

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ  
NO.1117

11

2023 / 令和 5 年



# SUWA



特集

最期まで自分らしく生きるための  
希望表明書「リビングウイル」

P2~3

秋空に響く笑い声

10月7日(土)に、第43回諏訪市こどもまつりが開催されました。よく晴れた秋空の下、多くの家族連れでにぎわい、スケートボード体験や金魚すくい、パルーンアートなどを楽しみ各会場では子どもたちの笑顔にあふれていました。

お知らせ

- 市博物館企画展「没後50年 考古学者 藤森栄一と諏訪の考古学」・・・P4
- 市美術館特別展「過去の情景と未来の風景」・・・・・・・・・・・・・・P5
- 価格高騰特別対策支援金 / 広報・情報取得アンケート調査結果・・・・・・P6
- 新型コロナワクチン接種 / 子育て世帯生活支援特別給付金・・・・・・P7
- 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン・・・・・・P14
- 市政への“声”をお寄せください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15



11月30日は「人生会議の日」  
みと  
いい看取り 看取られ

# 最期まで自分らしく 生きるための希望表明書 「リビングウイル」

## 自分らしい最期を迎えるために

誰にでも平等に訪れる人生最期のとき、あなたはどんな終わり方を望みますか。どのような医療や介護を受け、あるいは受けずに、どこで誰と過ごしたいと考えますか。自分らしい最期を迎えるためには家族をはじめ、あなたを支えてくれる多くの人々の理解と協力がなければ、実現は難しいものです。

後悔しない最期を迎えるためには、元気なうちに「もしも」のときに備えて、大切にしていることや望んでいる医療、ケアなどについて、あなたが信頼している人たちと話し合い、思いを共有しておくことが大切です。

この取り組みを「人生会議」といいます。人生会議で大切なことは「1回で決めない」、「1人で決めない」、「元気で判断能力があるときに考える」ことです。

## リビングウイルとは？

「最期まで自分らしく生きるための希望表明書（リビングウイル）」は、人生会議で話し合った内容を記載する用紙です。リビングウイルは体調や思いが変わったときに、何度でも書き直すことができます。令和4年11月から医師、看護師、主任ケアマネジャー、市社会福祉協議会職員、市職員などが参加する「諏訪市人生会議（ACP）ワーキンググループ」を組織し、リビングウイルについて検討してきました。8月5日に湯小路いきいき元気館で講演会を行い、市民のみなさんにお披露目することができました。リビングウイルを手に取り、あなたが信頼している人たちと人生会議を開いてみませんか？

### 相談・問い合わせ先

ライフドアすわ

（諏訪市地域医療・介護連携推進センター）

TEL 78-0477

FAX 78-0478

Eメール info@lifedoor-suwa.jp



## 最期まで自分らしく生きるための希望表明書 「リビングウイル」

12月中旬から次の場所で配布します。配布場所は順次増やす予定です。

- 市内の医療機関（医院、病院）
  - 市地域包括支援センター（高齢者福祉課内）（市役所2階）
  - 市社会福祉協議会
  - ライフドアすわ（市地域医療・介護連携推進センター）
- ※ライフドアすわホームページからも取得ができます。  
右のQRコードを読み取り、取得してください。



▲QRコード

### リビングウイルに記載できること（一部抜粋）

#### ① 基本的な希望

- 最期を過ごしたい場所

自宅 病院 入居施設 その他

#### ② 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について

- 心臓マッサージなどの心肺蘇生

希望する 希望しない わからない

- 延命のための人工呼吸器

希望する 希望しない わからない

#### ③ 希望する栄養や水分補給

口から入るものだけを食べさせてほしい 状況に応じた点滴

胃ろうによる栄養補給 鼻チューブによる栄養補給

#### ④ 痛みや苦痛についての希望

痛みや苦痛などはできるだけ抑えてほしい

ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい



**リビングウイルの記載内容は最大限尊重されます**

### ご利用ください！ライフドアすわの出前講座

ライフドアすわは、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。人生会議やリビングウイル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。ご連絡をお待ちしています。

- 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、ご相談ください。
- 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。
- 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。
- 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。

# 没後50年 考古学者 藤森栄一と諏訪の考古学

開催期間 11月18日(土)～12月24日(日)

## 考古学者 藤森栄一

藤森栄一(1911～1973)は諏訪市上諏訪の商家に生まれ、旧制諏訪中学校(現諏訪清陵高等学校)在学中に考古学についての論文を発表するなど、若くして頭角を現します。大学への進学は叶わず、家業を手伝いながら独力で調査や論文執筆を続けますが、考古学への思いは断ち切れませんでした。昭和8年には諏訪を離れ東京へ上京し、森本六爾(奈良県出身の弥生時代研究者)や東京考古学会で多く



の研究者仲間と共に活動します。戦前は東京考古学会での活動、みち子との結婚、そして太平洋戦争への従軍と、激動のうちに34歳で終戦を迎えます。昭和21年に復員すると諏訪に戻り、以降亡くなるまで諏訪を拠点としてさまざまに活躍します。

## 諏訪地域における活動

諏訪では古書店「葦牙書房」、旅館「やまのや」を妻のみち子と経営しながら、「諏訪考古学研究所」を立ち上げて戸沢充則(岡谷市・後に明治大学教授)や松沢亜生(諏訪市・後に岩宿文化資料館館長)、地元で行動を共にした宮坂光昭・武藤雄六ら若い研究者たち、そして地域住民と共に諏訪地域の遺跡発掘を精力的に行いました。

晩年は病との戦いの中、諏訪湖底曾根遺跡や、霧ヶ峰高原の旧御射山遺跡の保護などに先頭に立って取り組みました。

## 藤森栄一が残したもの

昭和21年に出版した『かもしかみち』は多くの若者に影響を与え、考古学の道へ誘うものとなりました。昭和39年に出版した『銅鐸』は「毎日出版文化賞」を受賞します。単著や論文など、生涯で600以上の文章を世に残しています。それらは学問上重要な成果もあれば、一般人にも広く読まれるものまでさまざまです。また、藤森栄一や研究所が発掘、収集し



▲小丸山古墳の発掘現場を視察(杖を持つ人物が藤森栄一) 昭和48年9月27日撮影

た考古遺物約6万点は、平成24年に国登録有形文化財に登録されています。

考古学者であり、執筆家であり、多くの後輩研究者を直接的、間接的に生み育てた藤森栄一。その業績の一端を企画展では紹介しますので、ぜひお越しください。



▶国登録有形文化財の藤森栄一蒐集品

## 市博物館

- ▶休館日 月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日
- ▶開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶期間中の入館料 高校生以上500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)
- ▶お問い合わせ ☎52-7080

## 関連イベント

- ①諏訪考古学研究会共同開催「没50年フォーラム じっくり一日、考古学者・藤森栄一を振り返る」
    - ▶日時、会場 12月3日(日) 午前10時～午後4時 市博物館
  - ②諏訪考古学研究会共同開催「藤森栄一弟子 宮坂光昭没10年 諏訪における考古学の牽引者 宮坂光昭先生を語る」
    - ▶日時、会場 12月10日(日) 午後1時30分～3時30分 市博物館
  - ③長野県考古学会共同開催「第47回藤森栄一賞授賞式および記念講演会」
    - ▶日時、会場 12月17日(日) 午後1時～4時30分 文化センター
- ※いずれも、11月8日(水)から電話か窓口で申し込んでください。

## 市美術館特別展

# 過去の情景と 未来の風景



撮影：伊丹豪

市美術館は、1947年に地域の文化人と疎開作家たちが協力し合い、旧懐古館に開館した諏訪美術館が前身です。その後、建物が市に寄附され、1956年に現在の市美術館が生まれました。

今回の展覧会では美術館の歩みを、約1,400点の収蔵作品からピックアップした作品とともに追っていきます。また、現在制作に取り組むみなさんから出品された作品を、収蔵作品と織り交ぜて展示します(出品作品の募集はすでに終了しています)。

美術館のこれまでを振り返り、未来を見つめる展覧会をどうぞお楽しみください。

(申)・(問) 市美術館 ☎52-1217、Eメール scm-art@city.suwa.lg.jp

### 開催期間

**11月11日 土 ~令和6年1月21日 日**

### 休館日

月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日、12月29日(金)~令和6年1月3日(水)

### 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

高校生以上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)

## ← イベント情報 ←←

※全てのイベントが、どなたでも参加できます。

### つきいちアート11月

#### 「豆本・シールブックを作ろう！」

開館35周年を迎えた市図書館で制作を行います。

- 日時 11月18日(土) 午後2時~3時
- 会場 市図書館視聴覚室
- 定員 なし
- 参加料 無料
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

### つきいちアート12月

#### 「消しゴムはんこで年賀状を作ろう！」

消しゴムを彫ってはんにし、年賀状を作りましょう。

- 日時 12月16日(土) 午前10時~正午
- 会場 市美術館会議室
- 定員 8人(先着順)
- 参加料 200円 ※入館料が別途かかります。
- 申し込み 12月9日(土)までに、市美術館へ電話かEメールで申し込んでください。

### つきいちアート1月

#### 「基礎から始めるデッサン講座」

初めての人にも分かりやすい木炭デッサン講座です。

- 日時 令和6年1月13日(土) 午後2時~3時30分
- 会場 市美術館会議室
- 定員 8人(先着順)
- 参加料 300円 ※入館料が別途かかります。
- 申し込み 令和6年1月6日(土)までに、市美術館へ電話かEメールで申し込んでください。

### 学芸員によるギャラリートーク

学芸員による展示解説を行います。

- 日程 12月9日(土)
- 時間 午後2時から30分程度
- 会場 市美術館展示室
- 定員 なし
- 参加料 無料 ※入館料が別途かかります。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。





# 長野県・諏訪市価格高騰特別対策支援金を支給します

(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線550、551)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による家計への負担増を踏まえ、対象世帯に特別対策支援金を支給します。

- 対象 次の①か②に該当する世帯 ①令和5年度住民税所得割が非課税の世帯 ※住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯は対象外です。 ②令和5年1月～12月までの期間の収入が予期せず減少し、住民税所得割が非課税相当の収入となった世帯
- 手続き ①…10月中旬ごろ支給のお知らせを通知した世帯へは10月下旬に支援金が支給されています。確認書が届いた世帯は必要事項を記入の上、返信用封筒で期限までに送付してください。 ②…長野県・諏訪市価格高騰特別対策支援金窓口(市役所2階)にお越しください。申請書をお渡しします。 ※申請書は市ホームページからも取得できます。



- 支給額 1世帯当たり2万円
- 申請期限 ①…12月15日(金) ②…令和6年1月31日(水)
- その他 国の給付金の案内通知(ピンク色の封筒)が届いている令和5年度住民税均等割が非課税の世帯は、この給付金の対象にはなりません。



# 広報・情報取得に関するアンケート調査の結果

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線324、325)

4月～5月にかけて実施した「広報・情報取得に関するアンケート調査」の結果を、一部を抜粋して報告します。この調査は、市民のみなさんの市政情報の取得手段や、市が運用する広報媒体(広報紙、ホームページ、SNSなど)の利用状況および市の広報への要望や意見を把握・分析し、今後の市の広報業務や運用する広報媒体の改善に向けた資料とするために実施しました。多くのみなさんのご協力、ありがとうございました。

## ■調査対象・回収率

- 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%

調査結果について  
詳しくは市ホームページを  
ご覧ください。



## ■普段の情報取得の中で利用頻度の高い手段(上位1位～5位) ※当てはまるものを2つまで選択

順位	手段	割合
1	インターネット(SNSを除く)	51.8%
2	テレビ	44.3%
3	新聞	40.5%
4	SNS(X(旧Twitter)、Instagram、Facebook、LINEなど)	28.7%
5	ラジオ	3.9%

## ■市の情報を得る際に利用頻度の高い手段(上位1位～5位) ※当てはまるものを3つまで選択

順位	手段	割合
1	広報紙「広報すわ」	69.8%
2	区の回覧板	31.6%
3	一般の新聞、テレビ、ラジオ	29.8%
4	市のホームページ	23.2%
5	市や関係団体が発行する印刷物	15.6%

- 普段の情報取得手段では、「インターネット」と「テレビ」が高い割合を占めました。一方で、市の情報取得手段では、「広報紙「広報すわ」」が高い割合となっています。
- 今後、デジタルメディアを活用した情報取得はさらに普及していくことが予想されるため、ホームページやSNSによる情報発信の充実を図ります。一方で、デジタルメディアに特化してしまうと情報が得られない人がいるため、広報紙などと両立した運用を継続していきます。



# 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。これまでに送りした未使用の接種券も使用できます。なくした場合は再発行しますので、ご連絡ください。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。

最新情報(市ホームページ)はこちら



## ■ 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 ※集団接種は予約が大変取りづらくなっているため、個別接種をご検討ください。
- 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。
- 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。



## ■ 11歳以下の人の令和5年秋・冬追加接種

乳幼児(生後6か月～4歳)および小児(5～11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、新型コロナウイルス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。



# 子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

食費などの物価高騰に直面する子育て世帯の生活を支援するため、国事業の生活支援特別給付金を支給します。「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回支給が受けられます。

対象で、支給を受けていない人からの申請を以下のとおり受け付けていますので、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5年3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5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 ③令和5年1月以降に、食費などの物価高騰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の該当者は5月30日に支給済み。
  - 給付額 児童1人当たり5万円
  - 申請期限 令和6年2月29日(木)
- (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年度子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の子育て世帯分)の支給対象者 ②平成17年4月2日(障がい児の場合は平成15年4月2日)～令和6年2月29日に生まれた児童を養育し、令和5年度分の住民税均等割が非課税の人、または令和5年1月以降に食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、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の該当者は5月30日に支給済み。
  - 給付額 児童1人当たり5万円
  - 申請期限 令和6年2月29日(木)
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)

お知らせ

工事に着手する前に申請してください

## 【事業者向け】リフォームに関する補助金をご利用ください

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 ○本体工事と同時に行う建物に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6年3月29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5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) ○本体工事と同時に行う、建物に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6年3月29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5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。(申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

## 9月定例会市議会の報告

会期：8月29日(火)  
～9月20日(水)

議決された令和5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、引き続き玉本広人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、引き続き伊藤敦司さんが推薦されました。

### ■議決された主な条例

- 諏訪市総合福祉センター条例の一部改正…児童センターについて、衛生管理の徹底や職員間の情報共有を図り、安心安全な施設運営を行うことができるように毎週月曜日を休館日とするための改正です。

### ■令和4年度一般会計等の決算認定

- 令和4年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定
- 令和4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5年度一般会計補正予算…2億683万3千円を補正し、累計額は224億2,009万8千円となりました。

- 総務費(財政調整基金への積立金など)…1億978万9千円
- 民生費(原油価格や物価高騰に直面する低所得世帯や子育て世帯を支援する経費など)…2,567万6千円
- 衛生費(保健センターの施設老朽化に伴う整備工事経費)…270万円
- 商工費(市内中小企業者の全業種や大型店でも使用できるプレミアム付応援券発行に要する経費)…3,500万円
- 土木費(市内要望箇所の道路や河川の改修に要する経費など)…3,366万8千円

◆掲載者には写真を無料でお送りします。お気軽にご連絡ください。  
(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



9/13  
(水)



### いつまでもお元気で 敬老祝賀訪問

高齢者の長寿を祝うため、敬老の日を前に市長が白寿を迎えられるお2人を訪問しました。このうち、太田吉郎さんは笑顔で市長を出迎え、趣味の詩吟を披露したり、海軍兵学校時代の思い出話を花を咲かせたりしました。



9/29  
(金)



### 諏訪湖DEウォークをPR 市長ウォーク

ウォーキングイベント「諏訪湖DEウォーク」のPRをするために、市長ウォークを行いました。澄んだ空気の下で、市長など参加者は早朝の諏訪湖畔をウォーキングし、爽やかな汗を流しました。



10/7  
(土)



### スポーツの秋を満喫 第75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。白熱した試合やスポーツの体験・交流などが行われ、参加者はそれぞれの競技を楽しみました。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。



9/18  
(月・祝)



### 歩きたくなるまちなかをめざして 末広通りで社会実験を実施

上諏訪駅周辺で開催された「諏訪圏フォーラム」に合わせ、社会実験を行いました。社会実験では末広通りに人工芝や体験ブースを配置し、遊びやくつろぎ空間を生み出し、来場者は新たな公共空間の使い方を体験しました。



10/1  
(日)



### 消費生活・環境・健康について考える くらしいきいきエコフェスタ

消費生活・環境・健康の3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。来場者はスタンプラリーをしながら各ブースを回り、友好都市の台東区で活躍する大道芸人のパフォーマンスを楽しみました。

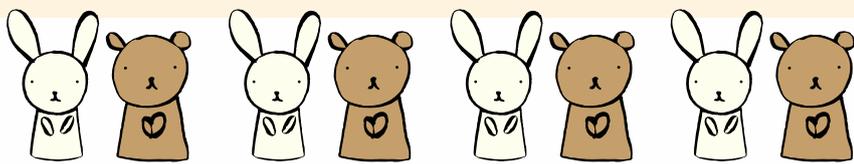


10/11  
(水)



### バレエ音楽に関する貢献、業績を評価 第41回ニムラ舞踊賞授賞式

第41回ニムラ舞踊賞授賞式が市図書館で行われ、受賞者の福田一雄さんに賞状やガラス盾が贈られました。福田さんは「受賞できて嬉しく思う。これからも日本のバレエ界に音楽で貢献したい」と今後の抱負を語りました。



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) 保健センター(内線592)

### ～新生児聴覚検査のご案内～

新生児聴覚検査は、新生児を対象とした「耳の聞こえ」の検査です。生まれつき耳の聞こえにくさがある子どもは、1000人に1～2人いるといわれ、生後6か月ごろまでには療育を始められることが望ましいとされています。聞こえにくさを早期に発見することで、早い時期から適切な支援を受けることができます。コミュニケーションがスムーズにできるように検査を受けることをおすすめします。

市は、子どもの健やかな発達のために、出産医療機関で実施する「新生児聴覚検査」費用の助成を行っています。

- 対象 諏訪市に住民票のある、令和5年4月1日以降に生まれた子ども

※検査実施日の時点で諏訪市外に転出した人は対象外

- 助成内容 生後1週間以内に出産医療機関で実施する「新生児聴覚検査(初回検査)」

- 費用 1回上限5,000円

- 受検方法 出産医療機関に受検票を提出し、検査を受けてください。

#### 【長野県外で受検する人】

里帰りなどにより長野県外の出産医療機関で受検する場合は、費用は自己負担となりますが、後日申請することで助成額をお返しすることができます。



## 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>



### もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 11月9日(木)
- 時間 ○午前10時～10時30分…調理の実演 ○午前10時30分～正午…食の個別相談
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 おかゆ、軟飯、ふかし野菜の調理の実演・試食  
※保護者の判断で試食をしてください。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

### 親子で柳沢運動プログラム(※)

- 日程 ①11月14日(火) ②12月22日(金)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 2歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 申し込み ①は受け付け中、②は11月15日(水)から申し込んでください。

### ママダンス～パパもいよいよ～(※)

- 日時 11月22日(水) 午前10時～10時45分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

### チャレンジ工作

- 日程 11月26日(日)
- 時間 午後2時～3時
- 対象 0歳～18歳の子どもとその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 内容 「開けてはいけない」～飛び出すへび～
- 申し込み 11月1日(水)から、申し込んでください。

### 【(※)共通事項】

- 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



荻野叶誠ちゃん  
(0歳2か月)  
パパとママの所に  
来てくれてありがとう！  
大好きだよ☆



吉元菜緒ちゃん  
(0歳6か月)  
ここに笑顔に  
癒やされてるよ！



吉元陽菜ちゃん  
(1歳10か月)  
元気いっぱい遊んで  
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)

※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	11月27日(月)	令和5年7月生まれ
10か月児健診	11月28日(火)	令和5年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月8日(水)	令和4年4月生まれ
3歳児健診	11月9日(木)	令和2年10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
- 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16日(木) ●会場 保健センター
- 対象 令和3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20日(月)…保健センター ○11月30日(木)…なかよし広場 ●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 ※要申し込み

- 日時 ○生後5か月～6か月… 11月15日(水) ○生後7か月～9か月…11月21日(火) 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2日(木)	令和2年7月～9月生まれ
BCG	11月17日(金)	令和5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50分 ○16日～末日生まれ…午後1時50分～2時10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！

禁煙チャレンジ実施中です！！

問 保健センター(内線592)

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや、循環器疾患、呼吸器疾患など数多くの疾患の発症に深く関係しています。「長年吸っていたから今さらやめても…」と  
思っていないませんか？禁煙するのに何歳であっても遅過ぎることはありません。

■禁煙をするとこんな良いことが！

- がんによる死亡リスクが、禁煙後10～15年で非喫煙者と同じレベルまで低下します。
- せきやたんなどの呼吸器症状が改善します。
- 食事が美味しくなります。
- しわ、くすみ、しみが減り、肌がきれいになります。
- よく眠れるようになります。
- ストレスが軽減されます。
- 口臭が改善されます。
- たばこを吸うための時間がなくなり、自由に使える時間が増えます。
- たばこ代がかからなくなり、他のことにお金を使うことができます。

■禁煙チャレンジ(禁煙外来治療費補助)

たばこがやめられないのは「ニコチン依存症」という病気です。自分の意志が弱いからではありません。

市は禁煙外来の治療費の自己負担分の3分の2の額を補助しています。この機会にぜひ禁煙に取り組んでみませんか？ ※加熱式たばこを吸っている人も禁煙外来の対象となります。



禁煙チャレンジの詳細は  
市ホームページを  
チェック



禁煙の効果について、  
厚生労働省ホーム  
ページをチェック



## 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(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
	12日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	こまつ歯科医院 ☎78-1184	ライフ薬局諏訪 ☎53-6288
	19日(日)	小島クリニック ☎56-1212	堀歯科医院 ☎52-1659	岩波湖畔薬局 ☎54-1873
	23日(木・祝)	五味医院 ☎52-1126	江川歯科医院 ☎82-5400	上諏訪薬局 ☎75-8007
	26日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	落合歯科医院 ☎53-3800	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
12	3日(日)	花田眼科 ☎57-8788	こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652

■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、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、11月24日(金)

### ■企画展「没後50年 考古学者 藤森栄一と諏訪の考古学」

上諏訪出身の藤森栄一(1911～1973)は、旧制諏訪中学校の頃から考古学に興味を持ち、論文を執筆し、戦前は東京などで多くの研究者らとさまざまな調査研究を行いました。戦後は諏訪地域を拠点に、遺跡や文化財の調査研究や普及、保護など多方面で足跡を残しました。藤森栄一の業績を紹介する企画展です。詳しくは、今号4ページをご覧ください。



▲「岡谷市長地東堀  
出灰土袖陶器」

- 期間 11月18日(土)～12月24日(日)
- 期間中の入館料 高校生以上500円、小・中学生150円(諏訪地域在住、在学の小・中学生は無料)



市美術館  
☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日、11月7日(火)～10日(金)、11月24日(金)

### ■共催展「第45回諏訪市美術展」

市内在住、在勤、在学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5日(日))
- 特別展「過去の情景と未来の風景」  
市美術館の過去から現在までの流れを作家や作品と共に追っていく展覧会です。詳しくは、今号5ページをご覧ください。

- 期間 11月11日(土)～令和6年1月21日(日)

### イベント

#### ■つきいちアート11月「豆本・シールブックを作ろう！」

開館35周年を迎える市図書館で制作を行います。

- 日時 11月18日(土) 午後2時～3時
- 会場 市図書館視聴覚室



原田泰治美術館  
☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日、11月28日(火)

### ■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))



▲「コウノトリの村(2005年)」

### ■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

#### ■大型紙芝居

原田泰治氏の大型紙芝居3作品を、解説を交えながら上演します。

- 日時 11月4日(土) 午後1時30分から



すわっこ  
ランド



☎ 54-2626

- レッスン休講…11月3日(金・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5日(日)
- 法定点検に伴う休館…11月6日(月)～10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19日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…11月26日(日) ※11月11日(土)から、券売機でスマホ決済(PayPay)ができるようになります。



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、  
11月24日(金)、30日(木)



信州風樹文庫 ☎58-1814

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



### おすすめの図書(風樹文庫)

#### ■都市のくらしと野生動物の未来

高槻 成紀 著(岩波書店)

正しい知識に基づいて、動物と向き合ってほしい。生物学者は子どもたちに語りかけます。



#### ■竹取工学物語

土木工学者、植物にもものづくりを学ぶ  
佐藤 太裕 ほか 著(岩波書店)

材料力学の研究者が、竹やその他の植物の形状を工学の視点から科学的に紹介します。



### 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 11月19日(日) 午後2時～3時
- 定員 6人(先着順)

#### 【おはなし会】

##### ■きかんしゃポップオ(乳幼児向け)

- 日程 11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 11月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)
- 時間 午前11時～11時30分

～あなたしか気づいてないかも そのサイン～

## 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、子どもの命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な状況が続いています。子どもの命と権利、そしてその未来は社会全体で守らなければなりません。

子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰などによらない子育てを推進するため、社会全体で取り組んでいきましょう。

(問) こども課子育て支援係(内線441)

オレンジリボン

子ども虐待防止のシンボルマーク



### 「体罰」と聞いてあなたは何をイメージしますか？

#### しつけを目的とした体罰も児童虐待です

- 言葉で3回注意したが、言うことを聞かないので頬を叩いた
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 友達を殴ってけがをさせたので、同じように子どもを殴った
- 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった など



### 子どもの心を傷つけることは子どもの権利を侵害します

- 子どもの前で夫婦間で暴力を振るう
- お前なんて生まれてこなければよかったと言う
- きょうだいと比べてお前は駄目な子だと言う
- 子どもを無視する など



### 体罰が繰り返されると次のようなリスクが高まります



親子関係の悪化



精神的な問題の発生



反社会的行動の増加



攻撃性の増加

### 体罰によらない子育ての工夫のポイント

- 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- 否定的な感情が生じたときは、まずはその気持ちに気づき、認めることが大切です。その感情は子どもが原因なのか、自分の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことが関係しているのかを振り返ると、気持ちが少し落ち着くことがあるかもしれません。
- 深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換したりして、少しでもストレス解消につながる自分なりの工夫を見つけられるとよいでしょう。

相談先

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) ☎75-8151  
長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056  
児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783  
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

何かが起こるその前に!!

とにかく連絡

いちはやく

189



児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料)

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



「市長へのてがみ」は、市民のみならず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

【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。
  - ▶全て市長自ら目を通し、担当課で調査や検討をした上で、可能な限り回答しています。
  - ▶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、個人情報保護を伏せた上で、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(内線324、325)

15 広報すわ 2023.11

多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※個人情報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 2333

差出有効期限 令和6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

「磨けば輝く 透明度日本一の 高原湖畔都市」の実現へ

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

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](mailto: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」から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

③ のり

② 山折り

③ のり



**i** **ぎんがまつり・ふゆ2023**  
**(市図書館)**

小さいお子さん向けのスペシャルおはなし会です。

- 日程 12月3日(日)
- 時間 午前11時～11時40分
- 会場 市図書館視聴覚ホール
- 対象 0歳～小学校低学年(2年生以下)の子どもとその保護者
- 定員 70人
- 申し込み 11月14日(火)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

**i** **11月11日～17日は**  
**税を考える週間です**

国税庁は、みなさんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。毎年、11月11日～17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。

■ 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2023」(LCVテレビ)…週間中に複数回放送します。

■ 税務署長納税表彰式

- 日程 11月14日(火)
- 時間 午後2時から
- 会場 諏訪税務署(3階)会議室
- (問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

**i** **ご利用ください!**  
**空き家解体の補助金**

■ 空家跡地活用支援事業補助金(解体補助)

土地の売却や駐車場利用など、流通に資する跡地活用のために空き家を解体する所有者に、解体にかかる費用を補助します。

- 対象 市内に空き家を持っている人
- 補助額 空き家解体などにかかる費用の10分の1に相当する額、または解体による固定資産税増額分の2倍に相当する額に3万円を加えた額のいずれか低い額(上限20万円)。
- 申し込み 令和6年2月末までに都市計画課窓口(市役所別棟2階)で事前に相談の上、申し込んでください。
- その他 補助金の予算額の上限に達し次第、受け付けを終了します。
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係 ☎(内線267)

**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** **令和5年分年末調整説明会**

- 日程 11月7日(火)、9日(木)、10日(金)
- 時間 午後2時から2時間程度(受け付け:午後1時30分から)
- 会場 文化センター
- 定員 各日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)・(問) (一社)諏訪法人会 ☎53-7810、  
FAX 57-0185、諏訪税務署 ☎52-1390  
(代表)

**i** **関東管区広域緊急援助隊**  
**合同訓練の実施**

11月16日(木)、17日(金)の2日間、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)において関東管区内10県警察の災害対策部隊による災害救助訓練を実施します。

訓練期間中は、訓練参加車両の通行により、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)東側の中浜2号線が一時的に混雑する可能性があります。

また、11月16日(木)の訓練では、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)内の車両進入を一時的に制限するほか、諏訪湖畔におけるヘリコプターによる救出救助訓練を行います。

周辺にお住まいのみなさんには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、訓練の安全管理上、会場敷地内での一般参観はできませんので、ご理解をお願いします。

(問) 長野県警察本部警備部警備第二課 ☎026-233-0110(内線5782)

**i** **ご利用ください!**  
**新婚新生活住まいる補助金**

新婚夫婦の新生活のスタートを応援します。

● 対象 次の要件を全て満たす夫婦  
○ 令和5年3月1日～令和6年3月31日に婚姻届を提出し、受理された夫婦  
○ 婚姻日に、夫婦の双方が39歳以下  
○ 夫婦の所得の合計が500万円未満  
○ 対象となる住居が市内にあり、夫婦の双方が対象住居に住所を有している  
○ 市税などを滞納していない

● 補助額上限 30万円 ※婚姻日に、夫婦の双方が30歳未満の場合は、60万円。

● 対象経費 令和5年4月1日～令和6年3月31日にかかった住宅取得費用、住宅賃借費用、引っ越し費用、リフォーム費用

● 申請期限 令和6年3月1日(金) ※申請を希望する人は、事前にお問い合わせください。

※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)・(問) 地域戦略・男女共同参画課 地域支援係(内線288)

**STOP! 消費者トラブルを防ごう**  
**相談は局番なしの188へ!**

出前講座をご利用ください

近年、被害が増えている「電話でお金詐欺」について、手口や被害に遭わない対処法を勉強しませんか? 「自分は大丈夫」と思っている人、どこか「人ごと」と思っている人こそ危険です。他に、高齢者に多い「消費者トラブル」についてもお話しします。また、突然家に業者が来たとき、帰ってくれないとき、電話で勧誘を受けて契約したけど断りたいときなどの知恵をお伝えします。トラブルを防ぐためには自分の「消費者力」が必要です。この講座で「消費者力」を高めてください。小学生～若者向けの講座もお受けします。費用は無料で、時間と内容は希望をお聞きして決めます。会場のみご準備ください。

■ 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 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 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5年1月1日から10月2日までの間に、国民年金保険料を納付した人 ※10月3日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和6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 11/9～15 秋の全国火災予防運動を実施します

■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「4つの習慣」

- ①寝たばこは、絶対しない、させない。
- 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コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

■消防フェア

●日時、会場 11月12日(日) 午後1時～4時 諏訪ステーションパーク  
(問)消防課消防係 ☎52-0299

## i 長野県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」が、10月1日から時間額948円に改正されました。この機会に、ご確認ください。  
(問)長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

## i 議員と語っちゃオ！！

みなさんの声を今後の議会活動の参考とするために、意見交換会を実施します。テーマ、時間とも自由に話します。「ふらっ」とお寄りください。

●日程 11月26日(日)  
●時間 午前10時～午後5時  
●会場 駅前交流テラスすわっチャオ  
(問)議会事務局 ☎53-0261

## i 12月の市議会定例会

12月の市議会定例会は、11月28日(火)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、11月20日(月)正午までです。

●日程 ○招集日…11月28日(火)  
○代表・一般質問…12月4日(月)  
○一般質問…12月5日(火)、6日(水)  
○最終日…12月14日(木)  
(問)議会事務局 ☎53-0261

## i 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

●期間 (実施中)～12月30日(土) (医療機関の休診日を除く)  
●対象 ○昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ○昭和18年4月1日～昭和22年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和4年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者 ※対象者には、6月下旬に案内と受診券を送付しました。  
●実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)  
●持ち物 受診券、保険証、お薬手帳(持っている人)  
●申し込み 実施医療機関に、直接申し込んでください。  
●その他 健診費用は無料ですが、治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。  
(問)長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

## i 自死遺族交流会「伊那あすなろの会」のお知らせ

●日程 11月25日(土)  
●時間 午後1時30分～3時30分  
●会場 伊那市内  
●対象 家族を自死で亡くした人  
●申し込み 事前に、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

## i 給付金の手続きはお済みですか?

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(1世帯当たり3万円を支給)の対象世帯には7月末に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、11月30日(木)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、1月から11月の期間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11月30日(木)までに給付金窓口(市役所2階)で申請してください。  
(申)・(問)社会福祉課社会係給付金担当(内線550、551)

## 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から被保険者のみなさんへ、医療費が正しく請求されているかを確認してもらうために、医療費通知を年1回送付します。

令和4年11月、12月診療分と令和5年1月から10月までの診療分は、令和6年1月下旬ごろに送付します。令和5年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、医療費通知と合わせて、令和5年11月、12月診療分の領収書を基に申告してください。令和5年11月、12月診療分については、令和6年1月から10月までの診療分と合わせて、令和7年1月下旬ごろに送付します。

なお、令和6年1月送付分からは、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなっている場合は通知がされません。亡くなった人の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。

(問)長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320



### シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時、会場 11月16日(木) 午後1時30分 諏訪市シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
  - 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
  - 申し込み 11月15日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター☎57-1388



### 令和6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8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)



### 第2回かみすわ一箱古本市の 出店者

フリーマーケット形式の古本市で自分の本を売りたい出店者を募集します。



- 第2回かみすわ一箱古本市
  - 日程 令和6年2月3日(土)
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 募集数 15店程度(応募多数の場合は抽選)
  - 出店料 500円
  - 申し込み 11月1日(水)～30日(木)の間に、申し込みフォームから申し込んでください。 ▲QRコード
- (申)・(問) 文化の場づくりを目標に何かやってみるチーム Eメールbunkanoba@gmail.com



### 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(日)～25日(土)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 ※24時間受け付けています。

#### ■市女性のための相談

- 日程 11月18日(土)
- 時間 午前10時～午後4時50分
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



### 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、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)



## 募 集



### 公益信託高島環境ボランティア基金の助成金給付

- 対象 令和6年4月～令和7年3月に、諏訪湖および周辺河川の自然環境保全に関する事業または活動をする個人、団体
  - 助成金額 1件5万円～30万円程度
  - 申し込み 12月29日(金)までに、必要書類を提出してください。
- (申)・(問) 八十二銀行営業渉外部☎026-224-6297



### 地域を活性化する支援金 をご活用ください

#### ■がんばる地域支援金

- 区や自治会のみ対象の補助金です。
- ①魅力発見・発信まちづくり事業
    - 対象事業 地域の発展、魅力の発見および発信または活性化のための新たな事業
    - 補助額 上限30万円(補助率：ソフト事業5分の4以内、ハード事業4分の3以内) ※リニューアル事業は上限20万円
  - ②課題解決ハード事業
    - 対象事業 区や自治会が管理・所有する施設・備品の維持修繕事業であって、対象経費15万円以上の事業 ※公民館、防犯灯、防災、消防、ごみステーション、温泉、神社、祭事の施設・備品などは対象外です。
    - 補助額 下限5万円、上限20万円(補助率：3分の1以内)

#### ■SUWAを磨くまちづくり支援金

- ①若者まちづくり挑戦事業
  - 対象 若者が主体の団体、グループ(構成員の半数以上が30歳未満の団体)
  - 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、若者がまちづくりを考える機会の創出につながる事業
  - 補助額 上限15万円(補助率：10分の10以内)
- ②輝くまち・ひと促進事業
  - 対象 まちづくり事業を実施する団体、グループ
  - 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、市民交流の活性化などにつながる事業
  - 補助額 上限10万円(補助率：5分の4以内) ※リニューアル事業は上限8万円

#### 【共通事項】

令和6年2月末までに、事前に地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)に相談の上、申し込んでください。  
(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

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、ぜひご利用ください。

☎0120-68-8404(無料)



※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。

**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、そ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、消防課か近くの消防団員にお問い合わせください。

- 対象 満18歳以上の市内在住者、在勤者、在学者
- (問) 消防課消防係 ☎52-0299

**相談**

**県下一斉土地家屋調査士  
無料相談会**

- 日程 11月4日(土)
- 時間 午後1時30分~4時30分
- 会場 市公民館201号室(2階)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 長野県土地家屋調査士会諏訪支部(河西) ☎58-5315

**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25日(土)
- 時間 午後1時~4時
- 会場 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、289)

**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 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 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)

**公共職業訓練(ポリテクセンター)令和5年度12月生**

- 訓練期間 7か月間(12月1日(金)~令和6年6月27日(木))
- 対象 求職中の人
- 募集コース、定員 ○CAD/NC技術科…15人 ○金属加工科…12人 ○電気設備技術科…15人
- 受講料 無料 ※テキスト代、作業服代などがかかります。
- 申し込み 11月13日(月)までに、ハローワーク諏訪の職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (申) ハローワーク諏訪 ☎58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

**公共職業訓練(ポリテクセンター)令和5年度1月生**

- 訓練期間 6か月間(令和6年1月5日(金)~6月27日(木))
- 対象 求職中の人
- 募集コース、定員 ○CAD/NC技術科…15人 ○金属加工科…12人 ○電気設備技術科…15人 ※各科12月入所生の人数を含みます。
- 受講料 無料 ※テキスト代、作業服代などがかかります。
- 申し込み 12月14日(木)までに、ハローワーク諏訪の職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (申) ハローワーク諏訪 ☎58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

**農業委員・  
農地利用最適化推進委員**

- 農業委員
- 募集人員 12人 ※利害関係を有しない、中立委員1人を含みます。
- 任期 令和6年5月20日~令和9年5月19日
- 農地利用最適化推進委員
- 募集人員 10人
- 任期 委嘱の日~令和9年5月19日
- 【共通事項】
- 対象 農業に関する識見を持ち、諏訪市に住所がある人
- 申し込み 11月13日(月)~12月8日(金)に所定の応募用紙に必要事項を記入して、農業委員会事務局窓口(市役所4階)に提出してください。応募用紙は、市ホームページからも取得できます。
- (申)・(問) 農業委員会事務局(内線415、416)

**肺がんCT検診の  
追加募集を行います**

12月に保健センターで行う肺がんCT検診の定員の一部に空きがありますので、追加募集を行います。検診内容は健康カレンダーをご覧ください。

●日程、会場、定員

日程	会場	定員
12/11(月)	豊田公民館	10人
12/12(火)	湖南公民館	10人
12/13(水)	保健センター	10人
12/14(木)	保健センター、四賀公民館	10人
12/15(金)	保健センター	10人

- 時間 ○保健センター…午前9時~11時 ※12月15日(金)は午後1時30分~3時30分も実施します。○各公民館…午後1時30分~3時30分
- 対象 40歳以上で、諏訪市に住民票がある人 ※今年度、肺がん検診および結核検診を受けた人は、この検診を受けられません。
- 受診料 4,000円
- 申し込み 11月8日(水)までに、ながの電子申請か電話で申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) 保健センター(内線591、592)



**文化センター改修に向けた提案の募集**

文化センターは、大規模改修工事に向けた準備を進めており、これまでみなさんから改修内容についての提案をいただきました。いただいた提案を市ホームページに掲載したのでご覧ください。引き続き使い勝手の良い改修とするため改修内容の提案を募集していますので、回答にご協力をお願いします。

- 設置場所 文化センター、市公民館、市内公民館(豊田、四賀、中洲、湖南)、市図書館、保健センター、市役所1階ロビー
- 回答方法 QRコードを読み取り回答するか、提案用紙に記入し、上記設置場所の回答ボックスに投函してください。
- ▲QRコード
- (問) 文化センター ☎58-4807



 **コリほぐし体操**

- 日時 ①11月9日(木) 午前11時～11時30分 ②11月10日(金) 午後2時～2時30分 ③11月20日(月) 午後2時～2時45分 ④11月22日(水) 午前11時～11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)

 **健幸づくり講座**

- 元気で、幸せを感じられる「健幸づくり」について、佐々木学氏のお話と進藤久美氏の体操で楽しく学びます。
- 日時、会場 11月19日(日) 午前10時～正午 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
  - 定員 50人(先着順)
  - 申し込み 11月1日(水)から、ながの電子申請か電話、ファックス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 ☎・FAX 53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

 **創業・起業への関心を高める講演会**

- 日程 12月10日(日)
  - 時間 午後1時30分～3時30分(受け付け：午後1時から)
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 対象 起業に関心のある人
  - 演題 「人生に選択肢を！」～脱サラ、教育移住、Iターン起業～
  - 講師 豊田陽介氏(カレー屋ヒゲめがね店主)
  - 定員 33人程度(先着順)
  - 申し込み 11月1日(水)から、電話かEメールまたは申し込みフォームから申し込んでください。 ▲QRコード
- (申)・(問) コワーキングスペースTsunagu ☎53-7055、Eメール bz@tsunagu.bz(火・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)



**講座**

 **認知症予防・啓発講演会**

- 認知症への理解を深めるための講演会です。
- 日時、会場 11月18日(土) 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時) 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 100人(先着順)
  - 申し込み 11月16日(木)までに、QRコードか電話またはEメールで申し込んでください。 ▲QRコード
- (申)・(問) ライフドアすわ ☎78-0477、Eメール info@lifedoor-suwa.jp

 **芸術の秋 陶芸講座を開催します**

- マグカップと箸置きを作成します。
- 日時、会場 11月18日(土)、25(土)、12月2日(土) 全3回 午後1時～3時30分 豊田公民館工芸室
  - 対象 市内在住の小学校5年生以上
  - 定員 10人(先着順)
  - 参加料 850円(材料代)
  - 申し込み 11月1日(水)正午から、電話か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)

 **第6回子どもも大人も一緒に諏訪の自然探究講座**

- 日程 12月23日(土)
  - 時間 午前8時30分～11時
  - 会場 横河川河口 ※参加者は午前8時15分までに市公民館裏駐車場に集合してください。
  - 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 ①6組 ②8人 ※いずれも先着順で、計20人まで
  - 内容 諏訪湖にはどんな冬鳥が来るの？
  - 講師 藤森齊先生(境小学校長)ほか
  - 申し込み 12月1日(金)～15日(金)に、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)

 **女性の悩み相談所を開設します**

- 11月15日(水)～21日(火)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21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
- (問) 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 11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)

 **空き家に関する電話相談**

- 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21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14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

 **くらしと健康の相談会**

- 失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて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7日(木)、14日(木)、21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

※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。

**文化センター講演会「近現代の建造物の保存と活用」**

- 日時、会場 11月26日(日) 午後1時30分～3時 文化センターホール
- 講師 後藤治氏(工学院大学理事長)
- 申し込み 事前に、電話かEメール(氏名、連絡先を明記)で申し込んでください。
- (申)・(問) 生涯学習課文化財係 ☎52-8522、文化センター Eメール bunka-c@city.suwa.lg.jp

**スポーツ**

**諏訪市バドミントンリーグ戦**

- 日時、会場 12月3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24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

**レディースソフトテニス教室**

- 日時、会場 12月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 全4回 午前9時～正午 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(北澤) ☎53-7062

**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
11/6(月)	湯小路いきいき元気館	30人
11/13(月)	四賀公民館	30人
11/27(月)	豊田公民館	30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
11/7(火)	四賀公民館	30人
11/10(金)	とちの木ひろば	30人
11/17(金)	湯小路いきいき元気館	30人
11/24(金)	大和ふれあい広場	30人
11/28(火)	豊田公民館	30人

  - 時間 午後1時～2時15分
  - (問) 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)
- ③あたまからだ教室
  - 日程 12月11日～令和6年3月18日までのうち、全12回(月曜日)
  - 時間 午後2時30分～3時15分
  - 会場 すわっこランド研修室
  - 申し込み 11月20日(月)～21日(火)の午前10時30分～午後6時に、電話で申し込んでください。
  - その他 入館料が必要です。
  - (申) すわっこランド ☎54-2626、(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線291、298)
- ④転倒予防教室
  - 日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
12/1(金)	湯小路いきいき元気館	20人
12/7(木)	駅前交流テラスすわっチャオ	10人
12/19(火)	四賀公民館	15人

  - 時間 午後1時～2時
  - 申し込み 11月6日(月)～10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

**第9回子育て講座「すわっチャオのクリスマス会」**

- 日程 12月2日(土)
- 時間 午前10時45分～11時35分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 100人(先着順)
- 参加料 500円 ※18歳以下は無料
- 申し込み 11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)

**親子であそぼう**

- 日程 ①12月14日(木)…クリスマスツリーを作っちゃオ～! ②12月22日(金)…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 11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)

**ウイスキーの産地熟成方法の違いによる飲み比べ講座**

- 日程 11月23日(木・祝)
- 時間 午後5時40分～7時
- 会場 Café&Bar ラ・フェスタ ※参加者は午後5時40分までに駅前交流テラスすわっチャオへお越しください。
- 対象、定員 20歳以上の市内在住者、在勤者 10人(先着順)
- 参加料 1,500円
- 申し込み 11月2日(木)の午前10時～13日(月)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)

〈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

音楽教室 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全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★ 11/10・17(金)10:30 会場:茅野センター
--	---	---

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

 **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14日(火)、12月10日(日)

■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20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。



 **第13回諏訪オープン卓球大会**

●日程 12月10日(日)

●時間 ○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 諏訪圏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

●申し込み 11月26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



 **スポーツの秋 サイクリング講座**

サイクリング初心者向けの講座です。交通ルールやマナー、自転車の点検、サイクリング前後のストレッチなど、知っているつもりで知らなかった基礎知識を身に付けてサイクリングを始めましょう!

●日程 11月23日(木・祝)

●時間 午前9時～午後3時

●会場 市公民館、諏訪湖サイクリングロード ほか

●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 15人(先着順)

●講師 小口良平氏、進藤久美氏

●参加料 100円(資料代)

●持ち物 自転車、ヘルメット、昼食

●申し込み 11月6日(月)正午から、電話か直接窓口で申し込みを。

●その他 諏訪湖1周(16km)のサイクリングです。休憩を挟み8km程度連続で走ります。

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

 **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21日(木) 13:00～17:00  
※11月20日(月)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: 藤森誠二弁護士  
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14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6日(水)、16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**

12月15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(金・祝)	日設工業 ☎58-2281
11/4(土)	阿部設備 ☎53-1406
11/5(日)	原設備 ☎57-0703
11/11(土)	杉村設備 ☎52-4066
11/12(日)	マルワ住設 ☎58-3337
11/18(土)	シガテクノス ☎52-5620
11/19(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
11/23(木・祝)	シガテクノス ☎52-5620
11/25(土)	電管エンジニアリング ☎53-1421
11/26(日)	スワテック建設 ☎78-9011
12/2(土)	渋崎建設 ☎52-0443
12/3(日)	アクアテック杉村 ☎75-0038

○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11月30日(木)

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)

# ゆかり市長の出張トーク

## 懇談希望団体 11月1日(水)から募集開始！

市政やまちづくりについて、市長と懇談してみませんか？市内で活動する団体・グループのみなさんのもとに市長が伺い、直接意見交換を行う「ゆかり市長の出張トーク」を開催します。

懇談を希望する団体・グループを募集しますので、ぜひお申し込みください。

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係 ☎52-4141(内線324、325)、Eメール hisyokoho@city.suwa.lg.jp、FAX 57-0660

- ▶ 日程 12月19日(火)、令和6年1月29日(月)、2月7日(水) ※12月19日(火)は午前中のみ
- ▶ 開催時間 原則、午前10時～午後8時30分 ※1団体1時間程度
- ▶ 対象 市内在住、在勤、在学の団体またはグループなど
- ▶ 申し込み 開催日の30日前までに、申込書に必要事項を記入の上、秘書広報課広報戦略係(市役所3階)に持参かEメールまたはファックスで提出してください。申込書は市ホームページから取得できます。
- ▶ その他 開催場所の手配やテーマの設定、当日の進行は、団体などで行ってください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ゆかり市長の出張トーク



今号は、「すわじん」「ぐる～ぶ通信」のコーナーはお休みします。

## “もしも”に備える 諏訪市防災NEWS

いつ発生するかわからない非常事態。“もしも”に備えるための防災情報をお届けします。

### どうする？ミサイル発射からの避難

近隣の国からミサイルが発射され、日本の領土・領海に落下、もしくは通過する際は緊急地震速報と同様に全国瞬時警報システム、通称Jアラートの情報が様々な手段で国民に周知されます。

ミサイルが発射された情報が届いた場合、屋外にいる人はできるだけ頑丈な最寄りの建物内に避難してください。屋内にいる人は、窓のない部屋に移動してください。

ミサイルが落下する情報が届いた場合も同様になります



が、屋外で建物がない場合は、物陰に隠れるか地面に伏せて頭部を守ってください。

諏訪市の公共施設が開庁している場合は施設内に避難し、開庁していない場合は物陰に隠れる場所として利用してください。また、民間施設などの管理者のみなさんは、住民が緊急に避難してきたときは対応可能な範囲で、一時的に施設内や敷地内で受け入れていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ：危機管理室市民安全係(内線255、258)



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

暑い夏も終わって秋になり、肌寒い季節になってきました。健康のために入庁してから自転車通勤を続けていますが、寒くてつらい季節がまた今年もやってきたなど感じています。個人的に「雪が降らない限りは自転車通勤を続けたい」と思っていますので、今年の冬もあまり雪が降らないことを祈っています。(C)

編集後記

■広報すわ12月号の配布日は、11月29日(水)～12月3日(日)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 2023.11 24



2023.11.1 SUWA

広報すわ

NO.1117

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。