

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ

NO.1116

10

2023 / 令和 5 年



SUWA



特集

新技术・新製品開発を応援します P2~3

小林圭×金子ゆかりスペシャルトーク P4

お知らせ

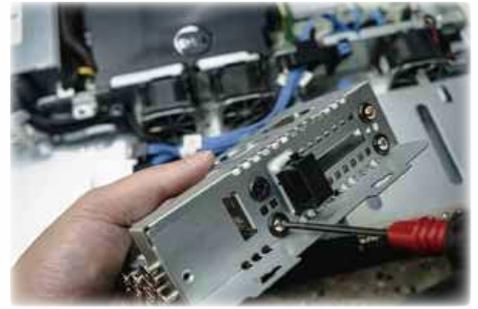
- 生活公害を防ぎましょう! P5
- 保育支援アプリ「コードモン」..... P6
- キッズケアルーム・スマイル..... P7
- 生活就労支援センター「まいさぼ諏訪市」..... P8
- 知って健康! フレイルってどんなもの? P9
- 令和5年度市民満足度調査結果 P10
- 新型コロナワクチン接種/障がい者虐待を発見したら通報を..... P16

地産地消をめざして

9月9日(土)に、第23回諏訪市農業祭・第19回JA信州諏訪農業祭諏訪市会場が行われました。当日は地元農産物の販売やアルパカの触れ合い体験などがあり、多くの人々が来場するにぎわいを見せました。

＼ 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4年度に採択された11の開発事例を紹介します。
(申)・(問) 商工課工業振興係 (内線 433)

申請の流れ～令和6年1月末締め切り～

申請を受け付けた後、研究開発に関係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5年度の申請受け付けは令和6年1月31日(水)までです。活用を検討している場合は、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

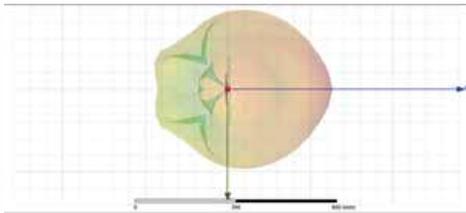
エネルギー価格高騰の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用を検討してみてください。

補助金について
詳しくはこちら



英幸テクノ株式会社(城南)

既存の窓ガラスを金属薄膜表面処理することなく、5Gなどの特定周波数の送受信アンテナにする技術(レゾネーター技術)の開発



レゾネーターは建物の窓ガラスに取り付けると、窓ガラスを5Gなどの電波アンテナに変身させる製品です。点在する5G基地局を補完して、低コストで分散型通信ネットワークマトリックスを構築し、屋外、屋内の電波の死角問題を解消します。

株式会社ピーエムオフィスエー(沖田町)

店舗で商品の在庫を持たない販売方法「CARLECT MARKET」



CARLECT MARKETは、店舗で気に入った商品のカードを持ち帰り、カード内のQRコードを読み取ってインターネットで購入することができるシステムです。販売店は店舗に在庫を持たなくてよい上に、売り上げの一部が自動的に還元されます。特許出願中です。

株式会社エイワ機工(上川)

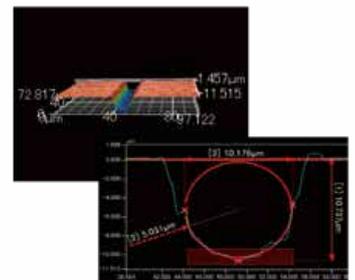
自社商品BIG 焚き火台とランプシェードの製作



100%受注産業からの脱却をめざし、EiSistが発足して約3年が経ちます。売り上げをさらに上げるために、市場ではあまり見ない金属製で複雑なデザインを持つランプシェードを開発しました。また、EiSistの知名度を上げるために、誰もが足を止めてしまうインパクトのある特大焚き火台を開発しました。

株式会社マイクロ発條(小和田南)

微細加工用放電加工機の開発



半導体分野で必要とされる微細ばねを実現するために、社内で世界最小ばねプロジェクトを立ち上げました。ばね成型ツールに必要な独自の放電加工機の開発に取り組み、昨年末にΦ10μmの溝加工が可能な加工機を完成させました。 ※図はΦ10μmの溝加工

CHAANY(豊田) 軽トラック積載型 モバイルサウナ



小屋・トレーラーハウス部門「arca」で軽トラック積載型アウトドアモバイルサウナを開発しました。清潔性、安全性、快適性を実現し、透明で開放的な屋根と総ヒノキの内装で、どこでも楽しめるプライベート空間のあるサウナです。

株式会社小松精機工作所(四賀) 内視鏡微細^{かんし}鉗子の プレス化



これまで培った加工技術を結集・深化させることで、世界最細径クラスの医療機器部品を実現しました。さらに従来の切削加工ではなく、安定した品質で製造ができ、量産性に優れたプレス加工工法で加工しました。

株式会社クリンビー(四賀) フッ素系洗浄機の溶剤 消費量を大幅削減する 技術の開発



フッ素系洗浄機は低消費電力のため、脱炭素にマッチした工業用洗浄機です。ただし、フッ素系溶剤が高価なため、溶剤消費量を大幅に減らす必要がありました。削減技術開発を行った結果、溶剤蒸発ロスゼロの画期的な洗浄機ができました。

株式会社ミスズ工業(四賀) 線材部品の連続加工技術とオンラインでの 品質判定システムの開発

1本18kmと長い線材を切断せず、連続加工することができる高精度な送り装置と、その精度保証を加工品質と合わせ、画像検査装置で1加工ごとに自動判定するシステムを開発しました。これにより100%の品質保証と低コスト・短納期での線材加工が可能になりました。



株式会社山田製作所 (豊田) SDGs 対応型 消防用 結合金具の開発



加工レス化やアルミ使用量の低減などによる部品構成や部品構造の見直し、天然ゴムの使用取りやめなどを行い、環境に配慮した消防用結合金具を開発しました。SDGsを意識し、社会貢献を目的に取り組んだ結果、既存製品と比べて収納しやすくなるなど、付加価値を高めることができました。

イー・ジーシステム株式会社(湖岸通り)

AI画像認識による ロボットアーム操作 およびドローン追従 技術の開発



今後増加するAI画像認識の製品・サービスのニーズに対応できるように自社の技術を構築しました。

有限会社増澤製作所(中洲) FMコミュニティの送信所の非常用ガソリン エンジン発電機のカスエンジン化



放送局はどんなときでも放送を継続する必要があるため、FMコミュニティの送信所は発電機頼りです。また、送信所は山の中腹などにあり、トラブルに対してのアフターフォローが大変です。そのため、ガソリンの劣化による燃料交換の必要がなく、CO₂の排出量が少ないガス燃料を採用した発電機の開発に着手しました。さらに、放送中でも発電機のテスト運転ができるリモートコントロール機能も搭載し、環境に優しく、メンテナンスが不要で、テスト運転をリモート化した非常用ガスエンジン発電機を開発しました。また、非常時(停電時)には自動で起動し、電力供給が可能です。商用電気が復旧すると、自動的に発電機は停止するセルスターター式です。

小林 圭

金子 ゆかり

スペシャルトーク

令和3年の諏訪市制施行80周年の際に新設した、「市長表彰特別賞」を受賞した小林圭シェフが市長を表敬訪問しました。表敬訪問では特別賞の表彰状をお渡しするとともに、金子市長とのトークイベントを開催。小林シェフの少年時代を振り返りながら、シェフを志したきっかけ、これからの目標、諏訪市への思いや子どもたちへのメッセージをお聞きしました。

—諏訪の地でどんな少年時代を過ごし、どんな夢を持っていたか。また、小林さんにとって諏訪はどんな場所でしょうか。

小林 野球をやっていたので甲子園に行きたい、プロ野球選手になりたいという夢を持っていました。諏訪は生まれ育った場所なので、すごく大切な場所です。自然の豊かさを肌感じて育ちました。この地域に育ったから、今の自分があると思います。一日一日、自分の周りの人たちも含めて45年の人生があったからこそ、三つ星シェフになれたと思います。

—何がきっかけでフランス料理に興味を持ったのでしょうか。

小林 テレビ番組でフランス人のシェフ、アラン・シャペルの特集を見て、ユニホームをかつこいと思ったのが始まりです。フランス料理を知らずに、ユニホームへの憧れからこの世界に入りました。今、自分が着ているユニホームも、当時見たものと同様です。

—21歳でフランスに渡った時の気持ちを教えてください。

小林 言葉が通じなくても誰にも負けないという思いで行ったので、不安はありませんでした。「フランスの地で、なぜフランス料理ができたのか知りたい」という思いが先行していたので不安は全くなかったです。若さもあつたと思います。その当時は、厨房に入ったら仕事は見て覚えるという時代でした。15歳でこの世界に入り、19歳まで

の間に一生分は怒られていたので、フランスで負ける気はしませんでした。

—ミシュラン三つ星獲得は、1つの夢がかなったと言えると思います。この先の夢を教えてください。

小林 三つ星は自分の世界観を作るための1つの通り道で、あくまで過程です。今は、「KEI(ケイ)」というブランドを作り、世界に向けて「KEI」というブランドを浸透させることが目標です。そのために、1人のシェフというより、チームで世界に認められるように取り組んでいます。スタッフには「いくら三つ星でも関係ない。良い料理を作り、良いサービスを提供する。全員野球で世界をめざそう」と言っています。それがうちのスタイルです。

金子 圭さんのチームは、さまざまな国籍のスタッフを集めて三つ星を取ったと聞きました。その努力

—諏訪市の特産品や食材も世界に売り出せると思うのですが、いかがでしょうか。

金子 後山のマツタケや、市木のかりん。蜂の子やイナゴといった昆虫食など、さまざまな特産品があります。みそを始めとする発酵食品も、信州から世界に発信できるのではないのでしょうか。

小林 海から遠いこともあつて長野の発酵食品はすごく優れています。みそや日本酒のほか、ワイン、シードル(りんごの発泡酒)もあり、世界に通用すると思います。

—諏訪の子どもたちへ、夢をかなえるためのメッセージをお願いします。

小林 分かりやすく言えば、今の自分を超えること。人と比べないことです。ライバルは今の自分。他の人と比べていたら時間を無駄にしています。

は大変なものだったと思いますが、それがこれからの目標にすごく有効になると感じます。

とは本当に大切に、くじけたとしても前を向ける。誰にでもチャンスはあると思います。

金子 夢は人生を前向きな考え方にしてくれる大切な要素。私も卒業式のあいさつで「諦めなければ夢は必ず実現する」と、はなむけの言葉に使うことがあります。

—今後の諏訪市への願いをお聞かせください。

小林 やはり自然を大切にしてもらいたいということと、若い世代が住みたくなるような魅力的な街にしてほしいと思います。街を変えようとする、「それは違うんじゃないか」と言う人もいるかもしれませんが、ただ、魅力的な街づくりをしていかないと将来にはつながらない。現状維持をするのではなく、感覚を変えていってもいいのではないかと思います。

金子 さまざまなことをお聞きできた貴重な時間となりました。いつか、お店に行ける日を楽しみにしています。本日は、ありがとうございました。

小林 圭

諏訪市中洲出身。中学校卒業後15歳でフランス料理の道に進み、国内での修行を経て21歳の時にフランスに渡る。2011年パリで「Restaurant KEI」レストラン(ケイ)をオープン。2020年に飲食店の格付け本「フランス版ミシュランガイド」で、アジア人で初となる三つ星を獲得した。



小林 圭



金子 ゆかり

それ、違法じゃない!?

生活公害を防ぎましょう!

身の回りの生活公害防止のためには、一人一人の心掛けが大切です。軽い気持ちで行った事が**違法行為**になる場合や、近隣住民との**トラブル**の原因となる場合もあります。

今回は、市に寄せられるさまざまなご意見の中から、いくつかの事例をピックアップして紹介します。ルールを守って、暮らしやすい環境を未来に引き継ぎましょう。



事例
01

不法投棄

不法投棄は不法という文字どおり**違法行為**です。違反した場合、5年以下の懲役、罰金などの重い罰則があります。

不法投棄されたごみは、土地の所有・管理・使用者が処理をすることになっていますが、環境課では不法投棄対策として、ポイ捨て対策ののぼり旗や不法投棄防止看板を作製し、希望者に無償で配布しています。



事例
02

水質汚濁(油流出など)

油の流出などの水質汚濁が発生した場合、発生させた人の責任で処理をしないはいけません。

市は油流出事故の際に、諏訪広域消防本部、諏訪地域振興局環境課、諏訪警察署などと協力して、オイルマットの設置といった流出防止処置を行い、河川や諏訪湖への流入を防ぐように努めています。もし発生させてしまった場合には、環境課と消防署(119番)に速やかに通報してください。



事例
03

野焼き・廃棄物焼却 **要注意!**

ごみや不要な物の焼却は、原則禁止されています。違反した場合には5年以下の懲役、罰金などの重い罰則がある違法行為となります。「災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの」など、例外として認められる事例もありますが、原則として禁止されています。

また、**違法行為**としての側面だけではなく、焼却の煙や臭いを不快に感じる人もいます。「自分は気にならないからやってもいい」、「前からやっていた」は、理由になりません。野焼きやごみの焼却は**違法行為**という認識を持ち、みなさんが快適に暮らせるようにするためにも絶対にやめましょう。

10月中旬から順次スタート！

保育支援アプリ



市は、保育支援アプリ「コドモン」の運用を、10月中旬から市内公立保育園で順次開始します。アプリ内のQRコードを使った登園・降園時間の記録や、欠席連絡がアプリからできるようになるなど、より一層安心して充実した子育て支援を行います。

お問い合わせ **こども課保育係(内線447)**

コドモンでできること

コドモンで利用できる機能のうち、主なものを紹介します。各機能は、保育園ごと順次運用を開始する予定です。

登園・降園時間の記録



登園・降園時に、アプリに表示されるQRコードを、各保育園に設置予定の専用端末にかざすだけで、登園・降園時間を記録することができます。

保護者から 保育園への連絡



欠席・遅刻などの連絡を、アプリからできるようになります。アプリから事前に連絡をしておけば、当日の電話連絡は不要になります。

保育園から保護者への お知らせ配信



保育園からのお便りや緊急の連絡などが、アプリで見られるようになります。

利用イメージ

保育園に着いたら、アプリを起動して端末にかざすだけ！
認証はすぐに終わります。



※利用に関する詳しい案内は、運用を始める際、各保育園からお知らせします。

※アプリの利用料金は無料ですが、通信料は利用者負担となります。

急病でも安心！お子さんを預かります

病児・病後児保育

キッズケアルーム・スマイル

問 こども課保育係
(内線 446、447、443)

お子さんが病気で保育園や学校に通えない、でも仕事を休んで家庭で見てあげられない。そんなときは「キッズケアルーム・スマイル」(宮坂医院併設)をご利用ください。医師・看護師のサポートのもと、体調のすぐれないお子さんをお預かりしています。

利用の流れ

①利用登録

事前に、こども課窓口(市役所4階)か宮坂医院で登録票を記入し、利用登録(無料)をお願いします。登録の際は、母子手帳をお持ちください。なお、急病などの場合は、利用日当日に登録することもできます。※登録票は、市ホームページからも取得できます。

②電話予約

利用日前日に、キッズケアルーム・スマイルに電話で予約してください。

●平日予約受付時間 午前7時30分～午後6時

●土曜日予約受付時間 午前8時～午後0時30分

※月曜日の予約は、前々日の土曜日をお願いします。

③利用日当日

当日の朝、宮坂医院で医師による診察を受けてから入室となります。



お子さんと一緒に見学しませんか？ キッズケアルーム・スマイル見学会

日程 10.28±

時間 午前8時30分 → 午後3時30分
※1家庭30分程度で、時間を分けて行います。

会場 キッズケアルーム・スマイル

- 内容
- 保育室の見学 実際に部屋で遊ぶこともできます。
 - 利用の案内 どんな病気のかきに利用できるのか、予約の仕方、持ち物などを詳しく説明します。
 - 利用登録 その場で利用登録ができます。登録を希望する人は、母子手帳をお持ちください。

申し込み 事前に、キッズケアルーム・スマイルに電話で申し込んでください。

キッズケアルーム・スマイル基本情報

●住所 諏訪市元町4-10(宮坂医院併設)



- 利用可能日時 月曜日～金曜日(祝日、お盆、年末年始を除く) 午前8時～午後5時
- 対象 生後6か月～小学校6年生の子ども
- 利用定員 1日4人
- 利用料 無料 ※市外在住者は1日1,350円

市公式YouTubeチャンネルで、キッズケアルーム・スマイルの紹介動画を公開しています！右のQRコードを読み取り、ご覧ください！



キッズケアルーム・スマイル ☎ 090-1607-8811

生活や仕事でお困りの方、ひとりで悩まずご相談ください

生活就労支援センター **まいさぼ諏訪市**

生活に困っているけど、どうしたらいいのかわからない。相談できる人がいない。どうしたらいいのかわかっているけどなかなか動きだせない。そんなときは、ひとりで悩まずご相談ください。

生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”では、専門の支援員(主任相談支援員、相談支援員、就労支援員)があなたの生活の立て直しや困り事の解決に向けて寄り添い、支援を行います。

自立に向けたマイサポートプランを道しるべに、一緒に歩いていきましょう。

生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”とは

経済的に困窮している人、ひきこもりや孤立状態にある人、長く失業している人、働いた経験がなく不安な人などを対象にした、ワンストップ型の相談窓口です。

相談先 諏訪市役所2階“まいさぼ諏訪市” ☎ 52-4141(内線237)

“まいさぼ諏訪市”は、生活困窮者自立支援法に基づき、諏訪市が設置し諏訪市社会福祉協議会に運営を委託しています。

こんなことで困っていませんか？



秘密厳守
相談無料

まずは“まいさぼ諏訪市”にご相談ください

STEP
01



あなたが抱えている生活上の問題や悩みを支援員が確認・整理し、必要な支援を把握します。

STEP
02



必要とされる支援が行えるよう、あなたと一緒に自立に向けたプランを作成します。

STEP
03

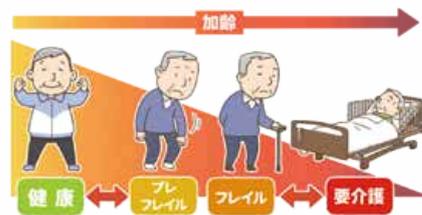


あなたの問題を解決するために必要な機関と連携して、プランに沿った継続的な支援を行います。

知って健康！フレイルってどんなもの？

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。

「歩くのが大変になった」「硬い食べ物がかみにくくなった」「気力が出ない」そう感じる機会が増えている人は、フレイルの可能性あります。



イレブンチェックでフレイルの兆候をチェック

以下の表の回答Bに5つ以上当てはまる人は、フレイルの可能性あります。

	質問	回答	
		A	B
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか*	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか*	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になりますか*	いいえ	はい

引用：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

※印の質問は、「はい」と「いいえ」が逆になっています。注意してください。

フレイル予防のポイント

フレイルは、「運動」「栄養(歯・口腔)」「社会参加」の3つの柱で予防することができます。

運動

高齢でも筋肉は増えます。ウォーキングや筋トレ体操など適度な運動を日常生活に取り入れ、筋力・体力の維持・向上を図りましょう。

栄養(歯・口腔)

筋肉に必要なたんぱく質を意識して取りましょう。よくかんで食べることは口の筋肉を動かし、オーラルフレイル*の予防にもなります。

※オーラルフレイル：硬いものがかめない、むせやすいといった口腔機能の衰えのこと。

社会参加

人との交流やコミュニケーション、助け合いが大切です。他者との交流が少ないと要介護になる危険性が、1.36倍高まるといわれています。積極的に趣味の場や地域の行事などに参加し、社会とのつながりを持った活動をしましょう。

健康づくり(介護予防)教室にご参加ください

市の健康づくり(介護予防)教室では、フレイル予防や健康づくりのために必要な情報や活動の場を提供しています。「自分にはまだ先のこと」と先送りせず、元気なうちから始めていくことが大切です。今号挟み込みの「健康づくり(介護予防)教室カレンダー」をご覧ください。ぜひご参加ください！

「市民満足度調査」結果をお知らせします

問 企画政策課企画政策係(内線322)

市は、「第六次諏訪市総合計画(令和4年度～令和8年度)」に掲げる33の基本方針について、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。

調査対象・回答率

- 調査対象 18歳以上の市民(令和5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 867人 28.9%

調査結果① **満足度** 総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均満足度 **3.15**

▼満足度が高い分野(上位1位～5位)

順位	満足度	分野
1	3.77	上水道・下水道
2	3.56	地域医療
3	3.46	健康づくり
4	3.45	温泉
5	3.43	環境衛生

▼満足度が低い分野(下位1位～5位)

順位	満足度	分野
1	2.67	商業・流通
2	2.84	地域公共交通
3	2.87	子ども・子育て
4	2.90	高齢者福祉
5	2.92	工業

調査結果② **重要度** 総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均重要度 **3.81**

▼重要度が高い分野(上位1位～5位)

順位	重要度	分野
1	4.37	防災・危機管理
2	4.31	上水道・下水道
3	4.23	子ども・子育て
4	4.21	地域医療
5	4.13	学校教育

▼重要度が低い分野(下位1位～5位)

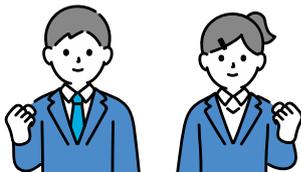
順位	重要度	分野
1	3.25	生涯学習・文化芸術
2	3.34	文化財保護・活用
3	3.38	スポーツ振興
4	3.45	温泉
5	3.51	多様な市民の参画

満足度調査の結果を市政に反映しています

前回の調査で重要度が4位と高く、自由記載欄でも多くの意見が寄せられた「子ども・子育て施策の充実」について、今年度から新たに次の取り組みを実施しています。

福祉医療費給付金の対象年齢拡大

福祉医療費給付金の対象年齢を拡大することで、16歳～18歳の医療費負担の軽減につながっています。



子育て支援アプリ「すわっぷり」の導入

妊産婦と子どもの健康データや、予防接種のスケジュール管理などができる母子健康手帳機能を持つアプリを導入しました。妊産婦や保護者のサポートにつながっています。



保育所における使用済みおむつの回収

これまで保護者が持ち帰っていた未満児の使用済みおむつを、保育所で回収するようにしました。保護者の利便性を高め、保育現場の衛生状況を向上させることで、質の高い保育サービスを提供します。



広報・情報取得に関するアンケート調査

問 秘書広報課広報戦略係(内線325)

市民満足度調査とあわせて実施した「広報・情報取得に関するアンケート調査」の結果を、市ホームページで公開しています。結果のうち主な内容は、広報すわ11月号で紹介する予定です。



◀QRコード

相談

身近なもめ事で困っていませんか？

調停手続相談会

あなたが抱えている家庭内の問題やほかの人との争い事について、裁判所の調停委員が調停手続きの利用に関する相談に応じます。

調停手続きで扱われる問題の例

離婚、養育費、面会交流、遺産分割、親族間の争い事、金銭貸借、近隣とのトラブル、交通事故、土地建物に関する争い事 など



- 日程 10月28日(土) 午前10時～午後3時(受け付け：午後2時30分まで) ※1人20分程度
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 どなたでも結構です
 - 参加料 無料
 - 申し込み 不要です。直接会場にお越しください。
 - その他 ○この相談会は紛争解決を図るものではありません。○実際に訴訟や調停になっている事件の相談や、法的な判断を求めるような相談はできません。
- (問) 長野地方・家庭裁判所諏訪支部庶務課 ☎52-9211(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

みなさんの参加をお待ちしています

お知らせ

ともに生きる諏訪セミナーを開催します

事前申し込み制

ゲストに藤森慎吾さんを招き、「自分らしく生きる～夢を追い続け～」をテーマに講演会を行います。



- 日程 11月19日(日)
 - 時間 午後1時15分～2時30分 (開場：午後0時15分)
 - 会場 文化センター
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 800人 ※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選になります。
 - 参加料 無料
 - 申し込み 10月10日(火)～25日(水)に、ながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 ○会場内は全席指定です。○講演会の撮影、録音は禁止です。○託児サービス(対象：生後6か月～就学前)があります。託児を希望する人は、申し込みと合わせてお知らせください。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



▲電子申請

募集

意欲あふれる人の応募をお待ちしています

令和6年度市職員二次募集

令和6年度市職員の二次募集を行います。地域の課題に果敢にチャレンジできる人の応募を歓迎します。

- 募集職種 上級事務職、上級技術職(土木・建築)、中級保育士
 - 願書受付期間 10月2日(月)～20日(金)
 - 第一次試験日 11月12日(日)
- ※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)



◀QRコード

募集

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6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16日(月)～11月30日(木)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) 税務課市民税係(内線142)

お知らせ

SUWA プレミアムの商品を体感

SUWA プレミアム

@レイクウォーク岡谷を開催します

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プレミアムの商品を身近に感じてください。

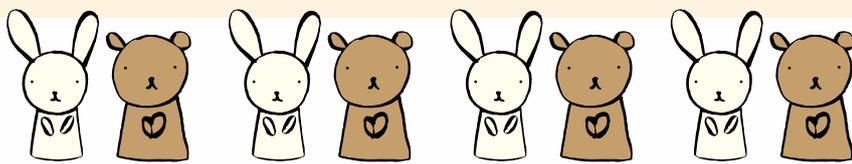
- 日時 10月28日(土) 午前11時～午後3時
- 会場 レイクウォーク岡谷1階レイクコート
- 内容 ○SUWAプレミアム商品の展示・販売 ○カジュッタ(丸ごと果汁ジュース)無料サービス(数量限定) など

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) すわ☆あゆみステーション(内線444)

すわ☆あゆみステーション発達支援学習会

不登校～家族や支援者にできることとしてほしいこと～

不登校の子どもに対して、家族や支援者がどのように関わり、支援をしていくことが大切か。解決のきっかけや接し方、支援の際に配慮する事柄などについて学ぶ学習会を開催します。

- 日時 11月7日(火) 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 子どもの保護者、支援者、学校関係者など
- 定員 60人
- 講師 宮内かつら先生(長野県発達障がい情報・支援センター副センター長)

申し込み

10月2日(月)～11月2日(木)に、電話(☎75-1176)かすわ☆あゆみステーション窓口(市役所4階)またはながの電子申請で申し込んでください。



<電子申請>

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。
(申)・(問) 児童センター☎54-7714(9:00～19:00)

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～パパもいいよ～

- 日時 10月25日(水) 午前10時～10時45分
- 会場 児童センター
- 対象 0歳～3歳の子どもの保護者
- 定員 15組
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

リトミック

- 日時、会場 ①10月26日(木) ②11月16日(木) 午前10時～10時50分 児童センター
- 対象 1歳6か月～3歳の子どもの保護者
- 定員 15組
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み ①は受け付け中、②は10月27日(金)から申し込んでください。

センターまつり2023 ～祝20周年～

- 日時 11月5日(日) 午前9時30分～午後1時
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 0歳～18歳の子どもの保護者
- 内容 ○児童センターの活動体験 ○ステージ発表(①諏訪清陵高等学校化学部による化学実験ショー：午前10時から、②けん玉達人「うしと仲間たち」によるパフォーマンス：午前11時から、午前11時45分から、午後0時30分からの計3回)
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 11月4日(土)は前日準備のため、児童センターを正午に閉館します。また、当日は児童センターの利用ができません。

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



かい
萩尾 權ちゃん
(1歳9か月)
ぷくぷくほっぺと食欲に
いやされてるよ～!



いぶき
金子一颯ちゃん
(2歳3か月)
くるまだいすき
毎日笑って大きくなってね☆



ろうが
小林 煌芽ちゃん
(1歳5か月)
たくさん遊んでたくさん笑って
大きくなってね♡

【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
女性相談に関すること……………☎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)

- ※会場は、全て保健センターです。
- ※自宅で健康チェックをした上で、お越しください。

乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	10月27日(金)	令和5年6月生まれ
10か月児健診	10月31日(火)	令和4年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月5日(木)	令和4年3月生まれ
3歳児健診	10月4日(水)	令和2年9月生まれ

- 受付時間 ○4か月児健診・10か月児健診… 1日～15日生まれは午後1時～1時20分、16日～末日生まれは午後1時20分～1時40分 ○1歳6か月児健診・3歳児健診… 1日～15日生まれは午後0時50分～1時10分、16日～末日生まれは午後1時10分～1時30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12日(木) ●対象 令和3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30日(月)
- 受付時間 午前9時30分～10時30分
- 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17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)	10月10日(火)	令和2年7月～9月生まれ
BCG	10月23日(月)	令和5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50分 ○16日～末日生まれ…午後1時50分～2時10分
- 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>



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)

かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮

■材料<おとな2~3人分>

- 豚ひき肉…150g
- 厚揚げ…1/2枚
- かぼちゃ…1/4個
- 片栗粉…小さじ2
- 水…小さじ2
- 小口ねぎ…お好みの量
- だし汁または水…150ml
- しょうゆ…大さじ1.5
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- しょうがチューブ…小さじ2

A

■作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取って洗い、耐熱容器に入れて軽くラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②厚揚げ、かぼちゃを一口大に切る。
- ③フライパンでひき肉を弱火~中火で炒める。
- ④③に厚揚げ、かぼちゃの順に加えて炒める。
- ⑤④にAを加えて沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら約5分煮る。
- ⑥水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付け、ねぎをまぶす。



— 1人分の栄養価 —

エネルギー	262	kcal
たんぱく質	14.1	g
脂質	9.8	g
塩分	1.4	g

ポイント

味が薄いと感じる人は水の分量を減らすか、よく煮込んで水分を飛ばすと、おいしく減塩できます。

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	1日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	ふじもりデンタルオフィス ☎71-1361	諏訪薬局 ☎54-2820
	8日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	平林歯科医院 ☎52-1741	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	9日(月・祝)	五味医院 ☎52-1126	矢崎歯科医院 ☎73-5678	上諏訪薬局 ☎75-8007
	15日(日)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	池田歯科医院 ☎52-0177	らくま薬局 ☎58-0090
	22日(日)	諏訪豊田診療所 ☎52-1802	野村デンタルクリニック ☎62-9118	豊田土屋薬局 ☎75-5840
	29日(日)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	秋山歯科医院 ☎58-5271	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
11	3日(金・祝)	小松整形外科 ☎75-2355	林歯科クリニック ☎72-5788	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	5日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	ロッキー歯科医院 ☎58-3310	こころ薬局 ☎54-2788

■希望の診療科が当番医でない場合があります。必ず事前に連絡の上、診療可能かどうか確認してから受診してください。

■当番医・薬局は変わる場合があります。

■休日当番医は諏訪市医師会・諏訪市歯科医師会ホームページにも掲載します。

諏訪地区小児夜間急病センター

諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699

■診療日時 毎週火曜日、木曜日、土曜日、日曜日 午後7時~9時 ※必ず受診前に、電話で症状をお伝えください。

■診療科目 小児科(生後3か月以上~中学生以下)



詳しくはこちら

救急車を呼ぶか迷うときの相談先

■おとな ☎#7119 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は

☎026-231-3021 ○受付時間 平日：午後7時~翌日午前8時、土・日曜日、祝日：午前8時~翌日午前8時

■子ども ☎#8000 ○受付時間 午後7時~翌日午前8時(毎日)



詳しくはこちら

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

市博物館
☎ 52-7080【休館日】 毎週月曜日(10/9を除く)、
10月10日(火)

■指定文化財展「未来に伝えよう諏訪市の文化財-上諏訪編-」

諏訪市の指定文化財を、地区ごと紹介します。今回は、高島城や城下町に関連する文化財が集まる上諏訪地区を取り上げます。

▲高島藩主甲冑
(市有形文化財)

●期間 10月7日(土)～11月5日(日)

イベント

■展示解説

●日程 10月14日(土)

●時間 午後1時30分～2時

■高島藩主諏訪家墓所&温泉寺を訪ねよう!

詳しくは、今号22ページをご覧ください。

市美術館
☎ 52-1217【休館日】 毎週月曜日(10/9を除く)、
10月10日(火)、24日(火)～28日(土)

■学校連携展「上諏訪中学校+諏訪市美術館-いろいろな表現-」

●期間 9月30日(土)～10月22日(日)

■共催展「第45回市美術展」

●期間 10月29日(日)～11月5日(日)

イベント

■つきいちアート10月「オリジナルフォトフレームづくりとフロッタージュにチャレンジ!」

フォトフレームに木の実などでデコレーションを行い、凹凸を生かした「フロッタージュ」という手法で、作品制作を行います。

●日時 10月7日(土) 午後2時～4時

●会場 夢の海森林体験学習館

●定員、参加料 15人(先着順) 300円

●申し込み 事前に、電話かEメールで申し込んでください。

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(10/9を除く)

■開館25周年記念特別企画展「原田泰治の世界 一本の道 ふるさとから世界へ」

●期間 開催中(～令和6年4月7日(日))

■開館25周年記念特別企画展 第3回高橋まゆみ人形展「やっと会えた、ぬくもり溢れるふるさとの風景、人、こころ」

●期間 開催中(～11月26日(日))

イベント

■高橋まゆみ トークショー

●日時 10月14日(土) 午後1時から(開場:午後0時30分) ※要申し込み。

●参加料 大人…1,200円、高校生以下…800円、障がい者…800円(同伴1人まで同額) ※それぞれ入館料を含む。

■高橋まゆみ サイン会

●日時 10月14日(土) 午後2時30分ごろから(トークショー終了後)

●対象 高橋まゆみ書籍を購入した人
※当日、正午から整理券を配布します。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1日(日)
- レッスン休講…10月9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15日(日)
- 諏訪湖マラソン交通規制のため正午開館…10月22日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月27日(金)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(10/9を除く)、10月
27日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
10月17日(火)～20日(金)

おすすめの図書(市図書館)

■私の職場はサバンナです!

太田ゆか 著(河出書房新社)

南アフリカ政府公認の日本人女性サファリガイドが、サバンナの動物をたっぷり紹介します。

はじめてのヘリテージ建築
～絵で読む「生きた名建築」の魅力～
宮沢洋 著(日経BP)

建築設計者の手で魅力的な場に再生した、全国20カ所の古い名建築を楽しみましょう。



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】

■貸し出し冊数拡大日

●日程 10月21日(土)、22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22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 10月4日(水)、11日(水)、18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7日(土)、14日(土)、21日(土)、28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感染症対策室 ☎58-7225、☎58-7226

新型コロナウイルスワクチンは、令和6年3月まで公費負担により接種が受けられます。接種を希望する人は、接種券が手元に届いてから予約してください。最新情報は、市ホームページをご覧ください。

■ 12歳以上の人の令和5年秋・冬追加接種

- 対象 初回接種(1・2回目)を完了し、前回接種から3か月以上を経過した人
- 接種会場 ○個別接種…市内医療機関(使用するワクチンは、予約の際に確認してください) ○集団接種…諏訪赤十字病院(モデルナ社製ワクチンを使用)
- 接種券の発送 前回接種日を基準に発送しています。市外医療機関がかかりつけ医で、接種券の到着が接種予定日に間に合わないなどの場合はご連絡ください。※これまでにお送りした未使用の接種券も使用できます。なくした場合は、お問い合わせください。
- 接種の予約 ○個別接種…市内医療機関に、直接電話で予約してください。 ○集団接種…コールセンター(☎0570-002-090)への電話かインターネットで予約してください。

新型コロナウイルス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



■ 11歳以下の人の令和5年秋・冬追加接種

小児(5~11歳)および乳幼児(生後6か月~4歳)の追加接種は、接種会場や日程が12歳以上の人と異なるため、接種券に同封する案内をご確認ください。詳しくは、お問い合わせください。

■ 接種推奨時期とほかのワクチンとの接種間隔

例年、新型コロナ感染症は年末年始など、インフルエンザと同時期に感染拡大しています。新型コロナワクチンは、早めの接種をご検討ください(12月末までを推奨)。なお、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは接種間隔がなく、同日接種もできます。※インフルエンザワクチン以外のワクチンと、新型コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上です。



障がい者虐待を発見したらすぐに通報を

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233、235)

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。

これは障がい者虐待です！

身体的虐待

たたく、殴る、部屋に閉じ込めるなど

性的虐待

お尻や胸を触る、裸にするなど

心理的虐待

悪口を言う、仲間外れにするなど

放棄・放置

食事をさせない、お風呂に入らせないなど

経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さないなど

しょう 障がいのあるみなさんへ

■ 虐待をされたら、どうする？

- 「いやだ」「やめて」と言いましょ

いやだ!

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

- 市役所に連絡しましょ

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、代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

すわしやくしょ 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

※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

- 申込期限 11月30日(木)
- 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

- 申込期限 10月31日(火)
- 補助額 ○耐震改修補助…最大100万円 ○除却工事補助…最大83万8千円
- 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(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耐震改修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 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(窓口か市ホームページで取得できます)、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。

(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

i 国民年金保険料(下半期前納)納期限は10月31日(火)

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(火)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 「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、市町村の明るく住みよ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。

- 販売期間 10月20日(金)まで
- 抽せん日 10月27日(金)
- (問) 財政課財政係(内線311)

i 第13回諏訪中央病院病院祭

骨密度・血管年齢測定、手術室見学、手術の模擬体験、キッズコーナー、AED講習などの企画を実施予定です。

- 日程 10月21日(土)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 諏訪中央病院
- (問) 諏訪中央病院病院祭事務局 ☎72-1000

i 救急車を呼ぶか迷うときは#7119へ相談を

急な病気やけがなどで、救急車を呼ぶか病院に行くか迷うときは、長野県救急安心センターへお問い合わせください。看護師などがアドバイスをします。なお、緊急や重症の場合は迷わず119番通報をしてください。

■大人(おおむね15歳以上)の場合

- 電話番号 ☎#7119 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は☎026-231-3021 ※10月1日(日)運用開始予定
- 受付時間 ○平日…午後7時～翌日午前8時 ○土・日曜日、祝日…午前8時～翌日午前8時

■子ども(おおむね15歳未満)の場合

- 電話番号 ☎#8000
- 受付時間 午後7時～翌日午前8時(毎日)
- ※詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。
- (問) 長野県医療政策課 ☎026-235-7131



▲QRコード

i お知らせ

i 薬剤師会からのお知らせ

10月17日～23日は、薬と健康の週間です。ぜひこの機会に薬局・薬剤師をご利用ください。

■薬についてご相談ください

家に残っている薬が何か分からない、薬がたくさんあって飲むのが大変といった場合はご相談ください。薬の調整、仕分けを行ったり、薬を減らすことができないか医師や病院へ提案をしたりします。その他、一般用医薬品の相談、薬交付後のフォローアップ、薬以外の健康相談も実施しています。

■かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師を持ってください

薬の飲み合わせの確認などが行えることで、薬を安心、安全に使用できます。また、みなさんのことをよく分かっている薬局、薬剤師がスムーズで的確な対応をします。

■お薬手帳を活用してください

処方箋の薬だけでなく、一般用医薬品などの購入・使用においても有効です。また、災害など緊急時における活用も数多くあります。

(問) 諏訪薬剤師会 ☎78-8930

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

家の修理業者に気を付けて!

「近所の家を修理するために来て見つけた」、「隣の家をリフォームするために来て気付いた」と言って訪問し、「この家の屋根は修理が必要だ」、「外壁が剥がれている」、「雨漏りするから瓦の取り換えが必要だ」、「もう材料を注文した」などと言って強引に必要な工事をする業者がいます。その地域一帯を回っているかもしれません。一人暮らしの情報を知って来訪している可能性もあります。業者の言うことをすぐに信じてはいけません。家族に相談したり、地元の工務店やその家を建築した業者に聞いたりして、きちんと確認してもらいましょう。

■相談窓口

- 消費者ホットライン…局番なし188
- 市消費生活センター…☎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 プロパンガスボンベを無料で回収します

- 受付期間 10月23日(月)～27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。
- (申)・(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森)
☎53-6000(内線2113)

i 今年度の不用食器ぐるぐる市は中止します

例年会場としている諏訪湖イベントホール(旧東洋バルヴ跡地建屋)の利用停止に伴い、公設地方卸売市場を代替地として実施の検討をしてきましたが、駐車場スペースの確保が困難なことや、会場の狭さなどの理由により、10月8日(日)、9日(月・祝)に開催を予定していた不用食器ぐるぐる市は中止します。来年度以降の予定は、決まり次第お知らせします。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)、
諏訪市「くらし」から環境を考える会
(佐藤)☎090-3147-6251

i 10月15日(日)は全市一斉清掃の日

市と衛生自治連合会は、市民のみならずと一斉清掃を行います。雨天時の実施については、当日午前6時以降に市役所へお問い合わせください。中止の場合は、市ホームページでもお知らせします。

■諏訪湖畔清掃(小雨決行)

- 実施時間 午前7時～8時
- 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(下諏訪町境からガラスの里まで)
- その他 ○収集用ごみ袋は当日、会場で配布します。○第一生命保険株式会社との包括連携協定事業として、参加者の活動量に応じて慈善団体へ寄附をします。

■居住地区周辺清掃

- 実施時間 各地区で決めたとおり
 - 集合場所 各地区で決めたとおり
 - 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションへ各収集日に出してください。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 諏訪湖オータム花火の開催

25社の煙火店による創作花火が、初島から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 9月30日(土)、10月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 午後6時～6時10分 ※雨天決行
 - 打ち上げ場所 諏訪市湖畔公園前諏訪湖初島
 - 駐車場 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)
※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。
▲QRコード
- (問) (一社)諏訪観光協会☎52-2111

i 令和6年3月31日までに受けられる予防接種

■日本脳炎予防接種 第2期

4月に、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人に、通知と予防票を郵送しました。通知の内容をよく読み、早めに接種してください。

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期

4月に、平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人に、通知と予防票を郵送しました。令和6年3月31日(日)までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

●対象 ①令和5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や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通知と予防票を4月に郵送しました。接種を希望する人は、令和6年3月31日(日)までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。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)

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や生活に支障がある人
- 期間 10月14日(土)～12月29日(金) ※医療機関の休診日を除く。
- 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(水)、12日(木)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)

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合わせて、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、西暦で偶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57年4月2日～昭和58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。

(問) 保健センター(内線591、592)

i 第45回市美術展 (市文化祭参加)

- 日程 10月29日(日)～11月5日(日)
※10月30日(月)は休館
- 時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) ※最終日は午前9時～正午
- 会場 市美術館
- (問) 市美術館 ☎52-1217

i 諏訪湖マラソン(10/22) 開催に伴うバスの特殊運行

- かりんちゃんバス 全便運休
 - スワンバス(内回り・外回り線) 特殊ダイヤで運行
- ※かりんちゃんバスは10月1日(日)から新しい時刻表で運行しています。詳しくは、広報すわ9月号に挟み込みの「かりんちゃんバス時刻表」をご覧ください。
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)

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(日)～31日(火)
 - 実施時間 日の出～午前7時30分、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 第41回ニムラ舞踊賞 授賞式

- 第41回ニムラ舞踊賞受賞者
- 受賞者 福田 一雄さん(指揮)



- 受賞理由 これまでの長年にわたるバレエ音楽に関する高い貢献、優れた業績が高く評価されました。
- 授賞式
- 日時 10月11日(水) 午後4時
- 会場 市図書館視聴覚ホール
- (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)

i 10月定例教育委員会

- 日時 10月20日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)
(問) 教育総務課教育総務係(内線463)

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21日(土) ※雨天中止
 - 時間 午後6時～7時
 - 会場 柳並公園(並木通り)
 - 出演 Eight Thirty Big Band
 - (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

i 図書館まつり2023

- ①著者に会おう企画第1弾「中国茶と私」
中国茶を飲みながら、その魅力や著者の思いに触れてみませんか？
- 日程 10月28日(土)
- 時間 午前10時10分～正午
- 定員 10人(先着順)
- 講師 林圭子氏
- ②ひゃっか王からのなぞをとこう！
総合百科事典「ポプラディア」を使った謎解きイベントです。
- 日程 10月28日(土)、29日(日)
- 時間 午前10時30分～正午、午後1時30分～3時30分
- 対象 小学校3年生～中学生
- ③ニュースポーツのすゝめ
フリスビーの的当てや輪投げなど、ニュースポーツの体験ができます。
- 日程 10月28日(土)、29日(日)
- 時間 午前10時30分～正午、午後2時～4時30分
- 対象 スポーツに関する本を借りた人
- ④芽ばえの会(日赤奉仕団)による朗読会
大人向けの朗読会です。

- 日程 10月29日(日)
- 時間 午前11時～正午
- 定員 20人(先着順)

- ⑤35
今年、市図書館は開館して35周年になります。「35」と書いてある何かをカウンターに持ってきて、合言葉を言ってみましょう。
- 日程 10月28日(土)、29日(日)
- 時間 開館時間中

- ⑥キーワードクイズ
- 日程 10月28日(土)、29日(日)
- 時間 開館時間中

【①～⑥共通事項】

- 会場 市図書館
- (問) 市図書館 ☎52-0429

i 中小企業退職金共済制度

- 中小企業退職金共済制度は、国が掛け金の一部を助成する退職金制度です。条件を満たす中小企業は加入ができますので、ぜひご利用ください。
- (問) 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

i 認知症カフェえがお

- 認知症の人やその家族、地域の人など、どなたでも気軽にお越しください。日頃の悩みの相談や、交流を行います。
- 日程 毎月第3火曜日 ※祝日などにより、変更になる場合があります。
 - 時間 午後1時～2時30分(受け付け：午後0時45分から)
 - 会場 医師会検診センター
 - 参加料 1人100円
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
 - (申)・(問) 諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ) ☎78-0477

i ステージで聴く ベーゼンドルファー

- 文化センターホールのステージ上で、貴重なピアノの演奏会を開催します。
- 日時、会場 10月15日(日) 午後2時～4時 文化センターホール
 - 定員 60人
 - 演奏者 安藤美季氏
 - 入場料 ○一般…2,500円 ○市音楽協会会員…2,000円 ※当日集金
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
 - (申)・(問) 諏訪市音楽協会事務局 ☎53-2070(午前10時～午後5時)

i 諏訪地域転職・移住者 就職説明会

- 日時 11月5日(日) 午後0時30分～3時(受け付け：正午～午後2時)
- 会場 文化センター
- 対象 転職・移住者、I・Uターン就職希望者、令和6年3月学卒者、既卒者など
- 内容 ○就職説明会(個別面談形式・参加企業90社以上) ○移住相談コーナー ○就職個別相談コーナー ○岡谷技術専門学校コーナー
- ※詳しくは、説明会ホームページをご覧ください。▲QRコード
- (問) 商工課工業振興係(内線432、433)



※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。

総務省の行政相談

行政相談は、行政などへの意見や要望を受け付け、行政の制度などの改善に生かすものです。行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野(☎0570-090110)や、行政相談委員が受け付けています。市は、次のとおり行政相談窓口を開設します。

- 日程 10月20日(金)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 会場 市役所502会議室(5階)
 - 相談内容 社会福祉、医療保険、年金、道路、市役所の手続きなど
- ※毎月第3金曜日に、定例相談所を開設しています。
(問) 市民課市民窓口係(内線116)

講座

「フレイル」予防講座

- 日程 11月7日(火)、14日(火) 全2回
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 会場 市公民館視聴覚室
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 20人(先着順)
- 申し込み 10月3日(火)～30日(月)に、ながの電子申請か電話または直接窓口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)

諏訪塾と歩く「甲州道歴史散歩：秋」

- 日程、内容 ①10月15日(日)…上原～茅野方面 ②11月12日(日)…宮川～金沢方面 ※雨天決行。中止の場合は前日に連絡します。
 - 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、在学者を優先とし、4km以上歩ける人
 - 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2日(月)から、直接窓口か電話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)

諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

- 日程 10月27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)

空き家に関する電話相談

- 日程 10月17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 10月10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

事業承継個別相談会

- 事業の後継者を探している人や、事業承継の進め方を知りたい人を対象とした個別相談会を開催します。
- 日程 10月24日(火)、11月29日(水)
 - 時間 午前8時30分～午後5時15分 ※1人最大半日程度
 - 会場 諏訪市役所
 - 対象 事業主、事業の後継者
 - 申し込み 希望する日の1週間前までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 商工課工業振興係(内線432)

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がいる(単身の方は、一定の条件があります) 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 ○D…食堂、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	備考
水戸代団地(湖南大熊)	3戸	2階建て3KY	22,100円～58,600円(駐車料1,800円)	不可	障がいのある人向け
	1戸	1階建て2DKY	20,000円～52,900円(駐車料1,800円)	可	

- 申し込み 10月16日(月)～20日(金)
 - 室内公開日 10月10日(火)～11日(水) 各日午後2時
 - 抽選予定日、会場 11月2日(木) 市役所502会議室(5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)

相談

諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

- 日時、会場 10月28日(土) 午後1時～4時 諏訪商工会議所
 - 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
 - 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)

募集

第45回市美術展の展示作品

- 募集作品 日本画、洋画、版画、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、軸ものは受け付けません。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28日(土) 午後0時30分～1時30分に市美術館へ搬入
 - 作品搬出 11月5日(日) 午後2時20分～3時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
- (申)・(問) 市美術会(三澤)☎090-4158-5563



親子でクッキング ～伝えよう、郷土食～

- 日程 11月11日(土)
 - 時間 午前10時～午後0時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 園児・小学生とその保護者(市内在住者、在勤者)
 - 定員 6組(先着順)
 - 内容 切り干し大根のおやき、高野豆腐のフレンチトースト風
 - 参加料 1組600円
 - 申し込み 10月1日(日)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)



鑑定します気になる石 ～石が語る地球の物語～

- 持ち寄った岩石を鑑定しながら、石の不思議や生い立ちなどを説明します。
- 日程 11月3日(金・祝)
 - 時間 午後2時～3時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 100人(先着順)
 - 申し込み 10月1日(日)午前10時から、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。 ※岩石鑑定を希望する人は、電話で申し込んでください(先着20人)。
- ▲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)



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

■転倒予防教室

- 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/14(火)	とちの木ひろば	8人
11/21(火)	湯小路いきいき元気館	20人

- 時間 午後1時～2時
 - 申し込み 10月9日(月・祝)～13日(金)の午前8時30分～午後5時に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (株)いずみ☎55-8322
- #### ■健康柔ら体操教室と健康音動(おんど)
- 10月からは申し込み不要です。各月の予定を「諏訪市健康づくり(介護予防)教室カレンダー」でご確認いただき、直接会場へお越しください。
- (問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)



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。
- 日時 11月8日(水) 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



クリスマスが待ち遠しい！ 白樺を使ったサンタづくり

- 日程 11月11日(土) ※雨天決行
 - 時間 午後1時30分～4時
 - 会場 夢の海森林体験学習館
 - 対象、定員 市内在住、在学の子どものとその保護者 10組(先着順) ※保護者が安全を確認できる場合は、未就学児も参加できます。なお、10月中に定員に達しない場合は、大人のみ参加も受け付けます。
 - 参加料 ○大サイズ…1個500円(1組1個まで) ○小サイズ…1個200円(1人2個まで) ※当日集金
 - 申し込み 10月2日(月)から、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線582、595)



第5回子どもも大人も一緒に諏訪の自然探究講座

- 日程 11月4日(土)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 市公民館視聴覚室
 - 対象 ①市内在住、在学の小学校5年生～中学生とその保護者 ※中学生は保護者なしでも参加できます。 ②市内在住者、在勤者
 - 定員 ①10組(計20人) ②10人 ※いずれも先着順
 - 内容 諏訪湖の大きさは、昔も今も同じ？
 - 講師 宮坂清氏(八剣神社宮司)
 - 参加料 1人200円 ※当日集金
 - 申し込み 10月5日(木)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)



親子であそぼう

- 日程 ①10月23日(月)…ハロウィンを楽しんチャオ～！ ②11月6日(月)…秋を作っちゃオ～！ ③11月20日(月)…リズムでるんるん♪
 - 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 0歳～3歳の子どものとその保護者(市内在住者、在勤者)
 - 定員 各日10組(先着順)
 - 申し込み 10月1日(日)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)



コリほぐし体操

- 日時 ①10月2日(月) 午前11時～11時30分 ②10月4日(水) 午後2時～2時30分 ③10月19日(木) 午前11時～11時45分 ④10月20日(金) 午後2時～2時45分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 ①、③12人 ②、④18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。参加時に次回の申し込みができます。
- (申)・(問) すわっチャオ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時)



五感で秋を堪能しよう！

- #### ①簡単！スモークづくり講座@夢の海
- 日時、会場 10月21日(土) 午前10時～正午 夢の海森林体験学習館
 - 定員 15組(先着順)
 - 参加料 800円 ※事前集金
 - 申し込み 10月2日(月)から、ながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請
- #### ②大見山自然観察ハイキング
- 日時 11月4日(土) 午前9時～11時30分(受け付け:午前8時50分から)
 - 集合場所 夢の海森林体験学習館
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加料 100円 ※当日集金
 - 申し込み 10月2日(月)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- #### 【①・②共通事項】
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者優先
 - (申)・(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



※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。

ピラティス教室

- 日程 11月10日～12月8日の毎週金曜日 全5回
 - 時間 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… 10人 ○託児あり…5人 ※いずれも先着順
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 10月4日(水)～25日(水)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。
 - 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



▲QRコード

スポーツアラカルト体験教室

- 日時、種目 ①11月11日(土)…バスケットボール ②11月18日(土)…卓球 ③11月25日(土)…バレーボール ④12月2日(土)…硬式テニス 全4回 午前10時～11時30分
 - 会場 ①、③市体育館 ②、④清水町体育館
 - 対象 市内在住の小学校2～4年生
 - 定員 20人 ※申し込み多数の場合は、抽選になります(初めての人を優先)。
 - 講師 市スポーツ協会所属の競技協会員
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 10月2日(月)～20日(金)に、ながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



▲電子申請

第22回信州風樹文庫文化講演会

- 日時、会場 10月29日(日) 午後1時30分 中洲小学校多目的室
 - 定員 90人(先着順)
 - 演題 ヤマト王権と信濃・諏訪
 - 講師 吉村武彦氏(明治大学名誉教授)
- (問) 信州風樹文庫 ☎58-1814



スポーツ

市民卓球教室

- 日時、会場 10月21日(土)、28日(土)、11月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土) 全6回 午後6時30分～8時30分 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



キッズ運動あそび どこでもゼミナール

- 日時、会場 11月3日(金・祝) 午前10時～11時30分 清水町体育館
 - 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年少～年長)とその保護者
 - 定員 40組(先着順)
 - 講師 柳澤秋孝氏(松本短期大学名誉教授)、金井仁美氏(諏訪市保育園運動あそび教室講師)
 - 申し込み 10月3日(火)～20日(金)に、ながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



▲電子申請

すわ大昔フォーラム特別版

- 諏訪湖で行われている調査研究や水質・動植物についての講演会です。
- 日程 10月29日(日)
 - 時間 午後2時～3時30分
 - 会場 文化センター第2集会室
 - 定員 60人(先着順)
 - 申し込み 10月11日(水)から、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080



高島藩主諏訪家墓所&温泉寺を訪ねよう!

- 市職員が高島藩主諏訪家墓所と温泉寺の指定文化財の魅力を紹介します。
- 日程 11月4日(土)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 会場 高島藩主諏訪家墓所、温泉寺
 - 定員 20人(先着順)
 - 申し込み 10月10日(火)から、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 生涯学習課文化財係 ☎52-8522



0歳児とお母さんの 共育ち講座

- 日時、会場 10月～令和6年3月 全8回 午前10時～11時30分 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 対象 令和5年4月～9月生まれの子どもとその保護者で、全日程に参加できる人(第1子優先)
 - 定員 10組(先着順)
 - 申し込み 10月2日(月)～17日(火)に、電話かEメールまたはひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉法人おおぞら福祉会 子育て支援センター(ひなどり保育園内) ☎53-2408、Eメール hinadori.suwa@gmail.com



▲公式LINE

〈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支援・孤立化対策 —

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:0263-88-7009

♪ヤマハ音楽教室♪
無料レッスン見学実施中

<p>音楽教室</p> <p>1歳児 (水) 10:00 2歳児 (水) 11:00 年中長 (土) 11:00 (お問い合わせ下さい) ※レッスン見学会場は両コースとも茅野センターとなります</p>	<p>個人レッスン</p> <p>★ピアノ ★エレクーン ★ドラム ★ギター ★ヴァイオリン</p>	<p>青春ポップス</p> <p>♪歌って踊る♪ グループレッスン ★無料見学日★ 10/13・27(金)10:30 茅野センター</p>
---	---	--

お問い合わせは
(株)オク子楽器
諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
教室担当:高子 070-5571-9001
☎ 0120-970-091

カーリング教室

- 日程 ①10月22日(日) ②11月5日(日)
※1日のみの参加もできます。
 - 時間 午後1時～5時 ※午後3時までの参加もできます。
 - 会場 カーリングホールみよた(御代田町大字草越1137-1735) ※現地集合
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 16人(先着順)
 - 参加料 1回500円(保険料など) ※交通費は自己負担です。
 - 申し込み ①は10月8日(日)まで、②は10月22日(日)までに、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市カーリング協会事務局(藤森) ☎090-4528-1365、FAX 58-2538



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)

冬季市民テニス教室

- ①冬季市民テニス教室
 - 日時 11月9日(木)、16日(木)、22日(水)、30日(木)、12月7日(木)、14日(木)、21日(木)、令和6年1月4日(木)、11日(木)、18日(木) 全10回 午後7時15分～8時45分
 - ②冬季市民テニス教室(上級者のみ)
 - 日時 11月9日(木)、16日(木)、20日(月)、30日(木)、12月7日(木)、14日(木)、21日(木)、令和6年1月4日(木)、11日(木)、18日(木) 全10回 午後7時15分～8時45分
 - 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9日(木)、16日(木)、20日(月)、30日(木)、12月7日(木)、14日(木)、21日(木)、令和6年1月4日(木)、11日(木)、18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
 - 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10日(金)、17日(金)、24日(金)、12月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、令和6年1月5日(金)、12日(金)、19日(金) 全10回 午前9時～11時
- 【会場、定員、参加料】**
- 会場 ①清水町体育館 ②～④上川テニスコート
 - 定員 ①24人 ②10人 ③前・後半各20人 ④20人 ※いずれも先着順
 - 参加料 ①、②、④6,000円 ③5,000円 ※いずれも初回集金
- 【①～④共通事項】**
- 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) ①市テニス協会(細谷) ☎090-4831-1340、Eメール y.hosoya1326@gmail.com
②～④市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



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16日(木) 13:00～17:00
※10月20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 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：諏訪雅顕弁護士
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】**
11月18日(土) 10:30～16:50
予約先：男女共同参画係(内線288)
- 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(市役所4階)
学校教育に関すること ☎75-8150、子ども・家庭・女性相談に関すること ☎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17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



休日緊急水道温泉修理当番店
(10月、11月第一週)

10/1(日)	諏訪管工業 ☎52-6314
10/7(土)	スワテック建設 ☎78-9011
10/8(日)	金子工務店 ☎53-3331
10/9(月・祝)	林組工業所 ☎58-1336
10/14(土)	渋崎建設 ☎52-0443
10/15(日)	丸三上田商店 ☎58-0171
10/21(土)	林組工業所 ☎58-1336
10/22(日)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
10/28(土)	マルワ住設 ☎58-3337
10/29(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421
11/3(金・祝)	日設工業 ☎58-2281
11/4(土)	阿部設備 ☎53-1406
11/5(日)	原設備工業 ☎57-0703

○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10月31日(火)

- 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)



第45回諏訪市芸術祭 年忘れ寄席すわ亭



柳家さん高
-落語-



笑福亭鶴光
-上方落語-



古今亭雛菊(諏訪市出身)
-落語-



江戸屋猫八
-動物ものまね-



柳貴家雪之介
-曲芸-



きょうこ
-和妻-

12月23日(土)

午後2時~4時30分 開場:午後1時

会場 文化センター

前売り券 一般:2,000円 高校生以下:1,000円 ※全席指定。未就学児の入場不可。

チケット
販売開始

10月21日(土)

チケット
販売場所

- 市公民館(日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)
- 平安堂諏訪店(午前10時~午後10時)

その他

- 電話による予約もできます。ただし、予約による座席指定はできません。
- チケットに残数がある場合のみ、会場当日券を販売します(入場料500円増)。
- 託児サービスを利用できます(定員10人)。希望者は、12月8日(金)までにお申し込みください。

申・問 生涯学習課生涯学習係(内線582、595)

今号は、「すわじん」「ぐる~ぶ通信」のコーナーはお休みします。



始めよう!地球にやさしい生活 みんなでゼロカーボン

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お届けします。

スマートムーブで自分も地球も健康に!

猛暑も終わり、スポーツの秋。でも「忙しくて運動が難しい…」という人も多いですね。そんな人でも日々の移動手段を少し変えるだけで、運動と地球温暖化対策を同時にできる方法があります。それが「スマートムーブ」です。

移動手段を車から徒歩に変えるだけで「CO2排出量削減によるゼロカーボンシティ化」だけでなく、「運動による健康増進」が期待できます。さて、気になる運動の効果は?

CO2排出量削減+健康増進
詳しい効果は動画で確認!

市公式YouTubeチャンネルへ



お問い合わせ:ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



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

10月1日付の人事異動で、広報すわの担当を離れることになりました。新型コロナが流行し始めた頃に広報担当となり、なかなか今までどおりの活動ができない中でしたが、多くの方と関わりさまざまな経験することができました。今までありがとうございました。そして、これからも「広報すわ」をよろしく願います!(H)

編集後記

■広報すわ11月号の配布日は、10月28日(土)~11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。