

知 こもれび運動教室 ～膝・腰いきいきコース～



理学療法士が体の動かし方や家でできる体操を教えてください！膝や腰に痛みがあるからと、運動をあきらめていませんか？関節を守り、楽に動ける体をつくりましょう。(全4回)

- ▶**日程** 8/25(金)、9/29(金)、10/27(金)、11/24(金)
- ▶**時間** 10:00～11:30
- ▶**場所** 高齢者福祉センター こもれび
- ▶**対象** 60歳以上の市民
- ▶**内容**

1回目と4回目に体力測定(体組成計、握力測定、5回立ち上がりテスト、片足立ちテスト)、体操、健康講話等

- ▶**費用** 無料 ▶**定員** 25名
- ▶**申込** 8/18(金)までに電話で申込み

※4回継続して参加できる方のみ、お申し込みください。
※令和4・5年度のこもれび運動教室に参加済みの方は対象外となります。体チェック教室のみの方は参加可能です。
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

募 味工房小諸すみれが料理 講習会を開催します

8月のメニューは「きゅうりの佃煮」です。



- ▶**日時** 8/20(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** 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 小諸市ファミリーサポートセンター 事業講習会を開催します

小諸市では令和2年4月よりファミリーサポートセンター事業を開始しました。ファミリーサポートセンター事業とは、育児の援助を受けたい者(依頼会員)と育児の援助を行いたい者(提供会員)が登録し、地域で子育てを支え合っていく制度です。つきましては、事業の講習会を開催しますので、会員の方はもちろん、興味のある方もお気軽にご参加ください。

- ▶**日時** 9/14(木)、15(金) いずれも9:00～12:30
 - ▶**場所** 小諸市社会福祉協議会2階 大会議室
 - ▶**内容** 主に提供会員さん向けファミリーサポートセンター事業についての講習会(事業の概要、消防署によるAED講習等)
 - ▶**費用** 無料
 - ▶**定員** 20名
 - ▶**申込** 9/7(木)までに電話で申込み
- ☎ 子ども育成課 子ども育成係



知 生活習慣病予防健診(健康スクリーニング) (集団特定健診)を受けましょう

生活習慣病予防健診(特定健診)は、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は健診を受け、ご自身の健康状態を知ることが大切です。

- ▶**対象者** ①小諸市国民健康保険加入の40歳～74歳の方(無料)
②長野県後期高齢者医療保険加入の方(無料)
③19歳～39歳の方で健診を希望する者(自己負担6,600円)
- ▶**日時** 10月下旬～11月中旬
- ▶**場所** 市内の公民館や市役所(保健センター)等
- ▶**申込** ○8/18(金)までに健康づくり課へご連絡ください。
○既に申込みされた方は改めての申込みは不要です。
○申込みをされた方には、9月末に受診券を送付します。

※個別特定健診と集団特定健診、人間ドックを重複して受けることはできません。なお、小諸市国保・長野県後期高齢者医療に加入し人間ドックを受診した方は、市民課国保年金係で補助金の申請を行ってください。

☎ 健康づくり課 健康支援係

知 【児童扶養手当受給者の皆様へ】 「現況届」・「所得状況届」の提出をお願いします

児童扶養手当(ひとり親対象の手当)を受給されている方(支給停止中も含む)は、「現況届」の手続きが必要です。手続きが確認されない場合、手当の支給ができませんので、ご注意ください。

- ▶**集中受付日** 8/1(火)、2(水)、4(金)、6(日)、7(月)、8(火)のうち指定された日
- ▶**面談時間** 9:00～17:00 ※8/6(日)は10:00～13:00
- ▶**受付場所** 市民交流センター 会議室1・2

※集中受付日は現時点での予定です。対象者には通知を送付しますので、そちらをご確認ください。

☎ 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



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	8/5(土)、19(土) 9/2(土)、16(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	8/27(日)、9/24(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。



専用アプリはコチラから↑

募 認知症サポーター養成講座



認知症を知って大切な人を支えるための講座です。支援や対応する際の心配りなど分かりやすくお伝えします。

- ▶日時 9/6(水) 13:30~15:00
- ▶場所 市役所 3 階 第1・2 会議室
- ▶内容 認知症サポーター養成講座
- ▶費用 無料
- ▶定員 40 人
- ▶申込 9/5(火)までに電話で申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 市民後見人養成研修の受講者を募集します

弁護士や社会福祉士などの資格をもち、親族以外による成年後見制度である、市民後見人の養成講座を開催します。

- ▶日程 9/23(土)、24(日)、30(土) 13:00~17:00 (全3回)
- ▶会場 佐久市公民館浅間地区館(浅間会館)
佐久市岩村田 543 (☎ 0267-67-2110)
- ▶受講料 3 日間 15,000 円(テキスト代込)
- ▶要項 年齢 55 歳以上~70 歳位まで
- ▶申込 kokenai@nifty.com まで
☎ 0267-63-4344(月~金午前中)、090-3345-7696
✉ yuuyuyk@nifty.com

知 取引・証明等に使用する「はかり」をお持ちの皆様へ

商品の売買に利用したり、各種証明行為に使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2 年に 1 回の定期検査を受ける必要があるため、必ず検査を受けてください。なお、検査には手数料がかかります。

- ▶開催日【中部地区】9/5(火)
【三岡、川辺、大里、西小諸地区】9/6(水)
【北大井、南大井地区】9/7(木)
- ▶時間 10:30~12:00、13:00~15:00
- ▶場所 屋内ゲートボール場 すぱーく小諸内クラブハウス
☎ 0263-47-4006

知 市公式LINEで防災情報を手に入れましょう

防災・防犯に関わる情報、防災行政無線で放送した内容（選挙公報除く）を入手できます。正しい防災情報をできるだけ多くの伝達経路から入手する環境を整えましょう。

☎ 危機管理課
危機管理防災係

登録はこちら



イ 映画「破戒」上映会

島崎藤村の長編小説を映画化した「破戒」（2022年東映）の上映会を行います。

▶日時 9/3(日)

- ① 9:30 受付 10:00 ~ 12:15
- ② 13:00 受付 13:30 ~ 15:45

▶場所 小諸市市民交流センター
ステラホール

※各回定員 200名、入場無料、
申込不要、DVDの上映です。

☎ 人権政策課・人権センター

知 助成金申請のコツを学んでみませんか

市民活動の資金づくりに関する講座を開催します。助成金を活用する際のコツを一緒に学びましょう。

▶講師 長野県NPOセンター 栗津知佳子さん

▶日時 8/26(土) 14:00 ~ 16:00 (受付開始 13:45)

▶場所 市民交流センター2階 会議室3

▶対象 市民活動を行っている方、またはこれから行おうとしている方

▶定員 20名 (各団体から2名程度の参加をお勧めします)

▶申込 8/18(金)までに電話またはメールで申込み

☎ 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

知 胸部レントゲン検診が始まります

8/17から8/31まで胸部レントゲン検診を実施します。混雑緩和のため、今年度より市役所は男性優先・女性優先枠を設けております。優先以外の方はお待ちいただく場合がございます。

▶日程 8/18(金)、21(月)、22(火)、23(水)、24(木)、30(水)、31(木)

こちらは市役所会場のみの日程です。時間、その他の実施日時はお手元の受診票をご確認ください。

▶場所 市役所1階 あいおい公園入口側

▶内容 検診車による胸部レントゲン検診

▶費用 無料

☎ 健康づくり課 健康支援係

イ ボッチャ体験講習会

ボッチャ競技を体験しながら、ルールや参加者に応じたゲームの工夫について学んでみませんか。

▶日時 8/26(土) 13:00 ~ 16:00

▶場所 佐久市立岸野小学校体育館

▶内容 ボッチャルール解説、ルールの工夫、体験

▶講師 長野県ボッチャ協会公認審判員

▶費用 無料 ▶定員 先着40名

▶申込 電話で申込み (東信教育事務所 HP からでも申込可能)

☎ 東信教育事務所 生涯学習課 ☎ 0267-31-0252



▲申込は
コチラ

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,116件 21,229,000円(R5/6)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶市内保育園・小中学校の

安心安全のため

「防犯用催涙スプレー 28個」

株式会社 大栄製作所

代表取締役 塩川 秀忠 様

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)によって料金が異なります。

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
〒389-0516 東御市田中253-1 担当:小林

☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00~19:00(月曜日除く)

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

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
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

TEL.0267-25-8009
【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

イ 第81回 藤村忌
～花と歌を捧げる集い～



文豪・島崎藤村の命日（8月22日）に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。

講話、俳句・短歌、合唱、草笛、独唱、献花などが行われます。大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

▶日時 8/22(火) 9:30～11:15

▶場所 藤村記念館前庭

※雨天時：市民交流センター
ステラホール

▶講師 伊狩 弘 氏

(宮城学院女子大学名誉教授)

▶演奏 明治学院大学グリーンクラブ、
小諸草笛会、きらら会

▶申込 事前申込不要

☎ 藤村記念館 ☎ 22-1130

編集後記
editorial note

「みこし」が無事に開催されました。いよいよ夏が来たという感じがします。雨の中でしたが、参加された方、関係者の皆様、お疲れ様でした。大勢の人の楽しそうな姿を見て元気をもらえました。ありがとうございます。次はドカンジョです。盛り上がりましょう。(小山)

募 情報公開・個人情報保護審査会委員を募集しています

審査請求及び情報公開・個人情報保護に係る重要事項の調査審議等にご参加いただく審査会の委員を募集します。

▶活動 会議（年1回程度 平日昼間）

▶任期 2年（R5/10/1～R7/9/30）

▶募集 1名

▶選考 書類選考及び面接

▶資格

市内に在住又は通勤、通学する18歳以上で、次のすべての要件を満たす方
・市の他の審議会等の委員になっていない方
・市税等に滞納がない方

▶応募方法

応募理由を記した書類（400字程度）、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を記載のうえ、8/31(木)までに郵送、FAXまたはメールで応募してください。

FAX：23-8766 ☎：ssomu@city.komoro.nagano.jp

☎ 総務課 総務係

知 【要約筆記】入門講座で学んでみませんか

要約筆記はその場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳方法です。この機会に要約筆記を始めてみませんか。

▶日時 【昼コース】10:00～12:00 10/4(水)、11(水)、18(水)

【夜コース】19:00～21:00 9/12(火)、19(火)、26(火)

▶場所 佐久市生涯学習センター

▶費用 無料

▶定員 各15名

▶内容 第1回 聞こえにくいとは
第2回 要約筆記ってなに
第3回 要約筆記体験

▶対象 佐久地域に居住又は勤務されている方

▶申込 昼コースは9/20(水)、

夜コースは8/29(火)までに電話で申込み

☎ 佐久広域連合 障害者相談支援センター

☎ 0267-63-5177



**保育士を
募集中です!**

小諸市では、市立保育園等で働いていただける保育士を募集しています。

☎ 子ども育成課 子ども育成係



小諸市立保育園（市内6園への勤務）

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
保育士	保育士資格等	7.5時間	時給 1,147円	年2回 (合計2.4ヶ月程度)	社会保険加入 雇用保険加入

※保育士資格のほか、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭免許をお持ちの方も、ご相談ください。上記時間以外の勤務時間もありますので、お問合せください。

子どもセンター（こもロッジ）

職名	資格	時間	報酬	期末手当	保険等
補助 厚生員	不問	15:30～19:00 3.5時間	時給 956円	年2回 (合計2.4ヶ月程度)	社会保険未加入 雇用保険未加入

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)

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 8/18(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)

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 8/23(水) 13:00～15:00

▶場所 人権センター ☎ 人権政策課

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 8/1(火) 8:30～)

▶日時 8/17(木) 9:30～16:30

9/6(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

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 8/17(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

+ 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
8/6 (日)	○武重医院(本町) ○東小諸クリニック(御影) ◎ほんまち薬局(本町) ◎御影のぞみ薬局(御影)	22-0171 25-8104 26-1193 26-3981	8/11 (金)	○浅間南麓こもろ医療センター(相生) ●関歯科クリニック(柏木) ◎こもろ薬局(赤坂) ◎日本調剤荒町薬局(荒町)	22-1070 25-3456 25-2002 31-5537
8/13 (日)	○柳橋脳神経外科(諸) ○佐々木医院(南町) ●おおつか歯科医院(六供) ◎てんじん薬局(諸) ◎赤坂てんじん薬局(赤坂)	23-6131 22-0503 24-6480 31-6772 31-0407	8/20 (日)	○市川医院(市町) ○桜井クリニック(芝生田) ●松永歯科医院(八幡町) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 26-1188 23-8488 31-0992
8/27 (日)	○甘利医院わだ(和田) ●浅川歯科医院(耳取) ◎アイン薬局和田店(和田)	26-5500 23-4050 31-5512	※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。		

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 2,200円
 ◎発送承ります...2,800円(送料込み)

「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 店内全品 **10%OFF**

〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL 0267-22-0585 有効期限 2023年9月30日まで

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