
浅麓水道企業団庶務課　☎ 0267-67-3512

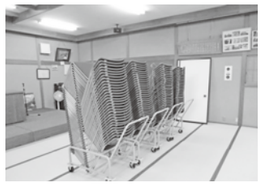
知 集団特定健診を追加実施します

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

