

相談

相談はすべて無料です
お気軽にどうぞ

●市民課 市民係

市民法律相談 担当 小山田弁護士

【日時】 5月26日(金) 午前8時50分～午後4時40分
【場所】 市役所1階市民課相談室
※事前に市民課市民係へお申し込みください。

佐久広域無料法律相談 担当 弁護士

【日時】 5月19日(金) 午前9時30分～午後4時30分
6月7日(水) 午後1時～4時30分
【場所】 佐久広域連合事務局
※事前に佐久広域連合事務局へお申し込みください。
☎0267-62-7721 <受付開始5月1日(月)>

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

担当：小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす
多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。
【日時】 5月17日(水) 午後3時～5時
【場所】 野岸の丘総合福祉センター2階第3会議室
※予約は不要です。直接会場にお越しください。(場所が分からない方は市民課市民係にお問い合わせください。)

行政相談

【日時】 5月11日(水) 午後1時～4時
5月24日(水) 午後1時～4時
【場所】 市役所3階第7会議室
※予約は不要です。直接会場にお越しください。

マイナンバーカードで便利
コンビニで住民票や戸籍証明!!

1月から市内在住でマイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニのマルチコピー機で住民票などの証明書を取得できるようになりました。ぜひご利用ください。
詳細は、市民課市民係にお問い合わせください。

味工房小諸すみれ 料理教室参加者募集

5月のメニューは「茶まんじゅう」です。つやのある美味しい茶まんじゅうを作ってみませんか。

◆日時 5月17日(水)
午前9時～

◆場所

小諸市農産物加工施設(御影)

◆募集人数 10名

◆参加費 1,000円

◆申し込み・問い合わせ先

味工房小諸すみれ
☎25-1706

主任児童委員の 「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、主任児童委員が相談に応じます。

◆日時 5月30日(火)
午前10時～正午

◆場所

市役所3階 第9会議室

◆申し込み・問い合わせ先

厚生課 保護社会係

「花と緑の学校」講座 参加者募集

◆日時・内容・募集人数
○5月13日(土)
「もっとハーブを楽しもう!ハーブ栽培&活用法」14名
参加費 700円

○5月27日(土)

「挿し木で増やそう!方法とコツ」14名
参加費 200円

◆年間計画表はホームページ、店頭で配布しています。

◆申し込み先
停車場ガーデン
☎24-2525

総合体育館主催

ママとベビーのヨガ教室

ヨガのゆったりした深～い呼吸でココロと体をリラックスさせましょう。

育児のストレス疲れを発散しませんか。イライラしている時は、呼吸が浅くなっています。

▶ママ……骨盤補正ヨガ(産後2か月～)

▶ベビー……ベビーマッサージヨガ(生後2か月～)

◆開催日時 5月10日(水)・6月14日(水)
午前10時30分～11時30分

◆場所 総合体育館 マット室

◆料金 1回800円

◆講師 日向 優華 先生
(日本ママヨガ協会認定講師)

※厚手のタオル又は、ヨガマットが必要です。

◆申込方法 お電話でお申し込みください。



ゆる体操教室

ヨガ・呼吸法を取り入れた体操で体幹強化とリフレッシュを図ります。
初心者・高齢者・男女とも大歓迎です。



◆開催日時 5月13日(土)・27日(土)
6月10日(土)・24日(土)
午前10時30分～11時30分

◆場所 総合体育館 会議室

◆料金 1回500円

◆講師 宮崎 誠さん

※動きやすい服装でお越しください。

※ヨガマット持参は自由です。

◆申込方法 お電話でお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ先 小諸市総合体育館 ☎23-3800