

知 【3/11(水) 献血にご協力ください

冬の時期は献血者が減少し、医療現場では安定供給が課題になっています。今年度最後の機会としてぜひ、皆さまのご協力をお願いします。

- ▶日時 3/11(水) 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歳～69歳、女性 18歳～69歳

【体重】男女とも 50kg以上

※65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血の経験がある方が対象

- ▶持ち物 ①顔写真付き本人確認書類(運転免許証等)
- ②献血カード(お持ちの方)、③お薬手帳(お持ちの方)

☎ 健康づくり課 保健予防係

知 RSウイルス母子免疫ワクチンのお知らせ

赤ちゃんをRSウイルス感染症から守るため、妊婦向けの「RSウイルス母子免疫ワクチン」の定期接種が開始予定です。妊娠中に接種することで、赤ちゃんに抗体が移行し、生後早期からの重症化を防ぐ効果が期待されています。

- ▶開始予定日 R8/4/1(水)～

- ▶接種対象 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦

- ▶接種時期

妊娠28週0日から36週6日の間に1回接種

(出産予定日の14日前までに接種完了が望ましい)

※詳細は決まり次第、市HP等でお知らせいたします。

☎ 健康づくり課 保健予防係

知 味工房小諸すみれ 料理講習会のご案内

- 3月は、お赤飯・炊飯器でつくるおこわです!

- ▶日時 3/13(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人以上の希望があれば午後の部も開催します

☎ 農林課 農業ブランド振興係

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 / ✉ kateiyogo@keiroen.or.jp



詳細はこちらから

知 市立小諸図書館 健康サロン 「がん患者の食事のノウハウ」を開催します

2人に1人はがんにかかる現代。治療の進歩により生存率は伸びており、患者さんの多くは治療をしながら日常生活を送っています。がん治療中の食事のことは、相談が多くあります。実際に病院で相談にあっている管理栄養士から食事の工夫等の話を聞いてみませんか。

- ▶日時 3/29(日) 13:30～14:30

- ▶場所 市立小諸図書館 ひだまりのひろば

- ▶講師 佐久医療センター 井出美緒管理栄養士他

- ▶費用 無料 ▶申込 不要

※この事業は小諸市、佐久医療センターがん相談支援センター、市立小諸図書館の共催です。

☎ 健康づくり課 健康支援係

昼食 夕食

フードサービスことぶきがお届けします!

お食事宅配

ご飯付き(1食分) 620円(税込)
※おかずのみは1食分500円(税込)

週1回おかず1食からのご注文もお気軽に♪
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/上2090-1

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

ひよこの日 入園前の親子参加 無料
の皆さま対象

5月から始まります

【受付】9:45～10:00 ご予約いりません。
【活動時間】11:45まで 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。

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>

△広告欄



健康

こもろ健幸マイルージ×てくてく小諸人



☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイルージ】 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	3/7(土)、21(土) 4/4(土)、18(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	3/22(日)、4/26(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)	㈱キザキ本社(加増)	㈱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、健康づくり課までお越しください。

※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合せください。



専用アプリはコチラから↑

★マイルージの景品交換申請期限 ➔ 4/8(水)までとなっています

ファーストカード・ウォーキングカードの申請期限：令和8年4月8日(水)までです。

紙のカードがたまっている方はお早めに、健康づくり課窓口で申請をお願いします。アプリの方でファーストカードがたまっている方は、期日までにアプリ内のアンケートの提出をお願いします。

スポーツ

令和8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8年度の体育施設の予約受付を開始します。ぜひご利用ください。

体育施設	受付開始日		受付について	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		
<ul style="list-style-type: none"> 大栄小諸球場 市営野球場 総合運動場 	※ 1 2/13(金)~ 2/24(火)	※ 2 3/10(火)~	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)
<ul style="list-style-type: none"> 乙女湖公園運動場 (テニスコート・ゲートボール場) 				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	※ 2 3/1(日)~	※ 2 3/15(日)~	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

■申込み方法について

※ 1 窓口または電話で直接お申込みください。

※ 2 「小諸市公共施設予約システム」でお申込みください。



◀ 「小諸市公共施設予約システム」による予約はコチラから

募 市民農園で 野菜や花を育ててみたい方募集中!

野菜や花を育てながら、土と触れ合ってみませんか?
ぜひご応募ください。

- ▶ **利用開始日** 4/1 (水)~
- ▶ **面積** 1区画 50㎡ (約 15 坪)
- ▶ **募集農園名**
 - ・釜神市民農園
 - ・ひばりヶ丘市民農園
 - ・六道市民農園
- ▶ **利用金額** 年額 2,500 円
- ▶ **利用条件**
 - ・市内に住所もしくは住居を持つ者
 - ・農業者以外の者
- ▶ **応募方法** 所定用紙に必要事項を記入のうえ、
農林課までお申込みください。
- ▶ **申込期限** 3/23 (月)
- ▶ **募集区画数** 区画数は変動しますので、窓口もしくは
お電話にて状況をご確認ください。



※応募者が募集区画数を超えた場合は抽選になります。
条件等、詳細はお問い合わせください。

☎ 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 電柱にカラスの巣を見つけたら ご連絡ください

毎年春先になると電柱にカラスが巣を作ります。巣の材料
である木の枝や針金などが電気設備に接触すると停電する
ことがあります。停電を未然に防ぐため、電柱にカラスの
巣を発見した時は、下記の間合せ先へご連絡をお願いします。
巣の様子がわかる現地の写真もあわせてご連絡いただ
けると緊急性の要否が判断できますので、チャットを活用
した通報をお願いします。

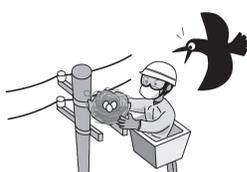
☎ 中部電力パワーグリッド(株) ☎ 0120-984-503



中部電力
ホームページ



中部電力 PG
チャット



募 令和 8 年度 春季自衛官等募集案内

■ 自衛隊一般幹部候補生 (大学等から幹部自衛官を目指すコース)

- ▶ **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 R9/4/1 現在
- ▶ **受付期間** 3/1 (日) ~ 4/3 (金)
- ▶ **1 次試験** 4/11 (土)・12 (日)

■ 幹部候補曹 (大学等から曹を通じて幹部自衛官を目指すコース)

- ▶ **資格** 22 歳以上 33 歳未満の方
- ▶ **受付期間** 3/1 (日) ~ 4/3 (金)
- ▶ **1 次試験** 4/11 (土)

■ 一般曹候補生 (定年まで勤務したい方)

- ▶ **資格** 18 歳以上 33 歳未満の方
- ▶ **受付期間** 3/1 (日) ~ 5/7 (木)
- ▶ **1 次試験** 5/16 (土) ~ 5/24 (日) のうち 1 日
※オンライン受験

※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



ご芳志をいただきました

- ▶ **ふるさと納税寄附金**
615 件 17,919,000 円 (R8/1)
- ▶ **減災力向上のため**
「金 2,000,000 円」匿名 様

3/17 (火) 脳いきいき教室

■ 3 月のテーマ

「地域包括支援センターの役割と相談の流れ」

高齢者の生活・介護の相談先として欠かせない、誰もが
知っていてほしい地域包括支援センターについて詳
しくお伝えします。お話の後は楽しく頭を使いながら、
軽い体操を行います。

- ▶ **日時** 3/17 (火) 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 ▶ **申込** 不要
- ☎ 高齢福祉課 長寿支援係



学び

令和8年度 人権センター講座・教室 【4/1(水)受付開始】

【問合せ・申込先】小諸市人権センター ☎23-5521 FAX 23-5554 住所：御幸町 1-10-11

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1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(水)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。

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
4/3(金)、4/17(金)、 4/24(金)	【1班】9:30～10:30 【2班】10:45～11:45	総合体育館1階 会議室
5/15(金)、5/22(金)、 5/29(金)、6/12(金)、 6/26(金)	10:00～11:00	小諸市武道館

- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶定員 各班10名 計20名
- ▶参加費 1回800円/1人(当日支払い)
- ▶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
- ▶開設時間 平日9:00～20:00 土日9:00～17:00
- ▶利用料金 【1回2時間】500円(4/1(水)から料金改定)ポイント券、回数券、定期券もあります

ストレッチ講座

- ▶日時 4月以降の毎週木曜日 9:00～10:30
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶定員 20名程度
- ▶参加費 1回600円/1人(当日支払い)
- ▶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。

学び

令和8年度 古文書学習講座

☎ 文化財・生涯学習課 ☎22-1700 FAX 23-8857 ✉bunkazai@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	4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、 10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26
② 中級者以上コース (古文書ほへ塾)	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	4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、 10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

- ▶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(火)～3/16(月)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



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)

弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 3/3(火) 8:30～)

▶日時 ① 3/19 (木) 10:00～16:00
 ② 4/8 (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

弁護士による市民法律相談 (事前申込制・土日祝除く前々日まで)

▶日時 ① 3/27 (金) 9:30～16:30
 ② 4/22 (水) 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)

年間の相談日は
 コチラ▼



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 3/26 (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

+ 休日緊急医

[診療時間]

○医科 9:00～17:00 ●歯科 9:00～12:00

月/日	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医科 ●歯科 ◎薬局	電話番号
3/1 (日)	○甘利医院わだ (和田) ●浅川歯科医院 (市) ◎アイン薬局和田店 (和田)	26-5500 23-4050 31-5512	3/8 (日)	○市川医院 (市町) ○矢島医院 (乙女) ●木村歯科 (市町) ◎市町てんじん薬局 (市町) ◎美里薬局 (耳取)	25-1200 22-8148 23-1515 31-0992 24-0032
3/15 (日)	○須江医院 (赤坂) ○高橋内科医院 (古城) ◎金沢薬局 (荒町) ◎古城てんじん薬局 (古城)	22-2060 23-8110 22-0038 31-6556	3/20 (金祝)	○柳橋脳神経外科 (諸) ○小諸医院 (荒町) ◎てんじん薬局 (諸) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町)	23-6131 22-0250 31-6772 31-5537
3/22 (日)	○桜井クリニック (芝生田) ○鳥山クリニック (八代) ●わたなべ歯科医院 (和田) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町) ◎わたび一薬局小諸八満店 (八代)	26-1188 26-0308 23-1100 25-3981 26-0885	3/29 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ○関医院 (大手) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町) ◎こもろ相生薬局 (相生)	22-8878 22-2205 25-3981 31-6334

専門家からアドバイスを受けられます

救急車を呼ぶか悩んだときは慌てずに
 ☎ #7119 / ☎ #8000 へご相談を!

☎ #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
 (夜間休日にこどもが病気のとき)

休日緊急医の最新情報は、
 小諸市公式 HP から確認できます▶



小山) 買ってしまいました。並びます。お店に並ぶ楽しみです。桜餅が大好きで、とても美味しいです。この時期の味覚として、個人的には桜餅が大好きで、とても美味しいです。待ち遠しいですね。日差しが暖かいです。まだまだ寒いですが、もう3月です。

■編集後記
 editorial note