

知 第49回 小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式



幾多の戦争事変において戦没された方々と満州開拓で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の心の平安を願うとともに、世界の恒久平和を祈念するため追悼式を執り行います。参加申込みは不要です。

▶日時 10/4(水) 10:00～

▶場所 市民交流センター2階
ステラホール

☎ 厚生課 保護社会係

募 サイクルガイド 希望者大募集!

ガイドの基礎知識を学び、小諸市でサイクルガイドとして活躍しませんか。講師は20年以上のキャリアを持つオフィスリュックサック代表の栗田慎也氏です。詳細はQRコードからご確認ください。

▶日時・費用・内容

① 10/15(日) 500円

『ガイド付サイクルツアーを体験しよう!』

② 10/29(日) 300円

『サイクルガイドを実践しよう!』

▶時間 ① 9:30～12:45

② 9:30～11:45

▶定員 先着6名程度

▶申込 10/10(火)までに下記のQRコードから申込み



☎ こもろ観光局
☎ 0267-22-1234

知 市民向け終活支援セミナー 知って備える『介護』相談会

終活の取り組みの一つとして、元気なうちから自分や家族の『介護』のことを考えてみませんか。

▶日時 11/11(土) 10:30～15:00

(この間であれば何時に来ても大丈夫です)

▶場所 市民交流センター2階 ステラホール

▶内容 介護施設の選び方についての動画視聴、
市内介護事業所職員との相談会、
市内介護事業所のパンフレットの提供

▶費用 無料 ▶申込 不要

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係



知 高齢者のインフルエンザ予防接種

▶対象 満65歳(接種日当日に65歳)以上の方

▶期間 R5/10/15(日)～R5/12/31(日)(予定)

▶費用 1,300円

※生活保護世帯の方は、事前に申請することで無料になります。

▶接種方法(県外医療機関は対象外)

○市内医療機関の場合は、事前予約をして接種を受けてください。

○市外医療機関の場合は、事前に希望する医療機関へ予防接種実施の有無についてご確認のうえ、接種を受けてください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 令和5年度 秋季自衛官等募集案内

【一般曹候補生】

職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方

▶受験資格 18歳以上33歳未満の者

▶受付期間 R5/11/30(木)まで

▶試験期日 (1次) R5/12月中旬 (2次) R6/1月中旬

【自衛官候補生】

任期制を活用し幅広く進路を選択したい方

▶受験資格 18歳以上33歳未満の者

▶受付期間 R5/11/17(金)まで

▶試験期日 R5/11月下旬～12月上旬

【陸上自衛隊高等工学校生徒】

自衛隊の高校で技術を早くから学びたい方

《推薦》▶受験資格 男子で中学校卒(見込含)の、学校長が推薦できる者

▶受付期間 R5/10/1(日)～12/1(金)

▶試験期日 R6/1月上旬

《一般》▶受験資格 男子で中学校卒(見込含)の、17歳未満の者

▶受付期間 R5/10/1(日)～R6/1/5(金)

▶試験期日 (1次) R6/1月中旬 (2次) R6/1月下旬

☎ 自衛隊上田地域事務所(上田市中央西2-3-13 上田法務総合庁舎1F)

☎・FAX 0268-22-5267

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!

最新情報

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	10/7(土)、21(土) 11/4(土)、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	10/22(日)、11/26(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↑

知 農業者向け体チェック教室



足腰の痛みを抱えながら農業をしていませんか? これからも大切な農業を続けていくため、あなたの体をチェックして

みましょう! 体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定と理学療法士からのアドバイス、体操を行います。

(一人 30 分程度の予約制)

- ▶日時 12/7(木) 13:30 ~ 15:30
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60 歳以上で農作業をされている市民の方
- ▶定員 20 名
- ▶申込 11/30(木)までに申込

※今年度こもれび体チェック教室に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 脳いきいき教室



▶内容

「高齢期をいきいき過ごすために～生活を支える地域支援～」をテーマに、お話や楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。ぜひお出かけください。

▶日時

10/26(木) 13:30 ~ 15:00

▶場所

高齢者福祉センターこもれび

▶費用・申込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 簡単!食事チェック

しっかり食べているつもりでも、気付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。管理栄養士と歯科衛生士が、食事のポイントや口腔ケアについて個別相談に応じます。



▶日時 10/13(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

知 手続きはお済ですか？ 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、現在主に年金で生活している方に対する給付制度で、3種類あります。

- ① **高齢基礎年金を受給されている方**
⇒ 高齢年金生活者支援給付金
- ② **障害基礎年金を受給されている方**
⇒ 障害年金生活者支援給付金
- ③ **遺族基礎年金を受給されている方**
⇒ 遺族年金生活者支援給付金

①～③のそれぞれに受給条件があり、要件を満たす方については、日本年金機構より9/1から順次通知されています。同封のハガキに必要な事項を記入し、切手を貼って投函してください。

なお、既に給付金を受給している方のお手続きは不要です。

☎ 市民課
国保年金係



知 ハロウィンジャンボ宝くじ等が販売中です。 ぜひ、長野県の売り場でご購入を!!



「ハロウィンジャンボ宝くじ」「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時に販売されています。**ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。**また、インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です！

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されています。市町村の明るく住みよいまちづくりや、高齢化対策などに使われていますので、ぜひご購入ください。

▶ **販売期間** 9/20(水)～10/20(金) ▶ **抽選日** 10/27(金)
☎ 総務課 総務係

知 宝くじの助成金で整備しました ☎ 総務課 総務係

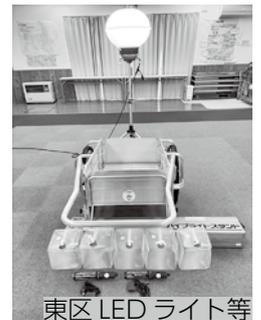
(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、ひばりヶ丘区がエアコンを、氷区自主防災組織がテント等を整備しました。また、(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、東区自主防災会がLEDライト等を整備しました。この事業は、宝くじの収益金により実施され、社会貢献広報事業の一環として、自治会等のコミュニティ活動に必要な備品の整備に役立っています。



氷区テント



ひばりヶ丘区エアコン



東区LEDライト等

募 味工房小諸すみれが料理 講習会を開催します

10月のメニューは「すいとん粉のぺったんこおやき」です。



- ▶ **日時** 10/15(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 10月は児童手当の支給月です

6月～9月分までの児童手当を、10/13(金)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方
- ▶ **月額** ○3歳未満(一律) 1万5千円
○3歳から小学校修了前 1万円(第1子・第2子) 1万5千円(第3子以降)
○中学生(一律) 1万円

※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5千円
※令和4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。

☎ 厚生課 家庭支援係

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)	
伐採	1本あたり	2,000円～(税込)	※樹高によって料金が変わります

※各作業 別途基本料金 2,000円

株式会社アルファーム ☎ 0268-75-7494
総合サービス事業部 担当:小林 携帯 090-8803-7472
※9:00～18:00(月曜日除く)

高齢者の宅配 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・野井沢町・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 小諸市御影新田ノ上2090-1 検索 (受付時間)9時～17時(土・日・祝除く)

※ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

保育士さん 募集中!



市立保育園(6園)と子どもセンター(こもロッジ)で働いていただける保育士等を募集しています。詳細は子ども育成課までお問合せください。

勤務地	職名	勤務時間	報酬
市立保育園	保育士	7.5時間	時給 1,147円
子どもセンター	補助厚生員	15:30～19:00の3.5時間	時給 956円

☎ 子ども育成課 子ども育成係

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,238件 24,776,000円 (R5/8)

▶社会貢献事業として市立保育園へ 「タオル 297本」

小諸市商工会議所女性会 様

▶子どもたちの教育の一助として 市立保育園・子どもセンター・ 児童館児童クラブへ

「図書カード 16万円分」

国際ソロプチミスト小諸 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

知 長野県救急安心センター (#7119) を開設します

急な体調不良等で救急車を呼ぶか悩んだことはありませんか？

病院へ行くか、救急車を呼ぶべきか迷ったときには#7119へお電話ください。

▶開始日 R5/10/1(日)
8:00～

▶対象者 おとな(おおむね15歳以上)
症状を伺い、看護師がアドバイスします。(相談無料)

▶時間 19:00～翌8:00(平日) 8:00～翌8:00(土・日・祝日)

▶その他

○子ども(概ね15歳未満)の場合は#8000へ
(受付時間:毎日19:00～翌8:00)

○ダイヤル回線・IP電話の場合は026-231-3021へおかけください。

○緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

急な病気やケガ等で・救急車を呼ぶか迷ったときには
・病院に行くか
#7119へ
(相談は無料)
※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。
長野県救急安心センター 2023年10月1日(日) 午前8時から運用開始
おとな(概ね15歳以上)の方が対象です。
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。
子ども(概ね15歳未満)の場合は
#8000へ
(受付時間:毎日19時から翌8時まで)
受付時間 平日:19時から翌8時まで
土・日・祝日:8時から翌8時まで
●緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください●
長野県 HP

☎ 長野県庁医療政策課 ☎026-235-7131



知 ヘリコプターによる地質調査が実施されます

(独) エネルギー・金属鉱物資源機構により、小諸市上空においてヘリコプター飛行での浅間山に係る地質調査が下記の日程で行われますので、お知らせします。

飛行期間 R5/10/1(日)～11/30(木)までの間で、20日～30日程度

飛行時間 6:30～18:30(悪天候・夜間は飛行しません)

調査目的 全国的な地熱資源の基礎調査の一環で、地下構造のデータを収集します。(経済産業省補助事業)

☎ (独) エネルギー・金属鉱物資源機構 (JOGMEC)

☎03-6758-8001 FAX03-6758-8087

報告

小諸市土地開発公社 令和4年度 経営状況

☎ 商工観光課 企業立地定住促進係

令和4年度事業収益は、保有土地賃貸等収益による1,035千円余でした。この額から事業活動に要した販売費及び一般管理費440千円余を差し引いた事業利益は595千円余で、これに事業外収益、事業外費用、特別利益を計上した結果、当期純利益は60,493千円余の決算となりました。

欠損金については、債務超過が昨年度の166,927千円余から当期純利益分改善され、106,433千円余となりました。

小諸市土地開発公社は、現在保有している土地の売却や有効活用により、超過債務の解消に努めていきます。

貸借対照表	単位:千円
資産合計	326,946
現金及び預金	165,227
完成土地	3
開発中土地	161,716
負債資本合計	326,946
負債合計	430,379
未払金	73
前受収益	306
短期借入金	430,000
固定負債	0
資本合計	▲103,433
資本金	3,000
欠損金	▲106,433

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 10/20 (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 10/3(火) 8:30～)

- ▶日時 10/19 (木) 9:30～16:30
11/1 (水) 13:00～16:30
- ▶場所 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 10/5 (木) 13:00～15:00
10/19 (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
10/1 (日)	○桜井クリニック (芝生田) ○佐々木医院 (南町) ◎さかもと薬局 (南町)	26-1188 22-0503 23-8228	10/8 (日)	○市川医院 (市町) ○佐藤外科医院 (鶴巻) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎市町てんじん薬局 (市町)	25-1200 22-0334 24-6480 31-0992
10/9 (月)	○甘利医院わだ (和田) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 31-5512	10/15 (日)	○高橋内科医院 (古城) ○Aiクリニック整形外科 (諸) ●岡田歯科医院 (和田) ◎古城てんじん薬局 (古城) ◎小諸あさま薬局 (一ツ谷)	23-8110 25-0555 25-4182 31-6556 26-6226
10/22 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ◎勉強堂薬局 (相生) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-1070 22-0508 31-0407	10/29 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○鳥山クリニック (八満) ●小林歯科医院 (与良) ◎小諸コスモス薬局 (小原) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八満)	26-5222 26-0308 25-3708 26-2282 26-0885

※最新情報は、休日夜間緊急医案内サービス (☎ 050-3033-0665) をご利用いただくか、小諸市公式HPからご確認ください。

そばの実 トマトリゾット

そばの実を、毎日の食生活に手軽においしく
 そばの栄養が丸ごと摂れて、とってもヘルシー

つぶつぶ食感の長野県産そばの実と完熟トマトをじっくり煮込みました!
 パスタソースで…パンのお供に…など、いろいろな
 アレンジでお楽しみいただけます

☎ 贈答用にもおすすめ 1人前 (200g) **540円** 税込

HPもご覧下さい
 キリトリ

そばの実 トマトリゾット

そばの粉屋 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2023年11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

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

AOBA