

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.1077

7

2020 / 令和 2 年



特集

令和2年度 国民健康保険/後期高齢者医療制度/  
福祉医療費受給者証 P2~4

お知らせ

在宅介護のワンポイント.....P5  
みなさんの市政への“声”.....P12~13

## 初夏の訪れ

6月初旬、霧ヶ峰高原ではレンゲツツジが咲き始め、草原を鮮やかに彩っていました。周りの草花も芽吹き、少しずつ夏の気配を感じる季節になりました。



# 保険証・受給者証 定期更新の時期になりました

現在使用している保険証・受給者証の一部が更新時期を迎えます。引き続き対象となる人には、7月中に新しい保険証・受給者証を発送します。また、納税通知書や保険料額決定通知書を7月中旬に発送します。

(問) 市民課国保医療係 ☎52-4141 国民健康保険 (内線 114、115)、後期高齢者医療 (内線 118)、福祉医療費 (内線 117)

## 国民健康保険

### 国民健康保険証

現在使用している保険証は、7月31日(金)で有効期限が切れます。新しい保険証は、7月下旬に世帯主宛てに送付します。有効期限が切れた保険証は市へは返却せず、各自処分してください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします。

### 70歳～74歳の人の高齢受給者証

被保険者証と高齢受給者証の2通を一体化し、被保険者証兼高齢受給者証を発行します。今まで、被保険者証と高齢受給者証の2枚を使用していた人は、8月以降1枚のみで受診ができるようになります。

### 限度額適用認定証など

● 制度の概要 保険適用となる医療費が高額になる場合に、医療機関に限度額適用認定証などを提示すると、支払額が本来の自己負担額までとなります。

● 申請 現在使用している限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証は、7月31日(金)で有効期限が切れます。限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を持っていて、8月1日以降も認定証が必要な人や、新規で取得を希望する人は、8月以降に申請してください。申請書は、7

月中旬に発送する納税通知書に同封します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申請書は、必要事項を記入の上郵送してください。納税通知書が送付されない場合や、複数枚の申請書が必要な場合は、お問い合わせください。

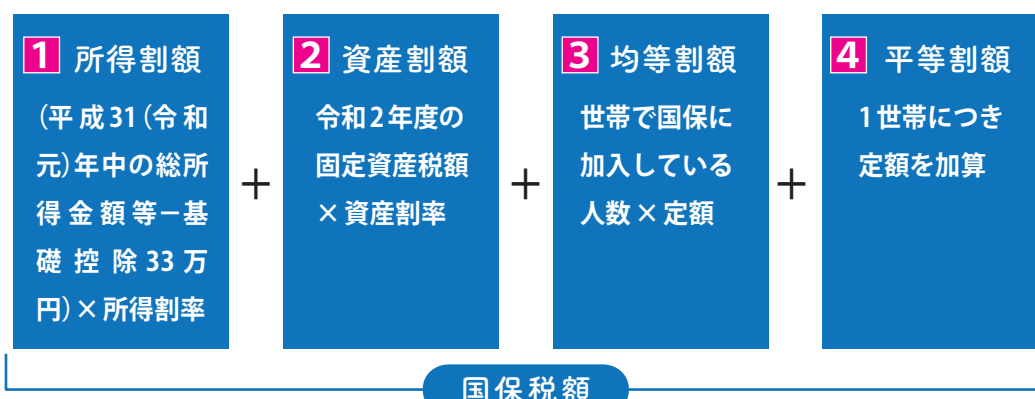
### 国民健康保険税(国保税)

#### 国保税の決め方

国民健康保険税の年税額は、①国保の医療給付に充てる医療分 ②後期高齢者医療制度を支える支援金分 ③介護保険のサービスに充てる介護分—の合計額です。いずれも上限(課税限度額)が定められています。

区分	①医療分	②支援金分	③介護分 (40～64歳)
1 所得割	7.2%	2.7%	1.7%
2 資産割	22.3%	7.3%	7.1%
3 均等割 (1人当たり)	1万9,000円	8,000円	7,000円
4 平等割 (1世帯当たり)	2万2,000円	9,500円	6,000円
課税限度額	63万円	19万円	17万円

【表】国民健康保険税(国保税)の決め方



一世帯当たりの国保税額は、加入者の前年中の所得に応じて決まる「所得割」、今年度の固定資産税額に応じて決まる「資産割」、世帯の人数で決まる「均等割」、一世帯当たりにかかる「平等割」の合計額です(左表参照)。納税義務者は世帯主です。

**国税の軽減制度**

前年の総所得金額等が一定基準以下の世帯などは、国税が軽減されます。

**均等割・平等割額を軽減する低所得者の軽減制度**

●軽減割合・対象 前年の総所得金額等が次の基準以下の世帯

○7割軽減：前年の総所得金額等が、33万円以下

○5割軽減：前年の総所得金額等が、33万円+(28万5千円×被保険者等の数)以下

○2割軽減：前年の総所得金額等が、33万円+(52万円×被保険者等の数)以下

**非自発的失業者に対する軽減制度**

●軽減割合 非自発的失業者(倒産や解雇などでの失業者)は、国税の所得割額を算定する際に用いる給与所得を、翌年度末までの間、100分の30として算定します。

●対象 次の①～③を全て満たす人

①平成28年3月31日以降に失業や離職した人

②失業した時点で65歳未満の人

③ハローワークで発行される「雇用保険受給資格者証」の離職理由コードが次のものに該当する人 ○特定受給資格者：11、12、21、22、31、32 ○特定理由離職者：23、33、34

●手続き 届け出が必要です。届け出には、雇用保険受給資格者証、国民健康保険被保険者証、個人番号が確認できる物、印鑑が必要です。

**新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う減免制度**

令和2年中の世帯主の事業収入や給与収入などが、前年に比べて3割以上減少することが見込まれるなど、一定の要件に該当する場合は、国税の減免対象となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

**後期高齢者医療制度**

**後期高齢者医療保険証**

現在使用している保険証は、7月31日(金)で有効期限が切れます。新しい保険証は、7月中に対象となる人に送付します。有効期限が切れた保険証は市へは返却せず、各自処分してください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします。

●対象 ○75歳以上の人 ○65歳以上で一定の障がいがあると認定された人

●旧保険証の色 桃色

●新しい保険証の色 だいだい色

●自己負担割合 世帯状況や前年の所得状況に基づき、8月1日から新しい負担割合(1割または3割)が適用されます。

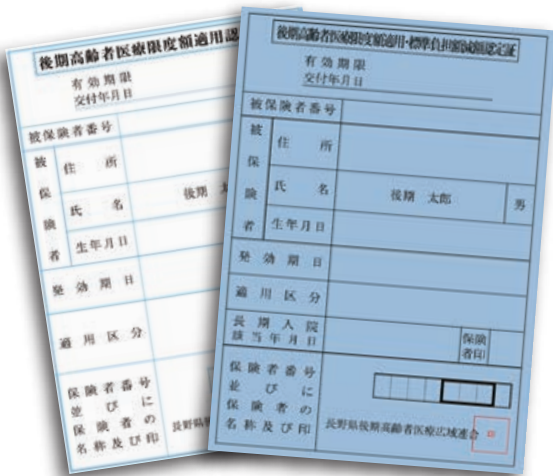


**後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(限度額認定証)**

●制度の概要 入院時または高額な外来診療受診時に、窓口で支払う一部負担金が限度額までとなり、食費・居住費も減額されます。

●新しい認定証の色 ○青色(市町村民税非課税世帯の人) ○白色(負担割合が3割の保険証で、課税標準額が145万円～690万円未満の人)

●定期更新対象 現在、限度額認定証を持っていて、8月1日以降も引き続き同じ条件に該当する人には、新しい認定証を郵送します。新たに、手続きをする必要はありません。



**後期高齢者医療保険料**

**保険料の決め方**

後期高齢者医療保険料は、均等割額(4万907円)と所得割額(前年の加入者の所得ー基礎控除33万円)×8.43%の合計で算出されます。上限額は64万円です。 ※詳しくは、広報すわ4月号8ページをご覧ください。

**保険料の軽減制度**

**均等割額の軽減制度(左表)**

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額		軽減割合・軽減後の均等割額
33万円以下の場合	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)	7割軽減 1万2,272円/年
	上記以外の人	7.75割軽減 9,204円/年
33万円+(28万5千円×被保険者数)以下の場合		5割軽減 2万453円/年
33万円+(52万円×被保険者数)以下の場合		2割軽減 3万2,725円/年

**被扶養者の軽減制度**

●軽減対象・割合 後期高齢者医療制度の加入直前、職場の保険等の被用者保険(市町村国保・国保組合を除く)の被扶養者だった人は所得割額がからず、制度加入から2年間は均等割額が5割軽減されます。

# 福祉医療費 受給者証

【表】福祉医療費受給者証の対象者

母子・父子 家庭など	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 母子・父子家庭で、18歳未満(20歳未満であれば高校卒業まで)の児童などを扶養している親とその児童など</li> <li>② 父母のいない18歳未満の児童など</li> </ul>
乳幼児・児童	<p>0歳から15歳までの児童(中学校3年生修了時の3月31日まで) ※令和元年まで、3・6・9・12歳になる年度に更新をしていましたが、今後は、資格終了まで有効な受給者証を出生時に発行します。</p> <p>○0歳～小学生…資格が終了するまで、今回交付する受給者証を使用してください。</p> <p>○中学生…資格が終了するまで有効な受給者証をすでに交付しています。そのまま使用してください。</p>
重度心身障がい者(児)	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 特別児童扶養手当1級・2級の人</li> <li>② 身体障害者手帳1級・2級・3級の人(65歳以上の人は、4級でも該当になる場合があります)</li> <li>③ 療育手帳A1、A2、B1の人(B1は64歳まで)</li> <li>④ 65歳未満で、障害年金1級9、10、11号の人</li> <li>⑤ 65歳未満で、20歳前に発症した障害年金2級15、16、17号の人</li> <li>⑥ 65歳以上で、障害年金1級・2級の人</li> <li>⑦ 精神保健福祉手帳1級・2級の人</li> </ul>

- 制度の概要 市から認定された人が医療機関などで診療を受けた場合に、加入保険者からの給付金のほかに、市からも給付金を受けることができます。給付を受けるためには「福祉医療費受給者証」が必要です。
- 対象 左表に該当する人
- 新しい受給者証の色
  - 0歳から中学校3年生までの人：あじさい色(水色)
  - それ以外の人：若草色



▲受給者証(対象者によって色は違います)

- その他 ○乳幼児・児童資格のうち、0歳～小学生は、資格終了まで有効な新しい保険証を郵送します。○受給対象にならない人は、「諏訪市福祉医療費受給者証交付申請書」を市民課⑥番窓口(市役所1階)へ提出してください。該当する資格区分によって、申請時に必要な書類が異なります。事前に、お問い合わせください。

## 医療機関の適切な受診にご協力をお願いします

医療費は、年々増加傾向にあります。医療機関などの窓口で支払う自己負担額は医療費の一部で、残りの医療費はみなさんの保険料などで賄われています。受診の際は、次のことに注意して健康管理や受診マナー向上に取り組みましょう。

### かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

通いやすく、相談しやすいかかりつけ医(薬局)を持ちましょう。また、同じ病気で複数の医療機関を受診すると、重複する検査や投薬によって、かえって体に悪い影響を与えてしまう心配があり、医療費の増加にもつながるので、やめましょう。



### 休日や夜間の受診の前に考えましょう

軽症者の救急医療受診が増加し、緊急性の高い重症者の治療に支障が出る事例が発生しています。また、救急医療は、割増の医療費が設定されています。明らかに急を要する場合は迷わず受診し、それ以外は診療時間内に受診するようにしましょう。



### 健康診断を受けましょう

病気の予防、早期発見・早期治療のために、年に1回健診を受けましょう。健診の結果はよく読み、食事や生活習慣の見直しに役立てましょう。

### 小児救急電話相談を活用しましょう

子どもの夜間のけがや急病などの際、看護師などから対処法や受診の判断のアドバイスを受けられます。

○電話番号 #8000(全国共通・局番なし)

○受付時間 午後7時～午前8時(長野県の場合)

### ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同等の効き目があると国が認めた医薬品です。多くは費用が安く、味や大きさなどが飲みやすく工夫されている物もあります。医師や薬剤師に、利用について相談してみましょう。





# 在宅介護のワンポイント

新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、介護を必要とする人も介護をする人も外出を控え、家の中で過ごす時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。閉ざされた空間で長時間一緒に過ごすとお互いにストレスがたまり、感情をぶつけてしまうこともあります。頑張り過ぎず、自分に合う感情コントロールの方法やストレスの対処法を見つけて、実践してみましょう。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298、291)

## ストレス対処法

### その場を離れる

ストレスを感じたら、一度その場から離れてみましょう。可能なら、外の空気を吸うなど、環境を変えてみましょう。



### 体を動かす

ストレッチや体操などで体を動かしてみましょう。負荷の強い運動は疲れるので、軽めの運動を試みましょう。



### 心の中で6秒数える

衝動的なイライラは、長い時間持続しないと言われています。心の中で6秒数え、気持ちを落ち着かせてみましょう。



### 楽しめることを見つける

好きな香りや音楽を楽しむ、部屋に観葉植物を置くなど、自分がリラックスできることを見つけましょう。



### 深呼吸をする

ストレスがたまると、自然と体に力が入っていることがあります。体の力を抜き、ゆっくりと口から大きく息を吐いて鼻から吸う呼吸を試みましょう。



### 話を聞いてもらう

人に話すことで、気持ちが落ち着くことがあります。信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。  
※話を聞く人は、アドバイスや結論を出すのではなく、じっくりと耳を傾けるようにしましょう。



## 介護に関する相談はこちら

市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)  
… ☎52-4141(内線298、291)  
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

## リフレッシュの時間も大切にしましょう

日常生活に、楽しいと思えることやリラックスできることを取り入れるようにしましょう。

市は、在宅で介護をしている家族を対象に、介護者リフレッシュ交流会や家族介護教室の開催を予定しています。詳しくは、広報すわなどでお知らせします。

Topic  
01

この機会にご利用ください

マイナンバーカードの  
休日臨時窓口を開設します

市は、新たにマイナンバーカードを申請する人や、すでにマイナンバーカードを申し込んだ人(申請済みで、手続きのご案内の通知を持っている人)へカードをお渡しするための休日臨時窓口を開設します。

- 日時 7月18日(土) 午前10時30分～午後3時30分
- 会場 市民課②番窓口(市役所1階)
- 持ち物 ○個人番号通知カード ○本人確認書類(運転免許証やパスポートなどの顔写真付き身分証明書2点または顔写真付き身分証明書1点と健康保険証や年金手帳など1点) ○住民基本台帳カード(持っている人) ○印鑑(シャチハタ不可) ○個人番号カード交付手続きに関するご案内兼照会書(申請済みでマイナンバーカードを受け取る人のみ)
- その他 ○持ち物がそろわない場合、受け付けができないことがありますので、ご注意ください。○カード申請時に使用する写真は、当日、市役所で無料で撮影できます。



(問) 市民課市民係(内線112)

Topic  
02

積極的な物品・役務の調達を継続します

## 令和元年度障害者優先調達法の実績を報告します

平成25年4月1日に施行された「国等による障害者就業施設等からの物品等の調達の推進等に関する法律(障害者優先調達推進法)」を受けて、市でも積極的に物品・役務を調達するために、独自の調達方針(令和元年度分)を令和元年5月7日に策定しました。令和元年度の実績をお知らせします。

■目標 230万円以上 → 実績 264万2,765円

種別		目標額	達成額
物品	啓発用物品・記念品など	71万円以上	77万1,630円
	印刷	3万円以上	0円
役務	クリーニング	10万円以上	20万1,259円
	草取り・清掃作業	20万円以上	29万8,744円
	大型ごみ処理機管理委託	47万円以上	49万7,040円
	古紙回収再生事業委託	79万円以上	85万9,092円
	その他	—	1万5,000円

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232)

## 6月定例会市議会の報告

会期：6月1日(月)  
～6月17日(水)

議決された条例や令和2年度補正予算などから主なものを紹介します。審議の結果などは議会だよりをご覧ください(広報すわ8月号挟み込み予定)。

■諏訪市等公平委員会委員の選任…公平委員会委員に、引き続き名取まゆみ氏が選任されました。

## ■議決された主な条例

- 諏訪市税条例の一部改正…地方税法等が改正され、新型コロナウイルス感染症の影響によって納税することが困難となった場合に、徴収を1年間猶予する特例が設けられたことに伴う改正のほか、「生産性向上特別措置法」に基づき取得した先端設備などに対する固定資産税の特例措置の拡充や、軽自動車税環境性能割の臨時的軽減措置の延長などを行う改正です。
- 諏訪市災害弔慰金の支給等に関する条例の一部改正…災害弔慰金および災害見舞金の支給に関する事項を調査審議するため、新たに災害弔慰金等支給審査会を設けるための改正です。
- 諏訪市国民健康保険税条例の一部改正…新型コロナウイルス感染症の影響によって、前年に対し事業収入等が減少する見込みとなった国民健康保険の被保険者について、令和2年2月から令和3年3月末までの保険税の減免を行う改正です。

■令和2年度一般会計補正予算…11億9,742万5千円を補正し、累計額は265億9,941万1千円となりました。

- 総務費(地方財政法の規定による財政調整基金への積立金など)…3億5,520万円
- 民生費(ひとり親家庭などに対する支援など)…6,733万1千円
- 衛生費(諏訪医療圏地域感染症外来・検査センターの運営事業費など)…5,326万9千円
- 商工費(市内経済活性化プレミアム付飲食券およびプレミアム観光振興券の発行事業費など)…4億6,878万5千円
- 土木費(緊急自然災害防止対策事業計画に基づいて実施する市内道路の冠水対策に要する経費など)…5,300万円
- 消費費(広域避難所などで使用する空間除菌装置や非接触型体温計などの衛生機器購入経費など)…443万3千円
- 教育費(GIGAスクール構想に基づき児童生徒1人に1台のタブレット端末を整備する経費など)…1億9,540万7千円

## ■令和2年度特別会計補正予算

- 国民健康保険特別会計…国民健康保険のオンライン資格確認に係るシステム改修経費509万2千円を計上し、累計額は48億2,506万4千円となりました。



◆掲載者には写真を無料でお送りします。お気軽にご連絡ください。  
(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



5/18  
(月)

心を一つに"STAY HOME!!"



つながるキャンペーン

5月18日にオープン1周年を迎えた駅前交流テラスすわっチャオで、新型コロナウイルス感染症と向き合う市民や医療従事者のみなさんへ向けた応援メッセージの貼り出しと、ライトアップが行われました。



5/20  
(水)

経済対策のために有効活用します



寄附金をいただきました

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内の経済対策に充てるため、株式会社小松製作所様から寄附いただきました。先行きが見通せない状況の中いただいた貴重な浄財を、有効に活用していきます。



5/27  
(水)

地域の繁栄と安全を願って



諏訪湖開き・霧ヶ峰開山祭

諏訪湖開きと霧ヶ峰開山祭の安全祈願神事が、手長神社で行われました。市長や観光協会の関係者などが参加し、諏訪湖と霧ヶ峰の繁栄と安全、新型コロナウイルス感染症の収束を祈念しました。



5/27  
(水)

2社8商品が認定されました



SUWA プレミアム新商品記者発表

SUWA プレミアム商品に、諏訪ソノリティカードとHOURソープが認定され、記者発表が行われました。音と絵で諏訪を身近に感じるカードと、自然素材を使ったせっけんで、SUWA プレミアムショップなどで購入できます。



6/1  
(月)

100年目を迎える調査です



国勢調査諏訪市実施本部設置

10月1日を基準日として国勢調査が実施されることに伴い、市の実施本部を設置しました。市民のみなさんの協力をいただき、インターネット回答を推奨するなどの感染防止対策を十分に行いながら調査を進めていきます。



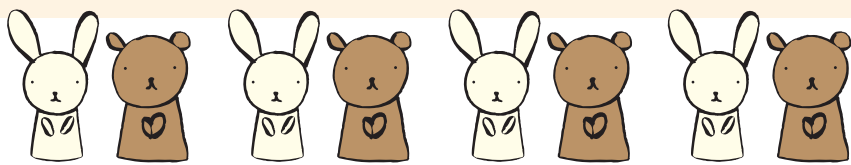
6/7  
(日)

みんなで広げようリサイクルの輪



サンデーリサイクル

リサイクルを推進することを目的に、日曜日に資源物を回収するサンデーリサイクルを行いました。市内2つのスーパーで、合計117kgの資源物が回収できました。今年度は、9月まで毎月1回行う予定です。



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



お気軽に、相談にお越しください。  
(問) 児童家庭支援センター つつじ



☎75-1108、諏訪児童相談所  
☎52-0056 児童家庭支援センター つつじ  
宮尾飛鳥さん(左)、諏訪児童相談所 片倉宜子さん(右)

フォスタリング・マンデー

### 里親制度個別相談会を行っています

里親を知っていますか

里親(養育里親)は、さまざまな理由で家族と暮らせない子どもを家庭に迎え入れるまでの間、一緒に暮らして育ちをサポートする、子どものための制度です。

個別相談会にお越しください

子どもたちは、温かく安心して暮らす家庭と地域の中で、さまざまな体験を通して大きく成長します。地域に里親が増えることで、慣れ親しんだ地を離れずに育つこ

とができます。里親制度について知りたい人は、個別説明会にお越しください。

●日程 7月13日(月)、8月10日(月祝)、9月14日(月)、10月12日(月)、11月9日(月)、12月14日(月) ※以降も、第2月曜日に実施

●時間 午前10時～正午(8月10日は、午前10時30分～)

●会場 児童家庭支援センター つつじ、茅野市子ども館会議室(8月10日のみ)など ※いずれも茅野駅前ベルビア3階

## 児童センターからのお知らせ

児童センターは、6月1日から段階的に施設の利用を再開しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面は利用時間を午前10時～午後5時とし、イベントは中止しています。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。



<児童センターHP>

(問) 児童センター ☎54-7714

### 市公式YouTubeチャンネルに動画を公開!

諏訪市公式YouTubeチャンネルに、「初めて利用する人向けの利用方法」と、「新型コロナウイルス感染症拡大防止対策期間中の入館方法」を紹介する動画を公開しました。ぜひ、ご覧ください。



▲初めての利用方法



▲感染拡大防止対策期間中の利用方法

### 【来館に当たってのお願い】

●来館前に、必ず自宅で保護者とお子さんの検温をしてください。発熱や体調不良が認められる場合の利用はできません。



●密を避けるため、複数の保護者の付き添いをご遠慮ください。

●保護者およびマスクの着用ができる年齢のお子さんは、マスクの着用をお願いします。

●入館前に、受付で保護者・お子さんそれぞれ、体調確認のためのチェックシートを記入してください。感染者確認時の濃厚接触者などの追跡調査に備え、緊急連絡先の記入もお願いします。※記入漏れや記入拒否の場合は、利用できません。

●貸し出しできる遊具は、限定しています。

●諏訪地域で感染者が確認されるなど、状況が変化した場合、予告なく休館する可能性があります。



# 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



有賀野華ちゃん  
(4歳2か月)  
シルバニアもトミカも大好き。  
早くおもちゃ王国行きたいな〜。



鈴木颯吉ちゃん  
(1歳4か月)  
元気いっぱいだよー!



小林謙ちゃん  
(1歳4か月)  
歩くの大好き！毎日元気  
いっぱいお散歩楽しいね♪

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



## 今月の乳幼児健診・予防接種・相談

(申)・(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。

※7月の2歳半フッ素塗布は中止します。

### 乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	7月27日(月)	令和2年3月生まれ
10か月児健診	7月28日(火)	令和元年9月生まれ
1歳6か月児健診	7月6日(月)	平成30年12月生まれ
3歳児健診	7月7日(火)	平成29年6月生まれ

●受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時～1時20分 ○16日～末日生まれ…午後1時20分～1時40分 ○6月対象者…午後1時40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、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6月生まれ ●日程 7月16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(初回1回目)	7月16日(木)	平成29年4月2日～6月生まれ
四種混合(初回3回目)	7月20日(月)	令和元年10月～12月生まれ
BCG	7月8日(水)	令和2年1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)

### 【感染症予防のため、次の事業は定員制で実施します】

#### すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※要予約

●日程 7月13日(月) ●受付時間 午前10時～11時 ●会場 保健センター ●持ち物 母子手帳

#### 離乳食教室(①生後5～6か月 ②生後7～9か月) ※要予約

●日程 ①7月14日(火) ②7月21日(火) ●時間 午後1時30分～3時ごろ ●会場 保健センター

## 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

市健康推進課栄養士おすすめ!



ヘルシー



レシピ

ゴーヤのごま酢あえ

(問) 保健センター(内線591)

## 【材料】&lt;おとな2人分&gt;

- ・ゴーヤ…1/2本
- ・みょうが…1個
- ・酢…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・ツナ缶…小1/2缶
- ・塩昆布…5g
- ・白いりごま…お好みで

A

## 【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分につけて種とわたを取り、薄切りにする。さっと塩ゆでし、水気を切る。
- ② みょうがは薄切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、①・②と油を切ったツナ、塩昆布を加えて混ぜる。お好みでごまを振る。

## ポイント

ゴーヤの苦み成分には、整腸作用や食欲を増進させる働きがあり、夏バテ予防に効果的です。



## 1人分の栄養価

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	4.2	g
食物繊維	1.8	g
塩分	0.7	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  
古屋 真一 さん



(問) 保健センター(内線592)



## 消毒液の基礎知識

新型コロナウイルス感染症の予防には、他者との接触感染を減らすことが大切です。接触感染を予防するためには、ドアノブやテーブルなど、手で触れるものを消毒したり除菌したりする衛生製品が必要不可欠です。

消毒には、エタノールを70~80%含む消毒用エタノールを使うことが基本です。これは、水分をほとんど含まない無水エタノールを精製水で薄めて作ることもできます。無水エタノールはアルコール濃度が高いため、消毒力もその分強いように思われがちですが、すぐに蒸発してしまうため消毒には向いていません。また、エタノール

と1文字しか違わないメタノールという物がありますが、エタノールとは全く違う物です。メタノールは、有害であるため消毒には使えず、誤って吸入したり飲んでしまったりすると、失明や中毒死に至ることもあります。

ほかにも、家庭で使われている次亜塩素酸を含むハイターなどを薄めて消毒に使うこともできますが、塩素ガスが発生する危険があり、室内の換気をするなどの注意が必要です。

手洗い、うがい、消毒をこまめにして、新型コロナウイルス感染症から身を守りましょう。

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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
	12日(日)	いちよう並木クリニック☎58-5522	なごみ歯科クリニック☎57-6480	クスリのアオキ諏訪四賀薬局☎75-5291
	19日(日)	やざわ虎クリニック☎57-8300	ふじもりデンタルオフィス☎71-1361	こころ薬局☎54-2788
	23日(木・祝)	吉江内科医院☎52-2525	堀歯科医院☎52-1659	しづさき薬局☎57-1333
	24日(金・祝)	あるがクリニック☎78-1235	清水歯科医院☎62-5207	あおぞら薬局☎54-5151
8	26日(日)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	あおば歯科クリニック☎54-4300	諏訪スター薬局☎78-1378
	2日(日)	柳沢医院☎52-0159	酒井歯科医院☎73-2822	エイコー堂原田薬局☎58-8040

■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  
(7月、8月第一週)



市博物館  
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日

## ■特別展「諏訪大社上社下社の算額」

江戸時代、日本独自に発展した数学である和算が広まり、多くの人々が和算に親しみました。やがて、難しい問題が解けたことを神や仏に感謝し、和算の問題や答えを絵馬に記した「算額」を寺社に奉納する風習が生まれ、全国各地で流行しました。

諏訪大社上社・下社に幕末から明治時代にかけて奉納された、算額の修復事業が完了したことを記念して、特別に公開します。



● 期間 7月4日(土)～10月4日(日)

市美術館  
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日

## ■特集展示「志村一男 一心象で見る風景」、同時開催「令和元年度新収蔵作品展」

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



▲「甲斐小荒間」志村一男

● 期間 (開催中)～8月2日(日)

原田泰治美術館  
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日

## ■傘寿(80歳)記念〔画家・原田泰治心の絵の足跡〕

原田泰治さんは、今年で80歳の傘寿を迎えました。展覧会では、画家としての出発から朝日新聞日曜版の連載、国内外での活躍を経て、再びふるさと・信州へと至るまでの道のりを振り返ります。

「小さな電車」  
1982年

©原田泰治

● 期間 7月1日(水)～12月6日(日)

## ■ギャラリーさざなみ「NHK撮るしん。写真展」

NHK長野放送局ホームページに寄せられた作品の中から、今年のカレンダーに選出されたものを中心に、県内各地の美しい風景写真を展示します。

● 期間 7月1日(水)～8月2日(日)

すわっ  
ランド

☎ 54-2626

● 屋外50m プールオープン… 7月1日(水) ※変更となる場合があります。 ● 25m プール低水位期間(90cm)… 7月23日(木・祝)～26日(日) ※変更となる場合があります。 ● プールレッスン休講… 7月23日(木・祝)～31日(金) ● ハッピーファーストサンデー、こどもワイワイデー、ふろ・プールの日 は実施しません。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、  
7月31日(金)

信州風樹文庫 ☎ 58-1814

休館日…毎週月曜日、  
7月23日(木・祝)、24  
日(金・祝)、31日(金)

## おすすめの図書(信州風樹文庫)

■さらば偽造された大統領 マクロンとフランスの特権ブルジョワ  
ホアン・ブランコ 著  
杉村昌昭、出岡良彦、川端聡子 訳(岩波書店)

名もなき男マクロンを大統領へと押し上げ、フランスの政治とメディアを牛耳る者たち。その真実が暴かれる。



## ■博士の愛したジミな昆虫

金子修治、鈴木紀之、安田弘法 編著(岩波書店)

10人の博士が、人間の身近にいるありふれた虫たちの驚きの生態にせまる。



開館時間については、諏訪地域公共図書館情報ネットワーク「すわすら〜」でご確認いただくか、お問い合わせください。

## 市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

7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】

■ピブリオトークの会

【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)

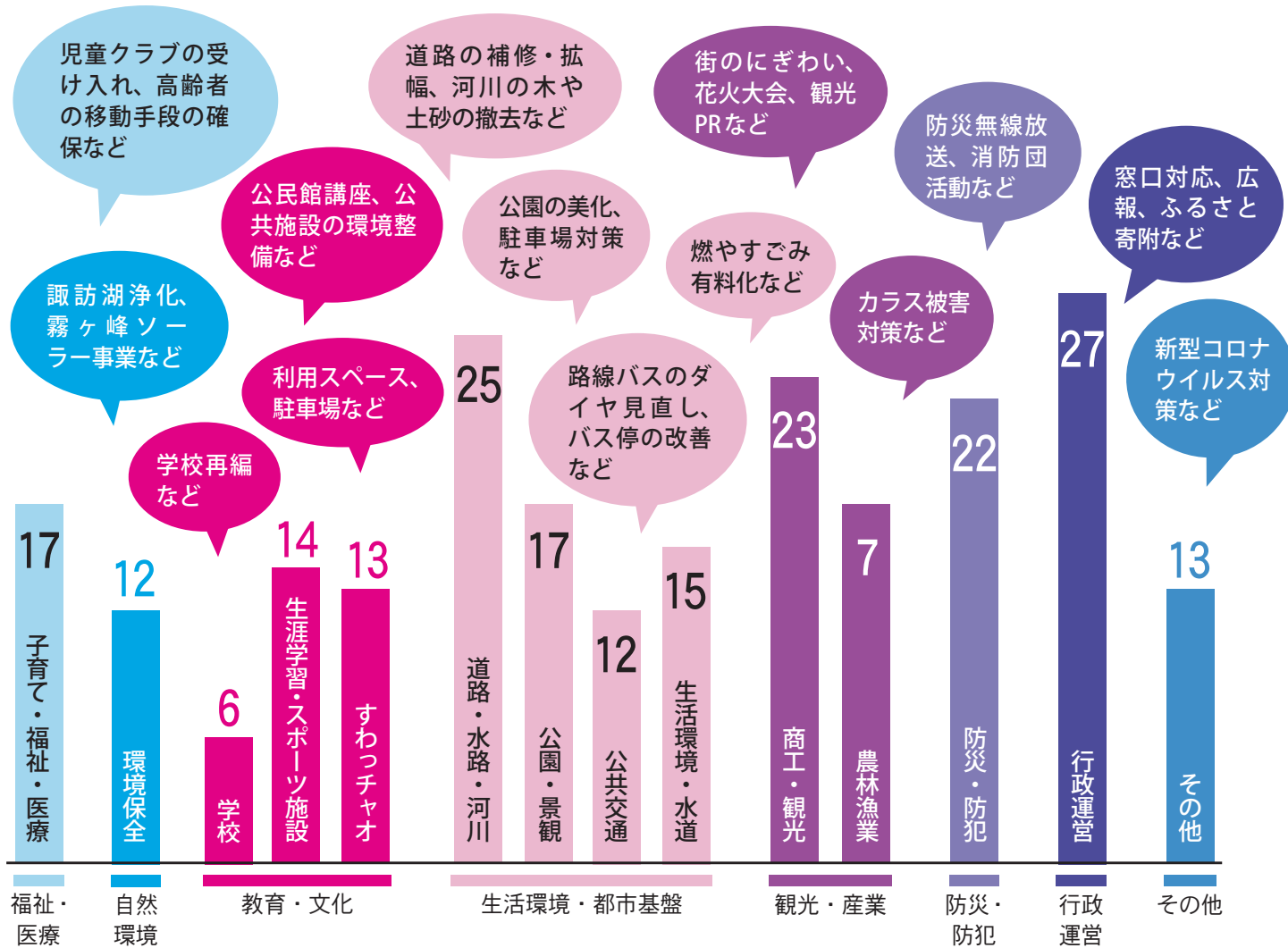
# 令和元年度分 (平成31年4月～令和2年3月)

# たくさんの市政への“声” ありがとうございました

## ● 種類別件数

- 郵送 … 127通(155件)
- Eメール … 59通(68件)

市民のみなさんから市長へ要望・意見・提案などを寄せていただく手段である提言制度。みなさんから寄せられた提言は、全て市長自ら目を通し、担当課で調査や検討をした上で、文書、電話、または訪問して、可能な限り回答しています。



提言の中には、緊急性や重要性、予算上の制約からすぐに対応できないものや、内容が中・長期的な課題であったり、広域的な協議が必要であったりするため早期の実現が難しいものもあります。今後の市政運営の貴重な検討材料とさせていただきます。

■回答  
お寄せいただく内容は、生活の中のお困りごとである場合もあり、プライバシー意識の高まりから、関係のない人に見られてしまう心配もお察しします。そこで、今年度からはがきではなく、記載面を内側に折る封書の形式に変更しました。記載面も広くなりましたので、安心してみなさんの声をお寄せください。「市長への声」は、次ページに掲載しています。

■ご意見  
提言はがきに書いた内容が、市役所に届くまで見えないようにしていただけないでしょうか。

このようなご意見をいただきました  
分野別では上のように、都市基盤の整備や観光・産業、行政運営などに関する要望が多く、年齢の高い世代から多くの提言をいただきました。実際に寄せられたご意見の一部を紹介します。



# みなさんの“声”を

## お待ちしております

みなさんの声は、より良い信頼関係を築いていくために重要な役割を果たします。令和2年度も、引き続きみなさんからの「ご意見」お待ちしております。



「市長へのてがみ」は、市民のみならずと行政をつなぐ架け橋です。届いたご意見全てに目を通していきます。日ごろ思うこと、気づいたことなど、遠慮なくお寄せください。一緒に住みよい諏訪市をつくりましょう。

諏訪市長 金子ゆかり

### 【ご意見・ご提案の送付に当たって】

- ▶ 回答を希望する場合は、必ず、住所・氏名・連絡先を記入してください。
- ▶ 回答までに約2週間お時間をいただきます。
- ▶ 次の場合は回答できません。
  - 匿名や、住所・連絡先の記載がないもの
  - 誹謗中傷を含むもの、公序良俗に反するもの
  - 営利・営業を目的とするもの
  - 宗教に関するもの
  - 趣旨が不明確で、市の業務と関係のないものなど
- ▶ お寄せいただいたご意見・ご提案は、個人情報等を伏せた上で、広報すわや市ホームページに掲載することがあります。

13 広報すわ 2020.7

### 多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※記載面を増やし、個人情報保護をすることができる封書形式に変更しました。

① キリトリ線

料金受取人払郵便

諏訪局 承認

515

差出有効期限  
令和3年6月  
30日まで。  
切手はいりません。

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

諏訪市長 金子ゆかり 行



### 市長へのてがみ

「透明度 日本一のまち  
輝く諏訪」に向けて

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

② 山折り

③ のり

### 市長へのご意見・ご提案は3つの方法で



- 郵送 このページをキリトリ線に沿って切り離し、郵便ポストに投函してください。切手は不要です。
- Eメール 下の市長アドレスへ直接送信するか、市ホームページ最下段の「市長メール」から送信してください。右のQRコードを読み取って送信することもできます。
  - 市長アドレス [mayor-yukari@city.suwa.lg.jp](mailto:mayor-yukari@city.suwa.lg.jp)
  - 市ホームページ <http://www.city.suwa.lg.jp>
- ファックス (0266) 54-5050



▲QRコード

② 山折り

② 山折り

③ のり

① キリトリ線

③ のり

※市長へのご意見・ご提案の方法は、毎月の「広報すわ」からの情報下欄にも掲載しています。

③ のり

② 山折り

③ のり

※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** 「サマージャンボ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の収益金は、長野県内の販売実績によって配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりなどに使われます。ご購入の際は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

- 販売期間 7月14日(火)～8月14日(金)
- 抽せん日 8月21日(金)
- (問) 財政課財政係(内線311)

「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。

**i** 並木DEコンサート♪

- 日時 7月25日(土) 午後7時～8時
- 会場 柳並公園 ※雨天中止
- 出演 内田歌穂(サクセス&SONGS)
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(若御子) ☎090-2732-1069

**i** 日本遺族会の慰霊友好親善事業

- 実施地域 西部ニューギニア、中国、フィリピン、ミャンマーなど
- 実施時期 9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)

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。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。お問い合わせください。



▲QRコード

**i** お知らせ

**i** 7月定例教育委員会

- 日時 7月17日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

市長へのてがみ

広報すわ 2020.7 14

- ①キリトリ線に沿って切る。 ②-----に沿って折る。 ③裏面の [ ] にのりをつけて貼る。
- ④郵便ポストに投函。切手は不要です。提言に当たっては、13ページをご覧ください。

この裏にのりをつける

② 谷折り

① キリトリ線

みなさんのご意見・ご提案を、お気軽にお寄せください。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

住所	〒			氏名		
年齢	性別	電話	受付	No.		

ご意見・ご提案に対する回答を希望しますか？

はい ・ いいえ

※ご意見・ご提案内容は、名前を伏せて広報紙などで紹介する場合があります。

② 谷折り

この裏にのりをつける

① キリトリ線

のり面

切り取らないでください。

のり面

① キリトリ線

② 谷折り

この裏にのりをつける



**i** 第25回諏訪湖一周ウォークを中止します

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から、9月27日(日)に開催を予定していた、第25回諏訪湖一周ウォークを中止します。参加を楽しみにしていたみなさんには大変残念ですが、ご理解をお願いします。

(問) 諏訪湖一周ウォーク実行委員会事務局(地域戦略・男女共同参画課地域支援係内)(内線288)

**i** 特別定額給付金の申請を受け付けています

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。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。

●申請期限 8月24日(月) ※当日消印有効

●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。記入した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(通帳の口座番号が分かるページ、キャッシュカードなど)

※詳しくは、同封した特別定額給付金に関するお知らせをご覧ください。

(問) 市特別定額給付金対策チーム(内線402、405、406)

**i** 霧ヶ峰キャンプ場をご利用ください

●開場日時 7月4日(土)～9月27日(日) 午後1時～翌日正午 ※9月は、土・日曜日、祝日のみ開場します。

●料金 730円～

※詳しくは、お問い合わせください。

(問) 霧ヶ峰キャンプ場事務所☎52-2833、開場期間外：観光課施設管理係(内線423)

**i** 家庭系燃やすごみ有料化説明会を開催します

延期していた、家庭系燃やすごみ有料化説明会を開催します。

●日程、会場 ○7月20日(月)…湖南公民館 ○7月27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～

●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) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

**i** サンデーリサイクルを実施しています

日曜日に資源物回収を行っています。

●日程 7月5日(日)

●時間 午前9時30分～正午

●会場 西友城南店、いちやまマーケット諏訪店、西友湖南店、ツルヤ上諏訪店

●対象品 ○カン類(アルミ缶・スチール缶) ○カセットボンベ ○ペットボトル ○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) ○廃食用油(持ち込んだ人に、せっけんを差し上げます) ○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 ※対象品以外の物は、回収できません。

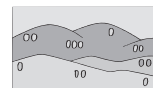
(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

**i** 霧ヶ峰夏山リフトの運行

●期間 7月11日(土)～8月30日(日)

●時間 午前9時～午後4時30分 ※雨天運休

●料金 片道200円、往復360円



(問) 霧ヶ峰リフト管理事務所☎53-1664、観光課施設管理係(内線423)

**i** 環境配慮型住宅助成金をご利用ください

■リフォームタイプ

●対象 長野県内に居住または県内へ移住する人で、自らが居住または所有する住宅の省エネルギー化工事をする人

●助成金額 総工事費用の5分の1まで(最大50万円)。

●申し込み期限 工事契約前

■新築タイプ

●対象 長野県内に、最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を使用した自己の居住用の住宅を新築する人

●助成金額 30万円を基本額として、選択基準に該当する項目の数に応じて加算(最大合計80万円)。

●申し込み期限 工事契約後、中間時

現場審査の14日前  
※申し込み方法や、助成の条件など詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(申)・(問) 諏訪建設事務所建築課☎57-2923

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特別定額給付金に関連した詐欺にご注意を!

給付金の申請に必要な銀行の口座番号を聞かれたり、申請の代行を装うサイトから事務手数料の振り込みを求めるメールが来たりと、手口はさまざまです。「怪しいな」、「自分ではわからないな」と思ったら、まずは電話でご相談ください。

●相談窓口 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(土・日曜日、祝日を含む10:00～16:00)、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)

**💡 熱中症に気をつけましょう!** (問) 保健センター(内線592)

これからの時期は、マスクの着用などの新型コロナウイルス感染症対策から、熱中症を起こしやすくなる恐れがあります。次の①～④に気をつけて、これまで以上に熱中症予防を心掛けましょう。

- ①冷房用機器を使用したり、涼しい服装をしたりして暑さを避ける。
- ②状況に応じて、マスクを外すようにする。
- ③こまめに水分を補給する。
- ④日ごろから健康管理をする。

※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** 集団(特定)健診を実施します

特定健診を9月26日(土)まで実施しています。平日や期間中に受診できない人を対象に、集団(特定)健診を実施します。

- 日時 7月19日(日)、8月2日(日)、11月6日(金) 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分
- 会場 保健センター
- 対象 市内在住の国民健康保険被保険者で、40歳～74歳の人 ※75歳以上の人は対象になりません。
- 定員 各日若干名(先着順)
- 申し込み 必ず事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

## **i** 各種健診(検診)の実施について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の健診(検診)は、中止する場合があります。中止の場合は、市ホームページやかりんチャンネルなどでお知らせするほか、電話でも確認できます。受診を希望する人は、事前にご確認ください。

- 対象の健診(検診) ○ヤング健診…7月19日(日)、31日(金)、8月2日(日)、11月6日(金) ○集団(特定)健診…7月19日(日)、8月2日(日)、11月6日(金) ○結核健診…7月20日(月)、21日(火)、22日(水)、27日(月)、9月23日(水) ○肺がん検診…7月28日(火)、29日(水)、30日(木)、8月3日(月)、4日(火)
- (問) 保健センター(内線591、592)

## **i** 児童扶養手当現況届の提出をお願いします

- 日程 8月10日(月・祝)～12日(水)
  - 時間 午前9時～午後7時
  - 会場 市役所大会議室(5階)
  - 持ち物 児童扶養手当証書(水色)、養育費等に関する申告書、印鑑、公共料金の領収書(水道料、電気料、ガス代のいずれか2種類で直近のもの)、その他必要書類(該当者)
  - その他 ○期限までに提出がない場合は、11月以降の手当は支給されません。○所得申告をしていない人は、至急申告をしてください。○所得超過による未申請の人で、所得の減少があった場合は、お問い合わせください。
- (申)・(問) こども課子育て支援係(内線445、448)

## **i** 新型コロナウイルス感染症に係る介護保険料の減免

介護保険第1号被保険者(65歳以上の人)で、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、介護保険料が減免されます。詳しくは、諏訪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。

(問) 諏訪広域連合介護保険課☎82-8161、高齢者福祉課介護保険係(内線293)

## **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。

(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** 産前産後期間の国民年金保険料免除制度

産前産後期間に保険料の納付が免除されます。

- 対象 免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する人 ※出産日が平成31年2月1日以降の人が対象です。
- 免除期間 平成31年4月以降の出産予定日(出産日)の前月から4か月間(双子以上の場合は6か月間)
- 申し込み 出産予定日の6か月前から申請できます。認印、出産予定日が分かる物(母子手帳など)を持参の上、申し込んでください。
- その他 ○この免除による年金給付額への影響はありません。○すでに保険料を納付している場合、還付の対象になります。

※詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

## **i** 国民年金保険料の免除申請、猶予申請

前年度の所得が一定額を下回った場合、国民年金保険料が免除されます。経済的な理由で納付することが困難な人は、申請してください。免除・猶予の申請は、全額免除・猶予の承認を受けた人で継続を希望した人を除き、原則として毎年必要です。

■令和2年度分の免除・猶予申請(令和2年7月～令和3年6月分)

●申し込み 7月1日(水)から、窓口で申請を受け付けます。

■過年度分の免除・猶予申請

- 申し込み 随時受け付けています。
- 免除期間 申請の2年1か月前～令和2年6月分(すでに保険料を納付済みの月を除く)

### 【共通事項】

- 持ち物 基礎年金番号または個人番号が確認できる物、認印、雇用保険受給資格者証または離職票などの公的機関証明の写し(退職者)
- (申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

## **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。



▲市ホームページ



▲広域連合ホームページ

(申)・(問) 市民課国保医療係(内線118、121)



**i** 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、市内の公立保育園を開放します。7月は新型コロナウイルス感染症予防のため、参加者に当日の検温などの健康確認を行い実施します。開催日や時間などは、市ホームページをご覧ください。各保育園へお問い合わせください。

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




## 募集

**i** くるみ台団地の宅地分譲

●募集区画数 28区画  
●土地面積 201.07㎡～394.66㎡  
●申し込み 先着順で受け付けています。 ※詳しくは、お問い合わせを。  
(応)・(問) 長野県住宅供給公社資産管理室分譲担当 ☎026-227-1211



放送大学で学びませんか  
第2学期(10月入学生)

●出願期間 (受け付け中)～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)



暴力団追放運動に  
活用するポスター・標語

●内容 暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を訴えるもの  
●要領 ○ポスター…B3判画用紙(裏に氏名明記) ○標語…Eメール、はがき、ファックスなどで何点でも応募できます。  
●応募期限 9月11日(金)  
●その他 ○作品に必ず住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業または学校名(学年・組)、電話番号を明記してください。 ○入選作品は、10月22日(木)に文化センターで開催する県民大会で表彰されます。  
(応)・(問) (公財)長野県暴力追放県民センター(〒380-0836長野市南長野南県町685-2長野県食糧会館5階) ☎026-235-2140、FAX 026-233-3741、Eメール boutsui@mx2.avis.ne.jp



自死遺族交流会「伊那あすなろの会」のお誘い

同じ体験をした人たちが気持ちを語り合い、支え合っていく場所です。

●日程 8月22日(土)、11月28日(土)、令和3年2月27日(土)  
●時間 午後1時30分～3時30分  
●会場 伊那市内  
●対象 家族を自死で亡くした人  
●参加料 1回100円(お茶代など)  
●申し込み 事前に電話で申し込みを。  
(申)・(問) 諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)健康づくり支援課 ☎57-2927、(問) 保健センター(内線592)



戦没者等の遺族のみなさんへ  
特別弔慰金が支給されます

戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金などを受ける人(戦没者等の妻など)がいない場合に、第11回特別弔慰金として額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。

●対象 次の順番による先順位の遺族1人 (1)戦没者などの死亡当時、戦没者と生計関係を有していた①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹 (2)(1)以外の遺族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

●請求期間 7月1日(水)～令和5年3月31日(金)  
●提出書類 ①過去の特別弔慰金を受けている人…請求書、印鑑等届出書、現状申立書、請求者の戸籍抄本(令和2年4月1日以降のもの) ②①以外の人…①に記載の書類のほかに、戦没者などの死亡当時における請求者との続柄を証する戸籍、遺族年金などの受給権者がいないことを証する戸籍抄本など  
●その他 請求用紙などの配布、提出、相談は、社会福祉課(市役所2階)で受け付けます。

■請求に関わる個別相談会

日程	時間	会場
7/13(月)	9:00～12:00	市役所 302会議室 (3階)
7/15(水)	13:30～16:00	
7/16(木)		
7/20(月)	9:00～12:00	四賀公民館
	13:30～16:30	中洲公民館
7/21(火)	9:00～12:00	豊田公民館
	13:30～16:30	湖南公民館

(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)



よりあい塾を再開します

開催を休止していたよりあい塾(職員出前講座)は、7月から再開します。講座メニューや申し込み方法については、広報すわ5月号または市ホームページをご覧ください。  
(申)・(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



ペレットストーブの  
設置補助金

●対象 市内在住者、市外から市内へ移住しようとする個人、市内に事業所を有する個人または事業者(公共的団体を除く)で、令和3年1月末までに設置工事を完了し、実績報告書を提出できる人

●補助台数 1台 ※応募多数の場合は抽選。  
●補助額 ペレットストーブ本体購入経費の2分の1以内(上限10万円)  
●申し込み 7月1日(水)～22日(水)に、電話か農林課窓口(市役所4階)で申し込んでください。  
●その他 補助基準があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(申)・(問) 農林課耕地林務係(内線413)



ひとり親世帯臨時特別  
給付金(国事業)のご案内

新型コロナウイルス感染症に係る国の対策として、ひとり親世帯を支援する給付金を支給します。

■基本給付

●対象 令和2年6月分の児童扶養手当を受給しているひとり親世帯など ※公的年金等を受給しているなど、児童扶養手当を受けていない人も対象になる場合があります。  
●給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円(1回限り)

■追加給付

●対象 基本給付の対象者で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少したひとり親世帯など  
●給付額 1世帯5万円(1回限り)

【共通事項】

7月8日(水)から、相談窓口を設置します。 ※事前予約が必要です。  
●時間 午前9時～午後5時  
(申)・(問) こども課子育て支援係(内線445)

※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。



### 司法書士による 「空き家問題110番」

司法書士による、空き家問題に関する電話相談会を実施します。

- 日程 8月10日(月・祝)
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 電話番号 ☎0120-448-788 ※当日のみの専用番号です。
- (問) 長野県青年司法書士協議会 ☎026-262-1706



### 諏訪市空き家バンク 物件登録相談会

- 日時、会場 7月25日(土) 午後1時～4時 諏訪商工会議所
  - 相談員 (公社)長野県宅地建物取引業協会諏訪支部(諏訪地区宅地建物取引業者会諏訪分会)
  - 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)



### 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 7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。 ※実施を見合わせる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- (申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624



## 講座



### マタニティ教室の再開

教室の内容を一部変更し、7月から予約制で再開します。

- 日程 7月15日(水)
  - 時間 午後1時15分～3時ごろ
  - 会場 保健センター
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 保健センター(内線592)



### 巡回労働相談

労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談ができます。

- 日程 7月15日(水)
  - 時間 午後0時30分～3時30分
  - 会場 市役所403会議室(4階)
  - 申し込み 7月14日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
  - その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。
- (申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833



### 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



### 令和2年度 自衛官候補生など

- 募集種目 ①航空学生、一般曹候補生 ②自衛官候補生
  - 受付期間 ①7月1日(水)～9月10日(木) ②年間を通して受け付けています。
  - その他 受験資格、試験期日など、詳しくはお問い合わせください。
- (応)・(問) 自衛隊長野地方協力本部諏訪(茅野)地域事務所 ☎82-6785



## 相談



### 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 7月8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 7月7日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)



### 諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日程 7月31日(金)
  - 時間 午前10時～正午
  - 会場 市公民館302号室(3階)
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

## 新しい生活様式の実践例

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、新しい生活様式を取り入れた行動をお願いします。

### 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。
- 手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に。
- 感染が流行している地域との往来は控える。

### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 3密(密集・密接・密閉)を回避する。
- まめに手洗い、手指消毒をする。
- 咳エチケットを徹底する。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット




手洗い






## キッズ運動あそび教室

基礎体力の向上などを目的に、キッズ運動あそび教室を開催します。

- 日程 8月22日(土)、29日(土)、9月5日(土)、12日(土) 全4回
  - 時間 ①午前8時30分～9時25分 ②午前9時45分～10時40分 ③午前11時～11時55分 ※①～③いずれかの時間を選択してください。
  - 会場 城南小学校大体育館
  - 対象 市内在住の小学校1、2年生
  - 定員 ①～③各25人(申し込み多数の場合は抽選) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を調整する場合があります。
  - 内容 基礎運動、とび箱、マット運動、鉄棒、縄跳び
  - 講師 長崎将利先生(運動保育士)
  - 参加料 1,000円 ※初回に集金します。
  - 申し込み 7月17日(金)午後5時までに、  
ながの電子申請はこちら▶ 
  - その他 ○教室中のけがは、保険の範囲内で対応します。 ○会場までの児童の送迎は、保護者が行ってください。 ○保護者も一緒に参加してもらう場合があります。 ○同伴者は、原則1人としてください。 ○自宅での検温、同伴者のマスク着用、社会的距離の確保にご協力ください。
- (申)・(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内)☎57-2811

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



「広報すわ」は、スワリブ(電子ブック)  
(<http://ebooks.city.suwa.lg.jp>)でも公開しています。  
ご覧ください。 



## 困りごとご相談ください 8月の相談日程

### 法律相談 【要予約】

8月20日(木) 13:00～17:00  
※7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：藤森郁美弁護士

### 交通事故相談 【要予約・中止の場合有】

8月13日(木) 10:00～15:00  
予約先：諏訪地域振興局☎57-2902

### 女性のための相談 【要予約】

8月5日(水)、22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

8月21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



## スポーツ



### 第72回諏訪市スポーツ祭水泳競技大会の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、8月1日(土)に開催を予定していた、第72回諏訪市スポーツ祭水泳競技大会を中止します。

(問) スポーツ課(しんきん諏訪湖スタジアム内)☎57-2811



### 夏季レディースソフトテニス教室

●日程 7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)☎53-0266



## 休日水道温泉修理所(7月、8月第一週)

7/4(土)	ヤジマ設備工業☎52-1777
7/5(日)	杉村設備☎52-4066
7/11(土)	シガテクノス☎52-5620
7/12(日)	諏訪管工業☎52-6314
7/18(土)	渋崎建設☎52-0443
7/19(日)	金子工務店☎53-3331
7/23(木・祝)	林組工業所☎58-1336
7/24(金・祝)	丸三上田商店☎58-0171
7/25(土)	諏訪管工業☎52-6314
7/26(日)	ヤジマ設備工業☎52-1777
8/1(土)	日設工業☎58-2281
8/2(日)	電管エンジニアリング☎53-1421



## 今月の納税・保険料 納期限は7月31日(金)

固定資産税(2期)  
国民健康保険税(7月分)  
介護保険料(普通徴収4期7月分)  
後期高齢者医療保険料(4期7月分)

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

☎0120-68-8404(無料)





2020.7.1 SUWA

広報すわ

NO.1077

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。

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。

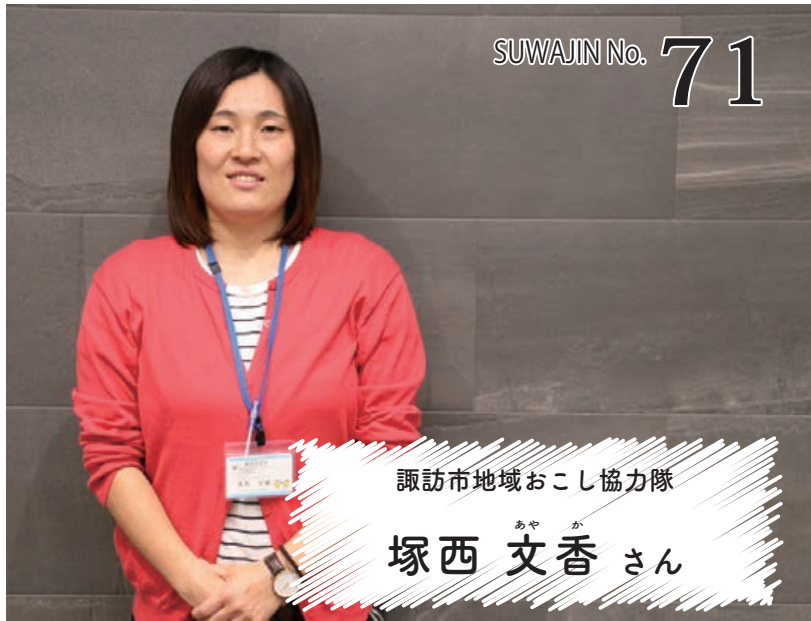
【応募・問い合わせ】

〒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](mailto:koho@city.suwa.lg.jp)



<EメールQRコード>



SUWAJIN No. 71

諏訪市地域おこし協力隊

塚西 文香 さん

度も諏訪市を訪れたことはあったが、地域の人と接する中で、改めて温かさや優しさを感じている」と言います。  
現在は、今後の開催をめざして、さまざまな企画を考えているそうです。「自分で体調を整えるのためのセルフケアレッスンなど、前職の経験を生かした講座を行いたい。また、すわっチャオの企画・運営に限らず、さまざまな活動に挑戦しながら地域の人との関係を深め、地域が必要としている活動をしていきたい」と、熱心に話してくれました。

すわで輝く人たち

—すわじん—



地域のひととの関係を深め、求められている活動をしたい

4月から、市の地域おこし協力隊に着任した塚西さん。駅前交流テラスすわっチャオの企画・運営や、SNSを活用した情報発信を行っています。以前は、都内のスポーツクラブでインストラクターを

していましたが、祖母の家が諏訪市にあったことや、これまでの経験を生かした仕事がしたいという思いから、地域おこし協力隊としての活動を始めました。移住をして約2か月がたち、「幼少期から何

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



国勢調査にご協力をお願いします

10月1日を基準日に、国勢調査が行われます。今回の調査で、開始から100年を迎えます。

国勢調査は、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯などの実態を明らかにするための、日本に住んでいる全ての人を対象にした調査です。全ての人・世帯に、漏れなく正確な回答をしていただく必要があります。調査は、9月中旬から始まりま



発信元

秘書広報課広報統計係(内線324)



■調査結果は、さまざまな行政施策の基礎データとして活用されます

調査の結果から得られる人口は、我が国の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定の基準などに利用されます。

また、男女・年齢別人口、世帯構成(高齢者のいる世帯など)、産業別人口などの統計は、さまざまな法令のもとで活用され、社会福祉、生活環境の整備、災害対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

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

レンゲツツジの写真を撮りに、霧ヶ峰に行きました。外出自粛が緩和された直後だったこともあり、澄んだ空気と景色に触れ、すがすがしい気分になりました。これから、美しい緑とニッコウキスゲをはじめとする花々で彩られる霧ヶ峰。今年の夏は、身近な場所を訪れて、ゆっくりとコロナ疲れを癒やしてみたいかがでしょうか。(Y)

編集後記