

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 7/24(月) 9:30～11:30
- ▶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 7/14(金)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 けんこう 健口栄養講座

「筋力を維持する食事」と「噛み合わせと姿勢について」をテーマにお話をします。

簡単な測定機を使った発声テストや食事のチェックもできますのでお気軽にご参加ください。



- ▶日時 7/14(金) 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

☎ 高齢福祉課
長寿支援係



イ 第69回児童生徒夏季体育大会

☎ スポーツ課
スポーツ振興係

第69回児童生徒夏季体育大会を次により開催します。

- 種目① 女子ソフトボール
▶開催日 7/22(土) 【予備日】7/29(土) ▶会場 大栄小諸球場
- 種目② 柔道
▶開催日 7/23(日) ▶会場 小諸市武道館(柔道場)
- 種目③ 少年野球
▶開催日 7/23(日) 【予備日】7/30(日) ▶会場 大栄小諸球場
- 種目④ 剣道
▶開催日 7/30(日) ▶会場 小諸市武道館(剣道場)
- 種目⑤ ソフトテニス
▶開催日 8/26(土) 【予備日】8/27(日)
▶会場 乙女湖公園運動場テニスコート

※詳細については、各区長・育成会長・学校等を通じて要項・申込書を配布いたしますので、ご確認ください。



イ 【小諸市農産物市】「夕市」を開催します!

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」を9月末まで毎週金曜日に開催します。

採れたて新鮮な小諸産農産物や加工品を、ぜひお買い求めください。

- ▶日時 7/14～9/29 毎週金曜日(8/4、8/11を除く)
【7・8月】16:00～18:00 【9月】15:30～17:30
- ▶場所 相生坂公園
- ▶出店 たきばら駅直売所 / 小諸大橋直売センター /
三岡ふれあいセンター直売所 / グリーンロード直売所
あぐりの湯直売所 / 直売所浅間のかおり

※上記直売所が週替わりで出張。小諸市地産地消推進協力店も出店予定です。

☎ 農林課 農業ブランド振興係

知 福祉医療受給者証の更新について

障がい者、母子・父子家庭等の方は、8月に受給者証の更新があります。資格要件に該当する方には、7月下旬に8月1日からお使いいただく受給者証を郵送します。(申請不要)

※転入等により所得が分からない方は、所得照会同意書または所得証明書の提出が必要です。

※未申告等により所得が分からない場合は、所得申告後に受給者証を送付いたします。

▶次のいずれかに該当し、受給されていない方は申請をお願いします。

※一部の資格に、所得制限があります。

- 重度の障がいがある方
- 18歳以下の方(満18歳に達する日以降最初の3/31まで)
- 母子、父子家庭で20歳未満の子どもがいる方
(18歳以上は高等学校等に在学中の場合)

☎ 厚生課 家庭支援係



健康

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



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	7/1(土)、15(土) 8/5(土)、19(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	7/23(日)、8/27(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。



専用アプリをコチラから↑

知 献血にご協力ください

安全で安定した血液製剤の供給ができるよう、献血へのご協力をお願いいたします。



- ▶日時 7/25(火)
9:30 ~ 11:30
13:00 ~ 15:30
- ▶場所 市役所 1 階北側
- ▶種類 全血献血 (400ml)
- ▶採決基準

- 【年齢】 男性 17 ~ 69 歳
女性 18 ~ 69 歳
- 【体重】 男女とも 50kg 以上
※ 65 ~ 69 歳の方は、60 ~ 64 歳までに献血の経験がある方

- ▶持ち物
献血手帳・カード、顔写真入りの身分証明書(運転免許証など)

☎ 健康づくり課 保健予防係

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 1 年を通して小諸市国民健康保険に加入し、病院等に受診しなかった世帯の方で、次の全ての項目に該当する方
○ 35 歳以上の方
○ その他の歯周病検診(節臼、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 6 年 2 月末までに国民健康保険証を持参し、市民課窓口でお申込みください。

- ▶受診期間
R5/7/1(土) ~ R6/3/31(日)

☎ 市民課
国保年金係



知 脳いきいき教室

- ▶内容
「心地よい眠りのために～生活や薬のこと～」
 - ▶講師 小諸のぞみ薬局
薬剤師 池田伸也氏
 - ▶日時 8/8(火) 13:30 ~ 15:00
 - ▶場所 市役所 3 階 第 1・2 会議室
 - ▶費用・申込 不要
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 サマージャンボ宝くじ等が販売されます

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」が 2 種類同時販売されます。

宝くじ収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われており、長野県の販売実績により配分されますのでぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

- ▶販売期間 7/4(火) ~ 8/4(金)
 - ▶抽選日 8/18(金)
- ☎ 総務課 総務係

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します！

7月のメニューは「炭酸まんじゅう」です。

▶日時 7/9(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 令和4年度 小諸市立保育所給食調理業務委託 総合評価結果 (10月～3月分)

令和3年4月から保育所給食調理業務の民間委託を実施しています。民間委託後も、これまで提供してきた「安全でおいしい、こだわりの給食」やその運営体制が確保されているか確認するために、業務評価を行いました。

▶ Aブロック受託者 (株式会社魚国総本社 名古屋本部)

施設名	評価	ブロック全体の評価 (子ども育成課)
東保育園	A	●前年度に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、衛生面やアレルギー対応の面でより安全な実施体制がとれた。 ●食育については、地域の食材を使用した食育体験の計画や、保護者や祖父母を招いた食育計画を園の職員と連携して実施し、園児にとって貴重な体験となった。次年度も、安全でおいしい給食の提供や園児が楽しく学べる食育の実施に努められたい。
美里保育園	A	
南保育園	A	

▶ Bブロック受託者 (株式会社メフォス)

施設名	評価	ブロック全体の評価 (子ども育成課)
千曲保育園	A	●前年度に続き、整備されているマニュアルや他自治体等での実践例などを生かし、事故なく給食が提供された。 ●食育については、食に関する情報を、園児や保護者の方の目を引くような掲示方法を工夫し、食育について学ぶ機会を作ることができた。次年度も、園児と関わる機会を多くとり、園の職員とも連携しながら、安全でおいしい給食の提供や効果的な食育活動の充実に協力されたい。
西保育園	A	
南城森の保育園	A	

▶評価基準

特に優れている = S / 優れている = A / 適正である = B / 改善が必要である = C

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 長野県市町村対抗駅伝結果報告

4/29、松本市で長野県市町村対抗駅伝競走大会(一般の部)・市町村対抗小学生駅伝競走大会(小学生の部)が開催され、小諸市選手団も参加しました。

結果は、(一般の部) 18位、(小学生の部) 29位でした。選手、関係者の皆さん、応援いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 コンバインの利用申込みについて (そば・大豆)

市内在住で、市内の農地において、一つのほ場で10a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 7/28(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。

☎ 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

ご芳志を いただきました

- ▶ふるさと納税寄付金 966件 17,315,000円(R5/5)
- ▶寄付金 「300,000円」丸山友一様
- ▶新入学児童のヘルメット購入費用のため 「50,000円」小諸ロータリークラブ様
- ▶高齢者福祉のため 「金一封」李鴻淑様

あなたの「学びたい」を応援します

10月入学生募集中！

出願期間は 9月12日(火)まで

放送大学

長野学習センター ☎ 0266-58-2332

お問い合わせ資料の請求は

QRコード

草刈り・剪定・伐採

お任せください！

草刈り 1坪あたり 100円～150円(税込)

剪定 1時間あたり 3,000円(税込)

伐採 1本あたり 2,000円～10,000円(税込)

アルファーム

☎ 0268-75-7494

携帯 090-8803-7472

保険証 8/1 は国民健康保険被保険者証の更新日

☎ 市民課 国保年金係

国民健康保険の保険証は、7/31 で有効期限が終了し、8/1 から新しい保険証に更新されます。新しい保険証は、7月中旬から順次郵送で世帯主宛にお送りします。7月下旬までに届かない場合はご連絡ください。有効期限が切れた保険証は、ご自身でハサミを入れるなどして破棄していただくか、市民課国保年金係までご返却ください。

◆新しい保険証

新しい被保険者証は空色です。なお、令和2年度から70歳以上75歳未満の方の被保険者証と、負担割合を記載した高齢受給者証がひとつになり、1枚の証で医療機関を受診できるようになっています。

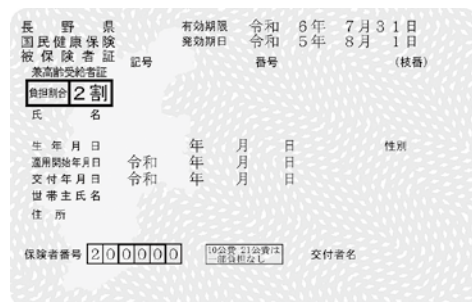
◆国保の届出（加入・離脱手続き）を忘れずに！

日本では、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるよう、すべての人が健康保険に加入します。退職等で職場の健康保険を脱退した方、健康保険の被扶養者でなくなった方など、どの健康保険にも加入していない状況になった時には、原則、国民健康保険に加入をしていただくようになります。

国保加入の際には、これまで加入していた健康保険（組合）資格喪失証明書が必要です。また、会社などに勤め、職場の健康保険に加入した場合には、国保離脱の手続きが必要です。国保離脱の際には、新しい健康保険証（加入された全員分の保険証）の写しが必要です。

◆入院や高額な外来受診をする前には、「限度額認定証」の申請を

保険証と「限度額認定証」を保険医療機関（病院や薬局等）に提示することで、窓口負担が自己負担限度額までとなります。詳細はお問い合わせください。（原則として、国保税に滞納のない世帯のみ交付させていただきます。）



保険証 後期高齢者医療保険について

☎ 市民課 国保年金係 / 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320



◆対象となる方

長野県後期高齢者医療広域連合 公式 HP

①	75歳以上の方	75歳の誕生日当日から被保険者となります。加入手続きは不要です。
②	65～74歳で、一定程度の障がいがあり、加入を希望する方	市民課国保年金係に申請し、長野県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることが必要です。（過去にさかのぼっての認定はできません。）

◆被保険者証・保険料納入通知書について

○「被保険者証（保険証）」の更新

7月中旬に8月からお使いいただく新しい保険証を発送します。色はだいたい色で、有効期限は令和6年7月31日です。

○「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

対象者へ7月中旬に新しいものを郵送します。（適用区分の変更により送付されない場合があります。）

※新たに認定を受けようとする方、または適用区分が「区分Ⅱ」で過去1年間の入院日数が91日以上の方は市民課で申請が必要です。

○保険料納入通知書の送付

7月中旬に送付しますので納入をお願いします。口座振替の方は預金残高の確認をお願いします。特別徴収の方は、9月上旬に特別徴収開始通知書をお送りします。

編集後記 editorial note

いよいよ夏本番です。記事にもありますが、熱中症などには気をつけたいものです。そして今年には市民まつりが4年ぶりに開催されます。コロナ禍になる前は足・腰・肩を痛くしながらも、毎年参加する側で楽しんでいました。今年は広報担当となり写真撮影にまわるため、色々な連を見ながら、いつもとは違った視点で満喫したいと思います。皆さんのとっておきの一枚をカメラに収めたいと考えていますので、黄緑色の市の腕章を付けた私を見かけたら、ぜひ撮影にご協力ください。（小山）

無料相談



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 7/4(火) 8:30~)

- ▶日時 ① 7/20(木) 10:00 ~ 16:00
 ② 8/2(水) 13:00 ~ 16:30
- ▶場所 ①小海町役場
 ②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

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 7/20(木) 13:00 ~ 15:00
- ▶場所 市役所3階 第4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)

消費者トラブル情報バックナンバー

これまで広報こもろに掲載してきた「消費者トラブル情報」を、市公式HPにまとめて紹介しています。



+ 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
7/2 (日)	○甘利医院わだ(和田) ●堀箸歯科医院(御幸町) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 23-0575 31-5512	7/9 (日)	○小諸南城クリニック(小原) ○高橋内科医院(古城) ◎小諸コスモス薬局(小原) ◎古城てんじん薬局(古城)	26-5222 23-8110 26-2282 31-6556
7/16 (日)	○うすだ医院(御影) ○小岩井整形外科(一ツ谷) ◎みかげ薬局(御影) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷)	22-0483 26-6788 24-3344 26-6226	7/17 (月)	○関医院(大手) ○鳥山クリニック(八満) ●小池歯科医院(紺屋町) ◎こもろ相生薬局(相生) ◎小諸八満ほしまん薬局(八満)	22-2205 26-0308 22-0130 31-6334 26-0881
7/23 (日)	○矢島医院(乙女) ○花岡レディースクリニック(市町) ◎金沢薬局(荒町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-8148 23-4103 22-0038 26-1141	7/30 (日)	○小諸医院(荒町) ○須江医院(赤坂) ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ◎お天気堂薬局(相生)	22-0250 22-2060 24-8148 25-4193

※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。

高齢者の宅配お食事 昼食 夕食
 ご飯付き(1食分) **530円(税込)**
※おかずのみは1食分430円(税込)
 週1回おかず1食からのご注文も
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 【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

隣地との境界を明確にしてお互いすっきりとしましょう!
 土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。
最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。
 お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うろ (株)ユーアール測量設計代表