

知 【12/19(火)】 健口栄養教室



管理栄養士と歯科衛生士が「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。講話後は、食事のバランスが一目で分かる機械を利用した食事のチェックができます。また、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 12/19(火) 13:30～15:00

▶場 所 高齢者福祉センター
こもればい

▶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 男性・男児のための 性暴力被害者ホットライン

同意のない性的な行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。性暴力は、年齢、性別を問わずに生じ得ます。内閣府では、性犯罪・性暴力の被害に遭った男性や男児及びその保護者等のための臨時的相談窓口として、ホットラインを開設しています。匿名での相談も可能です。 ☎ 人権政策課

▶ホットライン実施期間

12/23(土)まで(予定)

▶男性のための

性暴力被害ホットライン

☎ 0120-213-533

日時：毎週土曜日

19:00～21:00

▶男の子と保護者のための

性暴力被害ホットライン

☎ 0120-210-109

日時：毎週金・土曜日

16:00～21:00

募 会計年度任用職員(非常勤職員)を募集します

▶任用期間 R6/4/1～R7/3/31 ※職種により短期間のものがあります。

▶申込期間 R5/12/6(水)～(随時)

※R6/4/1からの勤務を希望する場合は、**R6/1/5(金)まで(所管課が学校教育課、子ども育成課の申込はR5/12/22(金)まで)**に申込みのあった方を優先して選考します。

▶募集職種 一般事務、保育士、保健師、給食調理員等
(詳細は、募集要項をご覧ください。)

▶申込資格 ○R6/4/1現在、満18歳以上の方
○地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない方
○通勤可能な方
○資格免許を要する職種は当該免許を有する方

▶選考審査・採用

申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて総務課または担当課まで提出してください。希望職種等を確認し、書類審査及び面接審査により担当課が選考し採用者に通知します。任用する人員枠が限られていますので、希望者多数の職種等は任用期間内に採用されない場合がありますのでご了承ください。

▶募集要項・申込書 総務課窓口及び市公式HPからダウンロードできます。
☎ 総務課 職員係

知 灯油漏れ事故に注意しましょう！

暖房機器を使う季節になりました。毎年冬場に灯油漏れ事故が多く発生しています。

【事故の主な原因】

- ①タンクから注油中にその場を離れたことによるもの
- ②タンクのバルブをしっかり閉めなかったことによるもの
- ③タンクの転倒によるもの



灯油を漏らしてしまった、または漏れているのを発見した場合は、慌てず原因を特定し応急処置をした上で小諸消防署(24-0119)もしくは市役所生活環境課(内線2274)に速やかに通報してください。

☎ 生活環境課 生活環境係

知 【講演会】令和5年度さくっとずく出す！ 地域をつなぐ健康のつどい

▶日 時 R6/2/8(木) 13:30～16:30

▶場 所 佐久合同庁舎5階講堂 又は WEB方式

▶内 容 「フレイル予防の第一人者に聞く！

人生100年時代を元気に乗り切るコツ」

▶講 師 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢氏

▶費 用 無料 ▶定 員 100名(佐久合同庁舎)

▶申込期間 R5/12/1(金)～R6/1/31(水)

▶申込・問合せ

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

担当：原田・井出 ☎ 0267-63-3163 FAX 0267-63-3221



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	12/2(土)、16(土) 1/6(土)、20(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	12/24(日)、1/28(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(12/27、1/3は休み)	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↑

最新号の通知も届く!



で**広報こもろ**が
スマホで読める!

「広報こもろ」の情報をもっと身近に活用していただくため、無料アプリ「マチイロ」を利用して、スマホ・タブレット端末へ配信しています!

▼ダウンロードはこちら



iOS



Android



知 集団特定健診を追加実施します(費用無料)

今年度、まだ特定健診や人間ドック等の生活習慣病予防健診を受診していない方は、この機会にぜひお申し込みください!

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の予防や早期発見を目的としたものです。生活習慣病は自覚症状なく進行するため、1年に1度は生活習慣病予防健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。さらに!生活習慣病予防健診を受けると、もれなく「こもろ健幸マイレージ」のポイントがもらえます!

- ▶日時 1/25(木)、26(金)の午後(時間は割り振らせていただきます)
- ▶場所 市役所2階 保健センター
- ▶対象者 ①国民健康保険加入 40歳~74歳の方
②後期高齢者医療保険加入の方
- ▶申込 1/16(火)までに電話で申込み

※既に個別生活習慣病予防健診、人間ドックを受診した方は受けることはできません。なお、人間ドックを受診した方は、市民課国保年金係で補助金申請をしてください。

☎ 健康づくり課 健康支援係

知 【小諸市公式LINE】ご登録ください!

市公式LINEでは、防災・防犯情報をお知らせしています。情報取得に、ぜひご利用ください。

☎ 危機管理課 危機管理防災係

登録はコチラから



イ 第46回新年走り初め & ウォーキング



一年を健康で過ごしたい人も、お正月に食べすぎてしまった人も、新春の空気に触れながら、自分のペースでランニング・ウォーキングをしませんか？

▶日 時 1/6(土) 9:00 ~ 12:00

▶場 所 懐古園馬場

▶定 員 250名(申込不要)

※運動のできる服装でご参加ください。

☎ スポーツ課 スポーツ振興係

知 【ご利用ください】年金相談の予約

年金相談・お手続きは、事前予約をしていただくとスムーズに相談できます。なおご予約の際は基礎年金番号のわかるもの（基礎年金番号通知書や年金手帳など）をご用意ください。

①事前に相談日を予約

電話またはインターネット



※インターネット予約は、老齢年金の相談・請求手続きのみご利用可能です。

②相談日に年金事務所へ



相談が可能な時間帯

月曜日*	9:00 ~ 18:00
火~金曜日	9:00 ~ 16:00
第2土曜日	10:00 ~ 15:00

※月曜が祝日の場合、翌日以降の開所日初日

予約受付専用ダイヤル

電 話：☎ 0570-05-4890

受 付：月~金曜日(平日)

8:30 ~ 17:15

※翌日以降の相談日から予約可能

インターネット予約

受 付：土日祝日を含め毎日

8:00 ~ 23:30

※翌々日以降の相談日

から予約可能



☎ 小諸年金事務所 お客様相談室 ☎ 22-1082

知 【水道】子メータの管理と交換のお願い

上水道の親メータは小諸市で管理・交換していますが、子メータ(料金の加算・減算などを目的に個別設置されているもの)は私設であるため、手配・設置と同様にその後の管理や交換も使用者が行う必要があります。かかる費用も自己負担です。

計量法に基づき、料金の算定に用いる水道メータには検定制度が定められており、使用が認められる有効期限は検定後から8年間で、子メータはこの有効期限内のものを使用しなくてはなりません。また、期限切れのメータは回転不良などを起こし、正確な計測ができなくなる可能性があります。子メータによる料金の算定を継続していきたい場合は、定期的に交換を行ってください。

なお、交換の際は計量法の規定に適合することの確認が必要であるため、下水道課へ事前の交換申請が必要です。有効期限はメータの蓋の裏側に貼られたシールに記載があるので、ご確認ください。

☎ 下水道課 経理業務係



知 宝くじの助成金で整備しました



(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、御幸町区がエアコンを整備しました。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。

☎ 総務課 総務係

お楽しみ会
クリスマス

ひよこの日 入園前の親子参加 無料
の皆さま対象

12/6(水)「ひよこのクリスマス」

クリスマスのおはなし、クリスマス
オーナメントをつくりましょう!

【受付】9:45~10:00 ご予約いりません。
【活動時間】11:40まで 詳しくは電話で
お問い合わせ下さい。

認定こども園 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和
1-16 <http://www.komoroyouchien.ed.jp>

お歳暮に 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2,400円
◎発送承ります…3,000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

〒384-0008小諸市東小諸甲1581 TEL.0267-22-0585

店内 全品 **10%OFF**

有効期限2024年1月31日まで

知 長野県最低賃金について

県内事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が10月1日(日)から改正されています。

▶最低賃金 948円

☎ 小諸労働基準監督署
☎ 22-1760
長野労働局労働基準部賃金室
☎ 026-223-0555

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

知 令和6・7年度入札参加資格申請

○建設工事・建設コンサルタント等

本市では、これまで入札参加資格の有効期間を2年間としており、現在、令和4・5年度の建設工事、建設コンサルタント業務の入札参加資格付与を行っております。令和7年度から「長野県市町村入札参加資格審査システム」の運用が開始され本市も参加することから、県や他市町村との申請時期の統一、申請事業者の事務負担の軽減等を考慮し、有効期間を3年間に変更いたします。現在、令和6年3月31日までの入札参加資格を有する者については、令和7年4月30日まで有効期間が延長となります。併せて、工事に係る等級格付についても延長となります。

令和4・5年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方、または既に入札参加資格者名簿に登載されている方で業種の追加及び総合点数の変更(再審査)を希望する方については、中間審査を実施します。なお、令和7・8・9年度の建設工事、建設コンサルタント業務の入札参加資格付与については令和7年5月1日以降の公告に適用されます。

○物品購入・業務委託等

小諸市が発注する物品購入、業務委託の入札、見積に参加するためには、原則として2年ごとに小諸市が作成する入札参加資格者名簿に登載されている必要がありますが、建設工事、建設コンサルタント業務と同様の理由により、有効期間を3年間に変更します。なお、3年間の有効期間については、令和7年度分から適用されます。

また、令和5・6年度の定期審査を受けていない方で新規に申請を希望する方は、中間審査を実施します。

【申請について】

▶申請期間 R6/1/4(木) ~ 1/31(水)

▶申請書類 財政課窓口及び市HPに申請方法と併せて掲載

☎ 財政課 契約財産係

ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,430件 27,026,000円(R5/10)

▶野岸小学校管楽部の応援のため

「トランペットの購入費用として200,000円」
株式会社 渡辺作意商店
代表取締役 渡辺 真太郎 様

▶小諸市動物園再整備事業のため

「1,000,000円」
小諸ロータリークラブ
会長 竹内 健一 様
「2,000,000円」
株式会社アンドー
代表取締役 坪井 利幸 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶郷土学習の資料として

「味噌玉の製造に使われた大豆つぶし機・御釜」
御影新田 金井 和生 様 他3世帯



募 味工房小諸すみれが 料理講習会を開催します

12月は「そば打ち」です。

▶日時 12/9(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、
タッパー(持ち帰り用)

▶費用 1,300円

▶定員 8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



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 12/22 (金) 9:30～16:30
- ▶場所 市役所3階 第4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 12/1 (金) 8:30～)

- ▶日時 12/14 (木) 9:30～16:30
1/10 (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 12/21 (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
12/3 (日)	○関医院 (大手) ○桜井クリニック (芝生田) ◎こもろ相生薬局 (相生)	22-2205 26-1188 31-6334	12/10 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ○鳥山クリニック (八満) ●小池歯科医院 (紺屋町) ◎小諸東のぞみ薬局 (御幸町) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八満)	22-8878 26-0308 22-0130 26-1141 26-0885
12/17 (日)	○須江医院 (赤坂) ○東小諸クリニック (御影) ◎御影のぞみ薬局 (御影)	22-2060 25-8104 26-3981	12/24 (日)	○小諸医院 (荒町) ○佐々木医院 (南町) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-0250 22-0503 31-0407
12/31 (日)	○甘利医院わだ (和田) ●堀籠歯科医院 (御幸町) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 23-0575 31-5512	※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。		

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

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
 携帯 090-8803-7472
 総合サービス事業部 担当:小林 ※9:00～18:00(月曜日除く)