

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.1071

1

2020 / 令和2年



特集

年頭のごあいさつ

P2~3

1年を写真で振り返る 諏訪市のあゆみ

P4~5

お知らせ

選挙を知ろう! P6~7
中学生の『税についての作文』 P8
申告の準備はお早めに! P9
学校連携展 諏訪清陵高校+松本春崇 P10
介護なんでも相談員、急病でも安心! お子さんを預かります P11

新年明けまして
おめでとうございます
シルバー人材センターでは、
毎年文化センターや市公民館
などに飾るしめ飾りを作っ
ています。今年も良い年になる
よう願いを込めたしめ飾りが、
みなさんを出迎えてくれます。

注目Topics P12 Photoまちニュース P13 子育てナビ P14~15 みんなの健康リレー P16 施設ガイド P17 暮らしの情報 P18~23

明けましておめでとうござい
す。みなさまには令和時代のすが
がしい初春を、新たな希望と期待の
中で迎えられたこととお慶び申し上
げます。

昨年は、天皇陛下のご即位を祝う
行事をはじめ日本国初のラグビー
ワールドカップ開催など、国内外か
ら多くの人が集い、元気に新しい時
代の扉が開く年となりました。

私と致しましても、多くのみなさ
まのご協力と温かい励ましにより二
期目を迎えられましたことを心から
感謝申し上げますとともに、責任の
重さを再認識しています。

また、長年にわたり当市民の念願
でありました、上諏訪駅前^{（まち）}の賑わいの
再生が5月に「駅前交流テラスす
わっチャオ」のオープンで実現し、
来場者数も当初見込みを大幅に超え
るペースで順調に滑り出すことがで
きました。諏訪湖スマートインター
チェンジ（仮称）事業も9月に国の
連結許可となり、諏訪湖周辺、中心
市街地などの整備と関連して将来へ
向けた社会基盤整備の道筋が見えて
まいりました。

本年は、超高齢少子社会に備え、

関係各位に取り組んでいただいてい
る社会保障事業の充実と保育・教育
環境の最適化とともに、諏訪湖イベ
ントひろばの基本計画や観光グラン
ドデザインなども、新しい令和時代
にふさわしい未来に向かって、市民
のみなさまと一緒に歩を進め
てまいりたいと思います。

また、近年は自然災害が頻発して
おり、昨年度内でも千曲川が氾濫す
るなど、日本各地で被害をもたらし
ました。自然災害への備えは、当市
においても油断できない課題となっ
ています。被災地のみなさまの一日
も早い復興をお祈りし、私たちにで
きる対応を充実してまいります。

さて、今年の夏には東京オリン
ピック・パラリンピックが開催され、
4月には聖火リレーが諏訪湖畔を経
由致します。世紀の祭典をより身近
に感じながら、日本人選手の活躍や
世界最高峰の競技を観覧し、皆で楽
しみたいと思います。

引き続き市政へのご支援、ご協力
をお願い申し上げますとともに、本
年がともに前進し、実り多き年とな
りますよう、みなさまのご健勝とご
多幸をお祈り申し上げます。

諏訪市長
金子ゆかり

新年

行政

更に輝く諏訪へ向かって

力を合わせて進みましょう

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

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

昨年4月の改選により6人の新人議員を迎え、女性議員も過去最多の5名となりました。新たなメンバーのもと、新たな気持ちで、市民のみなさまとの対話を重視した議会活動を行ってまいりました。

昨年は、新たな時代「令和」の幕あけの年でありました。アジアで初のラグビーワールドカップが開催され、日本チームの初のベスト8に日本中が歓喜し、「ワンチーム」となりました。一方で、次々と上陸する台風などの自然の猛威に襲われた年でもありました。台風19号では長野県内はじめ全国各地で甚大な被害に見舞われ、諏訪市でも直接的な被害は少なかつたものの、交通網が麻痺し、観光をはじめ経済活動に大きな影響を受けました。改めまして、被

害に遭われたみなさまにお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

また、徴用工問題に端を発した日韓関係の深刻化や米中通商摩擦、イギリスのEU離脱などの国際的問題が、地域経済へも大きな影響を与えています。

そのような中、諏訪市では「駅前交流テラスすわっチャオ」がオープンし、駅前の賑わいが戻ってまいりました。柳並線の延伸、諏訪湖スマートIC、国道20号諏訪バイパスなども完成に向けて着実に進行しております。

夏にはオリンピック・パラリンピックが開催されます。日本選手の活躍も期待され、今からワクワクされている方も多いと思います。今年こそ皆が明るさを実感できる活力ある年にしなくてはなりません。議会としましては、市民のみなさまの声に耳を傾け、市民各層の英知を結集し、課題解決に向け邁進する所存であります。

市民のみなさまにとりまして本年が実りある健康で明るい幸せな年でありますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

諏訪市議会議長
伊藤浩平

謹賀

議会

みんなが実感できる

明るい諏訪の実現を目指して

1年を写真で振り返る 諏訪市のあゆみ

5月1日

●新元号「令和」スタート

思い出に残る婚姻記念写真撮影会を高島城で開催



4月1日

●すわ☆あゆみステーション開所
諏訪市子ども家庭総合支援拠点「すわ☆あゆみステーション」を開所



6月15日

●すわっこランド入館者400万人達成



1月24日

●霧ヶ峰高原「廃屋解体プロジェクト」GCF

霧ヶ峰高原の廃屋解体を目的としたガバメントクラウドファンディングの実施を発表

4月1日

●地域おこし協力隊を初めて任用



3月13日

●旧東洋バルヴ諏訪工場跡地活用基本構想を策定

5月28日

●ゆめスクールプラン推進委員会(東部地区第1期)を設置

4月21日

●市議会議員一般選挙

6月



5月



4月



3月



2月



1月



5月18日

●駅前交流テラスすわっチャオオープン



5月7日

●金子ゆかり市長の2期目がスタートし、初登庁



4月1日

●合葬式墓地の申し込み開始



2月1日

●広報すわ2月号『恋が芽「映」える！？すわに恋して』市内の写真映えするスポットを、市民と市若手職員が特集



6月19日

●諏訪市廃棄物減量等推進審議会が、家庭系可燃ごみ有料化を盛り込んだ「さらなるごみの減量・資源化に向けた新たな施策」を市長に答申

4月1日

●非常持出袋を自主防災会を通じて市民に紹介



令和元年(平成31年)

GO TO 2020

7月6日

●神話の縁結びかみがたりネットワーク調印
出雲市、糸魚川市、諏訪市の3市で協定を締結



8月1日

●広報すわりニューアル
広報すわが8月号から5年半ぶりに全面リニューアル



8月

7月28日

●第61回長野県消防ポンプ操法大会で市消防団第8分団が優勝

7月3日

●市内の保育園、小・中学校にエアコン設置が進む



7月12日

●霧ヶ峰高原「廃屋解体プロジェクト」GCFおよび募金が目標額を上回る4,001,316円に達し、廃屋の撤去が完了

8月19日

●第39回ニムラ舞踊賞授賞式で安達悦子さんが受賞



9月24日

●ゆかり市長とまちかどトーク
市政懇談会を市内5か所で計6回開催

9月

8月26日

●名刹仏法紹隆寺に伝わる古文書が市有形文化財に指定される

10月

9月25日

●駅前交流テラスすわっチャオ入館者10万人達成



11月

10月28日

●諏訪湖イベントひろば活用先進地視察で、市長がシリコンバレーを訪問

10月25日

●スマート自治体に向け、業務スマート化プロジェクトキックオフ会議開催

10月12日

●台風19号で市初の大雨特別警報を発表
●避難勧告、避難指示を発令
市内5か所に避難所を設置、ピーク時で1,058人が避難



12月

11月16日

●城南小学校創立80周年記念式典

12月14日

●新デザインふたの「マンホールカード」配布スタート



8月8日

●諏訪湖周サイクリングロード
県と2市1町で進める諏訪湖周サイクリングロードのうち、新川橋～武井田川橋間の820mが開通



11月25日

●(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジの連結許可書が伝達される

選挙特集

選挙を知ろう！

昨年は、統一地方選挙など3つの選挙が行われましたが、若い世代を中心に投票率が低い状況になっています。この機会に、改めて候補者の選び方や投票方法を知り、あなたの大切な一票を投じましょう。

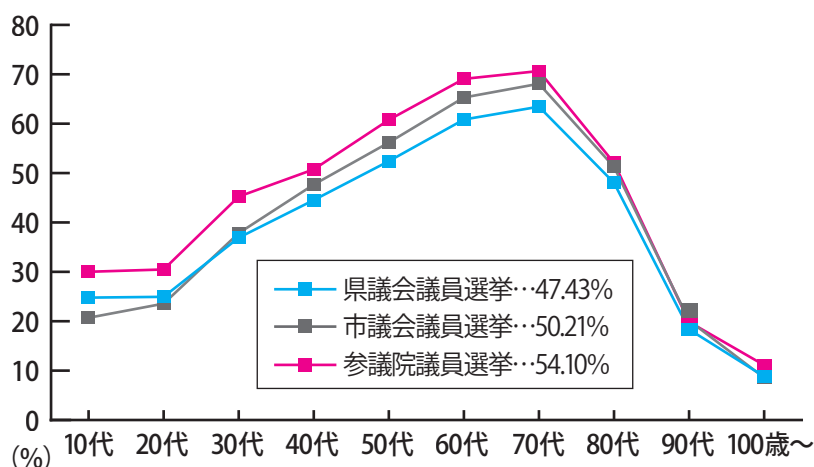
有権者の投票離れが進んでいます

昨年、諏訪市では4月7日に長野県議会議員一般選挙、4月21日に諏訪市議会議員一般選挙（諏訪市長選挙は無投票）、7月21日に参議院議員通常選挙が行われました。

世代別投票率と市全体の投票率は、グラフ（下図）を見てもわかるとおり、どの選挙も10代・20代の投票率の低さが目立ちます。また、全体の投票率も、県議会議員選挙および市議会議員選挙は、これまでで最も低い投票率となり、有権者の投票離れが深刻な問題となっています。

選挙は、私たちの生活や社会をより良くするために、私たちの意見を反映させてくれる代表者を選ぶことです。多くの有権者の投票参加が望まれます。

【図】平成31年・令和元年に行われた選挙の諏訪市世代別投票率



めいすいくん
「めいすいくん」は明るい選挙のイメージキャラクターです。



選挙の疑問を解決します！

選挙の疑問を、めいすいくんと一緒に解決していきましょう。

どの候補者や政党に投票していいかわからないときに、何かいい方法はないかな？



候補者の政策などを知りたいときは、どうすればいいのかしら？



インターネットの「ポートマッチ」を活用してみよう。質問に「YES/NO」で答えていくと、自分の考えに近い候補者や政党がわかるWebコンテンツだよ。ただ、この結果は絶対ではないから、最終的にどの候補者に投票するかは、各候補者や政党の考えを調べて、自分の意思で決めてね。

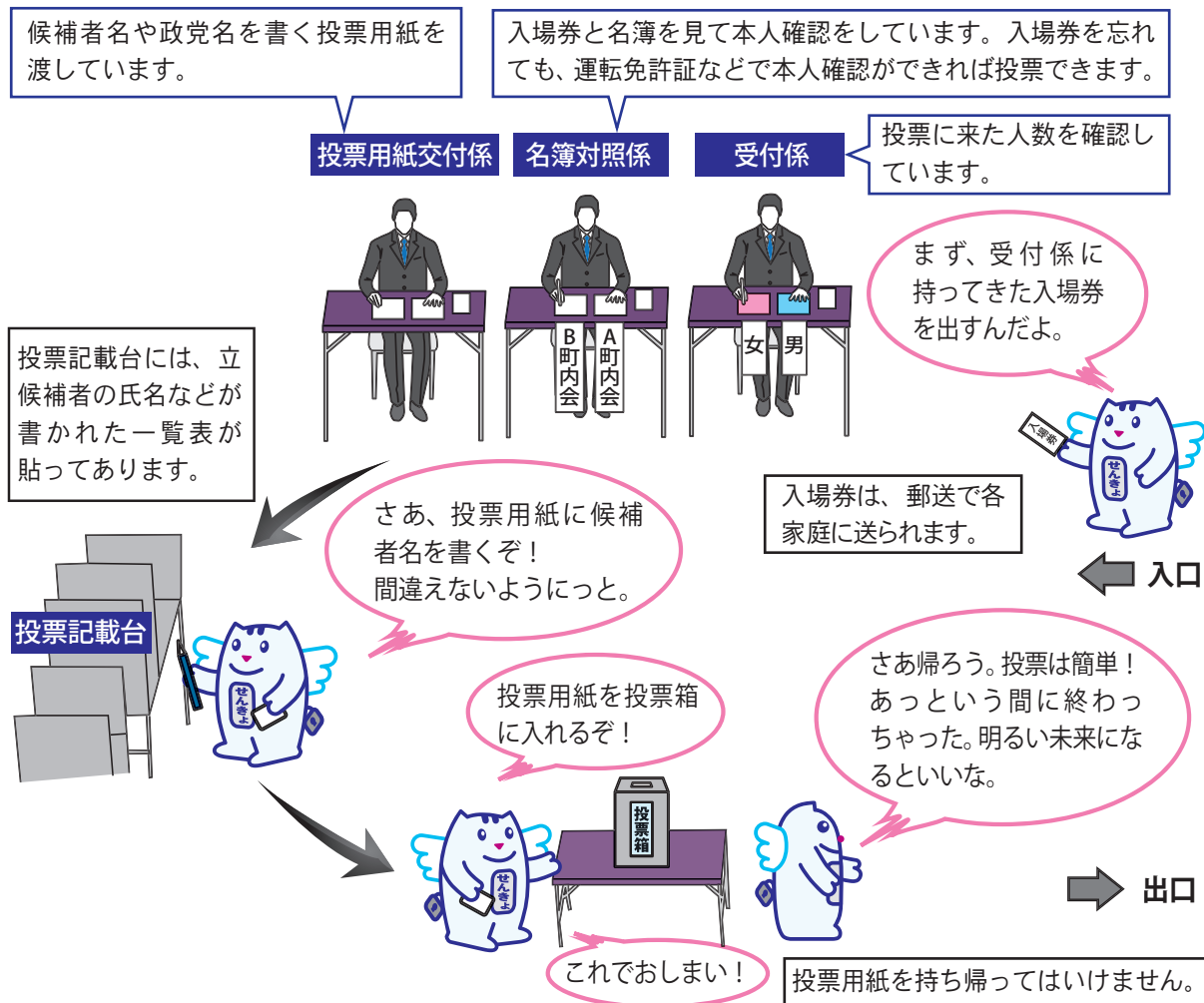


「選挙公報」を見てみよう。候補者のプロフィールや政策、主張などを示した新聞のようなものが、選挙公報だよ。投票日の2日前までにみなさんの手元に届くように、公職選挙法で決まっているんだよ。



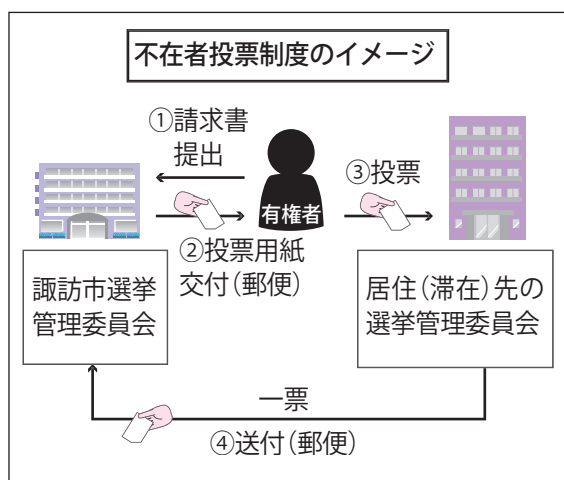
投票する候補者や政党を決めるときに参考にしてもらえるものを紹介するよ

※投票前の情報収集方法として、ほかにも「インターネット」「政見放送」「街頭演説」「公開討論会」「選挙公約(マニフェスト)」があります。



不在者投票

選挙期間中、出張や学業などで市外に滞在している人は、諏訪市に戻って来なくても滞在先の最寄りの選挙管理委員会で投票できます。手続きの流れは、下のイメージのとおりです。



あなたの貴重な一票を大切に投票しましょう

期日前投票

投票日に仕事や学校、レジャー、冠婚葬祭などの予定があって投票できない場合は、投票日の前に投票できます。

- 期間 選挙期日の公示(告示)日の翌日～投票日の前日
- 投票所 諏訪市役所2階201会議室
- 投票時間 午前8時30分～午後8時

郵便等による不在者投票

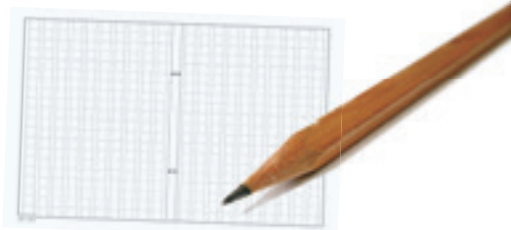
身体に重度の障がいがあるために投票所で投票することが困難な人で、選挙管理委員会から証明を受けた人は、自宅などで候補者氏名などを投票用紙に記載して、選挙管理委員会に郵送することで投票できます。詳しくは、お問い合わせください。

在外投票

仕事や留学などで外国に住んでいる人が、事前に手続きをしておくことにより、外国にいながら投票できます。投票できるのは国政選挙(衆議院議員・参議院議員)のみです。

投票日に投票所へ行かなくても大丈夫！
行かれない場合の投票方法を紹介しますよ

中学生の『税についての作文』



【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

『消費税と私たちの関わり』

上諏訪中学校2年 小松 望美

『父と滞納整理』

諏訪中学校1年 石川 きらり

『税の大切さ』

諏訪中学校1年 河原 宏樹

『もし税金がなかったら…』

諏訪西中学校3年 清水 聖奈

『税金の大切さ』

諏訪南中学校3年 幅 健太

『税金に対する考え方』

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 清水 璃音

令和元年度中学生の“税についての作文”の入選作品が決まり、令和元年12月12日に市役所で表彰式が行われました。寄せられた346点の作品の中から諏訪納税貯蓄組合連合会長賞と諏訪市長賞に16点が入選しました。入選者のみなさんを紹介するとともに、諏訪納税貯蓄組合連合会長賞に選ばれた作品を紹介します(敬称略)。

【諏訪市長賞】

『身近な人への感謝』 上諏訪中学校3年 両角 みなみ
『税と向き合うことから』

上諏訪中学校3年 花岡 空之馬

『私たちと税金』

諏訪中学校2年 藤森 奈菜美

『税の大切さ』

諏訪中学校2年 濱 圭吾

『より良い社会のための税』

諏訪西中学校3年 真下 みゆき

『暮らしと税』

諏訪西中学校3年 西田 宙叶

『税とは一体何なのか』

諏訪南中学校3年 藤森 のどか

『大切なもの』

諏訪南中学校3年 大島 愛美

『私たちにとって必要不可欠な税金』

諏訪清陵高等学校附属中学校1年 鎧塚 陽菜太

『様々な納税の形』

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 吉江 和奏

税金に対する考え方

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 清水 璃音

今年の10月から消費税が10パーセントに引き上げられることは、だれもが知っていることだろう。僕たちにとって最も身近な税といえる消費税。それが上がることを、「税金として支払うお金が高くなり暮らしにくくなる」と考えるか、「国のために使われるお金が増えるから、日本はもっと良い国になる」と考えるかで、これからどんな気持ちで過ごしていけるか全然違うだろう。

僕としては、消費税が上がっても、国や僕たち国民のために使われるのだから良いのではないかと思う。僕がこのように考えるようになったのは、次のようなことがあったからだ。

一年程前、僕の祖父は急な激しい腹痛で、夜中に救急車で病院に運ばれた。その後、すぐに様々な検査を受け、胃がんだということがわかった。ステージは4。祖父はすぐに入院することが決まった。僕は、それから二週間程して初めてお見舞いに行った。離れた所に住んでいたため、すぐに行くことができなかったのだ。そのとき、僕は「大丈夫かな」と、本当に心配だった。病院に着くと、祖父はちょうど、検査の真つ最中だった。たくさん器具につながれた姿を見て、僕はとても怖くなった。半年程前には元気な姿でいた祖

父が、前見たときの元気が見る影もないくらい、弱弱しい姿でいた。本当に、いつ、どんなことが起きてもおかしくないのだということが痛い程わかった。もしものときのための救急車があったからすぐに病院にかけこむことができ、まだ良かったものの、これらのことができなかったらと考えると、本当に恐ろしい。救急車は税金によって機能しているものだし、病院の診察代金等は、税金があるから、本来の3割以下の金額しか支払わなくて良くなっている。このとき、僕は、税金という制度が日本にあつて本当に良かったと思った。

税金というものは、さつき例に挙げた医療に関するものだけではなく、教育費やバス、電車等の公共サービスのために使われるお金、上下水道の整備のためのお金等、幅広い範囲で有効活用されている。これらは僕達の生活に必要不可欠なものがほとんどだ。税金が上がる、これを聞くともマイナスのイメージのことを考えてしまうのは仕方ないことなのかもしれない。でも僕は、これらが全て自分達のために使われているというのを忘れず、大人になっても気持ちよく納税ができるようにしたい。

確定申告、市・県民税(住民税)申告は2月17日(月)～3月16日(月)

申告の準備はお早めに！

申告に必要な証明書など、令和元年(平成31年)中の書類を今からそろえておきましょう。申告に必要な書類は次のとおりです。申告相談の日程など詳しい内容は、広報すわ2月号でお知らせします。

(問) 税務課市民税係 ☎52-4141 (内線 131、132、133)

収入、所得に関する証明書や書類

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

所得から控除されるものに関する証明書や書類

控除項目	必要書類	
社会保険料控除	①国民年金保険料、国民年金基金の掛け金 ●社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 など	日本年金機構などから送付されます。紛失などで再交付が必要な場合は、岡谷年金事務所(☎23-3661)へ確認してください。
	②国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料など ●保険料(税)を支払ったことを証明する書類(領収書など)	年金から天引きされた保険料(税)は、年金の受給者自身が支払っていたことになるため、受給者に社会保険料控除が適用されます。
生命保険料控除 地震保険料控除	●保険料支払額等の証明書	生命保険会社などから、契約者宛てに送付されます。
医療費控除	①医療費控除を受ける場合 ●医療費控除の明細書	令和元年(平成31年)中に支払った医療費や薬代を「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとにまとめて記入してください。医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細の記入を省略できます。
	②セルフメディケーション税制を受ける場合 ●健康の保持増進および疾病予防への取組を明らかにする書類(検診の結果通知表や予防接種の領収書など) ●セルフメディケーション税制の明細書	令和元年(平成31年)中に支払ったスイッチOTC医薬品の購入費を「薬局名」「医薬品の名称」でまとめて記入してください。※取組に要した費用は、控除対象となりません。※従来の医療費控除とセルフメディケーション税制による控除を併せて受けることはできません。
寄附金控除	●寄附をした自治体や団体などから発行される寄附金の受領書や領収書、証明書 ※ふるさと納税(ふるさと寄附)で「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用した場合、確定申告の必要はありません。(注)	(注)ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用した場合でも、次の場合は申告が必要です。 ○控除の追加や所得の申告のため、確定申告を行う場合 ○ワンストップ特例申請を、5団体を超える市区町村に行った場合

諏訪税務署からのお知らせ

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

■確定申告会場の開設

- 日程 2月17日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日を除く。
- 時間 午前9時～午後4時(受け付け：午前8時30分～)
※申告書の提出は午後5時までです。相談内容が複雑な場合は、午後3時ごろまでにお越しください。
- 会場 諏訪税務署1階
※申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受け付けを早めに締め切る場合があります。
※駐車場は、臨時駐車場(清水町野球場)をご利用ください。

■確定申告書は自宅で作って提出できます

確定申告書は、国税庁のホームページにある「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Taxで送信するか郵送で提出することができます。自宅などにご利用ください。
「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの人は、「確定申告書等作成コーナー」でIDとパスワードを入力すれば、e-Taxで申告することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



▲QRコード

市美術館学校連携展

諏訪清陵高校+松本春崇

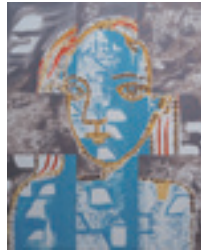
「ひも縄の精霊とつながもの」

市美術館は、平成25年度から市内小・中学校と連携した事業を行っています。今年、初めて高校生とのコラボレーションを行いました。諏訪清陵高校のみなさんと、千葉県在住のアーティスト・松本春崇さんが制作した作品を展示します。楽しいコラボレーションの成果を、ぜひご覧ください。

市美術館学校連携展

「諏訪清陵高校+松本春崇-ひも縄の精霊とつながもの-」

- ▶ 期間 (開催中)～2月24日(月・休)
- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)、年末年始、1/6～1/8、2/12
- ▶ 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 入館料 一般310円、小・中学生150円(諏訪地域在住・在学の小・中学生は無料)
- ▶ 所在地 諏訪市湖岸通り4-1-14
(問) 市美術館 ☎・FAX (0266)52-1217

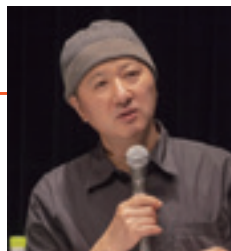


▲縄文式絵画
人物No.09

作者プロフィール

松本 春崇 Matsumoto Harutaka

アーティスト。1958年滋賀県生まれ。千葉県在住。多摩美術大学大学院修了後、フランス政府給費を受け1987-89年パリのエコール・デ・ボザール留学。2003-04年文化庁芸術家在外研修員によりニューヨーク滞在。現在「旅する家縛りプロジェクト 縄の聖地・信州へ」を開催中。
<http://harutakamatsumoto.com/>



アーティスト・松本春崇さん とのコラボレーション

今年度、諏訪清陵高校美術選択の2年生のみなさんと制作・展示・鑑賞活動を行っていた松本春崇さん(1958)は、家を家族や友人たちと一緒に縄で十字に縛り、記憶や痕跡を残す新しい縄文芸術「家縛り」プロジェクトを行っているアーティストです。

家を縛ることで縛った人たちとの関係を結び、記憶を共有し、縄を使って思いをつなげる。家縛りは、「つながり」を結ぶ新しいアートプロジェクトです。

清陵高校のみなさんは、「大切な誰かに思いを伝える」ために、思うままに自分の縄を制作しました。一つ一つ思いのこもった縄は、さらに仲間の縄とながり、1人で持てた縄は、作った全員でないと持ちきれないほどの長い縄となりました。

松本さんと生徒、ひも縄の精霊がつなげた新しい美術の形を体現した作品を、ぜひご覧ください。



▲縄文式絵画 人物No.08

上諏訪中学校と市美術館の コラボレーション作品も展示

平成26年度から続いている上諏訪中学校2年生のみなさんと市美術館のコラボレーション作品の展示も行います。作品制作にあたり、市美術館の収蔵作品の中から植物をテーマに描かれた作品を持ち出し、さまざまな表現方法で描かれた作品の鑑賞を行いました。

鑑賞後に制作された生徒たちの作品は、どの作品からも生徒それぞれの創意工夫が伝わってきます。また、市美術館の収蔵作品の中から、今回の鑑賞作品以外にも植物をテーマに描かれた作品を展示します。生徒たち一人一人の表現と合わせて、さまざまな表現方法をお楽しみください。

イベント情報

■つきいちアート1月「メッセージ縄をつくろう!」

●日時 1月11日(土) 午後2時～

※詳しくは、今号17ページをご覧ください。

■学芸員によるギャラリートーク【申込不要】

●日時 1月19日(日) 午後2時～

■つきいちアート2月「松本春崇さんによる ギャラリートーク」【申込不要】

●日時 2月1日(土) 午後2時～

■おはなし鑑賞会【申込不要】

●日時 2月16日(日) 午後2時～

介護なんでも相談員として活躍しませんか

介護なんでも相談員は、介護保険施設を利用する人から疑問や不満などを聞いて、サービス提供事業者や行政とのパイプ役を担い、介護サービスの質の向上をめざしています。

(応)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎52-4141 (内線298)



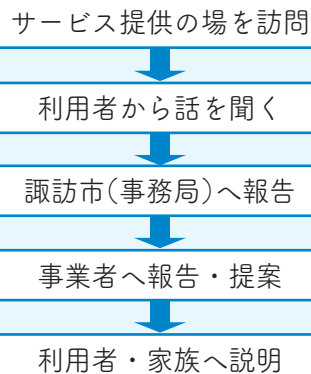
■どんな活動をするの？

- 介護保険施設の利用者やその家族からの声を聞いて、施設や市へ伝えたり、施設からの声を利用者に伝えたりして、関係機関とのパイプ役になります。
- 市内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、デイサービスなどの介護保険施設を月に数回(1~2時間程度)訪問します。

■相談員を募集しています

現在、市内の11人が「介護なんでも相談員」として活躍しています。市は、新たに介護なんでも相談員として活動してくれる人を募集しています。一緒に、介護サービスの質の向上をめざしませんか。詳しくは、お問い合わせください。

活動の流れ



病児・病後児保育「キッズケアルーム・スマイル」(市内在住者は無料)

急病でも安心！お子さんを預かります

(問) こども課保育係
☎52-4141 (内線447)

お子さんが病気で保育園や学校に通えない、でも仕事を休んで家庭で見てあげられない、そんな時に「キッズケアルーム・スマイル」(宮坂医院併設)をご利用ください。医師・看護師・保育士のサポートのもと、体調のすぐれないお子さんをお預かりしています。利用方法など、詳しくは、お問い合わせください。

キッズケアルーム・スマイルの1日

- ①受け入れ…連絡票を見ながら、症状や経過などを聞きます。宮坂医師にも診察してもらいます。
- ②昼食…家庭から、お弁当などを持ってきて食べます。
- ③遊び、休養…体調に合わせて好きな遊びをしたり、休んだりします。
- ④お昼寝…布団は貸し出しもできます。
- ⑤お迎え…どうしても午後5時までに迎えに行けないなど、お困りのことがあればご相談ください。



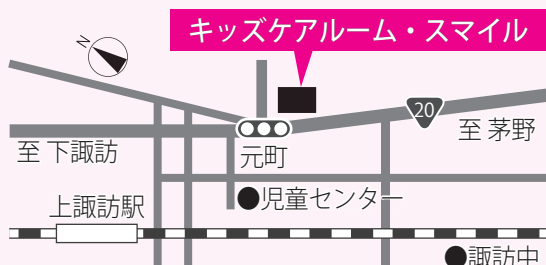
2つの安心ポイント

利用当日の朝でも予約可能です！

当日の朝、予約する人が多いです。事前登録されていると、受け入れがスムーズにできます。土・日曜日や夜間は、予約先の留守電に用件(名前、年齢、症状など)を残してください。月曜日の朝、なるべく早く掛け直します。

途中のお迎えは原則ありません！

朝とは違う症状が見られた場合でも、医師・看護師の指示のもと対応していますので、途中で迎えをお願いすることは原則ありません。ただし、病状の急変など、総合病院などでの受診が必要と判断した場合などは、早めのお迎えをお願いすることがあります。



- 場所 諏訪市元町4-10(宮坂医院に併設)
- 実施日 月曜日~金曜日(祝日、お盆、年末年始は除く)
- 利用時間 午前8時~午後5時
- 対象 生後6か月~小学校3年生の子ども
- 利用定員 1日4人
- 予約先 ☎090-1607-8811(スマイル)
- 利用料 無料 ※市外在住者は1日1,350円

Topic
01

パブリックコメントを実施します

諏訪市まち・ひと・しごと創生総合戦略時点修正及び改訂(案)の意見募集

- 目的 市の地域特性や強みを生かし、さまざまな人口対策に積極的に取り組むために策定した計画です。
 - 募集期間 1月6日(月)～20日(月) ※当日消印有効
 - 閲覧場所 企画政策課(市役所3階)、市ホームページ、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市役所1階ロビー
 - 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者
 - 提出方法 原則、意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、直接窓口へ持参するか郵便またはファックス、Eメール、電子申請で提出してください。※意見用紙は、閲覧場所にあります。電子申請の場合は、右のQRコードを読み取って提出してください。
- (応)・(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 57-0660、Eメール kikaku@city.suwa.lg.jp



▲QRコード

Topic
02

結婚・新婚生活を応援します

諏訪市新婚新生活住まいる補助金をご活用ください

- 新婚夫婦の新生活のスタートを応援するため、住宅費用や引っ越し費用の一部を補助します。
- 対象者 次の要件を全て満たす夫婦 ○平成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
 - 対象費用 平成31年1月1日～令和2年3月6日に支払った次の費用 ○住宅取得費用 ○住宅賃借費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料) ○引っ越し費用
 - 補助額 上限30万円 ※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 3月6日(金) ※申請を希望する人は、事前にお問い合わせください。申請が予算額に達した場合、受け付けを終了することがあります。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

12月定例市議会の報告

会期：11月25日(月)
～12月11日(水)

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

■議決された主な条例など

- 諏訪市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部改正…令和3年4月1日から、ごみの減量・資源化を一層推進する新たな施策として、家庭系燃やすごみの有料化を実施するため、ごみステーションに排出する燃やすごみについては指定袋の容量に応じて1リットル当たり1円の手数料を、廃棄物処理施設に搬入する大型可燃物については10キログラム当たり110円の手数料を新たに規定する改正です。
- 諏訪市証紙条例…家庭系燃やすごみの有料化の実施に伴い、新たに規定する手数料を証紙で徴収するため、発行する証紙の種類や形式、証紙の売りさばき人の指定など必要な事項を規定する条例です。
- 諏訪市消防団の定員、任免、給与、服務等に関する条例の一部改正…令和2年4月1日から消防団員の定数を現行の959人から750人に見直すとともに、消防団員の欠格条項から成年被後見人および被保佐人を除くなどの改正です。
- 市道路線の認定…諏訪湖サービスエリアスマートIC事業の令和2年度以降の事業化に向け、新設される県道から諏訪湖サービスエリアまでのアプローチ道路を新たに市道として認定しました。

■令和元年度一般会計補正予算…1億3,376万1千円を補正し、累計額は225億442万4千円となりました。

- 民生費(福祉医療費および生活保護費の追加経費など)…2億99万4千円
 - 衛生費(母子保健に係るマイナンバーの情報連携に対応するためのシステム改修費)…93万8千円
 - 土木費(国の交付金の内示に伴う事業費の減額計上など)…△5,500万円
 - 教育費(東京オリンピックの聖火リレーに係る関係経費など)…584万円
 - 公債費(市債の金利見直しなど)…△1,901万1千円
- ※その他、台風19号の被害対応として民生費および災害復旧費1,173万8千円、人事院勧告等に伴う職員の人件費について410万3千円を増額補正しました。

■令和元年度特別会計補正予算

- 国民健康保険特別会計…国民健康保険基金への積立金および実績確定による保険給付費等交付金の償還金1億3,268万2千円を計上し、累計額は51億8,444万円となりました。
- 後期高齢者医療特別会計…広域連合への保険料等納付金および保険基盤安定負担金の額の確定に伴う不足分1,820万円を計上し、累計額は7億3,267万2千円となりました。

◆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)

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／
Photo まちニュース



11/17
(日)

生涯学習講座をまとめて開催 生涯学習まつり!!

各施設などで行っている講座を一堂に集めたイベントが、すわっチャオで開催されました。訪れた人たちは、木の実クラフトやポップアップカードづくり、和楽器体験など、お気に入りのブースを見つけて体験を楽しみました。



11/23
(土・祝)

冬の諏訪を鮮やかに彩る イルミネーション点灯式

冬の風物詩のイルミネーション点灯式が、湖畔にある「くらすわ」屋上と上諏訪駅で行われました。湖畔では、約400m間の街路樹にLEDが施され、上諏訪駅では、花火をモチーフにした鮮やかな光がきらめいていました。



11/27
(水)

観光グランドデザインの策定に向けて 観光アドバイザー委嘱式

諏訪市観光のグランドデザインの策定の中核を担う観光アドバイザーに、諏訪観光協会専務理事の浅井学さんを委嘱しました。総合的・長期的視点で諏訪市の観光の将来像を掲げ、実現させるための取り組みの検討を進めていきます。



11/29
(金)

すわっチャオでフリーライブ 男女で担う生活サポート講座

シンガーソングライターとして活躍する、伊藤ひよりさんのフリーライブと講演が行われました。性別などの概念にとらわれず、個性を持った人間として認め合える社会になればとの思いを、自身の歌と言葉で伝えました。



12/ 5
(木)

グリーティングカードを手作りしました ペーパーラボ懇親会

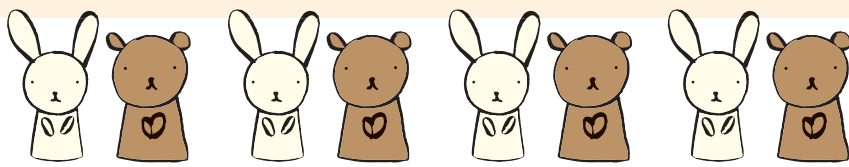
市福祉作業所「さざなみの家」の利用者が、ペーパーラボの再生紙で作成したグリーティングカードを市長に贈呈し、懇談会が行われました。作成したカードは、市役所や図書館を訪れた市民のみなさんに配布しました。



12/ 7
(土)

諏訪で生まれた素晴らしいクラフトの世界 SUWA プレミアムワークショップ

SUWA プレミアムを身近に触れる機会として、認定商品を扱う5社が集まり、クラフト体験イベントを開催しました。子どもたちの参加も多く、キャンドルや木のおもちゃづくりなどに、真剣な表情で取り組んでいました。



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

▼長野県発達障がい者支援
シンボル・マーク「結（ゆい）」



発達障がいの正しい理解
が長野県の隅々まで届くよ
うに。みなさんとお会いし
てお話できるのを楽
しみにしています。

(問)すわ☆あゆみステ
ーション ☎52-4141



こども課発達支援室
西田 美枝子さん

誰もが暮らしやすい地域づくりのために

発達障がい者サポーター養成講座

発達障がいを持つ人が
暮らしやすい地域づくりを

すわ☆あゆみステーション

(あゆステ)では、「長野県
発達障がい者サポーター講
座」を開催します。発達障が
いを持つ人の中には、周囲
に特性を理解されていない
ことで、生活の中で苦しい
思いをしている人がいます。
また、その家族も「育て方が
悪い」などと誤解され、悩ん
でいることがあります。発
達障がいの人の身近な理解
者が地域に広がると、誰も

が暮らしやすい地域づくり
も進んでいきます。

講座では
どんなことをするの？

講座では、あゆステの発
達支援室職員が講師となり、
発達障がいを持つ人やその
家族の悩みを理解し、支援
する方法などのほか、あゆ
ステの取り組みの紹介もし
ます。多くのみなさんのご
参加をお待ちしています。
参加の申し込みは、今号
22ページをご覧ください。

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】

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



節分の様子

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！



<児童センターHP>

ダンボールであそぼう(無料)

身近なダンボールを使って遊びます。

- 日程 1月16日(木)
- 時間 午前11時10分～11時30分
- 対象 就園前の子どものとその保護者
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

にこにこ親子運動(無料)

親子で楽しく運動します。

- 日程 1月24日(金)、31日(金)、2月7日(金)、14日(金)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 2歳～3歳の子どものとその保護者
- 定員 30組(先着順)
- 申し込み 1月4日(土)から、申し込んでください。

節分(無料)

みんなで力を合わせて鬼退治をします。

- 日程 2月3日(月)
 - 時間 午前11時～11時30分
 - 対象 就園前の子どものとその保護者
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- ※鬼が出ます。保護者の判断でご参加ください。

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



戸田 菜乃ちゃん
(0歳5か月)
最近よく笑うよう
になりました！



武井 瞭汰ちゃん
(1歳4か月)
イタズラ大好きりょうた
くん。元気で育ってネ☆



伊藤 陽太ちゃん
(0歳9か月)
たくさん食べて
大きくなってね。

【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、592)

【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	1月27日(月)	令和元年9月生まれ
10か月児健診	1月28日(火)	平成31年3月生まれ
1歳6か月児健診	1月8日(水)	平成30年6月生まれ
3歳児健診	1月10日(金)	平成28年12月生まれ

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

2歳児相談

- 日程 1月16日(木) ●会場 保健センター
 ●対象 平成29年12月生まれ
 ●受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分
 ○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
 ●持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、歯ブラシ、コップ ※希望者には歯のフッ素塗布をします。歯磨きをしてきてください。

すこやか子育て相談(乳幼児対象)

- 日程 ①1月17日(金) ②1月23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(初回1回目)	1月22日(水)	平成28年10月～12月生まれ
四種混合(初回3回目)	1月16日(木)	平成31年4月～令和元年6月生まれ
BCG	1月7日(火)	令和元年7月生まれ

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

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

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)

凍り豆腐と
ツナのナゲット

ポイント

まるでお肉のような、
郷土食を使ったナゲット。
脂肪分が少なく、ヘルシー
ですが食べ応え十分!

【材料】<おとな2人分>

- ・凍り豆腐…1枚
(または粉豆腐…20g)
- ・ツナ缶…1缶
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・卵…1個
- ・小麦粉…大さじ2
- ・塩、こしょう…少々
- ・サラダ油…適量
- ・ケチャップ…お好みで

【作り方】

- ①凍り豆腐は乾いたまま
すりおろし、玉ねぎは
みじん切りにする。
- ②ボウルに①、ツナ缶(汁
ごと)、卵、小麦粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を多めに熱し、②をスプーンで
丸く成形しながら入れる。中火で揚げ焼きにし、両面
をこんがり焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	274	kcal
たんぱく質	14.6	g
カルシウム	75	mg
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

市スポーツ推進委員会
会長
五味 高志 さん



(問)スポーツ課 ☎57-2811

毎日、楽しく、笑顔で、健康に!

スポーツ推進委員は、国のスポーツ基本法で規定される公的な社会体育指導者です。現在、17人が市教育委員会から委嘱を受け、市民のみなさんへのスポーツ指導やスポーツ推進のために活動しています。

地区や学校の要望に応じて、出前講座や「みんなでスポーツ教室」を開催するなど、みなさんが『毎日、楽しく、笑顔で、健康に』過ごせるように、さまざまな形でサポートしています。

今回は、簡単に取り組める「脳トレ」レクリエーションを2つご紹介します。

■+αウォーキング

いつものウォーキングに脳トレ要素を追加しましょう。複数人でウォーキングをする方は、「しりとり」や「引き算ゲーム」を取り入れてみましょう。楽しく、笑顔で行うと、より脳トレ効果がアップします。引き算ゲームは、100から交互に7を引くなど、簡単な計算でも効果があります。

■利き手と「逆の手」で生活する

日常生活では、つい利き手を使いがちですが、逆の手を使って食事や歯磨き、ドアの開閉などをしてみましょう。逆の手で飲み物を注ぐだけでも脳トレになります。

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
1	1日(水・祝)	吉江内科医院☎52-2525 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	伊藤歯科医院☎52-1890	しづさき薬局☎57-1333
	2日(木)	いちょう並木クリニック☎58-5522 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	堀歯科医院☎73-7139	片倉薬局☎58-0529
	3日(金)	なかす内科医院☎54-2230 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	クリーン歯科医院☎58-8121	片倉薬局☎58-0529
	5日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック☎75-5800	清水歯科医院☎72-5669	モリキ諏訪城南薬局☎78-8652
	12日(日)	きくち泌尿器科クリニック☎78-1045	小口歯科医院☎52-0475	ららくま薬局☎58-0090
	13日(月・祝)	やざわ虎クリニック☎57-8300	吉水歯科医院☎72-3459	こころ薬局☎54-2788
	19日(日)	清水眼科医院☎58-6802	ますざわ歯科医院☎52-1011	岩波湖畔薬局☎54-1873
	26日(日)	諏訪豊田診療所☎52-1802	五味歯科医院☎73-5430	豊田土屋薬局☎75-5840
2	2日(日)	こいけこどもクリニック☎75-5047	湖柳歯科医院☎53-0506	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3110 モロズミ薬局☎58-0857

■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。

■諏訪赤十字病院は外科のみです。

【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
(1月、2月第一週)

市博物館
☎ 52-7080【休館日】 毎週月曜日、12月28日(土)～令和2年1月20日(月)
※年末年始・資料整理休館

イベント

■おおむかし何でも相談室

当日だけ見たり触れたりすることができる限定公開品があります。



- 日程 1月26日(日)
- 時間 午後1時～4時
- 第11回すわ大昔フォーラム
- 日程 2月8日(土)
- 時間 午後1時30分～3時
- 演題 シリーズ諏訪湖②「諏訪湖底の狩人たちー曽根遺跡ー」

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日(1/13を除く)、1月1日(水・祝)、7日(火)、8日(水)、14日(火)

■学校連携展「諏訪清陵高校+松本春崇ーひも縄の精霊とつなぐものー」

● 期間 開催中(～2月24日(月・休))

■Museum de お正月2020

- 内容 ○新春2日限定! 着物deギャラリートーク! … 1月2日(木)午後2時～ ○お正月限定! 着物de無料! … 1月2日(木)～5日(日)
- 新春noワークショップ『新春ワークショップ「思いをつなげる」』… 1月2日(木)～5日(日)
- 毎年恒例! お年玉抽選会… 1月2日(木)～5日(日)

イベント

■つきいちアート1月コラボワークショップ「メッセージ縄をつくろう!」【要申し込み】

- 日時 1月11日(土) 午後2時～
- 定員 8人
- 学芸員によるギャラリートーク
- 日時 1月19日(日) 午後2時～

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(1/13を除く)、1月1日(水・祝)、14日(火)、15日(水)

■原田泰治 デザインの世界

■さだまさし・原田泰治 二人の友情展

■ギャラリーさざなみ「綿半絵画コンクール展」

● 期間 開催中(～1月13日(月・祝))

■原田泰治 取材の旅から「水に生き土に生きる」

農業や漁業など、水とともに生きる人々、土とともに生きる人々の姿を描いた作品を展示します。 ©原田泰治



● 期間 1月16日(木)～6月14日(日)

イベント

■原田泰治 取材の旅から「水に生き土に生きる」オープニングセレモニー

- 日程 1月16日(木)
- 時間 午前10時30分～



すわっくらんど



☎ 54-2626

- 元日午後5時閉館… 1月1日(水・祝)
- レッスン休講… 1月1日(水・祝)～3日(金)、13日(月・祝)
- 特別営業日… 1月2日(木)
- 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)… 1月5日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)… 1月19日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)… 1月26日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日(1/13を除く)、1月1日(水・祝)～3日(金)、14日(火)、31日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、1月1日(水・祝)～3日(金)、31日(金)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■なぜ歴史を学ぶのか

リン・ハント 著 長谷川貴彦 訳 (岩波書店)

フェイクニュースやポスト真実の政治、歴史修正主義が横行する時代に歴史学に何ができるのか。



■魔法のカクテル

ミヒャエル・エンデ 作

川西英沙 訳 (岩波書店)



エンデ生誕90年。極上のファンタジーが待望の少年文庫化!

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 1月18日(土)、19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 1月19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 1月8日(水)、15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 1月11日(土)、18日(土)、25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 1月定例教育委員会

- 日時 1月22日(水) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 田んぼや畑に雪を捨てないで!

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

ご理解とご協力をお願いします。

(問) 農林課農業振興係(内線411)

i 公的年金等源泉徴収票を郵送します

老齢年金を受け取っている人に「公的年金等源泉徴収票」(平成31年1月～令和元年12月に受け取った年金総額を記したものを)1月下旬に送付します。確定申告の際に添付書類として必要になりますので、大切に保管してください。※障害年金や遺族年金は、課税対象外のため送付しません。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 人間ドック受診者補助金をご利用ください

市は、国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者の、病気の予防と早期発見に役立てるため、人間ドックの受診料の一部を補助します。

- 対象 ①35歳以上の市の国民健康保険被保険者で国保税に未納がない人 ②市の後期高齢者医療制度被保険者で市税と保険料に未納がない人
- 補助金額 ○日帰りドック…1万5千円(限度額) ○泊2日ドック…3万円(限度額)
- 申し込み 人間ドック受診後、領収書・被保険者証・印鑑・補助金支給口座のわかるもの・来庁者の本人確認書類(顔写真付きのもの(運転免許証など)1点か、健康保険証と病院の診察券など2点)・人間ドックの結果を示す書類(①のみ)を持参し、市民課6・7番窓口で申請書を提出してください。
- その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。○脳ドックまたは、オプションのみの受診は補助対象外です。

(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

i 家庭ごみ収集カレンダーは広報すわに挟み込みます

令和2年度家庭ごみ収集カレンダーは、広報すわ3月号に挟み込んで全戸配布します。地区を通じての配布ではありませんのでご注意ください。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i 諏訪中央病院 第249回ほろ酔い勉強会

- 日時、会場 1月15日(水) 午後2時～4時 諏訪中央病院講堂
- 内容 「絶対に風邪をひきたくないあなたへ～東西医学いいところのセルフケア～」
- (問) 諏訪中央病院広報調整係 ☎72-1000(内線1557)

i おいでなしてフードドライブ諏訪

生活に困窮する家庭などへの支援のため、食料品を受け付けます。

- 日時、会場 2月5日(水) 午前9時30分～午後1時 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・インスタント食品、カップ麺、お米、お菓子、調味料 ○常温保存ができるもの ○賞味期限が明記され、期限まで2か月以上あるもの ○未開封のもの ○生鮮食品以外のもの ○米(1か月以内に精米したもの)
- (問) まいさぼ諏訪市(社会福祉課内)(内線237)

i 農業者のために国が支える年金制度「農業者年金」

- 対象 20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事している人
- 特徴 ①保険料は、月額2万～6万7千円の間で決定でき、いつでも見直しができます(千円単位)。②積立方式で、積み立てた保険料と運用益で年金額が決まります。③終身年金で生涯支給されます。80歳までに死亡した場合は生計を一にする遺族に死亡一時金が支給されます。④支払った保険料は全額社会保険料控除の対象になります。⑤認定農業者など一定の要件を満たせば保険料の国庫補助が受けられます。

(問) 農業委員会事務局(内線416)

i お知らせ

広報すわ12月号16ページに掲載した施設の開館日に、誤りがありました。訂正し、おわびします。

●訂正箇所 ふれあいの家の開館日

【誤】1月5日(日)…開館

【正】1月5日(日)…休館

i 一緒に考えましょう 諏訪湖浄化講演会

- 日時、会場 1月24日(金) 午後6時30分～8時 市役所大会議室(5階)
- 内容 ○演題…「水環境保全に関わる市民活動のポテンシャルと官民連携の意義」 ○講師…坂本貴啓氏(国立研究開発法人土木研究所専門研究員)

(問) 諏訪湖浄化対策連絡協議会事務局(生活環境課環境保全自然エネルギー推進係内)(内線215)

i 農林業関係者のみなさん 統計調査にご協力を

2月1日を基準日として、農林水産省による「農林業センサス」が行われます。この調査は、日本の農林業・農村地域の実態を明らかにするための最も基本的な調査です。1月中旬から農林業を営んでいるみなさんのところへ調査員が伺いますのでご協力をお願いします。調査票については、法律に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

(問) 秘書広報課広報統計係(内線324)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■新たな架空請求メール発生中!

「ご注文ありがとうございます」というメールが送られ、本文には「お心当たりのない方は『出荷予定日』までにメールでご連絡ください」と記載されています。思わず連絡したくなりますが、これも架空請求です。心当たりのないメールが届いたら、無視をするか、消費生活センターに連絡してください。

●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)



保育園で使用する絵本・パズルなどをお譲りください

- 募集期間 (募集中)～2月18日(火)
- 募集品目 落書きや汚損が無い絵本、パズル、迷路本など ※おもちゃ、ぬいぐるみ、書籍は除きます。
- 申し込み 直接こども課窓口(市役所4階)にお持ちいただくか、郵送してください。
- (応)・(問) こども課保育係(内線447)、〒392-8511 諏訪市高島1-22-30



市立保育園の非常勤・パート保育士

- 採用職種 ①非常勤職員(保育士) ②パート職員(早朝) ③パート職員(長時間)
- 勤務場所 市内公立保育園(13園) ※可能な限り、希望園を尊重します。
- 勤務時間 ①午前8時30分～午後4時45分 ②おおむね午前7時～8時30分 ③午後4時～7時(日によって時間数が変わります)
- 申し込み 履歴書を持参の上、こども課窓口(市役所4階)へお越しください。
- その他 ①は、保育士資格が必要です。 ※勤務条件など詳しくは、お問い合わせください。
- (応)・(問) こども課保育係(内線447)



諏訪郷友会の学生寮 長善館(東京)の入館生

- 所在地 東京都調布市若葉町1-43-1(京王線仙川駅から徒歩5分)
- 対象、募集人員 県内在住または県内高校に在学・卒業し、令和2年4月に東京都内や近郊の4・6年制大学へ入学予定の男子 15人程度
- 入館金など ○入館金40,000円(入館時) ○館費55,000円(朝食代・夕食代を含む月額) ○個室電気料
- 面接日程、会場 ①1月24日(金)…市教育会教育会館 ②1月25日(土)…県教育会館(長野市) ③2月7日(金)…松本商工会議所(松本市) ④2月21日(金)…市教育会教育会館 ⑤3月8日(日)…長善館(東京) ⑥3月15日(日)…長善館(東京)
- 申し込み 選考(面接)日の5日前までに申し込んでください。 ホームページ▲
- (応)・(問) (公財)諏訪郷友会諏訪事務局(小口) ☎・FAX 27-0625



後期高齢者医療の医療費通知を送付します

後期高齢者医療保険については、特別な事情がある場合を除き、前年に医療を受けた全ての被保険者に対して、医療費通知を送付します。

確定申告期間中に医療費控除の申告をするときは、1月下旬にお送りする医療費通知と併せて、前年11月と12月受診分の医療機関などからの領収書を基に申告してください。

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



会場が変わります 第73回諏訪市消防出初式

消防団員や消防署員をはじめ、防火防犯組合連合会や消防関係団体から約1,000人が参加します。諏訪湖イベントホール(旧東洋パルヴ跡地)で観閲式とはしご乗りを行った後、消防自動車なども参加して、諏訪湖イベントひろば内で分列行進を行います。行進終了後には、消防活動協力者、長年消防業務に功績や功労のあった消防団員の表彰式を文化センターで行います。はしご乗りの際は、宝投げがあります。

- 日時 1月12日(日) 午後2時
- 会場 ○観閲式…諏訪湖イベントホール(旧東洋パルヴ跡地) ○式典…文化センター
- その他 駐車場は、諏訪湖イベントひろば(旧東洋パルヴ跡地)をご利用ください。
- (問) 市消防庶務課 ☎52-0299



募 集



シルバー人材センターのシニア向け入会説明会

- 日時 1月16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歳以上のシニアで、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 1月15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



マイナンバーカードの休日臨時窓口をご利用ください

- 日時 1月18日(土) 午前10時30分～午後3時30分
- 会場 市役所②番窓口(1階)
- 持ち物 個人番号通知カード、本人確認書類(顔写真付きのもの(運転免許証とパスポートなど)2点か、顔写真付きのもの1点+健康保険証や年金手帳などの公的な身分証明書1点)、住民基本台帳カード(持っている人)、印鑑(シャチハタ不可)、個人番号カード交付手続きに関するご案内兼照会書(申請済みでマイナンバーカードを受け取る人のみ)
- その他 ○当日は、電子証明書の更新はできません。 ○持ち物がそろわない場合、申請の受け付けができないことがありますのでご注意ください。 ○申請に必要な顔写真は、当日無料で撮影できます。
- (問) 市民課市民係(内線112)



プレミアム付商品券の申請・購入はお済みですか

- 購入が済んでいない人は、お早めに申請・購入をお願いします。
- 販売期間 (販売中)～1月31日(金) ※平日のみ
- 販売場所 市役所204会議室(2階)
- 販売額 額面500円の商品券10枚(5,000円分)1冊を4,000円で販売します。 ※対象1人につき5冊まで購入できます。
- 使用可能期限 2月29日(土)
- 対象 ①平成31(令和元)年度の住民税(均等割)が課税されていない人 ※ただし、住民税が課税されている人に扶養されている人、生活保護受給者は除きます。 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
- 購入方法 ①令和元年7月中旬以降にプレミアム付商品券購入引換券交付申請書を送りました。申請後にお送りする購入引換券を持参し、購入してください。申請から購入引換券をお送りするまでに、おおむね1週間かかりますので、早めに申請してください。 ②世帯主に、購入引換券を送りました。購入引換券を持参し、購入してください。
- (申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

※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。

**諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談**

- 日程 1月31日(金)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 市公民館302号室(3階)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (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)

**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 1月29日(水)
 - 時間 午後0時30分～3時30分
 - 会場 市役所403会議室(4階)
 - 申し込み 1月28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

**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の相談ができます。

- 日時 1月8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 1月7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)

**講座****ふるさとの味 料理教室**

地元食材を使ったアレンジ料理を作ります。

- 日程 1月24日(金)
 - 時間 午前10時～午後1時
 - 会場 カルチャーホームすわ
 - 対象 市内在住者、在勤者
 - 内容 米粉のだんごスープ、くるみみそとチーズの包み揚げ、粉豆腐の袋煮、干し柿のデザートなどを作ります。
 - 定員 24人(先着順)
 - 参加料 500円(材料費)
 - 申し込み 1月15日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 農林課農業振興係(内線412)

**みやげ品審査会と開発事業
奨励金審査会の審査品**

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



- 申し込み 1月17日(金)までに、商工課窓口(市役所4階)で配布する所定の用紙に必要事項を記入して、提出してください。
 - その他 1月29日(水)に、市役所で審査会を行います。
- (応)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

**相談****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 1月15日(水)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 会場 諏訪合同庁舎501会議室
 - 対象 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

**社会保険労務士によるがん
患者の仕事相談**

休職や復職、雇用保険など、がん治療と就労に関する相談ができます。

- 日程 1月8日(水)
 - 時間 午後1時30分～4時30分 ※1人1時間以内
 - 会場 諏訪赤十字病院がん相談支援センター面談室(新棟1階)
 - 対象 がん患者とその家族 ※他院へ通院中の人も利用できます。
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪赤十字病院がん相談支援センター ☎57-7502

**放送大学で学びませんか
第1学期(4月入学生)**

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたいなど、幅広い世代の人が学んでいます。

- 出願期間 (受け付け中)～3月17日(火)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)

**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～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
 - 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)

**市有地を購入しませんか**

有効利用と財源確保のため、市が所有する遊休地(下表)を売却します。

番号	所在地	地区	面積(m ²)
1	湖岸通り5丁目	衣の渡	121
2	渋崎	渋崎	884
3	豊田	小川	666
4	上諏訪	尾玉町	297
5	上川2丁目	島崎2	95
6	高島1丁目	島崎1	868
7	上諏訪	角間沢	9,456

- 申し込み 市ホームページを確認の上、期日までに土地購入希望申出書を財政課管財契約係(市役所3階)に提出してください。
 - その他 ○申し出は、購入者を確定するものではありません。○売却予定土地の優先順位は、購入申し出の状況により決定します。
- (応)・(問) 財政課管財契約係(内線314、315)

📖 ヒップホップダンス講座

- 日時 2月14日(金)、21日(金)、28日(金)、3月6日(金)、13日(金) 全5回 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 25人(先着順)
- 参加料 2,600円(保険料など)
- 申し込み 1月8日(水)～31日(金)に、電話か直接窓口またはEメールで申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

📖 自然講座スペシャル 雪原歩きを楽しもう！

- 日程 2月8日(土)
- 時間 午前8時～午後0時30分
- 会場 霧ヶ峰周辺 ※午前8時までに、市公民館裏駐車場へ集合してください。バスで移動します。
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 15人(先着順)
- 参加料 200円
- 申し込み 1月8日(水)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 ○スノーシューのレンタルを希望する人は、申し込みの際に予約してください(レンタル料がかかります)。○悪天候の場合は、市公民館で講演会を行います。
- (申)・(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

📖 市民大学講座Ⅱ(物語)・Ⅲ(防災)

- 日程、内容 下表のとおり

	日 程	演 題	講 師
Ⅱ(物語)	2月14日(金)	物語映画の〈しくみ〉	飯岡詩朗先生
	2月21日(金)	『御渡り』～紙芝居とお話～	スワンプロジェクト、宮坂清先生
	2月23日(日・祝)	【公開講座】『お諏訪さま物語』～建御名方神と奴奈川姫～	川崎日香湊先生 土田孝雄先生
Ⅲ(防災)	2月28日(金)	地球温暖化について考える～集中豪雨と台風の大規模化は続く？～	小越澄雄先生
	3月8日(日)	地域を知り、防災を考える～最近の豪雨災害事例から学ぶこと～	牛山素行先生

- 時間、会場 午後2時～4時 文化センター集会室
- 対象、定員 どなたでも結構です(市内在住者、在勤者、在学者優先) 80人
- 参加料 500円(Ⅱのみは、300円。Ⅲのみは、200円) ※初回に集金します。
- 申し込み 1月7日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 公開講座は、どなたでも参加できます(申し込み不要)。
- (申)・(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

📖 もしもに備える！ 諏訪防災講座

- 日時 2月21日(金) ○昼の部…午前10時～11時30分 ○夜の部…午後7時～8時30分
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 各部30人(先着順)
- 参加料 100円(資料代)
- 申し込み 1月14日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 昼の部は、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)

📖 心を込めて♪ 冬のスイーツ作り講座

- 日時 ○昼コース…1月30日(木)、2月6日(木) 午前10時～正午 ○夜コース…1月31日(金)、2月7日(金) 午後7時～9時 全2回
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
- 定員 各コース16人(先着順)
- 参加料 2,000円(材料費など)
- 申し込み 1月6日(月)～23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。
- その他 昼コースは、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

📖 そうだね！男のおもしろおはなし会 冬の巻

- 日程 1月17日(金)
- 時間 午前10時30分～11時30分
- 会場 すわっチャオ会議室
- 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・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)

📖 太極拳入門講座

- 日程 1月31日(金)、2月7日(金)、14日(金) 全3回
- 時間 午後2時30分～4時
- 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
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 900円
- 申し込み 1月7日(火)～24日(金)に、電話か直接窓口またはEメールで申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館☎53-6219、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

📖 Let's sing ! 音楽で英語に出会おう

- 日時 2月1日(土)、15日(土)、29日(土) 全3回 午後1時30分～3時
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住、在学の小学校1年生～3年生
- 定員 15人(先着順)
- 参加料 500円(資料代)
- 申し込み 1月10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)

📖 親子でenjoyサイエンス講座 バランスのふしぎな世界！

- 重さの中心を見つけて、重心とバランスの不思議な世界に触れます。
- 日程 2月1日(土)
- 時間 午前10時～正午
- 会場 中洲公民館
- 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 500円(材料費など)
- 申し込み 1月15日(水)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)

※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。



スポーツ

冬季市民テニス教室
(第2期)

①冬季2市民テニス教室(初級～上級)

- 日程 1月23日(木)、30日(木)、2月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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2テニス教室(初級・中級クラス)

- 日程 1月23日(木)、30日(木)、2月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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20人(先着順)

- 参加料 4,500円 ※初回集金。

③中高年(35歳以上)のための冬季2テニス教室(中級・上級クラス)

- 日程 1月24日(金)、31日(金)、2月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)、3月6日(金)、13日(金)、16日(月)、23日(月) 全10回

- 時間 午前9時～11時

- 定員 18人(先着順)

- 参加料 6,000円 ※初回集金。

【①～③共通事項】

- 会場 清水町体育館

- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人

- 申し込み Eメール(教室名を件名)か電話で申し込んでください。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。

- その他 傷害保険は各自で加入してください。



(申)・(問) 市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



65歳以上の人の健康づくり(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、会場 下表のとおり

日程	内容	会場
1/6(月)	美声ではつらつ編	豊田公民館
1/20(月)	歌謡体操編	四賀公民館
1/27(月)	歌謡体操編	湯小路いきいき元気館

- 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
1月7日(火)	湯小路いきいき元気館
1月14日(火)	なかよし広場
1月21日(火)	老人福祉センター
1月24日(金)	とちの木ひろば
1月28日(火)	立石公民館

- 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

■食べて！動いて！得する栄養講座 ※要申し込み

血管を丈夫にするための食事や運動を学ぶ、健康ランチ付きの講座です。

- 日時 1月24日、2月7日、28日、3月6日 各金曜日 全4回 午前10時15分～午後1時15分

- 会場 すわっこランド ※要入館料

- 対象 65歳以上の人

- 定員 20人(先着順) ※定員を超えた場合は初めての人を優先。

- 参加料 500円 ※当日集金します。

- 申し込み 1月7日(火)～8日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210



すわちゅう健康教室を開催します

- 日程、内容 ①1月8日(水)…「これで予防しよう！インフルエンザ、ノロウイルスPart2」 ②1月29日(水)…「減災のために日頃からできること」

- 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)

すわ☆あゆみステーション
発達障がい学習会

長野県が推進している「発達障がい者サポーター」になるための学習会と、あゆステの紹介をする講座です。

- 日程 ①2月4日(火) ②2月5日(水) ※①・②とも、同じ内容です。

- 時間 午後1時30分～3時30分(受け付け：午後1時)

- 会場 湯小路いきいき元気館

- 対象 「長野県発達障がい者サポーター養成講座」を未受講の人

- 申し込み 1月15日(水)までに、電話で申し込んでください。

- その他 ○託児サービスを利用できます(要予約)。○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 (内線444)

要約筆記ってなんだろう？
要約筆記体験教室

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

- 日程、内容 ○2月15日(土)…難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは？ ○2月22日(土)…要約筆記をやってみよう！・パソコン要約筆記について

- 時間 午前10時～正午

- 会場 湯小路いきいき元気館会議室1(3階)

- 対象 要約筆記に興味がある人

- 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。

(申)・(問) 社会福祉課福祉係(内線235)、FAX 53-6073

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。



「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。





ジュニアスキー教室

今年の冬は、スキーを楽しもう！

- 日時 1月19日(日)、25日(土)、26日(日)、2月1日(土)、2日(日) 全5回 午前9時30分～午後2時30分 ※希望者は、2月2日(日)の市スポーツ祭スキー競技会に出場します。
 - 会場 霧ヶ峰スキー場
 - 対象 市内在住の小・中学生で、スキーの初心者、中級者
 - 定員 60人(先着順)
 - 参加料 1万8,000円(講習料、保険料、リフト代含む)
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
 - その他 ○会場まで保護者が送迎してください。○けがは応急処置のみ行います。○昼食は、各自持参してください(外食はできません)。
- (申)・(問) 霧ヶ峰スキー学校 ☎・FAX 53-4997



市スポーツ祭スキー競技会

- 日時 2月2日(日) ○受け付け：午前8時～8時30分 ○開会式：午前9時 ○競技開始：午前9時30分
 - 会場 霧ヶ峰スキー場
 - 種目 回転デュアルタイムレース方式
 - 競技 ○小学生低学年の部 ○小学生高学年の部 ○中学生の部 ○一般の部 ※男女混合です。
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 参加料 無料 ※別途、リフト代が必要です。
 - 申し込み 1月23日(木)までに、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(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)、FAX 57-2813



市新春バドミントン交流会

- 日程 1月26日(日)
 - 時間 午前8時30分受け付け開始
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録者
 - 種目 ダブルス ※チーム分けは、主催者が決定した方法で行います。
 - 参加料 1,000円 ※当日集金。
 - 申し込み 1月17日(金)までに、ファックスかEメールで申し込みを。
 - その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。
- (申)・(問) 市バドミントン協会(浜野) FAX 57-2813、Eメール stairen@po30.lcv.ne.jp

防災行政無線の内容をメールで確認！

bousai.suwa-city@raidien.
ktaiwork.jp に空メールを送り、返信メールに従って登録をしてください。



▲QRコード

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)



困りごとご相談ください 2月の相談日程

法律相談 【要予約】

2月20日(木) 13:00～17:00
※1月20日(月)から予約受け付け。
会場：市役所403会議室(4階)
定員：8人 ※利益相反の際は断ります。
相談員：矢島久資弁護士

交通事故相談 【要予約】

2月13日(木) 10:00～15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談 【要予約】

2月5日(水)、15日(土) 10:30～16:50
予約先：男女共同参画係(内線289)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00
保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

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

育児相談

平日 9:00～16:00
城南子育て支援センター ☎53-6513
こなみ子育て支援センター ☎58-4522

行政相談

2月21日(金) 13:30～15:00
会場：市役所501会議室(5階)
相談員：中村泰大行政相談委員、八幡靖子行政相談委員

企業経営相談

平日 9:00～17:00
商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

毎週月・金曜日(平日) 9:00～14:00
地域支援係(内線284、288)

心配ごと相談

毎月 第1・3金曜日(平日) 13:00～16:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内2階相談室) ☎52-2508

結婚相談

毎月 第1・3土曜日 13:00～16:00、
毎月 第2・4水曜日 18:00～20:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内3階会議室) ☎52-2508

在宅介護相談(毎日24時間対応)

聖母在宅介護支援センター ☎52-3512
在宅介護支援センターかりんの里 ☎57-5533
在宅介護支援センター湯の里 ☎57-1000
在宅介護支援センター西山の里 ☎56-1000



休日水道温泉修理所(1月、2月第一週)

1/1(水・祝)	阿部設備 ☎53-1406
1/2(木)	大和設備 ☎58-1900
1/3(金)	倉島工業 ☎52-0754
1/4(土)	渋崎建設 ☎52-0443
1/5(日)	伸晃 ☎52-3382
1/11(土)	丸三上田商店 ☎58-0171
1/12(日)	シガテクノス ☎52-5620
1/13(月・祝)	スワテック建設 ☎78-9011
1/18(土)	マルワ住設 ☎58-3337
1/19(日)	アクアテック杉村 ☎75-0038
1/25(土)	大和設備 ☎58-1900
1/26(日)	阿部設備 ☎53-1406
2/1(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
2/2(日)	大和設備 ☎58-1900



今月の納税・保険料 納期限は1月31日(金)

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

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

☎0120-68-8404(無料)





2020.1.1 SUWA

広報
すわ

NO.1071

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なボランティア
団体、サークルなどを紹介!

ぐる～ぶ通信



長寿会

囲碁・将棋クラブ

囲碁・将棋のおすすめ
初心者大歓迎(指導します)

活動情報

- 活動日時 毎週月～土曜日
午後1時～4時30分(初心者向け…火・木・土曜日 午前10時30分～正午)
- 場所 老人福祉センター
- 問い合わせ 老人福祉センター ☎53-6218

「活動と魅力を教えて!」
発足から30年以上たつ歴史あるクラブで、市内在住の60歳～90歳以上の約40人が囲碁や将棋を楽しんでいます。

囲碁や将棋は、戦略を練りながら頭を使うだけでなく指先も使うため、脳が活性化され、認知症予防にも効果的です。また、会話を楽しみながら交流を深めたり、初心者にはわかりやすく教えながら対局したりするため、和やかな雰囲気の中で囲碁や将棋を楽しむことができます。

普段の活動以外にも、年2回の大会を開催するなど、生涯楽しめる趣味としておすすめです。60歳以上であれば、男女問わず気軽に参加できます。みんなと一緒に囲碁・将棋を楽しんでみませんか。

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



すわっこランドで健康定食を食べよう

すわっこランド2階にある飲食コーナーでは、週替わりで数量限定の健康定食を提供しています。メニューは全部で4種類。いずれも、やまびこスケートの森・管理栄養士の監修メニューです。寒い季節、すわっこランドのトレーニングルームや屋内プールで体を動かした後は、健康定食もセットで楽しんでみてはいかがでしょうか。

ぜひ、みなさんの健康ライフに役立ててください!

●価格 690円(税込み)

※飲食コーナーのみの利用でも、入館料がかかります。



発信元

すわっこランド ☎54-2626



▲鶏そぼろ丼定食



▲鶏むね肉のやきとり丼定食



▲高野豆腐のはさみ揚げ定食



▲青椒肉絲定食

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

お正月といえば、年賀状! スマホが普及した今でも、恩師や学生時代の友人などに、はがきの年賀状を送っています。1年に一度ですが、近況を伝え合う良い機会となっています。中でも楽しみなのは、ゆるキャラさんに送った年賀状のお返事♪2019年のグランプリに輝いたあのくまさんから、どんなお返事が来るか待ち遠しいです!(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。