

## 知 【こもれび運動教室】 冬場集中体メンテナンスコース



家の中で過ごす時間が多くなると、筋力は低下しやすくなります。教室では、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。冬場に体を動かし、春先の農作業や庭仕事の立ち座りが楽にできる体づくりをしましょう！（全4回）

- ▶ **日程** 12/15(金)、1/19(金)、2/16(金)、3/15(金)
  - ▶ **時間** 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
  - ▶ **定員** 25名 ▶ **費用** 無料
  - ▶ **申込** 12/8(金)までに電話で申込
- ※4回継続して参加できる方のみ、お申し込みください。  
※昨年度と今年度こもれび運動教室に参加済みの方は対象外です。体チェック教室へ参加の方は対象です。
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

## 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** 11/15(水) 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歳 ~ 69歳  
女性 18歳 ~ 69歳
    - **体重** 男女とも 50kg 以上
- ※65歳~69歳の方は、60歳~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 地籍調査成果の閲覧(中央13区)



令和4年度に地籍調査の立会いを実施した中央13区(加増、御幸町、柏木の各一部)の成果(地籍簿案・地籍図案)を、皆様に閲覧していただく機会を設けます。

土地所有者の皆様には事前に案内文を送付しますので、必ず閲覧し成果の内容をご確認ください。

▶ **閲覧期間** 11/22(水) ~ 12/19(火)

期日	時間	会場
11/22(水) ~ 12/8(金)の平日	9:00 ~ 12:00	市役所3階 第3会議室
12/11(月) ~ 12/19(火)の平日	13:00 ~ 17:00	市役所2階 建設課窓口
11/26(日)・12/16(土)	10:00 ~ 14:00	市民交流センター2階 会議室1

☎ 建設課 国土調査係

## 知 小諸市長選挙(R6/4/7)の日程

### 【立候補予定者説明会】

▶ **日時** 2/19(月) 9:30 ~ ▶ **場所** 市役所3階 第2会議室

### 【立候補届出書類事前審査】

▶ **日時** 3/15(金) 9:00 ~ 17:00 ▶ **場所** 市役所3階 第2会議室

### 【立候補届出受付】

▶ **日時** 3/31(日) 8:30 ~ 17:00 ▶ **場所** 市役所3階 第1・2会議室

### 【期日前投票】4/1(月) ~ 4/6(土) 8:30 ~ 20:00

【**投開票日**】 4/7(日) 7:00 ~ 20:00 (投票) 21:15 ~ (開票)

☎ 選挙管理委員会事務局

## 知 空き家バンク登録会&空き家相談会

空き家を売却したい方の空き家バンク登録、空き家についてお悩みの方のお話を伺います。

- ▶ **日時** 11/24(金) 13:00 ~ 16:00
  - ▶ **場所** 市役所3階 第6会議室
  - ▶ **定員** 5名
  - ▶ **申込** 10/30(月) ~ 11/17(金)の間に、電話でお申し込みください。
- ☎ 建設課 管理係



## 募 【佐久地区】県営住宅の入居者を募集します

- ▶ **募集期間** 11/1(水) ~ 11/8(水) (※土日祝日除く) 8:30 ~ 17:15
- ▶ **受付場所** 佐久合同庁舎4階(佐久市跡部65-1)
- ▶ **その他** 詳細については、長野県HPをご確認いただくか、長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。

☎ 長野県住宅供給公社 佐久管理センター  
☎ 0267-78-5410 FAX 0267-78-5413

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

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	11/4(土)、18(土) 12/2(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	11/26(日)、12/24(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↑

## 知 【講演会 12/5(火)】 上手な救急医療のかかり方

「救急車を呼ぶときは?」「救急外来ってどういうときにかかるの?」小諸の救急医療体制を知れば、いざというときあなたも安心! 将来への備えとして専門職の方の話を聞いてみませんか?

- ▶ 日 程 12/5(火) 13:30 ~ 15:00
  - ▶ 場 所 高齢者福祉センター こもれび
  - ▶ 講 師  
○小諸消防署 副署長 高橋明則 氏  
○浅間南麓こもろ医療センター 地域連携室 課長 藤井健 氏
  - ▶ 費 用 無料
  - ▶ 定 員 60 歳以上の市民 40 名
  - ▶ 申 込 12/4(月)までに電話で申込
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係



## 知 【11/21(火)・12/15(金)】 脳いきいき教室 開催!

- ▶ 内容①  
「きちんと分別 健やかな生活 ~ごみの分別に困ったら~」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。
  - ▶ 日 時 11/21(火) 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
  - ▶ 内容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 12/15(金) 13:30 ~ 15:00
  - ▶ 場 所 市役所 3 階 第 1・2 会議室
  - ▶ 内 容 「認知症 診断と治療 (について)」
  - ▶ 講 師 医療法人山月会小諸医院 高木暁也 先生
  - ▶ 定 員 50 名
  - ▶ 申 込 12/14(木)までに電話で申込
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係

## 知 【11/28(火)】 健口栄養教室



- 管理栄養士が「低栄養を予防する食事」、歯科衛生士が「歯の病気について」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 11/28(火) 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 小諸市中小企業振興 審議会委員を募集します

### ▶ 審議事項

- ① 商工業の振興施策に関する事項
- ② 中小企業者等の振興施策に関する事項

### ▶ 活動内容と頻度

会議（平日の昼間）年 1～2 回程度

### ▶ 人数 1名

### ▶ 資格

- ① 市内に在住又は通勤若しくは通学する年齢 20 歳以上の方
- ② 市の他の審議会等の委員になっていない方

### ▶ 任期 R6/1/1～R7/12/31

### ▶ 応募方法

「応募の動機」400 字程度に氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記載のうえ郵送、ファクス又は Eメールでご応募ください。（様式の指定なし）

### ▶ 選考方法 書類選考及び面接

### ▶ 応募期限 R5/11/30(木) 17:00 まで

☎ 商工観光課 商工振興係

## 募 味工房小諸すみれが料理 講習会を開催します

11月のメニューは「野沢菜漬け」です。

### ▶ 日時 11/26(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、たる

### ▶ 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 農業ブランド振興係



## 知 【11/15(水)・11/25(土)】 【株式会社 水みらい小諸】水道事業市民報告会

「株式会社 水みらい小諸」は、令和元年 10 月から小諸市の水道施設等の指定管理者として管理運営してきました。令和 6 年 3 月末をもって、第 1 期指定管理期間（4 年 6 ヶ月）が完了することから、これまでの取り組みと活動について市民の方にご報告いたします。

### ▶ 日時 1 回目：11/15(水) 19:00～20:30

2 回目：11/25(土) 10:00～11:30

※どちらも同じ内容となります。

### ▶ 場所 市民交流センター 2 階 ステラホール

### ▶ 内容 第 1 期の成果及び課題、第 2 期の計画

### ▶ 費用 無料 ▶ 定員 150 名 ▶ 申込 不要

☎ 株式会社水みらい小諸 ☎ 24-0054



## 募 「花いっぱい運動」に参加者しませんか

令和 6 年度の「花いっぱい運動」に参加を希望する団体と花苗生産者を募集します。（令和 6 年 6 月実施）

### ▶ 参加団体

市提供の花苗を公共施設等に植えて、その後の維持管理を行い、市内の環境美化に取り組んでいただける団体

### ▶ 花苗生産者

「マリーゴールド」「ペチュニア」「百日草」「ベコニア」の花苗それぞれ約 7,000 本を市内で育苗し、指定日に納品できる事業者

### ▶ 申込方法 R5/11/30(木)までに、下記へお申込みください。

☎ 都市計画課 まち整備係



## 知 国税相談専門ダイヤルを開設します

国税庁では、国税について電話相談できる「国税相談専用ダイヤル」を 11/1(水)に開設します。国税庁 HP 内のチャットボットまたはタックスアンサー等で調べても解決しない場合にはぜひ専用ダイヤルをご利用ください。

### ▶ 電話番号 ☎ 0570-00-5901

### ▶ 受付時間 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時

### ▶ 利用方法 音声案内に沿って相談したい内容を選択し相談してください。

☎ 佐久税務署 総務課

### 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)	※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  
総合サービス事業部 担当:小林  
☎ 0268-75-7494  
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・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  
TEL.0267-25-8009  
【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)



**イ** 【11/25(土)・26(日)】  
**児童遊園地 感謝祭**



今年も遊園地をご利用いただいた皆様へ感謝の気持ちを込めて、感謝祭を開催します。

▶日時 11/25(土)～26(日)  
9:30～16:30

▶場所 小諸市児童遊園地

▶内容 遊具1日500円乗り放題

※固定式遊具・バッテリーカー除く

☎ 懐古園事務所

**知** 【12/2(土)】  
**小諸市社会福祉大会を開催します**

『「お互いさま」のこころで育む支え合うまち・こもろ』

第1期小諸市地域福祉計画・小諸市地域福祉活動計画には、このような理念が掲げられています。制度や分野にとらわれず、子どもから高齢者、障がいの有無にかかわらず、地域共生社会への想いや意識の啓発に係る取組みをより多くの市民へ届けるため、小諸市社会福祉大会を開催します。



▶日時 12/2(土) 10:00～15:00

(式典/表彰式:10:30～ イベント:10:00～15:00)

▶会場 小諸市市民交流センター

▶内容 ①式典/表彰式 ⇒ 来賓及び受賞者のみのご案内です

②イベント ⇒ ボッチャ大会、物販、

パネル展示(芦原中学校、小諸東中学校等)

※令和5年度ふれあいまつり・障がい者作品展示会 同時開催

▶主催 小諸市・小諸市社会福祉協議会・小諸市共同募金委員会

☎ 小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337

**知** 【11/18(土)講演会】いいお産の日企画  
**「子どものいのちを守ろう」～いざというときに～**

近年発生している「リンゴのすりおろしでの窒息」の事例をふまえて、子どもの食べる力にあわせた食事とはどのようなものか、小児発達支援に携わる言語聴覚士による講演会を開催します。

講演後は、窒息対応のデモンストレーション、食の実際、我が家の防災などの各ブースにご自由にご参加ください。災害時に役立つ電気自動車から実際に給電する展示も行います。

▶日時 11/18(土) 10:00～12:00(受付9:30～)

▶場所 佐久市中込会館(佐久市中込1-17-8 JR中込駅前)

中込立体駐車場3階から駐車券をご持参の上、連絡橋を通じて会場へお越しください。

▶どなたでもご参加いただけます。お子様連れ可(託児なし)

感染対策にご協力をお願いします。

▶申込・費用 不要

☎ ☒ mw.myu246@gmail.com(担当:新津)

**ご芳志を  
いただきました**

▶ふるさと納税寄付金

5,002件 98,824,000円 (R5/9)

▶地域貢献・児童生徒の育成・教育  
環境の改善のため、市内小中学校  
へのご寄附

「液晶プロジェクター8台」

日精エー・エス・ビー機械株式会社

代表取締役 青木 大一様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

**電柱**

**防犯灯の不点灯・  
不具合等を見つけたら**

☎ 危機管理課 危機管理防災係

防犯灯が「点灯していない」「落下しそう」などの故障や破損を見つけたら、取り付けられている電柱などに貼り付けてあるプレートに書かれている4桁の「防犯灯管理番号」とその状況をコールセンターへお知らせください。

【コールセンター】

(株) マインドシェア PFI マネジメント

☎ 0120-057-731 ※24時間365日対応

この番号を  
お伝えください



# 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)

## 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、その他の人権にかかわる問題でお悩みの方はご相談ください。秘密は固く守られます。

▶日時 12/3 (日) 10:00～15:00  
 ▶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 11/1(水) 8:30～)

11月の会場は小諸市役所です。ぜひご利用ください。

▶日時 ① 11/16 (木) 10:00～16:00  
 ② 12/6 (水) 13:00～16:30

▶場所 ① 小諸市役所 3階 第5会議室  
 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 11/30 (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
11/3 (金)	○須江医院 (赤坂) ○Aiクリニック整形外科 (諸) ◎市町てんじん薬局 (市町)	22-2060 25-0555 31-0992	11/5 (日)	○小諸医院 (荒町) ○武重医院 (本町) ◎ほんまち薬局 (本町)	22-0250 22-0171 26-1193
11/12 (日)	○矢島医院 (乙女) ○小岩井整形外科 (一ツ谷) ◎金沢薬局 (荒町) ◎小諸あさま薬局 (一ツ谷)	22-8148 26-6788 22-0038 26-6226	11/19 (日)	○市川医院 (市町) ○高橋内科医院 (古城) ●林歯科医院 (相生) ◎市町てんじん薬局 (市町) ◎古城てんじん薬局 (古城)	25-1200 23-8110 22-0152 31-0992 31-6556
11/23 (木)	○甘利医院わだ (和田) ●ゆみ歯科医院 (御影) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 26-2580 31-5512	11/26 (日)	○小諸南城クリニック (小原) ○柳橋脳神経外科 (諸) ●山口歯科医院 (赤坂) ◎小諸コスモス薬局 (小原) ◎てんじん薬局 (諸)	26-5222 23-6131 22-0442 26-2282 31-6772

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



### 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  
**TEL 0267-22-9491**  
 小諸市六供1-3-17 丸山写真館棟3F2号

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**  
 (株)ユーオール測量設計代表

### 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