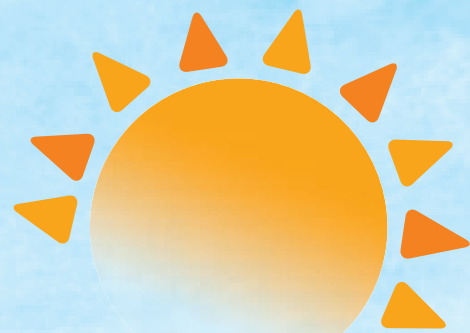


令和元年8月版

諏訪市での子育て応援



あゆみステーション BOOK



諏訪市子ども家庭総合支援拠点 すわ☆あゆみステーション

● あゆステ・子育てガイド	2
---------------	---



● 赤ちゃんが生まれるまで	6
---------------	---

● 赤ちゃんが生まれてから	7
---------------	---

● 乳幼児期	10
--------	----

● 小学校・中学校	17
-----------	----

● 進学・就職	25
---------	----

● 発達・障がいの支援	28
-------------	----

● ひとり親家庭の支援	33
-------------	----



● 各種支援制度・施設	37
-------------	----

不妊・不育の支援P 38、子育てのサポートP 39～、あそびの場・
まなびの場P 51～

● 防災対策	72
--------	----

● 相談窓口	75
--------	----

● 医療機関	77
--------	----

諏訪市 子ども家庭総合支援拠点



すわ★あゆみステーション

「あゆステBOOK」を手にとっていただきありがとうございます。
この冊子は、諏訪市での子育てに関わる情報を幅広く知っていただくことを
目的に「すわ★あゆみステーション」で作成しました。みなさんの子育てや生
活に役立ててください。 ※情報は令和元年(2019年)8月現在の内容です。

すわ★あゆみステーションとは？

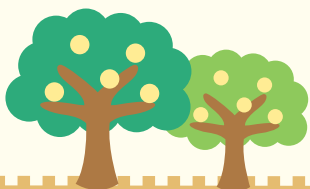
子どもとその家庭などの困りごとに関する総合相談窓口です。子育て、
発達、家庭、学校、自立に向けた悩みなど、お気軽にご相談ください。さ
まざまな専門機関へのつながりを含めて、困りごとの内容に応じた支援をし
ます。

- 場所** 諏訪市役所 4階「あゆステ」(こども課・教育総務課内)
- 電話** ☎52-4141(「あゆステへ」と伝えてください。直通電話もあります)
 - 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
 - 発達全般に関すること ☎75-1176
- 時間** 市役所開庁日の午前9時～午後4時
※午前8時30分～午後5時15分は、専門スタッフの予約などの
問い合わせができます。

どんなスタッフがいますの？

保健師、保育士、教員、社会福祉士など、さまざまな資格を持つ職員が集
まって「あゆステ」を構成しています。

- 相談スタッフ** ○子ども家庭支援員(保健師、家庭相談員、教育支援指導主事)
 - 心理担当支援員 ○巡回支援専門員
 - 発達支援相談員 ○教育相談員
 - スクールソーシャルワーカー
 - 母子父子自立支援員 ○社会福祉主事 ほか

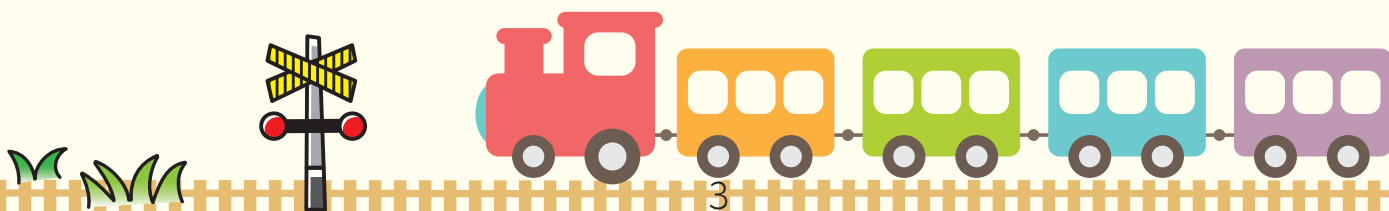


あゆステの取り組み

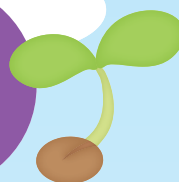
- **情報発信** 子育てに関する情報をみなさんにお届けします。
- **巡回相談** 乳幼児健診、保育園、学校、子どもの関連施設での巡回相談を実施します。予約による個別相談もできます。
- **親子交流** 児童センターをはじめ、市の子育て支援施設が連携して親子を応援する活動を推進します。
- **親支援** NPプログラム、CAREプログラムなど、子育てを応援するプログラムを開催します。
- **啓発活動** 子どもの発達や児童虐待防止に関する市民公開学習会を開催し、理解を広げていきます。
- **連携推進** 子どもの居場所づくり事業者などと連携して、子どもが健やかに育つ環境づくりを推進します。

スタッフからのお手紙

子育てって楽しいこともいっぱいだけれど、涙が出る時も、イライラすることも、放り出して逃げ出してしまいたいこともあります。一人の人間だから、怒って、泣いて、当たり前。そんな時は「大変」「つらい」とお気軽にご相談ください。一人で抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。



子育てガイド



市内医療機関

P 77 ~



●赤ちゃんが生まれるまで

- ・母子手帳の交付 P 6
- ・妊婦健診



子育て情報発信 子育てサイト



●ひとり親家庭

- ・手当関係 P 33
- ・各種支援 P 34
- ・養育費など P 36



●発達・障がい心配なとき

- ・各種手帳 P 29
- ・手当関係 P 30
- ・学校支援 P 31



市の施設

P 49 ~

防災対策

P 72

相談窓口

P 75 ~

●進学・就職

- ・近隣の高等学校 P 25
- ・近隣の大学・専門学校 P 26
- ・就職活動 P 27



就学諸費用に お困りの方

P 46 ~



不妊・不育について



P 38

お得なサービス
子育て家庭
優待パスポート
P 39

子育てに
についての相談
P 49

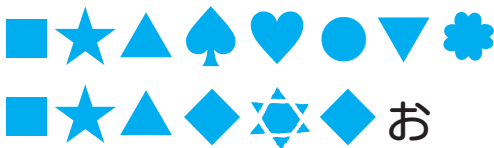
み

●赤ちゃんが生まれてから

- ・各種届出・手続き P 7
- ・健診 P 8
- ・離乳食教室 P 9



つなげてみよう



●乳幼児期



- ・おともだちになる会 P 10
- ・保育園 P 12
- ・幼稚園 P 16

異なる学校の友だちとの交流

蓼科保養学園 P 23

ジュニアリーダーズクラブ P 70



●小学校・中学校

だ

- ・入学する前に P 17
- ・入学の流れ P 18
- ・学校教育の特色 P 22
- ・放課後児童クラブ P 24

子どもを一時的に
預かってほしい時…

ファミリー・サポート・センター

P 45

が

あそびの場・まなびの場

P 51 ~



な

●妊娠したら

妊娠中はおなかの赤ちゃんのことや健康のことなどで、心配や不安を感じることも少なくありません。そんな時は、悩みを抱え込まず保健センター(子育て世代包括支援センター)へ気軽にご相談ください。保健師がお母さんやお父さんの相談に応じます。

●赤ちゃんが生まれるまで

母子健康手帳の交付	妊娠していることがわかったら、医療機関から「妊娠届出書」を発行してもらい、保健センターへお越しください。母子健康手帳をお渡しします。また、保健師から各種サービスをご案内します。
妊婦一般健康診査(妊婦健診)	母子健康手帳交付時に「妊婦一般健康診査受診票」を発行します。妊娠中の健康状態を確認するための基本健診14回分の妊娠健康診査費用を助成します。 ※県外医療機関で受診する場合は、費用の一部を助成します。事前に申請が必要になります。
マタニティ教室(*)	安心してお産の日を迎え、すこやかな赤ちゃんを産み育てていくための教室です。
お父さんのための赤ちゃん講座(*)	お母さんをサポートするお父さんの役割を夫婦で考える講座です。
ながの子育て家庭優待パスポート →39 ページ	協賛店に提示すると、各協賛店が設定したサービスを受けることができます。妊婦さんや18歳以下の子どもがいる世帯が利用できるカードです。母子健康手帳とともにお渡しします。

(*) 教室・講座の日時や申込方法などは「健康カレンダー」や「広報すわ」でご案内します。

●問合せ先 健康推進課健康支援係(保健センター内) 内線 592

●赤ちゃんが生まれたら

ご出産おめでとうございます。ここでは、赤ちゃんが生まれてから必要な申請手続きについてご案内します。

手続き名称	内 容	必要なもの	問合せ
出生届	子どもが産まれた日を含め14日以内に届出 (住所地・出生地・本籍地のいずれかの市区町村へ届出)	◇出生証明書(出生届) ◇母子健康手帳 ◇届出人の印鑑	市民課 市民係 内線 111
児童手当 →40 ページ	子どもが産まれた日の翌日から起算して 15 日以内に申請 (15 歳到達後の年度末までの間にある児童を養育している方が対象) ※受給者が公務員である場合、勤務先で申請してください。	◇印鑑・保険証 ◇振込口座がわかるもの ◇個人番号カード又は通知カード ◇身分証明書	市民課 市民窓口係 内線 119
福祉医療 →41 ページ	0 歳から中学校3年生までの医療費の自己負担分の一部を助成します。	◇印鑑・保険証 ◇振込口座がわかるもの	市民課 国保医療係 内線 117
出産育児一時金 →43 ページ	妊娠4か月を超える出産をしたとき、母の加入している医療保険者から支給されます。 直接支払制度も選択できます。	◇印鑑・保険証 ◇振込口座がわかるもの ◇分娩機関の領収書 ◇直接支払制度合意書 ◇出産費用明細書 ◇個人番号カード又は通知カード ◇身分証明書	①市民課 国保医療係 内線 115 ②出産する医療機関 ③加入している医療保険者
未熟児養育医療 給付事業	未熟児の入院費の一部を助成します。体重が 2,000 グラム以下で生まれる等身体機能が未熟と医師が判断した赤ちゃんが対象となります。	◇申請希望者は健康推進課へご連絡ください。	健康推進課 健康支援係 内線 592

●問合せ先 各担当課

●乳幼児健診・子育て支援事業

子どものすこやかな成長を手助けするために健診や予防接種は欠かせません。子育て家庭の健康な生活を応援するとともに、各種相談・支援事業がありますのでご相談ください。

種 別	対象者	内 容	場 所
新生児訪問 (赤ちゃん訪問)	産婦及び 新生児	産まれた赤ちゃん全員に保健師・母子保健推進員が家庭訪問します。育児相談、予防接種や健診のご案内をします。	各ご家庭
すこやか子育て相談	乳幼児	計測、育児相談、栄養相談ができます。	保健センター なかよし広場
乳幼児健診	4 か月児 10 か月児	計測、問診、医師による診察があります。育児相談ができます。10 か月健診時にファーストブックをプレゼントします。	保健センター ※各健診等の日程を健康カレンダーで確認して、当日お越しください。
	1 歳 6 か月児 3 歳児	乳児健診の内容に加え、歯科検診を実施します。3 歳児健診では尿検査があります。3 歳児健診時にセカンドブックをプレゼントします。	
2 歳児相談	2 歳児	計測、問診、育児相談、栄養相談、フッ素塗布、歯科相談を実施します。	
2 歳半フッ素塗布	2 歳 6 か月児	フッ素塗布	
予防接種	生後 2 か月から	詳しくは健康カレンダーをご覧ください。	諏訪市医師会 検診センター等 市内医療機関
離乳食教室 →9 ページ	ごっくん期 5～6 か月児	栄養士による話や実演があります。試食をしながら離乳食の進め方について学べます。	保健センター
	もぐもぐ期 7～9 か月児		
産婦健康診査	出産から 1 か月 以内の母親	母子健康手帳交付時に「産婦健康診査受診票」を 2 回分発行します。(おおむね産後 2 週間および産後 1 か月の 2 回) 産後の健康状態の確認とこころの健康チェックするための産婦健康診査費用を助成します。 ※県外医療機関で受診した場合は、費用の一部を助成します。	
産後ケア事業	出産の日から 1 年以内の母親	(訪問相談型) 母乳相談等を受ける際に利用できる助成券を妊娠届時に配布します。	市内産科医療機関など
	出産から 3 か月 以内	(宿泊・通所型) 出産後、医療機関等に宿泊又は通所し、ケアを受ける費用の一部を補助します。	
産後サポート事業	退院後 6 か月以内の母親	産後支援が必要な家庭にヘルパーが訪問し、家事や育児を支援する費用の一部補助します。	各ご家庭

●問合せ先 健康推進課(保健センター内) 内線 591・592

● 離乳食教室

赤ちゃんが「飲む」ことから「食べる」ことへと成長していく最初のステップが離乳食です。これからの食生活の基礎づくりとして、とても大切な離乳食ですが、お母さんお父さんにとってはいろいろと不安が多いのではないのでしょうか。「離乳食教室」で楽しく学びましょう。

離乳食教室	ごっくん期	もぐもぐ期	もぐもぐごっくん
対象	生後5か月～6か月 くらいの赤ちゃんと 保護者	生後7か月～9か月く らいの赤ちゃんと保護 者	生後5か月～1歳半の乳幼 児の保護者
内容	・離乳食～幼児食へのすすめ方 ・離乳食の作り方、試食		・離乳食のポイントや食事のとり方など ・季節の食材を使ったレシピを紹介
場所	保健センター		児童センター
持ち物	離乳食のしおり(4か月健診で配布します)		お申込時にご案内します
その他	・対象者は目安ですので、多少前後しても構いません。 ・教室の日時は健康カレンダーをご覧ください。		メニュー紹介(一例) ・卵黄ペースト・ふわふわオムレツ ・ミートボールシチュー ・豆腐の茶碗蒸し ・白身魚のトマト煮 など
問合せ先	健康推進課(保健センター内) 内線 591・592		児童センター ☎54-7714

● 問合せ先 各担当課



● 保育園に入園する前に

【元気っ子広場】

来年度保育園に入園するお子さんを対象に、お友達と交流したり保育園の様子を知っていただくための交流会があります。

【お友だちになる会】

保育園に入園していないお子さんと保護者を対象に、お友達と交流したり保育園の様子を知っていただくための交流会があります。
親子であそびにお越しください。

【保育園入園までの流れ】

入園前の9月下旬	入所説明会…日時等は広報すわ9月号でお知らせします。
10月中旬	入所受付…面接及び入所申込書の提出を行います。
1月下旬	入所決定
2月下旬	入所説明会
4月	入園式…入園式より10日間ほどは慣らし保育となります。

※途中入所の場合は保育係までお問い合わせください。

【食物アレルギーに関して】

保育園では、子どもたちが健全で豊かな食生活が送れるよう、自園給食を実施しています。食物アレルギー対応には医師の指示が必要となりますので、特定食材の除去が必要な場合には各保育園にご相談ください。

● 問合せ先 こども課保育係 内線 447



幼児教育・保育の無償化 令和元年(2019年)10月1日スタート

幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳～5歳の子どもと、0歳～2歳の住民税非課税世帯の子どもは無償化の対象になります。

	3歳～5歳の子ども	0歳～2歳の子ども ※住民税非課税世帯が対象
保育所 認定こども園	無償 ・無償の期間は、満3歳になった後の4月1日～小学校入学前の3年間です。 ・特別利用保育の利用者は、一部対象外です。	無償 ※地域型保育も含まれます。
幼稚園	月額2万5,700円を上限に無償 ・無償の期間は、満3歳～小学校入学前の期間です。	月額2万5,700円を上限に無償
①認可外保育施設 ②幼稚園の預かり保育 ※①は、保育所、認定こども園、幼稚園の利用者は対象外	①月額3万7,000円を上限に無償 ②月額1万1,300円を上限に無償 ※一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業も含まれます。 ・対象となるためには、住んでいる市町村から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。 ・児童発達支援などのサービスを利用する子どもについても、利用料が無償になります。	①月額4万2,000円を上限に無償 ※一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業も含まれます。 ・対象となるためには、住んでいる市町村から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。

補足事項

■保育所・認定こども園・幼稚園

通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまで通り保護者の負担になります。

■認可外保育施設

認可外保育施設とは、一般的な認可外保育施設、地方自治体独自の認証保育施設、ベビーシッター、認可外の事業所内保育などを指します。

■保育の必要性の認定

就労などの要件(保育所の利用と同等の要件)があります。詳しくは、お問い合わせください。

●問合せ先 こども課保育係 内線 447

● 保育園

保育園は、保護者の就労や病気等の事情により、保育を必要とするお子さんを保護者に代わって保育をする施設です。

1 公立保育園

(1) 入所要件

認定基準	内容
①就労等により仕事をしている	1か月48時間以上勤務
②妊娠または出産前後である	産前:出産予定日の前8週の月初めから 産後:出産日から後8週の月末まで
③疾病・障がいがある	診断書、手帳等の期間
④介護等が必要な親族を監護している 介護が必要な高齢者や、長期にわたる病人、心身に障がいがある人、小児慢性疾患に伴う監護が必要な兄弟姉妹がおり、保護者がいつもその同居または長期入院・入所している親族の介護・監護にあたる	(おおむね日中5時間以上、親族の介護にあたる場合) 診断書、手帳等の期間
⑤火災、風水害、地震等の災害復旧	復旧にあたる期間
⑥求職活動を行っている(起業準備を含む)	求職活動を始めてから3か月後の月末まで
⑦就学している (高等訓練校等における職業訓練を含む)	在学期間または卒業・修了予定日が属する月の末日まで
⑧児童虐待や配偶者からの暴力が行われている、または行われるおそれがある	協議のうえ
⑨育児休業取得時に、既に保育を利用している児童がいて、継続利用が必要であると認められること	育児休業期間 (在園児のみ対象、新規の児童は対象外)
⑩その他、上記に類する状態として市長が認める場合(※)	協議のうえ

(※) 3歳未満児を育児している保護者が、3歳(年少)以上児の保育を希望する場合は、市独自の基準のため、市内の公立保育園のみ入所することができます。

(2) 保育内容

【平常保育】 月曜日から土曜日 8時30分から16時まで

【未満児保育】 生後6か月経過後から2歳児まで

【早朝保育】 7時30分から8時まで

【長時間保育】 平日16時から19時まで
土曜日16時から18時まで

- 【一時保育】 8時から16時まで(平日のみ)
3歳以上児(片羽、豊田は6か月から)
- 【保育料】 お子さんの年齢・人数及び世帯の課税額等により決定
※無償化については11ページ参照
- 【入園申込】 こども課(または各保育園)にお問い合わせください

(平成31年度現在。年により一部変わります)

公立保育園	所在地	問合せ	平常	未満児	早朝	長時間		一時
						平日	土曜	
片羽保育園	諏訪 1-21-16	52-2304	○	○	○	○	○	○6か月児から
渋崎保育園	渋崎 1801-20	52-5425	○土曜日なし					○
城南保育園	上川 3-2240-1	52-1164	○	○	○	○	○	○
中洲保育園	中洲 2570-1	52-3870	○	○	○	○	○	○
こなみ保育園	湖南 3210	58-4303	○	○	○	○	○	○
豊田保育園	豊田 2428-5	52-1823	○	○	○	○	○	○6か月児から
四賀保育園	四賀 410-1	52-1482	○	○	○	○	○	○
赤沼保育園	四賀 1806-1	53-0555	○土曜日なし	○2歳児から	○2歳児から	○2歳児から		○
神戸保育園	四賀 2994	53-7671	○土曜日なし	○	○	○		○
角間川保育園	岡村 2-9-26	52-2242	○土曜日なし	○	○	○		○
きみいち保育園	中洲 4064-2	58-3976	○	○	○	○	○	○
文出保育園	豊田 1324-1	58-5970	○土曜日なし					○
城北保育園	大和 3-20-20	52-0172	○土曜日なし					○

2 私立保育園

(1) 聖ヨゼフ保育園諏訪

カトリックの精神である「隣人愛」を基本理念とする保育園です。

- 【平常保育】 月曜日から土曜日 8時から16時まで
- 【未満児保育】 生後2か月から2歳児まで
- 【早朝保育】 7時から8時まで
- 【長時間保育】 16時から19時30分まで(平日・土曜)
- 【一時保育】 8時から16時まで(平日のみ)
生後6か月児以上が対象
※一時保育は直接園へ申し込みますが、入園の場合はこども課に申し込みます。
- 【入園申込】 こども課(または保育園)にお問い合わせください

(2) ひなどり保育園

3歳未満のお子さんのための保育園です。

【平常保育】 月曜日から土曜日 8時から16時まで

【未満児保育】 生後2か月から2歳児まで(3歳未満児保育のみ)

【早朝保育】 7時から8時まで

【長時間保育】 平日16時15分から20時まで
土曜日16時から18時まで

【一時保育】 8時30分から16時30分まで(平日のみ)

生後2か月児以上が対象

※一時保育は直接園へ申し込みますが、入園の場合はこども課に申し込みます。

【入園申込】 こども課(または保育園)にお問い合わせください

私立保育園	所在地	問合せ	平常	未満児	早朝	長時間		一時
						平日	土曜	
聖ヨゼフ保育園諏訪	四賀 7750	56-1800	○	○	○	○	○	○
ひなどり保育園	高島 4-1475	53-2408	○	○	○	○	○	○

3 事業所内保育所

【平常保育】 月曜日から土曜日 8時から16時まで

【未満児保育】 生後6か月から2歳児まで(3歳未満児保育のみ)

【早朝保育】 7時から8時まで

【長時間保育】 16時から20時まで(平日・土曜)

【一時保育】 8時から16時まで(平日のみ) 生後6か月児以上が対象

【入園申込】 従業員枠(事業所で勤務している方)の場合は直接保育園へ、地域枠(事業所には勤務していないが諏訪市民の方)の場合はこども課にお問い合わせください。

事業所内保育	所在地	問合せ	平常	未満児	早朝	長時間		一時
						平日	土曜	
きらり諏訪 赤十字病院園	湖岸通り 5-11-50	52-2663	○	○	○	○	○	○
きらり諏訪日赤 第二保育園	高島 2-1201-40	78-0135	○	○	○	○	○	○

4 病児病後児保育等

お子さんの病気または病気の回復期にあり、保護者の方が仕事や疾病により家庭で保育が出来ない時に利用できます。

事業所	利用料等
キッズケアルーム・スマイル →44 ページ	無料(市外の方は有料) 事前にこども課で登録が必要です
ファミリーサポートセンター“ぷりん” →45 ページ	有料 場合により金額が違います

● 福祉大保育園 (長野県福祉大学校保育実習室)

福祉大保育園は、長野県福祉大学校保育学科学生が日頃から幼児とかかわれるよう保育実習の場を提供するとともに、幼児を保育し、その健全な成長を図ります。

入園申込みやお問い合わせは、直接福祉大保育園へお願いします。

- 【平常保育】 月曜日から金曜日 8時40分から15時45分まで
- 【対象年齢】 3歳児から5歳児まで
- 【入園申込】 直接福祉大保育園にお問い合わせください。

県立保育園	所在地	問合せ	平常	未満児	早朝	長時間		一時
						平日	土曜	
福祉大保育園	清水 2-2-15	52-0219	○					



● 問合せ先 こども課保育係 内線 443・446・447

● 諏訪聖母幼稚園

諏訪市唯一の幼稚園です。キリスト教の精神に基づく心の教育と、モンテッソーリ教育による自立、外活動・体育活動への積極的な取り組みによる幼児教育を行っています。

入園申込みやお問い合わせは、直接幼稚園へお願いします。

- 【平常保育】 月曜日から金曜日 8時30分から14時30分まで
- 【対象年齢】 3歳児から5歳児まで
- 【未満児保育】 2歳児から(つぼみ組があります)
- 【早朝保育】 8時から8時30分まで
- 【長時間保育】 14時30分から17時30分まで
- 【その他】 子育て支援のクラス、子育て相談も実施しています
- 【入園申込】 直接幼稚園にお問い合わせください

私立幼稚園	所在地	問合せ	平常	未満児	早朝	長時間		一時
						平日	土曜	
諏訪聖母幼稚園	湖岸通り 4-1-36	52-2339	○	○ 2歳児 から	○	○		

☆ 幼稚園就園奨励費 ☆

満3歳児以上のお子さんを幼稚園に通園させている保護者の方の経済的負担を軽減するため、保育料等の一部を補助する就園奨励費補助金制度があります。

詳しくはお問い合わせください。

※幼児教育、保育の無償化については 11 ページ参照

● 問合せ先 教育総務課教育企画係 内線 467

● 小中学校に入学する前に

お子さんの障がいや、発達の心配ごとに関して

○お子さんの障がいや、発達に心配なことがある方は、小学校や中学校に入学する前に「就学相談」ができます。→31 ページ

○障がいの程度に応じて、特別支援学級（諏訪市立全小中学校にあります）や特別支援学校（養護学校）などで学ぶことができます。

→31ページ

経済的支援に関して

○経済的な理由によって入学時の諸費用にお困りの方は、就学援助制度を利用することができます。→46 ページ

食物アレルギーに関して

諏訪市立小中学校では食育を大切に考え、自校給食（学校内で調理した完全給食）を実施しています。「諏訪市学校給食における食物アレルギー対応基本方針」により、すべての児童生徒にとって学校給食が安全かつ楽しい時間となるよう給食を提供します。

保護者との個別面談により詳しく確認させていただきます。

● **問合せ先** 教育総務課学務係 内線 461・462

●小中学校入学までの流れ

市立小中学校は、住所により入学する学校が指定となります。諏訪市立小中学校以外の学校(国立、県立、私立)へ入学される場合には市役所教育総務課へ届出をお願いします。また、特別支援学校(養護学校)への入学などお子さんの発達に応じた相談窓口があります。

《諏訪市立小学校入学までの流れ》

入学1年前の春(4～5月頃)

来春の入学に向けた連絡などのため、教育総務課が保育園・幼稚園経由または郵送等により来入児の調査(確認)を行います。

入学前の初夏から秋(6～11月頃)

小学校の運動会や就学時健康診断があります。運動会には来入児が参加できる種目があり、お誘いしています。

1月末 入学通知書を教育委員会からお送りします。

2月頃 来入児1日入学と、保護者説明会があります。

4月 入学式

《諏訪市立中学校入学までの流れ》

1月末 入学通知書を教育委員会からお送りします。

2月頃 保護者説明会があります。

4月 入学式

《小中学校の転校》

ご家庭の都合により転居する場合には、学校間で連絡を取り合い転校の準備をします。お引っ越し(予定)が決まりましたら、通っている学校にお知らせください。

● 諏訪市内で引っ越すとき

- ①現在通っている学校に申し出てください。
- ②住所を移す(転居)手続きのときに教育総務課にお寄りください。

● 諏訪市から、ほかの市区町村へ引っ越すとき

- ①現在通っている学校に申し出てください。
- ②住所を移す(転出)手続きのときに教育総務課にお寄りください。

● ほかの市区町村から、諏訪市へ引っ越すとき

- ①現在通っている学校に申し出てください。
- ②住所を移す(転入)手続きのときに教育総務課にお寄りください。

● 問合せ先 教育総務課学務係 内線 461・462



● 諏訪市内の小中学校

諏訪市内には市立小学校 7 校、市立中学校 4 校、県立中学校 1 校があります。それぞれ特色ある教育活動を行っています。

○ 諏訪市立小学校

学校名	所在地／☎	通学区域(行政区名)
高島小学校	諏訪 2-13-1 ☎52-0101	湯之脇三区、富浜町、浜町一区、浜町二区、片羽区、本町一丁目、本町二丁目、中町、上町、桑原町、和泉町、柳町、北澤区、双葉ヶ丘、尾玉町、緑ヶ丘、金山、角間新田、くるみ台、南沢町、榊町、角間町、清水町一丁目、清水町二丁目、清水町三丁目、清水町四丁目、赤羽根町、伝柳町、末広町一丁目、末広町二丁目、茶臼山、桜ヶ丘、立石町、強清水、霧ヶ峰農場、郊外
城南小学校	高島 1-29-1 ☎52-0536	中浜町、湯小路一区の 1、湯小路一区の 2、湯小路二区、新小路、田宿、北小路一区、北小路二区、弁天町一丁目、弁天町二丁目、弁天町三丁目、城南一丁目、みどり区、高島町、大手町一丁目、大手町二丁目、大手町三丁目、西大手町、湖柳町、衣の渡、島崎一区、島崎二区、渋崎、杉菜池
城北小学校	大和 3-22-1 ☎52-0746	大和一区、大和二区、大和三区、大和五区、中村、湯之脇一区、湯之脇二区
四賀小学校	四賀 4294 ☎52-1136	武津、細久保、普門寺、桑原、神戸、飯島、赤沼、沖田町
豊田小学校	豊田 2399 ☎52-1840	文出、小川、有賀、上野、硯石、後山、板沢、青木沢
中洲小学校	中洲 2372-1 ☎52-1933	神宮寺、上金子、中金子、下金子、福島、福島新町、北福島、南町
湖南小学校	湖南 4567 ☎52-1844	田辺、大熊、南真志野、北真志野、あさひ区



○諏訪市立中学校

学校名	所在地／☎	通学区域(行政区名)
上諏訪中学校	諏訪 2-12-1 ☎52-0745	大和一区、大和二区、大和三区、大和五区、中村、湯之脇一区、湯之脇二区、湯之脇三区、中浜町、富浜町、浜町一区、浜町二区、片羽区、本町一丁目、本町二丁目、中町、上町、桑原町、和泉町、柳町、北澤区、双葉ヶ丘、尾玉町、緑ヶ丘、金山、角間新田、くるみ台、南沢町、末広町一丁目、末広町二丁目、大手町一丁目、大手町二丁目、大手町三丁目、西大手町、湖柳町、衣の渡、茶臼山、桜ヶ丘、立石町、強清水、霧ヶ峰農場、郊外
諏訪中学校	清水 3-3619-3 ☎52-0908	榊町、角間町、清水町一丁目、清水町二丁目、清水町三丁目、清水町四丁目、赤羽根町、伝柳町、湯小路一区の 1、湯小路一区の 2、湯小路二区、新小路、田宿、北小路一区、北小路二区、弁天町一丁目、弁天町二丁目、弁天町三丁目、城南一丁目、みどり区、高島町、島崎一区、島崎二区、渋崎、杉菜池、武津、細久保、普門寺
諏訪西中学校	湖南 4982-3 ☎52-1832	文出、小川、有賀、上野、硯石、田辺、大熊、南真志野、北真志野、後山、板沢、青木沢、あさひ区
諏訪南中学校	中洲 3005 ☎53-5566	桑原、神戸、飯島、赤沼、沖田町、神宮寺、上金子、中金子、下金子、福島、福島新町、北福島、南町

なお、諏訪市では将来的に小中一貫校に再編することを目指して検討を進めています。7小学校と4中学校が、東部、南部、西部の3つの小中一貫校となる計画です。

○県立中学校

学校名	所在地／☎	備考
諏訪清陵高等学校附属中学校	清水 1-10-1 ☎88-5400	長野県立の中学校です。入学者選抜(適性検査等)を行う中高一貫校です。

中高一貫教育を行う県立中学校で、中学校卒業後は諏訪清陵高校へ進学となります。

●問合せ先 教育総務課教育企画係 内線 467

● 学校教育の特色

諏訪市立小中学校の特色をご紹介します。

～ものづくり教育～

諏訪市立小中学校には、「相手意識に立つものづくり科」という、諏訪市独自の正式な教科があります。企業や地域ボランティア等との連携により、諏訪のものづくりの精神やものづくりの基本的な技術を学び、“相手意識に立つ”ことで、ものやひとへの思いやりの心も育てることを目標としています。小学校1年生から中学校3年生まで共通した目標をもって取り組む、小中一貫のキャリア教育となっています。



～ふるさと学習～

諏訪の風土、人、産業などを教材とし、諏訪だからこそできる「ふるさと学習」をしています。小学校では「すわっこ学習」、中学校では「諏訪学」として、他の教科とも連動した学習をします。

～学校給食～

食育を大切に考え、自校給食(学校内で調理した完全給食)を実施しています。



● 問合せ先 **教育総務課学務係・教育企画係**
内線 461・462・467

～蓼科保養学園～

諏訪市が単独で運営する児童福祉施設です。市内小学校5年生が親元を離れて友達との共同生活を送りながら、目標を掲げた活動・行事の経験を通じて心身ともに成長することを促しています。もともとは、虚弱児施設として運営されてきた施設ですが、現在は諏訪市独自の教育プログラムとして運営しています。



●指導方針

基本的な生活習慣を身につけ、健康づくりを促します。

友達と3か月間の共同生活を送り、自立の心を養います。

●入園対象児童

市内の小学校5年生で、入園希望を持つ児童のなかから選考します。

●入園期間・定員

1期(3か月間)あたり40名、年間160名

第1期:4月～6月

第2期:7月～9月

第3期:10月～12月

第4期:1月～3月



●所在地

〒391-0301 茅野市北山小斎 4035-1074

●問合せ先 蓼科保養学園 ☎67-2024

●放課後児童クラブ(学童保育)

保護者が就労等により昼間家庭にいない児童に対し、下校時から夕方まで放課後児童クラブ(学童保育)を開設しています。

学校登校日は下校時から18時30分まで、夏休みなど学校休業日は8時から18時30分まで開設しています。

利用料は利用区分により月額又は日額を負担いただきます。

施設名	所在地	電話番号(直通)
高島小学校児童クラブ	諏訪 2-13-1 (高島小学校内)	080-6931-3472
城南小学校第1児童クラブ	高島 1-29-1 (城南小学校内)	080-5145-4377
城南小学校第2児童クラブ		080-5145-4381
城南小学校第3児童クラブ		080-6997-0856
城北小学校児童クラブ	大和 3-22-1 (城北小学校内)	080-6931-3473
四賀小学校児童クラブ	四賀 4294 (四賀小学校内)	080-6931-3474
豊田小学校児童クラブ	豊田 2399 (豊田小学校内)	080-6930-5310
中洲小学校第1児童クラブ	中洲 2372-1 (中洲小学校内)	090-4462-9159
中洲小学校第2児童クラブ		080-5144-3447
湖南小学校児童クラブ	湖南 4567 (湖南小学校内)	080-6931-3475
諏訪養護学校小学部児童クラブ	高島 1-29-1 (城南小学校内)	080-6931-3476

●問合せ先 教育総務課青少年係 内線465

●近隣の高等学校

諏訪市は松本地域や山梨県に至るまで、隣接する地域への交通の便に恵まれているため、比較的広い範囲にある高等学校に通学することが可能な地域です。

また就学諸費用にお困りの方は就学支援金等の支援が受けられる場合があります。→47 ページ

諏訪地域6市町村にある高等学校は次の通りです。

○諏訪市内にある県立高等学校

学校名	所在地	電話番号	備考
諏訪実業高等学校	清水 3-3663-3	52-0359	全日制:商業科・服飾科 定時制:普通科
諏訪清陵高等学校	清水 1-10-1	52-0201	普通科
諏訪二葉高等学校	岡村 2-13-28	52-4628	普通科

○諏訪市外にある県立・私立高等学校

学校名	所在地	電話番号	備考
富士見高等学校	諏訪郡富士見町富士見 3330	62-2282	普通科・園芸科
茅野高等学校	茅野市宮川 11395	72-3175	普通科
東海大学付属諏訪高等学校	茅野市玉川 675	72-3147	普通科・理数科
下諏訪向陽高等学校	諏訪郡下諏訪町 7401	28-7582	普通科
岡谷東高等学校	岡谷市南宮 2-1-17	23-3161	普通科
岡谷南高等学校	岡谷市湖畔 3-3-30	23-2355	普通科
岡谷工業高等学校	岡谷市神明町 2-10-3	22-2847	環境化学科・機械科・電子機械科・電気科・情報技術科

●問合せ先 各高等学校

●近隣の大学、専門学校

○諏訪市にある専門学校、大学

学校名	所在地	電話番号	備考
長野県福祉大学校	清水 2-2-15	52-1459	保育学科(2年) 介護福祉学科(1年)
諏訪赤十字看護専門学校	小和田 23-27	57-3275	看護師養成(3年)
諏訪市医師会附属准看護学院	湖岸通り 5-12-5	52-0632	准看護師養成(2年)
エプソン情報科学専門学校	大和 3-6-12	58-7410	情報システム科(2年) 情報電子機械科(2年) 情報ビジネス科(2年)
放送大学 長野学習センター	諏訪 1-6-1 アーク諏訪 3 階	58-2332	

○諏訪広域で設置する公立大学

学校名	所在地	電話番号	備考
公立諏訪東京理科大学	茅野市豊平 5000-1	73-1201	工学部(4年) 情報応用工学科 機械電気工学科 大学院・修士(2年) 大学院・博士(3年)

※諏訪地域 6 市町村(岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村)からなる諏訪広域公立大学事務組合が公立大学法人を設立し公立大学となりました。

●問合せ先 各学校

● 就職活動

諏訪市ホームページでは、諏訪地域の企業の就職説明会や企業情報などに関するリンク集があります。

諏訪市ホームページから「就職」で検索していただくか、QRコードを読み取ってください。



【掲載一覧】

- ・ 長野県で働こう! (諏訪地域労務対策協議会)
- ・ シューカツNAGANO
- ・ Iターン信州
- ・ 長野県 (雇用対策一覧)
- ・ 厚生労働省 (雇用・労働)
- ・ ハローワーク諏訪
- ・ 労働相談 (南信労政事務所) ☎0265-76-6833
- ・ ジョブカフェ信州 ☎0263-39-2250
- ・ しおじり若者サポートステーション ☎0263-54-6155



ー発達・障がいの支援ー

●子どもの発達が心配なとき

子どもの発達には個人差があります。お子さんの成長が遅く感じたり、周りのお友達と様子が違うなど心配があるとき、「育て方のせいではないか?」とひとりで悩まないでください。それぞれのお子さんに合ったサポートをすることが大切です。

発達に心配のあるお子さんや、その家族に対する支援を行う制度があります。様々な情報を得ることで、その子に合ったサポートを見つけていきましょう。

●問合せ先 **すわ☆あゆみステーション** ☎52-4141
発達に関する直通番号 ☎75-1176



スタッフコラム

子どもは成長過程で体も心も変化していきます。そして、その変化はひとりひとり違います。

「あゆステ」は、子どもの成長・発達段階に合わせた支援策をつなぐことで、将来にわたり地域で安心して暮らしていけることを目指して支援をします。目的地は“子どもの笑顔”です。

ひとりの子が生まれ、大人になるまでの間には親も、子ども自身も、悩みや戸惑いに直面したり、時には行きづまってしまいうこともあるかもしれません。解決が難しいこと、時間がかかることこそ、ひとりで抱えこまずに支援者をみつけましょう。

「あゆステ」もいっしょに歩んでいきます。

● 子どものための障がい福祉サービス

成長、発達に心配のあるとき、子どもが日常生活や社会生活を送っていくことを支援する福祉サービスがあります。

名 称	内 容
計画相談支援	障がい福祉サービスを利用するための計画を作成し、また、経過を確認して計画を見直します。
児童発達支援	日常生活における基本的動作の指導、知識、技能の付与、集団生活への適応訓練を行います。
放課後等デイサービス	放課後または休校日に、生活能力向上のための訓練や社会との交流促進に必要な支援を行います。
地域生活支援事業	日常生活用具給付、移動支援など、地域生活を送るために必要な様々な福祉サービスがあります。

諏訪市内には、児童発達支援事業所「この街きっず学園」(TEL 58-2343)、「WAKUWAKU すたじお」(TEL 75-1226)、放課後等デイサービス事業所「ふ～もん」(TEL 78-1565)、「にじのわスマイル」(TEL 55-5240)、「こどもプラス諏訪」(TEL 78-8850)などがあります。

● 各種手帳

● 身体障害者手帳

身体に障がいがある方に交付されます。障がいの程度により1級から7級の区分があります。視覚、聴覚、肢体不自由、心臓機能などの身体機能に永続する障がいがある方が対象になります。

● 療育手帳

知的障がいと判定された方に交付されます。障がいの程度によりA1、A2、B1、B2の区分があります。発達期(概ね18歳まで)に知的機能の障がいが見られ、日常生活において特別な援助を必要とする状態にある方が対象になります。

● 精神障害者保健福祉手帳

精神に障がいのある方に交付されます。障がいの程度により1級から3級の区分があります。精神疾患を有し、初診日から6か月以上経過しても

なお精神障がいのために長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方が対象になります。

●問合せ先 社会福祉課福祉係 内線 232・233・235

●手当・医療

特別児童扶養手当 ●問合せ先 こども課子育て支援係 内線 445

精神又は身体に障がいのある20歳未満の児童を養育している父母または養育者に支給されます。障がいの程度により1級と2級の区分があり、障がいの状態による審査や所得制限などの条件があります。

障害児福祉手当 ●問合せ先 社会福祉課福祉係 内線 232・233・235

日常生活で常時介護を必要とする在宅の重度障がい児(20歳未満)に支給されます。所得制限や施設等に入所しているときは受けられないなどの条件があります。

育成医療 ●問合せ先 社会福祉課福祉係 内線 232・233・235

障がいを取り除いたり、障がいの程度を軽くするために必要な医療を受けるとき、医療費が原則として1割に軽減される制度です。世帯所得などの要件があります。

精神通院医療 ●問合せ先 社会福祉課福祉係 内線 232・233・235

通院による診療、投薬などの医療費が原則として1割に軽減される制度です。世帯所得などの要件があります。

福祉医療 ●問合せ先 市民課国保医療係 内線 117

障がいの程度に応じ、病院や薬局で支払った医療費(保険診療分)について福祉医療費が支給されます。ご加入の医療保険から払い戻される高額療養費や附加給付金はあらかじめ差し引かれます。→41 ページ

● 特別支援教育

就学相談

お子さんの障がいや、発達に心配なことがある方は、小学校や中学校に入学する前に「就学相談」ができます。お子さんの心身の成長についてともに考え、よりよい学校生活が送れる方法を見つけていきます。

障がいの程度に応じて、特別支援学級（諏訪市立全小中学校にあります）、通級指導教室（LD（学習障がい）等ことばの教室など）の利用や、特別支援学校（養護学校）への入学について、教育相談員と一緒に考えていきます。

特別支援学級・通級指導教室

特別な支援が必要なお子さんは、諏訪市立全小中学校にある特別支援学級で学んだり、また、一部の小学校に併設されている通級指導教室へ通い個別の指導を受けることができます。特別な支援が必要かどうかは、発達検査や専門家の意見、最終的には保護者との話し合いをもとに決定します。お子さんにとってよりよい就学先と一緒に考えましょう。

特別支援教育就学奨励費

特別支援学級に在籍するお子さんの学用品費や学校給食費などの一部を支給する、特別支援教育就学奨励制度を設けています。

特別支援学校

障がいの内容や程度によって、特別支援学校（養護学校）で学ぶお子さんもいます。諏訪圏域内にある特別支援学校は次のとおりです。

学校名	所在地／☎	備考
諏訪養護学校	諏訪郡富士見町富士見 11623-1 ☎62-5600	知的障がいなど
花田養護学校	諏訪郡下諏訪町社花田 6525-1 ☎28-3033	肢体不自由

諏訪市立小中学校との副学籍による交流活動を行っています。このほかにも、県内には特別支援学校があります。

●**問合せ先** すわ☆あゆみステーション*（仮）*
教育総務課学務係 内線 469

■諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス

諏訪地域にお住まいの障がいのある方、ご家族の皆さん、関係者の方々からの相談に応じ、必要な支援や情報提供を行い、どう暮らしていけばよいかを共に考えていく場所です。

住所：諏訪市小和田 19 番 3 号

TEL:0266-54-7713、0266-54-7363

FAX:0266-54-7723

URL：<http://www.suwa-oasis.jp/>

E-mail:info@suwa-oasis.jp

－ひとり親家庭の支援－

●手当・医療

●児童扶養手当

父母の離婚や死別等によるひとり親の家庭で、18歳到達の年度末までの児童（心身に中程度以上の障がいがある場合は20歳未満まで）を監護している母、監護しかつ生計を同じくしている父または養育者に支給されます。一定の条件にあてはまる方に対して支払われる手当です。条件や制限がありますので詳しくはお問い合わせください。

●手当額（平成31年4月現在）

児童1人目	全部支給	42,910 円
	一部支給	42,900 円～10,120 円
児童2人目 （加算額）	全部支給	10,140 円
	一部支給	10,130 円～5,070 円
児童3人目以降 （加算額）	全部支給	6,080 円
	一部支給	6,070 円～3,040 円

●問合せ先 すわ☆あゆみステーション[®] こども課子育て支援係 内線 445

福祉医療

ひとり親家庭の場合は18歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の親と、その児童が対象になります。→41 ページ

●問合せ先 市民課国保医療係 内線 117

●母子家庭等自立支援給付金

母子家庭の母又は父子家庭の父の経済的な自立を支援するために、就業を目指して行う能力開発に対し、各種給付金を支給する事業を実施しています。給付金を受けるには、事前にこども課に相談が必要です。

●自立支援教育訓練給付金事業

概要	雇用保険制度の教育訓練講座を受講し、職業能力の開発を自主的に行う場合に、教育訓練終了後、受講料の一部が給付金として支払われます
対象者	・児童扶養手当を受けているか、同様の所得水準にある方 ・講座の受講が就業のために必要であると認められる方 ・過去に自立支援教育訓練給付金を受給していない方
対象講座	雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座
給付額	対象講座の受講料の6割を給付(12,000円以上20万円を上限とする) ただし、雇用保険法の教育訓練給付金の支給を受ける場合は、その額を差し引いた額

●高等職業訓練促進給付金事業

概要	専門性の高い資格取得(主に国家資格)を目指し、1年以上のカリキュラムを養成機関で修業する場合に、受講期間のうち一定期間について給付金が支払われます。
対象者	・児童扶養手当を受けているか、同様の所得水準にある方 ・養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方 ・就労と修業の両立が困難であると認められる方
対象講座	看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士等
給付額	【高等職業訓練促進給付金】修業期間の全期間(上限4年) 支給額 市町村民税非課税世帯 月額100,000円 市町村民税課税世帯 月額70,500円 ただし、修了日の属する月以前12月は40,000円を加算 ※准看護師養成機関を卒業する者が、引き続き、看護師の資格を取得するために養成機関で修業する場合には、通算3年を超えない範囲で給付金を支給 【高等職業訓練修了支援給付金】養成機関卒業後支払 支給額 市町村民税非課税世帯 50,000円 市町村民税課税世帯 25,000円

●問合せ先 **すわ☆あゆみステーション**
こども課子育て支援係 内線 445

●母子父子寡婦福祉資金貸付

ひとり親家庭等を対象とした貸付制度です。貸付を受けたい方は、母子・父子自立支援員にご相談ください。また貸付までには時間を要しますので、余裕をもって申請をお願いします。(個々の事情により、貸付できない場合もあります)

資金名	貸付対象者
母子福祉資金 父子福祉資金	・児童(20 歳未満)を扶養している母子家庭の母又はその児童(母子家庭の母が同時に扶養している 20 歳以上である子を含む) ・児童(20 歳未満)を扶養している父子家庭の父又はその児童(父子家庭の父が同時に扶養している 20 歳以上である子を含む) ・父母のいない児童
寡婦福祉資金	・20 歳以上の子を扶養している寡婦又はその被扶養者 ・扶養する子がない寡婦 ・配偶者のいない 40 歳以上の女子(婚姻をしたことのない方は含まれません)

●**問合せ先** すわ☆あゆみステーション*ぱ*
こども課子育て支援係 内線 445

●ひとり親家庭の支援 その他

ひとり親すわっ子会

諏訪市内に住むひとり親の皆さんが会員となり、イベントや交流を通して親子がいきいきと過ごせる活動をしています。

年会費:1,000 円 ※会員証を提示すると提携店でサービスが受けられます

<主な活動内容>

- すわっ子バスツアー(年1回:ディズニーランド他)
- 親と子のいきいき講座(そば打ち体験等)
- 地区交流会(会員同志の交流の場)
- 中学校卒業、小学校入学お祝会
- 諏訪市育児ファミリーサポートセンター(諏訪子育てネットワーク「ぷりん」)の利用料金助成

養育費

養育費とは、両親の離婚後に子どもを監護・教育するために必要な費用のことです。子どもの生活を保障し心の成長を支えるためにも、養育費の取り決めは大事なことです。

■養育費や面会交流等の相談窓口

・養育費相談支援センター(厚生労働省委託業者)

〒171-0021

東京都豊島区西池袋 2 丁目 29 番 19 号 KTビル 10 階

☎03-3980-4108 メール info@youikuhi.or.jp

HP <http://www.youikuhi-soudan.jp/index.html>

・NPO子ども・家庭支援センターHUG

〒399-8305

長野県安曇野市穂高牧 252

☎0263-83-2745 メール t-furihata@nifty.com

HP <http://apvisitation.wixsite.com/home>

税金の控除(寡婦・寡夫控除)

離婚や死別等によりひとり親になった方で、一定の条件にあてはまる場合に所得控除が受けられます。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ先 税務課市民税係 内線 131・132



各種支援制度・施設

●様々な制度

●あそびの場

●まなびの場

～項目ごとにご案内するページです～



● 不妊・不育でお悩みの方へ

不妊及び不育治療を行っているご夫婦の経済的負担を軽減する目的で、年度内に受けた医療費等の一部を助成します。

【対象者】 次の(1)～(5)の全てに該当する人

- (1)不妊または不育治療を行っている法律上の夫婦
- (2)夫婦の双方、または一方が諏訪市に住所を有する方
- (3)夫婦の双方が医療保険に加入している方
- (4)市税を滞納していない方
- (5)申請される年度内に、他市町村から同様の助成を受けていない方

【助成内容】

- (1)助成対象費用は、年度内に受けた治療費から、各医療保険の保険給付及び各保険者の定める任意給付などで支払われる額を差し引いた額並びに医療機関証明書発行に係る費用。
- (2)助成額は、(1)の 1/ 2 以内 (限度額 10 万円) です。ただし、不妊治療と不育治療のいずれも申請をされた場合の助成合計額は 10 万円が限度となります。
- (3)助成金は同一の夫婦に対して 1 年度に 1 回となります。

※対象にならない医療費もあるため、事前にお問い合わせください。

● **問合せ先** 健康推進課健康支援係 (保健センター内) 内線 592

● 子育て家庭優待パスポート

パスポートカードを協賛店に提示すると、各協賛店が設定したサービスを受けることができます。協賛店にはポスターとステッカーが貼ってあるほか、長野県のホームページや専用アプリからも検索することができます。47都道府県でも利用可能ですので、日常生活のほか旅行や帰省の際にもご利用ください。

○ながの子育て家庭優待パスポート

【対象世帯】

妊婦さんと18歳までのお子さんがいる世帯



○ながの子育て家庭優待パスポート

多子世帯応援プレミアムパスポート

【対象世帯】

18歳までのお子さんが3人以上いる世帯



協賛店検索サイト



<http://pass.nagano-kosodate.net/ksearch/>

検索サイト
QRコード



● 問合せ先 **すわ☆あゆみステーション?**
こども課子育て支援係 内線 441・445

● 児童手当

子どもの健やかな成長に資することを目的に支給される手当です。
受給者が公務員である場合は、勤務先で申請してください。

内 容	必要なもの
子どもが産まれた日の翌日から起算して15日以内に申請 (15歳到達後の年度末までの間にある児童を養育している方が対象)	◇印鑑・保険証 ◇振込口座がわかるもの ◇個人番号カード又は通知カード ◇身分証明書

● 支給月額(1人につき)

0歳～3歳未満(一律)	15,000 円
3歳～小学校修了前(第1子・第2子)	10,000 円
3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000 円
中学生(一律)	10,000 円

※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳に到達した年度末まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

※児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律 5,000 円を支給します。

● 問合せ先 市民課市民窓口係 内線 119

● 福祉医療

乳幼児・児童、障害者、母子・父子家庭の方が安心して医療を受けることができるよう、医療費の助成をする制度です。

1 対象者

下表の受給資格を満たす方が対象で、申請手続きが必要です。

<福祉医療費受給資格一覧>

受給資格者	資 格 要 件	給付される医療の対象
乳幼児・児童	0歳から中学校3年生修了時の3月31日まで	外来・入院 (食事療養費)
重度心身障害者 重度心身障害児	特別児童扶養手当1級・2級の受給該当者	
	身体障害者手帳1～3級の該当者 (65歳以上の方は、4級でも該当になる場合があります)	
	療育手帳A1・A2・B1の該当者	
	障害年金の受給者のうち、 【65歳未満の方】 1級9、10、11号の受給該当者 2級15、16、17号の受給該当者(20歳未満発症のみ) 【65歳以上の方】 1級・2級の受給該当者	
	精神保健福祉手帳1・2級の該当者	外来のみ (65歳以上の方は、入院も該当になります)
母子家庭	・18歳未満(20歳未満であれば高校卒業まで)の児童を扶養している配偶者のない女子と、その児童 ・父母のいない18歳未満の児童	外来・入院 (食事療養費)
父子家庭	18歳未満(20歳未満であれば高校卒業まで)の児童を扶養している配偶者のない男子と、その児童	

2 給付金の対象

保険が適用された医療費の自己負担分が対象となります。

3 受給者負担金

- ・ 1 医療機関で 1 か月ごとに 500 円
- ・ 薬局の場合は医療機関の処方箋ごとに 500 円
- ・ 入院と外来は別扱いです。
- ・ 1 か月のうちに加入保険が変わった場合、保険ごとに負担金が発生します。

4 支給方法

年齢により支給方法が異なります。

区分	0歳から中学校3年生まで		左記以外
支給方式	現物給付方式	自動給付方式	
	医療機関への支払いが 500 円 (最大) のみで医療サービスを受けることができます。	医療機関の窓口にて保険診療の一部負担金を支払った後、負担金 500 円を差し引いて福祉医療費が支給されます。	
対象	◇外来 (医科・歯科・調剤・訪問看護療養費) ◇入院 ◇入院時の食事療養費	◇柔道整復師の施術療養費 (整骨院・接骨院など)	◇外来・入院・入院時の食事療養費
手続方法	医療機関の窓口を受給者証を提示してください。	医療機関の窓口を受給者証を提示してください。 ※長野県外での受診等で受給者証を提示しなかった場合には、市役所へ医療機関発行の領収書を持参し、支給申請手続きが必要になります。	

5 医療費の支払いが困難な方へ

医療費の支払いが困難である方に対して、資金をお貸しする制度があります。対象者は福祉医療費受給者証を持っている方のうち、その年度分の住民税が非課税世帯の方で、市税に滞納がない方です。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ先 **市民課国保医療係 内線 117**

● 出産育児一時金

出産されたお母さんの加入している保険者から支給されます。

○国民健康保険に加入されている方

内 容	必要なもの	問合せ
妊娠4か月を超える出産(死産を含む)をしたとき、母の加入している医療保険者から支給されます。 直接支払制度も選択できます。	◇印鑑・保険証 ◇振込口座がわかるもの ◇分娩機関の領収書 ◇直接支払制度合意書 ◇出産費用明細書 ◇個人番号カード又は通知カード ◇身分証明書	①市民課 国保医療係内線 115 ②出産する医療機関 ③加入している医療保険者

【対象者】

出産時に諏訪市の国民健康保険に加入されている方。ただし、社会保険等に1年以上加入していて、国民健康保険加入後6か月以内に出産をされた方(被扶養者として加入していた方を除く。)は、以前加入していた社会保険等から支給されます。

【支給額】

- (1) 産科医療保障制度に加入している医療機関で在胎週数22週以降に出産(死産含む)の場合 420,000 円
- (2) (1) 以外の出産の場合 404,000 円

【利用機関】

全国の分娩を取り扱う病院、診療所、助産所

○社会保険等に加入されている方

加入している保険の手続き窓口(勤務先など)へお問い合わせください。

●問合せ先 市民課国保医療係 内線 115

● 病児病後児保育

お子さんの病気または病気の回復期にあり、保護者の方が仕事や疾病により家庭で保育ができない時に利用できます。



● 病児病後児保育“キッズケアルーム・スマイル”

【対象者】 生後6か月から小学3年生までの子ども

【利用時間】 月曜日から金曜日

8時から17時まで

(土・日曜日、祝日、お盆、年末年始を除く)

【定員】 1日4人まで

【利用料】 無料(市外の方は1日 1,350 円)

【所在地】 諏訪市元町 4-10 (宮坂医院併設)

【電話番号】 090-1607-8811

【その他】

- ・ 利用には、事前にこども課で登録が必要になります。
- ・ 登録は無料で、母子手帳と印鑑を持参してください。
- ・ 予約方法は、利用を希望する前日又は当日の朝予約してください。
- ・ お子さんの症状によっては受け入れできない場合があります。

● 問合せ先 **こども課保育係 内線 443・446・447**

● ファミリー・サポート・センター事業

一時的にお子さんを預かってほしい時や、保育園・幼稚園・学校・児童クラブの送迎およびその後の保育をしてほしい時、病児病後児の預かりなどに利用できます。会員登録をした「おねがい会員」（援助をしてほしい人）と、「まかせて会員」（援助をしたい人、できる人）とをコーディネーターである“ぷりん”がつなぎます。

● ファミリー・サポート・センター“ぷりん”

対象年齢	預かる場所	時間	1 時間あたりの料金		◇利用時間 8:00～20:00 ◇利用受付時間 7:00～21:00
			平日	土・日・祝日	
生後 3 か月から 小学校 6 年生	会員宅や 公共施設	8:00～ 18:00	800 円 (1,000 円)	1,000 円 (1,200 円)	
		上記以外	1,000 円 (1,200 円)	1,200 円 (1,400 円)	

※病児・緊急サポートの場合はカッコ内の料金となります。

※預かる場所と利用時間については、ご相談に応じます。

問 合 せ

NPO法人すわ子ども文化ステーション（市委託事業者）

☎・FAX 0266-58-3494（時間外や休日 ☎090-5810-9454）

事務局開局時間 10時から17時まで（年末年始を除く）

● 子育て支援短期入所事業“ショートステイ”

保護者が疾病等の社会的な事由によって、家庭における児童の養育が一時的に困難になる場合に、原則として7日以内の期間、児童を児童養護施設に短期入所させ、児童の福祉の向上を図るとともにその家庭における子育てを支援することを目的としています。

この事業を利用される場合は、こども課子育て支援係に事前の相談、申し込みが必要となります。

● **問合せ先** すわ☆あゆみステーション*ぱい*
こども課子育て支援係 内線 445・448

● 就学援助制度

経済的な理由によって小中学校に通うお子さんの就学諸費用にお困りの方を対象として、保護者の方に学用品費や学校給食費などの一部を支給します。

【対象者】

生活保護は受けていないが、これに準ずる程度に生活が困難である方

【内容】

学用品費・修学旅行費・給食費など

制度の適用を希望される方は、お子さんが通う小学校、中学校又は教育総務課学務係までご相談ください。

● **問合せ先** 教育総務課学務係 内線 461・462

● 高等学校等就学支援金、奨学金など

国の高等学校等就学支援金 ●問合せ先 各高等学校

授業料に充てる就学支援金(返済不要)を支給し、家庭の教育費負担を軽減する制度です。生徒本人や保護者が受け取るものではなく、学校設置者(県や学校法人など)が代わって受け取る制度です。課税状況などの要件があります。

諏訪市の奨学金 ●問合せ先 教育総務課教育総務係 内線 463・464

経済的な理由によって高校または大学の就学が困難な生徒・学生に対し、奨学金の支給または貸与を行う制度です。(他の奨学金との併用も可能です。)

高校生:月額 5,000 円以内

大学生:月額 30,000 円以内

長野県の奨学金 ～高校生等奨学給付金制度～ ●問合せ先 各高等学校

授業料以外の教育費の支援が受けられる給付型の奨学金(返済不要)です。非課税世帯が対象で、その他要件があります。

日本学生支援機構(JASSO)の奨学金

●問合せ先 日本学生支援機構 0570-666-301

貸与または給付により、大学・短期大学・専門学校での学びを支援する、国の制度です。2020 年 4 月に進学する学生から、給付奨学金の対象者が広がります。

● 教育支援資金の貸付

教育支援資金の貸付

●問合せ先 諏訪市社会福祉協議会 ☎52-2508

経済的な不安から進学を断念せざるを得ない学生の進学を後押しする教育支援資金(要返済)です。世帯収入等の要件があります。



収入印紙と収入証紙

収入印紙と収入証紙は、申請等に必要の手数料や使用料を現金の代わりに申請書等に添付するための切手に似た証票です。購入される前に確認をしてください。収入証紙は都道府県により取扱いが異なります。

	収入印紙	収入証紙(長野県の場合)
目的	国が法律に基づき、印紙税や登録税、手数料、罰金などを徴収するための証票	地方公共団体が条例に基づき、使用料や手数料などを徴収するための証票
一例	・領収書に貼付する印紙税	・高等学校入学審査料 ・運転免許証交付手数料 ・パスポート発給手数料
購入場所	郵便局、郵便切手類販売所、印紙売りさばき所(テマークの看板があるお店)	長野県収入証紙販売所は長野県ホームページで確認できます。

収入印紙と長野県収入証紙は、諏訪市役所売店(平日 10 時から 16 時)でも販売しています。

● 諏訪市子ども家庭総合支援拠点 すわ☆あゆみステーション

0歳から18歳までの子どもとその家庭等の困りごとに関する総合相談窓口です。

巻頭ページをご覧ください。



スタッフコラム

「あゆステ」と覚えてください。
どこに相談すればいいのかわからない
ときは「あゆステ」へ！



● 諏訪市子育て世代包括支援センター

安心して子育てができるよう妊娠期から子育て期にわたる相談支援を行います。お気軽にご相談ください。

【所在地】 諏訪市保健センター内

【開所時間】 8時30分から17時15分まで

月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）

【相談内容】 発達、母乳、育児、栄養、歯科、離乳食、

健診関係、不妊・不育治療費助成、未熟児養育医療、

妊婦・産婦健診、産後の支援

● 問合せ先 健康推進課健康支援係（保健センター内） 内線 592

● 子育て支援センター

子育ては思うようにいくとは限りません。不安や迷いを抱えて、ひとりで悩んだり困ったりしたら子育て支援センターで話してみませんか。子育て講座も行っています。



【開館時間】 9時から16時まで

【休館日】 土日・祝日、年末年始

● 城南子育て支援センター ☎53-6513

【所在地】 上川 3-2240-1 (城南保育園内)

● こなみ子育て支援センター ☎58-4522

【所在地】 湖南 3210 (こなみ保育園内)

● 子育て支援センター(私立)

市内の私立の保育園・幼稚園内にも子育て支援センターがあります。ぜひ、ご利用ください。

- ・ひなどり保育園 (高島 4-1475、☎53-2408)
- ・聖ヨゼフ保育園諏訪 (四賀 7750、☎56-1800)
- ・諏訪聖母幼稚園 (湖岸通り 4-1-36、☎52-2339)

● 問合せ先 こども課保育係 内線 447

● 諏訪市児童センター

0歳から18歳までの子どもとその保護者が利用することができる地域のあそび場です。初回来館時に受付で個人カードを発行しています。あそびに来るときは個人カードを提示してください。

「誕生日会」や「ニュースポーツ」など年齢に合わせた様々なイベントを開催していますのでぜひご参加ください。



【所在地】 小和田 19-3 いきいき元気館 2F

【開館時間】 9時から19時まで

【休館日】 毎月第3月曜日、年末年始

【利用料】 無料
(初回時に受付で個人カードを発行します)



【その他】 年齢により利用方法、利用時間が異なります。詳しくは諏訪市ホームページから「児童センター」で検索していただくか、QRコードを読み取ってください。



● 問合せ先 児童センター ☎54-7714
すわ☆あゆみステーション♪
こども課子育て支援係 内線 445・448

●ふれあいの家

諏訪市内在住の小学生以下の子どもとその保護者やシニア世代の方が利用することができる多世代交流施設です。サークルの集まりや、友だち作りに活用してください。



【所在地】 清水 3-3970-3

【開館時間】 9時から17時まで

【休館日】 日曜日、祝日、年末年始

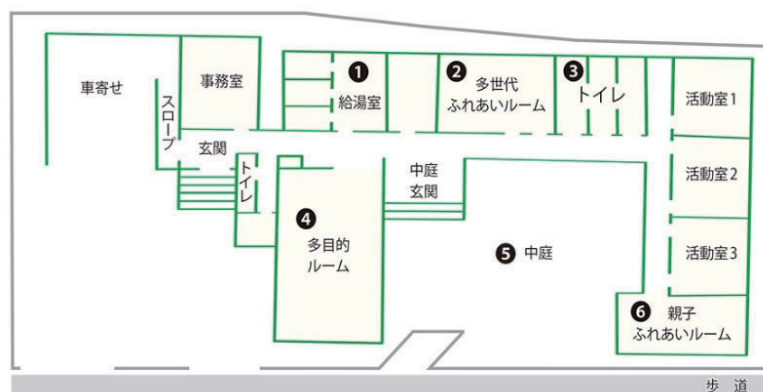
【利用料】 無料

(ただし冷暖房費の実費徴収額は次のとおり)



活動室名	実費の額
多目的ルーム	貸室1時間につき 50円
親子ふれあいルーム	貸室1時間につき 20円
活動室1～3	貸室1時間につき 10円
多世代ふれあいルーム	無料

【施設】



●問合せ先 **ふれあいの家 ☎57-4567**
すわ☆あゆみステーション
こども課子育て支援係 内線 445・448

● 西山の里なかよし広場

世代間交流を目的とした施設で、乳幼児から高齢者まで諏訪市内在住であればどなたでも利用できます。

イベントも行っていますので、詳しくは諏訪市ホームページから「なかよし広場」で検索していただくか、QRコードを読み取ってください。

【所在地】 湖南 4016-1 (湖南公民館向かい)

【開館時間】 10時から17時30分まで

(10月から3月は16時30分まで)

【休館日】 木・日曜日、祝日、お盆、年末年始

【利用料】 無料(全館床暖房完備)



● 問合せ先 西山の里 なかよし広場 ☎52-7415
高齢者福祉課高齢者福祉係 内線 298



● 児童遊園

神社にある遊具やちょっとした広場など、市内には小さな遊び場が点在しています。諏訪市ホームページの「わが街ガイド」から検索できます。

児童遊園一例

平成 31 年 4 月現在

児童遊園名	所在地	遊具等
市民いこいの広場	湖岸通り 1-208-322	ブランコ、滑り台、平型ベンチ
間欠泉横	湖岸通り 2-208-90	滑り台、鉄棒、砂場
明治聖園	諏訪 1-864-12	あずまや
榊町	諏訪 2-10012	ブランコ、中型一方滑り台、シーソー、うんてい、鉄棒、平型ベンチ
新小路	小和田 3437-2	ブランコ、滑り台、シーソー、鉄棒、うんてい
みどりみんなの広場	上川 3-2229-3	ブランコ、滑り台
立石第3	上諏訪 9056-1	鉄棒、滑り台、ブランコ、シーソー、うんてい
文出コミュニティ広場	豊田 568-3	ブランコ、滑り台、シーソー、鉄棒
西のお宮文出	豊田 1520-4	ブランコ、シーソー、鉄棒
南神戸	四賀 7857	シーソー、ローラー型滑り台、なかよしシップ
平林たい子記念館	中洲 5091	ブランコ、鉄棒、滑り台
福島新町第2	中洲 5531-162	ブランコ、鉄棒、たいこ橋、乗馬遊具、滑り台、コンクリート山、砂場
杉菜池	中洲 5725-6	ブランコ、滑り台、複列シーソー、ジャングルジム、鉄棒、乗馬遊具、砂場
水戸代団地	湖南 1443-3	滑り台、鉄棒、シーソー
習焼	湖南 4493	ブランコ、滑り台、シーソー、鉄棒、バナナジャングル

児童遊園は全部で91か所あります。

●問合せ先 **すわ☆あゆみステーション**
こども課子育て支援係 内線 441

● 都市公園

市内には大小様々な公園他にもイチョウ並木や足湯などがあります。詳しくは、諏訪市ホームページの「わが街ガイド」から検索していただくか、QRコードを読み取ってください。



都市公園一例

公園名	所在地	主な付帯施設
立石公園	上諏訪 10399	時計台、トイレ
高島公園	高島 1-20	野外ステージ、藤棚、トイレ
諏訪市湖畔公園	湖岸通り 4-670-197	足湯、間欠泉センター、トイレ
諏訪中央公園	豊田字丸葎	健康遊具、複合遊具、トイレ
白狐公園	四賀 391-1	健康遊具、滑り台、広場、トイレ
西山公園	湖南字原畑	複合遊具、トイレ

その他公園施設一例

公園名	所在地	遊具等
湖畔足湯	湖岸通り 2-208-307	足湯、健康遊歩道
文学の道公園	高島 1-2803-3	ブランコ、歌碑と文学碑、トイレ

● 問合せ先 都市計画課公園緑地係 内線 281

● すわっこランド

すわっこランドは上諏訪温泉を引湯した浴室や、クリーンレイク諏訪の余熱を活用した温水プールなどを備える温泉・温水利用型の健康運動施設です。(指定管理者:(株)やまびこスケートの森)



【所在地】 豊田 732

【営業時間】 10時から22時まで

【休館日】 木曜日

【利用料】

※令和元年(2019年)8月現在

1人あたり	10時から20時まで	20時から22時まで	団体(10名以上)
おとな	610円	300円	510円
こども ※	300円	150円	250円

※ 4歳以上中学生以下。3歳児以下は無料。

※ 令和元年(2019年)10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

【その他】 トレーニングルーム、マレットゴルフ場、その他のスクール等の利用には別途料金がかかります。

● 問合せ先 すわっこランド ☎54-2626



● 図書館・信州風樹文庫

図書館・信州風樹文庫では図書・絵本・紙芝居・雑誌の貸し出しを行っています。また図書館では DVD・CD の貸出し、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)」、映画会を行っています。最新情報は「すわズラー(諏訪地域公共図書館情報ネットワーク)」をご覧ください。



1 図書館

【所在地】 湖岸通り 5-12-18

【開館時間】 9時30分から19時まで(曜日により変更あり)

【休館日】 月曜日(祝日の場合は火曜日)、月末館内整理日、
年末年始



2 信州風樹文庫

【所在地】 中洲 3289-1

【開館時間】 10時から18時まで

【休館日】 毎週月曜日、祝日、館内整理日、年末年始



● 問合せ先 諏訪市図書館 ☎52-0429
信州風樹文庫 ☎58-1814



注目ポイント!

毎月第3日曜日を「みんなで本を読む日」としています。図書館ではこれに合わせ第3土・日曜日には、通常10冊のところ20冊借りることができます。



● 諏訪市公民館

公民館主催の乳幼児子育て学級(通年講座)や託児付きの講座といった学級・講座を開催しています。またサークルの活動等にも利用できます。詳しくは諏訪市ホームページの「公民館」から検索していただくか、QRコードを読み取ってください。



1 諏訪市公民館・諏訪市公民館別館(カルチャーホームすわ)

☎53-6219

【所在地】 湖岸通り 5-12-18

【開館時間】 9時から21時30分まで

(日曜日は利用予約がある場合のみ開館17時まで)

【休館日】 祝日、年末年始

【使用料】 有料(冷暖房費は別途料金がかかります)

【申込み】

使用日の2か月前から公民館の窓口・電話で予約できます。

使用の3日前までに公民館窓口にある申込書に記入の上、料金をお支払いください。

2 四賀公民館 ☎52-0504

【所在地】 四賀 804-3

3 豊田公民館 ☎52-1587

【所在地】 豊田 2591

4 中洲公民館 ☎52-1924

【所在地】 中洲 2847-1

5 湖南公民館 ☎52-0553

【所在地】 湖南 4038-6

● 問合せ先 生涯学習課公民館 内線 584



● 高島城

別名「浮城」とも呼ばれます。城内に展示コーナーがあるほか諏訪の平を一望できる展望コーナーもあります。春は桜など、四季折々の花が楽しめます。

【所在地】 高島 1-20-1

【開館時間】 9時から17時30分まで
(10/1～3/31は16時30分まで)

【休館日】 12月26日から12月31日まで

【入場料】

※令和元年(2019年)8月現在

1人あたり	一般	団体
おとな	300円	200円
小中学生	150円	100円

※ 障がい者手帳をお持ちの方は、おとな150円、小中学生無料、介助人1名まで150円

※ 令和元年(2019年)10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

● 問合せ先 高島城 ☎53-1173
観光課施設管理係 内線 423



注目ポイント!

● 高島藩主諏訪家墓所 (国史跡)
高島城から少し離れた、市内湯の脇には、江戸時代を通して諏訪地方を治めていたお殿様のお墓があります。2代から8代までのお殿様のお墓や約120基の石灯籠が建ち並びます。

(問) 生涯学習課文化財係(内線 582)



●駅前交流テラス“すわっチャオ”

"あつまる！つながる！はじまる！"を応援する「多世代」、「多機能」、「多目的」を備えた"すわっチャオ"が令和元年5月18日にオープンしました。

【場所】 上諏訪駅前東口「アーク諏訪」3階
(諏訪 1-6-1)

【アーク諏訪建物構成】

1階：ツルヤ(スーパーマーケット)

2階：マツモトキヨシ(ドラッグストア)、Watts(100円ショップ)、飲食店(予定)、美容院、医療機関等(予定)

3階：諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ(公共施設)



【3階すわっチャオ施設内容】

(1) キッズコーナー

(対象年齢：未就学児のあそび場)

①0歳から2歳の乳幼児コーナー

クッション性のあるマットが12畳分敷いてあり乳幼児用の遊具を用意しています。



②3歳から6歳の未就学児コーナー

建物天井高4mの空間(高さ)を利用して、部屋の空中で遊べる感覚の大型ネット遊具や、2つの柱によじ登って遊べるボルダリングを用意しています。他、おもちゃ替えコーナー、キッズトイレ、授乳室があります。

(2) その他施設内容

カフェコーナー、コワーキングスペース、調理研修室、イベントスペース、スタジオ、会議室、和室、フリースペース、学習室、放送大学

●**問合せ先** 諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ
企画運営係 ☎75-5257

● 諏訪市博物館

諏訪の歴史と文化に関する資料等を収集し展示しています。郷土の歴史や暮らしについて学べるイベントや講演会も行っています。

【所在地】 中洲 171-2

【開館時間】 9時から17時まで

【休館日】 月曜日、祝日の翌日、年末年始、資料整理期間

【入館料】 (企画展は別途料金) 令和元年(2019年)8月現在

1人あたり	一般	団体(20名以上)
おとな	300円	200円
小・中学生	150円	100円
障がい者 ※	150円	無料

※ 障害者手帳をお持ちの方(付き添いの方1名まで150円)

※ 令和元年(2019年)10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

【館内設備】 身障者用トイレ
エレベーター
貸出車いす 2台
ベビーカー 2台



● 問合せ先 諏訪市博物館 ☎52-7080



注目ポイント!

● 諏訪大社上社本宮 (国重要文化財)

上社本宮は諏訪市博物館のすぐそばにあります。

社殿の周りには7年目ごとに立て替えられる御柱が4本立っています。博物館では御柱祭をはじめ、諏訪信仰に関する文化財、御神渡りなどについて展示・紹介しているほか、諏訪にゆかりの考古学者藤森栄一らの資料を閲覧できる「すわ大昔情報センター」を設置しています。また、敷地内で「足湯」も楽しめます。



● 諏訪市美術館

日本画・洋画・彫刻・工芸・書などを収集し展示しています。
毎月行うアートイベント「つきいちアート」を開催しています。

【所在地】 湖岸通り 4-1-14

【開館時間】 9時から17時まで

【休館日】 月曜日、祝日の翌日、年末年始、
展示替え期間中、資料整理休館日



【入館料】 (企画展は別料金) ※令和元年(2019年)8月現在

1人あたり	一般	障がい者 ※	団体(20名以上)
おとな	300円	150円	200円
小・中学生	150円	無料	100円

※ 障害者手帳をお持ちの方(付き添いの方1名まで150円)

※ 令和元年(2019年)10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

● 問合せ先 生涯学習課美術館 ☎52-1217



注目ポイント!

● 諏訪市美術館 (国登録有形文化財)

戦争中の昭和18年に建てられた建物で、和風の部分(かわら屋根など)と洋風の部分(円い柱など)をあわせ持った珍しい建物です。県下最初の公立美術館です。

● 片倉館

美術館おとなりに片倉館という温泉施設があります。昭和3年(1928年)に建てられた、日本の浴場としては珍しい洋館です。



● 諏訪市原田泰治美術館

諏訪市に生まれ、現在もグラフィックデザイナー、画家として活躍している原田泰治さんの作品にいつでも会える美術館です。様々な企画展やイベントを開催しています。



【所在地】 渋崎 1792-375

【営業時間】 9時から17時まで

【休館日】 月曜日、年末年始、展示替え期間中

【入館料】

令和元年(2019年)8月現在

1人あたり	一般	団体(20名以上)
おとな	820円	720円
中・高校生	410円	300円
小学生	200円	100円
障がい者(おとな)	410円	300円

※障がい者(小人)は無料

※令和元年(2019年)10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

【館内設備】 無料駐車場(乗用車80台、バス10台、障害者用4台) 車いす4台

● 問合せ先 諏訪市原田泰治美術館 ☎54-1881



注目ポイント!

● 「ふるさとに出会える美術館」として愛されています。原田さんの作品は、「ふるさと」をテーマに全国を取材して描かれており、石垣のひとつひとつ、野に咲く花の花びら1枚1枚といった細かいところまで、愛情をこめて描き上げられているからです。なつかしい「ふるさと」の風景に出会いに来てください。

● 諏訪市硯石青少年広場

標高約 1,000 メートルの緑豊かな硯石区にあり、自然を満喫しながらスポーツやキャンプ、バーベキューなどができます。



【所在地】 湖南 8327

【利用期間】 運動広場:5月1日から10月31日

キャンプ場:7月1日から9月30日

【利用料】

キャンプ場	貸しテント	1張	有料
	持込みテント	1張	有料
運動広場	専用使用	半日	有料
		全日	有料
炊飯場	共同使用	全日	無料



【申込み】 ・事前に電話で申し込んでください。

・使用申請の手続き等は当日現地をお願いします。

【申込み先】 硯石区管理人

● 問合せ先 生涯学習課生涯学習係 内線 595

● 蓼の海森林体験学習館

諏訪市内に在住・在勤・在学者とその家族の方がご利用できる施設です。山小屋風2階の建物で、レクリエーション活動を通じて自然と人との関わりを学ぶための体験学習施設です。



【所在地】 上諏訪 12968-1

【電話】 53-9554

【利用期間】 4月から10月

【利用時間】 日帰り利用：9時から16時まで

宿泊利用：16時までに入館し、翌日9時以降退館

入退館時に管理人の確認を受けてください。

【休館日】 月曜日（祝日の場合は翌日）、11月1日から3月31日

【費用】

施設使用料		無料	
実費徴収金	寝具代	180円／人	宿泊時寝具利用者
	光熱水費	500円／泊	宿泊時1団体

【駐車場】 蓼の海公園内の無料駐車場をご利用ください。

【申込み】 ・利用日の2か月前から電話で仮予約ができます。

・仮予約後、利用日の1週間前までに生涯学習係（諏訪市公民館内）窓口にて使用許可申請のお手続きと許可証の交付を受けてください。

● 問合せ先 **生涯学習課生涯学習係 内線 595**

●大見山展望台

周囲を森に囲まれた、夢の海と呼ばれる“ため池”の周りに、大見山展望台のほか、芝生広場、夢の海森林体験学習館、フィールドアスレチック、遊歩道があり、釣りなどのアウトドア活動が楽しめます。

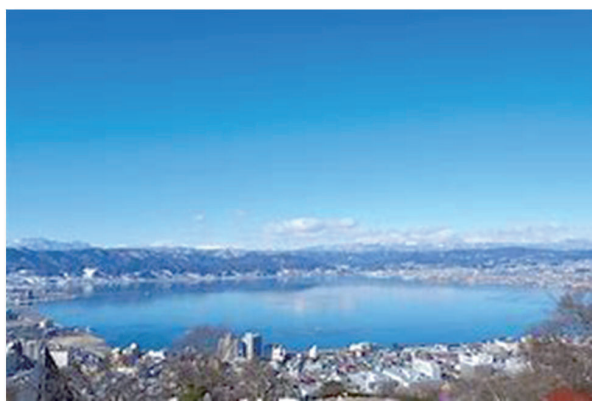
【所在地】 上諏訪字角間沢西、字陣ヶ棚、字大見山及び字角間沢東並びに諏訪郡下諏訪町字泉水入の各一部

【主な施設】

- ・大見山展望台
- ・芝生広場
- ・フィールドアスレチック 14 基
- ・釣り池
- ・釣り(ルアーフィッシング)は有料／漁期 4 月中旬～11 月末日



●問合せ先 都市計画課公園緑地係 内線 281



● 霧ヶ峰高原

〈ファミリーゲレンデ霧ヶ峰スキー場〉

なだらかに広がる高原のゲレンデは、初級・中級者、ファミリーに人気です。頂上からの展望は富士山をはじめとする山並みが360度の大パノラマで広がります。

※利用料は令和元年(2019年)8月現在です。同年10月より、消費税率変更に伴い利用料が改定になります。

1 ファミリーゲレンデ霧ヶ峰スキー場 12月～3月 (8時30分から16時30分まで)

【利用料】

	大人	子ども・シニア
1日券	2,570円	1,540円
4時間券	1,850円	1,020円
シーズン券	15,420円	10,280円
12回券	2,000円	
1回券	200円	
動く歩道1日券	510円	

2 キッズパーク「スノーキッズ霧ヶ峰」12月～3月 (8時30分から16時30分まで)

- ・スノーレーサー6台 対象年齢6歳以上
- ・スノーチューブ5台

【利用料】

キッズパーク遊具(入場料)	1日券	490円
らくちんくん・遊具(入場料)	1日券	1,000円

遊具を利用する際は、遊具券を購入してください。

3 夏山リフト 7月～ 片道券 200円、往復券 350円 (9時から16時30分まで)

●問合せ先 霧ヶ峰リフト管理棟 ☎53-1664
観光課施設管理係 内線 423

〈霧ヶ峰キャンプ場〉

昭和44年にオープンした市営キャンプ場です。標高1,600に位置し、夏でも涼しく快適に過ごせます。また、車の乗り入れができないので騒音もなく、より自然に近い形でのびのびと過ごすことができます。

【所在地】 上諏訪 13338

【期間】 7月～9月(9月は土日祝日のみ)

【受付時間】 9時から17時まで

【主な設備】 テント場4ヵ所(計 約100張)、流し付き水道3ヵ所、雨天用炊飯所1ヵ所、水洗トイレ3ヵ所

●問合せ先 **現地事務所(7月～9月) ☎52-2833**
観光課施設管理係 内線 423



注目ポイント!

●霧ヶ峰湿原植物群落

霧ヶ峰湿原は日本を代表する貴重な湿原で、八島ヶ原・踊場・車山の3ヵ所が国天然記念物に指定されています。

●スポーツ施設

スポーツ施設の予約は諏訪市ホームページの「公共施設予約」で受け付けています。

受付時間 窓口 平日 8時30分～17時15分



【施設】

屋内施設	住所	電話番号	使用料
諏訪市体育館	高島 2-1202	58-2992	有料
元町体育館	元町 19-1	無人施設	有料
清水町体育館	清水 3-3663-4	53-2409	有料
諏訪市武道館	高島 1-29-1	無人施設	有料
諏訪市弓道場	高島 2-1202	(58-2992)	有料
屋内ゲートボール場	湖岸通り 5-12-18	無人施設	有料

屋外施設	住所	電話	使用料
しんきん諏訪湖スタジアム	豊田 811-1	57-2811	有料
清水町野球場	清水 3-3619-5	53-2409	有料
スポーツ広場	豊田 780-1	無人施設	有料
西山運動場	湖南 3873	無人施設	有料
上川テニス場	上 川 1-1791-147	無人施設	有料
諏訪湖ヨットハーバーグランド	高島 3-1201-34	53-2440	有料
クリーンレイクグランド	豊田 1866-6	無人施設	有料 (夜間照明代)
クリーンレイクテニスコート	豊田 1866-6	無人施設	無料

霧ヶ峰スポーツ施設	住所	電話	使用料
霧ヶ峰体育館	上諏訪 13338-1	無人施設	有料
霧ヶ峰陸上競技場	上諏訪 13338-1	無人施設	有料
霧ヶ峰運動場	上諏訪 13338-1	無人施設	有料

●問合せ先 スポーツ課施設管理係 ☎57-2811

●ジュニアリーダーズクラブ

中学生・高校生のジュニアリーダーが、小中学生を対象にしたイベントを企画・運営します。活動を通じて仲間づくりと心身の成長を図ります。

【主なイベント・活動】

- ・カレー会
- ・諏訪市・秦野市交流キャンプ
- ・チャレンジキャンプ in 望月
- ・諏訪湖一周ウォークへの協力
- ・諏訪市こどもまつりへの出展
- ・花いっぱい運動への協力
- ・アイスクャンドルへの参加・製作
- ・ジュニアリーダーキャンプ(養成研修) など

●問合せ先 教育総務課青少年係 内線 465・466

● 諏訪圏域子ども応援プラットフォーム

諏訪地域で子どもの居場所づくりに取り組む団体などをつなぐネットワークです。長野県が県下10圏域で構築・運営しており、諏訪地域では諏訪市・岡谷市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村の6市町村にある関係団体で構成されています。

地域でのあたたかなつながりの中で、子ども達の成長を支えていくことを目指し、子ども食堂や学習支援など様々な活動をつなぎ、応援しています。

【主な役割】

- ・地域の多様な主体の情報交換、ネットワーク形成、民間と行政の橋渡しの場
- ・子どもの居場所におけるスタッフ・ボランティア、食材、場所の確保支援
- ・子どもの居場所づくりへの総合的な支援

問 合 せ

NPO法人信州協働会議.

☎ 090-1865-7933

FAX 0266-55-6088

メール kodomoptsuwa@gmail.com



一防災対策一

●日頃からの備えと避難時の心得

諏訪市で想定される災害は、地震による揺れや液状化、大雨による洪水や土石流などがあります。いざという時のために、「諏訪市マルチハザードマップ」で災害の特長や防災の心得、避難所の場所などを確認しておきましょう。地域の避難訓練にも積極的に参加してください。

●避難時の心得

避難は落ち着いて、安全に

災害時の避難は、ふだん通っている道でも、足元が見えないことが多いので慎重に歩きましょう。また、頭上からの落下物や飛来物にも十分注意しましょう。いざという時あわてないためにも、どこへどの道を通って避難するのかを普段から家族や隣近所で話し合っておきましょう。



よく知った避難コースを通る



非常持出品は少なくする



ゴム長靴は歩きにくい、はきなれた底の固い靴がよい



流水や冠水の中で歩くことのできる深さは男性で70センチ、女性で50センチ



消防団や役場の指示に従って行動する



家族はロープでつながって避難する



増水したら子どもは浮き袋に、赤ちゃんはベビーバスを舟のように使う



水中のマンホールや溝に注意



火の始末、戸締りを忘れずに



たれ下がった電線にさわらない

大雨降ったら要注意！

土砂災害のほとんどは、長雨や集中豪雨がきっかけで起こります。一般に土砂災害の発生と雨量の関係については、1時間に20ミリ以上、または降りはじめてから100ミリ以上の降水量になったら要注意といわれています。十分に警戒してください。

このような時は早目の避難

- 立木の裂ける音や、川をゴロゴロと石が流れる音が聞こえる場合。
- 降雨が続いているにもかかわらず、溪流の水位が急激に減少しはじめた場合。
- 溪流の水が急に濁りだしたり、流木が混じりはじめた場合。
- 斜面の途中から水が急に湧き出してきた場合。
- 斜面からバラバラと小石などが落ちてくる場合。
- 石垣や擁壁のずれ・はらみだし・亀裂がある場合。



●防災メールサービス

諏訪市では、災害時の避難情報を諏訪市防災メールでお知らせしています。気象や地震などの防災情報や避難情報、防火防犯情報、行方不明者の捜索協力依頼など市からのお知らせを、メールで配信するサービスです。いざという時に備えて諏訪市防災メールへ登録しておきましょう。

・登録方法

bousai.suwa.city@raiden.ktaiwork.jp へ空メールを送信

またはQRコードを読み取って空メールを送信

→登録サイトへ接続→必須事項を入力して登録してください→登録完了



●諏訪市防災気象情報システム

諏訪市では、市内外を含む15箇所の気象観測データを集約し、諏訪市内ピンポイントの気象情報を提供しています。天気予報や雨量情報、紫外線情報や洗濯情報も提供していますので、洗濯物やお子さんのお散歩など、日常生活でもぜひご活用ください。

<http://city-suwa.jyoho.net/>

諏訪市マルチハザードマップでチェック! 我が家の避難計画

広域避難所 (大きな災害のとき)	
一次避難所 (一時的な避難場所)	
福祉避難所 (障がいの有る方など)	
家族との連絡方法、集合場所	
頼れるご近所、知り合い	

●日頃からの備え

大規模災害時に救援物資が届くまでには、概ね5日かかると言われています。非常用持出品は必要最小限とし、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。高齢者や乳幼児などの家族構成に応じて必要なものがあれば付け加え、保存状態や使用期限などを定期的にチェックしておきましょう。

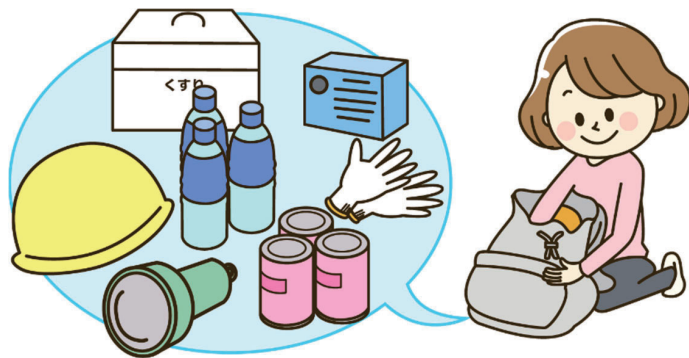
ローリングストック法とは…

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法です。古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

●持ち出し品一覧

非常食・水	かんづめ、かんぱん、ビスケット、インスタントラーメン、粉ミルク、飲料水(1人1日3リットルが目安)、ベビーフード
衣類	下着類、靴下、毛布、タオル、手袋、携帯レインコート
安全具・緊急薬品	ヘルメット(ずきん)、救急薬品、ガーゼ、バンソウコウ、包帯、三角巾、消毒薬、さず薬、湿布薬、胃腸薬、目薬
道具類	携帯ラジオ、懐中電灯、電池、マッチ(ライター)、ナイフ(かんきり)、ローソク、ちり紙、ビニール袋、せっけん、ロープ、ガムテープ
貴重品	現金、預金通帳・印鑑
その他	母子手帳、哺乳瓶、スプーン、紙おむつ、おしりふき、抱っこひも、マスク、ホッカイロ、ウエットティッシュ、簡易トイレ

●問合せ先 危機管理室市民安全係 内線258



●相談窓口

どこに相談したらよいかわからないときには「あゆステ」へご連絡ください。さまざまな専門機関へのつなぎを含めて、困りごとの内容に応じた支援をします。

●総合相談窓口

すわ☆あゆみステーション(こども課・教育総務課内)

平日 9:00～16:00 ☎52-4141 「あゆステへ」とお伝えください

●養護・虐待などの相談

諏訪児童相談所 ☎52-0056

児童虐待・DV24 時間ホットライン ☎026-219-2413

●18 歳までの子どものための専用電話

チャイルドライン ☎0120-99-7777

●行政関係の専門窓口

相談内容	相 談 窓 口		
妊娠・出産、子ども(乳幼児)の健康・発育・発達など子育て全般	保健センター (子育て世代包括支援センター・健康推進課)	52-4141 内線 592	平日 8:30～17:15
子どもの発達、養育相談	社会福祉課	52-4141 内線 233	平日 8:30～17:15
	なかよし教室	57-5866	浜崎保育園内
	諏訪児童相談所	52-0056	平日 8:30～17:15
学校教育について	南信教育事務所	0265-72-4647	
	学校生活相談センター	0120-07-8310	
市営住宅について	都市計画課建築住宅係	52-4141 内線 268	
県営住宅について	長野県住宅供給公社 諏訪管理センター	54-2010	
	諏訪建設事務所	57-2923	
空き家バンク	地域戦略・男女共同参画課	52-4141 内線 283・285	平日 8:30～17:15

相談内容	相 談 窓 口		
生活困窮相談	諏訪市生活就労支援センター まいさぼ諏訪市 (社会福祉課内)	52-4141 内線 237	平日 8:30~17:15
外国籍市民のための相談	地域戦略・男女共同参画課	52-4141 内線 288	月・金 9:00~14:00
ひきこもり相談	精神保健福祉センター (ひきこもり支援センター)	026-227-1810	平日 8:30~17:15
法律相談	市民課市民窓口係 (無料法律相談)	52-4141 内線 116・119	毎月第 3 木曜日 予約制
	諏訪市社会福祉協議会	52-2508	毎月第 2・4 水曜日 予約制
離婚・親権など	長野県家庭裁判所諏訪支部	52-9217	
女性のための相談 (夫婦・家族関係、離婚、 男女の関係、人間関係 などの悩みや困っていること)	地域戦略・男女共同参画課	52-4141 内線 289	毎月第 3 土曜日と 偶数月の第 1 水曜日 予約制
	諏訪保健福祉事務所	57-2911	予約制
	あいとぴあ (男女共同参画センター)	22-8822	火~土 8:30~17:00
いじめ、体罰、虐待等子 どもの人権にかかわる 相談	子どもの人権 110 番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
	長野県弁護士会	026-232-2104	平日 9:00~17:00
いじめ・非行などの少 年・少女に関する青少 年問題の相談	諏訪警察署 上諏訪駅前交番 四賀交番 豊田交番	57-0110 52-1979 53-0197 53-7201	平日 8:30~17:15
青少年の健全育成に関 する電話相談	ヤングテレホン(県警本部)	026-232-4970	
犯罪等による被害の未 然防止、ストーカー・D V、性犯罪に関する相 談	警察本部警察安全相談室	026-233-9110 (#9110)	24 時間対応
	女性被害犯罪ダイヤルサポート 110	026-234-8110	平日 9:00~17:00
	警察本部サイバー犯罪対策室	026-233-0110	



● 市内医療機関一覧表

詳細は健康カレンダーをご覧ください。(平成 31 年 2 月現在)

● 医科

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
青木産婦人科医院	大手 1-18-5	52-0649	産婦人科
あおぞらレディース&マタニティクリニック	中洲 5764-1	54-4103	産婦人科
あるがクリニック	湯の脇 2-6-3	78-1235	泌尿器科、内科、腎臓内科
いちょう並木クリニック	四賀 2417-2	58-5522	内科、消化器内科、小児科
薄井内科医院	豊田 260-1	58-8108	内科、消化器内科、呼吸器科、循環器科
上諏訪眼科クリニック	清水 1-8-17	58-8851	眼科
上諏訪病院	大手 1-17-7	52-1650	精神神経科、心療内科
きくち泌尿器科クリニック	上川 3-2314	78-1045	泌尿器科
岸耳鼻咽喉科医院	諏訪 2-1-29	52-2025	耳鼻咽喉科
きみづか整形外科	上川 3-2343	78-4001	整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科
くぼた耳鼻咽喉科医院	高島 1-31-3	57-1187	耳鼻咽喉科
栗林眼科医院	大和 3-5-5	52-2648	眼科
こうのハートクリニック	中洲 5680-1	78-5810	内科、循環器内科
小島クリニック	上川 3-2205-5	56-1212	内科、消化器科
こやま乳腺・甲状腺クリニック	城南 1-2557-1	75-5800	乳腺外科、内分泌外科
小児科ごとうクリニック	上川 3-2506-2	58-1115	小児科
湖南関医院	湖南 5928	58-1680	内科、消化器科、精神科
小松内科クリニック	中洲 245-18	53-7631	内科、小児科、消化器科
五味医院	大手 2-4-3	52-1126	内科、外科、小児科
塩沢医院	大手 2-9-10	52-0038	内科
清水眼科医院	湖岸通り 5-19-10	58-6802	眼科
清水クリニック	湖岸通り 5-13-18	53-1625	内科、消化器科
諏訪市湖南診療所	湖南 4561	52-0710	内科、小児科
諏訪城東病院	大手 2-3-5	52-3100	内科、外科、消化器科、循環器科、神経科、心療内科、精神科
諏訪赤十字病院	湖岸通り 5-11-50	52-6111	総合病院
諏訪豊田診療所	豊田 2434-2	52-1802	内科、小児科、呼吸器科、アレルギー科
高林内科呼吸器クリニック	湖岸通り 1-13-11	54-1159	内科、呼吸器科
なかす内科医院	中洲 3467-1	54-2230	内科
花田眼科	城南 2-2453-1	57-8788	眼科
はやし小児科内科医院	湖南大曲(中洲上金子)15	53-7888	小児科、内科
松本医院	清水 2-4-12	52-3247	内科、小児科、胃腸科
みづうみ診療所	豊田 2400-9	54-2112	内科、外科、整形外科、泌尿器科、神経内科
宮坂医院	元町 4-10	52-1711	内科、小児科、リハビリテーション科、消化器科

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
宮坂クリニック諏訪	豊田 3101-24	57-2700	人工透析
みやざき皮フ科	高島 4-2021-1	78-0005	皮膚科
やざわ虎クリニック	高島 1-21-14	57-8300	内科、外科
柳沢医院	小和田南 1-3	52-0159	内科、神経内科、皮膚科
山口医院	諏訪 2-14-32	58-5252	整形外科、リウマチ科、内科
吉江内科医院	渋崎 1794-1	52-2525	内科、小児科、消化器科
渡辺内科クリニック	四賀 1770-3	53-6088	内科、消化器内科

● 歯科

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
あおば歯科クリニック	高島 1-21-14	54-4300	一般、小児、矯正、口腔外科
秋山歯科医院	湯の脇 1-11-9	58-5271	一般、小児
飯田歯科医院	諏訪 2-7-19	52-2019	一般、小児
池田歯科医院	諏訪 2-2-10	52-0177	一般、小児、矯正、口腔外科
伊藤歯科医院	末広 3-12	52-1890	一般、小児
小口歯科医院	高島 1-31-16	52-0475	一般、小児、歯周病(専門医)、口腔外科
落合歯科医院	豊田 2453	53-3800	一般、小児(専門医)、矯正
笠原歯科医院(駅前)	諏訪 1-7-4	52-0616	一般
クリーン歯科医院	中洲 5644-1	58-8121	一般、小児、矯正、口腔外科
こなみ歯科医院	湖南 5882-5	54-1678	一般、小児
小林歯科クリニック	豊田 261	57-1182	一般、小児、矯正
湖柳歯科医院	湖岸通り 5-17-1	53-0506	一般、小児
正田歯科クリニック	湖南 125-1	54-2575	一般、小児
諏訪赤十字病院	湖岸通り 5-11-50	52-6111	特殊歯科、口腔外科
スワン歯科クリニック	城南 2-2311-2	78-7730	一般
中根歯科医院	湖岸通り 2-14-12	52-1203	一般、小児
なごみ歯科クリニック	中洲 3245-1	57-6480	一般、小児、矯正、口腔外科
根橋歯科医院	小和田 6-19	52-1562	一般
平林歯科医院	大手 1-16-2	52-1741	一般、小児(認定医)
藤森歯科クリニック	城南 1-2553-6	52-1182	一般、小児、口腔外科
堀歯科医院	湖岸通り 4-5-18	52-1659	一般、小児
ますざわ歯科医院	諏訪 1-21-13	52-1011	一般、小児
丸茂歯科医院	豊田 1037-2	58-0150	一般、小児
宮坂歯科医院	大手 1-18-10	58-1805	一般、小児、矯正
やまびこ歯科診療所	沖田町 3-22-2	78-7131	一般、小児、矯正、口腔外科
ゆう歯科クリニック	清水 1-6-33	78-6243	一般
米山歯科医院	豊田 2483-5	58-0484	一般、小児
ロッキー歯科医院	中洲 3612-4	58-3310	一般、小児

●休日当番医(日曜日・祝日等の休日)

広報すわ、諏訪市ホームページで確認してください。

●長野県小児救急電話相談

【受付時間】 19時から23時

【電話番号】 #8000 または 0263-34-8000

●諏訪地区小児夜間急病センター

諏訪地区小児夜間急病センターは中学生以下の軽症病者を診ることができます。

【受付時間】 18時30分から21時 ※年中無休

【診療時間】 19時から21時

【診療科目】 小児科(けがは除く)

【電話番号】 54-4699

【FAX 番号】 54-4690

【所在地】 諏訪市四賀 2299-1

●問合せ先 健康推進課(保健センター内) 内線 591・592

Memo

[illegible]



諏訪市での子育て応援 あゆステBOOK

発行日 令和元年8月30日

発行者 諏訪市役所内 すわ☆あゆみステーション

住 所 諏訪市高島1-22-30

表紙のイラストは、諏訪市児童センター運営委員のお子さんに書いてもらいました。
せなちゃん、そうちゃん、かほちゃん ありがとう!