

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ 
NO.1103



SUWA

9

2022 / 令和4年



特集 映画「百花」 P2~5

©2022「百花」製作委員会

— お知らせ —

- 市博物館企画展「諏訪信仰と仏たち -知られざる上社神宮寺-」 P6~7
- 第74回市スポーツ祭 P8~9
- 令和5年度保育園等入園案内 P10
- 地震災害に備える P11
- 下水道の日/上諏訪駅周辺のまちづくり P12
- 新型コロナワクチン接種/後期高齢者医療窓口負担割合変更 P13
- マイナンバーカードを作りませんか P20

注目Topics P14 Photoまちニュース P15 子育てナビ P16~17 みんなの健康リレー P18 施設ガイド P19 暮らしの情報 P21~27

特集

百花

映画プロデューサー・脚本家として「告白」「悪人」「君の名は。」「世界から猫が消えたなら」「映画ドラえもん のび太の宝島」など数々の映画を製作してきた川村元氣さん。そんな川村さんが執筆し、2019年に発表した小説「百花」を、自身が監督・脚本を手掛け映画化した作品が、9月9日(金)に全国東宝系で公開されます。

認知症と診断され息子を忘れていく母と、母との思い出を蘇らせていく息子。親子の愛と記憶の物語を描く本作の鍵となるシーンが、昨年の夏、諏訪湖で撮影されました。今号では、川村さんのインタビューとともに撮影時の様子や、本作の魅力を紹介します。

☎ 観光課観光係 ☎ 52-4141(内線404、422)

A man with dark hair tied back, wearing a purple long-sleeved shirt, stands in profile looking out over a vast ocean under a dramatic, cloudy sunset sky. The scene is serene and contemplative.

ストーリー

レコード会社に勤務する葛西泉（菅田将暉）と、ピアノ教室を営む母・百合子（原田美枝子）。ふたりは、過去のある「事件」をきっかけに、互いの心の溝を埋められないまま過ごしてきた。

そんな中、突然、百合子が不可解な言葉を発するようになる。

「半分の花火が見たい・・・」
それは、母が息子を忘れていく日々の始まりだった。

認知症と診断され、次第にピアノも弾けなくなっていく百合子。やがて、泉の妻・香織（長澤まさみ）の名前さえ分からなくなってしまう。皮肉なことに、百合子が記憶を失うたびに、泉は母との思い出を蘇らせていく。そして、母子としての時間を取り戻すかのように、泉は母を支えていこうとする。

だがある日、泉は百合子の部屋で一冊の「日記」を見つけてしまう。そこに綴られていたのは、泉が知らなかった母の「秘密」。あの「事件」の真相だった。

母の記憶が消えゆくなか、泉は封印された記憶に手を伸ばす。一方、百合子は「半分の花火が見たい...」と繰り返すつづやくようになる。

「半分の花火」とはなにか？

ふたりが「半分の花火」を目にして、その「謎」が解けたとき、息子は母の本当の愛を知ることとなる――。

Special Interview

監督・脚本・原作

川村 元気

原作小説「百花」を生み出し、自ら監督・脚本を手掛け映画化した川村元気さんに、なぜ諏訪湖の花火が本作の重要なモチーフとなったのか、諏訪での撮影の思い出、映画の見どころをお聞きしました。



プロフィール

1979年横浜生まれ。
「告白」「悪人」「モテキ」「おおかみこども
の雨と雪」「君の名は。」「怒り」「天気
の子」「竜とそばかすの姫」などの映画
を製作。
小説家としても「世界から猫が消えた
なら」「億男」「四月になれば彼女は」「神
曲」などを発表。

—— 作中の重要なシーンで諏訪湖の花火が登場するとお聞きしました。全国の数ある花火の打ち上げ場所の中で、なぜ諏訪湖を選んだのでしょうか。

小説「百花」を書く前に、全国のさまざまな花火大会を取材で回っていました。

花火というのは、その細部は忘れてしまふけれども、誰とそれを見たのか、そしてそれがいかに美しくあったのか、そのときの気持ちだけは覚えてる。それはまるで記憶そのものだなと思っていました。

そのなかでも特に感銘を受けたのは、諏訪湖の湖上花火でした。夢とうつつ、彼岸と此岸、覚えていることと忘れてしまったこと。さまざまな想像力を喚起される花火でした。

「半分の花火」という本作の最も重要なモチーフが生まれた瞬間でした。次第に小説に書いた花火を、フィルムに焼き付けたいと思うようになりました。

自ら脚本を書き、監督をして、小説に書いた諏訪湖の花火を、映画のクライマックスに登場させることになりました。ついに夢がかなったのです。

—— 諏訪で撮影した際の感想や、エキストラで参加した地元のみなさんの印象はいかがでしたか。

花火の打ち上げから屋台のセッティング、そしてフィルムコミッションの方々、エキストラの方々まで大なるご協力をいただいて素晴らしい絵と芝居を撮ることができました。本当に感謝しています。

—— 諏訪のお気に入りのスポットがあれば教えてください。

やはり諏訪湖でしょうか。菅田将暉さん、原田美枝子さんともに、一生忘れられないシーンを撮影することができました。

あとは別の映画で撮影に使わせていただいた、旧城北小学校も素晴らしいロケーションだと思います。

—— 公開を心待ちにしている諏訪のみなさんへ、映画の見どころやメッ

セージをお願いします。

湖上花火という世界でも稀有な美しい花火を、映画のクライマックスとして使わせていただきました。諏訪の方々のたくさんの協力を得て生まれた美しいシーンです。菅田将暉さん、原田美枝子さん演じる親子にとって、最も感動的なシーンも諏訪湖の撮影で生まれました。ぜひ映画館の大きなスクリーンで、みなさんの街、みなさんの花火が、どう映っているのかご覧いただけると幸いです。



諏訪湖畔ロケ「半分の花火」

令和3年7月20日、21日。物語のクライマックスとなるシーンの撮影が、諏訪市湖畔公園で延べ400人以上の地元エキストラが参加し行われました。

撮影時には夕方から深夜まで湖畔公園野外音楽堂周辺を立ち入り規制し、本物の祭りさながらに屋台が軒を連ねる中、撮影のために約120発の湖上花火が打ち上げられました。

湖面に打ち上がる花火に照らされた、菅田さんと原田さんの心打たれる名演は必見です。私たちがよく知る風景が作中でどのように描かれるのかもあわせ、ぜひ映画館でご覧ください。



諏訪湖オータム花火 — 諏訪湖ロケ 映画「百花」公開記念 —

映画「百花」の公開を記念し、映画とコラボレーションした諏訪湖オータム花火が開催されます。開催日には、「半分の花火」(水上スターメイン)を含む約500発の花火が打ち上げられます。

映画をご覧になった後は、映画の余韻とともに諏訪湖の花火をお楽しみください。

開催情報

- **日程** 9月9日(金)、10日(土)、17日(土)、23日(金・祝)、24日(土) ※雨天決行
- **時間** 午後8時30分～8時40分(毎晩10分間)
- **会場** 諏訪市湖畔公園前諏訪湖上
- **観覧場所** 有料栈敷席はありません。湖畔公園内のお好きな場所でご覧ください。
- **その他** 新型コロナウイルス感染症の感染状況や、気象条件により中止する場合があります。



諏訪信仰と仏たち

― 知られざる上社神宮寺 ―



▲長野県宝「諏訪社遊楽図屏風(上社隻)」

神仏習合の時代を知る

飛鳥時代に大陸から伝来した仏教は、日本古来の神道にもさまざまな形で影響を与えました。仏教が日本列島全体に広がる過程で、古代から中世にかけて、神と仏を一体のものとしてみる「神仏習合」の信仰が生まれます。諏訪社にも、上社・下社それぞれに多くの寺院や僧坊がつけられました。

県宝「諏訪社遊楽図屏風」は、江戸時代前期の諏訪社の様子を描いた屏風です。上社隻・下社隻の二隻からなり、それぞれに上社神宮寺・下社神宮寺が描かれています。これを見ると、屏風の右側には上社本宮の社域が、左側には鎌倉時代に建てられた五重塔や普賢堂をはじめとした広大な寺域と、門前の街並み、参詣に訪れた人々のにぎやかな様子が分かります。また、本宮の幣殿の奥には御鉄塔と呼ばれる石塔があります。この中には経典がまつられており、神社の神官と一緒に、寺院の僧侶たちもお勤めをしていました。



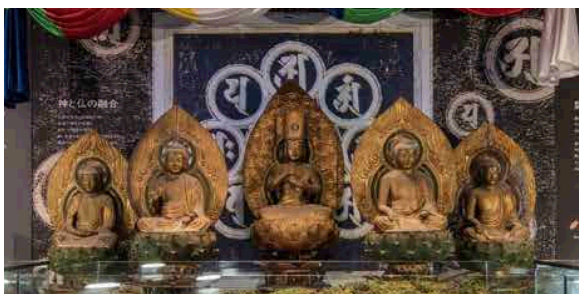
▲幣拝殿部分拡大(神官による神事が行われており、幣殿の奥には御鉄塔が見える)

神仏の分離

市博物館は、150年前に姿を消した諏訪社(現諏訪大社)の「神仏習合」を振り返る企画展を開催します。この機会に、現代に残された貴重な資料の数々をご覧ください。

「神宮寺」の地名は、今も地区名として残っています。しかし、現在のの上社周辺を歩いて、五重塔や建ち並ぶ僧坊は見当たりません。もちろん、幣殿の奥には御鉄塔もありません。明治元年(1868年)、新政府が出した「神仏判然令」が引き金となり、

廃仏毀釈運動へと発展しました。千年にわたり諏訪の地に根付いてきた神と仏の関わりは幕を閉じ、五重塔をはじめとした歴史ある寺院やお堂は解体され、多くの仏像が諏訪地域の寺院に移されました。企画展の開催期間中は、市内の寺院でも神宮寺由来の仏像などが公開されますので、企画展と合わせてご覧ください。



▲取り壊された上社五重塔にまつられていた木造五智如来坐像(萬福寺に預けられ、現在は市博物館の常設展示室で公開している)

市博物館企画展

「諏訪信仰と仏たち

—知られざる上社神宮寺—

- 期間 10月1日(土)～11月27日(日)
 - 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
 - 期間中の休館日 10月3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)、11月4日(金)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、24日(木)
 - 入館料 一般500円、小・中学生150円(諏訪地域在住、在学の小・中学生は無料)
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080

会期中のイベント

■ 展示解説

- 日程 10月10日(月・祝)、11月23日(水・祝)
 - 時間 午後1時30分～2時
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- ##### ■ ミニ「諏訪社遊楽図屏風」を作ろう！
- 日時 11月6日(日) 午後1時30分
 - 会場 市博物館学習室
 - 内容 パネルや紙を貼り合わせて、本物の10分の1サイズのミニ屏風を作ります。
 - 対象 小学生以上 ※小学校3年生以下は、保護者が同伴してください。
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加料 1人200円
 - 申し込み 10月6日(木)から、電話で申し込んでください。

■ 講演会「諏訪の神さまを讃える仏教音楽—『諏方講之式』についてとその実演—」

- 日時 11月12日(土) 午後1時30分
- 会場 市博物館学習室
- 講師 小林崇仁氏(平福寺住職、蓮花寺仏教研究所研究員)、岩崎宥全氏(仏法紹隆寺住職)
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 10月12日(水)から、電話で申し込んでください。

下社の関連展示もご覧ください！

企画展「諏訪信仰と仏たち

—知られざる下社神宮寺—

下社神宮寺関連の展示も開催されます。展示内容や開館情報などは、お問い合わせください。

- 期間 10月1日(土)～11月27日(日)
 - 会場 諏訪湖博物館・赤彦記念館(下諏訪町)
- (問) 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627



▲五重塔部分拡大



神宮寺部分拡大(現在の
本宮の東側。門前には
店が建ち並び、僧侶や
参詣者の姿が見える)▶

ピックアップ

す わ こう の し き おおほうり 諏方講之式(大祝本)

諏訪大明神をたたえるため、かつて僧侶が神前で節をつけて唱えていました。廃仏毀釈運動により、唱え方(音)も失われていましたが、昨年復元されました。





野球 10月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9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 中学生の部(10月1日、2日)、小学校高学年の部(10月8日、9日)
- 競技方法 各部ごとのトーナメント戦
- 参加料 小学校高学年の部…1チーム6,000円、中学生の部…1チーム7,000円
- 申し込み 主将会議(9月21日(水)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。



ソフトボール 10月9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、市内在住・在勤者で編成したチーム(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21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。



ソフトテニス 10月8日(土)

- 時間 ①男子各種目…受け付け：午前8時から 開会式：午前8時30分(試合前練習：午前7時30分から) ②女子各種目…受け付け：午前8時から 開会式：午前8時30分(試合前練習：午前7時から) ※小雨決行
- 会場 ①上川テニス場 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(ダブルス) ○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…1ペア1,200円(保険料を含む)、高校生…1ペア1,500円(保険料を含む)、一般・シニア…1ペア1,800円(保険料を含まない) ※当日集金します。
- 申し込み 9月30日(金)までに、宮下さん(FAX53-4749、〒392-0016 豊田2588)へ申し込んでください。
- その他 ○中学生、高校生は他校生とのペア可。 ○中学校3年生と高校生、高校生と一般とのペア可。



マレットゴルフ 10月10日(月・祝)

- 時間 午前8時30分開始(受け付け：午前7時30分～8時) ※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16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5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。

ノルディックウォーキング 10月8日(土)

- 時間 午前9時～10時 ※小雨決行
- 会場 諏訪中央公園芝生広場
- 対象 どなたでも結構です(中学生以下は保護者同伴)。
- 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。
- その他 貸し出し用のポール(300円)があります(要事前予約)。

セーリング 10月8日(土)、9日(日)

- 時間 午前10時開始(受け付け：午前8時) ※雨天決行
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 市内在住、在勤、在学のヨットレース経験者
- 種目 一般の部(ソリング)
- 参加料 1人3,000円
- 申し込み 9月20日(火)までに、増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。



諏訪湖太極拳交流演武会 10月8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11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。



ペタンク 10月9日(日)

- 時間 受け付け：午前8時15分から ※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5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。

ボート 10月10日(月・祝)

- 時間 午前8時30分集合 ※雨天決行
- 会場 下諏訪ローイングパーク(AQUA未来)
- 対象 どなたでも結構です(経験は問いません)。
- 申し込み 10月7日(金)までに、宮坂さん(☎090-3900-1831)へ申し込んでください。

屋内競技種目
屋内体験交流種目

■ 開会式および体育功労章・有功章表彰式

- 日時 10月8日(土) 午前8時から
- 会場 市役所大会議室(5階)

バレーボール 10月8日(土)

- 会場 清水町体育館 ※変更する場合があります。
- 対象 市内在住の小学生(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23日(金・祝)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。

柔道 10月8日(土)

- 時間、会場 午後1時 市武道館(柔道場)
- 種目 ○個人戦…小学生(1~2年、3~4年、5~6年の各男女別)、中学生(男女別、男子は学年別)、高校生・一般(男女別、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、武井さん(☎52-1183、☎392-0026 大手2-15-1)へ申し込んでください。

ゲートボール 10月8日(土)

- 時間 午前9時開始(受け付け:午前8時20分~8時30分)
- 会場 市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3日(土)~24日(土)に、岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込んでください。



弓道 10月8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。



バスケットボール 10月9日(日)

- 会場 清水町体育館
- 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9日(金)午後4時までに、飯田さん(☎090-8329-0596)へ申し込みを。▲QRコード ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



バドミントン 10月10日(月・祝)

- 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1種目500円 ※当日集金します。
- 申し込み 9月30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。

- ★「参加料」の記載のない種目は無料です。
- ★「対象」の記載のない種目は、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感染状況により、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。

剣道 10月10日(月・祝)

- 時間、会場 午前9時集合 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・一般男・女、一般男(50才以上) ※個人戦です。
- 申し込み 9月22日(木)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。
- その他 選手と競技関係者は、参加者確認表を大会当日提出してください。



ボウリング 10月15日(土)

- 時間 午後8時開始(午後7時30分集合)
- 会場 ココレーン上諏訪店
- 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…2,500円
- 申し込み 10月14日(金)までに、川上さん(☎53-3888、Eメール khideki@po15.lcv.ne.jp)かココレーン上諏訪店(☎75-5255)へ申し込んでください。



卓球 10月16日(日)

- 時間 午前9時30分開始(午前9時集合)
- 会場 市武道館(道場)
- 種目 中学生シングルス(男女別)
- 申し込み 事前に、中学校ごとに申し込んでください。



ダンススポーツ 10月30日(日)

- 時間、会場 午後2時~5時(開場:午後1時) 市体育館
- 対象 市内外のソーシャルダンス愛好者(年齢、性別は問いません)
- 種目 ダンスタイム、サークル発表、トライアル
- 参加料 1,000円(ダンスタイムのみ) ※当日集金
- 申し込み 事前に、河西さん(☎52-7531、☎392-0022 高島4-2720-2)へ申し込んでください。



合気道 10月8日(土)

- 時間 午前10時~11時30分
- 会場 諏訪中学校体育館武道場
- 内容 少年の部・一般の部の演武披露、師範による解説と稽古指導。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へ。
- その他 通常の稽古の日時や場所などについては、平林さん(☎52-3229)にお問い合わせください。



保育園等の入園・転園手続き

※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。また、マスクの着用と事前の検温にご協力ください。出席の際、事前の申し込みは必要ありません。

市立保育園の申込書類配布・申し込み受け付け



【入園申込書類の配布】

- 下表の申込書類配布日に書類を受け取り、必要事項を記入して申込受付日に提出してください。
- 申込書類は、第一希望の園で受け取ってください。都合が合わない場合は、次の①～③のいずれかの方法で書類を受け取ってください。①第1希望の園で日時の予約をして受け取る。②第2希望の園の書類配布日に受け取る。③9月12日(月)以降に、市役所こども課(4階)で受け取る。

【申し込み受け付け】

- 申込受付日に面接をします。お子さんと一緒にお越しください。
 - 希望する園の申込受付日時に申し込みができない場合は、10月5日(水)～7日(金)の午前9時～正午の都合のよい日時に申込会場へお越しください。
 - どの受付日にも申し込みができない場合、市役所こども課で受け付けます(最終締め切り日は11月2日(水)です)。
- ※最終締め切り日以降も申し込みはできますが、その時点で定員に空きの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)。
- ※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。

保育園名	入園申込書類配布日時 会場：各園	申し込み受付日時 会場：湯小路いきいき元気館3階
片羽保育園	9月8日(木) 13:00～15:00	10月5日(水)
洪崎保育園	9月21日(水) 14:30～16:00	10月6日(木)
城南保育園	9月20日(火) 13:30～15:30	10月6日(木)
中洲保育園	9月16日(金) 13:00～15:00	10月5日(水)
こなみ保育園	9月20日(火) 13:30～15:30	10月7日(金)
豊田保育園	9月20日(火) R2.4.2以降生まれ…13:15～14:15 R2.4.1以前生まれ…14:30～15:30	10月7日(金)
四賀保育園	9月15日(木) 13:30～15:00	10月7日(金)
赤沼保育園	9月20日(火) 13:30～15:30	10月6日(木)
神戸保育園	9月15日(木) 13:30～15:30	10月5日(水)
角間川保育園	9月22日(木) 13:30～15:30	10月5日(水)
きみいち保育園	9月21日(水) 13:30～15:30	10月6日(木)
文出保育園	9月20日(火) 13:00～15:00	10月7日(金)
城北保育園	9月14日(水) 13:30～15:30	10月5日(水)
全園対象		10月6日(木) 18:00～19:00

【市立園間の転園を希望する場合】

書類の受け取り・申込書の提出ともに、現在通っている園で行ってください。申込書類は、11月2日(水)までに提出してください。面接はありません。

私立保育園などの入園説明会・申し込み受け付け



- 各園で説明会を行います。希望する園の説明会に出席してください。
- 説明会は、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。

園名	入園説明会日時 会場：各園	申し込み受付日時 会場：各園
ひなどり保育園	9月20日(火) R4.4.2以降生まれ…10:00から R2.4.2～R4.4.1生まれ…15:00から	10月13日(木) 10:00～11:00
聖ヨゼフ保育園諏訪	9月26日(月) 13:30から	10月19日(水) 10:30～12:00
認定こども園 すわせいぼ幼稚園	9月27日(火) 10:00から ※9:30から園紹介の動画が見られます。	10月12日(水) 9:00～10:30 ※面接は10月24日(月)か25日(火)
きらり諏訪赤十字病院園	随時受け付け ※土・日曜日、祝日を除く9:30以降に、直接電話で申し込んでください(きらり諏訪赤十字病院園 ☎52-2663、きらり諏訪日赤第二保育園 ☎78-0135、福祉大保育園 ☎52-1459)。	
きらり諏訪日赤第二保育園		
福祉大保育園		

～自分の命は自分で守る～

地震災害に備える



出典：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」

長野県には糸魚川―静岡構造線断層帯をはじめとする活断層が多く存在し、いつ大規模地震が起きてもおかしくありません。昨今、南海トラフ地震想定震源域を含め、地震が頻発しています。日ごろから、大規模地震災害に対する十分な備えをしておきましょう。

(問) 危機管理室市民安全係 ☎52-4141(内線258)

◆発生確率が高まる南海トラフ地震 ― 30年以内に発生する確率は70%～80%！

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震です。今後30年以内の発生確率は、70%～80%とされています。諏訪市は、南海トラフ地震が発生した場合に震度6弱以上の揺れが予想され、「南海トラフ地震防災対策推進地域」に指定されています。

南海トラフ地震臨時情報

気象庁は、南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した際などに、キーワードを付けて臨時情報を発表します(例：南海トラフ地震臨時情報(調査中))。

キーワード	発表条件
① 調査中	観測された異常な現象が南海トラフ地震と関連するかどうか、調査を開始したとき
② 巨大地震注意	監視領域内(※)で、マグニチュード7.0以上の地震が発生したと評価したとき
③ 巨大地震警戒	想定震源域内のプレート境界で、マグニチュード8.0以上の地震が発生したと評価したとき
④ 調査終了	②、③のいずれにも当てはまらない現象と評価したとき

(※) 監視領域内…想定震源域から外側50km程度

南海トラフ地震臨時情報が発表されたら

南海トラフ地震臨時情報のうち、②または③が発表される時は、地震発生の可能性が平常時と比べて高まった状態です。日常生活を送りながら地震に対する備えの再確認をするなど、②の場合は1週間程度、③の場合は2週間程度、地震発生に注意した行動をすることが重要になります。

■具体的には

○土砂災害に対する避難行動

土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域内に居住する人や、要配慮者利用施設(社会福祉施設、学校、医療施設など)の管理者は、身の安全を守ることができる防災対応の検討をしましょう。

○住宅の倒壊、地震火災に対する避難行動など

耐震性が不足する住宅に住んでいて不安がある人は、知人や親戚宅への自主避難を検討しましょう。また、ガスコンロなどの火災を起こす可能性がある機器の使用をできるだけ控えるなどして、火災の発生を防ぎましょう。

◆日ごろからの備えが大切です ― 避難の際は食料持参！

南海トラフ地震に限らず、大規模地震はいつ発生してもおかしくありません。平常時から備えを万全にして、いざというときに備えましょう。避難所では、すぐに食料などを用意することが困難な場合もあります。避難の際は、自分の食料や水、持病薬など、必要な物は必ず持参しましょう。



◀ 備蓄品の例 ※写真の商品を推奨するものではありません。

- ハザードマップで地域の災害リスクを確認しておく
- 避難経路や避難場所を確認しておく
- 住宅の耐震診断をして、必要なら耐震改修をする
- 地震火災を防ぐため、感震ブレーカーを設置する
- 倒れそうな家具は固定する
- 棚の物が落下しないように滑り止めシートなどを敷く
- 避難が必要なときにすぐ行動できるよう、非常持ち出し品をまとめておく

- 家族で安否確認の手段を確認しておく
→「電話が通じなかったら〇時に〇〇〇〇へ集合する」など、具体的に細かく決めておきましょう。
- いつも使う施設の安全性や、通行する道路のブロック塀の倒壊の危険性などをあらかじめ把握する
- 食料や燃料などの生活必需品を備蓄する(最低7日分。いつもの買い物を多めにしておいたら買い足す「ローリングストック」がおすすめ)



下水道を正しく使いましょう！～9月10日は下水道の日～

(問) 水道局施設課下水道係(内線767、768、769)

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。

下水道は誤った使い方をすると、管を詰まらせたり汚水処理機能を低下させて排水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。私たちの暮らしを支えている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。

◆ 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てください。

◆ 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てください。

◆ 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ってください。また、下水道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。

◆ 危険物を流さない

残った灯油や農薬などの危険物は絶対に流さず、使い切るか専門業者に処理をお願いしてください。

◆ マンホールや排水ますに物を捨てない

マンホールは、作業員が入って下水管の点検や修理をするためものです。ごみや土砂、枯れ葉などを捨てることはできません。



上諏訪駅周辺未来ビジョン策定に向けて動き出しました

上諏訪駅周辺のまちづくり

(問) 都市計画課街路区画整理係(内線264、265)

未来ビジョンとは、市民・事業者・行政で共有するエリアの将来像で、地域の特性を踏まえためざす姿や、その実現に向けた施策・役割分担を示すまちづくりの構想です。今年度、上諏訪駅周辺未来ビジョンの策定に向けて、市内各種団体の代表者や学識者と市職員との公民連携によって構成される未来ビジョン策定会議を6月に立ち上げ、7月までに2回の会議を行いました。今後、4回の会議でビジョンの内容を検討していく予定です。

■ データから分かる駅周辺や諏訪市の特徴は？

(第1、2回会議から)

これまでの会議では、駅周辺の現状を過去や他都市と比較しながら、統計データをもとに駅周辺や市の特徴を客観的に捉えました。

【駅周辺の特徴】

- 温泉観光エリアと市街地エリアが重なる
- ハザードマップの浸水や土砂災害の危険性が高いエリアと市街地エリアが重なる

【市全域の特徴】

- 製造業や関連の卸小売業が盛んだが、勢いが衰えてきている
- 20代前半の転入が多い一方、20代後半～30代の転出が多い

「未来ビジョン会議」と「エキまちカイギ」は、今後のまちづくりに向けて車の両輪のように進んでいきます。

未来ビジョン会議

まちづくりが効果を挙げるには、方向性が重要
目標は方向性を定めること

■ エキまちカイギ(上諏訪駅周辺の未来のまちづくりを楽しむ会議)も進んでいます

まちづくりの担い手として、市民有志が活動・交流する「エキまちカイギ」も進行中です。

自らの欲しい未来を具体化するためのプロジェクトを提案し、仲間を集め、形にしていこうと方法を探っています。メンバーは随時募集しています。

エキまちカイギ

まちづくりが進むには、担い手が必要
目標は多様な担い手が増えること

詳しくは、市ホームページやフェイスブックページをご覧ください。



フェイスブックページ▲



新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

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

新型コロナウイルスワクチン接種は、接種券が手元に届いた人から予約ができます。最新情報は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

ワクチン接種に関する最新情報
(市ホームページ)はこちら



■4回目接種について

- 接種会場 ○集団接種…諏訪赤十字病院 ○個別接種…市内医療機関
- 対象 3回目の接種から5か月が経過した、次の①～③のいずれかに該当する人 ①60歳以上の人 ②18歳以上60歳未満で基礎疾患のある人、または重症化リスクが高いと医師が認める人 ③医療機関または高齢者施設などの従事者
- 接種券の発送 ①…3回目接種から5か月経過を目安に接種券を発送します。 ②・③…3回目接種から5か月が経過する対象年齢のみなさんに、接種券発行申請の案内はがきを送ります。対象になる人は、はがきが届き次第、電子申請(困難な場合は電話)で申請してください。申請には、はがきに記載の申請番号が必要です。
- 接種の予約 ○集団接種…接種券をお手元に準備の上、コールセンター(☎0570-002-090)に電話をするか、インターネットで予約をしてください。 ○個別接種…接種を受けたい市内医療機関に、直接電話で予約をしてください。

■武田社ワクチン(ノババックス)の接種

ノババックスの接種に関する詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。

- 接種会場 諏訪赤十字病院(集団接種)
 - 対象 ○1・2回目接種…12歳以上の人 ○3回目接種…18歳以上の人
 - 接種の予約 接種券をお手元に準備の上、コールセンター(☎0570-002-090)に電話をするか、インターネットで予約をしてください。
- ※3回目接種で、ファイザー社またはモデルナ社のワクチンを接種したい人は、接種を受けたい市内医療機関に直接電話で予約してください。

■接種証明書(ワクチンパスポート・国内用)の発行

接種証明書は、接種日時点に住民票がある自治体で発行が可能です。申請方法により、必要な書類などが異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- 申請方法(発行形式) ○デジタル(スマホ画面) ○郵送(書面) ○保健センター窓口(書面)



後期高齢者医療の窓口負担割合が変わります

(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

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割に変わります。負担割合は、被保険者の令和3年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定します。

9月末までに10月1日からの新しい保険証を郵送しますので、確認してください。

■2割負担の基準

- 2割負担に変わるのは、次の両方に当てはまる人です。
- 課税所得28万円以上
- 年金収入+その他の合計所得金額が200万円以上
- ※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。
- ※世帯に被保険者が2人以上いる場合は、年金収入+その他の合計所得金額が320万円以上の世帯が対象です。
- ※3割負担の基準は変わりません。

■配慮措置があります

1割負担から2割負担になる人への配慮措置として、令和4年10月1日から3年間、1か月の外来医療の負担増加額が3,000円までに抑えられます。

例：医療費総額が5万円かかった場合の窓口負担額

- 1割負担のとき…5,000円
- 2割負担変更後の窓口負担額…本来は10,000円ですが、配慮措置を適用し、負担上限は8,000円(5,000円+3,000円)となります。

※負担上限を超えた場合、窓口での支払いが上限額までになるか、上限額を超えた分を後から高額療養費として支給するかのいずれかになります。

※高額療養費として支給する場合に、迅速かつ確実に支給するため、口座登録がない人へ登録用の高額療養費支給事前申請書を後日郵送します。

負担割合は、この欄を確認してください。



新しい保険証(桃色) ▶

Topic
01

9月10日～16日は自殺予防週間です

気づいてください！あなたや大切な人の“こころのSOS”

自殺に対する誤解は多く、ほとんどの人は「助けてほしい」とメッセージを発信していると言われています。自分や大切な人の“こころの声”に耳を傾けてみましょう。

【自殺に対する誤解】

- 自殺は弱い人がすること
- 死ぬと言う人ほど自殺はしない
- 自殺は何の前触れもなく起こり、予防はできない
- 自殺未遂をする人は、もともと死ぬ気がない
- 自殺をする人は冷静に死を選び、死ぬと完全に決めている

■迷わず相談してみましょう【相談窓口】

- 保健センター ☎52-8592(平日8:30～17:15)
- いのちの電話松本 ☎0263-29-1414(毎日11:00～22:00)
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日9:30～16:00、18:30～22:00)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(毎日・24時間)
- いのちの電話 ☎0120-783-556(毎日16:00～21:00)
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110(平日8:30～17:15)
- (問) 保健センター(内線592)

Topic
02

9月は世界アルツハイマー月間

認知症を学ぶ機会にしませんか

日本では、2025年に認知症の高齢者が700万人前後に達し、65歳以上の約5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症の人や家族、周囲の人など、みんなが安心して暮らせる地域にするためには、まず、認知症を正しく学び、理解することが大切で、地域全体で認知症の人を見守るまちづくりが必要となっています。

ライフドアすわは、容体に応じた相談先や医療・介護サービスの情報をまとめた冊子「認知症ケアパス」の作成や、認知症に関する出前講座、認知症予防・啓発講演会などを行っています。また、市社会福祉協議会と協働で認知症サポーター養成講座を行って、認知症の理解者や応援者を広める活動をしています。

認知症は早期発見が重要です。この機会に、認知症について一緒に学び、おかしいな？と感じることがあれば、かかりつけ医やライフドアすわ、地域包括支援センターにご相談ください。



(問) 諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ) ☎78-0477、地域包括支援センター(高齢者福祉課内) (内線298)

Topic
03

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・子ども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や市の対策として、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。対象で給付を受けていない人は、各申請窓口にお問い合わせください。

■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4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4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10万円(国の給付分5万円+市の給付分5万円)
- 申請期限 令和5年2月28日(火)
- (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か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4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4年度住民税均等割が非課税の人 ②平成16年4月2日(障がい児の場合は平成14年4月2日)～令和5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4年度住民税均等割が非課税の人 ○新型コロナウイルス感染症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10万円(国の給付分5万円+市の給付分5万円)
- 申請期限 令和5年2月28日(火)
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)

◆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) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



7/15
(金)

諏訪大社上社の古御柱を姉妹都市へ 壱岐市へ贈る御柱の出発式

壱岐市に御柱を贈る会のみなさんが、姉妹都市の長崎県壱岐市へ贈る御柱の出発式を行いました。柱は約1,000キロの陸路を移動した後フェリーで玄界灘を渡り、壱岐市勝本町の城山公園に無事建立されました。



7/22
(金)

数十種類の竹が使われた貴重な建物 国の登録有形文化財に登録へ

大手にある旧料亭信濃の離れ「菊の間」と「桐の間」を登録有形文化財に登録するよう、国の文化審議会から答申されました。いずれも大正前期に建築されており、当時の様子がうかがえる趣のある貴重な建物です。



7/24
(日)

男女共同参画社会を考える機会に ともに生きる諏訪市民大会

誰もが自分らしくいきいきと暮らすことができる社会を考える機会として、映画の上映会を開催しました。不妊治療を通して夫婦が絆を深めていく姿が描かれた作品「ヒキタさん！ご懐妊ですよ」を、約70人が鑑賞しました。



8/1
(月)

諏訪湖で重要なシーンを撮影 映画「百花」諏訪シネマズ認定

映画「百花」が、諏訪地方観光連盟の諏訪シネマズに認定され、認定式が行われました。川村監督は「諏訪のみなさんの協力が無ければ成立しなかったシーンを撮ることができ感謝している。ぜひ映画館で作品を見てほしい」と語りました。



8/1
(月)

ミニ水上スターマインも上がりました 諏訪湖祭湖上花火 The Legacy

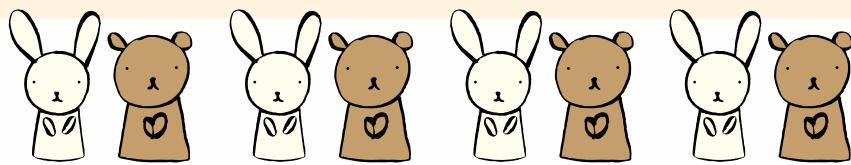
諏訪湖祭の意義と伝統を未来へつなげ、新型コロナウイルス感染症の早期終息を願う花火が、8月1日～15日に打ち上げられました。会場を訪れた人たちは、夜空を彩る鮮やかな花火に見とれていました。



8/2
(火)

諏訪湖畔に繁茂する特定外来生物 オオハンゴンソウ駆除作業

市と県の職員が、諏訪湖畔でオオハンゴンソウの駆除作業を実施しました。人の背丈よりも高く成長した黄色い花を機械で刈り、約200kgを回収しました。繁殖力が強いいため、今後も継続して駆除作業を実施していきます。



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

(問) こども課保育係(内線447)

今月のテーマ

子どもの野菜嫌いについて

Question

保育園の給食では野菜を食べているようですが、野菜が嫌いで家ではなかなか食べてくれません。

野菜がたくさん入ったおすすめレシピが知りたいです。

(保育園に通うお子さんの保護者)

野菜の酸味や苦味、繊維質で食べにくいことが苦手になる主な理由です。野菜は、加熱すると苦味が抜けてかさが減り、味が染み込んで食べやすくなります。また、味付けはかけるのではなく、混ぜ合わせるとおいしく食べられます。「野菜が嫌い」と決めつけず、まずは楽しく食事をするのが大切です。栽培や収穫、料理の手伝いなどで野菜に触れながら、好きな野菜を少しずつ増やしていきましょう。野菜を使った給食のレシピは、市ホームページの食育レシピで紹介していますのでご覧ください。 食育レシピ▲



コーナーで取り上げてほしい質問はこちら▶



個別相談の予約はこちら▶



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(10:00~19:00)

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>



離乳食・幼児食相談

- 日程 9月21日(水)
- 時間 午前10時30分~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

にこにこ親子うんどう

- 日程 ①9月13日(火) ②10月13日(木)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 1歳6か月~3歳の子どものとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み ①は受け付け中、②は9月14日(水)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 9月16日(金)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~3歳の子どものとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

ママダンス~パパもいよいよ~

- 日時 9月30日(金) 午前10時~10時45分
- 対象 0歳~3歳の子どものとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

ピックアップ

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



高木 結彩 ちゃん
(0歳11か月)
これからも元気いっぱい
育ってね!



宮尾 季 ちゃん
(1歳5か月)
とっても元気で活発な季ちゃん
これからもすくすく育ってね!



高橋 暖大 ちゃん
(1歳11か月)
2歳おめでとう
かわいい笑顔いつもありがとう。

【応募・問い合わせ】
〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報戦略係
☎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	9月27日(火)	令和4年5月生まれ
10か月児健診	9月28日(水)	令和3年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月9日(金)	令和3年2月生まれ
3歳児健診	9月8日(木)	令和元年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
- 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 9月15日(木) ●会場 保健センター
- 対象 令和2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) ※1週間前までに申し込み

- 日程、会場 ○9月16日(金)…保健センター ○9月22日(木)…なかよし広場 ●受付時間 午前10時～11時
- 持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室(生後7か月～9か月) ※要申し込み

- 日時 9月21日(水) 午後1時30分～2時30分
- 会場 保健センター ●持ち物 バスタオル

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2回目)	9月6日(火)	令和4年1月～3月生まれ
BCG	9月12日(月)	令和4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
- 会場 保健センター
- 持ち物 母子手帳、予約票、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>



知ってカラダが得をする！

健康ひとくちMEMO



保健師が、みなさんの健康に役立つ情報を紹介します！

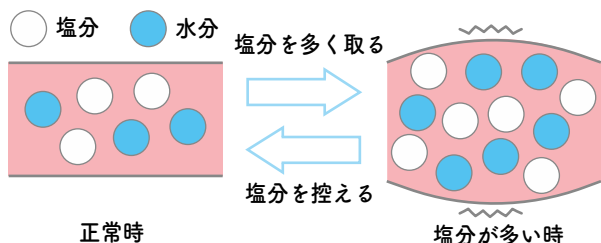


塩分を取り過ぎていませんか？

問 保健センター(内線592)

ご存じですか？長野県民の塩分摂取量は全国トップクラスで、47都道府県のうち男性は第3位(11.2グラム)、女性は第1位(9.5グラム)です(引用：平成28年国民健康・栄養調査の結果(厚生労働省))。

塩分の取り過ぎは血圧の上昇と関係があり、減塩すると血圧が下がる効果があることが分かっています。塩分を取り過ぎると、血液中の塩分濃度が上がります。それを薄めるために水分が増え、血液量が増えることで血管に圧力がかかり、高血圧につながるのです。

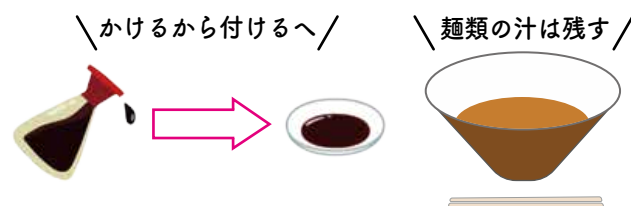


生活習慣病予防のために、1日当たりの塩分摂取量を、男性は7.5グラム未満、女性は6.5グラム未満に抑えることを目標にしましょう。1食当たり、2.0グラム～2.5グラムの摂取が理想です。調味料の他にも、漬物や加工食品に含まれている「見えない塩」にも注意しましょう。

健康で長生きするために、みなさんも減塩生活を始めませんか？

■減塩のポイント

- 香りを生かす…カレー粉、レモン汁、酢、しょうが、にんにくなどを使ってみましょう。
- だしを効かせ、素材の味を生かす…にぼし、昆布、干しいたけなどは「うまみ」が出ます。
- しょうゆ・ソースはかけずに付ける…ほんの少しだけ付け、舌に当たるように食べてみましょう。
- 隠れ塩分に気をつける…ハムやベーコン、練り製品などは、塩分が多く含まれています。
- 減塩タイプの調味料を使う
- 外食は控えめにする
- 麺類の汁は残す
- 食品の栄養成分表示の食塩相当量を確認する



今月の休日当番医・薬局(9月、10月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
9	4日(日)	小松内科クリニック ☎53-7631	やまびこ歯科診療所 ☎78-7131	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	11日(日)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	どんぐり歯科医院 ☎72-6300	ららくま薬局 ☎58-0090
	18日(日)	五味医院 ☎52-1126	スワン歯科クリニック ☎78-7730	上諏訪薬局 ☎75-8007
	19日(月・祝)	皮フ科わくいクリニック ☎75-2231	浅井歯科医院 ☎82-5888	片倉薬局 ☎58-0529
	23日(金・祝)	諏訪豊田診療所 ☎52-1802	諏訪矯正・予防歯科4S ☎53-2666	豊田土屋薬局 ☎75-5840
	25日(日)	清水クリニック ☎53-1625	上條歯科医院 ☎72-2687	かりん薬局 ☎56-3515
10	2日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	湖柳歯科医院 ☎53-0506	クオール大手薬局 ☎56-1150

- 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▶



市役所に行くついでに♪

マイナンバーカードを 作りませんか？

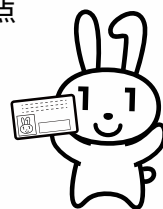
いま、マイナンバーカードを作って申し込みをすると、最大 **20,000円分**のマイナポイントがもらえます。マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、**9月30日(金)まで**です。
カードをまだ持っていない人は、早めの申請をおすすめします。

- 予約は必要ありません。
- 平日の午前8時30分から午後5時15分まで、市役所でいつでも申請ができます。
- 写真は申請時に無料で撮影します。
- 申請にかかる時間は1人15分程度です(写真撮影含む)。



持ち物の例

- 本人確認書類
 - ①運転免許証(経歴証明書)、パスポート、障害者手帳、在留カードを持っている人
→以上の中から2点または、1点+保険証
 - ②運転免許証(経歴証明書)、パスポート、障害者手帳、在留カードを持っていない人
→保険証、介護保険証、福祉医療受給者証、年金手帳、年金証書、学生証の中から2点
- 通知カード(個人番号通知書)
※②で通知カードがない人は、市役所でカードを受け取る必要があります。
- 住民基本台帳カード(持っている人)



※持ち物は、個人によって異なります。ホームページなどでご確認いただくか、お問い合わせください。

マイナポイントの申し込みもサポートします！

マイナンバーカードを受け取った人は、市民課の専用パソコンでもマイナポイントの申し込みができます。申し込みの際は、あらかじめマイナポイントを申し込む決済サービスを用意してください。

※マイナポイントの申し込み期限は令和5年2月末です。



※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 台東区の文化・観光施設を割引料金で利用できます

友好都市の東京都台東区にある対象の文化・観光施設を、割引料金で利用できます。

- 対象施設 下町風俗資料館、一葉記念館、書道博物館、朝倉彫塑館、旧東京音楽学校奏楽堂
 - 対象 市内在住者
 - その他 利用の際は、運転免許証など住所が確認できる物を提示してください。
- (問) 総務課庶務法規係(内線331)

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
 - どんど焼きなど、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 ペットの飼い主はマナーを守りましょう

- ふんの始末は必ず行いましょう

ふんの始末は、飼い主の最低限のマナーです。散歩に行くときはふんを取る道具やビニール袋を携帯し、ふんは必ず持ち帰るようにしましょう。
 - 犬の放し飼いは絶対にやめましょう

犬の散歩をするときは、必ずリードをつけましょう。また、犬の行動を制限できる人がリードを持ちましょう。
 - 猫は室内で飼いましょう

猫は室内で飼い、交通事故や野良猫などとの争いによるけが、感染症などから守りましょう。猫を自由に外に放して、近隣の人に迷惑をかけないようにしましょう。
 - 猫には首輪や迷子札をつけましょう

飼い猫だと分かるように、身元表示をしましょう。室内飼いでも、災害時などに逃げてしまう場合があります。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



i 緑の募金 184万円以上に

(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184万3,678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 結核健診(胸部レントゲン)の追加健診

- 日程 9月26日(月)
 - 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) ※今年、肺がん検診、結核健診を受けた人を除く。
 - 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 忘れていませんか? 特定健診・後期高齢者健診

- 今年度の受診期限が迫っています。未受診の人は、ぜひ受診しましょう。
- 期間 (実施中)~9月24日(土)
 - 対象 ○特定健診…国民健康保険に加入している40歳~74歳の諏訪市民 ○後期高齢者健診…後期高齢者医療保険に加入している諏訪市民 ※対象者には、受診券・問診票を郵送済みです。なくした人はお問い合わせください。
 - 特定健診の集団健診

実施期間中に特定健診を受診できない人を対象に、集団健診を行います。
 - 日時、会場 10月16日(日)、21日(金)、23日(日) 午前9時~10時30分、午後1時~2時30分 保健センター
 - 対象 国民健康保険に加入している40歳~74歳の諏訪市民 ※75歳以上の人は対象になりません。
 - 定員 各日若干名(先着順)
 - 受診料 無料
 - 申し込み 必ず事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591、592)

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 サンデーリサイクルを実施しています

市は、資源物収集量が減少する中、利便性を確保してリサイクルを推進することを目的に、日曜日に資源物収集を行っています。今年度の最終回です。

- 日程 9月11日(日)
 - 時間 午前10時~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、オギノ諏訪店
 - 対象品 ○カン類(アルミ缶・スチール缶、カセットボンベ) ○廃食油 ○リターナブルビン(ビールビン・一升ビン) ○その他プラスチック ○インクカートリッジ ○小型家電類(デジタルカメラ、ビデオカメラ、体重計、ヘアドライヤー、電動かみそり、ゲーム機、携帯電話、スマホ、タブレット)
- (問) 環境課環境衛生係(内線211)

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

有料アプリは解約した? スマホやタブレットの解約前に確認を!

最近「スマホやタブレットを解約したのに、銀行口座やクレジットカードからお金が引き落とされているが何の支払いかわからない」という相談が寄せられています。その場合の多くは、未解約の有料アプリの使用料の支払いです。スマホなどと有料アプリの契約会社は違います。スマホなどを解約する前に、有料アプリの解約を行きましょう。

- 相談窓口
 - 消費者ホットライン…局番なし188
 - 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▶



※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 **ご存じですか？
交通災害見舞金**

諏訪市に住民票がある人(外国人を含む)が、交通事故による災害を受けた場合に、見舞金を支給します。

- 見舞金の額 ○傷害の場合…実入通院の日数14日以上で上限1万5,000円 ○死亡の場合…12万5,000円
 - 申請期限 事故発生日から2年以内
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

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。近隣や、通行されるみなさんには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 **総合教育会議**

- 日程 9月26日(月)
 - 時間 午前9時
 - 会場 市役所大会議室(5階)
 - 議題 ○教育大綱の策定について ○時代の変化に即応した学校施設のあり方について
 - その他 傍聴ができます。傍聴の際は、マスクを着用してください。
- (問) 企画政策課企画政策係(内線321)

i **年金生活者支援給付金
請求書の提出を**

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上乘せされる給付金です。現在未受給で新たに対象となる人は、8月下旬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、手続き不要です。

- 対象 ○老齢基礎年金受給者…世帯全員が住民税非課税の65歳以上の人で、自身の前年の年金などの収入金額とその他の所得の合計額がおおむね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(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

i **9月定例教育委員会**

- 日程 9月16日(金)
- 時間 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i **育児中の母親サークル
ひよこっこクラブ**

- ベビーマッサージを行います。
- 日程 9月5日(月)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 諏訪中央病院第3・4会議室
 - 対象 未就園の子どもとその保護者
 - 持ち物 バスタオル、飲み物
- (問) 諏訪中央病院小児産科女性病棟 ☎72-1000

i **公的年金受給者 令和5年分
扶養親族等申告書の提出を**

対象者には、「令和5年分扶養親族等申告書」が、9月中旬から送付されます。申告書の提出は、令和5年分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老齢年金受給者 ○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

納税ごよみ(令和4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(金)	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	10月31日(月)	10期		3期	
11月	11月30日(水)	11期	4期		
12月	12月26日(月)	12期		4期	
令和5年1月	令和5年1月31日(火)	101期			
2月	2月28日(火)	102期			
3月	3月31日(金)	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、税務課庶務・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・収納係(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…税務課庶務・収納係(内線137、138、139、141) 【市役所1階10番窓口】

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)

i 空き家跡地活用支援事業補助金をご利用ください

市は、空き家の取り壊しによる住宅用地の活用および流通を促進することを目的に、空き家の解体費用などの一部を補助します。

- 対象 市内に空き家とその土地を所有しており、売却や駐車場利用など、自己用の住宅用地以外の用途のために空き家の取り壊しをする人
- 補助金額 次の①～③のいずれか低い額 ①空き家の解体などに要する工事費の10分の1に相当する額 ②固定資産税の課税標準額の特例の適用によって軽減されている額の2倍に相当する額 ③20万円

※申請には要件があります。詳しくは、事前に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。



▲QRコード

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

i 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・キャッチコピーは、市民や事業者のみなさんが作成する商品などさまざまなものに使用できます。



- 申し込み 申請書を記入の上、必要書類を添えて秘書広報課広報戦略係(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。
(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

i 老人福祉センター跡地の暫定活用に係るサウンディング調査

解体工事中の老人福祉センター跡地活用を検討する間(おおむね5年間)の一時的な活用方法を定めるため、公募により活用計画などの調査を行っています。

■スケジュール

内容	日程
現地見学会・説明会の参加申し込み期限	9/15(木)
現地見学会・説明会	9/20(火)
サウンディング調査参加申し込み期限	9/22(木)
提案書の提出期限	9/30(金)
サウンディング調査実施	10/11(火)～10/14(金)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(申)・(問) ■現地見学会・説明会について：高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298) ■サウンディング調査・申し込みについて：財政課管財契約係(内線314)

i マイナンバーカードの出張申請窓口を開設します

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6日(火)…湖南公民館 ○9月10日(土)…駅前交流テラスすわっチャオ
- 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。ご注意ください。 ○カード申請時に使用する写真は、当日無料で撮影できます。 ○諏訪市に住民票のある人は、どの会場でも申請できます。 ○マイナンバーカードは、原則、後日郵送します。

(問) 市民課市民係(内線112)

i マイナンバーカードの夜間・休日臨時窓口を開設します

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案内通知を持っている人へカードをお渡しするための臨時窓口を開設します。

- 日時 ○夜間…9月15日(木) 午後5時15分～7時 ○休日…9月25日(日) 午前9時～正午
- 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。 ○新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行うため、ご案内までに長時間お待ちいただく場合があります。

(問) 市民課市民係(内線112)

i 2年に1回受けましょう！はかりの定期検査

農作物・食品のパック詰めや、学校・病院などでの体重測定に使うはかりは、2年に1回の定期検査が必要です。必ず検査を受けてください。はかりを持ち込む際には、付着した粉、水分、ほこりなどを落としてきてください。

- 日時、会場、対象地区 下表のとおり
- 手数料 1台当たり250円～2,300円
- 持ち物 はかり(おもり、分銅)

日程	時間	会場	対象地区
9月27日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	公設地方卸売市場 (管理事務所)	豊田、湖南
9月28日(水) 9月29日(木)	10:00～12:00 13:00～15:00	文化センター	上諏訪
9月30日(金)	10:00～12:00 13:00～15:00	四賀公民館	四賀、中洲

(問) 商工課商業振興係(内線431)

※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。

特設人権相談所

- 日程 9月1日(木)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 会場 市役所502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、長野地方方法務局諏訪支局 ☎52-1043

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、必要な場合は専門機関を紹介します。

- 日程 9月30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、解体などの電話相談ができます。

- 日程 9月15日(木)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 対象 諏訪6市町村内に建物を所有する人
 - 定員 6人(先着順)
 - 申し込み 9月8日(木)までに、電話で申し込んでください。 ※対面での相談を希望する場合は、申し込みの際にお伝えください。
- (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24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)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)



募 集



**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、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13日(火)必着
 - ※放送大学ホームページでも受け付けています。
- (申)・(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4年度10月生

- 訓練期間 6か月間(10月4日(火)～令和5年3月30日(木))
 - 対象 求職中の人
 - 募集コース、定員 ○CAD/NC技術科…15人 ○金属加工科…12人 ○電気設備技術科…15人
 - 受講料 無料 ※テキスト代、作業服代などがかります。
 - 申し込み 9月14日(水)までに、ハローワーク諏訪の職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (申) ハローワーク諏訪 ☎58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392



相 談



**全国一斉子どものための
養育費相談会**

司法書士による、養育費に関する無料電話相談会を開催します。

- 日程 9月25日(日)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 電話番号 ☎0120-567-301 ※当日のみの専用番号です。
- (問) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492



**県下一斉
司法書士の無料相談**

- 日程 10月4日(火)
 - 時間 午後5時～7時
 - 会場 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

市文化祭コーラス祭の中止

新型コロナウイルス感染症防止対策を十分に講じることが難しいため、今年度の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)

並木DEコンサート♪

- 野外コンサートを開催します。
 - 日程 9月17日(土) ※雨天中止
 - 時間 午後7時～8時
 - 会場 柳並公園
 - 出演 JKuu.(ポップス)
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

9月19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9年4月1日 ～昭和10年3月31日	祝金(市)
99歳	大正12年4月1日 ～大正13年3月31日	祝金(市) 祝品(市)
100歳	大正11年4月1日 ～大正12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)

就業構造基本調査にご協力ください

10月1日を基準日として、就業構造基本調査が行われます。正規・非正規雇用者の就業状況の違い、高齢層・若年層の就業状況、育児・介護と就業の関係などを、全国・地域別に明らかにすることを目的としています。調査結果は、これからの雇用政策などの各種施策に活用されます。

調査対象は、無作為に選ばれた世帯の15歳以上の世帯員です。9月初めから調査員が伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 調査対象地域 北小路、島崎2、みどり、大手2、南澤、赤沼、福島、文出、小川、尾玉、中金子、田辺、南真志野、北真志野
- (問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)



諏訪地域初！知られざる グリーンコーヒー講座


すわっチャオ内にある、グリーン
コーヒーピオカフェから講師を招き、
コーヒーをテイastingしながらグ
リーンコーヒーの知識を深めます。

- 日程 9月22日(木)、23日(金・祝)
※各日同じ内容です。
- 時間 午後2時～3時30分
- 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 各日15人(先着順)
- 参加料 500円 ※当日集金
- 申し込み 9月5日(月)から、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)



10月てつなぎ広場 英語で音楽遊び♪

ハロウィン気分で、音楽と英語を楽
しみましょう。ぜひ親子で仮装して参
加してください！

- 日程 10月12日(水)
 - 時間 午前9時50分～11時30分
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 対象 0歳～2歳の子どもとその保
護者
 - 申し込み 9月20日(火)～10月4日
(火)に、ひなどり保育園支援セン
ター公式LINEか電話で申し込んで
ください。公式LINEで申し込む場合
は、右のQRコードを 
読み取りLINEアプリ
で友だち追加を行い、
画面の表示に従って
申し込んでください。 ▲QRコード
- ※開催日に、諏訪圏域に新型コロナウ
イルス感染警戒レベル4以上が発出さ
ている場合は中止します。
(申)・(問) ひなどり保育園子育て支援セ
ンター ☎53-2408



長野県立歴史館の信州学 出前講座 in 諏訪

- 日程 9月17日(土)
- 時間 午後1時30分～3時10分
- 会場 文化センター集会所
- 定員 50人(先着順)
- 内容 古代信濃と仏教信仰
- 講師 柴田洋孝氏(県立歴史館文化
財専門員)
- 申し込み 9月3日(土)～16日(金)に、
電話で申し込んでください。
(申)・(問) 市博物館 ☎52-7080



すわっチャオの子育て講座 はなまる家族DAY

お父さんは子どもと運動あそび、お
母さんはヨガでリフレッシュ！

- 日時 9月10日(土) 午前10時～11時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 1歳6か月～3歳の子どもと
その保護者
- 定員 8組(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)・(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

- 日時 ○30分クラス… 9月8日(木)
午後2時、9月9日(金) 午前10時
○45分クラス… 9月19日(月・祝) 午
後2時 ○ポールストレッチ45分
…9月14日(水) 午後2時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 各回12人(9月14日(水)のみ
8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)



不動産評価等の無料相談会

- 日程 10月3日(月)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 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
※開催日に、諏訪圏域に新型コロナウ
イルス感染警戒レベル5以上が発出さ
れている場合、電話相談になります。
詳しくは、お問い合わせください。
(問) (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎
026-225-5228



講 座



健康づくり栄養講座

- 日時 10月4日(火)、11日(火) 午
後2時～3時 全2回
- 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)
- 申し込み 9月5日(月)～16日(金)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)



市民手話講習会

- 手話初心者を対象に、手話講習会を
開催します。
- 日程 10月13日(木)、20日(木)、
27日(木)、11月10日(木)、17日(木)、
24日(木) 全6回
 - 時間 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 20人程度
 - 申し込み 10月6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

〈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) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



▲QRコード



♪ヤマハ音楽教室♪

無料レッスン見学実施中

音楽教室
2歳 (火) 11:00 } お問い合わせ
年少 (水) 10:00 } ください
年中長 (火) 16:10
9/6/13/20/27

個人レッスン
★ピアノ
★エレクトーン
★ドラム ★ギター
★ヴァイオリン



青春ポップス

♪歌って踊る♪
グループレッスン
★無料見学日★
9/9・30(金)10:30
茅野センター

お問い合わせは

(株)オク子楽器

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

※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。

カーリング教室

- 日程 ①10月16日(日) ②11月6日(日) ※1日だけの参加もできます。
- 時間 午後1時～5時 ※午後3時までの参加もできます。
- 会場 カーリングホールみよた(御代田町大字草越1173-1735) ※現地集合
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 16人(先着順)
- 参加料 1回500円(保険料など) ※交通費は自己負担です。
- 申し込み ①は10月2日(日)まで、②は10月23日(日)までに、電話かファックスで申し込んでください。(申)・(問) 市カーリング協会事務局(藤森) ☎090-4528-1365、FAX 58-2538

スポーツアラカルト体験教室

5種類の武道を体験できる教室を開催します。これからどんなスポーツを始めようか迷っている人は、ぜひご参加ください。

- 日程、種目 ①10月12日(水)…柔道 ②10月19日(水)…剣道 ③10月26日(水)…空手道 ④11月2日(水)…合気道 ⑤11月9日(水)…少林寺拳法 全5回
- 時間 午後6時30分～7時30分
- 会場 市武道館
- 対象 市内の小学生(2年生～4年生)
- 定員 20人(先着順)
- 講師 市スポーツ協会所属の競技協会会員
- 参加料 1,000円 ※初回集金
- 申し込み 9月1日(木)～20日(火)午後5時に、ながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

すっきり爽やか健康体操

体幹トレーニングを中心とした健康体操を行います。楽しく体を動かして、肩こりや腰痛解消をめざしましょう。

- 日程 10月7日(金)
- 時間 午後1時30分～4時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味があり、シルバー人材センターに未入会の人
- 定員 10人 ※定員以上の申し込みがあった場合、選考を行います。
- 申し込み 9月26日(月)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

スポーツ

キッズ運動あそび どこでもゼミナール

スポーツ好きな子どもの育成を図ることや、運動あそびの優れた効果を保護者に伝えることを目的に運動教室を開催します。

- 日程 10月15日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年少～年長)とその保護者
- 定員 25組(先着順)
- 講師 柳澤秋孝氏(松本短期大学名誉教授)、金井仁美氏(諏訪市保育園運動あそび教室講師)
- 申し込み 9月1日(木)～20日(火)午後5時に、ながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

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
10/3(月)	湯小路いきいき元気館	20人
10/17(月)	四賀公民館	15人
10/31(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
10/7(金)	とちの木ひろば	8人
10/11(火)	湯小路いきいき元気館	25人
10/21(金)	洪崎公民館	10人
10/25(火)	豊田公民館	15人
10/28(金)	四賀公民館	15人

- 時間 午後1時～2時15分
- その他 10月7日(金)、11日(火)の教室の際にミニ健康講座を行います。

【①・②共通事項】

- 申し込み 9月12日(月)～16日(金)に、電話で申し込んでください。 ※いずれの教室も、各月1人1回のみ参加できます。

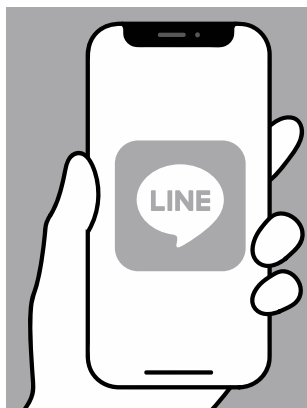
(申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内) (内線298)

③食べて！歩いて！四季めぐり

季節を感じながら気持ちよく歩き、おいしいバランス弁当を食べましょう。

- 日程 9月22日(木)
- 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 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 9月6日(火)～7日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) やまびこスケートの森 ☎24-5210



あなたに合わせた情報をお届けします 諏訪市公式 LINE 友だち募集中！

市公式LINEアカウントでは、市からのさまざまなお知らせの中から自分が欲しい情報だけを受け取れるほか、メニュー画面から各種手続きなどを気軽に調べることができます！
便利な市公式LINEを、ぜひご利用ください！


友だち登録は簡単！

右のQRコードを読み取り、LINEアプリ上で友だち登録！



問い合わせ：秘書広報課広報戦略係(内線325)


子どもスケート教室

- 日程 10月15日(土)、22日(土)、29日(土)、11月5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・幼稚園年中児～小学校4年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、参加経験のない人を優先します。
 - 参加料 1,000円 ※別途、レンタルスケート靴代が必要です。
 - 申し込み 9月22日(木) 正午までに、ながの電子申請で申し込んでください。
 ▲電子申請
 - その他 ○10月3日(月)、6日(木)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

ジュニアテニス教室

- 硬式テニスの教室です。
- 日程 10月1日(土)、15日(土)、22日(土)、11月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)、12月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24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0時30分～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30分)
 - 会場 クリーンレイクテニスコート(10月、11月)、清水町体育館(12月)
 - 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 7,000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21回諏訪オープンテニス大会

- 日程 9月18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)、上川テニス場
 - 対象 県内在住者、在勤者、在学者、市テニス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7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、所属団体または会社名、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20日(木) 13:00～17:00
※9月20日(火)から予約受け付け。
会場：市役所502会議室(5階)
定員：8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：北川祥子弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)
- 交通事故相談 【要予約】**
10月13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5日(水)、15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**
10月21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)

9/3(土)	水道建設 ☎53-3965
9/4(日)	マルワ住設 ☎58-3337
9/10(土)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
9/11(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
9/17(土)	シガテクノス ☎52-5620
9/18(日)	シガテクノス ☎52-5620
9/19(月・祝)	スワテック建設 ☎78-9011
9/23(金・祝)	アクアテック杉村 ☎75-0038
9/24(土)	大和設備 ☎58-1900
9/25(日)	阿部設備 ☎53-1406
10/1(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
10/2(日)	大和設備 ☎58-1900

今月の納税・保険料
納期限は9月30日(金)

- 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)



登場者募集!

「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」は、各コーナーに登場していただける人・グループを募集中です。自薦他薦は問いません。

【応募・問い合わせ】

〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報戦略係

☎52-4141 (内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp

<EメールQRコード>



2022.9.1

SUWA

広報すわ

NO.1103



関モータース

関文隆さん

再生した車で、たくさんの人を笑顔にしたい。...

すわで輝く人たち -すわじん-

SUWA



再生した車で

たくさんの人を笑顔にしたい

お客さんの「昭和30年...」

ゼロカーボンシティの実現に向けて、地球温暖化防止に役立つ情報を紹介します。

始めよう! 地球にやさしい生活

みんなでゼロカーボン

スマートムーブで健康維持

夏が過ぎ、過ごしやすい季節。日々の通勤を徒歩や自転車に替えてみませんか。

往復10kmの自動車通勤を徒歩や自転車通勤に替えると、2.3kgの二酸化炭素を削減できます。

月に1回、週に1回から、スマートムーブを始めてみましょう!

問 環境課環境保全係(内線215)

「移動」を「エコ」に。

smart move

健康のために 環境のために



※スマートムーブ...移動手段を工夫して、二酸化炭素排出量を減らす取り組み

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LINE



市公式Facebook



市公式YouTube

SUWA人の取材でミゼットに乗せていただきました。...

編集後記

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 秘書広報課広報戦略係 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。