

募 介護者家族の集い

在宅で介護している人同士で、お茶を飲みながらほっと一息できる集いを開催します。

- ▶日時 10/25(木) 13:30～15:00
- ▶場所 市役所3階 第2会議室
- ▶対象 市内在住の高齢者を介護している家族
※要介護高齢者本人の参加も可。

※費用無料・申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 健康長寿「こもろ教室」

健康長寿をめざして、浅間南麓こもろ医療センターと共同で開催します。軽い運動を行いますので動きやすい服装でお出かけください。

- ▶日時 10/22(月) 13:30～15:00
- ▶場所 市民交流センター 会議室1～3
- ▶内容 インフルエンザ対策と風邪予防
- ▶講師 浅間南麓こもろ医療センター 藤極感染管理認定看護師

※費用無料・申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 佐久定住自立圏 ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパーとは、命の門(ゲート)の守り人(キーパー)のことです。自分の周りの大切な命を守るために参加しませんか。

【初級編】

- ▶日時 10/22(月) 13:30～15:30
- ▶内容 自殺の実態とゲートキーパーについて
小諸高原病院 副院長 村杉 謙次氏

【中級編】※初級編に参加した人を対象(定員100人)

- ▶日時 11/19(月) 13:30～15:30
- ▶内容 あなたもできる～気付き・傾聴・つなぐ・見守る～
ワークポート野岸の丘 所長 新津 薫氏

【共通事項】

- ▶場所 佐久市市民創錬センター 大会議室
- ▶申込み 初級編は10/15(月)までに、中級編は11/12(月)までに電話で下記へ申込み。

☎ 健康づくり課 健康支援係

※当研修は、佐久定住自立圏協定に基づき実施します。

募 味工房小諸すみれ料理教室

10月のメニューは「白菜のキムチ漬け」です。

- ▶日時 10/27(土) 9:00～
- ▶場所 小諸市農産物加工施設(御影2107-1)
- ▶費用 1,000円 ▶募集人数 10人
- ▶申込み 電話で下記へ申込み。

☎ 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

知 10/1(月)～7(日)は「公証週間」

公証制度は、私たちの日常生活における法律的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

次のような約束事は公正証書の作成をおすすめします。

- ・遺言、お金の貸し借り、不動産の売買や貸し借り、離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い、任意後見契約など

☎ 佐久公証役場 ☎ 0267-54-8305

知 公的年金受給者の扶養親族等申告書の提出

9月から10月に日本年金機構より「平成31年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」が送付された人は、記入のうえ10月31日(水)までに提出してください。所得税に影響するため、扶養している親族がない場合も提出が必要です。

- ▶対象 老齢・退職が事由の年金額が次に該当する人

65歳未満：108万円以上

65歳以上：158万円以上(退職共済年金の受給者で老齢基礎年金が支給されている人は、退職共済年金の支給額が80万円以上)

- ▶提出方法 同封の返信用封筒又は年金事務所へ提出

☎ 小諸年金事務所お客様相談室 ☎ 22-1082

知 火を使用した蜂や蟻の巣駆除

昨年、千曲市で県宝の「松田館」が発煙器具による蜂の巣駆除が原因で焼失しました。小諸市でも昨年2件の蜂や蟻の巣駆除による火災が発生しています。

出火例には「ガストーチを使い、駆除した後の消火が不十分で出火」「竿に灯油を浸み込ませた布を巻き、火をつけて駆除したら建物に燃え移った」「花火や煙幕を駆除に使用したら出火」などがあります。

駆除する際に裸火を使用すると、建物に燃え移る恐れがあり、非常に危険です。蜂の巣等を駆除するときは、絶対に火気を使用しないようにしましょう。

☎ 小諸消防署 ☎ 24-0119

募 花と緑の学校講座

- ▶日時 10/13(土)・27(土) 9:00～10:30

- ▶内容 園芸鋏、鎌、包丁の研ぎ方

※持ち物や詳しい内容はお申込み時にお問い合わせください。

☎ 停車場ガーデン ☎ 24-2525