

広報



すわ



私たちのふるさと 諏訪をもっと好きになる

NO.1072

2

2020 / 令和 2 年

SUWA

祝♡新成人



特集 第70回諏訪市成人式 **P2~5**

お知らせ

- スポーツ少年団の団員募集 P6~7
- 確定申告、市・県民税の申告相談 P8~9
- 財政状況の公表 P10~11

オトナの仲間入り

1月12日(日)、文化センターで成人式が行われました。会場では、友人などとの再会を喜ぶ姿が見られ、晴れやかな笑顔の花が咲きました。



510人が新たな門出

祝♡新成人

令和2年1月12日、文化センターで第70回諏訪市成人式が行われました。

会場には、真新しいスーツやかま、色とりどりの振り袖で着飾った新成人たちが集まり、友人や恩師との再会を喜ぶ姿や、晴れやかな姿を家族と一緒に写真に収める姿が見られました。

式典では、中学校時代の思い出の写真がスクリーンに映し出されると会場から歓声が上がリ、足長剛勇太鼓のみなさんによる太鼓の演奏が華を添えました。壇上から送られる祝福の言葉を真剣な表情で聞き入る姿や、力強く述べられた新成人代表による二十歳の決意からは、大人としての自覚と責任を感じました。

たくさんの人に支えられ、成長してきた20年。成人式という節目の日に感じた気持ちを胸に、今まで支えてくれた方々への感謝を忘れず、それぞれの人生を一步ずつ歩んでいってください。

新成人のみなさん、おめでとございます。

新成人としての抱負



助けてもらう立場から助ける立場になれるように、努力を惜しまず成長する。

地元の諏訪市に恩返しができるように頑張る。

バレーの道で、自分の力で新しい一歩を踏み出せた。春から専門学校の特待生として頑張る。

お世話になった人たちに恩返しをして、地元で貢献できる大人になる。

成人して、今年から社会人になるので立派になれるように頑張る。

20年間育ててくれた両親に恩返しをしていく。

支えてくれた親、先生、友達に感謝して4月から社会人として頑張る。

育ててくれた両親に感謝の気持ちで恩返ししていく。

周りの人への感謝を忘れず、自分らしく歩いていく。

成人として恥ずかしくない行動や姿勢を意識する。

20年間の感謝をこれからの人生で恩返ししていく。

(左上から)佐藤 紫^{むら}さん、野口 夏摘^{なつみ}さん、藤森 優衣^{ゆい}さん、宮阪 岳杜^{やまと}さん、飯田 信生^{しのぶ}さん
 (左下から)松澤 真友里^{まゆり}さん、逸見 ゆづき^{ゆづき}さん、後町 琴巴^{ことば}さん、平林 巧大^{たくと}さん、白井 裕介^{ゆうすけ}さん、内山 晋作^{しんさく}さん

成人式を支える

新成人スタッフ

成人式は、新成人を激励する場であり、新成人が成人としての自覚やまちづくりの一員としての自覚を持ってもらう場でもあります。市は、毎年、新成人の中から式典の運営をサポートする新成人スタッフを募集しています。今年、男性5人、女性6人の計11人が集まり、出席者の受付や式典の司会などを務めました。新成人スタッフとして新成人代表あいさつをした飯田信生さんは「素晴らしい成人式を迎えられ、みなさんに感謝しています。また、壇上に立ってみてこれだけの新成人がこれからの諏訪を支えていくと考えると、とても嬉しく思いました」と話してくれました。



▲会場の受け付けをする平林さん、逸見さん、内山さん

◀式典の司会を務める野口さん





#思い出に残る成人式

新成人 Photo Gallery



#男の友情



#恩師との一撮



#後ろ姿





#自撮り



#みんなピース



#二十歳の決意



#他にも写真を掲載中

諏訪市
Facebook



少年団 団員募集

なく、さまざまな交流体験活動を実施し、楽しく親睦を深めてさんの経験を通して多くのことを学べます。令和2年度の団員ツ少年団事務局へ申し込んでください！

霧ヶ峰スキー (アルペンスキー、クロスカントリースキー)

- 日時 12月～3月の毎週土・日曜日 午前9時～午後3時30分
- 場所 霧ヶ峰スキー場、富士見高原スキー場
- 対象 小学生、中学生
- 会費 年間1万3,000円
- 連絡先 ☎090-4136-5306、FAX 53-2498(河西)
- コメント 初心者から大歓迎です。



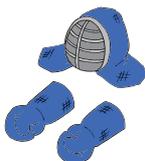
諏訪湖ヨット (ヨット)

- 日程 ○小学生…4月～10月の毎週日曜日 ○中学・高校生…3月～11月の毎週土・日曜日
- 時間 午前9時～午後5時
- 場所 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 小学校3年生～高校3年生
- 会費 年間1万5,000円
- 連絡先 ☎090-7900-8595、FAX 23-7599(笠原)
- コメント 自然を感じ、風を読んで走ろう！！



豊田剣道 (剣道)

- 日時 毎週水・日曜日 ○水曜日…午後6時30分～8時 ○日曜日…午前7時～8時30分
- 場所 豊田小学校体育館
- 対象 豊田小学校1年生～6年生
- 会費 年間7,000円
- 連絡先 ☎080-1218-5345(古村)
- コメント 50年続く歴史がある剣道部です。礼儀を大切に、基本的な動きを繰り返し練習しています。初心者でもすぐ入部できます。



中洲剣道 (剣道)

- 日時 毎週日曜日 午後3時30分～5時 ※4月～11月は毎週水曜日(午後6時～7時)も練習します。
- 場所 福島第二公民館、中洲小学校体育館
- 対象 園児～高校生
- 会費 月800円
- 連絡先 ☎53-5763(平林)、☎090-7846-5199(宮澤)
- コメント 「剣心」を合言葉に、日々稽古に打ち込み、心と体を鍛えています。礼儀作法や元気なあいさつも身に付く、明るく楽しいクラブと一緒に剣道しませんか。



諏訪市柔道 (柔道)

- 日時 毎週月・水・金曜日 午後7時～9時30分
- 場所 市武道館柔道場
- 対象 小学生以上
- 会費 入会金1,500円、月1,000円
- 連絡先 ☎・FAX 52-1183(武井)
- コメント 指導者ライセンスを持った先生たちが丁寧に指導しています。柔道を始めたい人は見学に来てください。



豊田柔道 (柔道)

- 日時、場所 4月～10月の毎週月・木曜日 午後6時30分～7時30分 豊田小学校体育館
- 対象 3歳～中学生
- 会費 年間6,500円
- 連絡先 ☎090-7834-9546(佐藤)
- コメント 柔道は礼儀と受け身から。礼儀作法・けがをしない身体と技術を覚えませんか。見学など大歓迎です。



諏訪空手道 (空手道)

- 日時 毎週火・木・金曜日 午後6時30分～7時30分
- 場所 市武道館
- 対象 園児～一般
- 会費 月5,000円
- 連絡先 ☎090-2200-5816、FAX 53-1043(藤森)
- コメント 園児から高齢者まで年齢を問わず楽しめます。2020年東京オリンピックで正式種目になった“空手”を、ご家族で体験してみたいはかがでしょうか。



武道空手諏訪少年クラブ (武道空手)

- 日時 毎週水・金曜日 ○水曜日…午後5時30分～7時 ○金曜日…午後6時～7時30分
- 場所 諏訪道場本部(沖田町4丁目21-2 THビル3階)
- 対象 園児～中学生
- 会費 入会金7,000円、月3,000円
- 連絡先 ☎57-4875、FAX 55-2149(今津)
- コメント パンチ・キックなどの打撃技、投げる・倒すなどの組技、関節技などの寝技を使う武道空手道です。心技体を鍛え、真の強さと優しさを身につけよう！



少林寺拳法諏訪 (少林寺拳法)

- 日時 毎週木・土曜日 ○木曜日…午後6時30分～7時30分 ○土曜日…午後4時30分～6時
- 場所 市武道館
- 対象 小学生、中学生
- 会費 入会金3,000円、年間4,000円
- 連絡先 ☎090-1868-9895(古河)
- コメント 少林寺拳法の修練を通し、自信と勇気と行動力を伴った人間形成を目的としています。見学は随時できます。ぜひご来場ください！



諏訪市 スポーツ

スポーツ少年団の活動は、その種目のみを行っているだけで
います。スポーツは、子どもたちの心や体を大きく育て、たく
を募集していますので、参加を希望する人は各団体が市スポー

城南スーパーエンジェルス (バレーボール)

- 日時 毎週月・水・土曜日 午後6時～9時
- 場所 城南小学校、高島小学校
- 対象 小学校1年生～4年生
- 会費 入会金4,000円、月2,500円
- 連絡先 ☎53-2140(笹岡)



豊田バレーボールクラブ (バレーボール)

- 日時 毎週火・金曜日 ○火曜日…午後6時30分～8時
○金曜日…午後6時30分～9時
- 場所 豊田小学校体育館
- 対象 豊田小学校1年生～6年生
- 会費 月2,000円
- 連絡先 ☎090-4712-4051(上原)
- コメント 低学年から高学年まで楽しく活動していま
す。素敵な仲間との出会い、スポーツでしか味わえない
感動を一緒に味わいませんか。



諏訪市バドミントン (バドミントン)

- 日時 毎週木曜日 ○小学生…午後5時45分～7時
15分 ○中学生…午後7時30分～9時
- 場所 市体育館
- 対象 小学生、中学生(市外も可)
- 会費 年間1万2,000円
- 連絡先 ☎・FAX 73-2751(有賀)
- コメント 指導の都合上、年度当初からの入団をお勧
めします。4年生以下の人は特に歓迎します。



諏訪市サッカー (サッカー、フットサル)

- 日時 毎週月・水・金曜日 午後6時～8時45分(低学
年は午後8時まで)
- 場所 中央公園スポーツ広場
- 対象 小学生、中学生
- 会費 入会金2,000円、年間1万8,000円
- 連絡先 ☎090-8683-7595(高山)
- コメント 希望者は、練習日に直接練習会場へお越し
ください! 女子チーム(FC SWAN)もあります。



新体操オリーブ (新体操)

- 日時 毎週金曜日 午後6時～8時30分
- 場所 城南小学校
- 対象 小学生以上
- 連絡先 市スポーツ少年団事務局
- コメント 週に1～3回、発表会に向けて練習してい
ます。異年齢の交流を大切にしながらイベントや地域
のお祭りに参加して、意欲を高めています。



諏訪ベースボールクラブ(軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日 午前7時～正午
- 場所 クリーンレイクグラウンド
- 対象 小学生
- 会費 年間1万5,000円(きょうだい2人目以降は1万円)
- 連絡先 ☎090-4954-6305(藤森)



湖南キラース (軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日 午前9時～午後4時
- 場所 西山グラウンド、湖南小学校校庭
- 対象 小学生
- 連絡先 ☎090-3800-9393(野澤)
- コメント 野球好きな子が集まっています。女の子大
歓迎(3人在籍中)! いつでも見学に来てください。



城南(城南スコピオンズ) (軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日、祝日 1日4時間程度
- 場所 城南小学校校庭
- 対象 城南小学校1年生～6年生
- 連絡先 ☎090-2321-6748(笠原)
- コメント 1997年に結成され、城南小学校の学童軟
式野球チームとしては、40年以上の歴史があります。



中洲トチンボク (軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日 午前8時～午後3時
- 場所 中洲小学校校庭
- 対象 中洲小学校1年生～6年生
- 会費 年間1万7,000円
- 連絡先 ☎090-4717-1084(後町)
- コメント 安全で、楽しく、元気に野球に取り組んで
います。野球に興味ある人は、経験の有無に関わらず
歓迎します。見学・体験は随時受け付けています。



四賀ドラゴンズ (軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日 ○土曜日…午前8時～午後4
時 ○日曜日…午前8時～正午
- 場所 沖田公園、四賀小学校
- 対象 小学生
- 会費 入会金2,000円、年間1万4,000円
- 連絡先 ☎090-9354-4783(池上)
- コメント 野球をしながら健康な「からだところ」を
つくり、たくさんの友達をつくりましょう。



お問い合わせは、諏訪市スポーツ少年団事務局
(しんきん諏訪湖スタジアム内・市スポーツ協会)
☎・FAX 58-3541(平日午前10時～午後3時)
Eメール stairen@po30.lcv.ne.jp

申告期間は、2月17日(月)～3月16日(月)です /

所得税の確定申告 市・県民税(住民税)の申告



この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を算出する基礎となるほか、各種届出書、申請に必要な証明書などを交付する場合の重要な資料となります。

◎所得税に関するお問い合わせ…諏訪税務署 ☎52-1390

◎市・県民税(住民税)に関するお問い合わせ…市役所税務課市民税係 ☎52-4141 (内線 131、132、133)

■市・県民税、所得税の申告相談日程

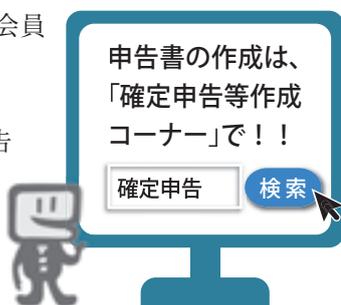
日程表の地区割りは、混雑を避けるための目安です。期間中の都合の良い日にお越しください。なお、2月17日(月)～27日(木)は、申告相談員が各公民館へ申告相談に出掛けているため、市役所での申告相談はお受けできません。

●受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

日程	地区	会場
17日(月)	四賀(武津、桑原、細久保、普門寺)、沖田町	四賀
18日(火)	四賀(神戸、飯島、赤沼、郊外、開拓地)	公民館
19日(水)	中洲(上金子、中金子、福島新町、北福島)、南町	中洲公民館
20日(木)	中洲(神宮寺、下金子、福島)	
21日(金)	湖南(田辺、大熊、あさひ)	湖南公民館
25日(火)	湖南(北真志野、南真志野)	
26日(水)	豊田(有賀、文出)	豊田公民館
27日(木)	豊田(小川、上野、覗石)、後山、板沢、青木沢	
28日(金)	大和	
2日(月)	湯の脇、渋崎、杉菜池	市役所 201 会議室
3日(火)	湖岸通り	
4日(水)	諏訪、岡村、赤羽根	
5日(木)	元町、清水、榊町	
6日(金)	小和田、小和田南	
9日(月)	未広、大手	
10日(火)	高島1・4	
11日(水)	高島2・3	
12日(木)	角間新田、金山、くるみ台、茶臼山、立石町	
13日(金)	尾玉、緑ヶ丘、強清水、桜ヶ丘、双葉ヶ丘	
16日(月)	城南、上川	

■次の申告のご相談は諏訪税務署で

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの資産の売却や交換
- 損失、繰越損失
- 住宅借入金等特別控除の申告
- 青色申告
- 消費税、贈与税の申告
- 外国人の申告
- 平成30年分以前の申告



■必ずお持ちいただくもの

- ①印鑑(朱肉を使う認め印)
- ②マイナンバーカードまたは個人番号通知カード
※個人番号通知カード持参の場合は、併せて身元確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。

個人番号確認書類	身元確認書類
【いずれか1点】 ・マイナンバーカード(裏面) ・個人番号通知カード ・住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)	【いずれか1点】 ・マイナンバーカード(表面) ・住基カード(顔写真付き) ・運転免許証 ・保険証 など

※代理人が申告書を提出する場合は、申告者本人の個人番号確認書類+代理人の身元確認書類+代理人の代理権確認書類が必要です。

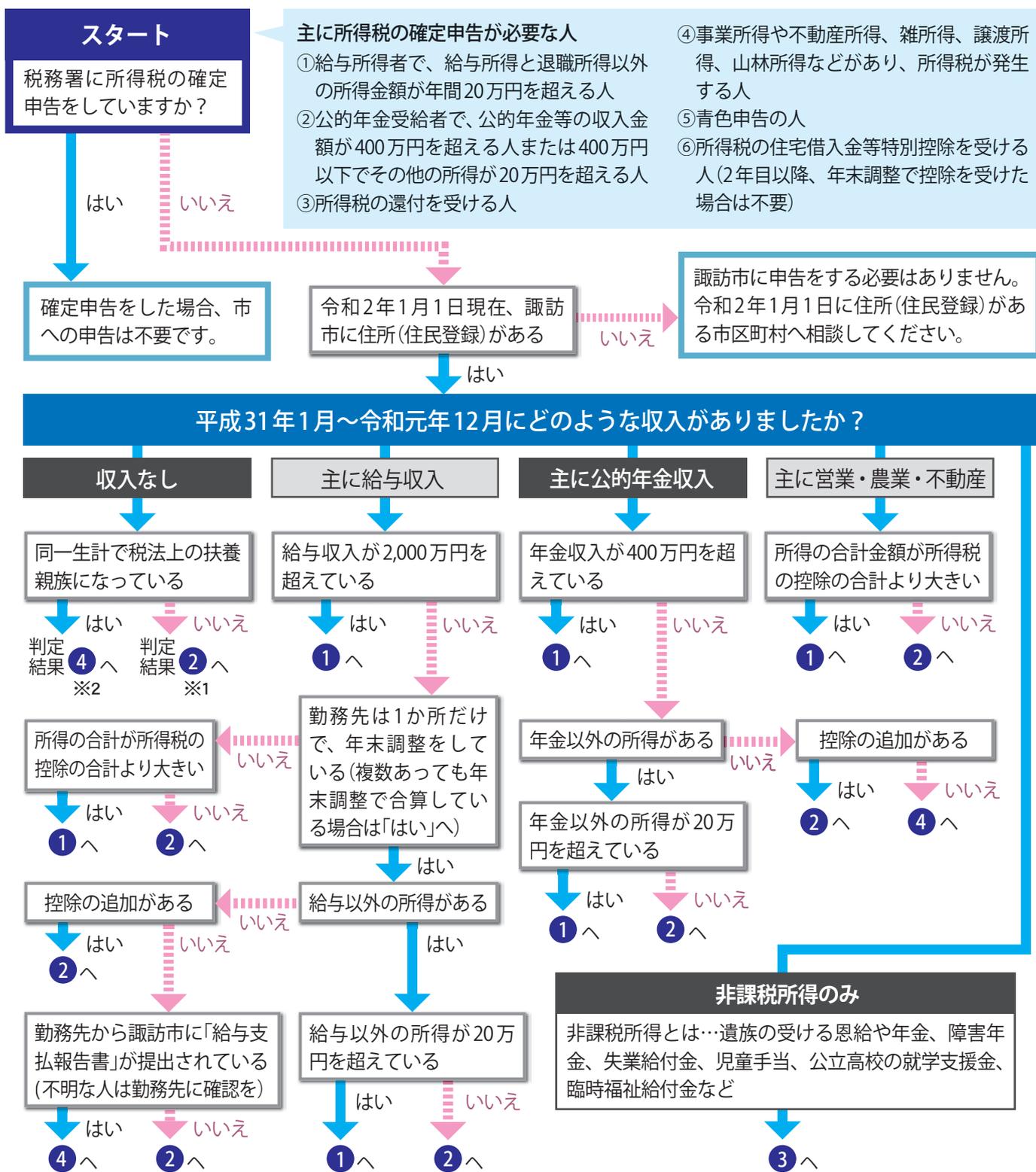
※郵送で提出する場合は、コピーを同封してください。

■必要に応じてお持ちいただくもの

所得 収入	給与・年金所得	源泉徴収票
	雑・一時所得	収入と経費のわかる書類(個人年金等支払金額のお知らせなど)
	営業・農業・不動産所得、太陽光発電による売電所得	収入と経費のわかる書類(収支内訳書や帳簿)、平成31年度固定資産税の課税明細書または名寄帳の写し
控 除	社会保険料控除	社会保険料(国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料など)の領収書や控除証明書
	生命保険料・地震保険料控除	保険料支払額等の証明書
	配偶者(特別)控除	配偶者の所得が確認できるもの
	医療費控除	医療費控除の明細書、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」
	セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)	セルフメディケーション税制の明細書、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
	寄附金控除	寄附金の領収書や証明書
	障害者控除	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など
	その他	申告者本人名義の口座がわかるもの(所得税の還付がある場合)

あなたは市・県民税の申告が必要？

フローチャート(下図)を参考に確認してください。



判定結果

フローチャートは一般的な例を示しています。不明な点はお問い合わせください。

①	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告をすれば、市・県民税の申告は必要ありません。確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」欄に、該当する事項・金額などがあれば記入してください。
②	市・県民税の申告が必要です	所得税が源泉徴収済みで、申告によって所得税の還付を受ける際は、確定申告が必要です。「※1」の人…前年中に収入がなかった人でも、国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者は、保険税(料)の軽減や算定にも関係するので、必ず「収入なし」の申告をしてください。
③	市・県民税の申告が必要な場合があります	「収入なし」の申告が必要です。前年度までに遺族・障害年金の申告をしている場合は、申告は不要です。
④	確定申告、市・県民税の申告は必要ありません	「※2」の人…1年間の収入がなく、税法上の扶養親族となっている人でも、各種手当を申告する際に、市・県民税の申告が必要となる場合があります。

市は条例に基づき、毎年2回、市の家計簿ともいえる財政状況を公表しています。今回は、平成30年度一般会計・特別会計の決算と、令和元年度上半期(平成31年4月1日～令和元年9月30日)の一般会計・特別会計の予算状況を中心に市債、市有財産の状況などをお知らせします。

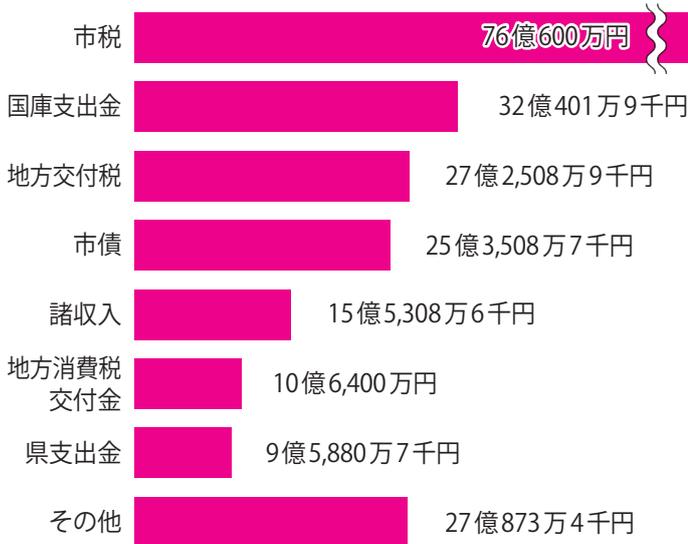


2 令和元年度(上半期)一般会計予算の概要

令和元年度上半期の一般会計予算は、当初予算額213億8千万円に対し、その後2回、金額にして9億7,482万2千円の補正を行った結果、令和元年9月30日現在の現計予算額は223億5,482万2千円となりました。これは前年同期に比べ、金額で21億9,687万円、率にして10.9%の増となります。

歳入

予算額 223億5,482万2千円
(R1.9.30 現在)



歳出

予算額 223億5,482万2千円
(R1.9.30 現在)



3 特別会計の状況

会計名	平成30年度決算		令和元年度予算 現計予算額 (R1.9.30 現在)
	収入済額 支出済額	差引額	
国民健康保険	52億7,485万9千円	1億129万2千円	50億5,175万8千円
	51億7,356万7千円		
霧ヶ峰リフト事業	5,744万円	0円	5,569万5千円
	5,744万円		
奨学資金	749万9千円	11万2千円	710万5千円
	738万7千円		
公設地方卸売市場事業	5,152万円	732万5千円	4,906万1千円
	4,419万5千円		
駐車場事業	1,913万9千円	0円	1,279万4千円
	1,913万9千円		
後期高齢者医療	7億1,955万8千円	3,689万1千円	7億1,447万2千円
	6億8,266万7千円		

※特別会計…特定の目的のため一般会計と切り離し区別した会計

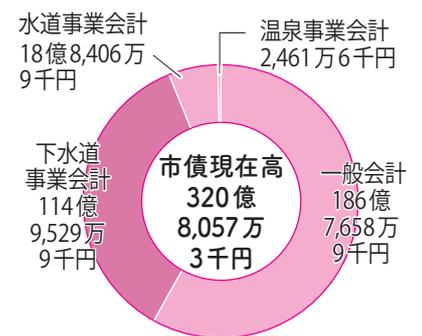
4 市有財産の状況 (R1.9.30 現在)

土地 1,432,814㎡	行政財産 1,099,712㎡
	普通財産 333,102㎡
建物 196,037㎡	行政財産 183,463㎡
	普通財産 12,574㎡
山林原野(普通財産)	11,314,769㎡

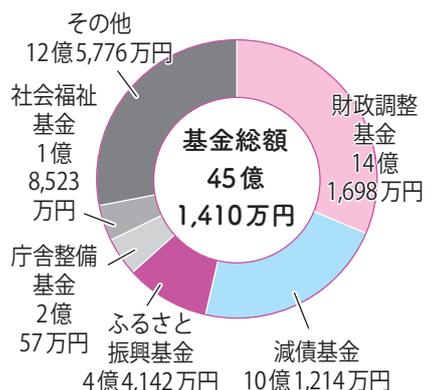
【用語の説明】

※行政財産…市が事務や事業などを行うために直接使用する財産(庁舎等)や、市民が利用する財産(学校、保育園等)のこと。
※普通財産…行政が直接使用する財産ではなく、その経済的価値を保つ財産のこと。

市債の状況 (R1.9.30 現在)



基金の状況 (R1.9.30 現在)



諏訪市財政状況の公表

(問) 財政課財政係
☎52-4141(内線311)

1

平成30年度一般会計決算の概要

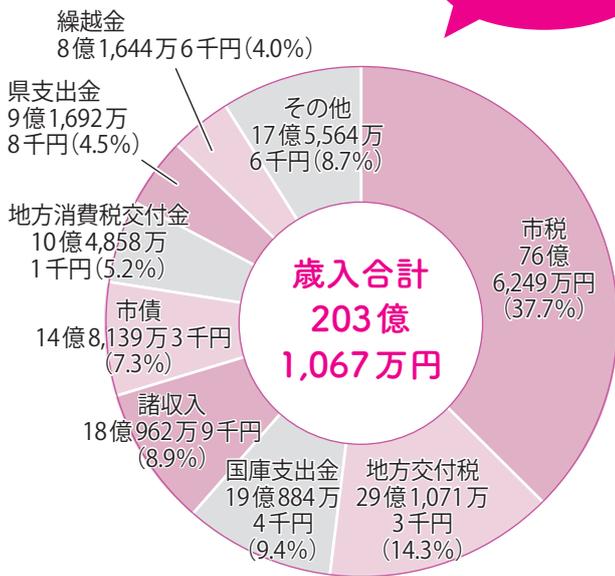
平成30年度諏訪市一般会計歳入決算額は203億1,067万円で、前年度と比べて10億162万3千円の減となりました。市税収入が最も多く、全体の37.7%を占めています。歳出決算額は192億6,834万8千円で、前年度と比べて12億2,749万9千円の増となりました。

<一般会計>

歳入総額 203億1,067万円
歳出総額 192億6,834万8千円
差引 10億4,232万2千円

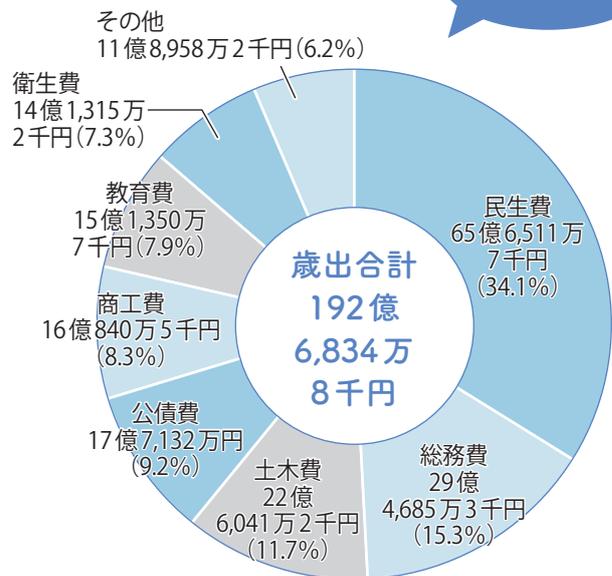
◎ 歳入の内訳グラフ

歳入



◎ 歳出の内訳グラフ

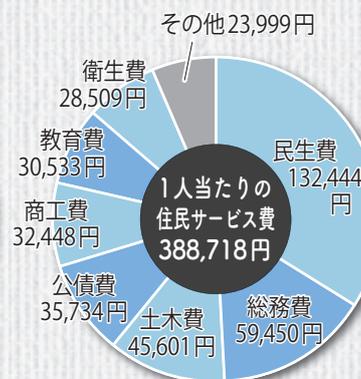
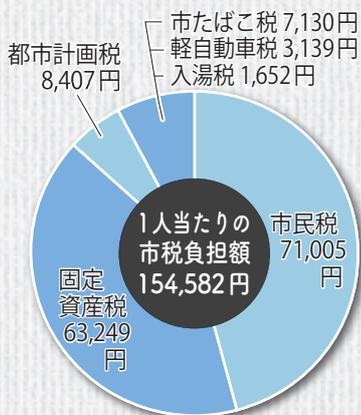
歳出



市民1人当たりに換算すると...

市税を納めた金額
15万4,582円

市の予算を通じて受けたサービス費
38万8,718円



市全体では、市税のほかに国から入るお金や繰越金などの収入によって黒字となりましたが、財政は厳しい状況が続いています。引き続き、健全で計画的・効率的な財政運営を図りながら、市民サービスの向上と魅力あるまちづくりを進めていきます。

※1人当たりの額は、H31年3月31日現在の登録人口(49,569人)で割った単純平均。

■ 財政健全化法による財政指標

平成30年度の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回っていますが、将来負担すべき債務が課題となっています。今後はこの改善に向けて取り組んでいきます。

区分	早期健全化基準	諏訪市の比率
実質赤字比率(※1)	13.12%	(黒字)
連結実質赤字比率(※2)	18.12%	(黒字)
実質公債費比率(※3)	25.0%	4.1%
将来負担比率(※4)	350.0%	89.9%

【用語の説明】

(※1)一般会計などの実質赤字額の標準財政規模(標準的な市税収入額と普通交付税との合算額)に対する割合 (※2)全会計の実質赤字額の標準財政規模に対する割合 (※3)全会計の元利償還金に充てられた金額の標準財政規模等に対する割合 (※4)地方債現在高や職員の退職手当支給予定額、土地開発公社の債務など、将来負担すべき額の標準財政規模等に対する割合

Topic
01

ご理解とご協力をお願いします

ごみの有料化に関する
説明会を実施します

市は、令和3年4月から家庭系燃やすごみの有料化を始めます。有料化にあたり、ごみ有料化の経緯や料金、現行のごみ袋の使い方などを説明する全体説明会を実施します。



●日時、会場 下表のとおり

日程	会場	時間
2月18日(火)	文化センターホール	各会場2回開催 ①午後2時～ ②午後7時～
2月19日(水)	豊田公民館	
2月27日(木)	四賀公民館	
3月10日(火)	湖南公民館	
3月16日(月)	中洲公民館	

- 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 ○各地区の説明会は区と相談の上、実施します。○資源物、剪定木・剪定枝、草類は、今まで通り無料です。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

Topic
02

多くの来庁者の目に留まる玄関に設置します

広告付きフロアマットの
納入事業者を募集します

4月1日から市役所で使用する、広告付きフロアマットを納入する事業者を募集します(広告掲載希望者を募集するものではありません)。納入事業者が決定後、広告掲載申し込み先として市ホームページに公表します。



- 内容 フロアマットの広告募集、作成、交換
- 負担金額 広告料3,000円(月額) ※広告主の募集、広告のデザイン・作成、フロアマットの交換など、全ての費用は事業者負担です。広告スペースの提供のため、市からの業務委託料などの支払いはありません。
- 仕様 下表のとおり

主な配置場所	サイズ	数量	マット交換
市役所正面玄関、裏玄関	縦180cm 横150cm	各2枚 (計4枚)	月3回

- 申し込み 2月21日(金)までに、申し込んでください。
- (応)・(問) 総務課庁舎車両管理係(内線336)

Topic
03

中小企業事業主や生活衛生営業を営むみなさんへ

受動喫煙防止対策に関する助成金をご活用ください

(問)保健センター(内線592)

健康増進法が改正され、4月から原則屋内禁煙が義務化されます。受動喫煙防止対策を行う際は、費用の一部を支援する助成金をご活用ください。



■受動喫煙防止対策助成金

- 対象 次の全てに該当する事業主 ○労働者災害補償保険の適用事業主 ○小売業、サービス業、卸売業、その他業種(農業、建設業、金融業など)のいずれかに該当する中小企業事業主 ○事業場内で措置を講じた区域以外を禁煙とする事業主
- 助成対象 ①喫煙専用室の設置・改修 ②加熱式たばこ専用喫煙室・シガーバーなどの設置・改修 ③屋外喫煙所(閉鎖系)の設置・改修 ④換気装置などの設置・改修

●助成率 上の①～④の措置にかかる工費などの1/2(飲食店を営んでいる事業場は2/3) ※上限100万円

※申請にはさまざまな要件があります。申請方法など詳しくは、長野労働局労働基準部健康安全課(☎026-223-0554)にお問い合わせください。

【技術的支援などの相談窓口(無料)】

労働衛生コンサルタント等の専門家が、現在の職場

環境に応じた対策が実施できるように、計画・実施体制に関する相談や施設・設備に関する相談、助成金申請に関する相談などを行っています。お気軽にご相談ください。

▶相談先 (一社)日本労働安全衛生コンサルタント会 ☎050-3537-0777(平日の午前9時～正午、午後1時～5時)

■生衛業受動喫煙防止対策助成金

- 対象 次の全てに該当する事業主 ○労働者災害補償保険の対象外となっている事業者 ○サービス業、販売業、飲食業のいずれかに該当する生活衛生関係営業を営む事業者 ○事業場内で措置を講じた区域以外を禁煙とする事業主

●助成対象 ①喫煙専用室の設置・改修 ②脱煙機能付き喫煙ブースの整備

●助成率 上の①、②の措置にかかる工費などの1/2(飲食店を営んでいる事業場は2/3) ※上限100万円

※申請にはさまざまな要件があります。申請方法など詳しくは、長野県生活衛生営業指導センター(☎026-235-3612)または全国生活衛生営業指導センター(☎03-5777-0341)にお問い合わせください。

◆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)



12/13
(金)

応募数 265点の中から選ばれた力作 明るい選挙啓発ポスター表彰式

令和元年度明るい選挙啓発ポスター表彰式が行われ、県審査入賞、諏訪地方審査入選、市審査入選の市内小・中学生22人が表彰されました。入賞・入選した作品は、2月5日(水)まで市役所1階ロビーに展示しています。



12/14
(土)

県外から訪れた人もいました マンホールカードの配布開始

新しい下水道マンホールふたのデザインが印刷されたマンホールカードの配布が始まりました。配布場所の観光案内所前には県内外から訪れた約20人が列を作り、嬉しそうな表情でカードを受け取っていました。



12/14
(土)

初めてすわっチャオで開催しました チャレンジショップ2019

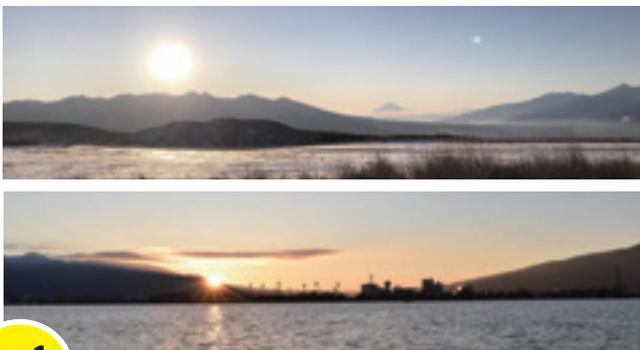
市内の小・中学生が相手意識に立つものづくり科の授業を通して作成した製品を販売するチャレンジショップが、すわっチャオで開催されました。会場には多くの人が集まり、子どもたちに笑顔が広がりました。



12/15
(日)

駅前交流テラスすわっチャオオープン記念 諏訪市生涯学習講演会

駅前交流テラスすわっチャオのオープン記念第1弾として、「ビリギャル」のモデルとなった小林さやか氏の講演会が行われました。不可能を可能に変えるポイントなどを、訪れた約350人に親しみやすい口調で語りました。



1/1
(水・祝)

令和時代の初日の出を拝みました 初日の出リフト、初日の出号

令和時代初めての日の出を望むイベントが、諏訪湖と霧ヶ峰で行われました。厳しい冷え込みの中、早朝から多くの人たちが集まり、山際から太陽が顔を出すと歓声を上げて輝かしい新年の幕開けを祝いました。



1/12
(日)

地域を守る決意を新たに 第73回諏訪市消防出初式

諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)などで、消防出初式が行われました。消防団員など約500人が参加したほか、はしご乗りや分列行進は多くの市民のみなさんが見守り、安心・安全な地域への決意を新たにしました。



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



ジュニアリーダースクラブに参加することで、統率力と計画力が身に付きます。みんなで一緒に楽しい思い出を作りましょう!

(問)教育総務課青少年係(内線465)



ジュニアリーダー
諏訪清陵高校2年
矢野 寛幸さん

自分で考えて行動する力を養う

諏訪ジュニアリーダースクラブ

どんな活動をしているの?

ジュニアリーダースクラブは、市内の中学1年生から高校2年生までが中心となり、一年を通して活動しています。夏にはチャレンジキャンプなどの企画・運営を行い、秋は諏訪湖一周ウォーク、冬はアイスキャンドルなどにボランティアとして参加しています。これらの活動を通して、仲間と協力することの大切さを学び、自分の力で計画・進行する力を養うことができます。

ジュニアリーダースクラブへの参加者募集

ジュニアリーダーになると、さまざまなイベントに参加して楽しむだけでなく、普段関わることの少ない他の学校の生徒や異学年の友達を作ることができます。参加を希望する人は、教育総務課青少年係までご連絡ください。全ての活動に参加する必要はありません。日程が合う時に参加して、学校の枠を超えた友達を輪を広げていきませんか。

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



ひなまつりの様子

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>

リトミック(第3期)(無料)

- リズムに親しみ、親子で身体を動かそう。
- 日程 2月20日(木)、27日(木)、3月5日(木)、12日(木)
- 時間 午前10時~10時50分
- 対象 1歳6か月~3歳の子どものとその保護者
- 定員 35組(先着順)
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申し込み 2月1日(土)から、申し込んでください。

ひなまつり(無料)

- ひなまつりの歌やお話があります。
- 日時 3月3日(火) 午前11時~
- 対象 0歳~3歳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。

らくらくクッキング

- 鶏肉のレモン煮とリボンサラダを作ろう。
- 日時 3月8日(日) 午前10時~正午
- 対象 4歳以上の子どものとその保護者
- 定員 24組(先着順)
- 参加料 1人200円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み 2月7日(金)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



横田 祐見子ちゃん
(0歳9か月)
ミルクごくごく元気いっ
ぱい大きくなーれ!



宮坂 健汰ちゃん
(0歳7か月)
健やかに育て
たくさん遊ぼう。



宮崎 新大ちゃん
(1歳3か月)
毎日たくさん食べて
すくすく育っています!

【応募・問い合わせ】
〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報統計係
☎52-4141(内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp



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

乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	2月28日(金)	令和元年10月生まれ
10か月児健診	2月25日(火)	平成31年4月生まれ
1歳6か月児健診	2月5日(水)	平成30年7月生まれ
3歳児健診	2月7日(金)	平成29年1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 2月20日(木) ●会場 保健センター
- 対象 平成30年1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 2月18日(火)
- 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2回目)	2月12日(水)	平成28年10月～12月生まれ
四種混合 (初回1回目)	2月4日(火)	令和元年7月～9月生まれ
(追加)	2月18日(火)	平成30年4月～6月生まれ
BCG	2月13日(木)	令和元年8月生まれ

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

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。





今月は

保育園栄養士さんおすすめ!



ヘルシーレシピ



(問)保健センター(内線591)

【材料】<おとな2人分>

- ・大根…60g(厚さ2cm)
- ・きゅうり…1/2本
- ・生わかめ…10g
- ・えのき…60g
- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・みりん…小さじ1と1/2
- ・酒、砂糖…各小さじ1
- ・かつお節…適量

【作り方】

- ① えのきは石づきを取り、1/4の長さに切る。
- ② 鍋にAと①を入れて火にかけて、汁気がなくなるまで煮てから冷ます。
- A ③ 大根ときゅうりは千切りにする。生わかめは水に浸して塩抜きをしてから、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②・③・かつお節をボウルであえる。

手作りのめたけのサラダ

ポイント

なめたけは、家庭でも手軽に作ることができます。お好きな野菜に合わせてどうぞ!



1人分の栄養価

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.6	g
食物繊維	2.1	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

諏訪薬剤師会
薬剤師

井上 幸彦 さん



(問)保健センター(内線592)



漢方薬について

「漢方薬って、長く飲まないとお効果が出ないんじゃない?」という言葉をよく耳にします。しかし、実はこれ、勘違いなのです。体質改善や慢性的な症状を治したいときは1か月～数か月の期間が必要な場合もありますが、風邪などの急性期に使う漢方薬は、服用して十数分で効果が実感できます。

また、漢方薬と混同されることの多いものの1つに、民間薬を挙げることができます。民間薬は、古くから人々の間で言い伝えられ、利用されている薬草などのことです。千振(センブリ)、十葉(ドクダミ)、現の証拠(ゲンノシヨ

ウコ)などがあります。漢方薬と違い、民間薬は単一の薬草を言います。

「漢方薬は体に優しい」とも言われていますが、麻黄(マオウ)や附子(ブシ)といった生薬を使った漢方薬は作用が強く、服用するときには注意が必要です。自己治癒は大切ですが、漢方薬は漢方理論に基づいて使用しなければ副作用が出ることもあります。

ぜひ、漢方に詳しいかかりつけ医師やかかりつけ薬剤師に相談しながら、自分の症状にあった漢方薬を服用するようにしてください。

月	日	医科(9:00~12:00,13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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諏訪駅前店 ☎54-3110 モロズミ薬局 ☎58-0857
	9日(日)	あるがクリニック ☎78-1235	行田歯科医院 ☎72-2639	あおぞら薬局 ☎54-5151
	11日(火・祝)	いちょう並木クリニック ☎58-5522	落合歯科医院 ☎53-3800	片倉薬局 ☎58-0529
	16日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	三井歯科医院 ☎62-5965	クオール大手薬局 ☎56-1150
	23日(日・祝)	湖南関医院 ☎58-1680	丸茂歯科医院 ☎58-0150	ふたば湖南薬局 ☎75-1458
	24日(月・休)	五味医院 ☎52-1126	野村デンタルクリニック ☎62-9118	日医調剤上諏訪薬局 ☎75-8007
3	1日(日)	上諏訪駅前ひろ整形外科 ☎78-8595	平林歯科医院 ☎52-1741	薬局マツモトキヨシ諏訪駅前店 ☎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
(2月、3月第一週)

**市博物館**
☎ 52-7080【休館日】 毎週月曜日(2/24を除く)、
2月12日(水)、25日(火)

イベント

■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
- 定員 80人(先着順)
- 演題 シリーズ諏訪湖②「諏訪湖底の狩人たち-曽根遺跡-」
- 講師 三上徹也氏(大昔調査会理事)

■おおむかし何でも相談室

- 日時 2月23日(日・祝) 午後1時～4時

■第12回すわ大昔フォーラム

- 日程 3月8日(日)
- 時間 午後1時30分～3時
- 定員 80人(先着順)
- 演題 シリーズ諏訪学②「諏訪縁起の変容-諏波大王から甲賀三郎へ-」
- 講師 二本松康宏氏(静岡文化芸術大学教授)

**市美術館**
☎ 52-1217【休館日】 毎週月曜日(2/24を除く)、
2月12日(水)、25日(火)～28日(金)

■学校連携展「諏訪清陵高校+松本春崇-ひも縄の精霊とつなぐもの-」

- 期間 開催中(～2月24日(月・休))
- 収蔵作品展「春に会う」、同時開催「平成30年度修復完了作品展」
市美術館の1400点を超える収蔵作品の中から、「春」を感じられる作品を選出して展示します。
- 期間 2月29日(土)～4月19日(日)

イベント

■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」

今回の連携事業を振り返りながら、諏訪清陵高校のみなさんの作品や展示作品についてのお話などがあります。

- 日時 2月1日(土) 午後2時～
- おはなし鑑賞会
- 日時 2月16日(日) 午後2時～

**原田泰治美術館**
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(2/24を除く)

■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。



- 期間 開催中(～6月14日(日)) ©原田泰治

イベント

■第15回絵画キルト展 作品募集

12月10日(木)(予定)に行われる「第15回絵画キルト展」の作品を募集します。

- 受け付け期間 9月1日(火)～10日(木)

※詳しくは、応募要項を送付しますのでお問い合わせください。

**すわっ
ランド**

☎ 54-2626

- アイスキャンドル… 2月1日(土)
- 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)… 2月2日(日)
- レッスン休講… 2月11日(火・祝)
- 子どもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)… 2月16日(日)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)… 2月26日(水)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(2/24を除く)、2月
25日(火)、28日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
2月11日(火・祝)、23
日(日・祝)、28日(金)

おすすめの図書(市図書館)

■共に生きるとのこと

緒方貞子著 (PHP研究所)

国際協力機構在職時の緒方さんの考え方に迫り、100年後のみなさんへのメッセージを掲載。

■ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー
ブレイディみかこ著 (新潮社)

多文化の中で生きる親子の日常を描き、グローバル化する時代の中で大切なものを伝えてくれる1冊。



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 2月15日(土)、16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 2月16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 2月5日(水)、12日(水)、19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)

- 日時 2月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、29日(土) 午後3時～3時30分

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 国民年金保険料の前納制度をご利用ください

令和2年度の国民年金保険料の2年前納、1年前納、上半期分(6か月)前納の受け付けを行っています。納付方法は、口座振替またはクレジットカード納付から選ぶことができ、前納には割引制度があります。便利でお得な前納制度をぜひご利用ください。

- 申込期限 2月28日(金)
 - 申込先 金融機関、年金事務所、市役所市民課(⑤番窓口)
 - 持ち物 〇口座振替希望者…金融機関への届け出印、通帳 〇クレジットカード納付希望者…クレジットカード
 - その他 納付書払いでの割引もあります。4月上旬に送付する納付書を利用してください。
- (申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

i お子さんの予防接種はお済みですか？

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(接種対象年齢：11歳～13歳未満)

小学校6年生で、学校での集団接種および令和元年11月の集団接種で接種していない場合はご連絡ください。

■日本脳炎予防接種

○平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ…平成31年4月に、個別に通知しました。2期が未接種の人は早めに受けましょう。

○平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ…学校での集団接種が受けられなかった人や、市外の小学校に通学している人は、個別接種を受けてください。予診票が無い場合は、ご連絡ください。

※満3歳～7歳6か月未満の人で、1期(計3回)の接種が済んでいない場合は、母子手帳で接種歴と接種間隔を確認の上、集団接種を受けてください。個別接種は、医師から指示があった場合などに限られます。

■麻しん・風しん予防接種【個別接種】

○第1期…満1歳以上2歳未満の子ども

○第2期…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ ※接種期限は3月31日(火)です。未接種の人は早めに接種してください。

(問) 保健センター(内線591)

i プレミアム付商品券の利用は2月29日(土)まで

プレミアム付商品券の使用は、2月29日(土)までです。期限を過ぎた商品券は無効となり、払い戻しはできません。お早めにご利用ください。

- 使用期限 2月29日(土)
- (問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

i 3月の市議会定例会

3月の市議会定例会は、2月18日(火)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、2月10日(月)正午までです。

○2月18日(火)…市議会招集日 ○2月26日(水)…代表・一般質問 ○2月27日(木)、28日(金)…一般質問 ○3月13日(金)…市議会最終日
(問) 議会事務局(内線521)

i 日曜日に大型可燃物の臨時受け付けを行います

- 日程 2月16日(日)、3月15日(日)
 - 時間 午前8時～午後5時 ※正午～午後1時を除く。
 - 会場 株式会社信州タケエイ(杉菜池1749番地)
 - 対象品 タンス、布団、じゅうたんなどの大型可燃物 ※金属やガラスなどは、あらかじめ取り外して搬入してください。
- (問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i 無許可の不用品回収業者にご注意ください

家庭で使わなくなった家電などの不用品を収集・運搬・処理する事業を行う場合は、市町村の許可が必要です。トラックや空き地などで回収している業者は、許可を受けていないことが多く、無料と宣伝しながら高額な処理費用を請求されたり、廃棄物の不適切な処理につながったりする恐れがありますので、ご注意ください。

不用品を処分する場合は、家庭ごみ収集カレンダーを参考にするか、市ホームページをご覧ください。適切な処分をお願いします。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)



▲市ホームページQRコード

i お知らせ

i 霧ヶ峰スキー場の定休日

- 定休日 2月18日(火)、19日(水)、20日(木)、26日(水)、27日(木)
- (問) 観光課施設管理係(内線423)

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)～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)



諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■キャッシュレス決済の安全対策を!

現金を出す手間が省け、ポイント還元などもあるため、利用者が広まっているキャッシュレス決済。スマホを紛失した時などに不正に使われない対策として、指紋・顔での生体認証や暗証番号でセキュリティを強化しておきましょう。また、キャッシュレス決済を始めるときは、内容をしっかり確認しましょう。

- 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)

i 2月定例教育委員会

- 日時 2月13日(木) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 諏訪市在宅医療講演会
かかりつけ医と地域医療

- 日時 2月16日(日) 午後2時~3時30分(開場:午後1時15分)
 - 会場 ホテル浜の湯「飛翔の間」
 - 内容 家族の障がいや自身の闘病経験を通して、その間の苦難、苦悩、思い、これからの希望などについてお話いただきます。
 - 講師 稲川淳二氏
 - その他 ○駐車場は、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルブ跡地)をご利用ください。○令和元年度在宅医療実施拠点事業です。
- (問) (-社)諏訪市医師会 ☎52-0632

 **募 集**

i 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、ラジオなどを利用して授業を行う通信制の大学です。さまざまな目的で、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 ※ ホームページからも可。▲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)

i 市レクリエーション農園

- 利用期間 4月1日(水)~12月20日(日)
 - 場所、募集区画 ①福島…15区画 ②福島2…4区画 ③普門寺…6区画 ④田辺…3区画 ⑤田辺2…10区画 ⑥小川…10区画 ※1世帯1区画です。すでに利用している場合は、ご遠慮ください。
 - 年間利用料 1区画2,000円(②・⑥は、1区画1,500円)
 - 対象 市内在住で、利用期間を通して農園管理ができる人
 - 申し込み 2月12日(水)午前9時から、市役所302会議室(3階)で申し込み手続きを行います。時間までに、会場へお越しください(印鑑持参)。※申し込み多数の場合は抽選。
- (応)・(問) 農業委員会事務局(内線411)

i 猫の飼い方教室

- 日程 2月29日(土)
 - 時間 午前10時30分~正午
 - 会場 諏訪合同庁舎講堂(5階)
 - 対象 猫の飼い主、猫に関心のある人など、どなたでも結構です。
 - 内容 ○猫の習性と正しい飼い方など ○質疑応答・意見交換
- (問) 諏訪保健福祉事務所食品・生活衛生課乳肉・動物衛生係 ☎57-2929

i すわっチャオで
ボードゲーム体験会

- 日程 2月22日(土)
 - 時間 午後1時~5時
 - 会場 すわっチャオフリースペース
 - 対象 どなたでも結構です。 ※小学生以下は保護者同伴。
 - 定員 25人 ※申し込み多数の場合は抽選します。
 - 内容 コマやカードなどを使いながら遊ぶボードゲームを体験します。世代に関係なく楽しむことができ、初めての人でも大丈夫です。
 - 申し込み 2月15日(土)までに、電話か窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257

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 自動車の各種手続きを
忘れずにしましょう

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在に自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。次のような場合は、国土交通省



- の各運輸支局で3月末までに手続きをください。
 - 自動車を買ったとき…名義変更をしましょう。
 - 車が古くなって使わないとき…抹消の手続きをしましょう。
 - 住所が変わったとき…住所変更をしましょう。
- (問) ■手続き:長野運輸支局松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043、■自動車税:長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

i 軽自動車の廃車・名義変更
手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者(または使用者)に対して課税される市の税金です。車両を廃車や譲渡した場合には、3月末までに、必ず廃車・名義変更の手続きをください。

- 手続き窓口
- 原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農作業用を含む)…市役所税務課(⑨番窓口)
 - 軽二輪車(125cc超、250cc以下)、二輪小型自動車(250cc超)…長野運輸支局松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
 - 軽三輪、軽四輪…軽自動車検査協会長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
- 手続き方法
- 原動機付自転車、小型特殊自動車…廃車する車のナンバープレートと名義人の印鑑を持参し手続きをください。 ※名義変更の場合は、新旧両方の名義人の印鑑が必要です。
 - 軽二輪車、二輪小型自動車、軽三輪、軽四輪…上記の手続き窓口で手続きをください。 ※長野県自家用自動車協会諏訪支部(☎52-2244)で代行手続きをしています(要手数料)。必ず、事前に電話で手続き内容や必要書類の確認をください。
- (問) 税務課庶務係(内線143)

※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。



公共職業訓練(ポリテクセンター)令和2年度4月生

- 訓練期間 6か月間(4月2日(木)～9月30日(水))
 - 対象 求職中の人
 - 募集コース、定員 ○CAD / NC 技術科…15人 ○金属加工科…12人 ○電気設備技術科…15人
 - 受講料 無料 ※テキスト代がかかります。
 - 申し込み 2月21日(金)までに、ハローワークの職業紹介窓口で相談の上、訓練受講申込書に必要事項を記入して申し込んでください。
- (応) ハローワーク諏訪 ☎58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392



相談



働き方改革相談会(最終回)

- 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 2月12日(水) 午後1時～3時30分(1件30分程度)
 - 会場 市役所403会議室(4階)
 - 対象 事業主、人事・労務担当者
 - 申し込み 2月10日(月)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 2月17日(月)
 - 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

「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。

「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。



ジュニアリーダーキャンプの参加者

- 日程 3月28日(土)～29日(日)
 - 会場 茅野市青少年自然の森
 - 対象 市内在住の小学校6年生～中学校3年生
 - 内容 危険予知トレーニング、野外炊飯、レクリエーションなど
 - 申し込み 市内小・中学校で配布するチラシに必要事項を記入の上、2月28日(金)までに提出してください。電話や窓口でも受け付けます。
- (応)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)



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)



4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 ○K…台所、Y…浴室(浴槽付き) ○世帯に1台分駐車場があります(有料)。
 - 申し込み 2月3日(月)～17日(月)
 - 室内公開日 2月7日(金) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
 - 抽選日時、会場 2月25日(火) 午後2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)

団地名	所在地	戸数	間取り	家賃(月額)	単身入居
水戸代団地	湖南大熊	7戸	2KY (給湯設備有り)	14,500円 ～28,500円 (駐車料1,800円)	可
		6戸	3KY (給湯設備有り)	22,300円 ～44,200円 (駐車料1,800円)	不可 (3人以上)



令和2年度長野県シニア大学の学生

- 期間、会場 2年間(年間15日程度、1日4時間) 諏訪教育会館ほか
 - 対象、定員 おおむね50歳以上の県内在住者 70人
 - 参加料 年間1万2,000円
 - 申し込み 2月3日(月)～3月16日(月)に、入学願書を提出してください。 ※募集案内、入学願書は諏訪保健福祉事務所福祉課(諏訪合同庁舎2階)、市役所高齢者福祉課(2階)にあります。
- (応)・(問) 長野県シニア大学諏訪学部 ☎57-2910



住宅改良アドバイザー

- 高齢者などが暮らしやすくするために居室などを改良する際、専門的な立場から指導・助言を行い、介護保険法に規定されている住宅改修をすることが必要と認められる理由書を作成するアドバイザーを募集します。
- 対象 ○福祉住環境コーディネーターなど福祉住環境整備に関する資格を有する人 ○その他福祉・建築・医療関係などの事業所に所属し、福祉住環境整備に関する知識や経験を有する人
 - 募集期間 2月3日(月)～17日(月)
- (応)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線292)





冬の手仕事&春支度その1 野菜づくりのコツと裏ワザ

- 日程 2月19日(水)
- 時間 午後1時30分~3時
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- 定員 70人(先着順)
- 内容 春からの農作業に備えた野菜作りのノウハウを、映像を交えてお伝えします。
- 講師 大池俊二氏(農山漁村文化協会)
- (問)市図書館☎52-0429



冬の手仕事&春支度その2 布ぞうり作り講座

- 日程 3月19日(木)、26日(木) ※両日とも同じ内容です。
- 時間 午前10時~午後3時
- 会場 市図書館第1会議室(2階)
- 定員 各日7人(先着順)
- 参加料 600円(材料費など)
- 申し込み 事前に、電話か窓口で申し込んでください。
- (申)・(問)市図書館☎52-0429



自分だけの作品を！ パッチワーク講座

- 日程 3月4日(水)、18日(水)、25日(水) 全3回
- 時間 午後1時30分~3時30分
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
- 定員 16人(先着順)
- 参加料 1,500円(材料費など)
- 申し込み 2月4日(火)~25日(火)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



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日程 2月28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)



講座



美歯^{ビハ}クラブ公開講座 ウインズ♪ファミリア演奏会

- ママさん吹奏楽団による、親子で楽しめるコンサートです。
- 日程 2月19日(水)
 - 時間 午前10時30分~
 - 会場 保健センター
 - 対象 就学前の子どもとその保護者
 - (問)美歯クラブ(安田)Eメール beautifulteeth7@gmail.com



iPad入門講座

- 日程 3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 全4回
- 時間 午後7時~9時
- 会場 市公民館講義室(2階)
- 内容 iPadの基本操作、アプリの追加方法、メールや写真の楽しみ方などを学びます。
- 対象 iPadを持参できるiPadの初心者(市内在住者、在勤者、在学者を優先します)
- 定員 10人(先着順)
- 参加料 1,800円(資料代など)
- 申し込み 2月4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)



特設人権相談所

- 日程 3月4日(水)
- 時間 午前10時~午後3時
- 会場 市役所501会議室(5階)
- 相談内容 毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題【例】いじめ、相続、差別、借地・借家など
- 相談員 市人権擁護委員
- (問)諏訪人権擁護委員協議会事務局 ☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局☎52-1043



くらしと健康の相談会

- 弁護士による失業、多重債務などの法律相談と、保健師による心の健康を含めた健康相談が受けられます。
- 日程 3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



社会保険労務士によるがん患者の仕事相談

- 退職や復職、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 2月6日(木)
 - 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 ※他院へ通院中の人でも利用できます。
 - 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

〈広告欄〉

ヤマハ音楽・英語教室 春の無料体験レッスン開催中!

音楽教室	
1歳	2/18(火) 10:00 体験
2歳	2/25(火) 10:00 体験
年少	2/16(日) 11:00 体験
年中長	2/15(土) 13:00 体験
	2/28(金) 16:20 体験



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

30分無料体験受付中

ヤマハシニア向け新コース
青春ポップス

“カラオケ以上、レッスン未満”

新しい歌の楽しみ方

- 会場：岡谷フォレストモール・茅野
- ★無料見学日
- 2/5・19(水)14:00~(岡谷)
- 2/14・28(金)14:00~(茅野)

事前お申込み
お問い合わせは

(株)オグチ楽器 ☎0120-970-091

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
担当 味澤 070-5027-4484

※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。



すわちゅう健康教室を開催します

- 日程、内容 ①2月5日(水)…「考えてみよう!依存症について」 ②2月19日(水)…「人生会議してみませんか?」
- 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)



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
- 時間 午後1時30分～2時30分

日程	内容	会場
2/3(月)	脳トレーニング編	湯小路いきいき元気館
2/10(月)	歌謡体操編	豊田公民館

- 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
- 時間 午後1時～2時15分

日程	会場
2月4日(火)	大和ふれあい広場
2月7日(金)	とちの木ひろば
2月18日(火)	老人福祉センター
2月25日(火)	洪崎公民館
2月28日(金)	なかよし広場

- 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



市公民館 市民大学公開講座

- 日程 2月23日(日・祝)
- 時間 午後2時～4時
- 会場 文化センター第1集会室
- 内容 ○講師…川崎日香湊先生(日本画家)、土田孝雄先生(郷土史家)
- 演題…「お諏訪さま物語」～建御名方神と奴奈川姫～
- (問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



Let's Sing ♪ ゴスペル講座

- 日時 3月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後7時～9時 全3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 25人(先着順)
- 参加料 800円(資料代など)
- 申し込み 2月3日(月)～25日(火)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



健康カラオケサポーター養成講座

- 日程、会場 ○2月12日(水)…四賀公民館 ○2月18日(火)…豊田公民館 ○2月20日(木)…湯小路いきいき元気館
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 内容 健康づくりに効果的な歌いや体の動かし方、カラオケ活用法を楽しく学びます。
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 持ち物 運動ができる服装、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、291)



親子で enjoy サイエンス講座 化石は語る!

- 植物化石を探したり、アンモナイトなどのレプリカを作ったりします。
- 日程 3月8日(日)
- 時間 午前10時～正午
- 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 500円(資料代、材料費など)
- 申し込み 2月17日(月)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



親子で見て知り探ろう! すわこウォッチ講座

- ワカサギ釣りを体験しながら諏訪湖の環境の過去・今・未来を見つめよう!
- 日時 3月24日(火) 午前7時～正午 ※悪天候の場合は中止。
- 集合場所 民宿みなと駐車場(岡谷市湊)
- 対象 市内在住、在学の小学生とその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 参加料 ○小学生…1,000円 ○保護者…2,000円 ※釣り道具(さお、仕掛け、エサ)を含む。道具を持参しても、参加料は同じです。
- 申し込み 2月12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)



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。



〈広告欄〉

スワいち × 諏訪会場

第14回

すわをかしまつり

同時開催 信州諏訪みそ天丼 15周年記念感謝祭

お問合せ先 すわをかしまつり実行委員会事務局 (れすとらん割烹いずみ屋内) TEL.0266-52-3267

諏訪のお菓子大集合!

おいしい! 諏訪を楽しくせよう!

すわっチャオ

(上諏訪駅前 アーク諏訪3F)

2020 2/24 月 祝

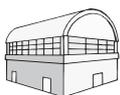
10:30-15:00



4月・5月・6月分の
体育施設予約受け付け

■一般

- 窓口予約 4月1日(水) 午前8時30分開始
- 電話予約・公共予約システム(インターネット) 4月1日(水) 正午開始 ※予約した体育施設を使用する際は、事前にスポーツ課窓口で使用許可書の交付を受けてください。



■公共予約システム(インターネット)の先行抽選予約(要事前登録)

- 予約期間 3月1日(日)~15日(日)
 - 予約時間 各日正午~午後11時59分
 - 抽選日 3月16日(月)
 - その他 ○抽選結果は3月16日(月)午前5時から同システムで確認できます。当選した場合は、3月31日(火)までに当選の確定処理が必要です。○使用申請手続きは、4月1日(水)からできます。
- (申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内) ☎57-2811



中高年対象 ノルディック
ウォーキング講習会

- 日時 2月23日(日・祝) 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みを。
 - その他 レンタルポール(300円)があります(要事前予約)。
- (申)・(問) 市ノルディックウォーキング協会事務局(藤森) ☎090-5310-6032



オープンバスケットボール大会

- 日時 3月1日(日) 午前9時
 - 会場 清水町体育館
 - 種目 一般男子・女子
 - 対象 市内在住者や在勤者で編成されたチーム
 - 参加料 1チーム5,000円
 - 申し込み 2月20日(木)午後7時から市公民館で開催する代表者会議で申し込んでください。
- (問) 市バスケットボール協会(飯田) ☎090-8329-0596



スポーツ



親子や友達と楽しもう
ゲートボール初心者教室

- 日時 2月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日・祝) 全4回 午前9時~正午 ※都合の良い日だけの参加でも構いません。
 - 会場 屋内ゲートボール場(文化センター奥)
 - 対象 ゲートボール未経験者(1回~2回ほどの経験者も歓迎) ※小・中学生は、保護者が送迎してください。
 - 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 ゲートボールの用具は協会です。
- (申)・(問) 市ゲートボール協会 ○鈴木 ☎58-9378 ○守屋 ☎58-5838、FAX 58-5857 ○関 ☎53-2965



困りごとご相談ください
3月の相談日程

法律相談

【要予約】

3月19日(木) 13:00~17:00
※2月20日(木)から予約受け付け。
会場:市役所403会議室(4階)
定員:8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員:両角達文弁護士

交通事故相談

【要予約】

3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】

3月14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

3月13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
(2月、3月第一週)

2/1(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
2/2(日)	大和設備 ☎58-1900
2/8(土)	日設工業 ☎58-2281
2/9(日)	倉島工業 ☎52-0754
2/11(火・祝)	渋崎建設 ☎52-0443
2/15(土)	スワテック建設 ☎78-9011
2/16(日)	伸晃 ☎52-3382
2/22(土)	伸晃 ☎52-3382
2/23(日・祝)	水道建設 ☎53-3965
2/24(月・休)	杉村設備 ☎52-4066
2/29(土)	林組工業所 ☎58-1336
3/1(日)	諏訪管工業 ☎52-6314



今月の納税・保険料
納期限は3月2日(月)

国民健康保険税(2月分)
介護保険料(普通徴収11期2月分)
後期高齢者医療保険料(11期2月分)

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

☎0120-68-8404(無料)





登場者募集!

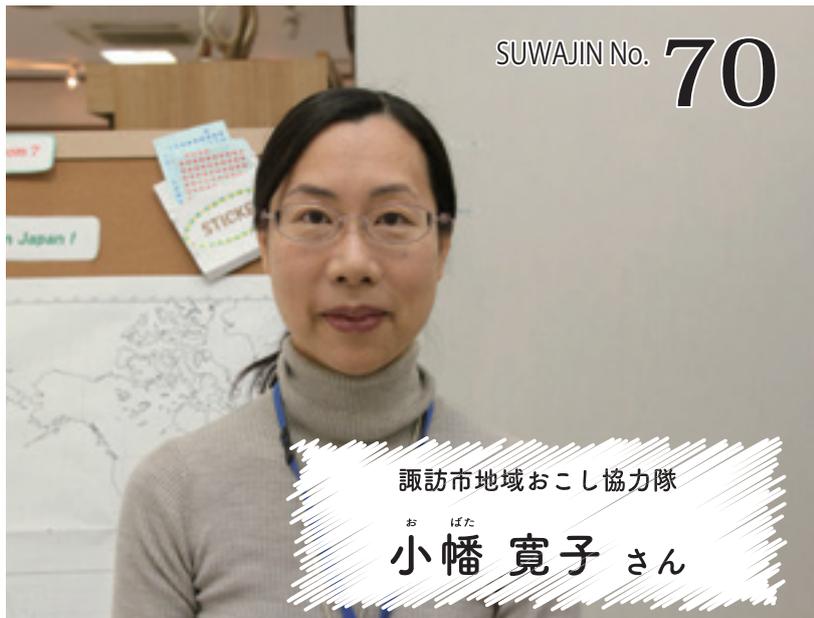
「すわじん」ぐる～ぶ通信」は、各コーナーに登場していただける人・グループを募集中です。自薦他薦は問いません。

【応募・問い合わせ】

〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報統計係

☎52-4141 (内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp

<EメールQRコード>



SUWAJIN No. 70

諏訪市地域おこし協力隊

おぼた 小幡 寛子 さん

途中で見る景色に癒やされているそうです。「地元の人が見慣れた風景も、訪れた人からは新鮮に見える。外からの視線で、自分が感じたことも発信していきたい」と話します。

観光案内所に世界地図を掲示するなど、交流のきっかけ作りにも取り組み始めています。「まだ知らないことも多いので、地元のみならずにも足を運んでもらい、さまざまな情報や思いを聞かせてほしい。いただいたご縁を大切に、魅力発信をしていきたい」と、熱心に話してくれました。

すわで輝く人たち
—すわじん—



いただいたご縁を大切に 諏訪市の魅力を発信したい

昨年12月に、地域おこし協力隊として着任した小幡さん。観光振興の担当として、上諏訪駅にある観光案内所などに勤務し、諏訪市を訪れるみなさんの案内などをしていきます。3年前に、外国人観光客を案内する通訳案内士の資格を取得しており、文化や歴史が根付き、自然豊かな場所での生活に憧れていたことから、諏訪市で活躍することを決めました。移住してからの約1か月は、自転車通勤の

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



発信元

秘書広報課広報統計係(内線325)

激レア!?市公式Facebookに認証バッジ

市公式Facebookページに認証バッジが付きました。このバッジがあると、一目でなりすましや偽アカウントと区別ができ、ページの信頼性を保つことができます。(自治体が運用しているページに認証バッジが付くのは珍しいかも!?)

市公式Facebookページは、下のQRコードを読み込んでご覧ください。ぜひ、「いいね」をお願いします!
※認証バッジ…著名人、企業、ブランドの公式のページであることをFacebookが認証した場合に付くバッジ。



▲市公式Facebookページの認証バッジ

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

本格的に寒くなってきたこの時期。健康のために体を動かしてからお風呂に浸かることをお勧めします!お風呂に入ると「ヒートショックプロテイン」というタンパク質が体内に増えると言われ、疲労回復の効果が期待できるそうです!ただし、入浴時には「ヒートショック」に気を付けて、脱衣所や浴室を温めてから入るようにしましょう!(F) **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。