

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.1079

9

2020 / 令和 2 年



特集

国勢調査にご協力ください
諏訪市博物館の逸品を紹介します

お知らせ

- 9月10日は下水道の日です P6~7
- スポーツ祭のお知らせ P8~9
- 自殺予防週間/新型コロナウイルス感染症に関する事業者支援 P16
- 来年度保育園の入所手続き P17

P2~3

P4~5

新しい仲間と共に

来春開校する新小学校に通う児童が、学習やスポーツを通して交流を行いました。参加した児童たちは、来年度から同じ学校に通う新しい仲間と一緒に、真剣に学習に取り組んでいました。

調査基準日は10月1日

国勢調査にご協力ください



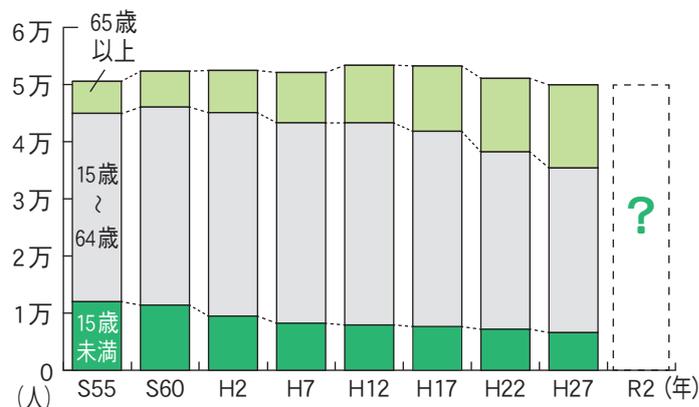
国勢調査は、日本の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として、日本国内に住んでいる全ての人と世帯を対象にして5年に1度行われる、国の最も重要な統計調査です。9月中旬から、調査員がみなさんのお宅へかがいますので、調査へのご協力をお願いします。
(問) 秘書広報課広報統計係 ☎52-4141(内線324)



平成17年から人口が減少し始めて、65歳以上の人の割合が増えているね。令和最初の調査は、どんな結果になるかな？

▼諏訪市の人口の変化

(出典：昭和55年～平成27年国勢調査結果)



— 国勢調査の流れ —

1

調査書類の配布 9/14(月)～

調査員が、調査書類を全世帯に配布します。

2

インターネット回答期間

9/14(月)～10/7(水)

パソコンやスマートフォンを使って回答サイトにアクセスし、ログインIDとアクセスキーでログインして回答してください。

3

インターネット回答が難しい世帯

調査票(紙)での回答期間

10/1(木)～7(水)
インターネット回答が難しい場合は、紙の調査票で回答し、郵送で提出してください。
※調査員による回収が必要な場合は、市国勢調査担当に連絡してください。

4

調査票の確認・集計

みなさんから提出された調査票の記入漏れや記入誤りなどを確認します。

5

結果の公表

速報結果は、令和3年6月ごろ国が公表する予定です。
詳しい統計データ(確報)の公表は、令和3年11月ごろの予定です。

何のために調査するの？

調査結果は、衆議院議員選挙の選挙区割りや地方交付税の算定に使われるほか、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。

全ての人・世帯が対象

国勢調査は統計法に基づいて行われ、日本に住んでいる全ての人が対象となり、回答が義務付けられています。

調査事項は全部で19項目

10月1日現在、ふだん住んでいる場所で、世帯構成や住宅の状況、就業状態などを調査票に記入してください。

●世帯について「世帯員の数」「住居の種類」など4項目

●世帯員について「男女の別」「出生の年月」「就業状態」など15項目

個人情報

厳格に保護されます

調査員をはじめとする調査関係者には守秘義務があり、調査内容の秘密は固く守られます。

9月中旬から
調査員がうかがいます

9月中旬から、調査員がみなさんのお宅へうかがいます。インターネット回答用IDなどの調査書類を配布しますので、「調査票の記入のしかた」を参

考に、回答してください。10月1日までに調査書類が手元に届かない場合は、お手数ですが、市国勢調査担当へ連絡してください。

バリアフリーな調査です

全ての人々が回答しやすいように、さまざまな種類の調査票が用意されていて、多言語にも対応しています。

●視覚に障がいのある人向け：点字調査票、音声読み上げソフトに対応した国勢調査オンライン、文字が大きいく見やすい拡大文字調査票があります。

●聴覚に障がいのある人向け：コミュニケーション・シミュレーション「LINE」を活用した、チャット形式のヘルプデスクがあります。

●日本語が分からない人向け：27言語に対応した外国語調査票があります。また、インターネット回答画面の多言語化が導入されています。

国勢調査を装った詐欺にご注意ください

国勢調査の調査員は、身分を証明する「調査員証」を携帯しています。国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・メール・ウェブサイトなどにご注意ください。国勢調査で、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞くこともありません。不審に思ったら、速やかに市へお知らせください。

新型コロナウイルス感染防止対策を行って調査を実施します

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、できる限り市民のみなさんと調査員が対面しない方法で調査書類の配布や調査票の受け取りを行います。

調査書類の配布に当たり、調査の趣旨などの説明はインターホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストに入れるなどしてお配りします。

※インターホンがない場合は、マスクを着用して一定の距離を保ち、簡潔に説明を行います。

回答は、10月7日(水)までに、できる限りインターネットでお願いします(調査書類に同封の提出用封筒で郵送提出することも可能です)。

※インターネット回答が確認できた場合は、調査員が調査票回収のために訪問することはありません。

回答は

かんたん便利なインターネットで

インターネット回答は、多くのメリットがあります。

24時間いつでも

いつでも、都合の良い時間に回答することができます。

厳重なセキュリティ

情報は厳重に保護されているので安心・安全です。

紙の調査票提出不要

調査員の訪問機会が減り、感染症予防にもつながります。

エコ&効率化

調査票運搬に係る二酸化炭素や費用も削減できます。

諏訪市インターネット回答率

チャレンジ目標 **55%** をめざします!

【前回】全国36.9%、長野県42.2%、諏訪市48.1%

国勢調査について詳しくはこちら ▶

国勢調査2020総合サイト



回答はこちら(9月14日(月)~) ▶

国勢調査オンライン



諏訪市博物館の

逸品 を紹介します

諏訪市博物館は10月に開館30周年を迎えます。

これまでに収蔵された資料は計7万3千点近くにもなり、現在、その全ての確認調査を行っています。今回は、30周年を記念して、ふだん展示されていない膨大な資料の中から、博物館の学芸員が選んだ逸品をご紹介します。紙面を通して、市博物館が所有する大変貴重な資料をご覧ください。

小丸山古墳出土品

(平林八幡講資料・中央道発掘資料)



古墳時代後期、6世紀末に造られた円墳から出土した副葬品です。銀象嵌装大刀や小札甲などの武具、金銅装や銀装の馬具などはヤマト王権など他地域の有力者集団との交流の結果入手した貴重品です。葬られた主はこの時、諏訪地域でトップクラスの人物であったとみられます。



動物装飾付縄文土器 (穴場遺跡出土)



そろばん玉のようなくびれを持つ深鉢で、縁には蛇行するヘビのような突起とイノシシの鼻先のような突起が付きます。縄文時代中期、土器が最も豪華に飾られる頃に作られた造形美が感じられる1点です。



諏訪郡史関連ガラス乾板写真

(三村文明堂資料・今井広亀資料)



大正から昭和初期の諏訪地域の街並みや人、文化財を撮影したガラス乾板が寄贈されています。今では消滅してしまった遺跡なども記録されていて、とても貴重な情報を持っています。写真は文字や絵では伝えきれない、ありのままの様子を記録できる貴重な資料です(意図的な加工もできますが)。



私たちが紹介します!

嶋田彩乃学芸員



児玉利一学芸員

桜島の火山灰 (高島藩士河西家資料)



安永8年(1779年)に大噴火した鹿児島県桜島の火山灰です。その噴火による火山灰は、遠く東北地方にまで降り積もり、諏訪でも庭が白く見えるほどの降灰がありました。この灰は、当時の高島藩士が集めて保存したもので、降灰の様子を書き記した文書と共に残されています。江戸時代の火山灰そのものが残っているのは大変珍しく、当時の気象情報を知る上でも貴重な資料です。

竹取物語絵巻 (高島藩主諏訪家資料)



日本最古の物語として知られる「竹取物語」の絵巻物です。寛政の改革で有名な松平定信の娘・烈姫(のちの清昌院)が、8代高島藩主・諏訪忠恕に嫁ぐ際の嫁入り道具とみられ、物語と共に色彩豊かな絵が描かれた豪華な作りとなっています。

本小札紅系威胴丸 (大祝諏方家資料)



諏訪の現人神である大祝を務めた諏方家に伝わる“胴丸”と呼ばれる種類の甲冑です。鉄や革でできた小さな板を、紅花で染めた絹糸のひもで1枚ずつつなぎ合わせて作られています。天正年間(1573年～1592年)ごろの作とみられ、のちに初代高島藩主となった諏訪頼水か、その先代・諏訪頼忠が着用したものと考えられています。

諏訪市博物館



- 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)、年末年始
- 入館料 一般310円、小・中学生150円(諏訪地域在住、在学の小・中学生は無料)
- 所在地 諏訪市中洲171-2
- 問い合わせ ☎52-7080

開催中の展示

特別展「諏訪大社上社下社の算額」

- 期間 開催中(～10月4日(日))

ミニギャラリー展「高島藩の刀剣」

- 期間 開催中(～9月6日(日))

今回紹介した資料は常設展示品ではありません。今後開催する企画展などで出品する際に、ぜひご覧ください！

マンホール 町をきれいにするとびら

令和2年度下水道推進標語(公社)日本下水道協会



下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」

9月10日は 下水道の日

下水道の日は、昭和36年、著しく遅れている全国的な下水道の普及を図る必要があったことから、「全国下水道促進デー」として始まりました。市民のみなさんのご理解とご協力により、現在、諏訪市の下水道普及率は99.5%になっています。私たちの暮らしを支えている下水道の役割を知り、正しい使い方を心掛けましょう。(問) 水道局施設課下水道係(内線 767、768、769)

知っていますか？ 下水道の役割

下水道は、私たちが快適な生活を送ることができるように、見えないところで大切な役割を果たしています。

■町を清潔に保つ

家庭で使用した水は、家の下にある排水管を通じて公共下水道管に流れ、下水処理場に運ばれていきます。下水道が整備されることで町が清潔に保たれ、ハエ・蚊などの害虫や悪臭の発生も防ぐことができます。

■身近な環境を守る

町や工場から公共下水道管を通じて流れてきた汚水は、下水処理場に運ばれます。下水処理場では、さまざまな処理を行い、水をきれいにしてから放流しています。

■エネルギー・資源をつくる

下水処理場は、汚水をきれいに処理するだけではなく、処理の過程で発生する熱を利用して温水をつくり出したり、最近では公共下水道管を流れる下水熱を冷暖房に利用したりする取り組みが行われるなど、エネルギー・資源をつくる役割もあります。

下水道維持のための取り組み

市は、下水道を維持するため、日々さまざまな取り組みを行っています。下水道の維持・管理は、市民のみなさ

んの生活を守るために欠かすことができない大切な業務の1つです。

■マンホールの補修や高さの調整

傷んだマンホールの補修を行っています。盛り上がりや、周辺に穴のあるマンホールを見つけた場合は、道路の安全確保のため、水道局施設課下水道係へ連絡してください。



▲傷んだマンホール

■汚水ポンプの点検

汚水ポンプの故障などを防ぐため、定期的に点検を行っています。市内では、オムツや繊維などのごみが捨てられた例があります。このようなごみが下水道に捨てられると、ポンプの故障の原因となり、周辺一帯の下水道が使用できなくなることもあります。また、ウエットティッシュ、生理用品、綿棒も下水道に流すことができません。流せるタイプの物も、頻繁に流すと詰まりの原因となります。



▲点検の様子



▲汚水ポンプに
流れついたごみ

誤った使い方をしていませんか？

下水道は、誤った使い方をする、管を詰まらせたり汚水処理機能を低下させて使用できなくなったりすることがあります。みなさんの日ごろの心掛けが大切です。下水道の正しい使用に、ご協力をお願いします。

生ごみや油を流さない



流しには、ネットを設置するなどの工夫をしましょう。油は、新聞紙や凝固剤などを使い、燃やすごみと一緒に捨てましょう。

台所洗剤は適量を使う



使い終わった食器は、新聞紙やキッチンペーパーで汚れを拭き取ってから洗うと、洗剤の節約や節水にもつながります。

ティッシュを流さない



トイレでは、トイレットペーパーを使いましょう。水に流せるティッシュペーパーも、大量に流すと詰まりの原因になります。

髪の毛を流さない



風呂場の排水口には、ネットを設置するなどの工夫をし、髪の毛などが流れないように注意しましょう。

危険物を流さない



残った灯油や農薬などの危険物は、使い切るか専門業者に処理をお願いします。絶対に流さないようにしましょう。

マンホールや排水ますにごみや土砂を捨てない



マンホールは、下水管の点検や修理をするためのものです。枯れ葉や土砂などは、捨てないようにしましょう。

さらなる下水道普及率の向上をめざします

公共下水道の使用が可能になっている区域内で、くみ取りや浄化槽(特に、し尿のみを処理する単独処理浄化槽)を使用している場合は、下水道への早期接続のご協力をお願いします。

水道局施設課下水道係
伊藤真吾さん

マンホールカードを配布しています

諏訪市の新デザイン下水道マンホール蓋が、マンホールカードに仲間入りしました。昨年12月14日から、諏訪市観光案内所(JR上諏訪駅内)で配布しています。

公募によって昨年7月に製作した新デザインは、市の代名詞である諏訪湖と花火、高島城が描かれています。魚が泳ぐ諏訪湖と高島城の石垣には、あるメッセージが隠されているので、探してみてください。



★詳しくは、諏訪市スポーツ祭開催要項をご覧ください。開催要項は、スポーツ課窓口、市内スポーツ施設、市役所ロビーで配布しているほか、市ホームページ(<http://www.city.suwa.lg.jp>)からも取得できます。

マレットゴルフ 10月11日(日)

- 時間 受け付け：午前7時30分～8時20分 ※小雨決行
- 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
- 競技方法 36ホール、パー144、ストロークプレー
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

サッカー 10月10日(土)

- 会場 ヨットハーバーグラウンド
- 対象 市内在住者の小学生チーム
- 申し込み 9月25日(金)午後5時までに、原さん(Eメール suwafc@willcom.com)へEメールで申し込んでください。



ゲートボール 10月10日(土)

- 時間 午前9時開始(受け付け：午前8時20分～8時30分)
- 会場 屋内ゲートボール場
- 参加料 1チーム2,000円
- 申し込み 9月4日(金)～25日(金)に、岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込んでください。



太極拳 10月10日(土)

- 時間 午前9時～午後4時 ※小雨決行
- 会場 湖畔公園
- 対象 どなたでも結構です。
- 参加料 1人1,000円
- 申し込み 9月6日(日)までに、飯田さん(Eメール iida.naoko188@gmail.com, FAX 53-6857)へ申し込みを。



ノルディックウォーキング 10月10日(土)

- 時間 午前9時～10時
- 会場 諏訪中央公園芝生広場 ※小雨決行
- 対象 どなたでも結構です(中学生以下は保護者同伴)。
- 持ち物 ウォーキングポール、飲み物、雨具 ※貸し出し用のポール(300円)があります(要事前予約)。
- 申し込み 事前に、藤森さん(☎090-5310-6032)へ申し込んでください。

市民登山「三峰山」 10月11日(日)

- 時間 午前8時出発(現地集合)
- コース 和田峠～旧和田峠スキー場～三峰山 ※往復約6時間(休憩含む)
- 対象 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)
- 定員 20人
- 参加料 1人500円(傷害保険料)
- 申し込み 10月5日(月)までに、ファックスかEメールで中原さん(FAX 75-3621, Eメール [suwasanky@gmail.com](mailto:suwasanaky@gmail.com))へ申し込んでください。
- その他 事前説明会を10月8日(木)午後7時から、しんきん諏訪湖スタジアム会議室で行います。参加料と筆記用具を持参し、必ず出席してください。



▲QRコード

※詳しくは、諏訪山岳会ホームページをご覧ください。

セーリング 10月10日(土)

- 時間 午前11時開始(受け付け：午前10時)
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー ※雨天決行
- 種目 小学生の部、中高生の部、一般の部(シングルハンド級)、一般の部(その他)
- 参加料 1人500円
- 申し込み 10月1日(木)までに、電話で増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。



野球 10月3日(土)、10日(土)、11日(日)

- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム
- 対象 市内在住の小・中学生で編成したチーム
- 種目 小学生の部(10月10日、11日)、中学生の部(10月3日)
- 競技方法 各部ごとのトーナメント戦
- 参加料 小学生の部…6,000円、中学生の部…7,000円
- 申し込み 主将会議(9月24日(木)午後7時 しんきん諏訪湖スタジアム会議室)に出席し、その場で申し込みを。



ソフトボール 10月11日(日)

- 時間 午前9時(監督会議)
- 会場 ヨットハーバーグラウンド
- 対象 市協会登録チーム、市内のチーム(学生以外で編成)
- 競技方法 男女別トーナメント戦
- 参加料 市協会登録チーム以外は、1チーム3,000円
- 申し込み 9月30日(水)午後5時までに、電話で(市協会未登録チームは申込用紙で)小澤さん(☎090-8843-0697)へ申し込んでください。



ゴルフ 9月22日(火・祝)

- 会場 諏訪湖カントリークラブ ※雨天決行
- 対象 予約代表者が市民であること
- 定員 150人(先着順)
- 競技方法 18ホールストロークプレー(新ペリア方式によるハンディキャップ戦)
- 参加料 ○メンバー…1人8,250円 ○ビジター…1人9,750円 ※キャディ付きは、追加で2,500円。
- 申し込み 諏訪湖カントリークラブ(☎52-1780, FAX 52-1737)へ、「諏訪市スポーツ祭または市民感謝デー」と伝えて申し込んでください。



テニス 10月18日(日)

- 時間 午前8時30分集合 ※雨天中止
- 会場 クリーンレイク諏訪テニスコート(集合場所)ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 男子上級シングルス、男子一般シングルス、女子シングルス
- 参加料 一般2,000円、高校生以下・協会員1,500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月7日(水)までに、電話かEメールで西村さん(☎090-7921-3385, Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

- ★「対象」の記載のない競技は、市内在住者、在勤者、在学者が対象です。
- ★新型コロナウイルス感染症の状況により、申し込み後に中止する場合があります。ご理解をお願いします。

合気道 10月10日(土)

- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 諏訪中学校武道場 ※演武を披露します。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

ソフトバレーボール 10月18日(日)

- 会場 市体育館
- 対象 ソフトバレーボール愛好者(チーム)
- 種目 フリーの部、30歳以上の部、40歳以上の部
- 申し込み 10月2日(金)までに、伊藤さん(諏訪市中洲3491-3)へ申込用紙を郵送してください。

卓球 10月11日(日)

- 時間 午前9時集合
- 会場 市武道館(道場)
- 種目 小学生(低学年・高学年)、中学生、高校生・一般、シニア、ラージボールの各男・女
- 申し込み 当日、午前9時まで会場で受け付けます。



ボウリング 10月10日(土)

- 時間 午後8時開始(午後7時30分集合)
- 会場 ココレーン諏訪店
- 種目 個人戦(男女混合)
- 競技方法 個人戦4ゲーム合計点(ハンディキャップあり)
- 参加料 18歳未満…2,000円、一般・シニア…2,500円
- 申し込み 10月9日(金)までに、電話で川上さん(☎53-3888、☎090-2239-6563)へ申し込んでください。



バドミントン 10月10日(土)

- 時間、会場 午前9時(開会式) 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録者
- 種目 一般男・女シングルス、一般男・女ダブルスA・B(Aはトーナメント1回戦勝者、Bは敗者)、小・中学生シングルス・ダブルス
- 参加料 ○一般・高校生…1人1種目1,000円
○小・中学生…1人500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月2日(金)までに、雨宮さん(Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com)へEメールで申し込んでください。



剣道 10月10日(土)

- 時間、会場 午前9時30分 市武道館(道場)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市剣道協会員
- 種目 小学生(学年別)、中学生男・女(学年別)、高校生・一般の各男・女、一般男(50才以上) ※個人戦です。
- 申し込み 9月20日(日)までに、坂口さん(Eメール sakaguchi@kuf.biglobe.ne.jp)へ申し込んでください。



■ 体育功労章・有功章表彰式

- 日時 10月10日(土) 午前8時
- 会場 市役所大会議室(5階)
- ※受章者と関係者以外の方は、入場できません。
- ※今年度、総合開会式は行いません。

弓道 10月4日(日)

- 時間、会場 午前9時 市弓道場
- 競技方法 金的…一手、近的…八射(一般・高校の各部門5位まで)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。



柔道 10月11日(日)

- 時間 午前9時30分
- 会場 市武道館(柔道場)
- 競技方法 ○個人戦…小学生(1～2年、3～4年、5～6年、各男・女別)、中学生(男子学年別、女子の部)、高校生・一般の各男・女(男性は段位別) ○団体戦…1チーム5人で、事業所や学校単位で編成(段位制限なし)
- 申し込み 事前に、武井さん(☎52-1183)へ申し込んでください。

バレーボール 10月10日(土)

- 会場 ○湖南小学校体育館 ○諏訪西中学校体育館
- 対象 ○一般の部…市内在住者、在勤者 ○小学生の部…市内同一スポーツ少年団、育成会で1団体2チーム以内
- 競技方法 男女別トーナメント戦3セットマッチ(一般の部…9人制、小学生の部…6人制)
- 申し込み 9月25日(金)午後5時までに、小松さん(☎・FAX 52-2584)へ申し込んでください。



ボート(体験・初心者教室) 10月10日(土)

- 時間 午前8時30分集合
- 会場 下諏訪ローイングパーク
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

ソフトテニス 10月10日(土)

- 時間 ①男子各種目…午前8時30分(開会式) ②女子各種目…午前9時20分(開会式) ※小雨決行
- 会場 ①上川テニスコート ②クリーンレイク諏訪テニスコート
- 対象 ○ジュニアの部…市内在住の小・中学生、ジュニア教室生徒 ○高校・一般・シニアの部…市内在住者、在勤者、在学者、協会員、クラブ加入者
- 種目 男女別個人戦 ○ジュニア男・女 ○高校男・女 ○一般男・女 ○シニア男・女(45歳以上) ※組数によって、同一種目となる場合があります。
- 参加料 小・中学生…ペア1,200円、高校生…ペア1,500円、そのほか…ペア2,000円 ※当日集金します。
- 申し込み 9月30日(水)までに、ファックスで宮下さん(FAX 53-4749)へ申し込んでください。

Topic
01

率直な意見をお聞かせください

市政懇談会「ゆかり市長と
まちかどトーク」を開催します

市は、市の重要施策の取り組み状況を市民のみなさんに知ってもらい、みなさんの声を今後の市政運営の参考とするために、市政懇談会を開催します。

●日時、会場、対象地区 下表のとおり

日程	時間	会場	対象地区
9月17日(木)	19:00~20:30	豊田公民館	豊田
9月18日(金)		中洲公民館	中洲
9月24日(木)		湖南公民館	湖南
9月25日(金)		四賀公民館	四賀
9月29日(火)	10:00~11:30	文化センター	上諏訪
9月30日(水)			全市

- 対象 どなたでも結構です。
- 意見交換テーマ 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルブ跡地)活用、受動喫煙防止条例(仮称)など
- 申し込み 事前の申し込みは、不要です。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、当日の状況により人数を制限する場合があります。
- その他 ○託児を希望する人は、9月7日(月)までに、電話で相談してください。○市政懇談会の内容は、市ホームページなどで紹介します。○新型コロナウイルス感染症の状況により、時間短縮、中止または延期する場合があります。○当日はマスクを着用し、発熱・せきの症状がある人は、出席をご遠慮ください。(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)

Topic
03

第25回諏訪湖一周ウォークの代替イベント

コロナに負けるな!!
諏訪湖DEウォークを開催します

中止になった第25回諏訪湖一周ウォークのかわりに、各自で設定した歩数を目標に諏訪湖周を歩き、実施期間中の歩数を記録するイベントを行います。

- 実施期間 9月28日(月)~10月4日(日)
 - 対象 どなたでも結構です。
 - 定員 100人(先着順)
 - 参加料 無料
 - 申し込み 9月1日(火)~25日(金)に、地域支援係(市役所3階)で申し込んでください。※土・日曜日、祝日は、市役所宿直室で受け付けます。
 - その他 参加者に、すわっこランド入場券と諏訪湖の日記念バッジなどを差し上げます。
- ※申し込み方法など、詳しくは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支援係(内線288)

Topic
02

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 9月12日(土) 午前9時~午後1時
- 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
04

諏訪湖の魅力を世界に発信しませんか

諏訪湖Instagram
フォトコンテストを開催中です

諏訪湖創生ビジョン推進会議は、10月1日の「諏訪湖の日」に合わせて、フォトコンテストを行っています。

- 応募期限 10月31日(土) 午後5時
 - 応募部門 ○諏訪湖の風景部門 ○諏訪湖の魅力部門
 - 応募方法 「諏訪湖創生ビジョン」Instagram公式アカウント(@suwako_love)をフォローし、撮影した写真に、ハッシュタグ「#諏訪湖創生」または「#suwako_love」、メンション「@suwako_love」および部門のハッシュタグ「#諏訪湖の風景部門」または「#諏訪湖の魅力部門」を付けて、Instagramに投稿してください。
 - その他 ○最優秀賞1人と優秀賞(各部門)各1人に、賞状と賞品を差し上げます。○応募者の中から、抽選で20人に記念品を差し上げます。
- ※応募の際は、諏訪湖の日ホームページにある応募要項を確認してください。
(問) 諏訪湖創生ビジョン推進会議(長野県諏訪地域振興局企画振興課内) ☎57-2901



▲QRコード

◆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)



7/21
(火)

功績や人柄に思いをはせました 第53回藤原咲平先生をしのぶ会

諏訪市出身で、第5代中央気象台長を務め、お天気博士として親しまれた藤原咲平先生をしのぶ会が、霧ヶ峰の記念碑前で行われました。参加者は、1人ずつ記念碑に献花を行い、故人をしのびました。



7/28
(火)

水環境保全のために 諏訪湖のヒシ除去作業

豊田の新川河口付近で、市職員が熊手などを使って陸上から届く範囲でヒシの抜き取りを行い、30.5kgを回収しました。併せて、周辺のごみ拾いも行い、諏訪湖の水環境保全に取り組みました。



8/5
(水)

継続的な駆除作業が行われています オオハンゴンソウ駆除作業

県や市職員、地権者など約35人が参加し、霧ヶ峰に繁茂する特定外来生物オオハンゴンソウの駆除作業が行われました。継続的な駆除により、作業場所では、本来生育していた植物が多く見られるようになりました。



8/5
(水)

電気使用安全月間に合わせて毎年実施 諏訪湖畔街灯の清掃活動

県電気工業組合諏訪支部のみなさんが、ボランティアで諏訪湖畔の街灯を清掃する活動が行われました。30℃を超える暑さの中、汗を流しながら、1基ずつ丁寧に拭き掃除などを行っていました。



8/6
(木)

色とりどりの花火が咲き誇る すわっチャオに花火の絵を展示

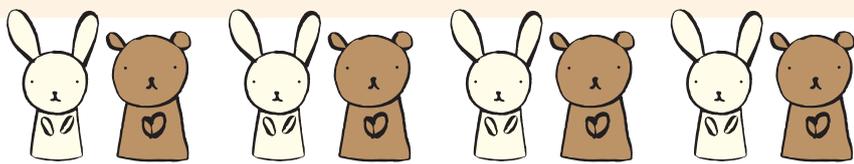
諏訪清陵高校附属中学校の生徒が制作した花火の絵が、駅前交流テラスすわっチャオに展示されました。見た人を明るい気持ちにしたいという思いが込められた絵が、訪れた人を楽しませていました。



8/7
(金)

新型コロナウイルス感染症対策に 空気清浄機の寄贈

岩波グリーンサービス株式会社様から、オゾンを放出して除菌を行う空気清浄機を寄贈していただきました。市役所庁舎や、公共施設などの除菌に活用し、新型コロナウイルス感染症防止対策に役立っています。



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



市内には、公立の子育て支援センターが2か所あります。ぜひ、ご利用ください!
(問)こども課保育係(内線447)

こなみ子育て支援センター
百瀬加代子さん(右)
池上おりさん(左)

どんなささいな悩みも一緒に考えます 諏訪市子育て支援センター

子育てに悩みなさんへ

子育ては、思うようにいくことばかりではありません。相談したいけれど知り合いがいらない、周りに頼れる人がいない…など、子育ての悩みを1人で抱えていませんか。

子育て支援センターは、子育てに悩んでいる保護者のみなさんと悩みを共有し、一緒に考えていきます。どんなささいな悩みでもいいので、1人で悩まず、気軽に相談してください。

動画を公開しました

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減っています。支援センターは、自宅で簡単に親子で楽しめる遊び方を紹介した動画を、市公式YouTubeチャンネルに公開しました。ぜひ、ご覧ください。

●子育て支援センター ○城南子育て支援センター (城南保育園内) : ☎53-6513 ○こなみ子育て支援センター(こなみ保育園内) : ☎58-4522

ピックアップ

児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みやイベントに参加する際、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込み・参加をしてください。
※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

児童センターでは、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、イベントを再開していきます(状況によって、中止する場合があります)。



<児童センター HP>

ベビーダンス

- 日時 10月13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 10組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、タオル、バスタオル
- 申し込み 9月15日(火)から、申し込みを。



ベビーダンスの様子

リトミック

- 日程 10月1日(木)、15日(木)
- 時間 午前10時~10時50分
- 対象 1歳6か月~3歳の子どもとその保護者
- 定員 各日5組(先着順。子ども1人につき、保護者1人)
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申し込み 9月8日(火)から、申し込んでください。
※いずれか1日のみ、参加可能です。

親子で柳沢運動プログラム

- 日時 10月17日(土) 午前10時~10時45分
- 対象 年長の子どもとその保護者
- 定員 5組(先着順。子ども1人につき、保護者1人)
- 持ち物 飲み物、タオル
- 申し込み 9月15日(火)から、申し込んでください。

もぐもぐごっくん(離乳食相談)

- 離乳食、幼児食についての相談を、個別に受け付けます。
- 日時 10月21日(水) 午前10時30分~正午
 - 対象 乳幼児の保護者
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

わか家の すこやかさん

- ★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん
- ★応募方法…郵送またはメールでご応募ください。
※メールの場合、画像のサイズは4Mバイトまで。
- ★記載内容…①名前(ふりがな) ②生年月日 ③ひとこと
④連絡先(住所、電話番号) ⑤保護者の名前



武田 琴音ちゃん
(1歳10か月)
みんなの愛情もらって、
幸せに大きくなあれ!



大輪 權正ちゃん
(1歳10か月)
毎日元気いっぱい。
車に夢中!



石川 晃平ちゃん
(1歳7か月)
いっぱい遊んで
元気で大きくなってね

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



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事
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

(申)・(問) 保健センター ☎52-4141 (内線591、592)

- ※会場は、全て保健センターです。
- ※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。
- ※9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	9月28日(月)	令和2年5月生まれ
10か月児健診	9月29日(火)	令和元年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月4日(金)	平成31年2月生まれ
3歳児健診	9月2日(水)	平成29年8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30分～1時50分
- 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8月生まれ ●日程 9月17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
- 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)	9月11日(金)	平成28年4月2日～6月生まれ
四種混合(初回2回目)	9月10日(木)	令和2年1月～3月生まれ
BCG	9月17日(木)	令和2年3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
- 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 9月15日(火) ●受付時間 午前10時～11時 ●持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室(①生後5～6か月 ②生後7～9か月) ※要予約

- 日程 ①9月8日(火) ②9月23日(水) ●時間 午後1時30分～2時15分

☆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

食改さんおすすめ!



ヘルシー



きのこのピリ辛サラダ

(問) 保健センター(内線591)

【材料】<おとな2人分>

- ・お好みのきのこ…100g
- ・酒…大さじ1
- ・塩・こしょう…少々
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・パプリカ…1/2個
- ・ポン酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・ラー油…適量
- ・かつお節…適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。パプリカは薄切りにする。
- ②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐした後(切ってもよい)、フライパンでからいりする。汁がにじんできたら酒を振りかけ、全体がしんなりしたら、塩・こしょうをして冷ます。
- ③ボウルでAと、①・②をあえてお皿に盛り付け、かつお節をかける。

ポイント

秋に旬のきのこがたっぷりとれる一品。きのこは、からいりすることでうま味が出ます。



1人分の栄養価

エネルギー	48	kcal
たんぱく質	2.3	g
食物繊維	2.6	g
塩分	0.9	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

諏訪薬剤師会
薬剤師

藤森 和良 さん



(問) 保健センター(内線592)

普段の生活からストレス解消を

新型コロナウイルス感染症の拡大により、3密を避けるなど、今までとは異なった生活様式を求められ、新たなストレスとなっているのではないのでしょうか。また、「感染するかもしれない」、「心配なニュースが多い」といった不安な気持ちや、外出自粛など行動の制限も、今までのストレスに上乗せされているのではないかと思います。

生きていく上でストレスを感じることは避けられず、ある程度必要でもあります。しかし、過度のストレスは健康を害してしまうため、ストレス解消は非常に大切です。

最近、マスクをしていない人を注意してトラブルになるといった話を聞きますが、これもある意味ストレス解消かもしれません。しかし、周囲の人を責めてストレス解消をしようとするのは良くありません。

ストレス解消の簡単な方法として挙げられるのは、「体を動かす」、「お風呂でリラックスする」、「笑顔でいる」などです。このほかにも、人それぞれのストレス解消方法があるので、悩んだらかかりつけの医師や薬剤師など、信頼できる人に相談してみてください。

月	日	医科(9:00~12:00,13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
9	6日(日)	花田眼科 ☎57-8788	林歯科クリニック ☎72-5788	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	13日(日)	諏訪城東病院 ☎52-3100	落合歯科医院 ☎53-3800	日医調剤諏訪薬局 ☎54-2820
	20日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	こまつ歯科医院 ☎78-1184	クオール大手薬局 ☎56-1150
	21日(月・祝)	上諏訪駅前ひろ整形外科 ☎78-8595	スワン歯科クリニック ☎78-7730	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
	22日(火・祝)	こいけこどもクリニック ☎75-5047	江川歯科医院 ☎82-5400	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
10	27日(日)	なかつ内科医院 ☎54-2230	こなみ歯科医院 ☎54-1678	片倉薬局 ☎58-0529
	4日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	林歯科クリニック ☎72-5788	薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101

■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▶

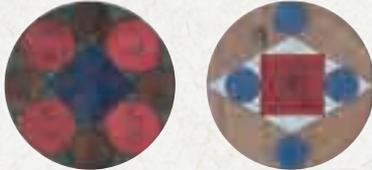
今月の休日当番医・薬局
(9月、10月第一週)

市博物館
☎ 52-7080【休館日】 毎週月曜日(9/21を除く)、
9月23日(水)

■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て、特別公開し
ています。

●期間 開催中(～10月4日(日))



■ミニギャラリー展「高島藩の刀剣」

●期間 開催中(～9月6日(日))

市美術館
☎ 52-1217【休館日】 毎週月曜日(9/21を除く)、
9月23日(水)、29日(火)、30日(水)■収蔵作品展「諏訪市美術館 ―コレ
クションの成り立ち」諏訪市美術館コレクションを軸に、
開館のいきさ
つを紹介しな
がら、開館当
初、作品収集
に走った作家
と、そこで集
められた作品
▲「湖畔の宿」石井柏亭
を紹介します。

●期間 開催中(～9月27日(日))

■登録制イベント補助ボランティアを
募集しています展示会の展示作業やイベント、出張
鑑賞などの補助をする、登録制イベ
ント補助ボランティアを募集しています。●対象 美術館の活動に興味がある人
※詳しくは、お問い合わせください。原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(9/21を除く)

■傘寿(80歳)記念〔画家・原田泰治
心の絵の足跡〕原田泰治さんの画家
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
と至るまでの道りを
振り返ります。「小さな電車」
1982年
©原田泰治

●期間 開催中(～12月6日(日))

■ギャラリーさざなみ「ぼくの絵わた
しの絵～第79回全国教育美術展～」

●期間 9月3日(木)～13日(日)

■第20回原田泰治と子どもたちのふ
れあい絵画教室作品展

●期間 9月16日(水)～10月18日(日)

■第15回絵画キルト大賞の作品を募
集します

●応募期間 9月1日(火)～10日(木)

すわっ
こ
ら
ん
ど

☎ 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)… 9月6日(日)
- 屋外50mプール閉場…9月13日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)…9月20日(日)
- レッスン休講…9月21日(月祝)、22日(火祝)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)…9月26日(土)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(9/21を除く)、9月
5日(土)、23日(水)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
9月22日(火・祝)、30
日(水)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■聞き書 緒方貞子回顧録

野林健・納谷政嗣 編(岩波書店)

「結局のところ、一番大事なものは人間です」
元国連難民高等弁務官 緒方貞子が語る人
生、日本、そして世界。■織細すぎてしんどいあなたへ HSP相談室
串崎真志 著(岩波書店)気にしすぎる＝繊細な性格をなんとか
したい人へ。心理学者からの温かなア
ドバイス。

市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 9月19日(土)、20日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹
文庫…10冊(児童書のみ)

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

●日程 9月2日(水)、9日(水)、16日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 9月12日(土)、19日(土)、26日(土)

●時間 午後3時～3時30分

中止イベント

【みんなで本を読む日】

■ビブリオトークの会

こころのストレスはありませんか (問) 保健センター(内線592)

新型コロナウイルス感染症の影響が続き、こころのストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。自身や周りで悩みを抱えている人がいたら、迷わず相談してみましょう。

■こころのストレスを感じたら

よく眠れない、食事がおいしく食べられないなど、さまざまなストレスサインに気付いたら、次のことに気を付けましょう。

- 基本的な生活リズムを崩さないように、心掛けましょう。
- 情報の集めすぎは、ストレスになります。
- 心配事や不安な事を書き出してみたり、周りの人に伝えてみたりしましょう。こころのモヤモヤを言葉にすると、気持ちが少し楽になることがあります。電話やメールも利用しましょう。

■それでもつらいときは、誰かに相談してみましょう

【相談窓口】

- 保健センター ☎52-8592(平日 8:30～17:15)
- いのちの電話松本 ☎0263-29-1414(毎日 11:00～22:00)
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日 8:30～16:00)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(毎日・24時間) SNS ▶ 
- 法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374(平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00) 
- 厚生労働省 SNS 相談 ▶ 
- 新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ ▶ 



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者のみなさん

給付金・補助金をご利用ください



がんばる事業者応援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者の、安定した経営継続および雇用維持を支援します。

- 対象** 市内に事業所を有する法人または個人事業者で、次のいずれかに該当する事業者 ①長野県・市町村連携「新型コロナウイルス拡大防止協力金・支援金」の給付決定を受けた者 ②長野県「新型コロナウイルス危機突破支援金」(※)の給付決定を受けた者 ③長野県「バス・タクシー感染症拡大防止支援金」の給付決定を受けた者 ④国「持続化給付金」の給付決定を受けた者 ⑤国「雇用調整助成金(緊急雇用安定助成金を含む)(緊急対応期間中)」の給付決定を受けた者

- 給付金額** ○法人…20万円 ○個人事業者…10万円
- 申し込み** 給付金支給申請書に必要事項を記入し、添付書類を同封して9月1日(火)～令和3年2月15日(月)(消印有効)に、郵送で提出してください。
- 添付書類** ○市内に事業所を有することが分かる書類の写し ○①～⑤いずれか1つの交付決定通知書の写し ○振込口座の情報がわかる通帳(法人は法人名義)の写し ○本人確認書類の写し(個人事業者のみ)

(※)長野県「新型コロナウイルス危機突破支援金」…顧客との密接を避けることが難しい業種(美容業、理容業、エステティック業など)を支援する長野県の支援金です。申請期限は、9月30日(水)です。詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 商工課諏訪市がんばる事業者応援給付金担当(工業振興係内) ☎52-4141(内線433、432)、〒392-8511 高島一丁目22番30号

新型コロナ対策事業者 リフォーム補助金

6月1日(月)から、店舗リフォーム等補助金(飲食・サービス業等新型コロナウイルス特別対応分)として補助を実施しています。9月1日(火)からは、申請要件を緩和し、対象業種を拡大します。

- 対象** 諏訪市内で事業活動を行う中小企業者・個人事業主 ※店舗リフォーム等補助金(飲食・サービス業等新型コロナウイルス特別対応分)をすでに利用した事業者は、対象外です。
 - 補助金額** 対象事業費の3分の2以内(上限10万円)
 - 対象経費** ○事業所・店舗の感染防止対策に係る経費 ○事業所・店舗の「新しい生活様式」への転換に係る経費
 - 申し込み** 原則として、事業着工または対象品購入前に申請し、施工後、令和3年2月15日(月)までに、実績報告書に必要書類を添付して、商工課窓口(市役所4階)に提出してください。
- (申)・(問) 商工課商業振興係 ☎52-4141(内線431)

詳しい情報や、新型コロナウイルス感染症に関する中小企業・小規模事業者の支援については、市ホームページをご覧ください。



QRコード▲

入所説明会に出席して、入所申込手続きを始めましょう！

令和3年4月

新規入所希望者



保育園等の入所手続き



手続きの流れ

入所説明会に出席

説明会で
申込書類をもらう

申込書類に
必要事項を記入

申込受付日に提出
(最終締め切り:11月2日)

●説明会は、事前申し込み不要です。新型コロナウイルス感染症予防のため、なるべく保護者のみの出席をお願いします(託児の用意はありません)。

●入所説明会に出席できない場合は、9月23日(水)以降にこども課保育係(市役所4階)へお越しください。申込書類をお渡します。

○年度途中の入所を希望する人は、入所希望月の前々月15日までに入所申込書を提出してください。

○希望する保育園以外の園をご案内する場合があります。

●受付日に面接をします。お子さんと一緒にお越しください。

●受付日には、マイナンバー(個人番号)が分かる物と本人確認書類(免許証・パスポートなど)が必要です。あらかじめご用意ください。 ※保護者と児童分

●どの受付日にも申し込みができない場合は、こども課で受け付けます。

●入所申し込み受け付けの締め切り日は**11月2日(月)**です。 ※締め切り日以降も申し込みはできますが、その時点で定員に空きのある保育園へ案内します。

※入所説明会および申込受付には、事前に検温し、マスクを着用して出席してください。発熱、咳、倦怠感などの症状がある人の出席はご遠慮ください。

日程	開始時間	対象保育園等	会場
9/16(水)	10:00	ひなどり保育園 新0歳児(R2.4.2~R3.4.1生まれ)	各保育園
	16:00	ひなどり保育園 新1~2歳児(H30.4.2~R2.4.1生まれ)	
9/24(木)	13:00	片羽保育園A、こなみ保育園A、豊田保育園A、赤沼保育園A	市役所大会議室(5階)
	14:30	片羽保育園B、こなみ保育園B、豊田保育園B、赤沼保育園B、四賀・神戸保育園	
	18:00	全公立保育園A	
9/25(金)	13:00	城南保育園A、中洲保育園A、きみいち保育園A	各保育園
	14:30	城南保育園B、中洲保育園B、きみいち保育園B、角間川・城北保育園	
	18:00	全公立保育園B	市役所大会議室(5階)
9/28(月)	14:30	文出保育園	各保育園、 認定こども園
9/29(火)	14:30	渋崎保育園	
9/30(水)	13:20	聖ヨゼフ保育園諏訪	
10/2(金)	10:00	認定こども園すわせいぼ幼稚園(9:30から園紹介の動画が見られます)	

※Aは新0~2歳児(H30.4.2~R3.4.1生まれ)、Bは新3~5歳児(H27.4.2~H30.4.1生まれ)が対象です。兄弟、姉妹で時間帯が分かれる場合は、どちらかに出席してください。

※きらり諏訪赤十字病院園(☎52-2663)、きらり諏訪日赤第二保育園(☎78-0135)、認定こども園すわせいぼ幼稚園(☎52-2339)、長野県福祉大学校保育実習室(☎52-1459)の入所については、直接お問い合わせください。

日程	時間	対象保育園等	会場	
10/7(水)	誕生月ごとの時間帯です。 ○12月~3月生まれ...9:00~10:00 ○8月~11月生まれ...10:00~11:00 ○4月~7月生まれ...11:00~12:00		片羽・渋崎・中洲・神戸・角間川保育園	湯小路いき いき元気館 (市総合福祉 センター) 交流ひろば (3階)
	10/8(木)	誕生月ごとの時間帯(10/7と同じ)	こなみ・赤沼・きみいち・城北保育園	
		18:00~19:30	全公立保育園、きらり諏訪赤十字病院園、きらり諏訪日赤第二保育園(夜間受け付け)	
10/9(金)	誕生月ごとの時間帯(10/7と同じ)	城南・豊田・四賀・文出保育園、きらり諏訪赤十字病院園、きらり諏訪日赤第二保育園	各保育園、 認定こども園	
10/12(月)	13:20~14:20	聖ヨゼフ保育園諏訪 新0~1歳児(H31.4.2~R3.4.1生まれ)		
10/13(火)	9:00~10:00	すわせいぼ幼稚園の在園児、卒園した人のお子さんまたは弟・妹		
	10:30~11:30	すわせいぼ幼稚園の上記以外の人		
	13:20~14:20	聖ヨゼフ保育園諏訪 新2~5歳児(H27.4.2~H31.4.1生まれ)		
10/14(水)	10:00~11:00	ひなどり保育園		

※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 適正に設置されていますか？ 屋外広告物適正化旬間

市は、屋外広告物条例により、看板などの設置を禁止する「禁止地域」と、設置に許可申請が必要な「許可地域」を設けています。9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」に、一斉点検を行います。この機会に、確認をお願いします。
○表示禁止物件…街路樹、ガードレール、信号機、道路標識、電柱、橋など
○禁止広告物…著しく汚染・破損・老朽化したもの、信号機や標識に類似したもの、蛍光塗料を使用したものなど
※詳しくは、お問い合わせください。
(問) 都市計画課計画係(内線262)

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。今年度の最終回です。
●日程 9月13日(日) ※小雨決行、大雨の場合は中止。
●時間 午前9時30分～正午
●会場 西友城南店、西友湖南店、いちやまmart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) ○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) ○携帯電話 ○廃食油(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 2年に1回受けましょう！はかりの定期検査

農作物・食品のパック詰めや、学校・病院などでの体重測定に使うはかりは、2年に1回の定期検査が必要です。必ず検査を受けてください。はかりを持ち込む際には、付着した粉、水分、ほこりなどを落としてきてください。
●日時、会場 下表のとおり
●手数料 1台当たり250円～2,300円
●持ち物 はかり(おもり、分銅)



日程	時間	会場	対象地区
9月8日(火)	10:00～12:00	公設地方卸売市場 (管理事務所)	豊田、湖南(田辺、大熊を除く)
	13:00～14:00		
9月9日(水)	10:00～12:00	四賀公民館	中洲、湖南(田辺、大熊)、南町 四賀、沖田町
	13:00～15:00		
9月10日(木)	10:00～12:00	文化センター	上の対象地区以外の地区
9月11日(金)	13:00～15:30		

(問) 商工課商業振興係(内線431)

i ぐらしいいきエコフェスタを中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度ぐらしいいきエコフェスタを中止します。
※現在、かわりの事業を検討中です。詳細が決まり次第、お知らせします。
(問) 保健センター(内線591)

i 緑の募金 194万円以上に

公益財団法人長野県緑の基金の呼び掛けで行われた今年の「緑の募金」は、総額194万1,474円に達しました。みなさんから寄せられた募金は緑の基金に納められ、市内の緑化の推進や健全な森林づくり、国内外での緑豊かな環境づくりに生かされます。ご協力ありがとうございました。
(問) 農林課耕地林務係(内線413)

i 小型家電の無料回収

小型家電の回収を行います。
●日程 10月4日(日) ※雨天決行
●時間 午前9時30分～正午
●会場 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)
●対象品 ○回収できる物…ノートパソコン、ラジオ、デジタルカメラ、掃除機、ドライヤー、扇風機、電気ポット、炊飯器、電気ミシンなど
○回収できない物…テレビ、洗濯機、エアコン、電気カーペットなど ※その他の家電製品については、お問い合わせください。また、サンデーリサイクルの対象品も回収します。
(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)



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。
▲QRコード



i お知らせ

i 新たな日常のすすめ

新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳を、広報すわ9月号と一緒に配布します。追加で欲しい場合は、市役所受付、保健センター、豊田・湖南・中洲・四賀各公民館に設置しているので、お持ちください。なお、数に限りがあります。ご了承ください。
(問) 保健センター(内線592)

i 結核健診(胸部レントゲン)の追加健診

●日程 9月23日(水)
●対象 65歳以上の市内在住者
●持ち物 結核健診受診票(健康カレンダーにつづってあります)、健康手帳(持っている人)
●その他 ○会場や時間などは、健康カレンダーをご覧ください。○肺がんCT検診を申し込んでいる人は、この健診を受診する必要はありません。
(問) 保健センター(内線591)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■不審なメールにご注意を！

金融機関や宅配業者を装った、フィッシング詐欺メールが送られてくることがあります。メール本文中のURL(リンク)をクリックすると、口座番号などの入力を促す偽サイトに誘導され、詐欺に遭う恐れがあります。身に覚えのないメールは放置することも大切です。不安な場合は、電話でご相談ください。

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



(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i 農業祭を中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9月12日(土)に開催を予定していた、令和2年度の諏訪市農業祭・JA信州諏訪農業祭を中止します。
(問) 農林課農業振興係(内線411)

i 第40回諏訪市こどもまつりを中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、10月10日(土)に開催を予定していた、第40回諏訪市こどもまつりを中止します。
(問) 教育総務課青少年係(内線465)

i 10月1日から、たばこの税率が変わります

平成30年度税制改正により、たばこ税の税率が段階的に引き上げられています。税額は下表のとおりです。

【表】たばこの税率の改正(1,000本当たり)

実施時期	市町村 たばこ税	道府県 たばこ税	国 たばこ税	合計
現行	5,692円	930円	6,622円	1万3,244円
令和2年10月1日～ 令和3年9月30日	6,122円	1,000円	7,122円	1万4,244円
令和3年10月1日～	6,552円	1,070円	7,622円	1万5,244円

※加熱式たばこは、重量と価格により課税される方式になり、平成30年10月1日から5年間かけて段階的に移行されています。

※軽量の葉巻たばこは、1本を紙巻たばこ1本に換算し課税する方式になり、令和2年10月から2回に分けて段階的に移行されます。

(問) 税務課庶務係(内線143)

i 9月定例教育委員会

- 日程 9月18日(金)
- 時間 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 並木DEコンサート♪

- 日時 ①9月12日(土) ②9月19日(土) 午後7時～8時
 - 会場 柳並公園 ※雨天中止
 - 出演 ①HOT MIGHTY CHICKEN (ブルース) ②Tang5+YOKO (ジャズ)
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(若御子) ☎090-2732-1069

i 諏訪湖と流入する河川は投げ釣り禁止です

諏訪湖と諏訪湖に流入する市内の河川では、諏訪湖漁業共同組合が定め、長野県が認可している「遊漁規則」により投げ釣りは禁止されています。ルアー(疑似餌)などを重りに付けて行う投げ釣りは、人口密集地などでは人や野鳥を傷つける恐れがあるため、行わないでください。

(問) 農林課耕地林務係(内線413、414)

i 野焼きは原則禁止です!

廃棄物(ごみ、草類)の焼却(野焼き)は、法により原則禁止されており、違反者には罰則が科せられます。例外として認められている焼却も、やむを得ない場合に限り、近隣の迷惑にならないように行う必要があります。近隣から苦情申し立てがある場合などは、配慮や改善の指導をしています。



■例外として認められている焼却

- 農業、林業、漁業を営むためにやむを得ず行われるもの
- 災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの
- どんど焼き、風俗慣習上の行事を行うために必要なもの

(問) 生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線214、215)

納税ごよみ(令和2年度下半期) ~納期限内の納付にご協力をお願いします~



月	納期限 (口座振替日)	国民健康 保険税	固定資産税	市・県民税 (普通徴収)	市・県民税 (特別徴収)
9月	9月30日(水)	9期	3期		毎月10日 ※コンビニエンスストア、アプリでの納付はできません。
10月	11月2日(月)	10期		3期	
11月	11月30日(月)	11期	4期		
12月	12月25日(金)	12期		4期	
令和3年1月	令和3年2月1日(月)	101期			
2月	3月1日(月)	102期			
3月	3月31日(水)	103期			

※全国のコンビニエンスストアまたはスマートフォンなどのアプリで納付ができます。納期限までに納められない場合は、税務課収納係へご相談ください。

i 税金を滞納すると、滞納処分(財産差し押さえ・公売)を受けることになります

各税の納期限までに税金を納めないことを「滞納」と言います。滞納をすると、本税とは別に「督促手数料」や「延滞金」が発生します。さらに、督促状を受け取っても、納付または相談や連絡がない場合は、財産調査(勤務先への給与照会や金融機関への預貯金調査など)の上、財産の差し押さえを行います。

【問い合わせ先】

- 市・県民税…税務課市民税係(内線131、132、133)
- 固定資産税…税務課資産税係(内線134、135、136)
- 軽自動車税…税務課庶務係(内線142、143)
- 国民健康保険税…市民課国保医療係(内線114、115、121)
- 納税についてのご相談…税務課収納係(内線137、138、139、141)【市役所1階10番窓口】

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日程 9月25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)



くらしと健康の相談会

弁護士による法律相談と、保健師による健康相談が受けられます。

- 日程 9月10日(木)、17日(木)、24日(木)
 - 時間 午前10時～正午、午後1時～3時(1人1時間)
 - 会場 諏訪保健福祉事務所
 - 申し込み 希望する日の前週金曜日の正午までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927



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 9月15日(火)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 諏訪合同庁舎101会議室
- 対象、定員 諏訪6市町村内に建物を所有する人 6人(先着順)
- 申し込み 9月10日(木)までに、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



諏訪市空き家バンク 物件登録相談会

- 日時、会場 9月26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)



募 集



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、テレビなどを利用して授業を行う通信制の大学です。

- 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)



工学院大学自治体推薦入試 (全学部全学科対象)希望者

- 対象、定員 受験案内で確認するか、お問い合わせください。
- 申し込み 9月28日(月)～10月9日(金)に、出願書類および事前課題(作文)を提出してください。本推薦の受験案内は9月7日(月)から、教育総務課(市役所4階)または市ホームページで取得できます。

- その他 オンライン相談を行っています。詳しくは、工学院大学ホームページをご覧ください。 ▲QRコード
- ※入学許可は、工学院大学が別途実施する試験により決定します。
- (応)・(問) 教育総務課学務係(内線461)



相 談



不動産評価等の無料相談会

- 日程 10月1日(木)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 会場 市役所403会議室(4階)
 - 相談内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価
- (問) (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228



県下一斉 司法書士の無料相談

- 日時、会場 10月1日(木) 午後5時～7時 市公民館
 - 相談内容 不動産や会社などの登記、多重債務問題、裁判所へ提出する書類の作成、借地借家問題など
- (問) 長野県司法書士会諏訪支部 ☎57-2776



公的年金受給者 令和3年分 扶養親族等申告書の提出を

対象者には、「令和3年分扶養親族等申告書」が、9月中旬以降送付されます。申告書の提出は、令和3年の年金から源泉徴収される所得税の控除を受けるために必要です。対象の人は、必ず提出してください。

- 対象 次のいずれかに当てはまる高齢年金受給者 ○65歳未満で、1年間の年金額が108万円以上の人 ○65歳以上で、1年間の年金額が158万円以上の人
- (問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)



9月21日(月・祝)は“敬老の日” 敬老祝金、祝品を贈呈

敬老の日を迎えるにあたり、市・県・国は、下表の該当者に祝金や祝品を贈って敬老の気持ちを表し、長寿をお祝いします。市または各地区の民生委員が該当する家庭を訪問します。



年齢	生年月日など	内容
88歳	昭和7年4月1日 ～昭和8年3月31日	祝金(市)
99歳	大正10年4月1日 ～大正11年3月31日	祝金(市) 祝品(市)
100歳	大正9年4月1日 ～大正10年3月31日	祝品(市・県・国)
市内最高齢(男女各1人)		祝品(市)

(問) 高齢者福祉課(内線292、291、298)



移住促進空き家バンク 家財処分補助金

市は、諏訪市空き家バンクに登録されている空き家または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しています。

- 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登録を予定している空き家の所有者で、市税を滞納していない人
 - 補助金額 テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫などの家電4品目を除く家財処分に係る経費の2分の1以内の額(上限5万円)
 - その他 申請には要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)

市公民館講座の中止

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、次の通年講座を中止します。
●対象講座 ○生きがい学級 ○女性セミナー ○乳幼児子育て学級
(問) 市公民館 ☎53-6219

ギャンブル等依存症 家族講座

●日時 10月1日(木)、11月5日(木) 全2回 午後1時～4時
●会場 佐久合同庁舎4階404号会議室(佐久市跡部65-1)
●対象 家族のギャンブルなどの問題に悩んでいる人
●定員 20人程度(先着順)
●内容 公開講座、体験発表(回復者と家族の声)、グループミーティングなど
●申し込み 9月18日(金)までに、電話で申し込んでください。
●その他 公開講座(10/1 午後1時10分～2時20分)のみ、ギャンブル等依存症に関わる支援者の受講が可能です(要事前申込)。
(申)・(問) 長野県精神保健福祉センター 依存症担当 ☎026-227-1810

血糖値高めの方の コツコツ血糖改善コース

糖尿病とうまく付き合うための、食事・運動の極意を身に付けましょう。
●日程、内容 下表のとおり

日程	内容
10/14(水)	開講式、オリエンテーション 現在・過去・未来のわたし(現状把握)
10/28(水)	「これって本当？」栄養講座 自宅でもできるトレーニング紹介
11/13(金)	わたしに合った栄養と運動のポイントは？(個別指導)
11/18(水)	※11月13日または18日のいずれかの参加です。
12/9(水)	はたして結果は?!(効果測定) これならできる運動実践
12/25(金)	経過や結果のフィードバック 閉講式

●時間 午後1時30分～3時30分
●会場 保健センター
●対象 糖尿病の治療中で、かかりつけ医から運動制限を受けていない人
●定員 20人(先着順)
●申し込み 9月30日(水)までに、電話で申し込んでください。
(申)・(問) 保健センター(内線592)

食欲の秋♪ 秋のパン作り講座

●日時 ○昼コース… 10月5日(月)、12日(月) 午前10時～午後0時30分
○夜コース… 10月7日(水)、14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9人(先着順)
●参加料 1,600円(材料費など)
●申し込み 9月4日(金)～25日(金)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んでください。
●その他 昼コースのみ、託児サービスがあります(要予約、先着4人)。
(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



ファミリー・サポート・センター 「まかせて会員」養成講座

お子さんを一時預かり(サポート)する人を養成する講座です。
●日程、内容 下表のとおり

日程	内容
10/22(木)	子育てサービスを提供するために 子どもの世話 こころの発達とその問題①
10/29(木)	こころの発達とその問題② 保育の心
11/5(木)	緊急時の対策と応急処置 小児看護の基礎知識①
11/12(木)	小児看護の基礎知識② 体の発達と病気
11/19(木)	子どもの栄養 子どもの遊び サポートをするために

●時間 午前10時～午後3時30分(初回のみ午後5時まで)
●会場 湯小路いきいき元気館ほか
●対象、定員 20歳以上で子どもが好きな人 10人(先着順)
●申し込み 10月15日(木)までに、電話かファックスで申し込んでください。
●その他 諏訪市公共ポイント実証実験対象事業です。
(申)・(問) NPO法人すわ子ども文化ステーション(すわ子育て支援ネットワーク“ぷりん”) ☎・FAX 58-3494

よろず支援拠点相談室

経営改善、IT活用、販路開拓など経営上の悩みを相談できます。
●日程 9月8日(火)
●時間 午前9時～正午、午後1時～5時(1企業1時間まで)
●会場 市役所403会議室(4階)
●対象 中小企業、小規模事業者
●申し込み 9月7日(月)午後5時までに、電話で申し込んでください。
(申)・(問) 商工課工業振興係(内線432)

働き方改革相談会

就業規則の見直しや、年次有給休暇の取得義務化など、働き方改革全般の相談ができます。
●日程 9月9日(水)
●時間 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 9月8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、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 9月2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 9月1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

講座

市民手話講習会

●日程 10月15日(木)、22日(木)、29日(木)、11月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全6回
●時間 午後7時30分～9時
●会場 湯小路いきいき元気館
●対象 市内在住、在勤の手話初心者
●定員 10人程度
●申し込み 10月8日(木)までに、電話かファックスまたは直接窓口で申し込んでください。
(申)・(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233)、FAX 53-6073

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



スポーツ



秋季レディースソフトテニス教室

- 日程 9月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火・祝)、29日(火) 全5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



ボクシングエクササイズ教室

- 日程 10月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)、11月6日(金)、13日(金)、20日(金) 全8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
 - 定員 30人(先着順)
 - 参加料 1,200円 ※初回集金
 - 申し込み 9月3日(木)～23日(水)に、電話かながの電子申請から申し込んでください。
 - その他 検温、手指消毒、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 ☎57-2811(平日午前8時30分～午後5時15分)



▲QRコード



エアロダンササイズ教室

- 音楽に合わせて体全体を大きくのびやかに動かし、脂肪燃焼、生活習慣病の症状解消をめざしましょう。
- 日程 10月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)、11月4日(水) 全5回
 - 時間 午前10時～11時
 - 会場 市体育館
 - 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 ※初回集金
 - 申し込み 9月3日(木)～23日(水)に、電話かながの電子申請から申し込んでください。
 - その他 検温、手指消毒、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 ☎57-2811(平日午前8時30分～午後5時15分)



▲QRコード



親子でenjoyサイエンス講座 ふしぎなコップ!

- 水を入れすぎると、底から水がどんどん漏れてしまう、ふしぎなコップ作りに挑戦します。
- 日程 10月17日(土)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 中洲公民館
 - 対象 市内在住、在学の小学生とその保護者(乳幼児同伴不可)
 - 定員 8組(先着順)
 - 参加料 500円(資料、材料費など)
 - 申し込み 9月10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)



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

①健康音動(おんど)～音楽を使って身体を動かそう!～

- 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
10/5(月)	四賀公民館	各日15人
10/19(月)		
10/26(月)		
10/12(月)	豊田公民館	15人
10/14(水)	湯小路いきいき元気館	各日20人
10/21(水)		
10/28(水)		

- 時間 午後1時30分～2時30分

②健康柔ら体操教室

- 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
10/2(金)	とちの木ひろば	8人
10/6(火)	なかよし広場	8人
10/8(木)	老人福祉センター	10人
10/13(火)	湯小路いきいき元気館	20人
10/15(木)	大和ふれあい広場	8人
10/20(火)	立石公民館	6人
10/23(金)	四賀公民館	10人
10/27(火)	豊田公民館	10人
10/29(木)	浜崎公民館	10人

- 時間 午後1時～2時15分

【①・②共通事項】

- 申し込み 9月14日(月)～18日(金)に、電話で申し込んでください。 ※いずれの教室も、各月1人1回のみ参加できます。
 - その他 発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。
- (申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内) (内線298)



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」

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

日程	内容
10/22(木)	開講式、マリンバの調べ
11/11(水)	男の小料理 郷土料理入門
12/16(水)	挑戦! 凧作りと凧あげ
令和3年1/13(水)	「豊かさの実現」テンホウ訪問(現地)
2/10(水)	お蔵開きとは? 山を守る…
3/10(水)	倶楽部員の講話、閉講式

- 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 30人(先着順)
 - 参加料 600円(資料代) ※初回に集金します。別途、現地学習費や実習教材費が必要です。
 - 申し込み 9月10日(木)～18日(金)に、電話か直接窓口で申し込みを。
 - その他 マスクを着用して、参加してください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



歩く、見る、体験する! 男のプレミアム倶楽部

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

日程	内容
10/6(火)	開講式、マインドフルネス
11/10(火)	前宮周辺散策(現地)
12/8(火)	テンホウ本社工場見学(現地)
令和3年1/26(火)	新井浄水場見学(現地)
未定	市議会傍聴
3/23(火)	体幹を鍛える、閉講式

- 時間 午後1時～3時30分
 - 会場 中洲公民館(初回)
 - 対象 市内在住、在勤の男性
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加料 600円(資料代) ※初回に集金します。別途、現地学習費や実習教材費が必要です。
 - 申し込み 9月10日(木)～18日(金)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
 - その他 マスクを着用して、参加してください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

子どもスケート教室

- スピードスケートの教室です。
- 日程 10月17日(土)、24日(土)、31日(土)、11月14日(土) 全4回
 - 時間 午後6時50分～7時50分
 - 会場 やまびこスケートの森 アイスアリーナ(岡谷市宇内山4769-14)
 - 対象 保育園・幼稚園年長児、小学生で、市内在住のスケート初心者
 - 定員 50人 ※定員以上の申し込みがあった場合、過去に参加経験のない人を優先します。
 - 参加料 3,000円 ※レンタルスケート代が、別途必要になります。
 - 申し込み 9月11日(金)午後5時までに、ながの電子申請から申し込んでください。
 - その他 ○事前に保護者説明会を行います。詳しくは、申し込み後にお知らせします。○教室には保護者が迎え、必ず付き添ってください。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲QRコード

**ニュースポーツを体験！
みんなでスポーツ教室(秋)**

- 日程 10月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、11月3日(火・祝)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 全8回
 - 時間 ○昼の部…午前10時～11時30分 ○夜の部…午後7時15分～8時45分
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者(中学生以上)
 - 内容 レクゲーム、トリムバレー、ユニカールなどのニュースポーツを楽しみます。
 - 参加料 1,200円 ※初回集金
 - 申し込み 9月1日(火)～23日(水)に、電話かながの電子申請から申し込んでください。 ※感染症予防の観点から、当日受け付けは行いません。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲QRコード

市民ロードレース大会

- 日程 9月26日(土) ※小雨決行
 - 時間 受け付け…午前7時45分から ※各種目、競技開始時間の30分前までに受け付けをしてください。
 - 会場 スポーツ広場前駐車場(受け付け)、スポーツ広場周回コース
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 種目 ○小学1・2年生の部…1km ○小学3・4年生の部…1.5km ○小学5・6年生の部…2km ○中学生の部…3km ○高校生・一般の部…3km ※各種目全て男女別の競技です。
 - 申し込み 9月9日(水)正午までに、市陸上競技協会ホームページから申し込んでください。▲QRコード
 - その他 大会中のけがは、市加入保険による補償があります。 ※競技開始時間など詳しくは、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲QRコード

**困りごとご相談ください
10月の相談日程**

- 法律相談 【要予約】**
10月15日(木) 13:00～17:00
※9月18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：藤森頼継弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)
- 交通事故相談 【要予約・中止の場合有】**
10月8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】**
10月7日(水)、17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**
10月16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(9月、10月第一週)

9/5(土)	シガテクノス☎52-5620
9/6(日)	渋崎建設☎52-0443
9/12(土)	渋崎建設☎52-0443
9/13(日)	伸晃☎52-3382
9/19(土)	林組工業所☎58-1336
9/20(日)	水道建設☎53-3965
9/21(月・祝)	杉村設備☎52-4066
9/22(火・祝)	諏訪管工業☎52-6314
9/26(土)	日設工業☎58-2281
9/27(日)	金子工務店☎53-3331
10/3(土)	アクアテック杉村☎75-0038
10/4(日)	林組工業所☎58-1336

**今月の納税・保険料
納期限は9月30日(水)**

- 固定資産税(3期)
- 国民健康保険税(9月分)
- 介護保険料(普通徴収6期9月分)
- 後期高齢者医療保険料(6期9月分)

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

☎0120-68-8404(無料)





登場者募集!

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

【応募・問い合わせ】

〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報統計係

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

QRコード <EメールQRコード>



有限会社 伊藤テント装飾店

伊藤 訓廣 さん

基本的にオーダーメイドで同じものを作ることはない。だからこそ、毎回違うものを作る楽しさや、商品をお客さんに提供した時の喜びがある」と言います。近年、減少傾向にある職種のため、諏訪地域以外からの仕事を請け負うことも多いそうです。「一般的にはあまり知られていない職種のため、人材が少なく、技術の継承が難しくなっている。多くの人にこの仕事を知ってもらい、自分が習得した技術を次の世代につなげていきたい」と、熱心に話してくれました。

すわで輝く人たち -すわじん- SUWA 人

市内で、工場や店舗で使われる、大型の布などを縫製するテント屋で働く伊藤さん。高校生までは、調理師をめざしていましたが、父が経営する会社の手伝いをしたことをきっかけに、専門学校卒業後に入社しました。会社では、トラックで使用する幌や工場内のビニールシートカーテンの製作、椅子のシートの張り替えなど、さまざまな物の製作・施工を行っています。「製作するものは、基

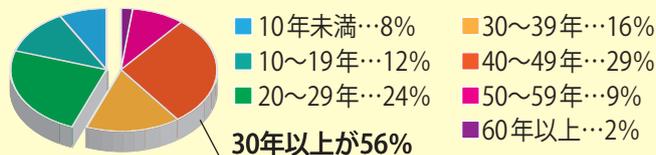
この仕事を知ってもらい、次の世代につなげていきたい

公共施設の今後を考える① ~次世代に負担を残さないために~

私たちの暮らしは、学校や公民館、スポーツ施設、市営住宅など、さまざまな公共施設に支えられています。現在、全国的に公共施設の老朽化が進行し、維持や更新にかかる莫大な費用が問題になっています。

■公共施設の老朽化が進行しています 市の公共施設の多くは、高度経済成長期に集中的に整備されてきました。そのため、大規模修繕の目安とされる築30年以上の施設は、全体の56%を占めています(左図)。

【図】諏訪市の公共施設の建築後経過年数の比率



■多額の修繕・更新費用が必要になります 今後、公共施設が大量更新時期を迎え、大規模修繕や建て替えなどによる大きな財政負担が予想されるため、施設の適正配置に向けた取り組みが必要となります。

(問) 企画政策課スマート化推進係 (内線323)

国勢調査 2020 国勢調査にご協力をお願いします 10月1日を基準日として国勢調査を実施します。調査の回答は、できる限りインターネットで!(郵送も可能です) 回答はこちら (9/14(月)~)

スマホ・パソコンからご覧ください! 市ホームページ, マチイロアプリ, 市公式 Facebook, 市公式 YouTube

9月といえば、十五夜をイメージする人も多いのではないのでしょうか。満月を見ると、何となく元気になったり、気持ちが癒やされたりするのを感じます。暑い毎日から、朝晩涼しくなる季節になってきます。今年の十五夜は、9月ではなく10月1日だそうですが、虫の声を聞きながら、ゆっくりと夜空を眺めてみてはいかがでしょうか。(Y) 編集後記