

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.1076

6

2020 / 令和2年



特集 外来生物の駆除にご協力ください P2~3

表紙：市天然記念物のフジと高島城

お知らせ

- 福祉サービスをご利用ください.....P4~5
- 市・県民税のお知らせ.....P6~7
- 市職員募集.....P8
- 移住・空き家に関する支援施策.....P9
- 諏訪テイクアウトマップ/花火大会中止のお知らせ.....P16
- 歯と口の健康週間/楽しくフレイル予防.....P17

新型コロナウイルス感染症
拡大の状況により、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。



外来生物の駆除にご協力ください

みなさんが、普段何気なく見掛けている植物。もしかすると、外来生物かもしれません。身近に生育して本来の生態系を脅かしている外来生物を知り、駆除作業にご協力ください。

(問) 生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線214、215)

外来生物とは

外来生物とは、人間の活動によって他の地域から持ち込まれた、本来その地域には生息・生育していなかった生物(動物・植物)のことを言います。

外来生物は、繁殖力が非常に強いことが多く、一度生息・生育してしまうと、駆除するには多くの労力と長い時間が必要になります。

特定外来生物とは

外来生物の中で、特に自然環境に大きな影響を与えたり農作物に被害を与えたりする生物は、特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律(外来生物法)によって、「特定外来生物」に指定されています。特定外来生物の取り扱い(飼育・栽培・運搬・保管・輸入・野外へ放つ、植える・譲渡など)には、さまざまな規制があります。

生きている物に限られますが、個体だけでなく、卵・種子(胞子)・器官(分断された茎や根)も、特定外来生物に含まれます。

特定外来生物(植物)の駆除

市内では、アレチウリ・オオハンゴンソウ・オオキンケイギクの3種類の特定外来生物(植物)の生育が確認されています。特定外来生物(植物)の生育が確認されている場所では、その旺盛な繁殖力により、もともと生育していた植物を駆逐して生態系に悪影響を与えています。

特定外来生物は、みなさんの身近にも生育している可能性があります。自宅の敷地内や地区の管理地などでの駆除作業に、ご協力をお願いします。特定外来生物か判断が難しい場合は、ご相談ください。

特定外来生物 2

オオハンゴンソウ



- 原産 北アメリカ
- 分類 キク科、多年草
- 開花時期 7月～10月
- 特徴 高さ1m～3m程度。直径6cm～10cmの、キクイモに似た黄色い花をつける。種子は8月頃からでき始める。地中に地下茎が伸び、種子だけでなく地下茎からも繁殖する。
- 駆除方法 種子ができる前に駆除を行う。地下茎全てを取り除く抜き取りが効果的だが、刈り取りも可能。

特定外来生物 3

オオキンケイギク



- 原産 北アメリカ
- 分類 キク科、多年草
- 開花時期 5月～7月
- 特徴 高さ30cm～70cm程度。直径5cm～7cmの、キバナコスモスに似た黄色い花をつける。根元から生える葉と茎から生える葉があり、ほとんどが細長いへら状だが、小さい葉が別れている場合もある。
- 駆除方法 種子ができる前に駆除を行う。根まで全て取り除く抜き取りが効果的。

外来生物被害予防3原則

① 入れない



悪影響を及ぼすかもしれない外来種を、むやみに他の地域から入れない。

② 捨てない



飼っていたり、栽培したりしている外来種を、自然の中に逃がしたり捨てたりしない。

③ 拡げない



自然の中にいる外来種を、他の地域に拡げたり増やしたりしない。

ボランティア活動などによる駆除の際の注意点

外来生物法では、特定外来生物を生きのまま保管・運搬することは原則禁止されていますが、地域住民やボランティア活動などで行う小規模な駆除活動に伴う保管や運搬は、次の条件を満たせば禁止行為に当たらないとされています。

■保管

- 駆除活動に伴った、やむを得ない保管であること
- 保管中の飛散防止措置がとられ、他者が容易に持ち出すことができないように管理されていること
- 必要最低限の期間であること

■運搬

- 抜き取った植物はごみの焼却施設へ運搬すること
堆肥にする植物との区別が難しいため、地区のごみステーションには出さないでください。
- 運搬中の落下や種子の飛散などを防止する措置が取られていること
袋の口をしっかりと縛り、荷台をシートで覆うなどして落下を防いでください。
- 実施主体・日程・場所が事前に告知されている駆除作業に伴った運搬であること



市内で確認されている特定外来生物

駆除のポイント

3種類とも、種子は土の中で数年間生きることができ、光が当たると発芽します。抜き取った後は、掘り起こした土をきちんと埋め戻してください。1度駆除を行った場所も、数年間の継続した作業が必要です。

駆除したものは、他の場所に拡散しないように確実に焼却処分する必要がありますが、刈り取りや抜き取りを実施後、現地に放置して土に返すことも可能です。

※特定外来生物ではありませんが、外来生物であるフランスギクやハルザキヤマガラスの生育が霧ヶ峰や河川敷などの広範囲で確認されています。生態系への影響が心配されるため、市は駆除作業を行っています。

特定外来生物 1

アレチウリ



- 原産 北アメリカ
- 分類 ウリ科、1年草
- 開花時期 8月～10月
- 特徴 つる性の植物で、生育が非常に早く、長さが数mから10数mになる。葉は、10cm～20cmの手の平状の5角形。トゲに覆われた種子を1株あたり400個以上つけ、風や人、動物に付着して運ばれる。
- 駆除方法 できるだけ芽を出して間もない小さいうちに、抜き取りによる駆除を行う。

福祉サービスをご利用ください

市は、障がいを持っている人や高齢の人が住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを進めています。市が提供するサービスの一部を紹介しますので、ぜひご利用ください。



生活支援のためのサービス

補装具の購入費・修理費・貸与費助成

- 対象 身体障害者手帳を持っている人、難病患者
- 助成額 所得に応じて上限額が設けられています(1割は個人負担。市民税非課税世帯は負担無し)。 ※介護保険制度の給付が優先されます。
- 対象となる補装具 車椅子、歩行補助つえ、眼鏡など

日常生活用具の給付

- 対象 重度障がい者、難病患者など
- 助成額 所得に応じて上限額が設けられています(1割は個人負担。市民税非課税世帯は負担無し)。 ※介護保険制度の給付が優先されます。
- 対象となる用具 ストマ用装具、入浴補助用具、情報・意思疎通支援用具など
※平成30年度から、人工内耳体外部装置および埋設型人工鼻が新しく補助対象になりました。

障がい者配食サービス事業

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ市民税所得割非課税世帯の人
- 助成額 1食当たり400円

※障がいの種類や内容によって、受けられるサービスが異なります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

■障がい者福祉サービスについて

社会福祉課障がい福祉係

(内線232、233、235)

※自動車税については、以下にお問い合わせください。

- 普通自動車(種別割・環境性能割)、軽自動車(環境性能割)：南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905
- 軽自動車(種別割)：税務課庶務係(内線143)

社会参加のためのサービス

自動車税の減免

- 対象 自動車を所有し、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人 ※障がい者のためにもっぱら同一生計者が運転する場合も含む。
- 減免額 ○自動車税(環境性能割)…250万円に税率を乗じて得た額以下 ○自動車税(種別割)…4万5千円以下

バス運賃の割引

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人
- 割引率 ○乗車券…5割 ○定期券…3割 ※高速バスも対象になる場合があります。

タクシー運賃の割引

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人
- 割引率 1割 ※時間制運賃も含む。
- その他 精神障害者保健福祉手帳を持っている人の割引の有無は、利用するタクシー会社に問い合わせを。

有料道路通行料金の割引

- 対象 ○自ら運転する場合…身体障害者手帳を持っている人 ○介護者が運転する場合…第1種身体障がい者と第1種知的障がい者
- 割引率 5割以内

身体障害者自動車運転免許証取得費助成

- 対象 身体障害者手帳を持っていて、一定の条件を満たす人
- 助成額 自動車運転免許の取得に要した経費の3分の2 ※上限10万円

身体障害者用自動車改造費助成事業

- 対象 身体障害者手帳を持っていて、一定の条件を満たす人
- 助成額 一部改造に要する経費の10分の10以内 ※上限10万円(1件当たり)

障がい者
福祉サービス

在宅で介護する人へのサービス

寝たきり高齢者等訪問理美容サービス

- 対象 市内在住で、障がいおよび傷病などの理由で、理髪店または美容院へ出向くことが困難であり、次のいずれかに該当する65歳以上の在宅の高齢者 ①市の要介護者台帳に寝たきりとして登録されている人 ②要介護4または5の認定を受けた人
- 助成額 出張料 ※理美容料金は自己負担。

介護者慰労金の支給

- 対象 寝たきりや重度の認知症の高齢者を、長期にわたって在宅で同居して介護している人
- 支給月 12月ごろ

徘徊老人位置情報検索システム

- 対象 市内在住の認知症高齢者などを介護する人
- 助成対象 位置情報検索システムに加入する際の加入金および機器購入費
- 助成額 1万1,445円以内 ※月々の利用料と位置検索料は自己負担。

介護用品の購入援助

- 対象 市内在住で、要介護4または5の高齢者を在宅で介護している、市民税所得割非課税世帯の人
- 対象用品 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーに類する介護用品
- 助成額 年間7万5千円以内(1回1万8,750円以内)

家族介護支援事業

適切な介護知識・技術の習得やサービス利用方法の習得などを目的とした教室を実施しています。介護者同士の交流会なども開催しています。

認知症高齢者家族の会

	日程	会場
いちごの会	毎月第2火曜日	湖南公民館
こむぎの会	毎月第3木曜日	老人福祉センター

【共通事項】

- 時間 午後1時30分
- 参加料 菓子代など(必要な時のみ)

家族介護慰労金の支給 ※申請が必要です。

- 対象 市内在住で、介護保険のサービスを使わずに在宅で要介護4または5の高齢者を介護している市民税所得割非課税世帯の人

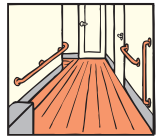
自立支援のためのサービス

食の自立支援

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する65歳以上の人 ①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯 ②市民税所得割非課税世帯 ③自立支援の観点から、このサービスを利用することが適切であると判断される人
- 配食日 週1日から利用できます。
- 助成額 1食当たり400円 ※自己負担は、1食当たり300円程度。

住宅改良アドバイザーの派遣(無料)

- 対象 65歳以上の高齢者、身体障がい者などで、介護や介護予防を目的とした住宅改修を検討している人



自立支援のための住宅改修に対する補助

- 対象 要介護認定で非該当(自立)となった人で、世帯の所得税合計が8万円以下の人
- 補助額 上限10万円 ※1割は自己負担。

生活支援のためのサービス

高齢者タクシー利用料金の助成(通院のみ)

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する70歳以上の人 ①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯 ②市民税所得割非課税世帯 ③病気やけがなどで、通院時にバス利用が極めて困難と判断される人 ※要介護認定者と障がい者タクシー助成を受けている人は除く。
- 助成額 1回840円 ※年間24回までが助成対象になります。

福祉電話の設置

- 対象 市民税非課税の1人暮らしの高齢者で、貸与が必要と認められる人

緊急通報システムの設置

- 対象 市内在住の、おおむね65歳以上の1人暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯
- 利用料 月額300円
- 条件 近隣に住む協力員(3人)の登録が必要です。

相談窓口

■高齢者福祉サービスについて

高齢者福祉課高齢者福祉係
(市地域包括支援センター)

地域の高齢者への継続的・包括的な支援、介護予防サービスの推進と調整などを行っています。
(内線291、292、298)

市在宅介護支援センター(毎日24時間対応)

介護や福祉サービス全般の相談を受け付けています。

- 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

令和2年度市・県民税(住民税)

納税通知書を発送します



市・県民税納税通知書

個人の市民税と県民税は、納付書・口座振替による「普通徴収」か、給与・公的年金からの「特別徴収」の方法でみなさんに納めていただいています。

給与からの特別徴収となる人には、事業主へ税額通知書を5月14日(木)に発送しました。普通徴収、公的年金からの特別徴収となる人には、納税通知書を住所(所)地へ6月12日(金)に発送します。納期限までに納付をお願いします。

市・県民税の税額は、市・県民税の申告書や所得税の確定申告書、または勤務先の会社から提出される給与支払報告書、日本年金機構や企業年金連合会などから提出される公的年金等支払報告書などに基づいて計算します。

課税の仕組み

課税の基準日

※市・県民税は、諏訪市に納める「市民税」と、長野県に納める「県民税」の2つを合わせたものです。市・県民税は、給与明細書や年金支払通知書に「住民税」または「個人住民税」と記載されることがありますが、同じものです。所得税は国税、市・県民税は地方税です。

課税の基準日

令和2年度の市・県民税は、令和2年1月1日現在に、諏訪市に住所がある人に対して課税します。従って、1月2日以降に死亡、転出した場合でも諏訪市で課税されます。

税額の計算方法(図1)

市・県民税年税額は、「均等割」と「所得割」の合計額です。

「均等割」は地域社会の費用の一部についてみなさんに広く均等に負担をお願いするものです。

県民税均等割のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として、森林の整備・保全のために負担いただくものです。また、東日本大震災を踏まえて、震災復興や防災費用の財源を確保するために、平成26年度〜令和5年度の10年間、市民税、県民税の均等割に、それぞれ500円が加算されています。

「所得割」は、所得に応じて税負担をお願いするものです(Ⅱ図1参照)。土地建物や株式などの譲渡所得は、別に計算します(分離課税)。

非課税になる基準

次の条件に当てはまる人は、全額または一部が非課税になります。

●全額非課税の人：○障がい者や寡婦・寡夫または未成年者で、合計所得金額が125万円以下の人 ○生活保護法に

より生活扶助を受けている人

均等割が課税されない人：合計所得金額が31万5千円×(1

+同一生計配偶者+扶養親族数)+18万9千円(※以下の人

所得割が課税されない人：総所得金額等が35万円×(1+

同一生計配偶者+扶養親族数)+32万円(※以下の人

※同一生計配偶者(納税義務者の配偶者で合計所得金額が38万円以下の人)または扶養親族がいる場合のみ加算

納税の仕組み(図2)

市・県民税の納税方法は、「普通徴収」「給与からの特別徴収」「公的年金からの特別徴収」の3種類があります。

①普通徴収：納付書または口座振替によって納める方法です。1年の税金(年税額)を、原則年4回に分けます。

②給与からの特別徴収：勤務先の給与から毎月天引きし、会社で取りまとめて市へ納める方法です。

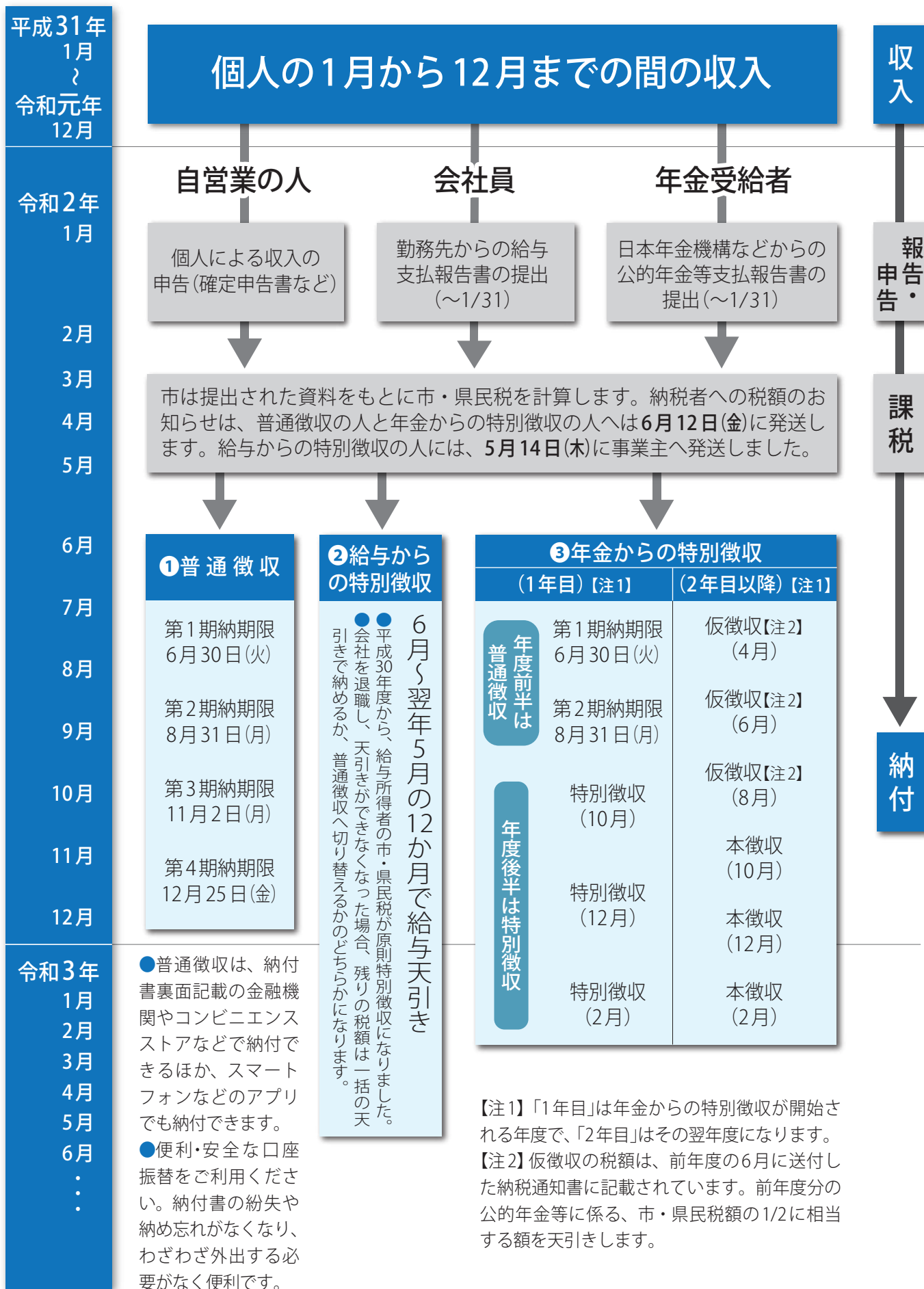
③公的年金からの特別徴収：公的年金から天引きし、年金保険者(日本年金機構など)を通じて市へ納める方法です。65歳以上の人で、介護保険料が公的年金から天引きされている人が対象となり、1年の税金を原則年6回に分けます。

(図1) 市・県民税の計算方法

令和元年の所得等	−	所得控除額	=	課税標準額 (1,000円未満切り捨て) 1	×	市民税の税率 6%	+	市民税の税率 4%	×	税額控除 調整控除 配当控除 寄附金税額控除 など 2	=	市民税所得割	+	市民税均等割 3,500円	+	県民税均等割 2,000円	=	市・県民税(住民税)年税額
----------	---	-------	---	---------------------------	---	--------------	---	--------------	---	--------------------------------------	---	--------	---	------------------	---	------------------	---	---------------

「所得割」は、令和元年の1年間(平成31年1月1日〜令和元年12月31日)の総所得金額等から所得控除額を差し引いたもの(課税標準額 1)に税率を乗じ、税額控除 2を差し引いて計算します。

(図2) 市・県民税の課税から納税までの流れ



成長力第一主義



諏訪市は、あなたの成長力を求めています！

2021 諏訪市職員募集

■受験案内の配布

6月1日(月)から、市ホームページで取得できます。試験内容など、詳しくは受験案内をご覧ください。



▲QRコード

(問) 総務課職員係 ☎52-4141(内線 334、335) (市ホームページ)

■試験日程などについて

新型コロナウイルス感染症拡大や、政府の緊急事態宣言発令などの状況により、試験の日程、方法などを変更する場合があります。詳しくは、受験票発送時にお知らせします。

▶ 事務職、技術職(土木)、保健師

■第1次試験日

7月12日(日)

■受付期間

6月1日(月)～18日(木)

※郵送による受け付け、最終日消印有効

■試験区分・受験資格

①上級事務職(大学卒程度)／7人程度

昭和60年4月2日以降に生まれた人

②上級技術職(大学卒程度・土木)／若干名

昭和60年4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程を修めた人または1級土木施工管理技士の資格を有する人

③上級保健師(大学卒程度・保健師)／若干名

昭和50年4月2日以降に生まれ、保健師資格を有する人または来春資格取得見込みの人

④中級事務職(短大卒程度)／若干名

昭和60年4月2日以降に生まれた人

▶ 保育士、事務職(障がいのある人対象)

■第1次試験日

9月20日(日)

■受付期間

8月3日(月)～20日(木)

※郵送による受け付け、最終日消印有効

■試験区分・受験資格

⑤中級保育士／若干名

平成2年4月2日以降に生まれ、保育士資格を有する人または来春資格取得見込みの人

⑥上級事務職(大学卒程度・障がいのある人対象)／若干名

昭和45年4月2日以降に生まれ、障害者手帳の交付を受けている人

※障がいがある人も全ての試験区分を受験できます。

移住・空き家に関する 支援施策を紹介します



市は、市内へ移住を希望する人や市内の空き家などの有効活用を考えている人を対象に、さまざまな支援施策を行っています。移住や、空き家の今後について検討する際に、ご活用ください。

移住促進空き家バンク 活用補助金



■空き家バンク物件の仲介手数料の補助

諏訪市空き家バンクに登録されている空き家を購入または賃借して諏訪市に移住した人と、その空き家の所有者に、不動産業者へ支払う仲介手数料を補助することで、空き家の利活用と移住を支援します。

- 対象 諏訪市空き家バンクに利用登録されている物件を購入または賃借した移住者およびその空き家の所有者
- 補助金額 仲介手数料の1/2以内の額(上限5万円)
- 申し込み 申請には要件があります。詳しくは、事前にお問い合わせください。

■空き家バンク物件の家財処分費用の一部の補助

諏訪市空き家バンクに登録されている空き家または空き家バンクへの登録を予定している空き家の所有者に、家財処分に係る経費の一部を補助することで、空き家バンクへの空き家の登録と移住促進を図ります。

- 対象 諏訪市空き家バンクに登録されている空き家または空き家バンクへの登録を予定している空き家の所有者
- 補助金額 家財処分に係る一部経費の1/2以内の額(上限5万円)
- 申し込み 申請には要件があります。詳しくは、事前にお問い合わせください。

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 283、285)

空き家バンク物件登録相談会を 行っています

毎月1回(12月を除く)、空き家などの売却や賃貸を検討している人を対象にした相談会を行っています。日程や会場などは、広報すわくらしの情報ページでお知らせします。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 283、285)

諏訪市空き家バンク ～空き家サイト～

移住・定住を支援するため、市内の空き家を有効活用する「諏訪市空き家バンク」を開設しています。市内の空き家を売りたい、貸したいと希望する所有者からの物件情報を、空き家を利用したい人へ提供します。

●URL <http://www.city.suwa.lg.jp/akiyabank/>



QR
コード

諏訪市空き家

検索

空家跡地活用 支援事業補助金

解体

長い間利用していない空き家の跡地の活用を目的とした取り壊しなどに対して、取り壊し前の固定資産税軽減額の2倍相当額(最大20万円)などを上限に補助することで、市街地の環境整備の推進を図ります。

- 対象 自己用の住宅建築用地以外の用途として活用するために、該当する空き家の取り壊しをする空き家と土地の所有者 ※12月までに取り壊しが完了する空き家が対象となります。
- 補助金額 空き家の解体(家屋の一部解体を除く)および、跡地の立竹木の伐採などの環境整備に要する工事費の1/10に相当する額。ただし、空き家が存する住宅用地に対して適用されている固定資産税の、課税標準の特例の適用によって軽減される額の2倍に相当する額または20万円のいずれか低い額。
- 申し込み 申請には要件があります。詳しくは、事前にお問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線 267、268)

Topic
01

継続的な情報発信をめざします

SUWA デザインプロジェクトの
ウェブサイトができました

官民連携で組織するSUWAブランド推進委員会は、SUWAデザインプロジェクトのウェブサイトを開設しました。



▲ウェブサイトの画面

SUWAデザインプロジェクトは、諏訪の伝統のものづくり産業に外部の視点を入れて、地域に活力を呼び込む事業を行っており、デザイナーやクリエイターと企業を結び付け、諏訪を拠点にする企業のものづくりの新展開をめざす活動を支援しています。

ウェブサイトは、プロジェクトに参加する企業の紹介や、過去に行ってきたプロジェクトなどの紹介のほか、市職員が実際に企業訪問をして取材した事業者の活動も掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

(問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



▲QRコード

Topic
02

飲み水を 未来へつなごう ぼくたちで

6月1日～7日は水道週間です

いつも当たり前に使っている水道水。市の水道料金は、県内19市の中で一番安価なことを知っていますか？

安価に水を提供できている背景には、豊かな水源があります。市は、30の水源を管理して取水を行っていますが、これらの水は全て地下水と湧水なので、自然のろ過機能によって塩素消毒のみで飲むことができます。



水道局は、これからも市民のみなさんに安心・安全な水を安定して届けるために、水道施設や管路の更新、水源の適切な維持管理を進めていきます。

■水質検査結果を公表しています

みなさんに安心・安全な水を届けるため、水道法に基づいて水質検査を行っています。過去5年分の検査結果は、市ホームページに掲載しています。

■非常用給水袋を無料配布します

●日程 6月1日(月)～5日(金)

●配布数 300枚(先着順) ※1世帯につき1枚のみ。

●配布方法 市役所1階受付でお渡しします。

(問) 水道局施設課上水道係(内線783、763)

Topic
03

申請期限は8月24日(月)です

特別定額給付金の申請を受け付けています

5月22日(金)に、新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に基づく特別定額給付金の申請書を市内全世帯へ郵送しました。世帯主が申請・受給者となります。マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルでオンライン申請が可能です。マイナポータルの「ぴったりサービス」にある、特別定額給付金の申請画面から申請してください。

●給付額 1人10万円 ●申請期限 8月24日(月)

●手続き 申請書に印字されている給付対象者の氏名を確認の上、必要事項を記入してください。申請書と添付書類を同封し、返信用封筒で返信してください。オンライン申請をした人(世帯)は、申請書の返信は不要です。

●添付書類 ○申請者の本人確認書類の写し(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、パスポートなど) ※代理申請(受給)をする場合は、代理人の本人確認書類の写しも添付してください。 ○振込先金融機関口座確認書類の写し(通帳の口座番号がわかるページ、キャッシュカードなど)

●給付方法 申請書の受理後、指定された世帯主(申請者)の金融機関口座に、世帯分の給付金を振り込みます。

●その他 添付書類の不足など、申請書の記載内容が確認できなかった場合、身分を明らかにした上で、電話で問い合わせをする場合があります。短期間で給付の手続きを行うため、ご協力をお願いします。

■給付金関連の詐欺にご注意ください

市や国は、次のようなことを行うことは、絶対にありません。給付金を装った不審な電話やメールなどに、ご注意ください。

○現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること

○受給に当たり、手数料の振り込みを求めること

○メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

■「怪しいな？」と思ったら、遠慮なく相談してください

○消費者ホットライン…188(局番なし)

○新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン…

☎0120-213-188(午前10時～午後4時)

○諏訪警察署…☎57-0110

(問) 市特別定額給付金対策チーム(内線402、405、406)、総務省特別定額給付金コールセンター ☎0120-260020





4/15
(水)

新型コロナウイルス感染症拡大防止に マスク 3,000 枚の寄贈

中国出身で、市内の長野国際文化学院で学び、卒業後に起業をした朱洸さんと王宗明さんから、マスクを寄贈していただきました。市医師会を通じ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に活用します。



4/21
(火)

各地区からの要望箇所を現地確認 工事要望箇所の視察を実施

各地区から道路改良や水路改良などの要望が出されている箇所を、地区役員のみなさんとともに、市長と市職員が現地視察を行って確認しました。今後、緊急性の高い箇所から工事などを実施します。



4/23
(木)

広報すわ令和元年8月号の表紙 広報コンクールで入選一席を受賞

(公社)日本広報協会が主催する、令和2年全国広報コンクールの広報写真・一枚写真部で、広報すわ令和元年8月号の表紙が入選一席を受賞しました。これからも、みなさんの手に取っていただける広報紙をめざします。



4/24
(金)

緊急事態宣言の発令を受けた取り組み 広報車による啓発活動出発式

全国を対象にした緊急事態宣言の発令を受け、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための啓発活動を行う広報車の出発式がありました。大型連休を前に、市内全域を回り、県域をまたぐ移動の自粛などを呼び掛けました。



4/27
(月)

児童・生徒の安心安全のために マスク購入のための寄附金贈呈

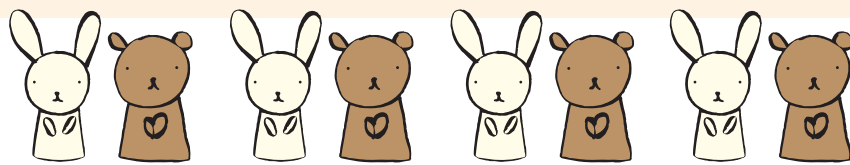
市内小・中学生用のマスク購入費として、株式会社アクアテック信州様から寄附金を贈呈していただきました。購入するマスクは各学校に配布し、児童・生徒が安心安全な学校生活を送れるように役立てます。



5/12
(火)

医療従事者のみなさんに感謝のエール クラブ・フォー・ケアラズ

最前線で新型コロナウイルスと闘っている医療従事者のみなさんに向けて、拍手を送る取り組みを行いました。市庁舎や中洲小学校では、職員がメッセージボードを掲げながら、感謝の気持ちを込めてエールを送りました。



子どもと楽しく、一緒に育つ！

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報！

あゆステ通信



太陽に合わせた生活を送りましょう

生活リズムは体や脳の発達の基盤

大切な視床下部の働き

睡眠と覚醒の調節などをつかさどる脳の視床下部は、生後3か月ごろから働き始めます。視床下部は、4歳ごろに完成し、その後、理性などをつかさどる大脳が発達します。大脳がしっかりと発達するには、視床下部がスムーズに働いていることが必要です。

朝の光を浴びて

生活リズムを整えましょう

視床下部は、太陽に合わせた生活をするときスムーズ

に働きます。朝6時ごろにはカーテンを開け、明るい光を浴びましょう。朝、光を浴びることで脳が目覚め、15〜16時間後に眠りを誘うホルモンが出ます。また、夜の睡眠中に出る成長ホルモンは、午後8時ごろから出始め、午前1時ごろピークになります。生活リズムは成長発達の基盤ですが、子どもだけではありません。意識して環境を整えていきましょう。

家にいる時間が増え、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムは子どもの発達に重要です。

(問) 保健センター(内線592)



健康推進課
有賀 恭子 保健師

児童センターからのお知らせ

児童センターは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを中止したり、臨時休館したりする対応をしています。ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。最新の情報は、ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。
(問) 児童センター ☎54-7714

児童センターの
最新情報はこちら→



<児童センターHP>

遊びに来たときは、気軽に声を掛けてね！

児童センターで働いている児童厚生員を紹介します

ドッジボールが得意で、子どもたちと一緒にやると驚かれます。たくさん子どもたち、保護者と出会えるのが楽しみです。



▲
原田 紗耶香さん

頭を使うゲームが好きで、動植物の世話も得意です。不思議に思ったことは、気軽に聞いてください。一緒に考えますよ。



▲
井出 賢一さん

4月から職員になりました。自分で遊びを考えるのが好きです。たくさん遊びを通して子どもたちと関わってみたいです。



▲
赤司 和見さん

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



有賀 葵陽ちゃん
(1歳9か月)
外で遊ぶの大好き!いつもお姉
ちゃんと元氣いっぱい遊んでいます



三嶋 陸斗ちゃん
(1歳3か月)
好きなものは、アンパンマン
とお姉ちゃんのおもちゃ!



平林 侑ちゃん
(0歳8か月)
早くみんなでお出掛けでき
るようになるといいな!

【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



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!



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)

※自宅で同居家族全員の検温と健康チェックをした上で、
マスクを着用して来てください。

※可能な限り、付き添いの保護者は1人としてください。

乳幼児健診

	日 程	対 象
4か月児健診	6月29日(月)	令和2年2月生まれ
10か月児健診	6月30日(火)	令和元年8月生まれ
1歳6か月児健診	6月2日(火)	平成30年11月生まれ
3歳児健診	6月3日(水)	平成29年5月生まれ

●受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時～1時30分
○16日～末日生まれ…午後1時30分～2時 ○5月対象者
…午後2時～2時15分 ●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、着替えを入れる
バッグ、バスタオル ※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【歯科相談・歯のフッ素塗布は中止します】

●対象 平成30年5月生まれ ●日程 6月18日(木) ●
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 ●
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、2歳児相談質問票、着替えを入れるバッグ、
バスタオル

予防接種

	日 程	対 象
日本脳炎 (追加)	6月5日(金)	平成28年1月～4月1日生まれ
四種混合 (初回2回目)	6月15日(月)	令和元年10月～12月生まれ
BCG	6月22日(月)	令和元年12月生まれ

●受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時30分～1時
55分 ○16日～末日生まれ…午後1時55分～2時20分
●会場 保健センター ●持ち物 母子手帳、予診票、バ
スタオル(着替え用)

6月の次の事業は中止します

●すこやか子育て相談(乳幼児対象)…発育・発達の相談
は、保健センターに連絡してください。 ●2歳半フッ素
塗布 ●離乳食教室

☆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



さばのカレーマリネ

(問) 保健センター(内線591)

【材料】<おとな2人分>

- ・さば(60g)…2切れ
- ・おろししょうが…ひとかけ
- ・酒…小さじ1
- ・油…大さじ1/2
- ・玉ねぎ…100g
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・カレー粉…小さじ1/2
- ・酢…大さじ2

【作り方】

- ① さばは1切れを半分に切り、皮の方に切れ目を入れてから、しょうがのおろし汁と酒を振りかけておく。
- ② 玉ねぎは、縦半分に切ってから薄くスライスする。
- ③ 鍋に、②とAを入れて加熱し、煮立ったら火を止める。
- ④ さばの水気を拭き、フライパンで両面を焼く。火が通ったら、熱いうちに③に漬け込む。

ポイント

カレー風味が食欲をそそります。季節で、魚・野菜を変えてみるのもいいですね。



1人分の栄養価

エネルギー	217	kcal
たんぱく質	13.5	g
食物繊維	1.1	g
塩分	1.1	g

協力: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

市健康推進課
保健師

名取 美紅 さん



(問) 保健センター(内線592)



高血圧のリスクと予防法

高血圧は、「沈黙の殺人者」と呼ばれています。血管は痛みを感じないため、破れるか詰まるまで自覚症状がなく、高血圧から生死に関わる障がいが出ることが多いからです。

血圧は、特に病気がなくても加齢や遺伝、生活習慣により上がっていきます。また、肥満や運動不足により、内臓脂肪が増えることでも高血圧を引き起こします。

血圧が高い状態が続くと、血管に常に強い圧力が加かってしまい、血管の壁は傷つき、次第に厚く、硬くなります。これを動脈硬化と言います。動脈硬化は、進行するとさまざまな合併症を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、命に関わる重大な病気の原因となります。

■高血圧の基準

- 診察室血圧(病院などで測る血圧)…140/90mmHg以上
- 家庭血圧(家庭で測る血圧)…135/85mmHg以上

■高血圧を予防するために

- ①減塩…1日に、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人は6.0g未満を目標に減塩を心掛けましょう。
- ②運動…ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。高血圧の人は、医師の指示のもと運動をしましょう。
- ③禁煙…喫煙をすると、交感神経の働きが高まり、血圧が上がります。
- ④血圧測定…普段から家庭血圧を測りましょう。



月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
6	7日(日)	なかす内科医院 ☎54-2230	浅井歯科医院 ☎82-5888	片倉薬局 ☎58-0529
	14日(日)	みやざき皮フ科クリニック ☎78-0005	平林歯科医院 ☎52-1741	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	21日(日)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	28日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	池田歯科医院 ☎52-0177	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
7	5日(日)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	茅野歯科医院 ☎72-4225	ららくま薬局 ☎58-0090

■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
(6月、7月第一週)

市博物館
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日

■収蔵品の確認をしています

市博物館では、さまざまな収蔵品を保管しています。現在、その全てについて確認作業を行っています。最新の開館・展示の情報などは、博物館ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▲積み上げられた土器や石器の
収納箱市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日

■特集展示「志村一男 ―心象で見る風景」、同時開催「令和元年度新収蔵作品展」



◀「甲斐小荒間」志村一男

諏訪市出身の洋画家・志村一男の特集展示を、岡谷美術考古館(会期:6月1日(月)～8月2日(日))と共同開催します。また、同時開催として新たに美術館に収蔵された作品のお披露目展示も行います。

●期間 6月2日(火)～8月2日(日)

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 臨時休館(～6月30日(火))

■収蔵作品紹介「小さな電車」(1982)



原田泰治さんが、千葉県銚子市で描いた作品です。三方を海に囲まれた漁業の町・銚子に、小さな電車が走っています。銚子駅から外川駅まで6.4kmを、潮風を受け赤い車体を左右に揺らしながら、時速20kmで人々の足としてのどかに走る様子が描かれています。

すわこ
ランド

☎ 54-2626

6月1日(月)から、営業を再開します(トレーニングルームを除く)。入館時に、氏名などの記入をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、当面の間、営業時間を午前10時～午後8時とします。なお、6月のイベントは行いません。ご了承ください。



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、
6月26日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
6月26日(金)

おすすめの図書(市図書館)

■本屋を守れ読書とは国力

藤原正彦 著 (PHP新書)

本を読まなくなった国から町の本屋が消えていく。その先には…。数学者が熱く語ります。

■長野県文学全集 全37巻
(郷土出版)

16年の歳月をかけて刊行された信州にゆかりの作家・作品の全集。市図書館2階の郷土資料室にあります。



新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、当面の間、開館時間を午前10時～午後5時とします。また、館内での選書は可能ですが、本・新聞の閲覧や学習室などの利用はできません。

市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

6月の定例イベントは、中止します。

中止イベント

【みんなで本を読む日】

■ビブリオトークの会

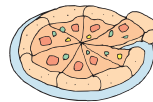
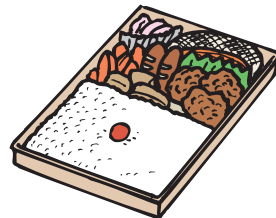
【おはなし会】

■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)

テイクアウトで飲食店を応援！

諏訪テイクアウトマップを ご利用ください



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外食する機会が減っています。影響を受けている飲食店のみなさんを応援するサイト「諏訪テイクアウトマップ」からテイクアウトを利用して、地元のお店を応援しませんか。

(問) 産業連携推進室産業連携推進係 ☎52-4141 (内線451)

諏訪テイクアウトマップとは？

テイクアウトに対応している、諏訪地域のお店を検索することができます。テイクアウトメニューが充実し、自宅でゆっくりとおいしい料理を楽しむことができる機会です。サイトでお気に入りのお店や気になるメニューを探してみたいはいかがでしょうか。

飲食店のみなさんへ

自身の店舗でテイクアウトの対応が可能な場合は、登録をしてサイトを活用してください。右のQRコードから、無料で登録できます。

どんなお店があるか
チェック！



▲ QR コード

※注文や問い合わせは、
各店舗へお願いします。



▲画面イメージ

第72回 諏訪湖祭湖上花火大会 中止します 第38回 全国新作花火競技大会

8月15日(土)に開催を予定していた第72回諏訪湖祭湖上花火大会および9月5日(土)に開催を予定していた第38回全国新作花火競技大会は、中止します。

実行委員会では、新型コロナウイルス感染症の今後の沈静化が見通せない状況にあることを受け、感染拡大防止および地域や来訪されるみなさんの健康と安全の確保を最優先に協議した結果、中止の決定に至りました。

大会を支えてくださる協賛企業のみなさん、花火大会を楽しみにしてくださっている多くの市民のみなさんや全国のみなさんには大変申し訳なく、残念ですが、何とぞご理解をお願いします。

諏訪湖祭実行委員会、新作花火大会実行委員会



(問) 諏訪湖祭湖上花火大会…諏訪湖祭実行委員会事務局(観光課内) ☎52-4141 (内線421、422)
全国新作花火競技大会…新作花火大会実行委員会((一社)諏訪観光協会内) ☎52-2111

～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

口の中の健康は、食事や会話を楽しんだり、よくかむことで全身のバランスを整えたり、健康な体を保つための指標になります。この機会に、口の中の健康に対する意識を高め、健康な生活を送りましょう。

(問) 保健センター(内線592、591)

口の中の健康を保ちましょう

虫歯や歯周疾患をそのままにしておくと、歯が守られないだけでなく、全身の病気の原因になると言われています。口の中の健康を保つため、歯のお手入れをしていくことが大切です。

■口の健康を保つポイント

- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう。
- 毎日、正しい歯みがきをしましょう。
- 歯垢などの汚れを定期的に取り除きましょう。

口の機能は加齢とともに低下します

口には、私たちが普段当たり前に行っている食べる・話す・表情を作るという機能があります。この機能は、加齢とともに少しずつ低下し、そのままにすると全身の活力低下を招き、日常生活に支障が出たり病気の原因になったりします。口の運動などの口腔ケアも、日常生活に取り入れていきましょう。



■機能の低下による影響

- 食べる機能の低下…十分な栄養が取れず、筋肉量や免疫力の減退につながります。
- 話す、表情を作る機能の低下…他者との交流機会の減少につながり、精神的な活力を失う原因になります。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

自粛生活を乗り切るために

楽しくフレイル予防をしましょう！

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、外出しにくい状況が続いています。生活が不活発な動かない状態が続くことにより、頭や体の働きが低下して動けなくなることが心配されています。これからも元気で過ごせるように、できることに取り組み、体力・筋力・気力の低下を防ぎましょう。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

運動のポイント

- 人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩をしましょう。
- 畑仕事や庭いじりなど、家でできる楽しみで体を動かしましょう。
- 家の中でできる運動や体操をしましょう。
例: すわっこいきいき体操、ラジオ体操など
- 座って過ごす時間を減らし、かかと上げや足踏みをするなど、こまめに動きましょう。

食生活、口腔ケアのポイント

- 3食欠かさずバランス良く食べて規則正しい生活を心掛けましょう。
- 毎食後と寝る前に歯みがきをしましょう。
- 食事はしっかりかみ、早口言葉やパタカラ体操などで口周りの筋肉を保ちましょう。

人との交流のポイント

- 外出しにくい今こそ、家族や友人、ご近所同士で意識して支え合いましょう。
- 電話や手紙、メール、SNSなどを活用して、家族や友人と交流しましょう。

パタカラ体操

※唇や舌の動きを意識して発声してみましょう。



※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 男女共同参画社会の実現に向けて「男女共同参画週間」

男女共同参画を考える機会として、6月23日～29日を「男女共同参画週間」としています。性別にとらわれることなく、誰もが職場・学校・地域・家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、みなさん一人一人の取り組みが必要です。私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線289)

i 後期高齢者医療保険料が減免されます

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合や、事業収入などの減少が見込まれる場合に、後期高齢者医療保険料が減免されます。詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合ホームページまたは市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎026-229-5320、市民課国保医療係(内線118)

i 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

●対象 ○昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ○昭和15年4月1日～昭和19年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和元年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者 ※6月下旬に、案内と受診券を送付します。

●期間 7月1日(水)～12月30日(水)(医療機関の休診日を除く)

●実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)

●持ち物 受診券、保険証、お薬手帳(持っている人)

●その他 治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。

※長野県を対象にした新型コロナウイルス緊急事態宣言が発令された場合は、受診を控えてください。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎026-229-5320

i 令和2年度の年金振込通知書を送付します

年金額は、法定額に毎年度定められる改定率を掛けて算出されます。改定後の年金額の通知は、年金改定通知と年金振込通知書を合わせた通知書として6月上旬に送付します。この通知は、6月～令和3年4月の間に支給する年金額などをお知らせするものです。大切に保管してください。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 児童手当現況届の郵送での提出にご協力を

児童手当・特例給付を受給している人は、6月中に現況届を提出する必要があります。対象者には、6月上旬に返信用封筒(切手不要)を同封して通知を送付します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送で提出してください。マイナンバーカードを利用した電子申請による手続きもできます。なお、今年度から、保険証のコピーの添付は不要になりました。

●提出期限 6月30日(火)

※詳しくは、通知をご覧ください。か、お問い合わせください。

(問) 市民課市民窓口係(内線119)

i 日ごろから十分な備えを！6月は土砂災害防止月間

土砂災害の被害を小さくするために、日ごろから災害に対して十分な備えをしておきましょう。



■正しい情報を入手しましょう！

雨が降り始めたら正しい情報を入手し、早めに適切な対応をすることが大切です。市は、「防災気象情報システム」を導入しています。かりんちゃんねる(LCV11チャンネル)での放送、または市ホームページでお知らせしていますので、活用してください。

■日ごろからの備えが大切！

○「今までにどんな災害が発生したか」など、自分の住んでいる地域を調べておきましょう。 ○「家族との連絡方法や落ち合う方法はどうか」など、災害発生時にどのように行動したらよいかを前もって調べておきましょう。 ○災害発生時に必要な物を備え、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、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。今号に掲載している内容は、5月20日(水)現在の情報です。開催日の延期や中止など、最新の情報は市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。



▲QRコード

i お知らせ**i 6月定例教育委員会**

- 日程 6月26日(金)
- 時間 午後3時
- 会場 市役所502会議室(5階)

i 令和元年度情報公開等の実施状況

■諏訪市情報公開条例第5条の規定による公開請求(5件) ※公開5件

●請求内容…建設リサイクル法に関する書類ほか

■諏訪市個人情報保護条例の規定による請求(43件)

●請求内容…外部提供

※情報公開・個人情報保護審査会への諮問件数…2件

(問) 総務課情報公開室(内線331)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■新型コロナウイルスに関連した詐欺に気をつけて！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、「ウイルスが水道水に混ざっている」、「ウイルスで下水道管が汚染されているので清掃が必要」などの不安をあおる電話や、給付金の関係で必要だと、銀行の口座番号と暗証番号を聞いてくる詐欺が発生しています。不審な電話や、心当たりのない送信元からの怪しいメールには、反応しないようにしましょう。

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



(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i 「議員と語っちゃオ!!」を開催します

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



- 日程 7月1日(水)
 - 時間 昼の部…午後1時30分～3時30分 夜の部…午後7時～9時
 - 会場 市役所大会議室(5階)
 - テーマ ①産業振興や都市基盤などのまちづくり ②子育てや福祉・健康 ③災害対策 ④自然・生活環境 ⑤その他
 - 申し込み 6月24日(水)までに、電話またはEメールで申し込んでください。その際、氏名、希望するテーマ(⑤その他の場合は、具体的なテーマ)をお知らせください。 ※当日の参加も可能です。
 - その他 託児サービスを利用できます。希望する人は、6月24日(水)までに、電話で申し込んでください。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 議会事務局(内線521、537)、Eメール suwashigikai@city.suwa.lg.jp

i 証明書コンビニ交付サービスが停止します

全国のコンビニなどで、マイナンバーカードを使って各種証明書が取得できるサービスは、システムメンテナンスのため、次の日程でサービスを停止します。停止中は、各種証明書の取得ができません。ご注意ください。

- 日程 6月9日(火)
- 時間 午後6時～11時
- (問) 市民課市民係(内線112)

i 禁煙を考えている人へ禁煙週間(5/31～6/6)

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマに、禁煙週間が実施されています。たばこは、禁煙補助剤を使うことによって、比較的楽にやめることができます。また、禁煙外来を受診して薬の処方やカウンセリングを受けると、禁煙成功率が2～3倍高まると言われています。医療機関で禁煙治療を受ける費用は、健康保険が使える場合、あまりお金をかけずに済みます。たばこの煙は周りの人へ影響を与える健康問題になっています。



(問) 保健センター(内線592)

i 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給

国民健康保険被保険者または後期高齢者医療制度の被保険者のうち、給与などの支払いを受けている被用者に傷病手当金を支給します。

- 対象 令和2年1月1日～9月30日に、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、その療養のために仕事を休んだ人 ※対象期間は、延長する場合があります。
 - 支給額 直近3か月の平均給与と収入(日額)の3分の2を基礎として算出した額
 - 申し込み 申請書を記入の上、郵送で提出してください。申請書は、市または長野県後期高齢者医療広域連合ホームページから取得できるほか、希望する人には郵送します。 ※申請を希望する人は、事前にお問い合わせください。
- (申)・(問) 市民課国保医療係(内線118、121)



▲市ホームページ



▲広域連合ホームページ

i 住民基本台帳の閲覧状況の公表(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

「住民基本台帳法」、「諏訪市住民基本台帳の閲覧に関する事務取扱要綱」などの規定に基づき、当市の閲覧の取り扱い実績について、以下のとおり公表します。

■国および地方公共団体による閲覧

機関の名称	請求事由の概要(委託者)	閲覧年月日	閲覧範囲
長野県企画振興部情報政策課 統計室統計第三係 長野県知事 阿部守一	2019年全国家計構造調査(総務省統計局)	R1.7.30～	全国家計構造調査の調査単位区に設定された地域に居住している人(大字四賀、沖田町、大字豊田、大字湖南の一部)

■個人または法人による閲覧

氏名(法人名、代表者名)	利用目的の概要(委託者)	閲覧年月日	閲覧範囲
(株)毎日新聞社 代表取締役社長 丸山昌宏	第73回読書世論調査	R1.6.6	大字中洲 H15年9月30日生まれまでの16歳以上の男女12人
(一社)新情報センター 事務局長 平谷伸次	第2回男女のあり方と社会意識に関する調査(広島修道大学)	R1.6.18	岡村一丁目 S14年6月1日～H11年5月31日生まれの男女20人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R1.6.18	湯の脇一丁目、二丁目 H15年4月1日生まれまでの16歳以上の男女50人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R1.11.18	大字上諏訪、諏訪二丁目、大字湖南 H15年4月1日生まれまでの16歳以上の男女100人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R2.2.5	大字四賀、大字湖南 H15年4月1日生まれまでの16歳以上の男女150人
(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木稲博	60代の雇用・生活調査((独)労働政策研究・研修機構)	R1.6.20	大字中洲 S24年6月2日～S34年6月1日生まれの男女21人

(問) 市民課市民係(内線112、113)

※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 統計グラフコンクールを中止します

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、今年度の統計グラフ全国コンクールと長野県統計グラフコンクールが中止となったことを受け、市で行う統計グラフコンクールの作品募集を中止します。

(問) 秘書広報課広報統計係(内線324)

i 鳥獣被害の情報提供にご協力ください

農業被害などの軽減を図るため、鳥獣被害の情報提供にご協力ください。○サル…西山地域に出没しています。見掛けても餌をあげたり、近づいたりしないでください。見掛けた場合は、日時・場所・頭数をご連絡ください。

○シカ・ハクビシンなど…場所や被害状況により異なりますが、市で捕獲などの対策ができる場合があります。被害にお困りの人は、ご相談ください。

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i サンデーリサイクルを実施します

市は、資源物の収集量が減少する中、利便性を確保してリサイクルを推進することを目的に、日曜日に資源物回収を行います。

●日程 6月7日(日)

●時間 午前9時30分～正午

●会場 いちやまマート諏訪店、ツルヤ上諏訪店

●対象品 ○カン類(アルミ缶・スチール缶) ○ペットボトル ○カセットボンベ ○CD・DVD(市販されている状態のものはリユースするため、ケース付きでも可) ○廃食油 ○リターナブルビン(ビールビン・一升ビン) ○割り箸(竹製は不可) ○その他の紙 ○インクカートリッジ ※対象品以外のは、回収できません。



(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

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。

**i** 不用食器ぐるぐる市を中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月12日(金)、13日(土)、14日(日)に開催予定だった不用食器ぐるぐる市を中止します。

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i 犬・猫の休日譲渡会

飼育を希望する人に、諏訪保健所に保護されている犬・猫を譲ります。

●日時、会場 6月21日(日) 午前10時～11時 諏訪合同庁舎南側駐車場動物舎

●対象 18歳以上で、責任を持って終生飼育、室内飼育(猫のみ)、不妊処置などができる人

●持ち物 身分証明書(運転免許証など)、キャリーケースなど

●その他 最新情報や、譲渡可能な犬・猫の収容状況は、諏訪保健所ホームページをご覧ください。



▲QRコード

※犬・猫の持ち込みはできません。また、事前に予告なく中止する場合があります。

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

i 木造住宅の無料耐震診断、耐震改修工事への補助

■耐震診断士の無料派遣

●対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した、市内の木造一戸建て住宅(一部併用住宅も可)

●申し込み 申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。申込用紙は、都市計画課窓口(市役所別棟2階)または市ホームページから取得できます。



▲QRコード

■耐震改修工事などの一部補助

住宅の耐震性を向上させるための工事(耐震補強、現地建て替えなど)や、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う工事への補助制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

i 漏水調査にご協力

公道の漏水を早期に発見し、道路の陥没などの事故を防ぐため、平成30年度から5か年計画で漏水調査を行っています。ご協力をお願いします。

●期間 6月～9月

●対象地域 四賀、沖田町、中洲の一部 ※該当地域には、回覧板などでお知らせします。

●その他 ○調査委託業者が、個人の敷地内に立ち入る場合があります。○調査員は、市が発行する身分証を携帯しています。○漏水箇所の発見後、工事の手配まで時間がかかる場合があります。

(問) 水道局施設課上水道係(内線782、783)

i 児童家庭支援センターつつじが開所しました

社会福祉法人つるみね福祉会が運営する「児童家庭支援センターつつじ」が、JR茅野駅前の商業施設ベルピア3階に開所しました。児童家庭支援センターは、子どもたちを取り巻くさまざまな課題を考える場所です。相談員や心理士などのスタッフが、多方面からみなさんをサポートします。

●日時 月曜日～土曜日(木曜日、祝日を除く) 午前10時～午後5時 ※緊急の相談は、夜間、休日も対応します。

(問) 児童家庭支援センターつつじ ☎75-1108、Eメール chino_jikasen@tsutsuji.or.jp**i** 20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう

●期間 6月～令和3年2月(医療機関の休診日を除く) ※1月～2月は、医療機関が混雑します。

●対象 20歳以上の女性

●実施医療機関 ○要予約…あおぞらレディス&マタニティクリニック(☎54-4103)、諏訪赤十字病院(予約先：健診センター ☎57-6042) ○予約不要…青木産婦人科医院

●持ち物 健康手帳(持っている人)、子宮頸がん検診受診票(記入して持参)、保険証など住所が確認できるもの

●その他 検診受診票は、健康カレンダーにつづってあります。

(問) 保健センター(内線592)



相 談



空き家に関する相談

空き家の管理などの相談ができます。

- 日程 6月15日(月)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 諏訪合同庁舎501会議室
- 申し込み 事前に、電話で申し込みを。 ※実施を見合わせる場合があります。詳しくはお問い合わせを。
- (申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624



諏訪市空き家バンク 物件登録相談会

- 日時、会場 6月27日(土) 午後1時～4時 諏訪商工会議所
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクを着用して参加してください。
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)



助産師による育児相談

開業助産師が電話相談を行います。

- 日程 月曜日～金曜日
- 時間 午前9時～午後5時
- 相談機関 ○みぶ母乳育児相談室…☎79-3245 ○助産院ゆるま〜む…☎090-4960-0031 ○とも助産院…☎090-2470-5276 ○助産院さんさん…☎090-4180-2094 ○菜の花助産院…☎080-2020-5797 ○助産院・おむすび…☎090-3540-0694
- (問) 保健センター(内線592)



シルバー人材センターの 入会相談会

- 日程 6月15日(月)～19日(金)
- 時間 午前9時～午後4時 ※相談は、1人ずつ行います。
- 会場 シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
- 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
- 申し込み 6月12日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) シルバー人材センター ☎57-1388



放送大学で学びませんか 第2学期(10月入学生)

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。

- 出願期間 6月10日(水)～9月15日(火)
- ※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)



令和3年4月採用 諏訪広域連合の職員

- 採用職種 消防士(社会人・上級・中級)…8人程度(各区分若干名)
- ※初級は、8月に募集を行います。
- 勤務場所 消防本部または諏訪圏域内の消防署
- 受付期間 6月1日(月)～19日(金)
- 第一次試験日 7月12日(日)
- その他 受験資格など詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。
- (応)・(問) 諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)(内線373、374)



「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。 スワリブ Suwa Ebook Library



募 集



高島城祭のブース出展団体

- 10月18日(日)に開催予定の高島城祭で、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 6月1日(月)～12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。 ※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)



第六次諏訪市総合計画市民 ワークショップメンバー

- 市は、令和4年度を計画初年度とする第六次諏訪市総合計画の策定にあたり、市民ワークショップメンバーを募集します。ワークショップでは、参加者が市政の課題を見つけ、解決のために何に取り組むべきかを考えます。
- 対象 16歳以上の市内在住者
- 定員 10人程度
- 申し込み 6月26日(金)までに、ファックスかEメールで申し込んでください。その際、氏名、年齢、職業、住所、電話番号、申し込みの理由をお知らせください。
- その他 ワークショップは、10月～12月の平日午後6時30分～8時30分に、計4回開催する予定です。詳しくは、応募者に連絡します。
- (応)・(問) 企画政策課企画政策係(内線322)、FAX 57-0660、Eメール kikaku@city.suwa.lg.jp



8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 6月1日(月)～12日(金)
- 室内公開日 6月15日(月) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
- 抽選日時、会場 6月18日(木) 午前10時 市役所204会議室(2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)

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	1戸	3KY (給湯設備有り)	22,300円 ～43,900円 (駐車料1,800円)	不可 (3人以上)

※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。

65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室(中止)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度諏訪市健康づくり(介護予防)教室カレンダー(上半期)に掲載した教室は中止しています。今後の教室開催については、決定次第広報すわや市ホームページなどでお知らせします。ご理解をお願いします。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

保育園で遊んでみよう お友達になる会「元気っ子広場」

親子で気軽に遊んだり、子育てに関する情報を交換したりする場として、市内のすべての公立保育園を、毎月1回無料で開放しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、7月からの開催を予定しています。年間の開催予定日や開始時間など詳しくは、お問い合わせください。



●対象 入園前の児童とその保護者
(問) 市内公立保育園、こども課保育係(内線446、447)

マチイロ

マチを好きになるアプリ
スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、
広報すわを配信しています。



ダウンロードは
←こちら



講座



0歳児とお母さんの 共育ち講座

- 日程、内容 下表のとおり
- 時間 午前9時30分～11時
- 会場 ひなどり保育園
- 対象 令和元年10月～令和2年3月生まれの子どものとその保護者で、全日程に参加できる人
- 定員 10組(先着順)
- 申し込み 6月10日(水)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込んでください。



日程	内容
6/22(月)	はじめましての会&ベビーマッサージ
7/6(月)	子どもの病気。こんな時どうする?
7/21(火)	離乳食を食べてみよう①(10月～12月生まれ)
8/27(木)	のびのびおえかき&おしゃべり会
9/15(火)	離乳食を食べてみよう②(1月～3月生まれ)
10/14(水)	保育園の遊具であそぼう
10/29(木)	閉講、おおきくなったねの会

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響で講座の開催ができない期間は、講座の内容を文書やホームページで発信します。

(申)・(問) 社会福祉法人おおぞら福祉会
ひなどり保育園 ☎53-2408、FAX 53-3677、Eメール info@hinadori.jp



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日時、会場 6月26日(金) 午前10時～正午 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)



働き方改革相談会

- 働き方改革全般の相談ができます。
- 日時 6月10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 6月9日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
 - (申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)



巡回労働相談

労働条件などの相談ができます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話やメールによる相談を行います。対面による相談を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

- 日時 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ※メールは、24時間受け付けています。
- (申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833、Eメール nanshinrosei@pref.nagano.lg.jp



中小企業者を対象とした 経営・雇用の相談窓口

新型コロナウイルス感染症拡大により、経営環境に影響を受けた、または影響を受ける恐れがある中小企業・小規模事業者を対象に、経営・雇用に関する相談窓口を設置しています。

- 県庁産業立地・経営支援課(平日午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日午前9時～午後5時)…☎026-235-7200
- 県庁労働雇用課(平日午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日午前9時～午後5時)…☎026-235-7201
- 諏訪地域振興局商工観光課(平日午前8時30分～午後5時15分)…☎53-6000
- (問) 県庁産業立地・経営支援課 ☎026-235-7200、県庁労働雇用課 ☎026-235-7201

正しい手洗いをしましょう

新型コロナウイルスなどの感染症予防のため、正しい手洗いを心がけましょう。



① 流水でよく手を濡らして石けんをつけ、手のひらをよくこする。



② 手の甲をのぼすようにこする。



③ 指先・爪の間を念入りにこする。



④ 指の間を洗う。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う。



⑥ 手首も忘れずに洗う。



夏季市民テニス教室

①夏季市民テニス教室(初級～上級)

- 日時 6月18日(木)、25日(木)、7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、22日(水)、30日(木)、8月6日(木)、12日(水)、20日(木) 全10回 午後7時15分～8時45分
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 6,000円 ※初回に集金します。

②中高年(35歳以上)のための夏季テニス教室(初級・中級)

- 日時 6月18日(木)、25日(木)、7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、8月6日(木)、11日(火)、20日(木)、27日(木)、9月3日(木) 全10回 ○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 ※初回に集金します。

③中高年(35歳以上)のための夏季テニス教室(中級・上級)

- 日時 6月19日(金)、26日(金)、7月3日(金)、10日(金)、17日(金)、8月7日(金)、17日(月)、21日(金)、28日(金)、9月4日(金) 全10回 午前9時～11時
- 定員 18人(先着順)
- 参加料 6,000円 ※初回に集金します。



【共通事項】

- 会場 上川テニスコート
- 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)または電話で申し込んでください。その際、氏名、電話番号、テニス歴をお知らせください。
- (申)・(問) 市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



スポーツ



カーリング教室

- 日程 ①8月23日(日) ②9月20日(日) ※1日のみの参加も可能です。
- 時間 午後1時～5時 ※午後3時までの参加も可能です。
- 会場 軽井沢アイスパーク(軽井沢町) ※現地集合
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 16人(先着順)
- 参加料 1回500円(保険料など) ※交通費は自己負担です。
- 申し込み ①は8月8日(土)まで、②は9月5日(土)までに、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市カーリング協会事務局(藤森) ☎090-4528-1365、FAX 58-2538

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。
☎0120-68-8404(無料)



困りごとご相談ください 7月の相談日程

法律相談

【要予約】

7月16日(木) 13:00～17:00
※6月19日(金)から予約受け付け。
会場: 市役所502会議室(5階)
定員: 8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員: 五味正明弁護士

交通事故相談 【要予約・中止の場合有】

7月9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】

7月18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

7月17日(金) 13:30～15:00
会場: 市役所502会議室(5階)
相談員: 中村泰大行政相談委員、八幡靖子行政相談委員

企業経営相談

平日 9:00～17:00
商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

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

心配ごと相談

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

結婚相談

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

在宅介護相談(毎日24時間対応)

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



休日水道温泉修理所番店 (6月、7月第一週)

6/6(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
6/7(日)	倉島工業 ☎52-0754
6/13(土)	日設工業 ☎58-2281
6/14(日)	渋崎建設 ☎52-0443
6/20(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
6/21(日)	伸晃 ☎52-3382
6/27(土)	水道建設 ☎53-3965
6/28(日)	水道建設 ☎53-3965
7/4(土)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
7/5(日)	杉村設備 ☎52-4066



今月の納税・保険料 納期限は6月30日(火)

市県民税(1期)
国民健康保険税(6月分)
介護保険料(普通徴収3期6月分)
後期高齢者医療保険料(3期6月分)

防災行政無線の内容をメールで確認!

bousai.suwa-city@raidan.
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)

新型コロナウイルス感染症

引き続き感染拡大防止にご協力をお願いします

5月14日に、長野県に発令されていた緊急事態宣言が解除されました。外出の自粛など、市民のみなさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

緊急事態宣言の解除後も引き続き気を緩めることなく、こまめな手洗い、3密の回避、換気や咳エチケットの徹底など、新しい生活様式も取り入れながら、感染症の拡大を防ぐための行動をお願いします。

新しい生活様式の実践例

一人一人の基本的感染対策

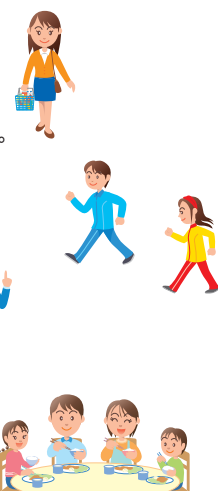
- 人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に。
- 感染が流行している地域との往来は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。
- 誰とどこで会ったかをメモする。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- 3密(密集・密接・密閉)の回避
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。

日常生活の各場面別生活様式

- 買い物
 - 1人または少人数ですいた時間に。
 - レジに並ぶときは前後にスペースを。
- 娯楽・スポーツ
 - 公園は、すいた時間・場所を選ぶ。
 - ジョギングは少人数で。
- 公共交通機関の利用
 - 会話は控えめに。
 - 徒歩や自転車も供用する。
- 食事
 - 持ち帰りや出前、デリバリーも。
 - 大皿は避けて料理は個々に。



相談窓口への相談の目安

※5月8日から変更されました。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 高齢者や妊婦、基礎疾患がある人で、発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状がある

すぐに相談

発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状が続いている

4日以上続く場合は必ず相談

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)

諏訪保健所 ☎0266-57-2930

今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」「なんでも情報局」のコーナーはお休みします。

ご覧ください！

スマホ・パソコンから



市ホームページ



マチイロアプリ



市公式 Facebook



市公式 YouTube

4月から、広報すわの編集担当になりました。今までは読者として接することの多かった広報すわですが、作る側になってみると編集の大変さがわかり、勉強の日々が続いています。これから、少しでも読者のみなさんが読みやすく、そして、愛される広報すわを作っていくように頑張りたいと思います。よろしくお願いします！(H)

編集後記