

知 ■ 膝や腰に痛みのある方、必見！ 【こもれび運動教室】膝・腰いきいきコース

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！膝や腰に痛みがあるからと、運動をあきらめていませんか？関節を守り、楽に動ける体をつくりましょう。

▶日時 8/21(水)、9/18(水)、10/16(水)、11/20(水)
10:00～11:30(全4回)

▶場所 高齢者福祉センター こもれび

▶内容 体操、健康講話等

1回目と4回目に体力測定を行い、体の変化を確認します。(体組成計、握力測定、5回立ち上がりテスト、片足立ちテスト)

▶対象 60歳以上の市民

▶費用 無料

▶定員 25名

▶申込 8/14(水)までに電話で申込み

※4回継続して参加できる方のみ、お申し込みください。
※令和5年度及び今年度のこもれび運動教室に参加済みの方と、今年度の体チェック教室参加者は対象外です。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係



募 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■8月は、きゅうりの佃煮です！

▶日時 8/9(金) 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



募 高峯聖地公園使用者 随時受付中です

【一般聖地】

個々に区画された焼骨を埋蔵するための聖地で、大きさは4平方メートルから8平方メートルです。

▶応募資格 申請者の住所は市内・市外を問いません。

※市外にお住まいの方は小諸市に住所のある「管理人」を定め、連署して申請していただきます。

【合葬式聖地】

一つのお墓に他のお骨とともに合葬する墓地で、「一定期間個別埋蔵方式」と「共同埋蔵方式」の2種類があります。

▶応募資格 申請者の住所は市内・市外を問いません。

※市外にお住まいの方は「ふるさと納税」返礼品としての申請も可能です。

使用料等の詳細は、下記までお尋ねください。

☎ 生活環境課 生活環境係

イ 脳いきいき教室



【8月のテーマ】

“健康は健口と食事から”についてのお話を聞いたり、楽しく頭を使いながら軽い体操をします。

▶日時 8/20(水) 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 無料 ▶申込 不要

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

知 佐久一日 合同行政相談所

登記、年金、道路、相続などについて専門家に無料で相談できます。ぜひご参加ください。

▶日時 9/6(金) 13:00～16:00(15:35受付終了)

▶場所 佐久平交流センター第2・第5会議室

▶参加機関

法務局、年金事務所、公証人、弁護士、司法書士、行政書士、
税理士、土地家屋調査士、行政相談委員

▶費用 無料(1件につき20分)

▶定員 先着順

▶予約 7/29(月)～8/9(金)の平日 8:30～17:15に
下記へ電話予約

☎ 総務省長野行政監視行政相談センター

☎ 026-235-0128

知 HPV(子宮頸がん予防) ワクチン接種のお知らせ

HPV(子宮頸がん予防)ワクチン キャッチアップ接種が令和7年3月末で終了となります。

▶キャッチアップ対象者

平成9年度から平成19年度生まれの女性

▶キャッチアップ対象者接種期間

令和4年4月～令和7年3月末までの3年間

※接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかります。

※接種を希望する方は、初回接種を遅くとも令和6年9月中に完了させてください。

▶接種費用 無料

▶接種場所 医療機関での個別接種になります。

1週間前までに予約をお願いします。

※ HPV ワクチンを県外において自費で接種された方は、令和7年3月31日までに接種費用の助成申請をしてください。接種した領収書が必要になります。

※ HPV ワクチン定期接種対象者は、平成20年度から平成24年度生まれの女性です。平成20年度生まれで接種を希望する方は、初回接種を遅くとも令和6年9月中に完了させてください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

イ 第 82 回 藤村忌 ～花と歌を捧げる集い～

文豪島崎藤村の命日(8月22日)に、花や歌を捧げてその遺徳を偲びます。大勢の皆様のご参列をお待ちしています。

▶日 時 8/22(木) 9:30～11:30

▶場 所 藤村記念館前庭

(雨天時：旧寅さん会館地下「やすらぎ会館」)

▶内 容 講話、俳句・短歌、合唱、草笛、独唱、献花など

▶講 師 山田有策氏(東京学芸大学名誉教授)

▶演 奏 明治学院大学グリーンクラブ、小諸草笛会、きらら会

▶申 込 事前申込不要。どなたでも参加いただけます。

問 藤村記念館 ☎ 22-1130

知 ヘリコプターによる地質調査が実施されます

(独) エネルギー・金属鉱物資源機構により、小諸市上空においてヘリコプター飛行での浅間山に係る地質調査が下記の日程で行われます。

▶飛行期間 9月上旬～11月下旬(この間の15日程度)

▶飛行時間 6:30～18:30(悪天候・夜間は飛行しません)

▶調査目的 全国的な地熱資源の基礎調査の一環で、地下構造のデータを収集します。(経済産業省補助事業)

問 (独) エネルギー・金属鉱物資源機構 (JOGMEC)

☎ 03-6758-8001 / FAX 03-6758-8087

知 大栄小諸球場バックネット改修工事

スポーツ振興くじ(toto)の助成金を受けて、「大栄小諸球場バックネット」の改修を行いました。



問 スポーツ課 スポーツ振興係

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。

問 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

募 【こども・若者が暮らしやすい地域のため】
あなたの意見をお聞かせください!

こども・若者が暮らしやすい地域づくりのため、「Web意見フォーム」を開いています。あなたの意見が、まちを変えます!

▶対 象 小諸市に住民票のある小学生～39歳までの方

▶期 間 8/5(月)まで

問 こども家庭支援課 こども政策係



◀意見フォームは
コチラ

**知** 胸部レントゲン検診が始まります

胸部レントゲン検診を、8/19(月)～8/30(金)の日程で実施します。混雑緩和のため、昨年度から市役所会場の一部日程にて男性優先・女性優先日を設けており、優先以外の方はお待ちいただく場合があります。

▶健診日

男性優先日	8/20(火)、8/22(木)、8/26(月)
女性優先日	8/21(水)、8/23(金)

※こちらは市役所会場の日程です。その他の会場に関しては通知をご確認ください。

▶費 用 無料

▶持ち物 肺がん検診票

問 健康づくり課 健康支援係

知 風しん抗体検査・予防接種
クーポン券 有効期限のお知らせ

▶対 象

S37/4/2～S54/4/1の間に生まれた男性で、風しん抗体検査未受診の方

※利用は令和元年度からの間で、1人1回限りです。

▶クーポン有効期限 R7/2/28(金)

※対象となる方へはクーポン券を郵送済です。

クーポン券の再発行は、健康づくり課へご連絡ください。

問 健康づくり課 保健予防係

知 ～自助マインドを整え、もしもの時に備えよう～ ゼロから始める防災講習会

- ▶日 程 第1回 8/4(日) 「基礎知識編」
第2回 9/7(土) 「避難生活編」
第3回 10/12(土) 「救急救命編」
- ▶時 間 10:30～14:30(昼食時間含む)
- ▶会 場 安藤百福センター(小諸市大久保1100)
- ▶定 員 各回30名(子ども同伴可)
- ▶参加費 無料
- ▶講 師 山本賢一郎氏
(日本防災士会理事、防災コンサルタント)
- ▶受付開始 7/8(月)～(先着順)
- ▶主 催 安藤百福センター
- ▶問合せ・申込み 安藤百福センター事務局 担当:小島
✉ customer-center@momofukucenter.jp
☎ 24-0825



知 国民年金保険料の納付が困難な方へ

毎月納めていただいている国民年金保険料について、収入の減少や失業等により納めることが困難な場合、ご本人からの申請により保険料の免除または納付猶予になる制度があります。

免除・納付猶予の申請をしないで保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢基礎年金)や障害や死亡など万が一の事態の保障となる「障害年金」などが受け取れない場合があります。

申請は、過去2年1か月前の分までさかのぼることができます。

▶申 請 マイナポータルまたは
市民課国保年金係まで

☎ 小諸年金事務所 ☎ 22-1482 /
市民課 国保年金係



マイナポータルは
コチラ

募 ゲートキーパー養成講座を開催します

悩みを抱える家族や仲間の身近な人の変化に気づいて声をかける。それがゲートキーパー(命の門番)の第一歩です。こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。Web配信もします!

▶内 容

1回目	■ 9/12(木) 18:30～20:00 「大切な命 ～命の価値をもう一度考える～」 講師:佐久大学看護学部 教授 朴 相 俊 氏
2回目	■ 9/24(火) 18:30～20:00 「支える命 ～自殺の心と向き合う～」 講師:佐久大学看護学部 教授 朴 相 俊 氏
3回目	■ 10/7(月) 18:30～20:00 「身近な心の病気 うつ病、アルコール依存症について」 講師:小諸高原病院 院長 村杉 謙次氏

▶費 用 無料

▶受講方法 ①会場(市役所3階第1会議室)で受ける
②ZOOM配信を受講する
③後日、YouTubeで受講する

※②③で受講する際は、各自でスマホ、パソコン等のインターネット環境をご用意ください。

▶申込み 8/19(月)までに下記まで申込み

※②③の受講希望の方には、後日ご案内や講座資料を郵送します。

☎ 健康づくり課

☎ 25-1800 / ✉ shien@city.komoro.nagano.jp



長野電子申請による
申込みはコチラから



☆配信中心☆
県民向けゲートキーパー研修動画
「今日からあなたもゲートキーパー」

ご芳志を
いただきました

▶ふるさと納税寄付金

1,601件 25,651,000円(R6/6)

▶高齢者福祉のため

「金一封」 李 鴻淑 様

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
〒389-0516 東御市田中253-1
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)

2つの味で新発売!

くるみ

くるみの香りと
味噌の旨み

鴨せいろう

じっくり炊き出した
鴨肉ガラのコク

どちらも1袋2食入り640円(税込) ご贈答用にもおすすめ
半生麺(つゆ付) ◎賞味期限:常温で1ヶ月

蕎麦粉屋 大西製粉

〒384-0801 小諸市甲1581-3 TEL0267-22-0585

店内全品 10%OFF
有効期限 2024年9月30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

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	8/3 (土)、17 (土) 9/7 (土)、21 (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	8/25 (日)、9/22 (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↑

知 守れていますか？
ペダル付き電動バイクのルール

近年増えてきたペダル付き電動バイクですが、モーターを用いず、ペダルのみを用いて走行させる場合でも、原動機付自転車または自動車としての交通ルールが適用されます。

【公道を走るためには以下のものが必要です！】

- 原動機付自転車等を運転できる運転免許証
- ブレーキランプ、ウィンカー、バックミラー等の備付け
- 自動車損害賠償責任保険（共済）への加入
- ナンバープレートの登録・取付

▶ナンバープレートの登録先

税務課 市民税係

▶登録の際の持ち物

- 車台番号のわかる書類（販売証明、譲渡証明など）
- ※無い場合は、車体全体・メーカー名・車台番号をそれぞれ写した写真を印刷したもの

○運転免許証

問 税務課 市民税係

ペダル付き電動バイク
(イメージ)イ こもろアートプロジェクト
「KoMoro-Mori-More2024」を開催します

小諸アーティスト・イン・レジデンス KoMoro-Mori-More 2024



2024.8/4 (日)-9/1 (日) | 10:00-17:00

(入場無料・会期中無休)

東京藝術大学の卒業生を中心に、小諸に縁のあるアーティストが集まり、小諸八満の森などに滞在しながら、作品制作に取り組み、屋外展示を行うアーティスト・イン・レジデンスです。小諸市内を回遊しながら、作品鑑賞をお楽しみください。展示期間中は、アーティストによる解説ツアーや各種体験会などもイベント企画も予定しています。

▶制作期間 6/29 (土) ~ 7/26 (金)

▶展示期間 8/4 (日) ~ 9/1 (日)

詳細は
こちらから▶

▶展示場所

- ①小諸駅周辺エリア<小諸駅~旧小諸本陣のエリア~>
- ②浅間サンラインエリア <Salon de Vert 及び周辺の森>

▶内 容 詳細は上記 QR コードからご確認ください

▶主 催 こもろアートプロジェクト

問 こもろ観光局 ☎ 22-1234



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、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)

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 8/22 (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

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・前々日まで)

▶日時 8/23 (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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 8/1 (木) 8:30～)

▶日時 8/22 (木) 9:30～16:30

9/4 (水) 13:00～16:30

▶場所 佐久市振興公社ビル (佐久広域連合)

☎ 佐久広域連合事務局 ☎ 0267-62-7721

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 8/21 (水) 13:00～15:00

▶場所 人権センター (御幸町 1-10-11)

☎ 人権政策課 人権同和男女共同参画係

+ 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
8/4 (日)	○小岩井整形外科 (一ツ谷) ◎小諸あさま薬局 (一ツ谷)	26-6788 26-6226	8/11 (日)	○武重医院 (本町) ◎ほんまち薬局 (本町) ●木村歯科医院 (市町)	22-0171 26-1193 23-1515
8/12 (月)	○東小諸クリニック (御影) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎アイン薬局御影新店 (御影)	25-8104 24-6480 26-3981	8/18 (日)	○Aiクリニック整形外科 (諸) ◎水明てんじん薬局 (諸)	25-0555 31-5956
8/25 (日)	○佐々木医院 (南町) ●岡田歯科医院 (和田) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-0503 25-4182 31-0407	※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。		

フードサービスことぶき
お届けします!

お食事宅配

昼食 夕食

ご飯付き (1食分)
600円 (税込)
※おかずのみは1食分500円 (税込)

週1回おかず1食からのご注文も

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。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービスことぶき TEL.0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

【受付時間】9時～17時 (土・日・祝除く)

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