

知 高齢者福祉センター 糠塚園の閉園について

現在建設中の複合施設「こもテラス」内に、新たに「高齢者福祉センターこもれび」がオープンします。

「**高齢者福祉センター糠塚園**」は、**8月12日をもって閉園となります。**

長年、憩いの場として多くの皆様にご利用をいただきありがとうございました。8月からは新しい高齢者福祉センターで、引き続き皆様のご利用をお待ちしております。

※「高齢者福祉センターこもれび」の利用については、8ページをご覧ください。

☎ 高齢福祉課

知 小諸市国民健康保険 歯周病検診（無料）

▶対象者

前年度中に一年を通じて国民健康保険に加入し、病院等の受診がなかった世帯の方は、次のすべての項目に該当すれば受診できます。

- ・35歳以上の方
- ・その他の歯周病検診（節目、妊婦等）に該当しない方
- ・施設等に入所していない方
- ・国保税に滞納のない方

▶申込

令和4年2月末までに国民健康保険証を持参し、市民課窓口で申請してください。

▶受診期間

R3/7/1～R4/3/31

☎ 市民課 国保年金係

知 脳いきいき教室

「軽い尿漏れの予防と対処」のお話を聞き、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。ぜひ、お出かけください。

▶日時 7/29(木) 13:30～15:00

▶場所 市役所3階 第1・2会議室

▶費用 無料 ▶申込 不要

※参加される方は、マスク着用をお願いします。
※発熱、風邪症状のある方は、参加をご遠慮ください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 【新型コロナワクチン接種高齢者対象集団接種】 接種日時の前倒し変更について

小諸市では、新型コロナワクチン集団接種について、予め1回目の接種日時を指定し全対象者へ通知しましたが、ワクチン接種の迅速化及び「7月末までに希望する高齢者への接種を終了するように」という国からの強い要請を踏まえ、接種日時の前倒し変更を行っています。

このことにより、全対象者の2回分の接種が7月末までに完了となる見込みです。

対象となる方には、6/7付で変更後の接種日程を通知しています。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

▶日時変更の対象となる方

1回目の接種日時が**7月8日(木)以降**となっている方

小諸市新型コロナ
ワクチンコールセンター  **0570-07-1700**

【受付時間】9:00～17:00（土日・祝日を除く）

【受付内容】新型コロナウイルスワクチン接種に関する問い合わせ

知 乳幼児・児童福祉医療の制度見直し

令和3年度中に18歳に達する学年までの児童が受ける柔道整復師接骨院・整骨院等の施術療養費について、令和3年8月診療分より自動給付方式から現物給付方式となります。

これにより、医科・調剤等と同様に窓口での負担額が診療報酬明細書（レセプト）1枚につき500円までとなります。対象の方には、7月下旬に新しい受給者証を郵送しますので、8月からは郵送された受給者証をお使いください。（申請不要）

☎ 厚生課 家庭支援係

知 【国民年金の納付が困難…】 免除等の制度 ご案内

所得が少ないなど、国民年金保険料を納めることが困難な方のために、免除等の制度があります。

【全額免除・一部免除】

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業があった場合に、保険料の全額または一部が免除されます。

【納付猶予】

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業があった場合に、保険料の納付が猶予されます。

▶申請のできる期間

申請日の2年1カ月前～申請日の翌年6月分まで申請できます。

▶免除・納付猶予等を受けると…

免除等を受けた期間があると、全額納付した場合に比べて、将来受け取る年金が少なくなります。これを補うために、10年以内であれば後から保険料を納めること（追納）ができます。（免除等を受けた期間の翌年度から3年度目以降に追納する場合は、加算額が上乗せされます。）

※学生の方には、「学生納付特例」の制度があります。お問い合わせください。

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1080 / 市民課 国保年金係


☎ 0267-22-1019

【開館時間】平日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00

【休館日】7/1(木)、7/8(木)、7/15(木)

※新型コロナウイルスの感染状況で変更になる場合があります。

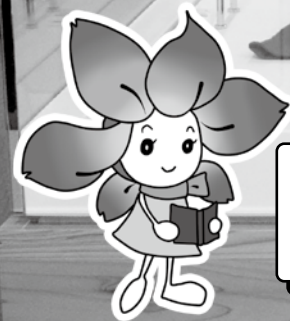


Facebook



Twitter

撮影：こもろのひろば



こもろのひろばに、東小学校からのお客様、
メアリーちゃんとキャシーちゃんが来ているよ！
ぜひ、会いに来てね♪

メアリー
長野県 小諸市立東小学校



●おはなし会 各回 10:30～11:00

7/4(日) こうめちゃんおはなし会（0才～3才向け）

7/11(日) おはなし玉手箱（4才～低学年向け）

7/13(火) 大人のおはなし会

7/16(金) おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）

7/25(日) すみれちゃんおはなし会（4才～低学年向け）

●ひだまりサロン

@ひだまりのひろば

【新型コロナウイルスと ワクチンを知る】

新型コロナウイルスとワクチンについて、専門家にお話を伺います。

▶日時 7/3(日) 15:30～

▶講師 外資医薬医療系会社歴任
柳沢浩一さん

【朗読会】

▶日時 7/17(日) 15:30～

▶出演 朗読のひととき

▶内容 「黄金風景」太宰治 他

●工作イベント

@ひだまりのひろば

【図書館で夏祭り】

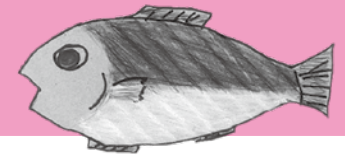
段ボールの魚を自由に塗って、釣ってみよう！事前申込制です。

▶日時 7/10(日)（3回開催）

① 10:30～

② 13:30～

③ 15:30～（各回5組）



夏は、子ども向けイベント盛り沢山！

「うめちゃんポイントカード」はじまるよ！

4月の子ども選挙で当選した「うめちゃん」の公約「うめちゃんポイントカード」が始まるよ！図書館に来たら、カウンターでポイントがもらえます。10ポイントためて可愛いグッズと交換しよう！

※ポイントカードは100枚限定です。

▶開始 7/2(金)～ ▶対象 高校生まで



《図書館文化講演会》

「危機を乗り越え
来るべき時代に備える
～江戸時代の小諸の歴史に学ぶ～」



前回講演会の様子

講師：斎藤洋一氏

▶会場 市役所3階 会議室1・2

▶日時 7/25(日) 13:30～15:00

▶定員 50名

▶申込（参加無料）

参加ご希望の方は、事前にお電話か図書館カウンターでお申し込みください。

【図書館のデータベースで 調べてみよう！】

図書館のパソコンを使って自分が生まれた日の新聞記事をみてみよう！

▶期間 7/19(月)～8/22(日)

▶対象 小学校高学年～高校生

【イチオシ本のポップを書こう！】

好きな本のポップを書いて応募しよう！参加者には特製ブックカバーをプレゼント！

▶募集期間 7/2(金)～8/15(日)

▶対象 中学生・高校生

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」とは、健（検）診を受けて、ウォーキングをすると、５００円分の野菜券がもらえ、さらにウォーキングを続けることでお楽しみ抽選会に参加できる、楽しく健康になれる企画です。今年度は、市内協力飲食店で使える**食事券 1,000 円分**がもらえます！ぜひご参加ください♪



５月からは専用アプリがスタートしました。ダウンロードはこちらから

①仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒ 1 回参加でスタンプゲット！

名称	日程	集合時間	集合場所（地区）	問い合わせ先
セカンドフライデーウォーキング	7/9（金）	18:00 （20 分ほど歩きます）	小諸市役所 正面玄関前	健康づくり課 ☎ 25-1880
あさまウォーキング	7/3（土） 7/17（土）	9:30 ～ 10:30	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	7/11（日） 7/25（日）	7:00 （20 分ほど歩きます）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日	8:00 （20 分ほど歩きます）	（株）キザキ本社（加増）	（株）キザキ ☎ 22-1354

②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された際は、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や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場合は、健康づくり課窓口までお越しください。

※自主サークル活動となりますので、活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※中止になる場合がありますので、市ホームページで確認するかまたは各会場にお問い合わせください。

最新情報はこちら



ご芳志をいただきました

- ▶ **ふるさと納税寄付金**
1,264 件 21,391,000 円（R3.5）
- ▶ **企業版ふるさと納税寄附金**
「50,000,000 円」 株式会社カクイチ 様
- ▶ **高齢者福祉のため**
「金一封」 李 鴻淑 様
- ▶ **文化振興のため**
「金一封」 株式会社長野銀行 様
「日本画 1 点」 渡辺幸子 様
「歴代横綱（初代～63代）生まれ育った故郷巡り（書籍）20冊」 渡辺敏紀 様
「小山敬三の絵画 3 点・額 1 点」（故）小山裕子 様
- ▶ **社会体育振興のため**
「金一封」 小諸市早起き野球連盟 様

編集後記
editorial note

今月号は、「小諸の農」を特集しました。皆さんは、小諸の農産物といったら何が思い浮かびますか？やはりんごのイメージが強いでしょうか？今回紹介した野菜や果物は、意外なものが多かったのかもしれない。恥ずかしながらも魅力的な農産物があることを知りませんでした。

直売所や地産地消協力推進店など、皆さんに食べて楽しんで、魅力を知っていただける場所も増えています。ぜひ、食べてみてください！（塩川）

広報こもろでは、ご意見やご感想をお待ちしています。巻末クイズとあわせてお寄せください。

元気な土からはじまる
小諸の農

無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にどうぞ。

市民法律相談

▶日 時 8/20（金）、9/15（水） 9:30 ～ 16:30
▶場 所 市役所 3 階 会議室
※前々日までに下記までお申込みください。
☎ 市民課 市民協働・相談係

行政相談

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・要望をお聞きます。※事前申込不要
▶日 時 7/8（木） 13:00 ～ 16:00
▶場 所 市役所 3 階 第 5 会議室
☎ 市民課 市民協働・相談係

主任児童委員の「子育て相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、お気軽にご相談ください。
▶日 時 7/11（日） 10:00 ～ 12:00
※今後の予定：8/8（日）、9/12（日）、10/10（日）
▶場 所 人権センター 小会議室 1
☎ 厚生課 保護社会係

佐久広域無料法律相談

▶日 時 7/21（水） 9:30 ～ 16:30
8/4（水） 13:00 ～ 16:30
▶場 所 佐久広域連合事務局
※事前に下記へお申込みください
☎ 0267-62-7721（受付開始 7/1（水） 8:30 ～）

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

多重債務等で悩んでいる方、ひとりで悩まずにご相談ください。※事前に下記までお申込みください
▶日 時 7/21（水） 15:00 ～ 17:00
小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会
☎ 0267-25-1307 会場はお申込みの際にご案内します

消費生活相談

訪問販売、クレジット契約など消費者のお悩みについて、解決に向けた助言を行いますので、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。
☎ 市民課 市民協働・相談係 ☎ 0267-31-5100
消費者ホットライン ☎ 188（**休日はコチャ**）

+ 休日緊急医

【診療時間】
○内科 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
7/4（日）	○小諸南城クリニック（小原） ○須江医院（赤坂） ◎小諸コスモス薬局（小原）	26-5222 22-2060 26-2282	7/11（日）	○花岡レディースクリニック（市町） ○高橋内科医院（古城） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	23-4103 23-8110 26-1141
7/18（日）	○東小諸クリニック（御影） ○市川医院（市町） ◎御影のぞみ薬局（御影） ◎市町てんじん薬局（市町）	25-8104 25-1200 26-3981 31-0992	7/22（木）	○佐藤外科医院（鶴巻） ○ひかり医院（御幸町） ●林歯科医院（相生町） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	22-0334 22-8878 22-0152 26-1141
7/23（金）	○柳橋脳神経外科（諸） ○小諸病院（荒町） ●山口歯科医院（赤坂） ◎てんじん薬局（諸）	23-6131 22-0250 22-0442 31-6772	7/25（日）	○関医院（大手） ○鈴木医院（六供） ●ゆみ歯科医院（御影） ◎こもろ相生薬局（相生町）	22-2205 26-1212 26-2580 31-6334

・都合により変更になる可能性があります。休日夜間緊急医案内サービス☎ 0570-088-199 でご確認ください。
・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページでご確認ください。

