

知 こもれび体チェック教室



簡単な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。

運動習慣がない方でも安心して参加できます。

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、体操を行います。（一人30分程度の予約制）

- ▶日時 6/20(火) 13:30～15:30
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶定員 20名
※30分毎5人ずつ
- ▶申込 6/13(火)までに、電話でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 コンバインの利用申込みについて（小麦・菜種）

市内在住で、市内の一つのほ場で小麦・菜種を5a以上栽培している方を対象に、コンバインでの収穫作業を行っています。

- ▶費用 10aあたり6,000円（目安）（市補助金除く）
- ▶申込 6/23(金)までに、市内農協各事務所へお申込ください。
- ▶持ち物 ①位置図（住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入）
②農協の通帳印（農協に口座がある方）

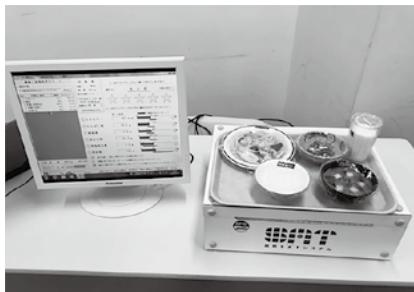
※対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込みをお断りします。
※コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りをお願いします。
※刈り取る時期の指定や収量の確保を保障することはできません。

【コンバインオペレーターと作業補助員の募集】

- ▶作業内容 コンバインでの、市内ほ場の菜種・そば等の刈取り
- ▶作業期間 菜種・小麦：7月上旬から7月下旬
そば・大豆：9月下旬から11月中旬
- ▶応募資格 ○普通自動車の免許を持っている方
○コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方
○ローテーション及び交代勤務での作業が可能な方
- ▶募集人数 2～3名
- ▶申込方法 6/30(金)までに、下記へお申込みください。
☎ 農協あさま西部営農センター各事務所
農林課 農業ブランド振興係

知 簡単！食事チェック

しっかり食べているつもりでも、気づかないうちに栄養不足になっていることも！1人10分程で食事のバランスがチェックできる測定機を使って過不足を確認し、低栄養を予防しましょう。口腔ケアについてもお伝えします。



- ▶日時 6/22(木) 10:00～11:30
※時間内であればいつでも測定可
 - ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
 - ▶対象 60歳以上の市民
 - ▶費用・申込 不要
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 6月は児童手当の支給月です ☎ 厚生課 家庭支援係

2月～5月分の児童手当を、6月15日(木)に支給します。

- ▶対象 0歳から中学校修了前の児童を養育している人
- ▶金額（月額）
○3歳未満（一律）15,000円
○3歳から小学校修了前 10,000円（第1・2子）、15,000円（第3子以降）
○中学生（一律）10,000円
※特例給付（所得制限限度額に該当する場合）児童一人につき月額5,000円
※令和4年度児童手当制度改正により、令和3年分所得額が所得上限限度額以上となった方には支給されません。

イ 『はじめての終活講座』を開催します ☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

長くなった高齢期を最期まで自分らしく過ごすために、自分や家族の「終活」について考えてみませんか。

- ▶講師 株式会社鎌倉新書 村田 ますみ氏
- ▶日時 7/1(土) 14:00～15:30
(会場受付13:30～)
- ▶場所 小諸市市民交流センター ステラホール
- ▶内容 終活全般・エンディングノートの書き方
- ▶対象 市民
- ▶費用 無料
- ▶定員 100名
- ▶申込 6/28(水)までに電話でお申込みください。



小諸市のエンディングノート
(青色が目印)

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



最新情報

こもろ健幸マイレージは、健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、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ます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です!

仲間と歩きたい方におすすめ (予約不要・無料) → 1 回参加で、1 スタンプゲット!

| 名称 | 日程 | 集合時間(歩く時間) | 集合場所 | 問い合わせ先 |
|-----------|--------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| あさまウォーキング | 6/3(土)、17(土) 7/1(土)、7/15(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 | 6/25(日)、7/23(日) | 8:00(約30分) ※雨天中止 | 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 | 8:00(約30分) | (株)キザキ本社(加増) | (株)キザキ ☎ 22-1354 |

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した際は、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、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際は、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。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 HP または各会場にお問い合わせください。



専用アプリをいれるなら↑
年度初めの今がオススメ!

イ 市民活動にチャレンジ!

市民活動にチャレンジしたい学生、既に市民活動している学生が対象。活動のルールや実際の活動について知り、学生同士が集まり楽しく語り、つながり、学ぶためのワークショップを開催します。詳しくは市民活動・ボランティアサポートセンターホームページをご覧ください。

- ▶日時 6/24(土) 14:00 ~ 16:00
- ▶場所 こもテラス1階コモールひろば
- ▶対象 高校生・専門学校生・大学生
- ▶定員 15名
- ▶申込 6/16(金)までに電話またはメールで申込

問 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
☎ 0267-26-0315
✉ borasen@ctknet.ne.jp

詳細はこちら→



知 小諸市公式 LINE をご登録ください!



公式 LINE やっています

市公式 LINE では、防災・防犯情報をお知らせしています。平時・緊急時の情報取得に、ぜひご利用ください。

問 危機管理課
危機管理防災係



登録はこちら

募 市民農園利用者を募集します!

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか?市では市民を対象とした市民農園を開設しています。農園の空いている区画について、随時受付をしています。

- ▶面積 1区画 50㎡(約15坪)
- ▶利用料 年額 2,500円

※空き状況、申込方法、条件等の詳細はお問い合わせください。

問 農林課 農地調整係

知 脳いきいき教室

①「しっかり噛んで健康長寿」のお話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。

- ▶日時 6/27(火) 13:30 ~ 15:00
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶費用・申込 不要

②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を開催します。

- ▶日時 7/14(金) 13:30 ~ 15:00
- ▶場所 市役所3階 第1・2会議室
- ▶内容 認知症 家族の対応について
- ▶講師 医療法人山月会小諸医院 高木啓倫先生
- ▶定員 50名
- ▶申込 7/13(木)までに、電話でお申込みください

問 高齢福祉課 長寿支援係

生活

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

圏 厚生課 家庭支援係

食費等の物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

▶支給対象者

令和5年3月31日時点で、18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等で、以下に該当する方（令和6年2月末までに生まれた新生児も対象になります。）

◆【申請不要で支給される方】（対象者には通知・令和5年5月31日に振込）

令和5年3月分の児童扶養手当受給者（ひとり親世帯）

令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者となった方（ひとり親世帯）

令和4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金（前回の給付金）の支給対象者であった方（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯）

◆【申請が必要な方】

●ひとり親世帯

- ・公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ・令和5年1月以降、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている方

●ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯

- ・令和5年1月以降、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

▶支給額 児童1人当たり 一律5万円 ※支給にあたっては、申請が不要な場合と必要な場合があります。

▶支給手続き 申請が必要な方に該当する場合は、申請書を市HPからダウンロードするか、厚生課窓口でお渡ししますので、必要書類とあわせて提出してください。（受付開始は6月中旬以降を予定）

▶支給時期 申請受付後、順次支給します。

▶申請期限 R6/2/29(木)

▶その他 未申告の場合は、所得の判定ができないため支給されない場合があります。

最新情報は
こちら▶



イ 第30回市民マレットゴルフ大会を開催！

▶日時 R5/7/8(土)

受付 8:00～

開会 8:30～

▶場所 平成の森

マレットゴルフコース

▶申込期間 6/5(月)～6/21(水)

▶定員 140名

(定員になり次第締切)

▶申込先 スポーツ課スポーツ振興係

圏 スポーツ課 スポーツ振興係

イ 「おしゃべりタイム」～市民が出会い・ゆるりにつながる場～

今年度より、ぼらせんこもろでは、市民がゆるりにつながる場「おしゃべりタイム」をスタートします。新たな出会いが生まれる場、皆さんの活動について語る場です。お気軽にご参加ください！

▶内容 今回は、**小諸へ移住してきた方、移住してきた方とつながりたい・お話をしたい方**が集まり、小諸をステージとしてチャレンジしたいことや魅力をお話しします。

▶日時 6/10(土) 14:00～16:00 ▶場所 交流センター2階 第6会議室

▶対象 どなたでもご参加いただけます ▶定員 15名

▶申込 6/8(木)までに、電話またはメールで申込み

圏 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター

☎ 0267-26-0315 ✉ borasen@ctknet.ne.jp



草刈り・剪定・伐採
お任せください！
お見積り無料 お気軽に
お問い合わせください

| | | | |
|-----|--------|--------------------|-------------------------|
| 草刈り | 1坪あたり | 100円～150円(税込) | ※草丈や地形(傾斜)によって料金が変わります。 |
| 剪定 | 1時間あたり | 3,000円(税込) | ※樹高4mまで |
| 伐採 | 1本あたり | 2,000円～10,000円(税込) | ※樹高5mまで |

※各作業 別途基本料金 2,000円

アルファーム 総合サービス事業部 担当:小林
〒389-0516 東御市田中253-1 ☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472 ※9:00～19:00(月曜日除く)

お中元にご利用下さい。
信州そばの風味香りを
お手頃なセットで。

ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円
◎発送承ります…2,600円(送料込み)
一番人気!!

「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
菅の粉屋 大西製粉
〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL.0267-22-0585

店内全品 **10%OFF**
有効期限 2023年7月31日まで

知 雑草イネ(赤米)の対策について

小諸市の水田の一部では、雑草イネ(赤米)が発生し、米の等級下落等が懸念されています。雑草イネの特徴と防除対策について、ご紹介します。

▶雑草イネの特徴

7月中旬から8月上旬に他のイネより早く穂が出て、籾の先が赤いイネ。玄米が赤いため、「赤米」とも呼ばれる。

▶防除対策

○抜き取りによる防除

抜き取りが困難な場合は、地際から刈り取る

○代かきによる防除

浅水で2回代かきをすると効果あり

○除草剤による防除

○秋起こしをしない

土壌表面の種子を低温により死滅させる。地表面に雑草イネが出ていると鳥が食べてくれる

※雑草イネの種子は、3年程度生存します。3年間は徹底的に防除を行いましょう。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

816件 13,762,000円 (R5/4)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

募 総合計画審議会の市民委員を募集します

総合計画審議会は、市の最上位計画である総合計画※及び行政経営全般に関する事項について、調査・審議する機関です。委員改選にあたり、下記により市民委員を募集いたします。

※総合計画とは、地方自治体が総合的かつ計画的な行政運営を行っていくための基本となる計画で、目指すべき都市像を定め、そのためにどのような施策を行っていくのかを記載しているものです。

▶概要 年間3～5回程度・平日開催(会場は市庁舎)

▶任期 R5/8/1～R7/7/31

▶選考方法 応募動機(100字～200字程度)と面接

▶資格 市内に在住又は通勤・通学する年齢18歳以上の方で、市税及び市の料金に滞納がない方

▶応募方法 氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、応募動機を記載し、郵送、FAX又はEメールでご応募ください。(様式自由)

▶申込期限 6/23(金)

▶応募先 小諸市役所 企画課 企画調整係

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

✉chousei@city.komoro.nagano.jp

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します!

6月のメニューは「柏もち」です。

▶日時 6/25(日) 9:30～

▶場所 小諸市農産物加工施設(御影新田 2107-1)

▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク

▶費用 1,000円

▶定員 先着10名

▶申込み 味工房小諸すみれ



☎25-1706
(市外の方も申込可)

☎ 農林課 農業振興ブランド係

知 緊急断水等による濁水発生時の水道料金減額について

緊急断水等で、水道から濁水が発生した際、濁水を解消するためにご使用者様が自己排水(捨て水)にご協力いただいた場合、上下水道料金の減額が行えます。

▶対象者 緊急断水等の対象区域の水道使用者

▶減額料 1立方メートル分

▶断水情報の閲覧

小諸オフィシャルサイト

▶期限 断水等から一ヵ月以内

▶申込先 (株)水みらい小諸

☎31-6456

☎ 上水道課 上水道係

学び

ITエンジニア養成スクールで学んでみませんか

☎ イノベーションハブこもろラボ ☎070-1391-6727

R5年7月より、株式会社BTM(本社:東京都)と小諸市が連携する「ITエンジニア養成スクール」が開校します。「ホームページ制作コース」と「Webシステム開発コース」の2部構成で、ホームページ制作と、ITエンジニアに求められる技術を重点的に学びます。ホームページを作れるようになりたい方、第一線で活躍できるITエンジニアを目指す方の受講をお待ちしています。

ホームページ作成コース

▶対象

- ・ホームページを作成してみたい方
- ・HTML、CSSを基礎から学びたい方

▶申込

R5/6/18(日)まで

Webシステム開発コース

▶対象

- ・ITエンジニアに転身したい方
- ・開発現場の技術を学びたい方

▶申込

R5/7/31(月)まで

詳しい情報と
申込はこちら



無料相談



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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 6/1(木) 8:30～)

- ▶日時 6/22(木) 9:30～16:30
7/5(水) 13:00～16:30
- ▶場所 佐久市生涯学習センター (野沢会館)
- ☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

人権擁護委員による人権特設相談 (申込不要)

いじめ、差別、虐待、近隣間の騒音、金銭貸借、その他の人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。秘密は固く守られます。

- ▶日時 6/7(水) 10:00～15:00
- ▶場所 人権センター ☎ 人権政策課

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・要望を行政相談員がお聞きします。

- ▶日時 6/22(木) 13:00～15:00
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ☎ 市民課 市民協働・相談係

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日時 6/23(金) 9:30～16:30
- ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ☎ 市民課 市民協働・相談係
- ※市民を対象とした法律相談です。(事業者は相談対象外)

+ 休日緊急医

【診療時間】

○医科 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 |
|-------------|---|--|-------------|--|---|
| 6/4 (日) | ○ひかり医院 (御幸町) ○桜井クリニック (芝生田) ●林歯科医院 (相生) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町) | 22-8878 26-1188 22-0152 26-1141 | 6/11 (日) | ○花岡レディースクリニック (市町) ○佐々木医院 (南町) ●ゆみ歯科医院 (御影) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町) ◎さかもと薬局 (南町) | 23-4103 22-0503 26-2580 26-1141 23-8228 |
| 6/18 (日) | ○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ●山口歯科医院 (赤坂) ◎こもろ薬局 (赤坂) ◎勉強堂薬局 (相生) | 22-1070 22-0442 31-0407 22-0508 | 6/25 (日) | ○佐藤外科医院 (鶴巻) ○柳橋脳神経外科 (諸) ◎てんじん薬局 (諸) | 22-0334 23-6131 31-6772 |

※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 からご確認ください。

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

社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎ 0267-23-9515

あそび
ひよこの日 参加無料
6/8(木) 入園前の親子の皆さま対象

「シューッとひとふき ふしぎな遊び」
 【受付】9:45～10:00 【活動時間】11:40まで
 ご予約りません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。
 感染症等の拡大状況によっては変更があります。
 HP等でご確認ください。

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>