



特集 考えようヤングケアラーのこと P2~3

お知らせ

諏訪市の家計簿	P4~5
スポーツ少年団の団員募集	P6~7
所得税の確定申告、市・県民税(住民税)の申告	P8~9
消防団員募集	P12

防災を祈願して

1月8日(日)に諏訪市の無火災を祈って、第76回諏訪市消防出初式が行われました。式でははしご乗りや分列行進が披露され、楽しんで観覧する人々の姿が見られました。

考えよう ヤングケアラーのこと

～子どもの権利 子どもが子どもでいられる街に～

お問い合わせ
すわ☆あゆみステーション
(こども課・教育総務課内)
☎ 0266-75-8151

近年、耳にすることが増えてきたヤングケアラー。本来大人が担うような家事や、家族の世話などを日常的に行っている子どものことをいいます。

共働きが一般化し、家庭にかけられる時間が少なくなる中で、働いている親の代わりに子どもが家の中のことをやるというのが、人手が足りない家庭ほど顕著になってきました。家族の手伝い・手助けをするのは「普通のこと」かもしれませんが、学校生活に影響が出たり、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかったりしている場合は注意が必要です。

ヤングケアラーについて正しく理解し、1人でも多くの人が子どもたちのSOSに気付けるよう社会全体で支援の輪を広げましょう。

ヤングケアラーはこんな子どもたちです



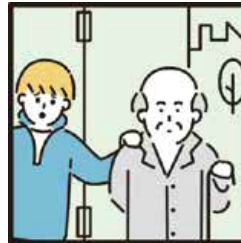
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声掛けなどの気づかいをしている。



日本語が第1言語でない家族や、障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

なぜヤングケアラーは見すごされてしまうのか

- ▶ 親も子どもも、家族のことは家族でしなければならないと思っている
- ▶ 子ども自身も単なる手伝いだと思っている、ケア負担に気付きにくく、声を上げにくい
- ▶ ケアしている子どもの悩みを聞いてくれる人や場がない
- ▶ 子どもがケアをしている、負担がかかっていると大人が思っていない
- ▶ 障がいや病気を持った家族のことを隠している

参考: 田中悠美子氏による学習会 (令和4年12月13日開催) 資料

「自分がヤングケアラー？」
自覚がないことも…

令和4年度長野県ヤングケアラー実態調査では、「世話をしている家族がいる」と答えたのは小学5、6年生が11.6% (8人に1人)、中学生が6.3% (15人に1人) でした。そのうち小学5、6年生に、自分がヤングケアラーだと自覚しているか尋ねたところ、「当てはまる」と答えたのは8.7%にとどまり、当事者であることを認識しづらい状況と言えます。

「お手伝い」と「ケア」の違い

子どもが家事や家族の世話をすることは、通常「お手伝い」と考えられます。しかし、年齢や成長段階に見合わない負担や責任を負い、日常生活に支障が出るくらい長時間にわたる場合は「お手伝い」という言葉では収まりません。家族の生命や生活に直結する世話などは「ケア」と言えます。

「ケア」による影響

良い面

- 料理や掃除など生活のスキルが身に付く
- 他者への思いやりや責任感が育つ
- 障がいや病気への知識や理解が深まる

悪い面

- 学校の遅刻・欠席が増える、進学をあきらめる
- 睡眠不足、疲労感、感情が不安定になる
- 友達と遊ぶ時間がなくなる



ケアを担うことで子どもとしての時間や生活を楽しめない状況は、変えていく必要があります

子どもと関わる大人のみなさんへ

まず「話」を聞き、寄り添いましょう

本人に自覚がなかったり、家庭の事情から周囲に相談できないヤングケアラーもいます。ヤングケアラーの存在に気付いたら、本人に気に掛けていることや、いつでも相談に乗ることを伝えるだけでも助けになる場合があります。まずは寄り添いながら話を聞き、本人と家族の状況を理解しましょう。そして、本人の意思を尊重した上で、相談窓口につなげましょう。

家族のお世話を頑張るあなたへ

頼っていいよ 自分の気持ちを言葉にしよう

大切な家族のために頑張っていることは素晴らしいことです。しかし、お世話やお手伝いに追われ、学校や勉強、進路のこと、友達と過ごす時間のことなど、1人で悩みを抱えていませんか。誰かに悩みを話すことは、とても勇気のいることだと思います。それでも話をしてみませんか。これからどうしていけばいいのか、一緒に考えましょう。



相談はこちらへ まずはお電話ください

- すわ☆あゆみステーション(あゆステ) ☎0266-75-8151
- 長野県諏訪児童相談所 ☎0266-52-0056
- 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)
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310(無料)

すわ☆あゆみステーション「ヤングケアラー学習会」を開催しました

令和4年12月に、立教大学コミュニティ福祉学部福祉学科助教 田中悠美子先生による学習会を行い、ヤングケアラー支援についての理解を深めました。ヤングケアラーを全く知らなかった人や、福祉・介護・教育関係者など立場はそれぞれですが、子どもたちのために自分に何ができるのかを考える大切な機会になりました。

学習会参加者の感想



ヤングケアラーという言葉をはじめて理解できました。家庭の問題は気付きにくく、本人の自覚もなく、かなり難しい問題だと感じました。子どもに関わる大人(支援者・親など)がヤングケアラーの知識をまず持つこと、そして気付くことから始まると学びました。

子どもは困っているか聞かれても、「大丈夫です」と困っていることは話さない。普段からの見守りや、つながりがあることが必要ではないかと感じた。子どもとして守られる権利のため、安心できる場や人を作り、子どもと一緒に向き合っていくことが大切だと感じました。



あゆステでは今回の学びを生かし、学校や関係機関と連携した支援につなげていきます
お困りのことがあれば、ご相談ください

市有財産の状況

土地 1,437,410 m ²	行政財産	1,097,109 m ²
	普通財産	340,301 m ²
建物 193,064 m ²	行政財産	180,001 m ²
	普通財産	13,063 m ²
山林原野(普通財産)		11,321,011 m ²

○行政財産…市が行政上の目的のために所有しているもの(庁舎、学校、道路など)のことです。

○普通財産…行政が直接使用する財産ではなく、その経済的価値を保つ財産のことです。

財政健全化法による財政指標

令和3年度の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回っていますが、将来負担すべき債務が課題となっています。引き続きこの改善に向けて取り組んでいきます。

区 分	早期健全化基準	諏訪市の比率
実質赤字比率	12.97%	(黒字)
連結実質赤字比率	17.97%	(黒字)
実質公債費比率	25.0%	5.9%
将来負担比率	350.0%	67.2%

令和4年度(上半期)一般会計予算の概要

令和4年度上半期の一般会計予算は、当初予算額200億円に対し、その後3回、金額にして17億198万6千円の補正を行った結果、令和4年9月30日現在の現計予算額は217億198万6千円となりました。これは前年同期に比べ、金額で6億2,635万3千円、率にして3.0%の増となります。



予算額 217億198万6千円
(R4.9.30 現在)

市税	75億5,100万円
地方交付税	33億6,000万円
国庫支出金	28億4,743万5千円
諸収入	16億8,360万5千円
県支出金	12億9,017万1千円
地方消費税 交付金	12億5,800万円
繰越金	12億3,220万6千円
その他	24億7,956万9千円



予算額 217億198万6千円
(R4.9.30 現在)

民生費	75億4,696万4千円
総務費	29億4,384万2千円
土木費	20億4,471万7千円
商工費	20億3,789万8千円
公債費	19億8,622万5千円
衛生費	19億7,145万円
教育費	19億6,140万9千円
その他	12億948万1千円

特別会計の状況

会 計 名	令和3年度決算			令和4年度予算
	収入済額	支出済額	差 引 額	現計予算額 (R4.9.30 現在)
国民健康保険	48億9,016万8千円	48億5,615万6千円	3,401万2千円	48億1,782万円
霧ヶ峰リフト事業	4,456万6千円	4,456万6千円	0円	5,336万9千円
公設地方卸売市場事業	4,585万3千円	3,006万7千円	1,578万6千円	4,668万9千円
駐車場事業	995万6千円	950万3千円	45万3千円	1,203万7千円
後期高齢者医療	7億7,263万8千円	7億4,949万8千円	2,314万円	7億7,526万3千円

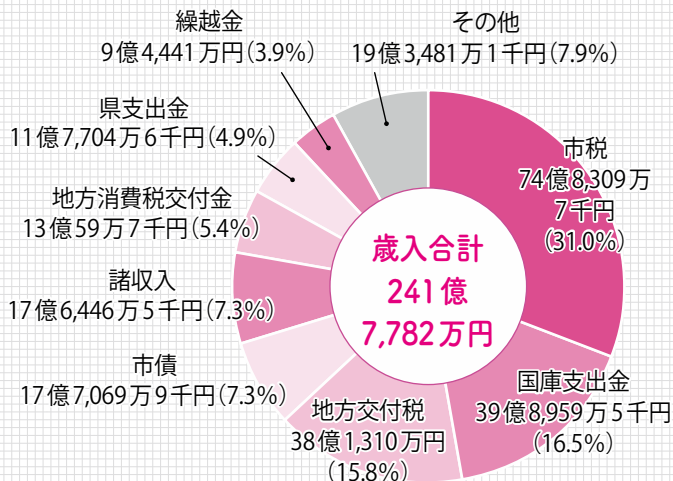
諏訪市の家計簿

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

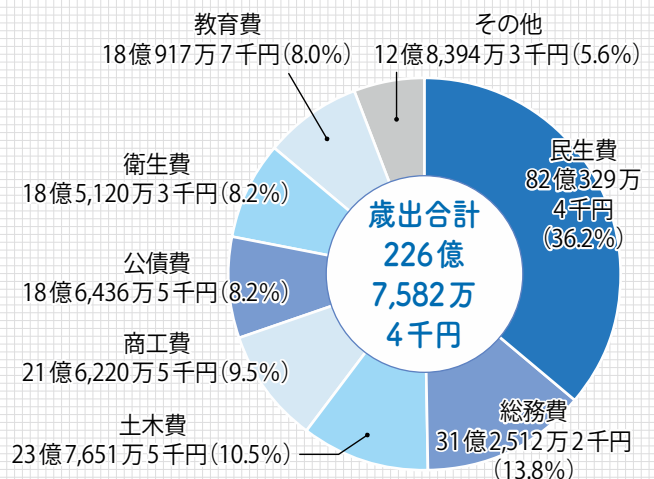
令和3年度一般会計決算の概要

令和3年度諏訪市一般会計歳入決算額は、241億7,782万円で、前年度と比べて37億2,571万3千円の減となりました。歳入では市税が最も多く、全体の31.0%を占めています。歳出決算額は、226億7,582万4千円で、前年度と比べて42億8,329万9千円の減となりました。

◎ 歳入の内訳



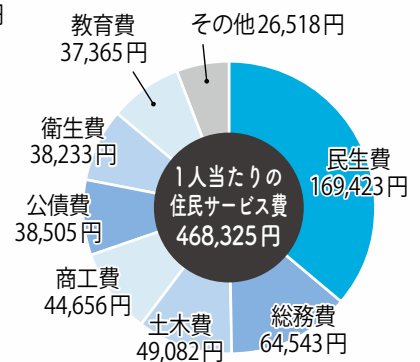
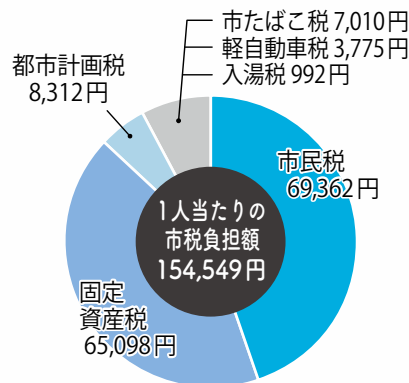
◎ 歳出の内訳



👉 市民1人당に換算すると…

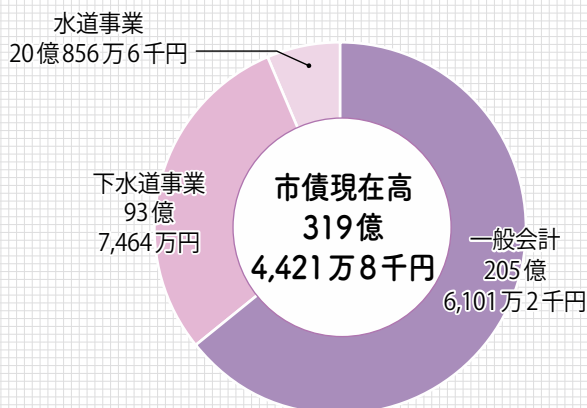
市全体では、市税のほかに国から入るお金や繰越金などの収入によって黒字となりましたが、財政は厳しい状況が続いています。引き続き、健全で計画的・効率的な財政運営を図りながら、市民サービスの向上と魅力あるまちづくりを進めていきます。

※1人当たりの額は、令和4年3月31日現在の登録人口(48,419人)で割った単純平均。



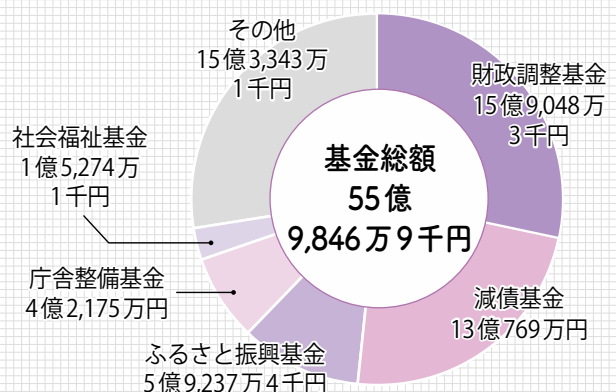
市債の状況

市債は、家計でいうローン(借入金)のことです。



基金の状況

基金は、家計でいう貯金のことです。



諏訪市スポーツ少年団団員募集

諏訪卓球(卓球)

- 日時 毎週土・日曜日 午後1時～4時
- 場所 上諏訪中学校卓球場
- 対象、会費 小学生～中学生 年間2,000円
- 連絡先 ☎070-8347-1096、FAX 53-7127(吉川)
- メッセージ 保護者も一緒に練習します。



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

令和5年度の団員を募集しています。参加を希望する人は、各団体へ申し込んでください。

諏訪市サッカー(サッカー、フットサル)

- 日時 毎週月・水・金曜日 午後6時～8時45分(年長の園児と小学校低学年の児童は午後8時まで)
- 場所、対象 中央公園スポーツ広場 年長の園児～中学生
- 会費 入会金2,000円、月1,500円
- 連絡先 ☎090-8683-7595、Eメール suwafc.you@gmail.com(高山)
- メッセージ 通称「諏訪FC」といいます。サッカーの試合や大会でいろいろな所に行けて、練習も楽しいですよ。

新体操クラブオリーブ(新体操)

- 日時 毎週金曜日 午後6時～8時20分
- 場所 主に城南小学校体育館
- 対象、会費 小学生以上 入会金2,000円、月3,500円
- 連絡先 ☎090-5547-7214(宮澤)
- メッセージ ボールやりボンなどを使い、楽しみながら音楽に合わせて練習して、イベント出演もします。異年齢の友達もできます。未就学児クラスもあります。



武道空手諏訪少年クラブ(武道空手道)

- 日時 毎週火・金曜日 午後6時～7時30分
- 場所 諏訪道場(沖田町4丁目21-2 THビル3階)
- 対象 園児～中学生
- 連絡先 ☎57-4875・090-8108-9302、FAX 55-2149(今津)
- メッセージ 心技体を身に付け、強く優しくを目標に指導しています。体だけでなく、精神的にも強くなり、困難に負けない人間づくりをめざして活動しています。

城南スーパーエンジェルス(バレーボール)

- 日時 ○毎週月・水曜日…午後6時～9時 ○毎週土・日曜日…午前9時～午後4時
- 場所、対象 城南小学校体育館 諏訪圏域の小学生
- 会費 入会金2,000円、月2,500円 ※兄弟割引あり
- 連絡先 ☎090-3473-5727、FAX 53-2140(笹岡)
- メッセージ 女子も男子も一緒に楽しく練習しています。気軽に見学や体験に来てください!

少林寺拳法諏訪市(少林寺拳法)

- 日時 ○毎週木曜日…午後6時30分～7時30分 ○毎週土曜日…午後4時30分～6時
- 場所、対象 市武道館 小学生～中学生(保護者も可)
- 会費 入会費3,000円、更新費4,000円(年1回)、月2,000円
- 連絡先 ☎090-1868-9895、Eメール furukawa.hf@gmail.com(古河)
- メッセージ 少林寺拳法の修練や各種大会を通し、自信と勇気と行動力を伴った人間形成を目的としています。

豊田バレーボールクラブ(バレーボール)

- 日時 ○毎週火・金曜日…午後6時15分～9時 ○毎週土曜日…午後0時40分～4時
- 場所 豊田小学校体育館
- 対象、会費 小学生 年間1万2,000円
- 連絡先 ☎090-7831-5138(山田)
- メッセージ みんなで楽しくバレーをして体を動かしませんか。週に1度からの参加でも大丈夫です。興味のある人は見学だけでも大歓迎です♪

諏訪空手道(空手道)

- 日程 毎週火・木・金曜日
- 時間 ○初級クラス…午後6時30分～7時30分 ○上級クラス…午後7時30分～9時
- 場所、対象 市武道館 園児～大人(上限なし)
- 会費 月5,000円
- 連絡先 ☎090-2200-5816、FAX 050-3156-7251(藤森)
- メッセージ 空手道は小さいお子さんから年配の人まで体力に応じて行える競技です。お子さんと一緒に家族みんなで始めてみてはいかがでしょうか?

湖南バレーボールクラブ(バレーボール)

- 日時 ○毎週火曜日…午後7時～9時 ○毎週土曜日…午前9時～正午
- 場所、対象 湖南小学校 小学生の女子
- 会費 入会金2,700円、月1,250円
- 連絡先 ☎090-6486-5291、Eメール shinmee@nifty.com(植松)
- メッセージ 諏訪市全域から多くの子どもたちが参加しています。低学年は楽しく、高学年はレベルの高い技術が身に付くよう活動しています。体験にぜひ来てください。



諏訪ベースボールクラブ(軟式野球)

- 日程 毎週土・日曜日、祝日
- 時間 午前8時～午後3時(小学校1年生～3年生は正午まで)
- 場所 クリーンレイクグラウンド、豊田小学校
- 対象 諏訪圏域の小学生(学校、性別は問いません)
- 連絡先 ☎090-1655-0547(小松)
- メッセージ 仲間と一緒に野球を楽しもう!体験いつでも大歓迎!記録会、お楽しみも行っています。お気軽に何でもお問い合わせください。

四賀ドラゴンズ(軟式野球)

- 日程 毎週土・日曜日
- 時間 ○土曜日…午前8時～午後4時 ○日曜日…午前8時～正午
- 場所 沖田公園、四賀小学校校庭・体育館
- 対象 小学生
- 会費 入会金2,000円、年間1万4,000円
- 連絡先 ☎090-2376-6019(北澤)
- メッセージ 新入団員、大募集中!!未経験者大歓迎!!見学も随時受け付けています。

城南スコーピオンズ(軟式野球)

- 日程 毎週土・日曜日、祝日
- 場所 城南小学校校庭
- 対象 小学生
- 連絡先 ☎090-4236-9236(奥村)
- メッセージ 仲間と一緒に野球を楽しみませんか。女の子も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。



中洲トチンボク(軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日、祝日
- 時間 午前8時～午後5時のうち4時間
- 場所 中洲小学校校庭
- 対象 小学生
- 会費 入会金5,000円、年間1万円
- 連絡先 ☎090-2320-5891(河西)
- メッセージ 毎週校庭で4時間元気に活動しています。楽しい仲間がグラウンドで待っています。体験・見学も随時OK!インスタも要チェック!



湖南キラース(軟式野球)

- 日程 毎週土・日曜日
- 時間 ○3月～10月…午前8時～午後5時 ○11月～2月…午前8時～午後4時
- 場所 西山グラウンド
- 対象 小学生(学校は問いません)
- 会費 入会金5,000円、月3,500円
- 連絡先 ☎090-4966-9656(片岡)
- メッセージ クラブチームとしていろいろな学校の仲間たちが一緒に活動しています。詳しくはホームページへ。



▲QRコード

諏訪市バドミントン(バドミントン)

- 日程 毎週木曜日
- 時間 ○小学生…午後5時45分～7時15分 ○中学生…午後7時30分～9時
- 場所、対象 市体育館 小学生～中学生(市外も可)
- 会費 年間1万2,000円
- 連絡先 ☎・FAX 73-2751(有賀)
- メッセージ 定員枠の関係から募集は若干名となります。小学生の部で練習補助に協力してくれる人も募集しています。経験は問いません。

霧ヶ峰スキー(アルペンスキー、クロスカントリースキー)

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



諏訪市柔道(柔道)

- 日時 毎週月・水・金曜日 午後7時～9時30分
- 場所、対象 市武道館柔道場 小学生から一般
- 会費 入会金1,500円、月1,000円
- 連絡先 ☎・FAX 52-1183(武井)
- メッセージ 礼儀作法やけがをしないための受け身を覚え、日本の伝統的な運動文化である柔道を習いたい人を募集します。気軽に見学に来てください。

中洲剣道クラブ(剣道)

- 日時 ○毎週水曜日…午後6時～7時
○毎週日曜日…午後3時30分～5時
- 場所、対象 福島第2公民館、中洲小学校体育館、諏訪南中学校武道場 小学生～中学生
- 会費 月1,000円(防具一式貸出料を含む)
- 連絡先 ☎53-5763(平林)
- メッセージ 創立50周年の伝統あるクラブです。剣心を目標に掲げ仲良く稽古に励んでいます。インターネットで「中洲剣道クラブ」と検索してください。



諏訪湖ヨット(ヨット)

- 日時 毎週日曜日、祝日 午前9時～午後5時
- 場所 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 小学校3年生～中学校3年生
- 会費 年間1万5,000円(ヨット貸与料、諏訪市セーリング協会登録料、スポーツ安全保険料を含む)
- 連絡先 ☎090-7900-8595、FAX 23-7599(笠原)
- メッセージ 2028年長野国民スポーツ大会セーリング競技が諏訪湖で開催される予定です。長野県代表選手をめざしましょう!!

申告期間は、2月16日(木)～3月15日(水)です！

所得税の確定申告 市・県民税(住民税)の申告

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

◎所得税に関するお問い合わせ…諏訪税務署 ☎52-1390

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

■市・県民税、所得税の申告相談日程

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

●受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

日程	地区	混雑予想		会場
		午前	午後	
16日(木)	四賀(武津、桑原、細久保、普門寺)、 沖田町	△	○	四賀 公民館
17日(金)	四賀(神戸、飯島、赤沼、郊外、開拓地)	○	○	
20日(月)	中洲(上金子、中金子、福島新町、 北福島)、南町	△	△	中洲 公民館
21日(火)	中洲(神宮寺、下金子、福島)	○	○	
22日(水)	湖南(田辺、大熊、あさひ)	△	△	湖南 公民館
24日(金)	湖南(北真志野、南真志野)	△	△	
27日(月)	豊田(有賀、小川)	×	△	豊田 公民館
28日(火)	豊田(文出、上野、硯石)、後山、板沢、 青木沢	○	△	
1日(水)	大和	×	△	市役所 201 会議室 (2階)
2日(木)	湯の脇、渋崎、杉菜池	×	△	
3日(金)	湖岸通り	△	△	
6日(月)	諏訪、岡村、赤羽根	△	△	
7日(火)	元町、清水、榊町	△	○	
8日(水)	小和田、小和田南	△	△	
9日(木)	末広、大手	△	○	
10日(金)	高島1・3	△	△	
13日(月)	高島2・4、角間新田、金山、くるみ台、 茶臼山、立石町	△	△	
14日(火)	尾玉、緑ヶ丘、強清水、桜ヶ丘、双葉ヶ丘	△	△	
15日(水)	城南、上川	○	○	

■混雑予想

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

■次の申告のご相談は諏訪税務署で

○土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの資産の売却や交換
○先物取引 ○相続・贈与等に係る生命保険契約などに基づく保険年金 ○損失、繰越損失 ○1年目の住宅借入金等特別控除 ○青色申告の人 ○外国人 ○消費税、贈与税
○令和3年分以前の所得税 ○雑損控除 ○仮想通貨の取引

■必ずお持ちいただく物

○次の、①と②の両方

※郵送で提出する場合は、コピーを同封してください。

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

○税務署からの利用者識別番号通知書やはがき(ある人)

○マスク(感染症対策のため)

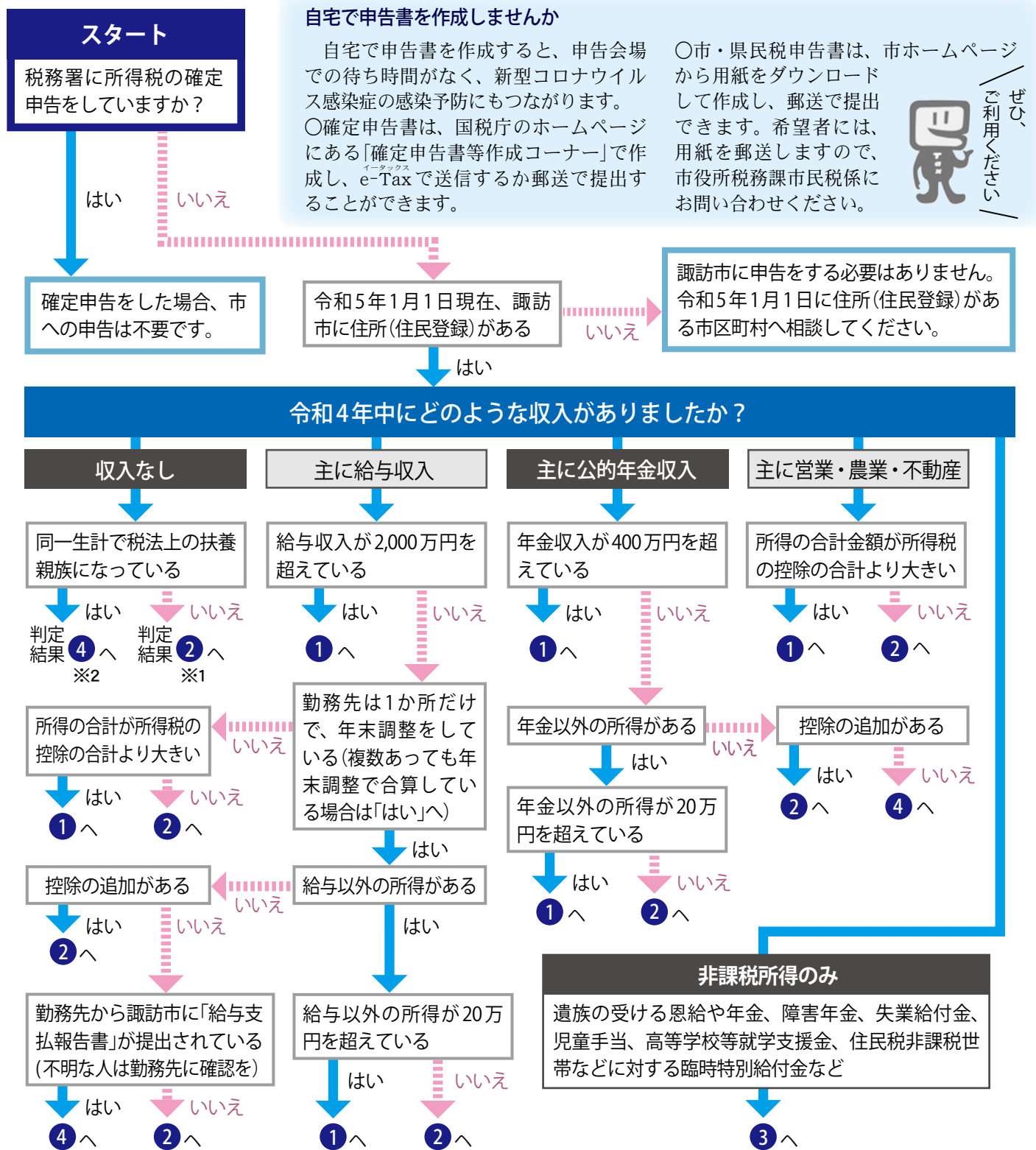
○黒色インクのボールペン(感染症対策のため)

■必要に応じてお持ちいただく物

所得(収入)	給与・年金所得	源泉徴収票
	雑・一時所得	収入と経費の分かる書類(個人年金等支払金額のお知らせなど)
	営業・農業・不動産所得、太陽光発電による売電所得	収入と経費の分かる書類(収支内訳書や帳簿)、令和4年度固定資産税の課税明細書または名寄帳の写し、新型コロナウイルス感染症に係る給付金等の交付決定通知書など
	社会保険料控除	社会保険料(国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料など)の領収書や控除証明書
控除	生命保険料・地震保険料控除	保険料支払額などの証明書
	配偶者(特別)控除	配偶者の所得が確認できる物
	医療費控除	医療費控除の明細書、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」
	セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)	セルフメディケーション税制の明細書、健康の保持増進および疾病予防への取組を明らかにする書類
	寄附金控除	寄附金の領収書や証明書
	障害者控除	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など
その他		申告者本人名義の口座が分かる物(所得税の還付がある場合)

あなたは市・県民税の申告が必要？

フローチャート(下図)を参考に確認してください。



判定結果

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

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

Topic 02

みなさんの参加をお待ちしています

諏訪市職員採用説明会の開催

- 内容 諏訪市の紹介、採用試験の案内 など
- 日時 3月4日(土) 午前10時から(1時間程度)
- 会場 Zoomによるオンライン開催
- 対象、定員 令和5年度に諏訪市職員採用試験の受験を考えている人やその家族 50人(先着順)
- 参加料 無料 ※通信費は参加者負担
- 申し込み 2月1日(水)～22日(水)に、ながの電子申請で申し込んでください。
- その他 ○申し込みいただいたメール ▲電子申請アドレス宛てに、参加方法などの詳細をお送りします。○説明会の参加の有無は、採用試験の可否に一切関係ありません。



(申)・(問) 総務課職員係(内線334、335)

Topic 04

期限内の申請をお願いします

不妊・不育治療費等助成事業が変わりました

令和4年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
- 対象費用 ○保険適用の有無は問わず医師が認める不妊および不育治療費 ○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 対象費用の自己負担分から、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、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 保健センター(内線592)

▲QRコード

Topic 01

3月末まで公費負担により接種できます

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

新型コロナウイルスワクチンは、令和5年3月末まで公費負担により接種を受けられます。未接種の人は早めの接種をご検討ください。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。



▲QRコード

■接種を受ける際の注意事項

- 12歳以上の人は、オミクロン株対応2価ワクチンの追加接種を初回接種時の使用ワクチンにかかわらず受けられます(前回接種から3か月以上の接種間隔が必要です)。
- 集団接種による接種を希望する場合は、予約・相談センター(☎0570-002-090)への電話かインターネットで予約してください。接種会場は、諏訪赤十字病院1階ロビーです。
- 12歳以上の人が個別接種による接種を希望する場合は、医療機関に日程などを確認して予約してください。
- 12歳未満の小児および乳幼児の個別接種会場は、指定された医療機関です。接種の予約は、医療機関では受け付けていません。市ホームページなどで日程と会場を確認し、予約・相談センター(☎0570-002-090)への電話かインターネットで予約してください。

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

Topic 03

みなさんのご意見をお寄せください

上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョン(案)のパブリックコメント

上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョンは、上諏訪駅周辺の今後10年程度の未来を見据えた、公民連携のまちづくりの方向性を示す道しるべです。このビジョンに対する意見を伺うため、パブリックコメントを行います。

- 募集期間 2月21日(火)～3月13日(月)
- 閲覧場所 市役所1階ロビー、都市計画課(市役所別棟2階)、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ
- 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者、諏訪市にゆかりのある人
- 提出方法 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、都市計画課へ持参するか郵送(最終日消印有効)、ファックスまたはEメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所か市ホームページにあります。



▲QRコード

(申)・(問) 都市計画課街路区画整理係(内線264)、☎392-8511 諏訪市高島一丁目22番30号、FAX 52-8164、Eメール tokei@city.suwa.lg.jp

Topic
05

低所得の子育て世帯が対象です

子育て世帯生活支援特別給付金・
子ども支援特別給付金の申請期限は2月28日(火)です

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

12月定例市議会の報告

会期:令和4年11月29日(火)
～12月15日(木)

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。

■議決された主な条例

- 諏訪市国民健康保険税条例の一部改正…令和5年度から資産割を廃止するとともに、5年間にわたり所得額割などの税額分を段階的に改定するための改正です。
- 諏訪市手数料徴収条例の一部改正…コンビニエンスストアにおける住民票などの交付サービスの利用向上とマイナンバーカードの普及促進を図るため、コンビニ交付サービスに係る交付手数料を、特例期間を定めて減額するための改正です。
- 諏訪市福祉医療費給付金条例の一部改正…子育て世帯の医療費に係る負担を軽減し、子育て支援を推進するため、令和5年4月から乳幼児などに係る福祉医療費の受給対象を、18歳到達年度の年度末まで拡大することなどに伴う改正です。

■令和4年度一般会計補正予算…5億3,058万1千円を補正し、累計額は225億2,777万2千円となりました。

- 議会費…11万9千円 ●総務費…3,466万8千円 ●民生費…2億9,008万5千円 ●衛生費…3,047万6千円 ●労働費…50万円 ●農林水産業費…3,206万6千円 ●商工費…8,341万円 ●土木費…△261万4千円 ●消防費…34万9千円 ●教育費…6,213万9千円 ●公債費…△61万7千円

■令和4年度特別会計補正予算

- 国民健康保険特別会計…国民健康保険基金への積立金および実績確定による保険給付費等交付金の償還金6,271万円を計上し、累計額は48億8,053万円となりました。
- 後期高齢者医療特別会計…長野県後期高齢者医療広域連合への保険基盤安定負担金の額の確定に伴い1,410万4千円を減額計上し、累計額は7億6,115万9千円となりました。

地域を守る身近なヒーロー

消防団員募集中!!

消防団は、地域の消防防災リーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

あなたも、地域を守る一員として活躍しませんか。

問 消防庶務課 ☎ 52-0299

見つけた、
もうひとつの場所

「消防団PRポスター」(消防庁)(https://www.fdma.go.jp/relocation/syobodan/data/policy/pf/items/PL_sdb_202212.png)を加工して使用

【あなたの力を貸してください!】

近年、自然災害が頻発しています。また、南海トラフ地震の発生確率も高まっており、諏訪地域でも大きな被害が予測されています。そんな中、消防団員には地域防災の中核として高い期待が寄せられています。

現在、市内では約680人のみなさんが消防団員として活躍しています。最近では女性の参加も増えており、その経験などを生かして災害に弱い立場の人を訪問したり、予防広報活動などで活躍したりしています。

諏訪市消防団では、団員を随時募集しています。市内在住・在勤・在学の満18歳以上で入団を希望する人は、消防庶務課か近くの消防団員にお問い合わせください。

【こんな活動をしています!】

消防団は、火災・災害時の対応やそれらに備えた訓練、防火活動などを行っています。

諏訪市消防団サポート事業

諏訪市消防団員とその家族が市内の協力事業所などを利用した際に、さまざまな特典を受けられます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲市ホームページ



出初式:受付



出初式:分列行進



総合訓練



水害対応(令和4年8月5日)

◆掲載者には写真を無料で送ります。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)

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／
Photo まちニュース



12/ 5
(月)

明るい選挙の実現に向けて



明るい選挙啓発ポスター・標語表彰式

ポスターは応募総数156点のうち16人の児童が入選し、標語は応募総数265点のうち15人の児童・生徒が入選しました。入選を受け、市内小・中学生の29人が表彰されました(うち2人はポスター・標語の両方入選)。



12/10
(土)

貴重な販売体験



チャレンジショップ2022

「相手意識に立つものづくり科」の学習の一環として、市内中学生が、授業で制作した作品の販売体験を駅前交流テラスすわっチャオで行いました。中学生は作品のPRをして、積極的に来場者に販売しました。



12/17
(土)

オンライン生配信で開催



チャオフェス2022

すわっチャオのオンライン配信講座の受講生が、オンライン文化祭を開催しました。コロナ禍の影響で発表の機会が減っている高校生の支援などを目的に行い、市内の高校の演劇部やバンドなどが練習の成果を披露しました。



12/17
(土)

邦楽の世界を楽しむ



第44回市芸術祭「津軽三味線あべや」

市芸術祭が開催され、津軽三味線や伝統芸能を中心とした邦楽ユニット「あべや」が、津軽じょんがら節などを演奏しました。諏訪邦楽ジュニア隊との共演もあり、来場者は津軽三味線や琴の音色を楽しみました。



12/26
(月)

守屋山バイオトイレ整備プロジェクト



寄附金が目標金額に達成しました

守屋山に衛生的なトイレを設置するために募集した寄附金が、目標金額に達成しました。多くのみなさんから寄附をいただき、三峰川電力株式会社様からも寄附金をいただき、1月11日(水)に市長が感謝状を贈呈しました。



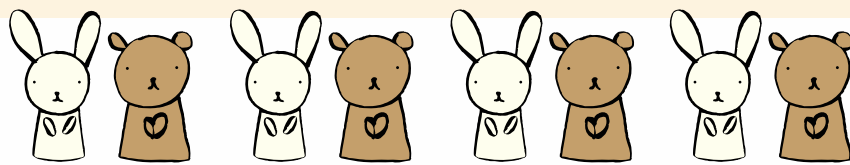
1 / 1
(日・祝)

霧ヶ峰高原から初日の出を拝む



初日の出リフト

リフトに乗り、霧ヶ峰スキー場の頂上から初日の出を拝むイベントを開催しました。厳しい冷え込みの中、早朝から約150人が集まり、八ヶ岳から昇った初日の出に平穏な1年を願いました。



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

(間) こども課発達支援室(内線444)

今月のテーマ

食事中も落ち着きがない

Question

2歳の男の子ですが、本当に落ち着きがなく、食事最後まで座ってられません。褒めながら声掛けをしても、厳しく声掛けをしても、「嫌なものは嫌」と一貫した反応をします。今後、徐々に落ち着いていくのでしょうか。

食事中はいろいろな状況が目に入り、気が散ってしまうことがあります。食事に集中できる環境を整え、食事をするのかやめるのかの意思確認をしながら、時には切り上げることも必要かもしれません。2歳のお子さんが落ち着かないのは普通のことなので、あまり心配しなくてもよいです。3歳半を過ぎると脳の抑制機能が成長し、子どもが自分で行動をコントロールする力がついてきます。成長とともに落ち着いていきますので、子どもの成長の証と捉え、できたことを褒めながら温かく見守りましょう。

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▶



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)・(間) 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 2月8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。

ベビーダンス

- 日時 ①2月14日(火) ②3月7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 ①は受け付け中、②は2月14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(※)

- 日時 2月15日(水) 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 事前に、申し込んでください。

リトミック(※)

- 日程 ①2月16日(木) ②3月9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2月17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

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



あかり
佐藤 朱莉 ちゃん
(1歳4か月)
そうちん大好き
いたずらまっさかり☆



こうき
関 航輝 ちゃん
(0歳7か月)
7か月おめでとう!!
人生の出航スタートしましたね



なづさ
林 凧咲 ちゃん
(1歳1か月)
たくさんイタズラして
大きくなあれ♡

【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	2月20日(月)	令和4年10月生まれ
10か月児健診	2月21日(火)	令和4年4月生まれ
1歳6か月児健診	2月2日(木)	令和3年7月生まれ
3歳児健診	2月1日(水)	令和2年1月生まれ

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

2歳児相談

- 日程 2月16日(木) ●対象 令和3年1月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分
○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、バスタオル

すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※1週間前までに申し込み

- 日程 ○2月9日(木) ●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 2月7日(火) 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)	2月10日(金)	令和元年10月～12月生まれ
四種混合 (初回1回目)	2月6日(月)	令和4年7月～9月生まれ
(追加)	2月17日(金)	令和3年4月～6月生まれ
BCG	2月13日(月)	令和4年8月生まれ

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

学校給食で人気！市学校栄養士おすすめ！



ヘルシーレシピ

問 保健センター(内線591)

レンコンつくね

■材料<おとな2人分>

- | | |
|-------------|--------------|
| ・レンコン…小1/2節 | ・砂糖…大さじ1 |
| ・タマネギ…小1/6個 | ・しょうゆ…大さじ1/2 |
| ・鶏ひき肉…160g | ・酒…大さじ1/2 |
| ・卵…1/2個 | ・水…大さじ3 |
| ・パン粉…15g | ・片栗粉…小さじ1 |
| ・塩…少々 | |

A

B

■作り方

- ①レンコンは、皮をむいて大きめの粗みじん切りにする。
- ②タマネギは、みじん切りにする。
- ③ボウルに①・②・Aを入れてよく混ぜ、2等分にして、小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を片面ずつ焼き、中までじっくり火を通す。
- ⑤別の鍋にBを入れ、だまにならないようによく混ぜてから火にかける。
- ⑥とろみがついてきたら火を止め、④にかける。



— 1人分の栄養価 —

エネルギー	228	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	10.2	g
塩分	0.9	g

ポイント

レンコンを大きめに切ることで、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。卵アレルギーの場合は、卵の代わりにえのき氷を同じ量入れると、おいしくできます。



今月の休日当番医・薬局(2月、3月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
2	5日(日)	あるがクリニック ☎78-1235	江川歯科医院 ☎82-5400	あおぞら薬局 ☎54-5151
	11日(土・祝)	皮フ科わくいクリニック ☎75-2231	宮坂歯科医院 ☎58-1805	片倉薬局 ☎58-0529
	12日(日)	なかす内科医院 ☎54-2230	こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258	諏訪薬局 ☎54-2820
	19日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	小口歯科医院 ☎52-0475	薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101
	23日(木・祝)	塩沢医院 ☎52-0038	吉水歯科医院 ☎72-3459	クオール大手薬局 ☎56-1150
	26日(日)	高林内科呼吸器クリニック ☎54-1159	ますざわ歯科医院 ☎52-1011	諏訪スター薬局 ☎78-1378
3	5日(日)	湖南関医院 ☎58-1680	五味歯科医院 ☎73-5430	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▶





市博物館

☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日、2月24日(金)

■すわ大昔情報センター

諏訪市出身の考古学者・藤森栄一をはじめ、諏訪市にゆかりのある研究者が遺した図書や資料を利用できます。常駐スタッフが学習のサポートをしますので、お気軽にお声掛けください(要入館料)。

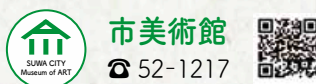
イベント

■おおむかし何でも相談室

諏訪の歴史や考古についての質問に答えます。土器や石器などの鑑定もします。



- 日程 2月26日(日)
- 時間 午後1時～3時(随時)



市美術館

☎ 52-1217

【休館日】 資料整理休館:1月30日(月)～3月24日(金)

■資料整理休館

資料の整理や、展示替えを行うため長期休館となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

●修復事業の紹介

市美術館では、作品を長く未来に向けて保存していくため、傷みのある作品などについて専門業者による修復を行っています。令和2、3年度に修復した作品は、3月から開催する展覧会で公開予定です。



▲風をはらむサントウール(細川宗英)洗浄作業の様子



原田泰治美術館

☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日

■原田泰治の世界をキルトで遊ぶ「絵画キルト作品展」―長野県受賞作品―

● 期間 開催中(～4月18日(火))

■ギャラリーさざなみ絵画キルト新作展―原田泰治の世界―

● 期間 開催中(～4月18日(火))

イベント

■はじめの一步!!キルト体験講座「ファブリックトレイ」

パッチワークとキルトの基本が詰まった小物入れを作ります。基礎から丁寧に学べるので、初心者でも気軽に参加できます。



- 日時 2月18日(土) 午前10時～正午
- 対象 中学生以上
- 定員 10人(先着順)
- 講師 小澤加代子氏(日本手芸普及協会パッチワークキルト講師)
- 参加料 2,000円(入館料、材料費など)
- 持ち物 裁縫道具一式
- 申し込み 事前に電話で申し込んでください。

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

- ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)… 2月5日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)… 2月19日(日)
- 施設工事に伴う休館…2月23日(木・祝)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…2月26日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日、2月24日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、2月11日(土・祝)、23日(木・祝)、24日(金)

おすすめの図書(図書館)

■日本の鬼図鑑

八木 透 監修(青幻舎)

日本人にとって恐怖の象徴でありながら、複雑多様な顔を持っており、魅力的な存在である「鬼」の全てがわかる1冊。



■豆くう人々―世界の豆探訪記

長谷川 清美 著(農山漁村文化協会)

「たかが豆、されど豆」老舗豆専門店の長女として生まれた著者が、世界66か国を取材し、市井の人々の豆くう日常に迫った。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

- 日程 2月18日(土)、19日(日)
- 貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

- 日時 2月19日(日) 午後2時～3時
- 定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

- 日程 2月1日(水)、8日(水)、15日(水)
- 時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

- 日程 2月4日(土)、11日(土・祝)、18日(土)、25日(土)
- 時間 午前11時～11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。

i 自動車の各種手続きを忘れずにしましょう

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

○廃車や手放した車両に、自動車税(種別割)が課税されてしまう

○引っ越し先の住所に納税通知書が届かず、税金を滞納してしまう

※諸事情により抹消登録や名義変更ができない場合は、ご相談ください。

(問) ■手続き：長野運輸支局松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043

■自動車税：長野県南信県税事務所 諏訪事務所 ☎57-2905

i 軽自動車の廃車・名義変更手続きはお早めに

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

■手続き窓口

●原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農耕作業用を含む)…税務課⑨番窓口(市役所1階)

●軽二輪車(125cc超、250cc以下)、二輪小型自動車(250cc超)…長野運輸支局松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043

●軽三輪車、軽四輪車…軽自動車検査協会長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855

■手続き方法

●原動機付自転車、小型特殊自動車…廃車する車両のナンバープレートを持参し、手続きをしてください。

●軽二輪車、二輪小型自動車、軽三輪車、軽四輪車…上記の手続き窓口で手続きをしてください。 ※長野県自家用自動車協会諏訪支部(☎52-2244)で代行手続きをしています(要手数料)。必ず、事前に電話で手続き内容や必要書類の確認をしてください。

(問) 税務課庶務・収納係(内線143、142)

i 女性対象合同会社説明会

長野県、長野労働局、イーキュア株式会社が合同で行う説明会です。長野県全域で実施し、諏訪地域は次のとおり開催します。

●日時 2月2日(木) 午前10時30分～午後0時30分

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ

●申し込み 事前に右のQRコードを読み取り、申し込んでください。



▲QRコード

(申)・(問) イーキュア株式会社 ☎0263-40-0234

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)

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 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)



消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ!

他の番号を押して有人対応を探そう
定期購入などを解約するために電話をかけても解約に進まない、「解約手続きのショートメールを送ります」とアナウンスが流れるだけで、解約ができないという相談が寄せられています。音声ガイダンスの指示を受け、解約の番号を押しても解約に進まないときは、音声ガイダンスが案内する他の番号を押して、有人対応につながることはないか探してみましょう。

■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▶



i 給付金および支援金の手続きはお済みですか？

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(1世帯当たり5万円を支給)の対象世帯には11月中旬に、長野県生活困窮世帯緊急支援金(1世帯当たり3万円を支給)の対象世帯には1月上旬に、それぞれ支給要件確認書を送付しました。手続きが済んでいない場合は、支給要件確認書に必要事項を記入の上、2月28日(火)までに給付金窓口(市役所2階)へ持参するか、郵送(当日消印有効)で提出してください。

また、令和4年1月以降に予期せず家計が急変し、世帯の全員が住民税非課税相当の収入となった世帯は、同じく2月28日(火)までに給付金窓口(市役所2階)で申請してください。
(申)・(問) 社会福祉課社会係緊急支援給付金担当(内線550、551)

i お子さんの予防接種はお済みですか？

次の予防接種の対象者は、医療機関で接種をしてください。

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(接種対象年齢：11歳～13歳未満)

小学校6年生相当で、学校での集団接種をしていない人や、市外の学校に通学していて接種をしていない人は、早めに接種をしてください。

■日本脳炎予防接種

●平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれ(接種対象年齢：高校3年生相当～20歳未満)、小学校4年生～6年生相当(接種対象年齢：13歳未満)…個別に通知しました。2期が未接種の人は早めに受けましょう。
※年長相当～7歳6か月未満の人で、1期(計3回)の接種が済んでいない場合は、母子手帳で接種歴と接種間隔を確認の上、接種をしてください。

■麻しん・風しん予防接種

●第1期…満1歳以上2歳未満の子ども
●第2期…平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ ※接種期限は3月31日(金)です。未接種の人は早めに接種をしてください。

【接種間隔に関する注意事項】

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

(問) 保健センター(内線591)

i 雇用のトラブルで困りごとはありませんか

県労働委員会は、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、あっせんにより円満な解決をお手伝いしています。手続きは、簡単、無料で、秘密は厳守します。詳しくは、お問い合わせください。

(問) 南信労政事務所 ☎0265-76-6833、
県労働委員会事務局 ☎026-235-7468

i 諏訪市マイナポイント相談センターの開設

市は、マイナポイントの申し込みを支援するために、電話相談センターを開設しました。お困りの人は、お気軽にご相談ください。

●期間 (開設中)～2月28日(火)
●受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
●電話番号 ☎050-5370-4411
(問) 市民課市民係(内線112、120)

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…2月16日(木) 午後5時15分～7時 ○休日…2月25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。○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)

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。



i 2月定例教育委員会

●日時 2月10日(金) 午後3時
●会場 市役所302会議室(3階)

i 長野県最低賃金と特定最低賃金が改正されました

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」と、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定(産業別)最低賃金」が次のとおり改正されました。

■長野県最低賃金

●対象 長野県内の事業場で働く全ての労働者
●時間額 908円
●発効年月日 令和4年10月1日

■特定(産業別)最低賃金

●対象、時間額、発効年月日 ○計量器・測定器等製造業…945円、令和4年12月14日 ○はん用機械器具等製造業…956円、令和4年12月16日 ○各種商品小売業…910円、令和4年12月31日

※印刷、製版業最低賃金は長野県最低賃金を下回っているため、長野県最低賃金908円が適用されます。

(問) 長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

i 国民年金保険料は割引が適用されます

令和5年度の国民年金保険料の2年前納、1年前納、上半期分(6か月)前納の受け付けを行っています。納付方法は、口座振替またはクレジットカード納付から選ぶことができ、前納には割引制度があります。希望者は、早めの手続きをお願いします。

①口座振替

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

②クレジットカード納付

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

【①・②共通事項】

●申込期限 2月28日(火)

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

(申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

※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。

公共職業訓練(ポリテクセンター)令和4年度3月生

- 訓練期間 6か月間(3月3日(金)～8月30日(水))
 - 対象 求職中の人
 - 募集コース CADものづくりサポート科…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 2月15日(水)までに、ハローワークの職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (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

市レクリエーション農園

- 農園の管理ができる人を募集します。
- 利用期間 4月1日(土)～12月20日(水)
 - 場所、募集区画 ○福島…15区画
○福島2…4区画 ○普門寺…6区画
○田辺…3区画 ○田辺2…10区画
○小川…10区画 ※利用は、1世帯1区画です。すでに利用している場合は、ご遠慮ください。
 - 年間利用料 1区画2,000円(福島2、小川は1区画1,500円)
 - 対象 市内在住で、利用期間を通して農園管理ができる人
 - 申し込み 2月16日(木)午前9時から、市役所302会議室(3階)で申し込み手続きを行います。時間までに会場へお越しください。 ※申し込み多数の場合は抽選。
- (申)・(問) 農業委員会事務局(内線411、416)

4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	2階建て3KY	21,500円～42,200円 (駐車料1,800円)	不可 (3人以上)

- 申し込み 2月13日(月)～16日(木)
 - 室内公開日 2月8日(水) 午後2時 ※事前申し込みが必要です。
 - 抽選予定日、会場 2月22日(水) 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)

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 (受け付け中)～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。
- ▲QRコード
- (申)・(問) 放送大学長野学習センター ☎58-2332(月曜日、祝日を除く)

**公用車の広告掲載事業者**

市所有の公用車に広告を掲載する事業者を募集します。公用車は市内外を走る広告塔として多くの人の目に留まるため、大きな宣伝効果が期待できます。

- 負担金額 ○軽箱…広告料5,000円(月額) ○乗用車…広告料7,000円(月額) ※掲載する広告は、市が審査を行います。広告のデザイン・作成、車両への貼り付けなど、全ての費用は事業者負担です。
 - 仕様 ○配置場所…市公用車のうち軽箱1台、乗用車5台 ○サイズ…縦55cm、横55cm(最大サイズ) ○数量…1台2枚
 - 申し込み 随時、受け付けています。 ※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) 総務課庁舎車両管理係(内線336)

税関パネル展

貿易の窓口である税関をみなさんが身近に感じられるように、税関の役割を周知するパネル展を開催します。

- 日程 3月6日(月)～3月10日(金)
 - 会場 市役所1階ロビー
 - 内容 密輸取り締まりなどのパネル展示、リーフレットの設置
- (問) 財務省名古屋税関諏訪出張所 ☎58-5953

3月の市議会定例会

3月の市議会定例会は、2月20日(月)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、2月10日(金)正午までです。

- 日程 ○招集日…2月20日(月)
○代表・一般質問…2月27日(月)
○一般質問…2月28日(火)、3月1日(水)
○最終日…3月14日(火)
- (問) 議会事務局(内線521)

募 集**広告付きフロアマットの納入事業者**

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

- 内容 フロアマットの広告募集、作成、交換
 - 負担金額 広告料3,000円(月額) ※広告主の募集、広告のデザイン・作成、フロアマットの交換など、全ての費用は事業者負担です。広告スペースの提供のため、市からの業務委託料などの支払いはありません。
 - 仕様 ○配置場所…市役所正面玄関、裏玄関 ○サイズ…縦180cm、横150cm ○数量…各2枚(計4枚) ○マット交換…月3回
 - 申し込み 2月17日(金)までに、必要書類を総務課庁舎車両管理係(市役所1階)へ持参してください。 ※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) 総務課庁舎車両管理係(内線336)



相 談



特設人権相談所

- 日程 3月2日(木)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 市役所501会議室(5階)
- 相談内容 いじめ、相続、差別、借地・借家など、暮らしの中で起きる問題
- 相談員 市人権擁護委員
- (問) 諏訪人権擁護委員協議会事務局 ☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043



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 2月24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)



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 2月15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 2月14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



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 2月15日(水)
 - 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 2月8日(水)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



市有地を購入しませんか

市が所有する遊休地(下表)を売却します。

番号	所在地	地区	面積(m ²)
1	渋崎	渋崎	1,126
2	清水3丁目	赤羽根	93
3	上諏訪	立石町	240
4	上諏訪	尾玉町	287
5	上諏訪	立石町	400

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



都市計画の変更に係る 意見募集

- 「都市計画区域の整備、開発および保全の方針」の変更について、都市計画案を縦覧します。
- 縦覧期間、意見募集期間 2月17日(金)～3月3日(金)
 - 縦覧内容 都市計画区域マスタープラン(県決定)
 - 縦覧場所 諏訪市役所都市計画課、岡谷市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課
 - 対象 都市計画案に関係する地域に住んでいる人、その他利害関係者
 - 意見の提出方法 2月17日(金)～3月3日(金)に、縦覧場所か県ホームページにある意見書に記入の上、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。ファックスやメールによる提出はできません。
 - (問) 諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936、長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

諏訪市公式LINE

市公式LINEアカウントでは、市のさまざまな情報を発信しています。ぜひご利用ください！



友だち登録は
←こちら



健康のための 太極拳へのお誘い

- お気軽にお越しください。見学だけでも結構です。
- 日程 毎週木曜日(毎月3回実施)
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 ○4月～11月…市武道館 ○12月～3月…四賀公民館
 - 会費 入会金1,000円、月1,500円
 - 申し込み 参加を希望する人は、事前に連絡の上、見学にお越しください(服装自由)。
 - (問) 太極拳鶴の会(矢島) ☎52-4822



住宅改良アドバイザー

- 高齢者や身体障がい者の在宅生活を暮らしやすくするために居室などを改良する際、専門的立場から指導・助言を行い、介護保険法に規定されている住宅改修が必要と認められる理由書を作成するアドバイザーを募集します。
- 対象 ○福祉住環境コーディネーターなど福祉住環境整備に関する資格を有する人 ○その他福祉・建築・医療関係などの事業所に所属し、福祉住環境整備に関する知識や経験を有する人
 - 募集期間 2月1日(水)～15日(水) ※申請を希望する人は、お問い合わせください。
 - (申)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線292、298)



令和5年度 長野県シニア大学の学生

- 期間 2年間(年間15日、1日4時間)
- 会場 諏訪教育会館
- 対象、定員 おおむね50歳以上の県内在住者 60人(先着順)
- 内容 教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座
- 参加料 年間1万2,000円(別途、教材費などが必要)
- 申し込み 2月1日(水)～3月31日(金)に、入学願書を長野県シニア大学諏訪学部事務局へ持参するか郵送(当日消印有効)で提出してください。 ※募集案内、入学願書は諏訪保健福祉事務所福祉課(諏訪合同庁舎2階)、高齢者福祉課(市役所2階)にあります。
- (申)・(問) 長野県シニア大学諏訪学部事務局(諏訪保健福祉事務所福祉課内) ☎57-2910

※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。

すわっチャオの子育て講座

- 日程・内容 ①2月1日(水)…鬼のお面を作っちゃオ～！ ②3月1日(水)…おひな様を作っちゃオ～！
- 時間 午前10時～11時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象・定員 市内在住の未就園児とその保護者 各日7組(先着順)
- 申し込み 事前に、直接窓口か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)

親子でenjoyサイエンス講座

- ふしぎなコップ！水を入れれば入れるほど、たまらないコップって！！
- 日時 2月18日(土) 午前10時～正午
- 会場 湖南公民館
- 対象 市内の小学生とその保護者
- 定員 8組(先着順)
- 参加料 500円(材料費など) ※当日集金します。
- 申し込み 2月1日(水)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)

コリほぐし体操

- 日時 ①30分クラス…2月10日(金)午後2時、2月11日(土・祝) 午前10時 ②45分クラス… 2月22日(水)午後2時 ③ボールストレッチ45分…2月16日(木) 午後2時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 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) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時30分)

**要約筆記ってなんだろう？
要約筆記体験教室**

- 要約筆記は、聞こえの不自由な人に、その場で話されている内容を要約して文字で伝える通訳です。興味がある人は、お気軽にご参加ください。
- 日時 3月4日(土) 午前10時～正午
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 要約筆記に興味がある人
- 内容 難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは？要約筆記をやってみよう！
- 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) 社会福祉課障がい福祉係(内線233)、FAX 53-6073

諏訪市観光グランドデザイン実現に向けたセミナー

- 日程 2月6日(月)
- 時間 午後1時30分～4時30分
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象・定員 ○市内の観光事業者や関係事業者、市民団体、学生など ○前向きな人 50人(先着順)
- 講演内容・講師 ①「産業観光の可能性～GEMBAモノヅクリエキスポ～(仮)」…越川達也氏(小松市観光交流課) ②「いますぐはじめる観光のデジタル化」…市原誠之氏(Grow with Google講師)
- 申し込み 2月6日(月)正午までに、ながの電子申請で申し込むか、参加申込書をメール、ファックス、郵送または持参して提出してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 観光課観光係(内線421)、FAX 58-1844、Eメール kankou@city.suwa.lg.jp



▲QRコード

諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

- 日時 2月25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)

くらしと健康の相談会

- 弁護士による法律相談と、保健師による健康相談が受けられます。
- 日時 3月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時(1人1時間)
- 会場 諏訪保健福祉事務所
- 申し込み 希望する日の前週金曜日の正午までに、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

講座**魅力がいっぱい！ハーバリウム(植物標本)作成講座**

- 上諏訪駅前本町二丁目通り商業会とのコラボレーション講座です。
- 日程 2月23日(木・祝)
- 時間 午後1時～2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 15人(先着順)
- 講師 花屋「フローリストシェリ」
- 参加料 1,500円
- 申し込み 2月3日(金)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)

〈広告欄〉

うちの子「結婚」しないのかしら？
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎0263-88-7009

結婚相談所 ムスベル

ヤマハ音楽教室
無料レッスン見学実施中

音楽教室 年少 (木) 16:10 2/5(日) 10:00 年中長 (土) 11:00 2/5(日) 11:15 ※会場は両コースとも茅野センターとなります	個人レッスン ★ピアノ ★エレクーン ★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★ 2/10・24 (金) 10:30 茅野センター
---	---	--

お問い合わせは
(株)オクチ楽器

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
 教室担当:高子 070-5571-9001
 ☎ 0120-970-091



スポーツ



家族でニュースポーツ

ポッチャウォーキングサッカーなどのニュースポーツを、いつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しみませんか？ぜひご参加ください。

- 日程 2月25日(土)
- 時間 午前9時45分～10時45分、午前11時15分～午後0時15分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 小学生以下の子どもとその保護者(市内在住者、在勤者)
- 定員 各回8組(先着順)
- 申し込み 2月1日(水)から、直接窓口か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)

「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。



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
3/1(水)	湯小路いきいき元気館	20人
3/6(月)	四賀公民館	15人
3/13(月)	カルチャーホームすわ	15人

- 時間 午後1時30分～2時30分

②健康柔ら体操教室

- 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
3/3(金)	湯小路いきいき元気館	25人
3/7(火)	なかよし広場	8人
3/10(金)	とちの木ひろば	8人
3/14(火)	四賀公民館	15人

- 時間 午後1時～2時15分

【①・②共通事項】

- 申し込み 2月13日(月)～17日(金)に、電話で申し込んでください。※いずれの教室も、毎月1人1回のみ参加可能です。(申)・(問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内) (内線298)



SUWAを盛り上げる革新的なアイデアを考えよう！

市内の観光やまちづくりに携わる企業が提示するテーマをもとに、実現したらくわくするアイデアを創出します。また、実現に結び付けるためのグループワークを実施します。

- 日程 2月12日(日)、26日(日) 全2回
- 時間 午前10時～午後6時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 大学生、一般
- 申し込み 右のQRコードを読み取り詳細を確認の上、2月6日(月)午後6時まで申し込みを。(申)・(問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)



▲QRコード



マチイロ

スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、広報すわを配信しています。



▲QRコード



困りごとご相談ください 3月の相談日程

法律相談

【要予約】

3月16日(木) 13:00～17:00
※2月20日(月)から予約受け付け。
会場：市役所501会議室(5階)
定員：8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：蒲生路子弁護士

予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談

【要予約】

3月9日(木) 10:00～15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談

【要予約】

3月4日(土) 10:30～16:50
予約先：男女共同参画係(内線289)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00
保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00～16:00
すわ☆あゆみステーション(あゆステ)
(市役所4階)学校教育に関すること ☎75-8150、子ども・家庭に関すること ☎75-8151、発達に関すること ☎75-1176

育児相談

平日 9:00～16:00
にじいろたまご城南 ☎53-6513
にじいろたまごこなみ ☎58-4522

行政相談

3月17日(金) 13:30～15:00
会場：市役所501会議室(5階)
相談員：行政相談委員
市民課市民窓口係(内線116)

企業経営相談

平日 9:00～17:00
商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

平日 9:00～17:00
相談員 ☎090-1473-8423
(問) 地域支援係(内線284、288)

心配ごと相談

毎月第1・3金曜日(平日) 13:00～16:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内2階相談室) ☎52-2508

結婚相談

毎月第1・3土曜日 13:00～16:00、
毎月第2・4水曜日 18:00～20:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内3階会議室) ☎52-2508

在宅介護相談(毎日24時間対応)

聖母在宅介護支援センター ☎52-3512
在宅介護支援センターかりんの里 ☎57-5533
在宅介護支援センター湯の里 ☎57-1000
在宅介護支援センター西山の里 ☎56-1000



休日緊急水道温泉修理当番店 (2月、3月第一週)

2/4(土)	伸晃 ☎52-3382
2/5(日)	倉島工業 ☎52-0754
2/11(土・祝)	渋崎建設 ☎52-0443
2/12(日)	伸晃 ☎52-3382
2/18(土)	マルワ住設 ☎58-3337
2/19(日)	水道建設 ☎53-3965
2/23(木・祝)	杉村設備 ☎52-4066
2/25(土)	阿部設備 ☎53-1406
2/26(日)	諏訪管工業 ☎52-6314
3/4(土)	杉村設備 ☎52-4066
3/5(日)	金子工務店 ☎53-3331

○修理を行わなくても、調査、出張費用がかかる場合があります。
○水道局では、工事の標準単価を設定していません。



今月の納税・保険料 納期限は2月28日(火)

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

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



2023.2.1

SUWA

広報
すわ

No.1108

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>



SUWAJIN No. 80

諏訪市スポーツ推進委員

進藤 久美 さん



分かる。だからこそ、どんな人でも運動を楽しめるような手助けや、苦手な部分の克服につながるような支援ができると思う」と話します。

現在の活動をできるだけ継続したいと意欲を見せる進藤さん。「体を動かす楽しさをみなさんに感じてもらいたい。無理のない範囲で運動を続けることは、健康に過ごすことにもつながる。ニュースポーツなどは誰もが楽しくて、運動を始めるきっかけにもなる。ぜひ一緒に体を動かしましょう」と明るい笑顔で話してくれました。

すわで輝く人たち

ーすわじんー

SUWA



体を動かす楽しさを

みなさんに感じてもらいたい

諏訪市のスポーツ推進を図るため、スポーツ推進委員として活動する進藤さん。ウォーキングインストラクターの資格取得をきっかけに、推進委員としての活動をスタート。フラバールバレーなどを行うニュースポーツ教室の指導や生涯学習講座でのウォーキング指導など、幅広い活動を14年にわたって精力的に続けています。

「自分自身が運動が得意ではないので、運動が苦手な人の気持ちが

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

問 環境課環境保全係(内線215)

エコ家電で光熱費と
二酸化炭素排出量を削減!

電気料金が高騰していますが、古い家電を新しいものに買い替えるだけで消費電力を抑え、「光熱費」と「二酸化炭素排出量」を削減することができます。これもゼロカーボンアクションの一つです!



古い家電



新しい家電

光熱費
CO₂ 排出量
削減!!

一体どのくらい削減できるの?
詳しくは、QRコードを読み取って市公式YouTubeをチェック!!

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

SUWA人で紹介している進藤さんですが、記事で触れていること以外にもさまざまな運動に関する活動をしており、話を伺っていると自分の運動不足を痛感しました…。時間がなかったり、寒かったりとか何とか理由をつけて怠けていましたが、運動を習慣にできるように少しずつ体を動かしていきたいと思います。(H)

編集後記

■広報すわ3月号の配布日は、2月25日(土)~3月1日(水)の予定です。

※広報すわに掲載された社名・商品名などの名称は、一般に関係各社の商標・登録商標です。

広報すわ 2023.2 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。