

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.1080

10

2020 / 令和2年



特集 **保健補導員ってどんな人？ P2~3**
国道20号諏訪バイパス ルート・構造原案説明会 P4~5

お知らせ

- 認知症は早めの気づき大切です.....P6
- ロタウイルスワクチン定期接種開始/予防接種接種間隔の変更.....P7
- 市民満足度調査・市民アンケート結果.....P8
- ストップ！障がい者虐待.....P9
- 新技術・新製品開発を応援します.....P16

運動発表会頑張るぞ！

市内保育園の運動会は、新型コロナウイルス感染症に配慮して規模を縮小し、運動発表会の形で行われました。
 子どもたちは、元気にかけっこや運動遊びなどを披露しました(写真は総練習の様子)。

地域に根差した健康づくりの担い手

保健補導員ってどんな人？

みなさんは、保健補導員をご存じですか？

健康について学び、自分が元気になって自分から家庭へ、家庭から地域へと健康を広めていく、みなさんの健康生活の推進役として活躍している保健補導員の活動を紹介します。

(問)保健センター(内線592)



地域社会の健康を守り

健康長寿を支える保健補導員

保健補導員は、地域社会の健康を守る自主的組織です。諏訪市では、保健補導員連合会として昭和46年に発足し、25期48年が経過しました。各地区からおおむね30代、60代の方が2年の任期で選出され、これまでに約4千600人がこの任を務めました。4月現在、189人が活躍しています。

市には、保健予防活動をする保健師や管理栄養士がいます。しかし、限られた人材では生活習慣病予防などの活動が行き渡りません。地域に根差した活動をする保健補導員は、大切な役割を果たしています。

健康寿命が男女ともに全国一位となった長野県民の長寿の秘訣には、地域のみならずによる予防活動の成果があるとも考えられています。

3つのスローガン

保健補導員連合会は、次の3つのスローガンを掲げ、地域ぐるみでの病気予防や積極的な健康づくりに取り組んでいます。

- 私たちの健康は私たちの手で守ろう
- 健康で明るいコミュニケーションづくりをめざそう
- 健康の積極的創出に努めよう

保健補導員の役割

- 地域保健活動の向上と健康づくり推進のために研修し、学んだことを地域に広めていく。
- 地域社会において、保健補導員会という組織活動を通して、住民の健康生活推進のための一翼を担う。
- 市の保健事業が地域全体に細やかに行き渡るために協力する。



保健補導員さんの

保健補導員として活動しているお2人に、活動の様子や思いをお聞きしました。

大和保健補導員活動「早朝歩け歩け」

大和保健補導員の中心活動の1つに「早朝歩け歩け」があります。毎年4月～10月の半年間、毎月第3土曜日に実施しています。朝6時に集合して、準備体操を行ったあと目的地に向けて出発し、集合場所までの往復を歩きます。おおむね片道2km～2.5kmを目安に、月ごとに目標の場所を変えて行っています。

折々の季節を感じながら諏訪湖畔の風を受け、個人のペースで目的地をめざします。目的地まで歩き、出発地に戻った時は、心地良い疲労感や歩き切った達成感で晴れ晴れとした気持ちになります。

毎回参加する人もいますが、最近は参加者が固定して減少傾向にあります。目的地や距離、集合時間などを工夫して、少しでも「早朝歩け歩け」の良さを広め、心と体の健康に貢献できればと思い、これからも続けていきたいと思っています。

(大和地区理事 濱しげるさん)

保健補導員として学んだことと地域への取り組み

地区会で学んだ病気の予防の中で、特に、サイレントキラーと言われる高血圧については、実際に尿中塩分測定や味噌汁の塩分濃度測定を行い、自らの生活を振り返ることができ、減塩の大切さを痛感しました。

並木地区では、スーパーなどで実際に減塩商品を購入して試食しました。調査の結果、市内では130種類以上の商品が販売されていて、味や品質も減塩を感じないものが多く、加工食品などもおいしく食べられました。減塩商品の一覧は、地域の約400世帯に配布しました。

Withコロナの今、私たちは「正しく恐れる」知識と行動が必要です。補導員として培った視点を大切に、自らの生活を改善するとともに、地域に正しい情報を発信していきたいと思っています。そして、多くの人が補導員を経験し、正しい知識とそれを生かした英知で健康長寿諏訪市となることを願っています。

(並木地区理事 岡村 佳子さん)

25期のみなさんの活動をご紹介します



ネモケン先生の健康づくり体験研修



健康料理教室



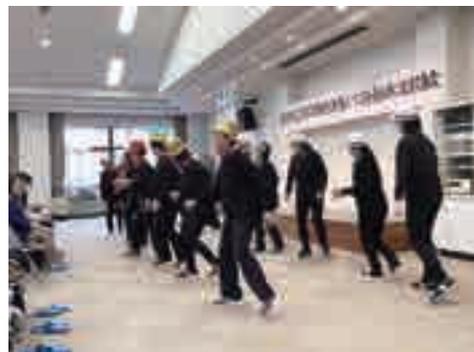
大和地区「早朝歩け歩け」



並木地区「減塩食品調査」



ハートラちゃん講座



総会および活動状況報告会

Interview



市保健補導員連合会
第25期会長
河西 登志江さん

保健補導員の活動を通じて、私たちの役割は、まず自身の健康に目を向けて守ること、そして、家族や地域にその輪を広げることだと感じました。昨年は、諏訪市の補導員それぞれが工夫を凝らし、地域の仲間と協力しながら料理教室・減塩活動・運動・ダンス・歩け歩け・ハートラちゃん講座・地域ドクター講演などに取り組みました。

今年は、コロナ禍のため、各地区代表のみinnで1から活動を考え直し、地区ごと保健師さんとともに悩み、新しい方法を模索してきました。

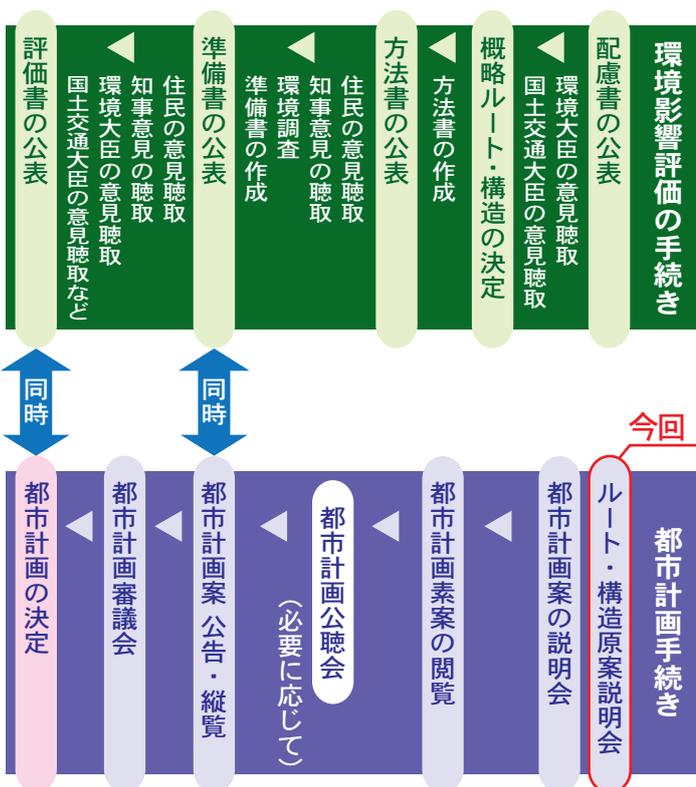
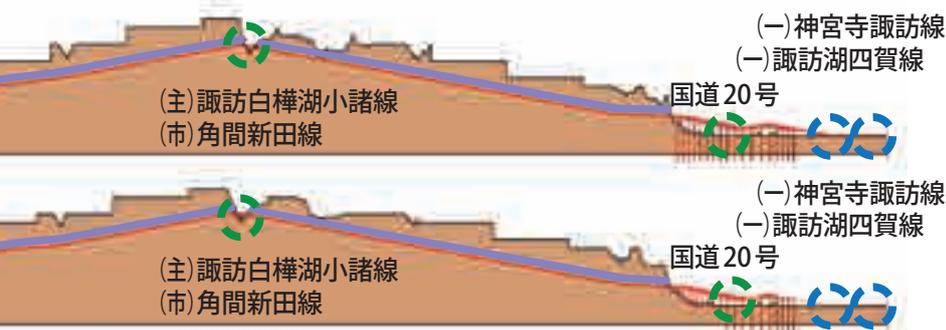
これからも、地域のみなさんが新型コロナウイルスに負けず、ストレスを発散し、力強く前を向いてたくさん笑い合えることを心から願っています。

国道20号諏訪バイパス

ルート・構造原案に関する説明会が開催されました

国土交通省は、一般国道20号(諏訪市〜下諏訪町間)の整備について、平成28年にバイパス案(山側ルート)で整備するとの対応方針を決定しました。9月14日〜23日に開催された都市計画変更に向けた説明会では、ルート・構造原案に関する事業計画、計画路線の概要、計画路線の概略計画などが発表されました。

(間) 国道バイパス推進室(内線271)



計画路線の概略計画

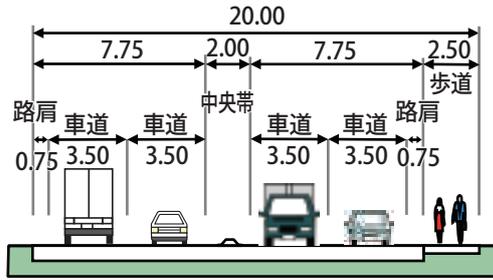
今回の対象区域は、諏訪市四賀を起点とし、下諏訪町東町を終点としています。一般道との接続箇所は、一般県道神宮寺諏訪線・一般県道諏訪湖四賀線・国道20号・主要地方道諏訪白樺湖小諸線・市道角間新田線・町道御射山道線・国道142号です。道路構造は、主にトンネルと橋となっており、特にトンネルは、縦断図のとおり4本が計画されています。

環境影響評価(環境アセスメント)と都市計画手続きの流れ

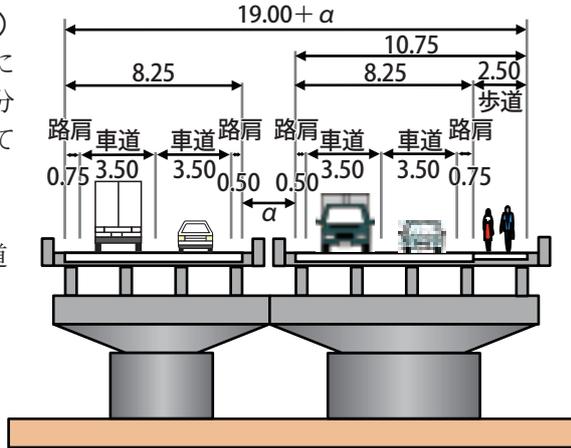
この事業は、環境影響評価と都市計画手続きが並行して進められています。今回行われた説明会では、概略計画に基づいて、一般国道20号諏訪バイパス(諏訪市〜下諏訪町)の位置、規模、構造などを定めた都市計画の原案(案の概要)について説明されました。今後、都市計画案の概要について、県や諏訪市、下諏訪町で図書の縦覧や公聴会が開催される予定です。

道路幅員

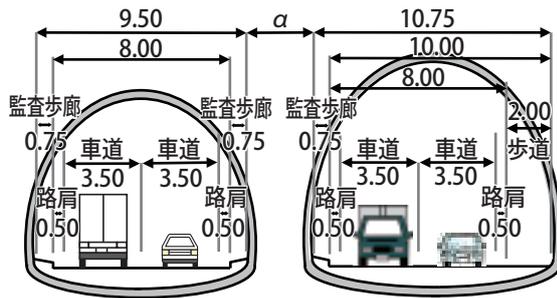
- 土木部・橋梁部(単一区画)
総幅20.00mの幅員構成
- 車道…幅3.50m、4車線
- 歩道…幅2.50m、片側歩道



- 土木部・橋梁部(分離区画)
道路内側(中央分離帯側)に0.50mの路肩を設け、中央分離帯は現場状況などに応じて幅員が変化する構成
- 車道…幅3.50m、4車線
- 歩道…幅2.50m、片側歩道



- トンネル部
- 山側…幅10.75m
歩道あり
- 諏訪湖側…幅9.50m
歩道なし



ルート・構造原案の縦覧ができます

今回発表されたルート・構造原案は、住民のみなさんへの縦覧期間を設けています。

- 期間 (実施中)～10月14日(水)
- 時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
- 場所 諏訪市役所1階ロビー
※下諏訪町役場でも縦覧できます。

質問・問い合わせ先

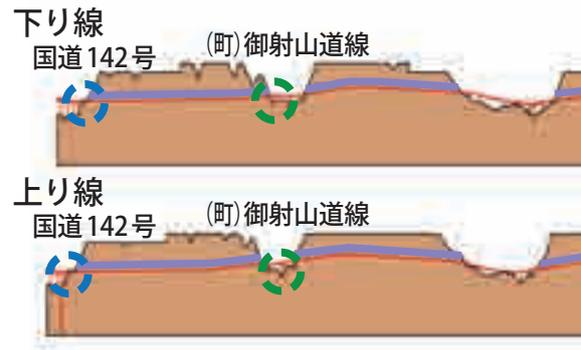
- 諏訪バイパスの事業などに関するお問い合わせ
- 国土交通省関東地方整備局長野国道事務所
道路計画推進室 ☎026-264-7001(代表)
- 都市計画の手続きに関するお問い合わせ
- 県諏訪建設事務所整備課 ☎53-6000(代表)

都市計画決定後の事業の主な流れ
都市計画が決定すると、国が事業化し、測量などに着手します。測量・地質調査の完了後、道路設計を行い、現地に用地の幅くいを打って土地や建物などの用地測量・調査が実施されます。住民のみなさんに補償内容の説明が行われ、了解を得た後に契約締結となります。工事着手までの各段階では、住民のみなさんへの説明会が予定されています。

平面図



縦断図



解説

環境影響評価手続きとは

環境に大きな影響を及ぼすおそれのある事業を実施する際に、その事業の実施に伴って生じる環境への影響について、事前に調査・予測・評価するとともに環境保全措置の検討を行います。住民や行政機関などの意見を踏まえた上で、事業実施の際に環境の保全への適正な配慮を行う仕組みです。

解説

都市計画手続きとは

都市計画は、将来のまちづくりを考えて、都市の骨組みを形作っている道路などの位置、規模、構造などを定めるものです。住民に密接な影響を及ぼす計画なので、その手続きは住民の意見を聞きながら案を作成するとともに、できあがった案に対して住民のみなさんが意見を提出する機会が設けられています。

もしかして認知症？

認知症は

早めの気づきが大切です

認知症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。早めに気づき治療を始めることで、進行を遅らせることができます。少しでも気になる症状がある場合は、相談しましょう。

(問) 地域包括支援センター(高齢者福祉課高齢者福祉係)(内線298)

軽度認知障害(MCI)と認知症

軽度認知障害(MCI)は、認知症になる一歩手前の予備軍の状態です。脳の中で、約20年前から少しずつ異常が進行している場合もあります。

認知症は元の状態に戻すことが難しくなりますが、軽度認知障害の段階で異変に気づき、早く治療を始めることで、進行を遅らせたり症状を軽減できたりすることもあります。



軽度認知障害のサインをチェック

日頃の生活の様子を思い出してみましょう。当てはまる数が多いほど注意が必要です。

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人との会話が楽しめなくなった

年相応の物忘れと認知症の違い

年相応の物忘れと認知症による記憶障害には、次のような違いがあります。日常生活の中で「おや?」「ひょっとして?」と思うことがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

加齢による物忘れ	認知症による記憶障害
体験や出来事の一部を忘れるが、手掛かりがあれば思い出せる	体験や出来事の全部を忘れてしまい、手掛かりがあっても思い出せない
物忘れがあることを自覚している	物忘れをしている自覚がない
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障がある
例えば… ○朝食のメニューは思い出せないが、朝食を食べたことは覚えている ○約束をすっかり忘れてしまった ○曜日や日付を間違えることがある	例えば… ○朝食を食べたこと自体を忘れている ○約束したこと自体を忘れている ○月や季節を間違えることがある

生活習慣を改善して認知症を予防しましょう

認知症を予防するためには、生活習慣の改善も大切です。自宅で適度に体を動かしたり、食生活を改善したりしてみましょう。市公式ユーチューブチャンネルに、「おうちで楽しくフレイル予防!」体操編、栄養編、口腔編の動画を公開しています。

いつでも好きな時間にご覧いただけます。ぜひ、活用してください。



▲QRコード

認知症サポーター養成講座をご利用ください

認知症サポーターは、認知症の正しい理解を深め、認知症の本人や家族を支援する応援者です。活動は、認知症の人のためだけでなく、役割を持つことで自分自身の認知症予防にも役立ちます。地域の集まりなど、さまざまな場所で開催できます。

- 講座時間 1時間30分程度
- 内容 認知症の症状の説明、対応例の寸劇など

● お問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎ 5212508



ロタウイルスワクチンの定期接種が始まります

10月1日から、ロタウイルス感染症の予防接種が定期接種(無料)になります。

ロタウイルス感染症は、ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期(0歳~6歳頃)にかかりやすい病気です。水のような下痢、嘔吐、発熱などを引き起こし、脱水症状がひどくなると入院が必要になる場合があります。
(問) 保健センター(内線591、592)

●対象 令和2年8月1日以降に生まれ、10月1日以降に接種する子ども ※9月30日以前に接種した場合は任意接種となり、費用は自己負担になります。

●ワクチン名、接種時期、接種間隔・回数 下表のとおり

ワクチン名	ロタリックス(1価)	ロタテック(5価)
接種時期	生後6週~24週0日	生後6週~32週0日
接種間隔・回数	27日以上の間隔を空けて2回	27日以上の間隔を空けて3回

●その他 ○対象者には、個別に案内します。 ○初回接種は、生後14週6日までに受けてください。 ○必要回数分、全て同じワクチンを接種してください。

■接種後1~2週間は、腸重積症に注意しましょう

腸重積症は、腸の一部が隣接する腸管にはまり込む病気で、速やかな治療が必要です。ワクチンの接種にかかわらず、おおむね3か月~2歳の子どものかかりやすい病気ですが、ワクチンの接種後、特に初回接種後1~2週間は、かかりやすくなると報告されています。

次のような様子が1つでも見られたら、医療機関を受診しましょう。

- 突然激しく泣く
- 嘔吐を繰り返す
- 便に血が混じる
- ぐったりしていて顔色が悪い
- 機嫌が良かったり不機嫌になったりを繰り返す

予防接種の接種間隔の制限が一部見直されます

異なるワクチンの接種間隔が変わります



異なるワクチンを接種する際の接種間隔が、下図のとおり変更になります。注射生ワクチン間のみ、接種してから27日以上の間隔を空けることになります。同じワクチンを複数回接種する必要がある場合の接種間隔は従来どおりですので、ご注意ください。

(問) 保健センター(内線591、592)

■ワクチンの分類

- 注射生ワクチン… BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふくかぜ
- 経口生ワクチン…ロタウイルス
- 不活化ワクチン…ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん、インフルエンザなど

【図】異なるワクチンの接種間隔イメージ

■現行(~9月30日)



■改正後(10月1日~)



※特に医師が認めた場合、同時接種を行うことができます。

※同じワクチンを複数回接種する必要がある場合の接種間隔は、従来どおりです。

あなたの声を市政に反映します

令和2年度

「市民満足度調査」

「市民アンケート」結果



市は、「第五次諏訪市総合計画後期基本計画（平成29年度～令和3年度）」に掲げる39の基本施策について、市民のみなさんととつての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映させるため「市民満足度調査」を実施しました。

また、令和4年度を計画初年度とする、「第六次諏訪市総合計画」の策定に向け、市民のみなさんのまちづくりへの要望や、施策の優先度を把握するため「市民アンケート」を実施しました。多くのみなさんにご協力いただき、ありがとうございました。調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

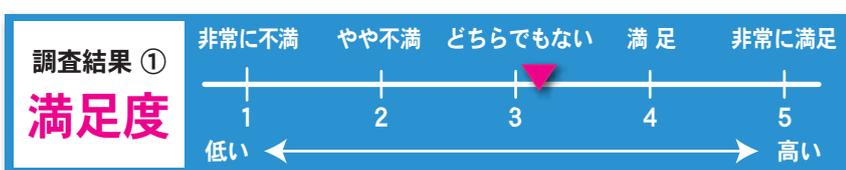
（問）企画政策課企画政策係（内線322）

<調査方法>

- 実施期間 5月1日（金）～15日（金）
- 方法 18歳以上の市民（令和2年4月1日現在）から無作為に3,000人を抽出して（性別、年代、地区別の人口構成比を考慮）、郵送・インターネットで回答を回収しました。
- 回答者数 1,028人（男性494人、女性533人、未記入1人）
- 回収率 34.3%

満足度調査結果

全39施策に対する平均満足度は、**[3.17]**で、前年と比較すると0.04ポイント低下しました。

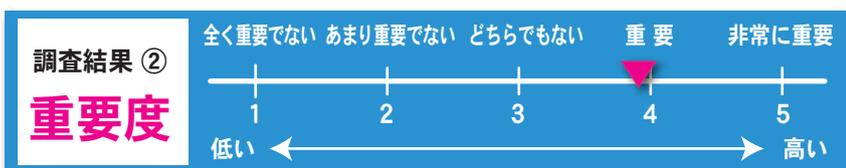


▼満足度が高い施策（上位1位～5位）

順位	満足度	施策
1	3.84	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
2	3.58	温泉の恵みを享受できるまち【温泉】
3	3.53	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
4	3.53	快適な生活環境に恵まれたまち【環境衛生】
5	3.33	地域ぐるみで生活を守るまち【防火・防犯・消費生活】

▼満足度が低い施策（下位1位～5位）

順位	満足度	施策
1	2.83	安全な道路環境が整備されたまち【道路整備・交通安全】
2	2.90	持続可能な公共交通を利用できるまち【公共交通】
3	2.92	人が集まる賑わいのまち【中心市街地】
4	2.92	広域交通ネットワークで結ばれたまち【交通体系】
5	2.96	やりがいのある仕事ができるまち【雇用・創業】



全39施策に対する平均重要度は、**[3.93]**でした。全施策が中間点（3.00）以上に位置し、市が掲げる全施策が重要視されています。

▼重要度が高い施策（上位1位～5位）

順位	重要度	施策
1	4.47	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
2	4.42	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
3	4.35	次代を担う子どもを育てるまち【学校教育】
4	4.32	子育ての希望がかなうまち【子育て支援】
5	4.27	安全な道路環境が整備されたまち【道路整備・交通安全】

▼重要度が低い施策（下位1位～5位）

順位	重要度	施策
1	3.44	選ばれる、住み続けたいまち【移住交流】
2	3.48	地域力を高めた自治のまち【コミュニティ】
3	3.48	ライフステージに応じた学びができるまち【生涯学習】
4	3.56	潤いある住環境が整っているまち【都市空間】
5	3.61	歴史や文化・芸術に彩られたまち【歴史・文化】

市民アンケート結果

まちづくりの将来像

諏訪市をどのようなまちにしたいかという質問に対する回答は、「医療」や「福祉」といった項目が上位になり、市民の生活に添って、日々の確かな暮らしを追求するまちづくりが求められています。



▼割合が高い項目（上位1位～5位）

順位	割合	項目
1	38.3%	医療体制が充実したまち
2	35.5%	高齢者・障がい者・子どもにやさしい福祉のまち
3	29.4%	美しい湖・自然環境が保全されたまち
3	29.4%	事故や災害や犯罪のない安全なまち
5	24.1%	子育ての希望がかなうまち

※回答者数…1,013人（複数回答可）

ストップ！障がい者虐待

みんなが安心して暮らせる社会へ



障がいのある人への虐待は、「障害者虐待防止法」でも禁止されています。障がいのある人もない人も、みんなが安心して暮らせる社会をめざしましょう。
(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233、235)

障がい者虐待を防ぐために

障がい者虐待は、特定の人や家庭・施設などで起こることではなく、どこでも起こりうる身近な問題です。虐待をしている人や、虐待をされている人にその認識がない場合もあり、自分からは訴えられないこともあります。虐待を防ぐためには、私たち一人一人が問題を認識して、小さな兆候を見逃さずに早期発見することが大切です。

「虐待かも？」と思ったら通報を

法律で、虐待に気付いた人の通報義務が定められています。虐待かもと思ったら、すぐに通報してください。通報した人の秘密は、固く守られます。通報後、事実確認を行い、立ち入り調査や保護などの対応をします。

「虐待かも？」



これは障がい者虐待です！

身体的虐待

たたく、殴る、部屋に閉じ込めるなど
障がい者の体に傷や痛みを負わせたり、正当な理由なく身動きが取れない状態にしたりすること。

性的虐待

お尻や胸を触る、裸にするなど
障がい者に無理やり(または同意と見せかけて)わいせつなことをしたり、させたりすること。

心理的虐待

悪口を言う、仲間はずれにするなど
障がい者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

放置・放任

食事をさせない、お風呂に入らせないなど
食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず、障がい者の心身を衰弱させること。

経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さないなど
本人の同意なく、障がい者の財産を使うこと。理由なく障がい者に金銭を与えないこと。

障がいのあるみなさんへ

■虐待をされたら、どうする？

- 「いやだ」「やめて」と言きましょう
虐待をされたら、まずは「いやだ」「やめて」と言ってください。がまんする必要はありません。

いやだ!

やめて!

●市役所に連絡しましょう

虐待をされたり見たりしたら、市役所に連絡をしてください。市役所には、誰かと一緒に行ったり、代わりの人に連絡してもらったりしても構いません。



ここに連絡してください

すわしやくしょ しゃかいふくしか
諏訪市役所 社会福祉課
☎(0266)75-8152
FAX(0266)53-6073

Topic
01

諏訪市のPRのために広く活用します

市PR用ロゴマークと
キャッチコピーを募集します

諏訪市は、来年8月10日に市制施行80周年を迎えます。節目の年を市内外に大きくPRするとともに、諏訪市の魅力を広く発信するため、公募により、ロゴマークとキャッチコピーを制作します。

- 募集内容 ○市PR用ロゴマーク ○市PR用キャッチコピー(20字以内) ※いずれも、80周年記念にとられないもので、諏訪市らしさを表現した、親しみやすく、市民が愛着を持つことができ、諏訪市を訪れる観光客や移住希望者などに諏訪市の魅力が伝わるもの
 - 募集期間 10月1日(木)～11月15日(日) ※郵送は、当日消印有効。
 - 対象 プロ・アマチュア問わず、どなたでも結構です。
 - 応募点数 ロゴマーク、キャッチコピー、それぞれ何点でも応募できます。ロゴマークとキャッチコピー(ロゴマークに関連するもの)のセットでの応募も可能です。※いずれか片方のみが採用される場合があります。
 - 応募方法 電子申請応募フォームに必要事項を入力するか、応募用紙に必要事項を記入の上、電子メールまたは郵送で応募してください。
 - その他 ○一次選考で、諏訪市ロゴマーク・キャッチコピー制作チームにより各数点を選定します。二次選考で、一次選考によって選出された作品を対象に、市内小・中学生などによる投票を行います。○最優秀賞として、ロゴマーク・キャッチコピー各1点を表彰し、賞状・賞金を贈ります。
- ※応募の際は、市ホームページにある募集要項を必ず確認してください。



▲QRコード

(応)・(問) 諏訪市ロゴマーク・キャッチコピー制作チーム
(総務課庶務法規係) (内線331) 〒392-8511 高島一丁目22番30号、Eメール logo-catch@city.suwa.lg.jp

Topic
02

令和3年度発送分の募集です

納税通知書発送用封筒の広告掲載募集

- 使用税目 ○固定資産税 ○市・県民税 ○国民健康保険税 ※封筒は共通で使用
 - 作成枚数 4万枚(予定)
 - 掲載単位 令和3年度発送分
 - 規格 1枠…縦65mm×横65mm
 - 募集枠数 3枠
 - 広告料 1枠…3万5,000円(税込み)
 - 申し込み 10月15日(木)～11月30日(月)に、所定の申込用紙に必要書類を添えて、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。
- (応)・(問) 税務課庶務係(内線142)

Topic
03

令和3年度子育て世帯に送る封筒です

子育て関連通知書発送用封筒に
掲載する広告を募集します

- 使用目的 ○保育料等決定通知書 ○保育園等現況届 ○保育所利用決定通知書 ○子育て支援施設等利用決定通知書 ○保育等認定変更 ○児童扶養手当関係通知 ※封筒は共通で使用
 - 作成枚数 約3,200枚
 - 掲載単位 令和3年度発送分
 - 規格 1枠…縦90mm×横54mm
 - 募集枠数 3枠
 - 広告料 1枠…5,000円(税込み)
 - 申し込み 10月1日(木)～11月2日(月)に、所定の申込用紙に必要書類を添えて、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。
- (応)・(問) こども課保育係(内線447)



9月定例会市議会の報告 会期：8/24(月)～9/14(月)

議決された令和2年度補正予算や条例などから主なものを紹介します。審議の結果等は議会だよりをご覧ください(広報すわ11月号に挟み込み予定)。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、引き続き岩波健一さんが任命されました。

■監査委員の選任…監査委員に、引き続き中澤芳雄さんが選任されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、新たに伊藤敦司さんが推薦されました。

■議決された主な条例

●諏訪市立学校設置条例の一部改正…高島小学校と城北小学校の再編によって、令和3年4月に開校する新小学校の名称を「上諏訪小学校」と規定する改正です。

■令和元年度一般会計等の決算認定

●令和元年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定

●令和元年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和2年度一般会計補正予算…2億7,891万3千円を補正し、累計額は271億7,091万4千円となりました。

●議会費…△44万3千円 ●総務費…1億4,728万5千円 ●民生費…1,386万1千円 ●衛生費…△6万8千円 ●農林水産業費…△107万円 ●商工費…2,909万円 ●土木費…6,868万円 ●消防費…513万6千円 ●教育費…1,644万2千円

◆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)



8/15
(土)

諏訪湖の花火の伝統を未来へ 復興を願う花火の打ち上げ

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年の花火大会は中止となりましたが、諏訪湖の花火の伝統を未来へつなげ、感染症や自然災害などからの早期復興を願い、10発の花火が打ち上げられました。



8/24
(月)

諏訪龍神プロジェクトが製作 絵本「諏訪の龍神さま」完成

諏訪龍神プロジェクトのみなさんが、産業連携事業補助金を活用して製作した絵本が完成し、市長に報告しました。一般販売されるほか、地元の魅力を子どもたちに伝えるため、諏訪地域の小・中学校にも寄贈されました。



8/26
(水)

2020 Miss SAKE 長野代表 地域活動貢献賞の受賞報告

長野代表として2020 Miss SAKE Japan 最終選考会に出場し、地域活動貢献賞を受賞した諏訪市出身の横田真理華さんが、市長に受賞を報告しました。今後も、諏訪の日本酒をPRして地域に貢献したいと抱負を語りました。



8/30
(日)

コロナ禍での災害を想定 市地震総合防災訓練

南海トラフ地震を想定した状況付与型図上訓練を行い、災害初動期における市職員の役割を確認しました。また、市内の4つの小・中学校では、新型コロナウイルス感染症対策を講じた、広域避難所の開設訓練が行われました。



9/1
(火)

認知症について知り、学び、考える 認知症カフェ「えがお」

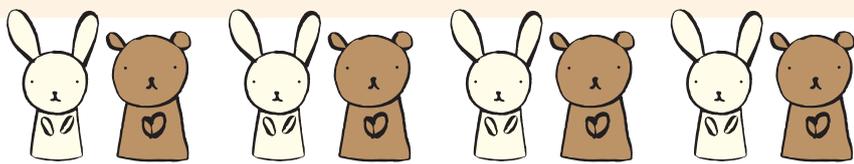
ライフドアすわが主催し、気軽に参加して認知症について共に考える「認知症カフェ」が行われました。早期発見・治療の大切さや、認知症になった人や家族が安心して暮らし続けられる社会づくりの必要性を学びました。



9/9
(水)

30年間にわたる改修が完了 武井田川改修工事しゅん工式

地盤沈下などで水害の危険性が高まっていたため、県が平成2年から進めてきた武井田川の改修工事が6月に完了したことを受け、しゅん工式が開催されました。大規模な改修が終わり、水害の起きにくい河川になりました。



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



市内の都市公園は、市ホームページで紹介しています。



QRコード▶

(問) 都市計画課公園緑地係(内線281、282)

都市計画課公園緑地係 石田 貴洋 主査

子どもも大人も楽しめれます

白狐公園をご利用ください

白狐公園の概要

市内には31の都市公園がありますが、四賀地区にある白狐公園は、平成30年3月に完成した市内で最も新しい公園です。

園内には、すべり台やスプリング遊具などの子どもが楽しめる遊具だけでなく、腹筋ベンチや平行棒などの大人向けの健康遊具も整備されています。駐車場やトイレもあるため、幅広い世代のみなさんが安心して楽しむことができる憩いの場

となっております。

また、地元4地区と管理協定を結び、地域のみならずと協力して白狐公園の維持管理を行っています。

新しい生活様式での公園利用

新型コロナウイルス感染症の影響で、公園の利用者が増えています。公園を利用する際は、「すいた時間・場所を選ぶ」「こまめな手洗い・手指の消毒」をお願いいたします。都市公園の詳しい情報は、市ホームページを確認してください。

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(10:00~18:00)

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>

ママダンス

- 日時 10月20日(火) 午前10時~10時45分
- 対象 歩くことができる、おおむね1歳~3歳の子どもの保護者
- 定員 5組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 10月1日(木)から、申し込んでください。



ママダンスの様子

にこにこ親子うんどう

- 日程 10月22日(木)、30日(金)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象、定員 1歳6か月~就園前の子どもとその保護者 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、汗拭きタオル
- 申し込み 10月1日(木)から、申し込んでください。

わくわくサイエンス

- 諏訪清陵高校化学部によるサイエンスショーです。
- 日時 10月24日(土) ○午後1時30分~ ○午後2時30分~ ○午後3時30分~
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 対象 18歳までの子どもとその保護者
 - 定員 各回20人(先着順)
 - 申し込み 10月1日(木)から、申し込んでください。

親子で柳沢運動プログラム

- 日時 10月29日(木) 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~就園前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、バスタオル、汗拭きタオル
- 申し込み 10月1日(木)から、申し込んでください。

わか家の すこやかさん

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



岩波 日菜乃ちゃん
(2歳9か月)
元気いっぱい
大きくなってね。



有賀 芭翠菜ちゃん
(2歳8か月)
妹が生まれて
お姉ちゃん頑張ってます!!



森 乙春ちゃん
(3歳6か月)
お兄ちゃんとお父さんと一緒に
お風呂に入るのが大好きです。

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



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。
- ※10月の2歳半フツ素塗布は中止します。

乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	10月26日(月)	令和2年6月生まれ
10か月児健診	10月27日(火)	令和元年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月6日(火)	平成31年3月生まれ
3歳児健診	10月7日(水)	平成29年9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、脱いだ服を入れるバッグ、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・歯のフツ素塗布は中止します】

- 対象 平成30年9月生まれ ●日程 10月22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、脱いだ服を入れるバッグ、バスタオル

予防接種

	日程	対象
日本脳炎(初回1回目)	10月22日(木)	平成29年7月～9月生まれ
四種混合(初回3回目)	10月20日(火)	令和2年1月～3月生まれ
BCG	10月8日(木)	令和2年4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 10月21日(水) ●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(生後5～6か月) ※要予約

- 日程 10月13日(火) ●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

学校栄養士さんおすすめ!



ヘルシーレシピ



お月見バーグ

(問) 保健センター(内線591)



【材料】<2個分>

- ・豚・鶏ひき肉…各50g
- ・おから…20g
- ・玉ねぎ…80g
- ・にんじん…10g
- ・生しいたけ…1枚
- ・おろし生姜…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・味噌…小さじ1
- ・酒…小さじ1/2
- ・うずらの水煮卵…2個
- ・ケチャップ…適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、しいたけは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに、ひき肉、おから、おろし生姜、①、Aを入れてよく練る。
- ③②を丸く成形し、中心にうずらの水煮卵を差し込む(卵の上がった方を下にする)。
- ④中まで火が通るように、10~15分蒸す(電子レンジで加熱してもよい)。
- ⑤お好みでケチャップやソースをかける。

ポイント

お月見にぴったりな給食レシピです。今年の十五夜は10月1日、十三夜は29日です。

1個分の栄養価

エネルギー	172	kcal
たんぱく質	11.5	g
食物繊維	2.3	g
塩分	0.6	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

全国ラジオ体操連盟
指導士
進藤久美さん



(問) スポーツ課 ☎57-2811

誰でもできるラジオ体操で健康増進!

ラジオ体操が体にいいことは、ご存じの人も多いかと思いますが。何がいいのかわかって行うことで、より一層高い効果が期待できます。

■ラジオ体操の7つの効果

- ①体が柔軟になる…けがの予防や、腰痛などを緩和します。
- ②血液・リンパの循環促進…筋肉が伸縮することで、血液・リンパの流れがよくなり、体が若返ります。
- ③新陳代謝の促進…体を動かすことで筋肉熱量が上がり、ダイエット効果が期待できます。

- ④免疫力向上…リンパの循環がよくなることで、ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、病気に負けない体を作ります。
- ⑤内臓機能向上…内臓周りの筋肉を動かすことで、内臓の調子を整えます。
- ⑥脳機能向上…音楽に合わせた運動をすることで、脳が活性化し、認知症予防につながります。
- ⑦400の筋肉を動かせる…きちんと行えば全身の筋肉の約3分の2を動かすことができ、筋力低下を防ぎます。さあ、今日からラジオ体操に励みましょう。

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
10	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
	11日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	ますざわ歯科医院 ☎52-1011	ららくま薬局 ☎58-0090
	18日(日)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	清水歯科医院 ☎72-5669	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	25日(日)	松本医院 ☎52-3247	小口歯科医院 ☎52-0475	大坂屋薬局 ☎52-7756
11	1日(日)	高林内科呼吸器クリニック ☎54-1159	吉水歯科医院 ☎72-3459	諏訪スター薬局 ☎78-1378
	3日(火・祝)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	湖柳歯科医院 ☎53-0506	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。
- 希望の診療科が当番医でないときは、事前に診療可能かどうか確認してください。
- 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
(10月、11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」

●期間 開催中(～10月4日(日))

イベント

■諏訪湖の日プロジェクト「湖底に眠る縄文時代の遺跡『曾根』を知ろう！」

市博物館と諏訪湖間欠泉センターで、曾根遺跡を紹介します。

●期間 開催中(～10月18日(日))

●内容 期間中に両会場を訪れた人に、オリジナルグッズをプレゼントします。○博物館→諏訪湖コース…期間中に市博物館へ入館し、間欠泉センター受付に博物館観覧券を提示。○諏訪湖→博物館コース…間欠泉センターにある市博物館優待券を持参して、市博物館入館時に受付に提示。

■おおむかし何でも相談室

土器などの鑑定や諏訪の歴史の質問に答えます。

●日時 10月25日(日) 午後1時～3時(随時)

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日、10月21日(水)、22日(木)

■共催展「諏訪清陵高校文化祭ポスター展」

諏訪清陵高校の歴代文化祭ポスターや、その原画を展示します。



●期間 10月3日(土)～11月1日(日) ※11/1は、午後3時に閉館します。

■アートを身近に！諏訪市美術館が出張します！

市美術館は、さまざまなみなさんを対象に、所蔵作品を持ち出して対話型鑑賞などを行う出張美術館を行っています。ぜひ、ご利用ください。※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

■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のりを振り返ります。

「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「第20回原田泰治のふれあい絵画教室作品展」

諏訪地域に住む小・中学生が、夏休みのふるさとをテーマに描いた作品を展示します。

●期間 開催中(～10月18日(日))

■ギャラリーさざなみ「第21回長野県こども新聞コンクール展」

●期間 10月22日(木)～11月15日(日)

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

●ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)… 10月4日(日) ●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料)… 10月18日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(月)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日、10月30日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、10月20日(火)、21日(水)、22日(木)、30日(金)

おすすめの図書(市図書館)

■令和版 やさしい長野県の教科書 地理

市川正夫 責任編集(しなのき書房)

自然環境を生かした産業や文化、暮らしなど、県内の本当の姿が見えてきます。



■うちにカブトガニがやってきた!?

石井里津子文(学研)

カブトガニの卵を家でかえすことになった家族。未来に命をつなげます。



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 10月17日(土)、18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 10月7日(水)、14日(水)、21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 10月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土)

●時間 午後3時～3時30分

中止イベント

■ピブリオトークの会

創造的な企業活動を応援しています

市内中小企業の新技術・新製品開発



(問) 商工課工業振興係 ☎52-4141 (内線433)

新技術・新製品の開発を応援します！

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。

市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を補助します(限度額100万円)。

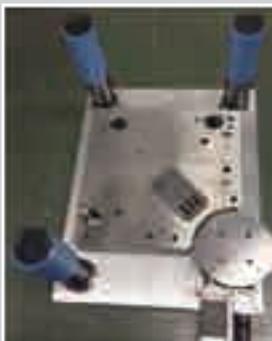
申請の流れ ～令和3年1月29日(金)締め切り～

申請を受け付けた後、研究開発に関係する有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和2年度の申請受け付けは、令和3年1月29日(金)までです。活用を検討している企業のみなさんは、お早めにご相談ください。

開発例 株式会社 ミスズ工業(四賀)

01 小型プレス機による大型製品の分割回転プレス工法の開発



金型に回転装置を組み込み、製品を精度よく回転させ、シーケンス制御(あらかじめ決められた順序などで、各段階を進めていく制御)によりプレス機と連動しながら加工する分割プレス工法を開発し、低コスト、短納期で大型製品の加工が可能になりました。

開発例 有限会社 ^{ナスカ} NAZCA(高島)

02 ^{きん ぼう} 近傍界アンテナ測定システム



従来のアンテナの指向性測定は、暗室またはオープンエリア(障害物の無い開けた場所)での測定環境が必要で

したが、屋内で簡単に測定ができるシステムを実現し、アンテナ開発での性能確認試験の時間を大幅に削減できるようになりました。

開発例 株式会社 エー・アイ・エヌ(中洲)

03 低価格高性能衝撃検出器の開発



衝撃検出器は、物品の輸送時に起こる製品破損事故の対策として、外装に取り付け、事故の原因究明に使用されます。今回開発した製品は、既存の衝撃検出器のデメリットを解消し、低価格で高性能、かつ使いやすさを実現しました。

開発例 株式会社 共進(中洲)

04 IOT カシメ接合装置の開発



装置停止時に、作業者の携帯端末に通知を送ったり、異常の検知ができたりするカシメ接合装置を開発。従来あった、「装置停止時に長時間生産が停止してしまう」、「装置異常時に生産を続けてしまう」などの問題点を解決しました。

みなさんからの申請をお待ちしています

新型コロナウイルス感染症の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用を検討してみてください。

※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 並木DEコンサート♪

- 日時 10月3日(土) 午後5時~6時
- 会場 柳並公園 ※雨天中止
- 出演 諏訪市民吹奏楽団
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(若御子) ☎090-2732-1069

i 小型家電の無料回収

- 日時、会場 10月4日(日) 午前9時30分~正午 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルブ跡地) ※雨天決行
- その他 対象品など詳しくは、広報すわ9月号18ページをご覧ください。
- (問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i 大型生ごみ処理機利用促進キャンペーンの延長

家庭から排出される生ごみの減量化を目的に行っているキャンペーンを、10月30日(金)まで延長します。大型生ごみ処理機の利用者には、利用に応じてポイントが付与され、通常は20ポイントで堆肥1袋と交換できますが、期間中は10ポイントで交換できます。大型生ごみ処理機の利用には、生活環境課窓口(市役所2階)で登録が必要です。期間中、新規登録者には5ポイントを付与します。

※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i エコと暮らし展の開催

エコと消費生活について、パネル展示を行います。

- 日程 10月19日(月)~11月1日(日)
- 会場 市役所ロビー、駅前交流テラスすわっチャオ ※変更になる場合があります。

■展示内容に関するクイズ出題

- 正解者に、景品を差し上げます。
- 日時 ①10月19日(月)、28日(水) 午後3時~4時 ②10月22日(木)、30日(金) 午後4時~5時
- 会場 ①市民課市民窓口係(4番窓口) ②駅前交流テラスすわっチャオ
- その他 ○景品は、各回限りがあります(先着順)。○1家族につき1回のみ引き換えできます。

(問) 市民課市民窓口係(内線116)、生活環境課環境保全自然エネルギー推進係(内線215)

i 10月25日(日)のバスの運行

10月25日(日)の諏訪湖マラソンの中止に伴い、かりんちゃんバスとスワンバスは通常運行します。
(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)

i 秋の一斉清掃

- 日時 10月18日(日) 午前7時~8時 ※流れ解散。小雨決行。
- 集合場所 湖畔公園モニュメント前
- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境~ガラスの里)
- その他 ○開会式は行いません。○実施の確認は、当日の午前5時30分以降に市役所宿直(☎52-4141)へ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。
- (問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

i マイマイガの卵 駆除にご協力ください

7月から8月にかけて、市内で局地的にマイマイガの大量発生が確認されました。マイマイガの大量発生は、収束までに2~3年ほどかかります。10月から翌年3月までに卵を駆除することで、翌年の大量発生を抑えることができます。駆除の方法は、市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 生活環境課環境衛生係(内線211、212)

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)

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 枯れた松を見つけたらお知らせください

近隣市町村で、8月に松くい虫の被害木が確認され、早期駆除が行われます。松くい虫被害の拡大を防ぐためには、葉が赤く変色した松や、枯れた松を早期発見・早期駆除することが重要です。枯れた松を見つけたらお知らせください。

(問) 農林課耕地林務係(内線413、414)

i 銃器、網による有害鳥 駆除を実施します

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がする場合は、近づかないでください。

- 実施日時 10月15日(木)~10月31日(土) 日の出~午前7時、午前9時~正午
- 実施場所 豊田、湖南地区の平坦部 水田地帯と西山山間地域の農地
- 対象 カラス、ドバト、カルガモ
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■警察との電話中に警察官が来る!?

警察から、「あなたの銀行口座からお金引き出されている」という電話を受けているところに、警察官を名乗る人が訪ねてくる。これは、特殊詐欺の前兆事案です。不審な電話や来訪者があった場合は、警察に通報した後、自分自身で金融機関に事実確認をするようにしましょう。

●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)

※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 日本赤十字社の活動資金募集にご協力ください

日赤諏訪市地区は、10月の1か月間、日本赤十字社の活動資金の募集を行います。この資金により、災害救護活動や救急法、健康生活支援講習など各種講習会の開催、生命と健康を守る血液事業の推進などを行います。各町内会を通じて募集しますので、ご協力をお願いします。諏訪市赤十字奉仕団運営資金も併せて募集します。

(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

i 10月は「がん検診キャンペーン月間」、「乳がん月間」です

■がん検診キャンペーン月間

がんは、昭和56年から日本における死因の第1位となっています。がんによる死亡率を減少させるためには、禁煙や食生活、運動などの生活習慣に気を付けることと併せて、検診による早期発見、早期治療が重要です。



■乳がん月間

毎年約4万人の女性が乳がんにかかっています。30歳代～60歳代が多くなっています。乳がんは、早期発見・早期治療をすれば、ほとんどが治るがんです。月1回の自己検診と2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

○市は、30歳以上の女性を対象に、隔年で乳がん検診を実施しています。来年度の乳がん検診は、西暦で奇数年生まれの人が対象になります。詳しくは、毎年3月に配布している健康カレンダーをご確認ください。※今年度の検診は終了しました。

○今年度の乳がん検診クーポン券の対象者は、12月まで諏訪赤十字病院(マンモグラフィ検査のみ)、こやま乳腺・甲状腺クリニック(マンモグラフィ検査、超音波検査)で受診できます。12月に受診が集中するため、早めの受診をお勧めします。

○日本乳がんピンクリボン運動が全国的に展開されています。NPO法人J.POSHは、10月18日(日)に実施するマンモグラフィ検査の受診を呼び掛けています。詳しくは、NPO法人J.POSH(☎06-6962-5071)へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

(問) 保健センター(内線591、592)



▲QRコード

i 犬・猫の休日譲渡会

●日時、会場 10月18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 最新情報などは、諏訪保健所ホームページをご覧ください。



※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 令和3年3月31日までに受けられる予防接種

■日本脳炎予防接種 第2期

4月に、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人に、通知と予診票を郵送しました。通知の内容をよく読み、早めに接種してください。

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期

4月に、平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの人に、通知と予診票を郵送しました。令和3年3月31日(水)までに接種してください。

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

●対象 ①令和2年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる人 ②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人 ③60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい生活に支障がある人

※過去に、23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、補助対象外です。

●接種方法 ①通知と予診票を4月に郵送しました。接種を希望する人は、令和3年3月31日(水)までに接種してください。②・③接種を希望する人は、事前にご相談ください。

●補助額 3,000円(医療機関で差額を支払ってください) ※市民税が所得割非課税世帯の人は、8,000円の補助券を発行します。必ず事前に保健センターへ印鑑を持参の上、申請してください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

i 国民年金保険料(下半期前納)納期限は11月2日(月)

国民年金保険料の下半期(10月～翌年3月)前納の納期限は、11月2日(月)です。保険料の前納には割引制度があります。保険料を納めないと、将来年金が受け取れない可能性があります。忘れずに納めましょう。

●支払窓口 金融機関、コンビニエンスストア

(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

i プロパンガスボンベを無料で回収します

●受付期間 10月23日(金)～29日(木)

●回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。

●対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。

●申し込み 近くのプロパンガス販売店へ依頼してください。

※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森) ☎53-6000(内線2113)

i 高齢者のインフルエンザ予防接種

●対象 市内在住で、次のいずれかの要件を満たす人 ○接種する日に65歳以上の人 ○60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人 ○60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で日常生活に重い障がいがある人

●期間 10月1日(木)～12月28日(月) ※休診日を除く。

●費用 1,200円 ※生活保護世帯の人や今年度の市民税が所得割非課税世帯の人は、市が発行する接種券で無料になります。10月1日(木)または5日(月)の午前9時～午後4時(午前11時30分～午後1時30分を除く)に、印鑑を持参の上、保健センターで申請してください。

●接種方法 予防接種実施医療機関に予約して、保険証を持参の上、接種してください。長野県内の他市町村の実施医療機関は、お問い合わせください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)



i 「ハロウィンジャンポ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンポ宝くじ」の収益金は、市町村の明るいまちづくりなどに使われます。ご購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。販売は、10月20日(火)までです。
(問) 財政課財政係(内線311)

i 公用車を売却します

●車種 トヨタセルシオ(H13年式)
●走行距離 16万9,396km(8/28時点)
■入札案内書の配布、車両閲覧期間
●日程 10月8日(木)~23日(金)
■入札
●日時 10月26日(月)~11月4日(水) 午後5時
※詳しくは、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。
(申)・(問) 総務課庁舎車両管理係(内線336)

i すわっチャオキッズコーナーをご利用ください

●利用時間 午前9時30分~正午、午後2時~午後5時
●その他 利用の前には手洗い、うがいにご協力ください。 ※コップを持参してください。
■しゃべっチャオ
子育ての事など、何でも気軽に話ができます。
●日程 10月12日(月)、11月16日(月)、12月4日(金)、令和3年1月8日(金)、2月15日(月)、3月1日(月)
●時間 午前10時~11時
●対象 0歳~3歳の子どもとその保護者
●内容 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊び、おしゃべりタイムなど
●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
■季節のイベント ハロウィーン
●日程 10月30日(金)
●時間 午前10時~11時
●対象、定員 0歳~3歳の子どもとその保護者 10組
●内容 ハロウィーンのパネルシアター、スタンプラリーなど
●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時~午後9時30分)



i 事業用家屋および償却資産に係る固定資産税等の軽減

事業用家屋および償却資産に係る固定資産税・都市計画税の負担を、令和3年度課税に限り軽減します。
●対象 新型コロナウイルス感染症の影響で、一定の事業収入の減少があった中小事業者など
●申し込み 令和3年1月4日(月)~2月1日(月)に、認定経営革新等支援機関などの認定を受けた申告書と、必要書類を提出してください。
※詳しくは、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
(申)・(問) 税務課資産税係(内線134、135、136)



i ひとり親世帯臨時特別給付金(国事業)のご案内

この給付金は、新型コロナウイルス感染症に関する国の対策として、ひとり親世帯を支援するものです。申請は、令和3年2月26日(金)までです。
■基本給付
●対象 次のいずれかに該当するひとり親世帯など ①令和2年6月分の児童扶養手当受給者 ②公的年金等を受給して、令和2年6月分の児童扶養手当を受けていない人 ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなどして、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準になっている人
●手続き ②・③に該当する人は、申請が必要です。 ※①に該当する人は、すでに支給済みです。
●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①または②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
●手続き 申請が必要です。
●給付額 1世帯5万円(1回限り)
【共通事項】
相談窓口を設置しています。 ※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、448)

i 第56回諏訪市文化祭を開催します

●日程 10月28日(水)~11月1日(日)
●会場 文化センター、市公民館など
●内容 文芸作品展、書道作品展、華道展、菊花展、書道パフォーマンス、公民館学習サークル作品展、指定等文化財展など ※それぞれ、開催期間や時間、会場が異なります。詳しくは、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。
●その他 ○来場時は、手指消毒、マスク着用などにご協力ください。 ○四賀公民館文化祭は10月17日(土)に開催します。 ※豊田・中洲・湖南公民館文化祭は、中止します。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を一部変更または中止する場合があります。
(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 人間ドック受診者補助金をご利用ください

市は、国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者の、病気の予防と早期発見に役立てるため、人間ドックの受診料の一部を補助します。
●対象 ①35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ②市の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人
●補助金額 ○日帰りドック…1万5千円(限度額) ○2日ドック…3万円(限度額)
●申し込み ○諏訪赤十字病院で受診した人…健診センターからの案内に沿って申請してください。 ○諏訪赤十字病院以外の医療機関で受診した人…人間ドック受診後、領収書・被保険者証・印鑑・補助金支給口座の分かる物・本人確認書類(自動車運転免許証などの顔写真付きの物は1点、保険証などの顔写真がない物は2点)・人間ドックの結果を示す書類(①のみ)を持参し、市民課6・7番窓口申請書を提出してください。
●その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。 ○脳ドックまたは、オプションのみの受診は補助対象外です。
※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

※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 10月定例教育委員会

- 日時 10月23日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)



募集

i 放課後児童クラブの指導員

- 職種 サポート指導員
 - 採用予定人数 若干名
 - 勤務場所 市内7小学校児童クラブ
 - 雇用期間 雇用した日～令和3年3月31日(水)
 - 勤務形態 学校の下校時間、休校に合わせたシフト制で週2～5日勤務(土・日曜日、祝日は休み)
 - 報酬 時間給1,040円
 - 応募資格 資格不要
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(応)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)

i 令和3年4月採用の市職員(採用試験)二次募集

- 採用(予定)職種 ○上級事務職…若干名 ○上級技術職(土木)…若干名
 - 願書受付期間 10月5日(月)～23日(金) ※郵送のみで受け付け。最終日消印有効。
 - 第一次試験日 11月29日(日)
 - 受験資格 採用職種ごとに、受験資格があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 - その他 今年度の採用試験に願書を提出した人は、再受験できません。
- (応)・(問) 総務課職員係(内線334、335)

i 12月1日入居予定の市営住宅入居者

- 対象 次の①～⑤を全て満たす世帯…①現に同居、または同居しようとする親族(単身の人は、一定の条件があります)がいる ②現に住宅に困っている ③地方税の滞納がない ④所得が月額15万8千円以下 ⑤暴力団員でないこと ※高齢者世帯、障がい者世帯(4級以上)、子育て世帯については、②・③・⑤を満たす場合に、所得が月額21万4千円以下まで緩和されます。
 - 入居者を募集する市営住宅 下表 ○D…食堂、K…台所、B…浴室(浴槽なし) ○駐車場はありません。
- | 団地名 | 所在地 | 戸数 | 間取り | 家賃(月額) | 単身入居 |
|---------|------|----|------|---------------------|--------------|
| 蓼の海第2団地 | 角間新田 | 1戸 | 4DKB | 11,600円
～20,200円 | 不可
(3人以上) |
| | | 1戸 | 2KB | 5,200円
～10,300円 | 可 |
- 申し込み 10月5日(月)～15日(木)
 - 室内公開日 10月6日(火) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
 - 抽選日時、会場 10月23日(金) 午前10時 市役所302会議室(3階)
 - その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。○連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。
- (応)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

i 木造住宅の耐震診断・ブロック塀等の耐震改修補助申請お早めに

- 耐震診断士の無料派遣
 - 申し込み期限 11月30日(月)
 - 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(併用住宅も可)
 - 既存ブロック塀などの耐震改修工事・撤去工事などの一部補助
 - 申請期限 10月30日(金)
 - 補助額 補助対象工事費の3分の2以内の額(最大20万円)
- ※補助には条件があります。希望する人は、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269)

i 高島城天守閣復興50周年記念事業を行います

- 復興50周年企画展「天守復興」
 - 期間 10月18日(日)～令和3年5月23日(日)(予定)
 - 内容 天守閣復興までの経過と天守閣の特徴
 - その他 期間中、市内在住者は無料で入場できます。入場の際、市内在住が確認できる物(自動車運転免許証など)を提示してください。
 - 復興50周年記念誌・御城印の販売
 - 日程 10月18日(日)から ※御城印の販売は、令和3年5月23日(日)までの予定です。
 - 販売場所 高島城内売店
 - 料金 ○記念誌…1冊500円 ○御城印…1枚300円
- (問) 観光課施設管理係(内線423)

i 行政相談をご利用ください

- 市は、毎月第3金曜日に行政相談を行っています。ぜひご利用ください。
- 時間 午後1時30分～3時
 - 相談内容 社会福祉、医療保険、年金、道路、市役所の手続きなど
- ※会場など詳しくは、お問い合わせを。
(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i 第51回高島城祭記念式典のみ開催します

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、高島城天守閣復興50周年記念式典を関係者のみで行います。
- 日程 10月18日(日)
- ※関係者以外の来場は、ご遠慮ください。
(問) 観光課観光係(内線421、422)

i 諏訪地域転職・移住者就職説明会

- 日時 10月28日(水) 午後1時30分～4時(受け付け：午後1時～3時)
 - 会場 ラオカヤ(岡谷市中央町1-1-1)
 - 対象 離転職者、I・Uターン就職希望者、移住者、令和3年3月学卒者、既卒者など
 - 内容 ○就職説明会(個別面談形式) ○移住相談コーナー ○就職個別相談コーナー ○岡谷技術専門校コーナー
- ▲QRコード 
- ※詳しくは、諏訪地域就職企業ガイドホームページをご覧ください。
(問) 商工課工業振興係(内線433)

i SUWAプレミアムイベントを開催します

- 木の実を使った秋色のスワッグ(花や草などを束ねて壁に掛ける飾り)を作ります。
- 日程 10月29日(木)
 - 時間 午前10時～午後1時30分 ※昼食が出ます。
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 市内在住、在勤、在学の女性
 - 定員 25人(先着順)
 - 参加料 2,200円
 - 申し込み 事前に、(株)ジェイ・キッズ(〒392-0012 諏訪市四賀1540-1 ☎58-3609)で、チケットを購入してください。
- (問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



木版画講座～多色刷りで年賀状を作ろう～

- 日程 11月10日(火)、17日(火)、12月1日(火)、8日(火) 全4回
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 市公民館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 10人(先着順)
 - 講師 諏訪版画友の会
 - 参加料 1,500円(材料費)
 - 申し込み 10月5日(月)～30日(金)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
 - その他 ○10月30日(金)までに、参加料を市公民館窓口で支払ってください。○彫刻刀セットの購入を希望する人は、申し込み時に相談してください。○手指消毒、マスク着用にご協力ください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



0歳児とお母さんの共育講座

- 日程、内容 下表のとおり

日程	内容
11/10(火)	はじめましての会&ベビーマッサージ
11/26(木)	離乳食について① (4月～6月生まれ)
12/22(火)	子どもの病気。こんな時どうする？
令和3年 1/15(金)	手作りおもちゃで遊ぼう&おしゃべり会
2/9(火)	離乳食について② (7月～9月生まれ)
2/18(木)	初めての絵の具&おしゃべり会
3/11(木)	閉講、おおきくなったねの会

- 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 対象 令和2年4月～9月生まれの子どもとその保護者で、全日程に参加できる人(第1子優先)
 - 定員 10組(先着順)
 - 申し込み 10月14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。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、リモート開催になる場合があります。
- (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



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 10月7日(水)
 - 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 10月6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432)



働き方改革相談会

- 就業規則の見直しなど、働き方改革全般の相談ができます。
- 日程 10月14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 10月13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 10月21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 10月20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



親子でenjoyサイエンス講座 万華鏡の心臓部にせまる!

- 日程 11月14日(土)
 - 時間 午前9時30分～正午
 - 会場 市公民館視聴覚室(1階)
 - 対象 市内在住、在学の小学生とその保護者
 - 定員 8組(先着順) ※乳幼児の同伴はできません。
 - 参加料 500円(資料、材料費など)
 - 申し込み 10月20日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



シルバー人材センターの入会説明会

- 日時、会場 10月21日(水) 午後1時30分 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 10月16日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (応)・(問) シルバー人材センター ☎57-1388



相談



諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

- 日時、会場 10月23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)



諏訪市空き家バンク物件登録相談会

- 日時、会場 10月24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 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 10月15日(木)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 会場 諏訪合同庁舎501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 10月9日(金)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

※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

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
11/9(月)	湯小路いきいき元気館	各日
11/30(月)		20人
11/16(月)	豊田公民館	15人

●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
11/4(水)	上金子公民館	8人
11/10(火)	なかよし広場	8人
11/13(金)	とちの木ひろば	8人
11/17(火)	立石町公民館	6人
11/19(木)	老人福祉センター	10人
11/24(火)	四賀公民館	10人
11/26(木)	大和ふれあい広場	8人

●時間 午後1時～2時15分

【①・②共通事項】

●申し込み 10月12日(月)～16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。

(申)・(問) ①・②市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

③水中運動教室

●日程 ○水曜日コース…11月18日、25日、12月16日、23日、令和3年1月13日 全5回 ○金曜日コース…11月20日、27日、12月18日、25日、令和3年1月15日 全5回

●時間 午前10時30分～正午

●会場 すわっこランド(要入館料)

●定員 各コース10人(先着順)

●申し込み 10月20日(火)～21日(水)の正午～午後6時に電話で申し込んでください。

(申)・(問) ③やまびこスケートの森 ☎24-5210

自分だけの作品を! パッチワーク講座

●日程 11月20日(金)、12月4日(金)、18日(金) 全3回

●時間 午後1時30分～3時30分

●会場 カルチャーホームすわ

●対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。

●定員 8人(先着順)

●参加料 1,800円(材料費など)

●申し込み 10月5日(月)～26日(月)に、電話か直接窓口またはEメールで申し込んでください。

(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

大見山・蓼の海で 秋を楽しもう!

①大見山で秋探しハイキング

●日程 10月24日(土) ※小雨決行

●時間 午前9時30分～11時50分(受け付け:午前9時20分から)

●集合場所 蓼の海公園駐車場

●その他 悪天候の場合、森林体験学習館で講師のお話を聞きます。

②蓼の海湖畔の森林体験学習館で秋のネイチャークラフト

●日程 10月31日(土)

●時間 午前9時30分～11時50分(受け付け:午前9時20分から)

●集合場所 森林体験学習館

【①・②共通事項】

●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 20人(先着順)

●参加料 各回100円(資料代など)

●申し込み 10月2日(金)から、電話か直接窓口で申し込んでください。※①、②いずれか片方でも、両方でも申し込みできます。

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

iPad入門講座

●日程 11月5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火) 全4回

●時間 午後7時～9時

●会場 市公民館講義室(2階)

●内容 iPadの基本操作、アプリの追加方法、メールや写真の楽しみ方など

●対象 iPadを持参できるiPadの初心者(市内在住者、在勤者、在学者を優先します)

●定員 10人(先着順)

●参加料 1,800円(資料代など)

●申し込み 10月6日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。

●その他 新型コロナウイルス感染症対策を講じて、開催します。

(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・聞く」 諏訪を知る歴史講座

●日程、内容 下表のとおり

日程	内容
10/18(日)	高島城復興天守について
11/3(火・祝)	後山分校が残したもの～湖南小学校旧後山分校の記録保存～
11/15(日)	諏訪縁起の変容～諏波大王から甲賀三郎へ～
11/23(月・祝)	信州の城と石垣～高島城本丸天守について～

●時間 午後1時30分～3時15分

●会場 文化センター

●定員 100人(先着順)

●参加料 400円 ※初回に集金。

●申し込み 10月1日(木)から、電話か直接窓口またはファックスで申し込んでください。

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

〈広告欄〉

ふじみの自然に愛にきませんか。

2大リゾート施設が
無料で楽しめる!



【期間】令和2年11月15日まで

【対象】諏訪6市町村在住の方、山梨県在住の方

【対象商品】富士見高原リゾート A:ロマンスエリア入園+リフト往復(土日祝のみ)

B:白樺エリア入園+天空カート往復

富士見パノラマリゾート ゴンドラ往復

↓町HP↓

【ご利用には無料クーポン券が必要です】

無料クーポン券は町ホームページからプリントアウトしていただくか富士見町役場・富士見駅前観光案内所・対象施設等でも配布しています。詳細は下記へお問合せください。



問合せ: 富士見町産業課商工観光係

TEL:0266-62-9342

MAIL:kankou@town.fujimi.lg.jp



キッズ運動遊び どこでもゼミナール

子どもの基礎体力向上や、スポーツ好きな子どもの育成などを目的に、親子でできる運動の実技指導、講演を行います。

- 日程 11月7日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 城南小学校大体育館
- 対象 市内在住の小学校1、2年生とその保護者
- 定員 20組(先着順)
- 講師 渡辺敏明先生(信州大学教育学部准教授)
- 申し込み 10月5日(月)～16日(金)に、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、マスク着用などにご協力ください。○教室中のけがなどについては、市加入保険による補償があります。



▲ながの電子申請

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



スポーツ



諏訪オープン卓球大会は開催しません

会場の都合のため、今年度の諏訪オープン卓球大会は開催しません。

(問) 市卓球協会(古畑) ☎52-7895



市民卓球教室

- 日程 10月17日(土)、24日(土)、31日(土)、11月7日(土)、14日(土)、21日(土) 全6回
 - 時間 午後6時30分～8時30分
 - 会場 市武道館
 - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
 - 参加料 1,000円(保険料など)
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
 - その他 検温、手指消毒、マスク着用などにご協力ください。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎・FAX 52-7895



パソコン講座 パソコン入門編

- 日時 11月13日(金)、18日(水)、20日(金)、25日(水)、27日(金)、12月2日(水) 全6回 午後2時～4時
 - 会場 市公民館講義室(2階)
 - 対象 市内在住、在勤、在学のパソコン初心者
 - 定員 10人(先着順)
 - 内容 パソコンの基本的な使い方、ワープロ文書の作成、電子メールの送受信、セキュリティについて
 - 参加料 1,700円(教材費など)
 - 申し込み 10月7日(水)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
 - その他 新型コロナウイルス感染症対策を講じて、開催します。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

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



困りごとご相談ください 11月の相談日程

法律相談

【要予約】

11月19日(木) 13:00～17:00
※10月20日(火)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：佐藤義彦弁護士

交通事故相談

【要予約・中止の場合有】

11月12日(木) 10:00～15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談

【要予約】

11月14日(土) 10:30～16:50
予約先：男女共同参画係(内線289)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00
保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00～16:00
すわ☆あゆみステーション(あゆステ)
(市役所4階)学校教育に関すること ☎75-8150、子ども・家庭に関すること ☎75-8151、発達に関すること ☎75-1176

育児相談

平日 9:00～16:00
城南子育て支援センター ☎53-6513
こなみ子育て支援センター ☎58-4522

行政相談

11月20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 (10月、11月第一週)

10/3(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
10/4(日)	林組工業所 ☎58-1336
10/10(土)	水道建設 ☎53-3965
10/11(日)	丸三上田商店 ☎58-0171
10/17(土)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
10/18(日)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
10/24(土)	シガテクノス ☎52-5620
10/25(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421
10/31(土)	渋谷建設 ☎52-0443
11/1(日)	日設工業 ☎58-2281
11/3(火・祝)	原設備工業 ☎57-0703
11/7(土)	金子工務店 ☎53-3331
11/8(日)	マルワ住設 ☎58-3337



今月の納税・保険料 納期限は11月2日(月)

市・県民税(3期)
国民健康保険税(10月分)
介護保険料(普通徴収7期10月分)
後期高齢者医療保険料(7期10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)



新型コロナウイルス感染症対策 信州版 新たな日常のすすめ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためには、一人一人の適切な行動が大切です。市民のみなさんには改めて、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、感染症の拡大を防ぐための行動をお願いします。

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します

飛沫感染

咳やくしゃみ、会話などで生じる飛沫が、目・鼻・口に入ることによって感染します。



接触感染

ウイルスがついた手で、目・鼻・口に触れることで感染します。



感染を防止するための行動を実践しましょう

3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用
(人混みの中、会話の時)
- 手洗い・手指消毒

3密の回避



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

咳などの風邪症状が長引くときや、息苦しさや高熱などの強い症状があるときは、新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口(諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所) ☎57-2930)へ、すぐに相談してください。

人権への配慮をお願いします

新型コロナウイルスに感染した人や濃厚接触者となった人、医療従事者などを、誹謗や中傷するような不当な言動は止めましょう。お互いに支え合い、この難局を乗り越えていきましょう。

今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」のコーナーはお休みします。

公共施設の今後を考える② ～次世代に負担を残さないために～

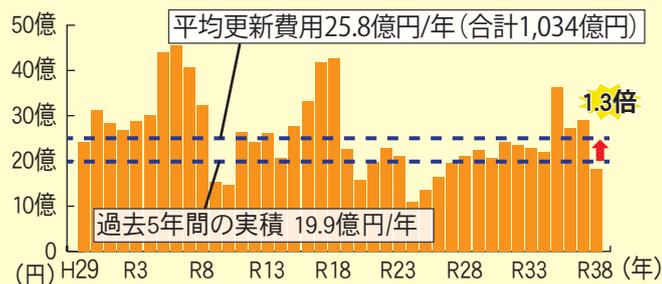
公共施設の将来の更新費用

市が保有する全ての公共施設を現状のまま維持した場合、今後40年間の1年あたりに必要な費用の平均は、約26億円になります(公共施設等総合管理計画策定時)。これは、過去5年間の平均経費の約1.3倍に相当します(右図)。

今後、少子高齢化の進行で社会保障経費が増加する一方で、働く世代の減少に伴う税収減など厳しい財政状況が予想されており、今ある公共施設をそのまま維持・管理していくことは困難な状況となっています。

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線323)

【図】 諏訪市の公共施設の改修・建て替え費用(推計)



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ています。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 (10/7(水)まで)

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

暑かった夏も過ぎ去り、秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋。諏訪湖沿いを車で走っていると、ウォーキングやランニングに励んでいる人を見掛けます。私自身は、運動不足を感じながらも、なかなか行動に移せていません…まずは気分転換も兼ねて軽く体を動かし、少しずつ運動不足を解消していきたいと思います。(H) **編集後記**



2020.10.1 SUWA

広報すわ

NO.1080

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。