

広報



すわ

私たちのふるさと 諏訪をもっと好きになる

SUWA

NO.1067

9

2019 / 令和元年



特集 伝えてほしい。あなたのオモイ。 P2~5

お知らせ

- スポーツ祭のお知らせ P6~7
- 家族みんなで、お祭りに行こう！ P8
- 来年度保育園の入所手続き P9

約46万人が大熱狂

8月15日に、第71回諏訪湖祭湖上花火大会が行われました。約4万発の花火が夜空を彩り、訪れた観客は大迫力の音と光の競演に大きな歓声をあげていました。

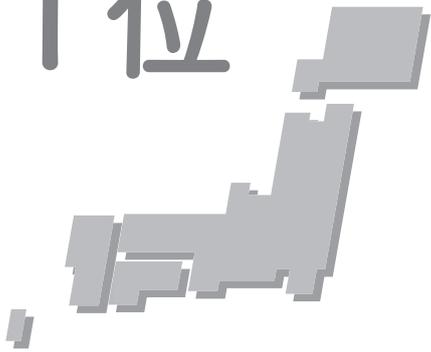
あなたのオモイ。

平成30年の自殺者数

20,840人

10代～30代の死因は自殺が

第1位



平成30年のわが国の年間自殺者数は2万840人で、平成22年以降9年連続で減少しました。しかし、10代～30代の死因第1位は自殺であり、先進国の中では特異的な状況です。また、長野県は20歳未満の自殺死亡率が全国で最も高い水準であることから、子ども・若者への自殺対策は県全体の緊急の課題となっています。

(問) 保健センター(内線592)

9月10日～16日は
自殺予防週間です



伝えてほしい。

諏訪市の現状

なぜ起こる？

自殺死亡率の平均は、
県と全国の平均よりやや高い

諏訪市は、平成30年に30歳未満で自殺によって亡くなった人はいみせんでしたが、30歳以上では、ほぼ各年代で亡くなった人がいます。また、全国的な傾向と同様に、全体数の7割が男性となっています。

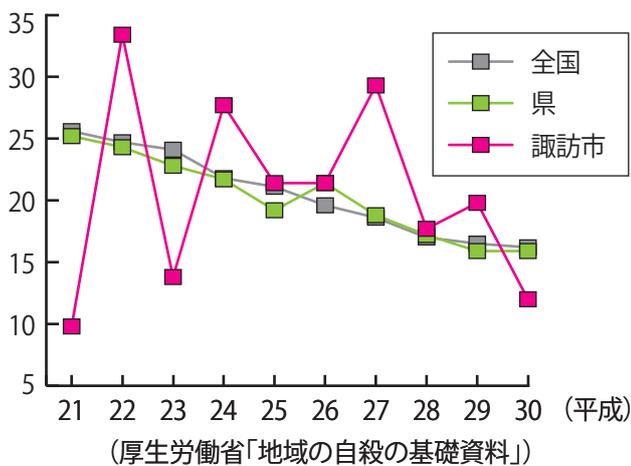
また、平成21年〜平成30年の自殺死亡率の推移は左表の通りです。諏訪市の自殺死亡率の10年間の平均は20・6で、県の平均(20・2)と、全国の平均(20・5)よりやや高くなっています。

自ら命を絶つ原因と背景

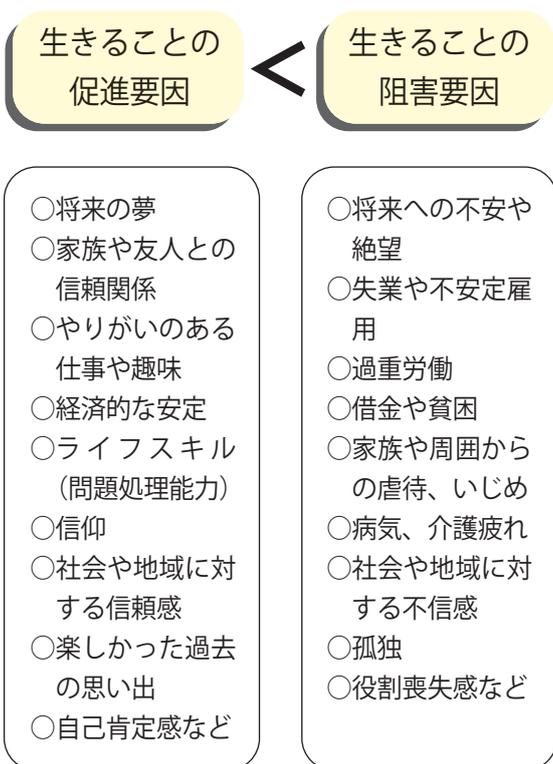
誰でも、仕事・家庭・学校・人間関係・いじめ・金銭問題、また育児・介護などで悩むことはあります。それでも自殺を考へない人もいれば、気持ちが自殺へ傾いていく人もいます。それはその人の考え方や環境とも関連して、さまざまな要因が重なり、自殺へ追い込まれていくと考えられます(左図参照)。

す。うつ病は15人に1人が一生のうちでかかることがあると言われ、特別な病気ではありません。自分は大丈夫と思っけていても、いつの間にかうつ病やうつ傾向になる可能性があります。特に、几帳面、仕事好き、人と争えない、頼まれごとを断れない性格で、頑張りすぎる人は精神的負担が大きくなり、心が疲れていてもそれを自覚しにくいというのが危険な点で、気づかないうちに自殺へ向かう気持ちが強くなり(自殺念慮)、それを実行してしまうこととなります。

【表】 自殺死亡率の推移(人口10万人対)



【図】 自殺のリスクが高まるとき





心の健康チェックリスト

下の質問の中で、当てはまる項目にチェックしましょう。

質問

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②楽しかったものが楽しめなくなった
- ③楽にできていたことが今はおっくうだ
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤わけもなく疲れた感じがする
- ⑥死について何度も考える
- ⑦気分がひどく落ち込み、自殺を考える
- ⑧最近ひどく困ったり、辛かったりした

結果

- ▶①～⑤の2つ以上に当てはまり、生活に支障がある場合…身近な信頼できる人に相談しましょう。
- ▶⑥～⑧のいずれかに当てはまる場合…かかりつけ医や保健センター等の専門機関に相談しましょう。

ゆたか
(大野裕「うつ病のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書)

① **気づき、声かけ**
早い段階でその人のサインに気づきましょう。気持ちが沈んでいる、物事が決められないなどもサインの1つです。「つらいことはない?」「眠れている?」「などの声かけや、あいさつだけでも相手が心を開くきっかけになるかもしれません。」

② **聴く**
もしその人が自分のことを話し出したら、話を遮らず、励ましたり自分の意見を言ったりもせず、うなずきながら話に耳を傾けましょう。もしかすると「死にたい」と打ち明けられるかもしれないが、それは相手があるな態へ自分の気持ちを伝えようとしていきます。「つらかったね」などの言葉をかけ、話をそらさずにしっかりと受け止めてください。また、「死にたい気持ちがあっても自殺はしない」と約束してもらったことも有効です。

③ **つなげる**
早めに専門機関に相談するよう促してください。相手の了承を得た上で、できる限り相談窓口へ直接連絡をとり、具体的な日程を設定して相談者に伝えましょう。現実になくことが大切です。場合によっては付き添って行くのが良いかもしれませんが、本人の意向を確認しつつ気長に支援しましょう。

④ **見守り**
専門機関に相談しても状態がすぐに良くなるわけではありません。周りの支援が途切れないよう長期間の見守りが必要です。「またいつでも自分に気持ちを話してくれていい」と伝えられると、相談者は安心するかもしれません。

⑤ **自殺を予防するポイント**
① **気づき、声かけ**
早い段階でその人のサインに気づきましょう。気持ちが沈んでいる、物事が決められないなどもサインの1つです。「つらいことはない?」「眠れている?」「などの声かけや、あいさつだけでも相手が心を開くきっかけになるかもしれません。」

② **聴く**
もしその人が自分のことを話し出したら、話を遮らず、励ましたり自分の意見を言ったりもせず、うなずきながら話に耳を傾けましょう。もしかすると「死にたい」と打ち明けられるかもしれないが、それは相手があるな態へ自分の気持ちを伝えようとしていきます。「つらかったね」などの言葉をかけ、話をそらさずにしっかりと受け止めてください。また、「死にたい気持ちがあっても自殺はしない」と約束してもらったことも有効です。

③ **つなげる**
早めに専門機関に相談するよう促してください。相手の了承を得た上で、できる限り相談窓口へ直接連絡をとり、具体的な日程を設定して相談者に伝えましょう。現実になくことが大切です。場合によっては付き添って行くのが良いかもしれませんが、本人の意向を確認しつつ気長に支援しましょう。

④ **見守り**
専門機関に相談しても状態がすぐに良くなるわけではありません。周りの支援が途切れないよう長期間の見守りが必要です。「またいつでも自分に気持ちを話してくれていい」と伝えられると、相談者は安心するかもしれません。

一人で抱え込まず、誰かに話しましょう
つらい気持ちや悲しみを一人で抱え込んでいませんか?一人暮らし・家族と同居しているにもかかわらず、毎日のちよつとした出来事や気持ちを話せる相手はいるでしょうか。悩みが深刻になる前に、日頃から自分の様

子や気持ちを誰かに話すことで孤独を防ぎ、自殺へ追い込まれる状況を予防できます。そして、場合によっては専門の窓口相談して、一人で大きな問題を背負い込むのを防ぎましょう。また、話を聞いてもらえる相談機関で、話すことによつて気持ちが楽になり、生きる意欲が出てくることもあります。

どうすれば防げる?

自殺のサイン

(自殺予防の10か条)

- ① うつ病の症状に気をつける
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でのサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるものを失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

Interview



諏訪市自殺予防対策推進協議会 会長
宮野 孝樹 さん

「二人でも自殺者を減らす」
それが私たちの責務だと感じている

私が諏訪市自殺予防対策推進協議会の会長を務めて、最初に感じたことは「身近に自殺で亡くなる人がこんなにも多いのか」ということです。全国で年間2万人以上、市内では年間10人以上の人が自殺で亡くなっています。自殺に至る原因はさまざま、時代の変化とともに複雑・多様化しています。我が国では、若年層の死因1位は自殺で、深刻な問題となっています。私が運営委員長を務める子ども専用電話「チャイルドライン

複雑・多様化する自殺の現状を知ってほしい

私が増やしたり、身近な存在で「暮らせる地域づくりを、安心して」
社会全体で考え、安心して暮らせる地域づくりを

こうした問題に対応するため、今年の3月に「諏訪市自殺対策計画」を策定しました。この計画では、国の方針に沿った目標値を立て、自殺死亡率を減らす計画を定めています。目標を達成するためには、研修会を通してゲートキーパーを増やしたり、身近な存在で

「気づき」が命を救う第一歩

みなさんの周りにいる悩んでいる人に、まずは気づくことが大切だと考えています。そこから、社会とのつながりが生まれます。誰もが排除されず、社会的に孤立させない地域にすることで、一人でも自殺者を減らすことができます。信じています。

誰でもゲートキーパーになれます！



ゲートキーパー研修会の様子

“命の番人”と呼ばれるゲートキーパー

ゲートキーパーは、悩んで自殺を考えている人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげるよう見守る人のことです。資格や任期はありません。あなたが気づいてその人に話しかけてみることで、すでにゲートキーパーの役割をしています。右の自殺のサインが見られる人など、心が自殺へと傾いている人に気づき、勇気を持って声をかけてみましょう。

市は、毎年3月にゲートキーパー研修会を開催しています。あなたの行動が、誰かの命を救う手助けになるかもしれません。

伝えてほしい。
あなたのオモイ。

相談窓口

相談	時間	問い合わせ
こころや身体 の健康相談	8:30~ 17:15(平日)	保健センター ☎52-8592(直通)
自殺に関する 相談	9:30~ 16:00(平日)	こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(長野県精神保健センター内)
こころの相談	8:30~ 17:15(平日)	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2927
長野いのちの 電話	11:00~ 22:00	長野 ☎026-223-4343 松本 ☎0263-29-1414
自死遺族の 相談	9:30~ 16:00(平日)	長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810
18歳までの 子どもがかけ る相談電話	16:00~ 21:00	チャイルドラインすわ ☎0120-99-7777

ある専門職員(保健師やケースワーカーなど)の資質の向上を図る研修を充実したりするなど、社会全体でこの問題に対応していくことが重要だと考えています。

★詳しくは、諏訪市スポーツ祭開催要項をご覧ください。開催要項は、スポーツ課窓口、市内スポーツ施設、市役所ロビーで配布しているほか、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)からも取得できます。

ボート(体験・初心者教室) 10月14日(月・祝)

- 時間、会場 午前8時30分集合 下諏訪町漕艇場
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

太極拳 10月14日(月・祝)

- 時間、会場 午前9時30分～午後4時 湖畔公園
- 参加料 1人1,000円 ※小雨決行
- 申し込み 9月8日(日)までに、飯田さん(Eメール iida.naoko188@gmail.com、FAX 53-6857)へ申し込みを。

サッカー 10月13日(日)、14日(月・祝)

- 会場 ヨットハーバーグラウンド
- 対象 市内在住者の小学生チーム
- 申し込み 9月25日(水)午後5時までに、Eメール(suwafc@willcom.com)で申し込んでください。



マレットゴルフ 10月14日(月・祝)

- 時間 午前9時30分開始(受け付け：午前8時～9時)
- 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
- 競技方法 36ホール、パー144、ストロークプレー
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。※雨天決行

ノルディックウォーキング 10月14日(月・祝)

- 時間 午前9時(総合開会式終了後)～11時30分
- 会場 諏訪中央公園芝生広場 ※小雨決行
- 対象 どなたでも結構です(中学生以下は保護者同伴)。
- 参加料 1人500円(保険料など)
- 持ち物 ウォーキングポール、飲み物、雨具 ※貸し出し用のポール(300円)があります(要事前予約)。
- 申し込み 藤森さん(☎090-5310-6032)へ申し込みを。

ゴルフ 10月14日(月・祝)

- 時間 午前8時30分開始(午前8時集合)
- 会場 諏訪湖カントリークラブ ※雨天決行
- 対象、定員 市内在住・在勤者で、各地区5人～8人で編成したチーム 180人(先着順)
- 競技方法 地区対抗戦(各地区上位5人のスコアを採用)
- 参加料 1人1万3,000円
- 申し込み 9月30日(月)までに、諏訪湖カントリークラブ(☎52-1780、FAX 52-1737)へ申し込んでください。



ソフトテニス 10月14日(月・祝)

- 時間 ①男子各種目…午前8時30分(開会式) ②女子各種目…午前9時20分(開会式) ※小雨決行
- 会場 ①上川テニスコート ②クリーンレイク諏訪テニスコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会員、クラブ加入者
- 種目 男女別個人戦 ○ジュニア男・女 ○高校男・女 ○一般男・女 ○シニア男・女(45歳以上)
- 参加料 小・中学生…ペア1,200円、高校生…ペア1,500円、そのほか…ペア1,800円 ※当日集金します。
- 申し込み 9月27日(金)までに、ファックスで宮下さん(☎・FAX 53-4749)へ申し込んでください。

ゲートボール 10月14日(月・祝)

- 時間 午前9時開始(受け付け：午前8時20分～8時30分)
- 会場 屋内ゲートボール場
- 参加料 1チーム2,000円
- 申し込み 個人参加希望者は、9月26日(木)までに岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込みを。



ソフトボール 10月13日(日)

- 時間、会場 午前9時(監督会議) スポーツ広場
- 対象 市協会登録チーム、市内のチーム(学生以外で編成)
- 競技方法 男女別トーナメント戦
- 参加料 市協会登録チーム以外は、1チーム3,000円
- 申し込み 9月27日(金)午後5時までに、電話で(市協会未登録チームは申込用紙で)スポーツ課へ申し込みを。

野球 10月13日(日)、14日(月・祝)

- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム
- 対象 市内在住の小・中学生で編成したチーム
- 種目 小学校高学年の部、中学生の部
- 競技方法 各部ごとのトーナメント戦
- 参加料 小学生の部…6,000円、中学生の部…7,000円
- 申し込み 主将会議(10月3日(木)午後7時 しんきん諏訪湖スタジアム会議室)に出席し、その場で申し込みを。



セーリング 10月14日(月・祝)

- 時間 午前11時開始(受け付け：午前10時)
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー ※雨天決行
- 種目 小学生の部、中高生の部、一般の部(シングルハンド級、一般の部(その他))
- 参加料 1人500円
- 申し込み 10月10日(木)までに、増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。



ペタンク 10月14日(月・祝)

- 時間 受け付け：午前9時15分 ※雨天決行
- 会場 中央公園憩いの杜ペタンクコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 トリプレット(1チーム3人)
- 参加料 1チーム1,500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月8日(火)までに、佐藤さん(FAX 57-1919、Eメール sweet@kra.biglobe.ne.jp)へ申し込んでください。その際に、ボールの有無をお知らせください。



テニス 10月20日(日)

- 時間 午前8時30分集合 ※雨天中止
- 会場 クリーンレイク諏訪テニスコート(集合場所)ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 男シングルス(上級、一般)、女シングルス
- 参加料 一般2,000円、高校生以下・協会員1,500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月11日(金)までに、西村さん(☎090-7921-3385、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

10月14日は 体育の日

★「対象」の記載のない競技は、市内在住者、在勤者、在学者が対象です。

合気道 10月14日(月・祝)

- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 諏訪中学校武道場 ※演武を披露します。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

ソフトバレーボール 10月14日(月・祝)

- 会場 清水町体育館
- 対象 ソフトバレーボール愛好者(チーム)
- 種目 フリーの部、30歳以上の部、40歳以上の部
- 申し込み 9月25日(水)午後5時までに、申込用紙をスポーツ課へ提出してください。

卓球 10月12日(土)

- 時間 午前9時集合
- 会場 市武道館(道場)
- 種目 小学生(低学年・高学年)、中学生、高校生・一般、シニア、ラージボールの各男・女
- 申し込み 当日、午前9時まで会場で受け付けます。



ボウリング 10月12日(土)

- 時間 午後8時開始(午後7時30分集合)
- 会場 ココレーン諏訪店
- 種目 個人戦
- 競技方法 個人戦6ゲーム合計点(ハンディキャップあり)
- 参加料 18歳未満…2,500円、一般・シニア…2,700円
- 申し込み 10月7日(月)までに、川上さん(☎53-3888、☎090-2239-6563)へ申し込んでください。



バドミントン 10月14日(月・祝)

- 時間、会場 午前9時(開会式) 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録者
- 種目 一般男・女シングルス、一般男・女ダブルスA・B(Aはトーナメント1回戦勝者、Bは敗者)、小・中学生シングルス・ダブルス
- 参加料 ○一般・高校生…1人1種目1,000円 ○小・中学生…1人500円 ※当日集金します。
- 申し込み 9月27日(金)までに、電話でスポーツ課へ申し込んでください。



剣道 10月14日(月・祝)

- 時間 午前9時30分(総合開会式終了後すぐ開始)
- 会場 市武道館(道場)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市剣道協会員
- 種目 小学生(学年別)、中学生男子(学年別)、中学生女子(学年別)、高校生・一般の各男・女 ※個人戦です。
- 申し込み 9月25日(水)までに、坂口さん(Eメール sakaguchi@kuf.biglobe.ne.jp)へ申し込んでください。



■ 総合開会式

- 日程 10月14日(月・祝)
- 時間 午前8時
- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム



体育功労章・有功章の表彰も行われます。

弓道 10月14日(月・祝)

- 時間、会場 午前9時30分 市弓道場
- 競技方法 金的…一手、近的…八射(一般・高校の各部門5位まで)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。



バスケットボール 10月6日(日)

- 会場 清水町体育館
- 種目 高校生、一般の各男・女
- 参加料 高校生…2,000円、一般…3,000円
- 申し込み 9月23日(月・祝)午後5時までに、申込用紙をスポーツ課へ提出してください。



柔道 10月14日(月・祝)

- 時間、会場 午前9時30分 市武道館(柔道場)
- 競技方法 ○個人戦…小学生(1～2年、3～4年、5～6年、各男・女別)、中学生(男子学年別、女子の部)、高校生・一般の各男・女(男性は段位別)
- 団体戦…1チーム5人で、事業所や学校単位で編成(段位制限なし)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。



空手道 10月13日(日)

- 時間、会場 午前8時30分 市武道館(道場)
- 競技方法 組手・形の学年別、男女別トーナメント戦
- 参加料 1人1,000円
- 申し込み 9月13日(金)までに、藤森さん(Eメール jka_suwa@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

ダンススポーツ 10月6日(日)

- 時間、会場 午後1時～4時(開場:正午) 市体育館
- 対象 市内外のダンス愛好者(年齢、性別は問いません)
- 種目 サークル発表、トライアル、ダンスパーティー
- 参加料 900円(ダンスパーティーのみ)
- 申し込み 事前に、河西さん(☎52-7531)へ申し込んでください。

バレーボール 10月13日(日)、14日(月・祝)

- 会場 ①市体育館 ②城南小学校体育館
- 対象 ①一般の部(13日)…市内在住者、在勤者 ②小学生の部(14日)…市内同一スポーツ少年団、育成会で1団体2チーム以内
- 競技方法 男女別トーナメント戦3セットマッチ(一般の部…9人制、小学生の部…6人制)
- 申し込み 9月27日(金)午後5時までに、申込用紙をスポーツ課へ提出してください。





前回のすわ亭の様子

第42回諏訪市芸術祭 「令和初寄席 すわ亭」

- 日程 12月1日(日)
- 時間 午後2時～4時30分(午後1時開場)
- 会場 文化センター
- 入場料 〇一般…2,500円 〇高校生以下…1,000円 ※全席指定。未就学児は、入場できません。当日券は、各500円増になります。
- チケット発売開始日 9月21日(土)
- チケット販売場所 〇市公民館(日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時) 〇平安堂諏訪店(午前10時～午後10時) ※チケットは、販売場所のみで販売します。電話などでの申し込みはできません。前売りでチケットが完売した場合は、当日券の販売はありません。
- その他 〇託児サービスを利用できます。11月15日(金)までに申し込んでください(定員10人。先着順)。〇公演の初めに、寄席入門・下座解説があります。〇ホワイエで、三味線や太鼓の体験コーナー、紙切りパフォーマンス、寄席文字の実演などを開催します。

出演者



▲落語…三遊亭小遊三



▲紙工劇落語…桂小南



▲紙切り…林家二楽



▲講談…一龍齋貞友

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係 ☎52-4141 (内線595)



子どもも親も楽しめる こどもまつり



- 日時 10月12日(土) 午前10時～午後2時
- 会場 文化センター敷地内
- 対象 幼児～小学生くらいまでの子どもとその保護者
- 内容 〇体験コーナー(和太鼓、抹茶、ゲートボールなど) 〇工作コーナー(キャンドル、木工広場など) 〇お楽しみコーナー(吹奏楽演奏、お菓子やパンなどの販売など)
- その他 駐車場は、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)をご利用ください。
(問) 教育総務課青少年係(内線465)

第19回諏訪市農業祭 第15回JA信州諏訪農業祭 諏訪市会場 農業祭



- 日時 9月14日(土) 午前9時～午後3時
- 会場 諏訪湖イベントホール(旧東洋バルヴ跡地)
- 内容 〇地元農産物の販売 〇無料サービスコーナー 〇屋台・飲食物など販売コーナー 〇展示会・販売会・農業相談コーナー

イベントショー

会場：特設ステージ



- 9:00 : 開会式
- 9:50 : 足長剛勇太鼓演奏
- 10:00 : 四賀小学校合唱
- 10:45 : アンパンマンショー
※ショー終了後に握手撮影会
- 11:50 : スタジオビーチハウスダンス発表
- 12:20 : スクラッチ大会
- 13:00 : 諏訪西中学校 吹奏楽演奏
- 13:35 : アンパンマンショー
※ショー終了後に握手撮影会
- 14:30 : スクラッチ大会

(問) 農林課農業振興係(内線411)

家族みんなで、お祭りに行こう！

入所説明会に出席して、入所手続きを始めましょう！

保育園の入所手続き

手続きの流れ

入所説明会に出席



説明会で
申込書類をもらう



申込書類に
必要事項を記入



申込受付日に提出
(最終締め切り:11月5日)

令和2年4月の
新規入所希望者

- 説明会は、事前申し込み不要です。また、保護者のみの出席で構いません(託児の用意はありません)。
- 第1希望園の説明会に出席できない場合は、他の日程に出席いただいても構いません。 ※どの日程の説明会にも出席できない場合は、お問い合わせください。

- 申込書類は、お子さん1人につき1回のみ提出になります。
- 年度途中の入所を希望する人は、入所希望月の3か月前の月末までに入所申込書を提出してください。
- 希望する保育園以外の園をご案内する場合があります。

- 受付日に面接をします。お子さんと一緒にお越しください。
- 受付日には、マイナンバー(個人番号)が分かるものと本人確認書類(免許証・パスポートなど)が必要です。あらかじめご用意ください。 ※保護者と児童分
- 第1希望園の受付日に来られない場合は、他の日程にお越しいただいても構いません。また、どの受付日にも申し込みができない場合は、こども課で受け付けます。 ※入所申し込み受け付けの締め切り日は11月5日(火)です。締め切り日以降も申し込みはできますが、その時点で定員に空きのある保育園へ案内します。

日程	開始時間	対象保育園	会場
9月26日(木)	午後2時30分	きみいち保育園	きみいち保育園
	午後6時	全公立保育園(夜間説明会)	市役所大会議室(5階)
9月27日(金)	午前10時30分	(私)ひなどり保育園	各保育園、幼稚園
	午後1時	(私)聖ヨゼフ保育園諏訪	
9月30日(月)	午後2時30分	片羽、渋崎、城南、こなみ、神戸、城北保育園	
	午後2時30分	中洲、四賀保育園	
10月1日(火)	午前10時(午前9時30分から園内見学可)	諏訪聖母幼稚園 ※令和2年4月から認定こども園(幼稚園型)への移行を検討中	
10月2日(水)	午後2時30分	豊田、赤沼保育園	
10月3日(木)	午後2時30分	角間川保育園	
10月7日(月)	午後2時30分	文出保育園	

※きらり諏訪赤十字病院園(☎52-2663)、きらり諏訪日赤第二保育園(☎78-0135)、諏訪聖母幼稚園(☎52-2339)の入所については、直接お問い合わせください。

日程	時間	対象保育園	会場
10月10日(木)	午後1時~2時30分	(私)聖ヨゼフ保育園諏訪	(私)聖ヨゼフ保育園諏訪
10月11日(金)	午前10時30分~11時30分	(私)ひなどり保育園	(私)ひなどり保育園
10月16日(水)	誕生月ごとの時間帯です。 ○12月~3月生まれ...午前9時~10時 ○8月~11月生まれ...午前10時~11時 ○4月~7月生まれ...午前11時~正午	片羽、中洲、神戸、角間川、城北保育園	湯小路いきいき元気館(市総合福祉センター)交流ひろば(3階)
	誕生月ごとの時間帯(10/16と同じ)	渋崎、城南、赤沼、きみいち保育園	
10月17日(木)	午後6時~7時30分	全公立保育園、(私)きらり諏訪赤十字病院園・(私)きらり諏訪日赤第二保育園(夜間受け付け)	
	誕生月ごとの時間帯(10/16と同じ)	こなみ、豊田、四賀、文出保育園、(私)きらり諏訪赤十字病院園・(私)きらり諏訪日赤第二保育園	

※諏訪聖母幼稚園(☎52-2339)、福祉大保育園(☎52-0219)の入所受け付けについては、直接お問い合わせください。

Topic
01

試供品のプレゼントもあります

SUWA プレミアムイベント「輝く女性に聞いてほしいとおきのお話」

市は、輝く女性の活躍をめざすため、季節の野菜を使ったランチとヨガを楽しみながら、地元で活躍する女性ゲストのお話を聞くイベントを開催します。

- 日時 10月3日(木) 午前10時30分～午後2時
 - 会場 SUWA ガラスの里 レストラン(豊田2400-7)
 - 対象 市内在住、在勤、在学の女性
 - 定員 40人(先着順)
 - ゲスト ○壇 千早さん(ヨガコミュニティサロン YOGA exchange)
○戸谷 澄子さん(野菜ソムリエプロ)
 - 料金 2,000円(税別)
 - 持ち物 ヨガマット(持っている人)、軽い運動ができる服装
 - 申し込み 9月4日(水)から、SUWA ガラスの里レストラン(☎57-2000)で販売するチケットを購入してください(午前10時～午後5時)。
- (問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



▲壇 千早さん ▲戸谷 澄子さん

Topic
02

お手元に届いたら確認を

10月1日に国民健康保険(国保)の保険証を更新します

一般国保の保険証はうぐいす色から藤色に、退職国保はオレンジ色からクリーム色に替わります。なお、70歳以上の人の高齢受給者証と保険証を来年度一体化する予定のため、今回お送りする保険証の有効期限は、70歳未満の人も含めて、原則、令和2年7月31日となっています。

- 送付する時期 9月下旬に、世帯主宛てに、国保加入者全員分の保険証を送付します。
 - 古い保険証は? 期限の切れた旧保険証は、市民課国保医療係(市役所1階⑥番窓口)または市公民館と豊田・四賀・中洲・湖南の4公民館にある回収箱に返却を。
 - 国保の加入・脱退の手続き ○退職などの理由で勤務先の健康保険を脱退し、他の公的医療保険に入っていない人は、新たに国保への加入手続きが必要です。○現在、勤務先の健康保険に加入しているのに、国保の保険証が届いた人は、国保から脱退する手続きが必要です。
- (問) 市民課国保医療係(内線121、114、115)

Topic
03

住民税非課税世帯と子育て世帯の生活応援

プレミアム付き商品券の販売を行います

- 対象 ①平成31年度の住民税が課税されていない人(住民税が課税されている人に扶養されている人、生活保護の受給者は除く)で、購入引換券交付申請書が届いた人 ②平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれた子どもがいる世帯の世帯主
- 購入引換券の発送 9月中旬に発送予定。※ただし、①の人は申請が必要です。
- 販売額 額面500円の商品券10枚(5千円分)1冊を、4千円で販売します。※対象1人につき5冊まで。
- 販売日時、場所 下表のとおり



対象	販売期間	販売時間	販売場所
①	9/28(土)～10/2(水)	9:00～12:00 13:00～17:00	市役所大会議室(5階)
②	10/3(木)～R2/1/31(金)	9:00～17:00(平日のみ)	市役所204会議室(2階)

- 使用可能期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

Topic
04

率直な意見をお聞かせください

市政懇談会「ゆかり市長とまちかどトーク」を開催します

市は、市の重要施策や市長のマニフェストを市民のみなさんに知ってもらい、みなさんの声を今後の市政運営の参考とするために、市政懇談会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

- 日時、会場、対象地区 下表のとおり

日程	時間	会場	対象地区
9月24日(火)	19:00～20:30	四賀公民館	四賀
9月26日(木)		湖南公民館	湖南
9月30日(月)		中洲公民館	中洲
10月1日(火)		豊田公民館	豊田
10月3日(木)	10:00～11:30	文化センター	上諏訪・全市
	19:00～20:30		

- 対象 どなたでも結構です。
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
 - その他 ○10/3の午前10時～11時30分の部は、託児を利用できます。希望する人は、9月13日(金)までに電話で申し込んでください。○市政懇談会の内容は、広報すわや市ホームページで紹介します。
- (申)・(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)



◆掲載者には写真を無料でお送りします。お気軽にご連絡ください。
(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



7/12
(金)



長年交流が続く米国セントルイス市 姉妹都市提携45周年記念式典

セントルイス市から姉妹都市委員会会長などを迎え、市内で記念式典が行われました。ライダ・クルーソン市長からのビデオメッセージの披露や記念品の交換が行われ、今後の両市のさらなる発展を願い、交流を深めました。



7/21
(日)



見覚えがある風景が登場するかも？ ドラマ『盤上の向日葵』の撮影

BSプレミアムで放送予定(9/8午後10時～毎週日曜全4回)のドラマ撮影が市内で行われました。主演の千葉雄大さんは、「地元が登場する作品は、親近感が湧くと思いますので、ぜひ見ていただけたら嬉しいです」と話してくれました。



7/27
(土)



雨にも負けない約1,500人のよいてこ踊り 第40回 諏訪よいてこ

節目を迎えた市民まつり「諏訪よいてこ」が行われました。昼の部ではステージ発表や物産展などがあり、悪天候で時間が短縮された夜の部では、時折降る雨にも負けず、熱気あふれるよいてこ踊りで盛り上がりました。



7/28
(日)



第61回長野県消防ポンプ操法大会 諏訪市消防団第8分団が優勝

飯田市の飯田運動公園で長野県消防ポンプ操法大会が行われました。ポンプ車操法の部に、諏訪地域の代表として出場した諏訪市消防団第8分団のみなさんは、日頃の訓練の成果とすばらしい技術を披露し、見事に優勝されました。

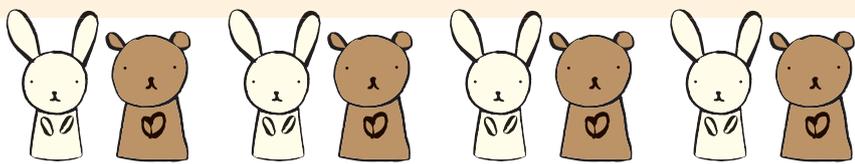


8/8
(木)



諏訪湖を眺めながらサイクリングを楽しむ 諏訪湖周サイクリングロード開通式

県と諏訪湖周3市町が整備を進めているサイクリングロードのうち、新川橋～武井田川橋間の820m区間が完成し、開通式と渡り初めが行われました。今後も諏訪湖周全線の開通に向けて、引き続き整備を進めていきます。



子どもと楽しく、一緒に育つ!

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報!

あゆステ通信



子育ては大変ですが、
楽しいこともいっぱい!
一緒に楽しみましょう!
(問) 駅前交流テラス す
わっチャオ ☎75-5257

すわっチャオ
わたなべ ひとみ
渡邊 一美さん

すわっチャオにある、子どもと保護者が集う場所

キッズコーナーに行っチャオ〜!

キッズコーナーってなに?

キッズコーナーは、0歳〜6歳の子どもと保護者が、いつでも利用できる地域の遊び場です。中には、大きなネット遊具やボルダリングの設備があり、さまざまな人が遊びに来ています。

買い物や保育園の帰りにふらっと立ち寄ってもらえるような、居心地の良い環境づくりも心掛けています。子ども・保護者同士で顔なじみも増え、みんなで一緒に楽しむ姿も見られます。

親子で楽しめるイベントをすわっチャオで開催します!

■しゃべっチャオ(毎月開催)

絵本の読み聞かせやふれあい遊びなど、誰でも参加できる出合いの場です。初回は、9月5日(木)午前10時〜11時です(申し込み不要)。

■作っチャオ・あそんジャオ

東京オリンピックピックに向けて、聖火トーチの制作キットをキッズコーナーに置いていきます。また、季節や伝統行事を感じられるイベントを開催していきます。

ピックアップ

児童センター イベント



【申し込みに関する注意事項】

<児童センター HP>

申し込みの際、登録カードの番号が必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込んでください。
※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



にこにこ親子うんどうの様子

他にも楽しいイベントがいっぱい!

児童センターでは、親子で楽しめるイベントをたくさん開催しています。ぜひ、ご参加ください!



<イベントQRコード>

にこにこ親子うんどう(無料)

- 日程 9月17日(火)、24日(火)、10月1日(火)、8日(火)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~3歳の子どもとその保護者
- 定員 30組(先着順)
- 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

カレー会(無料)

■調理隊

- 日程 9月23日(月・祝)
- 時間 午前10時15分~午後0時30分
- 対象、定員 小学生以上 10人(先着順)
- 申し込み 8月31日(土)~9月22日(日)に申し込みを。

■食事会

- 日時 9月23日(月・祝) 午前11時30分~ ※カレーがなくなり次第終了。
- 対象 0歳~18歳の子ども
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

【共通事項】

- 持ち物 ご飯、容器、スプーン、飲み物
- その他 ご飯を持っていない人には、カレーの配布ができません。カレーは子ども優先です。

わか家の すこやかさん

- ★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん
- ★応募方法…郵送またはメールでご応募ください。
※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



増澤 颯晃 ちゃん
(0歳10か月)
いっぱい食べて、
大きくなるぞ!



森 明日菜 ちゃん
(1歳5か月)
いっぱい食べてよく寝
て大きくなってね!



山本 真弘 ちゃん
(0歳5か月)
お姉ちゃんが
大好きです。

【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



問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) (市役所4階)
0歳から18歳までの子どもとその家庭などの困りごとに関する総合相談窓口です。子育て、発達、家庭、学校、自立に向けた悩みなど、お気軽にご相談ください。
☎52-4141(電話口で「あゆステへ」とお伝えください)
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

直通は
コチラ!

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

	日程	対象
4か月児健診	9月30日(月)	令和元年5月生まれ
10か月児健診	9月27日(金)	平成30年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月6日(金)	平成30年2月生まれ
3歳児健診	9月4日(水)	平成28年8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 9月19日(木) ●会場 保健センター
- 対象 平成29年8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)

- 日程 ①9月20日(金) ②9月26日(木)
- 会場 ①保健センター ②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

	日程	対象
日本脳炎(1期追加)	9月13日(金)	平成27年4月2日～6月生まれ
四種混合(初回2回目)	9月10日(火)	平成31年1月～3月生まれ
BCG	9月18日(水)	平成31年3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

☆諏訪市子育てサイト

最新の子育て情報は、子育て情報をまとめた市ホームページの「諏訪市子育てサイト」をご利用ください。



☆子育てイベントカレンダー

市が主催する0歳～18歳の子どもと保護者対象のイベント情報などを月間カレンダーにしました。毎月25日前後に更新します。





今月は



食改さんおすすめ!

ヘルシーレシピ

(問)保健センター(内線591)

野菜とチーズのオープンオムレット



【材料】<おとな2人分>

- ・ブロッコリー…50g
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・バター…5g
- ・油…大さじ1/2
- ・溶き卵…2個分
- ・牛乳…大さじ2
- ・ピザチーズ…30g
- ・こしょう…少々
- ・ケチャップ…適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターを溶かしたフライパンで炒めて取り出す(フライパンの汚れを拭き取しておく)。
- ③Aと①・②を合わせ、油を熱したフライパンに流し入れたら4~5回かき混ぜ、丸く形を整えながら弱火~中火で火を通す。
- ④滑らせるようにお皿に移し、ケチャップをかける。

ポイント

野菜は、じゃがいもやピーマン、きのこなどを使ってもおいしいです!

1人分の栄養価

エネルギー	207	kcal
たんぱく質	11.6	g
食物繊維	1.6	g
塩分	0.8	g

協力:諏訪市食生活改善推進協議会



知ってカラダが得をする!

健康ひとくちMEMO

今月の紹介者

諏訪薬剤師会
薬剤師

藤森 和良 さん



(問)保健センター(内線592)

薬剤師について

薬剤師は、医師が発行する処方箋に基づいて薬を調剤し、患者さんに薬の効果や使用法を説明しながら薬をお渡ししてきました。今では、いろいろな診療科から出ている薬の飲み合わせなどを確認し、患者さんが安全で効果的な医療を受けるための一役を担っています。このような薬剤師の仕事は、平成の30年間で確立されました。もともと日本には薬剤師が存在せず、明治になって「富国強兵」の考えから欧米諸国の体制をまねて薬剤師が誕生したことによります。薬をお医者さんからもらう習慣の日本では、薬剤師ってなに?という状態でした。

医療が高度化し、効きは良いが副作用も強い薬が増え、また、医療費高騰のあおりから、しっかりした薬の管理が必要になりました。患者さん自らも病気のことやその治療に積極的に関わることができるようになりました。

実は、薬剤師は薬屋にいますが、薬をたくさん売のではなく薬を正しく使用することで薬を減らす仕事もしています。また、みなさんが健康でいられるために支援をするよう求められています。

薬や健康について聞きたいことがあれば、信頼のおける身近な薬剤師にお気軽にご相談ください。

月	日	医科(9:00~12:00、13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
9	1日(日)	宮坂医院 ☎52-1711	スワン歯科クリニック ☎78-7730	ふたば元町薬局 ☎75-0288
	8日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	今井歯科医院 ☎82-3066	薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101
	15日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	落合歯科医院 ☎53-3800	クオール大手薬局 ☎56-1150
	16日(月・祝)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	上條歯科医院 ☎72-2687	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	22日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	丸茂歯科医院 ☎58-0150	モリギ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	23日(月・祝)	湖南関医院 ☎58-1680	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007	ふたば湖南薬局 ☎75-1458
	29日(日)	柳沢医院 ☎52-0159	平林歯科医院 ☎52-1741	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040
10	6日(日)	諏訪豊田診療所 ☎52-1802	浅井歯科医院 ☎82-5888	豊田土屋薬局 ☎75-5840

■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。 ■休日当番医はホームページにも掲載します。【諏訪市医師会】<http://www.suwashi-ishikai.jp> 【諏訪市歯科医師会】<http://www5.plala.or.jp/suwasida/>



今月の休日当番医・薬局
(9月、10月第一週)

市博物館
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日(9/16、23を除く)、9月17日(火)、24日(火)

■企画展「仏法紹隆寺一諏訪の真言道場古刹の歴史」

●期間 9月14日(土)～11月24日(日)

イベント

■展示解説

●日程 9月15日(日)
●時間 午後1時30分～2時

■ナイトミュージアム

●日程 9月14日(土)、21日(土)
●時間 午後5時～8時
●内容 ○声明コンサート：9月14日(土)午後7時～8時 ○邦楽コンサート：9月21日(土)午後7時～8時

■御呈茶

●日時 9月21日(土) 午後1時～3時

■おおむかし何でも相談室

●日時 9月29日(日) 午後1時～4時

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)～27日(金) ※資料整理休館：10月1日(火)～25日(金)

■企画展「真道茂一魂の軌跡とその先」

●期間 開催中(～9月23日(月・祝))

■共催展「第72回長野県書道展諏訪地区展」

●期間 9月28日(土)～30日(月)

イベント

■おはなし鑑賞会

●日時 9月1日(日) 午後2時～3時

■つきいちアート9月真道彩さんによるギャラリートーク「父・真道茂についてーその作品と人となり」

●日時 9月8日(日) 午後2時～3時

■ナイトミュージアム

●日程 9月14日(土)

●時間 午後5時～7時

●内容 学芸員によるギャラリートーク：午後6時～6時30分

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(9/16、23を除く)

■さだまさし・原田泰治 二人の友情展

親友である二人の友情から生まれた三冊の詩画集の原画を、さだまさし氏の歌詞とともに展示します。二人の作品が奏でる詩情あふれる



▲原田泰治「コスハーモニーをお楽しみください」

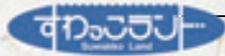
●期間 開催中(～令和2年1月13日(月・祝))

■原田泰治 デザインの世界

●期間 開催中(～令和2年1月13日(月・祝))

■ギャラリーさざなみ「原田泰治のふれあい絵画教室作品展」

●期間 9月11日(水)～10月6日(日)

すわっ
こ
ランド

☎ 54-2626

- 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)…9月1日(日)
- 南信地区中学校新人戦(50mプール)…9月1日(日)
- サンキューリレー(50mプール閉場)…9月8日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)…9月15日(日)
- レッスン休講…9月16日(月・祝)、23日(月・祝)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…9月27日(金)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日(9/16、23を除く)、9月7日(土)、17日(火)、24日(火)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、9月27日(金)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■「カルト」はすぐ隣にオウムに引き寄せられた若者たち
江川紹子著 (岩波書店)

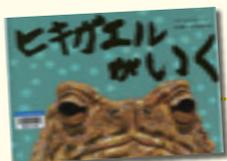
なぜ、ごく普通の若者たちが「オウム」に不信し、凶悪な事件を起こしていったのか。カルトに人生を奪われない生き方を説く。



■ヒキガエルがいく

パク・ジョンチ作
シンミョンホ
申明浩・広松由希子訳 (岩波書店)

読み聞かせが楽しい!太鼓の音で歩む迫力のヒキガエル。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 9月14日(土)、15日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日程 9月15日(日)

●時間 午後2時～3時

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

●日程 9月4日(水)、11日(水)、18日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 9月14日(土)、21日(土)、28日(土)

●時間 午後3時～3時30分

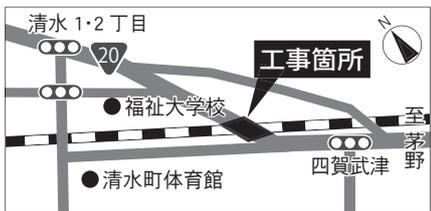
※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 国道20号赤羽根踏切の全面通行止め

期間中は、歩行者も含め、赤羽根踏切を通行することができません。大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間、時間 9月9日(月)～令和2年1月31日(金) (予定) 終日

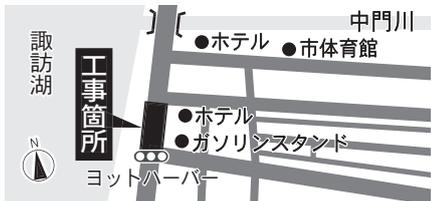


(問) 建設課管理計画係(内線241)

i 湖岸線(市道21001号線)の夜間通行規制

舗装修繕工事のため、湖岸線(市道21001号線)の一部が夜間片側交互通行になります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間 10月1日(火)～21日(月)
※工事期間は、天候などの理由により、変わる場合があります。
- 規制時間 午後9時～午前6時



(問) 建設課工事係(内線245、246)

i 環境配慮型住宅助成金をご利用ください

■リフォームタイプ

- 対象 長野県内在住または県内へ移住する(した)人で、自らが居住または所有する住宅の省エネルギー化工事をする人
- 申し込み期限 工事契約前

■新築タイプ(次年度完了分のみ 11月1日から受け付け開始)

- 対象 長野県内で、最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した自己居住用の住宅を新築する人
- 申し込み期限 工事着工後、中間時現場審査の14日前まで

※詳しくは、長野県ホームページをご確認ください。

(問) 長野県建築住宅課 ☎026-235-7339、(申)・(問) 長野県諏訪建設事務所建築課 ☎57-2923

i お出掛けください！おひさまマルシェ

障がい事業所のみなさんが、パン、革製品、小物などを展示販売します。

- 日程 10月4日(金)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 会場 市役所1階ロビー
- (問) 社会福祉課福祉係(内線232、233、235)

i 2019クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

- 日程 9月14日(土)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 クリーンレイク諏訪
- 内容 下水処理場の施設見学、パネル展示、ステージイベント、スタンプリー、お楽しみ広場など

(問) 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

i 適正に設置されていますか？屋外広告物適正化旬間

市は、屋外広告物条例により、看板などの設置を禁止する「禁止地域」と、設置に許可申請が必要な「認可地域」を設けています。9/1～10の「屋外広告物適正化旬間」に、一斉点検を行います。この機会に、確認をお願いします。

- 表示禁止物件…街路樹、ガードレール、信号機、道路標識、電柱、橋など
 - 禁止広告物…著しく汚染・破損・老朽化したもの、信号機や標識に類似したもの、蛍光塗料を使用したものなど
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(問) 都市計画課計画係(内線262)

i 木造住宅の耐震診断・耐震改修補助申請お早めに

■耐震診断士の無料派遣

- 申し込み期限 11月29日(金)
- 対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅も可)

■耐震改修工事などの一部補助

- 申請期限 10月11日(金)
 - 補助額 補助対象工事費の8割以内で、最大100万円
 - 申し込み 耐震診断を実施した後、必要書類を作成の上、都市計画課(市役所別棟)に申し込んでください。
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

i お知らせ

i 総合教育会議

- 日時 9月17日(火) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 9月定例教育委員会

- 日時 9月20日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 市役所ロビーコンサート♪

- 日時 9月3日(火) 午後0時15分
- 会場 市役所ロビー
- 出演 Precious Gospel Choir (ゴスペル)

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

i 並木DEコンサート♪

- 日時 9月28日(土) 午後7時～8時
- 会場 柳並公園 ※雨天中止
- 出演 TANG7(ラテンジャズ)

(問) 並木DEコンサート実行委員会(若御子) ☎090-2732-1069

i 台東区立文化施設共通割引入館券をご利用ください

友好都市の、東京都台東区にある対象の文化施設に共通割引入館券を持参すると、団体割引料金で入館できます。

- 対象施設 下町風俗資料館、一葉記念館、書道博物館、朝倉彫塑館、旧東京音楽学校奏楽堂
- 対象 市内在住者
- 配布場所 市役所1階ロビー
- その他 共通割引入館券の有効期限は令和2年3月31日(火)までです。

(問) 総務課庶務法規係(内線331)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■その商品や工事は本当に必要？

突然の電話や家への訪問で勧められた商品や工事、回線のプラン変更は本当に必要でしょうか？「安くなる」などの言葉に惑わされてはいけません。返事は急がずよく考えて、必要ないものははっきり断りましょう。

- 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QRコード



(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i ご存じですか？
交通災害見舞金

諏訪市に住民票がある人(外国人を含む)が、交通事故による災害を受けた場合に見舞金を支給します。

- 見舞金の額 ○傷害の場合…実入通院の日数14日以上で上限1万5,000円 ○死亡の場合…12万5,000円
- 申請期限 事故発生日から2年以内
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i 口腔衛生指導者講習会

- 日程 10月10日(木)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 保健センター(2階)
- 対象 要介護者に関わる人、介護施設職員、市内在住者
- 内容 ○「高齢者の口腔変化と歯科的対応」 ○講師：嶋根哲先生(諏訪中央病院歯科口腔外科部長)
- 申し込み 9月30日(月)までに、電話か直接窓口で申し込みを。
- (申)・(問) 保健センター(内線592)

i 諏訪湖まちじゅう芸術祭 2019

諏訪湖周の15の美術館・博物館で、さまざまなイベントが行われます。



- 日程 9月14日(土)～23日(月・祝)
- 主なイベント ○ナイトミュージアム(市博物館、市美術館、高島城で実施)…いつもと違う夜のミュージアムを楽しめます。コンサートやギャラリートークが行われます。○入館特典&スタンプラリー…入館料割引などの特典がついたスタンプラリーを実施します。3館以上を巡ってスタンプを集めて応募すると、抽選で30人にミュージアムグッズが当たります。

※詳しくは、諏訪湖まちじゅう芸術祭公式ホームページ(<http://suwako-art.jp>)をご覧ください。



▲QRコード

- (問) 諏訪湖まちじゅう芸術祭実行委員会事務局(諏訪商工会議所内)☎52-2155、市博物館☎52-7080

i 10月1日から自動車税・軽自動車税が変わります

■自動車税…名称が「自動車税(種別割)」に変更され、10月1日以降に初回新規登録を受ける自家用乗用車は、自動車税(種別割)の税率が引き下げられます。また、自動車取得税が廃止され、新たに燃費性能などに応じて自動車購入時に支払う「自動車税(環境性能割)」が導入されます。

■軽自動車税…名称が「軽自動車税(種別割)」に変更されます。また、自動車取得税が廃止され、新たに燃費性能などに応じて軽自動車購入時に支払う「軽自動車税(環境性能割)」が導入されます。この改正に伴い、軽自動車税は「種別割」と「環境性能割」の2つで構成されることとなります。環境性能割は、当分の間、県が賦課徴収します。

- (問) ■自動車税・軽自動車税(環境性能割)：長野県南信県税事務所諏訪事務所☎57-2905、長野県庁税務課☎026-235-7051、■軽自動車税(種別割)：税務課庶務係(内線143)

納税ごよみ(令和元年度下半期) ~納期限内の納付にご協力を~

月	納期限 (口座振替日)	国民健康 保険税	固定 資産税	市・県民税 (普通徴収)	市・県民税 (特別徴収)
9月	9月30日(月)	9期	3期		毎月10日 ※コンビニエンスストアでの納付はできません。
10月	10月31日(木)	10期		3期	
11月	12月2日(月)	11期	4期		
12月	12月25日(水)	12期		4期	
令和2年1月	令和2年1月31日(金)	101期			
2月	3月2日(月)	102期			
3月	3月31日(火)	103期			

※全国のコンビニエンスストアで納付ができます。納期限までに納められない場合は、税務課収納係へご相談ください。

i 税金を滞納すると、滞納処分(財産差し押さえ・公売)を受けることになります

各税の納期限までに税金を納めないことを「滞納」と言います。滞納をすると、「督促手数料」や「延滞金」が発生します。さらに、督促状を受け取っても、納付または相談や連絡がない場合は、財産調査(勤務先への給与照会や金融機関への預貯金調査など)の上、財産の差し押さえを行います。

【問い合わせ先】

- 市・県民税…税務課市民税係(内線131、132、133)
- 固定資産税…税務課資産税係(内線134、135、136)
- 軽自動車税…税務課庶務係(内線142、143)
- 国民健康保険税…市民課国保医療係(内線114、115、121)
- 納税についてのご相談…税務課収納係(内線137、138、139、141)【市役所1階10番窓口】

i 特別障害者手当、障害児福祉手当の支給

■特別障害者手当

- 対象 日常生活で常時特別な介護が必要な20歳以上の在宅の人で、重度の障がいがある人など
- 支給額 月額2万7,200円
- その他 次の場合は支給されません。①障害者支援施設や養護老人ホーム、特別養護老人ホームなどの施設に入所している場合 ②病院または診療所に継続して3か月以上入院している場合

■障害児福祉手当

- 対象 日常生活で常時介護が必要な20歳未満の在宅の人で、重度の障がいがある人など
- 支給額 月額1万4,790円
- その他 次の場合は支給されません。①障がいを支給事由とする年金を受け取ることができる場合 ②障害児入所施設などの施設に入所している場合

【共通事項】

- 手続き 社会福祉課窓口(市役所2階)で申請が必要です。
- その他 ○支給額は変わる場合があります。○所得制限があります。
- (申)・(問) 社会福祉課福祉係(内線233)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 地域の活動を応援します
地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域活動に関わる備品の助成をします。この助成を受けて、桑原区の公民館備品(エアコンなど)が整備されました。市は、今後もこの事業を活用し、コミュニティづくりを積極的に進めていきます。事業の活用を検討している団体などは、事業内容の説明をします。お気軽にお問い合わせください。



(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i 消費税の引き上げに伴い
施設使用料金が変わります

10月1日から使用料などを改定します。利用者のみなさんご理解、ご協力をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

■料金が変わる施設(10月1日から)

- ①生涯学習施設…市公民館、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、文化センター、視石青少年広場、市美術館、原田泰治美術館、市博物館
- ②教育施設…小中学校体育館(照明料含む)、小中学校校庭照明料
- ③スポーツ施設…しんきん諏訪湖スタジアム、スポーツ広場、上川テニスコート、ヨットハーバー、弓道場、市体育館、元町体育館、清水町体育館、清水町野球場、武道館、霧ヶ峰体育館・競技場・運動場・グライダーふれあい館格納庫、屋内ゲートボール場
- ※一部施設の備品、照明設備などによっては、変わらない場合もあります。
- ④すわかランド(おとな入館料など)
- ⑤湯小路いきいき元気館
- ⑥市営駅前駐車場
- ⑦老人福祉センター(使用料)
- ⑧観光施設…高島城、霧ヶ峰リフト・キャンプ場
- ⑨公設地方卸売市場

(問) ①生涯学習課(内線595)、②教育総務課(内線463)、③スポーツ課☎57-2811、④すわかランド☎54-2626、⑤社会福祉課(内線231)、⑥商工課(内線431)、⑦高齢者福祉課(内線291)、⑧観光課(内線423)、⑨公設地方卸売市場(内線581)

i 消費税引き上げに伴う
し尿収集料金の改定

10月1日から、料金を改定します。ご理解をお願いします。

- 改定後の料金(180リットル未満)
- ①普通収集…2,130円 ②至難収集(遠隔地など)…2,600円 ※180リットル以上の場合、18リットル増すごとに①213円、②260円が加算されます。

(問) (有)津村商事☎27-6208

i 消費税引き上げに伴う事業系
廃棄物などの処理手数料改定

10月1日から、事業所から排出される燃やすごみや剪定木などを、諏訪湖周クリーンセンターと剪定木等リサイクル施設へ持ち込む際に掛かる手数料を改定します。家庭から排出されるものは、今までどおり無料です。ご理解をお願いします。

- 手数料(10kgにつき) (旧)150円 →(新)160円

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i 水道料金などの消費税率
が改定されます

■水道料金・温泉料金・下水道使用料
10月1日改定前から継続して使用している人は、以下の支払いから消費税率が10%になります。

○水道料金・下水道料金…令和2年1月から

○温泉料金…12月から

■水道加入金、温泉加入金

10月1日以降に加入する人は、消費税率10%を適用します。

※不明な点などは、お問い合わせください。

(問) 水道局営業課(内線751、755)

i 10月1日から、旧3級品紙巻たばこの税率が変わります

たばこ税関係法令改正により、旧3級品の紙巻たばこ(※)にかかる特例税率が廃止されます。税額は下表のとおりです。

※「旧3級品の紙巻たばこ」は、エコー、わかば、しんせい、ゴールデンバット、バイオレット、ウルマの6銘柄です。

【表】旧3級品紙巻たばこの税率の改正(1,000本当たり)

実施時期	市町村 たばこ税	道府県 たばこ税	国 たばこ税	合計
現行	4,000円	656円	4,656円	9,312円
令和元年10月1日～	5,692円	930円	6,622円	13,244円
<参考>一般品の税率	5,692円	930円	6,622円	13,244円

(問) 税務課庶務係(内線143)

i 選挙啓発ぬり絵の展示

7月21日執行の参議院議員選挙の啓発として市内の園児・小学生に配布し、応募のあったぬり絵を展示します。

- 日程 9月4日(水)～10日(火) ※土・日曜日を除く。

●会場 市役所1階ロビー

(問) 選挙管理委員会事務局(内線341)

i 介護者リフレッシュ交流会

- 日時、内容 ①10月4日(金)…ハーバリウム作り ②10月9日(水)…アロマストレッチ 午前10時～正午

●会場 すわかチャオ 会議室3

●対象 市内に住所があり、諏訪市在住の要支援1以上の人を在宅で介護している人

- 参加料 ①1,000円 ②500円

●申し込み 9月13日(金)までに、所定の申し込み用紙を記入して提出してください。

●その他 希望者は、送迎を行います。(申)・(問) 市社会福祉協議会☎52-2508

i 9月16日(月・祝)は“敬老の日”敬老祝金、祝品を贈呈

敬老の日を迎えるにあたり、市・県・国は、下表の該当者に祝金や祝品を贈って敬老の気持ちを表し、長寿をお祝いします。市または各地区の民生委員が該当する家庭を訪問します。

年齢	生年月日など	内容
88歳	昭和6年4月1日 ～昭和7年3月31日	祝金(市)
99歳	大正9年4月1日 ～大正10年3月31日	祝金(市) 祝品(市)
100歳	大正8年4月1日 ～大正9年3月31日	祝品(市・県・国)
市内最高齢(男女各1人)		祝品(市)

(問) 高齢者福祉課(内線292、291、298)

長野県計量モニター

日常購入している食料品などの、内容量が正しく表記されているか調査を行い、感想やご意見をいただきます。

- 募集人員 30人(先着順)
- 調査期間 11月1日(金)～30日(土)
- 申し込み 9月30日(月)(必着)までに、応募用紙を提出してください。

(応)・(問) 長野県計量検定所 ☎0263-47-4006

放送大学で学びませんか 第2学期(10月入学生)

放送大学は、テレビ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。

- 出願期間 (受け付け中)～9月20日(金)必着 ※ホームページでも受け付けています。

▲QRコード
(応)・(問) 放送大学長野学習センター ☎58-2332(月曜日・祝日を除く)

第24回環境フェアのフリーマーケット出店者

- 日程 10月6日(日) ※雨天中止
- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 文化センター前広場
- 出店面積 1区画6㎡(2m×3m)
- 出店数 40店(先着順)
- 申し込み 9月2日(月)～13日(金)に、電話で申し込んでください。
- その他 営利目的の出店はご遠慮ください。

(応)・(問) 諏訪市衛生自治連合会事務局(生活環境課内)(内線212)

霧ヶ峰高原草再生作業ボランティア

- 日程 9月28日(土) ※小雨決行
- 時間 午前8時～11時 ※受け付け…午前7時30分
- 会場 霧ヶ峰自然保護センター向かい園地 ※集合場所…霧ヶ峰キャンプ場上駐車場(霧ヶ峰体育館入口)
- 対象 16歳以上の人
- 申し込み 9月12日(木)までに、電話で申し込んでください。作業内容など、詳しくは、申し込み後に通知します。

(応)・(問) 生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線215)

成年年齢引き下げに伴う成人式開催アンケート

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられることに伴って、市は、成人式の対象年齢などについて、広くみなさんの意見を伺うアンケート調査を行います。ぜひ、ご協力をお願いします。

- 期間 9月1日(日)～10月31日(木)
- 対象 市内在住者、諏訪市出身者
- 回答方法 スマートフォンなどで右のQRコードを読み取るか、市ホームページから回答してください。

▲QRコード
(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

公的年金受給者 令和2年分扶養親族等申告書の提出を

対象者には、「令和2年分扶養親族等申告書」が、9月中旬以降送付されます。申告書を提出しないと、令和2年分の老齢年金から所得税が多く徴収されますので、対象の人は必ず提出してください。

- 対象 次のいずれかに当てはまる老齢年金受給者 ○65歳未満で、1年間の年金額が108万円以上の人 ○65歳以上で、1年間の年金額が158万円以上の人

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

募集

放課後児童クラブの指導員

- 職種 副主任指導員
- 採用予定人数 若干名
- 勤務場所 市内7小学校児童クラブ
- 雇用期間 雇用した日～令和2年3月31日(火)
- 勤務形態 学校の下校時間、休校に合わせたシフト制(土・日曜日、祝日は休み)
- 報酬 時間給1,120円/時間
- 応募資格 教諭(幼稚園、小・中学校、高等学校)、保育士などの資格を有する人
- その他 資格不要のサポート指導員(週2～5日勤務)も募集しています。

※詳しくは、お問い合わせください。
(応)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)

男女で担う生活サポート講座

- 日程 9月17日(火)
- 時間 午後1時30分～3時(開場：午後1時)
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 内容 ○演題…「LGBT啓発授業～当事者が語る現状と課題～」○講師…長岡春奈さん(LGBT啓発講演家)
- その他 諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。

▲長岡春奈さん
(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線289)



年金生活者支援給付金が始まります

10月1日から、所得が一定額以下の年金受給者に給付金が上乗せされる制度が始まります。現在年金を受給していて対象になる人は、9月から順次請求書が届きます。請求書を提出しないと、給付金を受け取ることができませんので、必ず提出してください。

- 対象 ○老齢基礎年金受給者…世帯全員が住民税非課税の65歳以上の人で、自身の前年の所得額の合計がおおむね88万円以下 ○障害基礎年金・遺族基礎年金受給者…前年の所得額がおおむね462万円以下

(問) ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

野焼きは原則禁止です！

廃棄物(ごみ、草類)の焼却(野焼き)は、法により原則禁止されており、違反者には罰則が科せられます。例外として認められている焼却も、やむを得ない場合に限り、近隣の迷惑にならないように行うことが必要です。近隣から苦情申し立てがある場合などは、配慮や改善の指導をしています。

■例外として認められている焼却
○農業、林業、漁業を営むためにやむを得ず行われるもの ○災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの ○どんど焼き、風俗慣習上の行事を行うために必要なもの

(問) 生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線214、215)



※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

不動産評価等の無料相談会

- 日程 10月1日(火)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 相談内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価(問) (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

空き家に関する相談

- 日程 9月17日(火)
- 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

諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

- 日時、会場 9月27日(金) 午前10時～正午 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)

県下一斉司法書士の無料相談

- 日時、会場 10月1日(火) 午後5時～7時 市公民館
- 相談内容 不動産や会社などの登記、多重債務問題、裁判所へ提出する書類の作成、借地借家問題など(問) 長野県司法書士会諏訪支部 ☎57-2776

講座

自家製味噌作り講座

- 日程 9月27日(金)
- 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 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
- 定員 24人(先着順)
- 参加料 600円(材料費など)
- 申し込み 9月2日(月)～19日(木)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、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

市視覚障害者福祉協会協力高齢者マッサージ奉仕

- 日時、会場 10月2日(水) 午後1時～4時 老人福祉センター
- 対象 市内在住の65歳以上の人 ※医師からマッサージを止められている人、心臓病・高血圧症・重い皮膚病の人、当日具合が悪い人はご遠慮ください。
- 定員 15人(先着順)
- 申し込み 9月2日(月)～13日(金)に、電話で申し込んでください。(応)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線291、292、298)

第24回諏訪湖一周ウォーク参加者

市役所での直接申し込みのみ受け付け中です。当日も受け付けます。詳しくは、広報すわ7月号か市ホームページをご覧ください。

- 日程 9月22日(日) ※雨天決行
- 集合場所 湖畔公園(石彫公園)
- その他 当日は、参加者が下諏訪回り(反時計回り)で湖畔を歩きます。時間と場所によって湖畔ジョギングロードが混雑します(特に石彫公園～釜口水門で午前9時～11時ごろ)。ご理解とご協力をお願いします。(応)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

相談

働き方改革相談会

- 日時 9月11日(水) 午後1時～3時30分(1件30分程度)
- 会場 市役所501会議室(5階)
- 対象 事業主、人事・労務担当者
- 申し込み 9月10日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。(申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)

巡回労働相談

- 日程 9月4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 9月3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

諏訪エリア de 縁結び参加者

- 諏訪地域在住の男性と移住を考えている女性の出会いをお手伝いします。
- 日時、会場 11月2日(土) 午前10時～午後6時 諏訪市内
 - 対象 ○諏訪地域6市町村に在住、在勤の30歳代の独身男性 ○諏訪地域6市町村以外に在住、在勤の30歳代の独身女性
 - 定員 男女各12人
 - 参加料 5,000円
 - 申し込み 10月22日(火・祝)までに、メールで申し込みを。申し込む際に、氏名(ふりがな)、住所、年齢、性別、職業、携帯電話番号、メールアドレス、参加動機をお知らせください。
 - その他 男性は、10月27日(日)午後2時から岡谷市で開催する事前セミナーへの参加が必要です。(応)・(問) 諏訪圏移住交流推進事業連絡会 ☎090-8857-2864、Eメール apply.kkt@gmail.com

縁結びサポート事業 スキルアップ&交流会

- 全3回のイベントを通じて交流を深め、カップルの成立を応援します。
- 日程、会場 ①10月25日(金)…すわつつチャオ ②11月8日(金)…トコロテラス ③11月23日(土・祝)…ミラノサローネアネックス
 - 時間 ①・②午後7時～9時 ③午後3時～7時
 - 内容 ①「ビジネスコミュニケーションセミナー」&ミニ交流会(軽食付き) ②「寒天の魅力発見セミナー」&ミニ交流会(軽食付き) ③トークタイム、フリートーク(スイーツbuffet付き)、マッチング
 - 対象 市内在住または在勤の、20歳代～30歳代の独身の男女(市内に居住したい人も可能)
 - 定員 各回28人(男女各14人) ※応募多数の場合は、全3回参加できる人を優先し、抽選。抽選結果は、応募者全員に書面で通知します。
 - 参加料 4,500円(全3回分)
 - 申し込み 10月8日(火)までに、右の申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム



**親子でenjoyサイエンス講座
植物の種が飛んで!回って!**

アルソミトラ・マクロカルパ、ラワン、アオギリなどの種の模型を作って、種の不思議に触れます。

- 日程 9月29日(日)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 カルチャーホームすわ
 - 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)
 - 参加料 200円(資料、材料費など)
 - 申し込み 9月17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)



**ミルククッキングカレッジ
季節の和イタリアン基礎編**

- 日時 10月21日(月) ○昼の部…午前10時～午後0時30分 ○夜の部…午後7時～9時
 - 会場 すわっチャオ調理研修室
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 各部15人(先着順) ※5人以上の参加で開催します。
 - 参加料 1,800円(材料費など)
 - 内容 カフェコーナーでも提供している各種スローフードテーマ食材の中から、「大根」を使って和イタリアン料理を3品作ります。
 - 申し込み 事前に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257



**すわ☆あゆみステーション
CAREプログラム**

子どもと温かい関係を築き、子育てが今より楽になる子育て支援講座です。

- 日時 下表のとおり
- | コース | 日程 | 時間 |
|-----|---------------|--------|
| 3期 | 9/19(木)、26(木) | 10:00 |
| 4期 | 11/2(土)、16(土) | ～12:00 |
- 会場 ふれあいの家
 - 対象 市内在住の、2歳～6歳の子どもの保護者
 - 定員 各コース8人(先着順)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※託児サービスがあります(要予約)。
 - その他 広報すわ6月号でお知らせした4期の日程を変更しました。
- (申)・(問) すわ☆あゆみステーション(内線448)



秋の自然を楽しもう!大見山の探検ウォークラリー

- 日程 9月28日(土) ※雨天決行
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 夢の海森林体験学習館
 - 対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上の親子など
 - 定員 12組(先着順)
 - 参加料 100円
 - 申し込み 9月6日(金)から、電話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)



市民手話講習会

- 日時、会場 10月17日～11月21日の毎週木曜日 全6回 午後7時30分～9時 湯小路いきいき元気館
 - 対象 市内在住、在勤の手話初心者
 - 定員 20人(先着順)
 - 申し込み 10月10日(木)までに、電話かファックスまたは直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉課福祉係(内線233、235)、FAX 53-6073



**まちを歩き、まちに学ぶ
ぶらりカフェ・諏訪塾**

- 日程 9月29日(日) ※小雨決行
 - 時間 午後1時～5時
 - 集合場所 田辺公民館駐車場
 - 定員 30人(先着順)
 - 内容 田辺・下金子・福島の歴史を巡ります。
 - 参加料 1,000円(お茶代など)
 - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) すわまちくらぶ ☎55-1029(水曜を除く午前11時～午後4時)



「歩く・見る・聞く」諏訪を知る歴史講座

- 日時、会場、内容 下表のとおり

日程	時間	会場	内容
10/26(土) (公開講座)	13:30～15:30	市博物館	講演「文化財指定の意義について」 仏法紹隆寺展展示解説
11/7(木)	19:00～21:00	文化センター	仏教美術の魅力～仏法寺の仏像～
11/10(日) (公開講座)	10:00～12:00	市公民館	講演①「徳川将軍家の鷹狩」 講演②「諏訪藩の鷹匠～岡村家の文書を巡って～」
	13:30～15:00	高島城公園	高島城で鷹狩実演
11/16(土)	9:00～12:00	四賀地区	文化財ガイドウォーク(現地学習)
11/19(火)	19:00～21:00	文化センター	講演「諏訪の旧石器時代」

- 対象、定員 市内在住者、在勤者、在学者優先 80人(先着順)
 - 参加料 500円 ※初回に集金します。
 - 申し込み 9月2日(月)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)



石の歴史物語(現地学習)

- 日程、内容 下表のとおり
- 時間 午後1時～4時 ※受け付け…午後0時45分～0時55分
- 集合場所 市公民館裏駐車場
- 対象、定員 市内在住者、在勤者、在学者優先 20人(先着順)
- 参加料 200円(資料代など) ※初回に集金します。
- 申し込み 9月2日(月)から、電話か直接窓口で申し込んでください。

日程	内容
10/4(金)	鉄平石が辿る道～採掘現場→街中～
10/11(金)	石器・土器が辿る道～埋蔵文化財整理室も覗いてみよう!～

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



秋のパンづくり講座

- 日時 ○昼コース…10月18日(金)、25日(金) 午前10時～午後0時30分 ○夜コース…10月10日(木)、17日(木)午後7時～9時30分 ※昼コース、夜コースとも同じ内容です。
 - 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 1,500円(材料費など)
 - 申し込み 9月4日(水)～27日(金)に、電話か直接窓口またはEメールで、コースを選んで申し込みを。
 - その他 昼コースのみ、託児サービスがあります(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

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

ボクシングエクササイズ教室

- 日程 9月20日(金)、27日(金)、10月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)、11月1日(金)、8日(金) 全8回
- 時間 午後7時～8時
- 会場 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 40人(先着順)
- 参加料 1,200円 ※初回に集金
- 申し込み 9月4日(水)から、電話で申し込んでください。
- その他 教室中のけがは、保険の範囲内で対応します。

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

子どもスケート教室

- 日程 10月19日(土)、26日(土)、11月9日(土)、16日(土) 全4回
- 時間 午後6時50分～7時50分
- 会場 やまびこスケートの森アイスアリーナ(岡谷市宇内山4769-14)
- 対象 保育園・幼稚園年長児、小学生で、市内在住のスケート初心者
- 定員 70人
- 参加料 3,000円 ※レンタルスケート代が、別途必要になります。
- 申し込み 9月30日(月)(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。きょうだいで申し込む場合は、同じ往復はがきに一緒に記入してください。
- 記入事項 ○往信の文面:「子どもスケート教室希望」と記入。子どもの氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年、靴のサイズ、スケート経験(①初めて ②2、3回やったことがある ③それ以上)、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)

- その他 ○事前準備会を10月12日(土)午後5時～7時に、しんきん諏訪湖スタジアム会議室で行います。○教室には保護者が送迎し、必ず付き添ってください。○教室開催中のけがは、保険の範囲内で対応します。

(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

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。



申し込み不要の健康づくり(介護予防)教室

■健康音動(おんど)～音楽を使って身体を動かそう!～

- 日程、内容 下表のとおり

日程	内容	会場
9月2日(月)	歌謡体操編	豊田公民館
9月9日(月)	脳トレーニング編	
9月30日(月)	歌謡体操編	四賀公民館

- 時間 午後1時30分～2時30分
 - 対象 65歳以上の人
 - 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
- (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

- 日程、会場 下表のとおり

日程	会場
9月3日(火)	豊田公民館
9月6日(金)	湯小路いきいき元気館
9月10日(火)	いぶきゆいの家(中洲)
9月17日(火)	老人福祉センター
9月20日(金)	なかよし広場
9月24日(火)	四賀公民館

- 時間 午後1時～2時15分
- 対象 65歳以上の人
- 定員 各回30人
- 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物



(問) 諏訪ブロック柔道整復師会(阿部) ☎53-1282

スポーツ

霧ヶ峰グライダー体験飛行会

- 日程 10月5日(土)、6日(日)
- 時間 午前9時～午後2時 ※気象条件が飛行に適さない場合は中止。
- 会場 霧ヶ峰グライダーふれあい館前へ午前9時に集合
- 対象 小学5年生以上の健康な人 ※高校生以下は保護者同伴。
- 定員 各日5人(先着順)
- 参加料 2,000円(保険料含む)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 市グライダー協会(二ノ宮) ☎080-5143-2434(午後7時以降)

60代からの女性いきいきセミナー

- 日時、内容 下表のとおり

日程	時間	内容
10/7(月)	13:30～	体幹を鍛えましょう
10/9(水)		おしゃれのアドバイス
10/10(木)	15:30	麻雀を覚えて認知症予防
10/11(金)		

- 会場 すわつチャオ
 - 対象 シルバー人材センターの活動に興味がある60歳以上の女性
 - 定員 24人(先着順)
 - 申し込み 9月20日(金)までに、受講申込書を提出してください。
- (申)・(問) シルバー人材センター ☎57-1388、ハローワーク諏訪 ☎58-8609

申し込みが必要な健康づくり(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) ※健康ランチ付き

- 日時、会場 10月16日(水) 午前10時～午後1時 市体育館
- 対象 65歳以上の人
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 800円 ※当日集金します。
- 申し込み 9月10日(火)～11日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

■私の貯筋計画(3コース目)

- 日時、会場 10月17日～12月19日の毎週木曜日 全10回 午後1時30分～3時 すわつチャオ
- 対象 65歳～おおむね74歳の人
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 9月17日(火)～18日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

※1年間に開催する4コースのうち、1コースのみ参加が可能です。

■食べて!動いて!得する栄養講座～筋肉・骨強化編～ ※健康ランチ付き

- 日時 10月23日(水)、30日(水)、11月13日(水)、12月4日(水) 全4回 午前10時15分～午後1時15分
- 会場 すわつこランド ※要入館料
- 対象 65歳以上の人
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月1日(火)～2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

市民ハイキング

- 日時 9月29日(日) 受付：午前6時～(出発：午前6時30分、帰着：午後5時30分(予定)) ※雨天決行
 - 集合場所 市役所正面玄関前
 - 目的地 志賀高原池めぐりコース
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 40人(先着順)
 - 参加料 4,000円(リフト代を含む)
 - 申し込み 9月4日(水)から、スポーツ課窓口か電話で申し込んでください。
 - その他 ○申し込み後、スポーツ課窓口で参加料を支払ってください。参加料支払いの際に、バスの座席を決定します。○バスの座席が必要な子どもは、大人と同額の参加料がかかります。○当日のけがは、保険の範囲内で対応します。
- (申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内) ☎57-2811



市民ロードレース大会

- 日時 9月23日(月・祝) ○受け付け…午前7時30分 ○開会式…午前8時15分 ※小雨決行
 - 会場 スポーツ広場(受け付け)、スポーツ広場周回コース
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 種目 ○小学1・2年生の部…1km ○小学3・4年生の部…1.5km ○小学5・6年生の部…2km ○中学生の部…3km ○高校生・一般の部…3km ※各種目全て男女別の競技です。
 - 申し込み 9月10日(火)正午までに、電話かファックスまたはスポーツ課窓口で直接申し込むか、市陸上競技協会ホームページ(<http://suwashi-rk.com>)から申し込んでください。 ▲QRコード
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内) ☎57-2811、FAX 57-2813



レディース ソフトテニス教室

- 日程 9月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 全4回
 - 時間 午前9時～正午
 - 会場 上川テニスコート
 - 対象 市内在住、在勤の女性
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪レディースソフトテニスクラブ(北澤) ☎53-7062

第15回ペタリンカップ

- 日時 9月8日(日) 受け付け…午前8時15分 ※雨天決行
 - 会場 憩の杜ペタンコート
 - 参加資格 1チーム3人 ※小学生以上
 - 参加料 1チーム1,500円
 - 申し込み 9月6日(金)までに、ファックスかEメールで申し込みを。
- (申)・(問) 市ペタンク協会(佐藤) FAX 57-1919、Eメール sweet@kra.biglobe.ne.jp



困りごとご相談ください
10月の相談日程

法律相談 【要予約】

10月17日(木) 13:00～17:00
※9月20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：藤森頼継弁護士

交通事故相談 【要予約】

10月10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】

10月2日(水)、19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

10月18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
(9月、10月第一週)

9/1(日)	原設備工業 ☎57-0703
9/7(土)	原設備工業 ☎57-0703
9/8(日)	マルワ住設 ☎58-3337
9/14(土)	阿部設備 ☎53-1406
9/15(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
9/16(月・祝)	シガテクノス ☎52-5620
9/21(土)	水道建設 ☎53-3965
9/22(日)	スワテック建設 ☎78-9011
9/23(月・祝)	アクアテック杉村 ☎75-0038
9/28(土)	丸三上田商店 ☎58-0171
9/29(日)	阿部設備 ☎53-1406
10/5(土)	藤森土木建設 ☎52-1766
10/6(日)	大和設備 ☎58-1900



今月の納税・保険料
納期限は9月30日(月)

固定資産税(3期)
国民健康保険税(9月分)
介護保険料(普通徴収6期9月分)
後期高齢者医療保険料(6期9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)





登場者募集!

「すわじん」「ぐる～ぶ通信」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 <メールQRコード>



市内で活動するGOODな
団体、サークルなどを紹介!

ぐる～ぶ通信



絵手紙サークル
絵手紙の会

絵と言葉で
思いを伝える

活動情報

- 活動日時 毎月第2金曜日 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 ☎53-6219(市公民館)

「活動と魅力を教えて!」
活動を始めてから、5年目を迎えた絵手紙サークルです。岩波テル子先生の指導のもと、18人で活動しています。

毎回、絵にしたいものを持ち寄り、じっくりと観察しながら描き、そこに言葉を添えます。活動の最後には、会員同士で作品の良いところを褒め合います。

絵手紙の魅力は、「絵を描くこと」「色を付けること」「文章を書くこと」の3つを同時に楽しめることで、認知症予防にもつながります。また、友人や家族のことを思いついて書いた作品を送り合うことで生まれる「交流」も楽しみのひとつです。

いつでも会員を募集しています。和やかな雰囲気の中で、私たちと一緒に絵手紙を楽しみませんか。

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



「おいでなして フードドライブ諏訪」

市は、家庭で余っている食料品を持ち寄り、生活に困っている家庭などに寄付する活動「フードドライブ」をこれまで12回行い、多くの人から寄付をいただきました(下表)。ご協力ありがとうございました。あなたも「もったいない」を「ありがとう」へ変える活動に参加しませんか。

▼フードドライブ諏訪の実績(過去12回分)

提供者数	数量	重量	提供先
341人	3,147品	2,495kg	市内の子ども食堂、NPO法人 フードバンク信州、生活困窮家庭

発信元 まいさば諏訪市(社会福祉課内)(内線237)



■第13回 おいでなしてフードドライブ諏訪

- 日時 9月12日(木) 午前9時～正午
- 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 ○お米(1か月以内に精米したもの)

ご覧ください!

スマホ・パソコンから



市ホームページ



マチイロアプリ



市公式 Facebook



市公式 YouTube

みなさん、気付きましたか?表紙の題名の下にいる白鳥が、8月号から1つ波を越えて前進しました。前を向いて進む諏訪市の姿を白鳥に重ねています。リニューアル後、何件か感想をお寄せいただきました。読んでくださる方がたくさんいらっしゃることを改めて感じ、嬉しくなりました。感謝の気持ちを忘れず、今後も編集頑張ります!(Y)

編集後記