

イ 脳いきいき教室



■ 6月のテーマ

「緊急時の対応について

～熱中症の予防と救急医療のかかり方～

消防署の方にお話ししていただきます。楽しく頭を使いながら軽い体操も行います。

▶日 時 6/20 (木) 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 こもれび体チェック教室



体組成計で

体の状態を

チェック!

握力や歩行、体組成などの測定を行い、理学療法士によるアドバイスを受けられます。運動習慣がない方でも安心してご参加ください。(参加無料)

▶日 時 6/14 (金) 13:15 ～ 16:15

▶内 容

- ・体組成計での測定(体脂肪率、筋肉量、体重、BMI、基礎代謝量)
- ・握力等の測定とアドバイス
- ・体操

※ 1グループ7人で測定 15分と体操 30分

▶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 28 名先着申込制

▶申 込 6/11 (火)までに、
電話でお申込みください。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

募 小諸市子ども・子育て会議委員を募集します

小諸市こども計画策定などへ参画していただきます。

▶活動の種類と頻度 令和 6 年度は年 5 回会議開催 (平日の夜間)

▶任 期 2年間 (R6/8/1 ～ R8/7/31) ▶募集人数 2人

▶応募資格 ・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
・市の他の審議会等の委員になっていない方
・市税及び市の料金に滞納がない方

▶選考方法 書類選考及び面接

▶応募方法 「応募動機 (400 字程度・様式自由)」に住所、氏名、生年月日、電話番号を記載し、郵送、FAX又は電子メールでご応募ください。

▶申込期限 6/25 (火)

☎ こども家庭支援課 こども政策係

FAX 26-6544 / ✉ kseisaku@city.komoro.nagano.jp

知 6月は児童手当の支給月です

2月～5月分の児童手当を、6/14 (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人

▶金 額 (月額)

○3 歳未満 (一律) 15,000 円

○3 歳から小学校修了前 10,000 円 (第 1・2 子)、15,000 円 (第 3 子以降)

○中学生 (一律) 10,000 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 5,000 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。

☎ こども家庭支援課 こども保育係

知 コンバインの利用申込みについて (小麦・菜種)

市内在住で、市内の一つのほ場で小麦・菜種を 5a 以上栽培している方を対象に、コンバインでの収穫作業を行っています。

▶費 用 10a あたり 6,000 円 (目安) (市補助金除く)

▶申 込 6/21 (金)までに、あさま西部営農センター各事務所へお申込みください。

▶持ち物 ①位置図 (住宅地図等に進入路、ほ場の位置、地番、面積を記入)
②農協の通帳印 (農協に口座がある方)

※対象要件や次の確認事項を満たしていない場合は申込みをお断りします。

※コンバインの故障を防ぐため、土手際の刈取りは手刈りでお願いします。

※刈り取る時期の指定や収量の確保を保障することはできません。

【コンバインオペレーターと作業補助員の募集】

▶作業内容 コンバインでの、市内ほ場の菜種・そば等の刈取り

▶作業期間 菜種・小麦: 6月下旬から8月上旬

そば・大豆: 9月下旬から11月下旬

▶応募資格 ○普通自動車の免許を持っている方

○コンバイン及び2tキャリアカーの運転経験がある方

○ローテーション及び交代勤務での作業が可能な方

▶募集人数 2～3名

▶申込方法 6/21 (金)までに、下記へお申込みください。

☎ 農協あさま西部営農センター各事務所 /
農林課 農業ブランド振興係

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」で、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 小諸市公式LINEをご登録ください！

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



登録はこちら

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。また幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭の免許をお持ちの方も、ぜひご相談ください。



知 【小諸市ファミリーサポートセンター】 前期講習会を開催します

■ ファミリーサポートセンター（ファミサポ）とは——

子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）と子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）がそれぞれ会員として登録し、ファミリーサポートセンターが仲介して、子育ての相互援助活動（お子さんの預りや送迎など）を行うことを目的とする会員組織です。提供会員・両方会員になるためには、講習会の受講が必要です。育児のお手伝いをしてみたいとお考えの方は、ぜひこの機会に受講してみてください。

▶日時 6/20（木）、21（金） 両日ともに9:00～12:30

▶場所 野岸の丘総合福祉センター2階（小諸市社会福祉協議会）

▶対象 新規入会希望者、子育て支援に関心のある人等

▶定員 20名

▶申込み 6/13（木）までに電話またはメールで申込み

☎ 小諸市ファミリーサポートセンター

☎ 31-5093 / ✉ famisuppo@k-syakyo.org

募 【明治学院大学】 自治体推薦入学試験 受験者募集中！

小諸市と連携協定を締結している明治学院大学で学ぶことを強く希望する、小諸市選抜試験の受験者（令和7年入学）を募集します。

▶学部学科 ① 法学部 政治学科 1名

② 社会学部 社会福祉学科 1名

▶出願期間 9/2（月）～9/17（木）※郵送不可

▶提出場所 市役所3階 企画課へ直接提出

▶試験日 9/27（金）

▶その他 本制度には学費免除や生活費援助制度はありません。

☎ 企画課 企画広報係



▲明治学院大学 白金キャンパス

知 市民活動 井戸端会議 ～地域の防災のヒント発見～

災害に強い小諸を目指し、私たちにできることを一緒に探しませんか？
地域防災を学び、日頃の支え合いについても考えるきっかけにしましょう！

▶日時 6/22（土）14:30～16:30 受付開始 14:00

▶場所 市民交流センターステラホール

▶対象 地域の防災に興味のある方

▶定員 50名

▶申込み 6/17（月）までに電話またはメールで申込み

☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター

☎ 26-0315 / ✉ borasen@ctknet.ne.jp

☎ こども家庭支援課 こども保育係

勤務地	職名	資格	勤務時間	報酬	賞与	保険等
小諸市立保育園	保育士	保育士資格等	7.5時間	月給 200,038円	年2回 計4.5ヶ月程度	社会保険加入 雇用保険加入

勤務地	職名	資格	勤務時間	報酬
子どもセンター（こもロッジ）	厚生員（代替）	保育士資格等	8:30～18:00のうち指定した時間（最長7時間）	時給1,031円

知 【味工房小諸すみれ】 料理講習会

■ 6月はかしわ餅です!

▶日 時 6/22(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

▶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)

5人以上の希望があれば午後の部も開催
します。申込み時にお問合せください。

☎ 農林課 農業ブランド振興係



知 子育て応援チケット 利用期限のご案内

■ 利用期限 6/30(日)

・利用については、必ず期限を
お守りください。

・期限を過ぎた商品券は
利用できません。

・期限までに使い切れなかった
商品券の現金化はできません。

☎ こども家庭支援課 こども保育係



▲忘れずに使い切りましょう

イ 【いきいきトークこもろ】 みんなで子育て～笑顔のチカラ～

ワーク・ライフ・バランスの推進のため、「いきいきトークこもろ」を開催します。
親子、大人だけ、祖父母の皆様など、どなたでも参加できます。

内容をお子さんの年齢(目安)によって二部に分けています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。(入場無料・託児あり(定員5名))

▶日 時 6/29(土)

・第一部【対象】乳児～3歳 10:00～10:45(受付9:45～)

・第二部【対象】年少～小学校低学年 11:00～11:50(受付10:45～)

▶会 場 市民交流センターステラホール

▶内 容 ・運動あそび

・お話「～心・身体・脳を育む親子運動あそび～笑顔でハッピー子育てライフ」

・絵本の読み聞かせ

▶講 師 佐藤 志穂さん(佐久大学信州短期大学非常勤講師)

▶定 員 各回親子30組(大人100名まで) ▶持ち物 フェイスタオル

▶申込み

6/20(木)までに下記のいずれかの方法でお申込みください。

① ながの電子申請(下記二次元バーコード読取)

② 人権政策課まで電話もしくはメールで申込み

✉ seisaku@city.komoro.nagano.jp

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係



申込みはコチラ▲

知 【情報発信をしてみませんか】 会見場として市役所庁舎を利用できます

小諸市民の皆さまや、市内の事業者様が
行う活動をPRするため、記者会見場として
市役所の会議室等を無料で利用できます。
報道機関等に対して、会見内容の告知を市
から発信することもできますので、積極的
にご活用ください。

▶対 象 小諸市民、または小諸市内に
住所を有する企業や団体など

▶会 場 小諸市役所1階展示情報コーナー、または会議室

▶時 間 市役所開庁日の13:00～17:15

準備及び片付けを含めて1時間以内とする

▶予約期間及び予約方法

会見の1カ月前から1週間前までの間に、
所定用紙により申請してください。

▶その他 小諸市庁舎利用要領を遵守してください。

☎ 企画課 企画広報係



▲大学生による記者会見の様子



▲詳細は
こちらから

高齢者の
お食事宅配

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

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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!
TEL.0267-25-8009

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

お中元に
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
一番人気!!

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

信濃そば 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7月31日まで

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



最新情報

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!

👉 **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	6/1(土)、15(土) 7/6(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	6/23(日)、7/28(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	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↑



ご芳志をいただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,138件 19,383,000円(R6/4)

▶企業版ふるさと納税寄付金

「金 100,000円」

タレントスクエア株式会社
代表取締役 八田 新大 様

▶資料の保護、地域学習や

研究への活用のため

「小諸城銭蔵に用いた瓦」
塩野入 道子 様

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

▶小諸市出身の日本画家

牧野伸英氏の作品を多くの方に
知っていただくため

「市内小中学校へ

牧野伸英 画集 5冊」

山五株式会社

代表取締役社長 小山 信温 様

▶美南ガ丘小学校の教育活動を
支援するため

「金 60,000円」

有限会社 渡辺商店

代表取締役 渡辺 良文 様

知 【要約筆記】
入門講座で学んでみませんか

要約筆記はその場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳方法です。
この機会に要約筆記を始めてみませんか。

▶日 時

【昼コース】13:30 ~ 15:30

7/3(水)、17(水)、24(水)

【夜コース】19:00 ~ 21:00

11/5(木)、12(木)、19(木)

▶場 所 佐久市生涯学習センター

▶費 用 無料

▶定 員 各 15 名

▶内 容 第1回「聞こえにくいとは」等
第2回「要約筆記ってなに」等
第3回「要約筆記体験」等▶対 象 佐久地域に居住又は
勤務されている方▶申 込 昼コースは6/21(金)、
夜コースは10/22(木)までに
下記へ申込み

問 佐久広域連合 障害者相談支援センター
☎0267-63-5177 / FAX0267-63-0611
✉ soudansien@areasaku.or.jp

編集後記
editorial note

「花まつり」で見た美しい畑と、小諸高原美術館の「桶田洋明・高柳剛士二人展」で展示されている立派な絵画です。二人展は7月11日まで開催中ですので、まだご覧になっていない方はぜひ足を運んでみてください。また浅間山開きも行われ、当日はたくさんの方の登山者で賑わいました。自分も昨年登山靴を買ったきり一度も使っていないので、今年は一回は登りたいと思います。(小山)

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 6/20 (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 6/4 (火) 8:30 ~)

▶日時 6/20 (木) 9:30 ~ 16:30

7/3 (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

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、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 6/21 (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)

+ 休日緊急医

[診療時間]

○内科 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
6/2 (日)	○高橋内科医院（古城） ◎古城てんじん薬局（古城）	23-8110 31-6556	6/9 (日)	○浅間南麓こもろ医療センター（相生） ●関歯科クリニック（柏木） ◎こもろ薬局（赤坂） ◎日本調剤荒町薬局（荒町）	22-1070 25-3456 25-2002 31-5537
6/16 (日)	○小諸南城クリニック（小原） ◎小諸コスモス薬局（小原）	26-5222 26-2282	6/23 (日)	○うすだ医院（御影） ●松永歯科医院（八幡町） ◎みかげ薬局（御影）	22-0483 23-8488 24-3344
6/30 (日)	○関医院（大手） ●浅川歯科医院（耳取） ◎こもろ相生薬局（相生）	22-2205 23-4050 31-6334	※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。		

救急車を呼ぶか悩んだときは
まずはこちらに **お電話** を!

☎ #7119 (15歳以上の方)

▶時間 19:00 ~ 翌朝 8:00
(土・日・祝日は朝 8:00 ~)
ダイヤル回線・IP 電話からは
☎ 026-231-3021

☎ #8000 (15歳未満の方)

▶時間 19:00 ~ 翌朝 8:00
ダイヤル回線・IP 電話からは
☎ 026-235-1818

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

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

ひよこの日 参加無料
6/13 (木) 入園前の親子の皆さま対象
「みんなでおでかけ」
ハローアニマルに出かけよう!!
【受付】10:00 現地集合となります。
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。