

募 市民農園を ぜひご利用ください！

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか？

▶利用開始日 R6/4/1

▶面積

1区画50㎡(約15坪)



▶募集区画

農園名	募集区画数
ひばりヶ丘	6
釜神	4
六道	1

▶利用金額 年額2,500円

▶応募方法

3/22(金)までに所定用紙に必要事項を記入のうえ、下記までお申込みください。

☎ 農林課 農地調整係

募 小諸市公園 クリーン活動団体

公園クリーン活動奨励金を活用し、公園の清掃及び除草のボランティア作業をしてくださる団体を募集します。

▶活動内容 ・月1回以上の清掃
・年2回以上の除草

▶奨励金(年額)

【実績面積240㎡以上】

▷面積(㎡)×25円(上限12万円)

【実績面積60㎡以上240㎡未満】

▷6,000円

▶対象公園 市が管理している
都市公園や緑地公園等

☎ 都市計画課 まち整備係

知 こもろ・まちたねプロジェクト 令和5年度報告会 ～小諸駅前からはじめる未来へつながるまちづくり～

多様な皆さんが集う駅前を舞台に、“新たな発見と体験、出会い”を活かしたまちづくりの試みを、公民連携により進めています。

令和5年度のこもろ・まちたねプロジェクトの実績報告をベースに、様々な領域で中心的に活動されている方々とのディスカッションを通じて、“未来へつながるまちづくり”を探ります。

▶日時 3/11(月)18:00～20:00 ▶場所 市民交流センター ステラホール

▶内容 ・小諸駅前周辺の未来チャレンジビジョン
・旧小諸本陣、小諸駅前、大手門公園の文化観光拠点づくりと面的活用
・小諸市動物園100周年に向けた第2期整備
・脱炭素先行地域の取組み

☎ 都市計画課 都市計画係

知 こもろ子育て応援チケットを配布します

物価高騰の影響を受けている子育て世帯の生活費の負担軽減をはかり、子育て世帯を応援するチケットを配布します。

▶対象児童 R6/3/1現在、小諸市に住所登録のあるH17/4/2以降に生まれた子ども

▶配布対象 上記児童を養育する保護者または世帯主

▶金額 子ども一人あたり10,000円(1,000円券10枚を一組)

▶使用期間 3/20(水)～6/30(日) ▶発送日 3/11(月)の予定 ※簡易書留で発送

▶商品券取扱い店舗 商品券と一緒に送付する書面をご確認ください

☎ 子ども育成課 子ども育成係

知 新型コロナワクチンの全額公費による接種は、 3/31(日)で終了します



初回接種や現在実施中の令和5年秋開始接種*を未接種で、これから接種を希望される方は、市内医療機関での個別接種により、期間内に余裕を持って受けてください。

*令和5年秋開始接種は、期間中(R5/9/20(水)～R6/3/31(日)まで)に、追加接種として一人1回受けられます。

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 令和6年度人権センター講座・教室

人権センターは「部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくし、人権が尊重されるまちづくり」の拠点です。人と人とのふれあいからお互いを理解し、絆が出来ることをめざし、各種講座・教室を開催します。(参加費無料)

講座名	講師	開催日	開催時間	定員
身体かるやか「いきいき体操教室」A	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	13:30～14:15	25名
身体かるやか「いきいき体操教室」B	田澤幸枝	毎月第1火曜(全12回)	14:30～15:15	25名
歌って長寿「カラオケ教室」	土屋千明	毎月第2金曜(全12回)	13:30～15:00	24名
童謡を歌ってリフレッシュ教室	岡部弘美	毎月第4木曜(全12回)	13:30～15:00	40名
古文書をもとに部落史を学ぶ会	市川包雄	毎月第2水曜(全12回)	19:00～20:30	15名
初めての「太極拳教室」	小出義宗	5～10月第1-3金曜(全12回)	14:00～16:00	20名
身体の変化にそなえる「ゆったりヨガ教室」	臼田貴子	毎月第3火曜(全12回)	13:30～15:00	35名
新聞にトライ!「新聞活用(NIE)講座」	木内清	毎月第3水曜(全12回)	19:00～20:30	15名

▶申込 人権センター窓口 または 電話・FAX(下記)でお申込みください。(先着順)

4/1(月)より受付を開始いたします。(窓口8:30～ 電話・FAX13:00～) ※受付時間が異なるのでご注意ください。

【問合せ・申込先】人権センター ☎23-5521 FAX23-5554

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 3/21(木) 9:30～11:30
13:00～15:30

▶場所 市役所 1階北側

▶種類 全血献血 (400ml)

▶採血基準

【年齢】 男性 17～69歳
女性 18～69歳

【体重】 男女とも 50kg以上

※ 65～69歳の方は、60～64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

募 味工房小諸すみれが 料理講習会を開催します

3月は「お赤飯と山菜おこわ」です!

▶日時 3/16(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、
タッパー、マスク

▶費用 1,000円

▶定員 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 宝くじの助成金で 整備しました



(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、新町区が子ども神輿等の修繕等をしました。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

募 ごみ減量アドバイザー大募集!



ごみの減量方法を考えたり、市民の方に伝えるアドバイザーになりませんか?

▶任期 R6/4/1～R8/3/31 ▶定員 若干名

▶内容 養成講座の受講、会議への出席、出前講座の講師、啓発資料の作製等

▶費用 報奨金、費用弁償あり ▶申込 3/29(金)までに申込み

☎ 生活環境課 ごみ減量推進係

知 パブリックコメントを実施しています

■「小諸市公営住宅等長寿命化変更計画」の改定

▶期間 3/13(水)まで

▶公開場所 市公式HP、建設課窓口、市役所1階展示・情報コーナー

▶対象者 ①市内在住または通勤・通学する方

②市内で活動する方・団体

③市内に事務所・事業所を有する個人または法人

▶提出方法 住所・氏名・連絡先を明記して、郵送、FAX、e-mail、持参のいずれかの方法で提出

☎ 建設課 管理係 ☎ kenkan@city.komoro.nagano.jp

募 令和6年度 春季自衛官等募集案内

■予備自衛官補(一般・技能)(身分:非常勤の特別職国家公務員)

▶受験資格

【一般】18歳以上34歳未満の方

【技能】国家資格免許を有する18歳以上53～55歳未満(保有免許による)の方

▶受付期間 1/22(月)～4/11(木) ▶試験期日 4/13(土)～21(日)のいずれか1日

■自衛隊幹部候補生

▶受験資格

【大卒程度】①22歳以上26歳未満の方、②20歳以上22歳未満で大学を卒業した方(卒業見込みを含む)、③22歳以上28歳未満で修士課程等を修了(見込み含む)またはこれに相当する方

【院卒者】20歳以上26歳未満で修士課程を修了した方

▶受付期間 3/1(金)～4/12(金)

▶一次試験 4/20(土)・21(日)※二次試験は別途案内

※詳細はお問合せいただくかHPをご覧ください。

☎ 自衛隊上田地域事務所 ☎・FAX 0268-22-5267



詳細はこちら

知 高齢者用肺炎球菌ワクチンのご案内



3/31(日)まで定期予防接種ワクチン(国が国民に接種を推奨するワクチン)として高齢者用肺炎球菌ワクチンを実施します。

なお、今年度対象になる方には昨年4月に予診票を郵送しています。

▶対象者 ①令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳の方

②60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能で身体障害者手帳1級をお持ちの方

▶接種回数 1回(過去に1回でも接種をされた方は対象外)

▶接種費用 2,000円 ▶持ち物 予診票、健康保険証

▶接種方法 市内医療機関は3日前までに直接又は電話で予約してください。市外医療機関で接種を希望される方は医療機関へお問合せください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 令和6年度長野県シニア大学 佐久学部学生募集

人生100年時代！より楽しく輝いて生きるため、幅広い分野の学習や実践ができる講座に参加してみませんか。

▶資格

県内在住で概ね50歳以上の方

▶学習期間

2年(1日4時間×年間15日)の予定

▶学習期間

【教養講座】

佐久地域の現状や歴史、
科学・健康・文化など

【趣味・健康・交流講座】

書道・絵手紙・野鳥・篆刻・写真・俳句など

【地域づくり講座】

人生の振り返り、仲間づくり、
活動計画づくりなど

▶授業料 年額12,000円(教材費別途)

▶募集期間 2/1(木)～3/31(日)

☎ 長野県長寿社会開発センター
佐久支部(佐久保健福祉事務所)
☎ 0267-63-3141

ご芳志を いただきました

▶ふるさと納税寄付金

665件 13,159,000円 (R6/1)

▶子どもたちが野球に触れ、 興味を持つきっかけとするため

「ジュニア用グローブ3個梱包セット」
市内小学校6校に1セットずつ
MLB 大谷 翔平 選手



野球しようぜ！

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

知 令和6年度健康診断の申込みが始まります

3月中旬から、市実施の検(健)診の案内封筒を送付します。受診するには以下の手順で申込みが必要です。なお、検(健)診を受けない方も返信をお願いします。

①案内封筒を開封

40歳以上の方がいる世帯主宛てに案内を郵送します。
必ず開封をお願いします。(3月中旬送付予定)

②受診できる検(健)診を確認

同封されている「ご案内」で、
対象の健(検)診と内容を確認してください。

③申込書を記入

申込書記入例を参考に、受診の有無を世帯全員分記入しましょう。

④返送

記入した申込書を、同封の返信用封筒に入れて、**3/31(日)までに返送**してください。
申込みの方には約1ヶ月前までに受診券を送付します。(5月以降に順次発送)

☎ 健康づくり課 健康支援係



イ 浅間山火山防災講演会

☎ 危機管理課 危機管理防災係

災害から身を守るための第一歩は、「災害を知る」ことです。
活火山「浅間山」を知り、いざという時のために防災力を身につけましょう。

▶日時 3/23(土) 13:30～15:30

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶講師 ○気象庁浅間山火山防災連絡事務所 事務局長 飯島聖 氏 ○日本大学文理学部 准教授 村瀬雅之 氏

▶内容 「浅間山の現状と火山防災の日について」 「地盤の隆起・沈降と地震活動から見る浅間山の火山活動」(仮題)

知 国民年金保険料が改定されました

国民年金の保険料は毎年度改定され、令和6年度・令和7年度は下記のとおりとなりました。

■ 令和6年度：月額 **16,980円**

■ 令和7年度：月額 **17,510円**

毎月の保険料は、日本年金機構から4月上旬に送られる納付書を確認いただき、期日までにお支払いください。納付は、スマホアプリ、金融機関(ゆうちょ銀行を含む)又はコンビニエンスストアでできます。また申込みをする、口座振替やクレジットカードでも納付できます。

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1482 / 市民課 国保年金係

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

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)



ひよこの日
入園前の親子の皆さま対象 参加無料

5月から始まります

【受付】9:45～10:00
【活動時間】11:45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。

感染症等により、変更になる場合があります。新しい情報はホームページにてお知らせします。

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

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

スポーツ

総合体育館自主事業に参加しませんか

☎ 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 FAX 25-0070 (指定管理者：小諸市体育協会)

小諸市総合体育館では、様々なスポーツ教室を開設しています。トレーニングルームとあわせて、ご利用ください。

りらくす ヨガ教室

開催日	開催時間	開催場所
4/19 (金)、4/26 (金)	【1班】9:30～10:30 【2班】10:45～11:45	総合体育館1階
5/10、5/17、5/24、 6/7、6/14、6/21 ※全て金曜日	10:00～11:00	小諸市武道館

- ▶対象者 一般 ※初心者大歓迎
- ▶定員 各班 10名 計 20名
- ▶講師 白石奈美さん
- ▶参加費 1回 800円/1人 (当日持参)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。
途中参加も可能です。

ストレッチポール教室

開催日	開催時間	開催場所
4/13、4/27、5/11、 5/25、6/8、6/22 ※全て土曜日	9:30～10:30	総合体育館 2階

- ▶対象者 一般 ※初心者大歓迎
- ▶定員 各回 10人 ▶講師 岡田淳史さん
- ▶参加費 1回 1,000円/1人 (当日持参)
- ▶申込 総合体育館まで電話でお申込みください。

トレーニングルーム

- ▶開設場所 総合体育館 2階 9:00～20:00
- ▶利用料金 【1回】350円 (2時間) 【11回】3,500円
【1カ月券】5,000円

スポーツ

令和6年度 体育施設の予約受付

☎ スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (代表)

令和6年度の体育施設の予約受付を開始します。それぞれの窓口または電話でお申込みください。

体育施設	受付開始日		予約方法	予約・問合せ先 (受付時間)
	①市内在住または 勤務・通学の方	②市外の方		
○大栄小諸球場 ○市営野球場 ○総合運動場	2/21 (水)～ 3/1 (金)	3/11 (月)～	4月～11月分の予約を受け付けます。 ①の方は、記載期間内にお申込みください。 ※申込日が重複した場合、担当課で調整いたします。 ②の方は、先着順で受け付けます。	スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (平日 9:00～17:00)
○乙女湖公園運動場 (テニスコート・ ゲートボール場)	2/22 (木)～	3/12 (火)～	4月～11月分の予約を受け付けます。 調整会議は行わず、先着順となります。	文化センター ☎ 23-8880 (平日 9:00～17:00)
○総合体育館 ○武道館 ○屋内ゲートボール場 すぱーく小諸 ○和田体育館	3/1 (金)～	3/15 (金)～	4月～9月分の予約を受け付けます。 詳細は、直接お問合せください。	総合体育館 ☎ 23-3800 (9:00～17:00) 指定管理者： 小諸市体育協会

学び

令和6年度 古文書学習講座



☎ 文化財・生涯学習課 ☎ 22-1700 FAX 23-8857 ✉ gakushu@city.komoro.nagano.jp

小諸市に関連する古文書をテキストにして、古文書の読み方や、郷土の歴史を学ぶ講座です。

コース名	内容	定員	開催日
① 初級者コース (古文書いろは塾)	字のくずし方、読み方など、古文書学習の基本的なことについて学びます。	30名	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、 10/25、11/22、12/20、1/24、2/28、3/28
② 中級者以上コース (古文書ほへと塾)	古文書の複製を読みながら、郷土史の理解を深めていきます。	30名	4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、 10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/27

- ▶時間 18:30～20:00 ▶会場 古文書調査室 (旧臨時小諸図書館) ▶受講料 年 1,000円 (各コース)
- ▶申込 3/4 (月)～3/15 (金)の間に、電話、郵便、メール、FAX のいずれかの方法でお申込みください。
住所、氏名、電話番号、希望コースをご連絡・ご記載ください。(先着順)

無料相談



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 3/21(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

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 3/1(金) 8:30～)

- ▶日時 ① 3/28(木) 10:00～16:00
 ② 4/10(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

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

- ▶日時 3/22(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)

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)

+ 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
3/3 (日)	○柳橋脳神経外科 (諸) ○鳥山クリニック (八満) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎てんじん薬局 (諸) ◎わたびー薬局小諸八満店 (八満)	23-6131 26-0308 24-6480 31-6772 26-0881	3/10 (日)	○武重医院 (本町) ◎桜井クリニック (芝生田) ◎ほんまち薬局 (本町)	22-0171 26-1188 26-1193
3/17 (日)	○関医院 (大手) ○佐々木医院 (南町) ●岡田歯科医院 (和田) ◎こもろ相生薬局 (相生) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-2205 22-0503 25-4182 31-6334 31-0407	3/20 (火)	○須江医院 (赤坂) ○東小諸クリニック (御影) ◎アイン薬局御影新田店 (御影)	22-2060 25-8104 26-3981
3/24 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター (相生) ●小林歯科医院 (与良) ◎こもろ薬局 (赤坂) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町)	22-1070 25-3708 25-2002 31-5537	3/31 (日)	○市川医院 (市町) ○矢島医院 (乙女) ◎市町てんじん薬局 (市町) ◎美里薬局 (耳取)	25-1200 22-8148 31-0992 24-0032

※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

りん ち きょう かい めい かく
**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もあります。

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軒うえ (株)ユーアール測量設計代表