



**特集** 民生委員・児童委員/主任児童委員 **P2~3**

**お知らせ**

未来に伝えよう諏訪市の文化財—豊田編—	P4
11月は児童虐待防止推進月間です	P5
認知症予防・啓発講演会/人権週間のお知らせ	P6
新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ	P7
事業者向けリフォームに関する補助金をご利用ください	P14
市政への“声”をお寄せください	P15

**おおきなおいも！**

渋崎保育園の園児たちがサツマイモ掘りを行いました。園児たちは、泥まみれになりながらも、協力して畑を掘り起こし、大きなサツマイモが取れるとうれしそうな表情を見せていました。

## 地域の良き相談役、地域と行政のつなぎ役

# 民生委員・児童委員／主任児童委員

「ひとり暮らしで毎日が不安」「子どものいじめや非行が心配」…

そんな問題で困っている人の立場になって一緒に考え、行政やさまざまな機関とのつなぎ役を担

う、民生委員・児童委員／主任児童委員の活動を紹介します。困り事など、お気軽にご相談ください。

(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

### 「民生委員・児童委員」ってどんな人？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。地域住民の立場に立って、生活や福祉全般に関する相談に応じ、見守りや援助活動を行います。支援を必要とする地域のみなさんと、行政や専門機関をつなぐパイプ役です。現在、諏訪市では、令和4年11月までの3年間の任期で、120人(主任児童委員16人を含む)が民生委員・児童委員として委嘱されています。

### 「主任児童委員」ってどんな人？

主任児童委員は、子育てや不登校、いじめなど、児童福祉に関する相談や支援活動を専門的に担当します。担当地域を持つ民生委員・児童委員と連携しながら、地域住民の子育て支援や放課後児童クラブなどの児童健全育成活動に取り組みます。

### どんな活動をしているの？

民生委員・児童委員は、地域住民の生活実態と福祉ニーズを把握し、支援を必要とする人が福祉サービスを適切に利用できるように必要な情報提供を行って、相談や助言などをします。それぞれ担当地域を持ち、地域住民の良き相談相手となり、必要があれば関係機関に橋渡しをする「つなぎ役」になります。

### 一人で悩まずに

### お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員(主任児童委員を含む)は、活動上知り得た情報については守秘義務が課せられており、相談した人の秘密は固く守られます。悩んでいること、心配なこと、福祉関係で知りたいことがありますたら、お近くの民生委員・児童委員や主任児童委員へ、お気軽にご相談ください。

## 民生委員・児童委員の活動を支援する

## 民生児童委員協議会の取り組み

市の民生委員・児童委員全員が所属する「諏訪市民生児童委員協議会」は、行政・関係機関・団体と協働して、地域福祉の推進に取り組んでいます。民生委員・児童委員一人一人の活動が充実したものとなるよう支援するとともに、民生委員・児童委員の資質向上に努めています。

また、市内8地区にそれぞれ地区協議会が置かれ、地域内の情報を共有し、住民のみなさんとともに「誰もが住みやすい地域づくり」に取り組んでいます。



▲令和元年民生児童委員協議会の様子



### ▲ 民生委員・児童委員のマーク

幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせて、平和のシンボルの鳩(はと)をかたどり、愛情と奉仕を表しています。



# Interview

令和3年8.14大雨災害で被害があった地区の担当民生委員のお二人にお話を聞きました。

## ―担当地区の被害状況と 民生委員としての活動―

地区内では、54件の浸水被害が認定され、そのうち床上浸水は4件でした。何度か浸水被害を経験しており、町内の危険箇所が分かっていたので、今回も、雨が降っている間は、自宅の浸水が心配な高齢者の様子を見に行きました。

民生委員になった1期目の時に、地域の支え合いマップを作成しました。マップは役員と保管場所を共有し、いざというときにすぐに使えるようにしています。

## ―担当地区の被害状況と 民生委員としての活動―

地区内では土砂崩れが発生し、物置などが壊れたり、道路や側溝に土砂や石が流れ込み、あふれ出した水により道路に穴が開いたりするなどの被害がありました。浸水以外に、土砂崩れが起きるという想像はしていませんでした。今回、避難指示が出たのに、山裾に住む1人暮らしのみなさんに知らせようと電話をしましたが、電話に出られなかったのは1人。別に暮らす家族などに連絡して、無事に避難されていることを確認しました。

## ―災害時の備え―

災害時、要援護者の援護は自分だけではできません。町内には飲食店が多く、高齢化も進んでいるため、援護する人を決めておくのではなく、作成した支え合いマップを参考に、集まった人に要援護者の様子を見に行ってもらう方法をとっています。今回も、自主防災のみなさんが通りごとに確認に回って声を掛けてくれて、みんなで助け合うことができました。

## ―災害を経験して感じたこと―

地区の避難場所は浸水の危険があり、広域避難所へ行く途中

## ―災害時の備え―

災害時に支援が必要な人には、近所に住む人を見守り協力員に決めていて、今回は、協力員のみなさんが避難を手伝ってくれたり、担当のお年寄りの避難状況を知らせてくれたりしました。

聴覚に障がいがある人の協力員は、避難指示が出たことを紙に書いて知らせてくれました。また、避難した人の中には自宅の玄関に避難先を書き残してくれた人もいて、すぐに安全が確認できてありがたかったです。

## ―災害を経験して感じたこと―

いざというときのために、市



大手町 1、2 担当  
長崎 領二さん

も浸水します。側溝清掃やポンプの管理などできることはやっています。限界があります。昨今の異常気象の影響も心配されるので、市全体の水害対策を考える必要を感じました。また、日頃から区民の連携を高めて、いざというときに助け合える地区にしていきたいと思っています。



大和 1 担当  
御園 秀一さん

の要援護者台帳や区の援護希望者リストとハザードマップをリンクさせ、必要な情報を盛り込んだ独自の支え合いマップを作る必要があると感じました。また、日頃から地区の役員と連携し、お互いに情報を共有することによって、災害時の民生委員としての役割を把握しておくことが必要だと実感しました。

## 現在活動している民生委員・児童委員のみなさんの声

民生委員・児童委員の活動は、  
こんなやりがいがあります！

多くの関係団体とのつながりの中で、人間関係が深まり、自身の経験や体験が自分を成長させていると感じます。

学校や保育園の行事で、元気な生徒や児童と関わることができます。

人と人とのきずなが実感できます。

訪問や相談の際に、感謝の言葉をいただくと、また頑張ろうという気持ちになります。

❖ 心配なことや福祉に関する悩みなどは、お近くの民生委員・児童委員にご相談ください！ ❖



## 指定文化財展

# 未来に伝えよう諏訪市の文化財 豊田編

市は、文化財保護強調週間(11月1日～7日)に合わせて、上諏訪、四賀、中洲、豊田、湖南地区に分けて、指定文化財を展示や写真パネルで紹介する文化財展を開催しています。4年目の今年度は、今では失われつつある平坦部農漁村の原風景や水郷の面影を残す豊田地区を取り上げます。また、平成28年度から取り組む小丸山古墳出土の金属製品の保存処理の成果を展示します。ぜひ、ご覧ください。

(問) 生涯学習課文化財係(内線582)

### 千野家老家甲冑

市有形文化財の千野家老家甲冑を展示します。家老千野家に伝来する甲冑で、形式名は紺糸威胴丸具足です。甲冑の各所に三つ亀甲の家紋が光っています。弓矢戦用の中世風とみられ、累代の家宝とされてきたものです。明治維新後、銘刀とともに千鹿頭神社に寄進された逸品です。現在は、市博物館に寄託されています。



### 指定文化財展

## 未来に伝えよう諏訪市の文化財

### — 豊田編 —

- ▶ 期間 (開催中)～11月28日(日)
- ▶ 会場 市博物館すわ大昔ミニギャラリー(2階)
- ▶ 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 休館日 毎週月曜日、11月4日(木)、24日(水)
- ▶ 入館料 ○一般… 310円 ○小・中学生… 150円(諏訪地域在住、在学の小・中学生は無料)

11月3日(水・祝)は  
入館料無料!

## 約100年前に発見された市を代表する後期古墳

文化財係担当者  
おすすめ

小丸山古墳は、市内豊田に所在した古墳です。中央自動車道の建設ルート上となり、その後の開発などもあって、現在墳丘は残っていません。



▲在りし日の古墳と八幡社

小丸山古墳は、大正8年に地元住民らによって発見され、武器や武具、馬具などが出土しました。出土遺物の一部は平成28年に市に寄贈され、市博物館に所蔵されています。また、東京国立博物館にも所蔵されています。

古墳の発見から約半世紀後、中央自動車道建設に伴う発掘調査が長野県中央道遺跡調査会によって行われ、石室の規模が分かったほか、副葬品の一部、破碎された須恵器などが出土しました。出土した資料は長野県教育委員会の所有



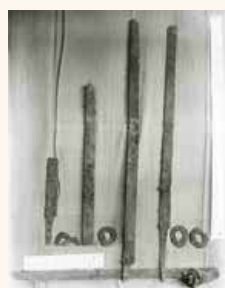
▲大正年間出土馬具(あぶみ)など(現在は東京国立博物館に所蔵)

となっていましたが、平成25年、26年に市に移管・譲渡されました。平成27年度に、さびに覆われた金属製品のX線写真撮影を実施したところ、象嵌(※)のある鐙などが確認されました。

調査を機に、小丸山古墳出土品の希少性や学術的価値の高さを再認識したため、市は、平成28年度に金属製品全体の分析調査を行い、平成29年度から現在まで、5年をかけて保存処理を進めています。

今回は、これまでに保存処理を行った資料のうち、特徴的なものを中心に展示します。

(※)象嵌…金属や木材などに模様を彫り込み、他の材料の物をはめこむこと。



▲(左)大正年間出土大刀(右下の部分に現在は分離した銀象嵌装鐙が付いている)、(右)銀象嵌装鐙

# 11月は児童虐待防止推進月間です

いちはやく

## 189 「だれか」じゃなくて「あなた」から

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しており、特に、子どもの生命が奪われる重大な事件が後を絶たず、児童虐待問題は社会全体で解決すべき重要な課題となっています。

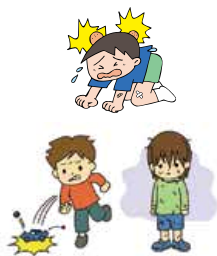
子どもへの虐待の原因は、家族が抱える問題や地域での孤立などがあります。そのような状況にある子どもやその親からは、何かしらのサインが出されています。地域全体で子育て家族を温かく見守り、さりげない声掛けなどが大きな支えになりますので、やさしく声を掛けてみてください。



### あなたの周りでこんなことはありませんか

#### 子どもの様子

- 不自然な傷やあざがある
- いつも服装や体が不潔
- 食事時や夜間、寒い日でも家の外にいる
- 夜遅くまで外で遊んでいて、家に帰りたがらない
- 笑顔が少なく、喜怒哀楽の表情が乏しい
- 攻撃的で乱暴な行動が見られる
- 食べ物に過度な執着を持つ など



#### 親(保護者)の様子

- 近所や地域の中で孤立している
- 頻繁に小さな子どもを家に残して外出している
- 子どもが病気やけがをしても医者に見せない
- 子育てのつらさをよく口にしている など



#### 家庭の様子

- 毎晩のように長時間子どもの泣き声が聞こえる
- 親の怒鳴る声や、物を投げつけるような音がする
- 子どもがいるのに姿をめったに見掛けしない など

### あゆステ 親支援プログラム

#### 「子どもの様子を気楽に聞きあう、おしゃべりプログラム」

保護者のみなさん、一人で頑張りすぎていませんか？  
周りに子育てのちょっとした悩みや苦しみを共有できる人はいますか？

児童虐待の背景には、完璧な親をめざして必死になっている保護者の姿があります。

CAPS・すわの協力をいただき、保護者支援に豊かな経験を持った講師を迎え、楽しく気持ちが軽くなる親支援プログラムを実施します。詳しくは、今号21ページをご覧ください。

※CAPS・すわ…子どもの虐待を防止することを目的に、地域の医師・弁護士・心理士・保健師・教師・保育士・行政職員や一般のみなさんが参加する民間団体です。諏訪地域でいち早く子ども食堂(信州こども食堂inすわ「ちゃんちゃんこ」)を開始し、地域の親子を温かく見守る活動や、各種勉強会・講演会講師の派遣など、多様な活動で地域の子育て支援に取り組んでいます。

虐待かと思ったら…



# 189

(通話料無料)

児童相談所全国共通3桁ダイヤル

#### 児童虐待などに関する相談は「あゆステ」へ

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。

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) ☎75-8151



# 地域で認知症の方を支える ～様々な工夫、あれこれ～

認知症の人が安心して生活するために、困り事を解決する身近な工夫から、共にいきいきと暮らし続けることができる地域づくりについて考えてみましょう。



内田陽子先生

**日程** 11月26日(金)

**時間** 午後1時30分～3時

**講師** 内田陽子先生  
(群馬大学大学院保健学研究科教授)  
※リモート出演

## 参加方法と申し込み

オンライン配信と、会場での視聴のいずれかの方法で参加できます。

### ■オンライン配信

11月18日(木)までに、左下のQRコードを読み取るか、Eメールで申し込んでください。11月24日(水)までに、視聴方法などの案内をEメールで送信します。Eメールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。

### ■会場での視聴(オンラインでの視聴が難しい人向け)

- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階) ※午後0時30分から受け付け開始。
- 定員 40人(先着順)
- 申し込み 11月18日(木)までに、電話で申し込んでください。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、オンライン配信のみとなる場合があります。

## 申し込み・お問い合わせ

市地域医療・介護連携推進センター  
(ライフドアすわ) ☎78-0477、  
Eメール info@lifedoor-suwa.jp

オンライン配信申し込み用QRコード▶



## みんなで築こう人権の世紀

# 12月4日～10日は人権週間です

1948(昭和23)年12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されました。この日を記念して、毎年12月10日を「世界人権デー」と定め、世界各地で人権に関するさまざまな活動が行われています。

### 「人権の花」運動

法務省は、子どもたちが花の栽培を通して、思いやりの心を育てられるように「人権の花」運動を行っています。今年度は、城南小学校で百日草やマリーゴールドなどを育てました。

(問) 社会福祉課社会係(内線231)



▲「人権の花」運動の活動の様子



### 特設人権相談(申し込み不要)

- 日時 12月6日(月) 午前10時～午後3時
  - 会場 市役所502会議室(5階)
  - 相談内容 いじめ・虐待などの子どもに関わる問題、セクハラ・ストーカーなど女性の人権に関わる問題、親子・親族・近隣などの問題、境界・相続などの問題、毎日の暮らしの中で悩んでいること など
  - 相談員 人権擁護委員、法務局職員
- (問) 諏訪人権擁護委員協議会 ☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

### 近隣市町村の特設人権相談

人権週間中、諏訪圏域内の他市町村でも特設人権相談所が開設されます。相談を希望する人は、各市町村の窓口にて日程などをお問い合わせください。

- 岡谷市健康福祉部社会福祉課 ☎23-4811(代表)
- 茅野市市民環境部市民課 ☎72-2101(代表)
- 下諏訪町住民環境課 ☎27-1111(代表)
- 富士見町住民福祉課 ☎62-2250(代表)
- 原村住民財務課 ☎79-2111(代表)

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

## 集団接種の予約受付終了と ワクチン接種の状況



新型コロナウイルスワクチンの集団接種(清水町体育館)は、10月末で予約の受け付けを終了しました。まだ接種を受けていない人で接種を希望する人は、市ホームページをご覧ください。市ワクチン接種対策室にご相談ください。

### ■ワクチン接種状況

	接種人数	接種率
1回目	3万5,566人	74.1%
2回目	2万9,360人	61.2%

※1回目の接種人数は、2回目接種完了者の1回目を含みます。

※接種人数は、10月14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。

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

## 感染拡大防止協力店舗などへの 納入事業者を支援します



新型コロナ感染症の急速な拡大の影響により、令和3年8月13日付けで発出された、長野県からの営業時間短縮などの要請に応じた酒類を提供する飲食店などと直接商取引をしている卸売業者などに、支援金を支給します。

- 支給対象事業者 8月15日以前から市内に事業所を構えて事業を営む、飲食料品卸売業、麺類製造業、清酒製造業、洗濯業、運転代行サービス業
  - 支給要件 ○諏訪市に法人設立(設置)異動等申告書を提出している法人または市内に事業所を有する個人 ○対象飲食店との間に令和3年1月1日～8月15日に直接商取引があった事業者
  - 支援金額 ○法人…20万円 ○個人事業者…10万円
  - 申し込み 支援金支給申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付して、11月30日(火)までに、商工課窓口(市役所4階)で申請してください。
- ※申請に必要な添付書類など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ▲QRコード  
(申)・(問) 商工課商業振興係 ☎52-4141(内線431)



## 低所得の子育て世帯対象

### 「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。詳しくは、市ホームページまたは広報すわ9月号11ページをご覧ください。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く。 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 ☎52-4141(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く。 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。 ※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 ☎52-4141(内線116、119)

Topic  
01

みなさんのご意見をお寄せください

第三次諏訪市環境基本計画(素案)  
のパブリックコメント

自然環境や生活環境などの身近な環境から地球規模の環境まで、さまざまな環境を保全するための計画の素案に、ご意見をお寄せください。

- 目的 環境基本計画は、環境の保全に関する各種施策を総合的に推進するための計画です。市が行う環境の保全に関する施策の展開の方向と、市民・事業者・行政が自主的な取り組みを行うための行動指針を示しています。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 11月15日(月)～12月10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 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、環境課(市役所2階)へ持参するか郵送(最終日消印有効)またはEメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所にあります。
- (応)・(問) 環境課環境保全係(内線215)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、Eメールkankyou@city.suwa.lg.jp

Topic  
02

令和4年度発送分の募集です

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

令和4年度中に、子育て世帯に各種通知などを発送する際に使用する封筒に掲載する広告を募集します。年間で、約3,200枚の発送を見込んでいます。ぜひ、ご応募ください。



- 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
- 掲載期間 令和4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 11月1日(月)～30日(火)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月定例市議会の報告

会期:8月31日(火)  
～9月22日(水)

議決された令和3年度補正予算や条例などから主なものを紹介します。  
審議の結果などは今号に挟み込みの議会だよりをご覧ください。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、新たに草間良子さんが任命されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、新たに武居玉江さんが推薦されました。

## ■議決された主な条例

- 諏訪市農地災害復旧事業経費の分担金徴収条例の一部改正…分担金を徴収して実施する被災農地の復旧事業の対象に、令和3年8.14大雨災害に関わる復旧事業を追加する改正です。

## ■令和2年度一般会計等の決算認定

- 令和2年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定
- 令和2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3年度一般会計補正予算…6億7,320万5千円を補正し、累計額は210億7,563万3千円となりました。

- 総務費(財政調整基金への積立金など)…2億3,000万円
- 民生費(令和3年8.14大雨災害により被災した住宅の応急修理に要する経費など)…700万円
- 衛生費(新型コロナウイルスワクチン接種に係る経費)…8,105万7千円
- 労働費(コロナ禍における企業の人材確保を支援するために市労務対策協議会が実施する事業に係る負担金)…200万円
- 農林水産業費(農業用水路の改修に要する経費)…865万7千円
- 商工費(新型コロナウイルス感染症流行の長期化によって影響を受けている飲食店やタクシー事業者を応援するクーポンの発行に係る経費など)…2億4,710万円
- 消防費(消防団員の感染症対策に係る物品を購入するための経費)…122万5千円
- 教育費(豊田公民館の施設整備に係る設計委託料など)…386万6千円
- 災害復旧費(令和3年8.14大雨災害により被害を受けた農地や市道の復旧に要する経費など)…9,230万円





9/15  
(水)



## いつまでもお元気で 敬老祝賀訪問

敬老の日に合わせて市長などが対象者を訪問し、祝品などを贈りました。106歳で市内最高齢となった有賀清晴さんは、長生きは家族のおかげと感謝の言葉を伝え、妻で102歳のさわ江さんと一緒に長寿を祝いました。



10/1  
(金)



## 諏訪湖の日に諏訪湖畔をウォーキング 市長ウォーク

10月末まで開催されたウォーキングイベント「諏訪湖DEウォーク」をPRするため、市長ウォークを行いました。市長など参加者は、早朝の爽やかな空気を感じながら、ヨットハーバーから間欠泉センターまでを往復しました。

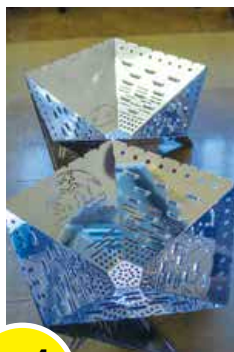


10/4  
(月)



## 諏訪市の観光の将来像を描く 観光グランドデザインワークショップ

長期的視点でまちの将来像を示す、観光グランドデザイン策定のためのワークショップを行いました。8月に関係団体向け、今回は観光団体向けに開催し、参加者はさまざまな意見を出し合いました。



10/4  
(月)



## 市のPRに活用します 焚き火台などの贈呈式

株式会社エイワ機工様から、市PR用ロゴマークとキャッチコピーなどがデザインされた焚き火台とチラシホルダーを寄贈していただきました。チラシホルダーは、市内公共施設などに設置して活用する予定です。



10/5  
(火)



## 『にじいろたまご』に決定しました 市子育て支援センターの愛称発表

市制施行80周年を記念して募集した市子育て支援センターの愛称が21点の応募の中から決定し、こなみ子育て支援センターで披露されました。除幕式の後、決定した愛称を応募した堀田美友紀さんに、記念品が贈られました。

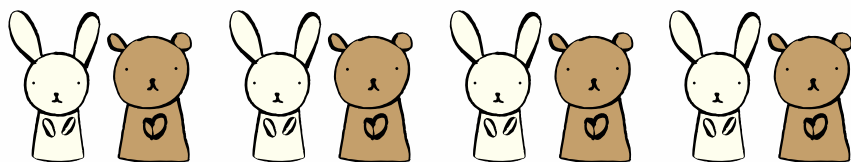


10/9  
(土)



## スポーツの秋を満喫 第73回市スポーツ祭

秋空の下、市内の各会場でさまざまな競技が行われました。参加したみなさんは、日頃の練習の成果を披露するなど、スポーツを通じた交流を楽しみました。また、市役所では体育功労章と有功章の表彰も行われました。



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

諏訪市子育て支援センター

### にじいろたまご



城南スタッフ

矢花さん、田邊さん(上段)

こなみスタッフ

百瀬さん、池上さん(下段)

年間を通して子育て支援講座も開催しています！

(問)にじいろたまご  
城南 ☎53-6513、  
にじいろたまご  
こなみ ☎58-4522

市子育て支援センターの愛称が決まりました

### 『にじいろたまご城南』『にじいろたまごこなみ』

みなさんが親しめる施設に

市制施行80周年を記念して、市民のみなさんに子育て支援センターを知ってもらい、多くの人に利用していただくために愛称を募集しました。たくさんのご応募ありがとうございました。愛称は、堀田美友紀さん(湖南)の作品『にじいろたまご』に決定しました。

『にじいろたまご』は、親子で楽しく遊びながら子育ての悩みや困り事をお聞きし、気持ちがホッとすると子育てに向かえるように一緒に考えていきます。子育ては思うようにいくことばかりではありません。ささいな悩みでも気軽に相談してみてください。

## 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>



### イベントに伴う部屋の利用制限のお知らせ

11月6日(土)はイベントのため、以下のとおり部屋の利用ができません。

○るんるんひろば、わいわいひろば(ドッジボール、サッカーなど)…午前10時~午後3時40分

○キラキラのへや(バンドなど)…正午~午後4時

### 親子で柳沢運動プログラム

- 日程 11月24日(水)
- 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 11月2日(火)から、申し込んでください。

### リトミック第3期(連続講座)

- 日程 12月2日(木)、9日(木)、16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 11月4日(木)から(第2期に参加した人は11月11日(木)から)、申し込んでください。

### ベビーダンス

- 日時 12月14日(火) 午前10時~11時
- 対象、定員 首がすわった乳児~おおむね2歳の子どもとその保護者 10組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 11月9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



中澤 恭吾 ちゃん  
(3歳1か月)  
いろんなことに興味を持って、  
元気に大きくなってね!



市川 結葵 ちゃん  
(0歳2か月)  
一緒に  
たくさん遊ぼうね♡



市川 沙愛 ちゃん  
(0歳1か月)  
大きくなって  
たくさん遊ぼうね♡

【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)

※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	11月29日(月)	令和3年7月生まれ
10か月児健診	11月30日(火)	令和3年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月8日(月)	令和2年4月生まれ
3歳児健診	11月5日(金)	平成30年10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 ●会場 保健センター

### 2歳児相談

- 日程 11月11日(木) ●対象 令和元年10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 ●会場 保健センター

### すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※要申込

- 日程、会場 ○11月25日(木)…なかよし広場 ○11月26日(金)…保健センター ●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 ①11月4日(木) ②11月24日(水)
- 時間 午後1時30分～2時30分 ●会場 保健センター

### 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1回目)	11月2日(火)	令和3年4月～6月生まれ
(追加)	11月25日(木)	令和2年1月～3月生まれ
BCG	11月16日(火)	令和3年5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)
- 会場 保健センター

## 問

い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) (市役所4階)

0歳から18歳までの子どもとその家庭などの困り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 &amp; 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



れんこんもち

(問) 保健センター(内線591)

## 【材料】&lt;おとな2人分&gt;

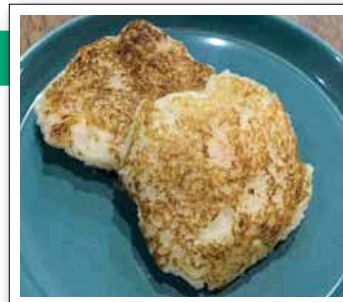
- ・れんこん…150g
- ・万能ねぎ…20g
- ・えび…30g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・ごま油…小さじ1

## 【作り方】

- ①れんこんは、皮をむいてすりおろす(汁は切らない)。万能ねぎは小口切りにし、えびは殻をむいて粗く刻む。 ※れんこんは、一部を刻んで入れると食感が楽しめます。
- ②①に片栗粉、塩を加え、よく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を丸く広げ、両面を色よく焼く。

## ポイント

旬のれんこんを使ったおかずです。お子さんのおやつにもどうぞ。



## 1人分の栄養価

エネルギー	93	kcal
たんぱく質	4.5	g
食物繊維	1.8	g
塩分	0.7	g



知ってカラダが得をする！

## 健康ひとくちMEMO

今月の紹介者

市健康推進課  
保健師

中條 真歩 さん



(問) 保健センター(内線592)



## 11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの作用不足によって血液中のブドウ糖(血糖)が細胞に取り込まれず、高血糖が続いてしまう病気です。高血糖状態になっても初期症状がほとんどないため、適切な管理をせずに放置すると、神経や網膜、腎臓など全身に合併症を引き起こしてしまいます。

合併症の一つに、高血糖が続くことで腎機能が低下する糖尿病性腎症があります。重症化すると腎不全を引き起こし、人工透析が必要になるなど生活に支障が出てきます。糖尿病性腎症は、人工透析が必要になる原因疾患の第1位です。そのような状態にならないためにも、糖尿病の発症や重症化を予防することが大切です。

## ■糖尿病の発症や重症化を予防するために

- ①食生活を見直す…食生活の改善を中心とした血糖コントロールに取り組みましょう。甘いお菓子や飲み物、脂の多い食品は控えましょう。
- ②適度な運動に取り組む…定期的に運動に取り組むことが大切です。自分に合った運動方法を探して、継続して取り組んでみましょう。
- ③毎年健診を受ける…糖尿病の早期発見や重症化を予防することができます。健診の結果から自分の体の状態を知り、生活習慣の改善に取り組みましょう。治療が必要な場合には、定期的に病院を受診して治療を継続しましょう。

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
11	3日(水・祝)	花田眼科 ☎57-8788	クリーン歯科医院 ☎58-8121	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	7日(日)	吉江内科医院 ☎52-2525	今井歯科医院 ☎82-3066	しづさき薬局 ☎57-1333
	14日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	ロッキー歯科医院 ☎58-3310	クオール大手薬局 ☎56-1150
	21日(日)	柳沢医院 ☎52-0159	林歯科クリニック ☎72-5788	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040
	23日(火・祝)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	藤森歯科クリニック ☎52-1182	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	28日(日)	諏訪城東病院 ☎52-3100	どんぐり歯科医院 ☎72-6300	清風堂さわやか薬局 ☎53-6288
12	5日(日)	諏訪豊田診療所 ☎52-1802	正田歯科クリニック ☎54-2575	豊田土屋薬局 ☎75-5840

■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  
(11月、12月第一週)



**市博物館**  
☎ 52-7080**【休館日】** 毎週月曜日、11月4日(木)、24日(水)**■ミニギャラリー展「未来に伝えよう諏訪市の文化財ー豊田編ー」**

詳しくは、今号4ページをご覧ください。

●期間 開催中(～11月28日(日))

**イベント****■入館無料デー**

文化の日に合わせ、博物館の入館料が無料になります。

●日程 11月3日(水・祝)

**■おおむかし何でも相談室**

諏訪の歴史や考古の質問に答えます。また、土器や石器の鑑定もします。

●日程 11月28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、11月4日(木)、24日(水)、30日(火)**■共催展 第43回諏訪市美術館**

●期間 開催中(～11月7日(日))

※11月7日(日)は、正午に閉館します。

**■学校連携展「上諏訪中学校+諏訪市美術館ー身近な植物を見つめてー」**

6月に対話型鑑賞を行った、上諏訪中学校2学年のみなさんが、描画方法の違いに着目し制作した作品を展示します。

●期間 11月9日(火)～28日(日)

**イベント****■つきいちアート 11月「木の実とプラ板でモビールづくり！」**

●日時 11月20日(土) 午後2時～3時30分

●会場 夢の海森林体験学習館

●定員 8人(先着順)

●参加料 100円

●申し込み 11月12日(金)までに、電話かEメールで申し込んでください。

**原田泰治美術館**  
☎ 54-1881**【休館日】** 毎週月曜日**■むくはとしゅう 椋鳩十と原田泰治 二人の世界 画文集 [太陽の匂い] 原画展**

伊那谷出身の児童文学作家・椋鳩十さんと原田泰治さんの画文集「太陽の匂い」の原画展を開催しています。

●期間 開催中(～12月5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))



◀春風(埼玉県)

**■ギャラリーさざなみ 第22回長野県こども新聞コンクール展**

信濃毎日新聞社主催「長野県こども新聞コンクール」の、諏訪地区の入賞・入選作品を展示しています。

●期間 開催中(～11月14日(日))

**すわっ  
こ  
ランド**

☎ 54-2626

●レッスン休講…11月3日(水・祝)、23日(火・祝) ●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)… 11月7日(日) ●法定点検休館… 11月8日(月)～12日(金) ●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)… 11月21日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…11月26日(金)

**図書館だより****市図書館** ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、

11月4日(木)、24日

(水)、26日(金)、30日(火)

**信州風樹文庫** ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、

11月3日(水・祝)、23

日(火・祝)、26日(金)

**おすすめの図書(信州風樹文庫)****■万葉集に出会う**

大谷 雅夫 著(岩波書店)

これまでの通説に異論を述べ、自身の読みと解釈を展開。秀歌の鑑賞ではない。自由に万葉集の面白さと出会えるように願った本。

**■国語をめぐる冒険**

渡部 泰明 他4人 著(岩波書店)

「国語」を教える側の人たちの指標となり得る本であるとともに、なぜ「国語」を勉強するのか疑問に思いつつ学ぶ人たちにも応える。

**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 11月20日(土)、21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)

**■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 11月21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 11月3日(水・祝)、10日(水)、17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 11月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)

●時間 午前11時～11時30分

＼ 申し込み期間を延長しました！ ／

# リフォームに関する補助金をご利用ください

市は、市内の経済活性化などにつなげるため、市内の中小企業者・個人事業主に対して、リフォームに関する経費の補助を行っています。各補助の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

(申)・(問) 商工課商業振興係 ☎52-4141 (内線431)

## 新型コロナ対策事業者リフォーム補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内中小企業者・個人事業主に対して、感染症対策および新しい生活様式に適応するための費用の一部を補助します。令和2年9月1日から、申請要件を緩和し、対象業種を拡大しています。

QRコード▶



- 対象** 市内で事業活動を行う中小企業者・個人事業主 ※店舗リフォーム等補助金(飲食・サービス業等新型コロナウイルス特別対応分)をすでに利用した事業者は、対象外です。
- 補助金額** 対象事業費の3分の2以内(上限10万円。千円未満切り捨て)
- 対象経費** ○事業所・店舗の感染防止対策に係る経費

○事業所・店舗の「新しい生活様式」への転換に係る経費

- 申し込み** 原則、事業着工または対象品購入前に申請し、施行後、令和4年1月31日(月)までに、実績報告書に必要書類を添付して、商工課窓口(市役所4階)に提出してください。 ※交付決定前に支払った対象経費も、さかのぼって認められる場合があります。

## 店舗リフォーム補助金

市内の登録施工業者を利用して、店舗のリフォーム工事を行う場合に、改修費用の一部を補助します。交付申請書は、市ホームページにあります。

QRコード▶



- 対象** 次の条件を全て満たす人 ○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○市内に住所を有すること(個人) ○市税などの滞納がないこと
- 対象業種** 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの
- 補助金額** ○30万円以上120万円未満の対象工事…対象工事費用の10分の1以内(上限10万円。千円未満切り捨て) ○120万円以上を対象工事…対象工事

費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)

- 対象工事** ○店舗機能の向上や魅力アップを図るために行う店舗本体の改修 ○本体工事と同時に行う建物に付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和4年3月31日(木)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和3年度受け付け分)に限ります。
- 申し込み** 工事に着手する約10日前までに申請してください。着工後の申請はできません。

## 空店舗等活用補助金

市内の空店舗等に対する改修費用の一部を補助します。空店舗等とは、3か月以上経過しても入居者が決まっていない店舗等のことです。

QRコード▶



- 対象** 市内の空店舗等を賃借または購入し、改修して新たに開業する中小企業者で、次の条件を全て満たす人 ○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○新設または増設の店舗であること ○市税などの滞納がないこと
- 対象業種** 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの
- 補助金額** 対象工事費用から100万円を除いた額の2

分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)

- 対象工事** ○店舗本体の改修(本体工事、内装、外装、給排水設備など) ○本体工事と同時に行う、建物に付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和4年3月31日(木)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和3年度受け付け分)に限ります。
- 申し込み** 工事に着手する約10日前までに申請してください。着工後の申請はできません。



## 【ご意見・ご提案の送付に当たって】

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

(問) 秘書広報課広報統計係 ☎52-4141 (内線324、325)



「市長へのてがみ」は、市民のみなさんと行政をつなぐ架け橋です。届いたご意見全てに目を通しています。日頃思う事、気付いた事など遠慮なくお寄せください。一緒に住みよい諏訪市をつくりましょう。

諏訪市長 金子ゆかり

市長へのてがみ、Eメール、ファックスで  
お気軽に“声”を  
お寄せください

15 広報すわ 2021.11

多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※個人情報を保護することができる  
封書形式にしています。



料金受取人払郵便

諏訪局  
承認

512

差出有効期限  
令和4年6月  
30日まで。  
切手はいりません。

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

諏訪市長 金子ゆかり 行



市長へのてがみ

「透明度 日本一のまち  
輝く諏訪」に向けて

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

② 山折り

③ のり

### 市長へのご意見・ご提案は3つの方法で

■郵送 このページをキリトリ線に沿って切り離し、16ページの手順に沿って折って、周囲をのり付けして郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

■Eメール 下の市長アドレスへ直接送信するか、市ホームページ下段の「市長メール」から送信してください。右のQRコードを読み取って送信することもできます。



▲QRコード

- 市長アドレス [mayor-yukari@city.suwa.lg.jp](mailto:mayor-yukari@city.suwa.lg.jp)
- 市ホームページ <https://www.city.suwa.lg.jp>

■ファックス (0266) 54-5050

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

③ のり

② 山折り

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

③ のり

③ のり

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■「新型コロナ予防に効果的」などの広告表示には要注意！

現在、新型コロナウイルス予防効果に根拠のあるサプリメントや食品はありません。「新型コロナ予防に効果的」などの表示は、景品表示法や健康増進法に違反している可能性が高いです。そのようなうたい文句には、惑わされないようにしましょう。

●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)

## i 諏訪高島城の臨時休館

館内清掃のため、臨時休館します。

●休館日時 11月11日(木) 終日  
(問) 観光課施設管理係(内線423)

## i 12月の市議会定例会

12月の市議会定例会は、11月30日(火)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、11月22日(月)正午までです。



●日程 ○招集日…11月30日(火) ○代表・一般質問…12月6日(月) ○一般質問…12月7日(火)、8日(水) ○最終日…12月16日(木)  
(問) 議会事務局(内線521)

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、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 11月定例教育委員会

●日時 11月22日(月) 午後3時  
●会場 しんきん諏訪湖スタジアム

## 市長へのてがみ

広報すわ 2021.11 16

- ①キリトリ線に沿って切る。 ②―――に沿って折る。 ③裏面の  にのりをつけて貼る。  
④郵便ポストに投函。切手は不要です。ご意見・ご提案に当たっては、15ページをご覧ください。

この裏にのりをつける

② 谷折り

① キリトリ線

みなさんのご意見・ご提案を、お気軽にお寄せください。

のり面

切り取らないでください。

のり面

住所(*)	〒				氏名(*)		
電話(*)			年代	性別	受付	No.	

ご意見・ご提案に対する回答を希望しますか？  
はい ・ いいえ

※ご意見・ご提案内容は、名前を伏せて広報紙などで紹介する場合があります。  
※回答を希望する場合は、(\*)を必ず記入してください。

② 谷折り

この裏にのりをつける

① キリトリ線

① キリトリ線

② 谷折り

この裏にのりをつける



## i 不要食器ぐるぐる市の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月13日(土)、14日(日)に開催を予定していた、不要食器ぐるぐる市を中止します。来年度の開催については、決まり次第お知らせします。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

## i 薪・ペレットストーブは環境に配慮した使用を

薪ストーブ・ペレットストーブは、次のことに注意して使用しましょう。

○薪やペレットなどの燃料を選ぶ際は、化学処理のされていない無垢の木材を使用しましょう。

○本来の使用燃料以外の燃料を使用しないようにしましょう。

○こまめに清掃しましょう。

※環境に優しい使い方については、環境省ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 環境課環境保全係(内線214、215)

## i 早めに受けましょう オトナの歯科健康診査

●実施期間 (実施中)～12月31日(金)

●実施場所 市内の歯科医療機関

●対象 市内在住で次のいずれかに該当する人 ①平成13年4月1日～平成14年3月31日生まれ ②平成3年4月1日～平成4年3月31日生まれ ③昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ ④昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ ⑤昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ ⑥昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ

●内容 問診、口腔内診査、健診結果説明、パノラマレントゲン撮影または10枚デンタル法撮影(①および②の人のみ)

●受診料 500円(レントゲン撮影がある場合は1,500円) ※市民税非課税世帯、生活保護世帯、福祉医療受給者は、無料です(事前に、保健センターで申請してください)。

●持ち物 個別に郵送した健康診査票、健康保険証、受診料

●申し込み 電話で、医療機関に申し込んでください。

●その他 諏訪市健康づくりポイント対象事業です。

(問) 保健センター(内線592、591)

## i ご利用ください 中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられるとともに、社外積立なので簡単に管理することができます。退職金制度でお困りの中小企業は、お気軽にご相談ください。

(問) (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

## i 落ち葉ステーションをご利用ください

資源の有効利用と燃やすごみの減量を図るため、落ち葉ステーションを設置します。公共施設などの落ち葉を収集するほか、市民のみなさんも落ち葉を持ち込むことができます。収集された落ち葉は、ご自由にお持ちください。



●期間 落ち葉がなくなり次第、終了。

●場所 ○高島城観光バス駐車場(市役所横) ○しんきん諏訪湖スタジアム駐車場(持ち帰りのみ)

●その他 イチョウの葉や松葉などの針葉樹、砂やごみの混ざった落ち葉は持ち込みできません。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

## i 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

後期高齢者医療被保険者を対象に、歯科口腔健診を無料で行っています。この機会に、ぜひ受診しましょう。

●対象 ○昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ○昭和16年4月1日～昭和20年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和2年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者 ※対象者には、6月下旬に、案内と受診券を送付しています。

●期間 (実施中)～12月30日(木) (医療機関の休診日を除く)

●実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)

●持ち物 受診券、保険証、お薬手帳(持っている人)

●その他 治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

## i 11月30日は年金の日です

11月30日(いいみらい)は、年金の日です。自分の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットを利用すると、パソコンやスマートフォンから、いつでも年金記録を確認したり、年金見込み額の試算をしたりすることができます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

## i 国民年金の「社会保険料控除証明書」を送ります

対象者には、11月上旬に日本年金機構から証明書が送付されます。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、社会保険料控除証明書の添付が必要です。

●対象 令和3年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人 ※10月1日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和4年2月に証明書の送付を予定しています。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

## i 灯油の流出にご注意を

暖房器具を使用する時季は、ホームタンクから灯油が漏れ出し、河川に流入する事故が多く発生します。灯油の流出は、火災の原因になります。また、灯油が河川に流れ込むと、魚などの生き物に影響を及ぼします。流出させてしまった場合は、環境課と消防署(119番)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)。また、河川に大量の油膜が浮いている、河川の近くで灯油の臭いがするといった異常を確認した場合も、通報をお願いします。

### ■灯油の流出防止のポイント

- ①給油中はその場から絶対に離れない
- ②給油後はバルブをしっかりと閉める
- ③タンクの配管部・接続部に腐敗やゆるみがないか確認する

④防油堤を設置する

(問) 環境課環境保全係(内線214、215)

※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** 裁判員制度 間もなく名簿記載通知を送ります

令和4年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に、名簿に登録されたことのお知らせ(名簿記載通知)を送ります。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることのお知らせです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。実際に裁判所にお越しいただく場合には、別途お知らせします。裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

(問) 長野地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎026-403-2008

**i** すわっチャオキッズコーナーのイベント

## ①親子で運動あそび

- 日程 11月11日(木)、12月23日(木)
- 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(先着順)

## ②お父さんと運動あそび

- 日程 12月18日(土) 午前10時～11時
- 対象、定員 0歳～3歳の子どもとその父親 7組(先着順)

## ③第5回子育て講座 あそびの日～多世代交流～

けん玉やあやとりなどの遊びを多世代で楽しめます。

- 日時 11月23日(火・祝) ○午前の部…午前10時～正午 ○午後の部…午後2時～午後4時

- 対象 乳幼児・保育園児・小学生とその保護者・祖父母

- 定員 各回50人(先着順)

## ④第6回季節のイベント すわっチャオのクリスマス会

- 日時 12月5日(日) ○午前の部…午前10時～11時30分 ○午後の部…午後2時～3時30分

- 定員 各回48人(先着順)

- 内容 人形劇団ホーボーズ「田舎ねずみと町ねずみ」、サンタさん登場? など

- 参加料 500円(18歳以下は無料)

## 【①～④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** 長野県最低賃金が改正されました

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額877円に改正されました。この機会に、ぜひ賃金の確認を試みてください。

(問) 長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

**i** 一人で悩まず相談を「女性に対する暴力をなくす運動」

11月12日(金)～25日(木)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。各機関では、女性に対するさまざまな暴力の相談を受け付けています。



## ■DV相談ナビ

- 電話番号 ☎#8008(通話料のみ)
- ※最寄りの相談窓口につながります。

## ■DV相談ナビ+

- 電話番号 ☎0120-279-889

## ■市女性のための相談

- 日程 11月10日(水)、20日(土)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線289)

**i** 市有地を公売します(一般競争入札)

## ■物件

- 所在地 上諏訪字西踊場8958番12



- 地目 宅地

- 面積 121.19㎡(約37坪)

- 用途地域 第一種低層住居専用地域

## ■入札案内書の配布、入札参加申請受け付け

- 日時 (受け付け中)～11月17日(水) 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

- 受け付け場所 財政課(市役所3階)

## ■入札

- 日時 12月2日(木) 午前11時

- 入札場所 市役所502会議室(5階)

※詳しくは、お問い合わせください。

(問) 教育総務課教育企画係(内線469)、(申) 財政課管財契約係(内線315)

**i** 税務署主催個人事業者等決算説明会の中止

令和3年分の個人事業者等決算説明会を中止します。なお、国税庁では、今後、決算の仕方に関する動画配信を行うことを検討しています。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表、ガイダンス後「2」を押す)

**i** 令和3年以降の税務署主催年末調整説明会の中止

令和3年以降、年末調整説明会は開催しません。なお、年末調整に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。関係書類のダウンロードを行うこともできます。



▲QRコード

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表、ガイダンス後「2」を押す)

**i** 11月11日～17日は税を考える週間です

毎年、11月11日～17日は、税を考える週間です。税の役割などを正しく理解してもらうため、広報活動を行っています。なお、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、例年よりも規模を縮小して行います。



## ■諏訪税務署管内の行事

○テレビ放送「クイズ! 税金ゼミナール2021」(LCVテレビ)…週間中に複数回放映します。

(問) 諏訪税務署総務課 ☎52-1390(代表)

**i** 個人事業税(後期分)の納期限は11月30日(火)です

今年度(後期分)の納税通知書を11月中旬に発送します。納期限までに納めてください。金融機関、県税事務所窓口、コンビニエンスストアでの納付やペイジー納付に加え、スマートフォン決済アプリ「PayPay」、「LINE Pay」を利用した納付もできます。

※新型コロナウイルス感染症の影響で納税が困難な人を対象に、納税の猶予制度が設けられています。後期分について制度を適用する場合、11月30日(火)までに申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

(問) ■納付:長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2906 ■課税:長野県南信県税事務所 ☎0265-76-6807



## **i** 諏訪赤十字病院 テレビ版市民公開講演会

LCVテレビ(121チャンネル)で、講演を放送します。放送では認知症をテーマに、諏訪赤十字病院認知症患者医療センターのスタッフが、専門的医療の立場と日常生活支援の立場から講演を行います。ぜひご覧ください。

●日時 ○11月20日(土)、21日(日)…正午、午後9時 ○11月23日(火祝)、25日(木)…午後9時

●演題 認知症患者医療センター～認知症になっても、安心して暮らせる社会を目指して～

(問) 諏訪赤十字病院経営企画課 ☎52-6111

## **i** 信州防災アプリをご活用ください

長野県は、大雨災害時の「逃げ遅れゼロ」をめざし、利用者の避難行動を支援する信州防災アプリをリリースしました。

利用者の位置情報に基づく最寄りの避難場所・避難所の自動表示や、マイ・タイムラインの作成支援などの機能があります。また、コラムやクイズなどで気軽に防災力を高められます。災害はいつ起こるか分かりません。ぜひこの機会にダウンロードし、ご活用ください。詳しくは、防災アプリ特設ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 県庁危機管理防災課 ☎026-235-7184



## 募 集



## 地域の安全を守る 諏訪市消防団員

消防団は、地域の消防防災リーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担います。近年は、女性の参加も増加しており、女性の経験や特性を生かして災害に弱い立場の人を訪問したり、予防広報活動などで活躍したりしています。入団を希望する人は、消防庶務課か近くの消防団員にお問い合わせください。

●対象 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の人

(問) 消防庶務課庶務係 ☎52-0299

## **i** 蔵前・如水・理窓 スマイリンクセミナー

●日時 11月24日(水) 午後5時(受け付け：午後4時30分から)

●会場 RAKO華乃井ホテル(高島2-1200-3)

●演題 山口東京理科大学における産学連携活動の進め方

●講師 池北雅彦氏(山口東京理科大学理事長)

●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 YouTubeでライブ配信を行います。右のQRコードからアクセスし、視聴してください。



▲QRコード

(申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)、FAX 58-1677

## **i** 11/9～15 秋の全国火災 予防運動を実施します

「おうち時間 家族で点検 火の始末」を標語に、秋の全国火災予防運動が実施されます。

■住宅用火災警報器を設置していますか？

住宅用火災警報器を設置すると、火災発生時の死亡や損害拡大のリスクが大幅に減少します。火事の早期発見と被害の軽減、大切な家族の命を守るために、住宅用火災警報器を早急に設置してください。設置方法などについて、お困りの際は、諏訪消防署(☎52-0119)にお問い合わせください。



■住宅防火・命を守る「3つの習慣・4つの対策」

【3つの習慣】

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣料品、カーテンは、防災品を使用する。
- ③火災を初期で消すために、住宅用消火器を設置する。
- ④高齢の人や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

(問) 消防庶務課庶務係 ☎52-0299

## **i** 市図書館の臨時休館

館内工事のため、臨時休館します。

●休館期間 11月29日(月)～12月11日(土)

(問) 市図書館 ☎52-0429

## **i** リサイクル本を差し上げます

どなたでもリサイクル本を持ち帰ることができます。本が少なくなり次第、補充をします。

●日時 11月6日(土)～令和4年3月末 開館時間内(初日は午前10時から)

●会場 市図書館2階閲覧室前廊下

(問) 市図書館 ☎52-0429

## **i** 第72回諏訪市成人式

新成人を祝い、励ますため成人式を開催します。

●日程 令和4年1月9日(日) ※午前、午後の2部制で開催します。

●会場 文化センター

●対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた、市内在住者と諏訪市出身者 ※10月1日現在、諏訪市に住民票がある人に案内通知を郵送します。

●申し込み 11月22日(月)～12月22日(水)に、ながの電子申請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の感染状況により、日程や内容が変更になる場合があります。

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

## **i** 11月は子ども・若者育成 支援強調月間です

11月は、子ども・若者育成支援強調月間です。インターネットやスマートフォンの急速な普及などにより、社会環境が大きく変化しています。そんな中、ひきこもり、不登校、ニートなど社会生活を営む上で支援を必要とする若者の増加や、少年非行、いじめ問題、児童虐待や性被害を受ける子どもの事件など、社会全体で取り組むべき多様な問題が生じています。

子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くため、家庭や学校、地域が、それぞれの立場で青少年のためのより良い環境づくりに取り組み、青少年健全育成活動を市民全員で推進しましょう。

(問) 教育総務課青少年係(内線465)

※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。



## 相 談

相続・贈与・成年後見  
ワンストップ無料相談会

- 日程 11月25日(木)
  - 時間 午後1時30分～4時30分
  - 会場 下諏訪商工会議所会館
  - 申し込み 事前に、電話か長野県司法書士会ホームページの予約フォームから申し込んでください。
- (申)・(問) 長野県司法書士会事務局 ☎ 026-232-7492



## 巡回労働相談

- 労働条件などの相談ができます。
- 日程 12月1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 11月30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

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。
- 日時、会場 11月27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(諏訪宅地建物取引業協会)
  - 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (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、活用、解体などの相談ができます。
- 日程 11月15日(月)
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 会場 諏訪合同庁舎505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 11月10日(水)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

放送大学で学びませんか  
第1学期(4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。教養を深めたいなど、さまざまな目的の人が学んでいます。
- 出願期間 11月26日(金)～令和4年3月15日(火)必着 ※ホームページでも受け付けています。
- (応)・(問) 放送大学長野学習センター ☎ 58-2332(月曜日、祝日を除く)



▲QRコード



## 公共職業訓練(ポリテクセンター)令和3年度1月生

- 訓練期間 6か月間(令和4年1月5日(水)～6月30日(木))
  - 対象 求職中の人
  - 募集コース ○CAD/NC技術科…15人 ○金属加工科…12人 ○電気設備技術科…15人 ※各科12月入所生の人数(定員10人)を含む。
  - 受講料 無料 ※テキスト代がかかります。
  - 申し込み 11月22日(月)～12月16日(木)に、ハローワークの職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (応) ハローワーク諏訪 ☎ 58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎ 0263-58-3392

市PR用ロゴマーク・キャッチ  
コピーをご活用ください

- 市PR用ロゴマークとキャッチコピーは、市民や事業者のみなさんが作成する印刷物や商品のパッケージなど、さまざまなものに使用することができます。ロゴマークとキャッチコピーを活用して、諏訪市の魅力を一緒に発信していきましょう。



▲QRコード

- 申し込み 申請書に必要事項を記入し、実施事業の計画書などの必要書類を添えて、秘書広報課広報統計係(市役所3階)に提出してください。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (応)・(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



## 公益信託高島環境ボランティア基金の助成金給付

- 対象 令和4年4月～令和5年3月に、諏訪湖および周辺河川の自然環境保全に関する事業または活動をする個人、団体
  - 助成金額 1件5万円～30万円程度
  - 申し込み 12月30日(木)までに、必要書類を提出してください。
- ※詳しくは、お問い合わせください。  
(応)・(問) 八十二銀行営業渉外部 ☎ 026-224-6113

市制施行80周年記念事業  
未来への手紙(期間延長)

- 市民のみなさんから未来に向けた手紙を預かり、20年後の市制施行100周年の際にお届けします。受け付け期間を延長していますので、20年後へ向けたみなさんのメッセージを、ぜひお寄せください。
- 申し込み 11月30日(火)までに、市役所ロビー、駅前交流テラスすわっチャオに設置するみらいポスト(受付箱)に投函してください。
  - 対象の郵便物 宛名を記入した封書(定形郵便物)またははがきで、郵送料金分の切手を貼り付けた物
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(応)・(問) 総務課庶務法規係(内線331)



## 令和4年度諏訪市奨学生

- 市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。原則貸付となりますが、特に成績優秀かつ品行方正な人には支給をします。
- 対象 次の要件を全て満たす人 ○市内に居住する人の子弟 ○経済的理由で就学が困難と認められること ○成績優秀、品行方正であること
  - 募集人数 若干名
  - 申し込み 12月10日(金)までに、教育総務課または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
  - その他 卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50%以内、②償還額の25%以内)があります。
- (応)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)



## 親子でenjoyサイエンス講座

大きなシャボン玉などをつくり、表面張力の不思議に触れます。

- 日時、会場 11月20日(土) 午前10時～正午 市公民館講堂(3階)
- 対象 市内小学生とその保護者
- 定員 8組(先着順)
- 参加料 500円 ※当日集金
- 申し込み 11月4日(木)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

## 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
11/25(木)	初めましての会&ベビーマッサージ
11/30(火)	離乳食について① (4月～6月生まれ)
12/22(水)	子どもの病気。こんな時どうする? クリスマス会
令和4年 1/24(月)	離乳食について② (7月～9月生まれ)
2/16(水)	ママと一緒にベビードダンス♪
3/9(水)	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交流ひろば(3階)
- 対象 令和3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子を優先します。
- 定員 10組(先着順)
- 申し込み 11月10日(水)までに、電話か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の感染状況により、中止または個別対応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、Eメール info@hinadori.jp

## すわ☆あゆみステーション 親支援プログラム

子どもの様子を気楽に聞きあう、おしゃべりプログラムを行います。

- 日時 ○第1期…11月26日(金)、12月3日(金) 午前9時30分～11時30分 ○第2期…12月17日(金)、24日(金) 午前9時30分～11時30分 ※いずれの期も同じ内容です。
- 会場 ふれあいの家
- 対象 市内在住の、おおむね1歳～3歳の子どもの保護者
- 定員 各期8人(先着順)
- 講師 宮原規夫氏・小口光子氏(CAPS・すわ)
- 申し込み 11月1日(月)から、電話で申し込んでください。 ※2日間とも参加できる期に申し込んでください。
- その他 託児サービスがあります(要予約)。
- (申)・(問) すわ☆あゆみステーション (内線444)

## 子育て支援センターにじいろたまごの第2期講座(全4回)

- 日時、内容、講師 下表のとおり

日程	時間	内容	講師
12月3日(金)	10:00～10:30	親子運動	酒井久美子先生
	10:30～11:00	親子で作ろう	支援センター職員
令和4年 1月21日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	ことばと発達	原言語聴覚士
2月18日(金)	10:00～10:20	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:20～11:00	乳幼児の食について	市保育所栄養士
3月11日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	子どもとの接し方	宮原臨床心理士

- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象、定員 1歳～3歳の子どもとその保護者 15組(先着順)
- 申し込み 11月1日(月)から、電話か直接窓口で申し込みを(午前9時～午後4時)。
- その他 ○保護者はマスクを着用して参加してください。 ○自宅で検温をして参加してください。
- (申)・(問) にじいろたまご城南 ☎53-6513、にじいろたまごこなみ ☎58-4522

## 諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日時、会場 11月26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)

## 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 12月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23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

# 広告募集中

広告掲載を希望する人は、市ホームページをご覧ください。  
(申)・(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



▲QRコード



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)オズキ楽器

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7

担当: 高子 070-5571-9001

☎ 0120-970-091

※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。

**あそびのひろば**

親子で発達を促すあそびの体験や、子育ての悩み相談ができます。

- 日時 11月17日(水) 午前9時30分～11時30分(受け付け：午前9時)
  - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
  - 対象、定員 3歳までの子どもとその保護者 15組(先着順)
  - 申し込み 申込用紙に必要事項を記入し、ファックスまたは郵送で申し込んでください。 ※中止の場合は、申込者に連絡します。
  - その他 申込用紙裏のチェックカードを記入の上、持参してください。
- (申)・(問) オアシス(諏訪圏域障がい者総合支援センター) 〒392-0024 小和田 19-3、  
FAX 54-7723、☎54-7713

**いきいき健康教室**

今できる非接触型のコミュニケーションや、日常生活で楽しみながらできる運動などを学びます。

- 日時 11月3日(水・祝) ○午前の部…午前10時 ○午後の部…午後2時、11月4日(木) 午前10時 ※いずれの日時も同じ内容です。
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 定員 各回20人(先着順)
  - 講師 犬飼己紀子先生(松本大学)
  - 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)・(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)

**コリほぐし体操**

簡単なストレッチなどを行います。

- 日時 11月11日(木) 午後2時、11月12日(金) 午前10時、11月29日(月) ○午前の部…午前10時 ○午後の部…午後2時 ※連続講座ではありません。
  - 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。参加時に、次回の予約ができます。
- (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)

**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)**

- 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
12/6(月)	四賀公民館	15人
12/13(月)	湯小路いきいき元気館	各日20人
12/27(月)		
12/20(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
12/3(金)	湯小路いきいき元気館	25人
12/7(火)	豊田公民館	15人
12/10(金)	とちの木ひろば	8人
12/14(火)	なかよし広場	8人
12/16(木)	駅前交流テラスすわっチャオ	10人
12/21(火)	四賀公民館	15人
12/23(木)	老人福祉センター	15人

- 時間 午後1時～2時15分

- その他 12月7日(火)、14日(火)、23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。

**【①・②共通事項】**

- 申し込み 11月15日(月)～19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)

**市公民館 Zoom 入門講座**

Zoomの基礎知識や、ミーティングへの参加・開催方法などを学びます。

- 日時 12月3日(金)、7日(火)、10日(金) 全3回 午後7時～8時30分
  - 会場 市公民館講義室(2階)
  - 対象、定員 市内在住、在勤、在学のZoom初心者 10人(先着順)
  - 参加料 1,500円(教材費など) ※11月22日(月)までに、市公民館窓口で支払ってください。
  - 申し込み 11月8日(月)～22日(月)に、電話か直接窓口で申し込みを。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

**スマホ・タブレット活用講座  
マイナンバーカードを申請しよう**

スマートフォンやタブレットの基本操作などを学び、最終回で実際にマイナンバーカードを申請します。

- 日程 11月24日(水)、26日(金)、12月1日(水) 全3回
  - 時間 午前9時30分～11時
  - 会場 市公民館講義室(2階)
  - 対象、定員 諏訪市に住民票がありマイナンバーカードを未申請で、スマートフォンまたはタブレットを持っている人 10人(先着順)
  - 参加料 1,100円(テキスト代) ※11月17日(水)までに、市公民館窓口で支払ってください。
  - 申し込み 11月5日(金)～17日(水)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
  - その他 ○スマートフォンまたはタブレットは、カメラ付きでWi-Fiがない場所でもインターネットに接続できるものを用意してください。 ○メールアドレスを用意してください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

〈広告欄〉

# 広告募集中

広告掲載を希望する人は、市ホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。

(申)・(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)



▲QRコード





## レディースソフトテニス教室

- 日時 12月7日(火)、14日(火)、21日(火) 全3回 午前9時～正午
  - 会場 市体育館
  - 対象 市内在住、在勤の女性
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市ソフトテニス協会内諏訪レディースソフトテニスクラブ(藤森)  
☎53-8929



## マチイロ

スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、広報すわを配信しています。



▲QRコード

## 防災行政無線の内容をメールで確認!

bousai.suwa-city@raidan.ktaiwork.jp に空メールを送り、返信メールに従って登録をしてください。



▲QRコード

(問) 危機管理室市民安全係(内線258)



## 諏訪市バドミントンリーグ戦

- 日程 12月5日(日)
  - 時間 午前8時30分(受け付け)
  - 会場 市体育館
  - 種目 ○男子団体対抗戦(3複)… 1チーム5人以上 ○女子団体対抗戦(3複)… 1チーム5人以上  
※各種目で選手1人の重複を認めます。
  - 参加料 1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)
  - 申し込み 11月26日(金)までに、Eメールで申し込んでください。
  - その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。
- (申)・(問) 市バドミントン協会(雨宮)  
Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com



「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。



## スポーツ



## スポーツ指導者研修会

怒りのメカニズムとコントロール術(アンガーマネジメント)を学び、スポーツ指導の質の向上をめざします。

- 日程 12月11日(土)
- 時間 午前10時～正午(受け付け:午前9時30分)
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象 市内在住、在勤のスポーツの指導者、選手の保護者など
- 定員 30人(先着順)
- 演題 怒りの仕組みとコントロール術
- 講師 土田英文氏(一社)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント®)
- 申し込み 11月25日(木)午後5時までに、電話かながの電子申請で申し込んでください。



▲ながの電子申請

(申)・(問) スポーツ課☎57-2811



## 困りごとご相談ください 12月の相談日程

### 法律相談

### 【要予約】

12月16日(木) 13:00～17:00  
※11月19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:矢崎正彦弁護士

### 交通事故相談

### 【要予約】

12月9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】

12月1日(水)、18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  
にじいろたまご城南☎53-6513  
にじいろたまごこなみ☎58-4522

### 行政相談

12月17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(11月、12月第一週)

11/3(水・祝)	倉島工業☎52-0754
11/6(土)	丸三上田商店☎58-0171
11/7(日)	渋崎建設☎52-0443
11/13(土)	シガテクノス☎52-5620
11/14(日)	伸晃☎52-3382
11/20(土)	渋崎建設☎52-0443
11/21(日)	水道建設☎53-3965
11/23(火・祝)	杉村設備☎52-4066
11/27(土)	金子工務店☎53-3331
11/28(日)	諏訪管工業☎52-6314
12/4(土)	原設備工業☎57-0703
12/5(日)	金子工務店☎53-3331



## 今月の納税・保険料 納期限は11月30日(火)

固定資産税(4期)  
国民健康保険税(11月分)  
介護保険料(普通徴収8期11月分)  
後期高齢者医療保険料(5期11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)





# すわっチャオ!! だより

11月

イチ押し

駅前交流テラスすわっチャオで行われるおすすめイベントをピックアップして、隔月でお届けします!

## 11~12月のイベント・講座

### ■全ての人対象

#### ●コリほぐし体操

※詳しくは、今号22ページをご覧ください。

### ■未就園児対象

キッズコーナーでイベントを開催しています。

※詳しくは、今号18ページをご覧ください。

## 第5回子育て講座

### 「あそびの日～多世代交流～」

あやとり、お手玉、こま、けん玉など、昔のあそびを一緒に楽しみましょう! 遊び方は、昔あそびの達人がやさしく教えてくれます。

●日程 11月23日(火・祝)

●時間 午前10時～正午、午後2時～4時

※詳しくは、今号18ページをご覧ください。



## 長野県共催 信州環境カレッジ協働講座

### 「ゲームで学ぶ! SDGs とまちづくり」

井川竜太氏を講師に迎え、SDGsを気軽に知る機会として人気の高い「SDGs de 地方創生カードゲーム」の体験会を開催します。市内在住、在勤、在学者は、無料で参加できます(市外の方は1,500円)。



▲井川竜太氏

●日時 11月27日(土) 午後1時30分～4時

●対象 どなたでも結構です(小学生以下は保護者とチームで参加してください)。

●定員 20人(先着順)

●申し込み 事前に、ながの電子申請、電話または直接窓口で申し込んでください。



▲ながの電子申請

※掲載する内容は、新型コロナウイルスの感染状況により、中止または変更となる場合があります。

※各講座や催しのお問い合わせや申し込みは、駅前交流テラスすわっチャオ(☎75-5257)へ。

まちの気になる話題を発信!

## なんでも情報局



## SUWA プレミアムイベントを開催!

SUWA プレミアムの展示会を開催します。多くの人にSUWA プレミアムの魅力に触れてもらえるように、さまざまな商品を展示します。



会場内では、商品の展示と合わせてSUWA プレミアムに関するクイズを出題。全問正解者の中から抽選で、SUWA プレミアム認定商品が当たります。また、カジュッタ(丸ごと果汁)の無料サービスも行います。

ぜひお越しください!



発信元 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



## カジュッタ

さまざまな果実を、外の皮はそのままだに、中の果肉だけを絞りとる斬新なジューサー。フレッシュで甘さが際立った、本物の天然果汁を味わうことができます。

## SUWA プレミアム@レイクウォーク岡谷

●日時 11月20日(土) 午前11時～午後3時30分

●会場 レイクウォーク岡谷1階レイクコート

●対象 どなたでも結構です。

### ■カジュッタ(丸ごと果汁)無料サービス

●時間 午前11時、午後1時、午後2時 ※各時間、先着50人まで。

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

11月の晩秋は、雲海が最もしやすいシーズンです。雲海がしやすいのは、夜の湿度が高く、翌朝が無風の晴れであることが条件で、秋の気候が最も適しているそうです。私は一度も見たことがないので、今年は高ボッチ高原に登り、諏訪を包んだ雲海を見ようと思っています。良い写真を収めることができるかな。(G)

編集後記