



特集

学校連携展 諏訪西中学校+YANOBI
「人生会議」をご存じですか

P2~3

P4~5

お知らせ

- 11月は児童虐待防止推進月間/リフォームに関する補助金.....P6
- 子育て世帯特別給付金の案内/人権週間のお知らせ.....P7
- 新型コロナワクチン接種/上諏訪駅周辺のまちづくり.....P14
- 市政への“声”をお寄せください.....P15

諏訪湖をきれいに！

10月16日に諏訪湖の浮遊ごみ回収を行いました。今年は初の試みとして、カヤックに乗って実施。参加者は、カヤックの乗り心地を楽しみながら諏訪湖や流入河川のごみを回収し、環境美化への理解を深めました。

令和4年度学校連携展
諏訪西中学校 + YANOBI

みんなの スワシビ

同時開催 1階展示室 収蔵作品展
みんなの諏訪市美術館

2022年11月12日土 — 2023年1月29日日

- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、11/24、
年末年始(12/29～1/3)
- ▶ 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)、障がい者150円(介助者1人まで同額)

申・問 市美術館 ☎・FAX (0266) 52-1217



ルデザイン(雑誌などの出版物において、効果的な誌面をデザインすること)などを手掛けています。

今回、諏訪西中3学年の生徒たちは、デザインというフィリターを通して市美術館や諏訪についての理解と知識を深めるため、デザインに触れ合うワークショップを体験しました。また、ワークショップを行う前にはデザイナーの仕事内容やロゴマークについて学びました。そして、

市美術館へ実際に足を運び、特徴や雰囲気、1956年に開館してから66年の歴史を学び、

諏訪西中生とデザインユニット・YANOBIとのコラボレーション

市美術館は、平成25年度から市内の学校と連携した事業を行っており、所蔵作品を学校に持ち出して鑑賞したり、それをきっかけに来館してもらったりしています。平成27年度からは、現在活躍中の作家と児童・生徒のみなさんが一緒に制作を行い、それを美術館に展示するコラボレーション展を実施してきました。

本年は諏訪西中学校(以降、諏訪西中)3学年のみなさんと、松本市在住のデザインユニットYANOBIが市美術館のロゴマークデザイン案を制作しました。

YANOBIは、工芸デザイナー・井出八州さん(1982)とグラフィックデザイナー・北原美菜子さん(1984)が、2016年に結成したデザインユニットです。

井出さんは、日本の伝統工芸を基盤としたクリエイションとプロダクト開発などを行い、多様なブランドのデザインを手掛けています。北原さんはグラフィックデザインを学び、ビジュアルデザイン、エディトリアル

デザイン(雑誌などの出版物において、効果的な誌面をデザインすること)などを手掛けています。

今回、諏訪西中3学年の生徒たちは、デザインというフィリターを通して市美術館や諏訪についての理解と知識を深めるため、デザインに触れ合うワークショップを体験しました。また、ワークショップを行う前にはデザイナーの仕事内容やロゴマークについて学びました。そして、

諏訪市美術館のロゴマークをみんなで決めよう！

市美術館は1956年に開館して以来、地元の芸術家をはじめ多くの美術関係者や市民のみなさんに支えられ、親しまれてきました。今年度の学校連携展の活動により生まれるロゴマークは、市美術館の長い時間の一部となり、未来へ受け継がれることでしょう。「スワシビ」公式ロゴマークの決定に、多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

- ▶ 投票期間 11月12日(土)～12月11日(日)
- ▶ 投票場所 市美術館
- ▶ 投票方法 3つのロゴマーク案の中から、好きなデザインを1つ選んでください。

※美術館内での投票に加え、市内小・中学生による投票も行います。また、ロゴマークは投票を踏まえて市教育委員会が決定します(12月中旬ごろ発表)。

3つのロゴマーク案、投票方法の詳細は、
市美術館ホームページか館内でご確認ください！



市美術館
ホームページ

イベント

・つきいちアート11月

「YANOBIによるギャラリートーク」

YANOBIの2人が、展示などの解説を行います。

- ▶ 日時 11月27日(日) 午後2時～3時
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ 定員 30人(先着順)
- ▶ 申し込み 不要

・つきいちアート12月

「自分の名前でロゴマークを作ろう！」

自分の名前から1文字を選び、オリジナルのロゴマークを作ります。

- ▶ 日時 12月10日(土) 午後2時～3時30分
- ▶ 会場 市公民館
- ▶ 定員 8人(先着順)
- ▶ 申し込み 事前に、申し込んでください。

・つきいちアート1月

「羊毛フェルトで雪だるまを作ろう！」

羊毛フェルトで雪だるまを作ります。

- ▶ 日時 令和5年1月21日(土) 午後2時～3時30分
- ▶ 会場 市公民館
- ▶ 定員 8人(先着順)
- ▶ 講師 橋口優氏(画家)
- ▶ 参加料 300円
- ▶ 申し込み 事前に、申し込んでください。

・学芸員によるギャラリートーク

- ▶ 日時 令和5年1月7日(土) 午後2時～2時30分
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ 定員 15人(先着順)
- ▶ 申し込み 不要

※参加料の記載のないイベントは、入館料のみで参加できます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベント内容を変更または中止する場合があります。

YANOBI

工芸デザイナー・井出八州とグラフィックデザイナー・北原美菜子によるデザインユニット



井出八州

工芸デザイナー 長野県民藝協会会員
1982年長野県安曇野市生まれ。
2006年多摩美術大学環境デザイン学科卒業。株式会社SIMPLICITYのプロダクトデザイナーを経て2016年から独立。2019年から長野県松本市に拠点を置く。



北原美菜子

グラフィックデザイナー
1984年長野県伊那市生まれ。
2006年多摩美術大学造形表現学部ビジュアルコミュニケーション学科卒業。2008年株式会社ブルーマーク入社。株式会社菊地敦己事務所を経て2014年に独立。

主な作品

- 2016年 ライフスタイルブランド「シシ七十二候」のアートディレクション
- 2022年 諏訪地域の酒造メーカー九蔵のプロモーション事業アートディレクション



kittachi kettle(Analogue Life)
(井出八州)
Photo: Ian Orgias



シシ七十二候
(北原美菜子)

学校連携展アーカイブ

- 平成25年度 「学校収蔵美術展」と称して、学校が収蔵している美術作品を借用、市美術館へ展示する展覧会を実施(市内小・中学校)
- 平成26年度 作品制作から展示までを連携して行うコラボレーション展示(上諏訪中学校)
- 平成27年度 「上諏訪中学校+常田泰由 かたちをみつめて」
- 平成28年度 「上諏訪中学校+源馬菜穂 わたしの風景」
- 平成29年度 「四賀小学校+橋口優 山と学校」
- 平成30年度 「中洲小学校+小川格 からっぽからはじめて」
- 令和元年度 「諏訪清陵高校+松本春崇 ひも縄の精霊とつながるもの」
- 令和2年度 「高島小学校+今村克 ホムンクルスのお祭り日」
- 令和3年度 「諏訪清陵高校/城南小学校+倉谷拓朴 青の時代」



11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

「人生会議」を ご存じですか？

「人生会議」とはACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称です。

あなたが自分の考えや思いを伝えられなくなった場合に備えて、大切にしていることや望んでいる医療やケアについて前もって考え、周りの信頼できる人たちと話し合い、共有する取り組みです。

申・問 ライフドアすわ ☎78-0477、Eメール info@lifedoor-suwa.jp

もしものときのために

どんな人であっても、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。また、約60%の人が住み慣れた自宅で最期を迎えたいと希望していますが、実際には約80%の人が病院で亡くなっています。

あなたが希望する医療やケアを受けるために、大切なことや、どこでどのような医療やケアを望むかを前もって考え、周りの信頼できる人たちと話し合い、共有することが大切です。

原則は「本人の意思の尊重」

最期の一瞬まで人生の主役は自分自身です。

あなたの意思表示が難しくなったとしても、重要なのはあなたが何を望むかです。あなたが自分の意思を伝えられない状況になったときに、家族などの周りの人たちは「あなただったらこう考えるだろう」という「推定意思」を尊重し、医療やケアの方法を考えていきます。

そうした場合にも、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や

気持ちをよく知っていることが重要な助けになります。

十分な配慮が必要

人生会議は全ての人がしなければならぬものではありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。話し合いの準備ができていない、知りたくない、考えたくないという人への十分な配慮が必要です。

一方で、人生会議を重ねることは、あなたが自分の気持ちを伝えられなくなったときに、あなたの望みを伝えることができるかけがえのないものになります。



「人生会議」してみませんか (厚生労働省ホームページ)

厚生労働省の人生会議のページでは、人生会議を行うきっかけづくりとなるよう、再現動画などを掲載しています。また、ページ内からアクセスできる「人生会議学習サイト」では、人生会議を行う上でのポイントなどを紹介しています。



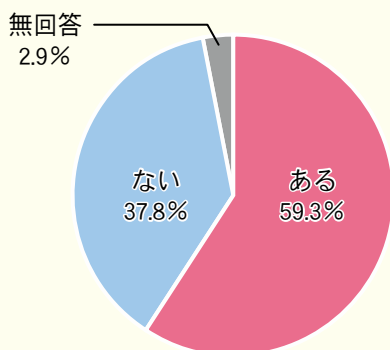
▲QRコード



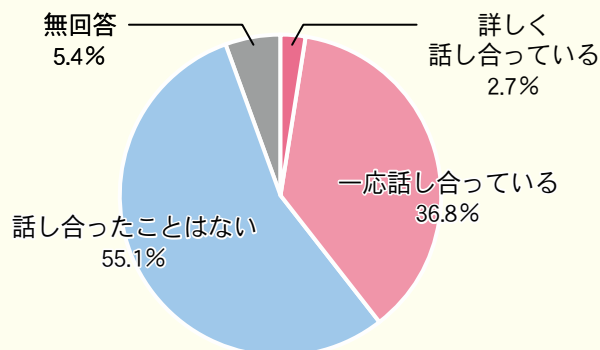
人生の最終段階における医療に関する意識調査

平成29年度に行われた「人生の最終段階における医療に関する意識調査」では、約6割の人(医師や介護職員などの医療介護関係者を除く)が自身の人生の最終段階における医療・療養について考えたことがあると回答しています。一方で、そのことについて家族や医療介護関係者などと話し合ったことがある人の割合は、約4割にとどまっています。

人生の最終段階における医療・療養について
考えたことがある人の状況 n=973



人生の最終段階における医療・療養に関する
家族などや医療介護関係者との話し合いの状況 n=973



出典：「平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書」(厚生労働省ホームページ)



人生会議の進め方

STEP

1

考えてみましょう

これからのあなたの生活や住まい、医療やケアなど、あなたの希望や思いについて考えてみましょう。

STEP

2

相談しましょう

かかりつけ医に相談して、あなた自身が病気のことを知ることが大切です。できれば、家族や友人など信頼できる人と一緒に医師の説明を受けましょう。

STEP

3

代理人を
選びましょう

予期しない災害や突然の病気で、あなたの希望や思いを伝えることができなくなるかもしれません。そのような場合に備えて、あなたの希望や思いを伝えてくれる人(代理人)を決めておきましょう。

STEP

4

繰り返し
話しましょう

あなたの希望や思いについてあなた1人で決めずに、信頼できる家族や友人、かかりつけ医やケアチームと一緒に話し合いをして共有しましょう。あなたの希望や思いが変わったときには、その都度、人生会議を開きましょう。

STEP

5

書面に
残しましょう

人生会議で話し合った内容を書面に残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わったりする可能性があります。何度でも書き直して構いません。



ご活用ください ライフドアすわの出前講座

ライフドアすわでは、職員がみなさんの身近な場所にお伺いして出前講座を行っています。人生会議に関する講座を含め、いくつかの講座メニューを用意しています。詳しくは、お問い合わせください。

- **日時** 平日 午前10時～午後5時 ※時間外の受講を希望する場合は、相談してください。
- **対象** 市内在住者、在勤者または市内で活動している団体やグループ ※少人数の集まりでも受講できます。

- **申し込み** 開催希望日のおおむね1か月前までに、電話かEメールで申し込んでください。
- **その他** ○会場は受講者が用意してください。○受講費は無料ですが、資料代などの実費負担をお願いする場合があります。



「もしかして？」 ためらわないで！ 189(いちはやく)

11月は児童虐待防止推進月間

(問) こども課子育て支援係(内線441)

児童虐待に関する相談対応件数は、一貫して増加しています。また、虐待により子どもが死亡する事例は後を絶たず、かけがえのない命が失われています。あなたの周りでも児童虐待が起きているかもしれません。家庭や子どもからの小さなサインを見逃さないよう社会全体で見守り、支え、みなさんで虐待防止に向けて取り組んでいきましょう。

体罰などのない子育てを広げるために

それは、親子の未来を守る相談

「子育てがうまくいかない」「このままでは手をあげてしまいそう…」子育てを頑張るのはとても大変なことです。1人で抱え込まないで、子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。

それは、親子の未来を守る連絡

「もしかして虐待かも…」「あの親子、大丈夫かな」と思ったら、迷わずご連絡ください。勘違いでも構いません。あなたの電話で守れる命があります。



子どもたちができること

もしもあなたが大人から体罰や暴言を受けていたら、周りの信頼できる大人に相談するか、下の連絡・相談先に電話してください。あなたには、守られる権利があります。



児童虐待などに関する連絡・相談先

すわ☆あゆみステーション(あゆステ)…☎75-8151

児童相談所虐待対応ダイヤル…☎189(無料)

児童相談所相談専用ダイヤル…☎0120-189-783(無料)



リフォームに関する補助金をご利用ください

(申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

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

店舗リフォーム補助金

市内の登録施工業者を利用して、店舗のリフォーム工事を行う場合に、改修費用の一部を補助します。



▲QRコード

- 対象 次の条件を全て満たす人 ○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○市内に住所を有すること(個人) ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 ○30万円以上120万円未満の対象工事…対象工事費用の10分の1以内(上限10万円。千円未満切り捨て) ○120万円以上200万円未満の対象工事…対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗機能や魅力の向上を図るために行う店舗本体の改修 ○本体工事と同時に建物の付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和5年3月31日(金)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和4年度受け付け分)に限ります。

空店舗等活用補助金

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



▲QRコード

- 対象 市内の空店舗等を賃借または購入し、改修して新たに開業する中小企業者で、次の条件を全て満たす人 ○実績報告書の提出までに市税に係る法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○新設または増設の店舗であること ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗本体の改修(本体工事、内装、外装、給排水設備など) ○本体工事と同時に建物の付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和5年3月31日(金)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和4年度受け付け分)に限ります。

各補助金の共通事項

- 対象業種 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの
- 申し込み 工事に着手する約10日前までに申請してください。着工後の申請はできません。



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)



みんなで築こう人権の世紀

12月4日～10日は人権週間です

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

■「人権の花」運動

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

(問) 社会福祉課社会係(内線231)

■特設人権相談(申し込み不要)

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

令和4年度人権講演会 バンクーバーへの道

共生社会とは何か、障がいとは何かを、パラリンピック出場過程で学んだ独自の視点で明るく伝えます。



講師 馬島 誠 氏

アイススレッジホッケー(パラアイスホッケー)で、2010年のバンクーバーパラリンピックに出場し、銀メダルを取得。現在も現役選手として活躍中。

- 日時 11月19日(土) 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)
 - 申し込み 事前に、電話かながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、web開催となる場合があります。
- (申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231、236)



▲電子申請

Topic
01

各種証明書の発行手数料が支払えます

11月からキャッシュレス決済が
利用できます

11月から、市民課市民係と市民窓口係の各種証明書の発行手数料の支払いに、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済が利用できるようになります。窓口にお越しの際は、素早く支払いができるキャッシュレス決済をぜひご利用ください。

■証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

証明書コンビニ交付サービスは、マイナンバーカードや住基カードを使って、コンビニなどのマルチコピー機で各種証明書を取得できるものです。発行手数料は市役所窓口より100円安く、市役所の開庁時間外でも利用できます。利用できる時間や取得できる証明書、手数料など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 市民課市民係(内線111)、市民課市民窓口係(内線116)

Topic
02

火の用心をお願いします

11/9～15 秋の全国火災予防運動
を実施します

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」を標語に、秋の全国火災予防運動が実施されます。

■住宅用火災警報器を設置していますか？

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



■住宅防火・命を守る「3つの習慣・4つの対策」

【3つの習慣】

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

【4つの対策】

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

(問) 消防庶務課庶務係 ☎52-0299

9月定例市議会の報告

会期：8月30日(火)
～9月21日(水)

議決された令和4年度補正予算や条例などから主なものを紹介します。
審議の結果などは今号に挟み込みの議会だよりをご覧ください。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、新たに今井みどりさんが任命されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、宮坂則子さん、飯田英夫さんが推薦されました。

■議決された主な条例

●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…市民の誰もが生涯にわたり健やかに暮らせる社会を実現するために、望まない受動喫煙や20歳未満の人の受動喫煙が生じないよう配慮を促すとともに、受動喫煙による健康への影響を防止するために必要な措置を定めるものです。

●諏訪市診療所設置条例の廃止…地域の医療提供状況を踏まえ今後の診療所のあり方を検討した結果、本条例により設置していた湖南診療所を閉所することに伴い条例を廃止します。

■令和3年度一般会計等の決算認定

●令和3年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定

●令和3年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和4年度一般会計補正予算…3億9,376万円を補正し、累計額は217億198万6千円となりました。

●総務費(財政調整基金への積立金など)…1億2,469万円8千円

●衛生費(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の周知や啓発に要する経費など)…1億8,636万円2千円

●農林水産業費(松くい虫被害防止のための枯損木伐採に要する経費)…450万円

●商工費(新型コロナウイルス感染症流行の長期化によって影響を受けている飲食店やタクシー事業者などを対象としたプレミアム付応援券発行に要する経費など)…7,250万円

●教育費(教職員住宅解体工事に伴うアスベスト除去工事などに要する経費)…570万円



9/14
(水)



いつまでもお元気で 敬老祝賀訪問

敬老の日を前に、市長などが対象者宅を訪問して長寿を祝いました。来年1月に白寿を迎える金子榮次さんは玄関先で市長を迎え、長寿の秘訣を「やりたいことをやって過ごすこと」と話し、祝状などを受け取っていました。



9/30
(金)



マイボトル用給水スポットを設置 プラスチックごみ削減へ向け協定締結

ウォータースタンド(株)と、プラスチックごみ削減と脱炭素社会実現に係る連携協定を締結しました。市内の公共施設などに給水スポットを設置し、マイボトルの使用を促すことでプラスチックごみの削減などをめざします。



10/2
(日)



多くの家族連れなどでにぎわいました くらしいきいきエコフェスタ

消費生活・環境・健康の各分野で活動する団体が、展示や販売を行うイベントを開催しました。訪れた人たちは各ブースを回ったり、友好都市の台東区の大道芸人のパフォーマンスなどを楽しんだりしました。



10/8
(土)



スポーツの秋を楽しむ 第74回市スポーツ祭

市スポーツ祭が市内の各会場で行われました。参加したみなさんは、日頃の練習の成果を披露するなどして、爽やかな汗を流していました。また、市役所では体育功労章と有功章の表彰も行われました。



10/11
(火)



舞台上での存在感や多くの実績を評価 第40回ニムラ舞踊賞授賞式

第40回ニムラ舞踊賞授賞式がRAKO華乃井ホテルで行われ、受賞者の鷹赤兒さんに賞状や記念品が贈られました。鷹さんは「受賞できて嬉しく思う。今後のモチベーションにして頑張りたい」と意気込みを語りました。

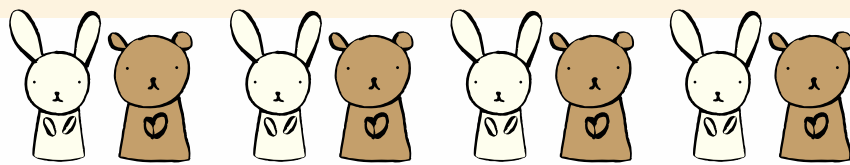


10/13
(木)



3年ぶりに諏訪湖イベントホールで開催 諏訪圏工業メッセ2022

地方開催の工業専門展示会では国内最大級となる、諏訪圏工業メッセ2022が10月13日(木)～15日(土)に開催されました。諏訪地域をはじめ県内外から約400の企業や団体が出展し、独自の技術力や製品をPRしました。



子どもと楽しく、一緒に育つ！

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報！

あゆステ通信

(問) こども課発達支援室(内線444)

今月のテーマ

子どものゲームとの向き合い方は？

Question

子どもが学校から帰るとゲームばかりしています。あまりにも時間が長いと叱るのですが、イライラして言い合いになってしまいます。どうしたら、ゲームに向かう時間を減らすことができますか？
(小学生の子どもを持つ母)

お子さんがゲームばかりしていると心配になりますね。今はゲームをしない子どもがほとんどいない時代です。

ゲーム＝悪というイメージがありますが、ゲームはやり方が大切です。大人もスマホが手離せない時代ですので、大人も子どももルールを決めて、使う時間を守っていきましょう。ゲームのルールは、子ども主体で親の希望を伝えながら一緒に考えましょう。そして、子どもがルールを守っているときは、温かく見守ってあげましょう。

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▶



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(10:00~19:00)

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

- 日時 11月16日(水) 午前10時30分~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 持ち物 なし
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

ママダンス~パパもいいよ~(※)

- 日程 11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 事前に、申し込んでください。

にこにこ親子うんどう(※)

- 日程 ①11月9日(水) ②12月20日(火)
- 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
- 申し込み ①は受け付け中、②は11月10日(木)から、申し込んでください。

ベビードンス

- 日時 11月22日(火) 午前10時~11時
- 対象、定員 首がすわった乳児~おおむね2歳の子どもとその保護者 10組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 事前に、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



野明秀星 ちゃん
(0歳5か月)
すくすく成長中☆
兄弟仲良くね♡



戸田すず ちゃん
(1歳6か月)
トマトとパパが大好き！



萩野光 ちゃん
(4歳9か月)
大好きなくだもの狩りに
行ったよ！

【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



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！



今月の乳幼児健診・相談・予防接種

(申)・(問) 保健センター ☎52-4141(内線591、592)

※自宅で同居家族全員の検温と健康チェックをした上で、マスクを着用してきてください。

乳幼児健診

	日 程	対 象
4か月児健診	11月25日(金)	令和4年7月生まれ
10か月児健診	11月29日(火)	令和4年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月9日(水)	令和3年4月生まれ
3歳児健診	11月8日(火)	令和元年10月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時～1時20分
○16日～末日生まれ…午後1時30分～1時50分
- 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 11月17日(木) ●会場 保健センター
- 対象 令和2年10月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分
○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、バスタオル

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 ○11月18日(金)…保健センター ○11月24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 11月16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 (初回2回目)	11月1日(火)	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1回目)	11月2日(水)	令和4年4月～6月生まれ
BCG	11月15日(火)	令和4年5月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時30分～1時55分
○16日～末日生まれ…午後1時55分～2時20分
- 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)

☆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！

分かっているけどやめられない！！

癖になるアイスクリーム 甘味の正体は？

問 保健センター(内線592)

みなさんは、アイスクリームをどんなときに食べたいですか？火照った体をサッパリと冷やすために、お風呂上がりでしょうか。暑い夏だけでなく、癖になって冬に食べる人もいます。そんな癖になるおいしさの正体、それは「異性化糖」です。

今回は糖の話です。アイスクリームなどの加工食品に使われる糖は、食品を安く、たくさん作るために大きな工場で工業的に作られる物が多いです。工場で、さつまいもなどのでんぷんを液状に分解して作られた糖を異性化糖といいます。異性化糖は液体のため、溶けやすい性質があります。また、低温で甘味が増し、キリリとおいしく感じる特性から、アイスクリーム以外にも清涼飲料水などさまざまな食品に使われています。



食品の原材料名を見ると異性化糖ではなく、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖果糖液糖、高果糖液糖と書かれていることが多いですが、最近では異性化糖と書かれている食品も出てきました。

異性化糖は、吸収されると中性脂肪になりやすいです。

また、満腹感を得にくく癖になりやすいので、過剰にとると肥満につながる恐れがあります。

異性化糖が一概に悪いわけではないですが、取り方を工夫してみませんか？

■異性化糖を取り過ぎないために

○食品の成分表示を見る習慣を身に付けましょう

○甘い物の取り過ぎに注意しましょう…買い置きをしない、食べる量を決める

○ゆっくり食べましょう…ゆっくり食べることで満腹感が得られます

○清涼飲料水の習慣的な摂取や一気飲みはやめましょう

○同じ果物なら、ジュースではなく果物そのものを食べましょう

<原材料名の表記例>

原材料名:砂糖(外国製造)、乳製品、乳、果糖ぶどう糖液糖、コーヒー、植物油／カラメル色素、pH調整剤、乳化剤、香料、(一部に乳成分を含む)



今月の休日当番医・薬局(11月、12月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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
	13日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	クリーン歯科医院 ☎58-8121	こころ薬局 ☎54-2788
	20日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258	清風堂さわやか薬局 ☎53-6288
	23日(水・祝)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	平林歯科医院 ☎52-1741	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	27日(日)	柳沢医院 ☎52-0159	堀歯科医院 ☎73-7139	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040
12	4日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	池田歯科医院 ☎52-0177	ららくま薬局 ☎58-0090

■必ず事前に連絡の上、受診してください。当番医・薬局は変わる場合があります。

■希望の診療科が当番医でないときは、事前に診療可能かどうか確認してください。

■休日当番医はホームページにも掲載します。

【諏訪市医師会】

QRコード▶



【諏訪市歯科医師会】

QRコード▶



※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、11月4日(金)、24日(木)

■企画展「諏訪信仰と仏たち一知られざる上社神宮寺」

かつて存在した上社神宮寺に関する貴重な資料を展示します。



◀諏訪大社上社古図
(諏訪市有形文化財)

●期間 開催中(～11月27日(日))

イベント

■展示解説

●日程 11月23日(水・祝)

●時間 午後1時30分～2時

■おおむかし何でも相談室

●日程 11月27日(日)

●時間 午後1時～3時(随時)



市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日、11月8日(火)～11日(金)、24日(木)

■共催展「第44回諏訪市美術館」

市内在住・在勤のみなさんが制作した作品を展示します。

●期間 開催中(～11月6日(日))

●時間 午前9時～午後5時(最終日は正午まで)

■学校連携展「諏訪西中学校＋YANOBIーみんなのスワビー」

詳しくは、今号2～3ページをご覧ください。

●期間 11月12日(土)～令和5年1月29日(日)

イベント

■つきいちアート11月「YANOBIによるギャラリートーク」

●日時 11月27日(日) 午後2時～3時

●定員 30人(先着順)



原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日

■宮崎学写真展「アニマル黙示録ー自然界からのメッセージー」

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23回長野県こども新聞コンクール展」

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

●期間 開催中(～11月13日(日))

すわっ
ランド

☎ 54-2626

- 特別営業日… 11月3日(木・祝) ●ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)… 11月6日(日) ●法定点検休館… 11月7日(月)～11日(金) ●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)… 11月20日(日) ●レッスン休講… 11月23日(水・祝)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)… 11月26日(土)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日、
11月4日(金)、15日(火)
～20日(日)、30日(水)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、
11月3日(木・祝)、23
日(水・祝)、30日(水)

おすすめの図書(信州風樹文庫)

■星ぼしでめぐるギリシア神話

百々 佑利子 著(岩波書店)

太陽系の惑星に名前をとどめているギリシア神話の神々。語り継がれてきた神話の世界が、夜空の星々の間できらめいている。



■ヒトデとクモヒトデ 謎の☆形動物

藤田 敏彦 著(岩波書店)

どんな生き物にも推しがいて研究が始まるのか。岩波科学ライブラリーは難しく読まず、「へえ～」と感じて面白がればいいと思う。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 11月26日(土)、27日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 11月27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 11月2日(水)、9日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 11月5日(土)、12日(土)、26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。

■オミクロン株対応ワクチン接種(1人1回のみ)

- 接種会場 ○集団接種…諏訪赤十字病院 ○個別接種…市内23医療機関
- 対象 初回接種(1・2回目)済みで、前回接種から3か月を経過した12歳以上の人
- 接種券の発送 前回の接種日を基準に順次発送しています。接種の予約は、接種券が届いてから行ってください。 ※3回目または4回目接種対象でお手元に接種券がある人は、お持ちの接種券で予約できます。接種券を紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。
- 接種の予約 ○集団接種…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。

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



■これから初回接種(1・2回目)を受けられる人へ

これから初回接種を希望する12歳以上の人は、12月中に2回分の接種を受けるようご検討ください。 ※初回接種でオミクロン株対応ワクチンは接種できません。

■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できます。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



上諏訪駅周辺未来ビジョンの策定に向けて検討を進めています

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や役割分担を示すまちづくりの構想です。現在、公民連携によって構成される未来ビジョン策定会議を行っており、10月までに3回の策定会議と現地視察を行いました。

将来に向けて守りたいものや残したいもの、めざしたい暮らしのあり方やまちの姿のイメージをふくらませ、今後、ビジョンの内容をさらに検討していく予定です。

未来ビジョン策定会議から見てきた上諏訪駅周辺のこと

活用できる資源

諏訪湖・湖畔

温泉・共同浴場

公共施設の
緑地スペース

昔ながらの
小路・路地・水路

古民家や蔵など
古さが魅力の建築物

歴史ある
商店街・繁華街

建物をリノベーション(改装)して
活用している店舗

解決すべき課題

統一感の薄い街並み

温泉地の雰囲気(カキ)の確立

駐車場確保と
そのあり方

点在する
空き家や空き地

子育てしながら
働ける環境整備

ワーケーションが
できる環境整備

子どもが楽しみ、
地域を知るきっかけづくり

不十分な歩道の整備や
バリアフリー化

【ご意見・ご提案の送付に当たって】

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

(問) 秘書広報課広報戦略係 ☎52-4141 (内線324、325)



「市長へのてがみ」は、市民のみ
なさんと行政をつなぐ架け橋で
す。届いたご意見全てに目を通し
ています。日ごろ思うこと、気付
いたことなど、遠慮なくお寄せく
ださい。一緒に住みよい諏訪市を
つくりましょう。

諏訪市長 金子ゆかり

市長へのてがみ、Eメール、ファックスで
お気軽に“声”を
お寄せください

15 広報すわ 2022.11

多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※個人情報を保護することができる
封書形式にしています。



料金受取人払郵便

諏訪局
承認
2211

差出有効期限
令和5年7月
31日まで。
切手はいりま
せん。

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

諏訪市長 金子ゆかり 行



市長へのてがみ

「透明度 日本一のまち
輝く諏訪」に向けて

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

② 山折り

③ のり

市長へのご意見・ご提案は3つの方法で

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

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



▲QRコード

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

■ファックス (0266) 54-5050

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

③ のり

② 山折り

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

③ のり

③ のり

※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。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

●休館日時 11月10日(木) 終日
(問) 観光課施設管理係(内線423)

- 日程 ○招集日… 11月29日(火)
○代表・一般質問… 12月5日(月)
○一般質問…12月6日(火)、7日(水)
○最終日…12月15日(木)
(問) 議会事務局(内線521)

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

 ▲QRコード



▲ORコード

i 11月定例教育委員会

- 日時 11月17日(木) 午後3時
●会場 市役所302会議室(3階)

広報すわ 2022.11 16

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

② 谷 折 り

・① キリトリ線

みなさんのご意見・ご提案を、お気軽にお寄せください。

のり面

切り取らないでください。

のり面

住所(*)	〒				氏名(*)		
	電話(*)	年代		性別			受付

ご意見・ご提案に
対する回答を
希望しますか？

はい ・ いいえ

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

② 谷折り

この裏にのりをつける

- ① キリトリ線 -

i 二十歳のつどいを 開催します

これまで「成人式」として開催してきた、20歳になった人たちが集う会を、成年年齢引き下げに伴い名称などを変更して開催します。詳しくは、決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

- 名称 二十歳のつどい
 - 日程 令和5年5月6日(土)
 - 会場 文化センター
 - 対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた、市内在住者と諏訪市出身者
- (問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 薪・ペレットストーブは 環境に配慮した使用を

薪ストーブ・ペレットストーブは、次のことに注意して使用しましょう。

- 薪やペレットなどの燃料を選ぶ際は、化学処理のされていない無垢の木材を使用しましょう。
- 本来の使用燃料以外の燃料を使用しないようにしましょう。
- こまめに清掃しましょう。

※環境に優しい使い方については、環境省ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 環境課環境保全係(内線214、215)

i 灯油の流出にご注意を

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

■灯油の流出防止のポイント

- 給油中はその場から絶対に離れない
 - 給油後はバルブをしっかりと閉める
 - タンクの配管部・接続部に腐敗やゆるみがないか確認する
 - 防油堤を設置する
- (問) 環境課環境保全係(内線214、215)

i 国民年金の「社会保険料 控除証明書」を送付します

対象者には、11月上旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付されます。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する際にご利用ください。

- 対象 令和4年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人 ※10月1日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和5年2月に証明書の送付を予定しています。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 落ち葉ステーションを ご利用ください

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

- 期間 12月中旬ごろまで
- 場所 ○高島城観光バス駐車場(市役所横) ○しんきん諏訪湖スタジオ駐車場(持ち帰りのみ)
- その他 イチョウの葉や松葉などの針葉樹、砂やごみの混ざった落ち葉は持ち込みできません。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 後期高齢者医療の 医療費通知の送付

長野県後期高齢者医療広域連合は、特別な事情がある場合を除き、前年に後期高齢者医療保険で医療を受けた全ての被保険者に、医療費通知を年1回送付しています。

令和3年11月～12月、令和4年1月～10月の受診分については、令和5年1月下旬ごろ送付します。令和4年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と合わせて、令和4年11月と12月受診分の医療機関などからの領収書を基に申告してください。なお、令和4年11月と12月受診分の医療費通知は、令和5年1月～10月の受診分と合わせて、令和6年1月下旬ごろ送付します。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

i 11月30日は年金の日です

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

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

▲QRコード
(問) ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555



i 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)



消費者トラブルを防ごう
STOP! 相談は局番なしの188へ!

無料期間を過ぎると有料になります
～サブスクリプション～

毎月定額を支払い、商品やサービスを受けることを「サブスクリプション」といいます。初月無料・60日間無料などの場合、無料期間内に解約の申し出をしなければ、自動的に定額サービスへ移行してしまいます。見ていない、解約し忘れていたという理由でも、料金は払わないといけません。解約に備えて、ログインパスワードなどを忘れないようにしましょう。

■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 令和4年分年末調整説明会

- 日程 11月8日(火)
- 時間 午後2時から2時間程度(受付：午後1時30分から)
- 会場 文化センター
- 定員 100人(先着順)
- 申し込み 事前に、電話かファックスまたは(一社)諏訪法人会ホームページから申し込んでください。



▲QRコード

※年末調整で使用する書類については、国税庁ホームページをご覧ください。

(申) (一社)諏訪法人会 ☎53-7810、FAX 57-0185、諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

i 第44回諏訪市芸術祭「津軽三味線 あべや」

- 日程 12月17日(土)
- 時間 午後3時(開場：午後2時)
- 会場 文化センター
- 出演者 ○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

■チケット販売

- 料金 ○一般…2,000円 ○高校生以下…1,000円
 - 予約方法 11月7日(月)から、以下の方法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)。
 - 受け取り 12月10日(土)～12月17日(土)に、市公民館窓口(公演当日は文化センター)で代金を支払い、予約したチケットを受け取ってください(現金払いのみ)。 ※日曜日は代金の支払い、チケットの受け取りはできません。
 - 注意事項 ○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)。
- (申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 生涯学習課文化財係の執務室が移転します

令和5年1月23日(月)から、生涯学習課文化財係の執務室が、市公民館から市博物館へ移転します。受付時間はこれまでと変わらず、午前8時30分～午後5時15分です。詳細は、広報すわや市ホームページなどで随時お知らせします。

(問) 生涯学習課文化財係(内線582)

i 個人事業税(後期分)の納期限は11月30日(水)です

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

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

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

i 一人で悩まず相談を「女性に対する暴力をなくす運動」

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

■DV相談ナビ

●電話番号 ☎#8008 ※最寄りの相談窓口につながります。

■DV相談+ (プラス)

●電話番号 ☎0120-279-889 ※相談は、メールとチャットでも受け付けています。詳しくは、DV相談+ホームページをご覧ください。



▲QRコード

■市女性のための相談

- 日程 11月19日(土)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※相談内容によっては、あゆステなどの相談窓口を紹介する場合があります。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線289)

i 11月11日～17日は税を考える週間です

毎年、11月11日～17日は、税を考える週間です。税の役割などを正しく理解してもらうため、広報活動を行っています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、行事内容が変更になる場合があります。

■諏訪税務署管内の行事

○テレビ放送「クイズ！税金ゼミナール2022」(LCVテレビ)…週間に複数回放送します。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

i 税務署での相談は事前予約をお願いします

諏訪税務署は、税務署での直接の相談を、事前予約で受け付けています。事前予約は、相談の前日までに電話で申し込んでください。なお、以下の国税に関する相談のうち、個別具体的な相談は、曜日を限定して受け付けています。

○源泉所得税の相談…毎週火曜日 ○印紙税などの間接諸税の相談…毎週水曜日 ○相続税・贈与税および譲渡所得の相談…毎週木曜日 ※国税に関する一般的な相談は、国税局電話相談センターをご利用ください。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

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 市図書館の臨時休館

館内工事のため、臨時休館します。

●休館期間 11月14日(月)～11月21日(月)

(問) 市図書館 ☎52-0429

i リサイクル本を差し上げます!

どなたでもリサイクル本を持ち帰ることができます。期間限定でコーナーを設置し、本が少なくなり次第、補充をします。

●日時 11月26日(土)～令和5年3月末(予定) 開館時間内(初日は午前10時から)

●会場 市図書館2階閲覧室前廊下

(問) 市図書館 ☎52-0429

i 住宅の省エネ性能を無料で診断します

長野県は、地球温暖化防止施策の一環として、既存住宅などの省エネ改修を促進するために建築士を派遣し、今お住まいの住宅の省エネ性能の無料診断と改修の提案を行っています。申し込み方法など詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。▲QRコード



(申)・(問) (公社)長野県建築士会 ☎026-235-0561

i 市有地を公売します(一般競争入札)

■物件

●所在地 諏訪市大字四賀4301番1



●地目 宅地

●面積 311.40㎡(約94坪)

●用途地域 第一種中高層住宅専用地域

■入札案内書の配布、入札参加申請受け付け

●日時 11月4日(金)～11月15日(火) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

●受け付け場所 財政課(市役所3階)

■入札

●日時 11月28日(月) 午前10時

●入札場所 市役所403会議室(4階)

※詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 財政課管財契約係(内線315)

i 諏訪赤十字病院 テレビ版市民公開講演会

LCVテレビ(121チャンネル)で、講演を放送します。放送では周産期をテーマに、諏訪赤十字病院地域周産期母子医療センターのスタッフが、専門的立場から講演を行います。ぜひご覧ください。

●日時 ○11月26日(土)、27日(日)…午後1時、午後7時 ○11月28日(月)、29日(火)…午後1時

●演題 周産期医療～安心して妊娠・出産・子育てをするために～

(問) 諏訪赤十字病院経営企画課 ☎52-6111

i 感染拡大防止協力店への支援金支給

新型コロナウイルス感染症第6波により経済的に大きな影響を受け、令和4年1月25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飲食店などに、支援金を支給します(同一法人・同一事業者1回限り)。

■第6波対応事業者支援金

●対象 市内に事業所を構えて事業を営む飲食店など

●申し込み 申請書を記入の上、必要書類を添えて、12月9日(金)までに商工課窓口(市役所4階)に提出してください。※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。

(申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

i 11月は子ども・若者育成支援強調月間です

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

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

(問) 教育総務課青少年係(内線465)

i デジタル化推進セミナー

市と諏訪商工会議所は、DX(デジタルトランスフォーメーション)導入済みの市内事業者や導入支援をしている企業を招待し、中小企業のDX導入に関するセミナーを開催します。

●日程 11月22日(火)

●時間 午後2時～3時30分

●会場 ○市役所大会議室(5階) ○Zoomによるオンライン開催

●申し込み 11月16日(水)までに、ファックスか右のQRコードを読み取り、申し込んでください。



▲QRコード

●その他 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、リモート開催のみになる場合があります。

(申)・(問) 商工課工業振興係(内線432、433)、FAX 58-1677

i 早めに受けましょう オトナの歯科健康診査

●実施期間 (実施中)～12月31日(土)

●実施場所 市内の歯科医療機関

●対象 市内在住で次のいずれかに該当する人 ①平成14年4月1日～平成15年3月31日生まれ ②平成4年4月1日～平成5年3月31日生まれ ③昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ ④昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれ ⑤昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれ ⑥昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ ※対象者には、7月下旬に案内と健康診査票を送付しています。

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

●受診料 500円(レントゲン撮影がある場合は1,500円) ※①、②の人で市民税非課税世帯、生活保護世帯、福祉医療受給者は、無料です(事前に、保健センターで申請してください)。

●持ち物 個別に郵送した健康診査票、健康保険証、受診料

●申し込み 電話で、医療機関に申し込んでください。

●その他 諏訪市健康づくりポイント対象事業です。

(問) 保健センター(内線592、591)

※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。

**都市再生整備計画事業の
事後評価原案への意見募集**

市は、平成31年度～令和3年度に国の交付金を活用して、上諏訪駅周辺地区において駅前交流テラスすわっチャオの整備や柳並線(延伸)の整備を行いました。交付金の成果を検証した評価の意見を募集します。

- 意見募集期間 11月15日(火)～29日(火)
 - 原案公表場所 都市計画課窓口(市役所別棟2階)、市ホームページ
 - 意見の提出方法 題名を「事後評価原案に関する意見」とし、氏名、連絡先、意見を記入の上、Eメールかファックスまたは郵送(消印有効)で提出してください。様式は問いません。
- (申)・(問) 都市計画課街路区画整理係(内線264)、Eメール tokei@city.suwa.lg.jp、FAX 52-8164

**相 談****くらしと健康の相談会**

弁護士による法律相談と、保健師による心の健康を含む健康相談が受けられます。

- 日程 12月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)
 - 時間 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(諏訪保健所)健康づくり支援課 ☎57-2927

**女性の悩み相談所を
開設します**

11月18日(金)～24日(木)は、全国一斉女性の人権ホットライン強化週間です。女性の人権問題に対する取り組みの一環として、女性の悩み相談所を開設します。

- 日程 11月22日(火)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 会場 長野地方法務局諏訪支局
 - その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用してお越しください。
- (問) 長野地方法務局諏訪支局総務課 ☎52-1043

**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。さまざまな目的の人が学んでいます。

- 出願期間 11月26日(土)～令和5年3月14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

**地域の安全を守る
諏訪市消防団員**

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

- 対象 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の人
- (問) 消防庶務課庶務係 ☎52-0299

**令和5年度諏訪市奨学生**

市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。原則貸付となりますが、特に成績優秀かつ品行方正な人には支給をします。



- 対象 次の要件を全て満たす人 ○市内に居住する人の子弟 ○経済的理由で就学が困難と認められること ○成績優秀、品行方正であること
 - 募集人数 若干名
 - 申し込み 12月9日(金)までに、教育総務課(市役所4階)または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
 - その他 卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50%以内、②償還額の25%以内)があります。
- (申)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)

**ほろ酔い勉強会**

- 日程 11月16日(水)
 - 時間 午後2時～4時(開場：午後1時30分)
 - 会場 諏訪中央病院講堂
 - 演題 Daily Move 虹色プログラム 運動不足解消・フレイル予防トレーニング実践編
 - 申し込み 諏訪中央病院ホームページから申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪中央病院広報調整係 ☎72-1000

**裁判員制度 間もなく名簿記載通知を発送します**

令和5年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に、名簿に登録されたことのお知らせ(名簿記載通知)を送ります。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることをお知らせするものです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。実際に裁判所にお越しいただく場合には、別途お知らせします。裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

(問) 長野地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎026-403-2008

**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… 11月17日(木) 午後5時15分～7時 ○休日… 11月27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。○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)

あそびのひろば

親子で発達を促すあそびの体験や、子育ての悩み相談ができます。

- 日程 11月15日(火)
- 日時 午前9時30分～11時30分(受け付け：午前9時から)
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象、定員 3歳までの子どもとその保護者 15組(先着順)
- 申し込み 参加を希望する人は、お問い合わせください。申込書をお渡しします。



(申)・(問) オアシス(諏訪圏域障がい者総合支援センター)〒392-0024 小和田 19-3、☎54-7713、FAX 54-7723

得するまちのゼミナール

まちのお店で働く人を講師に、料理、裁縫、美容などの専門知識や特性などを生かした少人数のゼミナール(講座)を開催します。20店舗が参加予定です。

- 日程 11月12日(土)～12月13日(火)
- 会場 各店舗
- 参加料 無料 ※材料費などがかかる場合があります。

※申し込み方法など詳しくは、諏訪商工会議所ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(申)・(問) 諏訪商工会議所 ☎52-2155

市公民館 Zoom 入門講座

Zoomの基礎知識や、ミーティングへの参加・開催方法などを学びます。

- 日程 12月1日(木)、8日(木)、15日(木) 全3回
- 時間 ○昼の部…午後2時～3時30分 ○夜の部…午後7時～8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 Zoom 初心者 ※初めて受講する人を優先します。
- 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 1,500円(教材費など)

- 申し込み 11月7日(月)～18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

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



講座



みんなで楽しく多肉植物寄せ植え講座

- 日程 11月25日(金)、26日(土) ※各日同じ内容です。
- 時間 午前10時～正午
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 市内在住、在勤、在学者
- 定員 各日15人 ※定員以上の申し込みがあった場合は抽選。

- 参加料 2,000円

- 申し込み 11月7日(月)～16日(水)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)

すわっチャオの子育て講座

①親子であそぼう！『リズムでるんるん♪』

リトミック、絵本の読み聞かせ、親子のふれあい遊びなどを行います。

- 日程 11月7日(月)
- 時間 午前10時～11時
- 対象、定員 市内在住の未就園児とその保護者 7組(先着順)

②あそびの日～多世代交流～

あやとり、けん玉、こま回しなどの日本の伝承遊びを多世代で楽しもう！

- 日程 11月20日(日)
- 時間 午前10時～正午、午後2時～4時
- 対象、定員 乳幼児・保育園児・小学生とその保護者・祖父母 各回50人(先着順)

③すわっチャオのクリスマス会

「3匹のこぶた」などの人形芝居を行います。サンタさんが登場するかも？！

- 日程 12月3日(土)
- 時間 午前10時30分～11時30分、午後2時～3時
- 対象、定員 乳幼児・保育園児・小学生とその保護者・祖父母 各回60人(先着順)

【①～③共通事項】

- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 事前に、直接窓口または電話で申し込んでください。

(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時30分)



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 11月25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 11月15日(火)
- 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 11月8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



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 11月16日(水)
- 時間 午後0時30分～3時30分
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 申し込み 11月15日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
- その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。

(申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833



諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

家や土地の賃貸や売却を検討している人の相談を受け付けます。

- 日程 11月26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)

※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。

**ギャンブル等依存症
家族講座**

- 日時・内容 12月1日(木)…講義「ギャンブル等依存症の理解」、体験発表・わかちあい 12月13日(火)…講義・演習「ギャンブル等依存症を抱える家族の対応について」、質疑応答・意見交換など 全2回
 - 時間 午後1時～4時(受付開始:午後0時45分)
 - 会場 長野市ふれあい福祉センター講堂
 - 対象 家族のギャンブルによる問題に悩む人
 - 定員 20名程度
 - 申し込み 11月16日(水)までに、電話で申し込んでください。
 - その他 ○新型コロナウイルス感染症対策として、当日は検温、マスクの着用をしてください。○発熱や風邪症状がある人は、参加を控えてください。
- (申)・(問) 長野県精神保健福祉センター
☎026-266-0280

**スポーツ****レディースソフトテニス教室**

- 日時 12月6日(火)、13日(火)、20日(火) 全3回 午前9時～正午
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住、在勤の女性
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市ソフトテニス協会内諏訪レディースソフトテニスクラブ(茅野)
☎72-2818

広報すわに掲載する広告を募集しています。
詳しくは、市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)をご覧ください。

**親子でenjoyサイエンス講座
もののバランスとりに挑戦!**

- 日時 12月10日(土) 午前10時～正午
 - 会場 中洲公民館学習室(2階)
 - 対象 市内小学生とその保護者
 - 定員 8組(先着順)
 - 参加料 500円(材料費)
 - 申し込み 11月21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)

**認知症予防・啓発講演会**

- 日程 12月3日(土)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 ○湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階) ○Zoomによるオンライン開催
 - 申し込み 11月25日(金)までに、電話かEメールまたは右のQRコードを読み取り、申し込んでください。
- (申)・(問) ライフドアすわ☎78-0477、Eメール info@lifedoor-suwa.jp



▲QRコード

**コリほぐし体操**

- 日時 ①30分クラス…11月7日(月)午後2時、11月9日(水) 午前10時 ②45分クラス…11月23日(水・祝)午後2時 ③ボールストレッチ45分…11月14日(月) 午後2時
 - 会場 駅前交流テラスすわチャオ
 - 定員 ①、②12人 ③8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)～音楽を使って体を動かそう!～
 - 日程、会場、定員 下表のとおり
- | 日程 | 会場 | 定員 |
|----------|------------|-----|
| 12/12(月) | 湯小路いきいき元気館 | 20人 |
| 12/19(月) | 豊田公民館 | 15人 |
| 12/26(月) | 四賀公民館 | 15人 |
- 時間 午後1時30分～2時30分
 - ②健康柔ら体操教室
 - 日程、会場、定員 下表のとおり
- | 日程 | 会場 | 定員 |
|----------|------------|-----|
| 12/2(金) | 湯小路いきいき元気館 | 25人 |
| 12/6(火) | 豊田公民館 | 15人 |
| 12/9(金) | とちの木ひろば | 8人 |
| 12/13(火) | なかよし広場 | 8人 |
| 12/22(木) | 浜崎公民館 | 10人 |
- 時間 午後1時～2時15分
 - その他 12月13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 11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)

■水中運動教室

- 日程 ○水曜日コース…12月7日、14日、21日、令和5年1月18日、25日 全5回 ○金曜日コース…12月9日、16日、23日、令和5年1月20日、27日 全5回
 - 時間 午前10時30分～正午
 - 会場 すわこランド(要入館料)
 - 定員 各コース15人(先着順)
 - 申し込み 11月15日(火)～16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

諏訪市公式 LINE 友だち募集中!

市公式LINEアカウントでは、市からのお知らせの中から自分が欲しい情報を受け取ることができます!
便利な市公式LINEを、ぜひご利用ください!

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

友だち登録は簡単!

上のQRコードを読み取り、LINEアプリ上で友だち登録!

〈広告欄〉**♪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 お問合ください
年少 (水) 16:10 11/2・9・16
年中長 (火) 16:10
11/1・8・15・29

お問い合わせは

(株)オクチ楽器

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★
11/11・25(金) 10:30
茅野センター

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



図書館 de ストレッチ

読書の合間にストレッチや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

■一般向け

ラジオ体操を中心としたストレッチを行います。お子さんも参加可能です。

●日程 11月26日(土)、12月6日(火)

■親子(乳幼児)向け

乳幼児向けの読み聞かせ「きかんしゃポッポ」とコラボして、絵本の内容に合わせた体操を行います。

●日程 12月21日(水)

【共通事項】

●時間 午前11時～11時30分

●会場 市図書館視聴覚ホール(2階)

●その他 ○動きやすい服装でお越しください。○イベント時に、関連書籍の展示を行います。

(問) スポーツ課 ☎57-2811

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



諏訪市バドミントンリーグ戦

●日時、会場 12月4日(日) 受け付け…午前8時30分から 市体育館

●種目 ○男子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ○女子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ※各種目で選手1人の重複を認めます。

●参加料 1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)

●申し込み 11月25日(金)までに、Eメールで申し込んでください。

●その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。

(申)・(問) 市バドミントン協会(雨宮)
Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com

防災行政無線の内容をメールで確認!

bousai.suwa-city@raidai.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)



第12回諏訪オープン卓球大会

3年ぶりの大会です。みなさんと卓球を楽しみませんか。

●日時 12月4日(日) ○受け付け…午前8時30分 ○試合開始…午前9時

●会場 清水町体育館

●対象 諏訪6市町村在住者、在勤者、在学者 ほか

●競技種目 ○中学生シングルス(男女別) ○高校生シングルス(男女別) ○一般シングルス(男女別) ※中学3年生は高校の部、高校3年生は一般の部に申し込んでください。

●参加料 ○中学生シングルス…1人500円 ○高校生シングルス…1人600円 ○一般シングルス…1人700円 ※当日集金します。

●申し込み 11月20日(日)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込んでください。

(申)・(問) 市卓球協会(牛山) ☎・FAX 52-6785、☎090-8841-3653、Eメール ushiyama@ss-crevo.co.jp



困りごとご相談ください 12月の相談日程

法律相談

【要予約】

12月15日(木) 13:00～17:00

※11月18日(金)から予約受け付け。

会場: 市役所502会議室(5階)

定員: 8人 ※利益相反の際は断ります。

相談員: 五味正明弁護士

予約先: 市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談

【要予約】

12月8日(木) 10:00～15:00

予約先: 諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談

【要予約】

12月7日(水)、17日(土) 10:30～16:50

予約先: 男女共同参画係(内線289)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00

保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00～16:00

すわ☆あゆみステーション(あゆステ)

(市役所4階) 学校教育に関すること ☎

75-8150、子ども・家庭に関すること ☎

75-8151、発達に関すること ☎75-1176

育児相談

平日 9:00～16:00

にじいろたまご城南 ☎53-6513

にじいろたまごこなみ ☎58-4522

行政相談

12月16日(金) 13:30～15:00

会場: 市役所502会議室(5階)

相談員: 行政相談委員

市民課市民窓口係(内線116)

企業経営相談

平日 9:00～17:00

商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

平日 9:00～17:00

相談員 ☎090-1473-8423

(問) 地域支援係(内線284、288)

心配ごと相談

毎月第1・3金曜日(平日) 13:00～16:00

市社会福祉協議会(湯小路いきいき元

気館内2階相談室) ☎52-2508

結婚相談

毎月第1・3土曜日 13:00～16:00、

毎月第2・4水曜日 18:00～20:00

市社会福祉協議会(湯小路いきいき元

気館内3階会議室) ☎52-2508

在宅介護相談(毎日24時間対応)

聖母在宅介護支援センター ☎52-3512

在宅介護支援センターかりんの里 ☎57-5533

在宅介護支援センター湯の里 ☎57-1000

在宅介護支援センター西山の里 ☎56-1000



休日水道温泉修理所 (11月、12月第一週)

11/3(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
11/12(土)	大和設備 ☎58-1900
11/13(日)	林組工業所 ☎58-1336
11/19(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
11/20(日)	丸三上田商店 ☎58-0171
11/23(水・祝)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
11/26(土)	電管エンジニアリング ☎53-1421
11/27(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421
12/3(土)	スワテック建設 ☎78-9011
12/4(日)	日設工業 ☎58-2281



今月の納税・保険料 納期限は11月30日(水)

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

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





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>



市内で活動するGOODな

団体、サークルなどを紹介!

ぐる～ぶ通信



朗読ボランティア

諏訪市赤十字奉仕団朗読班

視覚障がいがある人に
寄り添った活動を行う

活動情報

- 活動日時 ○定例会…毎月第4火曜日 午後1時30分～2時30分 ○録音日…毎月初め 午前9時～午後4時30分
- 場所 湯小路いきいき元気館
- 問い合わせ ☎53-3197(牛山)

「活動と魅力を教えて!」朗読班は、視覚障がいがある人のために広報紙を朗読し、録音を行い「声の広報」を作っています。活動は20年以上前から行っており、現在は14人で活動しています。「声の広報」の作成は、読む人、パソコンの操作をする人、読み間違えないか確認する人が1組となり行います。練習を重ねて伝わりやすい朗読をすることや、写真などの説明を加え、広報紙の内容を正しく伝えられるように心掛けています。今後は、図書館の本の朗読などを行い、視覚障がいがある人に一層寄り添った活動を行いたいと考えています。毎月の活動は、和やかな雰囲気の中、協力して行っています。朗読が好きな人や、興味がある人はお気軽にお問い合わせください。

始めよう! 地球にやさしい生活

みんなでゼロカーボン

高原湖畔都市から海洋プラスチック削減、脱炭素社会実現へ
給水スポットを設置しました

諏訪市役所(1階ロビー、3階エレベーターホール)、駅前交流テラスすわっチャオ、霧ヶ峰自然保護センターに給水スポットを設置しました。これは、脱炭素社会・循環型社会実現に1歩近づくことを期待した取り組みです。

プラスチックごみが適正処理されずに海に流れ込む、海洋プラスチックが問題視されています。また、使い捨てプラスチックは、1回だけの使用のために製造過程で多くの二酸化炭素を排出します。この問題を解決するには、一人

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。

問 環境課環境保全係(内線215)

ひとりの意識改革が必要不可欠です。脱炭素社会を実現するため、できることから取り組みましょう!



マイボトルをお持ちいただき
ご自由にお使いください!



市ホームページ



マチイオアプリ



市公式LINE



市公式Facebook



市公式YouTube

10月から広報すわの編集担当になりました。編集業務は初めてのため、新しく覚えることが多く、勉強の日々が続いています。不慣れな中ですが、記事の見やすさ、内容の分かりやすさを大切にしながら、編集に取り組んでいます。明るい記事が届けられるように、日々の業務に励んでいきますので、これからよろしくお願いします!(C) **編集後記**

■広報すわ12月号の配布日は、11月29日(火)～12月3日(土)の予定です。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

広報すわ 2022.11 24

■発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)52-4141 代表

■編集 秘書広報課広報戦略係
https://www.city.suwa.lg.jp
■印刷 ポスティング(株)オノエ印刷
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。