

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.1068

10

2019 / 令和元年



特集 いつまでも元気に！ シニアが輝くまちへ P2～5

お知らせ

新技術・新製品開発を応援します・・・・・・・・・・・・・・・・P6
障がい者虐待をみんなで防ぎましょう・・・・・・・・・・・・P7
市民満足度調査結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
温泉で暖かい冬を過ごしませんか、ふれあい市場まつり・・・・P9

元気の秘訣を インタビュー！

来年1月に100歳を迎える磯川かをるさん。すてきな笑顔で元気の秘訣を話してくれました。次ページからの特集をご覧ください！

笑顔あふれる家族との会話。
話をするのも元気の秘訣。



介護予防特集

いつまでも元気に！ シニアが輝くまちへ

磯川かをるさん

大正9年1月生まれ。10年前に上田市から娘夫婦がいる諏訪市に移り住む。人と話すことが好きな99歳のおばあちゃん。



毎日の入浴をはじめ、自分のことは自分でやるという磯川さん。病気もなく、定期的に往診を受けて体の状態をチェックしているほかは、介護保険サービスも利用していません。そんな磯川さんに、元気の秘訣をお聞きしました。

秘訣1

好き嫌いなく食べる バランスの良い食事

「嫌いな食べ物がないで、何でも食べるんです。毎日3食欠かさずお茶碗半分のご飯を食べるよ。娘が漬けた塩分控えめの赤い小梅は欠かさず食べるね。小魚やお肉も食べるけど、一番好きなのはカレー。ひ孫たちと一緒に材料を切つてよくカレー作りをしたよ」

めずらしい料理も気になったらしもらつて食べたたり、おいしかった料理は材料や作り方を聞いたりするなど、探究心があるそうです。

秘訣2

120個の漢字を 頭の中で考える

好き嫌いなく、バランスの良い食事を心掛けています。

「夜は布団に入ってから眠るまでに、頭の中で120個の漢字を書いてみるのが日課だね。それで分からなかった漢字は、次の日に新聞で見つけて確認してるんだよ」

何十年も日記を付けていて、孫やひ孫が来たことなどを書いているそうです。分からない漢字はひらがなで書いておいて、あとで家族に聞いて漢字で書き直すこともしています。分からないことをそのままにせず、調べたり聞いたりして頭の体操も欠かしません。

秘訣3

スポーツを話題に 家族と会話を楽しむ

「いろんなスポーツを見るのは好きだね。今は相撲を見るのが楽しみ。サッカーも見るとよ。サッカーは選手の名前もだいたい分かるだよ。ひ孫がバレーボールをやっているから、バレーもよく見るね」

さまざまなことに興味を持ち、スポーツを話題にして家族と話をするのも楽しみのひとつです。

みんなで楽しく健康に！

健康づくり(介護予防)教室

市は、65歳以上の人を対象に健康づくり(介護予防)教室を開催しています。みんなで参加して、楽しく介護予防しませんか。

※詳しくは、今号に挟み込みの「健康づくり教室(介護予防)カレンダー」をご覧ください。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線291、298)

健康音動^{おんど}～音楽を使って身体を動かそう！～



カラオケを使っのどや腹筋を鍛えたり、音楽に合わせて身体を動かしたりして介護予防につなげます。

私の貯筋計画^{ちよきん}～筋肉を貯めよう～



スクワットなど運動強度が高めの筋力トレーニングをして、生涯元気であるための筋肉を貯める教室です。

体を動かすだけでなく、声も出すのでどの筋肉も鍛えられて、せき込むことも少なくなりました！みんなで楽しく介護予防できるのがいいですね！

健康音動に参加した
喜多 文子 さん

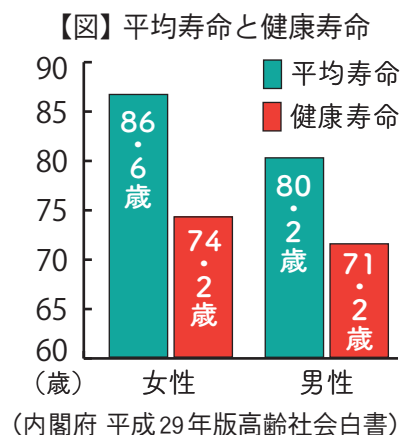
健康づくりを始めませんか

諏訪市の高齢化率は30・2%

超高齢化と言われる日本社会の中で、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間)を延ばして、元気で過ごすことが重要になってきています。しかし、平均寿命と健康寿命の差が男女共に10年前後あるのが現状です(下図参照)。

要介護や寝たきりになる原因は、認知症や脳血管疾患、関節疾患、転

「フレイル」の予防が健康づくりの第一歩



倒や骨折、加齢に伴う身体の衰えなどが挙げられます。それらに伴う筋力や心身の活力の低下で、健康障害を起こしやすくなる状態をフレイルと言います。

フレイルを予防するためには、次の3つのことを意識しましょう。

- ①運動：骨や筋肉の衰えを抑えるため、適度な筋肉トレーニングを行う。
- ②食生活：不足しがちなタンパク質を中心にバランスの良い食事を取る。
- ③社会活動：外出(1日1回以上)、知人との交流(週1回以上)、趣味やボランティア活動に参加する(月1回以上)。

フレイル診断

下の質問の中で、当てはまる項目にチェックしてください。3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイル予備軍です。

- ☐ 最近体重が減った(1年間で2～3kg程度)
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力・握力が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)

地域を元気に！シニア輝かせ隊！

いきいき体操 推進リーダー



「すわっこいきいき体操」
で地域を元気に

「すわっこいきいき体操」は、平成17年に市社会福祉協議会が株やまびこスケートの森と協働で作成したオリジナルの諏訪市ご当地体操です。子どもから高齢者まで、立ったままでも座ったままでもできる体操で、温泉編と八ヶ岳編があります（1曲3〜4分）。

この体操を広めるために、20人で活動しているいきいき体操推進リーダーが、出前講座や体操PR活動を実施しています。また、市内のふれあいサロンや地区の会合、「おとしよりの集い」などでも取り入れられています。

「気持ち良く1日を始めたい」「運動不足が気になる」など、さまざまな場面でこの体操をご活用ください。

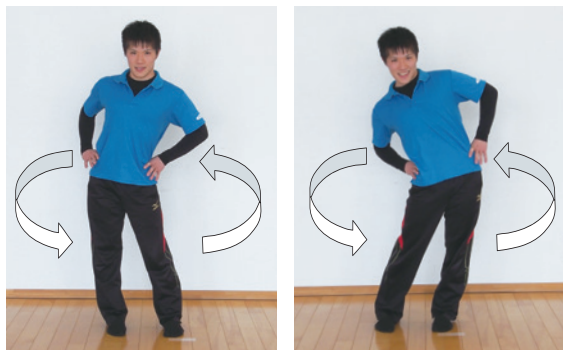
私たちが体操のポイントをわかりやすくお伝えする、すわっこいきいき体操の出前講座を受け付けています。毎日を健康に過ごすために、ぜひご利用ください。
(申)・(問) 市社会福祉協議会
☎52-2508、FAX 57-1231

■温泉編

リラックス効果が得られるようなゆったりとした動きで、全身の関節を動かせる体操です。

■八ヶ岳編

筋力アップをイメージした力強い動きで、全身の筋肉を動かせる体操です。



▲「すわっこいきいき体操温泉編」の動き（一部）

老人クラブの活動は

姿を変えた介護予防です

市老人クラブ連合会では、生きがいや健康に関する講習会、地域づくりや社会奉仕活動を実施しています。この高齢社会の時代に、老人クラブはなくてはならない存在となっています。

体を動かすことや社会活動に参加することは、介護予防にとっても良いと言われています。

■介護予防

8月20日に、諏訪赤十字居宅介護支援事業所の坂田雄二氏を招いて、「もしかして認知症？予防と気づき」の講座を開催しました。認知症は、本人が一番最初に気づき、健康を装うことがあります。あらかじめ認知症に関する知識があれば、自分または家族などが認知症になったときに役立ちます。

老人クラブ 連合会



役員のみなさん

私たちと一緒に老人クラブの活動に参加して、楽しみながら介護予防しませんか。同じ地区内で10人以上集まれば加入できます。個人でもご相談ください。

(問) 市老人クラブ連合会事務局 ☎53-6218、☎090-8026-8046



▲「諏訪岳風会創立88年 吟道大会」で詩吟を披露する会員

■詩吟と腹式呼吸

詩吟は、お腹の底から声を出し、真心と情緒を伝えます。文化に親しみ、人間性を培うと共に、健康寿命を延ばします。また、腹式呼吸は詩吟と一体で、血圧を下げるだけでなく、自律神経の活動を助け、活力を生み、ストレスの解消になり、介護予防にもつながります。老人クラブでは、このような講習会を順次企画していきます。

認知症予防・啓発講演会

認知症を
笑って楽しく学ぼう



- 日程 11月19日(火)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 講師 大道芸人 たつきゅうさん
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
 - その他 市内在住で移動手段に困っている人、または手話通訳や要約筆記などが必要な人は、10月18日(金)までにお問い合わせください。
- 【問い合わせ】 ライフドアすわ
☎78-0477、FAX 78-0478

ライフドアすわには
認知症地域支援推進員がいます

認知症地域支援推進員は
どんな人？

認知症地域支援推進員は、市地域医療・介護連携推進センター「ライフドアすわ」に所属している、介護に関する知識・経験を持った医療や介護の専門家です。市地域包括支援センターや市社会福祉協議会と協力して、認知症に関するさまざまな事業を企画・実施することで、認知症の知識を広めたり、認知症の人やその家族の理解者を増

やしたりして、地域で支える体制づくりを推進しています。

認知症になっても
安心して暮らせる地域へ

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して生活をするためには、地域全体が認知症を正しく理解し、身近なこととして捉えることが大切です。その上で、認知症の症状の変化に応じ、医療・介護サービス、地域の多種多様な人が連携して、



▲認知症地域支援推進員
のみなさん

支援の輪を作ることが必要になってきます。そのための体制を整え、地域全体で認知症の人や家族を支え、認知症になっても安心して暮らせる地域の実現をめざしています。

■認知症地域支援推進員の主な役割

協働

○市地域包括支援センター
○ライフドアすわ

支援ネットワーク
の構築

認知症対応力向上
のための支援

相談支援や
支援体制の構築

具体的な活動

- ①認知症予防・啓発講演会や認知症ケア向上イベントなどの開催。
- ②講師(キャラバンメイト)として、認知症サポーター養成講座に協力し、認知症サポーターのステップアップ講座の開催や活躍の場の提供を検討。
- ③認知症初期集中支援チーム員を兼任し、認知症の人やその家族の支援体制を調整。
- ④認知症カフェの検討。
- ⑤認知症に関する情報提供のため、パンフレットや認知症ケアパス(※)の改定、地元紙にコラムと認知症マンガを月1回掲載。
- ⑥認知症の人やその家族からの相談対応。

※認知症ケアパス…認知症の症状が発生した、または容態が変化したとき、どこでどのような医療や介護サービスなどが利用できるかをまとめたもの。

創造的な企業活動を応援しています

市内中小企業の新技術・新製品開発



(問) 商工課工業振興係 ☎52-4141 (内線433)

開発例
1

ハイブリッド車のエンジン部品に利用 湾曲形状の高速射出成形(ダイカスト) の実現



株式会社 旭
(湖南)

内燃機関に使われる湾曲形状(アンダーカット)の製造は従来、砂型鑄造を代表とする成形が主でしたが、砂型鑄造に比べてダイカスト法を用いることで面精度が滑らかになり、気体の流動性が向上しました。また、金属型での製造のため、製品精度も向上しました。

新技術・新製品の開発を応援します！

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。

市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を補助します(限度額100万円)。

申請の流れ ～令和2年1月31日(金)締め切り～

申請を受け付けた後、研究開発に係る有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和元年度の申請受け付けは、令和2年1月31日(金)までです。活用を検討している企業のみなさんは、お早めにご相談ください。

開発例
2

独立型太陽光集光発電システム 太陽光追尾集光発電システム用途 向けバッテリーシステムの開発



株式会社 エクセル
(四賀)

従来の太陽光集光発電システムは、商用電源から電力を得て、制御装置を用いてパネルを最適な位置へ移動させていますが、災害による停電時にパネルを最適な位置へ移動することができないため、バッテリーを内蔵した太陽光集光発電システムを開発しました。

開発例
3

金属切削加工部品の刻印(識別)工程を NC旋盤内で同時加工で行う NC旋盤による刻印加工

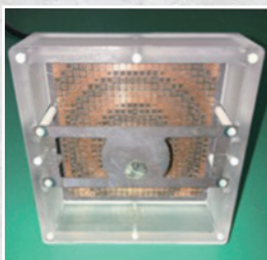


有限会社 金井精密
(湖南)

生産ライン内に製品を識別するための刻印機を導入することはコスト的に難しいため、NC旋盤内で刻印付の加工を行えるようにプログラム開発から実施しました。メッキ加工後も刻印が見えるように調整したことで他製品への応用もでき、受注拡大につながりました。

開発例
4

第5世代ミリ波帯用高機能アンテナ開発 精密加工技術によるリフレクトアレーの開発



有限会社 ^{ナスカ} NAZCA
(小和田南)

ミリ波帯の基地局アンテナとして、ビーム形成が容易で高機能特性を有するリフレクトアレーを、精密加工技術を活用した新たな一次放射器と平板反射板により実現しました。

開発例
5

NCスクリーン印刷 加飾スクリーン印刷工法の開発



株式会社メイテックジャパン
(中洲)

従来の加飾スクリーン印刷(多色刷)は1印刷(1色)にスクリーン印刷版が1版必要ですが、NC加工機による切削加工で不要な部分を除去することでNC切削加工での除去面に加飾印刷を実施し、NC加工によるツールマークを抑えるプログラム・加工条件の開発およびインクの調色等印刷方法を開発しました。

障がい者虐待を

みんなで防ぎましょう



障がいのある人への虐待は、「障害者虐待防止法」でも禁止されています。障がいのある人もない人も、みんなが安心して暮らせる社会をめざしましょう。

(問) 社会福祉課福祉係(内線232、233、235)

障がい者虐待を防ぐために

障がい者虐待は、特定の人や家庭・施設などで起こることではなく、どこでも起こりうる身近な問題です。虐待をしている人や、虐待をされている人にその認識がない場合もあり、自分からは訴えられないこともあります。虐待を防ぐためには、私たち一人一人が問題を認識して、小さな兆候を見逃さずに早期発見することが大切です。



「虐待かも?」 と思ったら通報を

法律で、虐待に気づいた人の通報義務が定められています。虐待かもと思ったら、すぐに通報してください。通報した人の秘密は、固く守られます。通報後、事実確認を行い、立ち入り調査や保護などの対応をします。

「虐待かも?」



ストップ! これは障がい者虐待です!

① 身体的虐待

たたく、殴る、部屋に閉じ込めるなど
障がい者の体に傷や痛みを負わせたり、正当な理由なく身動きが取れない状態にしたりすること。

② 性的虐待

お尻や胸を触る、裸にするなど
障がい者に無理やり(または同意と見せかけて)わいせつなことをしたり、させたりすること。

③ 心理的虐待

悪口を言う、仲間はずれにするなど
障がい者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

④ 放任

食事をさせない、お風呂に入らせないなど
食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず、障がい者の心身を衰弱させること。

⑤ 経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さないなど
本人の同意なく、障がい者の財産を使うこと。理由なく障がい者に金銭を与えないこと。

しょう 障がいのあるみなさんへ

■ 虐待をされたら、どうする?

● 「いやだ」「やめて」と言ひましよう

虐待をされたら、まずは「いやだ」「やめて」と言ってください。がまんする必要はありません。

いやだ!

やめて!

● 市役所に連絡しましよう

虐待をされたり見たりしたら、市役所に連絡をしてください。市役所には、誰かと一緒にいたり、代わりの人に連絡してもらったりしても構いません。



ここに連絡してください

すわしやくしょ しゃかいふくしか
諏訪市役所 社会福祉課

☎(0266)75-8152

FAX(0266)53-6073

令和元年度

「市民満足度調査」結果



市は、「第五次総合計画後期基本計画（平成29年度～令和3年度）」に掲げる39の施策について、市民のみなさんにとつての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映させるため「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんにご協力いただき、ありがとうございました。

調査の結果は、行政サービスの向上をめざすための貴重な資料にするともに、第五次総合計画の進捗状況を把握するための外部評価として位置付け、今後の市政運営に役立てていきます。調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

（問）企画政策課企画政策係（内線321）

<調査方法・内容など>

- 実施期間 5月1日（水・祝）～15日（水）
- 方法 18歳以上の市民（平成31年4月1日現在）から無作為に3,000人を抽出して（性別、年代、地区別の人口構成比を考慮）、郵送などで調査票を回収しました。
- 内容 第五次総合計画後期基本計画（平成29年度～令和3年度の5年間）に基づく39施策に対する満足度・重要度・自由意見の記入をお願いしました。
- 回答者数 1,073人（男性466人、女性600人、未記入7人）
- 回収率 35.8%

調査結果① 満足度



全39施策に対する平均満足度は、**「3.21」**で、前年と比較すると0.07ポイント向上しました。

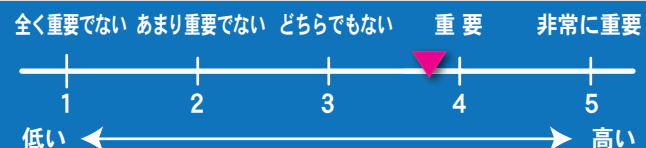
▼満足度が高い施策（上位1位～5位）

順位	満足度	施策
1	3.75	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
2	3.62	快適な生活環境に恵まれたまち【環境衛生】
3	3.56	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
4	3.51	社会保障が充実したまち【社会保障制度】
5	3.41	健やかなライフスタイルが実現できるまち【健康づくり】

▼満足度が低い施策（下位1位～5位）

順位	満足度	施策
1	2.93	人が集まる賑わいのまち【中心市街地】
2	2.95	買い物が便利で楽しめるまち【商業・流通】
3	2.95	特色ある農業・漁業のまち【農業・漁業】
4	2.97	職員の育成が市民サービスにつながるまち【組織・人材】
5	3.03	森林資源を維持・活用するまち【林業】

調査結果② 重要度



全39施策に対する平均重要度は、**「3.81」**でした。全施策が中間点（3.00）以上に位置し、市が掲げる全施策が重要視されています。

▼重要度が高い施策（上位1位～5位）

順位	重要度	施策
1	4.34	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
2	4.25	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
3	4.22	安全・安心に暮らすことができるまち【防災・消防】
4	4.16	子育ての希望がかなうまち【子育て支援】
5	4.15	社会保障が充実したまち【社会保障制度】

▼重要度が低い施策（下位1位～5位）

順位	重要度	施策
1	3.26	歴史や文化・芸術に彩られたまち【歴史・文化】
2	3.39	スポーツに親しみ楽しめるまち【スポーツ振興】
3	3.47	買い物が便利で楽しめるまち【商業・流通】
4	3.50	地域力を高めた自治のまち【コミュニティ】
5	3.47	地球温暖化対策を進めるまち【再生可能エネルギー】

■自由意見（抜粋）

- 高齢者が免許を返納しても住みやすいまちにしてほしい。（10歳代学生）
- 子育て支援の充実。産後の女性が復職するのに困らない地域であってほしい。（30歳代専業主婦・主夫）
- 東洋バルブ諏訪工場跡地の有効活用を進めてほしい。（70歳以上無職）

火事の心配もなく、夜、電源をつけたままでも安全です

温泉で暖かい冬を過ごしませんか

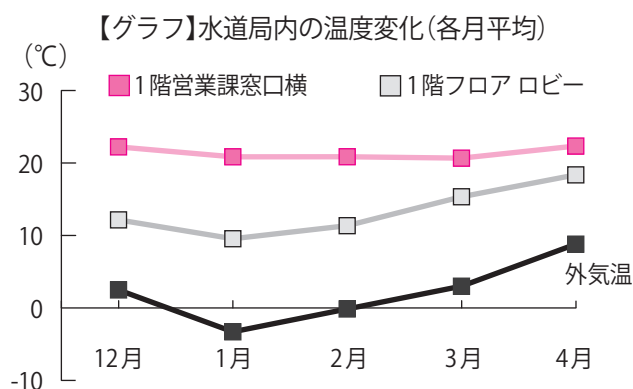
市は、平成26年度から温泉暖房装置を水道局に設置して実証実験を行っており、今年度は11月下旬ごろ稼働する予定です。興味のある人はぜひ水道局にお越しください。

(問) 水道局営業課庶務係(内線751、780)



■温泉暖房システム 平成30年度モニタリング結果

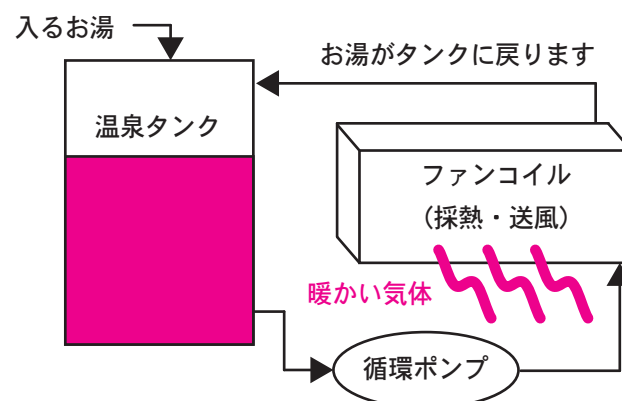
下のグラフのとおり、各月とも1階営業課窓口横(温泉暖房設置場所付近)の温度が平均20℃以上という結果になり、温泉暖房は外気温の変化にかかわらず、一定の効果を発揮していたことが推測されます。



■温泉暖房システムの仕組み

下の図のとおり、温泉を室内の暖房機器まで引き込んで利用する仕組みです。

【図】温泉暖房システムの仕組み



マグロの解体ショーなどイベントたくさん!

ふれあい市場まつり &トラックの日

市民のみなさんに市場を開放します。青果物や水産物の特売市をはじめ、マグロの解体ショーや模擬せりなど楽しい催しがあります。また、今年も「トラックの日」と同時開催となります。ぜひ、お越しください。

- 日時 10月20日(日) 午前8時(開会式)～午後1時
※販売は花火の合図で開始し、売り切れ次第終了。
- 会場 市公設地方卸売市場(大字湖南3873) ※駐車場は、西山運動場臨時駐車場をご利用ください。
- 内容(予定) ○青果物、水産物の販売…午前8時20分から ○塩干、すし類特価販売…午前8時20分から ○マグロの解体・販売…午前9時、10時から ○飲食コーナー(天ぷらそば、焼き鳥、フランクフルトなど)…午前8時20分から ○イベントコーナー(ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、エアージャンプなど)…午前9時から ○模擬せり…午前10時40分から受け付け ○市場食堂…午後1時30分まで営業 ○大型トラック・パトカー・白バイ展示 ○演奏(豊田小・諏訪南中・島崎二区子供笠踊り)

(問) 市公設地方卸売市場管理事務所 ☎53-6363

Topic
01

薬膳の知識が学べます！受講者募集中！

ミルキークッキングカレッジ
季節の和イタリアン基礎編(全6回)

駅前交流テラスすわっチャオ内にあるカフェコーナー「Cafe Milky」で提供されているメニューを基に、さまざまな料理を作るすわっチャオ主催の料理教室です。日本人の体質に合う薬膳の知識を基にした調理法で、野菜本来のうま味やえぐみ、香りを引き出す方法を学びます。

●日程、内容 下表のとおり

日 程	テーマ料理
10月21日(月)	大根(アブラナ科)
11月18日(月)	大豆(マメ科)
12月2日(月)	かぼちゃ(ナス科)&ほうれん草(アカザ科) ※クリスマス向け料理
令和2年1月27日(月)	れんこん(ハス科)
2月17日(月)	ゴボウ(キク科)
3月16日(月)	人参(セリ科)

※全6回のうち、好きな講座を選択して参加できます。

●時間 ○昼の部…午前10時～午後0時30分 ○夜の部…午後7時～9時 ※昼・夜の部ともに同じメニュー

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ 調理研修室

●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 各回15人(先着順) ※各回5人以上の参加で開講します。

●講師 興石みゆき先生(フードコーディネーター、薬膳料理研究家)



▲料理の一例

●料金 各回1,800円(材料費・レシピ含む)

●持ち物 エプロン、筆記用具

●申し込み 事前に、電話または直接窓口で申し込みを。

●その他 食材の仕入れなどの状況により、メニューが変更になる場合があります。

(申)・(問)駅前交流テラスすわっチャオ ☎75-5257

Topic
02

令和2年度発送分の募集です

納税通知書発送用封筒の広告掲載募集

- 使用税目 ○固定資産税 ○市・県民税 ○国民健康保険税 ※封筒は共通で使用
- 作成枚数 4万2,000枚(予定)
- 規格 1枠…縦65mm×横65mm
- 募集枠数 3枠
- 広告料 1枠…3万5,000円(税込み)
- 申し込み 10月15日(火)～11月29日(金)に、所定の申込用紙に必要書類を添えて、申し込んでください。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(応)・(問) 税務課庶務係(内線142)

Topic
03

募集物件数は1棟です

移住体験活用のための
「空き家バンク」物件を募集します

市は、移住体験住宅として移住者などに貸し出す「空き家バンク」の物件(空き家)を募集します。選定された物件は、市などへ無償で貸与いただき、一部修繕後に移住希望者などの移住体験に活用します。

●募集期間 10月1日(火)～15日(火)

●申し込み 10月15日(火)(必着)までに、

申込用紙に必要事項を記入の上、申し込んでください。 ※申し込み多数の場合は、申し込み内容と物件所有者との面談により決定します。

※募集物件には一定の基準があります。詳しくは、上のQRコードを読み込むか、お問い合わせください。

(応)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283)



▲QRコード

9月定例市議会の報告 会期：8/26(月)～9/17(火)

議決された令和元年度補正予算や条例などから主なものを紹介します。審議の結果等は議会だよりをご覧ください(広報すわ11月号に挟み込み予定)。

■教育長の任命…教育長に、引き続き小島雅則さんが任命されました。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、新たに玉本広人さんが任命されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、引き続き飯田利夫さん、宮坂則子さんが推薦されました。

■議決された主な条例

●諏訪市奨学金条例の一部改正…令和2年度から、給付型奨学金の対象を高等学校の奨学生に加え、大学生にも拡大する改正です。

■平成30年度一般会計等の決算認定

●平成30年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定

●平成30年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和元年度一般会計補正予算…6,802万2千円を補正し、累計額は223億5,482万2千円となりました。 ●総務費…3,943万4千円 ●民生費…401万7千円 ●農林水産業費…221万1千円 ●商工費…△1,000万円 ●土木費…900万円 ●消防費…500万円 ●教育費…1,836万円



8/19
(月)



芸術監督としての活躍を高く評価 第39回ニムラ舞踊賞授賞式

第39回ニムラ舞踊賞授賞式がすわっチャオで行われ、受賞者の安達悦子さんに賞状や記念の盾などが贈られました。安達さんは「バレエを通して社会とつながり、楽しみをみんなで分かち合いたい」と今後の豊富を語りました。



9/1
(日)



南海トラフ地震を想定した訓練を実施 市地震総合防災訓練

地震総合防災訓練が行われ、市内全域で約9,900人が参加しました。主会場の湖南小学校では26項目の訓練が行われ、湖南小学校児童も物資運搬や土のう作成、仮設トイレ設置訓練などに参加して防災への意識を高めました。



9/4
(水)



第67回長野県統計グラフコンクール 諏訪市審査市長表彰式

統計グラフコンクールに応募のあった22点の中から、市審査で市長賞と教育長賞に選ばれた7人が表彰されました。テーマに合った色を使うなど、それぞれ工夫をしてグラフにまとめ、身近な問題に対する理解を深めました。



9/14
(土)



地元の農産物をもっと身近に 第19回諏訪市農業祭

すがすがしい秋晴れの中、毎年恒例の農業祭が行われました。アトラクションや豚汁の無料配布などもあり、会場を訪れた多くの方は、生産者との交流を楽しみながら安心安全な地元の農産物を買求めていました。

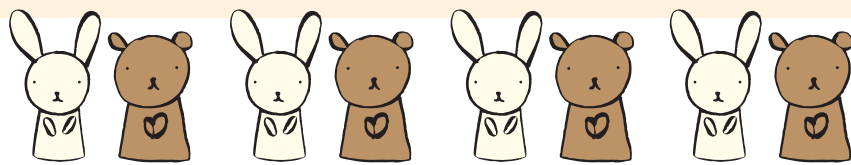


9/7
(土)



25人の煙火師が花火の美しさを競う 第37回全国新作花火競技大会

全国の煙火師が、斬新な発想と独創的な技術で花火の美しさを競う全国新作花火競技大会が開催されました。光の躍動や蛍が舞う様子を表現したものなど、色鮮やかな花火が上がるたびに、訪れた約25万人から歓声が上がりました。



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



しくみを知りたいという
思いで、思い切り科学
を楽しんでください！

(問)教育総務課教育企画
係(内線467)

工学院大学
基礎・教養科
進藤 哲央 教授

工学院大学のみなさんと科学を楽しむ！

みんなで科学を体験！出張科学教室

出張科学教室ってなに？

出張科学教室は、東京都にある工学院大学の教授や学生が自治体などに出向き、科学の楽しさを伝える科学教室です。これまで市内で7回開催され、前回は諏訪圏域から852人が参加しました。

- 今年10月20日(日)に出張科学教室を開催します
- 日時 10月20日(日) 午前9時30分～午後2時(受け付け：午前9時から)
 - 会場 諏訪中学校
 - 対象 小・中学生、高校生 ※小学校低学年は保護者同伴。
 - 持ち物 上履き
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へ。 ※事前申し込みが必要なテーマもあり。詳しくは、お問い合わせください。

児童センター イベント



<児童センター HP>

【申し込みに関する注意事項】

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



焼きいも会の様子

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>

ピックアップ

小麦粉粘土であそぼう(無料)

- 日程 10月24日(木)
- 時間 午前11時～11時30分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 なし
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

焼きいも会(無料)

- 日程 10月26日(土)
- 時間 午前10時30分～
- 対象 0歳～18歳の子どもとその保護者
- 定員 なし ※いもがなくなり次第、終了。
- 持ち物 ハンカチまたはタオル
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 ○雨天時は、ふかしいもになります。 ○焼きいもは、子ども優先です。

リトミック(無料)

- 日程 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
- 時間 午前10時～10時50分
- 対象 1歳6か月～3歳の子どもとその保護者
- 定員 35組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
- 申し込み 10月1日(火)から、申し込んでください。

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



前田 優ちゃん
(2歳4か月)
はたらく車が
大好き!!



山田 唯月ちゃん
(2歳1か月)
元気いっぱいの
いっちゃん大好きだよ♡



青木 愛日向ちゃん
(1歳10か月)
父ちゃん大好き♡
もうすぐ2さい!

【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



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

乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	10月28日(月)	令和元年6月生まれ
10か月児健診	10月25日(金)	平成30年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月1日(火)	平成30年3月生まれ
3歳児健診	10月3日(木)	平成28年9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 10月24日(木) ●会場 保健センター
 ●対象 平成29年9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 10月21日(月)
 ●会場 保健センター
 ●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(初回1回目)	10月23日(水)	平成28年7月～9月生まれ
四種混合(初回3回目)	10月16日(水)	平成31年1月～3月生まれ
BCG	10月2日(水)	平成31年4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、予防票

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!

☆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。





Health & Happy Life

みんなの健康リレー

今月は

市健康推進課栄養士おすすめ!



ヘルシーレシピ

(問)保健センター(内線591)

きのこたっぷり ホイル焼き



ポイント

秋が旬のさつまいもやきのこは食物繊維が豊富で、腸の活性化やコレステロールの排せつに役立ちます。

【材料】<おとな2人分>

- ・さつまいも…100g
- ・しめじ…50g
- ・まいたけ…50g
- ・えのき…50g
- ・酒…小さじ2
- ・すりごま…小さじ2
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・めんつゆ…大さじ1
- ・万能ねぎ…適量

【作り方】

- ①さつまいもは1cm幅の半月(またはいちょう)切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで2分～3分加熱する。
- ②しめじとまいたけは小房に分け、えのきは1/4の長さに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③アルミホイルに①・②を広げて酒を振りかけ、ホイルを包んでオーブントースターで約10分加熱する。
- ④ホイルを開いて混ぜ合わせたAをかけ、ねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	140	kcal
たんぱく質	3.5	g
食物繊維	4.3	g
塩分	0.8	g



知ってカラダが得をする!

健康ひとくちMEMO

今月の紹介者

市スポーツ課
健康運動指導士
根橋 優幸 さん



(問)スポーツ課 ☎57-2811

ただ歩くだけでは体力は増加しない!?

いつでも、どこでも、安心してできて、効果の高いトレーニングの1つにウォーキングが挙げられます。ウォーキングは血圧を低下させ、肥満や動脈硬化などの生活習慣病対策に有効ですが、ただ歩くだけでは介護予防に必要な筋力や持久力などは増加しません。筋力や骨密度が低下すると転倒や骨折をしやすくなり、その結果、寝たきりになったり、体が思うように動かなくなったりします。

ポイントは、「息がはずんで、ちょっと疲れたな」と感じるくらいの運動をすることです。いつものウォーキングに、速歩や早歩きを取り入れてみましょう。「まとめて運動する時間がない」、「いきなり早歩きをするのは抵抗があ

る」という方は、小分けに運動することをお勧めします。「ごみ捨ての帰りに遠回りしよう」、「階段を使おう」、「夕方涼しくなったら少し歩こう」など、毎日の生活の中で時間を見つけて、少しずつ運動を取り入れましょう!

■ウォーキングのポイント

- ①背筋を伸ばす
- ②軽く顎を引き、20～30m先を見る
- ③手は強く握り締めず、軽く開く
- ④腕は後ろに大きく振る
- ⑤つま先を上げ、かかとから着地する
- ⑥歩幅は少し広めを意識する

月	日	内科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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
	13日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	池田歯科医院 ☎52-0177	こころ薬局 ☎54-2788
	14日(月・祝)	吉江内科医院 ☎52-2525	やじま歯科医院 ☎75-5125	しぶさき薬局 ☎57-1333
	20日(日)	いちょう並木クリニック ☎58-5522	堀歯科医院 ☎52-1659	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	22日(火・祝)	あるがクリニック ☎78-1235	ふじもりデンタルオフィス ☎71-1361	片倉薬局 ☎58-0529
	27日(日)	五味医院 ☎52-1126	なごみ歯科クリニック ☎57-6480	あおぞら薬局 ☎54-5151
11	3日(日・祝)	こうのハートクリニック ☎78-5810	清水歯科医院 ☎62-5207	日医調剤上諏訪薬局 ☎75-8007
	4日(月・休)	みやざき皮フ科クリニック ☎78-0005	あおば歯科クリニック ☎54-4300	クロバー薬局 ☎78-6126
				モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652

■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】

QRコード▶



【諏訪市歯科医師会】

QRコード▶



今月の休日当番医・薬局
(10月、11月第一週)



市博物館

☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(10/14を除く)、10月15日(火)

■企画展「仏法紹隆寺—諏訪の真言道場 古刹の歴史—」

●期間 開催中(～11月24日(日))

■未来に伝えよう諏訪市の文化財—四賀編—

●期間 10月26日(土)～11月24日(日)

イベント

■体験イベント【要申し込み】

①腕輪念珠作り体験…○日時:10月6日(日)午後1時30分～3時 ○会場:すわっチャオ ○参加料:500円

②お寺で写経体験…○日時:10月22日(火・祝)午前9時30分～11時30分 ○会場:仏法紹隆寺 ○奉納料:1,000円

■展示解説

●日時 10月12日(土) 午後1時30分～2時

■講演会「仏法紹隆寺の仏像—普賢菩薩騎象像と不動明王立像について—」

●日時 10月13日(日) 午後1時30分～3時

●講師 瀬谷貴之氏(神奈川県立金沢文庫主任学芸員)

■おおむかし何でも相談室

●日時 10月27日(日) 午後1時～4時



市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日 ※資料整理休館:10月1日(火)～25日(金)

■共催展「第41回諏訪市美術展」

●期間 10月26日(土)～11月4日(月・休) ※11月4日(月・休)は正午まで。

イベント

■学校連携展関連イベント「諏訪清陵高校縛り」

諏訪清陵高校や諏訪市に対する愛のメッセージを仕込んだ縄で、プレゼントの箱を十字に縛ってちょう結びをするように校舎をつないで結びます。

●日時 10月13日(日) 午前11時～(3～4時間)

●会場 長野県立諏訪清陵高等学校



原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(10/14を除く)

■原田泰治 デザインの世界

長野県の企業・自治体を中心に、原田さんがこれまで手掛けたデザインを集め ©原田泰治 初のデザイン展です。

●期間 開催中(～令和2年1月13日(月・祝))

■さだまさし・原田泰治 二人の友情展

●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 開催中(～10月6日(日))

「信毎子ども新聞コンクール展」

●期間 10月9日(水)～11月17日(日)

すわっ
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)…10月6日(日) ●レッスン休講…10月14日(月・祝) ●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)…10月20日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(土) ●諏訪湖マラソン交通規制のため正午開館…10月27日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…10月7日(月)～12日(土)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、10月16日(水)～18日(金)、31日(木)

おすすめの図書(市図書館)

■牙 アフリカゾウの「密猟組織」を追って 三浦英之著 (小学館)

ゾウの密猟の実態、密猟と戦う人々を命がけで取材。第25回小学館ノンフィクション大賞受賞作品。



■うかいのうがい

さくらせかい著 (ブロンズ新社)

うかいのうがいのハンさんがうがいをしたら、5羽の鵜たちもまねしてうがいをするように。その音につられて魚たちが集まってきて…。



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 10月19日(土)、20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 10月20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 10月2日(水)、16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 10月5日(土)、19日(土)、26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 市赤十字奉仕団
救急法勉強会

- 日時 10月～令和2年3月の毎月第3土曜日 午後1時30分～3時
- 会場 すわっチャオ
- 内容 AEDの使用法を含む心肺蘇生や、三角巾を使った傷の手当てに関する勉強会です。



(問) 社会福祉課社会係(内線236)

i 後期高齢者歯科口腔健診
忘れずに受診しましょう

- 対象 昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ※6月下旬に案内と受診券を送付しました。
- 期間 (実施中)～12月30日(月) ※医療機関の休診日を除く。
- 実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院
- 健診費用 無料
- 持ち物 受診券、保険証
- その他 治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。



(問) 長野県後期高齢者医療広域連合業務課給付係 ☎026-229-5320

i 高齢者のインフルエンザ
予防接種

- 対象 市内在住で、次のいずれかの要件を満たす人 ○接種する日に65歳以上の人 ○60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人 ○60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で日常生活に重い障がいがある人
- 期間 10月15日(火)～12月28日(土) ※休診日を除く。
- 費用 1,200円 ※生活保護世帯の人や今年度の市民税が所得割非課税世帯の人は、市が発行する接種券で無料になります。10月8日(火)の午前9時～午後4時に、印鑑を持参の上、保健センターに申請してください。
- 接種方法 予防接種実施医療機関に予約して、保険証を持参の上、接種してください。長野県内の他市町村の実施医療機関は、お問い合わせください。

(申)・(問) 保健センター(内線591)

i 第21回信州風樹文庫
文化講演会

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 中洲小学校多目的室
- 定員 90人(先着順)
- 内容 ○演題:「河合曾良の謎、井上井月の謎」 ○講師:伊藤伊那男氏(俳人・「銀漢」主宰)

(問) 信州風樹文庫 ☎58-1814

i 人権同和教育研修会
「パラスポ体験会」

- 日程 10月19日(土)
- 時間 午前9時～正午
- 会場 清水町体育館
- 内容 さまざまなパラリンピックスポーツを、楽しみながら体験します。
- 持ち物 上履き、運動ができる服装、飲み物

※開催中、都合が良い時間に、いつでも参加できます。

(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 家族そろって市公民館
文化祭へお越しください

- 日時 10月30日(水)～11月3日(日・祝) 午前9時～午後5時 ※11月3日(日・祝)は午後3時まで。
- 会場 市公民館
- 内容 ○俳句、書道、写真、絵画、人形など約30グループの学習成果を展示します。 ○サークル体験・科学体験講座を開催します。

※詳しくは、今号に挟み込みの生涯学習だよりをご覧ください。

(問) 市公民館 ☎53-6219

i 特定健康診査の集団健診

- 日程 11月1日(金)
- 時間 ○午前9時～10時30分 ○午後1時～2時30分
- 会場 保健センター
- 対象 市内在住の国民健康保険被保険者で、今年度の特定健康診査を受けていない40歳～74歳の人
- 定員 若干名(先着順)
- 申し込み 必ず事前に、電話で申し込んでください(予約制)。
- その他 対象者には、受診券と問診記入票を郵送してあります。紛失した人は、申し込み時にお知らせください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

i お知らせ**i** 10月定例教育委員会

- 日時 10月25日(金) 午後4時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i チケット販売中！
令和初寄席 すわ亭

- 日時 12月1日(日) 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 ○一般…2,500円 ○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円増しになります。
- 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…一龍斎貞友
- チケット販売場所 ○市公民館(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時) ○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 ○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) ○公演の初めに、寄席入門・下座解説があります。

※詳しくは、広報すわ9月号8ページをご覧ください。

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」
をしています

■「お試し価格」「初回無料」の申し込みは慎重に！

ネット通販やテレビショッピングは、クーリングオフができません。業者が表示している規約に従うことになり、簡単に解約ができません。購入前に、定期購入なのか？何回届くコースなのか？や解約の方法など、しっかり確認してから申し込みましょう。

- 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 諏訪赤十字病院 レディースドック

- 日時 11月22日(金) 午前10時～
(受け付け：午前9時45分)
 - 会場 諏訪赤十字病院
 - 対象 40歳以下の女性
 - 定員 10人(先着順)
 - 費用 2万5,490円(税込み)
 - 申し込み 10月1日(火)から、電話
で申し込んでください。
 - その他 ○健診は、全て女性医師・
技師が対応します。○院内託児所
を利用できます(各自予約)。
- (申)・(問) 諏訪赤十字病院健診センター
☎57-6042

i 工業メッセ開催に伴い 周辺道路が混雑します

- 諏訪圏工業メッセが開催されます。
会期中は、会場周辺道路の混雑が予想
されます。特に午後4時～6時頃は多
くの車が移動するため、一時的な渋滞
の発生も予想されます。誘導看板や警
備員を配置するなど安全に配慮しま
すが、ご理解とご協力をお願いします。
- 日時 10月17日(木)～19日(土) 午
前9時30分～午後4時30分 ※10
月19日(土)は午後4時まで。
 - 会場 諏訪湖イベントホール(旧東
洋バルブ跡地)、文化センターなど
- (問) 諏訪圏工業メッセ実行委員会事務
局☎54-2588、商工課工業振興係(内
線433)

i 小型合併処理浄化槽の 設置補助

- 対象 令和元年度中に、市内下水道
事業計画区域外の区域の専用住宅に
小型合併処理浄化槽(10人槽以下
で、市補助金取扱基準を満たすもの)
を設置する人 ※下水道事業計画区
域内であっても、当分の間は公共下
水道の整備が見込まれない区域を含
みます。
 - 補助上限額 ○5人槽… 33万2,000
円 ○7人槽… 41万4,000円 ○10
人槽… 54万8,000円
 - 申し込み 補助対象に該当するか、
本申請前に審査しますので、必ず事
前確認申込書を提出してください。
※詳しくは、市ホームページをご覧
いただくか、お問い合わせください。
- (申)・(問) 生活環境課環境保全自然エネ
ルギー推進係(内線215)

i 国民年金保険料(下半期前 納)納期限は10月31日(木)

- 国民年金保険料の下半期(10月～翌
年3月)前納の納期限は、10月31日(木)
です。保険料の前納には割引制度があ
ります。保険料を納めないと、将来年
金を受け取れない可能性があります。
忘れずに納めましょう。
- 支払窓口 金融機関、コンビニエ
ンスストア
- (問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民
課市民窓口係(内線119)

i 10月は「がん検診キャンペ ーン月間」、「乳がん月間」です

■がん検診キャンペーン月間

がんは、昭和56年から日本におけ
る死因の第1位となっています。がん
による死亡率を減少させるためには、
禁煙や食生活、運動などの生活習慣に
気をつけることと併せて、検診による早期発見、
早期治療が重要です。



■乳がん月間

毎年約4万人の女性が乳がんにか
かっています。30歳代～60歳代が多
くなっています。乳がんは、早期発見・
早期治療をすれば、ほとんどが治るが
んです。月1回の自己検診と2年に1
回の乳がん検診を受けましょう。

○市は、30歳以上の女性を対象に、
隔年で乳がん検診を実施しています
(今年度の検診は終了しました)。来
年度の乳がん検診は、西暦で偶数年
生まれの人が対象になります。詳しく
は、毎年3月に配布している健康
カレンダーをご確認ください。

○今年度の乳がん検診クーポン券の対
象者は、12月まで諏訪赤十字病院
(マンモグラフィ検査のみ)、こやま
乳腺・甲状腺クリニック(マンモグ
ラフィ検査、超音波検査)で受診で
きます。12月に受診が集中するた
め、早めの受診をお勧めします。

○日本乳がんピンクリボン運動が全国
的に展開されています。NPO法人
J.POSHは、10月20日(日)に実施す
るマンモグラフィ検査の受診を呼び
掛けています。詳しく
は、NPO法人J.POSH
(☎06-6962-5071)へ
お問い合わせいただく
か、ホームページをご覧ください。



(問) 保健センター(内線591、592)

i 諏訪中央病院 第11回病院祭

- 日時、会場 10月19日(土) 午前
10時～午後3時 諏訪中央病院
 - 内容 コンサート、ポップコーンや
豚汁の振る舞いなどがあります。
- (問) 諏訪中央病院病院祭実行委員会☎
72-1000

i 育児中の母親サークル ひよこっこクラブ

- 日程 11月11日(月)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 諏訪中央病院第3・4会議室
 - 対象 未就園の子どもとその保護者
 - 内容 予防接種のお話
- (問) 諏訪中央病院小児産科女性病棟☎
72-1000

i 令和2年3月31日まで に受けられる予防接種

■日本脳炎予防接種 第2期

- 4月に、平成13年4月2日～平成14
年4月1日生まれの人に、通知と予
診票を郵送しました。通知の内容を
よく読み、早めに接種してください。

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期

- 4月に、平成25年4月2日～平成26
年4月1日生まれの人に、通知と予
診票を郵送しました。令和2年3月
31日(火)までに接種してください。

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

- 対象 ①令和元年度中に、65歳、
70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、
95歳および100歳以上になる人
②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼
吸器の病気で身体障害者手帳1級を
持っている人 ③60歳～64歳で、
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機
能の障がいなどで生活に支障がある人

※23価肺炎球菌ワクチンの接種を受
けたことがある人は、補助対象外です。

- 接種方法 ①通知と予診票を4月に
郵送しました。接種を希望する人は、
令和2年3月31日(火)までに接種し
てください。 ②・③接種を希望す
る人は、事前にご相談ください。

- 補助額 3,000円(医療機関で差額
を支払ってください) ※市民税が
所得割非課税世帯の人は、8,000円
の補助券を発行します。必ず事前に
保健センターへ印鑑を持参の上、申
請してください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

※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
コミュニティ助成事業**

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターがコミュニティ(地域)活動に対して助成をする「宝くじの社会貢献広報事業」です。地域が自主的に行う防災活動、コミュニティセンターの備品整備などの費用を助成します。この宝くじの助成金を受けて、湖柳町区の公民館備品(エアコン)が整備されました。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 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、清水一区の公民館備品が整備されました。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 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するため、住居費や引っ越し費用の一部を補助します。

- 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 ※婚姻日において夫婦の双方が30歳未満の場合は、上限40万円。
 - 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)

**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) (株)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 法人市民税法人税割の
税率を引き下げます**

平成28年度税制改正に伴い、令和元年10月1日以降に開始する事業年度から、法人市民税法人税割の税率を次のとおり引き下げます。

○令和元年9月30日以前に開始した事業年度…9.7%

○令和元年10月1日以降に開始する事業年度…6.0%

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(問) 税務課庶務係(内線143)

**i 銃器、網による有害鳥
駆除を実施します**

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 10月15日(火)～11月14日(木)
 - 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)

**i プロパンガスボンベを
無料で回収します**

- 受付期間 10月23日(水)～29日(火)
 - 回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。
 - 対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。
 - 申し込み 近くのプロパンガス販売店へ依頼してください。
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- (申)・(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森) ☎53-6000(内線2113)

i 犬・猫の休日譲渡会

飼育を希望する人に、諏訪保健所に保護されている犬・猫を譲ります。

- 日時、会場 10月20日(日) 午前10時～11時 諏訪合同庁舎南側駐車場動物舎
 - 対象 18歳以上で、責任を持って終生飼育、室内飼育(猫のみ)、不妊処置などができる人
 - 持ち物 身分証明書(運転免許証など)、キャリーケースなど
- ※犬・猫の持ち込みはできません。

(問) 諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所) 食品・生活衛生課 ☎57-2929

**i 犬猫の繁殖制限(バース
コントロール)助成事業**

長野県動物愛護会諏訪支部・獣医師会諏訪支部などは、不幸な犬や猫をなくすため、繁殖制限助成事業を実施します。詳しくは、お問い合わせください。

- 対象 ○犬…保護施設などからの譲渡犬 ○猫…捨て猫、迷い猫、譲渡猫や野良猫など ※購入した犬、猫は対象になりません。
 - 助成内容、金額 ○避妊手術…5,000円 ○去勢手術…3,000円
 - 条件 バースコントロール助成事業協力病院で8月1日(木)～令和2年1月31日(金)に実施した分 ※応募多数の場合、長野県動物愛護会諏訪支部会員を優先し、その他の人は抽選となります。
 - 申し込み 12月13日(金)までに、長野県動物愛護会諏訪支部に往復はがきで申し込んでください。
- (申)・(問) 長野県動物愛護会諏訪支部 〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10、☎23-5998、長野県獣医師会諏訪支部 ☎53-1155



第41回諏訪市美術展の 展示作品(市文化祭参加)

- 募集作品 ○1部(日本画)…日本画、水墨画 ○2部(洋画)…油絵、水彩画、パステル画、版画など ○3部(彫刻)…彫塑、木彫など ○4部(工芸)…金工、陶芸、漆工、染織、人形、七宝、木工、紙など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、色紙、軸ものは対象外。ヒートン・ひもを付けてください。



- 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者
- 作品搬入 10月25日(金) 午後1時～2時に市美術館へ搬入
- 作品搬出 11月4日(月・休) 午後1時30分～2時20分に市美術館から搬出
- 出品点数 1人1部門につき2点以内。大きさの制限はありません。
- 出品料 一般1,000円 ※市美術会会員・高校生・講習会作品・スケッチハイク作品は無料

■諏訪市美術展

- 日時 10月26日(土)～11月4日(月・休) 午前9時～午後5時 ※11月4日(月・休)は正午まで。
- 会場 市美術館
- (応)・(問) 市美術会(藤森) ☎58-2589

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。



在宅で高齢者を介護している人へマッサージ奉仕

- 日程 11月6日(水)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 老人福祉センター
- 対象 要介護3～5の寝たきりまたは認知症の高齢者を、在宅で介護している市内在住の人 ※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 10月1日(火)～11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)



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)



「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」の収益金は、市町村の明るいまちづくりなどに使われます。ご購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。販売は、10月18日(金)までです。

(問) 財政課財政係(内線311)



「公証制度」正しく理解を

公証制度は、法律上の権利や義務を明確にして安定させることを目的に、証書の作成などにより一定の事項を公証人に証明させる制度です。10月1日～7日は公証週間です。この機会に制度を正しく理解しましょう。次の約束ごとは、公正証書の作成をお勧めします。

○遺言 ○お金の貸し借り ○不動産の売買や貸し借り ○離婚に伴う養育費や慰謝料などの支払い など

(問) 諏訪公証役場 ☎53-4641



募 集



シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時 10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歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
- 申し込み 10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



障害者健康増進事業 うみがたりと地元鮮魚料理

- 日時 11月20日(水) 午前7時出発、午後7時45分帰着(予定) ※午前6時45分までに、市役所ロビーに集合してください。
- 対象 市内在住の身体障害者手帳を持っている人で、介助があればバスに乗ることができる人とその家族
- 定員 15人程度(先着順)
- 参加料 3,500円
- 申し込み 11月1日(金)までに、電話かファックスで申し込みを。
- (応)・(問) 社会福祉課福祉係(内線235)、FAX 53-6073



11月1日入居予定の市営住宅入居者

- 対象 次の①～⑤を全て満たす世帯…①現に同居、または同居しようとする親族(単身の方は、一定の条件があります)がいる ②現に住宅に困っている ③地方税の滞納がない ④所得が月額15万8千円以下 ⑤暴力団員でないこと ※高齢者世帯、障がい者世帯(4級以上)、子育て世帯については、②・③・⑤を満たす場合に、所得が月額21万4千円以下まで緩和されます。
 - 入居者を募集する市営住宅 下表 ○D…食堂、K…台所、B…浴室(浴槽なし) ○駐車場はありません。
- | 団地名 | 所在地 | 戸数 | 間取り | 家賃(月額) | 単身入居 |
|---------|------|----|------|-----------------|----------|
| 蓼の海第2団地 | 角間新田 | 1戸 | 4DKB | 11,600円～19,500円 | 不可(3人以上) |
| | | 1戸 | 2KB | 5,200円～10,300円 | 可 |
- 申し込み 10月1日(火)～15日(火)
 - 室内公開日 10月10日(木) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
 - 抽選日時、会場 10月21日(月) 午前10時 市役所302会議室(3階)
 - その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。○連帯保証人が必要です。
 - (応)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

※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。

**諏訪赤十字病院
市民公開講演会**

- 日程 10月5日(土)
- 時間 午後2時30分～3時45分(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)
- 定員 200人(先着順)
- 内容 ○テーマ…「元気はつつ健康長寿」 ○講師…武川建二医師(諏訪赤十字病院副院長兼健診部長)、柳原園子氏(諏訪赤十字病院保健師)
- その他 ○来場者に、諏訪赤十字病院健診センター健診優待券を差し上げます。○駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせてお越しください。

(問) 諏訪赤十字病院経営企画課広報係
☎52-6111**2019年度後期 0歳児と
お母さんの共育ち講座**

- 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31年4月～令和元年9月生まれの子どもの保護者で、全日程に参加できる人
- 定員 13組(先着順)
- 申し込み 10月2日(水)～11日(金)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。申し込みの際、①母親の名前、②子どもの名前(ふりがな)、③子どもの生年月日と性別、④郵便番号と住所、⑤電話番号、⑥ファックス番号(ある人)をお知らせください。



日程	内容
10/21(月)	開講式、はじめましての会
10/30(水)	ベビーマッサージ&おしゃべり会
11/15(金)	離乳食を食べてみよう① (4月～6月生まれ)
12/10(火)	子どもの病気。こんな時どうする?
令和2年 1/16(木)	離乳食を食べてみよう② (7月～9月生まれ)
1/28(火)	わらべうた&おしゃべり会
2/19(水)	のびのびお絵かき
3/6(金)	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**働き方改革相談会**

就業規則の見直しや年次有給休暇の取得義務化など、働き方改革全般の相談ができます。

- 日程 10月9日(水)
- 時間 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 10月8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**

労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談ができます。

- 日程 10月16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 10月15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

**空き家に関する相談**

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 10月15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、電話で申し込んでください。
(申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624

**講座****諏訪赤十字病院
糖尿病教室**

- 日程 10月11日(金)
- 時間 午後3時～4時
- 会場 諏訪赤十字病院研修センター(本館2階)
- 内容 ○テーマ…「糖尿病性腎症について」 ○講師…笠原寛医師(諏訪赤十字病院腎臓内科)
- 参加料 200円
(問) 諏訪赤十字病院内科外来 ☎52-6111

**共生社会づくりに関する
意見**

県は、「長野県障がい者共生社会づくり条例(仮称)」の制定に向けた検討を行っています。障がいの有無にかかわらず、誰もがお互いを理解し、尊重し、支え合い、暮らしやすい共生社会の実現に向けた意見をお寄せください。

- 期間 (募集中)～10月31日(木)
- 対象 県内在住者、県内に所在する事業者、団体など
- 応募方法 応募用紙を利用し、メール、ファックスまたは郵送で提出するか、入力フォームから応募してください。



▲QRコード

(応)・(問) 長野県障がい者支援課社会生活係 ☎026-235-7101、FAX 026-234-2369、Eメール s-kaisho@pref.nagano.lg.jp

**相談****行政書士無料相談会**

相続手続きなどに関する相談を、行政書士が受け付けます。

- 日程 10月26日(土)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 すわっちゃオ 会議室1
(問) 長野県行政書士会諏訪支部 ☎57-5503

**諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談**

- 日程 10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)

**借金問題に関する相談会**

弁護士、司法書士が、多重債務などの借金に関する相談を受け付けます。

- 日程 10月25日(金)
- 時間 午前10時～午後5時
- 会場 中信消費生活センター(長野県松本合同庁舎内)
- 申し込み 10月23日(水)までに、電話で申し込んでください。
(申)・(問) 中信消費生活センター ☎0263-40-3660



市公民館「歴史講座」公開講座「鷹狩り」講演と実演

- 日程 11月10日(日)
- 時間、内容 ①午前10時～正午…講演Ⅰ「徳川将軍家の鷹狩り」、講演Ⅱ「諏訪藩の鷹匠～岡村家の文書をめぐって～」②午後1時30分～3時…鷹狩り(古式放鷹術)実演
- 会場 ①市公民館視聴覚室 ②高島公園(雨天時は城南小学校体育館)
- (問) 市公民館 ☎53-6219



木版画講座～多色刷りで年賀状を作ろう～

- 日程 11月12日(火)、19日(火)、26日(火)、12月3日(火) 全4回
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 市公民館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 1,200円(材料費)
- 申し込み 10月3日(木)～29日(火)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 ○10月29日(火)までに、参加料を公民館窓口で支払ってください。○彫刻刀セットの購入を希望する人は、申し込み時に相談してください。○託児サービスを利用できます(要予約)。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219



身体も心もリフレッシュ! リズミックダンス講座

- 日程 ①昼コース…11月18日(月)、25日(月)、12月2日(月)、9日(月) ②夜コース…11月19日(火)、26日(火)、12月3日(火)、10日(火) ※昼コース、夜コースとも同じ内容です。
- 時間 ①午後2時30分～3時30分 ②午後7時30分～8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 各コース20人(先着順)
- 参加料 1,300円(保険料など)
- 申し込み 10月4日(金)～25日(金)に、電話かEメールまたは直接窓口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



伝筆講座～大切な人へ気持ちを届けよう～

- 日時 11月21日(木)、28日(木) 全2回 午前10時30分～正午
- 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 16人(先着順)
- 参加料 1,000円(材料費など)
- 申し込み 10月7日(月)～11月8日(金)に、電話かEメールまたは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)、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp



パソコン講座 エクセル基礎編

- 日程 11月5日(火)、7日(木)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)、26日(火) 全7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 10人(先着順)
- 内容 エクセルの基礎、表作成や表計算、グラフ作成ほか
- 参加料 2,100円(テキスト代)
- 申し込み 10月2日(水)から、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



ふるさとの自然を再発見 清爽の大見山を訪ねよう

- 内容 蓼の海、大見山周辺を散策します。
- 日程 10月21日(月) ※小雨決行
- 時間 午前9時30分～正午(集合:午前9時15分)
- 集合場所 蓼の海公園駐車場
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 100円(資料代)
- 申し込み 10月2日(水)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 ○集合場所までの移動手段がない人は、申し込み時にご相談ください(10人まで対応可)。○雨天の場合は、市公民館で講師のお話を聞きます。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



まちを歩き、まちに学ぶ ぶらりカフェ・諏訪塾

- 日程 10月20日(日)
- 時間 午後1時～5時30分
- 集合場所 諏訪市役所駐車場
- 内容 鉄平石が使われている場所を訪ねて諏訪から安曇野を巡る
- 定員 10人(先着順)
- 参加料 2,000円(交通費など)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) すわまちくらぶ ☎55-1029(水曜日を除く午前11時～午後4時)



親子でenjoyサイエンス講座 シャボン玉を作って遊ぼう

- 内容 大きなシャボン玉や、さまざまな立体図形のシャボン膜をつくって表面張力の不思議に触れます。
- 日程 10月27日(日)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 市公民館
- 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 300円(材料費など)
- 申し込み 10月11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)



ギャンブル等依存症 家族講座

- 日時 10月21日(月)、11月22日(金) 全2回 午後1時～4時
- 会場 松本合同庁舎2階測定室(松本市島立1020)
- 対象 家族のギャンブルの問題に悩んでいる人
- 定員 20人程度(先着順)
- 内容 公開講座、体験発表(回復者と家族の声)、グループミーティングなど
- 申し込み 10月11日(金)までに、電話で申し込んでください。申し込みの際、家族の状況についてお聞きします。
- その他 公開講座(10/21午後1時10分～2時10分)のみ、ギャンブル依存症等当事者、支援者の受講が可能です(要事前申込)。
- (申)・(問) 長野県精神保健福祉センター 依存症担当 ☎026-227-1810

※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。

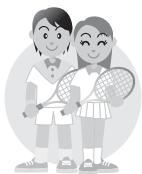
※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



冬季市民テニス教室(第1期)

①冬季市民テニス教室(初級～上級)

- 日程 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、令和2年1月9日(木)、16日(木) 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)のための冬季テニス教室(初級・中級クラス)

- 日程 11月5日(火)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、令和2年1月9日(木)、16日(木) 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)のための冬季テニス教室(中級・上級クラス)

- 日程 11月8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)、12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、23日(月)、令和2年1月10日(金)、17日(金) 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

【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
- 申し込み Eメール(教室名を件名に記載)または電話で申し込んでください。申し込みの際、氏名、電話番号、テニス歴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

美歯クラブ公開講座
親子でダンス&ヨガ

- 日時、会場 10月16日(水) 午前10時～11時 保健センター

- 対象 就学前の子どもとその保護者

- 持ち物 飲み物、タオル、抱っこひも、動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル

(問) 美歯クラブ(安田) Eメール beautifulteeth7@gmail.com



すわちゅう健康教室

- 日程、内容 ①10月9日(水)…「もっと知りたい! 血圧と動脈硬化の関係」 ②10月30日(水)…「知っていますか? 『オーラルケア』」

- 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)

(問) 諏訪中央病院広報調整係 ☎72-1000(内線1557)



スポーツ

秋の大見山
ノルディックウォーキング

秋が深まる大見山で、ノルディックウォーキングを楽しみませんか。

- 日時 10月19日(土) 午前9時までに、夢の海公園駐車場に集合してください。 ※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 500円(保険料)

- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

- 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



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

申し込みが必要な「水中運動教室」、「食べて! 歩いて! 四季めぐり(ノルディックウォーキング講座)」は、今号に挟み込みの「健康づくり(介護予防)教室カレンダー」をご覧ください。

■健康音動(おんど)～音楽を使って身体を動かそう!～

- 日程、内容、会場 下表のとおり

- 時間 午後1時30分～2時30分

日程	内容	会場
10/2(水)	歌謡体操編	湯小路いきいき元気館
10/7(月)	脳トレーニング編	四賀公民館
10/9(水)	脳トレーニング編	湯小路いきいき元気館
10/21(月)	美声ではつらつ編	豊田公民館
10/23(水)	美声ではつらつ編	湯小路いきいき元気館
10/28(月)	美声ではつらつ編	四賀公民館
10/30(水)	歌謡体操編	湯小路いきいき元気館

(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

- 時間 午後1時～2時15分

日程	会場
10月1日(火)	立石公民館
10月4日(金)	とちの木ひろば
10月8日(火)	なかよし広場
10月15日(火)	湯小路いきいき元気館
10月17日(木)	大和ふれあい広場
10月25日(金)	四賀公民館
10月29日(火)	豊田公民館
10月31日(木)	渋崎公民館

(問) 諏訪ブロック柔道整復師会(阿部)

☎53-1282

【共通事項】

- 定員 各回30人

- 持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物



「広報すわ」をスマホにお届け!

マチイロ
マチを好きになるアプリ



ダウンロードはこちら↑

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。好きな時間に、好きな場所で「広報すわ」を読むことができます。ぜひ、ご利用ください!

(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)

〈広告欄〉



ヤマハ音楽・英語教室
無料・見学レッスン実施中



音楽教室

2歳 10/8・15・29(火) 11:00

年中長 10/8・15・22(火) 16:15

英語教室

お問合せ下さい

個人レッスン

★ピアノ

★エレキギター

★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

10/9・16(水) 14時～岡谷

10/11・18(金) 14時～茅野

お問い合わせは

諏訪センター

諏訪市諏訪2-2-7

(株)オグチ楽器

担当 味澤

070-5072-4484



初心者も大歓迎！ 市民卓球教室

- 日程 10月19日(土)、11月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土・祝)、30日(土) 全6回
 - 時間 午後6時30分～8時30分
 - 会場 市武道館
 - 対象 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者
 - 定員 30人(先着順)
 - 参加料 1,000円(保険料など)
 - 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) 市卓球協会(古畑) ☎・FAX 52-7895

「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。

「広報すわ」は、スワリブ(電子ブック)(<http://ebooks.city.suwa.lg.jp>)でも公開しています。

 スワリブ
 Suwa Ebook Library
 ご覧ください。



第9回諏訪オープン 卓球大会

- みなさんで卓球を楽しみませんか。
- 日程 10月27日(日)
 - 時間 ○受け付け…午前8時30分
○試合開始…午前9時
 - 会場 清水町体育館
 - 対象 諏訪6市町村在住者、在勤者、在学者
 - 競技種目 ○中学生シングルス(男女別) ○高校生シングルス(男女別) ○一般シングルス、ダブルス(男女別)
 - 参加料 ○中学生シングルス…1人500円 ○高校生シングルス…1人600円 ○一般シングルス…1人700円 ○一般ダブルス…1組1,200円 ※当日集金
 - 申し込み 10月13日(日)までに、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(牛山) ☎・FAX 52-6785、☎090-8841-3653



フィットネスタイチャー 教室

- 太極拳と気功法を基礎に、フィットネスの要素を取り入れた体操です。生活改善をしたい人や運動が苦手な人でも楽しむことができます。健康維持に役立てて、心身のバランスを鍛えましょう。
- 日程 10月21日(月)、28日(月)、11月11日(月)、18日(月)、25日(月) 全5回
 - 時間 午後2時～3時
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 30人(先着順)
 - 参加料 1,200円 ※初回集金
 - 申し込み 10月3日(木)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。○運動を制限されている人は、事前に医師の指示を受けてください。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811(平日午前8時30分～午後5時15分)



困りごとご相談ください 11月の相談日程

法律相談 【要予約】

11月21日(木) 13:00～17:00
 ※10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：諏訪雅顕弁護士

交通事故相談 【要予約】

11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】

11月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)

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

11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 (10月、11月第一週)

10/5(土)	藤森土木建設 ☎52-1766
10/6(日)	大和設備 ☎58-1900
10/12(土)	倉島工業 ☎52-0754
10/13(日)	倉島工業 ☎52-0754
10/14(月・祝)	波崎建設 ☎52-0443
10/19(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
10/20(日)	伸晃 ☎52-3382
10/22(火・祝)	水道建設 ☎53-3965
10/26(土)	電管エンジニアリング ☎53-1421
10/27(日)	杉村設備 ☎52-4066
11/2(土)	スワテック建設 ☎78-9011
11/3(日・祝)	諏訪管工業 ☎52-6314
11/4(月・休)	金子工務店 ☎53-3331



今月の納税・保険料 納期限は10月31日(木)

市・県民税(3期)
 国民健康保険税(10月分)
 介護保険料(普通徴収7期10月分)
 後期高齢者医療保険料(7期10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)





**登壇者
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



<EメールQRコード>

2019.10.1 SUWA

広報
すわ

NO.1068

■発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)52-4141 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)オノウエ印刷
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。



アイプロント 代表

伊藤 典成 さん

め、体と環境に優しく短時間で工事ができる。小さい子どもや高齢者が住む住宅にぜひ使ってほしい」と話します。個人としては、音楽を通じて地域を盛り上げるためのイベント「SUWARISE」の実行委員長など、さまざまなイベントの実行委員を務め、地域を活性化する活動でも活躍しています。「市内で起業して、多くの人との関わりができた。そのつながりを大事にして、若い力で地域を盛り上げていきたい」と優しい笑顔で話してくれました。



すわで輝く人たち

ーすわじんー

人とのつながりを大事にして
若い力で地域を盛り上げたい

上川で住宅などの壁紙張り替えや、内装外壁の塗装工事の会社を経営する伊藤さん。18歳から塗装の職人やカラオケの営業の仕事をしていましたが、その経験と人脈を生かしたいという思いから、3年前に起業しました。これまで、市内だけでなく県内の個人宅や店舗、福祉施設などの工事を行ってきました。「有害物質がない塗料をクロスの上から塗る工法を使っていて、壁紙を剥がす必要もないた

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



10月1日は「諏訪湖の日」

諏訪の宝である諏訪湖を守り活かしていくため、10月1日が「諏訪湖の日」に制定されました。市は、関連イベントとして清掃活動を行います。日頃の感謝の気持ちを込めて、一緒に諏訪湖をきれいにしませんか。

■秋の全市一斉清掃(小雨決行) ※事前申し込み不要

諏訪湖畔一帯(下諏訪町境〜ガラスの里)の清掃活動を行います。湖畔公園モニュメント前に集合してください。

●日時 10月20日(日) 午前7時〜8時 ※雨天時の実施可否は、当日午前5時30分以降に問い合わせを。



発信元

生活環境課(内線212、214)



春の一斉清掃の様子



浮遊物除去作業の様子

■諏訪湖浮遊物除去作業(雨天・強風時は中止)

●日時 10月20日(日) 午前7時〜8時30分 ※受け付け…午前6時45分

●集合場所 諏訪湖ヨットハーバー

●対象 小学校4年生以上 ※小・中学生は保護者同伴。

●定員 15人程度(先着順)

●申し込み 10月9日(水)までに、電話(内線214、215)か直接生活環境課窓口(市役所2階)で申し込みを。

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

今号の特集を見て、今までよりも読みやすいと感じたあなたは広報すわマイスター!?実は今号の特集は、高齢者にも読みやすいように文章の行間を広げ、主に優しい色を使う工夫をしています。読み手に優しい広報紙づくりを特に意識できた良い機会でした。これからも、読み手に寄り添った読みやすい広報紙をめざしていきます!(F)

編集後記