シゼンとヒトがつながる、すわ。

SUWA

Suwa City 80th

広報すわ
NO.1096
2
2022 / 令和 4 年

特集

第72回諏訪市成人式 P2～3
第六次諏訪市総合計画 P4～5

お知らせ

諏訪市の家計簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6～7
スポーツ少年団の団員募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8～9
所得税の確定申告、市・県民税の申告相談・・・・・・・・・・・・P10～11
「すわっこいきいき体操」動画完成／企画展「諏訪信仰と御柱」・・・・・P12
低所得世帯向け臨時特別給付金／新型コロナワクチン接種情報・・・・P13
消防団員募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P16
防災行政無線放送が聞こえないときは・・・・・・・・・・・・・・・・・・P22

華やかな姿をカシャ！

1月9日(日)、文化センターで成人式が行われました。会場では、友人との再会を喜び、笑顔で記念撮影をする姿などが見られました。成人を迎えられたみなさん、おめでとうございます。

注目Topics P14～15　Photoまちニュース P17　子育てナビ P18～19　みんなの健康リレー P20　施設ガイド P21　くらしの情報 P23～27

諏訪市祝成人

533人がおとなの仲間入り

成人式2022

1月9日(日)、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じ、2部制で開催した成人式。式典では、市長と教育長からの祝福の言葉や、新成人代表によるあいさつ、20歳の決意発表を真剣な表情で聞く新成人のみなさんの姿が見られました。

マスク越しでも、懐かしい友人との再会を笑顔で喜び合う様子はコロナ禍前と変わらない一方で、友人同士で集えることが当たり前ではなくなった今、式が開かれ、参加できた喜びはひとしおだったのではないでしょうか。未来を担う新成人のみなさん、式で感じた喜びや感謝の気持ちを胸に、それぞれが描く未来に向かって歩み続けてください！

諏訪市
Facebook
＃ほかの写真も掲載！

※新型コロナウイルスの感染防止対策を講じた上で、撮影時のみマスクを外していただきました。

新成人としての抱負を聞きました！

中島 菜々香（なな か）さん

20年間、私に関わってくださった全ての人に感謝を伝えたいです。

藤森 未己（み き）さん

世界へ飛びたって、活躍する人間になりたいです。
これからしていく経験の全てを、自分らしくいられる糧にしていきます！

総合計画策定

高原湖畔都市

つながる、すわ。～

基本政策体系

第六次諏訪市総合計画の基本政策体系は、シンプルな三層構造です。将来像の実現に向け重点目標を定め、重点目標を達成するための基本方針として、個別分野の方向性を示しています。

計画期間

第六次諏訪市総合計画の計画期間は、令和4年度～8年度の5年間です。以前の総合計画は10年間の計画期間を設けていましたが、変化の激しい時代に対応するため、5年間の計画期間としました。総合計画を基にしながら年度ごとに具体的な事業計画を策定し、事業を実施していきます。

計画の詳細は市ホームページで

第六次諏訪市総合計画の詳細は、市ホームページで確認できます。
市ホームページのトップページで「第六次諏訪市総合計画」と検索するか、以下のQRコードを読み取ってご覧ください。

市ホームページ
QRコード▶

■総合計画とは

令和3年12月、市の最上位計画となる第六次諏訪市総合計画を策定しました。

この計画は、市の将来像実現のため、市民、事業者、団体、行政などの関係者が、力を合わせて進むための指針となるものです。

■魅力の架け橋　高原湖畔都市

計画に掲げた将来像は、「魅力の架け橋 高原湖畔都市 ～シゼンとヒトがつながる、すわ。～」です。この将来像には、次のような意味を込めています。

高原湖畔都市＝諏訪市

高原と聞くと、霧ヶ峰高原などを思い浮かべると思います。しかし、諏訪湖の標高は759メートル。首都圏など多くの地域からは、諏訪市は標高の高い高原という認識になります。

自然に恵まれたまち、標高の高いところにあるまち、湖の畔（ほとり）にあるまち。諏訪市のイメージを一言で表す言葉、それが「高原湖畔都市」です。

魅力の架け橋

諏訪市には、自然、産業、歴史、そしてそれを支える人々など多くの魅力があります。それらの魅力を生かし、つなげていく。魅力同士がつながる架け橋となる場所。その舞台が、諏訪市です。この舞台の上で、新たな価値が

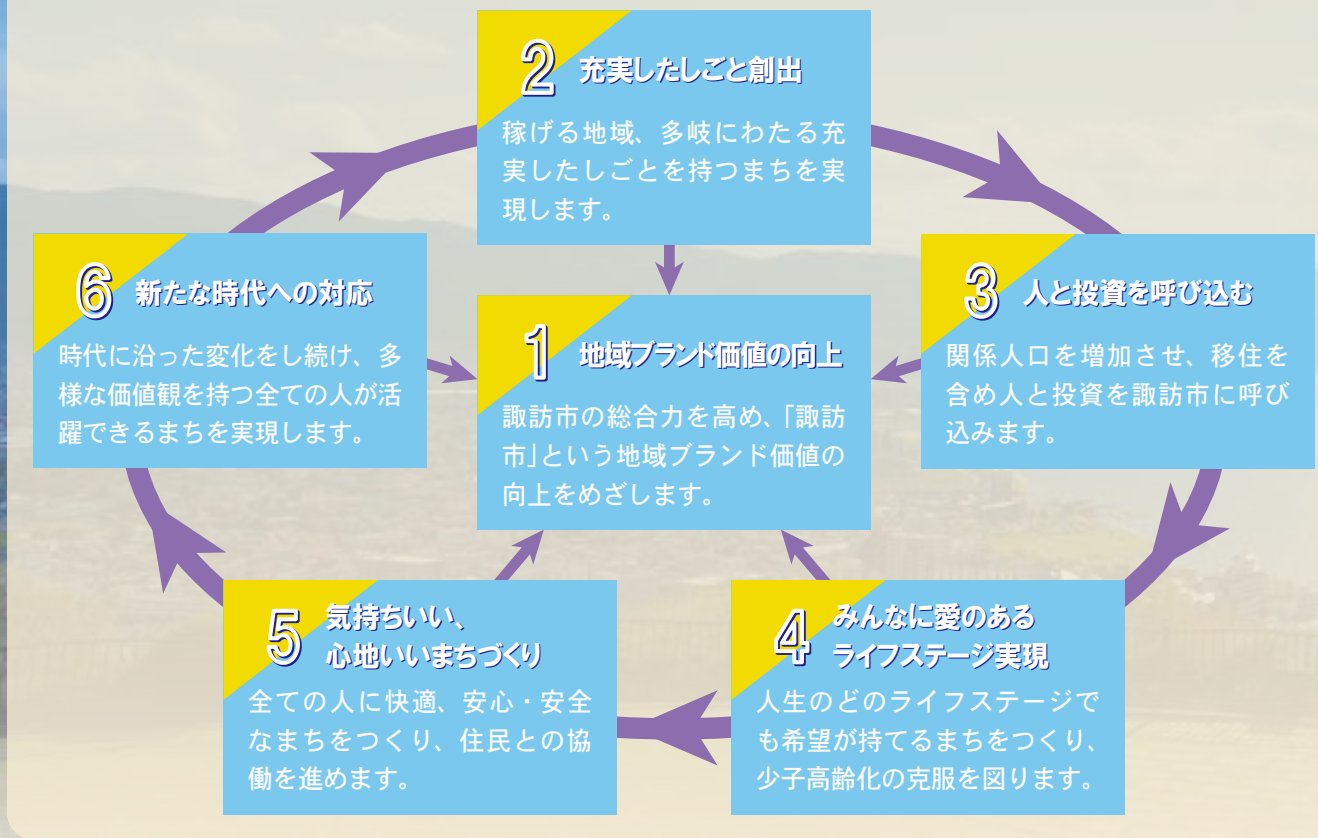
第六次諏訪市

魅力の架け橋

～ シゼンとヒトが

実現すべき重点目標

ひとがしごとを呼び、しごとがひとを呼ぶ。それがまちに活力を生み、またしごとを呼ぶ。
このサイクルが、諏訪市という地域ブランド価値の向上につながります。



生まれ、輪のようにつながる。そして、その輪に誰もが入りたくなる。そんなまちを実現します。

■力を合わせて

計画策定に当たっての協働

この計画の軸の一つとなっているのが、市民と市職員によるワークショップで考えられた提案です。20～60歳代、飲食業、製造業、小売業、土木業、主婦、移住者など、さまざまな立場の市民と市職員が諏訪市の将来について考え、提案を行いました。その他にも、市政懇談会や高校生との意見交換などの機会を通じて得たものが、第六次諏訪市総合計画の軸となっています。

協働が必要不可欠

この計画には、地方創生、ＳＤＧｓといった要素が含まれています。特にＳＤＧｓというと環境面が注目されがちですが、「異なる分野同士の連携や相乗効果」が期待されます。計画実行には、協働が必要不可欠です。

市民、事業者、団体との協働

この計画の実行は、行政の力だけではできません。市民、事業者、団体、行政などの関係者が力を合わせることで実行でき、将来像が実現されます。

高原湖畔都市という舞台が、シゼンとヒトがつながる魅力の架け橋となるよう、ともに盛り上げていきましょう。

このページに関するお問い合わせは、

令和２年度決算と令和３年度上半期予算の状況

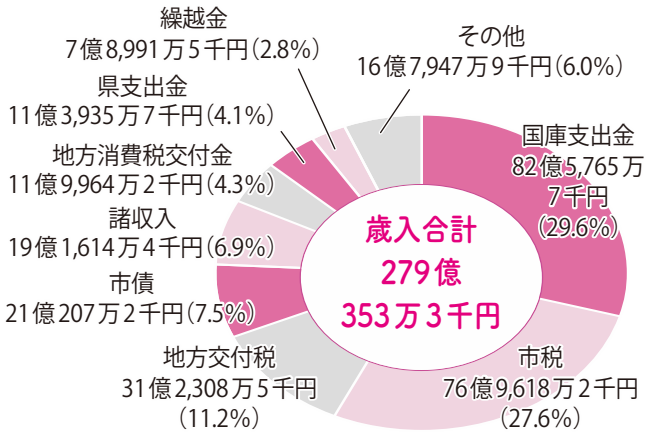
諏訪市の家計簿

市は条例に基づき、毎年２回、財政状況を公表しています。今回は、令和２年度一般会計・特別会計の決算と、令和３年度上半期（令和３年４月１日～９月30日）の一般会計・特別会計の予算状況などをお知らせします。

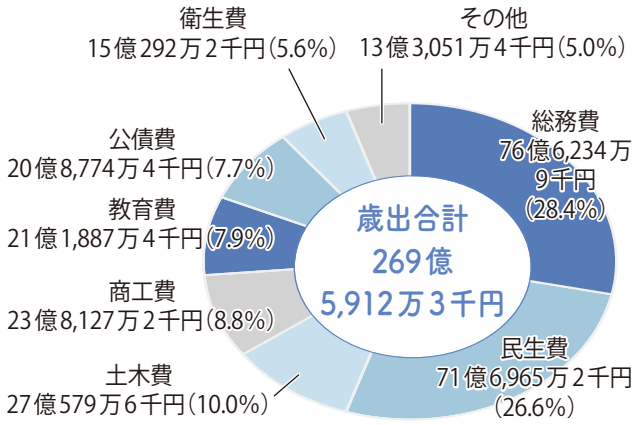
令和２年度一般会計決算の概要

令和２年度諏訪市一般会計歳入決算額は、279億353万３千円で、前年度と比べて49億6,719万円の増となりました。歳出決算額は、269億5,912万３千円で、前年度と比べて48億1,269万５千円の増となりました。

◎ 歳入の内訳

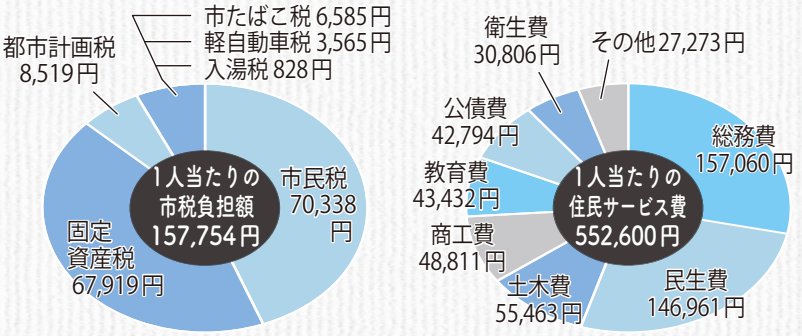


◎ 歳出の内訳



市民１人当たりに換算すると…

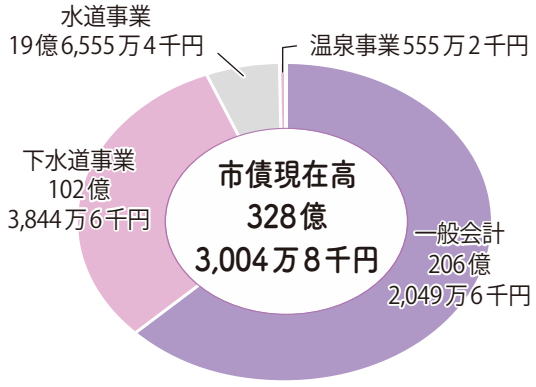
市全体では、市税のほかに国から入るお金や繰越金などの収入によって黒字となりましたが、財政は厳しい状況が続いています。引き続き、健全で計画的・効率的な財政運営を図りながら、市民サービスの向上と魅力あるまちづくりを進めていきます。



※1人当たりの額は、令和3年3月31日現在の登録人口（48,786人）で割った単純平均。

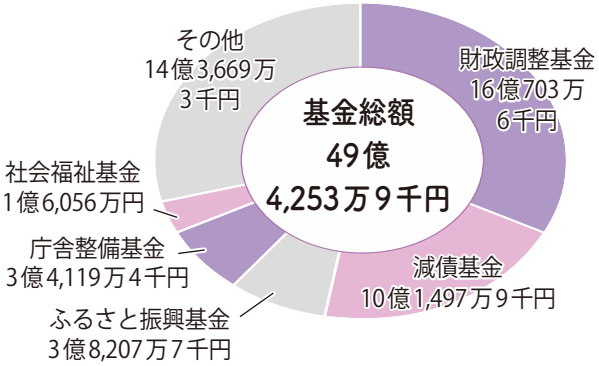
市債の状況

市債は、家計でいうローン（借入金）のことです。



基金の状況

基金は、家計でいう貯金のことです。



市有財産の状況

土地　1,435,401㎡	行政財産	1,095,026㎡
	普通財産	340,375㎡
建物　194,189㎡	行政財産	181,151㎡
	普通財産	13,038㎡
山林原野（普通財産）		11,314,769㎡

○行政財産…市が行政上の目的のために所有しているもの（庁舎、学校、道路など）のことです。
○普通財産…行政が直接使用する財産ではなく、その経済的価値を保つ財産のことです。

財政健全化法による財政指標

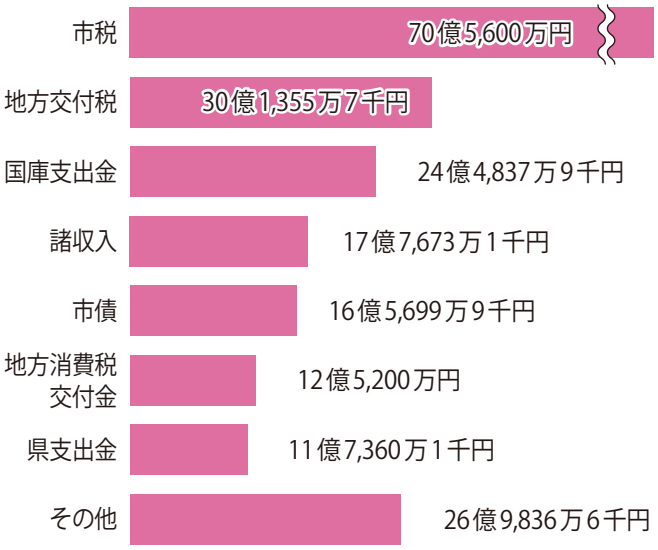
令和２年度の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回っていますが、将来負担すべき債務が課題となっています。引き続きこの改善に向けて取り組んでいきます。

区　分	早期健全化基準	諏訪市の比率
実質赤字比率	13.09%	（黒字）
連結実質赤字比率	18.09%	（黒字）
実質公債費比率	25.0%	5.2%
将来負担比率	350.0%	82.1%

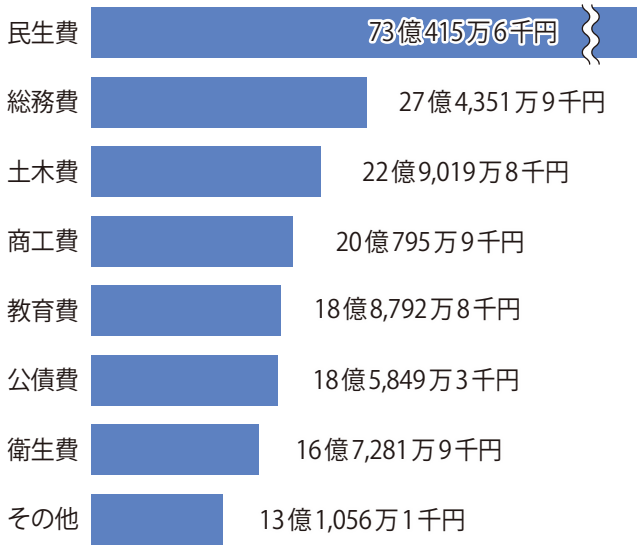
令和３年度（上半期）一般会計予算の概要

令和３年度上半期の一般会計予算は、当初予算額196億８千万円に対し、その後９回、金額にして13億9,563万３千円の補正を行った結果、令和３年９月30日現在の現計予算額は210億7,563万３千円となりました。これは前年同期に比べ、金額で60億9,528万１千円、率にして22.4％の減となります。

歳入　予算額　210億7,563万３千円（R3.9.30現在）



歳出　予算額　210億7,563万３千円（R3.9.30現在）



特別会計の状況

会計名	令和２年度決算			令和３年度予算
	収入済額	支出済額	差引額	現計予算額（R3.9.30現在）
国民健康保険	46億8,804万3千円	45億9,056万3千円	9,748万円	48億4,967万5千円
霧ヶ峰リフト事業	3,829万1千円	3,829万1千円	0円	5,203万1千円
公設地方卸売市場事業	4,693万5千円	3,813万4千円	880万1千円	4,568万2千円
駐車場事業	1,136万4千円	939万4千円	197万円	1,238万1千円
後期高齢者医療	7億8,643万5千円	7億6,296万7千円	2,346万8千円	7億6,838万9千円

このページに関するお問い合わせは、

諏訪市スポーツ少年団団員募集

スポーツ少年団の活動は、特定の種目のみを行うのではなく、さまざまな交流体験活動も行っています。子どもたちは、団の活動を通じて喜びや楽しさを経験するとともに、仲間との友情を育み、人間性豊かな社会人として成長することができます。

令和4年度の団員を募集しています。参加を希望する人は、各団体へ申し込んでください。

新体操クラブオリーブ（新体操）

●日時　毎週金曜日　午後6時～8時20分
●場所、対象　市内体育館　小学校1年生～
●会費　入会金2,000円、月3,500円
●連絡先　☎090-5547-7214（宮澤）
●メッセージ　入門クラス（年長児）や、入学前の幼児クラスもあります。希望する人は、2月末までにご連絡をお願いします。

諏訪市サッカー（サッカー、フットサル）

●日時　毎週月・水・金曜日　午後6時～8時45分
●場所、対象　中央公園スポーツ広場　小学生～中学生
●会費　入会金2,000円、月1,500円
●連絡先　☎090-8683-7595（高山）
●メッセージ　女子のみなさんもサッカーやりましょう！

少林寺拳法諏訪（少林寺拳法）

●日程　毎週木・土曜日
●時間　〇木曜日…午後6時30分～7時30分
〇土曜日…午後4時30分～6時
●場所、対象　市武道館　小学生～中学生
●会費　入会金3,000円、更新費4,000円（年1回）、月2,000円
●連絡先　Eメール furukawa.hf@gmail.com（古河）
●メッセージ　少林寺拳法の修練や各種大会を通し、自信と勇気と行動力を伴った人間形成を目的としています。見学は随時可能です。

諏訪空手道（空手道）

●日程　毎週火・木・金曜日
●時間　〇初級クラス…午後6時30分～7時30分　〇上級クラス…午後7時30分～9時
●場所　市武道館
●対象、会費　園児～大人　月5,000円
●連絡先　☎090-2200-5816、FAX 53-1043（藤森）
●メッセージ　空手道は小さいお子さんから年配の人まで、体力に応じて行える競技です。お子さんと一緒に家族みんなで始めてはいかがでしょうか？

諏訪湖ヨット（ヨット）

●日時　毎週日曜日、祝日　午前9時～午後5時
●場所　諏訪湖ヨットハーバー
●対象　小学校3年生～中学校3年生
●会費　年間1万5,000円
●連絡先　☎090-7900-8595、FAX 23-7599（笠原）
●メッセージ　風を読め！自然と友達になろう！

諏訪卓球（卓球）

●日時　毎週土・日曜日　午後1時～4時
●場所、対象　上諏訪中学校卓球場　小学生～高校生
●会費　年間2,000円
●連絡先　☎070-8347-1096、FAX 53-7127（吉川）
●メッセージ　どんな雰囲気で練習しているのか、見学に来ませんか。

城南スーパーエンジェルス（バレーボール）

●日時　毎週月・水・土曜日　午後6時～9時
●場所　城南小学校、四賀小学校
●対象　小学校1年生～5年生
●会費　入会金3,000円、月2,500円
●連絡先　☎090-3473-5727、FAX 53-2140（笹岡）
●メッセージ　男子と女子、両方あります。

湖南バレーボールクラブ（バレーボール）

●日程　毎週火・土曜日
●時間　〇火曜日…午後7時～9時
〇土曜日…午後6時～9時
●場所　湖南小学校
●対象　小学校1年生～6年生の女子
●会費　入会金2,700円、月1,250円
●連絡先　☎090-6486-5291、Eメール shinmee@nifty.com（植松）
●メッセージ　現在40人で活動しています。諏訪市全域から多くの子どもたちが参加しています。随時体験入部を行っています！お気軽にお問い合わせください。

豊田バレーボールクラブ（バレーボール）

●日程　毎週火・金・土曜日
●時間　〇火・金曜日…午後6時15分～9時
〇土曜日…午後0時40分～4時
●場所　豊田小学校体育館
●対象、会費　豊田小学校1年生～6年生　月1,000円
●連絡先　☎090-7831-5138（山田）
●メッセージ　みんなで楽しくバレーしませんか？週に1度からの参加でも大丈夫です。興味のある人は、見学だけでも大歓迎です♪

☎・FAX 58-3541（平日午前10時～午後3時）、Eメール stairen@po30.lcv.ne.jp

諏訪ベースボールクラブ（軟式野球）

●日程　毎週土・日曜日
●時間　〇土曜日…午前7時30分～午後3時
〇日曜日…午前7時30分～正午
●場所　クリーンレイクグラウンド
●対象　諏訪圏域の小学生
●会費　年間1万5,000円
●連絡先　☎090-4464-8884（林）
●メッセージ　まずは体験してみませんか。お気軽に何でもお問い合わせください。

諏訪市バドミントン（バドミントン）

●日程　毎週木曜日
●時間　〇小学生…午後5時45分～7時15分
〇中学生…午後7時30分～9時
●場所、対象　市体育館　小学生～中学生（市外も可）
●会費　年間1万2,000円
●連絡先　☎・FAX 73-2751（有賀）
●メッセージ　定員枠の関係から、募集は若干名となります。小学生は、保護者が練習補助に協力してくれる人を優先します。

四賀ドラゴンズ（軟式野球）

●日程　毎週土・日曜日
●時間　〇土曜日…午前8時～午後4時
〇日曜日…午前8時～正午
●場所　沖田公園、四賀小学校校庭・体育館
●対象　小学校1年生～6年生
●会費　入会金2,000円、年間1万4,000円
●連絡先　☎090-8037-5488（真道）
●メッセージ　新入団員、大募集中!!未経験者大歓迎!!見学も随時受け付けています。

霧ヶ峰スキー（アルペンスキー、クロスカントリースキー）

●日程　12月～3月の毎週土・日曜日、祝日
●時間　午前9時～午後3時30分
●場所　霧ヶ峰スキー場、富士見高原スキー場
●対象　市内在住の小学生～中学生
●会費　年間1万3,000円　※その他にリフト代などがかかります。
●連絡先　☎090-4136-5306、Eメールikasai@po29.lcv.ne.jp（河西）
●メッセージ　初心者から大歓迎です。

城南スコーピオンズ（軟式野球）

●日程　毎週土・日曜日、祝日
●時間　1日4時間程度
●場所　城南小学校校庭
●対象　小学校1年生～6年生
●連絡先　☎090-9354-7107（小山）
●メッセージ　仲間と一緒に野球を楽しみませんか。女の子も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

諏訪市柔道（柔道）

●日時　毎週月・水・金曜日　午後7時30分～9時30分
●場所、対象　市武道館柔道場　小学生以上
●会費　入会金1,500円、月1,000円
●連絡先　☎・FAX 52-1183（武井）
●メッセージ　礼儀作法やけがをしないための受け身を覚えられる、日本の伝統的な運動文化である柔道を習いたい人を募集します。気軽に見学に来てください。

中洲トチンボク（軟式野球）

●日時　毎週土・日曜日、祝日　午前8時30分～午後4時
●場所　中洲小学校校庭
●対象　小学校1年生～6年生
●会費　入会金5,000円、月1,000円
●連絡先　☎090-4055-8155（笠原）
●メッセージ　中洲トチンボクは、土・日曜日、祝日に4時間程の練習をしています。野球をやってみたい！というお友達は、練習を見に来てください。

中洲剣道（剣道）

●日時　毎週日曜日　午後3時30分～5時　※4月～11月は毎週水曜日（午後6時～7時）も練習します。
●場所　福島第2公民館、中洲小学校体育館
●対象、会費　園児～高校生　月800円
●連絡先　☎53-5763（平林）
●メッセージ　「剣心」を合言葉に、日々稽古に打ち込み、心と体を鍛えています。礼儀作法や元気なあいさつも身に付く、明るく楽しいクラブで一緒に剣道しませんか？

湖南キラーズ（軟式野球）

●日程　毎週土・日曜日
●時間　〇11月～2月…午前8時～午後4時
〇3月～10月…午前8時～午後5時
●場所　西山グラウンド
●対象　小学校1年生～6年生（学校は問いません）
●会費　入会金5,000円、月3,500円
●連絡先　☎090-4966-9656（片岡）
●メッセージ　湘南キラーズはクラブチームです。いろいろな学校の仲間たちが一緒に活動しています。保護者の負担軽減にも取り組んでいます。

武道空手諏訪少年クラブ（武道空手道）

●日程　毎週火・金曜日
●時間　〇火曜日…午後5時30分～7時
〇金曜日…午後6時～7時30分
●場所　諏訪道場本部（沖田町4丁目21-2 THビル3階）
●対象　園児～中学生
●連絡先　☎57-4875、FAX 55-2149（今津）
●メッセージ　心技体を身に付け、強く優しくをモットーに指導しています。体が強くなることはもちろん、精神的にも強くなり、困難に負けない人間づくりをめざして活動しています。

お問い合わせは、諏訪市スポーツ少年団事務局（しんきん諏訪湖スタジアム内・スポーツ協会）

申告期間は、2月16日(水)～3月15日(火)です！

所得税の確定申告
市・県民税(住民税)の申告

この申告は、市･県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を算出する基礎となるほか、各種届出書、申請に必要な証明書などを交付する場合の重要な資料となります。

◎所得税に関するお問い合わせ…諏訪税務署☎52-1390
◎市･県民税に関するお問い合わせ…市役所税務課市民税係☎52-4141（内線131、132、133）

■市･県民税、所得税の申告相談日程

日程表の地区割り・混雑予想は、混雑を避けるための目安です。期間中の都合の良い日にお越しください。3密を避けるため、少人数での来場にご協力いただき、発熱などの症状がある人は、来場を控えてください。なお、2月16日(水)～28日(月)は、申告相談員が各公民館へ申告相談に出掛けているため、市役所での申告相談はお受けできません。

●受付時間　午前9時～11時30分、午後1時～4時

日程		地区	混雑予想 午前	混雑予想 午後	会場
2月	16日(水)	四賀(武津、桑原、細久保、普門寺)、沖田町	△	○	四賀公民館
	17日(木)	四賀(神戸、飯島、赤沼、郊外、開拓地)	○	○	
	18日(金)	中洲(上金子、中金子、福島新町、北福島)、南町	×	○	中洲公民館
	21日(月)	中洲(神宮寺、下金子、福島)	△	○	
	22日(火)	湖南(田辺、大熊、あさひ)	△	○	湖南公民館
	24日(木)	湖南(北真志野、南真志野)	△	○	
	25日(金)	豊田(有賀、小川)	×	△	豊田公民館
	28日(月)	豊田(文出、上野、覗石)、後山、板沢、青木沢	△	○	
3月	1日(火)	大和	×	△	市役所201会議室(2階)
	2日(水)	湯の脇、渋崎、杉菜池	×	△	
	3日(木)	湖岸通り	×	△	
	4日(金)	諏訪、岡村、赤羽根	×	△	
	7日(月)	元町、清水、榊町	△	○	
	8日(火)	小和田、小和田南	×	△	
	9日(水)	末広、大手	△	△	
	10日(木)	高島1・3	×	△	
	11日(金)	高島2･4、角間新田、金山、くるみ台、茶臼山、立石町	×	△	
	14日(月)	尾玉、緑ヶ丘、強清水、桜ヶ丘、双葉ヶ丘	○	△	
	15日(火)	城南、上川	○	○	

■混雑予想
×:非常に混雑することが予想されます　△:混雑が予想されます
○:やや空いていると予想されます　◎:空いていると予想されます

■次の申告のご相談は諏訪税務署で

○土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの資産の売却や交換　○先物取引　○相続・贈与等に係る生命保険契約などに基づく保険年金　○損失、繰越損失　○1年目の住宅借入金等特別控除　○青色申告の人　○外国人　○消費税、贈与税　○令和2年分以前の所得税　○雑損控除

■必ずお持ちいただく物

○次の、①と②の両方　※郵送で提出する場合は、コピーを同封してください。

①個人番号確認書類	②身元確認書類
【いずれか1点】 ・マイナンバーカード(裏面) ・個人番号通知カード(住所と氏名が住民票と一致している物) ・住民票の写し(マイナンバーの記載がある物)	【いずれか1点】 ・マイナンバーカード(表面) ・住基カード(顔写真付き) ・運転免許証 ・保険証　など

○税務署からの利用者識別番号通知書やはがき(ある人)
○マスク(感染症予防対策のため)
○黒色インクのボールペン(感染症予防対策のため)

■必要に応じてお持ちいただく物

所得(収入)	給与・年金所得	源泉徴収票
	雑・一時所得	収入と経費の分かる書類(個人年金等支払金額のお知らせなど)
	営業・農業・不動産所得、太陽光発電による売電所得	収入と経費の分かる書類(収支内訳書や帳簿)、令和3年度固定資産税の課税明細書または名寄帳の写し、新型コロナウイルス感染症に係る給付金等の交付決定通知書など
控除	社会保険料控除	社会保険料(国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料など)の領収書や控除証明書
	生命保険料・地震保険料控除	保険料支払額などの証明書
	配偶者(特別)控除	配偶者の所得が確認できる物
	医療費控除	医療費控除の明細書、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」
	セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)	セルフメディケーション税制の明細書、健康の保持増進および疾病予防への取組を明らかにする書類
	寄附金控除	寄附金の領収書や証明書
	障害者控除	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など
その他		申告者本人名義の口座が分かる物(所得税の還付がある場合)

あなたは市・県民税の申告が必要？　フローチャート（下図）を参考に確認してください。

スタート
税務署に所得税の確定申告をしていますか？

はい → 確定申告をした場合、市への申告は不要です。

いいえ → 令和4年1月1日現在、諏訪市に住所（住民登録）がある

いいえ → 諏訪市に申告をする必要はありません。令和4年1月1日に住所（住民登録）がある市区町村へ相談してください。

はい → **令和3年中にどのような収入がありましたか？**

収入なし

同一生計で税法上の扶養親族になっている
- はい → 判定結果 4 へ ※2
- いいえ → 判定結果 2 へ ※1

所得の合計が所得税の控除の合計より大きい
- はい → 1 へ
- いいえ → 2 へ

控除の追加がある
- はい → 2 へ
- いいえ → 勤務先から諏訪市に「給与支払報告書」が提出されている（不明な人は勤務先に確認を）
  - はい → 4 へ
  - いいえ → 2 へ

主に給与収入

給与収入が2,000万円を超えている
- はい → 1 へ
- いいえ → 勤務先は1か所だけで、年末調整をしている（複数あっても年末調整で合算している場合は「はい」へ）
  - いいえ → 所得の合計が所得税の控除の合計より大きい
  - はい → 給与以外の所得がある
    - いいえ → 控除の追加がある
    - はい → 給与以外の所得が20万円を超えている
      - はい → 1 へ
      - いいえ → 2 へ

主に公的年金収入

年金収入が400万円を超えている
- はい → 1 へ
- いいえ → 年金以外の所得がある
  - はい → 年金以外の所得が20万円を超えている
    - はい → 1 へ
    - いいえ → 2 へ
  - いいえ → 控除の追加がある
    - はい → 2 へ
    - いいえ → 4 へ

主に営業・農業・不動産

所得の合計金額が所得税の控除の合計より大きい
- はい → 1 へ
- いいえ → 2 へ

非課税所得のみ

遺族の受ける恩給や年金、障害年金、失業給付金、児童手当、高等学校等就学支援金、子育て世帯への臨時特別給付金など → 3 へ

自宅で申告書を作成しませんか

自宅で申告書を作成すると、申告会場での待ち時間がなく、新型コロナウイルス感染症の感染予防にもつながります。

○確定申告書は、国税庁のホームページにある「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Tax（イータックス）で送信するか郵送で提出することができます。

○市・県民税申告書は、市ホームページから用紙をダウンロードして作成し、郵送で提出できます。希望者には、用紙を郵送しますので、市役所税務課市民税係にお問い合わせください。

判定結果

フローチャートは、一般的な例を示しています。不明な点は、お問い合わせください。

1	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告をすれば、市・県民税の申告は必要ありません。確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」欄に、該当する事項・金額などがあれば記入してください。
2	市・県民税の申告が必要です	所得税が源泉徴収済みで、申告によって所得税の還付を受ける際は、確定申告が必要です。 ※1 前年中に収入がなかった人でも、国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者は、保険税（料）の軽減や算定にも関係するので、必ず「収入なし」の申告をしてください。
3	市・県民税の申告が必要な場合があります	「収入なし」の申告が必要です。前年度までに遺族・障害年金の申告をしている人、同一生計で税法上の扶養親族になっている人は、申告は不要です。
4	確定申告、市・県民税の申告は必要ありません	※2 1年間の収入がなく、税法上の扶養親族となっている人でも、各種手当を申請する際に、市・県民税の申告が必要となる場合があります。

地域のみなさんも出演！

「すわっこいきいき体操」の動画が新しくなります

「すわっこいきいき体操」は、市社会福祉協議会と専門機関が協働で作成したオリジナルのご当地体操です。諏訪にちなんだ「温泉編」と「八ヶ岳編」の2種類があり、どなたでも気軽にできる体操です。

この体操を多くのみなさんに知っていただくため、新しく動画を作成しました。ご覧いただき、毎日の健康づくりに役立ててください！

■2月から、LCV-TV121チャンネルで放送します

●放送時間　〇午前6時56分～　〇午後4時56分～

※これまでの放送から映像が新しく変わり、開始時間が少し早くなります。

■YouTubeチャンネルでもご覧いただけます

テレビ放送のほか、諏訪市社協ボランティア・市民活動センター公式YouTubeチャンネルでもご覧いただけます。

▲QRコード

(問) 市社会福祉協議会☎52-2508

市博物館企画展

諏訪信仰と御柱

▲大祝八角級笠

市博物館は、諏訪大社式年造営御柱大祭の開催に合わせ、諏訪に見られる独特な祭祀や伝統行事の歴史などを紹介する企画展を開催します。

(問) 市博物館☎52-7080

山や湖に神の存在をみる御神渡りや御射山祭、中世の有力武将たちが戦勝を願った軍神「諏訪明神」、古く諏訪明神の依り代・生き神様として諏訪神社の頂点にあった大祝諏方家、諏訪神社を支え信仰を広めた五官祝など、「諏訪信仰」の一端を垣間見ることができる資料を展示します。

諏訪信仰の多様なあり方を知るきっかけに、ぜひご鑑賞ください。

企画展 諏訪信仰と御柱

■期間　3月5日(土)～8月21日(日)

■休館日　月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日

■開館時間　午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

■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)

諏訪大明神画詞

室町時代に、諏訪神社の歴史や神事などを縁起絵巻物にまとめたもの。

後に絵巻物は所在が分からなくなり、詞書き(文章の部分)の写しだけが残っています。

大祝即位式式場図

天明元年(1781年)に、諏方頼本が大祝に即位した時の図。

大祝は即位の際に御衣を着て「八角神殿」の中で秘事を授かった。

『御即位万事留帳』より。

住民税非課税世帯等のみなさんへ臨時特別給付金および冬期特別生活支援給付金を支給します

(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

■住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(A)

新型コロナウイルス感染症に係る国の対策として、住民税非課税世帯や、新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変した世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

- 対象　次の①か②に該当する世帯　①令和3年度住民税均等割が非課税の世帯　**※住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯を除きます。**　②新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月以降の収入が減少し、住民税均等割が非課税相当の収入となった世帯
- 手続き　①…2月中旬に、確認書を送付します。必要事項を記入の上、返信用封筒で期限までに送付してください。　※令和3年度(令和2年分)の住民税が未申告の人がいる世帯へは、別途通知を送付します。　②…2月16日(水)以降、該当する世帯の人に、住民税非課税世帯等臨時特別給付金窓口(市役所2階)で申請書をお渡しします。
- 支給額　1世帯当たり10万円
- 申請期限　①…5月15日(日)(当日消印有効)　②…9月30日(金)(当日消印有効)

■冬期特別生活支援給付金(B)

燃油価格の高騰により、支出が増える冬期の家計を支援するため、冬期特別生活支援給付金を支給します。

- 対象　(A)の給付金の対象世帯
- 手続き　○(A)の①に該当する世帯…(A)の確認書と一緒に案内通知を送付します(申請は不要です)。　○(A)の②に該当する世帯…(A)の申請時に案内します。支給は、5月31日(火)までに(A)を申請した世帯のみとなります。早めに申請してください(当日消印有効)。
- 支給額　1世帯当たり5,000円

新型コロナウイルスワクチン3回目接種のご案内

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

市は、国が示す接種方針を踏まえ、医療従事者などから順次新型コロナウイルスワクチンの3回目接種を進めています。3回目接種は、低下した感染予防効果や重症化予防効果などが高まると報告されています。

接種を希望する人は、予約をして接種を受けてください。最新情報は、市ホームページをご覧いただくか、新型コロナウイルスワクチン接種対策室にお問い合わせください。

▲QRコード

※掲載する情報は、1月14日(金)時点の情報です。今後の国の方針によって変更となる場合があります。

■接種券発送スケジュール(予定)

対象となる市民のみなさんに、接種券を順次発送しています。詳しくは、同封する案内をご確認ください。

2回目接種完了日	接種券発送日
令和3年7月15日以前	発送済み
令和3年7月16日～24日	2月9日(水)
令和3年7月25日～31日	2月16日(水)
令和3年8月1日以降	順次発送

■2月に実施する集団接種

- 日時　2月5日(土)、6日(日)、11日(金・祝)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、23日(水・祝)、26日(土)、27日(日)　午前9時～正午、午後1時30分～4時30分
- 会場　諏訪赤十字病院
- 対象　接種券が届き、2回目接種完了日から原則8か月以上が経過した18歳以上の人　※3回目接種の前倒しなど、国や県が示す接種計画を踏まえ、2回目接種完了日が早い人から順次接種券を発送しています。
- 使用ワクチン　モデルナ社製
- 予約方法　お手元に接種券を用意し、コールセンターに電話をするかインターネットで予約してください。

■集団接種で使用するワクチン

市が行う集団接種は、モデルナ社製のワクチンを使用しています。1、2回目にファイザー社製のワクチンを接種した人も、3回目はモデルナ社製のワクチンを接種することができます。国から、抗体価は十分上昇して高い有効性が期待され、安全性に大きな差はなかったと示されています。

Topic 02

営業時間短縮などの要請に応じた飲食店対象

感染拡大防止協力店に対する支援金の申請期限は2月18日(金)です

新型コロナウイルス感染症の急速な拡大の影響により、令和3年4月19日付けおよび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に、支援金を支給します。

- 支給対象事業者　令和3年4月19日および8月13日に発出された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で、申請時も経営している事業者
- 支給要件　〇諏訪市に法人設立(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　〇令和3年度に、長野県新型コロナウイルス拡大防止協力金の支給決定を受けた事業者
- 支給金額　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、2月18日(金)までに、市役所403会議室(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。

(申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

Topic 01

一定以上の所得がある人が対象です

後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに世帯単位で判定され、該当する人には、10月1日より前に、「2割」と記載された被保険者証を送付します。

■2割負担の基準

次の両方に当てはまる世帯　〇課税所得28万円以上　〇年金収入＋その他の合計所得金額が200万円以上(被保険者が世帯に2人以上いる場合は320万円以上)

※課税所得…住民税納税通知書の「課税標準」の額

※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。

(問) 市民課国保医療係(内線118)、長野県後期高齢者医療広域連合☎026-229-5320、後期高齢者窓口負担割合コールセンター(厚生労働省)☎0120-002-719

Topic 03

4月1日(金)の入居予定です

市営住宅の入居者を募集します

- 対象　次の①～⑤を全て満たす世帯　①現に同居、または同居しようとする親族(単身の人は、一定の条件があります)がいる　②現に住宅に困っている　③所得が月額15万8千円以下　※高齢者世帯、障がい者世帯(4級以上)、子育て世帯については、所得が月額21万4千円以下まで緩和されます。　④地方税の滞納がない　⑤暴力団員でないこと
- 入居者を募集する市営住宅　下表　〇D …食堂、K …台所、B …浴室(浴槽なし)、Y …浴室(浴槽付き)　〇蓼の海第2団地に駐車場はありません。

団地名	戸数	間取り	家賃(月額)	単身入居
蓼の海第2団地(角間新田)	1戸	2KB(給湯設備なし)	5,200円～10,200円	可
	1戸	4DKB(給湯設備なし)	11,600円～21,000円	不可(3人以上)
水戸代団地(湖南大熊)	1戸	2KY	9,300円～18,200円(駐車料1,800円)	可

- 申し込み　2月8日(火)～15日(火)
- 室内公開日　〇蓼の海第2団地…　2月4日(金)　午後2時　〇水戸代団地…　2月7日(月)　午後2時　※両日とも、事前申し込みが必要です。
- 抽選予定日　2月25日(金)
- その他　〇入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。　〇連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。

(応)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

Topic 04

多くの来庁者の目に留まる玄関に設置します

広告付きフロアマットの納入事業者を募集します

4月1日から市役所で使用する、広告付きフロアマットを納入する事業者を募集します(広告掲載希望者を募集するものではありません)。納入事業者が決定後、広告掲載申し込み先として市ホームページに公表します。

- 内容　フロアマットの広告募集、作成、交換
- 負担金額　広告料3,000円(月額)　※広告主の募集、広告のデザイン・作成、フロアマットの交換など、全ての費用は事業者負担です。広告スペースの提供のため、市からの業務委託料などの支払いはありません。
- 仕様　下表のとおり

主な配置場所	サイズ	数量	マット交換
市役所正面玄関、裏玄関	縦180cm 横150cm	各2枚(計4枚)	月3回

- 申し込み　2月18日(金)までに、電話で申し込んでください。　※詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

(応)・(問) 総務課庁舎車両管理係(内線336)

Topic 05

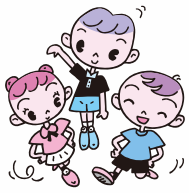
低所得の子育て世帯が対象です

子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は2月28日(月)です

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。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。
※子育て世帯への臨時特別給付(先行給付金・追加給付金)とは別の給付金です。

■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　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　2月28日(月)
(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)

12月定例市議会の報告

会期:令和3年11月30日(火)～12月16日(木)

議決された条例や令和3年度補正予算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。

■固定資産評価審査委員会委員の選任…固定資産評価審査委員会委員に、引き続き北原弘子さんと茅野昭一(しょういち)さんが選任されました。

■議決された主な条例など

●**諏訪市手数料徴収条例の一部改正**…長期優良住宅の普及の促進に関する法律などの改正により、長期優良住宅建築等計画の認定に係る申請方法や認定基準が見直されることに伴う、手数料の額などの改正です。
●**公の施設の指定管理者の指定**…温泉・温水利用型健康運動施設「すわっこランド」の指定管理者を、株式会社ダンロップスポーツウェルネスに指定しました。指定期間は、令和4年4月1日～令和9年3月31日の5年間です。
●**諏訪市総合計画基本構想の策定**…市のまちづくりに対する基本的な政策を示した、第六次諏訪市総合計画基本構想を策定しました。

■令和3年度一般会計補正予算…7億9,057万円を補正し、累計額は218億9,720万3千円となりました。

●議会費…△729万2千円　●総務費…△597万1千円　●民生費…5億3,532万4千円　●衛生費…9,750万6千円　●労働費…3万6千円　●農林水産業費…△409万2千円　●商工費…1億4,047万6千円　●土木費…1,315万2千円　●教育費…844万円　●公債費…1,299万1千円

■令和3年度特別会計補正予算

●**国民健康保険特別会計**…国民健康保険基金への積立金および実績確定による保険給付費等交付金の償還金1億2,391万5千円を計上し、累計額は49億7,359万円となりました。
●**後期高齢者医療特別会計**…長野県後期高齢者医療広域連合への保険料等納付金および保険基盤安定負担金の額の確定に伴う不足分537万9千円を計上し、累計額は7億7,376万8千円となりました。

地域を守る！
消防団員募集中

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っています。あなたも、地域を守る一員として活躍しませんか。

（問）消防庶務課☎52-0299

こんな活動をしています

消防団・消防署合同訓練

水防訓練

消防出初式（受付）

あなたの力を貸してください

近年、自然災害が頻発し、地域防災の中核である消防団員には、より一層高い期待が寄せられています。

市内では現在、約700人のみなさんが消防団員として活躍しています。女性の参加も増えており、その経験など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。市内在住・在勤・在学の満18歳以上で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。

◆掲載者には写真を無料でお送りします。お気軽にご連絡ください。
（問）秘書広報課広報統計係（内線325）

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／
Photoまちニュース

12/14（火）

日替わりで6事業所が参加しました
おひさまマルシェ

障がい者就労施設などを広く市民のみなさんに知ってもらう機会として、おひさまマルシェを開催しました。3日間で6事業所が参加し、訪れた人たちとの交流を楽しみながら、お弁当や小物などを販売していました。

12/18（土）

長い歴史を振り返り今後の発展を誓う
市制施行80周年記念式典

昨年8月10日から延期した、市制施行80周年記念式典を開催しました。市政発展に尽力されたみなさんの表彰や、20年後に向けた手紙が入った「みらいポスト」の封入などを行い、今後の諏訪市のさらなる飛躍を誓いました。

12/25（土）

すばらしいコンディションでスタート！
霧ヶ峰スキー場開き

霧ヶ峰でスキー場開きが行われ、関係者がだるまの目入れなどをしてシーズン中のにぎわいと安全を祈願しました。前夜の降雪で白銀の世界となったゲレンデでは、早速、家族連れなどが初滑りを楽しんでいました。

1/1（土・祝）

雪原から平穏な1年を願う
初日の出リフト

リフトに乗り、霧ヶ峰スキー場の頂上から初日の出を拝む毎年恒例のイベントを行いました。氷点下10度以下に冷え込んだ元日の朝に約50人が集まり、八ヶ岳にかかる雲の上から昇った初日の出を拝んでいました。

1/10（月・祝）

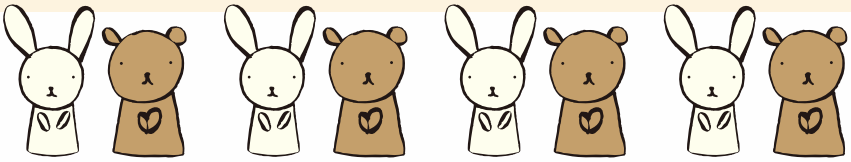
防火・防災への決意を新たに
第75回諏訪市消防出初式

今年1年の平穏を祈り、諏訪湖イベントひろば（旧東洋バルヴ跡地）などで消防出初式が開催されました。分列行進や第5分団のみなさんによるはしご乗りなどが披露され、安心・安全な地域への決意を新たにしました。

1/13（木）

災害時における広域避難所などとして利用
施設利用に関する協定調印式

市内にある高等学校3校と大学校の施設を、広域避難所として利用するための協定を締結しました。市民のみなさんの安全を確保するため、発生する災害の種類や状況などに応じて、協力しながら避難所の開設を行います。



子どもと楽しく、一緒に育つ！

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報！

あゆステ通信

「あたたかな手で心のふれあいを」

こども課発達支援室
勝家（かついえ） 昌昭（まさあき）
発達支援相談員

子どもが困ったときにSOSを出せるよう、温かく見守りましょう。
（問）すわ☆あゆみステーション（内線444）

新しい生活に向けて

入園・入学を迎える家庭のみなさんへ

入園までのカウントダウン
～うれしさとドキドキ～

保護者と離れた生活が始まることは、子どもにとっては緊張の連続です。一緒に絵本を読むなど、家族とのふれあいや対話で、子どものストレスを軽減してあげましょう。

入園前のこの時期は、子どもと向き合う濃密な時間を満喫してください。「あなたのことが一番大事だよ」という気持ちを伝えることで、子どもは安心して新しい世界にチャレンジしていけます。

小学校期は、〝手を離し、目を離さない〟

保護者と手をつないでいた子どもが手を離し、小学生になります。学校という大きな社会では、自分の思い通りにいかないもどかしさや、悲しい・悔しいなど、さまざまな経験を積み重ねます。

社会や人と関わる力が少しずつ養われる大切な過程です。大人は、自分が子どもだった頃に思いをはせながら、子どもの声や気持ちに耳を傾けていきましょう。

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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じながら開館しています。最新の情報は、お問い合わせください。

（申）・（問）児童センター☎54-7714（10：00～18：00）

日々の様子

かえるちゃん体操の様子

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いただくか、お問い合わせください。

<児童センターHP>

にこにこ親子うんどう第4期（連続講座）

- 日程　2月25日（金）、3月4日（金）、11日（金）
- 時間　午前10時～10時45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）
- 申し込み　2月1日（火）から（第3期に参加した人は2月8日（火）から）、申し込んでください。

ベビーダンス

- 日時　3月8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）
- 申し込み　2月8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　①3月9日（水）　②3月13日（日）
- 時間　午前10時～10時45分
- 対象　①2歳～3歳の子どもとその保護者　②年少の子どもとその保護者
- 定員　各日10組（先着順）
- 申し込み　①は2月16日（水）から、②は2月18日（金）から、申し込んでください。

わが家の 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

山城涼(やましろりょう)ちゃん
(2歳3か月)
これからも元気に、
いっぱい笑顔を見せてね！

藤森鳴(めい)ちゃん
(2歳4か月)
いつもみんなを幸せにしてくれて
ありがとう。めいちゃん大好き

藤森朔矢(さくや)ちゃん
(0歳9か月)
たくさんの笑顔を
ありがとう

【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	2月28日(月)	令和3年10月生まれ
10か月児健診	2月25日(金)	令和3年4月生まれ
1歳6か月児健診	2月2日(水)	令和2年7月生まれ
3歳児健診	2月1日(火)	平成31年1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
●会場 保健センター ●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 2月17日(木) ●会場 保健センター
●対象 令和2年1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) ※1週間前までに申し込み

●日程 2月18日(金) ●受付時間 午前10時～11時
●会場 保健センター ●持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室(生後5～6か月) ※要申込

●日程 2月14日(月)
●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	ワクチンの供給状況により段階的に再開します。対象者には通知でご案内します。	
四種混合(初回1回目)	2月7日(月)	令和3年7月～9月生まれ
(追加)	2月10日(木)	令和2年4月～6月生まれ
BCG	2月15日(火)	令和3年8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
●会場 保健センター
●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。
すわ☆あゆみステーション 子育て応援サイト Suwa Ayumi Station
<QRコード>

Health & Happy Life

みんなの健康リレー

今月は

学校栄養士さんおすすめ！ ヘルシーレシピ

簡単！洋風白あえ

(問) 保健センター(内線591)

ポイント
野菜と豆腐を使ったあえ物です。マヨネーズが入るので食べやすいです。

【材料】<おとな2人分>
- 白菜…100g
- 小松菜…30g
- にんじん…20g
- ハム…2枚
- 木綿豆腐…1/4丁(100g)

A
- 砂糖…小さじ1
- 塩…ミニスプーン1(1g)
- マヨネーズ…大さじ1
- 白すりごま…小さじ2

【作り方】
①豆腐は1.5cmくらいの角切りにしてゆで、ザルに取って冷ます。
②豆腐の粗熱が取れたら、細かくつぶす。
③白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cmの長さに切ってゆで、水で冷まして、水気をしっかりと切る。
④ハムは半分に切って、短冊切りにする。
⑤②にAを加え、よく混ぜる。
⑥⑤に③と④を入れてあえる。

1人分の栄養価

エネルギー	154	kcal
たんぱく質	7.6	g
カルシウム	102	mg
食物繊維	2.2	g
塩分	0.9	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
諏訪薬剤師会
薬剤師
古屋 真一 さん

(問) 保健センター(内線592)

お風呂にゆっくりつかっていますか

毎日寒い日が続きますが、みなさんはお風呂にどのように入っていますか？

入浴の効果について、考えてみましょう。

①温熱作用…体を外から温めることにより、血管が広がり血液の流れが良くなります。血液は、酸素や栄養を体の隅々まで運ぶので、疲れが取れやすくなります。また、疲労した筋肉が温まることで柔らかくなり、メンテナンスすることができます。

②浮力作用…体がお湯につかると、体重が普段の約10分の1になります。体を支えている筋肉や関節などが、重力から解放されます。

③自律神経調節…体をリラックスさせ、胃腸の働きを良くします。

頭をスッキリさせたいときは、熱いお湯に短くつかるとよいでしょう。また、40度前後のお湯に20分以上つかると熟睡することができます。体温が下がる過程で眠気が促されるので、入浴後2時間以内に寝るようにしましょう。

今月の休日当番医・薬局（2月、3月第一週）

月	日	医科(9:00～12:00、13:30～17:00)	歯科(9：00～12：00)	薬局
2	6日(日)	宮坂医院☎52-1711	堀歯科医院☎73-7139	ふたば元町薬局☎75-0288
	11日(金・祝)	五味医院☎52-1126	湖柳歯科医院☎53-0506	上諏訪薬局☎75-8007
	13日(日)	あるがクリニック☎78-1235	清水歯科医院☎62-5207	あおぞら薬局☎54-5151
	20日(日)	小松内科クリニック☎53-7631	丸茂歯科医院☎58-0150	二葉薬局☎52-1242
	23日(水・祝)	きみづか整形外科☎78-4001	酒井歯科医院☎73-2822	ららくま薬局☎58-0090
	27日(日)	皮フ科わくいクリニック☎75-2231	落合歯科医院☎53-3800	片倉薬局☎58-0529
3	6日(日)	渡辺内科クリニック☎53-6088	矢崎歯科医院☎73-5678	薬局マツモトキヨシ赤沼店☎58-9006

■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▶

2月 施設ガイド

開館時間　○市博物館、市美術館、原田泰治美術館　午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

※参加料・申し込みの記載がないものは、入館料のみで、事前の申し込みは不要です。

市博物館
☎52-7080

【休館日】　毎週月曜日、2月24日（木）

■ミニギャラリー展「諏訪の年中行事ー春ー」

節分から桃の節句にかけて行われていた行事を紹介します。

●期間　2月1日（火）～27日（日）

節分の夜に鬼の目を惑わせるために玄関に立てる十二書き▶

■すわ大昔情報センターをご活用ください

専門スタッフが常駐し、諏訪の歴史の学びをサポートします。御柱に関する本を集めたコーナーもあります。

イベント

■おおむかし何でも相談室

●日程　2月27日（日）
●時間　午後1時～3時（随時受付）

市美術館
☎52-1217

【休館日】　毎週月曜日、2月14日（月）～3月18日（金）　※資料整理休館

■学校連携展「諏訪清陵高校／城南小学校＋倉谷拓朴（くらたにたくぼく）ー青の時代ー」

●期間　開催中（～2月13日（日））

SUWA（倉谷拓朴）▶

イベント

■つきいちアート2月「Last Portrait Project in Suwa」【要申込】

「遺影写真を撮影します」という呼びかけのもと、1,000人以上を撮影してきたプロジェクト。8×10の大判カメラを使って、モノクロフィルムでポートレートを撮影します。

●日時　2月6日（日）　午後2時～
●会場　市美術館　※晴天時美術館屋外
●定員　12組（先着順）
●参加料　1万円（フィルム、現像、プリント、梱包（こんぽう）、発送代など）

原田泰治美術館
☎54-1881

【休館日】　毎週月曜日

■原田泰治の原点をさがして 油絵の世界

●期間　開催中（～2月27日（日））

夏のガソリンスタンド（1958年）▶

■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（～2月27日（日））

■あなたの作品を原田泰治美術館のギャラリーで展示しませんか？

原田泰治美術館の「ギャラリーささなみ」を、地域のみなさんの作品発表の場として利用できます。お気軽にお申し込み・お問い合わせください。

●展示期間　2週間～2か月程度
●使用料　3万5,000円（税別）

すわっこランド
☎54-2626

●ハッピーファーストサンデー（ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円）…2月6日（日）　●レッスン休講…2月11日（金・祝）、23日（水・祝）　●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）…2月20日（日）　●ふろ・プールの日（入館料半額相当）…2月26日（土）

図書館だより

市図書館　☎52-0429
休館日…毎週月曜日、2月25日（金）

信州風樹文庫　☎58-1814
休館日…毎週月曜日、2月11日（金・祝）、23日（水・祝）、25日（金）

おすすめの図書（市図書館）

■お味噌（みそ）知る。
土井（どい） 善晴（よしはる）、土井 光（ひかる） 著（世界文化社）

1人暮らしを始める人、自分の食生活を見直したい人は、みそ汁を作ってみませんか？日本の最強調味料・みそを知るレシピ集です。

■疲れない太らないボケない　60代からの鎌田式ズボラ筋トレ
鎌田 實（みのる） 著（エクスナレッジ）

運動不足になっていませんか？1年で9キロやせた73歳の鎌田先生が毎日実践している、ズボラな人向けおうち筋トレの決定版。

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　2月19日（土）、20日（日）
●貸し出し冊数　○市図書館…20冊　○信州風樹文庫…10冊（児童書のみ）

■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　2月20日（日）　午後2時～3時
●定員　6人（先着順）

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ（乳幼児向け）

●日程　2月2日（水）、9日（水）、16日（水）
●時間　午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ（園児・小学生向け）

●日程　2月5日（土）、12日（土）、19日（土）、26日（土）
●時間　午前11時～11時30分

防災行政無線放送が聞こえない…
確認する方法があります

防災行政無線放送が聞き取りづらかったとき、後から確認する方法があります。ご自身に合った方法をご利用ください。
(問) 危機管理室市民安全係(内線255、258)

電　話

以下の番号(フリーアクセス)へ電話をかけると、放送内容を確認できます(通話無料)。

☎0120-68-8404

ホームページ・かりんちゃんねる

災害が差し迫っているときは、市ホームページやかりんちゃんねる(LCV-TV11チャンネル)に放送内容を表示します。
※各種週間のお知らせなど、表示しない情報もあります。

NEW

戸別受信機

防災行政無線放送を自宅で聞くことができる「戸別受信機」の案内を始めます。希望する人は実費で購入できますので、危機管理室にお問い合わせください。

●問い合わせ期限　2月15日(火)
※受注生産となり、製造には約1年かかります。
※設置場所の状況により、別途アンテナ設置工事が必要になる場合があります(工事費別)。

防災メール

防災メールに登録しておくと、放送内容がお手元のスマホやパソコンなどに届きます。放送が流れたことに気付かなくても、情報が届くので安心です。

登録の流れ

①空(から)メールを送信

次の送信先アドレスに、件名・内容を入れずにメールを送信してください。QRコードを読み取って送信することもできます。

■送信先アドレス
bousai.suwa-city@raiden.ktaiwork.jp

■QRコード

②返信されてきた仮登録完了メールに記載のURLにアクセス

③利用規約に同意後、ユーザー情報を登録

※迷惑メールの設定をしている場合は、メールが届かない場合があります。

2月開始!!

LINE

市公式LINEでも発信します！

2月から市公式LINE(ライン)を始めます。防災行政無線放送の内容も発信しますので、まずは、友だち登録をお願いします！
詳しくは、今号裏表紙をご覧ください。

自動車の各種手続きを忘れずにしましょう

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在に自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。3月末日までに、名義変更・抹消登録・住所変更などの手続きが済んでいないと、次のようなトラブルが発生する可能性があります。必ず手続きをしてください。

○廃車や手放した車両に、自動車税(種別割)が課税されてしまう
○引っ越し先の住所に納税通知書が届かず、税金を滞納してしまう

※諸事情により抹消登録や名義変更ができない場合は、ご相談ください。

(問) ■手続き：長野運輸支局松本自動車検査登録事務所☎050-5540-2043
■自動車税：長野県南信県税事務所諏訪事務所☎57-2905

軽自動車の廃車・名義変更手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者(または使用者)に対して課税される市の税金です。廃車や車両を譲渡した場合は、3月末までに、必ず廃車・名義変更の手続きをしてください。

■手続き窓口
●原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農作業用を含む)…税務課⑨番窓口(市役所1階)
●軽二輪車(125cc超、250cc以下)、二輪小型自動車(250cc超)…長野運輸支局松本自動車検査登録事務所☎050-5540-2043
●軽三輪車、軽四輪車…軽自動車検査協会長野事務所松本支所☎050-3816-1855

■手続き方法
●原動機付自転車、小型特殊自動車…廃車する車のナンバープレートを持参し、手続きをしてください。
●軽二輪車、二輪小型自動車、軽三輪車、軽四輪車…上記の手続き窓口で手続きをしてください。　※長野県自家用自動車協会諏訪支部(☎52-2244)で代行手続きをしています(要手数料)。必ず、事前に電話で手続き内容や必要書類の確認をしてください。

(問) 税務課庶務係(内線143)

国民年金保険料の前納制度をご利用ください

令和4年度の国民年金保険料の2年前納、1年前納、上半期分(6か月)前納の受け付けを行っています。納付方法は、口座振替またはクレジットカード納付から選ぶことができ、前納には割引制度があります。希望者は、早めの手続きをお願いします。

①口座振替
●申込先　金融機関、岡谷年金事務所、市役所市民課(1階⑤番窓口)
●持ち物　基礎年金番号が分かる物、通帳、金融機関への届け出印

②クレジットカード納付
●申込先　岡谷年金事務所、市役所市民課(1階⑤番窓口)
●持ち物　基礎年金番号が分かる物、クレジットカード

【①・②共通事項】
●申込期限　2月28日(月)

※納付書払いでの割引もあります。4月上旬に送付する納付書を利用してください。

(申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

お子さんの予防接種はお済みですか？

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(接種対象年齢：11歳～13歳未満)
小学校6年生で、学校での集団接種をしていない人や、市外の学校に通学していて接種をしていない人は、医療機関で接種をしてください。

■日本脳炎予防接種
ワクチンの供給が不安定なため、接種を中止しています。対象者には個別に通知していますので、ご確認ください。

■麻しん・風しん予防接種【個別接種】
●第1期 … 満1歳以上2歳未満の子ども
●第2期 … 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ　※接種期限は3月31日(木)です。未接種の人は早めに接種してください。

【接種間隔に関する注意事項】
新型コロナウイルスワクチンの接種前および接種後に他の予防接種を行う場合は、2週間以上の間隔を空ける必要があります。

(問) 保健センター(内線591)

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いただくか、お問い合わせください。　▲QRコード

お知らせ

2月定例教育委員会

●日時　2月10日(木)　午後3時
●会場　市役所302会議室(3階)

日本赤十字社活動資金の募集結果

日赤諏訪市地区が、令和3年7月に行った日本赤十字社の活動資金の募集は、738万6,162円に達しました。みなさんから寄せられた資金は、災害救護活動や救急法の開催などに活用します。ご協力ありがとうございました。

(問) 社会福祉課社会係(内線239)

3月の市議会定例会

3月の市議会定例会は、2月21日(月)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、2月10日(木)正午までです。

●日程　○招集日… 2月21日(月)
○代表・一般質問… 2月28日(月)
○一般質問… 3月1日(火)、2日(水)
○最終日…3月15日(火)

(問) 議会事務局(内線521)

諏訪市は「振り込め詐欺撲滅宣言」をしています

■会社名や連絡先は必ず聞いて！
事業者の来訪予定を断ったり、契約を取り消したりしたいけど、相手の会社名も連絡先も分からない。そうならないためにも、来訪の約束や契約をした際は、相手の会社名や連絡先を必ず聞き、メモを取りましょう。消費者トラブルを未然に防ぐ第一歩です。

●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)

市政への提言をお寄せください　●Eメール(市長アドレス)　mayor-yukari@city.suwa.lg.jp　●FAX(0266)54-5050
※市ホームページ下段の「市長メール」からも送信できます。

募　集

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、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)～3月15日(火)必着　※放送大学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)

住宅改良アドバイザー

高齢者などが、居室などを暮らしやすくするために改良する際、専門的な立場から指導・助言を行い、介護保険法に規定されている住宅改修をすることが必要と認められる理由書を作成するアドバイザーを募集します。

●対象　○福祉住環境コーディネーターなど福祉住環境整備に関する資格を有する人　○その他福祉・建築・医療関係などの事業所に所属し、福祉住環境整備に関する知識や経験を有する人

●募集期間　2月1日(火)～15日(火)　※応募を希望する人は、お問い合わせください。

(応)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線292、298)

令和4年度 長野県シニア大学の学生

●期間　2年間(年間15日、1日4時間)

●会場　諏訪教育会館ほか

●対象、定員　おおむね50歳以上の県内在住者　60人(先着順)

●参加料　年間1万2,000円(別途、教材費などが必要です)　※料金の改定があった場合、改定後の料金となります。

●申し込み　2月1日(火)～3月25日(金)(当日消印有効)に、入学願書を持参するか郵送で提出してください。※募集案内、入学願書は諏訪保健福祉事務所福祉課(諏訪合同庁舎2階)と市役所高齢者福祉課(2階)にあります。

(応)・(問) 長野県シニア大学諏訪学部事務局(諏訪保健福祉事務所福祉課内)☎57-2910

選挙啓発ポスター・ぬり絵の展示

令和3年度明るい選挙啓発ポスター入賞・入選作品と、令和3年10月31日の衆議院議員総選挙の際に募集した、啓発ぬり絵の展示を行います。

●日程　2月15日(火)～25日(金)　※土・日曜日、祝日を除く

●時間　午前8時30分～午後5時15分

●会場　市役所1階ロビー

(問) 選挙管理委員会事務局(内線341)

すわっチャオキッズコーナーのイベント

①季節のイベント　ひなまつり

桃の節句にちなんで、親子でおひなさまを作ります。

●日程　3月3日(木)

●時間　午前10時～11時

●対象　市内在住の0歳～3歳の子どもとその保護者

●定員　8組(先着順)

②親子で運動あそび

体操やリトミック、絵本の読み聞かせなどを行います。

●日程、対象　○2月17日(木)、3月24日(木)…0歳～1歳6か月の子どもとその保護者　○2月18日(金)、3月23日(水)…　1歳6か月～3歳の子どもとその保護者

●時間　午前10時～11時

●定員　各日7組(先着順)

③お父さんと運動あそび

お父さんも一緒に、親子でできる運動あそびをしましょう。

●日程　2月11日(金・祝)

●時間　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)

【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)

マチイロ

マチを好きになるアプリ

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。

ダウンロードは←こちら

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。

●日程　2月27日(日)

●時間　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。ご注意ください。　○カード申請時に使用する写真は、当日、市役所で無料で撮影できます。

(問) 市民課市民係(内線112)

迷惑電話防止機器購入補助金をご利用ください

市は、迷惑電話防止機器購入費の一部を補助します。

●対象機器　固定電話機に取り付ける特殊詐欺抑止装置または当該特殊詐欺抑止装置と同等の機能を有する固定電話機本体　※留守番電話機能のみの固定電話機は、対象外です。

●対象者　市内に住所を有する満65歳以上で、対象機器を市内の居宅に設置する人　※1世帯につき1台まで。

●補助金額　購入金額(税込み)の2分の1以内で、上限5千円(100円未満は切り捨て)　※台数に限りがあります。

●持ち物　印鑑(認め印も可)、領収書の写し(品目・金額・購入先が明確な物)、振込先が分かる物(預金通帳など)、機器の仕様が分かる書類(機器のカタログ・パンフレットなど)

●申し込み　対象機器を購入後、申請書に必要事項を記入の上、市民課市民窓口係(市役所1階)に提出してください。　※申請書は、市ホームページから取得できるほか、市民課窓口にあります。

(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

特設人権相談所

●日程　3月4日(金)
●時間　午前10時～午後3時
●会場　市役所501会議室(5階)
●相談内容　毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題　【例】いじめ、相続、差別、借地・借家など
●相談員　市人権擁護委員
(問) 諏訪人権擁護委員協議会事務局☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局☎52-1043

巡回労働相談

労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談ができます。
●日程　3月2日(水)
●時間　午後0時30分～3時30分
●会場　市役所203会議室(2階)
●申し込み　3月1日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
●その他　お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。
(申)・(問) 長野県南信労政事務所☎0265-76-6833

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　3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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、電話で申し込んでください。
(申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課☎57-2927

防災行政無線放送「広報すわ」の内容を、フリーアクセスでも案内しています。聞き逃してしまったときは、ご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)

公共職業訓練(ポリテクセンター)令和3年度3月生

●訓練期間　6か月間(3月1日(火)～8月31日(水))
●対象　求職中の人
●募集コース、定員　CADものづくりサポート科…15人
●受講料　無料　※テキスト代がかかります。
●申し込み　2月15日(火)までに、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

市レクレーション農園

●利用期間　4月1日(金)～12月20日(火)
●場所、募集区画　さざなみ(豊田地区)… 6区画　※利用は、1人1区画です。すでに利用している場合は、ご遠慮ください。
●年間利用料　1区画2,000円
●対象　市内在住で、利用期間を通して農園管理ができる人
●申し込み　2月15日(火)午前9時から、市役所203会議室(2階)で申し込み手続きを行います。時間までに会場へお越しください(印鑑持参)。※申し込み多数の場合は抽選。
(応)・(問) 農業委員会事務局(内線411)

相　談

諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

●日時、会場　2月25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みを。
(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)

市有地を購入しませんか

土地の有効利用を図るため、市が所有する遊休地(下表)を売却します。

番号	所在地	地区	面積(㎡)
1	渋崎	渋崎	1,126
2	清水3丁目	赤羽根	93
3	上諏訪	立石町	240
4	上諏訪	尾玉町	287
5	四賀	桑原	228
6	湖南	南真志野	1,976

●申し込み　市ホームページを確認の上、期日までに土地購入希望申出書を財政課管財契約係(市役所3階)に提出してください。
●その他　○申し出は、購入者を確定するものではありません。　○売却を実施する場合は、一般競争入札による公売で行います。
(応)・(問) 財政課管財契約係(内線314、315)

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。

Suwa City
シゼンとヒトがつながる、すわ。

●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。
▲QRコード
(応)・(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)

〈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いただくか、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

♪ヤマハ音楽教室♪
無料体験レッスン実施中

音楽教室〔体験教室〕
2歳　2/8　(火)　11:00
年少　2/9　(水)　16:10
年中長　2/15　(火)　16:10
個人レッスン
★ピアノ　★ドラム
★エレクトーン
★フルート　★ギター
★ヴァイオリン
★金管楽器
青春ポップス
♪歌って踊る♪
グループレッスン
★無料見学日★
2/4・25(金) 10:30
会場 ： 茅野センター
お問い合わせは
(株)オグチ楽器
諏訪センター　諏訪市諏訪2－2－7
教室担当：高子　070-5571-9001
0120-970-091

すわっチャオで コリほぐし体操

●日時　〇30分クラス…2月9日(水)、25日(金)　午前10時　〇45分クラス…2月7日(月)、24日(木)　午後2時　※いずれも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、次回の申し込みができます。
(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)～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
3/2(水)	湯小路いきいき元気館	20人
3/7(月)	四賀公民館	15人
3/14(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
3/1(火)	湯小路いきいき元気館	25人
3/4(金)	駅前交流テラスすわっチャオ	10人
3/8(火)	なかよし広場	8人
3/11(金)	とちの木ひろば	8人
3/15(火)	湯小路いきいき元気館	25人

●時間　午後1時～2時15分

【①・②共通事項】
●申し込み　2月14日(月)～18日(金)に、電話で申し込んでください。　※いずれの教室も、各月1人1回のみ参加可能です。
(申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

講　座

健康づくり栄養講座

●日程　2月15日(火)、22日(火)　全2回　午前10時～11時
●会場　市公民館視聴覚室(1階)
●対象　市内在住者、在勤者、在学者
●定員　20人(先着順)
●講師　明治安田生命保険(相)職員
●申し込み　2月2日(水)～10日(木)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)

春に向けて！ 冬の健康・美容講座

冬に知りたい健康・美容に関する内容をお届けする、上諏訪駅前本町二丁目通り商業会とのコラボレーション講座です。

●日程　2月25日(金)
●時間、内容　①午後1時30分～2時30分…冬のアフター肌ケア講座　②午後2時50分～3時50分…太極拳で循環アップ！体の中からキレイ
●会場　駅前交流テラスすわっチャオ
●対象　市内在住者、在勤者、在学者
●定員　①15人　②25人　※いずれも先着順
●講師　クロロフィル川上美顔教室、おしゃれサロンメヌエット
●参加料　各講座100円
●申し込み　2月5日(土)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)

相続登記はお済みですか月間

相続登記に関する、無料相談を受け付けます。
●日程　2月1日(火)～28日(月)　※土・日曜日、祝日を除く
●時間　午前9時～午後4時
●会場　県内の司法書士事務所
●相談内容　相続登記をする必要があるのか、遺言について　など
●申し込み　相談を希望する司法書士事務所にお問い合わせください。
(問) 長野県司法書士会☎026-232-7492

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　2月26日(土)　午後1時～4時　諏訪商工会議所
●相談員　(公社)長野県宅地建物取引業協会諏訪支部(諏訪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　2月15日(火)
●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　2月10日(木)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

〈広告欄〉

あなたの「学びたい」を応援します
4月入学生募集中！
手軽で 自由で 経済的
出願期間 3月15日(火)まで
放送大学
お問い合わせ 資料の請求は
長野学習センター
☎ 0266−58−2332

スポーツ

冬季オリンピックを応援 ～加油(ジャヨウ)！日本！～

オリンピックやウインタースポーツを身近に感じてもらうため、冬季北京オリンピック開催に合わせ、企画展示とニュースポーツ体験会を行います。

■企画展示
- 日程　(開催中)～2月24日(木)　※図書館の休館日を除く
- 内容　スキー・スケート・カーリングに関する資料や写真の展示、オリンピックとウインタースポーツに関する書籍の紹介

■ニュースポーツ体験会
- 日程　2月9日(水)、12日(土)
- 時間　午前10時～正午
- 内容　ユニカール(陸上版カーリング)の体験

【共通事項】
- 会場　市図書館

(問) スポーツ課☎57-2811

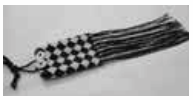
すわ☆あゆみステーション 発達支援・児童虐待防止学習会

子どもの成長過程における愛着形成を理解し、愛着障がいを抱える子どもへの具体的な支援方法などを学ぶ、支援者向けの学習会を開催します。
- 日時、会場　2月7日(月)　午後4時45分～6時45分　オンライン開催　※聴講可能な会場も市役所などに設けます。詳しくは、お問い合わせを。
- 対象　教育・医療・福祉・保育関係者など
- 演題　愛着障がいの理解と支援～学校・園での支援と保護者への支援～
- 講師　米澤好史(よしふみ)先生(和歌山大学教育学部教授)
- 申し込み　2月4日(金)までに、ながの電子申請から申し込んでください。会場での聴講は、電話でも申し込みができます。

▲ながの電子申請

(申)・(問) すわ☆あゆみステーション(内線444)

リリヤンで作ろう お守り袋講座



▲お守り袋

リリヤンを使って、自分だけのオリジナルお守り袋を作ります。
- 日程　2月22日(火)、25日(金)、3月1日(火)、4日(金)、8日(火)　全5回
- 時間　午後1時30分～3時30分
- 会場　カルチャーホームすわ
- 対象　市内在住者、在勤者、在学者
- 定員　10人(先着順)
- 参加料　560円(材料費)
- 申し込み　2月4日(金)～15日(火)に、電話か直接窓口で申し込みを。
- その他　○2月15日(火)までに、参加料を市公民館窓口で支払ってください。　○申し込み時に、希望するリリヤンの色をお聞きします。　○託児サービスがあります(定員4人、先着順)。希望者は、申し込みの際にお知らせください。

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

困りごと ご相談ください 3月の相談日程

法律相談　【要予約】
3月17日(木)　13：00～17：00
※2月18日(金)から予約受け付け。
会場：市役所501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：牛山秀樹弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談　【要予約】
3月10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】
3月2日(水)、19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
3月18日(金)　13：30～15：00
会場：市役所501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

休日水道温泉修理当番店 (2月、3月第一週)

2/5(土)	阿部設備☎53-1406
2/6(日)	シガテクノス☎52-5620
2/11(金・祝)	スワテック建設☎78-9011
2/12(土)	水道建設☎53-3965
2/13(日)	アクアテック杉村☎75-0038
2/19(土)	ヤジマ設備工業☎52-1777
2/20(日)	阿部設備☎53-1406
2/23(水・祝)	大和設備☎58-1900
2/26(土)	藤森土木建設☎52-1766
2/27(日)	倉島工業☎52-0754
3/5(土)	倉島工業☎52-0754
3/6(日)	渋崎建設☎52-0443

今月の納税・保険料 納期限は2月28日(月)

国民健康保険税 (2月分)
介護保険料 (普通徴収11期2月分)
後期高齢者医療保険料 (8期2月分)

防災行政無線の内容をメールで確認！

bousai.suwa-city@raiden.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)

人口・世帯数(1月1日現在)　( )内は前月比
- 人口：48,115人(−40)　男23,538人(−21)・女24,577人(−19)
- 世帯数：20,860世帯 (−2)　※令和2年国勢調査確報値による諏訪市独自推計です。

2022.2.1 SUWA
広報すわ
NO.1096
■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　㈱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。

はじめます 諏訪市公式LINE

市は2月1日(火)から、諏訪市LINE(ライン)公式アカウントを活用した情報発信を始めます。諏訪市LINE公式アカウントでは、防災メールで配信する防災情報などを中心に、諏訪市のさまざまな情報を発信していきます。LINEアプリ内で「友だち登録」をしておけば、プッシュ通知で確実に情報をお届けします。ぜひ、ご利用ください！

(問) 秘書広報課広報統計係(内線325)

防災情報などを中心に、諏訪市のさまざまな情報を発信！

プッシュ通知で、情報を確実にお届け！

友だち募集中

諏訪市LINE公式アカウントの「友だち登録」は、次の2つの方法で！

QRコードで登録

右のQRコードを読み取り、「追加」ボタンをタップして登録。

アプリ内検索で登録

LINEアプリ内で、「諏訪市」または「@suwacity」で検索。「諏訪市」を選び、「追加」ボタンをタップして登録。

スマホ・パソコンからご覧ください！

市ホームページ　マチイロアプリ　市公式Facebook　市公式YouTube

成人式の取材に行きました。私がカメラを向けると少し緊張気味だった新成人のみなさんも、久しぶりに集まることができた友人との“自撮り”では、笑顔があふれ、自然な表情を撮ることができました。何年か前の自分の成人式を思い出し、自分らしく、一瞬一瞬を大切に生きていこうと改めて感じた1日となりました。(G)

編集後記

■広報すわ3月号の配布日は、2月26日(土)～3月2日(水)の予定です。