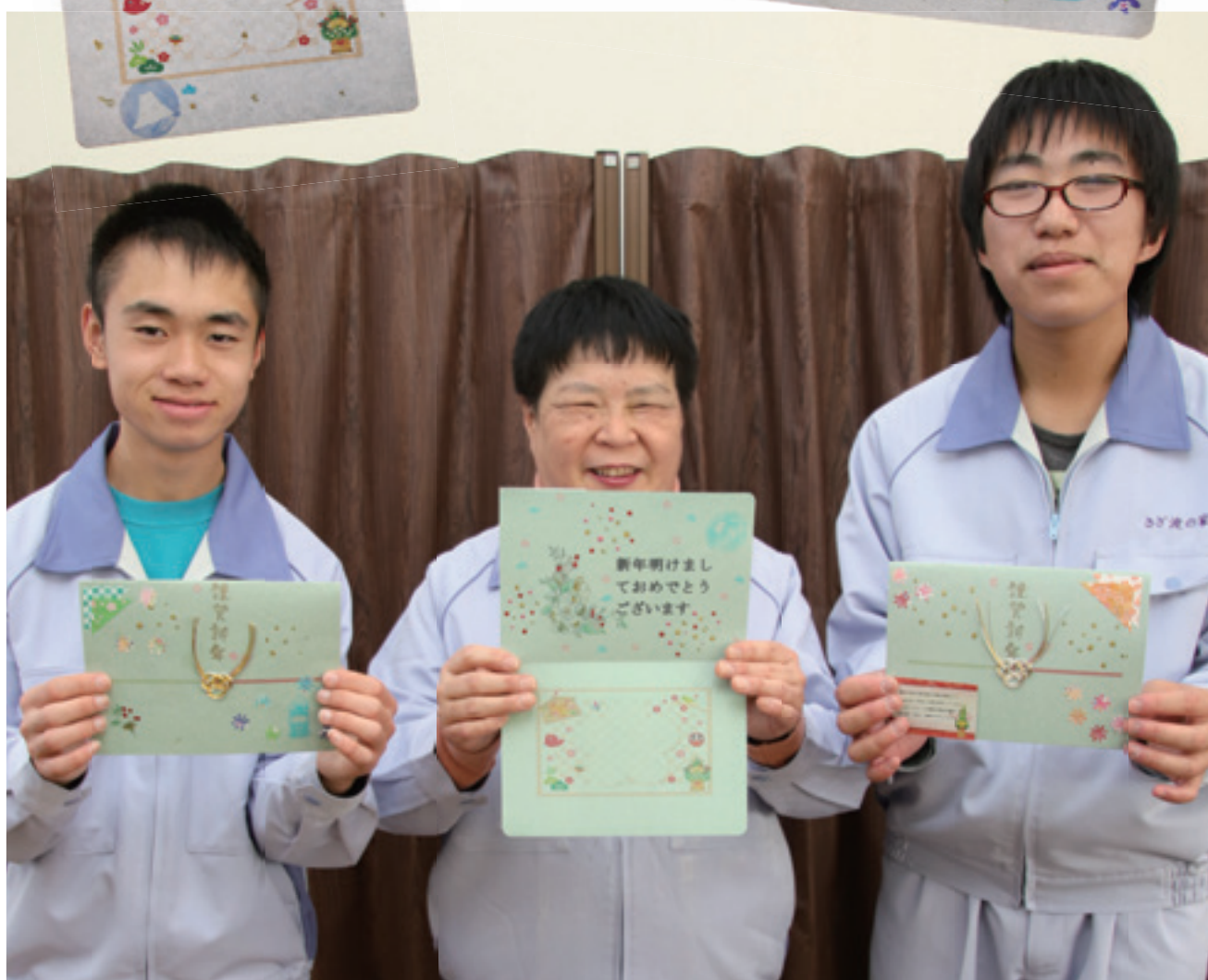




特集 ●年頭のごあいさつ P2～3
●平成30年市政のあゆみ P4～5

- ◎確定申告、市・県民税の申告の準備はお早めに！ P6
◎カメラリポート P7 ◎市政ニュース P8～9
◎広報ひろば ふぁんDEすわ P10～11
◎健康・子育てナビ P12～13 ◎暮らしの情報 P14～19

市役所内に設置した、古紙を新しい紙に再生するペーパーラボ。諏訪市福祉作業所「さざ波の家」の利用者のみなさんが、再生紙を活用してニューイヤーカードを作りました。新年を祝う素敵なプレゼントになりそうですね。

明けましておめでとうござい
す。みなさまには、すがすがしい
初春を新たな希望と期待の中で迎
えられたこととお慶び申し上げま
す。市長就任以来、多くのみなさ
まにご支援とご協力、そして温か
い励ましをいただき、新たな年を
迎えられることに心から感謝申し
上げます。

昨年は2月に諏訪湖で5季ぶり
の御神渡りが出現し、県内外から
多くのみなさまに諏訪湖を訪れて
いただき活気に満ちておりました
が、その後、日本各地で地震や豪
雨などが発生し、天災に悩まされ
た1年でありました。被災地のみ
なさまにお見舞いを申し上げます。
日も早い復興をお祈りいたします。

そんな中、諏訪市では多くの市
民、関係各位のご協力のもと、上
諏訪駅前東口再開発事業が着工と
なりました。公共スペースの名称
も「諏訪市駅前交流テラスすわつ
チャオ」に決まり、本年5月のオー
プンを予定し準備を進めています。
国道20号諏訪バイパスや諏訪湖
サーブिसエリアスマートインター
チェンジ事業も進捗を見るなど、
諏訪市の将来へ向けた社会基盤の
基礎固めも前進しました。

また、すわつこランドの屋内プー
ル天井改修に伴うリニューアル
オープン、諏訪市博物館内にすわ
大昔情報センターを開設、日本最
古といわれる300年前の押し葉・
押し花が諏訪市内で発見されるな
ど、明るい話題もありました。

天皇陛下のご退位とともに5月
には新年号の御代を迎えるという
本年、市民のみなさまの気持ちも
新しい時代に期待を寄せておられ
ることと思います。諏訪市といた
しましては、第五次諏訪市総合計
画後期基本計画、まち・ひと・しごと
創生総合戦略などの諸計画に基づ
き各種事業を順次着実に推進して
まいります。教育関係でも、昨年3
月に策定した小中一貫教育の導入
をめざした「未来創造ゆめスクール
プラン基本構想」の実現に向けて準
備を始めるなど、各種計画に沿って
着実な歩みを市民のみなさまと一
緒に進め、新しい時代にふさわし
い、夢と希望を描ける諏訪市への
扉を開いてまいりたいと存じます。
引き続き市政へのご支援、ご協
力をお願い申し上げますとともに、
本年が共々に前進発展する明るい
年となりますようみなさまのご健
勝とご多幸をお祈り申し上げます。

新年

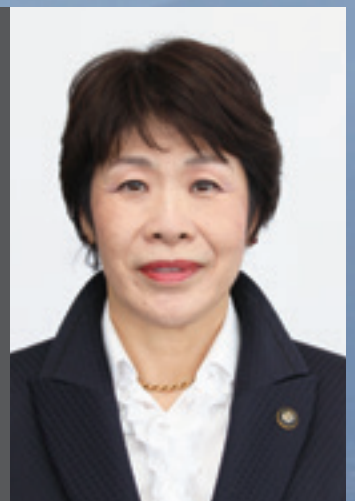
行政

共に新時代への

扉を開いてまいりましょう

諏訪市長

金子ゆかり



平成31年／2019年

新年明けましておめでとうございます。諏訪市議会を代表しまして一言ご挨拶申し上げます。

みなさまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心から喜び申し上げます。また、本市の市政運営並びに議会活動に對しまして日頃より温かいご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は平昌オリンピックが開催され、小平奈緒・高木菜那両選手の金メダル獲得をはじめ日本選手のメダルラッシュに沸く明るいスタートとなりました。その一方で、森友学園をめぐる文書改ざんや加計学園をめぐる疑惑など、政治の信頼を揺るがす事態も頻発し、また、全国各地で相次いで自然災害に見舞われた年でもありました。

国際的には史上初の米朝首脳会談など歴史的な出来事もありましたが、経済面では懸念されたトランプ米政権の保護主義的政策が、米中通商摩擦に発展するなど世界経済の先行きが不透明となり、日本経済への影響も看過できないものとなっています。

諏訪市では、懸案であった上諏訪駅前開発も、今春のオープンに

向け順調に進捗し、商業棟「アーケ」諏訪」内の公共スペースの名称も「諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ」に決定いたしました。国道20号諏訪バイパス、スマートインターチェンジ等さまざまな事業も進捗し、市民のみなさまによる主体的なまちづくり活動も活発に展開されました。

議会では、市民の代表機関として、各種団体や市民との意見交換会の実施、議会だよりモニターの設置等を通じて、市民のみなさまの声・ご意見を聞く機会を設けてきました。また、10月に「諏訪市の地酒による地域振興・乾杯条例」を、12月に「諏訪市議会基本条例」を制定いたしました。両条例の趣旨を生かし、地域の活性化を図るとともに、より市民に開かれた活力ある議会とするため議会改革を継続してまいります。

本年は天皇陛下のご退位により「平成」が終わり、新しい時代のスタートの年でもあります。市民のみなさまにとりまして本年が実りある飛躍の年となり、健康で明るい幸せな年でありますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

謹 賀

議会

未来を見据え市民と

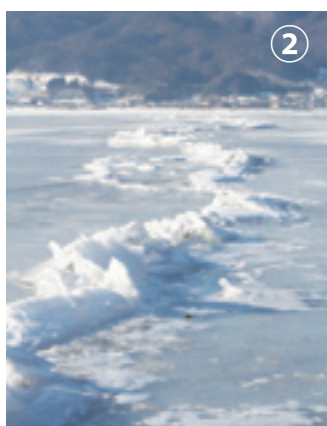
共に築く明るい諏訪



諏訪市議会議長

金子喜彦

こんなことがありました





諏訪市 駅前交流テラス すわっチャオ



12月	11月	10月	9月	8月	7月
12日	27日	27日	3日	19日	4日
西山水源林に関する西山山林原野協議会との協定を締結 議員提出議案「諏訪市議会基本条例」が施行	ニムラエイイチ生誕120周年記念「牧阿佐美講演会」を開催 市営角間新田墓地区内に合葬式墓地が完成(写真⑪)	水道事業の安全・強靱・持続のため、水道料金改定を実施 議員提出議案「諏訪市の地酒による地域振興・乾杯条例」が施行 市政懇談会「ゆかり市長とまちかどトーク」を開催(計6回開催(写真⑩)) 諏訪湖S AスマートIC計画の地元説明会を開催し、S Aとアクセス道路を結ぶアプローチ道路の案を提示 フォトニクスポリマイノーション国際会議が諏訪市で開催される	諏訪市駅前公共スペースの名称が「諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ」に決定(写真⑨) 城北小・高島小・上諏訪中の3校の小中一貫教育を、2021年度から先行実施する方針が示される 諏訪市都市計画マスタープラン、諏訪市立地適正化計画の地区説明会を開催(計5回開催) 市内出土9点を含む縄文土器が長野県宝に指定される	諏訪商工会議所による諏訪市公共ポイント実証実験を開始 「日本最古!?諏訪で発見された3000年前の押し葉・押し花」国立科学博物館と共同記者会見(写真⑦) 諏訪湖祭湖上花火大会が70周年を迎える(写真⑧) 湖周3市町の法定合併協議会設置案が市議会臨時会で否決される	第38回ニムラ舞踊賞を井関佐和子さんが受賞 諏訪市と茅野市の協働事業「遊歩道でつながる前宮・本宮散策マップ」完成・お披露目 原田泰治美術館が開館20周年を迎える

確定申告、市・県民税(住民税)申告は2月18日(月)～3月15日(金)

申告の準備はお早めに！

申告に必要な証明書など、平成30年中の書類を今からそろえておきましょう。申告に必要な書類は次のとおりです。申告相談の日程など詳しい内容は、広報すわ2月号でお知らせします。

(問) 税務課市民税係 ☎52-4141 (内線 131、132、133)

収入、所得に関する証明書や書類

収入の種類	必要書類	
給与や賃金、公的年金等	●給与所得の源泉徴収票 ●公的年金等の源泉徴収票 の原本	源泉徴収票は、給与などの支払者(事業主など)や、日本年金機構などの公的年金等の支払者から送付されます。源泉徴収票が複数ある場合は、全てをご準備ください。
雑所得、事業所得	●個人年金の支払証明書 ●シルバー人材センターの配分金支払証明書 ●収支内訳書 など	事業所得(営業、農業)、不動産所得、太陽光発電による売電所得の申告には、総収入金額および必要経費の内訳を記載した「収支内訳書」が必要です。
生命保険や損害保険等の満期、解約返戻に関するもの	●生命保険契約、損害保険契約等に基づく一時金の支払証明書(支払明細書)	生命保険や損害保険の満期や解約などによって、保険金を一時金として受け取った場合は、「一時所得」の申告が必要になる場合があります。

所得から控除されるものに関する証明書や書類

控除項目	必要書類	
社会保険料控除	①国民年金保険料、国民年金基金の掛け金 ●社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 など	日本年金機構などから送付されます。紛失などで再交付が必要な場合は、岡谷年金事務所(☎23-3661)へ確認してください。
	②国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料など ●保険料(税)を支払ったことを証明する書類(領収書など)	年金から天引きされた保険料(税)は、年金の受給者自身が支払っていたことになるため、受給者に社会保険料控除が適用されます。
生命保険料控除 地震保険料控除	●保険料支払額等の証明書	生命保険会社などから、契約者宛てに送付されます。
医療費控除	①医療費控除を受ける場合 ●医療費控除の明細書	平成30年中に支払った医療費や薬代を「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとにまとめて記入してください。医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細の記入を省略できます。
	②セルフメディケーション税制を受ける場合 ●健康の保持増進および疾病予防への取組を明らかにする書類(検診の結果通知表や予防接種の領収書など) ●セルフメディケーション税制の明細書	平成30年中に支払ったスイッチOTC医薬品の購入費を「薬局名」「医薬品の名称」でまとめて記入してください。※取組に要した費用は、控除対象となりません。※従来の医療費控除とセルフメディケーション税制による控除を併せて受けることはできません。
寄附金控除	●寄附をした自治体や団体などから発行される寄附金の受領書や領収書、証明書 ※ふるさと納税(ふるさと寄附)で「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用した場合、確定申告の必要はありません。(注)	(注)ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用した場合でも、次の場合は申告が必要です。 ○控除の追加や所得の申告のため、確定申告を行う場合 ○ワンストップ特例申請を、5団体を超える市区町村に行った場合

諏訪税務署からのお知らせ

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570-01-5901

■確定申告会場の開設

- 日程 2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日曜日を除く。
- 時間 午前9時～午後4時(受け付け：午前8時30分～)
※申告書の提出は午後5時までです。相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。
- 会場 諏訪税務署1階
- ※申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受け付けを早めに締め切る場合があります。
- ※駐車場は、臨時駐車場(清水町野球場)をご利用ください。

■確定申告書は自宅で作って提出できます

確定申告書は、国税庁のホームページにある「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Taxで送信するか郵送で提出することができます。自宅などご利用ください。
「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの人は、平成31年1月から「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成する際、IDとパスワードを入力すればe-Taxで申告することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。



市図書館にコーナーを新設しました

森田実さんから市へ蔵書を寄贈

11月21日
(水)

政 治評論家の森田実さんが所有していた書籍など353点を、市図書館と信州風樹文庫に寄贈していただきました。戦前に岩波文庫から出版された貴重な書籍も含まれており、市長からは感謝状を贈呈しました。



寒い諏訪の夜を彩ります

イルミネーション点灯式

11月23日
(金・祝)

寒 い冬の夜を彩るイルミネーションの点灯式が、諏訪湖畔と上諏訪駅で行われました。諏訪湖畔では、45本の街路樹が幻想的な白い光で彩られ、通りかかった人たちは、昼間とは違った雰囲気を楽しんでいました。



ニムラエイチ生誕120周年記念

市生涯学習講演会

11月24日
(土)

バ レエの楽しみ方を学ぶ講演会が開催されました。牧阿佐美バレエ団主宰の牧阿佐美氏の講演や、市内バレエ教室に通う生徒たちのレッスンデモ、現役バレエダンサーによる実演が行われ、約300人が聴講しました。



手作りのしめ縄で新年の準備

親子しめ縄作り教室

12月1日
(土)

わ らをなって手作りのしめ縄を作る教室が、市博物館で行われました。講師の博物館友の会会員のみなさんから作り方を教わりながら、真剣な様子で数種類のしめ縄を作り、新年を迎える準備をしていました。



手塩にかけて育てた果物を展示・販売

第48回くだもの展示品評会・即売会

12月6日
(木)

市 内の果樹農家のみなさんが育てたりんごなどの品質を競う展示品評会と、出品された果物の即売会が行われました。会場は、りんごの甘い香りに包まれ、多くの人でにぎわっていました。



応募数294点の中から力作が選ばれました

明るい選挙啓発ポスター表彰式

12月11日
(火)

平 成30年度明るい選挙啓発ポスターの表彰式が行われ、県審査入賞、諏訪地方審査入選、市審査入選の市内小・中学生27人が表彰されました。入選した作品は、1月21日～2月1日に市役所1階ロビーで展示します。



みなさんの意見をお聞かせください

News
01

各計画案に対するパブリックコメントを実施します

【共通項目】

- 閲覧場所 各計画案の担当課、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市役所1階ロビー
- 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者
- 提出方法 原則、意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、直接窓口か郵便またはファックス、Eメールで提出してください。※意見用紙は、各計画案の担当課、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページにあります。



■第3次諏訪市子ども読書活動推進計画(案)

- 目的 子どもたちが読書の楽しさや喜びを知り、読書活動を広げていけるように、子ども読書活動を推進するための今後5か年の施策の計画です。
- 募集期間 1月10日(木)～31日(木) ※当日消印有効



(応)・(問) 市図書館 ☎ FAX 52-0429、〒392-0027 湖岸通り5-12-18、Eメール library@city.suwa.lg.jp

「もったいない」を「ありがとう」へ 第10回“おいでなしてフードドライブ諏訪”を開催します

News
03

「フードドライブ」は、“生活に困窮している家庭の支援”や“食品ロスの削減”を目的に、家庭で余っている食料品を持ち寄って、生活困窮の家庭や福祉団体などに寄付する活動です。ご協力をお願いします。



- 日程 2月1日(金)
- 時間 午前9時30分～午後1時
- 会場 市役所1階ロビー
- 対象品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、カップ麺、お米、お菓子、調味料 ○常温保存ができるもの ○賞味期限が明記され、期限が平成31年4月以降のもの ○未開封(包装が破損していない)のもの ○生鮮食品以外のもの ○お米は1か月以内に精米したもの

※上記以外のものは受け付けられません。

(問) まいさば諏訪市(社会福祉課内)(内線237)

■諏訪市温泉事業経営戦略～今だからできることをかたちに～(案)

- 目的 諏訪市温泉事業の給湯収益は、近年の人口減少や若者の温泉離れなどに伴う減少が著しく、今後温泉の安定供給を行っていく上で大きな課題となっています。この課題を克服し、「温泉」という地域の生活文化および経済の基盤となっている重要な資源を守っていくための、中長期的な経営の基本計画です。
- 募集期間 1月10日(木)～2月12日(火) ※当日消印有効

(応)・(問) 水道局営業課(内線752、753)、〒392-0021 上川一丁目1791番地、FAX 52-0325、Eメール eigyoku@city.suwa.lg.jp

墓地の概要や利用方法などを説明します 合葬式墓地の説明会を開催します

News
02

市営角間新田墓地内に合葬式墓地が完成しました。合葬式墓地は従来の区画墓地とは異なり、維持管理の必要がなく、将来お墓の管理に不安がある人などに適したお墓です。



- 日時 2月20日(水) ①午後2時 ②午後7時 ※①・②ともに、開始30分前から受け付けを開始します。
- 会場 文化センター第一集会室(1階)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

みなさんの声を計画に反映します 就学前の子育て世帯の人にアンケートを行います

News
04

市は、より一層の子育て支援施策の充実に向け、平成30年度～31年度にかけて第2期目となる「諏訪市子ども・子育て支援事業計画」を策定します。策定に当たり、市民のみなさんの子育て状況や、子ども・子育てに関する要望・意見などを把握するために、「諏訪市子ども・子育てに関するアンケート調査」を実施します。対象となる世帯には、アンケート調査票を郵送しますので、回答をお願いします。



- 提出期限 1月25日(金)
- 対象 市内在住の、就学前の子どもがいる世帯

(問) こども課保育係(内線447)

諏訪市縁結びサポート事業

縁結び支援で企業力アップ?!
企業のための婚活支援セミナーNews
06

県内外で活躍する専門講師による講演会です。地域社会全体で結婚支援の輪を広げましょう。



- 日程 1月28日(月)
 - 時間 午後2時～4時(開場：午後1時30分)
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 内容 ○第1部「企業のための婚活支援セミナー」 ○第2部「情報交流会」
 - 講師 鈴木優子氏(コミュニケーションアドバイザー)
 - 対象 市内企業・事業・団体などの関係者、その他婚活支援に興味がある人
 - 参加料 無料
 - 申し込み 事前に、申し込み用紙をファックスするか、電話で申し込んでください。
- ※申し込み用紙は、チラシをご利用いただくか、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)からダウンロードしてください。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)、FAX 57-0660

新婚さんの新生活を応援します

新婚新生活住まいの補助金をご活用ください

News
05

新婚夫婦の新生活のスタートを応援するため、住宅費用や引っ越し費用の一部を補助します。

- 対象者 次の要件を全て満たす夫婦 ○平成30年1月1日～平成31年3月31日に婚姻届を提出し、受理された夫婦 ○婚姻日に夫婦の双方が34歳以下 ○夫婦の所得の合計が、340万円未満 ○対象となる住居が市内にあり、夫婦の双方が対象住居に住所を有している ○市税を滞納していない
 - 対象費用 平成30年1月1日～平成31年3月31日に支払った次の費用 ○住宅取得費用 ○住宅賃借費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料) ○引っ越し費用
 - 補助額 上限30万円(夫婦の双方が、平成30年1月1日から申請日までの間に市外から転入した場合は、上限40万円)
 - 申請期限 3月15日(金) ※3月中に申請予定の人は、事前にお問い合わせください。申請が予算額に達した場合、受け付けを終了することがあります。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

12月定例会市議会の報告

会期：11月26日(月)
～12月12日(水)

議決された条例や平成30年度補正予算などから主なものを紹介します。審議の結果などは議会だよりをご覧ください(広報すわ2月号挟み込み予定)。

■固定資産評価審査委員会委員の選任…固定資産評価審査委員会委員に、引き続き北原弘子さんと茅野昭一しやういちさんが選任されました。

■議決された主な条例など

- 諏訪市長野県収入証紙購買基金条例の廃止…平成31年4月から、長野県収入証紙を市役所1階の売店で販売することに伴い、今年度末をもって会計課での販売を終了するため、条例を廃止します。
- 諏訪市手数料徴収条例の一部改正…平成31年3月1日から、諏訪広域6市町村のコンビニ証明書交付事業を開始することに伴い、新たにコンビニ交付が可能となる「所得に関する証明」および「住民票に記載した事項に関する証明」の手数料を減額することで、市民の利便性向上を図るための改正です。
- 諏訪市墓地条例の一部改正…従来の区画墓地とは異なる新しい利用形態の合葬式墓地を角間新田墓地内に新設することに伴い、合葬式墓地の設置、使用方法、使用料などを追加する改正です。

■平成30年度一般会計補正予算…11億8,843万5千円を補正し、累計額は213億4,638万7千円となりました。

- 総務費(旧信濃山荘の建物解体等に要する経費など)…4,655万7千円 ● 民生費(保育園の空調設備工事費など)…3億7,703万円 ● 衛生費(寄附を受けたことに伴う環境基金積立金の追加計上など)…1,200万円 ● 土木費(湖岸中門橋架け替えに係る工事費など)…9,000万円 ● 教育費(小・中学校の空調設備工事費など)…6億5,827万3千円 ● 公債費(市債の金利見直し)…△2,137万4千円
- ※その他、人事院勧告に伴う職員の人件費について、合計2,594万9千円の増額補正となりました。

■平成30年度特別会計などの補正予算

- 国民健康保険特別会計…実績確定による療養給付費等交付金の償還金および国民健康保険基金への積立金2億3,637万8千円を計上し、累計額は54億6,013万2千円となりました。
- 後期高齢者医療特別会計…広域連合への保険基盤安定負担金の額の確定に伴う不足分を計上するもので、79万2千円を追加し、累計額は6億8,483万5千円となりました。
- 温泉事業会計…人事院勧告に伴う職員の人件費125万4千円を追加計上しました。

諏訪人

SUWAJIN ーすわじんー

環境にもよい活動を

多くの人に知ってほしい

諏訪地域の古民家をリノベーションしてゲストハウスを作ったことがきっかけで諏訪に暮らし始めた東野さん。2年前、小和田にリビルディングセンターし、解体される家の廃材など、まだ使えるのに捨てられてしまうものを再利用する活動(レスキュー)を始めました。これまでに、約370件のレスキューを行ってきたそうです。環境にもよい活動であることが認められ、

環境省の第6回グッドライフアワードの特別賞を受賞しました。「必要になったものが新たな人の手に渡り、思いがけない物になるところも見えてきた。古いからこそ良い物もたくさんある」と言います。現在、市内の空き家を活用して、廃材も使ったエコハウスを造っている東野さん。「まずは、自分たちの活動をたくさんの人に知ってほしい。そうすることで、建物を解体するときに声を掛けてもらう機会が増え、レスキューできる古材が一つでも増えれば嬉しい」と熱心に話してくれました。



SUWAJIN No.61

リビルディングセンタージャパン
代表取締役

東野 唯史 さん



ぐる〜ぶ通信

市内で活動するボランティア団体、サークルなどを紹介します

絵画サークル 山茶花の会

自由な発想で絵を描いて楽しむ

―活動と魅力を教えて!―
市美術館の絵手紙講座の受講者が集まって結成し、14年目になる絵画サークルです。小椋康彦先生に指導を受けながら絵を描いており、現在は市内外の5人が活動しています。

このサークルでは、題材だけでなく絵の種類(油絵、水彩画、パステル画など)を自由に決めることができます。また、新聞の切り抜きや葉っぱを貼り付けて絵を描くなど、自由な発想で絵を楽しむことができます。

作品は、毎年市文化祭で展示しています。また、自宅に飾って家族と絵を楽しむこともしています。

会員は随時募集しています。若い人や初心者も大歓迎です。和やかな雰囲気です。楽しく活動しますので、みなさんも一緒に自由に絵を描いてみませんか。

活動情報

■活動日時 毎月第2月曜日 午後1時30分〜3時30分

■場所 カルチャーホームすわ

■問い合わせ 市公民館 ☎ 53-6219

＊ 登壇者
＊ 募集！

広報ひろば「ふぁんDEすわ」は、各コーナーに登場していただける人・グループを募集中です。自薦他薦は問いません。

【応募・問い合わせ】

〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報統計係
☎52-4141(内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp <EメールQRコード>



私たちの学校は、今年で開校から5年が過ぎました。諏訪市の清水ヶ丘にあり、全校生徒240名が毎日楽しく生活しています。65分の授業時間と学習環境の充実のおかげで、毎時間、より深い追究ができます。また、この学校の最大の魅力は高校生が隣にいることです。清陵祭や合唱コンクールで、高校生からたくさんの刺激を受け、それが自分たちのパフォーマンスの向上につながります。



自分の限界に挑戦するマラソン大会

行事の一つです。中学生は湖周を16キロ走りました。全員が自分の限界に挑戦し、走り終えたときには清々しい気持ちになりました。早くゴールした生徒は、走っている生徒を最後まで応援し、これも清陵中生の良さだと感じています。

すわっこレポート

学校じまん

Vol.61 諏訪清陵高校附属中学校



レポーター

土屋 萌さん(左)

宮澤 ありささん(右)

みんなの作品展

ともだちの作品を読んでみよう

サイクリング

湖南小2年 松村 篤明さん



ぼくは、サイクリングが大好きです。大すきなサイクリングのことについて3つ書きます。

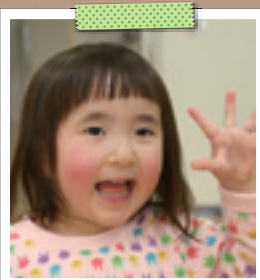
一つ目は、サイクリングのすごいところです。自てん車はとてもはやくて、どこまでも行けます。だからすごいと思いました。

二つ目はすきなわけです。サイクリングをするるとたくさん風をかんじてとても気持ちよくなるから好きになりました。また自てん車をたくさんこぐと、からだが「ぼつ」とあたたかくなるからです。

三つ目は、がんばっていることです。サイクリングをしたあとは、よくごほうびで、母ちゃんやお兄ちゃんと足ゆに行ったり、デリシアでおかいものをしたりしてかえります。そのごほうびを楽しみにいっしょうけんめいぼくは自てん車をこいでいます。それに、サイクリングをした後の足ゆはさいこつです。



山中 創介 ちゃん、 寿珠 ちゃん
(2歳10か月) (1歳6か月)
兄妹仲良く元気いっぱい
すくすく育ってね！



原 梨瑠羽 ちゃん
(3歳1か月)
将来は
アンパンマンになる！！



宮坂 心晴 ちゃん
(0歳11か月)
おてんば娘です♪
元気に大きくなってね！

わか家の



★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん ★応募方法…郵送またはEメールでご応募を。※Eメールの場合、画像のサイズは4Mバイトまで。
★記載内容…①名前(ふりがな) ②生年月日 ③ひとこと ④連絡先(住所、電話番号) ⑤保護者の名前



ヘルスケアのすすめ

～国男さん(40)と保子さん(35)の健康生活～ (問)保健センター(内線591、592)

■ 血圧の正常値は？

40歳代から高めの血圧を放っておくと、高血圧にさらされる期間が長くなります。血管を傷めて、脳卒中や心筋梗塞などになりやすくなるので、注意しましょう。

【高血圧基準】 (単位mmHg)

	収縮期血圧(上)		拡張期血圧(下)
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
家庭血圧	135以上	かつ/または	85以上

(高血圧治療ガイドラインより)

ある日の会話から



国男さん

病院で血圧を測ったら、上150、下90だったよ。病院で測るといつもより高めだし、薬も出ないから大丈夫だね？



少し高いんじゃない？若いうちから血圧が高いと脳卒中になりやすいみたいよ。市で介護保険を使う人の約半数が、脳卒中の人なんだって。



保子さん

そうなんだ。将来介護が必要にならないように、生活習慣に気をつけたいといけないうち。

健康
コラム

歯医者さんが教える健康メモ

ドクターコラム / まちの歯医者さんを紹介

協力:諏訪市歯科医師会



知覚過敏について

コラム

冷たい物を口に含んだ時にキーンとしみたり、歯を磨いている時に歯ブラシの毛先が歯に触れてチクチク感じたりしたことはありませんか？それは、「知覚過敏」かもしれません。これは、誰にでも発症する可能性がある身近な疾患です。通常、歯の表面はエナメル質で覆われていて、外部の刺激から守られています。しかし、誤った歯ブラシの使い方や歯周病などが原因で歯茎が下がってくると、歯の根っこの部分がお口の中に露出して外部からの刺激を受けやすくなります。歯茎が下がって露出した歯の根っこの表面は削れやすいため、歯ブラシの毛を強く押しつけてゴシゴシ磨いていると、歯の根元が削れてくる場合があります。虫歯や歯周病を予防するために日々のブラッシングは大変重要です。ただし、硬めの歯ブラシで力いっぱい歯の根元をゴシゴシ磨いていると、知覚過敏になる可能性が高くなります。歯の根元は、ブラシの毛先が広がらない程度の力で、丁寧にやさしく磨きましょう。

知覚過敏に効く歯磨き粉を使用してみるのも一つの対処法ですが、歯科医院への受診をお勧めします。

今回教えてくれた
まちの歯医者さんを紹介スワン歯科クリニック
古畑 喜一郎 歯科医師

歯科を通じて地域医療に貢献していきたいと思います。



スワン歯科クリニック
諏訪市城南2-2311-2

☎78-7730

●休診日…木・土曜日午後、日曜日、祝日
●往診…可能



今月の休日当番医・薬局 (1月、2月第一週) ※諏訪赤十字病院は外科のみです。

○医科 9:00～12:00、13:30～17:00 ○歯科 9:00～12:00

1月1日(火・祝)	医科	諏訪豊田診療所 ☎52-1802 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	1月6日(日)	医科	柳沢医院 ☎52-0159	1月20日(日)	医科	湖南関医院 ☎58-1680
	歯科	根橋歯科医院 ☎52-1562		歯科	やじま歯科医院 ☎75-5125		歯科	丸茂歯科医院 ☎58-0150
	薬局	豊田土屋薬局 ☎75-5840		薬局	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040		薬局	岩波湖畔薬局 ☎54-1873
1月2日(水)	医科	松本医院 ☎52-3247 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	1月13日(日)	医科	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	1月27日(日)	医科	清水クリニック ☎53-1625
	歯科	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007		歯科	落合歯科医院 ☎53-3800		歯科	茅野歯科医院 ☎72-4225
	薬局	大坂屋薬局 ☎52-7756		薬局	アイン諏訪薬局 ☎58-6450		薬局	かりん薬局 ☎56-3515
1月3日(木)	医科	いちょう並木クリニック ☎58-5522 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	1月14日(月・祝)	医科	五味医院 ☎52-1126	2月3日(日)	医科	花田眼科 ☎57-8788
	歯科	百瀬歯科医院 ☎58-9876		歯科	やじま歯科医院 ☎75-5125		歯科	平林歯科医院 ☎52-1741
	薬局	片倉薬局 ☎58-0529		薬局	日医調剤上諏訪薬局 ☎75-8007		薬局	上川モリキ薬局 ☎56-6755

■必ず事前に連絡の上、受診してください。当番医・薬局は変わる場合があります。諏訪赤十字病院は、時間外選定療養費が加算される場合があります。 ■休日当番医は諏訪市医師会、諏訪市歯科医師会ホームページにも掲載します。

児童センター講座・イベント

各講座・イベントの詳細は、児童センターHPをご覧ください。お問い合わせください。



<児童センターHP>

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みの際やイベントに参加する際は、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから、申し込み・参加をしてください。
※カードがない場合、電話での申し込みはできません。
(申)・(問) 児童センター ☎54-7714

■手がたの日(無料)

- 日時 1月10日(木)～16日(水) 午前9時～午後7時
- 対象 未就園の子どもとその保護者
- 持ち物 手がたをとるための紙
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

■新聞紙であそぼう!(無料)

- 日時 1月11日(金) 午前11時～11時30分
- 対象 未就園の子どもとその保護者
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

■チャレンジ工作(無料)

- 日時 1月26日(土) 午後2時～3時
- 対象 0歳～18歳の子どもとその保護者
- 内容 「たこたこあがれ」たこを作って遊びます。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

■初めましての会(無料)

- 日時 1月28日(月) 午前10時40分～11時15分
- 対象 ○未就園で、児童センターの利用が初めての子とその保護者 ○児童センターの利用登録から数回利用した子どもとその保護者
- 内容 利用案内やイベント紹介、友達づくりなど
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

■1月の誕生会(無料)

- 日時 1月30日(水) 午前11時～11時20分
- 対象 未就園の子どもとその保護者
- 申し込み 1月生まれの方は申し込み後、1月4日(金)～29日(火)に手がたをとりに来てください。

■節分イベント(無料)

- 日時 2月1日(金) 午前11時～11時30分
- 対象 未就園の子どもとその保護者 ※鬼が出ますので、保護者の判断で参加してください。
- 内容 節分にちなんだお話やお面づくり
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

■らくらくクッキング

- 日時 2月3日(日) 午前10時～正午
- 対象 4歳以上の子どもとその保護者
- 内容 ポップチョコとフォンダンショコラを作ります。
- 定員 12組(先着順)
- 参加料 1人200円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 申し込み 1月4日(金)～27日(日)に、申し込んでください。



今月の乳幼児健診・相談・予防接種

(問) 保健センター ☎52-4141 (内線591)

【駐車場】保健センター・検診センター → 各会場または文化センター
なかよし広場 → 湖南公民館

乳幼児健診

4か月児健診	1月29日(火)	平成30年9月生まれ
10か月児健診	1月24日(木)	平成30年3月生まれ
1歳6か月児健診	1月11日(金)	平成29年6月生まれ
3歳児健診	1月9日(水)	平成27年12月生まれ

- 受付時間 午後1時30分～2時
- 会場 保健センター
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票 ※3歳児健診は、目と耳のアンケート、尿10cc程度(清潔な容器に入れて)も持参

2歳児相談

- 日程 1月17日(木)
- 会場 保健センター
- 対象 平成28年12月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分
○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、歯ブラシ、コップ ※希望者には歯のフッ素塗布をします。歯磨きをしてきてください。

すこやか子育て相談(乳幼児対象)

- 1月18日(金) 保健センター
- 1月24日(木) なかよし広場
- 受付時間 午前10時～11時
- 持ち物 母子手帳
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

予防接種

日本脳炎
(初回1回目) 1月23日(水) 平成27年10月～12月生まれ
四種混合
(初回3回目) 1月17日(木) 平成30年4月～6月生まれ
BCG 1月7日(月) 平成30年7月生まれ

- 受付時間 午後1時30分～2時20分
- 会場 医師会検診センター
- 持ち物 母子手帳、予診票

■救急法講座(無料)

- 日程 2月6日(水)
- 時間 午前10時45分～11時30分
- 対象 おおむね0歳～1歳の子どもの保護者
- 内容 乳児の救命処置を学びます。
- 講師 諏訪消防署署員
- 定員 18人(先着順)
※10人以上の申し込みで開催します。
- 申し込み 1月4日(金)～2月1日(金)に、申し込んでください。



■親子向け運動講座(無料)

詳しくは、今号18ページをご覧ください。

案内 一緒に考えましょう
諏訪湖浄化講演会 (無料)

- 日程 1月29日(火)
- 時間 午後6時30分～8時
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象 どなたでも結構です。
- 内容 ○演題…「海なし県から“海ごみ”を考える～川ごみはどこへ行くのか～」
○講師…小口智徳氏 (全国川ごみネットワーク理事)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 諏訪湖浄化対策連絡協議会事務局(生活環境課環境保全自然エネルギー推進係内)(内線215)



案内 人権同和教育研修会を開催します

- 日程 1月26日(土)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 どなたでも結構です。
- 定員 40人(先着順)
- 参加料 材料費 ※申し込みの際にお知らせします。
- 内容 「ワールドクッキング!～日本と外国の“違い”を学ぼう～」
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、持ち帰り用容器、筆記用具
- 申し込み 1月7日(月)～18日(金)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

案内 後期高齢者医療の医療費通知 年2回に分けて送付

今年度から、特別な事情がある場合を除き、前年に医療を受けた全ての被保険者に対して、医療費通知を年2回に分けて送付します。

後期高齢者医療保険については、今年度から、送付する医療費通知を所得税の確定申告(医療費控除)に使用できます。確定申告期間中に医療費控除の申告をするときは、1月下旬にお送りする医療費通知と併せて、前年11月と12月受診分の医療機関などからの領収書を添付してください。

- 送付時期 ○前年1月～10月受診分…1月下旬 ○前年11月～12月受診分…3月下旬
- (問) 長野県後期高齢者医療広域連合事務局業務課給付係 ☎026-229-5320

案内 育児中の母親サークル ひよこっこクラブ(無料)

- 日程 2月4日(月)
- 時間 午後1時30分～
- 会場 諏訪中央病院講堂
- 対象 未就園の子どもとその保護者
- 内容 ベビーマッサージ
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 諏訪中央病院小児産科女性病棟 ☎72-1000

案内 諏訪中央病院 ほろ酔い勉強会を開催します(無料)

- 日時、会場 1月16日(水) 午後2時～4時 諏訪中央病院講堂
- 対象 どなたでも結構です。
- 内容 「むくみはなぜ起こるのでしょうか?～もしかして病気のサインかも～」
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 諏訪中央病院広報調整係 ☎72-1000(内線1557)

案内 市図書館1月の映画会

- 日程 1月19日(土)
- 時間 午前10時30分～正午
- 会場 市図書館視聴覚ホール(70席)
- 対象 親子(小学生以上)向け
- 内容 「モンスター・ホテル」(アニメ、吹き替え91分)
- 参加料 無料
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
(問) 市図書館 ☎52-0429

案内 家族でお出掛けください
第72回諏訪市消防出初式

消防団員や消防署員をはじめ、防火防犯組合連合会や消防関係団体から約1,000人が参加します。文化センター広場で観開式、はしご乗りを行った後、消防自動車なども参加して、今年は文化センターから高島城方面、多目的広場内で分列行進を行います。行進終了後には、消防活動協力者、長年消防業務に功績や功労のあった消防団員の表彰式を行います。はしご乗りの際は、宝投げがあります。ぜひお出掛けください。

- 日時 1月13日(日) 午後2時
- 会場 文化センター
- その他 駐車場は、多目的広場(旧東洋パルヴ跡地)をご利用ください。
(問) 市消防庶務課 ☎52-0299

案内 1月定例教育委員会

- 日時 1月22日(火) 午後2時
- 会場 市役所302会議室(3階)

案内 マイナンバーカードの休日臨時窓口をご利用ください

- 日程 1月19日(土)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 市役所②番窓口(1階)
- 持ち物 個人番号通知カード、本人確認書類(顔写真付きのもの(運転免許証とパスポートなど)2点か、顔写真付きのもの1点+健康保険証など1点)、印鑑(シャチハタ不可)、住民基本台帳カード(持っている人)
- その他 ○申請に必要な顔写真は、当日無料で撮影します。○持ち物がそろわない場合、申請の受け付けができないことがあります。
(問) 市民課市民係(内線112)

案内 市図書館のおはなし会

- きかんしゃポッポ(乳幼児向け)
- 日程 1月9日(水)、16日(水)
- 時間 午前11時～11時30分
- 会場 市図書館会議室(2階)
- おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

- 日程 1月12日(土)、19日(土)、26日(土)
- 時間 午後3時～3時30分
- 会場 市図書館おはなしスペース



【共通事項】

- 参加料 無料
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
(問) 市図書館 ☎52-0429

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■封書による架空請求に注意!

最近、はがきやメールだけでなく、封書による架空請求も出てきています。通知に「取り下げ最終期日」などと書かれていても、身に覚えがなければ慌ててはいけません。何に対する請求なのか内容がよくわからない書面なので、無視をして、決して相手に連絡しないようにしましょう。

- 相談窓口 消費生活センター ☎52-8199(平日8:30～17:15)、ホームページ <http://www.city-suwa.lg.jp/www/shohiseikatsu>
(問) 市民課市民窓口係(内線116)

相談 空き家に関する相談(無料)

空き家の管理、売買や賃貸、解体などの相談ができます。

- 日程 1月15日(火)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 諏訪合同庁舎101会議室
- 対象 諏訪6市町村内に建物所有する人
- 定員 6人(先着順)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。



(申)・(問) (一社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624

相談 社会保険労務士によるがん患者の仕事相談(無料)

休職や復職、雇用保険のことなど、就労に関する相談ができます。

- 日程 1月9日(水)、2月7日(木)
- 時間 午後1時30分～4時30分 ※1人1時間以内
- 会場 諏訪赤十字病院がん相談支援センター面談室(新棟1階)
- 対象 がん患者とその家族 ※他院へ通院中の人でも利用できます。
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※予約優先

(申)・(問) 諏訪赤十字病院がん相談支援センター ☎57-7502

相談 若者のための就職活動、仕事、職場に関する悩み相談

■メール相談…ジョブカフェ信州のホームページ(<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>)の専用フォームから相談してください。

※3月末日まで、24時間受け付けています。

■夜間相談in諏訪(要事前予約)

- 日程 2月19日(火)
- 時間 午後6時～8時 ※1人50分程度の個別相談



●会場 市公民館

【共通事項】

- 対象 44歳までで、これから就職を希望する人や職場の悩みを持っている人またはその家族
 - 費用 無料
- ※希望する人は、相談後に職場実習が受けられます。

(申)・(問) 若年者地域連携事業推進センター／株式会社コミュニケーションズ・アイ ☎0263-27-5010

案内 長野県最低賃金が改正されました

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」は、平成30年10月1日から時間額821円に改正されています。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。また、賃金の引き上げに向けた中小企業への支援制度がありますので、活用してください。

(問) 岡谷労働基準監督署 ☎22-3454

案内 茅野市情報プラザをご利用ください

公立諏訪東京理科大学内にある茅野市情報プラザは、パソコンやタブレットなどの情報機器とインターネットが利用できる施設です。個人のパソコンを持ち込んでインターネットを利用できるスペースや、パソコンを利用した講習会などができるスペース(有料)があります。諏訪地域在住者は、どなたでも利用できますので、お気軽にお出掛けください。

- 開館時間 午前10時～午後6時
 - 休館日 月曜日(祝日・振替休日の場合は、その翌日)、年末年始
- (問) 茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学生涯学習センター内) ☎82-7602

相談 諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談(無料)

- 日程 1月25日(金)
- 時間 午前10時～正午
- 会場 市公民館302号室(3階)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

相談 何でも気軽に労働相談

労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談が無料でできます。

- 日程 1月30日(水)
- 時間 午後0時30分～3時30分
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 申し込み 1月29日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
- その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。

(申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833

案内 公的年金等源泉徴収票を郵送します

老齢年金を受け取っている人に「公的年金等源泉徴収票」(平成30年中に受け取った年金総額を記したものを)1月下旬に送付します。確定申告の際に添付書類として必要になりますので、大切に保管してください。

※障害年金や遺族年金は、課税対象外のため送付しません。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

案内 田んぼや畑に雪を捨てないで!

除雪の際は、田んぼや畑に雪を捨てないでください。雪に混ざった石やごみが田んぼや畑に入ってしまうと、春に手作業で取り除かなければならず、大変な労力になります。雪は指定された雪置き場に持ち込んでください。ご理解とご協力をお願いします。



(問) 農林課農業振興係(内線411)

案内 ご存知ですか?「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」

障がいがある人や持病がある人の中には、外見からは配慮や援助を必要としていることがわからない人がいます。そのような人が、周囲の人からの援助を受けやすくするための表示として、「ヘルプマーク」や「ヘルプカード」が導入されています。マークを身に着けている人を見かけた場合は、電車内で席を譲ったり、困っている様子があれば声を掛けたりするなど、思いやりのある行動をお願いします。

カードやマークは、障害者手帳の有無にかかわらず、周囲からの手助けが必要な人に配布していますので、ご利用ください。

- 配布場所 社会福祉課窓口(市役所2階)、オアシス(諏訪圏域障がい者総合支援センター)

▼ヘルプカードのサンプル



ヘルプマーク▶



(問) 社会福祉課福祉係(内線232、233、235)、FAX53-6073

講座 すわちゅう健康教室を
開催します(無料)

- 日程、内容 ①1月10日(木)「ヒートショックを防ぐために」 ②1月23日(水)「おうちにお薬残っていませんか?困っていませんか?」
- 時間 ①午前11時～11時30分 ②午前11時～正午
- 会場 諏訪中央病院エントランスホール(1階)
- 対象 どなたでも結構です。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- (問) 諏訪中央病院広報調整係 ☎72-1000(内線1557)

講座 65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室(無料)

軽度の運動ができる人が対象です。

- 健康柔ら体操
- 日程、会場 〇1月7日(月)…四賀公民館 〇1月15日(火)…とちの木ひろば 〇1月21日(月)…豊田公民館 〇1月22日(火)…湯小路いきいき元気館 〇1月28日(月)…なかよし広場
- 時間 午後1時～2時15分
- 定員 各回30人
- 持ち物 タオル、飲み物、運動ができる服装
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- (問) 諏訪ブロック柔道整復師会(阿部) ☎53-1282

講座 要約筆記ってなんだろう? 要約筆記体験教室(無料)

要約筆記は、聞こえの不自由な人に、その場で話されている内容を要約して文字で伝える通訳です。興味がある人、聞こえに不自由を感じている人など、お気軽にご参加ください。

- 日程、内容 〇2月16日(土)…難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは? 〇2月23日(土)…要約筆記をやってみよう! パソコン要約筆記について
- 時間 午前10時～正午
- 会場 湯小路いきいき元気館会議室1(3階)
- 対象 要約筆記に興味がある人
- 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉課福祉係(内線233)、FAX 53-6073

募集 長野県福祉大学校保育学科(一般入試)入学生

平成31年度の保育学科の入学生を募集します。

- 出願期間 ①前期試験…1月10日(木)～24日(木) ②後期試験…2月25日(月)～3月7日(木)
- 試験日 ①2月1日(金) ②3月12日(火)
- 募集人員 前期・後期合わせて20人程度
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- (応)・(問) 長野県福祉大学校教務室 ☎57-4821、Eメール fukushidai@pref.nagano.lg.jp

募集 長野県南信工科短期大学校平成31年度入学生

- 募集学科 〇機械・生産技術科 〇電気・制御技術科
- 出願期間 ①前期試験…1月11日(金)～30日(水) ②中期試験…2月12日(火)～22日(金) ③後期試験…3月4日(月)～19日(火) ※③は、入学予定者の状況により、実施しない場合があります。
- 試験日 ①2月5日(火) ②2月28日(木) ③3月25日(月)
- 募集人員 各学科8人程度
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- (応)・(問) 長野県南信工科短期大学校 ☎0265-71-5051

募集 みやげ品審査会と開発事業奨励金審査会の審査品

市は、商工業の振興と観光事業の発展を目的に、優良なみやげ品を登録し、各種物産展やパンフレットでPRしています。また、みやげ品の開発・改良を促進するため、1件10万円の奨励金を設けています。審査を希望する事業者は、申し込んでください。登録要件など、詳しくはお問い合わせください。



▲市推せんみやげ品の証票(実際の証票は金色です)

- 申し込み 1月18日(金)までに、商工課窓口(市役所4階)で配布する所定の用紙に必要事項を記入して、提出してください。
- その他 1月28日(月)に、市役所で審査会を行います。
- (応)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

募集 シルバー人材センターの入会説明会

- 日時 1月17日(木) 午後1時30分
- 会場 シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
- 対象 市内に住む、60歳～70歳くらいで、シルバー人材センターの制度を理解し健康で働く意欲がある人
- 申し込み 1月16日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (応)・(問) シルバー人材センター ☎57-1388

募集 放送大学で学びませんか第1学期(4月入学生)

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代、職業の人が学んでいます。大学卒業をめざさなくても、興味のある1科目から学ぶこともできます。

- 出願期間 (受け付け中)～3月17日(日) ※ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)でも受け付けています。
- (応)・(問) 放送大学長野学習センター ☎58-2332(月曜日、祝日を除く)

募集 諏訪郷友会の学生寮長善館(東京)の入館生

- 所在地 東京都調布市若葉町1-43-1(京王線仙川駅から徒歩5分)
- 対象、募集人員 県内在住または県内高校に在学・卒業し、平成31年4月に東京都内や近郊の4・6年制大学へ入学予定の男子 15人程度
- 入館金など 〇入館金40,000円(入館時) 〇館費55,000円(朝食代・夕食代を含む月額) 〇個室電気料
- 面接日程、会場 ①1月19日(土)…県教育会館(長野市) ②1月25日(金)…市教育会教育会館 ③2月15日(金)…市教育会教育会館 ④3月1日(金)…市教育会教育会館 ⑤3月10日(日)…長善館(東京)
- 申し込み 選考(面接)日の5日前までに申し込んでください。
- (応)・(問) (公財)諏訪郷友会諏訪事務局(小口) ☎・FAX 27-0625、ホームページ <http://www.suwakyouyuukai.org/chouzenkan/>

講座 親子で^{エンジョイ}サイエンス講座
ブラックウォールの謎にせまる!

偏光板を使った工作をして、偏光板の性質を生かした光の科学マジックを体験します。

- 日程 1月26日(土)
- 時間 午前10時～正午
- 会場 中洲公民館
- 対象 市内小学校児童とその保護者
- 定員 12組(先着順)
- 参加料 500円(資料、材料費など)
- 持ち物 カッター、ものさし、千枚通しかコンパス、筆記用具
- 申し込み 1月8日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

講座 自然講座スペシャル②
雪原歩きを楽しもう!

- 日程 2月17日(日)
- 時間 午前8時～午後0時30分
- 会場 霧ヶ峰周辺
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 15人(先着順)
- 講師 西村豊先生
- 参加料 200円
- 持ち物 上下防寒着、防寒靴、スノーシュー(持っている人)
- 申し込み 1月9日(水)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 スノーシューのレンタルを希望する人は、申し込みの際に予約してください(レンタル料がかかります)。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

講座 市民大学講座～ふとした学び・さらなる学び～

- 時間、会場 午後2時～4時 文化センター
- 対象、定員 どなたでも結構です(市内在住者、在勤者、在学者優先) 80人
- 参加料 500円(資料代) ※初回に集金します。
- 申し込み 1月4日(金)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 2月9日(土)の公開講座は、どなたでも無料でご参加いただけます(公開講座のみの受講は申し込み不要)。

日程	演題	講師
2月9日(土)	【公開講座】昔話・民話のナゾを解く	藤森ゆうじ先生
2月14日(木)	曾良が果たした役割	二村博先生
2月21日(木)	北野天満宮ずいき祭～地域がつなぎ続ける祭～	三枝暁子先生
2月28日(木)	写真で見る信州の山風景	津野祐次先生
3月7日(木)	活断層大地震に備える	廣内大助先生
3月14日(木)	人間エラー(Human Error)の解析	須川修身先生

(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

講座 そうだね!男のおもしろおはなし会 冬の巻

- 日程 1月16日(水)
- 時間 午前10時30分～11時30分
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児向けの楽しい絵本・紙芝居・パネルシアター・手遊びなど
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- (問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



講座 気持ちを届けよう♪
冬のスイーツ作り講座

- 日時 ○昼コース… 2月7日(木)、14日(木) 午前10時～正午 ○夜コース… 2月8日(金)、15日(金) 午後7時～9時 全2回
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴
- 定員 各コース16人(先着順)
- 参加料 2,400円(材料費など)
- 講師 河西あけみ先生
- 持ち物 エプロン、三角巾、台ふきん、ふきん、持ち帰り用容器
- 申し込み 1月7日(月)～29日(火)に、電話か直接窓口またはEメールで申し込んでください。
- その他 昼コースのみ、託児サービスを利用できます(要予約)。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

講座 市図書館 大人のための
工作教室(無料)

- 日程 1月16日(水)
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 会場 市図書館第2会議室(2階)
- 対象 20歳以上の人
- 定員 10人(先着順)
- 内容 縁起物の飾りを作ります。
- 持ち物 カッター、カッターマット、はさみ
- 申し込み 1月8日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市図書館 ☎52-0429



講座 旅先で役立つ!トラベル
英会話&海外マナー講座

- 日程 2月6日(水)、13日(水)、20日(水) 全3回
- 時間 午後7時～9時
- 会場 市公民館講義室(2階)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 300円(資料代)
- 講師 松澤ナンシー先生
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 1月8日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

講座 料理教室 ～おいしく食べよう諏訪の冬野菜～

地元の野菜をおいしくたくさん食べられる料理を、一緒に作りませんか。

- 日程 1月24日(木)
- 時間 午前10時～午後1時
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住者、在勤者
- 内容 白菜のそぼろ汁、冷凍トマトとサバ缶の炊き込みご飯、鶏肉の香味焼きなどを作ります。
- 定員 24人(先着順)
- 参加料 500円(材料費)
- 講師 市生活改善グループ会員
- 持ち物 エプロン、三角巾、台ふきん、ふきん、持ち帰り用容器、筆記用具
- 申し込み 1月17日(木)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 農林課農業振興係(内線412)



スポーツ 市テニス協会主催
冬季テニス教室 (2期)

- ①冬季2市民テニス教室(初級～上級)
 - 日程 1月24日(木)、31日(木)、2月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、3月7日(木)、14日(木)、21日(木・祝)、25日(月) 全10回
 - 時間 午後7時15分～8時45分
 - 定員 25人(先着順)
 - 参加料 6,000円 ※初回集金
- ②中高年(35歳以上)のための冬季2テニス教室(初級・中級クラス)
 - 日程 1月24日(木)、31日(木)、2月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、3月7日(木)、14日(木)、21日(木・祝)、25日(月) 全10回
 - 時間 ○前半…午前9時～10時30分 ○後半…午前10時40分～午後0時10分
 - 定員 前・後半各15人(先着順)
 - 参加料 4,500円 ※初回集金
- ③中高年(35歳以上)のための冬季2テニス教室(中級・上級クラス)
 - 日程 1月25日(金)、2月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、3月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、26日(火) 全10回
 - 時間 午前9時～11時
 - 定員 15人(先着順)
 - 参加料 6,000円 ※初回集金

【①～③共通事項】

- 会場 清水町体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人
 - 持ち物 上履き用運動靴
 - 申し込み Eメール(教室名を件名)か電話で申し込んでください。①・②は、初心者、初級、中級、上級、試合経験をお知らせください。
 - その他 傷害保険は各自で加入してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp

病児病後児保育「キッズケアルーム・スマイル」休みのお知らせ

1月4日(金)は、宮坂医院が休診日のため、キッズケアルーム・スマイルをお休みします。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

(問) こども課保育係(内線447)



スポーツ 市新春バドミントン
交流会

- 日程 1月27日(日)
 - 時間 午前8時30分受け付け開始
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録者
 - 種目 ダブルス ※チーム分けは、主催者が決定した方法で行います。
 - 参加料 1,000円 ※当日集金
 - 申し込み 1月18日(金)までに、ファックスかEメールで申し込んでください。
 - その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。
- (申)・(問) 市バドミントン協会(浜野)
FAX 57-2813、Eメール stairen@po30.lcv.ne.jp

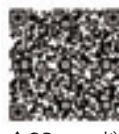
スポーツ 第36回市インドア
テニストーナメント

- 日程 2月10日(日)
 - 時間 午前8時45分までに、市体育館に集合してください。
 - 会場 市体育館、清水町体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に登録している人
 - 種目 男子ダブルス、女子ダブルス
 - 競技 トーナメント戦 ※参加組数により、競技方法が変わる場合があります。
 - 定員 16組(先着順)
 - 参加料 ○一般…1組2,500円 ○ペアの両者が協会員または高校生以下のペア…2,000円 ※当日集金
 - 申し込み 2月1日(金)までに、Eメール(件名は「諏訪市インドア大会申し込み」としてください)か電話で申し込んでください。
- ※申し込みの際、氏名、所属団体もしくは会社名、学校名をお知らせください。
- その他 ○傷害保険は各自で加入してください。○屋内専用シューズを使用してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



マチイロ

スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、広報すわを配信しています。



↑QRコード

講座 児童センター 親子向け
運動講座(無料)

申し込みなどに関する注意事項は、今号13ページをご覧ください。

■親子で柳沢運動プログラム

- 日時 ①1月13日(日) ②1月16日(水) 午前10時～10時45分
- 対象 ①年少～年長クラスの子どもとその保護者 ②2歳～3歳の子どもとその保護者
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

■にこにこ親子うんどう

- 日程 1月17日(木)、24日(木)、31日(木) 全3回
- 時間 午前10時～10時50分
- 対象 2歳～未就園の子どもとその保護者
- 申し込み 1月4日(金)から、申し込んでください。

■親子ダンス&ヨガ

- 日程 ①1月22日(火) ②1月26日(土) ③2月4日(月)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 ①・③1歳6か月～未就園の子どもとその保護者 ②年少～年長クラスの子どもとその保護者
- 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
- 申し込み ①・②は1月4日(金)から、③は1月22日(火)から申し込んでください。

■ベビーダンス

- 日程 1月29日(火)
- 時間 午前10時～11時
- 対象 首のすわった乳児～おおむね2歳の子どもとその保護者
- 持ち物 抱っこひも、タオル、飲み物、着替え
- 申し込み 事前に、申し込んでください。



■リトミック

- 日程 2月7日(木)、14日(木)、21日(木) 全3回
- 時間 午前10時～10時50分
- 対象 1歳6か月～未就園の子どもとその保護者
- 申し込み 1月15日(火)から、申し込んでください。

【共通事項】

- 会場 児童センター
 - 定員 35組(先着順)
- (申)・(問) 児童センター ☎54-7714

**スポーツ 市スポーツ祭
スキー競技会**

- 日時 2月3日(日) ○受け付け：午前8時～8時30分 ○開会式：午前9時 ○競技開始：回転…午前9時30分、距離…正午ごろ
 - 会場 霧ヶ峰スキー場
 - 種目 回転、距離、複合
 - 競技 ○男子…小学生、中学生、青年、壮年一部・二部 ○女子…小学生、中学生、一般の部
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 参加料 無料 ※別途、リフト代が必要です。
 - 申し込み 1月25日(金)までに、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811、FAX 57-2813



「広報すわ」は、市内コンビニエンスストアにも置いてあります。市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)でもご覧ください。

**スポーツ スキーを楽しもう！
ジュニアスキー教室**

- 日時 1月20日(日)、26日(土)、27日(日)、2月2日(土)、3日(日) 全5回 午前9時30分～午後2時30分
 - 会場 霧ヶ峰スキー場
 - 対象 市内在住の小・中学生で、スキーの初心者、中級者
 - 定員 60人(先着順)
 - 参加料 1万5,000円(講習料、保険料、リフト代含む)
 - 持ち物 弁当(外食はできません)
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
 - その他 ○会場まで保護者が送迎してください。○けがは応急処置のみ行います。
- (申)・(問) 霧ヶ峰スキー学校 ☎・FAX 53-4997

広報すわに掲載する広告を募集しています。詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)をご覧ください。



**スポーツ 親子や友達と楽しもう
ゲートボール初心者教室**

- 日時 2月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日) 全4回 午前9時～正午 ※都合の良い日だけの参加でも構いません。
 - 会場 屋内ゲートボール場(文化センター奥)
 - 対象 ゲートボール未経験者(1回～2回ほどの経験者も歓迎) ※小・中学生は、保護者が送迎してください。
 - 定員 無し
 - 参加料 無料
 - 持ち物 運動靴、手袋、運動ができる服装 ※ゲートボールの用具は協会が用意します。
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市ゲートボール協会 ○鈴木…☎・FAX 58-9378 ○守屋…☎58-5838、FAX 58-5857 ○関…☎53-2965



**困りごととご相談ください
2月の相談日程**

- 法律相談 【要予約】**
2月21日(木) 13:00～17:00
※1月18日(金)から予約受け付け。
会場：市役所502会議室(5階)
定員：8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：藤森誠二弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)
- 交通事故相談 【要予約】**
2月14日(木) 10:00～15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902
- 女性のための相談 【要予約】**
2月6日(水)、16日(土) 10:30～16:50
予約先：男女共同参画係(内線289)
- 健康・こころ・子育て相談**
平日 9:00～17:00
保健センター(内線591、592)
- 教育・児童相談**
平日 9:00～16:00
(教育相談) 市役所学校教育相談窓口 ☎75-8150
(児童相談) 市役所家庭・教育相談室 ☎75-8151
- 育児相談**
平日 9:00～16:00
城南子育て支援センター ☎53-6513
こなみ子育て支援センター ☎58-4522

- 行政相談**
2月15日(金) 13:30～15:00
会場：市役所502会議室(5階)
相談員：中村泰大行政相談委員、八幡靖子行政相談委員
- 企業経営相談**
平日 9:00～17:00
商工課(内線431、433)
- 外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応**
毎週月・金曜日(平日) 9:00～14:00
地域支援係(内線284、288)
- 心配ごと相談**
毎月第1・3金曜日(平日) 13:00～16:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内2階相談室) ☎52-2508
- 結婚相談**
毎月第1・3・5土曜日 13:00～16:00、毎月第2水曜日 18:00～20:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内3階会議室) ☎52-2508
- 在宅介護相談(毎日24時間対応)**
聖母在宅介護支援センター ☎52-3512
在宅介護支援センターかりんの里 ☎57-5533
在宅介護支援センター湯の里 ☎57-1000
在宅介護支援センター西山の里 ☎56-1000

**休日水道温泉修理工当番店
(1月、2月第一週)**

1/1(火・祝)	原設備工業 ☎57-0703
1/2(水)	マルワ住設 ☎58-3337
1/3(木)	藤森土木建設 ☎52-1766
1/5(土)	藤森土木建設 ☎52-1766
1/6(日)	シガテクノス ☎52-5620
1/12(土)	倉島工業 ☎52-0754
1/13(日)	スワテック建設 ☎78-9011
1/14(月・祝)	アクアテック杉村 ☎75-0038
1/19(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
1/20(日)	阿部設備 ☎53-1406
1/26(土)	日設工業 ☎58-2281
1/27(日)	大和設備 ☎58-1900
2/2(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
2/3(日)	倉島工業 ☎52-0754

**今月の納税・保険料
納期限は1月31日(木)**

国民健康保険税(1月分)
介護保険料(普通徴収10期1月分)
後期高齢者医療保険料(10期1月分)

防災行政無線放送「広報すわ」の内容を、フリーダイヤルでも案内しています。聞き逃してしまったときは、ぜひご利用ください。

☎0120-68-8404(無料)





2019.1.1

広報すわ

No.1059

行こう！
見よう

施設ガイド

1月

開館
時間

○諏訪市美術館、原田泰治美術館…午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

施設	企画展等	期間	イベント等
諏訪市博物館 ☎ 52-7080	○年始・資料整理休館期間：休館中～2月18日(月) ※敷地内にある神宮寺足湯は、休館期間中は平日のみ開業します。 ○神宮寺足湯の年始休業：1月1日(火・祝)～3日(木)		
諏訪市美術館 ☎ 52-1217	学校連携展「中洲小学校+小川格 ^{いたる} ーカラッポからはじめてー」	開催中(～2月17日(日)) ※休館日：1月1日(火・祝)、7日(月)～9日(水)、15日(火)、21日(月)、28日(月)	○小川格さんによるギャラリートーク… 1月20日(日)午後2時～3時【申し込み不要・入館料のみ】 ○おはなし鑑賞会… 1月27日(日)午後2時～3時【申し込み不要・入館料のみ】 ○Museum de お正月 2019 注目
原田泰治美術館 ☎ 54-1881	開館20周年記念特別企画展 原田泰治大型作品展「広い世界」 真野正美の世界「北国の詩情」 第14回絵画キルト展	開催中(～1月14日(月・祝)) ※休館日：月曜日(1/14を除く)、1月1日(火・祝)、15日(火)、16日(水) 開催中(～4月14日(日)) 1月17日(木)～4月14日(日)	2年ぶりの開催となる第14回絵画キルト展ですが、今回も力作がそろいました。パッチワークキルトで表現された、普段とは違ったもう一つの「原田泰治の世界」をお楽しみに！
すわっこランド ☎ 54-2626	○元日午後5時閉館… 1月1日(火・祝) ○レッスン休講… 1月1日(火・祝)～3日(木)、1月14日(月・祝) ○特別営業日… 1月3日(木) ○こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)… 1月20日(日) ○ふろ・プールの日(入館料半額相当)… 1月26日(土)		

注目

Museum de お正月 2019 (申し込み不要)

■新春2日限定！着物deギャラリートーク

●日時 1月2日(水) 午後2時～

■毎年恒例！お年玉抽選会！

ハズレなし！ミュージアムグッズなどが当たります。 ※賞品がなくなり次第、終了します。

●期間 1月2日(水)～6日(日)



■新春noワークショップ「体験！誰でもマティス！？」

●期間 1月2日(水)～6日(日) ※いつでも参加可能

■お正月限定！着物de無料！

着物で来館した人は、入館料が無料になります。

●期間 1月2日(水)～6日(日)

(問) 市美術館 ☎ 52-1217

わがまち

魅力再発見 vol.10

■県内19市で下水道普及率が第2位！

クリーンレイク諏訪
(豊田終末処理場)

●ココがポイント●

諏訪市の下水道普及率は99.1%で、県内19市の中で2番目の高さでした(平成30年3月31日現在)。豊田にあるクリーンレイク諏訪は、県内で初めての流域下水道として供用が開始され、市内に下水道が普及するきっかけとなりました。

市は平成28年2月に、平成28年度～平成32年度の5か年の計画を定めた「第2期諏訪市公共下水道長寿命化計画」を策定し、計画的な設備の維持管理に努めています。

(問) 水道局施設課下水道係(内線768、769)



図書館情報

■市図書館 ☎ 52-0429 休館日…毎週月曜日(1/14を除く)、1月1日(火・祝)～3日(木)、15日(火)、31日(木)

■信州風樹文庫 ☎ 58-1814 休館日…毎週月曜日、1月1日(火・祝)～3日(木)、31日(木)

信州風樹文庫おすすめの図書

30代の働く地図

げん ち 玄田有史 著(岩波書店)

「これからの働き方研究会」が提唱する自分らしい職業人生の歩み方。



せん

スージー・リー 作(岩波書店)

えんぴつの先の一本のせんから始まる魔法のような物語。

お正月と言えばお雑煮！お雑煮は、角餅か丸餅か、しょうゆ味かみそ味かなど、地域や家庭によって全く違うものが食べられているようです。ちなみに、我が家のお雑煮はコンソメ味です。周囲には珍しいと言われますが、とてもおいしくて食べ過ぎてしまいます。レシピサイトなどでも作り方が紹介されていますので、みなさんも試してみてくださいはいかがでしょうか？(Y)

編集後記

■発行 諏訪市
〒392-1851 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)5214141代表

■編集 秘書広報課広報統計係 <http://www.city.suwa.lg.jp>
■印刷、ボスティング(株)オノウェ印刷
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。