

あつまる！

つながる！

はじまる！



特集 ●駅前交流テラス すわっチャオ
5月18日(土)オープン！ P2～4

- ◎健康づくりプロジェクト P5 ◎花火の有料席券販売 P6～7
- ◎市長表彰 P8 ◎令和元年度 よりあい塾講座メニュー P9
- ◎市政ニュース P10 ◎カメラリポート P11
- ◎広報ひろば ふあんDEすわ P12～13
- ◎健康・子育てナビ P14～15 ◎暮らしの情報 P16～23

施設内部を大公開！

5月18日にいよいよオープンする「駅前交流テラスすわっチャオ」。多世代の人があつまり、つながり、交流がはじまる、そんな願いを込めた施設の内部を大公開します！

私が紹介します！

4月から、地域おこし協力隊として駅前交流テラスすわっチャオの企画・運営を担当している飯田さん。県外から移住した経験を生かし、駅前から市の魅力を発信します。



地域おこし協力隊
飯田 智子 さん

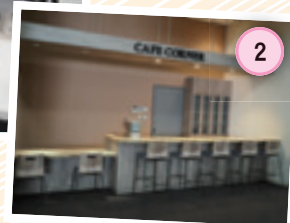
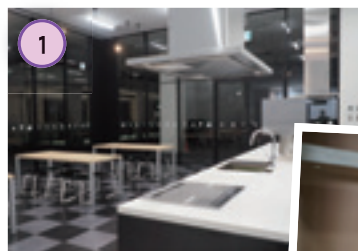
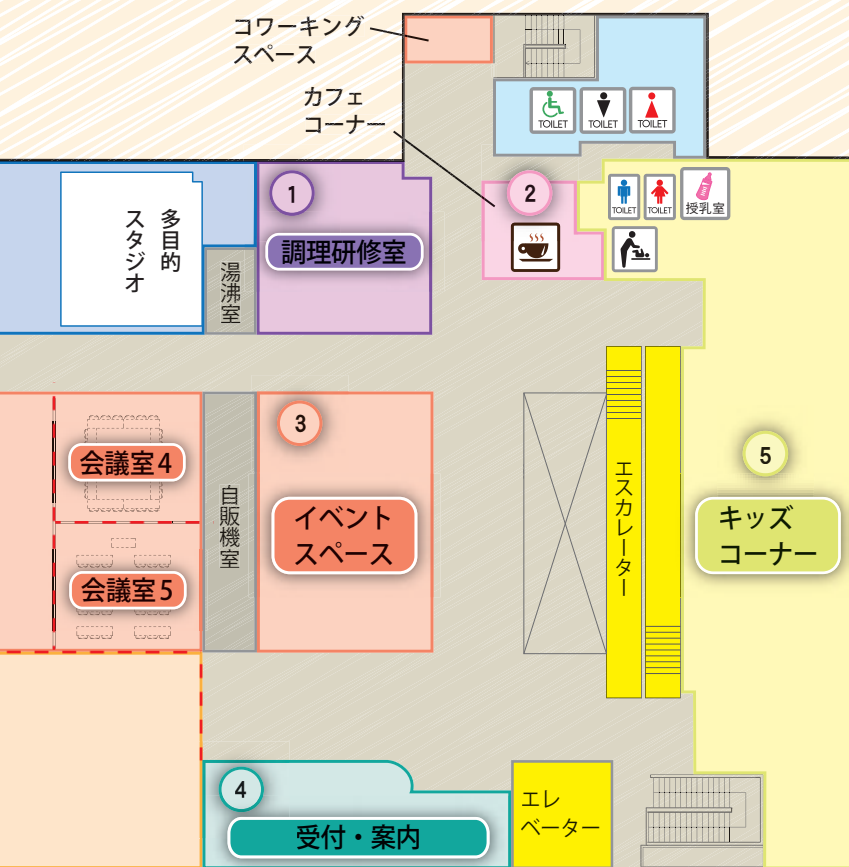
諏訪市駅前交流テラス

すわっチャオ!!

5/18 (土) オープン!

上諏訪駅前の商業ビル「アーク諏訪」3階に、「駅前交流テラスすわっチャオ」がオープンします。多世代の人の交流の場となるように願いが込められた施設の概要をみなさんに紹介します。

(申)・(問) 駅前交流テラスすわっチャオ ☎75-5257



展示会や発表会にも使える
広々としたイベントス
ペースがあります！



※利用できるのは、
未就学児までです。

大型遊具を設置した
キッズコーナー

子どもが思いっきり遊べるスペースが欲しい！そんな声にお応えして、約50人入れるキッズコーナーを整備しました。中には、大型ネットやボルダリングなどの遊具のほか、ふかふかのハイイススペースで安心して転がることもできます。授乳室や子ども用のトイレも完備しており、家族連れでも安心して利用することができます。



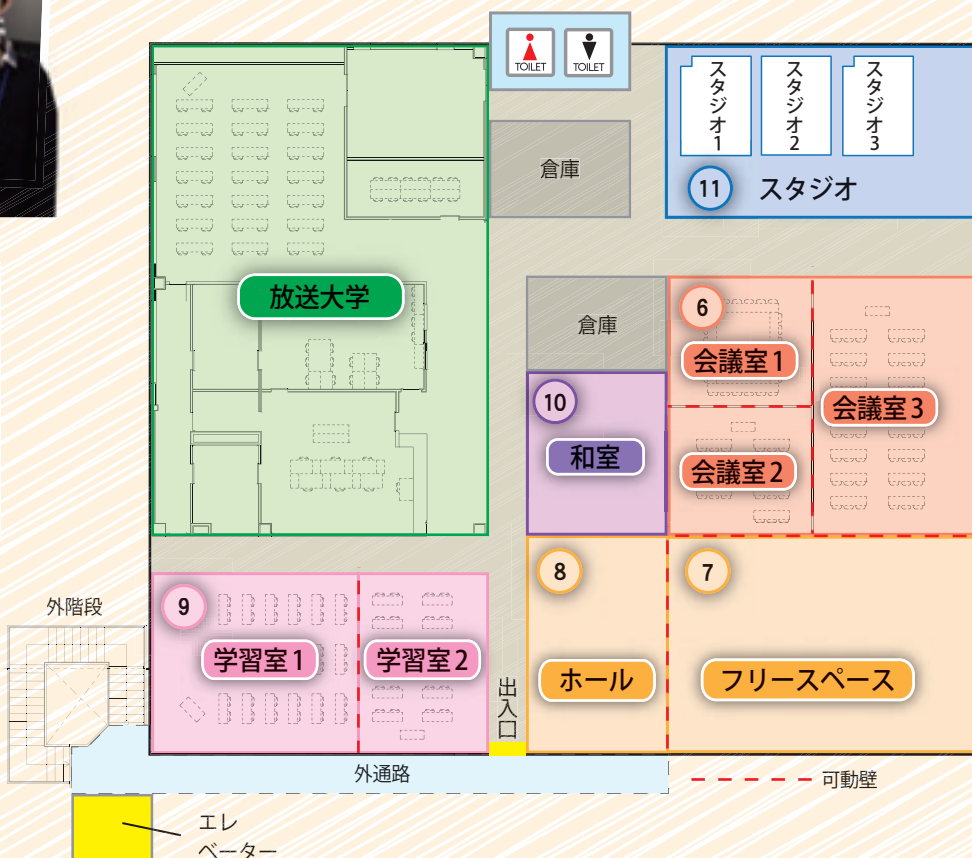
学習室は、どなたでも無料で使えます！静かな空間で勉強もはかどること間違いなし！



スタジオは完全防音！バンド練習やダンス、ヨガなどに利用できます！



施設内部を 大公開！



ホールやフリースペースで、友達と一緒にしゃべりするのも○！



**可動壁の会議室で
大規模スペースに！**

会議室は、動かすことができる可動壁（上図の赤点線）で仕切られているため、会議の規模に合わせた大きさにすることができます。また、フリースペースと連結すると350席以上の大規模なスペースになり、講演会や展示会などを行うこともできます。

利用時間・休館日

- ▶利用時間 午前9時～午後9時30分 ※キッズコーナーは、午前9時～午後7時
▶休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は、翌平日を休館)、年末年始

利用申し込み方法

- 使用日の3か月前の同日、午前8時30分から電話かすわっチャオ受付窓口で予約できます。大規模催事(来場者数約50人以上を見込むもの)の場合は、使用日の1年前の同日、午前8時30分から予約できます。
※すわっチャオオープン前(5月17日まで)の予約は、電話のみの受け付けとなります。
○使用日の3日前までに、すわっチャオ受付窓口にある利用申請書を記入の上、使用料を支払ってください。
※すわっチャオオープン直後の3日間(5月18日～21日)に利用する場合は、使用日当日に利用申請書を記入の上、使用料を支払ってください。

使用料

名 称	午前9時～正午(3時間)		午後1時～5時(4時間)		午後6時～9時30分(3.5時間)	
	全員高校生以下	その他	全員高校生以下	その他	全員高校生以下	その他
会議室1	400円	800円	550円	1,100円	450円	900円
会議室2	400円	800円	550円	1,100円	450円	900円
会議室3	800円	1,600円	1,100円	2,200円	900円	1,800円
会議室4	400円	800円	550円	1,100円	450円	900円
会議室5	400円	800円	550円	1,100円	450円	900円
和室	550円	1,100円	700円	1,400円	650円	1,300円
調理研修室	800円	1,600円	1,050円	2,100円	900円	1,800円
フリースペース(※)	1,600円	3,200円	2,200円	4,400円	1,800円	3,600円
イベントスペース(※)	1,600円	3,200円	2,200円	4,400円	1,800円	3,600円

名 称	1時間	
	全員高校生以下	その他
スタジオ1	400円	800円
スタジオ2	400円	800円
スタジオ3	400円	800円
多目的スタジオ	800円	1,600円

- 時間区分を通して使用する場合、その合算額となります。
○次の場合は、使用料が変わります。
・非営利活動で入場料ありの場合…使用料の1.5倍
・営利活動で入場料なしの場合…使用料の2倍
・営利活動で入場料ありの場合…使用料の3倍

※フリースペース、イベントスペースは、貸し切りで利用する場合のみ使用料が必要になります。

駐車場

アーク諏訪の駐車場をご利用ください。1時間300円で、それ以降30分ごとに150円加算されます。すわっチャオを利用する場合は、すわっチャオ内に設置している専用機に駐車券を入れると、1時間分無料になります。

みなさんのご利用をお待ちしています!



令和元年度 健康づくりプロジェクト

松本大学 × 諏訪市

松本大学
根本賢一教授
(ネモケン先生)



市は、松本大学と提携して、活動量計を身につけた健康づくりを5か月間サポートします。活動量計付きで、無料で参加できます(すわっこランド利用時は要入館料)。(問)保健センター(内線592)

★ ニコニコ栄養コース

毎日の食事から健康改革コース (20歳～60歳代)

● 日程、内容

日 程	内 容
6/24(月)	①開講、生活チェック
7/19(金) または7/22(月)	②ネモケン先生の講座「効果的なウォーキング方法を身につけよう」
8/1(木)	③生活習慣病予防の食事～いつまでも健康で暮らすために～
9/9(月)	④今日から実践! 適塩でおいしい食事
9/30(月)	⑤講座「継続するコツ～心の健康のために～」
10/23(水)	⑥フレイル・介護予防の食事～丈夫な筋肉と骨を保つために～
11/26(火)	⑦閉講、振り返りチェック

- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 保健センター(②、⑥はカルチャーホームすわ)
- 対象 市内在住で運動ができる人
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 5月31日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 参加者は、食生活改善推進協議会に加入できます。



参加者からの声

- 1人で続けるのは難しいですが、仲間と励まし合いながら楽しく運動ができました。
- 体力測定は、自分の状態を知る貴重なきっかけになりました。
- 受講者のほとんどが女性なので、ぜひ男性にも参加してほしいです。

活動量計 (アクティブ歩数付き万歩計)

総歩数やアクティブ歩数、総消費カロリーなどが測定でき、自分の体力に見合った運動がしっかりできているか知ることができます。



★ からだ改善セミナーコース

松本大学の先生や学生の指導を受け、みんなで楽しくチャレンジするコース (おおむね 65歳未満)

● 日程、内容

日 程	内 容
6/10(月)	開講「やれば変わる! 効果的な運動実践」
6/17(月)	体力測定、計測「自分に合った運動を知るために」
7/1(月)	個別運動処方「自宅で簡単エクササイズ」
7/19(金) または7/22(月)	効果的なウォーキング方法を身につけよう
8/7(水)	食事から、からだ改善～運動をいかに効果的な食生活～
8/26(月)	簡単筋力トレーニングで毎日を元気に
9/30(月)	継続するコツ～心の健康のために～
10/15(火)	体力測定、計測「からだ改善測定」
11/8(金)	閉講「ピン☆ピンきらり～運動を継続していこう～」

- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 保健センター、松本大学(送迎あり)、すわっこランド、カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住で早歩きができる人 ※運動制限がある人などは除く。
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 5月31日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 すわっこランドで自主レッスンがあります。

★ コツコツ運動コース

簡易測定で気軽に参加するコース (年齢制限無し)

● 日程、内容

日 程	内 容
6/18(火)午後 または6/19(水)午前	①測定会(目標設定)
7/19(金)午前 または7/22(月)午前	②ネモケン先生の講座「効果的なウォーキング方法を身につけよう」
9/30(月)午前	③講座「継続するコツ～心の健康のために～」
11/19(火)午後 または11/20(水)午前	④測定会(2回目、振り返り)

- 会場 保健センター(②はカルチャーホームすわ)
- 対象 市内在住で早歩きができる人
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 5月31日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 期間中に2回、保健センターで運動講座があります。

第71回諏訪湖祭湖上火火大会

有料席券販売のお知らせ

8月15日(木)に開催する、「第71回諏訪湖祭湖上火火大会」の有料指定席券の販売方法をお知らせします。

※**栈敷席**(マス席・ブロック指定席、メッセージ花火・諏訪エリア協賛花火、石彫公園有料自由席、湖畔公園エリア指定席)について、3歳以上は入場券(栈敷席券)が必要になります。観覧席内の喫煙はご遠慮ください。

※暴力団、暴力団員または暴力団関係者への入場券の販売および当日の入場はお断りします。

マス席

- 販売方法 往復はがきで申し込みを受け付けます(往復はがき記入例参照)。締め切り後、抽選で決定します。
- 受付期間 5月7日(火)～31日(金) ※5月31日(金)必着
※受付期間外に到着したはがきは、全て無効となります。
- 金額 ○特別マス席…1マス(20人):15万円
○一般マス席…1マス(20人):12万円
※どちらかを選択。3歳以上は入場券が必要です。
- 抽選数 ○特別マス席…55マス(内諏訪市民枠27マス)
○一般マス席…126マス(内諏訪市民枠63マス)
- 結果通知 6月13日(木)の抽選後、当選・落選の通知を発送します。
- 券の発送 8月5日(月)以降、順次発送予定です。



ブロック指定席

- 販売方法 ローソンチケットにより、インターネットまたは電話で申し込みを受け付けます(はがきによる申し込みはできません)。締め切り後、抽選で決定します。
- ▶インターネットでの申し込み <https://l-tike.com/st1/suwako-hanabi2019/>
- ▶電話での申し込み ☎0570-084-567
- 受付期間 6月3日(月)正午～8日(土)午後11時
※受付期間外は、申し込みできません。
- 金額 5,500円 ※1回の申し込みにつき、10席まで申し込みができます。3歳以上は入場券が必要です。
- 販売数 約2,400席(内諏訪市民枠1,200席)
- 結果通知 6月13日(木)の抽選後、当選・落選を案内します。確認の方法は、申し込み時にお知らせします。
- 券の発送 8月5日(月)以降、ローソンチケット(問い合わせ先:☎0570-000-407)により、順次発送予定です。



注意事項

- 1個人、1企業につき、1回の申し込みのみ受け付けます(重複した場合は、全て無効となります)。
- マス席の申し込みは、「特別マス席」「一般マス席」のどちらか1マスのみとします。
- ※抽選結果のお問い合わせについては、一切お答えできません。

往復はがき記入例(マス席用)

郵便 往 復 は が き

62

忘れずにご記入ください。

〇〇市〇〇町〇〇-〇〇
〇〇〇〇 様

往信面・返信面ともに62円分の切手を貼付してください。

花火大会「〇〇席」希望

※席の種類(特別マス席・一般マス席)の記入がない場合は無効となります。

〒〇〇〇-〇〇〇〇

住所 〇〇市〇〇町〇〇-〇〇

フリガナ

氏名 〇〇〇〇

電話番号1 (自宅番号など)

電話番号2 (必ず連絡の取れる番号)

この折り目を内側にして折って差し出してください。

申し込み先

〒392-8511

諏訪市役所 観光課内
諏訪湖祭実行委員会
「栈敷席係」宛

■注意事項

- 往信と返信で住所・氏名などが異なる場合は、全て無効です。
- はがきに装飾用のシールなどは貼らないでください。
- 字が消えるボールペンは、使用しないでください。
- 料金不足の場合、実行委員会では受け取れません。
- ご応募いただいた個人情報(住所、氏名、電話番号)は、有料席券販売にのみ使用し、他の目的には一切使用いたしません。

石彫公園有料自由席の販売【前売り】

- 販売数 約2,000席
 - 販売日時 7月25日(木) 午前8時30分から ※販売は、7月25日(木)のみです。
 - 会場 文化センター第1集会室
 - 金額 ○おとな… 1席(1人)3,500円 ○子ども(3歳～小学生)… 1席(1人)1,000円 ※1人10席まで購入可能です。小学生以下の人は、「おとな券」の購入はできません。
- ※席種の変更に伴い、湖畔公園有料自由席の販売はありません。

石彫公園有料自由席の販売

ローソンチケットによる自由席の販売です。販売方法は、広報すわ7月号(7月1日発行)でお知らせします。

- 販売数 約4,800席
 - 販売日程 7月26日(金)から
 - 金額(手数料込み) ○おとな…1席(1人)4,300円 ○子ども(3歳～小学生)…1席(1人)1,500円 ※1人5席まで購入可能です。
- ※席種の変更に伴い、湖畔公園有料自由席の販売はありません。

湖畔公園エリア指定席の販売

ローソンチケットによる栈敷席の販売です。販売方法は、広報すわ7月号(7月1日発行)でお知らせします。

- 販売数 約3,900席
- 販売日程 7月26日(金)から
- 金額(手数料込み) 1席(1人)4,300円 ※1人5席まで購入可能です。

自由席の販売【当日】
(旧東バル跡地個人自由席)

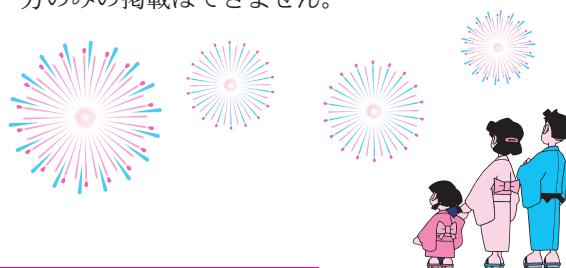
- 販売数 約5,000席
 - 販売日時 8月15日(木) 午前8時から
 - 会場 旧東洋バルヴ跡地(文化センター隣)
 - 金額 1席(1人)1,500円(おとな、子ども同一料金)
- ※3歳以上は入場券が必要です。



メッセージ花火 ～協賛者募集～

メッセージ花火打ち上げのため、協賛者を募集します。協賛者には、基準によってメッセージ花火協賛者席券を差し上げ、ご希望の場合はプログラムにメッセージ(20文字程度)とお名前を掲載します。

- 対象 個人・法人問わずどなたでも申し込みできます。
 - 協賛金額 1口1万200円
 - 受付期間 5月7日(火)～6月28日(金)の平日午前8時30分～午後5時15分 ※メッセージの掲載は、6月21日(金)受け付け分までとなります。
 - 申し込み 現金を添えて、諏訪湖祭実行委員会事務局(市役所4階観光課内)へ申し込んでください。現金書留(郵送)でも受け付けます。募集金額に達し次第、締め切ります。
- ※メッセージと名前の両方の掲載となります。どちらか一方のみの掲載はできません。



市外の人でも応募できます！

諏訪エリア協賛花火 ～協賛者募集～

諏訪エリア協賛花火打ち上げのため、協賛者を募集します。協賛者には1口につき1枚の諏訪エリア協賛花火席券を差し上げ、ご希望の場合はプログラムにお名前を掲載します。

- 対象 諏訪6市町村に住んでいる人
- 協賛金額 1口5,100円(1人最高10口まで)
- 受付期間 5月7日(火)～6月28日(金)の平日午前8時30分～午後5時15分 ※お名前の掲載は、6月21日(金)受け付け分までとなります。
- 申し込み 現金を添えて、諏訪湖祭実行委員会事務局(市役所4階観光課内)へ申し込んでください。郵送(現金書留)でも受け付けます。募集金額に達し次第、締め切ります。



詳しくは、諏訪湖の花火ホームページ
(<http://www.suwako-hanabi.com>)
をご覧ください。



このページに関する問い合わせは、諏訪湖祭実行委員会事務局（観光課内）☎52-4141（内線421、422）

市政功勞・善行で市長表彰

市の表彰規則に基づき、市政の発展、振興などに功績のあったみなさんが、4月1日に表彰されました。多大な貢献に対して感謝申し上げます。(順不同)
(問) 総務課庶務法規係(内線331)



社会福祉功勞

● 原田 正男さん

平成14年から16年間にわたり、諏訪地域福祉計画の策定委員および推進委員として地域福祉の推進に貢献され、平成24年から6年間にわたり、諏訪地域障がい福祉自立支援協議会の会長として諏訪圏域全体の障がい福祉の向上に貢献されました。

保健衛生功勞

● 栗林 利治さん

平成9年から栗林眼科医院に勤務し、平成20年からは院長として21年間にわたり、地域住民の眼科医療に尽力され、平成10年からは学校医として児童、生徒の健康増進に貢献されました。

● 落合 公昭さん

昭和63年の落合歯科医院の開設以来、30年間にわたり、地域住民の歯科保健の向上に尽力されるとともに、平成元年からは学校医として児童、生徒の健康増進に貢献されました。

● 落合 宏子さん

昭和63年の落合歯科医院の開設以来、30年間にわたり、地域住民の歯科保健の向上に尽力されるとともに、平成2

年からは学校医として児童、生徒の健康増進に貢献されました。

産業功勞

● 上條 美咲さん

平成30年に行われた第38回全国障害者技能競技大会「オフィスアシスタント」種目において金賞を受賞されました。

● 平林 昌也さん

平成30年に行われた第38回全国障害者技能競技大会「製品パッキング」種目において金賞を受賞されました。

善行表彰

● 天野 秀人さん

平成5年から25年間にわたり、図書館の所蔵本の修理を行い、生涯学習行政の推進に貢献されました。

● おはなしきかんしゃ きかんしゃポツポツ

平成3年から27年間にわたり、乳幼児、児童への読み聞かせ活動を実施して親子が本に触れる機会を提供し、読書活動の推進や発展に貢献されました。



市の職員がみなさんのもとへ出掛けます

よりあい塾を

ご利用ください



市は、みなさんと市をつなぐ架け橋として、職員がみなさんのところへ出掛けて、行政のしくみやこれからの計画などを分かりやすく説明する出前講座「よりあい塾」を開催しています。お気軽にご利用ください。

(申)・(問) 秘書広報課広報統計係 ☎ 52-4441 (内線 325)、
FAX 57-1555)

●対象 市内在住者や在勤者、在学者で作る、おおむね10人以上の団体を対象とします。例えば、地区の自治会、会社、学校、ボランティアグループなどのみなさんです。

●時間・会場 原則、市役所の休日以外の午前10時から午後9時の間で、約90分間です。会場は、申し込んだ団体側で用意してください。

●費用 職員は無料で派遣します。ただし、講座内容によつては、教材費などの実費が必要となる場合があります。

●申し込み 一覧表から希望する講座を選んで、開催予定日の3週間前までに、秘書広報課(市役所3階)にある申込書に必要事項を記入して申し込んでください。申込書は、市ホームページからも取得できます。電話またはファックスでも申し込むことができます。メニュー以外の講座を希望する場合は、ご相談ください。

●お願い よりあい塾は、学習活動のための講座です。質問や意見交換は結構ですが、苦情や陳情、批判などはご遠慮ください。

令和元年度 講座メニュー

分野	No.	講座名	担当課
行政	1	広げよう姉妹友好都市交流の輪	総務課
	2	統計からみる諏訪市	秘書広報課
	3	わかりやすい市税の話	税務課
	4	諏訪湖イベントひろば(旧東バ跡地)の活用に向けて NEW	企画政策課
	5	市政に参加しよう！(パプコメを書いてみよう) NEW	企画政策課
	6	「輝く SUWA」の実現に向けて	企画政策課
	7	行政と地域の情報化	企画政策課
	8	行政改革について	企画政策課
	9	これからの公共施設～次世代に大きな負担を残さないために～	企画政策課
	10	地方財政夜話(よばなし)	財政課
まちづくり・防災	11	認可地縁団体とは	地域戦略・男女共同参画課
	12	かりんちゃんバスで生活を豊かに!	地域戦略・男女共同参画課
	13	男女共同参画社会とは	地域戦略・男女共同参画課
	14	わが家の防災対策	危機管理室
	15	諏訪市に影響のある地震と対策	危機管理室
健康・子育て	16	避難所運営ゲーム(HUG)	危機管理室
	17	健康づくりのための食生活	健康推進課
	18	元気でいきいき暮らすための生活	健康推進課
	19	若い時から身体を動かす習慣を	健康推進課
	20	心の健康(ゲートキーパー研修)	健康推進課
	21	子育てについて	健康推進課
	22	児童の福祉について	こども課
	23	子どもとの関わり方について	こども課
	24	子どもの「食」を考える	こども課

分野	No.	講座名	担当課
福祉	25	障がい児・障がい者のための福祉サービス	社会福祉課
	26	災害時に地域で要援護者を支援するために	社会福祉課
	27	地域福祉計画について	社会福祉課
	28	在宅での介護を支える制度と仕組み	高齢者福祉課
	29	高齢者の健康づくりと介護予防	高齢者福祉課
生活	30	学ぼう消費生活～子どもから高齢者まで～	市民課
	31	ごみ減量化・資源化と自然環境	生活環境課
経済	32	中小企業のための各種支援制度	商工課
	33	産業連携の可能性	産業連携推進室
道路・都市計画	34	諏訪市の道路、水路	建設課
	35	住みよい街とは	都市計画課
	36	地域で作る景観形成と街並みづくり	都市計画課
	37	あなたの住宅は地震に対して安全ですか?	都市計画課
	38	地元・地域とつくる公園緑地	都市計画課
	39	空き家について考えましょう	都市計画課
	40	動き出した国道20号諏訪バイパス	国道バイパス推進室
水道・温泉	41	おいくらですか? 意外と知らない水道料金計算法	営業課
	42	安全な水が家庭に届くまで	施設課
	43	温泉が家庭に届くまで	施設課
	44	下水道はやさしく使いましょう	施設課
生涯学習	45	未来に伝えよう諏訪市の文化財	生涯学習課
	46	絵本などの読み聞かせ	生涯学習課
	47	おじゃまします! 出張博物館	生涯学習課
	48	アートを身近に! 市美術館が出張します	生涯学習課
その他	49	議会と市民のよりよい関係を作る「議会基本条例」 NEW	議会事務局
	50	なるほど・ザ・選挙	選挙管理委員会

どなたでも傍聴できます

News 01

事務事業に対する
外部評価を実施します

市は、実施した事務事業の内部評価結果を踏まえて、第三者の視点で評価する「令和元年度外部評価委員会」を開催します。会議は原則として公開で行いますので、ぜひお越しください。



- 日時、内容 下表のとおり
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 不要。当日、会場で受け付けをお願いします。

日程	開始予定時間	事業名	担当課
5月20日 (月)	9:40	諏訪湖環境保全事業	生活環境課
	10:50	蓼科保養学園運営事業	こども課
	13:00	空家等対策推進事業	都市計画課
	14:10	SUWA クリエイティブ シティ化戦略事業	産業連携 推進室
	15:20	森林づくり事業	農林課

(問) 企画政策課行政管理係(内線323)

いざというときのために

News 02

蓼の海、科の木ため池ハザード
マップを対象地区へ配布します

ため池ハザードマップは、大地震や豪雨などの影響により、蓼の海、科の木ため池に蓄えている水が下流の市街地などに流れ出た場合に、いち早く安全に避難することで、災害による人的被害を減らすことを目的に作成しました。ため池が決壊した場合の浸水被害が想定される区域や、公共施設・避難所を図面に表示するなど、避難に役立つ有効な情報を掲載しています。



▲科の木ため池

- 配布時期 5月上旬ごろ
- 対象地区 上諏訪、四賀の中で浸水被害が想定される地区
- その他 ため池ハザードマップは、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)で公開しているほか、農林課窓口(市役所4階)でも配布しています。

(問) 農林課耕地林務係(内線413)

軽自動車や原付バイクをお持ちのみなさんへ

News 03

平成31年度軽自動車税についてのお知らせ

(問) 税務課庶務係(内線143、142)

■原付バイクや二輪車の税率

車両区分		税率(年額)
原動機付 自転車	排気量50cc以下(ミニカーを除く)	2,000円
	排気量50cc超、90cc以下	2,000円
	排気量90cc超、125cc以下	2,400円
	ミニカー(排気量50cc以下)	3,700円
小型特殊 自動車	農耕用小型特殊自動車	2,400円
	その他小型特殊自動車	5,900円
二輪車	軽二輪車(排気量125cc超、250cc以下)	3,600円
	小型二輪車(排気量250cc超)	6,000円

■三輪以上の軽自動車のグリーン化特例

平成30年度に取得した一定の環境性能を有する軽四輪車(三輪の軽自動車を含む)は、軽自動車税が軽減されます。

- 対象 初度検査年月が平成30年4月～平成31年3月の三輪または四輪の軽自動車のうち、一定の環境性能を有するもの
- 内容 平成31年度分の軽自動車税が、おおむね25%～75%の範囲で軽減されます。

※グリーン化特例の適用は1年限りです。平成30年度にグリーン化特例の対象となった車両は、平成31年度からは標準税率の適用となり、初度検査後13年経過すると重課税率が適用されます。お持ちの車両の環境性能については、販売店などにお問い合わせください。

■三輪または四輪以上の軽自動車の税率

車両区分および初度検査年月によって異なる税率が適用されます。初度検査から13年が経過する車両は、その翌年度から重課税率が適用されます。※燃料の種類が電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ガソリン電力併用の軽自動車と被けん引車は除く。

軽自動車の 車両区分			旧税率(年額)	標準税率(年額)	重課税率(年額)
			初度検査年月が H27年3月以前	初度検査年月が H27年4月以降	初度検査後 13年超
三輪			3,100円	3,900円	4,600円
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

※平成31年度の重課税率対象は、初度検査年月が平成18年3月以前の車両です。

■軽自動車税の納期限は5月31日(金)です

軽自動車税は、4月1日現在に軽三輪・軽四輪・二輪車・原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕作業車含む)などを所有する人に納めていただく市の税金です。金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市金庫で納付できます。なお、5年以上口座振替の実績が無い場合は、納付書での支払いをお願いします。納税通知書は5月中旬に発送します。





長年の協力を感謝します

永年勤続統計調査員表彰

3月14日
(木)

長 年、統計調査員として従事されたみなさんに、市長から感謝状を贈りました。併せて、経済産業大臣表彰受賞者から受賞の報告がありました。出席者からは、調査の苦労や調査協力者への感謝の言葉がありました。



貴重な海外での生活を体験しました

高校生のセントルイス生活体験報告

3月19日
(火)

姉 妹都市の米国セントルイス市近郊でホームステイ体験をした高校生10人が、市長に帰国を報告しました。現地の高校の授業やプレゼンテーションの実施などを通して、異文化に触れることの大切さを学びました。

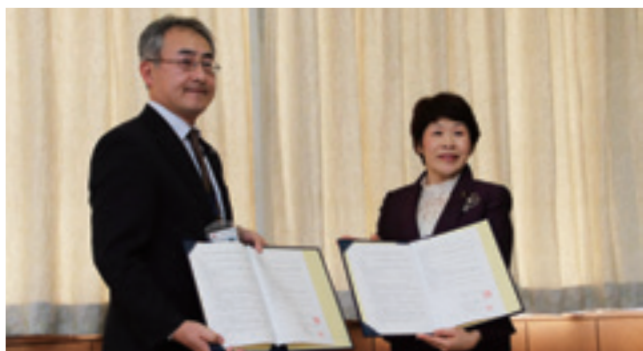


いざという時のために

災害時における電力供給等に関する協定

3月22日
(金)

災 害時に市民のみなさんの生命線となる電力の安定供給を行うため、中部電力(株)電力ネットワークカンパニーと協定を締結しました。災害による停電などの情報を迅速に把握し、相互の情報連携を図ります。



市として61件目の災害に関する協定

災害時における物資供給に関する協定

3月29日
(金)

市 内で災害が発生した際に物資供給を受けるため、(株)綿半ホームエイドと協定を締結しました。災害時に作業品や日用品、食料などの物資を迅速に確保することをめざし、応援体制の強化を図ります。



子ども家庭総合支援拠点

すわ☆あゆみステーション開所式

4月1日
(月)

0 歳～18歳の子どもとその家庭を支援する拠点として、「すわ☆あゆみステーション」(愛称:あゆステ)を市役所4階に設置しました。妊娠期から社会的自立まで、切れ目のない支援につなげていきます。



今年度は488人が参加しました

第59回諏訪市新入社員歓迎大会

4月2日
(火)

市 内企業に就職した新入社員を祝福する歓迎大会が、文化センターで行われました。式典では、来賓の祝辞や先輩社員からの花束贈呈などで新しい門出を祝いました。希望あふれる新入社員の今後の活躍が期待されます。



諏訪人

SUWAJIN ーすわじんー

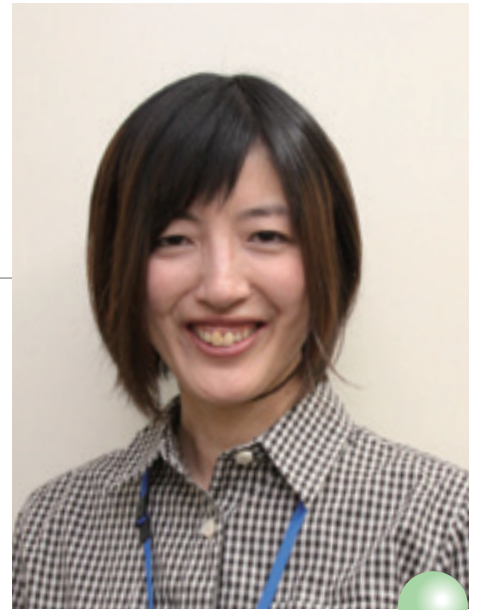
*

移住しました。
登山が好きで、自然に関わる仕事をして山に恩返しをしたいという思いから、現在の仕事に就くことを決めたそうです。「自然保護センターを訪れた時に、霧ヶ峰で咲いている花のことを教わった。自分も自然の魅力をもっとたくさんの人に伝えたいと思った」と言います。現在、霧ヶ峰は外来

霧ヶ峰の魅力伝え、 地元の人に訪れてほしい

種々の繁殖が進んでいますが、継続した駆除作業によって少しずつ成果が見えてきているそうです。「保護活動に関心があるボランティアの方が作業に参加している。霧ヶ峰が抱える課題を地元の人にも知ってもらい、一緒に作業などができたら嬉しい」と話します。
「霧ヶ峰には長い歴史があり、貴重な動植物の宝庫。そんな宝物があることを、地元の子どもたちに伝えたい。近いからこそ足を運び、自然保護センターにも気軽に立ち寄ってほしい」と優しい笑顔で話してくれました。

4月から、霧ヶ峰自然保護センターに勤めている有賀さん。6年前に千葉県から県内に



SUWAJIN No.65

霧ヶ峰自然保護センター
自然公園管理員

有賀 沙織 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

市バドミントンスポーツ少年団

スポーツを通して忍耐力を養う

「活動と魅力を教えて！」
市スポーツ少年団として、発足してから26年が経つ伝統あるクラブです。市内の小学生38人と中学生11人がバドミントンを楽しんでいます。

バドミントンは、体力やパワー、敏しように性、精神力など総合的な要素を必要とするスポーツです。シャトル(羽根)を打ち合うスピード感を楽しめるだけでなく、頭を使いながら戦略的に試合を組み立てつつ、自分のミスを減らしていく忍耐力が養えるのも魅力の1つです。年間を通して、市や県のさまざまな大会に出場しています。

いつでも会員を募集しています。初心者も大歓迎で、基礎からしっかり指導しています。みんなで楽しくバドミントンで汗を流しましょう。

活動情報

■活動日時 毎週木曜日

○小学生：午後5時45分

午後7時15分 ○中学生：午後7時30分〜9時

■場所 市体育館

■問い合わせ 51(有賀)

＊ 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>



教室の窓から見えるふるさとの湖、諏訪湖を自分たちの手できれいにしようと、私たち上中学生は、校友会の整美委員会を中心に年に3回「諏訪湖清掃」を行っています。46年以上続く校友会伝統の行事ですが、参加の強制はしていません。日曜の早朝、奉仕活動として毎回多くの生徒が自主的に参加しています。



▲歩行器寄贈の様子



▼諏訪湖清掃の様子

環境美化で地域貢献

時いただいた記念品代などで、地域貢献のために老人保健施設に歩行器3台を寄贈することができました。これからも地域と共に歩んでいける上中であり続けたいと思います。

すわっこレポート 学校じまん

Vol.65 上諏訪中学校



レポーター
編集委員長 花岡 空之馬さん

みんなの作品展

ともだちの作品を読んでみよう

あきさがしのこと

豊田小 牛山悠史さん



ぼくの、1年生のおもい出は、あきさがしです。10月ごろに中にわで、あきさがしをしました。1年1くみのみんなとやりました。虫とりをしました。ちよちよのために、花をふくろの中に入れました。

「虫も生かすするのは、大へんなんだな。」と、おもいました。

たのしかったスケート

豊田小 河西陽斗さん



ぼくは、1月23日にスケートのようにいきました。

ぼくは、へたつぴであまりすべれませんでした。でも、ぼくもだんだんすべれるようになりました。そして、さいごのスケートですごくがんばってやったので、すごくすべれました。

また、スケートをやりたいです。

わか家の



さん

★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



土田 沙彩ちゃん
(0歳10か月)

つかまり立ちが大好きです。



細田 紗礼ちゃん
(0歳11か月)

笑顔が素敵 な子に育ってね！



河西 風叶ちゃん
(0歳9か月)

元気いっぱいです。
立っち大好き。



ヘルスケアのすすめ

～国男さん(41)と保子さん(36)の健康生活～ (問)保健センター(内線591、592)



■あなたの肝臓は大丈夫？

肝臓は、多量の飲酒のほか、食べ過ぎ・肥満による脂肪肝、ある種のサプリメント大量摂取、ウイルス感染などで機能が低下することがあります。

肝臓は、代謝や解毒、血液を造ったり固まらせたりするなど、とても重要な役割を黙々とこなしています。飲酒する機会が続いているなど、自分の肝臓が心配な人は、健康診断の結果を見直してみましょう。

ある日の会話から



国男さん

4月は歓送迎会やお花見で飲み会が多くて、昨日もつい飲み過ぎちゃった。



アルコールを分解する肝臓は、かなり悪くなるまで自覚症状が出ない「沈黙の臓器」らしいわよ。



保子さん

そうなんだ。毎週休肝日を作って、肝臓を休ませないといけないね。健診の結果もよく見直してみよう。

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



「親知らず」の抜歯について

コラム

「親知らず」の抜歯というと、痛い・腫れるなど恐怖のイメージが強いと思いますが、親知らずだからといって全て抜く必要はありません。

次の場合は、抜歯をお勧めします。

- ①智歯周囲炎(親知らず周囲の炎症状態)になっている。
- ②むし歯や歯周病により、親知らずの痛みや腫れがある。
- ③親知らずが手前の歯を押すことによって、歯並びが悪くなっている。
- ④親知らずが原因で、手前の歯がむし歯になったり歯根吸収したりしている。
- ⑤親知らずの汚染が口臭の原因になっている。
- ⑥顎関節症の原因になっている。
- ⑦腫瘍、嚢胞性病変がある。

親知らずの抜歯は、その位置、深さ、形態、神経との位置関係、年齢、全身状態によって、かなり難易度が異なります。

抜歯の際は、かかりつけの先生や口腔外科専門医とよくご相談ください。

今回教えてくれた
まちの歯医者さんを紹介

諏訪赤十字病院 特殊歯科・口腔外科

宮澤 英樹 歯科医師

地域の先生方と協力し、
口腔外科疾患に対する専門的な診療を提供します。



■ 諏訪赤十字病院

諏訪市湖岸通り5-11-50

☎52-6111

● 休診日…土・日曜日、祝日

※ 予約診療が基本となります。

● 往診…不可



今月の休日当番医・薬局 (5月、6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

5月1日(水・祝)	医科	宮坂医院☎52-1711	5月4日(土・祝)	医科	あるがクリニック☎78-1235 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	5月12日(日)	医科	くぼた耳鼻咽喉科医院☎57-1187
	歯科	林歯科クリニック☎72-5788		歯科	湖柳歯科医院☎53-0506		歯科	こまつ歯科医院☎78-1184
	薬局	ふたば元町薬局☎75-0288		薬局	あおぞら薬局☎54-5151 岩波湖畔薬局☎54-1873		薬局	薬局マツモトキヨシ大和店☎54-5101
5月2日(木・休)	医科	やざわ虎クリニック☎57-8300	5月5日(日・祝)	医科	上諏訪眼科クリニック☎58-8851 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	5月19日(日)	医科	こやま乳腺・甲状腺クリニック☎75-5800
	歯科	ますざわ歯科医院☎52-1011		歯科	堀歯科医院(茅野)☎73-7139		歯科	根橋歯科医院☎52-1562
	薬局	こころ薬局☎54-2788		薬局	アイン諏訪薬局☎58-6450		薬局	岩波湖畔薬局☎54-1873
5月3日(金・祝)	医科	五味医院☎52-1126	5月6日(月・休)	医科	いちよう並木クリニック☎58-5522	6月2日(日)	医科	きみづか整形外科☎78-4001
		(外科)諏訪赤十字病院☎52-6111			(外科)諏訪赤十字病院☎52-6111		歯科	伊藤歯科医院☎52-1890
	歯科	吉水歯科医院☎72-3459		歯科	落合歯科医院☎53-3800		薬局	清風堂さわやか薬局☎53-6288
	薬局	日医調剤上諏訪薬局☎75-8007		薬局	片倉薬局☎58-0529		■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。	
		岩波湖畔薬局☎54-1873			アイン諏訪薬局☎58-6450			

■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。

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

■親子ピクス(無料)

- 日程 ①5月14日(火) ②6月4日(火)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象、定員 1人で歩くことができる、おおむね1歳～未就園の子どもとその保護者 各35組(先着順)
- 申し込み ①は受付中、②は5月14日(火)から申し込みを。

■ベビーダンス(無料)

- 日程 ①5月21日(火) ②6月11日(火)
- 時間 午前10時～11時
- 対象、定員 首のすわった乳児～おおむね2歳の子どもとその保護者 各35組(先着順)
- 申し込み ①は4月30日(火・休)から、②は5月21日(火)から、申し込んでください。

■5月の誕生会(無料)

- 日時 5月29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 5月生まれの方は申し込み後、5月28日(火)までに手がたをとりに来てください。

■風船で遊ぼう(無料) ※申し込み不要

- 日時 5月30日(木) 午前11時～11時30分
- 対象 未就園の子どもとその保護者

■初めましての会(無料) ※申し込み不要

- 日時 6月5日(水) 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

■リトミック(無料)

- 日時 6月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 全4回 午前10時～10時50分
- 対象、定員 1歳6か月～未就園の子ども 35人(先着順)
- 申し込み 5月7日(火)から、申し込んでください。

■中学生との交流 ドキドキだっ(無料)

- 日程 ①6月24日(月)、8月26日(月) ②6月25日(火)、8月27日(火) ③6月28日(金)、8月30日(金)
- 時間 午前10時～11時10分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 各20組 ※同じ中学生と触れ合うため、2日間の参加をお願いします。
- 申し込み 事前に、申し込んでください。 ※事前説明会があります。日時は、お問い合わせください。



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	5月27日(月)	平成31年1月生まれ
10か月児健診	5月29日(水)	平成30年7月生まれ
1歳6か月児健診	5月13日(月)	平成29年10月生まれ
3歳児健診	5月8日(水)	平成28年4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 5月16日(木)
- 会場 保健センター
- 対象 平成29年4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)

- 5月14日(火) 保健センター
- 5月23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2回目) 5月14日(火) 平成28年1月～4月1日生まれ
- 四種混合
(初回1回目) 5月10日(金) 平成30年10月～12月生まれ
(追加) 5月22日(水) 平成29年7月～9月生まれ
- BCG 5月17日(金) 平成30年11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

■チャレンジ工作(無料) ※申し込み不要

- 日時 5月25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 キツツキを作って遊びます。

■親子で柳沢運動プログラム(無料)

- 日程 ①5月28日(火) ②6月15日(土)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 ①2歳～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の保護者
- 定員 各35組(先着順)
- 申し込み ①は受付中、②は5月12日(日)から申し込みを。

■離乳食教室「もぐもぐごっくん」、らくらくクッキング

※詳しくは、今号20ページをご覧ください。

案内 湯小路いきいき元気館
浴室・歩行浴の利用休止

浴室空調設備などの改修工事のため、浴室と歩行浴の利用を休止します。ご理解とご協力をお願いします。
●休止日 5月20日(月)～22日(水)
(問) 湯小路いきいき元気館 ☎54-7711

案内 並木DEコンサート♪

●日時 5月25日(土) 午後7時～8時
●会場 柳並公園 ※雨天中止
●出演 諏訪市民吹奏楽団
●申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 並木DEコンサート実行委員会(若御子) ☎090-2732-1069

案内 ご参加ください!水防訓練

出水期における水害、豪雨災害に備え、諏訪市消防団が主体となって、基礎知識の習得・訓練を行います。
●日程 5月19日(日) ※雨天決行
●時間 午前8時30分～正午(予定)
●会場 旧東洋バルヴ跡地
●持ち物 長靴、軍手、帽子、飲み物、かっぱ、作業ができる服装
●申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 市消防庶務課 ☎52-0299

案内 諏訪高島城の臨時休館

館内清掃のため、臨時休館します。
●休館日時 5月27日(月) 午後0時30分～終日
(問) 観光課施設管理係(内線423)

案内 学校づくり発表会(無料)

市内小・中学校の学校教育活動方針や重点的な取り組みを発表します。
●日時 5月20日(月) 午後7時～9時
●会場 市役所大会議室(5階)
●申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 教育総務課学務係(内線461)

案内 市図書館のおはなし会

■きかんしゃポップ(乳幼児向け)
●日程 5月8日(水)、15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)
●日時 5月11日(土)、18日(土)、25日(土) 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】
●申し込み 不要。当日、直接会場へ。
(問) 市図書館 ☎52-0429

■予防接種実施医療機関を変更します
健康カレンダーに記載されている予防接種実施医療機関のうち、都合により「薄井内科医院」での接種ができなくなります。他の予防接種実施医療機関などは、お問い合わせください。
(問) 保健センター(内線591)

案内 5月定例教育委員会

●日時 5月23日(木) 午後3時
●会場 市役所302会議室(3階)

案内 高島城を無料開放!
高島城祭5月26日(日)

●日時 5月26日(日) 午前9時30分～午後3時(予定)
●内容 ○第50回特別企画…お楽しみ抽選会、記念登閣朱印販売 ○お祭り広場、舞台付近…式典、アイスクリーム・たる酒・緑茶などの無料サービス、砲術、長持ち、太鼓ほか
○展示・協賛行事…文芸作品展(短歌、俳句、川柳)、展示即売会(野菜、陶芸品など)
■交通規制(通行止め)
高島城西側の市道…午前9時～午後4時(予定)
■諏訪湖周スワンバスを展示します!
運転席での写真撮影(お子さん限定)や、新型車両のバス車内の見学ができます。
●時間 午前9時30分～正午
●会場 高島城大型バス専用駐車場
(問) ■高島城祭:観光課観光係(内線421、422) ■スワンバス展示:地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285)

65歳以上の人の平成31年度の介護保険料が変わります

介護保険料は、介護保険サービスの提供などに必要な費用の一部を負担していただくものです。消費税改定による経済的負担を軽減するため、第1～3段階の人の保険料を改定します(第4～14段階の人の保険料は変わりません)。

【平成31年度年間保険料】

住民税	前年の合計所得金額など		段階	保険料率	年間の保険料	
					H31年度	H30年度
本人・世帯ともに非課税	高齢福祉年金受給者または生活保護受給者		1	基準額 (64,200円) × 0.35	22,470円	25,680円
	前年の合計所得金額(※)から、公的年金に係る雑所得を控除した金額と課税年金収入額の合計	80万円以下	2	基準額 × 0.575	36,910円	41,730円
		80万円を超え、120万円以下	3	基準額 × 0.675	43,330円	44,940円

※合計所得金額…○収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。○土地売却などに係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

(問) 高齢者福祉課介護保険係(内線293)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■新元号 便乗詐欺にご注意ください
新元号の施行に伴い、理由を付けて個人情報や暗証番号などを尋ねる電話や、個人情報を書かせて送り返すよう指示がある郵便物が届く詐欺が発生しています。キャッシュカードを預かりに来る場合もあります。すぐに信用せず、自分自身で関係機関を調べて確認をしましょう。
●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)

案内 信州花フェスタ2019に
諏訪市の花壇を出展中！

国内最大級の花と緑のイベント「信州花フェスタ2019～北アルプスの贈りもの～」が松本市などで開催されています。「信州花壇」に、諏訪市の花壇も出展しています。ぜひ、お出掛けください。

- 日程 (開催中)～6月16日(日)
- 時間 午前9時30分～午後5時
- 会場 長野県松本平広域公園(信州スカイパーク) ほか
- (問) 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局 ☎0263-88-1181

案内 児童扶養手当・特別児童
扶養手当のご案内

■児童扶養手当

離婚や死別などにより児童を養育しているひとり親家庭などに支給されます。原則、児童が18歳になる年の年度末まで支給されます(児童が心身に中程度以上の障がいがある場合は、20歳未満まで)。

- 対象 次のいずれかに当てはまる児童
①父母が婚姻を解消した後、父または母と生計を同じくしていない
②父または母が重度の障がいの状態(国民年金の障害等等級1級程度)にある
③母が婚姻によらない(未婚)で生まれた など
- 支給額 ○全部支給… 42,910円
○一部支給… 42,900円～10,120円
○第2子加算額… 10,140円～5,070円
○第3子以降加算額… 6,080円～3,040円

■特別児童扶養手当

重度もしくは中程度の身体障がいまたは知的障がい、精神障がいがある20歳未満の児童を監護している父もしくは母、または養育者に支給されます。

- 支給月額(1人につき) ○1級該当児童… 52,200円 ○2級該当児童… 34,770円

【共通事項】

- 手続き こども課(市役所4階)で、申請してください。 ※支給要件があります。詳しくはお問い合わせを。
- 手当の支払い 認定を受けると、認定請求をした月(全ての書類がそろった時点)の翌月分から支給されます。
- (申)・(問) こども課子育て支援係(すわ☆あゆみステーション内)(内線445)

案内 特定健診・後期高齢者健診
を受診しましょう(無料)

対象者に、5月13日(月)ごろに受診券と問診記入票を郵送します。事前に必要事項を記入し、受診してください。

- 期間 5月20日(月)～7月13日(土)
- 会場 市内の実施医療機関
- 対象 ○特定健診…国民健康保険に加入している40歳～74歳の諏訪市民
○後期高齢者健診…後期高齢者医療保険に加入している諏訪市民
- (問) 保健センター(内線591、592)

案内 諏訪ジュニアリーダーズクラブ
カレーづくりとお楽しみ会

- 日程 5月26日(日)
- 時間 午前10時～午後3時30分
※市役所正面玄関集合・解散
- 会場 夢の海森林体験学習館
- 対象、定員 市内の小学校4年生～中学校3年生 約20人(先着順)
- 持ち物 カレー用の皿、スプーン、コップ、ふきん、軍手、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン) ※食器は割れにくいもの
- 申し込み 5月23日(木)までに、電話か
直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)



案内 ご利用ください！
ミュージアムパスポート

市は、ミュージアムパスポートを市内の学校を通じて配布しています。

- 利用期間 4月1日(月)～令和2年3月31日(火) ※期間中は、何回でも使えます。
- 利用できる人 市内在学、在住の小・中学生(市外在学、在住の場合はお問い合わせください)
- 利用方法 各館受付でミュージアムパスポートまたは身分証明書などを提示してください。 ※同伴の保護者2人までは、団体割引料金で入館できます。
- 無料になる施設 ○市内…市博物館、市美術館、原田泰治美術館、高島城 ○市外…市博物館ホームページで確認してください。
- その他 市博物館、市美術館、原田泰治美術館の3館のスタンプを集めた人には、記念品を差し上げます。
- (問) 市博物館 ☎52-7080

案内 自動車税の納期限は
5月31日(金)です

納税通知書は、5月上旬にお手元に届きます。金融機関、郵便局、コンビニで納付できるほか、ペイジー納付やインターネットからのクレジット納付ができます。お早めに納付をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

- (問) 長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

案内 6月の市議会定例会

6月の市議会定例会は、6月10日(月)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、5月31日(金)正午までです。

- 日程 ○招集日… 6月10日(月) ○代表・一般質問… 6月17日(月) ○一般質問… 6月18日(火)、19日(水) ○最終日… 6月26日(水)
- (問) 議会事務局(内線521)

案内 エコワットで消費電力量を
調べてみませんか(無料)

エコワットを使うと、電化製品の消費電力量などを簡単に確認できます。

- 貸し出し期間 3週間
- 申し込み 直接、生活環境課窓口(市役所2階)へお越しください。
- その他 諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。
- (申)・(問) 生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線214、215)

案内 忘れていませんか？
乳がん検診の申し込み

今年から、健康カレンダーに記載する対象者の表記を西暦に変更しました。再度、対象者を確認してください。

- 対象 ○マンモグラフィー検診… 1945年(昭和20年)～1979年(昭和54年)の西暦で奇数年生まれの女性 ○超音波検診… ①1981年(昭和56年)～1989年(昭和64年、平成元年)の西暦で奇数年生まれの女性 ②1943年(昭和18年)以前の西暦で奇数年生まれの女性
- 申し込み 広報すわ3月号と一緒に配布した健康カレンダーにあるはがきに、必要事項を記入して5月15日(水)(必着)までに申し込みを。
- ※会場や日程など、詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。
- (申)・(問) 保健センター(内線592)

案内 銃器、網による有害鳥駆除

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がする場合は、近づかないでください。

- 実施期間 5月15日(水)～31日(金)
- 実施時間 日の出～午前7時、午前9時～正午
- 実施場所 豊田、湖南地区の平坦部水田地帯と西山山間地域の農地
- 対象 カラス、ドバト、カルガモ
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

案内 農業用廃プラスチックなどの有料回収

JA信州諏訪すわこ営農センターは、ダイオキシン発生対策のため、農家で不要になった廃プラスチックなどを有料で回収します。

- 日程 6月5日(水)
- 時間 午前8時30分～11時30分
- 会場 すわこ営農センター
- 対象資材 被覆用ビニール、ポリフィルム、マルチシート、肥料ポリ袋、肥料紙袋など
- 料金 廃プラスチック類50円/kg、農業ポリ容器280円/袋
- 持ち物 認印
- その他 リサイクルのため、塩化ビニール類、肥料袋などポリ類は分別回収します。
- (問) すわこ営農センター☎57-2218、農林課農業振興係(内線411)

案内 国民年金保険料免除期間がある人に追納のお勧め

国民年金保険料の納付期間内に、免除や学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受給額が少なくなります。これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます(3年目以降は、保険料に加算額が上乗せされます)。追納を希望する人は、岡谷年金事務所または市民課(⑤番窓口)で申し込んでください。

- 持ち物 基礎年金番号か個人番号(マイナンバー)がわかるもの、認印、本人確認書類(自動車運転免許証などの顔写真付きのものは1点、保険証などの顔写真がないものは2点)
- (申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

案内 厚生労働省の戦没者慰霊巡拝

- 派遣地域 ○国内:硫黄島 ○南方:東部ニューギニア ○中国:東北地方 ○旧ソ連:ハバロフスク地方など
- 実施時期 6月～令和2年2月
- その他 各コースによって時期や期間、定員などが異なります。詳しくは、お問い合わせください。
- (問) 社会福祉課社会係(内線236)

案内 年金受給者が所在不明の場合は届け出が必要です

年金を受け取っている人が1か月以上所在不明になっている場合は、同じ世帯の人が岡谷年金事務所に届け出をする必要があります。届け出後、現況申告書が送付されますが、現況申告書の返信がない場合、年金の支払いが一時止まります。

(申)・(問) ねんきんダイヤル☎0570-05-1165、岡谷年金事務所☎23-3661

案内 令和元年度 農作業標準労賃・機械作業料金

この金額は目安です(消費税は別途)。労働時間の長短や過重な労働、特殊作業、急を要する作業、作業しにくい耕地などの場合は、この限りではありません。実態に応じて、両方で話し合って決めてください。金額は、1日当たりの実労働時間8時間を基準とします。稲の倒伏田の割増料金は、倒伏の程度により最高10割とします。耕起作業は、半年に1回のサイクル、1年間で2回行うことが望ましいとされているため、1年間で2回実施される場合は下の表のとおりとし、それ以外は1回目と同じとします。

作業項目	単位	金額
一般農作業	1時間	860円
せん定作業	1時間	1,360円
田植え機作業	10a	11,500円
" (側条施肥)	10a	12,300円
" (苗運搬)	10a	3,300円
バインダー作業	10a	12,000円
ハーベスター作業	10a	9,800円
コンバイン作業(結束なし)	10a	23,700円
" (結束あり)	10a	25,700円
" (もみ運搬)	10a	3,600円
耕起作業(トラクター・ロータリー)	10a	8,500円
" (2回目)	10a	7,500円
あぜぬり	18m	1,300円
代かき作業(トラクター・代かきハロー)	10a	9,300円

(問) 農業委員会事務局(内線416)

案内 市民満足度調査にご協力ください

- 対象 市内在住の18歳以上の人から3,000人を無作為抽出します。
- 調査期日 調査票が届いた人は、5月15日(水)までに、調査票を返信用封筒に入れて郵送してください(切手不要)。市役所受付、市公民館、市内4公民館(豊田、四賀、中洲、湖南)に持参していただいても結構です。インターネットでも回答できます。
- (問) 企画政策課企画政策係(内線322)

案内 外国籍市民に係る相談窓口をご利用ください

市は、外国籍市民相談窓口を設置しています。外国籍市民のみなさんからの相談に加え、区や自治会役員のみなさんからの相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

- 日程 毎週月曜日・金曜日
- 時間 午前9時～午後2時
- 会場 市役所会議室
- 取り扱い言語 ポルトガル語
- 申し込み 不要。直接、会場へお越しください。電話での相談も受け付けています。
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

案内 ご活用ください！新婚新生活住まいる補助金

新婚夫婦の新生活のスタートを応援します。

- 対象 次の要件を全て満たす夫婦
 - 平成31年1月1日～令和2年3月6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
- 補助額 上限30万円
 - ※婚姻日に、夫婦の双方が30歳未満の場合は、上限40万円。
- 対象経費 平成31年1月1日～令和2年3月6日に支払った住宅取得費用、住宅賃借費用、引っ越し費用
- 申請期限 令和2年3月6日(金) ※期限直前の申請を予定している人は、事前にお問い合わせください。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)



案内 おいでなして
フードドライブ諏訪

生活に困窮する家庭などへの支援のため、食料品を受け付けます。

- 日時、会場 5月14日(火) 午前9時～正午 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、期限まで2か月以上あるもの ○未開封のもの ○生鮮食品以外のもの ○米(1か月以内に精米したもの)

(問) まいさば諏訪市(社会福祉課内)
(内線237)

案内 災害時要援護者リスト
登録のご案内

市は、「災害時要援護者リスト」を作成し、要援護者支援に備えています。リストへの登録対象者には、5月に案内を郵送します。登録を希望する人は、「要援護者登録台帳」を地区担当民生委員へ提出してください。

- 対象者 災害時要援護者リストに未登録の在宅生活者で、次のいずれかに当てはまる人 ○高齢者(要介護2～5) ○重度障がい者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳、精神保健福祉手帳1・2級)

(問) 社会福祉課福祉係(内線232)、FAX 53-6073

相談 空き家に関する相談(無料)

- 日程 5月15日(水)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 諏訪合同庁舎501会議室
- 対象、定員 諏訪6市町村内に建物を所有する人 6人(先着順)
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。(申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624

相談 くらしと健康の相談会

弁護士による法律相談と保健師による健康相談が、無料で受けられます。

- 日時 6月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時(1人1時間)
- 会場 諏訪保健福祉事務所
- 申し込み 希望する日の前週金曜日の正午までに、電話で申し込みを。(申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

案内 第7回すわ大昔フォーラム

- 日時 5月25日(土)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 市博物館学習室
- 定員 80人(先着順)
- 参加料 入館料のみ
- 内容 ○湖南小学校旧後山分校の記録保存について ○諏訪地域の縄文遺跡マップWeb版の公開
- 講師 大昔調査会会員
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。(問) 市博物館 ☎52-7080

案内 製造業事業所のみなさん
工業統計調査にご協力を

6月1日を基準日として、工業統計調査を実施します。工業の実態を明らかにし、中小企業施策や地域振興などの重要な基礎資料となりますので、ご理解とご協力をお願いします。調査票にご記入いただいた内容は、「統計法」に基づき固く秘密が守られます。

- 対象 市内の全ての製造業事業所
- 調査方法 統計調査員が訪問し、事業の内容や従業者数などを伺う準備調査を行います。また、対象となる事業所に調査票を配布します。
- 回答方法 インターネットまたは調査票の提出
(問) 秘書広報課広報統計係(内線324)

案内 水道メーターを交換します

水道メーター(量水器)は、計量法に基づき8年ごとに新しいメーターに取り替えることになっています。今年は、次の地域のメーターが対象です。

実施時期	地区、施設など
5月下旬～6月中旬	茶臼山、立石町、諏訪2丁目、岡村1・2丁目、武津、細久保、福島、霧ヶ峰強清水、市・県・国の各施設、学校、病院、工場の一部対象箇所
6月下旬～7月中旬	清水1・2丁目、小和田南、小和田、諏訪2丁目、末広

- その他 ○交換は、水道局が契約した市内水道業者が訪問し、作業を実施します。費用は市が負担します。○日程は事前にお知らせします(屋外での作業のため立ち会いは不要です)。○交換時期は、メーターボックス上に車などを置かないようにご協力をお願いします。
(問) 水道局営業課料金係(内線755)

案内 建築確認申請等手数料を
改正します

今年6月と10月に、建築基準法に係る手数料の新設と改正が行われます。併せて、長期優良住宅の普及の促進に関する法律などに係る手数料も改正されます。詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)をご確認ください。

- 10月以降の手数料(一例)

申請延床面積	建築確認	完了検査
30㎡以下	6,000円	13,000円
30㎡超100㎡以下	11,000円	15,000円
100㎡超200㎡以下	16,000円	20,000円

※太枠部分が改正箇所

(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

案内 5月26日(日) 家族そろって
環境美化行動の日

市と衛生自治連合会は、市民のみなさんと一斉清掃を行います。雨天時の実施については、当日午前5時以降に市役所へお問い合わせください。

■諏訪湖畔清掃(小雨決行)

- 実施時間 午前6時～7時
- 集合場所 湖畔公園モニュメント前
- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境からガラスの里まで)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- その他 収集用ごみ袋は、会場で配布します。

■上川通勤バイパス清掃(小雨決行)

- 実施時間 午前6時30分～7時30分
- 集合場所 白狐公園
- 清掃場所 車橋から鷹野橋までの上川右岸の通勤バイパス(予定)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- その他 ○午前6時～9時の間、清掃場所周辺の通勤バイパスが通行止めになります。○収集用ごみ袋は、会場で配布します。○駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせでお越しください。

■居住地区周辺清掃

- 実施時間 各地区で決めたとおり
- 集合場所 各地区で決めたとおり
- 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションに、各収集日に出してください。
(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)



講座 四賀公民館 一般教養講座
百人一首講座

- 日時 6月1日(土)、7月6日(土)、8月3日(土)、9月7日(土)、10月5日(土)、11月2日(土)、12月7日(土) 全7回 午前10時～11時30分
 - 会場 四賀公民館
 - 定員 30人(先着順)
 - 講師 原藤芳明先生
 - 参加料 2,000円(資料代) ※申し込み時に集金します。
 - 申し込み 5月23日(木)までに、電話か直接窓口で申し込みを。
 - その他 今年は、和歌番号64(権中納言定頼)から始めます。
- (申)・(問) 四賀公民館 ☎52-0504

講座 パワーヨガ講座

- 日時 6月10日(月)、17日(月)、24日(月)、7月1日(月)、8日(月) 全5回 午後7時30分～8時45分
 - 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 30人(先着順)
 - 参加料 1,100円
 - 持ち物 ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物、運動ができる服装
 - 申し込み 5月8日(水)～31日(金)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。
- (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 親子で見て知り探ろう！
すわこウォッチ講座

- 日時 6月8日(土) 午前9時～11時30分(集合：午前8時50分)
 - 集合場所 下諏訪町立諏訪湖博物館 駐車場
 - 対象 市内在住、在学の小学生とその保護者
 - 定員 12組(先着順)
 - 内容 「諏訪湖の伝統漁法 大四ッ手網漁の見学・体験、諏訪湖と人々の暮らし今昔物語!!」
 - 参加料 ○小学生…100円(資料代) ○保護者…350円(入館料)
 - 持ち物 雨具、運動靴
 - 申し込み 5月17日(金)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)

募集 消費生活展の参加団体

- 第39回市消費生活展の参加団体を募集します(10月6日(日)に文化センターで開催予定)。 ※参加料無料
- 対象 市内で消費生活に関わる活動を行っている団体
 - 申し込み 5月31日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (応)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

募集 夏休みの放課後児童クラブサポート指導員

- 採用人数 若干名
 - 勤務場所 市内7小学校
 - 雇用期間 小学校夏期休業中 ※勤務日は、シフトによる。
 - 勤務 午前8時～午後6時30分のうち、5.5時間程度(時間給1,020円)
 - 申し込み 5月10日(金)～31日(金)の平日に電話連絡の上、履歴書を持参してください。
 - 試験日 後日面接・実習により選考
 - その他 ○教諭、保育士などの資格は必要ありません。 ○18歳以上の学生も応募できます(高校生不可)。
- (応)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)

講座 児童センター 各種講座

- 申し込みなどに関する注意事項は、今号15ページをご覧ください。
- 離乳食教室「もぐもぐごっくん」
- 日時 5月22日(水)
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 対象 おおむね5か月～1歳6か月の子どもの保護者
 - 定員 10人(先着順)
 - 内容 ミルクスープを作ります。
 - 持ち物 エプロン、三角巾、おんぶ紐
 - 申し込み 5月15日(水)までに、申し込んでください。
- らくらくクッキング
- 日時 6月16日(日)
 - 時間 午前10時～正午
 - 対象 4歳以上の子どもと保護者
 - 定員 24人(先着順)
 - 内容 豆腐入りドライカレー、きゅうりのゆかりあえを作ります。
 - 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 - 申し込み 5月21日(火)～6月8日(土)に、申し込んでください。
- 【共通事項】
- 会場 児童センター
 - 参加料 200円
- (申)・(問) 児童センター ☎54-7714

相談 諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談(無料)

- 日程 5月31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みを。
- (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 特設人権相談所(無料)

- 日程 6月3日(月)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 会場 市役所502会議室(5階)
 - 相談内容 毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題 【例】いじめ、相続、差別、借地・借家など
 - 相談員 市人権擁護委員
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- (問) 諏訪人権擁護委員協議会事務局 ☎52-0583、長野県方法務局諏訪支局 ☎52-1043

募集 美歯クラブ～むし歯のない子に育てる会～の会員

- 日程 月1回 ※初回6月
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 保健センター
 - 対象 0歳～就学前までの子どもとその保護者
 - 参加料 1,000円(年会費)
 - 申し込み メールで申し込みを。
- (応)・(問) 美歯クラブ(安田)Eメール beautifulteeth7@gmail.com

募集 障がい者“希望の旅”に参加しませんか？

- 日時 7月7日(日)～8日(月) 1泊2日 集合：午前7時20分
 - 集合場所 文化センター入口前(自動車は、駐車場奥へ止めてください)
 - 目的地 伊良湖岬・恋路ヶ浜散策と渥美メロン園、伊勢神宮おはらい横丁と松阪牛
 - 対象 障がい者とその家族
 - 定員 28人(先着順)
 - 参加料 1人2万5,000円～3万円
 - 申し込み 5月7日(火)～17日(金)に、1人当たり予約金1万円を添えて窓口で申し込んでください。 ※詳しくは、個別に通知します。
 - その他 手話通訳者が同行します。
- (応)・(問) 社会福祉課福祉係(内線232)、FAX 53-6073

講座 あそびのひろば(無料)

親子で発達を促す遊びを体験します。

- 日時 6月13日(木) 午前9時30分～11時30分(受け付け:午前9時)
- 会場 湯小路いきいき元気館(3階)
- 対象 3歳までの子どもと保護者
- 定員 15組(先着順)
- 申し込み 所定の申込書を記入の上、ファックスまたは郵送で申し込んでください。

(申)・(問) オアシス(諏訪圏域障がい者総合支援センター)〒392-0024 諏訪市小和田 19-3、FAX 54-7723、☎54-7713

講座 歩く、見る、体験する!男のおもしろ倶楽部プレミアム

- 日程、内容 下表のとおり
- 時間 午後1時～3時30分(初回)
- 会場 中洲公民館(初回)ほか
- 対象 市内在住、在勤の男性
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 1,000円(資料代) ※初回集金。実習教材費等が別途必要です。
- 申し込み 5月13日(月)～20日(月)に、電話か直接窓口で申し込みを。

日程	内容
6/28(金)	開講式、懐かしい青春の歌を唄う
7/9(火)	霧ヶ峰自然観察
8/6(火)	入笠山自然観察
9/24(火)	牛伏寺と塩尻のブドウ栽培と醸造
10/8(火)	新栗の香り漂う小布施を歩く
10/31(木)	桑原城址～上原城址を歩く
11/12(火)	紅葉の昇仙峡と新府城址
12/10(火)	おいしいピザを作る
1/21(火)	軽やかな体づくり、閉講式
2/28(金)	懐かしい青春の歌を唄う

(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

スポーツ ダンススポーツ交流会&ダンスパーティー

■ダンススポーツ交流会

- 日時 5月17日(金) 午後7時～9時
- 参加料 500円(ダンススポーツ協会会員は無料)

■ダンスパーティー

- 日程 5月26日(日)
- 時間 午後6時45分～9時
- 参加料 900円

【共通事項】

- 会場 市体育館
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- (問) 市ダンススポーツ協会(河西)
Eメール one111myu@ck2.so-net.ne.jp



講座 65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

■食べて!歩いて!四季めぐり(ウォーキング講座) ※要申し込み

- 日程 5月22日(水)
- 時間 午前10時～午後1時
- 会場 市体育館 ※外も歩きます。
- 対象 65歳以上で運動ができる人
- 定員 30人(先着順)
- 内容 ノルディックウォーキング教室を行った後、骨強化メニューのお弁当を用意します。

- 参加料 800円 ※当日集金。
- 持ち物 運動靴、上履き、リュックサック、帽子、タオル、飲み物、運動ができる服装

- 申し込み 5月7日(火)～8日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

■健康音動(おんど)～音楽を使って身体を動かそう!～(無料)

- 日程、会場、内容 下表のとおり

日程	内容	会場
5/13(月)	歌謡体操編	豊田公民館
5/20(月)	脳トレーニング編	
5/27(月)	美声ではつらつ編	四賀公民館

- 時間 午後1時30分～2時30分
- 定員 各回30人
- 持ち物 運動ができる服装、上履き、タオル、飲み物
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

■健康柔ら体操(無料)

- 日程、会場 ○5月7日(火)…立石町公民館 ○5月14日(火)…なかよし広場 ○5月21日(火)…老人福祉センター ○5月28日(火)…湯小路いきいき元気館

- 時間 午後1時～2時15分
- 定員 各回30人
- 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物
- 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 カラダとココロがつながる! 五感のダンス体験教室!

舞踊界で活躍中の現代舞踊家(ニムラ舞踊賞受賞者含む)による、創作ダンスのワーク



▲昨年の様子

ショッップを開催します。運動が苦手な人でも大丈夫です。子どももおとなも参加できます。

- 日程 6月29日(土)
- 時間 午前9時30分～午後3時
- 会場 カルチャーホームすわなど
- 定員 50人(先着順)
- 対象 どなたでも結構です。
- 内容 ダンスセラピーや、絵本や詩を読んで体全体で感じたことを楽しく表現します。

- 参加料 100円
- 持ち物 上履き、靴下、タオル、飲み物、昼食、動きやすい服装
- 申し込み 5月15日(水)から、電話で申し込んでください。
- その他 午後1時ごろから発表会を行います。

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

講座 0歳児とお母さんの 共育ち講座(無料)

- 日程、内容 下表のとおり
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 ひなどり保育園
- 対象 平成30年10月～平成31年3月生まれの子どもとその保護者で、全日程に参加できる人
- 定員 13組(先着順)
- 申し込み 5月13日(月)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込んでください。

日程	内容
5/21(火)	開講式、はじめましての会
5/30(木)	ベビーマッサージ&おしゃべり会
6/7(金)	離乳食を食べてみよう①(10月～12月生まれ)
7/8(月)	子どもの病気。こんな時どうする?
8/2(金)	のびのびおえかき&おしゃべり会
8/27(火)	離乳食を食べてみよう②(1月～3月生まれ)
9/19(木)	保育園の遊具であそぼう
10/2(水)	閉講、おおきくなったねの会

(申)・(問) 社会福祉法人おおぞら福祉会 ひなどり保育園 ☎53-2408、FAX 53-3677、Eメール info@hinadori.jp

スポーツ ノルディックウォーキング

- 日時 5月26日(日) 午前9時までに岡谷市鶴峯公園上の東雲閣に集合
 - 参加料 500円
 - 内容 高尾山(岡谷市)を歩きます。
 - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
 - その他 レンタルポール(300円)があります(要事前予約)。
- (申)・(問) 市ノルディックウォーキング協会事務局(藤森) ☎090-5310-6032

スポーツ 学童水泳教室

- 日程 ○前期…6月3日(月)～8日(土) ○後期…7月1日(月)～6日(土)(木曜日を除く) ※5月27日(月)に保護者説明会を行います。
 - 時間 午後6時30分～7時30分
 - 会場 すわっこランド
 - 対象 市内の小学校1～2年生で、泳げない児童(バタ足で2～3m進める人を含みます)
 - 定員 前・後期各40人 ※申し込み多数の場合は、過去に学童水泳教室に参加していない人を優先。
 - 参加料 2,000円(入場料を含む)
 - その他 ○既往症がある人は、医師の診断を受けてください。○教室には保護者の付き添いが必要です。
 - 申し込み 5月16日(木)(必着)までに、「往復はがき」に必要事項を記入して申し込んでください。
 - 記入事項 ○往信の文面:「学童水泳教室希望」と記入。希望する期(前期・後期・どちらでも良い)、児童の氏名(ふりがな)・性別・学校・学年・泳力(①潜れない②潜れる③浮ける④2～3mなら泳げる)、保護者の住所・氏名・電話番号 ○返信の宛名面:返信先の宛先(住所・氏名)
- (申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内) ☎392-0016 諏訪市豊田811-1、☎57-2811

講座 市美術館・市美術会共催 日本画講習会

- 日時、会場 5月18日(土) 午前10時～午後4時 カルチャーホームすわ
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加料 500円(高校生以下は無料)
 - 持ち物 スケッチブック、彩色道具、鉛筆、描きたい物など
 - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市美術会日本画部(沼田) ☎53-2056

スポーツ 第2回諏訪市・富士見町 陸上競技大会(雨天決行)

- 日時 6月15日(土) ○開会式…午前8時30分 ○競技…午前9時～
 - 会場 茅野市運動公園陸上競技場
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 種目 ○小・中学生…学校へ通知します。○高校生・一般…30歳未満、40歳未満、50歳未満、50歳以上の各男・女100mと1,500m、走り幅跳び、砲丸投げ
 - 申し込み 5月22日(水)までに、スポーツ課窓口で申し込みを。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

スポーツ マレットゴルフ初心者講習会

- 日程 6月5日(水)、7月3日(水)、8月7日(水)、9月4日(水)、10月2日(水)
 - 時間 午前8時30分～正午(受け付け:午前8時から) ※雨天中止
 - 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
 - 対象 マレットゴルフ初心者
 - 参加料 1回100円 ※初回集金
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込みを(当日参加も可)。
 - その他 用具がない人には、協会から貸し出します。
- (申)・(問) 市マレットゴルフ協会(牛山) ☎・FAX 53-6856

講座 救急法講習会(無料)

- 日時 6月2日(日) 午前9時～正午
 - 会場 湯小路いきいき元気館3階
 - 定員 30人(先着順)
 - 講師 日赤長野県支部救急法指導員
 - 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物
 - 申し込み 5月8日(水)～16日(木)に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉課社会係(内線236)、スポーツ課 ☎57-2811

スポーツ 夏季テニス教室

- ①市民テニス教室(初級～上級)
 - 日程 6月13日(木)～8月16日(金)の間(原則木曜日) 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中高年初級・中級クラス(35歳以上)
 - 日時 6月13日(木)～8月22日(木)の間(原則木曜日) 全10回 ○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中高年中級・上級クラス(35歳以上)
 - 日程 6月14日(金)～8月23日(金)の間(原則金曜日) 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 上川テニス場
 - 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
 - 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、試合経験の有無をお知らせください。
- (申)・(問) 市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



【全国一斉】J-ALERTによる訓練放送

市民のみなさんへ瞬時に情報を伝達する全国瞬時警報システム(J-ALERT)による、試験放送をします。ご理解とご協力をお願いします。

- 日時 5月15日(水) 午前11時
- 内容 防災行政無線「広報すわ」で、次の試験電文を放送します。『これはJ-ALERTのテストです』

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)

〈広告欄〉



ヤマハ音楽・英語教室 春の無料・見学レッスン実施中



音楽教室

2歳 5/14・21・28(水) 11:00
年中長 5/7・14・21 16:10
年中長 5/11・18・25 14:30

個人レッスン

★ピアノ
★エレクトーン
★フルート ★ギター
★ヴァイオリン
★金管楽器

青春ポップス

50代～80代 歌って踊る♪
グループレッスン
★無料見学日
5/8・29(水)14:00(岡谷)
5/17・31(金)14:00(茅野)

お問い合わせは

(株)オズキ楽器

諏訪センター

諏訪市諏訪2-2-7

担当 味澤 070-5072-4484

スポーツ 市ソフトバレーボール大会

- 日時 5月19日(日) 午前9時
- 会場 清水町体育館ほか
- 種目(部門) ○男女各2人チーム(高校生だけのチームは不可) ○40歳以上の男女各2人チーム ○女性のみ4人チーム
- 参加料 1チーム3,000円
- 申し込み 5月10日(金)(必着)までに、申し込み用紙を協会に提出してください。
- (申)・(問) 市バレーボール協会(中島) ☎090-4181-7452(午後5時30分以降)

スポーツ 地区公民館対抗ペタンク大会

- 日時 6月2日(日) 受け付け：午前7時45分 ※雨天決行
- 会場 スポーツ広場
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 参加料 1チーム(3人)1,500円
- 持ち物 昼食、コップ、メジャー、ペタンクボール(持っている人)
- 申し込み 各地区公民館で参加チームをまとめ、5月20日(月)午後7時までにファックスで申し込みを。
- (申)・(問) 市ペタンク協会(佐藤)FAX 57-1919

スポーツ 第43回市テニストーナメント(男女ダブルス)

- 日時、会場 5月26日(日) 午前8時30分までにクリーンレイクテニスコートに集合 ※雨天中止
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体登録者
- 競技種目 男子ダブルス(一般・上級)、女子ダブルス(一般)
- 参加料 1組2,500円(協会加盟団体・高校生以下のペア:2,000円) ※当日集金
- 申し込み 5月17日(金)までに、電話かEメール(件名に「諏訪市ダブルス大会申込」)で申し込んでください。
- (申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp

スポーツ 2019スポーツアラカルト体験教室(無料)

- さまざまなスポーツを体験して、好きなスポーツを見つけませんか？
- 日程、内容 ①6月14日(金)…硬式テニス ②6月21日(金)…卓球 ③6月28日(金)…バドミントン ④7月5日(金)…バスケットボール
 - 時間 午後6時30分～8時15分
 - 会場 ①上川テニスコート(雨天時：市体育館) ②・③・④清水町体育館
 - 対象 市内小学校1年生～6年生
 - 定員 30人(先着順)
 - 持ち物 運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル、各種目のラケット(持っている人)
 - 申し込み 5月7日(火)から、電話で申し込んでください。
 - (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

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。



困りごとご相談ください 6月の相談日程

法律相談 【要予約】

6月20日(木) 13:00～17:00
※5月20日(月)から予約受け付け。
会場：市役所501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：佐藤義彦弁護士

交通事故相談 【要予約】

6月13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】

6月5日(水)、15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)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00～16:00
すわ☆あゆみステーション(あゆステ)
(市役所4階)学校教育に関すること ☎75-8150、子ども・家庭に関すること ☎75-8151、発達に関すること ☎75-1176

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

6月21日(金) 13:30～15:00
会場：市役所501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土曜日 13:00～16:00、
毎月第2・4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

休日水道温泉修理所(5月、6月第一週)

5/1(水・祝)	日設工業 ☎58-2281
5/2(木・休)	原設備工業 ☎57-0703
5/3(金・祝)	マルワ住設 ☎58-3337
5/4(土・祝)	藤森土木建設 ☎52-1766
5/5(日・祝)	シガテクノス ☎52-5620
5/6(月・休)	スワテック建設 ☎78-9011
5/11(土)	原設備工業 ☎57-0703
5/12(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
5/18(土)	阿部設備 ☎53-1406
5/19(日)	シガテクノス ☎52-5620
5/25(土)	杉村設備 ☎52-4066
5/26(日)	スワテック建設 ☎78-9011
6/1(土)	電管エンジニアリング ☎53-1421
6/2(日)	アクアテック杉村 ☎75-0038

今月の納税・保険料 納期限は5月31日(金)

軽自動車税(全期)
国民健康保険税(5月分)
介護保険料(普通徴収2期5月分)
後期高齢者医療保険料(2期5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、ご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)



2019.5.1

広報すわ

No.1063

行こう！
見よう

施設ガイド

5月

開館
時間○諏訪市博物館、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	市博物館速報展「小丸山古墳出土品 平成30年度修復完了公開展」	開催中(～5月26日(日)) ※休館日:月曜日(5/6を除く)、5月7日(火)	○報告会「保存処理2年目でわかったこと」… 5月12日(日)午後1時30分～3時【申し込み不要・入館料のみ】 ○連休にチャレンジ! 博物館で楽しむおおむかし体験講座 注目1
諏訪市美術館 ☎ 52-1217	収蔵作品展「自然を見つめて」 特集展示「折井宏光一歴史画・ロマンの世界」、同時開催収蔵作品展「日本画の魅力」	開催中(～5月6日(月・休)) 5月11日(土)～7月21日(日) ※休館日:月曜日(5/6を除く)、5月7日(火)～10日(金)	○学芸員によるギャラリートーク… 5月3日(金・祝)午後2時～2時30分【申し込み不要・入館料のみ】 ○つきいちアート5月親子ワークショップ「彩りこいのぼりを作ろう!」 注目2
原田泰治美術館 ☎ 54-1881	花を見る旅-信州花フェスタ2019によせて- 講談社出版記念写真展 「美智子さま あの日あるとき」 ぼくの絵わたしの絵展～第78回全国教育美術展	開催中(～8月4日(日)) 開催中(～5月19日(日)) ※休館日:月曜日(5/6を除く) 5月22日(水)～6月2日(日)	○大型紙しばい上演… 5月5日(日・祝)午前11時【申し込み不要・入館料のみ】 ○原田泰治先生ふれあいサイン会… 5月5日(日・祝)午後1時～3時【申し込み不要・入館料のみ】
すわっころんど ☎ 54-2626	○レッスン休講…5月1日(水・祝)～6日(月・休) ○特別営業日…5月2日(木・休) ○ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)… 5月5日(日・祝) ○こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)…5月19日(日) ○ふろ・プールの日(入館料半額相当)…5月26日(日)		

注目1

「博物館で楽しむ おおむかし体験講座」

■ミニ銅鏡作り講座【参加料 500円・定員 各回 10人】

●日時 5月3日(金・祝) 午前10時～正午、午後1時～3時

■大昔こども石器体験講座【無料・定員 20人】

●日時 5月6日(月・休) 午前10時～正午

【共通事項】 電話か直接窓口で申し込んでください。

(申)・(問) 市博物館☎52-7080

注目2

つきいちアート5月親子ワークショップ
「彩りこいのぼりを作ろう!」(無料)

●日程 5月5日(日・祝)

●時間 午前9時～午後5時 ※制作時間は約15分。

●会場 市美術館玄関前

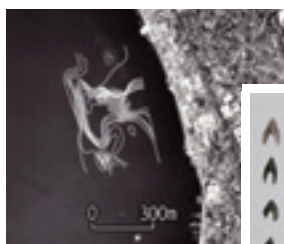
●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 市美術館☎52-1217

わがまち

魅力再発見 vol.14

■湖に沈む謎に包まれた遺跡がある!



▲曾根遺跡の位置

▼曾根遺跡の出土品



●ココがポイント●

曾根遺跡は、後期旧石器時代後半から縄文草創期(約1万5000年前～9000年前)の、諏訪湖に沈む遺跡です。明治39年(1906年)に存在が知られて以来、遺跡に関してさまざまな意見が発表されましたが、なぜ水没したのか確証に至っていません。湖底にある謎の多い遺跡。出土品は、市博物館に展示していますので、ぜひご覧ください。

(問) 市博物館☎52-7080



図書館情報

■市図書館☎52-0429 休館日…毎週月曜日(5/6を除く)、5月7日(火)、8日(水)、31日(金)

■信州風樹文庫☎58-1814 休館日…毎週月曜日、5月3日(金・祝)～5日(日・祝)、31日(金)

信州風樹文庫おすすめの図書

伊丹十三選集 全三巻

伊丹十三 著 松家仁之、中村好文、池内万平 編(岩波書店)

没後20年、商業デザイナー、俳優、脚本家、映画監督、多彩な才能で活躍した伊丹十三はエッセイの名手でもあった。



ピッピー 南の島へ

アストリッド・リンドグリーン 作 菱木晃子 訳
イングリッド・ヴァン・ニイマン 絵 (岩波書店)

世界一強くて、世界一やさしい女の子ピッピーの物語が新たな訳と挿絵で登場。

昨年発行した広報すわがきっかけで、とあるテレビ番組に出演しました。いつも取材をする立場の自分が取材を受けるとは想定外でしたが、何事も経験は大切だと実感しました。今後は、みなさんに気持ちよく取材を受けていただけるよう、この経験を生かしたいと思います。取材を依頼した際には、ご協力をお願いします! 令和の広報すわも、みなさんが主役です! (Y)

編集後記

■発行 諏訪市
〒392-1851 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)521-4141代表

■編集 秘書広報課広報統計係 <http://www.city.suwa.lg.jp>
■印刷、ポスティング(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。