

知 【脳いきいき教室】認知症 サポート医による講演会

認知症の方への対応について理解を深めるための講演会「認知症 診断と治療について」を開催します。

- ▶日時 12/3(金) 13:30~15:00
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶講師 医療法人山月会小諸病院 副院長 高木暁也 医師
- ▶定員 40名
- ▶申込 12/2(木)までに電話でお申込みください。

※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 【医療費助成を受けている方へ】保険証が変わったら、届出を

福祉医療受給者証（18歳までのお子さん、ひとり親家庭の方、障がいのある方）、自立支援医療受給者証（精神通院・更生医療・育成医療）をお持ちの方は、健康保険証が変わったら届出が必要です。

届出をせずに受診すると、助成が受けられないことがあります。就職・結婚・引っ越しなどで健康保険証が変わったときは、必ず市役所に届出をお願いします。

- ▶持ち物 健康保険証・受給者証

☎ 【福祉医療について】

→ 厚生課 家庭支援係（内線2144）

【自立支援医療について】

→ 厚生課 福祉係（内線2146）

イ 感染症拡大防止による イベント・行事の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベント・行事は中止といたします。ご理解ください。

- ▶令和4年新春賀詞交歓会
 - ▶第46回新年走り初め&ウォーキング R4/1/8(土) 懐古園馬場
 - ▶第25回小諸市綱引オープン大会 R4/2/13(日) 小諸市総合体育館
- ☎ 総務課 総務係
スポーツ課 スポーツ振興係

知 今年度の各種検（健）診は、済んでいますか？

検（健）診はご自身の身体の状態を知る機会です。検（健）診期間の終了間際になると、申込を受けられない場合もあります。

お早めに申込、受診をしてください。

▶検（健）診名と実施期間

【国保の方が対象】

- ・生活習慣病予防健診（R3/12月末まで）

【市民の方が対象】

- ・肝炎ウイルス検診〔40歳～70歳で5歳刻年齢〕（R3/12月末まで）
- ・大腸がん検診〔40歳以上〕（R3/12月末まで）
- ・子宮頸がん検診〔20歳以上偶数年齢〕（R4/2月末まで）
- ・乳がん検診〔40歳以上偶数年齢〕（R4/2月まで）

☎ 健康づくり課 健康支援係



知 家屋に関する届出はお早めに！

▶令和3年中に家屋を取り壊した方は、滅失届をご提出ください。

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として、その所有者に課税されます。家屋を取壊した場合、市への「家屋滅失届」の提出や、法務局での建物滅失登記が行われないと、翌年度以降も課税される場合がありますので、取壊した年の12月末までに手続きをお願いします。

▶未登記家屋の名義変更の届出をお願いします。

物置や車庫など未登記の家屋をお持ちの方で、相続・贈与・売買等で所有者が変更となった場合は、名義の変更が必要です。税務課へ「未登記家屋に係る納税義務者変更届」を提出してください。

※届出の用紙は、税務課窓口および市のホームページから取得できます。

☎ 税務課 資産税係

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」と、高齢者や障がい者等すべての住民にやさしいまちづくりを進めるため、（一財）自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、下記のとおり備品を整備しました。

これらの事業は、宝くじの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や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり等に対して助成を行い、地域社会の発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とするものです。

▶整備された備品

- 発電機・AED等（与良区自主防災組織）
- 椅子式昇降機（一ツ谷区公民館「老人憩いの家」）

☎ 総務課 総務係 / 高齢福祉課 地域ケア推進係



知 市内巡回線試験運行を一部見直します

市内巡回線は、予約制相乗タクシー「こもろ愛のりくん」の運行サポートや外出機会の創出のため、マイクロバス1台による試験運行を行っています。この度、運行状況から試験運行の一部を見直します。

▶千曲小学校コース

朝・夕の運行で、「こもろ愛のりくん」では対応できない多くの利用があることから、今年度中の運行を継続します。

▶小諸駅・小諸高原病院コース

午前を中心とした運行で、利用が限定的であることから、「こもろ愛のりくん」では対応できない朝8時便のみを継続し、残りの便は休止とします。

▶小諸駅・あぐりの湯コース

午前を中心とした運行で、利用が限定的であり、「こもろ愛のりくん」でのあぐりの湯への利用も減少していることから、休止とします。

今後は、“コト（イベントや企画などの外出の目的となる場）”と連携した便や、多くの方が利用できる土日便等の試験運行を検討します。
☎ 都市計画課

募 簡易郵便局受託者募集

日本郵政株式会社信越支社では、簡易郵便局を受託いただける方を募集しています。

▶募集地域 大字菱平

▶委託手数料

「基本額」及び取扱い件数等に応じた「取扱料」等の合計額で構成される委託手数料をお支払いたします。

▶応募方法等

応募方法及び応募要件等の詳細は、日本郵便(株)のホームページをご確認いただくか、下記までお問合せください。

☎ 日本郵便(株)信越支社 経営管理部 簡易局担当 ☎026-231-2479

知 子育て世帯生活支援特別給付金、申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、収入が減少した子育て世帯（ひとり親世帯、その他世帯）を対象とした「子育て世帯生活支援特別給付金」の申請を受け付けています。対象となる方でまだ申請がお済みでない方は、令和4年2月28日までに必要書類を添付のうえ、申請をしてください。詳しい制度や申請方法についてはHPをご確認ください。

☎ 厚生課 家庭支援係



ひとり親世帯



その他世帯

知 令和4・5年度入札参加資格申請

小諸市が発注する【建設工事・建設コンサルタント等】【物品購入・業務委託等】の入札及び見積に参加するためには、原則として2年毎に小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要があります。

○建設工事・建設コンサルタント等

令和4・5年度の資格審査申請受付を次のとおり行いますので、入札及び見積への参加を希望される方は、忘れずに申請してください。受付終了期日が近づく大変混み合います。早めの申請にご協力をお願いします。

○物品購入・業務委託等

令和3・4年度の定期審査を受けていない方を対象に、中間年審査の受付を行います。

▶業種 物品・業務委託

▶対象 令和3・4年度の定期審査を受けていない方

【申請について】

▶申請期間 R4/1/4(火) ~ 1/31(月)

▶申請書類 財政課窓口及び市ホームページに申請方法と併せて掲載。

☎ 財政課 契約財産係



小諸市HP

知 義援金募金にご支援ありがとうございました

小諸市では、静岡県を中心に発生した【令和3年7月大雨災害】により被災された方々の支援として、7月12日から10月31日まで、市役所1階ロビー、小諸図書館受付、小諸市文化センターロビーに義援金箱を設置いたしました。

市職員も義援金活動に取り組み、義援金箱を通じて寄せられたものを含み義援金額は264,986円となり、被災地に対して、日本赤十字社長野県支部小諸市地区を通じて送金いたします。

市民の皆様のあたたかいご支援ありがとうございました。

☎ 総務課 総務係

知 電源立地地域対策交付金を活用しました

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3年度の電源立地地域対策交付金467万2千円を保育園の運営費に充てました。

※「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。

☎ 企画課 行政経営係

募 小諸市地産地消協力推進店(事業所)

小諸市地産地消推進協議会では、小諸の農産物や農産加工品などをお客様に提供し、小諸の顔となる事業者を「小諸市地産地消協力推進協力店(事業所)」として認定しています。



認定店一覧

また、小諸の農産物や加工品を多くの方に食べていただくための目安として、認定プレートを交付しています。

▶募集要項・申込書

農林課窓口及び市ホームページにご用意しています。

▶申請方法

申請書記入のうえ、農林課にお申込みください。

※申請後、推進協議会での審査を経て、認定が決定します。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

募 ハートトレーニング 3月開講コース

ものづくりの知識・技能・技術を身に付ける公共職業訓練です。

▶募集コース・人員

①機械 CAD / NC 加工科 15名

②建築 CAD デザイン科 20名

▶期間 R4/3/1(火)～8/24(水)

▶会場 ポリテクセンター長野

▶受講料 無料(テキスト代等別途)

▶申込

1/25(金)までに、お近くのハローワークへお申込みください。

☎ ポリテクセンター長野

☎ 026-243-7856

募 小諸市環境審議会委員を公募

環境基本計画の策定や計画の進捗の確認・評価をしていただく、環境審議会委員を公募します。

▶対象 ●市内在住または市内に通勤・通学する20歳以上の方

●市の他の審議会等の委員になっていない方

●市税及び市の料金に滞納がない方

▶活動 年2回程度の会議へ出席(平日の昼間)

▶任期 R4/2月～R6/1月の2年間

▶募集数 3名まで

▶申込 12/28(火)17:00までに応募動機(400字程度、様式自由)・氏名・生年月日・住所・電話番号を記載し、生活環境課へ郵送または持参、FAX、Eメールでご応募ください。面接を実施し選考します。

☎ 生活環境課 生活環境係

募 令和4年度会計年度任用職員

▶任用期間 R4/4/1～R5/3/31 ※職種により短期間のものがあります。

▶申込期間 R3/12/7(火)～(随時)

※R4/4/1からの勤務を希望する場合は、R4/1/7(金)までに申込みのあった方を優先して選考します。(所管課が学校教育課、子ども育成課の申込はR3/12/24(金)まで)

▶募集職種 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等

※詳細は募集要項をご覧ください。

▶申込資格 ・R4/4/1現在、満18歳以上の人

・通勤可能な人

・地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない人

・資格免許を要する職種は当該免許を有する人

▶選考審査・採用

申込書に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。希望職種等を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が選考し採用者に通知します。任用する人員枠が限られていますので、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますがご了承ください。

▶募集要項・申込書

総務課窓口及び市ホームページからダウンロードできます。

☎ 総務課 職員係

高齢者の宅配お食事 昼食 夕食
ご飯付き(1食分) 530円(税込)
※おがすのみは1食分430円(税込)
週1回おかず1食からのご注文も
フードサービスことぶきがお届けします!
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 TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1 検索 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

レトルト商品新発売! 手軽においしく、とってめヘルシー! そばの栄養が丸ごと摂れます!
そばの実トマトリゾット
そばの実(長野県産100%使用)を完熟トマトとチーズで煮込みました!
1人前(200g)600円(税込) 御歳暮にもおすすめです HPもご覧下さい
【小諸市民限定クーポン】ご利用下さい
そば粉からそば道具まで 粉の専門店
蔵の粉屋 大西製粉 店内全品10%OFF
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585 有効期限2022年1月31日まで

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て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る、楽しく健康になれる企画です。

さらに今年度は、コロナ禍の飲食店応援のため飲食券1,000円分がもらえます！飲食券は12月までのポイントで換算するため、今月が飲食券をゲットするラストチャンスです！まだの方は、ぜひポイントをためてゲットしてください！

(飲食券の申請期限は令和4年1月14日まで)

5月から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 (歩く時間)	集合場所 (地区)	問い合わせ先
あさまウォーキング	12/4 (土) 12/18 (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	12/26 (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 (29日はお休み)	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各会場にお問い合わせください。

最新情報はこちら



健康

小諸市健康づくり協力事業所のご紹介

問 健康づくり課

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康寿命延伸に向け、小諸市と一緒に活動いただける事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています！小諸市では市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを随時募集しています。

さくさく農園 (山浦)

協力内容：商品提供の協力 (お米、菜種油、米粉菓子)

商品特徴：「米・食味コンクール国際大会で金賞を受賞

した農家がお米」「100%小諸産の菜種油」



さくさく農園 清水さんから一言

学校給食にも提供している、「小諸の土」産 (こもろのみやげ)*で、健康長寿や幸せづくりに貢献することが私たちの喜びです。

※「食べ物のスタート地点の土が元気なら、そこで育ったものも元気になる」という考えのもと、「元気な土づくり」から本気でこだわって育てた、元気な農産物のこと。

KOMORO AGRI SHIFT プロジェクトの詳細はこちら ➡



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。
※新型コロナウイルスの感染状況により延期または中止する場合があります。

市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日 時 12/17(金) 1/21(金) 9:30～16:30
▶場 所 市役所3階 会議室
☎ 市民課 市民協働・相談係

佐久広域無料法律相談 (事前申込制)

▶日 時 12/15(水) 9:30～16:30
1/5(水) 13:00～16:30
▶場 所 佐久広域連合事務局
☎0267-62-7721 (受付開始 12/1(水) 8:30～)

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)

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・要望をお聞きます。
▶日 時 12/16(木) 13:00～16:00
▶場 所 市役所3階 第4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 12/15(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)

年末困りごと電話相談会 (申込不要)

「借金で苦しんでいる」「生活に困り年が越せない」「新型コロナの影響で生活が苦しい」など、生活・金銭・職場・家庭の相談をお受けします。
▶日 時 12/25(土) 10:00～16:00
▶番 号 0120-448-788 (当日のみの専用番号)
☎ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

+ 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
12/5 (日)	○小諸南城クリニック(小原) ○由井医院(田町) ●おおつか歯科医院(六供) ◎小諸コスモス薬局(小原) ◎わかな薬局(田町)	26-5222 22-0327 24-6480 26-2282 26-3636	12/12 (日)	○高橋内科医院(古城) ○須江医院(赤坂) ◎お天気堂薬局(相生町) ◎古城てんじん薬局(古城)	23-8110 22-2060 25-4193 31-0407
12/19 (日)	○東小諸クリニック(御影) ○佐藤外科医院(鶴巻) ●岡田歯科医院(和田) ◎御影のぞみ薬局(御影)	25-8104 22-0334 25-4182 26-3981	12/26 (日)	○武重医院(本町) ◎ほんまち薬局(本町)	22-0171 26-1193
12/31 (金)	○佐々木医院(南町) ○矢島医院(乙女) ●小林歯科医院(与良) ◎ウエルシア薬局小諸御幸町店(御幸町) ◎金沢薬局(荒町)	22-0503 22-8148 25-3708 26-2207 22-0038	※都合により変更になる可能性があります。 最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎0570-088-199)をご利用いただくか、 小諸市公式HPでご確認ください。		



公式HP

新型コロナ ワクチン集団接種体制の規模縮小

健康づくり課

小諸市では、11月14日(日)をもって、市の集団接種会場での接種を希望されたすべてのの方に、2回目までの新型コロナワクチンの接種を終了しました(自己都合で日程変更されている方などを除きます)。

これを受けまして、集団接種会場としての市民交流センターの専用使用を終了とさせていただきます。長期間にわたりご迷惑をおかけしましたが、ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

なお、今後も規模を縮小して集団接種を継続しますので、これまで接種を希望されてこなかった方や、その他特別な事情等により未接種の方であっても、改めてワクチン接種を希望される場合は、今から接種いただけます。また、個別接種を受けられる市内医療機関もごございます。詳細は、小諸市新型コロナワクチン接種コールセンターまでお問い合わせください。



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)

市民交流センターの利用を再開します

集団接種会場としての専用使用が終了となったことから、12月1日(水)より市民交流センターの利用を再開いたします。予約方法等の詳細につきましては、市のホームページをご覧ください。市民交流センターまで直接お問い合わせください。(新型コロナウィルス感染症対策のため、利用時間など一部制限がございます)

☎ 小諸市市民交流センター ☎ 0267-25-1890

ご芳志をいただきました

- ▶ **ふるさと納税寄付金**
1,413件 29,368,000円 (R3/10)
- ▶ **高齢者福祉のため**
「金一封」 李 鴻淑 様
- ▶ **文化振興のため**
「彫刻3点」 政所 新二 様
「油彩画」 尾沼 昭 様

編集後記
editorial note

今年号の表紙は、保育園へ統合予定の芦原・中央保育園園児交流会からの一枚です。その日はじめて対面する子どもたち。「どんな雰囲気になるのかな」と心配しましたが、あっという間に、仲良く手をつなぎ、元気に走り回っていました。子どもたちの「チカラ」に感心です。

今年も多くの皆様から「広報こもろ」や小諸市へのお言葉をいただきました。本当にありがとうございます。今後とも、ご意見・ご感想をお待ちしております。
(塩川)

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
軽費老人ホーム

デイサービスセンター
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

ひよこの日 入園前の親子(参加者の皆さま対象) **参加無料**

12/2(木)「ひよこのクリスマス」

みんなでクリスマス飾りを作って
楽しみましょう!! ぜひ来てね!

【受付】9:45~10:20 【活動時間】11:40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