



シゼンとヒトがつながる、すわ。

# SUWA

広報すわ  
NO.1104

10

2022 / 令和4年



特集

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム P2~3  
新技術・新製品開発を応援します P4~5

お知らせ

- 高齢期のフレイル予防が大切です！.....P6
- 信州百名山・守屋山に快適で衛生的なトイレを！.....P7
- 令和4年度市民満足度調査結果.....P8
- 障がい者虐待を発見したらすぐに通報を！.....P9
- 新型コロナワクチン接種/第44回諏訪市芸術祭.....P16

愛犬との絆

9月10日、11日に霧ヶ峰高原で霧ヶ峰ドッグスポーツフェスティバルが開催されました。全国各地から集まった101頭の犬と愛犬家が3種目を競い合い、秋の高原で楽しいひとときを過ごしました。

あなたは大丈夫？

# メタボリックシンドローム



令和3年度の市の健診データを見ると、健診受診者に対するメタボリックシンドローム(メタボ)の人の割合が、長野県では19.1%に対して諏訪市は20.0%と高くなっています。

メタボはさまざまな病気のリスクを高めます。自身の生活習慣を見直し、元気な体を手に入れましょう。  
(問) 保健センター ☎52-4141(内線592)

## メタボって、どんな状態？

メタボは、糖尿病をはじめとする生活習慣病の前段階の状態を示します。腸管などの内臓の周囲に脂肪がたまった状態(内臓脂肪型肥満)に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が合わさった状態のことを言い、診断基準があります(下図)。



【図】メタボの診断基準

### おへその高さの腹囲(内臓脂肪型肥満)

男性…85cm以上 女性…90cm以上



以下のうち、いずれか2項目に該当

#### ①高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上  
または  
拡張期血圧 85mmHg 以上

#### ②高血糖

空腹時血糖 110mg/dL 以上

#### ③脂質代謝異常

中性脂肪 150mg/dL 以上  
または  
HDL コレステロール 40mg/dL 未満

## メタボは血管の老化を加速させる

体の全身をめぐる血管は、酸素や栄養素を運搬し、老廃物や二酸化炭素を回収する重要な役割を担っています。

内臓脂肪は体に悪い働きをする物質を多く出すことが分かっており、メタボになると血管の老化(動脈硬化)が加速します。動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞など、さまざまな病気を引き起こすリスクも高まってしまいます。

### 体に悪い内臓脂肪の働き

- インスリンの働きを悪くする。
- 中性脂肪をたくさん作る。
- 血圧を上げやすくする。
- 血栓を作りやすく血管の修復を妨げる。

### さらに

健康な人が血管に関する病気になる危険度を1とした場合、次の危険因子が1つ加わるごとに、危険度は3倍ずつ増えていくといわれています。

喫煙

高血圧

脂質代謝異常

高血糖

▲動脈硬化を進める4つの危険因子

## 動脈硬化は重篤な病気を引き起こす

体のどこで動脈硬化が進行するかによって、誘発される病気は変わります。動脈硬化は自覚症状がほとんどないため、病気が発症したときには生命に関わるケースも少なくありません。

- 心臓を養う冠動脈で起こる…心筋梗塞、狭心症など
- 脳の血管で起こる…脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などに加え、脳血管性認知症の原因にもなる！

## 食生活を見直し、運動習慣を身につけましょう

メタボの人は、体重を3%~5%減らすと体に良い働きをする物質の出が良くなります。涼しくなり、運動をしやすい季節になりました。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

### バランスの取れた食事をしましょう

主食・主菜・副菜をそろえ、中でも副菜を多く取りましょう。



### 夕食を食べる時間を早めにしましょう

食べてすぐ寝ると、エネルギーを消費し切れません。また、昼食から夕食までの時間が空きすぎると、空腹で大食いする悪習慣につながります。



### 夕食は高脂肪・高エネルギーの食事を控えましょう

調理法や食材に気をつけることで、摂取エネルギーを抑えられます。

- 「揚げる、炒める」より「焼く、蒸す、ゆでる」
- 脂身の少ない部位の肉を選ぶ など

### お酒は飲み過ぎないようにしましょう

アルコールには食欲増進効果があるのに加え、つまみを食べることでカロリーを取り過ぎてしまいがちです。適量の飲酒を心掛けましょう。



### 意識して歩きましょう

体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので肥満解消に最適です。中でも、手軽に続けられるウォーキングがおすすめです。



### 筋力アップをしましょう

有酸素運動にプラスして、筋力アップ運動を行うと基礎代謝が上がって太りにくい体質になります。ダンベル体操やスクワットなど、手軽にできることからチャレンジしてみましょう。

## CHECK ✓

### 【コンビニごはんの選び方】

コンビニで食事を済ませるときも、少し注意をしてカロリーの取り過ぎを抑えましょう。

- 菓子パン→おにぎり+スープ
- 揚げ物→サラダチキンやゆで卵
- から揚げ弁当→幕の内弁当
- ポテトサラダ→生野菜+ノンオイルドレッシング

## 10月から

# 禁煙チャレンジ(禁煙外来治療費助成)を始めます!

メタボとともに動脈硬化を進める4つの危険因子のうち、最も危険度が高いのが喫煙といわれています。

喫煙をやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。医師がニコチン依存症と診断した場合は、健康保険で禁煙治療が受けられます。たばこをやめたくてもやめられない人を応援する「禁煙チャレンジ」に申し込んでみませんか。

- 対象 次の①~③の全てに該当する人 ①禁煙治療を希望する市内在住者 ②禁煙外来治療を受け、定められた治療過程を終了した人 ③市税の滞納がない人
  - 助成金額 禁煙外来の治療費や薬剤費の自己負担分の3分の2以内(上限1万円。助成は1人1回)
  - 申し込み 禁煙外来を実施している医療機関に相談し、治療が保険適用になることを確認の上、保健センターに申し込んでください。
- ※詳しくは、お問い合わせください。

### ■市内の禁煙外来(令和4年9月現在、順不同)

- あるがクリニック ○諏訪赤十字病院 ○五味医院
- 諏訪豊田診療所 ○清水クリニック ○宮坂医院
- 高林内科呼吸器クリニック

※現在、全国的に医療用禁煙補助薬品が不足しています。受診前に、治療が可能かをご確認ください。

## 禁煙の疑問にお答えします

### Q たばこの何がいけないの?

A たばこの煙には、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれており、動脈硬化以外に発がんリスクも高まります。また、受動喫煙により、たばこを吸っている本人だけでなくその煙を吸う家族や周囲の人にも影響します。

### Q 禁煙すると太ると聞くけど大丈夫?

A 禁煙によって体重は増えますが、「禁煙することで減少する心血管リスクは、体重が増えることによるリスクを大きく上回っていた」という研究結果が出ています。多少太っても、禁煙のメリットの方がずっと大きいので、思い切って禁煙にチャレンジしてみましょう。

創造的な企業活動を応援します

# 市内中小企業の

# 新技術・新製品開発

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。

市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を、100万円を上限に補助します。ここでは、令和3年度に採択された13の開発事例を紹介いたします。

(申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)

## 申請の流れく令和5年1月末締め切り

申請を受け付けた後、研究開発に関する有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和4年度の申請受け付けは、令和5年1月31日(火)までです。活用を検討している企業のみなさんは、お早めにご相談ください。

## みなさんからの申請をお待ちしています

新型コロナウイルス感染症の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用を検討してみてください。



株式会社メイテックジャパン  
(中洲)

### 光透過型再帰反射シートの開発

再帰反射の特性を利用してデイライトの光源を透過させ、消灯時に外からの光を反射させる機能を持つ製品を開発しました。夜間に停車中の車両の視認性を高められます。



株式会社松一  
(豊田)

### 鏡面研磨技術のデジタル化・見える化と技術伝承への応用

職人技とは、親方の背中を見て盗むものであり、習得には時間が掛かるのが当たり前でしたが、繊細な技術をデジタル化・見える化することに成功しました。初めての人でも分かりやすく、短い時間で技能を習得できます。



有限会社増澤製作所  
(中洲)

### 標識車両の電源に使用するバッテリー充電の効率アップ・ハイブリッド化

内燃式発電機を減らすことを目的に開発しました。夜間やトンネル内での長時間作業に対応でき、脱炭素に向けて車両のアイドル時間を極力なくすために、走行充電システムの強力・高効率を実現しました。



株式会社丸安精機製作所  
(豊田)

### Rローレット加工を生かした自社ブランド商品の開発

ローレット加工とはオーディオのダイヤルなどに見られる、「ギザギザ加工」のことです。長年の加工ノウハウを生かし、曲線に沿ったRローレット加工技術を開発しました。また、これをデザインに生かしたペンを製作しました。



株式会社エイワ機工  
(上川)

### 自社焼き火台の製作

コロナ禍の影響で、創業以来の100%受注産業からの脱却を模索。同じ時、社員が休み時間に余った材料を使って焼き火台を製作したのをきっかけに、度重なる試作をし、現在の焼き火台が完成しました。

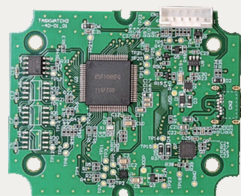
(湖南) 有限会社金井精密



### 感染防止対策用 銅タッチペンの開発

加工が難しいものの、抗菌作用を持つ純銅でタッチペンを製作しました。手で直接画面などに触れずに済むことから医療関係者に無償提供し、感染防止に貢献しました。

(中洲) 株式会社イー・アイ・エヌ



### 除雪車などの電子式稼働時間記録装置の開発

振動を加速度センサーで計測して記録する装置の後継機向け基板を開発しました。除雪機や建設機械などに設置することで、稼働状況を簡単に記録できます。従来製品と比較し、低消費電力化(約5分の1)・高記録容量化(約4倍)・視認性の向上などを達成しました。

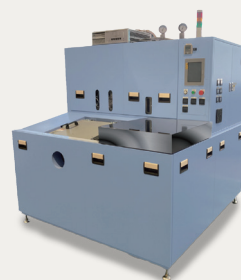
(四賀) アスリートFA株式会社



### 超高精度フリップチップボンダーの開発

新開発の強靱な骨格構造により振動と経時変化を徹底して抑制し、半導体部品の搭載精度は驚異の±0.5マイクロメートルを達成しました。

(四賀) 株式会社クリンビー



### フッ素系ワンバス式真空洗浄乾燥機の開発

全自動洗濯機のように、一槽の中で洗浄から乾燥までを行う工業用洗浄機『FLOVA』を開発しました。完全密閉で省溶剤・低価格・コンパクトと三拍子そろった洗浄機です。

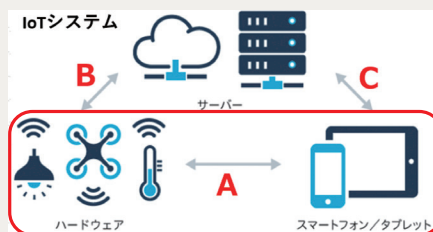
(四賀) 株式会社エクスセル



### UPS用デジタル制御 DCAC インバータの開発

無停電電源装置(UPS)用のDCACインバータを開発しました。パルス幅変調制御インバータや自動周波数制御、位相同期制御、GaNFETを用いた高効率なインバータであることが特徴です。

(湖岸通り) イー・ジーシステム株式会社



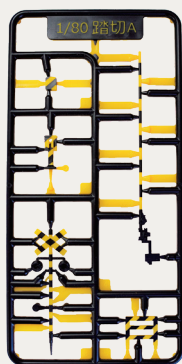
### IoTアプリケーション開発

IoTシステム開発には、ハードウェア、アプリケーション、サーバーという3つの開発領域があります。今回はスマートフォンアプリケーション開発に特化した形で、専門性を高めることを目的に開発しました(赤枠部分)。

株式会社ピーエムオフィス(沖田町)

### 2色を一体化したプラモデルランナーを作るための金型技術開発

1度に2種類の異色材を成形する2色成形において精密部品を加工・使用するとともに、繊細な作動をさせる金型構造を開発しました。極細無塗装品の80分の1スケールサイズの鉄道模型用踏切キットが商品化できました。



英幸テクノ株式会社(城南)

### 屋内電波環境の改善技術の開発・事業化

徐々に対応エリアが拡大している5G電波は、建物の窓ガラスで反射を起し、屋内での通信環境が改善されません。そこで、無電源で屋内の電波環境を改善し高速通信を実現する「ナミゲート」を開発しました。



いつまでも元気に生活していくために

# 高齢期のフレイル予防が大切です！

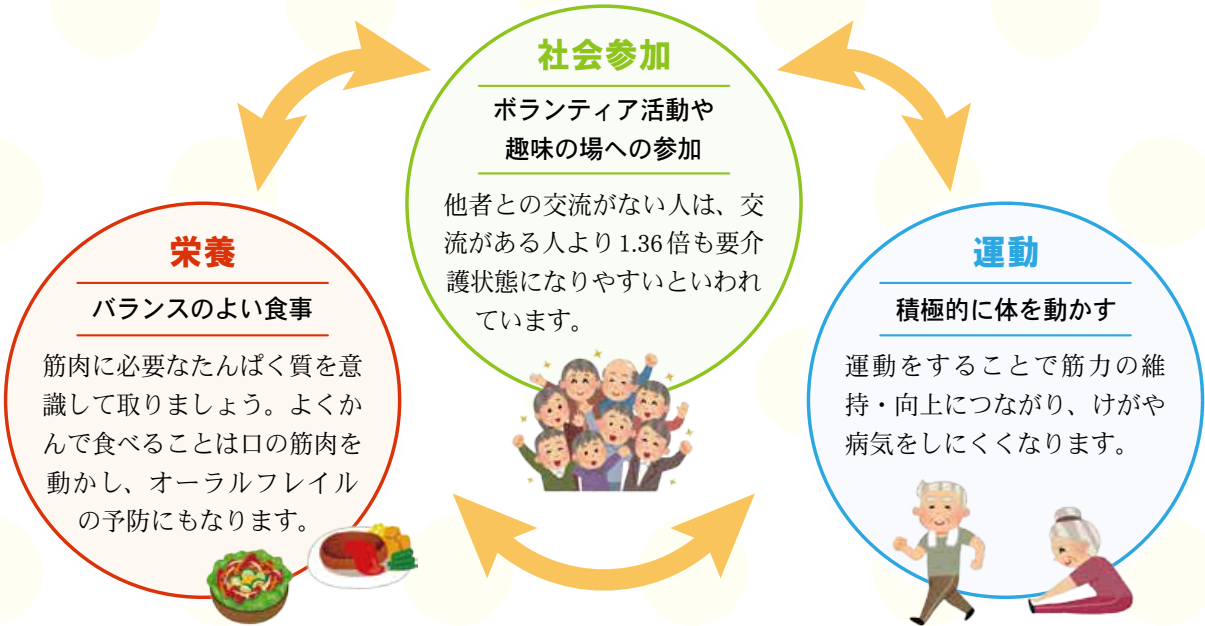


問 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

フレイル(虚弱)とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことです。健康な状態と介護が必要な状態の中間を指し、介護が必要になるリスクが高いといわれています。しかし、フレイルは予防することができ、早い時期に生活習慣の改善をすれば健康な状態に引き返すことができます。

コロナ禍が長引く今、積極的なフレイル予防が大切です。

## フレイル予防3つの柱



## 健康づくり(介護予防)教室をご利用ください！

市は、フレイル予防や健康づくりのきっかけになるように、さまざまな教室を用意しています。その中から、新企画のウォーキング講座を紹介します。

### ■正しく歩いて認知症予防！ウォーキング講座

定期的な運動習慣は、筋力低下や認知症の予防に効果的といわれています。中でもウォーキングは、日常生活の中で手軽に取り入れることができます。いつまでも自分の足で歩くためには、効果的かつ自分に合ったウォーキング姿勢を身に付けることが重要です。

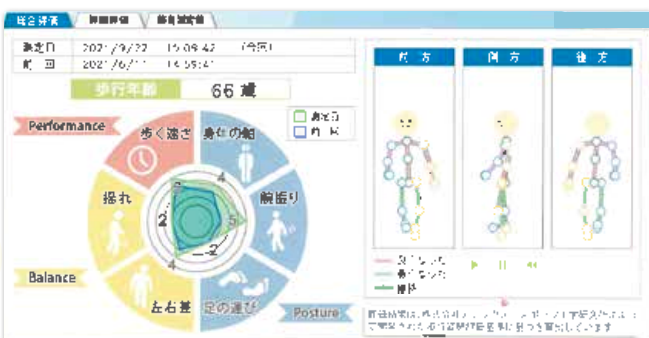
ウォーキング講座では赤外線カメラで歩行姿勢を測定し、5段階評価で歩行姿勢の傾向を確認します。それを基にやまびこスケートの森の指導員が、改善点やその人に合ったより効果的な姿勢のアドバイスをを行います。

ウォーキングをしている人もこれから始めたいという人も、まずは自分の歩行姿勢をチェックしてみませんか？申し込み方法は、今号22ページをご覧ください。

### ≫歩行姿勢年齢測定の様子



### ≫歩行姿勢年齢結果



項目	評価	数値	傾向
Performance	73歳		
Balance	66歳		
Posture	57歳		

※各項目の詳細は、右側の数値を確認してください。



# 信州百名山・守屋山に 快適で衛生的なトイレを！

バイオトイレの設置で守屋山の魅力向上をめざして

守屋山登山道中間の休憩所にバイオトイレを設置するため、設置費用をクラウドファンディングによる寄附で募集します。

守屋山の魅力をより多くの人に楽しんでいただくため、みなさんのご支援をお願いします。

## 🔊 プロジェクトの概要

信州百名山にも選ばれている守屋山は、山頂からの景色を楽しめる登りやすい山として注目を集めています。

多くの登山客が利用することのできる、登山道中間の休憩所(通称：水呑場)のトイレは、現在くみ取り式となっており、悪臭や不衛生な環境に対して多くのご意見をいただいていたました。

市は、性別や年齢を問わず多くの人が利用できる、環境面に配慮した衛生的なバイオトイレの設置をめざし、地域のみなさんと協議を進めてきました。

事業の詳細は、「ふるさとチョイス」ホームページで紹介しています。



▲事業の詳細はこちら



▲現在水呑場にあるトイレ



▲バイオトイレ(イメージ)

## 🔊 寄附募集期間

9月28日(水) ~ 12月26日(月)

## 🔊 目標金額

800万円

※目標金額以上の寄附をいただいた場合、工事費用の額に達するまで募集を継続します。

## 🔊 事業スケジュール(予定)

●設置工事期間 10月～令和5年2月

## 🔊 寄附の申し込み方法

次の2つの方法で寄附ができます。

- ふるさとチョイスサイトから申し込み
- 農林課耕地林務係(市役所4階)で申し込み

※寄附の申し込み方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

QRコード▶



## 🔊 その他

- 諏訪市に住民票がある人には、お礼の品をお渡しすることができません。あらかじめご了承ください。
- 通常のふるさと納税制度と同様に、寄附金控除を受けることができます。

お問い合わせ

- プロジェクト全体、寄附申し込みに関すること：農林課耕地林務係(内線414)
- ふるさと納税に関すること：地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285)

# 「市民満足度調査」結果をお知らせします

市は、「第五次諏訪市総合計画後期基本計画(平成29年度～令和3年度)」に掲げた39の施策について、市民のみなさんにとっての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映するため、4月～5月に「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんのご協力、ありがとうございました。

調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

(問) 企画政策課企画政策係(内線322)

**【調査対象・回答率】**

- 調査対象 18歳以上の市民(令和4年4月1日現在)から無作為に抽出した3,000人
- 回答者数、回収率 944人 31.5%

**調査結果①** 全39施策に対する平均満足度 **3.22**  
**満足度** (前年度比で0.03ポイント向上)

**調査結果②** 全39施策に対する平均重要度 **3.85**  
**重要度** (前年度比で0.07ポイント向上)

▼満足度が高い施策(上位1位～5位)

順位	満足度	施策
1	3.82	上水道・下水道
2	3.59	地域医療
3	3.55	環境衛生
4	3.47	健康づくり
5	3.42	防火・防犯・消費生活

▼重要度が高い施策(上位1位～5位)

順位	重要度	施策
1	4.47	上水道・下水道
2	4.35	防災・消防
3	4.32	地域医療
4	4.20	子育て支援
5	4.18	高齢者福祉

▼満足度が低い施策(下位1位～5位)

順位	満足度	施策
1	2.91	コミュニティ
2	2.94	移住交流
3	2.99	中心市街地
4	3.02	都市空間
5	3.02	SUWAブランド

▼重要度が低い施策(下位1位～5位)

順位	重要度	施策
1	3.41	歴史・文化
2	3.41	スポーツ振興
3	3.44	コミュニティ
4	3.47	SUWAブランド
5	3.47	中心市街地

## 市政に生かしています！令和3年度市民満足度調査結果

みなさんからいただいた声は、市政に生かしています。その例をご紹介します。

- 子どもが水遊びできる場所を造ってほしい。
- 子育て支援として、公園や遊具の整備・拡充をしてほしい。

▶今年度、諏訪中央公園の親水池を改修し、水遊びができる噴水を設置しました。また、西山公園桜再整備プロジェクトでは、クラウドファンディングを実施して資金を集めるなど、公園の整備を進めているほか、市内都市公園の遊具の更新も進めています。



- 市の取り組みをもっと多くの人にアピールしては？
- 知らない施策があるので、広報の仕方を変えてみては？

▶今年2月に、市LINE公式アカウントを利用した情報発信を始めました。また、8月からは機能を拡充し、欲しい情報を選んで受け取ったり、知りたい情報を自分で調べたりすることができるようになりました。



- 受動喫煙対策をしてほしい。

▶今年度、「諏訪市受動喫煙のない思いやりと健康のまちづくり条例」を制定しました(令和5年4月施行)。今後、受動喫煙防止に係る各種施策を進めます。







# ～「障害者虐待防止法」の施行から10年～

## 障がい者虐待を発見したらすぐに通報を!

障がいのある人への虐待は、「障害者虐待防止法(平成24年10月1日施行)」で禁止されています。

障がいのある人もない人も、みんなが安心して暮らせる社会をめざしましょう。

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233、235)

### ・これは障がい者虐待です!

#### 障がい者虐待を防ぐために

障がい者虐待は、特定の人や家庭・施設などで起こることではなく、どこでも起こりうる身近な問題です。虐待をしている人や、虐待をされている人にその認識がない場合もあり、自分からは訴えられないこともあります。虐待を防ぐためには、私たち一人一人が問題を認識して、小さな兆候を見逃さずに早期発見することが大切です。

#### 「虐待かも?」と思ったら通報を

法律で、虐待に気付いた人の通報義務が定められています。「虐待かも?」と思ったら、すぐに通報してください。通報した人の秘密は、固く守られます。通報後、事実確認を行い、立ち入り調査や保護などの対応をします。

#### こんな様子が見られたら虐待かも?

- 身体に小さな傷が頻繁に見られる
- 急におびえたり、怖がったりする
- 不自然な歩き方をする、座位を保つことが困難になる
- かきむしり、かみつきなど攻撃的な態度が見られる
- おびえる、わめく、叫ぶなどパニック症状を起こす
- 無力感、なげやりなどの様子になる、表情がなくなる
- 身体から異臭がしたり、髪がひどく汚れていたりする
- 過度に空腹を訴える、栄養失調が見られる
- 日常生活に必要な金銭を渡されていない
- 年金や賃金がどう管理されているのか本人が知らない

※市町村・都道府県における障害者虐待の防止と対応の手引き(令和4年4月 厚生労働省)から一部抜粋・加工

#### 身体的虐待

たたく、殴る、部屋に閉じ込めるなど  
障がい者の体に傷や痛みを負わせたり、正当な理由なく身動きが取れない状態にしたりすること。

#### 性的虐待

お尻や胸を触る、裸にするなど  
障がい者に無理やり(または同意と見せかけて)わいせつなことをしたり、させたりすること。

#### 心理的虐待

悪口を言う、仲間はずれにするなど  
障がい者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

#### 放棄・放置

食事をさせない、お風呂に入らせないなど  
食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず、障がい者の心身を衰弱させること。

#### 経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さないなど  
本人の同意なく、障がい者の財産を使うこと。  
理由なく障がい者に金銭を与えないこと。

#### しょう 障がいのあるみなさんへ

##### ■ ぎゃくたい 虐待をされたら、どうする?

- 「いやだ」「やめて」といましょう

いやだ!

虐待をされたら、まずは「いやだ」「やめて」と言う  
てください。がまんする必要はありません。

- しゃくしよ れんらく 市役所に連絡しましょう

やめて!

虐待をされたり見たりしたら、市役所に連絡を  
してください。市役所には、誰かと一緒にいたり、  
かわりの人に連絡してもらったりしても構いません。

#### れんらく ここに連絡してください

すわしやくしよ しゃかいふくしか  
諏訪市役所 社会福祉課

☎ (0266) 75-8152

FAX (0266) 53-6073

## Topic 02

10月は里親月間です

### 養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的または一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。そうした子どもを自身の家庭に迎え、その子らしい成長を支えてくれる人を「里親」と言います。

里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など、“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。里親になって、一緒に活動してくれるみなさんをお待ちしています。お気軽にご相談ください。

里親の種類・登録の流れや、里親制度説明会の開催情報など、詳しくは県のホームページをご覧ください。

里親の種類、登録の流れ▶  里親制度説明会の開催情報▶ 

(問) 長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056、児童家庭支援センターつつじ ☎75-1108

## Topic 01

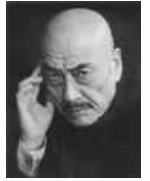
40回の節目を迎えました

### ニムラ舞踊賞受賞者が決定しました

#### ■第40回ニムラ舞踊賞受賞者

●受賞者 鷹 赤兒さん(舞踏)【右写真】

●受賞理由 舞踏集団・大駱駝艦を率いて毎年のように舞踏公演を行い、舞台上では年齢を感じさせない存在感や身体の力強さを示している。また、振付家、教育者としても多くの実績がある。近年の活動に加え、これまでの長年にわたる数々の功績が高く評価された。



#### ■授賞式

●日時 10月11日(火) 午後3時

●会場 RAKO 華乃井ホテル(高島2-1200-3)

●定員 40人(先着順)

●申し込み 10月3日(月)~6日(木)の午前8時30分~午後5時に、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、延期する場合があります。

(申)・(問) ニムラ舞踊賞運営委員会事務局(生涯学習課生涯学習係内)(内線595)

## Topic 04

令和4年4月1日以降の治療費が対象

### 不妊・不育治療費等助成事業が変わりました

4月から不妊治療が保険適用となったため、不妊・不育治療費等助成事業の一部を変更しました。

●対象 次の全ての条件に該当する夫婦または事実婚関係にある人 ○夫婦の双方または一方が1年以上諏訪市に住所を有している ○市税を滞納していない ○夫婦の双方が公的医療保険に加入している ○医療機関で不妊治療または不育治療が必要と診断されている

●対象となる費用 ○医師が認める不妊および不育治療費(保険適用の有無は問いません) ○市の補助金申請に必要な医療機関証明書発行手数料

●助成内容 治療費などの自己負担分から、高額療養費などの保険給付や任意給付、県から受けた補助金などの額を差し引いた額の2分の1以内(上限10万円)

●助成回数 同一夫婦に対して1年度に1回、1子につき通算6回まで(令和3年度までの助成は回数に含みません)。 ※同一期間に不妊治療・不育治療の両方を受けている場合は、合算して1回の申請とすることができます。

●申し込み 一連の治療終了後、6か月以内に申請してください。ただし、令和4年4月1日~9月30日に終了した治療は、令和5年3月31日まで受け付けます。詳しい説明をしますので、申請を希望する人は必ず事前に電話連絡の上、保健センターにお越しください。

※詳しくは、お問い合わせください。

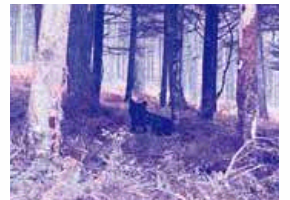
(申)・(問) 保健センター(内線592)

## Topic 03

冬眠前に栄養を蓄える季節です

### クマの出没にご注意ください

秋は、ツキノワグマがドングリなどの木の実を食べ、冬眠に備える時期です。山の食べ物が不足すると、十分に栄養を蓄えられないクマが食べ物を求めて人里近くで餌を探し、いつまでも山奥に帰らないことがあります。



#### ■クマを人里に誘引しないために

○カキやクリなどの実は早めに収穫する

○山際の農地を放置しない

#### ■クマとのバッタリ遭遇が一番危険!

秋は、キノコ狩りやキャンプ、登山などで山に入る機会が増えます。クマと突然遭遇しないよう、クマに人の存在を知らせることが重要です。山で活動する場合は、次のことに注意しましょう。

○山に入る際はラジオや鈴を携帯し、クマと出合わない対策をしましょう。

○キャンプやバーベキューを行う際は、食材や残飯、ごみを必ず片付けましょう。

○クマの活動が活発になる明け方や夕方は、山に入らないようにしましょう。また、昼間でも「クマがいるかもしれない」ことを認識して行動しましょう。

(問) 農林課耕地林務係(内線414)

## Topic 06 納税通知書発送用に使用します 封筒の広告掲載募集



- 使用税目 ○固定資産税 ○軽自動車税(種別割) ○市・県民税 ○国民健康保険税 ※封筒は共通で使用
- 作成枚数 4万枚(予定)
- 掲載期間 令和5年度発送分
- 規格、募集枠数 1枠…縦65mm×横65mm 3枠
- 広告料 1枠…3万5,000円(税込み)
- 申し込み 10月17日(月)～11月30日(水)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。  
(申)・(問) 税務課庶務・収納係(内線142)

## Topic 08 申請する場合は、事前に相談してください 地域を活性化する支援金

【がんばる地域支援金】(対象：区や自治会)

- 魅力発見・発信まちづくり事業
  - 対象事業 地域の発展、魅力の発見および発信または活性化のための新たな事業
  - 補助額 上限30万円(補助率：ソフト事業5分の4以内、ハード事業4分の3以内) ※リニューアル事業は上限20万円
- 課題解決ハード事業
  - 対象事業 区や自治会が管理・所有する施設・備品の維持修繕事業であって、対象経費15万円以上の事業 ※公民館、防犯灯、防災、消防、ごみステーション、温泉、神社、祭事の施設・備品などは対象外です。
  - 補助額 下限5万円、上限20万円(補助率：3分の1以内)

【SUWAを磨くまちづくり支援金】

- 若者まちづくり挑戦事業
  - 対象 若者が主体の団体、グループ(構成員の半数以上が30歳未満の団体)
  - 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、若者がまちづくりを考える機会の創出につながる事業
  - 補助額 上限15万円(補助率：10分の10以内)
- 輝くまち・ひと促進事業
  - 対象 まちづくり事業を実施する団体、グループ
  - 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、市民交流の活性化などにつながる事業
  - 補助額 上限10万円(補助率：5分の4以内) ※リニューアル事業は上限8万円



【申請の流れ(共通)】 申請書提出期限：令和5年2月末日

申請 → 審査 → 交付決定 → 事業実施

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

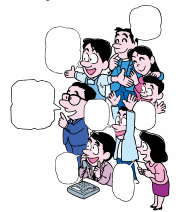
## Topic 05 地域の課題について語りましょう 「議員と語っちゃオ!!」

市議会は、市民のみなさんの声を今後の議会活動の参考とするために、意見交換会を開催します。

● 日時、会場 下表のとおり

日程	時間	会場
10月11日(火)	午後7時～8時30分	四賀公民館
10月12日(水)		中洲公民館
10月13日(木)		湖南公民館
10月21日(金)		市公民館
10月24日(月)		豊田公民館

- 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・電話番号・参加希望日・地域の課題(学校、防災など)をお知らせください。
- その他 ○手指消毒、マスクの着用にご協力ください。○新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合があります。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(申)・(問) 議会事務局(内線520、537)、Eメールsuwashigikai@city.suwa.lg.jp

## Topic 07 SUWA プレミアムイベント SUWA プレミアム @レイクウォーク岡谷を開催

ハロウィンにちなんだ企画を用意しています。会場にお越しいただき、SUWAプレミアムを身近に感じてください。



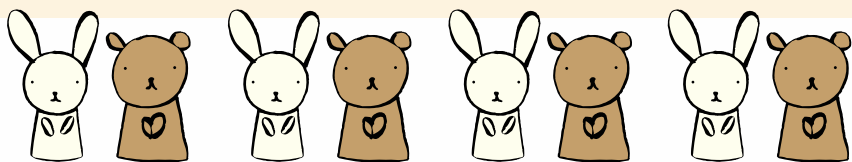
- 日時 10月30日(日) 午前11時～午後3時
- 会場 レイクウォーク岡谷1階レイクコート
- 内容 ○SUWAプレミアム商品の展示・販売 ○カジュッタ(丸ごと果汁ジュース)無料サービス(数量限定) など

### ■カジュッタ

さまざまな果実を、外の皮はそのままに、中の果肉だけを絞りとる斬新なジュース。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。



(問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



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446)

今月のテーマ

### 保育園選びについて

#### Question

来年、子どもを保育園に通わせたいと思っていますが、どう選んでいけばいいのか分かりません。いろいろな保育園を見ておきたいのですが、どこに相談したらいいでしょうか?

市立保育園では、毎月1回“元気っ子広場”“お友だちになる会”を開き、園を開放しています。年齢やクラス数、園舎の形態、規模などは園によって違いがあります。地域の園をいろいろ見て、体験してみるとよいでしょう。同年代の子と交流したり、保育園の様子を知ったりすることは、入園に向けて理解が深まり、よい経験となります。各園の開催日時は異なりますので、市ホームページでご確認ください。

なお、11月からは来年度入園希望の子どもが対象となり、スムーズな移行ができるように内容を組んでいます。



市HP▲

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>



ママダンスの様子

## ピックアップ

### ママダンス~パパもいよいよ~

- 日程 ①10月18日(火) ②11月8日(火)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 0歳~3歳の子どもとその保護者
- 申し込み ①は受け付け中、②は10月18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 ①10月19日(水) ②11月18日(金)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~3歳の子どもとその保護者
- 申し込み ①は受け付け中、②は10月20日(木)から、申し込んでください。

### リトミック

- 日程 ①10月20日(木) ②11月17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
- 申し込み ①は受け付け中、②は10月21日(金)から、申し込んでください。

### 【共通事項】

- 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

# 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



鎌倉<sup>こうだい</sup> 昂大ちゃん  
(6歳2か月)  
来年小学生になるのが  
楽しみです！



鎌倉<sup>ななせ</sup> ななせちゃん  
(2歳9か月)  
もここのぬいぐるみが  
大好き！



中澤<sup>りょうか</sup> 涼夏ちゃん  
(1歳0か月)  
いつも元気いっぱいの涼夏！  
癒やしをありがとう♡

【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)

- ※会場は、全て保健センターです。
- ※自宅で同居家族全員の検温と健康チェックをした上で、マスクを着用してきてください。

### 乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	10月24日(月)	令和4年6月生まれ
10か月児健診	10月25日(火)	令和3年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月5日(水)	令和3年3月生まれ
3歳児健診	10月4日(火)	令和元年9月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時～1時20分  
○16日～末日生まれ…午後1時30分～1時50分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、バスタオル  
※3歳児健診は、目と耳のアンケート、尿10cc程度(清潔な容器に入れて)も持参

### 2歳児相談

- 日程 10月20日(木) ●対象 令和2年9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 10月31日(月) ●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5か月～6か月) ※要申し込み

- 日時 10月19日(水) 午後1時30分～2時30分
- 持ち物 バスタオル

### 予防接種

	日程	対象
日本脳炎 (初回1回目)	10月7日(金)	平成31年4月～令和元年6月生まれ ワクチンの供給状況により段階的に再開 しています。対象者には通知でご案内します。
四種混合 (初回3回目)	10月6日(木)	令和4年1月～3月生まれ
BCG	10月11日(火)	令和4年4月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時30分～1時55分  
○16日～末日生まれ…午後1時55分～2時20分
- 持ち物 母子手帳、予診票、バスタオル(着替え用)

## 問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) (市役所4階)  
0歳から18歳までの子どもとその家庭などの困り事  
に関する総合相談窓口です。子育て、発達、家庭、学校、  
自立に向けた悩みなど、お気軽にご相談ください。  
☎52-4141(電話口で「あゆステへ」とお伝えください)  
学校教育に関すること……………☎75-8150  
子ども・家庭に関すること…………☎75-8151  
発達に関すること……………☎75-1176

直通は  
コチラ！

### ☆諏訪市子育て応援サイト

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



<QRコード>



今月は

市健康推進課栄養士おすすめ!



ヘルシーレシピ

問 保健センター(内線591)

## 鶏とトマトのカンタン甘酢照り焼き

## ■ 材料&lt;おとな2人分&gt;

- ・鶏もも肉…250g(1枚程度)
  - ・片栗粉…大さじ1と1/2
  - ・ミニトマト…10粒
  - ・サラダ油…大さじ1
  - ・ベビーリーフ…1袋(30g)  
(またはレタス…3~4枚)
  - ・こしょう…適量
  - ・穀物酢…大さじ3
  - ・水…大さじ2
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・食塩…ふたつまみ
- ※Aの代わりに市販の調味酢(大さじ4)でも可。

## ■ 作り方

- ①フライパンに片栗粉を広げ、一口サイズに切った鶏もも肉の両面につける(キッチン用の手袋とはさみを使うと、より手軽にできます)。
- ②①にサラダ油を回し入れ、中火で片面6分~8分ずつ揚げ焼きにする。
- ③②にミニトマトを入れて軽く炒める。
- ④③にAを加え、汁気が少なくなり軽くとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤皿にベビーリーフと④を盛り付けてこしょうをかける。



## — 1人分の栄養価 —

エネルギー	364	kcal
たんぱく質	21.0	g
脂質	23.6	g
炭水化物	14.3	g
食物繊維	0.9	g
塩分	0.5	g

## ポイント

パプリカやピーマンなどほかの野菜をミニトマトと同じように炒めて入れると、彩りがよくなり楽しく食べられます!



## 今月の休日当番医・薬局(10月、11月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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
	9日(日)	花田眼科 ☎57-8788	山田歯科クリニック ☎70-0007	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	10日(月・祝)	あるがクリニック ☎78-1235	丸茂歯科医院 ☎58-0150	あおぞら薬局 ☎54-5151
	16日(日)	なかす内科医院 ☎54-2230	やしま歯科医院 ☎75-5125	片倉薬局 ☎58-0529
	23日(日)	小松整形外科 ☎75-2355	秋山歯科医院 ☎58-5271	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	30日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	茅野歯科医院 ☎72-4225	諏訪薬局 ☎54-2820
11	3日(木・祝)	上諏訪駅前ひろ整形外科 ☎78-8595	落合歯科医院 ☎53-3800	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
	6日(日)	湖南関医院 ☎58-1680	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007	ふたば湖南薬局 ☎75-1458

■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▶



※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。  
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、掲載するイベントなどが変更になる場合があります。



## 市博物館

☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(10/10を除く)、10月11日(火)

■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)

■ミニギャラリー展「生誕90年・没後10年考古学者 戸沢充則」

●期間 開催中(～10月23日(日))

## イベント

## ■展示解説

●日時 10月10日(月・祝) 午後1時30分～2時

## ■おおむかし何でも相談室

●日時 10月30日(日) 午後1時～3時(随時)

## ■ミニ「諏訪社遊楽図屏風」をつくろう!

●日時 11月6日(日) 午後1時30分～4時

●申し込み 10月6日(木)から、申し込みを。

■講演会「諏訪の神さまを讃える音楽—『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～4時

●申し込み 10月12日(水)から、申し込みを。



## 市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(10/10を除く)、10月11日(火)、28日(金) ※燻蒸・展示替え休館:9月27日(火)～10月7日(金)

■学校連携展「上諏訪中学校+諏訪市美術館—身近な植物を見つめて—」

## 【無料】

対話型鑑賞を通して絵画の表現方法を学んだ上諏訪中学校2学年のみなさんが制作した作品を展示します。

●期間 10月8日(土)～27日(木)

■共催展「第44回諏訪市美術館」【無料】

●期間 10月30日(日)～11月6日(日)

## イベント

■つきいちアート10月「押し花でグリーティングカードをつくろう!」

●日程 10月22日(土)

●時間 午後2時～3時30分

●会場 市公民館講堂(3階)

●定員、参加料 8人(先着順) 100円

●申し込み 事前に申し込みを。



## 原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(10/10を除く)

■宮崎学写真展「アニマル黙示録—自然界からのメッセージ—」

駒ヶ根市を拠点に、動植物に囲まれた環境の中で社会的視点に立った「自然界の報道写真家」として活動する宮崎学さんの写真展です。



ツキノワグマのカメラマン▲

●期間 開催中(～12月4日(日))

■ギャラリーさざなみ

「第22回ふれあい絵画教室 作品展」

●期間 開催中(～10月16日(日))

「信毎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・入選作品を展示します。

●期間 10月19日(水)～11月13日(日)

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)… 10月2日(日)
- レッスン休講… 10月10日(月・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)… 10月16日(日)
- 諏訪湖マラソン交通規制のため正午開館… 10月23日(日)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)… 10月26日(水)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日  
(10/10を除く)、10月11日(火)、28日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、  
10月18日(火)～21日(金)、28日(金)

## おすすめの図書(市図書館)

■面白いほどスッキリわかる!世界の気候と天気のおしくみ  
今井 明子 著(産業編集センター)

地理・地学をヒントに、気候・天気の基本知識や異常気象の謎などを分かりやすく図解。



■生き抜くためのごはんの作り方 悩みに効く16人のレシピ  
河出書房新社 編(河出書房新社)

さまざまな悩みを解決するために、料理のプロ16人が、エッセイとともにレシピを紹介。



## 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 10月15日(土)、16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 10月16日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップポ(乳幼児向け)

●日程 10月5日(水)、12日(水)、19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 10月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)

●時間 午前11時～11時30分



# 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。

## ■小児(5歳～11歳)用ワクチン接種

9月6日から、小児(5歳～11歳)に対して1・2回目接種と3回目接種の努力義務が適用されました。接種は、本人と保護者の判断に基づいて受けるもので、強制ではありません。ワクチンの効果と副反応をよく理解した上で、接種の検討をお願いします。

## ■オミクロン株対応ワクチンの接種

市は、現在オミクロン株対応ワクチンの接種の実施に向けて調整を進めています。最新情報は、市ホームページに随時更新します。

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



## ■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)

接種証明書の発行に関する情報  
(市ホームページ)はこちら



# 第44回諏訪市芸術祭「津軽三味線 あべや」

(申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

日時 **12月17日 土** 午後3時  
(午後2時開場)

会場 **文化センター**

### ●入場料(全席指定)

○一般…2,000円 ○高校生以下…1,000円

※チケットは事前予約制です。

※未就学児は入場できません(託児サービスはありません)。

●チケット予約受付開始日 11月7日(月)

●チケットの予約

窓口または電話で予約を受け付けます。

### 【窓口申し込み(座席指定可)】

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

### 【電話申し込み(主催者が座席を指定)】

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

### ●チケットの受け取り

12月10日(土)～17日(土)(日曜日を除く)に、市公民館窓口(公演当日は文化センター)で代金を支払い、予約したチケットを受け取ってください(現金払いのみ)。

### ●出演

あべや(津軽三味線・邦楽ユニット)、阿部金三郎(津軽三味線奏者)、阿部銀三郎(津軽三味線奏者) ほか



▲あべや



▲阿部金三郎、阿部銀三郎

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、急きょ日程を変更または中止する場合があります。

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



※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** 木造住宅の耐震診断・耐震改修補助申請はお早めに

■耐震診断士の無料派遣

- 申し込み期限 11月30日(水)
- 対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅も可)

■耐震改修工事などの一部補助

- 申請期限 10月31日(月)
- 補助額 補助対象工事費の8割以内の額(最大100万円)
- 申し込み 耐震診断をした後、必要書類を作成し、都市計画課窓口(市役所別棟2階)に提出してください。※このほかに、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う工事への補助制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

**i** 10月は「がん検診キャンペーン月間」、「乳がん月間」です

■がん検診キャンペーン月間

がんは、昭和56年から日本における死因の第1位となっています。がんによる死亡率を減少させるためには、禁煙や食生活、運動などの生活習慣に気を付けることと併せて、検診による早期発見、早期治療が重要です。

■乳がん月間

毎年約4万人の女性が乳がんにかかっています。30歳代～60歳代が多くなっています。乳がんは、早期発見・早期治療をすれば、ほとんどが治るがんです。月1回の自己検診と2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

○市は、30歳以上の女性を対象に、隔年で乳がん検診を実施しています。来年度の乳がん検診は、西暦で奇数年生まれの人が対象になります。詳しくは、毎年3月に配布している健康カレンダーをご確認ください。※今年度の検診は終了しました。

○今年度は、昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性に、乳がん検診クーポン券を送付しています。12月まで諏訪赤十字病院、こやま乳腺・甲状腺クリニック(マンモグラフィ検査)で受診できます。12月に受診が集中するため、早めの受診をお勧めします。

(問) 保健センター(内線591、592)

**i** 「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」の収益金は、市町村の明るいまちづくりなどに使われます。ご購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。販売は、10月21日(金)までです。

(問) 財政課財政係(内線311)

**i** 岡谷市防災訓練で緊急速報メールを使用します

岡谷市は、10月30日(日)に実施予定の防災訓練で、緊急速報メールを使用します。登録の有無にかかわらず、諏訪市内の一部(岡谷市近辺)の携帯電話に緊急速報メールが配信されます。携帯電話から大きな音が鳴りますが、ご理解をお願いします。

- メール配信日時 10月30日(日) 午前8時ごろ

(問) 岡谷市危機管理室 ☎23-4811(内線1591)

**i** 令和5年3月31日までに受けられる予防接種

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期  
4月に、平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人に、通知と予診票を郵送しました。令和5年3月31日(金)までに接種してください。

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

- 対象 ①令和4年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる人 ②接種時に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人 ③接種時に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい生活に支障がある人 ※過去に、23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、補助対象外です。

●接種方法 ①通知と予診票を4月に郵送しました。接種を希望する人は、令和5年3月31日(金)までに接種してください。 ②・③接種を希望する人は、事前にご相談ください。

●補助額 3,000円(医療機関で差額を支払ってください) ※市民税所得割が非課税世帯の人は、8,000円の補助券を発行します。必ず事前に保健センターで申請してください。

(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。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** 高齢者のインフルエンザ予防接種

- 対象 市内在住で、接種時に次のいずれかの要件を満たす人 ○65歳以上の人 ○60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい生活に支障がある人

●期間 10月15日(土)～12月29日(木) ※休診日を除く。

●費用 1,200円

●接種方法 予防接種実施医療機関に予約して、保険証を持参の上、接種してください。

●その他 生活保護世帯の人や今年度の市民税所得割が非課税世帯の人は、市が発行する接種券で無料になります。10月11日(火)、12日(水)の午前9時～11時30分、午後1時30分～4時に、保健センターで申請してください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

**STOP!** 消費者トラブルを防ごう  
相談は局番なしの188へ!

無料ではないかも! 不用品回収業者に気を付けて

「無料だと思い不用品の回収を依頼したら、後からお金を請求された」という相談が寄せられています。不用品の回収を依頼するときは、事前に複数社から見積もりを取り、料金や作業内容を比較検討しましょう。なお、契約後でもクーリング・オフができる場合があります。困ったら消費生活センターに相談しましょう。

■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 諏訪地域転職・移住者 就職説明会

- 日程 10月19日(水)
- 時間 午後1時30分～4時(受け付け：午後1時～3時)
- 会場 イルプラザ3階カルチャーセンター(岡谷市中央町)
- 対象 転職者、移住者、I・Uターン就職希望者、令和5年3月学卒者、既卒者など
- 内容 ○就職説明会(個別面談形式)  
○就職個別相談コーナー ○岡谷技術専門校コーナー



※詳しくは、説明会ホームページをご覧ください。  
(問) 商工課工業振興係(内線433)

## i 蔵前・如水・理窓 スマイリンクセミナー

- 日程 11月4日(金)
  - 時間 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 ポストコロナの財政危機～経済・財政運営の在り方について～
  - 講師 佐藤主光氏(一橋大学経済学部教授)
  - 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。
- (申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)、  
FAX 58-1677

## i 工業メッセ開催に伴い 周辺道路が混雑します

諏訪圏工業メッセの会期中は、会場周辺道路の混雑が予想されます。特に午後3時～5時ごろは多くの車が移動するため、一時的な渋滞の発生も予想されます。

誘導看板や警備員を配置するなど安全に配慮しますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 日時 10月13日(木)～15日(土) 午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
  - 会場 諏訪湖イベントホール(旧東洋バルヴ跡地)、文化センター
- (問) 諏訪圏工業メッセ実行委員会事務局 ☎54-2588、商工課工業振興係(内線433)

## i 国民年金保険料(下半期前納)納期限は10月31日(月)

国民年金保険料の下半期分(10月～翌年3月)前納の納期限は、10月31日(月)です。保険料の前納には割引制度があります。ぜひ、ご利用ください。

- 支払窓口 金融機関、コンビニ
- (問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

## i シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時 10月20日(木) 午後1時30分
  - 会場 諏訪市シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
  - 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
  - 申し込み 10月19日(水)までに、電話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

## i 人間ドック受診者補助金 をご利用ください

- 対象 ○35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ○市内在住の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人
- 補助金額 ○日帰りドック…1万5千円 ○2日ドック…3万円
- 必要な物 ①申請書(市ホームページで取得)、②人間ドックの領収書、③人間ドックの結果を示す書類(諏訪赤十字病院で受診した人は不要。諏訪赤十字病院以外で受診した人で、用意できない場合はご相談ください)
- 申し込み ○郵送…①と、②、③および申請者または人間ドック受診者本人確認書類のコピーを郵送してください。 ○窓口…①、②、③、認印(シャチハタ不可)、被保険者証、補助金振込口座の分かる物、来庁者本人確認書類を持参し市民課⑥・⑦番窓口で申請してください。 ※本人確認書類は、顔写真付きの物は1点、顔写真がない物は2点用意してください。
- その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。 ○脳ドックまたは、オプションのみの受診は補助対象外です。

※詳しくは、お問い合わせください。  
(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

## i 10月定例教育委員会

- 日程 10月19日(水)
- 時間 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

## i 諏訪湖オータム花火10月 を開催します

25社の煙火店による創作花火が、日替わりで打ち上がります。 ※水上スターマインの打ち上げはありません。

- 日時 10月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、29日(土) 午後6時～6時10分 ※雨天決行
- 会場 諏訪市湖畔公園前諏訪湖上
- 駐車場 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)
- 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。 ○観覧の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。



※詳しくは、(一社)諏訪観光協会ホームページをご覧ください。  
(問) (一社)諏訪観光協会 ☎52-2111

## 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…10月20日(木) 午後5時15分～7時 ○休日…10月22日(土) 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** 秋の収穫祭を開催します

地元農産物の販売を行います。お越しの際は、感染症対策をお願いします。

- 日時、会場 10月15日(土) 午前9時～11時 市役所正面玄関前
  - その他 農産物を購入した先着300人に、粗品を差し上げます。
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

**i** 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求手続きを

戦没者などの遺族を対象に、第11回特別弔慰金の請求を受け付けています。

- 支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
  - 対象 次の順番による先順位の遺族1人 (1)戦没者などの死亡当時に、戦没者などと生計関係を有していた①配偶者(公務扶助料や遺族年金を受給している人を除く)②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹 (2)上記(1)以外の遺族で戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族(甥、姪など)
  - 請求期限 令和5年3月31日(金)
  - その他 請求用紙の配布、受け付け、請求の相談は社会福祉課社会係窓口(市役所2階)で行っています。
- (申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)

**i** 白地地域における建築制限変更原案の縦覧

都市計画道路の変更に伴い、新たに白地地域となる区域における容積率制限などの原案について縦覧します。意見のある人は、期限までに意見書を提出してください。

- 縦覧・意見提出期間 10月11日(火)～25日(火) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日を除く。
  - 縦覧場所 都市計画課窓口(市役所別棟2階)
  - 意見を提出できる人 地域の住民、利害関係を有する人
  - 意見の提出方法 縦覧場所にある意見用紙に必要事項を記入し、期間内に縦覧場所へ持参するか郵送(最終日必着)で提出してください。
  - その他 提出された意見書の要旨は都市計画審議会へ提出し、審議の資料とします。
- (申)・(問) 都市計画課計画係(内線261)

**i** 強風予想時には屋外の点検をお願いします

強風により屋外で保管していた物が飛ばされ、意図せず路上や河川に散乱し、ごみになってしまうことがあります。台風など強風が予想されるときは、自宅や耕作地など管理している場所の屋外を点検し、物が吹き飛ばされないように対策をお願いします。

(問) 環境課環境保全係(内線214、215)

**i** プロパンガスボンベを無料で回収します

- 受付期間 10月24日(月)～28日(金)
- 回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。
- 対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。
- 申し込み 近くのプロパンガス販売店へ申し込んでください。

※詳しくは、お問い合わせください。  
(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森)☎53-6000(内線2113)

**i** 銃器、網による有害鳥駆除を実施します

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がする場合は、近づかないでください。

- 実施期間 10月15日(土)～31日(月)
  - 実施時間 日の出～午前7時、午前9時～正午
  - 実施場所 豊田、湖南地区の平坦部水田地帯と西山山間地域の農地
  - 対象 カラス、ドバト、カルガモ
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

**i** ミニこどもまつりin市文化祭

市文化祭の開催期間中に、ミニこどもまつりを開催します。

- 日時、会場 10月29日(土) 午前10時～午後3時 文化センター敷地内
- 対象 幼児～小学生くらいまでの子どもとその家族
- 内容 和太鼓体験、工作コーナー(キャンドル作りなど)、お楽しみコーナー(金魚すくい、持ち帰り用焼き菓子販売) ※天候などにより変更になる場合があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(問) 教育総務課青少年係(内線465)

**i** 並木DEコンサート♪

- 野外コンサートを開催します。
  - 日程 10月15日(土) ※雨天中止
  - 時間 午後4時～5時
  - 会場 柳並公園
  - 出演 諏訪市民吹奏楽団
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井)☎58-5687

**i** 諏訪湖マラソン大会開催に伴うバスの運行情報

10月23日(日)は、諏訪湖マラソン大会開催に伴い、バスの運行に変更があります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

- かりんちゃんバス 全便運休
  - スワンバス 内回り線、外回り線ともに2～4便は運休
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285)

**i** 地域の活動を応援します 地域活動助成事業

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

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

**i** 令和4年度人権講演会 バンクーバーへの道

- 日程 11月19日(土)
  - 時間 午後2時～3時30分(受け付け：午後1時30分から)
  - 会場 文化センター
  - 定員 200人(先着順)
  - 講師 馬島誠氏(2010バンクーバーパラリンピックアイススレッジホッケー(パラアイスホッケー)銀メダリスト)
  - 申し込み 10月3日(月)から、電話かながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請  
(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)



※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。

**第44回市美術展の展示作品**

- 募集作品 日本画、洋画、彫刻、工芸など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、色紙、軸ものは対象外。ヒートン・ひもを必ず付けてください。
- 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者
- 作品搬入 10月29日(土) 午後1時～2時に市美術館へ搬入
- 作品搬出 11月6日(日) 午後1時10分～2時10分に市美術館から搬出
- 出品点数 1人1部門につき2点以内。大きさの制限はありません。
- 出品料 ○一般…1,500円 ○市美術会会員…1,000円 ※高校生、講習会作品は無料
- 第44回市美術展
- 日程 10月30日(日)～11月6日(日)
- 時間 午前9時～午後5時(最終日は正午まで)
- 会場 市美術館
- (申)・(問) 市美術会(三澤) ☎090-4158-5563



**募 集**



**諏訪湖浮遊ごみ回収作業ボランティア**

- 秋の環境美化活動の日に合わせて、諏訪湖上に浮遊するごみを回収します。今年、カヤックに乗って回収します。
- 日時 10月16日(日) 午前7時～8時30分(受け付け：午前6時45分から) ※小雨決行、荒天・強風時中止
  - 集合場所 諏訪湖ヨットハーバー
  - 対象 小学校4年生以上 ※小・中学生は、保護者の同伴が必要です。
  - 定員 24人(先着順)
  - 申し込み 10月12日(水)までに、ながの電子申請か電話または環境課窓口(市役所2階)で申し込んでください。 ▲電子申請
  - その他 中止の場合は、当日午前6時30分までに連絡します。
  - (申)・(問) 環境課環境保全係(内線214、215)



▲電子申請

▲QRコード

**令和5年度市職員二次募集**

- 採用職種 ○上級事務職…若干名 ○中級保育士…若干名
- 受付期間 10月3日(月)～21日(金)
- 願書提出方法 ①総務課(市役所3階)へ持参 ②郵送 ※①は願書提出時、②は第一次試験当日に予備面接を行います。
- 第一次試験日 11月20日(日)
- その他 今年度、当市の採用試験に願書を提出した人は受験できません。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 総務課職員係(内線334)



**12月1日入居予定の市営住宅入居者**

- 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 ○K…台所、Y…浴室(浴槽付き)

団地名	所在地	戸数	間取り	家賃(月額)	単身入居
水戸代団地	湖南大熊	1戸	2KY	14,200円～27,900円 (駐車料1,800円)	可

- 申し込み 10月11日(火)～14日(金)
- 室内公開日 10月7日(金) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
- 抽選予定日、会場 10月20日(木) 市役所302会議室(3階)
- その他 ○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。 ○連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

**諏訪湖をきれいにしよう!**

諏訪湖にはたくさんのごみが流れ着きます。地域のごみをきれいにするには、諏訪湖のごみを減らすことにもつながります。身近なところから、諏訪湖の美化活動に取り組んでみませんか。

(問) 諏訪湖浄化対策連絡協議会(環境課環境保全係) (内線215)

**秋の環境美化活動の日**

- 日時 10月16日(日) 午前7時～8時 ※流れ解散、小雨決行。
- 集合場所 湖畔公園モニュメント前
- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境～ガラスの里)
- その他 ○開会式は行いません。 ○実施の確認は、当日の午前5時30分以降に市役所宿直(☎52-4141)へ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。 ○収集用ごみ袋は会場で配布します。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**道路上に張り出している樹木の管理をお願いします**

道路上に樹木が張り出していると、歩行者や自動車の通行を妨げたりカーブミラーなどが見えにくくなったりするなど、交通事故の原因になります。自宅や所有地の周囲を確認し、樹木の剪定にご協力ください。

■ 次の点をご確認ください

- 車道・歩道に、樹木や枝が張り出していないか
- 道路やカーブミラーなどの見通しの障害となっていないか

(問) 建設課交通安全係(内線252、257)

**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必要があります。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)

**📖 コリほぐし体操**

- 日時 ①30分クラス…10月3日(月)午後2時、10月5日(水)午前10時 ②ボールストレッチ45分…10月13日(木)午後2時 ③体操+ニューススポーツ60分…10月21日(金)午後2時
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 定員 ①12人 ②8人 ③16人 ※いずれも先着順
  - 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)

**📖 パソコン初心者向け 文書作成講座**

- 日程 11月22日(火)、29日(火)、12月6日(火) 全3回
  - 時間 午後2時～3時30分
  - 会場 市公民館講義室(2階)
  - 対象 市内在住、在勤、在学のパソコン初心者
  - 定員 10人 ※定員以上の申し込みがあった場合は抽選。
  - 参加料 1,600円(教材費など)
  - 申し込み 10月11日(火)～25日(火)に、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



**📖 文化センターのここがすごい! 講座**

- 今まであまり知られていなかった文化センターの造りや意匠について、実際に建物の内外を見ながら学びます。
- 日時 10月27日(木) ○午前10時～11時20分 ○午後1時30分～2時50分 ○午後6時30分～7時50分 ※各回同じ内容です。
  - 会場 文化センター
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 各回10人(先着順)
  - 申し込み 10月7日(金)から、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込みを。 ▲電子申請
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



**📖 秋の自然観察ハイキング ～蓼の海・大見山～**

- 日時 10月22日(土)、11月4日(金)午前9時～11時30分 ※両日同じ内容です。小雨決行(中止の場合は連絡します)。
  - 集合場所 蓼の海森林体験学習館
  - 対象、定員 市内在住者、在勤者、在学者優先 各日15人(先着順)
  - 参加料 各回100円 ※当日集金
  - 申し込み 10月3日(月)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)

**📖 諏訪塾と歩く 「西街道歴史散歩:秋」**

- 日程、内容 ①10月30日(日)…湖南:南真志野・大熊地区 ②11月6日(日)…湖南:田辺地区
  - 時間 午後1時～4時30分(受け付け:午後0時50分から)
  - 集合場所 市公民館裏駐車場
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者優先 ※小学生以下は、保護者同伴。
  - 定員 各回18人(先着順)
  - 参加料 各回100円 ※当日集金
  - 申し込み 10月6日(木)から、電話か直接窓口で申し込んでください。 ※①、②いずれか片方でも、両方でも申し込みできます。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

**📖 すわっチャオの子育て講座**

- ①自然と遊ぶつどい親子で工作しチャオ～! オリジナル鉛筆立てを作ります。
  - 日時 10月10日(月・祝) 午前10時30分～正午、午後2時～3時30分
  - 対象、定員 市内在住の園児・小学生とその保護者 各回20組(先着順)
  - 参加料 鉛筆立て1つにつき100円
  - ②御柱のオンベを作っチャオ～! 身近な材料でオンベを作ります。
  - 日時 10月19日(水)
  - 時間 午前10時～11時
  - 対象、定員 市内在住の未就園の子どもとその保護者 7組(先着順)
- 【①・②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)

**🗣️ 相 談**

**👤 諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談**

- 日程、会場 10月28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)

**👤 諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)**

- 日時 10月22日(土) 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 公函、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、解体などの電話相談ができます。
- 日程 10月17日(月)
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 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 10月11日(火)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

**📖 講 座**

**📖 遠くの宇宙はむかしの宇宙 ～望遠鏡はタイムマシン**

- 天文について学ぶ講演会を行います。
- 日時、会場 11月3日(木・祝) 午後2時～3時30分 すわっチャオ
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 100人(先着順)
  - 申し込み 10月1日(土)から、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- (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)



※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。

### 初心者向けスマホ・タブレット活用講座

- 日時 11月4日(金)、11日(金)、18日(金) 全3回 ○午前の部…午前10時～11時30分 ○午後の部…午後2時～3時30分 ※各部同じ内容です。
  - 会場 市公民館講義室(2階)
  - 対象 市内在住、在勤、在学で、スマートフォンまたはタブレットを持っている人
  - 定員 各部10人 ※定員以上の申し込みがあった場合は抽選。
  - 参加料 1,200円(テキスト代)
  - 申し込み 10月5日(水)～14日(金)に、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
  - 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)



▲電子申請

## スポーツ

### 市民卓球教室

- 日程 10月22日(土)、29日(土)、11月5日(土)、26日(土)、12月10日(土)、17日(土) 全6回
  - 時間 午後6時30分～8時30分
  - 会場 市武道館
  - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
  - 参加料 1,000円(保険料など)
  - 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。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎080-3476-9027、FAX 52-7895

### 親子でenjoyサイエンス講座 振り子の動きはどうなる!

- 日程 11月12日(土)
  - 時間 午前10時～正午
  - 会場 豊田公民館講堂
  - 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 ※当日集金します。
  - 申し込み 10月18日(火)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)

### 65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

市地域包括支援センターに申し込む教室です。

#### 健康音動(おんど)

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/7(月)	湯小路いきいき元気館	20人
11/14(月)	四賀公民館	15人
11/30(水)	カルチャーホームすわ	15人

●時間 午後1時30分～2時30分

#### 健康柔ら体操教室

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/4(金)	とちの木ひろば	8人
11/8(火)	四賀公民館	15人
11/11(金)	湯小路いきいき元気館	25人
11/17(木)	大和ふれあい広場	10人
11/25(金)	すわっちゃオ	10人
11/29(火)	豊田公民館	15人

●時間 午後1時～2時15分

#### 【共通事項】

- 申し込み 10月17日(月)～21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)

### 第31回すわ大昔フォーラム

戸沢充則氏にゆかりのある人たちによるトークショーを行います。

- 日時 10月22日(土) 午後1時～4時
  - 会場 市博物館
  - 定員 30人(先着順)
  - 演題 生誕90年・没10年考古学者・戸沢充則を偲ぶ
  - 参加料 無料(入館料が必要です)
  - 申し込み 10月1日(土)から、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080

やまびこスケートの森に申し込む教室です。

#### 正しく歩いて認知症予防!ウォーキング講座

- 日時 10月19日(水)、26日(水) 午後1時～4時 ※いずれかの日程で、1時間30分程度。
- 会場 市体育館
- 定員 各日25人(先着順)
- 申し込み 10月4日(火)～7日(金)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

#### うちトレで元気アップ講座

- 日時 ○初回測定…11月4日(金)、9日(水) ○中間講座①…12月1日(木)、8日(木) ○中間講座②…令和5年1月13日(金) ○効果測定…令和5年2月22日(水)、24日(金) 午後1時～4時 ※いずれも指定の日程で、1時間30分程度。
  - 会場 湯小路いきいき元気館
  - 定員 20人(先着順) ※初めて受講する人のみ受け付けます。
  - 申し込み 10月18日(火)、19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

〈広告欄〉

私たち仲人に婚活のすべてをお任せください  
**1年以内の結婚を考える方の結婚相談所**

成婚実績数 **3,035名**  
※2022年4月現在調べ

全国会員数 **12万人** 越え  
※2022年3月現在調べ

『ご本人様・親御様』無料相談会実施中!

結婚相談所ステラ 〒390-0821 長野県松本市筑摩 1-13-20 宏栄ビル 201  
 【松本支店】 営業時間: 10:00-18:00 定休日: 火・水  
**☎0263-31-0855**

**ヤマハ音楽教室**  
 無料レッスン見学実施中

<b>音楽教室</b> 2歳 (火) 11:00 年少 (水) 10:00 年中長 (火) 16:10 10/4・11・18・25 お問い合わせください	<b>個人レッスン</b> ★ピアノ ★エレクトーン ★ドラム ★ギター ★ヴァイオリン	<b>青春ポップス</b> ♪歌って踊る♪ グループレッスン ★無料見学日★ 10/14・28 (金) 10:30 茅野センター
---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

お問い合わせは  
**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

**❧ 冬季市民テニス教室**

①冬季市民テニス教室

- 日時 11月10日(木)、17日(木)、24日(木)、12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、令和5年1月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全10回 午後7時15分～8時45分
- 定員、参加料 24人(先着順) 6,000円 ※初回到に集金します。

②冬季市民テニス教室(上級者のみ)

- 日時 11月2日(水)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、令和5年1月5日(木)、12日(木) 全10回 午後7時15分～8時45分
- 定員、参加料 10人(先着順) 6,000円 ※初回到に集金します。

③中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初心者・初級クラス)

- 日程 11月10日(木)、17日(木)、24日(木)、12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、令和5年1月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全10回
- 時間 ○前半…午前9時～10時45分 ○後半…午前10時55分～午後0時40分
- 定員、参加料 前・後半各20人(先着順) 5,000円 ※初回到に集金します。

④中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 11月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)、12月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、令和5年1月6日(金)、13日(金) 全10回 午前9時～11時
- 定員、参加料 20人(先着順) 6,000円 ※初回到に集金します。

**【会場、①～④共通事項】**

- 会場 ①清水町体育館、②～④上川テニス場
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人
  - 申し込み Eメール(教室名を件名)か電話で申し込んでください。その際、氏名、電話番号、テニス歴をお知らせください。
- (申)・(問) 市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp

**❧ ピラティス教室**

- 日時 11月4日～12月2日の毎週金曜日 全5回 午前10時～11時
- 会場 駅前交流テラスすわっちゃオ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 ○託児なし…15人 ○託児あり…5人 ※いずれも先着順
- 参加料 1,200円 ※初回集金
- 申し込み 10月3日(月)～21日(金)に、市ホームページからながの電子申請で申し込んでください(託児の有無により、申請様式が異なります) ▲QRコード
- その他 ○託児の対象は1歳～未就学児で、費用は無料です。○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

**市公式LINE友だち募集中!**

市公式LINEでは、市のさまざまなお知らせを配信しています。  
友だち登録はこちら▶



**困りごとご相談ください**  
11月の相談日程

**法律相談 【要予約】**

11月17日(木) 13:00～17:00  
※10月20日(木)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:佐藤義彦弁護士  
予約先:市民課市民窓口係(内線116)

**交通事故相談 【要予約】**

11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】**

11月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**

11月18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**  
(10月、11月第一週)

10/1(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
10/2(日)	大和設備 ☎58-1900
10/8(土)	日設工業 ☎58-2281
10/9(日)	倉島工業 ☎52-0754
10/10(月・祝)	渋崎建設 ☎52-0443
10/15(土)	スワテック建設 ☎78-9011
10/16(日)	伸晃 ☎52-3382
10/22(土)	伸晃 ☎52-3382
10/23(日)	水道建設 ☎53-3965
10/29(土)	丸三上田商店 ☎58-0171
10/30(日)	杉村設備 ☎52-4066
11/3(木・祝)	諏訪管工業 ☎52-6314
11/5(土)	マルワ住設 ☎58-3337
11/6(日)	金子工務店 ☎53-3331

**今月の納税・保険料**  
納期限は10月31日(月)

市県民税(3期)  
国民健康保険税(10月分)  
介護保険料(普通徴収7期10月分)  
後期高齢者医療保険料(4期10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、ご利用ください。  
☎0120-68-8404(無料)

参加  
無料

# わけあって絶滅しそうな生きものたち

## ～ 絶滅危惧種は諏訪湖にもいるの!?! ～

自著『わけあって絶滅しました。』から、絶滅した生きものや絶滅しそうな生きものを紹介。  
また、ここ数十年変化し続けている諏訪湖の環境に関する話をお聞きます。

(問) 生涯学習課生涯学習係 ☎52-4141(内線595)

日時 11月3日(木・祝) 午後2時から

会場 文化センター

●対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の人 ※小学生は保護者同伴。

●定員 300人(全席指定)

●申し込み 以下の日程で、入場券(指定席)を配布します(先着順)。

▶配布日時 10月22日(土) 午前9時～正午

▶配布場所 市公民館視聴覚室(1階)

▶配布枚数 300枚(1人4枚まで)

※配布時間終了後も入場券が残っている場合は、同日午後5時まで市公民館で配布します。以降、入場券が残っている場合は、10月24日(月)から市公民館で配布します(日曜日を除く、午前8時30分～午後5時15分)。

●その他 ○講演会当日は、入場券を持っていない人の入場はできません。○入場券は、電話などでの予約や申し込みはできません。

### 講師



図鑑制作者

丸山 貴史 氏

編集・執筆・監訳など、100冊以上の図鑑を手掛けてきた図鑑制作のスペシャリスト。著書に『ざんねんないきもの事典』(高橋書店)、『わけあって絶滅しました。』(ダイヤモンド社)、監訳に『生まれたときからせつない動物図鑑』(ダイヤモンド社)、編集に『世界珍獣図鑑』(人類文化社)、『ゴキブリだもん～美しきゴキブリの世界～』(幻冬舎コミックス)などがある。

今号は、「すわじん」「ぐる～ぶ通信」のコーナーはお休みします。

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

できることから始めよう 暮らしを脱炭素化する

### ゼロカーボンアクション30

脱炭素社会の実現には、一人一人がライフスタイルを転換することが重要です。

「ゼロカーボンアクション30」は、暮らしを脱炭素化する30の行動。できることから取り組もう！



ひとりひとりができること  
**ゼロカーボン  
アクション30**

再エネ導入、エコドライブ、マイボトル活動など、さまざまな行動があります！

問 環境課環境保全係(内線215)

### 脱炭素社会に向けた実践アイデア募集中!



市は、みなさんが脱炭素社会に向けて実践したアイデアを募集しています。脱炭素への取り組みを、ぜひシェアしてください！

詳しくは、市ホームページをチェック!

🔍 諏訪市 実践アイデア募集



QRコードを読み取り

ページ内では、ゼロカーボンアクション30の紹介ページへのリンクも案内しています。

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

今号のみんなでゼロカーボンのコーナーで紹介している「ゼロカーボンアクション30」ですが、記事を書くために調べてみると、節電や節水など自分でもすぐできそうなことがたくさんありました。脱炭素社会実現のために個人でできることは微々たるものかも知れませんが、まずは自分の生活を見直してみようと思います。(H)

編集後記



2022.10.1 SUWA

広報すわ

NO.1104

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  
印刷 ポスティング(株)オノウエ印刷  
https://www.city.suwa.lg.jp

広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。