

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.1069

11

2019 / 令和元年



特集

未来に伝えよう諏訪市の文化財—四賀編— P2~3

ひきこもり状態にある人とその家族を支援するために P4~5

お知らせ

11月は児童虐待防止推進月間です.....P6

第70回諏訪市成人式を開催します.....P7

リフォームに関する補助金をご利用ください.....P14

12月4日~10日は人権週間です、提言はがき.....P15

早く食べたいっ！！

浜崎保育園の園児が、市内の果樹園でりんご狩りを体験しました。「ポキッ」という音をさせながらりんごを上手にもぎ取った園児たちの顔に、楽しそうな笑顔が広がりました。

指定文化財展

四賀編

未来に伝えよう

諏訪市の文化財

市は、平成30年度から、文化財保護強調週間に合わせて、市博物館で上諏訪・四賀・中洲・豊田・湖南地区の指定文化財を写真パネルや実物展示で紹介する展示会を開催しています。今年度は、貴重な自然を豊富に有し、諏訪の歴史の表舞台にも登場する四賀地区を取り上げます。

(問)生涯学習課文化財係(内線582)



ふげん ぼさつ きぞうぞう
▲県宝 普賢菩薩騎象像
※企画展「仏法紹隆寺」で展示中。

指定文化財とは

文化財は、長い歴史の中で生まれ、育まれ、今日まで守り伝えられてきた貴重な財産です。社寺や民家などの建造物、仏像や絵画などの美術工芸品、伝統的な行事や祭り、歴史的な集落や街並みなども文化財に含まれます。特に保護が必要な文化財は、法令により「指定文化財」として指定され、適切な維持管理が図られています。諏訪市には、有形・無形、史跡、天然記念物、名勝など166件の指定(登録を含む)文化財があります(令和元年9月1日時点)。

四賀地区の歴史

四賀地区は、諏訪盆地の東側、上川周辺の水田地帯や霧ヶ峰山塊の縁辺部に広がる扇状地上と、霧ヶ峰の雄大な高原地帯から構成される地区です。霧ヶ峰では、旧石器時代の遺跡が多く見つかっており、麓でも古くは縄文時代にその営みをさかのぼることができ、平安時代の文献からは「桑原」という郷があったことが分かっています。諏訪上社大祝即位の地の伝承や、諏訪きつての古刹の寺院、中世の山城、さらに甲州道中など、時には諏訪の歴史の表舞台に登場するなどして大きな位置を占めてきました。また、霧ヶ峰の貴重な自然も豊富に有しています。

学芸員 おすすめ



生涯学習課文化財係
関沢佳久さん



▲納める米の割合などが書かれており、近代以前の年貢(税金)制度がわかる資料です。

神戸のあん

天正18(1590)年、豊臣秀吉により諏訪の領主に任命された日根野高吉が慶長3(1598)年に出した文書です。「あん」は、案と解するもので、文章は難解な部分もありますが、年貢の納め方などに関する注意事項が記されています。日根野高吉は、諏訪の領主であった期間が短いこともあり、どのように諏訪を治めていたのかを知る資料として貴重なものです。ぜひ、会場でご覧ください。

指定文化財展

「未来に伝えよう諏訪市の文化財－四賀編－」

- ▶期間 (開催中)～11月24日(日)
- ▶会場 市博物館すわ大昔ミニギャラリー
- ▶開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)
- ▶休館日 月曜日(11/4を除く)、11月5日(火)
- ▶入館料 ○一般…500円 ○小・中学生…150円(諏訪地方在住、在学の小・中学生は無料)
※11月3日(日・祝)は、入館料無料です。
- ▶その他 企画展「仏法紹隆寺」も同時開催中です。

関連イベント

文化財ガイドウォーク(無料) 四賀地区の文化財散歩－入門編－

- 日時 11月16日(土) 午前9時～正午
- 内容 四賀地区の指定文化財を歩いてめぐります。
※予定コース：足長神社→仏法寺→地藏院→頼重院
- 定員 10人(先着順)
- 申し込み 11月6日(水)～15日(金)に、電話で申し込んでください。
- その他 市公民館歴史講座との共催です。
(申)・(問) 生涯学習課文化財係(内線582)



文化財保護 強調週間

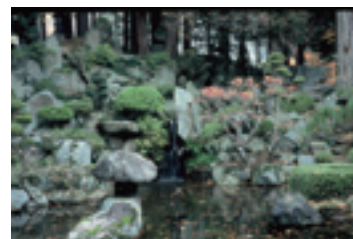
Cultural Properties Protection Week

毎年11月1日～7日の文化財保護強調週間中は、文化財に親しむことを目的に、歴史的建造物や美術工芸品などの特別公開、文化財ウォーク、伝統芸能の発表など、さまざまな行事が全国各地で開催されています。



▲市指定有形文化財
頼重院供養塔

▼市指定名勝 仏法寺庭園



国指定天然記念物

霧ヶ峰湿原植物群落

霧ヶ峰には、「八島ヶ原湿原」「車山湿原」「踊場湿原」の3つの高層湿原があります。昭和14(1939)年に、その全てが国の天然記念物として個別に指定されました。その後、昭和35(1960)年に「霧ヶ峰湿原植物群落」として1件にまとめられ、貴重な文化財となっています。

近年、踊場湿原では、特定外来生物である「オオハンゴンソウ」の生育が確認されました。教育委員会は、オオハンゴンソウの除去作業などを行い、貴重な天然記念物の保護を図っています。

■八島ヶ原湿原



諏訪市と下諏訪町にまたがる、霧ヶ峰で最も広い高層湿原です。高層湿原の特徴である円球状の盛り上がり(ドーム)が見られ、水面から約7メートルも高くなっています。また、鎌ヶ池や八島ヶ池などのいくつかの池があります。

■踊場湿原



池のくると呼ばれる場所にある、断層によって形成された窪地に広がる高層湿原です。東西に細長い形をしており、数個の小池があります。この湿原は低層湿原の部分と高層湿原の部分の両方を見ることができます。



霧ヶ峰では、毎年7月～8月に、千葉大学・信州大学・東邦大学・江戸川大学の学生が、湿原周辺のパトロールを行っています。

■車山湿原

日本百名山である霧ヶ峰の最高峰・車山(1925メートル)の北側に広がる高層湿原です。中央付近を流れる小流を中心に形成されています。この湿原は低層湿原の過程を経ずに高層湿原化したと考えられています。

関わる、見守る、みなさんへのお願い

ひきこもり状態にある人と

その家族を支援するために

「ひきこもり」と聞くと、みなさんはどのようなイメージを持つでしょうか。

誰とも会わず、部屋に閉じこもっている？

働かずに怠けている？

親に甘えている？

相談や支援の現場では、生活の中で誰もが感じている「生きづらさ」やさまざまな事情から、ご家族も、ご本人も、孤独な状況の中で悩む姿が見られます。

この問題の背景や「社会とつながること」の大切さを一緒に考えてみましょう。

(問) 社会福祉課福祉係・まいさぽ諏訪市(内線232、237)

ひきこもり状態の定義

「ひきこもり」は、学校や仕事、家庭の外での交流などの社会的な関わりを持つことなく、6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態。または「現象」と定義されています。

現状と近年の特徴

今年3月の内閣府の発表によると、満40歳から64歳までの中高年のひきこもり状態にある人の数は、61万3千人という推計が出されました。なお、2015年度に実施した調査で、15歳から39歳までの「若年ひきこもり」の数は、54万1千人と推計されています。

近年では、ひきこもりの状態が長期にわたり、本人が中高年に差し掛かると同時に両親も高齢化していく、いわゆる「8050問題」と呼ばれるケースが増えています。世帯に働き手がおらず、十分ではない収入で生活しなければならぬ場合に、家族が病気になることも、介護が必要になってしまったりしたときなどは、生活困窮に至ることもあります。この状態を解決しようとする場合は、高齢の親の介護、本人への現在と将来への処遇、そして世

帯の経済的な自立を図るなどの複合的な視点が必要となります。

ひきこもりに至る要因

① きっかけ

ひきこもりの状態に至るきっかけはさまざまです。大きな節目として、学生から就職に至るまでの時期や、就職してから社会活動を始めた時期に適応できなかったり、他者とのコミュニケーションがうまくとれなかったりすることがきっかけになることもあります。

② 背景にある医学的特性

なぜコミュニケーションがうまくとれないのか、なぜ社会生活への適応が難しいのかを考えたときに、一定の割合で、精神疾患や生まれ持った発達上の特性があることも指摘されています。

③ 社会構造に迫られる

社会や経済の仕組みは時代によって変わりますが、一つの失敗が許されない、挫折から立ち直る機会も奪われてしまうなど、それに適応できずに「生きづらさ」を抱えたまま生きていかなければならないこともあります。その場合に、本人や家族の力だけではどうにもできず、「やり直し」や「再チャレンジ」が難しい場面や状況もあることが考えられます。

自分はひきこもり？

悩んでいるあなたへ

今、あなたは、外に出て行く、人と話そうというエネルギーが十分でないかもしれないかもしれません。でも、何かをしよう、行動を起こそうというときには、ご家族に相談をしてみてください。もしご家族に相談しにくいときは、相談窓口へメールや電話で知らせてください。あなたに合う方法で話をお聞きします。



どうしたらいいの？
家族のみなさんへ



■まず誰かに話しましょう
ご家族も、どうしたら良いかが分からなくなってしまうているかもしれません。まずは地域の民生委員や市役所、専門機関などに相談をしましょう。

■気に留めていただくこと
○著しい自尊感情の低下

ご本人は、「自分はダメな人間

何ができるだろう？

見守るみなさんへ



■正しく理解しましょう
ひきこもりは、誰にでも、どの家族にも起こる可能性があります。正しい知識をもって、ご本人やご家族について理解をすることが大切です。
■温かく見守り、配慮しましょう
○立ち直る過程への理解と伴走
ひきこもりの状態から脱するためには、立ち直る過程へ

の理解が重要です。急いで結果を求めるのではなく、関わる支援者や地域、そして社会のみなさんの理解と長い目で温かく見守る配慮が必要です。
○居場所づくり
ご本人が外の世界に出ようとするときに、再び社会へ参加するためのリハビリをする場所が必要となります。空間的な意味だけでなく、本人が心を許して入っていける人間関係を含む居場所づくりが求められます。

なります。相談をすることが、その第一歩になります。

○将来への不安の解消

家族が働けなくなったり、病気になったりしたときはどうしていけば良いかなど、将来への不安が高まることもあります。相談窓口では、ご

本人やご家族の精神的、経済的な不安についても相談することが出来ます。



一人で悩まず、
まずはご相談ください

■「ひきこもり」全般に関すること

○まいさば諏訪市（社会福祉課内）

☎0266-52-4141（内線 237）、Eメール maisapo@city.suwa.lg.jp

○長野県ひきこもり支援センター（長野県精神保健福祉センター内）

☎026-227-1810（受付時間：平日 8：30～17：15）

■進路など子どもの自立に関すること

○すわ☆あゆみステーション（こども課・教育総務課内）

☎0266-52-4141（「あゆステへ」と伝えてください）

学校教育に関すること…☎0266-75-8150

子ども・家庭に関すること…☎0266-75-8151

発達に関すること…☎0266-75-1176

まいさば諏訪市から

社会生活の中で感じる「生きづらさ」は、関わる人や社会のみなさんの配慮によって和らげることができるのではないのでしょうか。

人は、誰もがジグソーパズルのピースのように、どこかが出っ張り、どこかが引っ込んでいます。その凹凸を家族や社会のみなさんに埋めてもらう必要があります。誰かが誰かのことを思いやることが、家族を大切に、地域の人たちを大切にすることに、どこかでつながるはずです。





189(いちほやく)
ちいさな命に
待ったなし

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの手のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

いち ほやく
189
児童相談所
全国共通
3桁
ダイヤル

市役所や子育てに関する悩みや質問がある方は、
児童相談所・市町村へお気軽にご相談ください。

連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡先や連絡内容に関する秘密は守られます。
お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一時的な電話からつながりません。



(問) すわ☆あゆみステーション ☎75-8151

「しつけのつもりだった」という理由で、多くの子どもたちが虐待の犠牲になっています。子育てに体罰を使わない社会づくりをめざして、児童虐待の防止等に関する法律が改正されます。社会全体で、みなさんと、解決に向けて取り組みましょう。

11月は児童虐待 防止推進月間です

「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子どもを健やかに育むために～愛の鞭^{ムチ}ゼロ作成～

子育てにおいて、しつけと称して、たたいたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響をおよぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心掛けながら、子どもに向き合しましょう。

子育てに体罰や暴言を使わない(※)

子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない

爆発寸前のイライラをクールダウン

親自身がSOSを出そう

子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

※令和2年4月1日から、児童虐待の防止等に関する法律が改正されることより、親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明文化されます。

地域には、あなたの子育てを応援
したいと思っている人がいます。
一人で悩まず、ご相談ください。

■児童虐待などに関する連絡・相談先

○すわ☆あゆみステーション ☎75-8151

○長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056

○児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189(無料)

○児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413



児童虐待防止学習会(無料)を開催します

- 日時、会場 11月20日(水) 午後2時～3時30分(受け付け：午後1時30分～) 駅前交流テラスすわっチャオ
- 内容 体罰によらない子育て～虐待防止と子どもの健やかな成長のために～
- 講師 中野和郎氏(諏訪児童相談所長)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 ○託児サービスを利用できます。11月15日(金)までに、電話で申し込んでください。 ○諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。

(申)・(問) すわ☆あゆみステーション ☎75-8151



▲QRコード

こちらからも
申し込みでき
ます！

オトナへの第一歩

第70回諏訪市成人式を開催します

令和2年1月12日(日)

○受け付け：午前11時

○開式：正午

文化センター

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係 (内線 595)

- 対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた、諏訪市在住者と諏訪市出身者
- 申し込み ○諏訪市在住の人(9月20日現在、諏訪市に住民票がある人)には、案内はがきを郵送しました。参加を希望する人は、11月30日(土)までに、案内はがきに掲載してあるQRコードから申し込んでください。○諏訪市に住民票がない人で参加を希望する人は、市ホームページまたは上記QRコードから申し込んでください。
- その他 記念写真の購入を希望する人は、当日、写真購入申込用紙に必要事項を記入し、代金(カラー2枚1組2,500円)を添えて、会場内の諏訪市カメラ商組合の受け付けに申し込んでください。

／ 新成人ボランティアスタッフ募集 ／

成人式当日に、受け付けや司会など、式の運営をお手伝いしていただける人を募集します。一生に一度しかない成人式で、貴重な経験をしませんか。

- 対象、定員 成人式参加者 12人程度(先着順)
- 申し込み 成人式の参加申し込みの際に、該当項目へ記入してください。詳しくは、お問い合わせください。
- その他 参加希望者は、令和2年1月11日(土)に行うリハーサルに、可能な範囲で参加してください。詳しくは、申し込み後、12月ごろにご連絡します。

▼前回のボランティアスタッフの様子



Topic
01

諏訪市の未来を語りましょう

「議員と語っちゃオ!!」
を開催します

市議会は、市民のみなさんの声を今後の議会活動の参考とするために、意見交換会を開催します。多くのみなさんご参加をお待ちしています。



- 日程 11月12日(火)
 - 時間 ①午後1時30分～3時30分 ②午後7時～9時
 - 会場 市役所大会議室(5階)
 - 対象 どなたでも結構です。
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
 - その他 託児を利用できます。希望する人は、11月6日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問)議会事務局(内線521、537)

Topic
02

子育て世帯に送る封筒です

子育て関連通知書発送用封筒に
掲載する広告を募集します

- 使用目的 ○保育料等決定通知書 ○保育園等現況届 ○保育所利用決定通知書 ○子育て支援施設等利用決定通知書 ○保育等認定変更 ○児童扶養手当関係通知 ※封筒は共通で使用
 - 作成枚数 約3,200枚
 - 掲載単位 令和2年度発送分
 - 規格 1枠…縦90mm×横54mm
 - 募集枠数 3枠
 - 広告料 1枠…5,000円(税込み)
 - 申し込み 11月1日(金)～12月2日(月)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) こども課保育係(内線447)

Topic
03

駅前交流テラスすわっチャオオープン記念

生涯学習講演会を開催します

(問)生涯学習課生涯学習係(内線595)

■講演テーマ

「やればできる」を「できる」に変える！
～ビリギャルからのメッセージ～

- 日程 12月15日(日)
- 時間 午後2時～
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の人 ※小学生は保護者同伴。
- 定員 350人(全席指定)
- 参加料 無料
- 申し込み 以下の日程で、入場券(指定席)を配布します(先着順)。
- ▶ 配布日程 11月16日(土)
- ▶ 配布時間 午前9時～正午
- ▶ 配布場所 市公民館視聴覚室(1階)
- ▶ 配布枚数 350枚(1人4枚まで)

※配布時間終了後も入場券が残っている場合は、同日午後5時まで、市公民館で配布します。以降、入場券が残っている場合は、11月18日(月)から、継続配布します(日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)。

- その他 ○講演会当日は、入場券を持っていない人は入場できません。○電話での予約や申し込みはできません。



■講師 小林 さやか 氏(「ビリギャル」主人公)

1988年生まれ。名古屋出身。
『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』の主人公。高2の夏、母のすすめで行った塾で恩師坪田信貴先生と出会い、慶應義塾大学現役合格をめざすことに。坪田先生と二人三脚での1年半の猛勉強の末、偏差値を40上げ、慶應義塾大学に合格。卒業後はウェディングプランナーに従事。現在は講演、高校現場でのインターン、イベントやセミナーの企画運営など幅広い分野で活動中。2019年4月より、教育学の研究のため大学院に進学。

◆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)

Photo まちニュース



9/22
(日)

県内外から約1,200人が参加しました 第24回 諏訪湖一周ウォーク

秋のすがすがしい風が吹く諏訪湖畔で、毎年恒例の諏訪湖一周ウォークが行われました。参加者は、諏訪湖の景色や仲間とのふれあいを楽しみながら、それぞれのペースでウォーキングを満喫していました。



9/24
(火)

「地域人教育・諏訪」の実践に向けた協定 パートナーシップ協定 締結式

諏訪実業高校、松本大学、公立諏訪東京理科大学、諏訪市の4者で、諏訪実業高校が地域と協働で行う「地域人教育・諏訪」の実践に向けた協定を結びました。相互に連携しながら、地域に貢献する人材の育成をめざします。



9/25
(水)

開館4か月余りで達成しました すわっチャオ入館者10万人達成

駅前交流テラスすわっチャオの入館者が10万人に到達し、セレモニーが行われました。10万人目と前後の入館者3組の親子には、お菓子の詰め合わせや商品券など、記念品が贈られました。



10/3
(木)

膝を交えて市民のみなさんと対話 ゆかり市長とまちかどトーク

市長が市民のみなさんの声を直接お聞きする市政懇談会を、9月24日(火)～10月3日(木)に市内5か所で計6回開催しました。多くのみなさんが参加し、日頃感じていることや市政に対する意見などを直接市長に伝えました。



10/6
(日)

生活・環境・健康を考える機会に くらしいきいきエコフェスタ

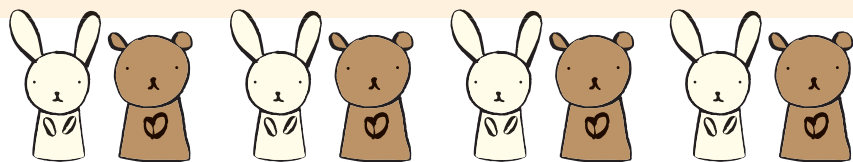
各分野で活躍する団体が活動紹介や展示をするイベントが行われました。訪れた人たちは、スタンプラリーをしながら各ブースを回ったほか、友好都市の台東区で活躍する大道芸人TOMIさんのショーも楽しみました。



10/14
(月・祝)

34団体・約650人が参加しました 第71回市スポーツ祭

市スポーツ祭開会式が、しんきん諏訪湖スタジアムで行われました。参加者は、台風19号の被災地に思いを寄せながら、スポーツを通して元気を送ろうと、各競技会場で熱戦を繰り広げました。



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



児童センター
イメージキャラクター
かえる沢みどり

たくさんのお友達に
会える私の大好きな行
事の1つ！お祭りの内容
を少しだけ教えるね♪
(間)児童センター☎54-
7714

子どもたちが主役の楽しいイベントがいっぱい 児童センターまつり2019

どんなお祭りなの？

児童センターまつりは、
毎年児童センターで行われ
る楽しいお祭りだよ。

恒例の「おばけやしき」は、
小学校4年生以上のスタッ
フが工夫をしながら作り上
げてるよ。「手作り品の店」

は、小学校1年生以上のス
タッフが店員になるんだ。
商品の準備は誰でも参加で
きるから、商品作りのため
に来館してくれるお友だち
もたくさんいるよ。

さらに今年は、新しく「手

作りおやつコーナー」もあつ
て、当日はちょっとだけお
やつ作りができるよ。

他にも、楽しいイベン
トがいっぱい！お友だちや家
族を誘って遊びに来てね。

児童センターまつり2019

- 日時 11月10日(日) 午前
10時〜午後2時 開催時間
以外、閉館します
- 会場 児童センター
- 参加料 無料
- 申し込み 不要。当日、直
接会場へお越しください。

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)・(間) 児童センター☎54-7714



もぐもぐごっくんの様子

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>

もぐもぐごっくん(離乳食講座)

- 日時 11月20日(水) 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 ※5人以上の申し込みで開催します。
- 参加料 200円(材料費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、おんぶひも
- 申し込み 11月13日(水)までに、申し込んでくださ
い。

救急法講座(無料)

- 日時 12月4日(水) 午前10時45分〜11時30分
- 対象 おおむね0歳〜1歳の子どもの保護者
- 定員 18人 ※10人以上の申し込みで開催します。
- 申し込み 11月1日(金)から、申し込んでください。

両親向けベビーダンス(無料)

お父さんはベビーダンスをして、お母さんは骨盤ヨ
ガをします。

- 日時 12月15日(日) 午前10時〜11時15分
- 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 20組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、汗ふきタオル、ヨガマット
(持っている人)
- 申し込み 11月1日(金)から、申し込んでください。

ピックアップ

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



はやと
遠藤 隼ちゃん
(0歳6か月)
元気いっぱい
育ってね。



ありさ
小泉 有里紗ちゃん
(0歳6か月)
最近おすわりが出来る
ようになりました。



さえ
矢崎 佐笑ちゃん
(1歳11か月)
元気いっぱい！
すべり台が大好き！

【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
 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	11月25日(月)	令和元年7月生まれ
10か月児健診	11月22日(金)	平成31年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月8日(金)	平成30年4月生まれ
3歳児健診	11月7日(木)	平成28年10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 11月21日(木) ●会場 保健センター
- 対象 平成29年10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 ①11月7日(木) ②11月15日(金)
- 会場 ①なかよし広場 ②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2回目)	11月5日(火)	平成28年7月～9月生まれ
四種混合 (初回1回目)	11月1日(金)	平成31年4月～ 令和元年6月生まれ
(追加)	11月15日(金)	平成30年1月～3月生まれ
BCG	11月11日(月)	令和元年5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

市栄養士おすすめ!



ヘルシーレシピ

(問)保健センター(内線591)

さば缶入り 豆腐ハンバーグ



ポイント

青魚に豊富なDHA・EPAは、生活習慣病の予防に効果的です。缶詰は骨ごと食べられるので、カルシウムもアップ!

【材料】<4個分>

- ・さば水煮缶…1缶(190g)
- ・木綿豆腐…200g
- ・玉ねぎ…40g
- ・にんじん…20g
- ・れんこん…20g
- ・乾燥ひじき…小さじ1
- ・おろししょうが…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・大根おろし、ポン酢…お好み

【作り方】

- ①豆腐は水切りし、ひじきは水でもどす。
- ②野菜はみじん切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱後しばらく置いて粗熱を取り、水気を切る。
- ④ボウルに、つぶした豆腐・ひじき・汁を切ったさば缶・③・Aを入れてよく練り混ぜ、数に分けて成形する。
- ⑤油をひいたフライパンに④を入れて焼く。
- ⑥色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で3分蒸し焼きし、さらに蓋を取って水気を飛ばすように少し焼く。

1個分の栄養価

エネルギー	171	kcal
たんぱく質	13.6	g
カルシウム	176	mg
塩分	0.9	g

協力:諏訪市栄養士会



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)

薬学管理について

薬剤師は、患者さんに薬の効果や使用法を説明して薬をお渡ししています。患者さんの生活背景などを考えながら、薬が適正か?正しく使い、期待する効果が現れるか?などを確認することを「薬学管理」と言います。しかし、薬学管理の認識が低いと感じることが多いです。

例えば、痛みで湿布が出た場合、湿布だから薬剤師の話を聞かなくても良いと思うかもしれません。しかし、痛みが体のさまざまな部分にあり、1袋に入っている7枚を1度に使ったらどうなるのでしょうか?実は、1枚なら患部で薬が効いてなくなりますが、1袋を1度に使うと薬が

全身に回り、それを飲んだのと同じ状況になることがあります。そのような使い方を続けると、胃などに副作用が起こるかもしれません。

薬は、使い方を間違えれば思わぬ副作用が起こることがあります。テレビのコマーシャルで「用法用量を守り、正しくお使いください」と聞きますが、何が正しくて何が間違いか、薬の専門家『薬剤師』と話して正しく使うことが基本です。

信頼できる薬剤師を見つけて、そのかかりつけ薬剤師と一緒にご自身の健康を考えてみてはいかがでしょうか。

月	日	医科(9:00~12:00、13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
11	3日(日・祝)	ここのハートクリニック ☎78-5810	清水歯科医院 ☎62-5207	クローバー薬局 ☎78-6126
	4日(月・休)	みやざき皮膚科クリニック ☎78-0005	あおば歯科クリニック ☎54-4300	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	10日(日)	諏訪城東病院 ☎52-3100	林歯科クリニック ☎72-5788	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	17日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	クリーン歯科医院 ☎58-8121	ららくま薬局 ☎58-0090
	23日(土・祝)	湖南関医院 ☎58-1680	矢崎歯科医院 ☎73-5678	ふたば湖南薬局 ☎75-1458
	24日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	宮坂歯科医院 ☎58-1805	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
12	1日(日)	清水クリニック ☎53-1625	茅野歯科医院 ☎72-4225	かりん薬局 ☎56-3515

■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
11月、12月第一週



市博物館

☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日(11/4を除く)、
11月5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 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 開催中(～11月24日(日))

■鉄道ロビー展

●期間 11月30日(土)～12月8日(日)

■ミニギャラリー展「押し葉・押し花300周年」

●期間 11月30日(土)～12月22日(日)

イベント

■講演会「ミニ写真講座」

●日程 12月1日(日)

●時間 午前10時30分～11時30分

●講師 穂田英則氏(オリンパス社員)

■おおむかし何でも相談室

●日時 11月24日(日) 午後1時～4時



市美術館

☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日(11/4を除く)、
11月5日(火)～8日(金)

■共催展「第41回諏訪市美術展」

●期間 開催中(～11月4日(月・休))
※11月4日(月・休)は正午まで。■収蔵作品展「音を感じて」、同時開催
「平成30年度新収蔵作品お披露目展」

●期間 11月9日(土)～12月15日(日)

イベント

■おはなし鑑賞会

●日程 11月24日(日)

●時間 午後2時～3時

■つきいちアート11月ミュージアム
コンサート

●日程 11月30日(土)

●時間 午後2時～3時30分

●演奏 ハックルベリー フレンズ
ディオン&ギター デュオ

原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(11/4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た初のデザイン展です。



©原田泰治

●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

「信毎こども新聞コンクール展」

●期間 開催中(～11月17日(日))

「3-Dアートシャドウボックス展」

●期間 11月20日(水)～12月8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)…11月3日(日・祝) ●レッス
ン休講…11月4日(月・休) ●法定点検休館…11月11日(月)～15日(金) ●こどもワイワイデー(中学
生以下の入館料無料)…11月17日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…11月26日(火)

図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(11/4を除く)、11月
5日(火)、29日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜
日、11月3日(日・祝)、
23日(土・祝)、29日(金)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■民主主義を救え!

ヤシャ・モンク 著 吉田徹 訳 (岩波書店)

世界の国々で伸張するポピュリストの勢力、
民主主義の「非常時」に私たちは何をすべき
か。気鋭の政治学者による分析と警告の書。

■ナイチンゲール

アンデルセン 作 カンタン・グレバン 絵
松井るり子 再話 (岩波書店)森の小鳥ナイチンゲールと孤独な皇帝の物
語。

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 11月16日(土)、17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)

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

●日程 11月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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 11月9日(土)、16日(土)、23日(土・祝)

●時間 午後3時～3時30分

信州風樹文庫 イベント

■第21回信州風樹文庫文化講演会(申し込み不要)

●日時 11月23日(土・祝) 午後1時30分～3時30分

●会場 中洲小学校多目的室

※詳しくは、広報すわ10月号16ページをご覧ください。

ブロック塀などの撤去も補助対象となっています

リフォームに関する補助金をご利用ください



市は、市内の経済活性化や雇用促進につなげるため、リフォームに関する補助を行っています。
各補助の詳しいことは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

店舗・住宅リフォーム補助金

市内の登録施工業者を利用して、店舗・住宅のリフォーム工事を行う場合に、改修費用の一部を補助します。交付申請書は、市ホームページにあります。



(申)・(問) 商工課商業振興係 ☎52-4141 (内線431)

■店舗リフォーム補助金

- 対象** 次の条件を全て満たす人が申請できます。○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○市内に住所を有すること(個人) ○市税などの滞納がないこと
- 対象業種** 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの
- 補助金額** 対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1で、上限50万円
- 対象工事** ○低下した店舗の機能を向上させるために行う店舗本体の改修 ○本体工事と同時に行う、建物に付属した看板の設置工事

■住宅リフォーム補助金

- 対象** 次の条件を全て満たす人が申請できます。○市内在住者 ○個人住宅に居住している人 ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額** 対象工事費用の10%で、上限10万円
- 対象工事** ○低下した個人住宅の機能を向上させるために行う修繕、補修、増築、改築、模様替え、設備改善などの住宅リフォーム工事 ○居住敷地内の倉庫、車庫、物置などで、床面積が10㎡以上の建築物の新築、増築、改築および修繕

【ブロック塀等の撤去】

- 対象** ブロック塀などがある土地または家屋の所有者(法人を含む)
- 補助金額** 対象撤去費用の2分の1で、上限10万円
- 対象工事** 市内通学路などに隣接しているブロック塀などの撤去

空店舗等活用補助金

市内の空店舗等に対する改修費用の一部を補助します。空店舗等とは、3か月以上が経過しても入居者が決まっていない店舗等のことです。

- 対象** 市内の空店舗等を賃借または購入し、改修して新たに開業する中小企業者で、次の条件を全て満たす人 ○新設または増設の店舗であること ○市税などの滞納がないこと
- 対象業種** 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの
- 補助金額** 対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1で、上限50万円
- 対象工事** ○店舗本体の改修(本体工事、内装、外装、給排水設備など) ○本体工事と同時に行う、建物に付属した看板の設置工事

(申)・(問) 商工課商業振興係 ☎52-4141 (内線431)

Uターン促進住宅リフォーム補助金

一度諏訪市を離れた人が、諏訪地域の企業への就職や起業のために諏訪市に戻り、市内の空き住宅を改修して居住する場合に、改修費用の一部を補助します。

- 対象** 一度市外へ転出した人が市内に転入し、転入日の90日前から90日後までの期間に次の要件のいずれかを新たに満たし、自らが居住するために市内の空き住宅を改修する人 ○諏訪地域の企業・事業所などに直接雇用され、健康保険・雇用保険に加入する人 ○市内で起業し、税務署に開業届出書を提出した個人事業主 ○市内で法人を設立し、市に法人設立(設置)異動等申告書を提出した人
- 補助金額** 対象工事費用の3分の1で、上限50万円
- 対象工事** 低下した個人住宅の機能を向上させるために行う修繕、補修、増築、改築、模様替え、設備改善などの住宅リフォーム工事

(申)・(問) 商工課工業振興係 ☎52-4141 (内線433)

全ての対象工事は、工事に着手する約10日前までに申し込んでください。

また、補助金交付決定後に着工し、令和2年3月31日までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和元年度受け付け分)に限ります。着工後の申請はできません。



12月4日～10日は人権週間です

1948(昭和23)年12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されました。この日を記念して、毎年12月10日を「世界人権デー」と定め、世界各地で人権に関するさまざまな活動が行われています。人権の尊重について、あらためて理解を深めましょう。

■「人権の花」運動

法務省は、子どもたちが花の栽培を通して、思いやりの心を育てられるように「人権の花」運動を行っています。今年度は湖南小学校でサルビアやミニひまわりなどを育てました。



(問) 社会福祉課社会係(内線231)

■特設人権相談【申し込み不要】

●日時 12月4日(水) 午前10時～午後3時

●会場 市役所502会議室(5階)

●相談内容 いじめ・虐待などの子どもに関わる問題、セクハラ・ストーカーなど女性の人権に関わる問題、親子・親族・近隣などの問題、境界・相続などの問題、毎日の暮らしの中で悩んでいること など

●相談員 人権擁護委員、法務局職員

■諏訪子ども人権の集い【申し込み不要】

●日時 12月7日(土) 午後1時30分～3時30分(受け付け:午後1時～1時25分)

●会場 文化センター

(問) 諏訪人権擁護委員協議会 ☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

多くのご提言、ご意見をお待ちしています ～はがきを切り取り郵送を～

市政提言はがき、Eメール、ファックスで、気軽に“声”をお寄せください!

料金受取人払郵便

諏訪局
承認
539

差出有効期限
令和2年3月
31日まで。
切手はいりま
せん。

郵便はがき

3928790

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

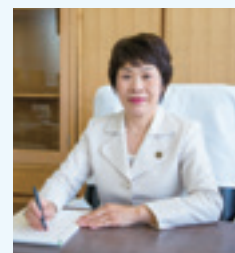
諏訪市長 金子ゆかり 行



市政提言はがき

「透明度 日本一のまち
輝く諏訪」に向けて

「市政提言はがき」は、「透明度 日本一のまち 輝く諏訪」を実現するために、市民のみなさんと行政をつなぐ架け橋です。届いたご意見全てに目を通して頂きます。日ごろ思うこと、気づいたことなど、遠慮なくあなたの声をお寄せください。一緒に住みよい諏訪をつくりましょう。



市政への提言は3つの方法で

■はがき 左のはがき部分をキリトリ線で切り離し、郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

■Eメール 次のアドレスへ直接送信するか、市ホームページ最下段の「市長メール」から送信してください。右のQRコードからも送信できます。



●市長アドレス mayor-yukari@city.suwa.lg.jp

●市ホームページ http://www.city.suwa.lg.jp

■ファックス (0266) 54-5050

●その他 ○回答までに約2週間お時間をいただきます。○次の場合は回答できません。 ①匿名や、住所・連絡先の記載がないもの ②誹謗中傷を含むもの、公序良俗に反するもの ③営利・営業を目的とするもの ④宗教に関するもの ⑤趣旨が不明確で、市の業務と関係のないもの ⑥その他、市長が不適切と判断したもの など

(問) 秘書広報課広報統計係 ☎52-4141(内線324、325)

※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 みんなでたのしむ 図書館まつり 2019

■恒例！秋の古本市

- 日程 11月2日(土)～10日(日)
- 時間 開館時間内 ※11月2日(土)は午前10時から。
- 持ち物 持ち帰り用の袋
- その他 11月2日(土)は、1人10冊まで持ち帰ることができます。

■ちょっと工作・秋

- 日時 11月2日(土)、3日(日・祝)、4日(月・休) 午後2時～3時
- 対象 小・中学生 ※小学校低学年は保護者同伴。
- 定員 各日10人
- 申し込み 事前に、直接窓口で申し込んでください。

■プチスペシャルおはなし会

- 日程 11月2日(土)
- 時間 午後3時～3時30分

■ぎんがの時間清陵高校バージョン

清陵高校天気気象部のみなさんが、秋の星空を解説します。

- 日程 11月2日(土)
- 時間 午後4時～4時30分

■スペシャル映画会

- 日程 11月2日(土)
- 時間 ①午前10時30分～11時50分 ②午後2時～3時15分
- 対象、内容 ①親子向け…「おしりたんてい4 プブックいとうたいたんてい」(アニメ、80分) ②一般向け…「映像の世紀 第5集 世界は地獄を見た」(75分)

■図書館ぐるっとツアー

- 日程 11月3日(日・祝)
- 時間 午前10時30分～11時

■カウンター体験

- 日程 11月3日(日・祝)
- 時間 午前11時～11時30分
- 対象 小学生

■しおりづくり体験

- 日程 11月4日(月・休)
- 時間 午前10時30分～11時30分

■図書館使いこなしプチ講座

- 日程 11月3日(日・祝)、4日(月・休)
- 時間 午前11時～正午

■読書グループ音短歌会による展示

- 日程 11月2日(土)～28日(木)
- 時間 開館時間中
- 内容 「武川忠一の一首と自選歌」

【共通事項】

- 会場 市図書館
- (申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

i 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 11月14日(木) 終日
- (問) 観光課施設管理係(内線423)

i 11月はねんきん月間です

年金制度は、老後の生活(老齢年金)、事故・病気で心身に障がいを負ってしまったとき(障害年金)、被保険者が亡くなったとき(遺族年金)などに、社会全体で支え合う制度です。この機会に、年金について考えてみましょう。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 国民年金の「社会保険料控除証明書」を送ります

証明書は、11月中に日本年金機構が送付します。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、社会保険料控除証明書の添付が必要です。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

市政提言はがき

キリトリ線で切り離して郵便ポストに投函してください。詳しくは、15ページをご覧ください。

キリトリ線

みなさんのご提言を、お気軽にお寄せください。

提言に対する回答を希望しますか？ はい ・ いいえ

住所				氏名			
年齢	性別	電話		受付	No.		

※提言内容は、名前を伏せて広報紙等で紹介する場合があります。

i 裁判員制度 間もなく名簿記載通知を送ります

令和2年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に、名簿に登録されたことの通知(名簿記載通知)を送ります。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることをお知らせするものです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。実際に裁判所にお越しいただく場合には、別途お知らせします。裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

(問) 長野地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎026-403-2008

i 落ち葉ステーションをご利用ください

資源の有効利用と燃やすごみの減量を図るため、落ち葉ステーションを設置します。公共施設などの落ち葉を収集するほか、市民のみなさんも落ち葉を持ち込むことができます。収集された落ち葉は、ご自由にお持ちください。

- 期間 落ち葉がなくなり次第、終了。
- 場所 ○高島城観光バス駐車場(市役所横) ○しんきん諏訪湖スタジアム駐車場(持ち帰りのみ)
- その他 イチョウの葉や松葉などの針葉樹、砂やごみの混ざった落ち葉は持ち込みできません。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211)

i 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 11月13日(水)
- 時間 午前8時30分～11時
- 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55円/kg、農薬ポリ容器300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、肥料袋などの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)

i 長野県最低賃金が改正されました

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」は、10月4日から時間額848円に改正されました。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。また、賃金の引き上げに向けた中小企業への支援制度がありますので、活用してください。

(問) 岡谷労働基準監督署 ☎22-3454

i 農業者を守る「収入保険」加入申請受付中です

国は、すべての農産物を対象に、収入減少を補償する収入保険を始めました。青色申告を行っている農業者であれば、どなたでも加入できます。近年の自然災害や価格の低下など、さまざまなリスクから農業経営を守ります。加入の方法など、詳しくはお問い合わせください。

(問) NOSAI長野諏訪支所 ☎73-3211

i 第18回トークの日

公共空間、医療、商業施設などのサインデザインについてや、オリンピックメダルのデザイン・コンセプトなどの幅広いお話をお聞きます。

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後3時～5時
- 会場 ホテル紅やルビーホール
- 内容 ○講演…「ひとをつなぐデザイン～公共サインから東京2020オリンピックメダルデザインまで～」
○講師…川西純市氏(サインデザイナー)

(問) 諏訪国際交流協会事務局(総務課内)(内線331)

i 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相談に加え、区や自治会役員の方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
- その他 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)

i すわっチャオに集合！生涯学習まつり!!

生涯学習課のイチオシ講座を一堂に開催します。アートを楽しんだりものづくりに熱中したり、わくわくドキドキの楽しい体験講座が満載です。

- 日時 11月17日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時
- 会場 すわっチャオ
- 内容 ①お琴、三味線などの和楽器の体験・ヒツジに変身！木の実クラフト ②日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」パネル展・諏訪市の近代建築パネル展・ポップアップカードづくり ③親子でenjoyサイエンス 万華鏡づくり(午前のみ) ④飛んで飛んで回ってまわって(午後のみ) ⑤お気に入りのあったか本のお話しましょ。冬のビブリオトーク ⑥誰でもマティス!? (アートワークショップ) ⑦出張！おおむかし何でも相談室・ミニ銅鏡作り体験



▲ミニ銅鏡作り

- 対象 どなたでも ※③のみ、市内在住、在学の小学生とその保護者。
 - 定員 なし ※③は15組(先着順)
 - 参加料 無料 ※講座により、材料費が必要です。
 - 申し込み 不要。直接会場へ。 ※③のみ、11月5日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
 - その他 材料が終了次第、受け付けを終了する講座があります。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(③のみ)、
(問) 市博物館 ☎52-7080

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■必ずもうかる話はありません

「もうかる方法を教えます」「必ずもうかります」というのは『情報商材』という詐欺の手口です。

世の中に、「必ずもうかる」と言える話はありません。相手のうまい口車に乗ってはいけません。お金を払う前に、一度冷静になってよく考えるようにしましょう。

- 相談窓口 消費生活センター ☎52-8199(平日8:30～17:15)、ホームページQRコード



(問) 市民課市民窓口係(内線116)

※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 諏訪中央病院
ほろ酔い勉強会

- 日程 11月20日(水)
 - 時間 午後2時～4時
 - 会場 諏訪中央病院講堂
 - 内容 「腰痛って何だろう会議」
- (問) 諏訪中央病院総務課広報調整係 ☎72-1000

i 令和元年分年末調整説明会

- 日程 11月19日(火)
 - 時間 午後1時30分～(2時間程度)
 - 会場 文化センターホール
 - 対象者 給与などの支払いをしている事業者など
- (問) 諏訪税務署法人課税第一部門 ☎57-5213(直通)

i 12月の市議会定例会

12月の市議会定例会は、11月25日(月)から議会棟3階本会議場で開会し、以下の日程で行う予定です。陳情・請願の受け付けは、11月15日(金)正午までです。

- 11月25日(月)…市議会招集日
 - 12月2日(月)…代表・一般質問
 - 12月3日(火)、4日(水)…一般質問
 - 12月11日(水)…市議会最終日
- (問) 議会事務局(内線521)

i 税を考える週間(11月11日～17日)諏訪税務署の行事

■記念講演会

- 日時、会場 11月12日(火) 午後3時～5時 RAKO華乃井ホテル
- 内容 ○税務署長講話…講師：島田厚さん(諏訪税務署長) ○記念講演…演題：「すかいらーくの誕生から、今の外食産業事情まで」講師：横川紀夫氏(株)ヴィア・ホールディングス代表取締役社長)

■納税表彰式

- 日程 11月13日(水)
- 時間 午後4時
- 会場 諏訪税務署会議室(3階)

■税の一日無料相談

- 日程 11月11日(月)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 茅野市役所議会議棟

- テレビ放送「クイズ! 税金ゼミナール2019」(LCVテレビ)
 - 週間中に複数回放映します。
- (問) 諏訪税務署総務課 ☎57-5210(直通)

i 諏訪地域転職・移住者
就職説明会

- 日時 11月26日(火) 午後1時30分～4時(受け付け：午後1時～3時)
 - 会場 文化センター
 - 対象 離職者、I・Uターン就職希望者、移住者、令和2年3月学卒者、既卒者など
 - 内容 ○就職説明会(個別面談形式) ○移住相談コーナー ○就職個別相談コーナー ○岡谷技術専門校コーナー
- ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
(問) 商工課工業振興係(内線433)



▲QRコード

i 個人事業税(後期分)の
納期限は12月2日(月)です

個人事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・医業などを行っている人に課税される県税です。令和元年度(平成31年度)後期分の納付書を11月中旬に発送します。納期限までに金融機関、コンビニエンスストアで納めるか、ペイジー納付をご利用ください。納税に便利な口座振替もあります。令和2年度の納付から利用できますので、ご相談ください。

(問) ■納付：長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905、■課税：長野県南信県税事務所 ☎0265-76-6807

i 冬期間 霧ヶ峰線バス
の一部区間運休と代替交通

冬期間、霧ヶ峰線バスが一部区間運休となります。代替交通として、デマンドタクシー(予約制乗り合いタクシー)を運行します。利用には、事前予約が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 期間 11月5日(火)～令和2年4月24日(金)(予定)
- 便数 1日2便(1往復)運行します。
- 運休日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12/28～1/5)
- 運賃 市ホームページの、冬期霧ヶ峰線デマンド交通運賃をご覧ください。



- (申)・(問) ■冬期霧ヶ峰線デマンド交通・予約：地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)、(問) ■バス運休：アルピコ交通㈱ ☎72-7141

i 令和元年分消費税説明会

- 日時、会場 ○事業所得…①11月27日(水) 午前10時 岡谷商工会館ホール(3階) ②11月29日(金) 午後1時30分 茅野商工会議所会館大会議室(4階) ○農業所得…①12月6日(金) 午前10時 JA信州諏訪茅野北部支所 ②12月9日(月) 午前10時 JA信州諏訪原村営農センター ③12月10日(火) 午前10時 JA信州諏訪富士見町営農センター
 - 対象 個人事業者
 - その他 時間は、2時間程度です。
- (問) 諏訪税務署個人課税第一部門 ☎57-5211(直通)

i 令和元年分
個人事業者決算説明会

- 日時、会場 ○事業所得…11月28日(木) 午後1時30分 諏訪商工会館大会議室(5階) ○不動産所得…11月28日(木) 午前10時 諏訪商工会館大会議室(5階) ○農業所得…①12月6日(金) JA信州諏訪茅野北部支所 ②12月9日(月) JA信州諏訪原村営農センター ③12月10日(火) JA信州諏訪富士見町営農センター ④12月12日(木) JA信州諏訪田中線センター ※①～④とも午後1時30分
 - 対象 個人事業者
 - その他 時間は、2時間程度です。
- (問) 諏訪税務署個人課税第一部門 ☎57-5211(直通)

i 諏訪湖周クリーンセンター
ecoポッポふれあいフェス

運営報告会や豪華景品が当たる大抽選会など、子どももおとなも楽しめるイベントです。ぜひ、ご参加ください。



- 日時 11月9日(土) 午前10時～
 - 会場 下諏訪総合文化センター軽体育室(下諏訪町役場隣)
 - 内容 ○ecoポッポクイズラリー ○秋祭り! えんにちコーナー ○えこぼん記念撮影会 ○大抽選会など
 - その他 ○「しもすわ秋の産業フェスタ」と同時開催です。 ○運営報告会参加者には、から揚げをプレゼントします。
- (問) 湖周行政事務組合 ☎23-4811(内線1920)

i 小学校6年生の二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

乳幼児期の三種混合予防接種の2期として、11歳以上13歳未満で二種混合予防接種を行うことになっています。市内小学校では、6年生時に集団接種を行っています。学校で接種を受けられなかった場合や、市外小学校に在籍しているお子さんは、集団接種を行いますので、保護者同伴のうえお越しください。※都合がつかない場合は、ご相談ください。

- 日時 11月26日(火) 午後1時30分～2時10分(時間厳守)
- 会場 市医師会検診センター
- 対象 市内在住の小学校6年生で、二種混合予防接種を受けていない人
- 持ち物 予診票(会場にもあります)、母子手帳(持っている人)

(問) 保健センター(内線591、592)

i 11/9～15 秋の全国火災予防運動を実施します

「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」を標語に、秋の全国火災予防運動が実施されます。

■住宅用火災警報器を設置していますか?

住宅用火災警報器を設置すれば、火災発生時の死亡や損害拡大のリスクが大幅に減少します。火事の早期発見と被害の軽減、大切な家族の命を守るために、住宅用火災警報器を早急に設置してください。設置方法などについて、お困りの際は、諏訪消防署(☎52-0119)にお問い合わせください。

■住宅防火・命を守る「3つの習慣・4つの対策」

【3つの習慣】

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣料品、カーテンは、防災品を使用する。
- ③火災を初期で消すために、住宅用消火器を設置する。
- ④高齢の人や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

(問) 消防庶務課庶務係 ☎52-0299

i 不妊・不育治療費等助成金をご利用ください

市は、不妊・不育治療にかかる医療費などの一部を助成します。

- 対象 次の全ての条件に該当する人
①不妊および不育治療を行っている法律上の夫婦 ②夫婦の双方または一方が諏訪市に住所を有すること ③夫婦の双方が、医療保険に加入していること ④市税を滞納していないこと ⑤申請をする年度内に他市町村から同様の助成を受けていないこと

※県の助成を受けた治療費は、助成の対象になりません。

- 助成内容 年度内に受けた治療費などから、保険給付や任意給付された額を差し引いた額の2分の1以内(限度額10万円)
- 助成回数 同一夫婦に対して1年に1回
- 申し込み 保健センターにご相談ください。年度内に申請予定の人は、早めにご相談ください。

※詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 保健センター(内線592)

i 「防災士」の資格取得費用を補助します

- 対象 ○防災リーダーとして自主防災会で活動する意思のある人 ○自主防災会や市などと協働し、地域防災力向上の活動を継続してできる人
- 補助金額 NPO法人日本防災士機構が認定した研修実施機関による研修講座の受講料・教材費、防災士資格試験受験料など上限3万円 ※普通救命講習料と日本防災士機構の登録料は対象外です。分団長以上の消防団員(退職者を含む)は、研修講座と資格試験が免除されます。
- 申し込み 資格取得費用の補助を希望する人は、お問い合わせください。

■防災士養成研修講座

- 日程 ①12月14日(土)、15日(日) ②令和2年2月8日(土)、9日(日)
- 会場 松本大学(松本市新村)
- 申し込み ①は11月29日(金)、②は令和2年1月24日(金)までに、松本大学(☎0263-48-7200)へ申し込んでください。※早期に定員に達する場合がありますので、お早めにお申し込みください。

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)

i 認知症予防・啓発講演会

- 日時 11月19日(火) 午後1時30分～3時(開場:午後0時45分)
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 内容 ○演題…「認知症を笑って楽しく学ぼう」 ○講師…大道芸人 たつきゆうさん
- その他 諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。

(問) ライフドアすわ ☎78-0477

i 第50回湖畔の語らい

- 日時 11月10日(日) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)
- 会場 保健センター
- 内容 ○演題…「知って防ごう! 高血圧～脳・心臓・腎臓を守る～」 ○講師…伊藤貞嘉先生(東北大学名誉教授、公立刈田総合病院特別管理者)
- 定員 150人(先着順)
- 持ち物 自身の血圧測定記録
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 保健センター(内線592)

i 早めに受けましょう 20歳からの歯科健康診査

- 実施期間 (実施中)～令和2年3月31日(火)
- 実施場所 市内の歯科医療機関
- 対象 市内在住で次の①～④のいずれかに該当する人 ①平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ ②平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ ③平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ ④昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
- 内容 問診、口腔内診査、健診結果説明、パノラマレントゲン撮影または10枚デンタル法撮影
- 受診料 1,500円(レントゲン撮影を希望しない人は500円) ※市民税非課税世帯、生活保護世帯、福祉医療受給者は、無料です(事前に、保健センターに申請してください)。
- 持ち物 個別に郵送した通知、健康保険証、受診料
- 申し込み 電話で医療機関に申し込んでください。その際、レントゲン撮影希望の有無を伝えてください。
- その他 諏訪市健康づくりポイント対象事業です。

(問) 保健センター(内線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。



相 談

諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談

- 日程 11月29日(金)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 市公民館302号室(3階)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)



夜間電話労働相談

労働条件、解雇・退職、過重労働、職場のハラスメントなどに関する相談が電話でできます。



- 日程 11月5日(火)～8日(金)
 - 時間 午前8時30分～午後8時
 - 電話番号 ☎0265-76-6833
 - その他 期間外は、平日の午前8時30分～午後5時15分に電話相談を受け付けています。
- (問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833



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 11月13日(水)
 - 時間 午後1時～3時30分(1件30分程度)
 - 会場 市役所502会議室(5階)
 - 対象 事業主、人事・労務担当者
 - 申し込み 11月12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)



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 11月15日(金)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 会場 諏訪合同庁舎501会議室
 - 対象 諏訪6市町村内に建物を所有する人
 - 定員 6人(先着順)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624

大学生への支給を再開
令和2年度諏訪市奨学生

市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。原則貸し付けとなりますが、特に成績優秀かつ品行方正な人には支給をします。

- 対象 次の要件を全て満たす人 ○市内に居住する人の子弟 ○経済的理由で就学が困難と認められること ○成績優秀、品行方正であること
 - 募集人数 若干名
 - 申し込み 12月13日(金)までに、教育総務課または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
 - その他 卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50%以内、②償還額の25%以内)があります。
- (応)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)

空き家バンク移住体験住宅
の入居者

諏訪市への移住促進や関係人口の創出につなげるため、一定期間移住体験ができる施設の利用者を募集します。



- 対象 次のいずれかの要件を満たす人 ○近隣自治体以外に在住で、数年以内に諏訪市へ移住(または二地域居住)することを前提に、就職活動や住居探し、地域の気候風土を知るために利用する人 ○市外在住の学生などが一定期間移住体験をしながらフィールドワークなどを通して、地域課題解決のための調査研究・政策提言を行う「関係人口創出」につながる利用を目的とする人
 - 利用単位 1か月(毎月1日午後～末日の午前)
 - 利用料 今年度無料
 - 申し込み 11月29日(金)までに、申込書をファックスかメールで提出してください。応募多数の場合は書類内容によって選考し、結果を12月中旬ごろ郵送します。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (応)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)、FAX 57-0660、Eメール senryaku@city.suwa.lg.jp



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)
 - 既存ブロック塀などの耐震改修工事・撤去工事などの一部補助
 - 申請期限 11月15日(金)
 - 補助額 補助対象工事費の3分の2以内の額で、最大20万円
 - 申し込み 希望する人は、事前に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)



募 集

地域の安全を守る
諏訪市消防団員

消防団は、地域の消防防災リーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担います。近年は、女性の参加も増加しており、女性の経験や特性を生かして災害に弱い立場の人を訪問したり、予防広報活動などで活躍したりしています。入団希望の人は、消防庶務課か近くの消防団員にお問い合わせください。

- 対象 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の人
- (問) 消防庶務課 ☎52-0299



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)



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

■私の貯筋(ちょきん)計画～筋肉を貯めよう～(4コース目) ※要申し込み
運動強度が高めの筋力トレーニングを行う教室です。

●日程 令和2年1月9日、16日、23日、30日、2月6日、13日、20日、27日、3月5日、12日 各木曜日 全10回

●時間 午後1時30分～3時

●会場 湖南公民館

●対象 65歳～おおむね74歳の人

●定員 30人(先着順)

●申し込み 12月3日(火)～4日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

●その他 年間を通して、1人1コースのみ参加することができます。



(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!～

●日程、内容、会場 下表のとおり

日程	内容	会場
11/11(月)	歌謡体操編	豊田公民館
11/18(月)	歌謡体操編	四賀公民館
11/25(月)	脳トレーニング編	湯小路いきいき元気館

●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



(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
11月1日(金)	とちの木ひろば
11月5日(火)	いぶき ゆいの家(中洲)
11月12日(火)	なかよし広場
11月14日(木)	立石町公民館
11月19日(火)	老人福祉センター
11月26日(火)	四賀公民館
11月28日(木)	大和ふれあい広場

●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

(問) 諏訪ブロック柔道整復師会(阿部) ☎53-1282



講座



男女で担う生活サポート講座

●日時 11月29日(金) 午後4時～5時30分(開場:午後3時30分)

●会場 すわっちゃオ

●内容 ○演題…「glorieux～歌とともに生きる～」 ○講師…伊藤ひよりさん(シンガーソングライター)

●その他 諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。
(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線289)



▲伊藤ひよりさん



あそびのひろば

親子で発達を促す遊びを体験します。

●日時 11月13日(水) 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 オアシスカ社会福祉課(市役所2階)にある申込書を記入の上、ファックスか郵送で申し込みを。
(申)・(問) 諏訪圏域障がい者総合支援センター「オアシス」(〒392-0024 諏訪市小和田19-3) ☎54-7713、FAX 54-7723

「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。ご覧ください。



子育て支援センターの第3期講座

●日時、内容 下表のとおり ※1/17は、親子で150円の参加料が必要です。

日程	時間	内容	講師
12月6日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	ことばと発達	原言語聴覚士
令和2年1月17日(金)	10:00～11:00	手づくりおやつ	市保育所栄養士
2月21日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	こどもの接し方	宮原臨床心理士
3月6日(金)	10:00～10:30	親子運動	酒井久美子先生
	10:30～11:00	親子で作ろう	支援センター職員

●会場 児童センター(湯小路いきいき元気館内)

●対象、定員 1歳～3歳の子どもとその保護者 15組(先着順)

●申し込み 11月5日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください(午前9時～午後4時)。

(申)・(問) 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



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受けられます。

●日程 12月5日(木)、12日(木)、19日(木)

●時間 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、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927



女性の人権・悩み相談

女性の人権ホットライン相談強化週間に合わせ、女性の人権ホットラインの受け付け時間を延長し、特設相談所を開設します。

■女性の人権ホットライン

●延長期間 11月18日(月)～24日(日)

●時間 ○月曜日～金曜日…午前8時30分～午後7時 ○土・日曜日…午前10時～午後5時

●電話番号 ☎0570-070-810

■女性の悩み特設相談所

●日程 11月15日(金)

●時間 午前10時～午後3時

●会場 長野地方法務局諏訪支局2階会議室

●その他 電話(☎52-1043または☎52-0583)での相談もできます。

(問) 長野地方法務局諏訪支局総務課 ☎52-1043

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

※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。

**冬季レディースソフト
テニス教室(中級)**

- 日時 12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、令和2年1月7日(火) 全5回 午前9時～午後0時30分
- 会場 市体育館
- 対象 市内在住、在勤のソフトテニス経験がある女性
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。(申)・(問) 諏訪レディースソフトテニスクラブ(北澤) ☎53-7062

**中高年対象 ノルディック
ウォーキング講習会**

- 日時 11月4日(月・休) 午前9時30分までに、諏訪中央公園に集合してください。 ※小雨決行
- 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

**第35回市ソフトバレー
ボール大会**

- 日時 12月1日(日) 午前9時
- 会場 清水町体育館ほか
- 対象 ソフトバレーボール愛好者で編成するチーム
- 種目(部門) ○男女各2人チーム ○40歳以上の男女各2人チーム ○50歳以上の男性2人と40歳以上の女性2人のチーム ○女性のみ4人チーム
- 参加料 1チーム3,000円
- 申し込み 11月29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)

**県立歴史館の
信州学出前講座in諏訪**

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後1時30分～3時10分
- 会場 市博物館学習室
- 定員 80人(先着順)
- 参加料 無料 ※展示を観覧する場合は、入館料が必要です。
- 内容 ○演題…「伊能忠敬と信州」
○講師…小野和英先生
- (問) 市博物館 ☎52-7080

**スポーツ****市スポーツ祭スケート競技会**

- 日時、会場 12月22日(日) 開会式…午前7時50分 茅野市国際スケートセンター(NAO ice OVAL)
- 競技種目 ○小学生初心者1～3年…男女100m ○小学生初心者4～6年…男女300m ○小学生…学年別男女500m、1・2年男女300m、3年以上女1,000m、3・4年男1,000m、5・6年男1,500m、男女2,000mリレー ○中学生…男女500m、男1,500m、女1,000m、男女2,000mリレー ○高校生…男女500m、男女1,500m ○一般…男女(25歳以下・26～35歳・36～45歳・46～55歳・56～69歳・70歳以上)各500m、男25歳以下・26歳以上1,500m、女25歳以下・26歳以上1,000m、男女(高校生を含む)2,000mリレー
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 申し込み 12月5日(木)午後5時までに、スケートクラブ所属者はクラブを通じて、それ以外の方は、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) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内) ☎57-2811、FAX 57-2813

**そうだね！男のおもしろ
おはなし会 秋の巻**

- 日程 11月15日(金)
- 時間 午前10時30分～11時30分
- 会場 すわっチャオ
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児向けの楽しい絵本・紙芝居・パネルシアター・手遊びなど
- (問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

**すわちゅう健康教室**

- 日程、内容 ①11月13日(水)…「骨のためにできること」 ②11月27日(水)…「かがやける女性であるために～思春期からのからだところの変化～」
- 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) 諏訪中央病院総務課広報調整係 ☎72-1000(内線1557)

**Let's enjoy 男のたしなみ講座
できる男の台湾茶・台湾文化入門**

- 日程 11月29日(金)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 市内在住、在勤の男性
- 定員 10人(先着順)
- 参加料 600円(資料代、材料費)
- 内容 台湾歴史建築物のお話と、二胡の音色に触れながら台湾茶をおいしく入れるコツを学びます。
- 申し込み 11月5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)

**「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↑

(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)

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！

〈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 11/5・12・19(火) 11:00

年中長 11/5・12・26(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

11/6・20(水) 14時～岡谷

11/8・22(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

0266-52-3351

070-5027-4484



諏訪市バドミントン リーグ戦

- 日程 12月1日(日)
- 時間 午前8時30分(受け付け)
- 会場 市体育館
- 種目 ○男子団体対抗戦(3複)… 1チーム5人以上 ○女子団体対抗戦(3複)… 1チーム5人以上 ※各種目で選手1人の重複を認めます。
- 参加料 1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)
- 申し込み 11月22日(金)までに、メールかファックスで申し込んでください。
- その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。
(申)・(問) 市バドミントン協会(雨宮)
FAX 57-1135、Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com

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。



諏訪市ふらば～る大会

- 日時 11月24日(日) (受け付け：午前8時 開会式：午前8時30分)
- 会場 清水町体育館
- 対象 中学生以上の市内在住者、在勤者、在学者で編成するチーム
- 定員 18チーム
- 競技規則 ○諏訪市ふらば～る規則を適用 ○予選リーグ後、決勝トーナメント戦を行います。 ○1チームは、5人以上(男女混合または女性のみ)で編成し、コート内に入るのは5人としします。 ○試合は、コート内に女性が1人以上いるようにしてください。
- 申し込み 11月5日(火)～14日(木)に、ファックスか直接窓口で申し込んでください。
- その他 大会中のけがは、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)☎57-2811(平日午前8時30分～午後5時15分)、FAX 57-2813



ステップエアロビクス 教室

- ステップ台を登ったり降りたりしながら、音楽に合わせてリズムカルに体を動かして、心地よい汗を流しましょう。
- 日程 11月15日(金)、22日(金)、29日(金)、12月6日(金)、13日(金) 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 20人(先着順)
 - 参加料 1,200円 ※初回集金
 - 申し込み 事前に、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、事前に医師の診断を受けてください。
(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 12月の相談日程

法律相談 【要予約】

12月19日(木) 13:00～17:00
※11月20日(水)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：山田直哉弁護士

交通事故相談 【要予約】

12月12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】

12月4日(水)、21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

12月20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 (11月、12月第一週)

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
11/9(土)	渋崎建設☎52-0443
11/10(日)	林組工業所☎58-1336
11/16(土)	林組工業所☎58-1336
11/17(日)	丸三上田商店☎58-0171
11/23(土・祝)	ヤジマ設備工業☎52-1777
11/24(日)	電管エンジニアリング☎53-1421
11/30(土)	阿部設備☎53-1406
12/1(日)	日設工業☎58-2281
12/7(土)	杉村設備☎52-4066



今月の納税・保険料 納期限は12月2日(月)

固定資産税(4期)
国民健康保険税(11月分)
介護保険料(普通徴収8期11月分)
後期高齢者医療保険料(8期11月分)

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

☎0120-68-8404(無料)





2019.11.1 SUWA

広報
すわ

NO.1069

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

<E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



つて ふで
伝筆サークル

手描きの言葉で
元気を届ける

活動情報

- 活動日時 毎月第3火曜日
午前10時30分～正午
- 場所 カルチャーホーム
すわ
- 問い合わせ ☎53-6611
(古林(湖泉荘内))

「活動と魅力を教えて!」
平成29年に発足してから
2年目のサークルです。古
林絵美子先生の指導のもと、
市内の女性16人で活動して
います。
伝筆は、手描きで思いと
言葉を届けるもので、目の
前の人を元気にすることが
できます。毎回、お手本を
見ながらはがきなどに作品
を描きます。描き方に決ま
りはないので、それぞれの
思いが込められた個性あふ
れる作品が仕上がります。
作品は、額に入れて飾つ
たり、友人に送ったりして
楽しんでいきます。活動を通
して、さまざまな言葉に出
会えるので、自分も元気に
なることができます。
和やかな雰囲気の中で活
動しています。興味のある
人は、お気軽にお問い合わせ
してください。

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



発信元

市民課市民係(内線112)

マイナンバーカードなどに旧姓併記が可能になります

11月5日(火)から、以下のものに旧姓(旧氏)が併記で
きるようになります。

- マイナンバーカード
- 住民票
- 印鑑登録証明書



婚姻などで氏に変更があった場合でも、マイナンバー
カードなどに旧姓が記載されることで旧姓を公証でき、
さまざまな場面で旧姓が使用しやすくなります。併記を
希望する人は、申請をしてください。

■申請窓口

- 申請先 市役所市民課窓口(1階)
- 持ち物 旧姓を証明できるもの(戸籍
謄本、戸籍抄本など)

【旧氏ってなに?】

旧氏とは、その人の過去の戸籍上の
氏のことです。氏は、その人に係る戸籍、
または除かれた戸籍に記載されていま
す。



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

県内をはじめ、全国各地に甚大な被害をもたらした台
風19号。一時は市内でも避難指示が出されました。普
段から、いざという時の備えをしてきたつもりですが、
「いざ」という時が迫って初めてその備えが不十分であ
る事に気づきました。いつどんな災害が起こるかわか
りません。今回の事を教訓に、日頃の
備えを見直したいと思いました。(Y)

編 集 後 記

■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。