

知 脳いきいき教室

「高齢期を元気に過ごすための食事」のお話や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。(無料・申込不要)

▶日 時 8/26 (木) 13:30 ～ 15:00

▶場 所 こもテラス 2 階

高齢者福祉センター

「こもれび」(相生町)

※今回から、会場が変更となります。
※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 けんこう 健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知って、フレイル予防を始めましょう。

▶日 時 8/18 (水) 10:00 ～ 11:30

▶場 所 市役所 3 階 第 2 会議室

▶対 象 市内在住の概ね 65 歳以上の方

▶申 込 不要 ▶費 用 無料

※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 男女共同参画セミナー「初対面からスムーズに話せるコミュニケーション術」

聞き方や話し方のスキルを学ぶことでコミュニケーション能力が高まり、人間関係もスムーズになります。

仕事でも役に立つ「初対面からスムーズに話せるコミュニケーション術」、この機会に身につけませんか。

▶日 時 8/28 (土) 13:30～15:30

▶場 所 人権センター 大会議室

▶講 師 コミュニケーション

アドバイザー 鈴木 優子

▶定 員 20 名

▶託 児 無料 (事前申込)

▶申 込 8/20 (金)までに電話、FAX、メールでお申込みください。

☎ 人権政策課

小諸市新型コロナ ワクチン接種コールセンター 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 【高齢者福祉センター「こもれび」オープン記念】 体チェックと楽しく体操教室

简单体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からの個別アドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。

体組成計 (体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等を行います。1 人 30 分程度。参加無料です。

▶日 時 9/17 (金) 10:00 ～ 11:30

▶場 所 こもテラス 2 階 高齢者福祉センター「こもれび」(相生町)

▶対 象 60 歳以上の方 ▶定 員 25 名 (先着) ※ 15 分毎 5 人ずつ

▶申 込 8/27 (金)までに電話または高齢福祉課窓口でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係



知 【受給者の皆さまへ】「現況届」の提出をお願いします

各種手当を受給されている方に通知を送付します。期限内での現況届の提出をお願いします。現況届の提出がないと、手当の支給ができませんのでご注意ください。

※受給対象者や扶養義務者の所得が一定額を超える場合は支給停止となります。

▶提出方法 郵送または窓口

▶受付時間 8:30 ～ 17:15 (お越しいただく場合) ※土日祝日除く

▶受付場所 厚生課窓口 (お越しいただく場合)

【児童扶養手当】(家庭支援係 内線 2145、2144)

個別相談をご希望の方は、電話で予約してお越しください。

▶提出期間 8/2 (月)～ 8/31 (火) ※土日祝日除く

【特別児童扶養手当】【障害児福祉手当】【特別障害者手当】(福祉係 内線 2146)

窓口での手続きをご希望の方は、電話で予約してお越しください。

▶提出期間 8/12 (木)～ 9/10 (金) ※土日祝日除く

☎ 厚生課 家庭支援係／福祉係

知 【くらしの市民講座】 消費生活講座 ～悪質商法について学ぶ～

悪徳商法の手口などを一緒に学び、賢い消費者になりましょう！

▶日 時 8/30 (月) 13:30 ～ 15:15

▶場 所 市役所 3 階 第 1・2 会議室

▶申 込 8/25 (水) 17:00 までに電話でお申込みください。

※感染症拡大防止の観点から中止となることがあります。事前申込にご協力ください。

☎ 市民課 市民協働・相談係

市立小諸図書館 KOMORO CITY LIBRARY

☎ 0267-22-1019

【開館時間】平日 9:00 ～ 20:00

土日祝 9:00 ～ 18:00

【休館日】8/26 (木)

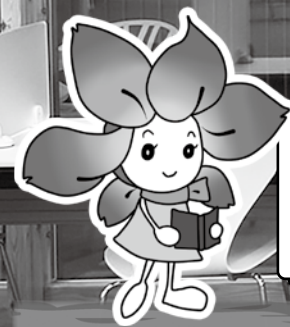
※新型コロナウイルスの感染状況で変更になる場合があります。



Facebook



Twitter



7 月には七夕の願いを募集して飾ったよ！
さらに、おみこしの模型も展示しました♪
8 月は、26 日まで毎日開館予定。
暑い日は、ぜひ涼みに来てね！

●図書館で夏祭り！

7/10 に続いて 8 月も図書館で縁日をやるよ！
更に楽しいゲームがたくさん！遊びに来てね♪

【日時】8/7 (土) 10:30 ～ 16:00

【内容】テラスでお星さますくい・

オススメ本くじ・

バランスゲーム

※当日は、館内が騒がしくなりますがご了承下さい。



●おはなし会 各回 10:30 ～ 11:00

8/1 (日) こうめちゃんおはなし会 (0 才～ 3 才向け)

8/8 (日) おはなし玉手箱 (4 才～低学年向け)

8/20 (金) おはなしきしゃポップ (0 才～ 3 才向け)

8/22 (日) すみれちゃんおはなし会 (4 才～低学年向け)

8/24 (火) 大人のおはなし会

8/29 (日) 小学生おはなし会

●ひだまりサロン



「ウクレレコンサート」

【日時】8/21 (土) 15:30 ～

【出演】若木一寿さん

【演目】エーデルワイス ほか

●逢魔時サロン

「信州のこわ～い話」

【日時】8/9 (日・祝)

18:30 ～ (閉館後)

【出演】図書館職員



昼と夜、雰囲気の違い二つのサロンを
お楽しみください！

●影とあそぼう～知ってる？幻灯機～

写真や絵を投影する、現在の映写機、プロジェクターの原型にあたる幻灯機。昔は授業などで使われていたそうです。実際の幻灯機を見たり、影を使って遊んだりするイベントを開催します♪

【日時】8/9 (月・祝) 10:30 ～

【場所】すみれちゃんのへや

※事前申込制。詳細はお問い合わせください。



●イチオシ本のポップをかこう！

先月に引き続き、イチオシ本のポップ募集中！

今月からは、投票も開始します♪

応募者全員に特製ブックカバー、さらに上位入賞者にはオリジナルグッズをプレゼントします！

【募集期間】7/2 (金)～ 8/15 (日) (中学生・高校生対象)

【投票期間】8/16 (月)～ 9/20 (月) (どなたでも投票可)

●投句募集のお知らせ

10/24 (日)のひだまりサロン「秋ですー句 俳句入門

講師：野中威」にて紹介する俳句を募集します。応募作の中から 3 句は、ひだまりサロンで講評と鑑賞を行います。投句していただいた俳句は全て講師が添削をしてお返しします。

【募集期間】8/1 ～ 9/30 【投句数】1 人最大 2 句

【お題】【季語】秋の空・七夕・きりぎりす・

紅葉・初秋 (はつあき) のどれかを使用

投句は、誰でも参加できます！
初心者歓迎！ぜひ投句してね！



※イベントの詳しい内容は館内ポスターをご覧ください。

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

📍 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**飲食券 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	8/20（金）	18:00（約20分）	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	8/7（土） 8/21（土）	9:30（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	8/8（日） 8/22（日）	7:00（約20分）	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（約20分）	㈱キザキ本社（加増）	㈱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、健康づくり課の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



飲食券（1,000 円分）の利用方法



▶**交換締切** R4/1/14（野菜券交換は、R4/3/31 まで可能）

▶**利用期間** ～R4/2/28

▶**利用可能飲食店一覧** Nao's Kitchen/ 七福神/ 食事処 まこと/ 得得 小諸店/ 古久清食堂/ ジオヒルズ/ うな藤/ そば蔵 丁子庵/ Cittaslow つるやホテル/ Hishiya 海賊船 HARADA/ 天麩羅割烹 懐/ 日本料理 音羽/ すし処 魚がし/ 和食処 みよし/ 中棚荘/ はりこし亭/ 農カフェわのん ナバキッチンカー/ 蒸しぱん屋 粉花/ 風味堂/ BISTRO AOKUBI/Ai's dressingkitchen/ クレッサント/ 郷ごころ/ やまへい/ レストラン八億 中華飯店 喜鶴/ 中華飯店 夜来香/ 中華坊フートン/ 麺工房 幸村（計 32 店）

このマークがあるお店が目印！ →



「こもろ健幸マイレージ お楽しみ抽選会」を開催しました



令和2年度中にファーストカードを達成し、さらにウォーキングを続けた方を対象に「お楽しみ抽選会」を開催しました。抽選会の景品は「健康づくり協力事業所*」から提供いただいた商品です。

こもろ健幸マイレージは、今年度も実施中です。ご家族、お友達をお誘いのうえご参加ください。

	健康づくり協力事業所*	景品	当選者
1	信州ほしの株式会社	小諸七兵衛そば	10 名
2	生活クラブ 生活協同組合 小諸支部	ケチャップ&バックだし	4 名
3	大塚酒造株式会社	甘酒	1 名
4	ホクト株式会社 小諸きのごセンター	生どんこ&ぶなしめじ&エリンギセット	10 名
5	有限会社 大西製粉	信州そば 4 食入り半生麺そばつゆ付き	5 名
6	ブルーマリンスポーツクラブ株式会社	特別優待券	5 名
7	株式会社 丸山珈琲	ドリップ珈琲の詰合せ	2 名
8	信州味噌 株式会社	味噌と醤油のセット	1 名
9	有限会社 芳光	ご飯によく合う和食セット	1 名
10	株式会社キザキ	ウォーキングポール	2 名

※市民の健康づくりにおける協力事業所で、マイレージ抽選会の景品提供や食育への協力等は無償で行っていただいています。

無料相談

相談はすべて無料です。お気軽にご利用ください。

市民法律相談（事前申込制・前々日まで）

▶**日 時** 8/20（金） 9/15（水） 9:30 ～ 16:30

▶**場 所** 市役所 3 階 会議室

📍 市民課 市民協働・相談係

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会（事前申込制）

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。

▶**日 時** 8/18（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（会場はお申込時にご案内します）

人権特設相談所（申込不要）

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他人権に関わる問題でお悩みの方、ご利用ください。

▶**日 時** 8/18（水） 13:00 ～ 15:00

▶**場 所** 人権センター

📍 人権政策課

主任児童委員の「子育て相談」（申込不要）

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** 8/8（日） 10:00 ～ 12:00

▶**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（事前申込制）

▶**日 時** 8/18（水） 9:30 ～ 16:30

9/1（水） 13:00 ～ 16:30

▶**場 所** 佐久広域連合事務局

☎ 0267-62-7721（受付開始 8/2（月） 8:30 ～）

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・要望をお聞かせします。

▶**日 時** 8/19（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

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、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（**休日はこちら**）

+ 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
8/1（日）	○武重医院（本町） ○小岩井整形外科（御影） ●山口歯科医院（赤坂） ◎ほんまち薬局（本町） ◎小諸あさま薬局（御影）	22-0171 26-6788 22-0442 26-1193 26-6226	8/8（日）	○甘利医院わだ（和田） ◎アイン薬局和田店（和田）	26-5500 31-5512
8/9（月）	○浅間南麓こもろ医療センター（相生町） ●小池歯科医院（紺屋町） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎金沢薬局（荒町）	22-1070 22-0130 25-2002 22-0038	8/15（日）	○矢島医院（乙女） ○市川医院（市町） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町） ◎市町てんじん薬局（市町）	22-8148 25-1200 26-1141 31-0992
8/22（日）	○桜井クリニック（滋野） ○高橋内科医院（古城） ◎小諸東のぞみ薬局（御幸町）	26-1188 23-8110 26-1141	8/29（日）	○佐々木医院（南町） ○柳橋整形外科（諸） ●堀箸歯科医院（御幸町） ◎さかもと薬局（南町） ◎てんじん薬局（諸）	22-0503 23-6131 23-0575 23-8228 31-6772

※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。

「第3弾こもろ応援チケット」 「高齢者外出機会創出応援チケット」の利用方法について

☎ (株)まちづくり小諸 ☎ 27-0156

▶利用期限 R3/10/31 (日)

- ・期限を過ぎたチケットは、利用できません。
- ・未使用分チケットの払い戻しは行いません。

必ず利用期限までに、
ご利用ください!

▶利用方法 (取扱加盟店のみで利用可能)

商品券の種類	利用できる取扱加盟店		
	大型店	一般店	飲食店・宿泊施設
①ピンク券	○	○	○
②ブルー券	×	○	○
③グリーン券	×	×	○
④オレンジ券*	○	○	○

※オレンジ券＝高齢者外出機会創出応援チケットは、75歳以上の市民の方に郵送しています。

▶その他注意事項

- ・商品券額面に満たない場合でも、つり銭は出ません。
 - ・商品券の交換及び売買は行わないでください。
 - ・商品券を現金化することはできません。
 - ・自店の商品や自らの事業上の取引 (仕入れ等) には利用できません。
 - ・購入した商品券の紛失・盗難・利用期限切れ等による損失については一切の責任を負いかねます。
 - ・加盟店の商品等でも商品券が利用できない場合もあります。店舗にてご確認ください。
- (たばこ、商品券・図書券等の換金性の高いもの、処方箋が必要な医薬品等は利用できません)

【取扱加盟店の皆様へ】

換金場所・換金についてのお問い合わせ先は以下のとおりです。

(株)まちづくり小諸 (本町2丁目3番13号) ☎ 27-0156

最新の取扱加盟店
一覧はこちら



1 ピンク券



2 ブルー券



3 グリーン券



4 オレンジ券



市営住宅入居者募集

☎ 長野県住宅供給公社小諸管理センター
☎ 31-6790 (市役所2階)



【募集団地】2団地3戸

●囃団地【小諸市東雲 6-7-1】

- ① 208号【簡二、二階建て、6軒長屋、3DKB】
昭和55年竣工、家賃16,300円～
- ② 213号【簡二、二階建て、4軒長屋、3DKB】
昭和56年竣工、家賃17,100円～

●城下団地【小諸市乙 1215-4】

- ③ 864号【簡二、二階建て、8軒長屋、3DKB】
昭和62年竣工、家賃18,600円～

▶申込方法

申込用紙・所得証明・納税証明 (所得証明/納税証明は高校生以上)・住民票 (単身者は戸籍謄本も) を添えてお申込ください。応募者が募集
※戸数を超えた場合は、公開抽選【抽選日 8/17 (火)】

▶現地事前公開【8/5 (木)】

- ①囃団地 208号ー 10:00～10:30
 - ②城下団地 864号ー 10:45～11:15
- ※スリッパをお持ちください。

▶応募要件

- ① 同居親族があること (但し、60才以上の方または、障がい者等は単身入居可能な場合も有。要相談)
- ② 所得が概ね158,000円/月以下 (障がい者 214,000円/月以下)
- ③ 住宅に困窮していることが明らかなこと
- ④ 小諸市に住所を有しているか勤務先が有ること
- ⑤ 地方税の滞納が無いこと
- ⑥ 入居者及びその同居者が暴力団員でないこと
- ⑦ 入居指定日に入居可能なこと

▶募集期間 (土日祝除く)

8/5 (木)～8/12 (木) 8:30～17:15

【随時募集】

●中松井団地【小諸市東雲 5-4-1】

- E-2052号 (世帯向け)【中耐、三階建て、3DKY (UB)】
平成14年竣工、家賃28,000円～

県営住宅入居者募集

☎ 長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎ 0267-78-5410 FAX 0267-78-5413

▶募集期間

8/18 (水)～27 (金) 8:30～17:15
※土日除く

▶受付場所

佐久合同庁舎4階 (佐久市跡部 65-1)
長野県住宅供給公社佐久管理センター

※詳細は、長野県ホームページまたは上記までお問い合わせください。

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,872件 34,128,000円 (R3/6)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶小中学校教育のため

「1,000,000円」 匿名

▶小中学校教育での楽器購入・維持のため

「2,000,000円」 匿名

編集後記 editorial note

「こもテラス」オープンを巻頭でお知らせしました。相生町商店街では、プレ・グランドオープンに合わせ、感染症対策のもと、様々な特別企画・サービスが予定されています。商店街の各店舗にも、ぜひ足を運んでみてください!

今月号は、「ワクチン接種」「またね」「保育園名称投票」「防災情報」「本陣保存修理」と中々らしいの特集記事が盛りだくさんで、情報量が多い広報です。皆さんは、どの記事・情報が一番気になりましたか? 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。(塩川)

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金

支給申請を受付けています

☎ 厚生課 保護社会係

長野県社会福祉協議会が実施している総合支援資金の再貸付が終了した、不承認になった等の事情で、さらなる貸付を利用できない世帯に対し支援金を給付します。

▶対象条件 (下記条件をすべて満たす必要があります)

- 総合支援資金の再貸付が終了した世帯、再貸付が不承認になった世帯で以下の要件を満たす世帯
- 申請月の世帯の収入が①市町村民税均等割り非課税となる金額の1/12 + ②住宅保護基準額以下
- 資産 (預貯金) が①の6倍以下 (100万円が上限)
- ハローワーク等で求職活動を行っている者または、生活保護申請を行い、処分が決定していない者

▶申請期限 ～R3/8/31 (火)

▶支給額 単身世帯6万円・2人世帯8万円・3人世帯10万円

▶支給期間 3ヵ月

▶その他 受給者が支給期間に生活保護費や職業訓練受講給付金を受給した場合は支給を中止します。

