

くらしの情報

12月4日(日)～10日(土)
「人権週間」

「みんなで築こう 人権の世紀」を考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心」をスローガンに、すべての人々の人権が尊重される豊かで安心できる社会の実現のため、この機会に「思いやりの心」や「かけがえない命」について考えてみましょう。

◆人権に関わる相談

・みんなの人権110番
☎0570・0003・110
・子どもの人権110番
☎0120・0007・110
・女性の人権ホットライン
☎0570・070・810



健康づくり講演会

一生の宝「姿勢体力」の作り方
～姿勢体力で健康づくり～

テレビでもおなじみの早稲田大学人気講座「姿勢と健康」の講師を15年務められ、全国でも引つ張りだこの碓田先生は、小諸高校のOBでもあります。今回碓田先生にお越しいただき、具体的な姿勢改善の方法と姿勢を良くするとどんな効果があるかについて、お話しをしていただきます。

「子どもを良い姿勢にしてあげたい」、「日頃の運動不足が気になり、手軽な運動を知りたい」とお考えの皆さん、ぜひご参加ください。

◆日時 1月29日(日)

午後1時30分～3時30分

◆会場 こもろプラザ

「ステラホール」

◆講師 虎ノ門カイロプラクティック院

院長 碓田 拓磨氏

◆参加費 無料

※申込みは不要です。

◆問い合わせ先

健康づくり課 健康支援係

忘れていませんか。
臨時福祉給付金の申請

平成26年4月の消費税の引き上げにより、平成28年度の住民税が課税されていない方を対象に「臨時福祉給付金」を支給します。

支給対象となる見込みの方
に、9月9日に申請書類を郵送しました。

◆申請期限 12月28日(水)

※手続きを忘れないようお早目の申請をお願いします。

◆申請受付窓口 厚生課

ふるさと納税の呼びかけ
をお願いします。

小諸市ふるさと納税は、インターネットサイト「ふるさとポータル」「ふるさとチョイス」からお申し込みいただけます。

お礼の品に、小諸の特産品等を取り揃えましたので、県外、市外のご親族、ご友人等へ呼びかけをお願いします。

◆問い合わせ先

企画課 情報戦略推進係

市役所
〒384-8501
小諸市相生町 3-3-3
TEL 22-1700
FAX 23-8766

12月											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31								

休日緊急医・薬局

●都合により変更になる場合があります。

※診療時間○医科：午前9時～午後5時
●歯科：午前9時～正午

月/日	○医科・●歯科・◎薬局	電話番号
12/4 (日)	○市川医院(栃木)	25-1200
	○鈴木医院(六供)	26-1212
	◎市町てんじん薬局(市町)	31-0992
12/11 (日)	○関医院(大手)	22-2205
	○柳橋脳神経外科(諸)	23-6131
	◎こもろ大手薬局(大手)	26-2567
12/18 (日)	◎てんじん薬局(諸)	31-6772
	○高橋内科医院(古城)	23-8110
	○佐々木医院(南町)	22-0503
12/25 (土)	●松永歯科医院(八幡町)	23-8488
	◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	26-1141

月/日	○医科・●歯科・◎薬局	電話番号
12/23 (金)	○小諸病院(荒町)	22-0250
	○うすだ医院(御影)	22-0483
	◎みかけ薬局(御影)	24-3344
12/25 (日)	○矢島医院(乙女)	22-8148
	○桜井クリニック(芝生田)	26-1188
	●木村歯科医院(栃木)	23-1515
12/31 (土)	◎小諸あおぞら薬局(御幸町)	31-0981
	○東小諸クリニック(御影)	25-8104
	○小諸南城クリニック(小原)	26-5222
12/31 (土)	◎御影のぞみ薬局(御影)	26-3981
	◎小諸コスモス薬局(小原)	26-2282

・都合により変更になる場合があります。受診の際は、休日夜間緊急医案内サービス
☎0570-088-199 (有料) でご確認をお願いします。

・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

今月の納税

■市県民税
■国民健康保険税
第6期 第4期

※口座振替日は
12月26日(月)です。
預金残高のご確認
をお願いします。