

**知** こうりょうアリーナ小諸
部分休館のお知らせ

こうりょうアリーナ小諸は11月から、避難所機能の強化と令和10年度に控える信州やまなみ国スポに向けた施設改修のため、部分休館となります。市民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程をよろしくお願いします。

▶休館部分 アリーナ全面

▶休館期間 11/2(月)～R9/3/31(木)

※休館期間は工事の進捗状況で変更になる場合があります。

※こうりょうアリーナ小諸館内トレーニングルーム、小体育室及びすぱーく小諸、こうりょう武道館小諸(柔道場、剣道場、弓道場)はご利用可能です。

問 スポーツ課 スポーツ振興係

9/15(火) 脳いきいき教室

■9月のテーマ

「脳をいきいきさせる毎日の食事」

脳を元気に保つためには栄養も大切です。日々の食事を整えるヒントを管理栄養士がお話します。

お話の後には、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日時 9/15(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

問 高齢福祉課 長寿支援係

**10/8(木)** こもれび体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からの個別アドバイスと体操で動き続けられる体を目指しましょう。1枠7名と少人数での教室となります。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

▶日時 10/8(木) ※予約制
13:15～、14:00～、14:45～、15:30～の各45分の4枠で開催

▶場所 高齢者福祉センター こもれび

▶内容 体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操等。

▶対象 60歳以上の市民

▶費用 無料

▶定員 28名

▶申込 9/28(月)までに電話で申込み

☎22-1700(内線2132)

問 高齢福祉課 長寿支援係

**知** 【自死遺族交流会】
「こもれびに集う」を開催します

「こもれびに集う」は身近な人を自死で失い遺された方々が集まり、わかち合う場です。お話を聴くだけでも構いません。ご参加をお待ちしております。

※「小諸市高齢者福祉センターこもれび」に集う会ではありません。

▶日時 ①9/18(金) 13:30～15:30

②R9/2/9(火) 14:00～15:30

③R9/2/26(金) 14:00～15:30

▶場所 ①長野市内、②オンライン会議システム(Zoom)

※①の会場については、申込み時にご案内します

▶対象者 身近な人を自死で亡くされた方

▶定員 各回先着15名

▶申込・問合せ

①9/10(木)、②R9/2/1(月)、③R9/2/18(木)までに、ながの電子申請または下記まで直接電話で申込み

長野県精神保健福祉センター 平日9:00～16:30

☎026-266-0280 こもれびに集う担当者



◀9/10(木)の申込み



◀2/9(火)、2/18(金)の申込み

知 第33回
市民マレットゴルフ大会 結果

「第33回 市民マレットゴルフ大会」が開催されましたので、結果をお知らせします。

▶開催日 7/9(木) ▶参加者 52名

▶場所 小諸市 平成の森マレットゴルフコース

	成績	氏名	スコア
男子の部	優勝	饗場 敏昭さん	117
	準優勝	釘宮 晴夫さん	119
	第3位	山崎 則男さん	119

	成績	氏名	スコア
女子の部	優勝	依田 薫さん	125
	準優勝	小林 より子さん	131
	第3位	松川 朋子さん	134

問 スポーツ課 スポーツ振興係

知 第54回
小諸市ママさんバレーボール大会 結果

7/5(日)、こうりょうアリーナ小諸にて開催された「第54回小諸市ママさんバレーボール大会」の結果は以下のとおりです。

■優勝：スマイリー / ■準優勝：平原

■第3位：東雲 / ■第4位：与良

問 スポーツ課 スポーツ振興係

知 屋外広告物の 適正管理にご協力ください

案内看板や店舗などの屋外広告物は、良好な景観の形成、住民の安全確保のためにルールが定められていますので、設置する前に必ずご相談ください。

■毎年9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

旬間中に違反広告物パトロールの実施を予定していますので、ご理解ご協力をお願いします。

■屋外広告物の定期点検が義務付けられています

屋外広告物の落下により歩行者が死亡・負傷する事故が全国で起きていることを受け、H29/10/1から定期点検が義務となりました。安全面や景観上からも管理者の適切な維持管理をお願いします。

☎ 都市計画課 まち整備係

知 第52回 小諸市戦没者及び満州開拓犠牲者追悼式

幾多の戦争事変において戦没された方々と満州開拓で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の心の平安を願うとともに、世界の恒久平和を祈念するため追悼式を執り行います。申込みは不要です。

▶日時 10/2(金) 10:00～10:40

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶備考 ・献花用のお花をご持参ください

・平服でご参列ください

・この式典は宗教的儀式を伴わないもので、
どなたでも参列いただけます

☎ 福祉課 保護社会係

募 市役所庁舎内 昼食時展示販売 事業者を募集します

市庁舎内において、昼の時間帯に弁当等の飲食物を展示販売する事業者を募集します。4区画に各1事業者とし、曜日ごとに事業者を決定します。市内に店舗を有する事業者を優先し、応募多数の場合、抽選とします。なお、販売に必要な机・椅子等の備品、つり銭は事業者でご用意をお願いします。

▶許可期間・時間

R8/10/1(木)～R9/3/31(水)

11:00～14:00(水曜日を除く開庁日)

▶販売場所(各区画3㎡まで)

①市庁舎正面玄関 ロビー右側 階段付近

②市庁舎正面玄関 ロビー左側 展示情報コーナー

③市庁舎相生坂公園側出入口内側 階段付近

④市庁舎相生坂公園側出入口内側 自動販売機付近

▶使用料

1日の売上に応じ、1日最低500円から徴収します。
詳細はお問合せください。

▶申請方法 R8/9/1(火)～9/11(金)の間に申請書をご提出ください。※申請書は市HPから印刷するか、窓口までお越しください。

▶その他 調理器具の持込不可。電気使用不可。

☎ 公共施設マネジメント課 マネジメント推進係

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](#)



学び 【浅間南麓こもろ医療センター】第43期 実践保健大学

☎ 浅間南麓こもろ医療センター 事務局：保健予防課 ☎ 0267-22-1070(代表)

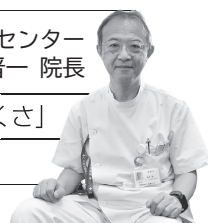
「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で43回目を迎えます。修了生は1,100名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか?



▲詳細は
コチラ

内 容	医師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」	応募をお待ちしております
日 程	9/26(土)、10/16(金)、11/20(金)、12/18(金)、R9/1/15(金)、2/27(土) ※全6回、スポット受講も可能	こもろ医療センター 橋本晋一 院長
会 場	浅間南麓こもろ医療センター 6階会議室	※第2回(10/16)は「老人保健施設こまぐさ」
定 員	30名	
費 用	資料代等 5,500円(税込) ※スポット受講の場合 ➡ 1回1,100円(税込)	





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】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、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上(高校生を除く)の方が対象です！



📱 ウォーキングを楽しみたい方におすすめ (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	9/5 (出)、9/19 (出) 10/3 (出)、17 (出)	9:00 (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	9/27 (日)、10/25 (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 1 時間)	㈱キザキ本社(加増)	㈱キザキ ☎ 22-1354
■みかげウォーキング	地図に沿って、自分の ペースでウォーキング	4 ~ 9 月の毎週日曜 10:00 ~ 15:00	天領の里・御影用水 史料館(御影)	天領の里・御影用水史料館 ☎ 25-1210

📱 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。

専用アプリはコチラから➡



ご芳志をいただきました

▶ ふるさと納税寄附金

1,462 件 29,524,700 円 (R8/7 月)

編集後記
editorial note

■特集の『対話と協働の学び』の取材では、児童・生徒の皆さんが自分の考えや体験談を、しっかりと自分のことばで発表しており、とても感動しました。

■今年のドカンショも暑かったですが、その暑さを吹き飛ばすほどの元気な連が、たくさん参加してくださった。とても楽しかったです。(小山)

知 味工房小諸すみれ
料理講習会のご案内

■ 9 月のメニュー「トマトソース」

- ▶ 日 時 9/10 (木) 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。

問 農林課 農業ブランド振興係

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

草刈り・剪定・伐採・その他お困りごと。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)	※30坪以下は別料金、草丈・地形(傾斜)によって料金が変わります
剪定	1時間あたり	4,000円(税込)	※片付け・運搬・その他に掛かる時間も含まれます
伐採	1mあたり	3,000円~(税込)	※樹高と太さによって料金が変わります

その他お困りごと その他生活に関わるお困りごとがあれば相談下さい ※内容により金額が変わります

※各作業 別途基本料金 2,000円 ※各作業の詳細はお問合せ時、またはお見積もり時にご説明いたします。

株式会社アルファーム

〒389-0516 東御市田中253-1

お持ちしています

☎ 0268-75-7494
携帯 090-8803-7472
※9:00~18:00(月曜日除く)

総合サービス事業部 担当：小林

無料相談

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 9/16 (水) 9:30 ~ 16:30
10/22 (木) 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)

※年間の相談日については
広報こもろ 4月号にも掲載しています。

年間の相談日は
コチラ▼



弁護士による佐久広域法律相談 (事前申込 9/1(火) 8:30~)

▶日時 ① 9/17 (木) 10:00 ~ 16:00
② 10/7 (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

司法書士による無料相談会 (予約不要)

▶日時 10/3 (土) 13:30 ~ 16:30

▶場所 小諸市市民交流センター

▶相談内容 不動産や会社の登記、不動産売買・贈与
相続・遺言、空き家、成年後見、債務、賃貸借契約
悪質商法被害、少額裁判、貸金・売掛金回収
中小企業法務に関する相談 等

☎ 長野県司法書士会小諸支部 担当:濱嶋 ☎ 22-8523

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)

空き家相談会 (事前申込制・3日前までに電話で申込み)

空き家の管理・売買・解体に関する相談会を開催します。建築士、宅地建物取引士が相談に対応します。

▶日時 9/15 (火) 13:00 ~ 16:00

▶場所 佐久合同庁舎 会議室

☎ 長野県建築士会 佐久支部 ☎ 0267-63-8080

行政相談 (申込不要)

9月・10月は行政相談月間です。

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 9/3 (木) 13:00 ~ 15:00
9/15 (火) 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	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号	月/日	○医院 ●歯科 ◎薬局	電話番号
9/6 (日)	○関医院 (大手) ◎こもろ相生薬局 (相生)	22-2205 31-6334	9/13 (日)	○ひかり医院 (御幸町) ◎アイン薬局小諸東店 (御幸町)	22-8878 26-1141
9/20 (日)	○小諸医院 (荒町) ◎金澤薬局 (荒町)	22-0250 22-0038	9/21 (月)	○桜井クリニック (芝生田) ●おおつか歯科医院 (六供) ◎お天気堂薬局 (相生)	26-1188 24-6480 25-4193
9/22 (火)	○浅岡南麓こもろ医療センター (相生) ◎日本調剤荒町薬局 (荒町) ◎赤坂てんじん薬局 (赤坂)	22-1070 31-5537 31-0407	9/23 (水)	○矢島医院 (乙女) ●岡田歯科医院 (和田) ◎美里薬局 (耳取)	22-8148 25-4182 24-0032
9/27 (日)	○佐々木医院 (南町) ◎さかもと薬局 (南町)	22-0503 23-8228	最新情報は、小諸市公式 HP から ご確認ください▶		



武満徹没後 30 年記念事業

御代田町教育委員会
生涯学習係 ☎ 32-2770

『莊村清志 ギターリサイタル』



莊村 清志 氏
©Hiromichi NOZAWA

日本を代表する世界的作曲家、武満徹。彼が自然を愛し、数々のインスピレーションを得たこの御代田の地で、没後 30 年を偲ぶ特別なリサイタルを開催いたします。

演奏は、武満徹氏から厚い信頼を寄せられ、名曲の数々を共に創り上げてきた日本ギター界の巨匠・莊村清志氏です。至高の音色をお楽しみください。

▶日時 11/21 (土) 14:00 開演

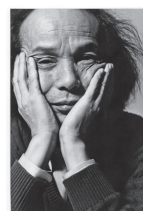
▶場所 エコールみよた

▶料金 一般 1,000 円 / 高校生以下 500 円

▶チケット購入方法

エコールみよた窓口もしくは御代田町公式 LINE にて

▶販売開始 9/25 (金) 9:00 ~



武満 徹 氏
©TetsuyaFukui



▲チケット購入はこちら
(公式 LINE)

KARUIZAWA

歴史民俗資料館秋季特別展

軽井沢町歴史民俗資料館 ☎ 42-6334

「ポール・ジャクレー展」～はたらくすがた～



軽井沢ゆかりのフランス人浮世絵師ポール・ジャクレーの特別展を開催します。テーマは「はたらくすがた」です。暮らしに欠かせない「はたらく」に焦点をあて、世界各地の幅広い世代の人びとの仕事の様子を描いた作品 23 点を展示します。

▶とき 9/15 (火) ~ 11/15 (日)

9:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)

▶場所 軽井沢歴史民俗資料館

▶料金 大人 400 円 / 小中高生 200 円

旧近衛文麿別荘 (市村記念館) も入館できます

▶休館日 11/2 (月)、9 (月)



▲詳細はこちら

9/30
申請締切

小諸市 住民税非課税世帯等 エアコン購入費等助成金

住民税非課税世帯及び生活保護世帯を対象とした申請期限が 9/30 (水) までとなります。
※購入前の申請となるのでご注意ください。

▶申請期限 9/30 (水) 必着 ※予算上限になり次第終了

▶対象世帯

- ①申請日時時点で小諸市に居住で、自宅に使用できる「家庭用品質表示法施行令」に規定するエアコンが 1 台もない世帯もしくは、冷房機能が故障している世帯
- ②世帯全員の R7 年度もしくは R8 年度の住民税が非課税の世帯(ただし、住民税が課税されている方に扶養されていたり、課税されている方と同居されている世帯は対象外)
- ③申請日時時点で生活保護を受給している世帯

▶対象製品

壁掛けエアコン ほか

▶助成金額 本体工事費と設置工事費の合計金額のうち、

①非課税世帯…2/3 (上限 48,000 円)

※合計金額 73,000 円以上は 48,000 円の助成となり、そのほかは申請者負担

②生活保護受給世帯…73,000 円まで

※合計金額 73,000 円を超えた金額は申請者負担

詳細は市HPをご覧ください▶

