私たちのふるさと 諏訪をもっと好きになる

広報

すわ

SUWA

NO.1074

4

2020 / 令和 2 年



お知らせ

東京 2020 オリンピック聖火リレー in 諏訪市・・・・・・・・・P6 森林体験学習館をご利用ください!・・・・・・・・・P7 後期高齢者医療保険料・国民健康保険税のお知らせ・・・・・・・P8

犬の登録・狂犬病予防注射・・・・・・・・・・・・・・・・P16

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、掲載する内容が変更になる場合があります。最新の情報は、市ホームページをご覧い ただくか、お問い合わせください。

|社周辺まちづくりの今

神宮寺。 諏訪の歴史や文化が集まる上社周辺のまち、 まざまなまちづくりが進んでいます。 その地域の宝を守るため、 住民主体でさ 中洲

)都市計画課計画係(内線261)

262)

上社周辺 多くの文化財が残る のまち

遺跡や古墳文化遺産が多く残る伝 氏などのお屋敷が残り、 氏や、祭事を担う神職権祝の矢島 が鎮座し、上社の現人神光祝諏方諏訪神社の総本社である諏訪大社 統的なエリアです。 上社周辺のまちは、 全国にある さらには

並みを守る必要があります。 の周辺も、 た伝統、失われつつある歴史と街 御柱祭ではとてもにぎわう本宮 かつての活気が薄れつつあり これまで長年受け継いでき 最近では空き家が増加

げるビジョンと行動が今、 け継ぐことの重要性、 その価値を自覚して知ること、受 の宝庫である上社周辺の街並み。 外からも注目されているほど魅力 くいですが、県内外、さらには海 に密に関係しているため気付きに 地元ではあまりに身近で、 生活

まちづくりの経緯 これまでの

取り入れるため、工学院大学へ調 の価値などに加え、外部の意見を ザーの今井先生の助言のもと、地 点でまちづくりを推進しています。 査を依頼するなど、さまざまな視 元住民との懇談会を重ねてきまし また、観光面や文化財として は、これまで市政策アドバイ

守るべき価値が 多く残るまち

上社周辺は、歴史 ある素晴らしいま ち。観光客だけでな く、地元の住民が住 みやすいまちにする ことが大事。



市政策アドバイザ 今井 晴彦 先生











調査結果を報告

工学院大学の まちづくり調査

市は、上社周辺のまちづくりを進め るため、平成30年度から2年間、工学 院大学建築学部まちづくり学科下田研 究室に調査を依頼しました。



2年間の調査結果を報告

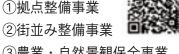
3月4日に、工学院大学の下田教授が 調査結果を市長に報告しました。下の 3点を骨格となる事業として、来訪者 が長時間滞在して周辺を回遊できるよ うに、上社周辺に観光拠点施設を整備 することなどを提案しました。

詳しい調査結果は、市ホームページを ご覧ください。

【骨格となる事業】

- ①拠点整備事業
- ③農業·自然景観保全事業

模型で街並みを 提案しました







都市計画課 担当職員

上社本宮の表参道はどっち!? 本来の表参道は、桔梗屋や法華寺があり、御

柱が前宮から本宮境内へ入る東参道です。初 詣などでにぎわう上社の北参道は、実は戦中

の頃に開かれた新しい参道です。伝統的な表参道である 東参道と、新しい商業施設でにぎわう北参道の特徴を生 かしたまちづくりを推進していきます。

守ることができるものが取り組みが郷土愛(シビックプライド)にもなります。そんな土地だからこそ訪れた人が魅力に感じ、人た人が魅力に感じ、人たけでしょうか。今、いでしょうか。今、

住民だからこそ 詳しくは、 次のページへ!

住民主体で進め

住む住民が充実感や満足感を得まちづくりに重要なのは、地域



700

ŋ

上社周辺まちづくりの要

Interview

Learn the Jiguji 信州諏訪

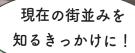
過去を知り、 未来へつなげるまちづくりを 現在を見



上社周辺まちづくり協議会 小島実さん 会長

加え、まちの歴史や景観の魅力を発信する活動を行っています。 結成された「上社周辺まちづくり協議会」。住民の暮らしやすい生活環境の整備に 上社周辺のまちづくりを進めるため、 社周辺まちづくり協 平成30年12月に地域住民が中心となって 会

空き家を色塗りし、 電柱も再現!





ジオラマづくり

小・中学生を含む約25人が 参加し、上社周辺の街並みを ジオラマで再現しました。



まちあるきイベント

地元住民が参加し、上社 周辺を歩きながら市文化財 などを見て回りました。

₋ 参道を歩行者天国 にして開催!



ゆかた祭り

ゆかたコンテストや中洲 黄金太鼓の演奏などで、地 元を盛り上げました。







上社周辺のまちは 忘れ去られ蘇りゆくまち

い歴史を蘇らせ、 が忘れ去られている今、その素晴らし ほとんど残っていません。過去の歴史 いれば大変貴重なものでしたが、今は の寺院がありました。どれも現存して ちろんのこと、この地域にはたくさん ていくかが重要になります。 い歴史があるまちです。 諏訪大社はも 私たちが住む上社周辺のまちは、 その役割を担うために、 将来的な無電柱化に向けた検討を いかに未来につなげ 地域住民が

まちづくりを進めています 重ねたりするなど、さまざまな方法で を発信するためのイベントを開催した これまで、上社周辺のまちが持つ魅力 中心でまちづくりを進める「上社周辺 まちづくり協議会」を立ち上げました。

> 参加してもらう」 知ってもらう」から

要になります。これまでは、まずは「上 らうための活動に重点を置いていまし 社周辺まちづくり協議会」を知っても む人が住みやすい環境にすることが必 展するだけでは続きません。そこに住 と考えています。 活動を住民で行うなど、住民を巻き込 た。これからは、 んだ参加型の活動を推進していきたい まちづくりは、 単に観光地として発 例えば案内板の清掃

巻き込んだまちづくり 住民主体で地域

げるために、住民が一丸となって地域 あって前に進みます。このまちの過去 を巻き込んだまちづくりを進めていき まちづくりは住民の熱意と行動 現在を見据え、未来へつなが



くの人が集まりました。

上社周辺のまちをPRするブースを出展した - ヒーフェスティバルには、県内外から多

まちづくり先進地への視察には、協 議会のメンバーのほか、地域住民や 市職員も参加しました(小諸市)。

これまでの主な活動

上社周辺まちづくり協議会は、これまでさまざまな取り組み でまちづくりを推進してきました。主な活動の一部をみなさん に紹介します。

> 住民主体でまちづくりを 進めていきます!



協議会のロゴを 背中にプリント!



オリジナルTシャツ作成

上社周辺まちづくり協議会の役員 がデザインし、さまざまなイベント で着用してPRしています。



東京2020オリンピック

聖火リレー in 諏訪市

14組が聖火を つなぎます!

聖火リレー

4月3日(金)

午後3時10分頃から

START

原田泰治美術館前

)

FINISH

諏訪湖間欠泉

地元長野のみなされと一緒に、東京オリンピック・ パラリンピックを盛り上 げたいです! チャラさも忘れませれ。



オリエンタルラジオ 藤森慎吾さん (諏訪市出身)も走ります! 新型コロナウイルス感染 症の影響で、今後、実施 方法や内容などが変更に なる場合があります。

最新の情報は、市ホーム ページなどでお

知らせします。





家族連れや仲間同士はもちろん、市内のサークル 活動での利用も盛んです。学校の授業やキャンプな どでの利用も大歓迎です!



学習館からおおよそ 徒歩30分で、大見 山の展望台まで登る ことができます。







運が良ければ、 こんな空と出 会えるかも!

澄んだ蓼の海のほと りで、春は新緑、秋は 紅葉など、四季折々 の景色を楽しめます。

利用案内

- ●開館期間 4月~11月
- ●休館日 月曜日(祝日の場合は、その翌日) ※7 月14日(火)~8月14日(金)は、休館日を設けません。
- ●利用時間 ○日帰り…午前9時~午後4時 ○宿 泊…管理人立ち会いのもと入館し、翌日午後4時 までに退館してください。
- ●所在地 上諏訪12968-1
- ●費用 ○日帰り…無料 ○宿泊… 200円(寝具利用 者)、1団体につき1泊500円(光熱水費) ※4月1日(水)から、寝具代を改定します。
- ●申し込み 利用を希望する日の2か月前から、電 話で予約を受け付けます。利用する日の1週間前 までに、生涯学習課窓口(市公民館1階)に使用許 可申請書を提出してください。

自然と遊ぶつどい

森林体験学習館では、自然と親 しむ講座「自然と遊ぶつどい」を開 催しています。今年度は、夏にマス のつかみ取り、秋に大見山ウォークラリーを企 画中です。今後、広報すわでお知らせしますので、 ぜひご参加ください!

ボランティアを募集します

森林体験学習館で、工作、アウトドア、レク リエーションなどの補助、指導に携わるボラン ティアを募集しています。詳しくは、お問い合 わせください。

後期高齢者医療保 原保険税のお知ら

後期高齢者医療保険

額(被保険者全員にかかる金額) 計して、2年ごとに見直します。 険料率を決定しました。保険料 域連合は、令和2・3年度の保 である長野県後期高齢者医療広 保険料の計算方法(図1参照) 保険料額は、被保険者均等割 後期高齢者医療制度の保険者 2年間の医療給付費を推

(前年の所得 -基礎控除33万 円)×8.43% Ш

年間保険料額 (上限額64万円) 均等割額と所得割額の合計額

【図1】後期高齢者医療保険料

(年間保険料額)の計算方法

+

国保組合を除く医療保険)の被扶 前に、被用者保険(市町村国保) 後期高齢者医療保険の 加入直

(被保険者1 人当たり)

40,907円

養者だった人は、資格取得後の

送する予定です。

(=本算定)。

「図っ」均等則は消性例の目古」

【凶2】均等割軽減特例の見直し					
世帯	世帯内の被保険者と		軽減割合		
出出	主の前年の総所	令和	令和	令和	
	金額等の合計額	元年度	2年度	3年度	
33 万円以下	世帯内の被保 険者全員が年 金収入80万円 以下(年金以外 の所得なし)	8割	7割	7割	
	上記以外の人	8.5割	7.75割	7割	

2年間保険料の軽減措置を受け ることができます。

保険料軽減特例措置の見直し)均等割保険料の軽減判定所得 の見直し

- 5割軽減…(旧)33万円+28 +28万5千円×被保険者数 円×被保険者数→(新) 33万円 万
- 2割軽減…(旧)33万円+51万 +52万円×被保険者数 円×被保険者数→(新)33万円

| 均等割軽減特例の見直し(図 2参照)

応じてかかる金額)の合計額とな

と、所得割額(被保険者の所得に

り、被保険者一人一人にかかり

が変わります。 今年度の見直しにより軽減割合 8・5割軽減されていた人は、 今まで均等割が8割または

に基づき、一年間の保険料を決 年の所得(年金収入などを含む) していないため、 6月の間は前年中の所得が確定 定します。しかし、毎年4月~ 後期高齢者医療保険料は、 保険料の算定 前

保険に加入した場合は、 で割った額が、 の保険料額を前年度の加入月数 ※前年度途中で後期高齢者医療 ただきます(=暫定賦課)。 1に相当する額を毎月納めてい ては、前年度保険料額の12分の この期間(4月~6月)につい

します。ご確認ください。

国民健康保険税が世帯主の年

に納税通知書を世帯主名で送付

いる世帯については、

4月中旬

ていただきます(=暫定賦課)。 分の1に相当する額を毎月納

納付書や口座振替で納付して

通知書は、

額を差し引いた額を、7月~3 額決定通知書は、7月中旬に発 保険料から、暫定賦課の保険料 ②令和2年度保険料の本算定 月に分けて納めていただきます 7月に確定する今年度の年額 本算定後の保険料 国民健康保険税と後期高

齢者医療保険料の納期限		
	普通徴収	
期別	納期限(口座振替日)	
4月分	4月30日(木)	
5月分	6月1日(月)	
6月分	6月30日(火)	
7月分	7月31日(金)	
8月分	8月31日(月)	
9月分	9月30日(水)	
10月分	11月2日(月)	
11月分	11月30日(月)	
12月分	12月25日(金)	
1月分	令和3年2月1日(月)	
2月分	3月1日(月)	
3月分	3月31日(水)	

特別徴収(年金天引き)

納付期限:偶数月の年金 支給日に2か月分の保険 料が天引きされます。

●令和2年度保険料の暫定賦課

ができません。

できません。 ていないため、

この期間(4月~6月)につい

ては、

原則、

前年度年税額の12

額となります。 1期当たりの金 前年度

令和 2 年度暫定保険料額決定 4月中旬に発送する

どのアプリで納付できます(後期高齢者医療保険料は除く)。

2月の天引き額と同額です)。 ※国民健康保険税は、コンビニエンスストアまたはスマートフォンな

8月の年金天引き額は、令和2年 は通知書を送付しません(4・6 金から天引きされている世帯に 手続きは必要ありません。 準となる所得額を引き上げます。 険税の軽減について、 軽減の基

❸令和2年度の制度改正

|課税限度額の引き上げ

加入者の前年中の所得が確定し しかし、毎年4月~6月の間は で一年間の税額を決定します。 資産割・均等割・平等割の合計

保険税の算定が

おり、 額が決められています。 国民健康保険税は、課税限度 課税限度額を引き上げま 次のと

※支援金分(19万円)の限度額 医療分 介護分 (旧)16万円→(新)17万円 (旧)61万円→(新)63万円

変わりません。 ■軽減制度の拡大 低所得者に対する国民健康

納めていただきます(=本算定)。

本算定後の納税通知書は、

月中旬に発送する予定です。

額から暫定賦課の税額を差し引

7月に確定する今年度の年税

いた額を、7月~3月に分けて

●令和2年度保険税の暫定賦課

国民健康保険税は、所得割

国民健康保険

(国保)

②令和2年度保険税の本算定

◆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! / **ご**hoto まちニュース



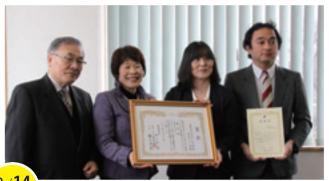


2/12

被災地の災害復興事業のために派遣

被災地派遣職員による報告会

1月20日から1月31日にかけて、台風19号の被害を受 けた長野市へ派遣された市職員による報告会が行われま した。被災地の現状や諏訪市が被災した場合の対応など、 写真を交えて市長に報告しました。



2/14

ソニー子ども科学教育プログラム

O. 中洲小学校優秀校受賞報告

科学の楽しさを子どもたちに伝える取り組みを評価する、 ソニー子ども科学教育プログラムに応募した中洲小学校 が、全国の小・中学校171校の中から優秀校に選ばれまし た。身近な素材で学びを深める取り組みが評価されました。



2/18 (火)

令和3年4月から有料になります

O. 家庭系燃やすごみ有料化説明会

家庭系燃やすごみ有料化の説明会が文化センターなどで 行われました。参加者は、有料化の経緯や手数料などの 説明に耳を傾けていました。次回は、4月13日(月)に湖 南公民館で、4月20日(月)に中洲公民館で開催予定です。



2/13

地域と行政の意思疎通を図る

O-諏訪市区長会議

市内の区長のみなさんが集まり、市の新年度主要事業な どを説明する区長会議が行われました。地域と行政が手 を取り合って協力し、地域力を高めるための活発な意見 交換が行われました。



2/15 (土)

スワンバスを核とした利用促進事業

地域公共交通☆利用促進アイデアコンテスト

諏訪湖周スワンバスの利用促進のアイデアコンテストが すわっチャオで行われました。高校生・中学生以下の部 と大学生以上の部合わせて6団体のエントリーがあり、 それぞれの視点でアイデアを出し合いました。



3 / **13** (金)

調査への長年の協力に感謝します

永年勤続統計調査員感謝状贈呈式

統計調査員として5年以上従事されたみなさんに、感謝 状と記念品を贈呈しました。感謝状を受けたみなさんか らは、調査の際に苦労した話などがあり、市長からは長 年の協力への感謝の言葉を伝えました。



市内在住者は無料で利用できます

キッズケアルーム・スマイルの利用年齢を引き上げます (問) こども課保育係(内線 447)

4月から、病児・病後児保育「キッズケアルーム・スマ イル (宮坂医院併設)の利用年齢を小学校6年生までに 引き上げます。利用には、原則として事前登録をお願い していますが、緊急の場合などは事前登録がなくても利 用できますので、まずは電話してください。過去に登録 した人の、利用年齢引き上げに伴う再登録は不要です。

- ■キッズケアルーム・スマイル
- ●対象 生後6か月~小学校6年生
- ●利用日 月曜日~金曜日(祝日を除く)
- ●利用時間 午前8時~午後5時
- ●申し込み 原則、前日の午前8時~午後6時までに、 電話(2090-1607-8811)で申し込んでください。



松くい虫の被害を防ぐために

枯れた松を見かけたら連絡を!

■松くい虫被害

松くい虫被害は、マツノザイ センチュウという小さな線虫 と、マツノマダラカミキリに よって、1~2か月で松全体が 真っ赤になって枯れる伝染病で す。 ※カラマツは枯れません。



▲マツノザイセンチュウ (大きさ1mmくらい)

■マツノマダラカミキリ

松を枯らす原因となる、マ ツノザイセンチュウを何万匹 も体に入れて運ぶ昆虫がマツ ノマダラカミキリです。この カミキリは、標高約900m以上



では繁殖しにくいため、今の▲マツノマダラカミキリ ところ標高の高い場所では松くい虫被害は拡大していま せんが、近年の温暖化で活動が活発化する恐れがありま

■諏訪地域の状況と対策

近隣市町村で被害木が4本確 認され、即時駆除が行われま した。予防対策として、林業 関係者などによる監視体制と 活動の強化などを実施してい ます。被害木が確認された場 合、県と連携しながら早期に 適切な駆除を行います。



▲松くい虫の被害に 遭った松

■松くい虫被害を防ぐために

松くい虫被害の拡大を防ぐためには、葉が赤く変色し た松や枯れた松を早い段階で取り除くことが大切です。 このため、付近の山や公園などで枯れた松を見かけたら、 農林課耕地林務係または諏訪地域振興局林務課までお知 らせください。

(写真提供:長野県林業総合センター)

(問) 農林課耕地林務係(内線413、414)、諏訪地域振興局 林務課☎53-6000

Topic

申請する場合は、事前に相談してください

地域を活性化する支援金を ご活用ください

【がんばる地域支援金】(対象:区や自治会)

- ■魅力発見・発信まちづくり事業
- ●対象事業 地域の発展、魅力の発見および発信または 活性化のための新たな事業
- ●補助額 上限30万円(補助率:ソフト事業5分の4以 内、ハード事業4分の3以内) ※リニューアル事業は 上限20万円

■課題解決ハード事業

- ●対象事業 区や自治会が管理・所有する施設・備品の 維持修繕事業であって、対象経費15万円以上の事業 ※公民館、防犯灯、防災、消防、ごみステーション、温泉、 神社、祭事の施設・備品などは対象外です。
- ●補助額 下限5万円、上限20万円(補助率:3分の1以内)

【SUWAを磨くまちづくり支援金】

- ■若者まちづくり挑戦事業
- ●対象 若者が主体の団体、グループ(構 成員の半数以上が30歳未満の団体)



- ●対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな 事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、若者が まちづくりを考える機会の創出につながる事業
- ●補助額 上限15万円(補助率:10分の10以内)
- ■輝くまち・ひと促進事業
- ●対象 まちづくり事業を実施する団体、グループ
- ●対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな 事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、市民 交流の活性化などにつながる事業
- ●補助額 上限10万円(補助率:5分の4以内) ※リ ニューアル事業は上限8万円

【申請の流れ(共通)】

申請 → 審査 → 交付決定 -→ 事業実施

申請書提出期間:4月1日~令和3年2末日

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)



4月1日から変わります

市の組織が一部変わります

■係などの変更

- ○企画政策課行政管理係と情報推進係を統合し、同課に スマート化推進係を新設。
- ○社会福祉課福祉係を廃止し、同課に生活福祉係と障が い福祉係を新設。

変更前(抜粋)

企画部 企画政策課 – 企画政策係 行政管理係 情報推進係

健康福祉部 社会福祉課

社 会 係一 総合福祉センター 福祉係 牛活就労支援センター 福祉作業所さざ波の家 あおぞら工房諏訪 障がい者 デイサービスセンター 障がい者 自立支援センター

変更後(抜粋)

企画部 企画政策課──企画政策係

スマート化推進係 健康福祉部 社会福祉課 → 社 会 係 → 総合福祉センター 生活福祉係 — 生活就労支援センター 障がい福祉係 ─ 福祉作業所さざ波の家 あおぞら工房諏訪 障がい者 デイサービスセンター 障がい者

自立支援センター

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

Topic 04

詐欺に遭わないために

特殊詐欺対策用機器購入補助 金をご活用ください

市は、振り込め詐欺などの被害 を未然に防ぐため、特殊詐欺対策 用機器購入補助金の見直しを行い ました。4月から対象機器が追加 され、対象者も変更になっていま す。ぜひ、補助金をご活用くださ 11



- ●対象機器 固定電話機に取り付ける特殊詐欺抑止装 置または当該特殊詐欺抑止装置と同等の機能を有す る固定電話機本体 ※留守番電話機能のみの固定電 話機は、対象外です。
- ●対象 市内に住所を有する満65歳以上で、対象機器 を市内の居宅に設置する人 ※1世帯につき1台まで 申請できます。
- ●補助金額 購入金額(税込み)の2分の1以内で、上限 5千円(100円未満は切り捨て) ※台数に限りがあり
- ●申し込み 対象機器を購入後、申請書に必要事項を記 入の上、市民課市民窓口係(市役所1階)に提出してく ※申請書は、市ホームページから取得でき るほか、市民課窓口に設置してあります。
- ●その他 申し込み時に、次の①~④をお持ちください。 ①印鑑(認め印も可) ②領収書の写し(品目・金額・ 購入先が明確なもの) ③振込先が分かるもの(預金通 帳など) ④機器の仕様が分かる書類(機器のカタロ グ・パンフレットなど)

(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

会期:2月18日(火) 議決された条例や予算などから主なものを紹介します。審議の結果など、 3月定例市議会の報告 ~3月13日(金) 詳しくは議会だよりをご覧ください(広報すわ5月号挟み込み予定)。

- ■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、藤森順三さん、寺尾一成さん、池上さゆりさんが推薦されました。
- ■令和2年度当初予算…一般会計予算額203億2,000万円ほか8会計(詳しくは、広報すわ3月号をご覧ください)
- ■令和元年度一般会計補正予算…補正額は1億7,309万7千円で、累計額は226億7,752万1千円となりました。
- ○総務費…6,536万7千円 ○民生費…100万円 ○衛生費…△1,800万円 ○農林水産業費…1,025万4千円 ○土木費 …△1億4,652万4千円 ○教育費…2億6,100万円
- ■令和元年度奨学資金特別会計補正予算…寄附金を受けたことに伴い、積立金を600万円追加し、累計額は1,310万5千 円となりました。

■議決された主な条例

- ■諏訪市総合計画条例…市の総合計画を市政運営における最上位の計画と定義し、策定に当たっては市民の意見を十分 に反映させるよう必要な措置を講ずるなど、総合計画に関する基本的な事項を定めるものです。
- ●諏訪市手数料徴収条例の一部改正…個人番号の通知カードが廃止されることに伴い、通知カードの再交付手数料を削 除します。また、建築物エネルギー消費性能基準等が見直されたことに伴い、認定手数料を新たに追加する改正です。
- ■諏訪市公設地方卸売市場条例の一部改正…卸売市場法の改正に伴い、卸売業者の第三者販売や仲卸業者の直荷引きを 可能とするなど、市場流通に係る規制を緩和する改正です。



解していないこともあります。 子どもがなぜ怒られたか理どもを支配しているだけで、

)宿題をし

な

0

でタ 飯

与えない

〇冗談で「生まれてこなけ

すること

が、

良 47

親

子関

係 に

や親としての自分を大切

を築くことにつながります。

、子育てプログラケまず、支援サービス

体罰や暴言は、恐怖で子ばよかった」と存在を否定

恐怖で子

涀

元の負担を

スで抱

利相え

○友達を殴

っ

たの

で同じ

あり 鳴っ ライラか

ま

す。

汪目して育てることりして、子どもの良聞いたり、肯定的にす。 そんな時は、気のしたくなることも

たりしたくなること

吅

た

り

うに殴る

話したり.



身体に苦痛・不快感を与え

しつけのためと思っても、

子

育てをして

しつけと体罰は違うの?

子どもを元気に育むため

ることは体罰です。



子どもも大人も役立つ情報!

あゆステ通信



があれば、「あゆ ステ」へお気軽に で相談ください。 (問)すわ☆あゆみ ステーション **25**52-4141

教育総務課 こども課

守屋 和則 柳平 直章 課長 課長

ピックアップ

親の体罰禁止が法律で定められました 体罰のない」子どもの権利を守ろう

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



ほか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!

ベビーダンス(無料)

- ●日時 4月14日(火) 午前10時~11時
- ●対象 首がすわった乳児~2歳の子どもとその保護者
- ●定員 35組(先着順)
- ●持ち物 抱っこひも、飲み物、タオル、着替え
- ●申し込み 事前に、申し込んでください。

ママダンス(無料)

- ●日時 4月21日(火) 午前10時~10時45分
- ●対象 おおむね1歳~3歳の歩ける子どもとその保 護者
- 定員 35組(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ●申し込み 4月2日(木)から、申し込んでください。

親子で柳沢プログラム(無料)

- ●日程 ①4月23日(木) ②4月25日(土)
- ●時間 午前10時~11時
- ●対象 ①2歳~就園前の子どもとその保護者 ②年 少~年長クラスの子どもとその保護者
- ●定員 各回35組(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ●申し込み 4月2日(木)から、申し込んでください。

/ の切割の /









- ★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



髙橋穂希ちゃん (2歳6か月) 諏訪のおともだち、 ありがとう!

藤澤ふみちゃん (1歳4か月) 4月から保育園!おともだ ちたくさんできるかな。





笠原颯太ちゃん (2歳6か月) 電車とお歌が 大好きです!

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



今月の乳幼児健診・相談・予防接種

【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	4月27日(月)	令和元年12月生まれ
10か月児健診	4月28日(火)	令和元年6月生まれ
1歳6か月児健診	4月7日(火)	平成30年9月生まれ
3歳児健診	4月10日(金)	平成29年3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 4月16日(木) ●会場 保健センター
- ●対象 平成30年3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 4月15日(水)
- 会場 保健センター
- ●受付時間 午前10時~11時●持ち物 母子手帳
- ●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

予防接種

	日 程	対 象
日本脳炎 (初回1回目)	4月23日(木)	平成29年1月~4月1日生まれ
四種混合 (初回3回目)	4月17日(金)	令和元年7月~8月生まれ
BCG	4月9日(木)	令和元年10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

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

☆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。



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

食改さんおすすめ!

【作り方】

(問)保健センター(内線591)

①棒寒天は、たっぷりの

水で戻し、水気を絞っ

て細かくちぎる(糸寒天

を水で戻しても良い)。

【材料】 <おとな2人分>

- 棒寒天…1/2本
- ・ブロッコリー…150g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・トマト…1/2個
- ・オリーブ油…大さじ1/2
- ・レモン果汁…大さじ1/2
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう…少々

豆腐ドレッシングの 寒天サラダ

ポイント

郷土食の寒天をたっぷり 使ったサラダです。ク リーミーなドレッシング が野菜によく絡みます。



- ③水切りした豆腐をボウルに入れ、泡立て器で滑らかに なるまで混ぜ、Aを加えてドレッシングを作る。
- ④くし形に切ったトマト、①、②を盛り付け、③をかける。



- 1人分の栄養価 —		
エネルギー	94	kcal
たんぱく質	6.1	g
食物繊維	4.7	g
ちみ	ΛR	æ

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MEMQ



市スポーツ課 健康運動指導士

根橋 優幸 さん





■ メタボリック症候群とは?

近年、生活習慣病の疾患は内臓脂肪が原因で起こるこ とが明らかになり、厚生労働省から診断基準が提唱され ています。その基準は、腹囲(ウエスト)が男性で85cm以上、 女性で90cm以上であることに加えて、高血圧、高血糖、血 中脂質異常のうち、2つ以上が合併した状態がメタボリッ ク症候群、1つだけ合併した状態が予備軍とされています。 健康づくりにおいて、肥満の予防は重要です。しかし、 ここで注意してほしいことは、「体重が多い=肥満」では

ないということです。アスリートは、一般の人に比べて

(問)スポーツ課 257-2811

筋肉量が多いため、体重が標準体重を超えている例はよ くあります。逆に、体重は標準値ですが体脂肪率が高い、 いわゆるかくれ肥満の場合もあります。要するに、体内 に脂肪がどれくらい蓄積されているのかを知ることが大 切なのです。

まずは、自身の標準体重、体脂肪率(体脂肪量)を知る ところから始めてみましょう。

■標準体重の求め方…身長(m)×身長(m)×22 例:身長170cmの人…1.7(m)×1.7(m)×22=63.58kg

月	日	医科(9:00~12:00、13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
	5日(日)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	スワン歯科クリニック278-7730	諏訪スター薬局☎78-1378
	12日(日)	いちょう並木クリニック 吞 58-5522	堀歯科医院(茅野)☎73-7139	片倉薬局☎58-0529
4	19日(日)	清水眼科医院☎58-6802	やまびこ歯科診療所278-7131	二葉薬局 ☎ 52-1242
	26日(日)	諏訪城東病院☎52-3100	小池歯科医院☎72-0258	アイン諏訪薬局☎58-6450
	29日(水•祝)	宮坂医院☎52-1711	諏訪矯正·予防歯科4S☎53-2666	ふたば元町薬局☎75-0288
	3日(日·祝)	小松内科クリニック ☎ 53-7631	会共振科医院●03, 2066	岩波湖畔薬局 ☎ 54-1873
	3口(口•杌/	(外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	今井歯科医院☎82-3066	石/収/咖叶采河Δ34-10/3
	4日(月·祝)	塩沢医院☎52-0038	正田歯科クリニック☎54-2575	 クオール大手薬局 ☎ 56-1150
5		(外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	正山圏付ノグニノグ 634 2373	フタール八子条/ 63 0 1130
	5日(火·祝)	柳沢医院☎52-0159	│ どんぐり歯科医院 ☎ 72-6330	 エイコー堂原田薬局 ☎ 58-8040
		(外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	と// () 国件区院	工
	6日(水・休)	こいけこどもクリニック な 75-5047	藤森歯科クリニック☎52-1182	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54−3120

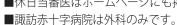
- ■必ず事前に連絡の上、受診してください。当番医・薬局は変わる場合があります。
- ■休日当番医はホームページにも掲載します。

【諏訪市医師会】 QR ⊐ − F►



【諏訪市歯科医師会】 QR ⊐ − F►





※参加料·

申

し込みの記載がないものは、

入館料のみで、

事前の申し込みは不要です。



市博物館

52-7080



【休館日】 毎週月曜日、4月30日(木)

■特別展「諏訪大社上社下社の算額」

幕末から明治時代にかけて諏訪大 社上社下社に奉納された算額の修復 が完了したことを記念し、特別公開

●期間 4月25日(土)~7月26日(日)

イベント -



■おおむかし何でも相談室

諏訪の考古・歴史の質問に答えま す。土器片や石器の鑑定もします。

- ●日程 4月26日(日)
- ●時間 午後1時~3時



(金)、30日(木)

市美術館

52-1217

成30年度修復完了作品展」

●期間 開催中(~4月19日(日))

時開催「令和元年度新収蔵作品展」

期間 4月25日(土)~7月12日(日)

【休館日】 毎週月曜日、4月21日(火)~24日

■収蔵作品展「春に出会う」、同時開催「平

■特集展示「志村一男−心象で見る風景」、同



原田泰治美術館 **5**4-1881

【休館日】 毎週月曜日、4月21日(火)

- ■原田泰治 取材の旅から〔水に生 き土に生きる〕
- ●期間 開催中(~6月14日(日))
- ■企画展「週刊新潮」谷内六郎の世

『週刊新潮』 の表紙絵の中 から代表作 30点を展示 するほか、原 田泰治氏と共 著で出版した 絵本『海の子 山の子』の展 示など、2人 の交流を紹介

(日)



谷内六郎 [風の日 ポプラもまわる」 ©Michiko Taniuchi

します。 ●期間 4月22日(水)~6月14日

イベント -

- ■つきいちアート4月親子ワークショップ 「スケッチしてプラ板に描こう!」
- ●日時 4月11日(土) 午後2時~3時30分
- 対象、定員 親子6組
- 参加料 200円
- ●申し込み 事前に、お問い合わせを。
- ■つきいちアート5月親子ワークショップ 「彩りこいのぼりを作ろう!」
- □日程 5月5日(火·祝)
- 時間 午前9時~午後4時30分

すわっこうこ

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)…4月5日(日) ●こどもワ イワイデー(中学生以下の入館料無料)…4月19日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…4月26 日(日) レッスン休講…4月29日(水・祝)



図書館だより



休館日…毎週

月曜日

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、4 月 24 日(金)、29 日(水·祝)

おすすめの図書(市図書館)

■入学準備の図鑑

無藤隆監修 (学研プラス)

小学校に入学する前に準備しておくべきこ とをイラストや写真で紹介。学校生活が楽 しくなる一冊。





■バナナの歴史

ローナ・ピアッティ=ファーネル 著 大山晶訳 (原書房)

バナナの意外な波乱万丈の歴史を、写真を 交えながらさまざまな視点でたどる。

市図書館 定例イベント

会場:市図書館 申し込み:不要

【スペシャルおはなし会】

- ■ぎんがまつり・はる
- ●日程 4月26日(日)
- 時間 午前11時~11時40分

4月に行われる予定だった以下のイベントは、新型 コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止と なりました。

中止イベント

【みんなで本を読む日】

■ビブリオトークの会

【おはなし会】

- ■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)
- ■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

年に一度の狂犬病予防注射の時期になりました

5月14日(木)

9:00~9:20	大和公民館
9:40~9:50	立石公民館
10:05~10:15	角間新田公民館
10:35~10:45	強清水駐車場
11:05~11:15	開拓地集荷所

5月15日(金)

9:00~9:25	神宮寺公民館
9:40~9:50	北真志野公民館
10:10~10:20	上野公民館
10:40~10:50	板沢駐車場
11:05~11:15	後山構造改善セン
11.05~11.15	ター

5月16日(±)

9:00~9:20	市役所 (正面玄関前)
9:40~10:00	文化センター (正門付近)
10:20~10:35	湯小路いきいき 元気館駐車場
10:50~11:00	四賀公民館
11:15~11:30	中洲公民館
11:50~12:10	湖南公民館
12:20~12:30	豊田公民館

- 料金 ○新たに犬を登録して予防 注射を受ける場合… 6,600円 ○登 録済みで予防注射を受ける場合 …3,600円
- ●持ち物 案内はがき(登録済みの 人)、料金(お釣りのないようにご 用意ください)
- ●申し込み 不要。犬の体調の良い 日に、会場へお越しください。
- ●その他 ○雨天の場合も行います。 ○犬を押さえることができる人が 同伴してください。〇犬のフンを 片付ける用意をしてきてください。 ○過去に予防注射で異常を起こし たことがある場合や持病がある場 合は、動物病院で予防注射を受け、 生活環境課に届け出てください。

4月10日(金)

9:20~9:30 北沢公民館 9:40~9:50 尾玉町ロータリー 10:00~10:10 双葉ヶ丘公民館 10:25~10:35 清水町3公民館 10:45~10:55 普門寺公民館 11:10~11:30 福島公民館	9:00~9:10	手長神社階段 N (諏訪郵便局横)
10:00~10:10 双葉ヶ丘公民館 10:25~10:35 清水町3公民館 10:45~10:55 普門寺公民館	9:20~9:30	北沢公民館
10:25~10:35 清水町3公民館 10:45~10:55 普門寺公民館	9:40~9:50	尾玉町ロータリー
10:45~10:55 普門寺公民館	10:00~10:10	双葉ヶ丘公民館
	10:25~10:35	清水町3公民館
11:10~11:30 福島公民館	10:45~10:55	普門寺公民館
	11:10~11:30	福島公民館

4月11日(±)

9:00~9:30	市役所 (正面玄関前)
9:50~10:00	文出公民館
10:15~10:25	小川公会堂
10:40~11:00	田辺公民館
11:15~11:25	福島新町公民館
11:45~11:55	沖田公民館
12:10~12:20	神戸公民館

4月12日(日)

9:00~9:30	文化センター (正門付近)
9:45~9:55	旧ふれあいの家 (湯の脇)
10:15~10:35	四賀公民館
10:55~11:25	中洲公民館
11:45~12:05	豊田公民館
12:20~12:30	諏訪合同庁舎(庁 舎南側駐輪場前)

20万円以下の罰金が科せられることがあります 鑑札と注射済票を犬に着けることが義務付けられています。手続きを行わない場合: 市は、 左の日程で犬の登録・集合注射を行い 生涯1回の登録と毎年1回(4月~6月)狂犬病予防注射を受けさせること ります。 生後91日以上の犬



動物病院で犬の新規登録手続きなどができます

県獣医師会諏訪支部加入の動物病院のうち、下表にある動物病院で、犬 の新規登録(鑑札交付)手続きと狂犬病予防注射済票交付手続きができます。 ●期間 毎年4月1日から12月20日まで

動物病院名	住所	電話
城南ペットクリニック	諏訪市高島1-17-5	☎ 58-7221
すえひろ動物病院	諏訪市末広5-14 AGU ビル1階	☎ 75−1217
テンダーペットクリニック	諏訪市豊田1247-2	☎ 55−1400
諏訪かりん動物病院	諏訪市四賀1909	☎ 75-1014
ひらさわ動物クリニック	茅野市玉川5270-3	☎ 78-8516
ちの動物病院	茅野市本町西 9-46	☎ 78−8861
ふじみ動物病院	富士見町落合字栂沢10127-2	☎ 62-2327

※転入、名義変更、死亡、鑑札または注射済票の再交付にかかる手続きは、集合注射の会場や動物病院ではできません。 生活環境課窓口(市役所2階)で手続きしてください(死亡手続きは、市ホームページからもできます)。

※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。

育児中の母親サークル ひよこっこクラブ

- ●日程 5月11日(月)
- ●時間 午後1時30分~
- ●会場 諏訪中央病院講堂
- ●対象 未就園の子どもとその保護者
- ●内容 夏の疾患について
- (問) 諏訪中央病院小児産科女性病棟☎ 72-1000

お出掛けください! おひさまマルシェ

障がい事業所のみ なさんが、パン、革 製品、小物などを展 示販売します。



- ●日程 4月23日(木)
- ●時間 午前10時~午後3時
- ●会場 市役所1階ロビー
- (問) 社会福祉課障がい福祉係(内線 233、235)

再生可能エネルギー等導入設 置補助金をご利用ください

●補助区分、補助金額 ①太陽熱利用 システム…購入費および設置に要す る経費の10%(上限10万円) ②地 中熱利用システム…購入費および設 置に要する経費の3分の1以内(上 限30万円) ③再生可能エネルギー 利用システム…システム設置にかか

る国または県の補助の うち10%(上限は次の うち低い額 ○30万円 ○国または県の補助事 業の対象外経費)



- ●対象 次の全てに該当する個人(③ は事業者も可) ○市内に住所を有 している人 ○市税を滞納していな い人 ○令和2年度内に市内に新た にシステムを設置する人 ○国また は県の補助金を受けて設置する人 (3)のみ)
- ●申し込み 必ず、工事着工前に申請 書を記入の上、必要書類を添えて提 出してください。 ※申請書は生活 環境課窓口(市役所2階)または市 ホームページから取得できます。
- ●その他 太陽光発電システム設置補 助は、令和元年度で終了しました。 ※詳しくは、市ホームページをご覧く ださい。
- (申)・(問) 生活環境課環境保全自然エネ ルギー推進係(内線214)

ごみ有料化説明会の 日程を変更します

新型コロナウイルス感染症の拡大防 止のため、3月10日と16 日に実施する予定だった 説明会を延期し、次の日 程で開催します。



- ●日程、会場 ○4月13日(月)…湖南 公民館 ○4月20日(月)…中洲公民 館 ※各会場2回開催
- ●時間 ①午後2時~ ②午後7時~ ※詳しくは、広報すわ2月号12ペー ジをご覧ください。
- (問) 生活環境課環境衛生係(内線211、

市の事業に参加して 公共ポイントを貯めよう

公共ポイントは、市の行政サービス を利用したり、イベントや講座に参加 したりすることでもらえるポイント で、すわともポイントに交換できます。 すわともポイントを貯めると、すわと もカード加盟店で買い物などに利用す ることができます。

この事業は、平成30年度から3年 間、諏訪商工会議所が地域経済の循環 を図るため、実証実験として実施して います。今年度が最終年度になります。 詳しくは、市役所などに設置するパン フレットをご覧いただくか、お問い合 わせください。

(問) 商工課商業振興係(内線431)、諏 訪商工会議所☎52-2155

所得税などの申告期限・ 納期限を延長します

新型コロナウイルス感染症の拡大防 止のため、所得税などの申告期限と納 期限を延長します。振替納税を利用し ている人の振替日も延長されます。

- ●申告期限・納期限 4月16日(木)
- ●振替日 ○所得税および復興特別所 得税… 5月15日(金) ○消費税およ び地方消費税…5月19日(火)
- ●対象 ○所得税および復興特別所得 税 ○個人事業者の消費税および地 方消費税 ○贈与税
- ●その他 預貯金口座の残高不足など により引き落としができない場合、 4月17日(金)から納付日まで延滞税 がかかります。
- (問) 諏訪税務署管理運営第一部門☎ 58-4842

お知らせ

information

の情報

新型コロナウイルス感染症拡大の影響 で、掲載する催しや講座などを中止ま たは延期する場合があります。最新の 情報は、市ホームページをご覧いただ くか、お問い合わせください。

4月定例教育委員会

- ●日時 4月24日(金) 午後3時
- ●会場 市役所302会議室(3階)

郵送でも転出手続きが できます

諏訪市から他の市区町村へ転出する 場合、市役所窓口での手続きのほか、 郵送での手続きが可能です。新型コロ ナウイルス感染症の拡大防止の観点か ら、ご検討ください。手続き方法は、 市ホームページをご覧ください。

(問)市民課市民係(内線112)

絵本・パズルの寄贈 ありがとうございました

広報すわ1月号で、保育園で使用す る絵本やパズルを募集したところ、 40人から絵本370冊、パズル46個を 寄贈していただきました。早速、日々 の保育で活用しています。匿名でお寄 せいただいたみなさんも多くいたた

め、紙面を通じて温 かいお気持ちに感謝 します。ありがとう ございました。



(問) こども課保育係(内線447)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」 をしています

■クーリングオフが利用できるのは 限られた契約のみです!

「クーリングオフ」は、突然の電話 勧誘や家に訪問されての販売など、 限られた契約で一定期間内であれば 契約解除ができる制度です。ネット 通販、テレビ通販、店舗へ自分から 出向いて購入した場合や、自分から 依頼して結んだ契約などには利用で きないので、注意が必要です。

●相談窓口 消費生活センター器 $52-8199 (\Psi \ \exists \ 8:30 \sim 17:15),$ 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。

計 諏訪湖開きのお知らせ

諏訪湖の安全祈願神事を、関係者の みで行います。今年から、遊覧船の無 料乗船などのイベントはありません。 ご理解をお願いします。

- ●日程 4月15日(水)
- (問) (一社)諏訪観光協会☎52-2111

発達障がいに理解を 世界自閉症啓発デー

■世界自閉症啓発デー ブルーライト アップ高島城2020

自閉症のシンボルカラーで、高島城 天守閣をライトアップします。

- ●日時 4月2日(木) 午後6時~9時
- ●会場 高島城天守閣
- ■世界自閉症啓発デー ブルーライト アップ高島城2020@すわっチャオ 関連するパネル展示を行います。
- ●日程 (開催中)~4月8日(水)
- ●会場 すわっチャオ
- (問) 社会福祉課障がい福祉係(内線

■₩ 高島城祭のブース出展団体

5月24日(日)に開催する高島城祭 で、作品展示・物品販売などのブース を出展する団体を募集します。応募者 多数の場合は先着順とします。

- ◎応募期間 4月1日(水)~10日(金)
- ●応募方法 観光課(市役所4階)にあ る申込用紙に必要事項を記入して、 提出してください。 ※今年度、ス テージ出演団体の募集はしません。
- (応)・(問) 観光課観光係(内線 422)

高島城祭の文芸作品 ▶短歌・俳句・川柳

- ●募集作品 ○短歌[当季雑詠]…1人 2首 ○俳句「当季雑詠」… 1人2句 ○川柳「城(しろ)」または「みごと」… 1人2句
- ●応募方法 短冊を使用し、表面に作 品と氏名、裏面に作品、住所、氏名、 電話番号、部門(短歌、俳句、川柳 のいずれか)を明記して、4月10日 (金)~5月18日(月)に、生涯学習課 (市公民館内)、または4公民館(豊 田・四賀・中洲・湖南)へ提出を。
- (応)・(問) 文化協会事務局(生涯学習課 生涯学習係内)(内線595)

厚生労働省の 戦没者慰霊巡拝

- ●派遣地域 ○国内:硫黄島 ○南方: 東部ニューギニア、フィリピン○ 中国:東北地方など
- ●実施時期 8月~令和3年2月
- ●その他 各コースによって時期や 期間、定員などが異なります。詳 しくは、お問い合わせください。
- (問) 社会福祉課社会係(内線236)

国民年金学生納付特例の 継続申請

令和元年度に学生納付特例制度の適 用を受けた学生のうち、申請時に添付 した学生証が令和2年度も有効な人 は、年金機構から学生納付特例申請書 (はがき形式)が送られます。必要事項 を記入して返送すると、継続申請がで きます。それ以外の人で継続を希望す る人は、再度申請手続きが必要です。

- ●持ち物 印鑑、在学期間がわかる学 生証のコピー(裏面に有効期限、学 年、入学年月日の記載がある場合は 裏面を含む)など、本人確認ができ るもの
- (申)·(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、 市民課市民窓口係(内線119)

「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 5月30日(土)、31日(日)
- ●会場 松本大学(松本市新村)
- ●申し込み 5月15日(金)までに、松 本大学(20263-48-7200)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)

湖周行政事務組合の 事務所を移転します

information

岡谷市役所4階にある湖周行政事務 組合の事務所を、諏訪湖周クリーンセ ンター3階に移転します。

- ●移転日 4月1日(水)
- ●移転先 岡谷市字内山4769番14 諏訪湖周クリーンセンター3階
- (問) 湖周行政事務組合☎78-1090

緑の募金に ご協力ください

緑の募金は、大切な緑を次の世代に 伝えるため、市内各小・中学校や公園 などの公共施設の緑化事業、緑化苗木 配布などに活用されています。募金活 動にご理解とご協力をお願いします。

(問) 農林課耕地林務係(内線413)、諏 訪地域森林づくり・林業振興会☎53-6000

■ ■ 林野火災にご注意を

山火事は、空気が乾燥して強い風が 吹く春先に多く発生します。次のこと に注意しましょう。

○燃えやすいものがある場所で、たき 火をしない 〇たき火をしているとき は、その場を離れない ○たき火の後 は、完全に消火をする ○風が強い日 や乾燥している日は、たき火をしない ○喫煙は、指定された場所のみとし、 吸い殻は投げ捨てない ○火遊びはし

(問) 農林課耕地林務係(内線414)

市役所などでの各種手続きに はマイナンバーが必要です

市役所や事業所で行う各種手続きに は、マイナンバー(個人番号)が必要に なる場合があります。手続きの際は、 併せて身元確認と番号確認が必要にな ります。

- ○マイナンバーカードを持っている場 合…マイナンバーカードで身元確認 と番号確認が可能です。
- ○マイナンバーカードを持っていない 場合…身元確認(運転免許証やパス ポートなど)と番号確認(通知カード やマイナンバー記載の住民票)が必 要です。
- (問) マイナンバーに関するお問い合わ せ:マイナンバー総合フリーダイヤ ル☎0120-95-0178(一部IP電話など は25050-3816-9405)



実用筆ペン講座

- ●日程 5月22日(金)、29日(金)、6月5 日(金)、12日(金)、19日(金) 全5回
- ●時間 午後1時30分~3時30分
- ●会場 市公民館講義室(2階)
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※初めて受講する人を優先します。
- 定員 30人(先着順)
- ●内容 ひらがなと名前、ひらがなの つづけ字、楷書・行書、 ひらがなまじり文、暑中 見舞い・年賀状
- ●参加料 1,200円(筆ペン代など)
- ●申し込み 4月10日(金)から、電話 か直接窓口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)。
- (申)・(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、 祝日を除く午前9時~午後5時)

□□ 伝統文化を学ぶ 能楽教室

- ■伝統文化親子教室 観世流「子ども 能楽教室|
- ●日程 5月17日(日)、6月14日(日)、 7月11日(土)、8月22日(土)、9月19 日(土)、10月17日(土)、11月21日(土) 全7回 ※別途、発表会があります。
- ●時間 午後1時30分~3時
- ●対象 幼児~高校生 ※親子で一緒 に参加してください。
- ●内容 袴の着付け、仕舞や謡の体験
- ■能楽を楽しもう!「能楽講座(一 般)|
- ●日程 5月17日(日)、6月14日(日)、 7月11日(土)、8月22日(土)、9月19 日(土)、10月17日(土)、11月21日(土) 全7回 ※別途、発表会があります。
- 時間 午前10時~11時30分
- ●内容 謡の稽古、 DVD鑑賞、能楽 についての勉強 など



参加料 2,000円

【共通事項】

- ●会場 カルチャーホームすわほか
- ■講師 松木千俊先生(観世流能楽師・ 重要無形文化財総合指定保持者)
- ●申し込み 事前に、電話で申し込ん でください。

※詳しくは、お問い合わせください。 (申)・(問) 河西滋子さん 52-0744

消費生活展の参加団体

10月4日(日)に文化センターで開催 予定の、第40回市消費生活展の参加 団体を募集します。

- ●対象 市内で消費生活に関わる活動 を行っている団体
- ●申し込み 5月8日(金)までに、電 話で申し込んでください。
- (応)・(問) 市民課市民窓口係(内線 116)



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- ●日程 4月24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)

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 4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258-6624

●●● 霧ヶ峰草原再生作業の ★ランティア

- ●日程 4月25日(土) ※小雨決行
- ●時間 午前8時~11時(受け付け: 午前7時30分)
- ●会場 霧ヶ峰高原線踊場湿原側 ※ 集合場所…霧ヶ峰小和田牧野農業協 同組合管理地駐車場
- ●対象 16歳以上の人

00000000000000

- ●申し込み 4月7日(火)までに、電 話で申し込んでください。作業内容 など詳しくは、申し込み後に通知し ます。
- (応)・(問) 生活環境課環境保全自然エネ ルギー推進係(内線215)

■₩ 放課後児童クラブの指導員

- ●職種 ①サポート指導員 ②夏休み サポート指導員
- ●採用予定人数 各若干名
- ●勤務場所 市内7小学校児童クラブ
- ●雇用期間 ①雇用した日~令和3年 3月31日(水) ②夏休み期間中 (8/13~16を除く)
- ●勤務形態 ①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) ②午前8時~午後6 時30分のうち6時間程度
- ●報酬 時間給1,040円
- ●その他 資格は不要で すが、教員免許、保育 士などの資格所有者は



歓迎します。②は、学生の応募も可 能です。

※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)

■ 6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 4月13 日(月)~24日(金)
- 団地名 | 所在地 | 戸数 | 間取り | 家賃(月額) | 単身入居 3KY22,300円 水戸代 湖南大熊 1戸 (給湯設備 ~43,900 円 (3人以上) 団地 有り) (駐車料1,800円)
- ●室内公開日 4月15日(水) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
- ●抽選日時、会場 5月11日(月) 午前10時 市役所302会議室(3階)
- ●その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してくださ ○連帯保証人または、保証契約の締結が必要です。
- (応)・(問)都市計画課建築住宅係(内線267)

information の情報

- ●日時 ○昼コース… 5月14日(木)、 21日(木) 午前10時~午後0時30 分 ○夜コース…5月13日(水)、20 日(水) 午後7時~9時30分 ※昼 コース、夜コースとも同じ内容です。
- 会場 カルチャーホームすわ
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
- ●定員 各コース16人(先着順)
- ●参加料 1.500円(材料費など)
- ●申し込み 4月8日(水)~27日(月) に、電話か直接窓口またはEメール で、コースを選んで申し込みを。
- ●その他 昼コースのみ、託児サービ スがあります(要予約)。
- (申)·(問) 市公民館☎53-6219、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp



女性セミナー「学びましょう 楽しく笑顔で 素敵な仲間と」

生きがい学級との重複受講はできま せん。

- ●日程、内容 下表のとおり
- ●時間 午後1時30分~3時30分 ※原則
- ●会場 文化センター(初回)ほか
- ●対象 市内在住、在勤の女性
- ●定員 100人(先着順)
- ●参加料 1,200円(資料代、通信費 など) ※初回集金。別途、現地学 習費や実習教材費などが必要です。
- ●申し込み 4月8日(水)~17日(金) に、電話か直接窓口で申し込みを。

日程	内容
5/13(水)	開講式、 心に響くオカリナ五重奏
5/27(水)	【工場見学】
6/10(水)	信州・諏訪の縄文時代が実はすごかった!
7/15(水)	太極拳で体も心もスッキリ 整えましょう
8/19(水)	笑顔、元気、そして歌♪
9/9(水)	ベテランガイドと歩く下諏
9/16(水)	訪宿 歴史散歩
9/30(水)	【公開講座】昆虫食文化の不 思議を探る!
10/7(水)	清秋の蓼の海で、ネイチャー・ クラフトを楽しもう
11/4(水)	【研修旅行】錦秋の富士河口 湖で心いやし旅
11/18(水)	王先生と楽しく台湾料理
11/25(水)	~人気のタピオカも~
12/2(水)	地域から学ぶ、閉講式

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

男のおもしろ倶楽部「学びに完 結なし!益者三友 出会いの場」

生きがい学級、男のプレミアム倶楽 部との重複受講はできません。

- ●日程、内容 下表のとおり
- ●時間 午後1時30分~3時30分
- ●会場 カルチャーホームすわ(初回)
- ●対象 市内在住、在勤の男性
- ■定員 50人(先着順)
- ●参加料 1,500円(資料代) ※初回集金。別途、現地 学習費や実習教材費が必 要です。



●申し込み 4月9日(木)~17日(金) に、電話か直接窓口で申し込んでく ださい。

_ 1D	+ 5
日程	内 容
5/20(水)	開講式、皐月の風に、マリン バの調べが…
6/17(水)	歴史の香り漂う寺町界隈歩 き(現地)
7/8(水)	マレットゴルフに挑戦(36ホール)
7/29(水)	【研修視察旅行】国内最大級 迫力の黒部ダムを訪ねて
8/27(木)	360度の眺望!高ボッチ高 原の晩夏を楽しむ(現地)
9/30(水)	【公開講座】昆虫食文化の不 思議を探る!
10/21(水)	国宝松本城と旧開智学校を訪ねて(現地 松本市)
11/11(水)	男の小料理 旬を活かす! 郷土料理入門
12/16(水)	凧作りと凧揚げに挑戦
令和3年	"豊かさの実現"を追究する
1/13(水)	テンホウを訪ねて(現地)
2/10(水)	お蔵開きとは!?山を守る、 西山の森をめぐる争い
3/10(水)	倶楽部員の講話、閉講式

(申)·(問)市公民館四53-6219(日曜日、 祝日を除く午前9時~午後5時)

生きがい学級「自分磨きは、 豊かな学びの中に」

女性セミナー、男のおもしろ倶楽部、 男のプレミアム倶楽部との重複受講は できません。

- ●日程、内容 下表のとおり
- ●時間 午後1時30分~3時30分
- ●会場 文化センターほか
- ●対象 60歳以上の市内在住者
- ●定員 200人(先着順)
- ●参加料 1.200円(資料代など) ※ 別途、研修旅行費が必要です。
- ●申し込み 4月6日(月)~20日(月)に 市公民館、4公民館(豊田・四賀・ 中洲・湖南) にある申込用紙に参加 料を添えて申し込んでください。

17 色1/1/2	て中したかてくたとい。
日程	内容
5/14(木)	開講の講話、
	心に響く和楽器のしらべ
G/11(+)	【公開講座】鎌田Dr.の人生
6/11(木)	100年時代をどう生きるか
6/25(木)	諏訪の七不思議
7/9(木)	黒部峡谷と黒部ダム探訪
7/00(+)	写真で見るわが 故郷~上
7/30(木)	諏訪物語・諏訪湖憧憬~
0/00/(+)	歌で心軽やかに~歌を心の
8/20(木)	友として~
9/17(木)	高齢者の目の健康
0/00(-14)	【公開講座】昆虫食文化の不
9/30(水)	思議を探る!
10/0(+)	【研修旅行】紅葉の黒部ダム
10/8(木)	と国宝仁科神明宮を訪ねて
10/15(木)	頭とからだ! 10才若く~
10/22(木)	家でもやろう!健康体操~
11/5(木)	平和への願いを込めて~日
	本縦断 3,500km の旅~
11/19(木)	すわのムシょそのムシ~
	虫の世界を覗いて見ると~
12/3(木)	閉講の講話、閉講式

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

■ 子育て支援センターの第1期講座

●日時、内容 下表のとおり ※6/12は、親子で150円の参加料が必要です。

日程	時間	内 容	講師
4 E 4 E E (A)	10:00~10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
4月17日(金)	10:30~11:00	ことばと発達	原言語聴覚士
5月22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	こどもとの接し方	宮原臨床心理士
6月12日(金)	10:00~11:00	手づくりおやつ	市保育所栄養士
7月17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 4月1日(水)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

■ 家庭犬のしつけ方教室

- ●日時 4月~11月の第2、第3、第 4日曜日 午前7時~9時30分
- ●会場 憩いの社多目的広場
- ●条件 ○狂犬病予防注射および混合 ワクチン(7種以上)をしてあること ○市へ犬の登録をしてあること
- ●参加料 1頭2,500円(年会費)
- ●申し込み 電話で申し込みを。
- (申)·(問) 高島城家庭犬訓練普及会(五 味) 222-9702



実践!ふるさとの自然を再発見 芽吹きの霧ヶ峰を歩こう

強清水周辺~薙鎌神社を歩きます。

- ●日程 5月21日(木) ※小雨決行
- ●時間 午前8時30分~正午
- ●集合場所 市公民館
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者
- ●定員 20人(先着順)
- ●参加料 100円(資料代)
- ●申し込み 4月24日(金)から、電話 か直接窓口で申し込んでください。
- ●その他 雨天の場合は、市公民館で 講師の先生のお話をお聞きします。 (申)・(問) 市公民館☎53-6219

ピラティス教室

- ●日程 5月7日、14日、21日、28日、 6月4日、11日 各木曜日 全6回
- ●時間 午後7時~8時
- ●会場 市体育館
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
- ●定員 40人(先着順)
- ●参加料 1,200円
- ●申し込み 4月7日(火)~28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

パソコン講座 ワード(Word)基礎編

- □日程 5月7日(木)、12日(火)、19日 (火)、21日(木)、26日(火)、6月2日 (火)、4日(木) 全7回
- ●時間 午後2時~4時
- ●会場 市公民館講義室(2階)
- ●対象 市内在住、在勤でパソコンの 基本操作、文書入力ができ、全7回 に参加できる人
- □定員 10人(先着順)
- ●内容 ワードの基礎、表や文書の作 成など
- ●参加料 2,100円(教材費)
- ●申し込み 4月6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)



古城を歩く~諏訪氏と 金刺氏、小笠原氏~

●日程、内容 下表のとおり

	日程	内容
1	4/18(土)	公民館で講義後、干沢城 (茅野市)を歩く
2	5/2(土)	山吹城、慈雲寺(下諏訪町)を歩く
3	5/16(土)	林城(松本市)を歩く ※昼食持参。

- ●時間 ①・②午前8時30分~午後0 時30分 ③午前7時50分~午後2時
- ●会場 市公民館、現地(バス移動)
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者 優先 ※中学生以下は保護者同伴。
- ●定員 ①・②各20人、③28人(先着順)
- ●参加料 ○1講座のみ… 200円 2講座… 300円 ○全3講座… 400 円 ※初回集金。
- ●申し込み 4月2日(木)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)

B

歩く、見る、体験する! 男のプレミアム倶楽部

生きがい学級、男のおもしろ倶楽部 との重複受講はできません。

- ●日程、内容 下表のとおり
- ●時間 午後1時~3時(初回)
- ●会場 中洲公民館(初回)ほか
- ●対象 市内在住、在勤の男性
- ■定員 20人(先着順)
- ●参加料 1,300円(資料代) ※初回 集金。別途、現地学習費や実習教材 費が必要です。
- ●申し込み 4月9日(木)~17日(金) に、電話か直接窓口で申し込みを。

日程	内 容
5/22(金)	開講式、 青春の歌を唄おう
6/16(火)	「麒麟がくる」大河ドラマ館 と明智城跡
7/7(火)	トヨタ自動車・キューピー マヨネーズ工場見学
8/5(水)	森林鉄道と赤沢美林
9/4(金)	大見山自然体験
9/30(水)	【公開講座】昆虫食文化の不 思議を探る!
10/6(火)	ぶどうの摘み取り体験と東 御市の醸造
11/10(火)	守屋山
12/8(火)	オーブンを使って
令和3年 1/19(火)	体幹を鍛える
2/26(金)	歌で元気に、閉講式

(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」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。



、聞き漏らすことがない 諏訪市防災メールサービスに登録を!

市は、気象や地震などの防災情報、行方不明者の 捜索協力依頼、市からのお知らせなど、防災行政無 線放送の内容をメール配信しています。

●登録方法 右のQRコードを読み込むか空メール 送信用アドレス (bousai.suwa-city@ raiden.ktaiwork.jp)に空メールを送り、 返信メールに従って登録してください。



<QR コード>

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)



〈広告欄〉



無常・見学レツスン実施中



お問い合わせは

4/7(火) 10:00 体験 4/7(火) 11:00 体験

(株)オクチ楽器 ①

4/19(日) 10:00 体験 年中長 4/19(日) 11:15 体験

★エレクトーン **★フルート ★ギター** ★ヴァイオリン

個人レッスン

★ピアノ

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 4/8・22(水)14時~岡谷 4/10・24(金)14時~茅野

★金管楽器 諏訪ヤンタ

諏訪市諏訪2-2-7 味澤 0266-52-3351 070-5027-4484



information しの情報



レディース ソフトテニス教室

- ●日程 4月7日(火)、14日(火)、21日 (火)、28日(火) 全4回
- ●時間 午前9時~正午
- ●会場 上川テニスコート
- ●対象 市内在住、在勤の女性
- ●申し込み 事前に、電話で申し込ん でください。
- (申)・(問) 諏訪レディースソフトテニ スクラブ(細川) 253-0266



ニュースポーツ用具を ご利用ください

- ●申し込み 市内在住者・在勤者・在 学者は使用日の1年前から、そのほ かの人は使用日の1か月前から、ス ポーツ課へ申し込んでください。
- ●その他 貸し出しと返却は、平日午 前8時30分~午後5時15分に、ス ポーツ課窓口で行います。
- ※貸し出し用具や利用規約は、市ホー ムページで確認してください。
- (申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖 スタジアム内) 257-2811

第62回諏訪市民ゴルフ大会

- ●日程 5月6日(水·休) ※雨天決行
- ●時間 午前8時集合
- ●会場 諏訪湖カントリークラブ
- ●対象 市内在住者、在勤者、ゴルフ 愛好者
- ●定員 150人(先着順)
- ●参加料 4,000円 ※別途、 プレー代1万1,000円(一 般)が必要です。



- ●申し込み 4月30日(木)までに、申 し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪湖カントリークラブ(市 ゴルフ協会事務局)☎52-1780、FAX 52-1737、長野日報社258-2000、ス ポーツ課257-2811



申し込み不要の健康づく り(介護予防)教室(中止)

新型コロナウイルス感染症の拡大防 止のため、4月に開催予定だった次の 教室は中止します。

- ■健康音動(おんど)~音楽を使って身 体を動かそう!~(脳トレ編)
- ●日程 4月20日(月)、27日(月)
- 会場 豊田公民館
- (問) 市地域包括支援センター(高齢者 福祉課内)(内線298)

■健康柔ら体操

- ●日程、会場 ○4月21日(火)…湯小 路いきいき元気館 ○4月24日(金) …とちの木ひろば
- (問) 諏訪ブロック柔道整復師会(阿部) **25**53-1282



スポーツ

🍇 市民ヨガ教室

- ■日程 4月30日(木)、5月 7 日 (木)、14 日 (木)、21 日 (木)、28日(木) 全5回
- ●時間 午後1時30分~3時
- ●会場 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- ●定員 30人(先着順)
- ●参加料 1,200円 ※初回に集金し ます。
- ●申し込み 4月6日(月) から、電話かながの電 子申請で申し込んでく



(申)・(問) スポーツ課☎57-2811(平日午 前8時30分~午後5時15分)

広報すわに掲載する広告を募集 しています。詳しくは、市ホー ムページ(http://www.city. suwa.lg.jp)をご覧ください。



申し込みが必要な健康 づくり(介護予防)教室

- ■食べて!歩いて!四季めぐり(健康ラ ンチ付きウォーキング講座)
- ●日程 5月20日(水)
- ●時間 午前10時~午後1時
- 会場 市体育館
- ●対象 65歳以上の人
- ●定員 30人(先着順)
- ●参加料 800円 ※当日集金します。
- ●申し込み 5月7日(木)~8日(金)の 正午~午後6時に、電話で申し込ん でください。
- ■私の貯筋計画(1コース目)
- ●日程 5月7日、14日、21日、28日、 6月4日、18日、25日、7月2日、9日、 16日 各木曜日 全10回
- ●時間 午後1時30分~3時
- 会場 豊田公民館
- ●対象 65歳~おおむね74歳の人
- ●定員 30人(先着順)
- ●申し込み 4月28日(火)~29日(水・ 祝)の午前11時~午後5時に、電話 で申し込んでください。

※1年間で、1人1コースのみ参加が 可能です。

■水中運動教室(1コース目)

- ●日程 ○はりきりコース… 5月13 日(水)~9月16日(水) 全10回 ○ ゆっくりコース… 5月15日(金)~9 月18日(金) 全10回
- ●時間 午前10時30分~正午
- ●会場 すわっこランド ※要入館料
- ●対象 65歳以上の人
- 定員 各コース 20 人(先着順)
- ●申し込み 5月1日(金)~2日(土)の 正午~午後6時に、電話で申し込ん でください。

※1年間で、1人1コースのみ参加が 可能です。

(申)・(問) やまびこスケートの森トレー ニングセンター224-5210

〈広告欄〉

4月1日より

リニューアル

すわともカードが生まれ変わります。

電子マネー機能がついて新登場! 安心してください!

今までのポイントは、新しいカードの ポイントに交換致します! 詳しくは、お店でネ。

*合同会社まちづくり諏訪 2 080-9815-5974





第44回市テニストーナ メント(男女シングルス)

- ●日程 5月10日(日)
- ●時間、会場 午前8時30 分までにクリーンレイク テニスコートに集合 ※ 雨天中止。試合は、上川テニスコー トでも行います。
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、 協会加盟団体登録者
- ●競技種目 男子シングルス(一般・上 級)、女子シングルス(一般)
- ●参加料 2,000円 ※協会加盟団体 登録者と高校生以下は1,500円。当 日集金します。
- ●申し込み 4月29日(水・祝)までに、 電話かEメール(suwatennisjp@

yahoo.co.jp) 宛てに、件名を「諏 訪市シングルス大 会申込」で申し込 んでください。



(申)・(問) 市テニス協会(西村)☎090-7921-3385

冬 令和2年度かけっこ教室

- ●日程 5月9日(土)、16日(土)、23日 (土)、30日(土) 全4回
- ●時間 ①小学校1、2年生…午前9 時~10時 ②小学校3年生~6年生 …午前10時30分~11時30分
- ●会場 清水町体育館
- ●対象 市内の小学校1年生~6年生
- ●定員 ①・②各20人 ※申し込み多 数の場合は抽選。抽選結果は、申し 込み者全員に連絡します。
- 参加料 1,000円 ※初回に集金。
- 講師 長崎将利先生、 大嶋淳子先生
- ●申し込み 4月6日 (月)~17日(金)に、電 話かながの電子申請 で申し込んでください。



▲ QR コード

●その他 ○保護者も一緒に参加して もらう場面があります。 ○教室中 のけがは、保険の範囲内で対応しま

(申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖 スタジアム内) 257-2811

第23回諏訪市ペタンク 大会&講習会

- ●日時 4月19日(日) ※雨天決行 ○受け付け…午前8時15分 ○講 習会…午前8時30分 ○開会式… 午前9時
- ●会場 憩いの社ペタンクコート
- ●対象 市内在住者、在勤者、在学者、 市ペタンク協会会員(1チーム2人)
- ●参加料 1チーム1,000円 ※昼食 は各自で用意してください。
- ●申し込み 4月15日(水)までに、 ファックスかEメールで申し込んで ください。 ※講習会のみの参加は、 当日申し込みも可能です。
- ●その他 ○ボール、用具は協会が用 意します。 ○初心者には、個別に 指導しながらゲームをします。 1チーム2人ですが、人数が合わな くても調整できますので、お問い合 わせください。
- (申)·(問) 市ペタンク協会(佐藤) ☎·FAX 57-1919、Eメール sweet@kra.biglobe. ne.jp

困りごと ご相談ください 5月の相談日程

法律相談 【要予約】

5月21日(木) 13:00~17:00 ※4月20日(月)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:北川和彦弁護士

予約先:市民課市民窓口係(内線116) 【要予約】

交通事故相談 5月14日(木) 10:00~15:00

予約先: 諏訪地域振興局☎57-2902

女性のための相談 【要予約】

5月9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

5月15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

休日水道温泉修理当番店 (4月、5月第一週)

4/4(土)	スワテック建設 ☎ 78-9011
4/5(日)	日設工業 ☎ 58-2281
4/11(土)	伸晃 吞 52-3382
4/12(日)	原設備工業 ☎ 57-0703
4/18(土)	丸三上田商店☎58-0171
4/19(日)	マルワ住設☎58-3337
4/25(土)	藤森土木建設☎52-1766
4/26(日)	藤森土木建設☎52-1766
4/29(水・祝)	シガテクノス ☎ 52-5620
5/2(土)	アクアテック杉村☎75-0038
5/3(日•祝)	阿部設備253-1406
5/4(月•祝)	大和設備☎58-1900
5/5(火•祝)	倉島工業☎52-0754
5/6(水・休)	渋崎建設☎52-0443

今月の納税・保険料 納期限は4月30日(木)

固定資産税(1期)

国民健康保険税(4月分)

介護保険料(普通徴収1期4月分) 後期高齢者医療保険料(1期4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、ご利用ください。 四0120-68-8404(無料)

広報



「すわじん」「ぐる~ぷ通信」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





市内で活動するGOODな

団体、サークルなどを紹介!





かれて、保護者同士で悩み

少人数のグループに分

ひよこサークル

親子で一緒に 楽しく交流

29組が参加しました。

4月に会員から

活動情報

- ■活動日時 毎月1回 午前 10時20分~11時20分
- ■場所 中洲公民館など
- ■問い合わせ ☎52-1924 (中洲公民館)

動予定などは、 場にもなっています にお問い合わせください 式ツイッターでも発信しま からの参加も可能です。 や不安を相談し合う時間も ながりもでき、 あります。保護者同士の 会員は随時募集し、 お気軽に、 中洲公民館 市公民館公 気分転

(問)保健センター(内線591)

保護者が対象で、

は、

市内の親子を中心

歳~就園前の子どもとそ

詳しくは、市HP をご覧ください。



発足から、

約25年続いて

新型コロナウイルス感染症の 拡大を防ぐために



- ●飛沫感染…感染者のくしゃみ、せき、つばなどと一緒 に放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。
- ●接触感染…感染者のウイルスが周りの物に付着し、 それを触った手で口や鼻を触ることで感染します。
- ■日常生活で気を付けること
 - ●手洗い…外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前 など、こまめにせっけんなどで手を洗いましょう。
 - ●咳エチケット…せきやくしゃみをする際、マスクや ハンカチ、袖、肘の内側などを使いましょう。
 - ●人混みを避ける…閉鎖した空間等も避けましょう。

■感染の疑いがある場合の対応

ご狩りや消防署の見学に

の計画を立てます。 希望を聞きながら、

行ったり、講師の先生を招

いてお話を聞いたりするほ

風邪の症状や37.5度以上の発熱

高齢者や妊婦の人、 基礎疾患がある人など

↓ 2日続く

4日続く

息苦しさ(呼吸困難)

強いだるさ(倦怠感)

※かかりつけ医がない人は、以下にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口(24時間対応)

かかりつけ医・休日当番医にご連絡ください

諏訪保健所 20266-57-2927

ご覧ください! スマホ・パソコンから





市ホーム







Facebook

市公式 YouTube

しての最後の号となります。4年間広報紙づくりに携 わる中で、多くの市民のみなさんと出会い、支えられ、 助けていただきました。この経験を忘れず、これから の人生の糧にしていきたいと思います。今までありが とうございました!これからも「広報 すわ | をよろしくお願いします! (F)

4月は出会いと別れの季節。今号が、私の広報担当と