



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(下記参照)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	3/2(土)、16(土) 4/6(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	3/24(日)、4/28(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(3/20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。	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	(1日1回まで)	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↑

★マイレージの景品交換申請期限のお知らせ

ファーストカード・ウォーキングカードの申請期限は **4/12(金)まで** となっています。申請はお早めに!

問 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています。市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを随時募集中です!今回ご協力いただいた事業所をご紹介します。

## ■しのめ作業所

▶**協力内容** こもろ健幸マイレージ抽選会の景品提供の協力(クッキーギフト詰め合わせ)

▶**商品の特徴**

長野県産小麦・北海道産バターを使用し、ひとつひとつ丁寧に焼き上げた優しい味わいの手作りクッキーです。

▶**所長から一言**

当施設は多機能型生活介護事業・就労継続 B 型支援事業)です。自主生産活動として、パン・クッキー、漬物を製造し、市内で販売しています。業務請負は段ボールや市町村用ゴミ袋加工作業、ファイルの組立て等を行い、余暇支援も塗り絵や手工芸等を行っています。

一人ひとりの個性を大切に、自己決定できるように支援しながら活動を行っており、文化的活動を通して仲間意識を強め、協力し合い励み、学びあい、楽しく交わるように支援しています。



## ■小諸市社会福祉協議会

▶**協力内容** ・命の門番「ゲートキーパー養成講座」の受講  
・運動に関する事業への協力

▶**スタッフから一言**

小諸市社会福祉協議会は、地域福祉を推進する団体として、「誰もがその人らしく安心して暮らすことができる地域社会」を地域住民と協働して創ることを理念に、さまざまな事業や活動を通じて、地域づくりに取り組んでいます。

その一つとして、地域などで集まる機会にテーブルゲームや運動用レクリエーショングッズを無料で貸出しています。ぜひご利用ください。種類や申請方法など詳しいことは、社会福祉協議会(☎ 25-7337)へお問合せください。



ぜひご利用ください!