

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(金) 9:30～11:30、13:00～16:00

▶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 明るい選挙推進協議会委員 募集

選挙の啓発、宣伝、調査研究等に関する活動を行います。

▶応募資格

市内に在住又は通勤・通学する満 18 歳以上で、
以下を満たす方

○ 市の他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

▶活 動

会議等(年 2 回程度) ※選挙時には活動頻度が増えます

▶任 期 2 年 (R7/4～R9/3) ▶人 数 若干名

▶申 込

3/25(火)までに住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、
メールまたは郵送、選挙管理委員会まで直接提出してく
ださい。※その後、面接をおこないます。

☎ 選挙管理委員会事務局 選挙係

募 令和 7 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に、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(教材費等別途)

▶募集期間 2/1(土)～3/31(月)

☎ 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

募 小諸市公園クリーン活動団体募集中

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 令和7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 2 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)	13:30～15:30	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	40 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(火)から受付を開始します。(窓口 8:30～ 電話・FAX 13:00～) ※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 FAX 23-5554 住所:御幸町 1-10-11



募 令和7年度 春季自衛官等募集案内

■ 自衛隊幹部候補生

▶ 資 格

【大卒程度】

① 22 歳以上 26 歳未満、② 20 歳以上 22 歳未満で大学を卒業した者(見込み含む)、③ 22 歳以上 28 歳未満で修士課程等修了者(見込み含む)又はこれに相当する方

【院卒者】20 歳以上 28 歳未満で修士課程修了者

※資格は R7/4/1 現在

▶ 受付期間 3/1(土)～4/4(金)

▶ 1次試験 4/12(土)(受験種目により 4/13(日)が追加)

■ 一般曹候補生

▶ 資 格 18 歳以上 33 歳未満の方

▶ 受付期間 3/1(土)～5/7(水)

▶ 1次試験 5/17(土)～5/25(日)の指定する1日

■ 自衛官候補生

▶ 資 格 18 歳以上 33 歳未満の方

▶ 受付期間 年間を通じて行っております。

▶ 試験日 受付時にお知らせします。

■ 予備自衛官補(一般・技能)

▶ 身 分 非常勤の特別職国家公務員

▶ 資 格

【一般】18 歳以上 52 歳未満の方

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

▶ 受付期間 ～4/8(火)

▶ 試験期日 4/12(土)～4/20(日)の指定する1日

※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 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



編集後記 editorial note

■ ボッチャ大会の取材に行きました。老若男女で力の差が出にくく、戦略性もあり、見ていてただでとても面白い競技です。特に決勝トーナメントは精度の高いショットが多く、息をのむ試合ばかりでした。ボールを弾いたり、合間をぬったり、競技性はカーリングに近いかもしれません。自分も投げてみましたが、簡単そうに見えて難しく、奥深さを感じました。(小山)

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

■ 3月には、お赤飯・おこわ作りです!

▶ 日 時 3/14(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)

▶ その他 5 名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 【申請は R7/3/31(月)まで】 児童手当の申請はお済みですか?

令和6年10月分(令和6年12月支給分)から下記のとおり児童手当制度が改正されました。制度改正により、申請が必要となる方へ令和6年9月に通知を発送しています。申請がない場合、児童手当は支給されません。通知が届いていない場合はお問合せください。

▶ 申請期限 R7/3/31(月)まで

■ 制度改正の内容

- ① 所得制限の撤廃
- ② 支給対象が中学生(15 歳到達後の最初の 3/31 まで)から高校生年代(18 歳到達後の最初の 3/31 まで)に延長
- ③ 第3子以降の手当額を月額3万円に増額
- ④ 第3子以降の算定に含める対象を 22 歳到達後最初の 3/31 までに延長(親等の経済的負担がある場合)
- ⑤ 支給月が年3回(6月、10月、2月)から年6回(偶数月)に変更

■ 制度改正による申請が必要な方

- ① 所得上限限度額以上により、資格喪失となっている方
- ② 高校生年代の児童のみ養育している方
- ③ 児童手当受給中だが、算定児童に登録されていない高校生年代の児童を養育している方(届出していない高校生年代の児童がいる方)
- ④ 児童手当受給中だが、児童の兄弟等(18 歳到達後最初の 3/31 の翌日～22 歳到達後最初の 3/31 までの児童)を含むと児童が3人以上いる場合

☎ こども家庭支援課 こども保育係

ご芳志をいただきました

▶ ふるさと納税寄付金

604 件 15,766,000 円 (R7/1)

知 『認可外保育施設』 多子世帯等の保育料を助成します

「認可外保育施設」を利用している多子世帯等の保育料を助成します。

▶申請方法

3/21(金)までにこども家庭支援課へお問合せください

▶対象世帯

認可外保育施設に入所している保育の必要性がある3歳未満の子どものうち、以下に該当する世帯

区分	助成額
◆多子世帯 年収360万円相当 (市町村民税所得割課税額57,700円) 以上の世帯	○第2子 保育料の半額(月額21,000円を上限) ○第3子以降 保育料の全額(月額42,000円を上限)
◆低所得世帯 年収360万円相当 (市町村民税所得割課税額57,700円) 未満の世帯	○第1子 保育料の半額(月額21,000円を上限) ○第2子以降 保育料の全額(月額42,000円を上限)

※保育の必要性(保護者の就労等)がある場合に該当となります。
※他の減免制度がある場合、その制度利用後の残額が対象です。

☎ こども家庭支援課 こども保育係

知 【☎ #7119 / #8000】 救急安心センターをご活用ください

「家族の様子がなんとなくおかしいけど、救急車呼んだ方が良いのかな...」など、悩んだことはありませんか？そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口になります。ぜひご活用ください。

【☎ #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(毎日)

※ダイヤル回線・IP電話からは☎ 026-235-1818

(夜間に子どもが病気のとき)

☎ 健康づくり課 保健予防係

募 養育里親家庭『フォスターホーム』募集中 ～こどもに家庭の暮らしを～



(福)敬老園「うえだ里親支援センター」では、こどもを一定期間(期間はこどもによって数日から数年と様々です)ご自宅で預かっていただく『フォスターホーム』を募集しています。

■『フォスターホーム』とは？

様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする“養育里親”のことを言います。

こどもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』が地域で活躍していただけるよう、うえだ里親支援センターが児童相談所などの関係機関と連携しながらサポートいたします。

■どのような家庭なら申込みができますか？

短期間でも共働きでも、こどもがいても大丈夫です。ご興味のある方は、具体的なご相談でなくても、お気軽に下記までお問い合わせください。

▶問合せ・申込み

うえだ里親支援センター

☎ 0268-28-1192 / ✉ kateiyougo@keiroen.or.jp



詳細はこちらから

知 転出届・転入の予約は マイナポータルが便利です！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで下記の手続きができます。

① 転出届

② 転入予約(来庁予定の連絡)

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



引越し手続きについて(マイナポータル)



引越し手続きオンラインサービス(デジタル庁)

☎ 市民課 市民係

貴金属

金・プラチナ
買取専門店

●査定無料 ●女性スタッフ対応

ブランド品・金券

切手・はがき・古銭
テレホンカードも歓迎！

※後日、偽物と判明した場合には返品・返却させていただく場合がございます。
※買取の際は身分証明書(運転免許証・保険証等)が必要です。

SEIYU

小諸小原店内

080-3020-6166

ゴールドノア 小諸市大字甲字東原田1649-6 古物商番号 第481102000038号
営業時間10:00～18:00【休】木・日曜

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があります。

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



スポーツ

総合体育館自主事業に参加しませんか

問 小諸市総合体育館 ☎ 23-3800 FAX 25-0070 (指定管理者：小諸市スポーツ協会)

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
4/11 (金)、4/18 (金)、 4/25 (金)	【1班】9:30～10:30 【2班】10:45～11:45	総合体育館1階 会議室
5/9 (金)、5/16 (金)、 5/23 (金)、6/6 (金)、 6/13 (金)、6/20 (金)	10:00～11:00	小諸市武道館 柔道場

- ▶対象者 どなたでも参加できます ※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。

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7年度 体育施設の予約受付

問 スポーツ課 スポーツ振興係 ☎ 22-1700 (代表)

令和7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 (金) ～ 3/4 (火)	3/10 (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)	2/27 (木) ～	3/12 (水) ～	4月～11月分の予約を先着順で受け付け 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 (土) ～	3/15 (土) ～	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： 小諸市スポーツ協会

学び

令和7年度 古文書学習講座

問 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	4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26、 10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27
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	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、 10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19

- ▶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 3/3 (月)～3/14 (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) ※期間前の受付はできません。

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(道路、社会福祉、年金など)。

▶日時 3/27(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 3/28(金) 9:30 ~ 16:30

4/22(火) 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 ☎ 22-1700

※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 3/4(火) 8:30 ~)

▶日時 ① 3/18(火) 10:00 ~ 16:00

② 4/9(水) 13:00 ~ 16:30

▶場所 ①御代田町役場

②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

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)

+ 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
3/2 (日)	○小岩井整形外科(一ツ谷) ○武重医院(本町) ○小諸あさま薬局(一ツ谷) ○ほんまち薬局(本町)	26-6788 22-0171 26-6226 26-1193	3/9 (日)	○Aiクリニック整形外科(諸) ○佐々木医院(南町) ●小池歯科医院(紺屋町) ○水明てんじん薬局(諸) ○さかもと薬局(南町)	25-0555 22-0503 22-0130 31-5956 23-8228
3/16 (日)	○甘利医院わだ(和田) ○アイン薬局和田店(和田)	26-5500 31-5512	3/20 (木)	○東小諸クリニック(御影) ○ひかり医院(御幸町) ○アイン薬局御影新田店(御影) ○アイン薬局小諸東店(御幸町)	25-8104 22-8878 26-3981 26-1141
3/23 (日)	○柳橋脳神経外科(諸) ○小諸医院(荒町) ●堀巻歯科医院(御幸町) ○てんじん薬局(諸) ○金沢薬局(荒町)	23-6131 22-0250 23-0575 31-6772 22-0038	3/30 (日)	○鳥山クリニック(八満) ○桜井クリニック(芝生田) ○わたびー薬局小諸八満店(八満)	26-0308 26-1188 26-0885

※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。

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

【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

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)