

募 あすか小諸運動教室 参加者

トレーニングマシンを使った筋力トレーニング、ウォーキング、健康体操を中心とした運動機能向上のための運動教室を開催します。

▶日 時 11:00~12:00

第1グループ(火)	12/19・12/26・1/9・1/23・2/6・2/20・3/6・3/20
第2グループ(水)	12/20・12/27・1/10・1/24・2/7・2/21・3/7・3/21
第3グループ(木)	12/21・12/28・1/12(金)・1/25・2/8・2/22・3/8・3/22

- ▶場 所 あすか小諸
- ▶対 象 概ね65歳以上の方
- ▶定 員 各グループ10人
- ▶費 用 無料
- ▶申込み 12/8(金)までにあすか小諸 ☎0120-580-825へ申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢支援係

募 【男性限定】100歳への挑戦 「高齢者の簡単料理教室」

昔なつかしういとん、ひと味がう焼き魚を作ります。

- ▶日 時 12/12(火) 10:00~14:00
- ▶場 所 文化センター 調理室
- ▶費 用 300円/人(食材費込み)
- ▶対 象 概ね65歳以上の男性 定 員:15名
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、食器用布巾
- ▶申込み 12/6(水)までに電話で申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

知 高齢者生活・介護に関する実態調査の結果

平成30~32年度の3年間の介護保険事業計画策定などに向けた基礎資料にするため、平成28年12月1日時点で、65歳以上の高齢者1,000人(無作為抽出)と要介護・要支援認定を受けている高齢者(施設入所者を除く)を対象とした高齢者生活・介護に関する実態調査を実施しました。

調査結果は、高齢福祉課または市ホームページで確認できます。

▶調査期間 H28.12/16~H29.1/10

☎ 高齢福祉課 介護福祉係

知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて相談に応じます。当日は電話相談も行います。市役所内線2378までご相談ください。

▶日 時 12/19(火) 10:00~12:00

▶場 所 市役所3階 第8会議室

☎ 厚生課 保護社会係

インフォメーション Information

「募集」「イベント」「お知らせ」などの情報コーナーです。

小諸市役所(〒384-8501小諸市相生町3-3-3)

☎0267-22-1700 FAX 0267-23-8766

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

募 【パブリックコメント】 小諸市市民参加手続きガイドライン(案) **注目!!**

市では、これまで以上に市民参加の充実を図っていくため、職員が市民参加手続きを実践する際の具体的な基準や留意点をまとめた「市民参加手続きガイドライン(案)」を作成しました。ガイドラインについて、次のとおり意見を募集します。

▶募集期間 12/1(金)~12/31(日)【必着】

※直接持参する場合は、12/28(木)までに提出してください。

▶対 象 市内在住者、市内に通勤・通学する者、活動する者、団体及び事業者

▶閲覧方法

市ホームページをご覧ください。展示・情報コーナー(市役所内1階)、市役所企画課、小諸図書館、文化センターで閲覧できます。

▶提出方法

住所、氏名、電話番号、ご意見を記載の上、郵送、FAX、メール、または直接持参(平日8:30~17:15)によりご提出ください。

☎ 企画課 市民協働推進係

FAX:23-8766

Eメール:kyoudou@city.komoro.nagano.jp

募 「花と緑の学校講座」参加者

▶日時・内容等

・12/9(土) 9:00~10:30

「プリザーブドフラワーの華やかお正月飾り」

12名 費用:4,500円(材料費込み)

▶申込み 下記まで電話で申込み。

☎ 停車場ガーデン ☎24-2525

募 味工房小諸すみれ料理教室

12月のメニューは「そば打ち」です。

▶日 時 12/10(日) 9:00~

▶場 所 小諸市農産物加工施設(御影)

▶定 員 10名 ▶費用 1,000円

▶申込み 電話で下記へ申込み。

☎ 味工房小諸すみれ ☎25-1706