



特集 健康すわプラン2021

P2~3

お知らせ

- 認知症高齢者のための見守り事業 P4
- 9月10日は下水道の日 P5
- スポーツ祭のお知らせ P6~7
- 令和4年度保育園等の入園手続き P8
- 新型コロナワクチン接種案内/第43回諏訪市芸術祭「すわ能」 P16

健康な体のもと

市内でも年間を通してさまざまな農作物が収穫されています。健康な体を作るためには、地元の食材を味わうことも大切です。今号は、食育の取り組みを含め「健康すわプラン2021」を紹介します。

健康すわプラン 2021



(計画期間：令和3年度～7年度)

市は、生活習慣病予防に視点を置いた「健康すわプラン21」を平成16年に策定し、2回の改定を行いながら健康づくりのための取り組みを進めてきました。これまでの取り組みの評価や新たな健康課題を踏まえ、今年3月に健康づくり計画を策定しました。併せて、健康づくり計画と関連性が高い食育推進計画を一体的に策定し、「健康すわプラン2021」としました。市民のみなさんと一緒に健康づくりを進めるため、項目ごとの目標と期待する取り組みを紹介します。

(問) 保健センター(内線591)

健康づくり計画の目標と取り組み

生活習慣病の予防

目標

- 脳血管疾患、虚血性心疾患による重症化予防および死亡者の減少
- 糖尿病性腎症による新規透析導入患者の減少
- がん検診と精密検査受診率の向上



市民のみなさんの取り組み

- 定期的に健康診断、各種がん検診を受け、自身の健康状態を知りましょう
- 健診結果を理解するために、特定保健指導、個別保健指導を受けましょう
- 生活習慣病の原因となる生活を改善しましょう
- 精密検査や医療受診が必要な人は、適切な医療受診をしましょう

栄養・食生活

目標

適正体重を維持している人の増加

市民のみなさんの取り組み

- 食事の適量を知り、1日3食規則正しい食事をしましょう
- 主食・主菜・副菜のそろった、バランスのよい食事をしましょう
- よくかんで食べ、腹八分目の食事を心掛けましょう



運動・身体活動

目標

生活の中に運動を取り入れ継続する人の増加

市民のみなさんの取り組み

- 子どもと一緒に体を動かし、子どもに運動の楽しさを伝えましょう
- 自分に合った効果的な運動を心掛けましょう
- 日常生活で、今よりプラス10分意識的に体を動かしましょう
- 生活習慣病の予防・改善と体力を維持するために運動の必要性を理解し、実践しましょう



歯・口腔の健康

目標

- むし歯と歯周病有病者の減少
- 生涯を通じて口腔機能を維持しオーラルフレイルを予防する



市民のみなさんの取り組み

- 乳幼児期から、歯を守るための規則正しい生活リズムと食習慣を実践しましょう
- ブラッシングなどのセルフケアを行いましょう
- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう

こころの健康



目標

- 睡眠で十分休養が取れている人の増加
- 自殺者数の減少
- こころの健康に関連する問題への啓発と関係機関との連携

市民のみなさんの取り組み

- 睡眠で休養を十分取り、規則正しい生活を送りましょう
- こころの健康づくりや病気に対して正しく理解しましょう
- 身近な人の変化に気づいたり相談を受けたりしたときは、声を掛けたり、その人の話を傾聴したりし、必要であれば相談機関を紹介しましょう
- 自身だけで解決が難しい場合は、相談機関などに相談しましょう
- 依存物に頼らず、インターネットを上手に活用しながら自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

たばこ

目標

成人の喫煙率の減少(禁煙希望者が禁煙できる)



市民のみなさんの取り組み

- 喫煙の害を知り、禁煙に努めましょう
- 受動喫煙防止に努めましょう

アルコール

目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少



市民のみなさんの取り組み

飲酒習慣のある人は、生活習慣病のリスクの減少に向けて、適切な飲酒に努めましょう



食育推進計画の目標と取り組み



基本理念

豊かな食卓ではぐくむ、すこやかな心とからだ

目標(3つの基本分野)

- 食を通じて健康なからだをつくる
- 食への関心・感謝の心を育む
- 諏訪の食文化を味わい、継承する

市民のみなさんの取り組み

- 朝食を食べる習慣を持ちましょう
- バランスのよい食事をしましょう
- よくかんで食べましょう
- 食塩の摂取量を減らしましょう
- 共食を通じて楽しく食事をしましょう
- 栽培、収穫、調理など、食の体験をしましょう
- 諏訪の食材を知り、食べる機会を増やしましょう



市民のみなさん一人一人が健康に対する意識を持ち、
住み慣れた場所で健康でいきいきと暮らせる地域をめざしましょう



健康すわプラン2021は、市ホームページにも掲載しています▲

誰もが安心して暮らすために

認知症高齢者のための見守り事業

市は、高齢者人口の増加に伴い認知症高齢者のさらなる増加が見込まれる中、誰もが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、地域全体で見守り・支え合っていく取り組みを進めています。

(申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内) (内線 291、292、298)

見守りネットワーク事業

見守りネットワーク事業は、市と民間事業所や警察署などの関係機関が連携し、高齢者の異変や行方不明が発生した場合に、早期に気づき必要な支援につなげる取り組みです。

認知症などにより行方不明の心配がある高齢者の情報を家族などが事前に登録しておくことで、万が一のときに迅速に対応することができます。

■利用には事前登録が必要です

- 対象 市内在住のおおむね65歳以上で、認知症などにより帰宅困難や行方不明になる心配がある人
- 登録方法 申込書に写真2枚(L判で登録する人の肩から上正面・全身正面が写った物1枚ずつ)を添えて、高齢者福祉課窓口(市役所2階)に提出してください。

■協力事業所を募集しています

事業の趣旨に賛同していただける企業・団体を協力事業所として、協定を締結しています。協力事業所には行方不明者搜索のほか、高齢者の日頃の見守り活動への協力をお願いしています。協力事業所は随時募集しています。詳しくは、高齢者福祉課へお問い合わせください。

見守りシール交付事業

行方不明になった高齢者を早期発見・保護するため、認知症高齢者等見守りシールを交付しています。行方不明者を発見した人がシールに印字されたQRコードを読み取ると、保護者に発見通知メールが届き、発見者と伝言板サイトでやり取りができます。シールは、衣服やつえなどの持ち物に貼って使用します。



▲見守りシール



▲使用例

■見守りシールの利用イメージ



以下のQRコードから、動画でも確認できます。



■シールの交付には事前登録が必要です

- 対象 市内在住で、認知症などにより行方不明になる心配がある高齢者など(おおむね65歳以上または40～64歳で若年性認知症と診断された人)
- 使用料 無料
- シール交付枚数 ○アイロンで衣服に貼るシール…20枚
○つえやバックなど持ち物に貼る蓄光シール…10枚
- 登録方法 申請書を、高齢者福祉課窓口(市役所2階)に提出してください。

みなさんのご協力をお願いします！

■シールを貼った人を見掛けたら…

- ①本人の正面から優しく声を掛ける
 - ②「シールを読み取ります」と伝え、QRコードを読み取る
 - ③表示された伝言板サイトで注意事項などを確認する
 - ④伝言板サイトに現在地や本人の健康状態を入力し、送信する(伝言板で保護者とやり取りができます)
- ※1人で対応することが難しい場合、高齢者福祉課が警察署へご連絡ください。



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維持のための取り組みを知り、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)

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一つです。

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。

市公共下水道ストックマネジメント計画

市の公共下水道は、昭和48年に整備を開始し、管路総延長は約317キロメートルに及びます。しかし、整備開始から40年以上が経過し、下水道管などの施設資産(ストック)は、今後急速に老朽化することが見込まれています。

そのため、市は、下水道施設を計画的かつ効率的に管理するため、令和元年11月に「諏訪市公共下水道ストックマネジメント計画」を策定し、持続可能な下水道事業の実現をめざしています。



▲下水道管路点検の様子



▲傷んだマンホール

下水道は正しく使いましょう



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るため、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。

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。

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。

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、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。

大雨の影響によりご不便をお掛けしました

8月14日から15日にかけて多量の雨水が下水道管に入ったことにより、クリーンレイク諏訪の処理能力を大きく超え、トイレが使用できないなど、市民のみなさまには大変ご不便をお掛けしたことをおわびします。併せて、節水にご協力いただいたみなさまに感謝申し上げます。



ゴルフ

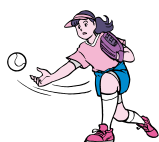
9月23日(木・祝)

- 時間 午前8時集合、8時30分開始
- 会場 諏訪湖カントリークラブ ※雨天決行
- 対象、定員 市内在住者、在勤者(各地区5~8人) 160人
- 競技方法 地区対抗戦、各地区上位5人のスコアを採用(グロス・新リペアの2部)
- 参加料 1人10,750円(セットプレー、昼食、賞品など)
- 申し込み 9月12日(日)までに諏訪湖カントリークラブ(☎52-1780、FAX 52-1737)へ申し込んでください。

ソフトボール

10月3日(日)

- 時間 午前9時(監督会議)
- 会場 スポーツ広場
- 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22日(水)午後5時までに、(市協会未登録チームは申込用紙で)小澤さん(☎090-8843-0697、Eメール seiictiolub@outlook.jp)へ申し込んでください。



ゲートボール

10月9日(土)

- 時間 午前9時開始(受付：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(土)~25日(土)に、岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込んでください。



ノルディックウォーキング

10月9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、Eメール otumiri@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

ソフトテニス

10月9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8時30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 ○高校 ○一般 ○シニア(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(保険料含む)、高校生…ペア1,500円(保険料含む)、そのほか…ペア1,800円(保険料含まない) ※当日集金します。
- 申し込み 9月30日(木)までに、宮下利彦さん(FAX 53-4749、〒392-0016 豊田2588)へ申し込んでください。

太極拳

10月9日(土)

- 時間 午前9時~午後4時 ※小雨決行
- 会場 湖畔公園 ※雨天時は元町体育館
- 参加料 1人1,000円
- 申し込み 9月12日(日)までに、飯田さん(☎・FAX 53-6857、Eメール iida.naoko188@gmail.com)へ申し込んでください。



野球

10月3日(日)、9日(土)、10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9日、10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23日(木・祝)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。



セーリング

10月9日(土)、10日(日)

- 時間 午前11時開始(受け付け：午前9時)
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー ※雨天決行
- 対象 市内在住、在勤、在学のヨットレース経験者
- 種目、参加料 一般の部(ソリング) 1人3,000円
- 申し込み 9月20日(月・祝)までに、増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。



ペタンク

10月10日(日)

- 時間 受付：午前8時15分~ ※雨天決行
- 会場 中央公園憩いの杜ペタンクコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 トリプレット(1チーム3人)
- 参加料 1チーム1,500円 ※当日集金します。
- 申し込み 10月6日(水)までに、佐藤さん(FAX 57-1919、Eメール sweet@kra.biglobe.ne.jp)へ申し込んでください。その際に、ボールの有無をお知らせください。

マレットゴルフ

10月11日(月)

- 時間 受付：午前8時~8時30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。

テニス

10月17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 シングルス(男子上級、男子一般、女子)
- 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6日(水)までに、西村さん(☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。Eメールの場合、件名を諏訪市スポーツ祭申込とし、氏名、所属、種目を明記してください。

- ★「参加料」の記載のない種目は無料です。
- ★「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。

バスケットボール 10月3日(日)

- 会場 市体育館
 - 種目 高校生・一般の各男・女の部
 - 参加料 高校生…2,000円、一般…3,000円
 - 申し込み 9月10日(金)午後4時までに、飯田さん(☎090-8329-0596)へ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。



合気道 10月9日(土)

- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 諏訪中学校武道場 ※演武披露や稽古指導
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。

弓道 10月9日(土)

- 時間、会場 午前9時 市弓道場
- 競技方法 金的…一手、近的…8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9日(土)

- 時間、会場 午後0時30分 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年の各男・女)、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、武井弘美さん(☎52-1183、〒392-0026 大手2-15-1)へ申し込んでください。

剣道 10月9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19日(日)までに、小泉さん(☎090-3403-5325、Eメール y-koizumi@sky.plala.or.jp)へ申し込んでください。



バドミントン 10月9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1日(金)までに、雨宮さん(Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com)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9日(土) 午前8時から
- 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。

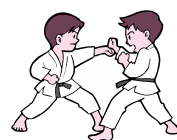
ボウリング 10月9日(土)

- 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)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、JBC長野県連会員
- 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8日(金)までに、川上さん(☎53-3888、Eメール khideki@po15.lcv.ne.jp)かココレーン諏訪店(☎75-5255)へ申し込んでください。



空手道 10月10日(日)

- 時間 午前8時30分
- 会場 市武道館(道場)
- 対象 市内在住者、在学者
- 参加料 1人1,500円
- 競技方法 形競技・組手競技 ○幼年の部…(男・女) ○小学生の部…(1～2年、3～4年、5～6年の各男・女) ○中学生の部…(男・女)
- 申し込み 9月10日(金)までに、藤森さん(Eメール jka_suwa@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。



卓球 10月17日(日)

- 時間 午前9時集合、午前9時30分開始
- 会場 市武道館(道場)
- 種目 小学生(低学年・高学年)、中学生男・女
- 申し込み 当日、午前9時まで会場で受け付けます。中学生は、学校ごと事前に申し込んでください。



ダンススポーツ 10月17日(日)

- 時間、会場 午後2時～5時(開場:午後1時) 市体育館
- 対象 市内外のダンス愛好者(年齢、性別は問いません)
- 種目 サークル発表、トライアル、ダンスタイム
- 参加料 900円(ダンスタイムのみ) ※当日集金
- 申し込み 事前に、河西紀生さん(☎52-7531、〒392-0022 高島4-2720-2)へ申し込んでください。



バレーボール 10月24日(日)

- 会場 湖南小学校体育館 ※変更する場合があります。
- 対象 市内在住の小中学生、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 男女別リーグ戦 3セットマッチ(6人制)
- 申し込み 9月24日(金)午後5時までに、小松さん(☎52-2584、☎090-4152-7822)へ申し込んでください。





手続きの流れ

①入園説明会に出席 (事前申込不要)



②申込受付日に提出 (最終締め切り日 11月2日)

※年度途中の入園を希望する人は、入園希望月の前々月15日までに入園申込書を提出してください(説明会・申込受付に参加することも可)。

●公立園は、原則、第一希望園の説明会に出席してください。日程が合わない場合は、他園の説明会に出席してください。いずれの説明会にも出席できない場合は、9月27日(月)に市役所で開催する説明会に出席してください。

●入園説明会で、申込書類をお渡しします。

●なるべく保護者のみの出席をお願いします。託児はありません。

●申込書類に必要事項を記入し、提出してください。

●受付日に面接をします(すわせいぼ幼稚園は別日)。お子さんと一緒にお越しください。

●当日は、保護者全員と児童分のマイナンバー(個人番号)が分かる物が必要です。あらかじめご用意ください。

●どの受付日にも申し込みができない場合は、こども課(市役所4階)で受け付けます。

※定員の都合により、希望する園以外の園をご案内する場合があります。

※最終締め切り日(11月2日)以降も申し込みはできますが、その時点で定員に空きがある園へ案内します(定員調整のため、すぐに案内できない場合があります)。

各園の入園説明会・申込受付日

発熱、咳、息苦しさ、倦怠感などがある人は、出席を控えてください。参加の際は、事前の検温とマスクの着用にご協力ください。

保育園名		①入園説明会日時(※1) 会場:各園(9/27は、市役所大会議室(5階))	②申込受付日時 会場:湯小路いきいき元気館3階((※3)を除く)
公立	片羽保育園	9月10日(金) (A) 13:15～ (B) 14:15～	10月6日(水) 誕生月ごとの時間帯(※2)
	渋崎保育園	9月24日(金) 14:15～	10月7日(木) //
	城南保育園	9月10日(金) (A) 13:00～ (B) 14:30～	10月7日(木) //
	中洲保育園	9月10日(金) (A) 13:00～ (B) 14:30～	10月6日(水) //
	こなみ保育園	9月24日(金) (A) 13:15～ (B) 14:30～	10月8日(金) //
	豊田保育園	9月24日(金) (A) 13:00～ (B) 14:30～	10月8日(金) //
	四賀保育園	9月24日(金) 14:30～	10月8日(金) //
	赤沼保育園	9月21日(火) (A) 13:00～ (B) 14:30～	10月7日(木) //
	神戸保育園	9月24日(金) 14:30～	10月6日(水) //
	角間川保育園	9月22日(水) 14:30～	10月6日(水) //
	きみいち保育園	9月22日(水) (A) 13:00～ (B) 14:30～	10月7日(木) //
	文出保育園	9月24日(金) 14:30～	10月8日(金) //
	城北保育園	9月21日(火) 14:30～	10月6日(水) //
	全園	9月27日(月) 18:00～	10月7日(木) 18:00～19:30
私立	ひなどり保育園	9月16日(木) R3.4.2以降生まれ…10:00～ H31.4.2～R3.4.1生まれ…16:00～	10月14日(木) 10:00～11:00(※3)
	聖ヨゼフ保育園諏訪	9月24日(金) 13:30～	10月12日(火) 10:30～12:00(※3)
	きらり諏訪赤十字病院園	10月6日(水) 9:30～	10月7日(木) 18:00～19:30 10月8日(金) 誕生月ごとの時間帯(※2) 10月19日(火) 10:00～11:00(※3)
	きらり諏訪日赤第二保育園	10月6日(水) 9:30～ ※会場はきらり諏訪赤十字病院園	10月7日(木) 18:00～19:30 10月8日(金) 誕生月ごとの時間帯(※2) 10月20日(水) 10:00～11:00(※3)
認定こども園	認定こども園 すわせいぼ幼稚園	10月5日(火) 10:00～ ※9:30から園紹介の動画が見られます。	10月13日(水) 在園児、卒園した人のお 子さんまたは弟・妹…9:00～10:00(※3) 上記以外の人…9:45～10:30(※3)

(※1) (A)は新0～2歳児(H31.4.2以降生まれ)、(B)は新3～5歳児(H28.4.2～H31.4.1生まれ)が対象です。きょうだい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。

(※2) ○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

(※3) 申込受付会場は、各保育園・私立園・認定こども園です。

※長野県福祉大学校保育実習室(☎52-1459)の入室については、直接お問い合わせください。

◆掲載者には写真を無料で送ります。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)

＼ まちの話題を写真でお届け！ /
Photo まちニュース



7/11
(日)

局地的豪雨や台風などの水害に備える 水防訓練

水防活動の基礎知識と技術を習得するため、市消防団員と市新入職員が参加し、水防訓練が行われました。コロナ禍の訓練となり、参加者はソーシャルディスタンスを保ちながら、土のうの作成などを行っていました。



8/4
(水)

災害時に無償で法律相談 災害時相談業務に関する協定調印式

災害発生時に、無償で被災者相談業務や被災者支援情報の提供などを受ける協定を、長野県弁護士会と締結しました。市の災害協定の締結は67件目で、激甚化する自然災害に備えます。



8/5
(木)

製造業の優れた技術に触れる 諏訪市企業見学ツアー

公立諏訪東京理科大学の学生を対象にした企業見学ツアーを、市内の製造業2社で行いました。参加した学生たちは、事業内容の説明を聞いたり製造現場を見たりして、地元企業の優れた技術へ理解を深めていました。



8/13
(金)

東京2020パラリンピック 諏訪市聖火ビジット

パラリンピック聖火フェスティバルの一環として、8月12日に富士見町で採火された聖火がすわっチャオに展示されました。諏訪清陵高校書道部のみなさんが製作した横断幕も掲げられ、柔らかな火が会場にとまりました。



8/15
(日)

記録的大雨を観測 令和3年8月前線による大雨災害

停滞した前線の影響で、長野県内では8月13日～15日にかけて記録的大雨となり、諏訪湖や河川の増水により市内でも浸水などの被害がありました。被災されたみなさまにお見舞い申し上げるとともに、早期復旧に努めます。



Topic 02

みなさんのご意見をお寄せください

第六次諏訪市総合計画(案)の パブリックコメント

- 目的 総合計画は、諏訪市を運営するための指針となる計画です。行政、住民、事業者などが協働により実現すべき目標や将来像を掲げています。この計画に対する意見を広く市民のみなさんに伺うため、パブリックコメントを行います。
 - 募集期間 9月13日(月)～10月8日(金)
 - 閲覧場所 市役所1階ロビー、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ
 - 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者
 - 提出方法 原則、意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、企画政策課(市役所3階)へ持参するか郵送(最終日消印有効)、メールまたは電子申請で提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所にあります。電子申請は、市ホームページの対象ページから回答を。 ▲QRコード
- (応)・(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、Eメールkikaku@city.suwa.lg.jp



Topic 01

全方向必ず一時停止をしましょう

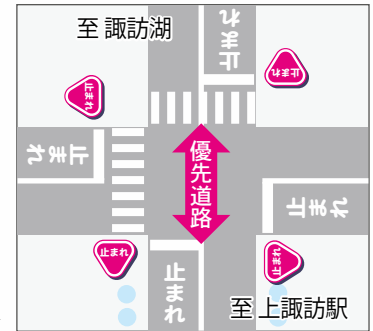
柳並線延伸に伴う交通規制変更

上諏訪駅西口と諏訪湖畔を結ぶ柳並線^{やんなみ}延伸区間の開通に伴い、柳並線と中浜2号線交差点の交通規制が4月から変更になっています。通行するときは、必ず一時停止をするなど交通ルールを守り、周囲の安全確認を確実に行ってください。

■通行方法

当面の間、全で一
時停止規制です。柳
並線が優先道路で
すが、必ず全方向一
時停止の上、安全確
認をして通行してく
ださい。

交差点イメージ▶



(問) 建設課交通安全係(内線252)

Topic 04

9月10日～16日は自殺予防週間です

こころのストレスはありませんか

新型コロナウイルス感染症の影響が長く続き、こころのストレスを感じていませんか。自身や周囲で悩みを感じている人がいたら、迷わず相談してみましょう。

■ストレスと上手に付き合うために

○生活習慣を整えよう ○適度に体を動かそう ○バランスのとれた食事をしよう ○趣味を楽しもう ○テレビやインターネット環境から離れよう

■つらいときは、誰かに相談してみよう【相談窓口】

- ①保健センター ☎52-8592(平日8:30～17:15)
- ②いのちの電話松本 ☎0263-29-1414(毎日11:00～22:00)
- ③こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日8:30～16:00)
- ④よりそいホットライン ☎0120-279-338(毎日・24時間)
- ⑤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)
- ⑥厚生労働省 SNS相談
- ⑦新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ



④ (問) 保健センター(内線592)

Topic 03

介護者のリフレッシュと情報交換の場

介護者リフレッシュ交流会、 家族介護教室

■介護者リフレッシュ交流会

タクシー送迎付きのお出掛け交流会です。

- 日程、内容 ①9月28日(火)…霧ヶ峰散策 ②9月30日(木)…そば打ち体験 ③11月9日(火)…紅葉狩り ④令和4年2月初旬…いちご狩り
- 対象、定員 要支援1以上の市内在住の人を介護していて、市内に住所がある人 各回10人(先着順)
- 参加料 各回500円程度 ※別途、体験や食事などの費用がかかります。
- 申し込み ①・②は9月24日(金)まで、③は11月4日(木)までに、電話で申し込んでください。④の日程や申し込み日などは、後日お知らせします。

■家族介護教室

- 日程、内容 ○11月開催予定…体を傷めない介護方法、介護用品の上手な使い方・介護相談会、認知症の人のケア「ユマニチュード」 ○令和4年1月開催予定…介護者のためのメンタルヘルス
 - 対象 市内在住の介護者、介護に関心がある人
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- ※詳しい日程や内容は、今号に挟み込みの社協だよりをご覧ください。今後の新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、変更する場合があります。
- (申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508、(問) 高齢者福祉課 高齢者福祉係(内線298)

Topic 05

低所得の子育て世帯のみなさんが対象です

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症に係る国の対策として、子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分、ひとり親世帯以外の子育て世帯分)の申請を受け付けています。「ひとり親世帯分(A)」または、「ひとり親世帯以外の子育て世帯分(B)」のどちらかで1回給付が受けられます。混雑を防ぐため、相談が必要な場合は相談日時を予約してください。

■ひとり親世帯分(A)

- 対象 次の①～③のいずれかに該当するひとり親世帯の人 ※Bの給付金を受け取った人を除きます。 ①令和3年4月分の児童扶養手当受給者 ②公的年金等(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給していて、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 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、支給済みです。
 - 給付額 児童1人当たり5万円
 - 申請期限 令和4年2月28日(月)
- (申)・(問) こども課子育て支援係(内線445、448)



■ひとり親世帯以外の子育て世帯分(B)

- 対象 次の①または②に該当する人 ※Aの給付金を受け取った人を除きます。 ①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度住民税均等割が非課税の人 ②平成15年4月2日(障がい児の場合は平成13年4月2日)～令和4年2月28日に生まれた児童を養育し、次のいずれかに該当する人 ○令和3年度住民税均等割が非課税の人 ○新型コロナウイルスの影響で家計が急変し、住民税均等割が非課税相当であると認められる人
 - 手続き ②に該当する人は、申請が必要です。必要書類を郵送するか、市民課④番窓口(市役所1階)へ提出してください。申請書類は、窓口か市ホームページから取得できます。 ※①に該当する人は、支給済みです。
 - 給付額 児童1人当たり5万円
 - 申請期限 令和4年2月28日(月)
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)

Topic 07

お近くの会場で申請ができます

マイナンバーカードの出張申請窓口を開設します

市は、新たにマイナンバーカードを申請する人のための、出張申請窓口を開設します。

- 日程、会場 ○9月15日(水)…中洲公民館 ○9月16日(木)…豊田公民館 ○9月22日(水)…四賀公民館 ○9月29日(水)…湖南公民館
 - 時間 午前9時30分～正午
 - 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)
 - 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、各会場で無料で撮影できます。 ○諏訪市に住民票がある人は、住んでいる地域に関わらず、どの会場でも申請できます。 ○マイナンバーカードは、後日郵送でお届けします。
- (問) 市民課市民係(内線120)

Topic 06

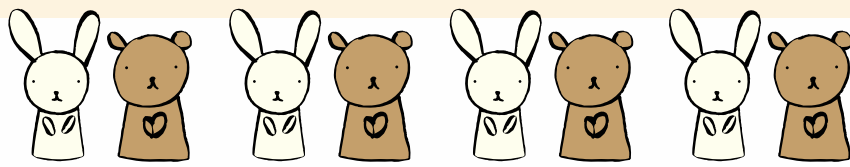
この機会にご利用ください

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26日(日) 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) ○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120)





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



里親のこと、地域の子育てのことを一緒に考えてみませんか。

(申)・(問) 諏訪児童相談所
☎52-0056、Eメール
suwajido@pref.
nagano.lg.jp



諏訪児童相談所
片倉 宜子さん

里親の輪を広げて子どもたちの未来を育む

里親制度普及啓発フォーラムを開催します

里親を知っていますか

さまざまな理由で家族と暮らせない子どもを一定期間家庭に迎え、育ちを支えるのが里親(養育里親)です。子どもたちは、あたたかく安心できる里親家庭と地域の支えの中で、多くの経験を通して大きく成長します。地域に里親が増えることで、慣れ親しんだ地を離れずに育つことができます。

里親制度普及啓発フォーラム

●日時 10月2日(土)、3日(日)
午前10時～午後3時

●会場 カノラホール

●内容 ○映画上映:「さとにきたらええやん」○パネルディスカッション:「地域の子育て支援について」(2日)、「社会的養護について」(3日)

●定員 100人(先着順)

●申し込み 必ず事前に、電話かEメールで申し込んでください。その際、参加者氏名・連絡先(電話番号)またはメールアドレス・参加希望日をお知らせください。

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)

ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

掲載以外のイベントや詳しい内容は、児童センターホームページをご覧ください。<児童センターHP>



リトミック第2期(連続講座)

- 日時 9月30日(木)、10月7日(木)、14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 10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 9月1日(水)から(第1期に参加した人は9月7日(火)から)、申し込んでください。

親子で柳沢運動プログラム

- 日程 10月8日(金)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 2歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 10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、着替え
- 申し込み 9月10日(金)から、申し込んでください。

ベビーダンス

- 日時 10月12日(火) 午前10時～11時
- 対象 首がすわった乳児～おおむね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、汗拭きタオル、バスタオル(子どもを寝かせる用)
- 申し込み 9月14日(火)から、申し込んでください。

ママダンス～パパもいいよ～

- 日時 10月19日(火) 午前10時～10時45分
- 対象 おおむね1歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 9月21日(火)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



加藤 千陽 ちゃん
(2歳4か月)
いっぱい食べて、いっぱい
遊んで大きくなってね!



名取 陽菜 ちゃん
(1歳2か月)
元気いっぱい!!
すくすく大きくなってね♡



五味 悠登 ちゃん
(1歳8か月)
たくさん食べて
元気に遊ぼうね♪

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



今月の乳幼児健診・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、マスクを着用してきてください。

乳幼児健診

	日 程	対 象
4か月児健診	9月27日(月)	令和3年5月生まれ
10か月児健診	9月28日(火)	令和2年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月2日(木)	令和2年2月生まれ
3歳児健診	9月1日(水)	平成30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、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

- 日程 9月16日(木) ●対象 令和元年8月生まれ
- 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、バスタオル

すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※要申込

- 日程 9月3日(金) ●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) ※要申込

- 日程 ①9月6日(月) ②9月21日(火)
- 時間 午後1時30分～2時30分

予防接種

	日 程	対 象
日本脳炎	ワクチンの供給が安定しないため、一時中止します。再開の際は、対象者にお知らせします。	
四種混合(初回2回目)	9月8日(水)	令和3年1月～3月生まれ
BCG	9月7日(火)	令和3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)

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!

☆諏訪市子育て応援サイト

最新の子育て情報は、市ホームページの「諏訪市子育て応援サイト」をご利用ください。



<QRコード>



Health & Happy Life

みんなの健康リレー

今月は

市健康推進課栄養士おすすめ！



ヘルシーレシピ

(問) 保健センター(内線591)

かぼちゃの白玉団子

ポイント

旬のかぼちゃを使ったおやつです。お子さんと一緒にこねたり、丸めたりして楽しもう！



1人分の栄養価

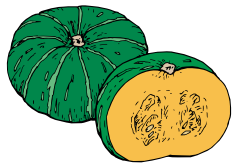
エネルギー	178	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	1.2	g
塩分	0.1	g

【材料】<おとな5人分>

- ・かぼちゃ…100g
- ・白玉粉…100g
- ・木綿豆腐…100g
- ・ゆであずき…小1缶

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。ザルに上げて、温かいうちにフォークなどでつぶす。
- ②ボウルに①と白玉粉、木綿豆腐を入れ、水分が足りない場合は水を足してよくこね、耳たぶくらいのかたさになったら小さい団子状に丸める。
- ③鍋にお湯を沸騰させ、②を入れる。浮き上がってから1分ほどゆでた後、すくい上げて冷水を張ったボウルに取る。皿に盛り付け、お好みでゆであずきをかける。



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

福田 和博 さん



(問) 保健センター(内線592)



アンチ・ドーピングについて

1年遅れて東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されました。しかし、残念ながらドーピングで失格となる選手がいました。

ドーピングとは、不正な薬剤や禁止物質を摂取し、競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為のことです。スポーツの尊厳を失墜させるだけでなく、選手自身の健康に悪影響を及ぼすリスクもあるため、アンチ・ドーピングの取り組みが行われています。

禁止物質は、治療目的の薬や、健康維持のためのサプリメントに含まれていることもあり、うっかり服用してしまう場合もあります。このようなことを防ぐため、選手自身はもちろん、家族や友人などもドーピングの危険性を知ることが大切です。ドーピングについてわからないことは、スポーツドクターやスポーツファーマシストにご相談ください。医薬品に関する知識に基づいたアドバイスを受けられます。インターネットで検索すると見つけることができるので、お気軽にご相談ください。

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
9	5日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	かがやき歯科クリニック ☎62-4182	こころ薬局 ☎54-2788
	12日(日)	なかす内科医院 ☎54-2230	落合歯科医院 ☎53-3800	片倉薬局 ☎58-0529
	19日(日)	清水クリニック ☎53-1625	堀歯科医院 ☎73-7139	かりん薬局 ☎56-3515
	20日(月・祝)	みやざき皮膚科クリニック ☎78-0005	平林歯科医院 ☎52-1741	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601
	23日(木・祝)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	岳歯科医院 ☎79-6226	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	26日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	伊藤歯科医院 ☎52-1890	清風堂さわやか薬局 ☎53-6288
10	3日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	三井歯科医院 ☎62-5965	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
(9月、10月第一週)

**市博物館**
☎ 52-7080**【休館日】** 毎週月曜日(9/20を除く)、9月21日(火)、24日(金)

■ミニギャラリー展「高島藩の刀剣」

●期間 開催中(～9月5日(日))

■ミニギャラリー展「若君から見る諏訪頼重」

●期間 9月11日(土)～10月17日(日)



諏訪頼重の供養塔(上社前宮)

イベント

■おんばしら + 何でも相談コーナー

すわ大昔情報センターに御柱や諏訪信仰関連の本を集めた特設コーナーを設置し、専門のスタッフが諏訪の歴史の学びをサポートします。

●日程 9月11日(土)～26日(日)

●時間 午後1時～3時(随時)

**市美術館**
☎ 52-1217**【休館日】** 毎週月曜日(9/20を除く)、9月21日(火)、24日(金)、28日(火)～30日(木)

■市制施行80周年記念企画展「彫漆家・小口正二ー春はかならず来るー」

●期間 開催中(～9月26日(日))

イベント

■おはなし鑑賞会【要申込】

●日程 9月5日(日)

●時間 午後2時～3時

●定員 15人(先着順)

■つきいちアート9月「ミュージアムコンサート」【要申込】

小口正二さんが好んだ曲や展示中の作品をイメージした曲を、アコーディオンとアコースティックギターのデュオで楽しめます。

●日程 9月12日(日)

●時間 午後2時～3時

●定員 20人(先着順)

●演奏 ハックルベリー フレンズ
Huckleberry Friends**原田泰治美術館**
☎ 54-1881**【休館日】** 毎週月曜日(9/20を除く)、9月14日(火)

■「椋鳩十と原田泰治 二人の世界 画文集 [太陽の匂い] 原画展」

●期間 開催中(～令和4年2月27日(日))

■原田泰治と巡る47都道府県 ふるさと日本百景

●期間 開催中(～令和4年2月27日(日))

■ギャラリーさざなみ 第21回原田泰治と子どもたちのふれあい絵画教室

諏訪地域の小・中学生の「ふるさと」をテーマにした夏休みの絵を展示します。

●期間 9月15日(水)～10月17日(日)

イベント

■原田泰治さんによる作品講評会【要申込】

原田泰治さんが、ふれあい絵画教室応募作品の講評や絵の描き方の指導を行います。

●日時 10月2日(土) 午後1時～

**すわっ
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)… 9月5日(日)
- 屋外50m プール閉場… 9月12日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)… 9月19日(日)
- 研修室レッスン休講… 9月20日(月・祝)
- 特別営業日… 9月23日(木・祝)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)… 9月26日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日… 毎週月曜日
(9/20を除く)、9月21日(火)、24日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日… 毎週月曜日、
9月4日(土)、23日(木・祝)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■ガラスの犬 ボーム童話集

フランク・ボーム 作、津森優子 訳、坂口友佳子 絵(岩波書店)

アメリカの子どもたちに、アメリカの妖精が出てくるモダンなおとぎ話を読んでほしいと書いた一冊。

■コブのない駱駝 きたやまおさむ「心」の軌跡
きたやまおさむ 著(岩波書店)

「帰って来たヨッパライ」でデビュー、「戦争を知らない子供たち」などを作詞し、その後精神科医となった著者の自伝。



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18日(土)、19日(日)、20日(月・祝)

●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)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 9月19日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップ(乳幼児向け)

●日程 9月1日(水)、8日(水)、15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4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)

●時間 午前11時～11時30分

接種の状況と接種後の感染予防対策のお願い

新型コロナウイルスワクチン接種は、接種券が届いているみなさんの予約を受け付けています。ワクチン接種を受けていない人で接種を希望する人は、事前に予約の上接種を受けてください。

接種に関する情報は、市ホームページで随時お知らせします。

(問) 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎58-7225、☎58-7226

■ ワクチン接種の状況

	接種人数	接種率
1回目	1万7,386人	36.2%
2回目	1万5,137人	31.5%

※1回目の人数は、2回目接種完了者の1回目を含みます。

※接種人数は、8月12日現在ワクチン接種記録システムに入力された数値を基に算出した速報値です。

※接種率は、毎月人口異動調査の市の総人口から算出しています。

■ 集団接種は土・日曜日に実施しています

市は、市内23医療機関での個別接種と、清水町体育館での集団接種でワクチン接種を行っています。現在、国からのワクチン供給量との調整により、集団接種は土・日曜日の実施としていますので、平日の接種を希望する人は、医療機関での個別接種を予約してください。

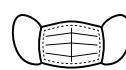
安定したワクチン接種の実施のため、ご理解とご協力をお願いします。

ワクチン接種後も感染予防対策をお願いします

ワクチン接種後は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。接種後も、感染予防対策に努めていただくよう、お願いします。



3密の回避



マスクの正しい着用



せっけんに
よる手洗い

※会場への入場人数を制限して開催します。

市制施行80周年記念
第43回諏訪市芸術祭

11月6日 土
文化センター

すわ能

午後2時～
(午後1時開場)



観世清和



松木千俊



野村裕基

出演

観世清和(二十六世観世宗家、重要無形文化財総合指定保持者)、松木千俊(シテ方観世流、重要無形文化財総合指定保持者)、野村裕基(狂言方和泉流) ほか

入場料(全席指定)

○一般…3,000円 ○高校生以下…1,000円

※チケットは事前予約制で、座席は主催者が指定します。

※未就学児は入場できません(託児サービスはありません)。

チケット予約受付開始日 9月27日(月)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、急きょ変更または中止となる場合があります。

※来場の際は必ずマスクを着用し、会場内での会話や発声は控えてください。また、発熱や体調がすぐれないなど、公演当日に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、来場しないでください。

チケットの予約

電話または窓口で予約を受け付けます。

■ 電話予約

生涯学習課生涯学習係へ電話し、代表者氏名・住所・電話番号・必要なチケットの枚数をお知らせください(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)。

■ 窓口予約

市公民館窓口で、代表者氏名・住所・電話番号・必要なチケットの枚数をお知らせください(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)。

チケットの受け取り

10月30日(土)～11月6日(土)に、市公民館窓口(公演当日は文化センター)で代金を支払い、予約したチケットを受け取ってください(現金払いのみ)。

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係 ☎52-4141(内線595)

※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 緑の募金 189万円以上に

(公財)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189万4,119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414)

i サンデーリサイクルを実施しています(最終回)

日曜日に資源物回収を行っています。

- 日程 9月12日(日) ※雨天決行
- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 西友城南店・湖南店、いちやまマート諏訪店、ツルヤ上諏訪店
- 対象品 ○カン類(アルミ缶・スチール缶) ○ペットボトル ○カセットボンベ ○CD・DVD(未開封、新品未使用品のみ) ○廃食油 ○リターナブルビン(ビールビン・一升ビン) ○割り箸(竹製は不可) ○その他の紙 ○インクカートリッジ ○携帯電話 ※対象品以外は、回収できません。

(問) 環境課環境衛生係(内線211)

i 長野県既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県は、太陽光発電設備と蓄電池の設置費用の補助を行っています。

- 対象 自己の居住用の既存住宅に、信州の屋根ソーラー認定事業者の販売・施工により、次のいずれかを設置する人 ○太陽光発電設備と蓄電池の両方 ○蓄電池 ※太陽光発電設備は10kW未満、蓄電池は4kWh以上のもの。
 - 補助金額 1戸当たり20万円(蓄電池のみを設置する場合は15万円)
 - 申し込み 必要事項を記入した申請書2部に必要書類を添えて、諏訪地域振興局環境課へ持参するか、郵送で提出してください。 ※詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。
 - その他 グループ・パワー・チョイス(共同購入事業)との併用はできません。
- (申)・(問) 諏訪地域振興局環境課 ☎57-2952(直通)



▲QRコード

i 水質汚濁事故を防止しましょう

工場排水や油などが河川に流出してしまう水質汚濁事故が発生しています。水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活や動植物に影響を及ぼすこともあります。市民や事業者のみなさんは、水質汚濁事故を発生させないように日頃からご注意ください。

水質汚濁事故を発生させてしまった場合は、市環境課か諏訪地域振興局環境課(☎53-6000(代表))または消防署(119番・油が流出した場合のみ)へ通報をお願いします。 ※原状回復にかかる費用は、法律に基づき発生させた人が負担することになります。

(問) 環境課環境保全係(内線214、215)

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ことが必要です。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) 環境課環境保全係(内線214、215)

i 年金生活者支援給付金請求書の提出

年金生活者支援給付金は、所得が一定額以下の年金受給者に給付金が上乗せされる制度です。現在未受給で新たに対象となる人は、8月下旬ごろから送付される請求書(はがき型)を提出してください。すでに受給している人は、手続きは不要です。

- 対象 ○高齢基礎年金受給者…世帯全員が住民税非課税の65歳以上の人で、自身の前年の年金収入額とその他の所得額の合計がおおむね88万円以下 ○障害基礎年金・遺族基礎年金受給者…前年の所得額(非課税収入を除く)がおおむね472万円以下
- (問) 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載する催しや講座などを中止または延期する場合があります。開催日の延期や中止など、最新の情報は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲QRコード

i お知らせ**i お出掛けください! おひさまマルシェ**

障がい事業所のみなさんが、パン、革製品、小物などを展示販売します。

- 日程 9月27日(月)～30日(木)
- 時間 午前10時～午後2時
- 会場 市役所1階ロビー

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線233、235)

i 公的年金受給者 令和4年分扶養親族等申告書の提出

対象者には、「令和4年分扶養親族等申告書」が、9月中旬以降に送付されます。申告書の提出は、令和4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)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています**■ご存じですか? 「再勧誘の禁止」**

訪問販売や、電話勧誘販売では「再勧誘の禁止」が法律で定められています。断ってもしつこく勧誘してくる、契約するまで居座るといった悪質業者との契約はトラブルの元です。困ったときは、「再勧誘しないで!」と、言ってみましょう!

- 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 結核健診(胸部レントゲン)の追加健診

- 日程 9月24日(金)
- 対象 65歳以上の市内在住者(年度内に65歳になる人を含む)
- 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)

i 地域の活動を応援します地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域活動に関わる備品の助成をします。この助成を受けて、小川区と島崎一区の公民館備品が整備されました。市は、今後もこの事業を活用し、コミュニティづくりを積極的に進めていきます。活用を検討している団体などは、事業内容の説明をします。お気軽にお問い合わせください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i 地域の活動を応援しますコミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターがコミュニティ(地域)活動に対して助成をする宝くじの社会貢献広報事業です。地域が自主的に行う防災活動、コミュニティセンターの備品整備などの費用を助成します。この宝くじの助成金を受けて、福島区の公民館備品や、神宮寺区自主防災会の防災備品が整備されました。事業の活用を検討している団体などは、事業内容の説明をします。お気軽にお問い合わせください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i 9月20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8年4月1日 ～昭和9年3月31日	祝金(市)
99歳	大正11年4月1日 ～大正12年3月31日	祝金(市) 祝品(市)
100歳	大正10年4月1日 ～大正11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)

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	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ています。

(問) 税務課庶務係(内線143)

納税ごよみ(令和3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(木)	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1日(月)	10期		3期	
11月	11月30日(火)	11期	4期		
12月	12月27日(月)	12期		4期	
令和4年1月	令和4年1月31日(月)	101期			
2月	2月28日(月)	102期			
3月	3月31日(木)	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。

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】

i 総合教育会議

- 日時 9月21日(火) 午後1時30分
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 議題 小中一貫教育の現状について
ほか

i 市民芸能祭・ コーラス祭の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度市民芸能祭・コーラス祭を中止します。参加を予定していたみなさんには申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 9月の市図書館 休館日の変更

9月4日(土)は、当初休館の予定でしたが開館します。変更後の休館日は、次のとおりです。

- 9月の休館日 9月6日(月)、13日(月)、
21日(火)、24日(金)、27日(月)

(問) 市図書館 ☎52-0429

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)

募集

i 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、テレビやインターネット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14日(火)必着 ※
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)

i 9月定例教育委員会

- 日時 9月17日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i マイナポイントの予約・ 申し込みは12月末までに!

4月末までにマイナンバーカードを申請した人や、それ以前にマイナンバーカードを取得した人は、マイナポイントの付与対象です。

マイナンバーカードを受け取り後、マイナポイントの予約・申し込みをし、12月末までにチャージまたは買い物をする事で、上限5,000円分のポイントを受け取れます。市役所内にも、ポイントの予約に必要なマイキーIDを設定できるパソコンがあります。手続きが済んでいない人は、早めの手続きをお願いします。

※すでに申し込みの受け付けやポイント付与を終了した決済サービスがあります。詳しくは、総務省ホームページをご覧ください。 ▲QRコード



(問) マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

i すわっチャオキッズコー ナーのイベント

①第4回子育て講座 子どもの病気と怪我・コロナ禍での注意

- 日時 9月10日(金) 午前10時～11時
- 対象、定員 0歳～3歳の子どもとその保護者 15人(先着順)

②第4回季節のイベント あそびの日～多世代交流～

おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に、けん玉やあやとりなどを体験します。



- 日程 9月23日(木・祝)
- 時間 午前10時～午後4時
- 対象、定員 未就園・保育園児、小学生とその保護者 50人(先着順)

③第6回親子で運動あそび

- 日程 9月29日(水)
- 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 7組14人(先着順)

【①～③共通事項】

- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 事前に、直接窓口または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 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3年度ぐらしいいきエコフェスタを中止します。なお、同時開催の消費生活展は開催予定です。詳しくは、広報すわ10月号をご覧ください。

(問) 保健センター(内線591)

i 並木DEコンサート♪

野外コンサートを開催します。

- 日時 ①9月11日(土) ②9月18日(土) 午後7時～8時 ※雨天などの場合は、中止します。
- 会場 柳並公園
- 出演 ①Tang5+YOKO(ジャズ)
②丸山謙一(マルケン)、シモジマ's

(問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-6365

i 国道20号の夜間通行規制

水道管入れ替え工事のため、国道20号の一部が夜間片側交互通行になります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 規制期間 9月上旬～11月下旬 ※
規制期間・区間は、天候などの理由により、変わる場合があります。

- 規制時間 午後9時～午前6時



(問) 水道局施設課上水道係(内線762)

i セツ釜配湯場改良工事 に伴う断湯

セツ釜配湯場の改良工事に伴い、温泉の使用ができなくなります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 日時 9月16日(木) 午前6時30分～午後5時 ※断湯時間は、工事の進捗状況により前後する場合があります。

- 対象区域 大和、湖岸通り二丁目(間欠泉センター前付近のみ)、湯の脇、諏訪一丁目・二丁目、末広、茶臼山、立石、渋崎、文出、小川、有賀、北真志野、南真志野、大熊、田辺、下金子

(問) 水道局施設課温泉係(内線764、765)

※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。

 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。

- 日時 9月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木) 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、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

**講座****メイクアップとすっきり爽やか健康体操**

- 日程 10月5日(火)、6日(水) 全2回
- 時間 午後1時30分～4時
- 会場 ホテル紅や(湖岸通り2-7-21)
- 対象 ○60歳以上でシルバー人材センターに興味のある人 ○シルバー人材センターに未入会の人
- 定員 30人(先着順)
- 内容 美容のプロに学ぶ印象アップメイク術(1日目)、肩こりや腰痛を解消する健康体操(2日目)
- 申し込み 9月24日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388

**はじめてのパン作り講座 秋の巻**

- 日時 ○昼コース…10月11日(月)、18日(月) 全2回 午前10時～午後0時30分 ○夜コース…10月6日(水)、13日(水) 全2回 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12人(先着順)
- 参加料 1,800円(材料費)
- 申し込み 9月6日(月)～30日(木)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。その際、希望するコースをお知らせください。
- 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

**工学院大学入試個別相談会**

各種入試制度や、学びの内容などの疑問や質問に答えます。

- 日程 9月18日(土)
- 時間 午後1時～4時
- 会場 文化センター第3集会室
- ※例年行っている自治体推薦入試は、今後のあり方を検討するため休止します。
- (問) 教育総務課学務係(内線461)

**諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談**

保護司が相談に乗り、必要な場合には適切な専門機関を紹介します。

- 日程 9月24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)

**空き家に関する相談**

空き家の管理、活用、解体などの相談ができます。

- 日程 9月15日(水)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 諏訪合同庁舎501会議室
- 対象、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(金)までに、電話で申し込んでください。 ※開催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・空き地バンク活用相談会(無料)**

家や土地の賃貸や売却を検討している人の相談を受け付けます。

- 日程 9月25日(土)
- 時間 午後1時～4時
- 会場 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(諏訪宅地建物取引業協会)
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- ※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)

**国スポ・全障スポの愛称・スローガン**

令和10年に長野県で開催予定の、第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会の愛称とスローガンを募集しています。

- 募集期間 (受け付け中)～10月12日(火)
- 賞金 最優秀賞5万円、優秀賞1万円 ※中学生以下は、賞金相当額の図書カード。



※募集要項など詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

▲QRコード

(応)・(問) 長野県準備委員会事務局(県庁内) ☎026-235-7442

**長野県福祉大学校 令和4年度入学生**

- 出願期間 ①保育学科(学校推薦型選抜)…10月5日(火)～19日(火) ②介護福祉学科…11月5日(金)～15日(月) ※保育学科の一般選抜試験は、令和4年2月に実施予定です。
- 試験日 ①11月2日(火) ②11月25日(木)
- 募集人員 ①30人程度 ②20人
- ※詳しくは、福祉大学校ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 長野県福祉大学校教務室 ☎57-4821



▲QRコード

**相談****不動産評価等の無料相談会**

- 日時、会場 10月1日(金) 午前10時～午後4時 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(金) 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 ☎78-6923

市民手話講習会

- 日時 10月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、11月4日(木)、11日(木)
全6回 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 9月30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



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

市地域包括支援センターに申し込む教室です。

■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
10/4(月)	湯小路いきいき元気館	20人
10/12(火)	豊田公民館	各日
10/25(月)		15人
10/18(月)	四賀公民館	15人

●時間 午後1時30分～2時30分

■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
10/1(金)	湯小路いきいき元気館	25人
10/5(火)	なかよし広場	8人
10/8(金)	とちの木ひろば	8人
10/14(木)	老人福祉センター	15人
10/19(火)	四賀公民館	15人
10/26(火)	豊田公民館	15人

●時間 午後1時～2時15分

●その他 10月14日(木)の教室の際に、市保健師によるミニ健康講座を行います。

【共通事項】

- 申し込み 9月13日(月)～17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) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

やまびこスケートの森に申し込む教室です。

■食べて!歩いて!四季めぐり(弁当付き)

●日程 ①ノルディックウォーキング…9月29日(水) ②ウォーキング…10月20日(水)

●時間 午前10時～午後1時

●会場 市体育館、諏訪湖ジョギングロード

●定員 各回20人(先着順) ※初めて参加する人を優先します。

●参加料 800円(弁当代)

●申し込み ①は9月7日(火)～8日(水)の正午～午後6時、②は9月28日(火)～29日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

■水中運動教室

●日程 ○男性のための水中ウォーキング講座…10月13日(水)、27日(水)、11月17日(水)、24日(水)、12月15日(水) 全5回 ※男性のみ参加できます。○金曜日コース…10月15日、29日、11月19日、26日、12月17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 各教室15人(先着順)

●申し込み 9月14日(火)～15日(水)の正午～午後6時に電話で申し込みを。

(申)・(問) やまびこスケートの森 ☎24-5210

諏訪塾と歩く「甲州道歴史散歩」秋

- 日程、内容 ○10月3日(日)…十王堂跡～普門院萬福寺まで、上諏訪～四賀の鎌倉道を歩く ○10月17日(日)…足長神社～神戸の休石まで、四賀の鎌倉道を歩く
 - 時間 午後1時～4時30分(受け付け：午後0時50分～1時)
 - 集合場所 市公民館裏駐車場
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者優先 ※小学生以下は、保護者同伴。
 - 定員 各回20人(先着順)
 - 申し込み 9月1日(水)から、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。その際、参加を希望する日程をお知らせください。※両方参加することもできます。
- (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)

親子でenjoyサイエンス講座

■シャボン玉・立体シャボン膜を作って遊ぼう!

●日程 9月11日(土)

●時間 午前10時～11時30分

●会場 市公民館視聴覚室(1階)

●申し込み 9月2日(木)から、電話か直接窓口で申し込んでください。

■ペットボトルで手作り顕微鏡を作って、植物などを観察してみよう

●日時 10月2日(土) 午前10時～正午

●会場 中洲公民館

●申し込み 9月15日(水)から、電話か直接窓口で申し込んでください。

【共通事項】

- 対象 市内小学生とその保護者
 - 定員 各講座8組(先着順)
 - 参加料 各講座500円(資料代など) ※当日集金します。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

〈広告欄〉

旧すわともカード「満点カード」は、



(2021年)
本年9月30日までに
加盟店でご利用ください。

満点になっていない

途中のカードは、

以下の店舗で
移し替えをお願いします。

カクセン/いすみ屋
小林川魚店/金鶏園茶店
ナチュラル/園月堂本舗本店

※ポイント移し替え期限も9月30日まで

お問い合わせはこちらまで

合同会社まちづくり諏訪

☎080-9815-5974

すわともカード

検索

※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



ボクシングエクササイズ教室

- 日程 10月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)、11月5日(金)、12日(金)、19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
※18歳未満は、保護者同伴。
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 1,500円
- 申し込み 9月6日(月)午前9時～9月24日(金)に、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)



市民ロードレース大会

- 日程 10月24日(日) ※小雨決行
 - 時間 午前9時競技開始予定
 - 会場 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30日(木)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。
- ※詳しくは、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
- (申)・(問) 市陸上競技協会(矢花)Eメール yabana@suwashi-rk.com、(問) スポーツ課 ☎57-2811



バードコールを作ってみよう！

- 鳥の鳴き声のような音を出せるバードコールを作り、夢の海周辺を散策しながら鳥の生態などを学びます。
- 日程 9月20日(月・祝)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 夢の海森林体験学習館
 - 対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上の子どものとその保護者
 - 定員 5組(先着順)
 - 参加料 200円 ※バードコールを追加で作る場合、1つにつき100円がかかります。
 - 申し込み 9月3日(金)から、電話で申し込んでください。
 - (応)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線 595)

オシャレ先取り！
秋の美容講座

- 上諏訪駅前商店街とのコラボレーション講座の2回目です。
- 日程 9月16日(木)
 - 時間、内容 ○午後1時30分～2時30分…簡単にできるネイルケア講座
○午後2時50分～3時50分…夏の後の肌ケア講座
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 各講座15人(先着順)
 - 参加料 各講座500円
 - 申し込み 9月2日(木)から、電話か直接窓口で申し込んでください。その際、参加を希望する講座名をお知らせください。 ※両方参加することもできます。
 - (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)

「広報すわ」は、市内コンビニエンスストアにも置いています。市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)でもご覧ください。



パソコン講座入門編

- 日時 9月30日(木)、10月5日(火)、7日(木)、12日(火)、14日(木)、22日(金) 全6回 午後2時～4時
- 会場 市公民館講義室(2階)
- 対象、定員 市内在住、在勤、在学のパソコン初心者 10人(先着順)
- 参加料 1,700円(教材費など)
- 申し込み 9月3日(金)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)

すわっチャオで
コリほぐし体操

- 簡単なストレッチなどを行います。
- 日程 ①9月5日(日) ②9月6日(月) ③9月15日(水) ④9月16日(木) ※連続講座ではありません。
 - 時間 ①・③午後2時 ②・④午前10時
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 各回16人(先着順)
 - 申し込み 事前に、電話か直接窓口で申し込んでください。 ※申し込みは、1人1回ずつできます。
 - (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)



はじめての将棋教室

- 日時 10月9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)、11月13日(土)、20日(土)、27日(土)、12月18日(土) 全8回 午前10時～11時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住、在勤、在学で全ての日程に参加できる人 ※小学生以下は、保護者同伴。
- 定員 10人(先着順)
- 申し込み 9月8日(水)午前9時から、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)

新型コロナウイルス感染症の
感染拡大を防ぎましょう

- 基本的な感染防止対策を改めて徹底しましょう
- 人との接触機会をできるだけ少なくしましょう
- 体調に異変(発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など)を感じた場合は、外出せず、速やかに医療機関に相談しましょう
- 普段会わない人との会食は控えましょう
- 会議やイベントについては、小規模化・分散化・リモート化・短時間化を徹底しましょう

〈広告欄〉



ヤマハ音楽・英語教室
無料レッスン見学実施中



♪音楽教室♪

1歳 (火) 10:00
2歳 (火) 11:00
年少 (木) 16:10
年中長 (火) 16:10

お問い合わせ
ください

♪個人レッスン♪

★ピアノ ★エレクトーン
★フルート ★ヴァイオリン
★ギター ★ドラム
※無料体験受付中※

お問い合わせは

(株)オグチ楽器

担当: 高子 070-5571-9001

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7

☎ 0120-970-091



子どもスケート教室

- 日程 10月16日(土)、23日(土)、30日(土)、11月6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 市内在住の保育園・幼稚園年長児～小学生のスケート初心者
 - 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 ※別途、レンタルスケート代が必要です。
 - 申し込み 9月16日(木) 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 ○9月27日(月)、電子申請29日(水)の午後6時から、しんきん諏訪湖スタジアムで事前説明会を開催します。いずれかの日程に出席してください。○教室には保護者が送迎し、必ず付き添ってください。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



▲ながの電子申請



ジュニアテニス教室

- 硬式テニスの教室です。
 - 日程 10月2日(土)、16日(土)、23日(土)、11月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)、12月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土) 全11回
 - 時間 ○初心者・初級…午後1時～3時(12月開催分は、午後1時～2時30分) ○中級以上…午後3時～5時(12月開催分は、午後2時30分～4時)
 - 会場 クリーンレイクテニスコート
 - 対象、定員 市内の小学生(原則3年生以上)、中学生 40人(先着順)
 - 参加料 6,000円 ※初回集金
 - 申し込み 事前に、電話かEメールで申し込んでください。その際、氏名、学年、保護者の氏名、電話番号、メールアドレス、テニス歴をお知らせください。
- (申)・(問) 市テニス協会(宮澤) ☎090-1828-9664、Eメール suwa.tennis.jr@gmail.com



第20回諏訪オープンテニス大会

- 日程 9月19日(日) ※雨天中止
 - 時間 午前8時30分集合
 - 会場 クリーンレイクテニスコート(集合場所)、上川テニスコート
 - 対象 県内在住者、在勤者、在学者、市協会加盟団体登録者
 - 定員 32組(先着順)
 - 競技種目 ミックスダブルス
 - 参加料 1チーム…3,000円 ※チームの両者が協会加盟団体登録者の場合は2,500円
 - 申し込み 9月8日(水)までに、電話かEメール(件名を諏訪オープン大会申込)で申し込んでください。その際、氏名、所属団体もしくは会社名、学校名をお知らせください。
 - その他 傷害保険は、各自で加入してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp



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21日(木) 13:00～17:00
※9月17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

交通事故相談

【要予約】

10月14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6日(水)、16日(土) 10:30～16:30
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15日(金) 13:30～15:00
会場：市役所502会議室(5階)
相談員：行政相談委員
市民課市民窓口係(内線116)

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

平日 9:00～17:00
相談員 ☎090-1473-8423
(問) 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)

9/4(土)	阿部設備 ☎53-1406
9/5(日)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
9/11(土)	杉村設備 ☎52-4066
9/12(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421
9/18(土)	電管エンジニアリング ☎53-1421
9/19(日)	日設工業 ☎58-2281
9/20(月・祝)	原設備工業 ☎57-0703
9/23(木・祝)	マルワ住設 ☎58-3337
9/25(土)	藤森土木建設 ☎52-1766
9/26(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
10/2(土)	倉島工業 ☎52-0754
10/3(日)	シガテクノス ☎52-5620



今月の納税・保険料 納期限は9月30日(木)

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(3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)



2021.9.1 SUWA

広報
すわ

NO.1091

神話「国譲り」や諏訪の龍神などを題材に

長編アニメ映画 神在月のこども

10月8日(金)
全国公開!

諏訪湖や諏訪大社、諏訪明神の化身である龍神が劇中で重要な役割で描かれる長編アニメ映画「神在月のこども」が、10月8日(金)に全国公開されます。

旧暦10月。全国の神々が出雲に集まるという言い伝えから、出雲地方は「神在月」日本各地では「神無月」といいますが、実は諏訪も「神在月」だということをご存じですか？ 物語は、諏訪大社に祭られている建御名方神が登場する神話「国譲り」や、諏訪地方でも10月を「神在月」という諏訪の龍神の伝承などに着目し、構成されました。作中では、諏訪湖の全景や諏訪大社など、みなさんになじみのある風景が神秘的に描かれています。

ぜひ、劇場に足を運び、作品を見てみてはいかがでしょうか。



ストーリー

少女の名は、カンナ。
母を亡くし、大好きだった”走ること”と向き合えなくなったこども。
そんな少女が、在る月、
絶望の淵に母の形見に触れたことで、
歯車が廻りはじめる。
現れたのは神の使いの、うさぎ。
出雲までの旅にカンナを誘う。
少女は問う
「本当に、お母さんに会えるの？」
白兎は答える
「ご縁が、あれば。」
行く手を阻むのは、鬼の子孫、夜叉。
行く先で出あうのは、大小様々な八百萬の神々。
神無月と書き、全国から神々が姿を消す月を
神在月と呼び、神々を迎えてまつる神話の地。
島根・出雲、この島国の根と読む場所へ、
自分を信じて駆ける少女のものがたり。

映画「神在月のこども」
公式ホームページ



今号は、「すわっチャオだより!!」「なんでも情報局」のコーナーはお休みします。

ご覧ください!

スマホ・パソコンから



市ホーム
ページ



マチイロ
アプリ



市公式
Facebook



市公式
YouTube

8月13日から降り続いた大雨の影響により、市内でも浸水や土砂崩れなどが発生しました。被害に遭われたみなさまに、心からお見舞い申し上げます。ハザードマップによると、自宅は土砂災害警戒区域に含まれており、改めて日頃の備えが必要だと感じました。「避難指示が出たら必ず避難」できるよう、準備しておきたいと思います。(Y)

編集後記

■広報すわ10月号の配布日は、9月29日(水)～10月3日(日)の予定です。

広報すわ 2021.9 24

■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 <https://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。