

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 10/4(水) 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
- ▶申込 9/27(水)までに、電話でお申込みください。

※今年度参加済みの方は対象外となります。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 けんこう 健口栄養教室

管理栄養士が「骨を守る食事」、歯科衛生士が「効果的なお口のケアについて」をテーマにお話をします。食事のバランスが一目で分かる機械を利用した食事チェックや、お口やお食事についてのご相談もできますので、お気軽にご参加ください。



- ▶日時 9/20(水) 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
- ▶費用・申込 不要

☎ 高齢福祉課
長寿支援係



募 【佐久地域ゲートキーパー養成研修会】 ゲートキーパーになってみませんか？

「ゲートキーパー」とは、自殺を予防する命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。あなたのまわりの大切な命を守るために参加してみませんか。

【初級編】（対象者：ゲートキーパーに関心のある方）

- ▶日時 10/23(月) 13:30～15:30
- ▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室
(佐久市佐久平駅南 4-1)
- ▶内容 研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」
(講師) 佐久市役所 心といのちの支援相談員
保健師 神津 公子 氏
研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」
(講師) 独立行政法人 国立病院機構
小諸高原病院 院長 村杉 謙次 氏
- ▶申込 10/6(金)までに下記までお申込みください。

【中級編】（対象者：初級編に参加した方）

- ▶日時 11/24(金) 13:30～15:30
- ▶会場 佐久市佐久平交流センター第5会議室
(佐久市佐久平駅南 4-1)
- ▶内容 研修「ゲートキーパー養成講座 中級編
～あなたもできる 気付き、傾聴、つなぐ、見守る～」
(講師) NPO 法人ウィズハートさく ワークポート野岸の丘
所長 精神保健福祉士 新津 薫 氏
- ▶申込 10/6(金)までに下記までお申込みください。

※初級編と中級編の両方を受講された方には修了証をお渡しします。

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880 ✉ shien@city.komoro.nagano.jp

知 【マイナンバーカード】 マイナポイントの申込みは9月末までです

マイナポイントは令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をした方が申込みでき、期限は令和5年9月末までとなっています（一部の決済サービスを除く）。

市役所1階にマイナポイント申込支援窓口を開設しています。ぜひご利用ください！

なお申込みにはマイナンバーカードが必要です。申請後カードを取りに来ていない方は、お早めに市民課まで受け取りに来てください。

- 開設日 R5/9/1(金)～9/29(金) ※土日祝日を除く
- 時間 9:00～17:00
- 場所 市役所1階 展示情報コーナー
- 内容 ①マイナポイント申込、②健康保険証利用申込、③公金受取口座登録
- 持ち物 ・マイナンバーカード（上記①②③）
※マイナンバーカードに設定した4桁の暗証番号を使用します。
・決済サービス（WAONカード、paypayアプリ、nanacoカード、dカードなど）
※事前に決済サービスをご準備しお持ちください。
・通帳またはキャッシュカード

☎ 市民課 市民係

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	9/2(土)、16(土) 10/7(土)、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	9/24(日)、10/22(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↑

イ 長野県障がい者文化芸術祭In ながの



第 26 回長野県障がい者文化芸術祭が開催されます。ぜひお出かけください。

▶日時 9/23(土)～9/24(日)

▶場所

長野県障がい者福祉センター
「サンアップル」

長野市下駒沢 5 8 6

☎ 026-295-3111

▶内容

県内障がい者の絵画・手工芸・書道・写真・文芸等の作品展示・文化芸能の発表・製作品の展示即売等

☎ 厚生課 福祉係

募 体力年齢を測ってみましょう!

体力・運動能力調査の参加者を募集します。

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20m シャトルラン・立ち幅跳びの総合評価で体力年齢がわかります。

▶日時 10/4(水) 19:00～

▶場所 小諸市総合体育館

▶対象 20～64 歳

※対象年齢以外の方も参加可能。

ただし、調査項目は対象年齢

までのメニューとなります。

▶費用 無料

▶持ち物 運動靴、飲み物、
運動ができる服装

▶申込

9/27(水)までに、
電話または右二
次元コードよ
り、お申込みく
ださい。



☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 脳いきいき教室

▶内容

「認知症を知ろう～本人も周囲も笑顔で過ごすコツ～」をテーマにお話したり、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。ぜひお出かけください。

▶日時 9/28(木) 13:30～15:00

▶場所 高齢者福祉センターこもれば

▶費用・申込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 県下一斉司法書士無料法律相談会

▶日時 10/7(土) 13:00～16:00

▶場所 市民交流センター

▶主催 長野県司法書士会佐久支部

▶内容 不動産の登記・会社の登記・
不動産の売買や贈与・相続・
遺言・成年後見・空き家に関
する相談 他

▶費用・予約 不要

☎ 渡邊貴樹司法書士・行政書士事務所
☎ 0267-31-6472

知 令和5年住宅・土地統計調査にご協力ください

10月1日現在で、住宅・土地統計調査が全国一斉に実施されます。この調査は、住宅や世帯に関する調査で、小諸市では、約1,800世帯が調査対象となります。統計調査員が9月下旬から調査対象世帯へ訪問いたしますので、調査にご協力くださいようお願いいたします。

☎ 企画課 企画広報係

知 消防団背負い式消火水のうを整備



公益財団法人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を活用し、消防団に背負い式消火水のうを整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

☎ 消防課 消防係

知 小諸市長選挙について

☎ 選挙管理委員会事務局

小諸市選挙管理委員会は定例委員会において、R6/4/18に任期満了となる小諸市長選挙の選挙期日を決定しました。

▶告示日 R6/3/31(日)

▶選挙期日 R6/4/7(日)

▶期日前投票期間 R6/4/1(月)～4/6(土)

※期日前投票所や当日の各投票所については、改めて広報こもろ等でお知らせいたします。

【立候補を検討されている方】

政治活動の看板を設置する予定の方は、証票が必要になります。選挙管理委員会事務局までお問合せください。

募 小諸市歯科保健推進協議会委員になりませんか

▶内容 歯科保健の事業の推進に関する事項

▶任期 R5/7/1～R7/6/30

▶活動頻度 会議年1回 ▶募集人数 1名

▶応募資格 75歳未満の方 ▶その他 面接あり

▶申込 R5/9/22(金)までに下記までお申込みください。

☎ 健康づくり課 保健予防係



募 【市民ガーデン】指定管理者を募集します

次の施設の指定管理者を募集します。

▶対象施設

・名称 市民ガーデン

・所在地 相生町一丁目及び大手一丁目

・面積 6,796㎡

・施設の概要 駐車場ガーデン(管理棟・ガーデンカフェ含む)、せせらぎの丘、浅間山麓野草園他

▶指定管理期間 R6/4/1～R9/3/31

▶募集期間 R5/9/1(金)～9/29(金)

▶応募条件 小諸市内に事務所または事業所を有する法人その他の団体

▶詳細等 公募にかかる詳細な要項は、市HPまたは商工観光課商工振興係へお問合せください。

☎ 商工観光課 商工振興係



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
〒389-0516 東御市田中253-1

総合サービス事業部
担当:小林

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



園見学いつでもお受けしています

認定こども園

こもろようちえん

ひよこの日 入園前の親子(参加無料)の皆さま対象
9/6(※)「リズムにのってふれあい遊び」
講師の先生を招いて楽しく体を動かして遊びます。
ぜひお出かけください
【受付】9:45～10:00【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。

2024年度 入園申込受付中!
園児募集 ご相談も受け付けておりますのでお気軽にご連絡下さい。定員に近づいています。お早めどうぞ!

☎ 0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

募 味工房小諸すみれが料理講習会を開催します

9月のメニューは「トマトソース」です。

- ▶日時 9/23(土) 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

ご芳志を いただきました

- ▶ふるさと納税寄付金
1,353件 24,853,000円 (R5/7)
- ▶市内学校で使用する楽器の
購入・維持のため
「金 350万円」 匿名様
- ▶学校教育に資するため
「金 100万円」 匿名様
- ▶高齢者福祉のため
「金一封」 李 鴻淑様
- ▶小諸高原美術館・白鳥映雪館
の充実のため
白鳥映雪作「美人画」掛軸
近田 穰様

知 【上水道をご利用の方へ】水道メーターの交換について

水道メーターは、計量法で有効期限が8年と定められており、有効期限に近づいた水道メーターの交換を順次実施しています。取換作業は、依頼を受けた小諸市指定工事業者が行っています。敷地内へ入っての作業となりますのでご協力をお願いします。取換作業の際、家屋内の給水栓（蛇口）等の修繕の斡旋や浄水器の販売などを行うことはありません。



- ▶対象 有効期限が近付いた水道メーターの使用者
 - ▶作業期間 11月末までを予定
 - ▶交換費用 無料
- ☎ (株)水みらい小諸 (指定管理者) ☎0267-31-6456

イ 島崎藤村学会全国大会開催のご案内

島崎藤村学会全国大会が島崎藤村ゆかりの地 小諸市で開催されます。一般の方の参加も歓迎いたします。参加を希望される方は、小諸市立藤村記念館へお申し込みください。

- ▶日時 9/23(土) 10:00～16:45 (受付開始 9:30)
 - ▶場所 小諸市市民交流センター ステラホール
 - ▶内容 ○研究発表
「藤村における「スケッチ」―「柳橋スケッチ」考―
五十里文映 (盛岡中央高等学校非常勤講師)
 - 講演
「島崎藤村展を企画・編集して―新しい藤村像の構築をめざして―」
中山弘明 (徳島文理大学教授)
 - シンポジウム「『破戒』を読む」
 - ▶費用 資料代 1,500円 (当日受付にてお支払いください)
- ☎ 文化財・生涯学習課 藤村記念館 ☎22-1130

テイクアウト 市庁舎1階 昼食時展示販売事業者を募集します

☎ 財政課 マネジメント推進係

市庁舎内において、昼の時間帯に弁当等の飲食物を展示販売する事業者を募集します。4区画に各1事業者とし、曜日ごとに事業者を決定します。

市内に店舗を有する事業者を優先し、応募多数の場合、抽選とします。なお、販売に必要な机・椅子等の備品、つり銭は事業者でご用意をお願いします。

- ▶許可期間 R5/10/1(日)～R6/3/31(日) 11:00から14:00まで (水曜日を除く開庁日)
- ▶販売場所 (4区画・各区画3㎡まで)
 - ①市庁舎正面玄関ロビー右側 階段付近
 - ②市庁舎正面玄関ロビー左側 展示情報コーナー
 - ③市庁舎あいおい公園側出入口内側 階段付近
 - ④市庁舎あいおい公園側出入口内側 自動販売機付近

- ▶使用料 1日の売上に応じ、1日最低500円から徴収します。詳細は、お問い合わせください。
- ▶申請方法 R5/9/1(金)～9/12(火)の間に、申請書をご提出ください。
※申請書は市HPから印刷していただくか、ご連絡をいただければ郵送いたします。
- ▶その他 調理器具の持込不可。電気使用不可。

詳細はこちら▶



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)

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日時 9/22 (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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 9/1 (金) 8:30～)

- ▶日時 ① 9/14 (木) 10:00～16:00
② 10/4 (水) 13:00～16:30
- ▶場所 ① 御代田町役場
② 佐久市振興公社ビル (旧野沢会館)
- ☎ 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 9/21 (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

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
9/3 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○高橋内科医院 (古城) ●木村歯科 (市町) ◎小諸コスモス薬局 (小原) ◎古城てんじん薬局 (古城)	26-5222 23-8110 23-1515 26-2282 31-6556	9/10 (日)	○鳥山クリニック (八満) ○小岩井整形外科 (一ツ谷) ◎小諸八満ほしまん薬局 (八満) ◎小諸あさま薬局 (一ツ谷)	26-0308 26-6788 26-0881 26-6226
9/17 (日)	○小諸医院 (荒町) ○東小諸クリニック (御影) ◎御影のぞみ薬局 (御影)	22-0250 25-8104 26-3981	9/18 (月)	○武重医院 (本町) ○ひかり医院 (御幸町) ●わたなべ歯科医院 (和田) ◎ほんまち薬局 (本町) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町)	22-0171 22-8878 23-1100 26-1193 26-1141
9/23 (土)	○矢島医院 (乙女) ○須江医院 (赤坂) ◎美里薬局 (耳取)	22-8148 22-2060 24-0032	9/24 (日)	○うすだ医院 (御影) ○柳橋脳神経外科 (諸) ◎みかげ薬局 (御影) ◎てんじん薬局 (諸)	22-0483 23-6131 24-3344 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
 デイサービスセンター
 軽費老人ホーム
 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

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