

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ
NO.1120



SUWA

2

2024 / 令和6年



特集 選挙を知ろう！

P2~3

復興を祈るはしご乗り

1月7日(日)に第77回諏訪市消防出初式が行われ、はしご乗りや分列行進が披露されました。はしご乗りでは令和6年能登半島地震の被災地に思いを寄せ、「祈復興 がんばろう石川」の幕が垂らされました。

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 P10
- 新型コロナワクチン/燃やすごみ旧指定袋用証紙シール販売終了 P11

選挙を知ろう！

「どの候補者に投票すればいいのか」「投票ってどうやってするのか」「投票日は休日だから出掛けたい」など、選挙に関する疑問や問題を解決し、あなたの大切な1票を投じましょう。

若者の投票率が
低迷しています

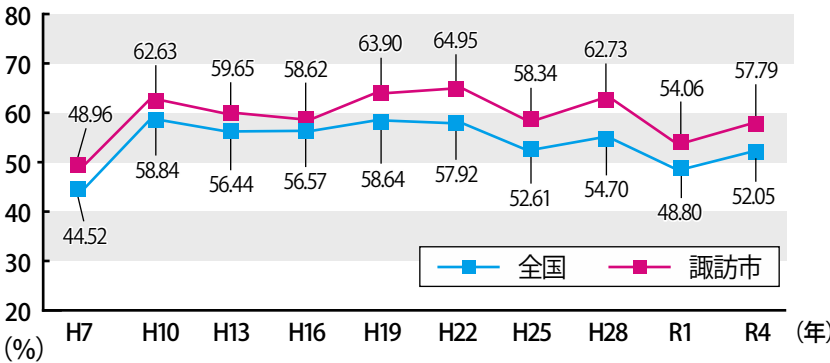
選挙は、「より良い生活や社会にしたい」という私たちの声や願いを政治に届けて、それを実現してくれる代表者を選ぶことです。今、有権者の投票離れが進み、投票率は下降傾向です。

グラフは、参議院議員選挙の投票率の推移(図1)と令和4年7月に行われた参議院議員選挙の年代別投票率(図2)を表しています。

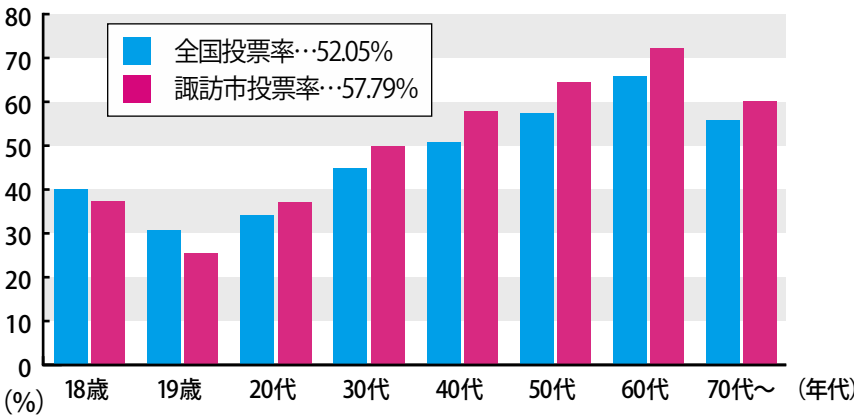
グラフを見ても分かるように、令和4年の参議院議員選挙の投票率は、過去の選挙の中でも低い結果でした。特に、10代・20代の投票率の低さは深刻な問題となっており、未来を担う若い世代の意見が政治に届きにくくなっています。

有権者一人一人が投票に行くことが、明るい未来につながる第一歩です。

【図1】参議院議員選挙投票率の推移



【図2】令和4年参議院議員選挙 年代別投票率



選挙について、総務省ホームページ「なるほど!選挙」で、詳しく解説しているよ。



総務省
ホームページ



めいすいくん
「めいすいくん」は明るい選挙のイメージキャラクターです。

19歳は4人のうち1人しか投票していないんだね。不在者投票を利用しよう！

選挙の疑問を解決します！

選挙の疑問を、めいすいくんと一緒に解決していきましょう。



投票する候補者や政党を決めるときに参考にできるものを紹介するよ

Q | 候補者の政策などを知りたいときは、どうすればいいの？

A | 選挙公報を見てみよう。選挙公報は、候補者のプロフィールや政策、主張などを示した新聞のようなものだよ。投票日の2日前までにみなさんの手元に届くように、公職選挙法で決まっているんだよ。

※投票前の情報収集方法として、ほかにも「インターネット」「政見放送」「街頭演説」「公開討論会」「選挙公約(マニフェスト)」があります。

投票用紙を渡しています。

入場券と名簿を見て本人確認をしています。入場券を忘れても、運転免許証などで本人確認ができれば投票できます。

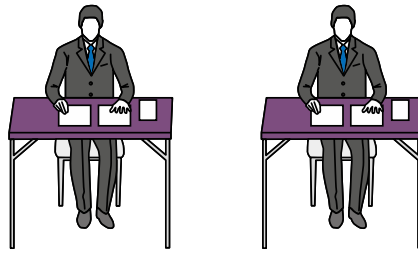
いざ投票へ！
実際に投票の流れを見てみよう

投票用紙交付係

受付・名簿対照係



身体の事情などにより、投票用紙への記載が困難な場合は、係員による代筆ができます。投票所で申し出てください。



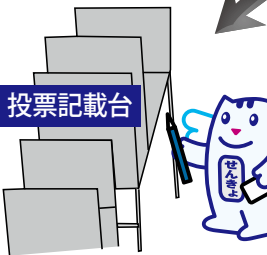
まず、受付・名簿対象係に入場券を出そう！



入口

入場券は、郵送で各家庭に送られます。

投票記載台

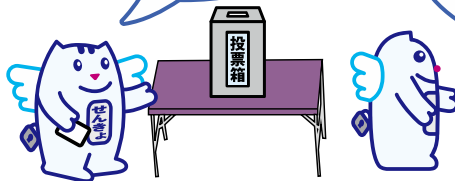


さあ、投票用紙に候補者名を書くぞ！間違えないようにと。

投票用紙を投票箱に入れるぞ！

さあ帰ろう。投票は簡単！あっという間に終わっちゃった。明るい未来になるといいな。

投票記載台には、立候補者の氏名などが書かれた一覧表が貼ってあります。



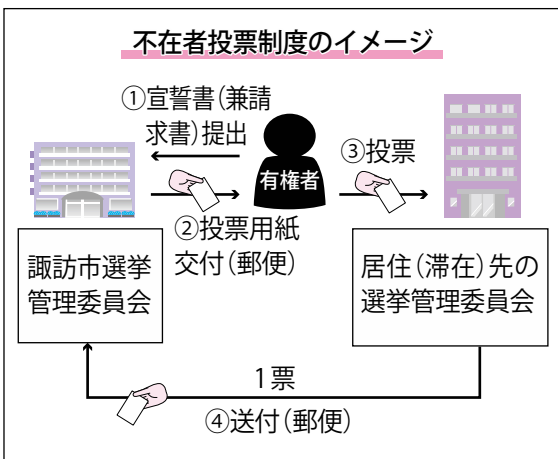
これでおしまい！

出口

遠方にいる多くの人に利用されています！

不在者投票制度

選挙期間中、出張や学業などで市外に滞在している人は、諏訪市に戻って来なくても滞在先の選挙管理委員会で投票できます。手続きに必要な宣誓書(兼請求書)は、市ホームページからダウンロードできます。また、電子申請もできます。



※県の選挙管理委員会が指定する病院・施設に入院・入所している人は、その病院や施設で投票することができます(市内8か所)。

期日前投票

投票日に仕事や学校、旅行、冠婚葬祭などの予定があって投票できない場合は、投票日の前に投票できます。

- 期間 選挙期日の公示(告示)日の翌日～投票日の前日
 - 投票所 選挙管理委員会が指定する場所
 - 投票時間 午前8時30分～午後8時(原則)
- ※具体的な投票所や投票時間は、お送りする入場券をご確認ください。

郵便などによる不在者投票

身体に重度の障がいがあるために投票所で投票することが困難な人で、選挙管理委員会から証明を受けた人は、自宅などで投票用紙に記載し、選挙管理委員会に郵送することで投票できます。詳しくは、お問い合わせください。

在外投票

仕事や留学などで外国に住んでいる人は、事前に手続きをしておくことにより、外国にいながら投票できます。投票できるのは、国政選挙(衆議院議員・参議院議員)のみです。

投票日に投票所へ行けなくても大丈夫！
行けない場合の投票方法を紹介しますよ

市有財産の状況

土地 1,439,395 m ²	行政財産	1,099,711 m ²
	普通財産	339,684 m ²
建物 190,998 m ²	行政財産	178,044 m ²
	普通財産	12,954 m ²
山林原野(普通財産)		11,323,673 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4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。

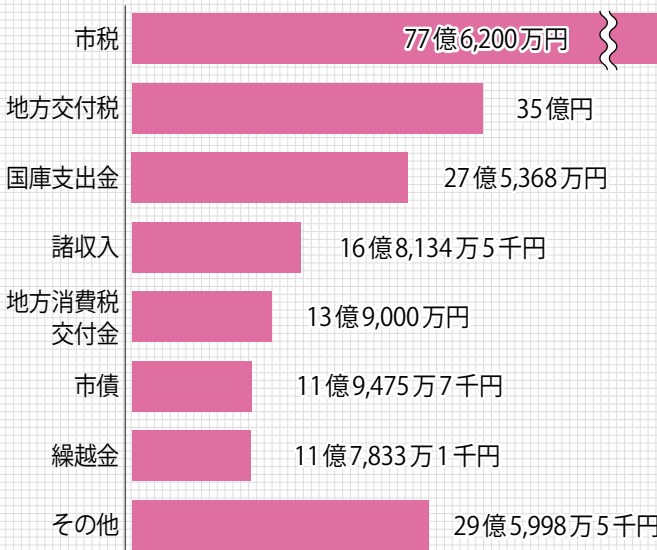
区分	早期健全化基準	諏訪市の比率
実質赤字比率	12.99%	(黒字)
連結実質赤字比率	17.99%	(黒字)
実質公債費比率	25.0%	6.6%
将来負担比率	350.0%	56.5%

令和5年度(上半期)一般会計予算の概要

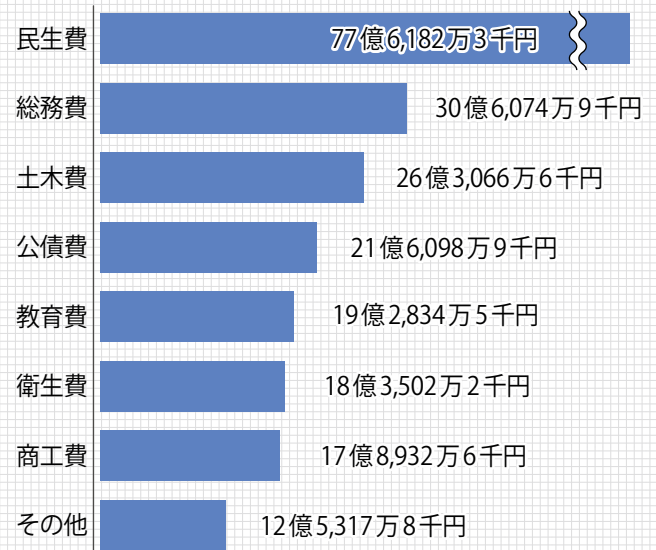
令和5年度上半期の一般会計予算は、当初予算額209億円に対し、その後5回、金額にして15億2,009万8千円の補正を行った結果、令和5年9月30日現在の現計予算額は224億2,009万8千円となりました。これは前年同期に比べ、金額で7億1,811万2千円、率にして3.3%の増となります。



予算額 224億2,009万8千円
(R5.9.30 現在)



予算額 224億2,009万8千円
(R5.9.30 現在)



特別会計の状況

会計名	令和4年度決算			令和5年度予算
	収入済額	支出済額	差引額	現計予算額 (R5.9.30 現在)
国民健康保険	46億1万円	46億1万円	0円	46億8,828万円
霧ヶ峰リフト事業	4,764万1千円	4,764万1千円	0円	4,452万円
公設地方卸売市場事業	5,458万4千円	4,964万円	494万4千円	4,260万円
駐車場事業	1,032万3千円	1,032万3千円	0円	1,368万8千円
後期高齢者医療	7億9,969万6千円	7億5,710万8千円	4,258万8千円	8億2,092万7千円

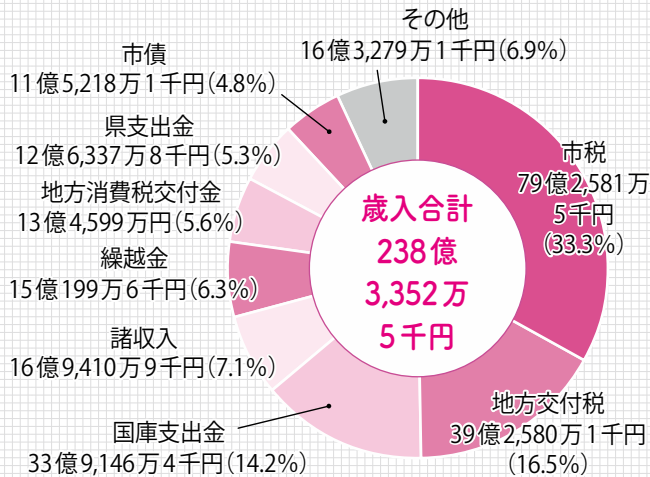
諏訪市の財政状況

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4年度一般会計・特別会計の決算と、令和5年度上半期(令和5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。

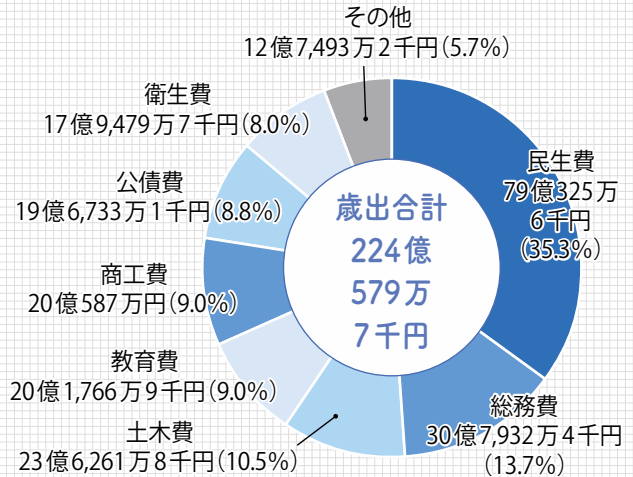
令和4年度一般会計決算の概要

令和4年度諏訪市一般会計歳入決算額は、238億3,352万5千円で、前年度と比べて3億4,429万5千円の減となりました。歳入では市税が最も多く、全体の33.3%を占めています。歳出決算額は、224億579万7千円で、前年度と比べて2億7,002万7千円の減となりました。

◎ 歳入の内訳



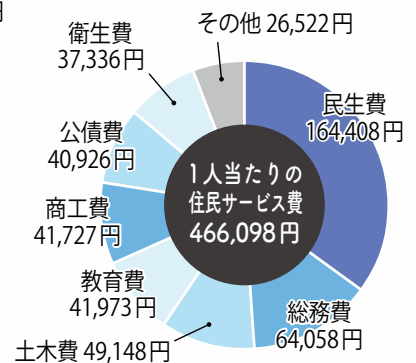
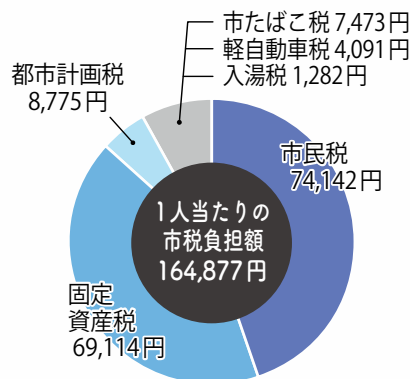
◎ 歳出の内訳



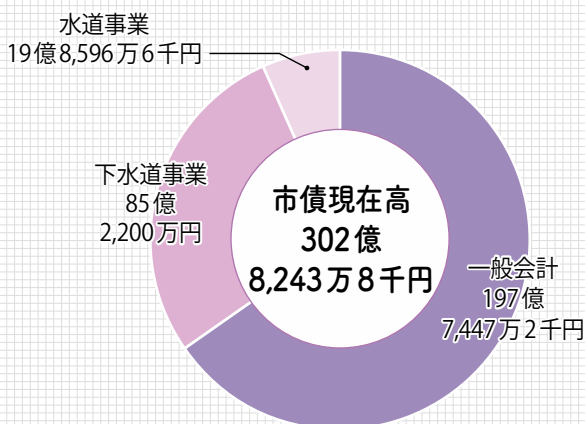
👉 市民1人当たり換算すると…

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。

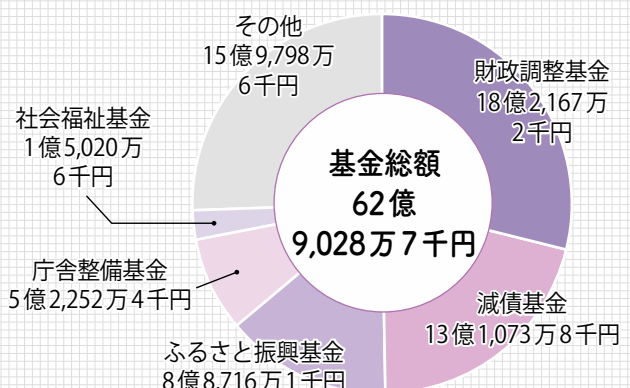
※1人当たりの額は、令和5年3月31日現在の登録人口(48,071人)で割った単純平均。



市債の状況



基金の状況



＼ みんなでスポーツしよう！ ／



諏訪市スポーツ少年団 団員募集



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 入会金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。見学は活動日時に随時可能です。

諏訪市柔道(柔道)



- 日程 毎週月・水・金曜日
- 時間 午後7時～9時30分
- 場所 市武道館柔道場
- 対象 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(4月～11月)
○毎週日曜日…午後3時30分～5時(通年)
- 場所 福島第2公民館、諏訪南中学校武道場
- 対象 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 中洲剣道クラブ Instagram ^{インスタグラム} をご覧ください。
ホームページ nakasukendoclub.amebaownd.com
- メッセージ 中洲剣道クラブは創立50年を超える歴史あるクラブです。剣心を掲げ、小学校低学年から中学生まで男女仲良く活動しています。

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 小学生
- 会費 年間1万2,000円
- 連絡先 ☎090-5788-6851(曾根原)
- 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！

諏訪市スポーツ少年団は、令和6年度の団員を募集しています。

スポーツは、子どもたちの心や体を大きく育て、たくさん経験を通して多くのことを学べます。スポーツ少年団は、それぞれに主体性があり、自主的な活動を展開しています。子どもたちが団の活動を通じて、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を目的としています。
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、
Eメール jka_suwa@yahoo.co.jp(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武道です。礼儀作法を重んじながら鍛錬を積み、強い体・強い精神力を養っています。

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～8時45分
○毎週土・日曜日…どちらか大会・試合など
- 場所 城南小学校体育館
- 対象 小学校2年生～5年生の男女
- 連絡先 ☎090-3473-5727(笹岡)
- メッセージ バレーボールをやりたい仲間募集！みんな仲良く、みんなで頑張るチームです！体験随時募集中！お気軽にお電話ください！

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 konamivolleyball@gmail.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。ぜひ体験に来てください。

城南スコピオンズ(軟式野球)

- 日程 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、対象 城南小学校校庭 小学生
- 会費 ○1・2年生…年間2,400円
○3～6年生…年間1万8,000円
- 連絡先 ☎090-4848-4882(塩澤)
- メッセージ 一緒に野球を楽しみましょう！未経験者大歓迎です。見学、体験随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



中洲ドラゴンズ(軟式野球)

- 日時 毎週土・日曜日、午前8時～午後3時
- 場所 中洲小学校、沖田公園
- 対象 四賀小学校、中洲小学校の小学生
- 会費 年間2万9,000円
- 連絡先 ☎090-7025-3504、
Eメール nakasudragons@gmail.com(由井)
- メッセージ 中洲トチンボクと四賀ドラゴンズの合併チームです！今年度入団者には帽子のプレゼントがあります。一緒に野球を楽しみませんか？



湖南キラーズ(軟式野球)

- 日程 毎週土・日曜日、祝日
- 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)
- 連絡先 ☎080-8876-6577(伊藤)
- メッセージ 団員募集！地域を問わず野球を通じて、お子さんの健康的な成長と社会性を育みます。
Instagramで検索➡「湖南キラーズ」



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
- 場所 クリーンレイクグラウンド
- 対象 諏訪圏域の小学生(学校は問いません)
- 会費 年間1万8,000円
- 連絡先 ☎090-2146-6635(米山)
- メッセージ 野球経験豊富な監督、コーチ陣が基礎から細かく教えてくれます。見学や体験も大歓迎です。一緒に楽しく野球をしましょう。



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
(小学校低学年以下は午後8時まで)
- 場所 中央公園スポーツ広場
- 対象 年長の園児～中学生
- 会費 入会金2,000円、月1,500円(幼児は500円)
- 連絡先 ☎090-8683-7595(高山)
- メッセージ 参加を希望する人は、直接グラウンドにお越しください。そして、まずは体験してみてください。保護者の協力は送迎以外はほとんど必要ありません。



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 ☎090-9665-0837、FAX 73-2751(有賀)
- メッセージ 小学生は近年定員を超える応募がありますので、定員に達した時点で募集を終了します。中学生枠は余裕があります(2月1日以降受け付け)。



スワクラブジュニア(バドミントン)

- 日時 ○毎週水曜日…午後6時30分～9時
○毎週土曜日…午後1時～5時
- 場所 豊田小学校
- 対象 小学生～中学生
- 連絡先 ☎090-2628-9158(小松)
- メッセージ 子どもたちの技術の向上、健全な育成が目標です。若干名やる気のある人を募集します。なお、お家の人も運営にご協力をお願いします。



諏訪卓球(卓球)

- 日程 毎週土・日曜日
- 時間 午後1時～4時
- 場所 上諏訪中学校
- 対象 小学生～中学生
- 会費 年間2,000円
- 連絡先 ☎070-8347-1096、FAX 53-7127(吉川)
- メッセージ 基本的には保護者も一緒に活動してもらっています。本人の自発的な活動を尊重しています。会費は保護者も2,000円徴収します。



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年に第82回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(金)～3月15日(金)**です！

※諏訪市役所での申告相談会は**3月14日(木)**までです。

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



令和6年から、申告相談会は市役所でのみ開催します。

●会場 市役所 201 会議室(2階)

相談会場の統一化は、個人情報記載書類の紛失防止やバリアフリー対応を目的としています。ご理解とご協力をお願いします。

●受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

日程	地区
2月	16日(金) 四賀(武津、桑原、細久保、普門寺)、沖田町
	19日(月) 四賀(神戸、飯島、赤沼、郊外、開拓地)
	20日(火) 中洲(中金子、福島、福島新町、北福島)、南町
	21日(水) 中洲(神宮寺、上金子、下金子)
	22日(木) 湖南(田辺、大熊、あさひ区)
	26日(月) 湖南(北真志野、南真志野)
	27日(火) 豊田(有賀、小川)
	28日(水) 豊田(文出、上野、靦石)、後山、板沢、青木沢
	29日(木) 大和、湯の脇
3月	1日(金) 湖岸通り、諏訪、岡村
	4日(月) 元町、清水、榊町、赤羽根、小和田、小和田南
	5日(火) 末広、大手、杉菜池、城南、上川
	6日(水) 角間新田、金山、くるみ台、茶臼山、立石町、尾玉、緑ヶ丘、強清水、桜ヶ丘、双葉ヶ丘
	7日(木) 渋崎、高島
	8日(金)
	11日(月)
	12日(火) 上記の日程で都合がつかない人
13日(水)	
14日(木)	

■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4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
<p>【いずれか1点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<p>【いずれか1点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>など</p>



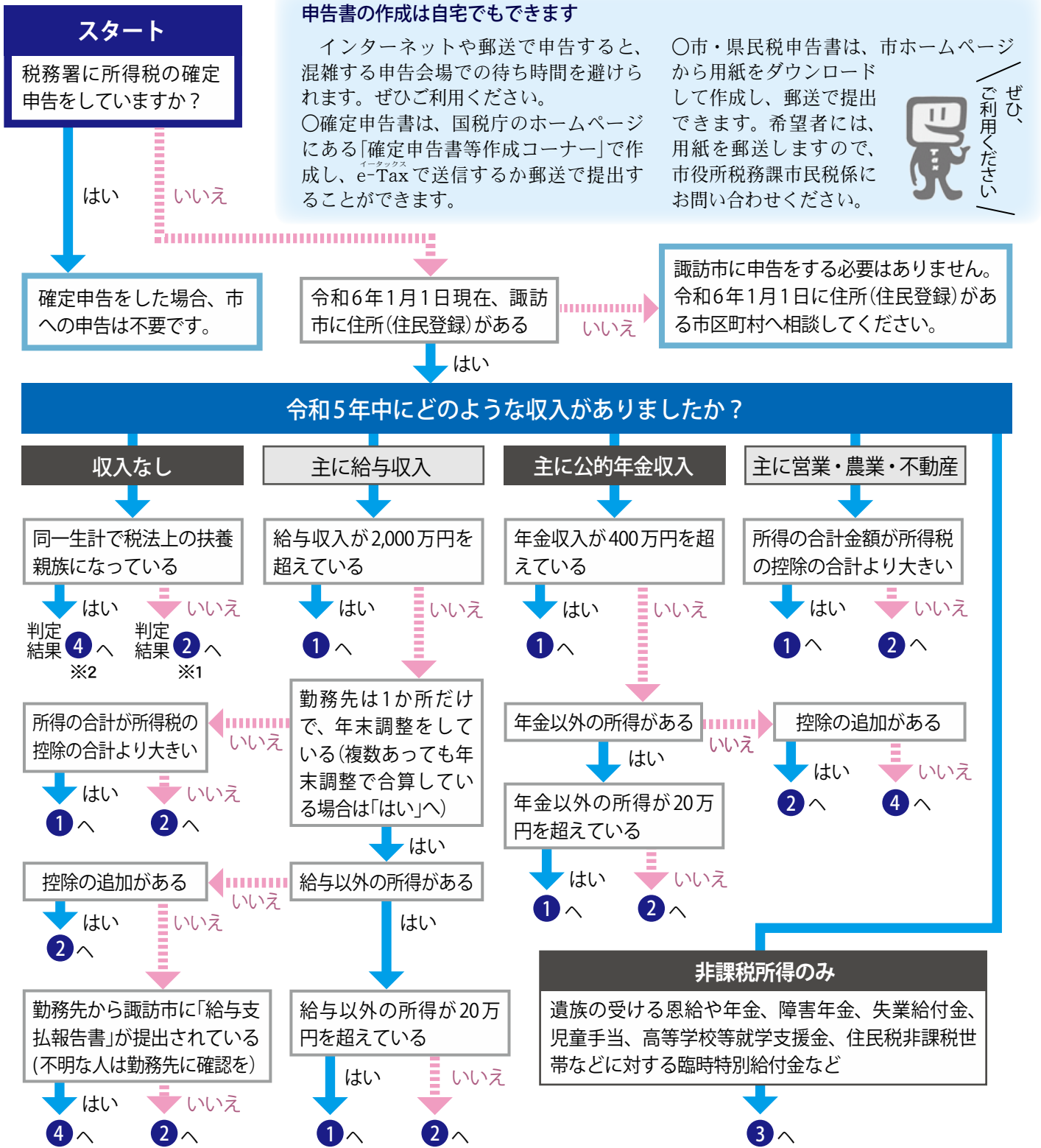
○税務署からの利用者識別番号通知書やはがき(ある人)

■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5年度固定資産税の課税明細書または名寄帳の写し、給付金等の交付決定通知書など
控除	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
	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り組み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。

地域を守る身近なヒーロー

消防団員募集中！



いざというとき役に立つスキルが身につく、
世代を超えて繋がりがあえる仲間に出会える、
私達の大切な街を守る。

ドラマ
【My消防団Diary】



公開中！

近年、気候変動などの影響で自然災害が頻発しています。また、南海トラフ大地震の発生危険が高まっており、諏訪地域においても大きな被害が予測されています。

消防団は、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重要な役割を担っており、地域防災の中核としてより一層高い期待が寄せられています。

現在、諏訪市では600人余りの人が消防団員として活躍しています。災害活動のみならず、訓練を通して防災知識や応急救護のスキルなども身に付きます。

学生や女性の参加も全国的に増えてきており、その経験などを生かして子どもやお年寄りに対し予防広報活動などを行っています。また、若い世代が防災意識を高めることが地域防災力の向上につながります。学生、女性消防団員も随時募集しています。

入団を希望する人や興味のある人は、消防課かお近くの消防団員までお気軽にお問い合わせください。

こんな活動をしています！



出初式(はしご乗り)



消防フェア



訓練



ハロー！キッズタウン
かみすわ(協力参加)



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、3月まで公費負担で接種が受けられます。令和5年秋・冬追加接種は、1人1回の接種です。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 ※令和5年秋・冬追加接種の期間内に接種できる回数は、1人1回です。
- 接種会場 市内医療機関での個別接種になります。使用するワクチンは、予約の際に確認してください。※集団接種は終了しました。
- 接種券 これまでにお送りした未使用の接種券を使用してください。なくした場合は再発行しますので、ご連絡ください。 ※これまでにお送りした接種券の使用期限は3月末です。
- 接種の予約 市内医療機関に、直接電話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

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。

■ほかのワクチンとの接種間隔

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。

■令和6年度以降の新型コロナワクチン接種

令和6年度以降の新型コロナワクチン接種は、個人の重症化予防を目的に、年1回の定期接種として秋・冬の時期に実施します。定期予防接種の対象者は、65歳以上の高齢者など、重症化リスクが高い人になります(インフルエンザワクチンなどにおける接種対象者と同様)。詳細は今後、広報すわなどでお知らせします。



新型コロナ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



燃やすごみ旧指定袋用証紙シールの販売終了

(問) 環境課環境衛生係(内線211)

家庭系燃やすごみの有料化に伴い、小売店で行っている燃やすごみの旧指定袋(黄・白色)に貼る証紙シールの販売を、3月31日(日)で終了します。証紙シールを貼った旧指定袋は当面の間使用できますが、証紙シールを購入する際は、今後の使用枚数を考慮してください。なお、購入後の証紙シールの返品はできません。 ※諏訪市役所売店(平日午前10時~午後4時)でのみ、証紙シールのバラ売りを行っています。



お知らせ

申請期限は2月29日(木)です 【長野県】子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

■令和5年度子育て世帯生活支援特別給付金(低所得世帯分)
市町村民税(住民税)所得割非課税の子育て世帯を支援するため、県事業の給付金を支給します。 ※国の給付金「子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分およびひとり親世帯以外の子育て世帯分)」を受け取った人は対象外です。

- 対象 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年度分の住民税所得割が非課税の人または令和5年1月以降に物価高騰などの影響を受けて家計が急変し、住民税所得割が非課税相当であると認められる人
 - 手続き 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。
 - 給付額 児童1人当たり3万円
 - 申請期限 2月29日(木)
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)



お知らせ

ぜひご利用ください 国民健康保険高額療養費の自動振り込みが始まります

高額療養費は、該当する月ごとに支給申請書(国民健康保険高額療養費支給申請書)の提出が必要でしたが、令和6年2月以降は、支給申請書に同封する簡素化に関する申請書(国民健康保険高額療養費支給手続の簡素化申請書兼承諾書)を提出することで、その翌月以降に発生する高額療養費は申請手続きが不要となり、登録口座に自動で振り込まれるようになります。



また、簡素化に関する申請書を提出することで、月間の高額療養費だけでなく、1年間にかかった外来の自己負担額に係る高額療養費(外来年間合算)も該当する場合は、自動で振り込まれるようになります。
※詳しくは、高額療養費該当時に送付する通知または市ホームページなどをご確認ください。
(問) 市民課国保医療係(内線117)

お知らせ

申請期限は2月29日(木)です 【国】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ますので、各申請窓口にお問い合わせください。
※国の給付金を受け取った人は、県の給付金「令和5年度子育て世帯生活支援特別給付金(低所得世帯分)」は対象外です。

■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の該当者は令和5年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 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の該当者は令和5年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 2月29日(木)
- (申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116、119)

お知らせ

決められた時期に接種を受けましょう

予防接種はお済みですか？

定期予防接種は、年齢によって接種できる時期が決まっています。決められた時期に予防接種を受けましょう。

■麻しん・風しん予防接種

- 対象 ○第1期…満1歳以上2歳未満の人 ○第2期…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人 ※第2期の接種期限は3月31日(日)です(休診日を除く)。

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

- 対象 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの人(対象年齢：小学校6年生相当～13歳未満)

■日本脳炎予防接種

- 対象 ○第2期…平成16年4月2日～平成18年4月1日生まれの人(対象年齢：高校3年生相当～20歳未満)、小学校4年生～6年生相当の人(対象年齢：13歳未満)

■子宮頸がん予防接種

【定期接種】

- 対象 平成19年4月2日～平成23年4月1日生まれの女子(対象年齢：中学校1年生～高校1年生相当)
- 接種期限 高校1年生に相当する年度の3月31日 ※平成19年度に生まれた女子は、令和6年度にキャッチアップ接種の対象になります。

【キャッチアップ接種】

キャッチアップ接種は令和7年3月31日で終了します。未接種の人は早めに接種してください。

- 対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子(対象年齢：高校2年生～26歳以下)
- 接種期限 令和7年3月31日

年長相当～7歳6か月未満のお子さんがある人へ

お子さんの四種混合予防接種(4回)と日本脳炎予防接種(3回)は済んでいますか？不足がある場合は、接種間隔に注意して接種してください。接種間隔は、市健康カレンダーをご確認ください。



■各予防接種の共通事項

- 接種場所 実施医療機関 ※詳しくは、市健康カレンダーや市ホームページでご確認ください。
- 費用 無料 ※対象年齢を過ぎると有料になります。
- 持ち物 予診票、母子健康手帳、健康保険証
- 申し込み 事前に、実施医療機関で予約してください。
- その他 ○予診票をなくした人は再発行しますので、保健センターへご連絡ください。○転入前に接種したなど接種済みの場合は、接種歴を保健センターへお知らせください。○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する場合は、2週間以上の間隔を空ける必要があります(インフルエンザワクチンを除く)。(問) 保健センター(内線591)

12月定例市議会の報告 会期:令和5年11月28日(火)～12月14日(木)

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。

■議決された主な条例

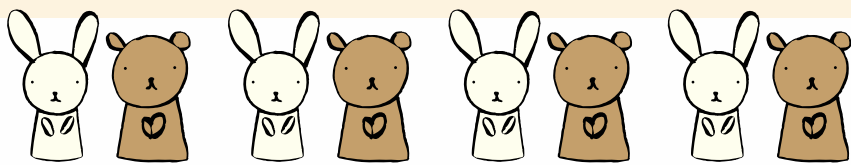
- 督促手数料の廃止に伴う関係条例の整備に関する条例…令和5年4月から金融期間の窓口における督促手数料の徴収事務が廃止されたことに伴い、今後の事務の効率化と納税者の利便性の向上に鑑み、市税などについて督促手数料を廃止するため、3つの関係する条例の一部を改正するものです。
- 諏訪市駅前交流テラスすわっちゃオ条例の一部改正…利用者の利便性向上のため、調理研修室については利用時間帯の変更を、フリースペースおよびイベントスペースについては利用区分を追加するための改正です。
- 諏訪市国民健康保険税条例の一部改正…子育て世代の負担軽減や次世代育成支援などの観点から、出産する被保険者に係る保険税の所得割額および被保険者均等割額について、出産前後の計4か月分を免除するための改正です。

■令和5年度一般会計補正予算…6億6,039万1千円を補正し、累計額は230億8,048万9千円となりました。

- 議会費…223万1千円 ●総務費…5,426万8千円 ●民生費…5億2,180万円 ●衛生費…1,348万9千円 ●労働費…7万6千円 ●農林水産業費…645万3千円 ●商工費…712万8千円 ●土木費…△3千円 ●消防費…184万2千円 ●教育費…5,550万円 ●公債費…△239万3千円

■令和5年度特別会計補正予算

- 国民健康保険特別会計…産前産後期間相当分の保険税を減額するためのシステム改修経費や、保険税の過誤納還付金および保険給付費等交付金の償還金など計3,507万8千円を計上し、累計額は47億2,335万8千円となりました。
- 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料等納付金の額の確定に伴い3,799万4千円を計上し、累計額は8億5,892万1千円となりました。



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) 市図書館 ☎52-0429

～絵本で親子のふれあいの時間を過ごしませんか～

市は、絵本を読んでもらう幸せなひとときを経験してほしいと願い、子どもたちに絵本をプレゼントしています。また、図書館にはたくさんの絵本があります。ぜひ親子でお出掛けください。

●絵本のプレゼント

保健センターでの健診時にその場で選ぶことができます。

- ◆10か月健診…おひざで絵本
- ◆3歳児健診…セカンドブック

●絵本の貸し出し

通常1人10冊までですが、毎月第3週の土・日曜日は、「みんなで本を読む日」として、20冊まで借りられます。たくさん借りて、たくさん読んであげて、親子で楽しい時間をお過ごしください。

●おはなし会

定期的に開催しています(参加無料)。お気軽にご参加ください。

- ◆きかんしゃポッポ(0～3歳向け)…毎月第1～3水曜日 午前11時から
- ◆おはなしきかんしゃ(3歳以上)…毎月第1～4土曜日 午前11時から



ピックアップ

児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みやイベントに参加する際、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込み・参加をしてください。
※カードがない場合、電話での申し込みはできません。
(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>



らくらくクッキング

- 日時 3月10日(日) 午前10時～正午
- 対象 4歳以上の子どもとその保護者
- 定員 4組(先着順)
- 内容 ココアカップケーキ、ピロナシェイク
- 参加料 1組500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み 2月10日(土)～29日(木)に申し込みを。

児童センター 20周年記念イベント

- 日時 2月25日(日) 午前10時～正午
- 対象 18歳までの子どもとその保護者
- 内容 バルーンショーとマジックショー ※観覧した人にはバルーンのプレゼント
- 申し込み 2月22日(木)までに申し込んでください。

ベビーダンス(※)

- 日時 ①2月16日(金) ②3月5日(火) 午前10時～11時
- 対象 首がすわった乳児～おおむね1歳6か月までの子どもとその保護者
- 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 ②は2月16日(金)から受け付け開始

ママダンス～パパもいよいよ～(※)

- 日程 ①2月20日(火) ②3月12日(日)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み ②は2月20日(火)から受け付け開始

【(※)共通事項】

- 定員 15組(先着順) ●申し込み ①は受け付け中

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
木原彩華莉ちゃん
(0歳7か月)
いっぱい食べて遊んで、
元気に大きくなってね!



ゆい
高見 柚衣ちゃん
(1歳8か月)
いつも元気いっぱい!
すくすく成長してね♡



きあ
渡辺 季愛ちゃん
(2歳10か月)
キーちゃんだよ!
ママだいすき!

【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	2月26日(月)	令和5年10月生まれ
10か月児健診	2月27日(火)	令和5年4月生まれ
1歳6か月児健診	2月8日(木)	令和4年7月生まれ
3歳児健診	2月7日(水)	令和3年1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 2月15日(木)
- 対象 令和4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16日(金)
- 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～生後6か月) ※要申し込み

- 日時 2月14日(水) 午後1時30分～2時30分
- 持ち物 バスタオル

予防接種

	日程	対象
日本脳炎(初回2回目)	2月2日(金)	令和2年10月～12月生まれ
BCG	2月20日(火)	令和5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

給食で人気！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)

インド煮

■材料<おとな4人分>

- ・豚こま切れ肉…100g
- ・うずらの卵(水煮)…8個
- ・さつま揚げ…2枚
- ・ジャガ芋…300g(中2個)
- ・こんにゃく…125g(1/2枚)
- ・玉ネギ…100g(小1個)
- ・ニンジン…70g(中2/3本)
- ・グリーンピース(冷凍)…20g

- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・コンソメ…小さじ1/2
- ・水…300cc
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・カレー粉…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩…小さじ1/4

A

■作り方

- ①ジャガ芋・ニンジンはいちょう切り、玉ネギは2cm角に、さつま揚げは一口大にそれぞれ切る。こんにゃくは一口大にちぎる。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、ジャガ芋、ニンジン、玉ネギ、こんにゃくを入れて炒める。
- ③コンソメ、水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料A、さつま揚げ、うずらの卵、グリーンピースを加え、ふたをして5分煮る



— 1人分の栄養価 —

エネルギー	236	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂質	21.4	g
塩分	2.1	g

ポイント

色々な食材が入っていて、子どもも大人も食が進む味になっています。

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	4日(日)	きみづか整形外科 ☎78-4001	堀歯科医院 ☎52-1659	ららくま薬局 ☎58-0090
	11日(日・祝)	高林内科呼吸器クリニック ☎54-1159	三井歯科医院 ☎62-5965	諏訪スター薬局 ☎78-1378
	12日(月・休)	こいけこどもクリニック ☎75-5047	クリーン歯科医院 ☎58-8121	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
	18日(日)	いちょう並木クリニック ☎58-5522	やつがね歯科医院 ☎71-5454	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	23日(金・祝)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	宮坂歯科医院 ☎58-1805	ららくま薬局 ☎58-0090
3	25日(日)	清水クリニック ☎53-1625	こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258	かりん薬局 ☎56-3515
	3日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	丸茂歯科医院 ☎58-0150	ライフ薬局諏訪 ☎53-6288

- 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

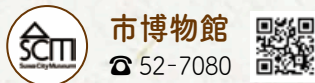
救急車を呼ぶか迷うときの相談先

- 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(2/12を除く)、2月13日(火)

■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)。

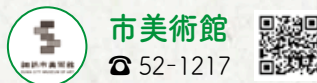


イベント

■おおむかし何でも相談室

諏訪の歴史や考古学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25日(日)
- 時間 午後1時～3時(随時)

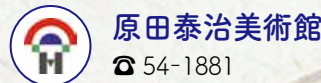


市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 資料整理休館:1月22日(月)～3月8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、ご理解とご協力をお願いします。



原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(2/12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(～4月7日(日))

■「原田泰治の世界をキルトで遊ぶ 絵画キルト作品展 - 3つのものがたり -」

●期間 開催中(～4月7日(日))

イベント

■絵画キルトに挑戦! 「てんとう虫のフレームキルト」

原田泰治氏がデザインを手掛けた上田電鉄別所線の『自然と友達号』のイラストから『てんとう虫』をキルトで作ります。



- 日時 2月17日(土) 午前10時～正午
- 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、受講費、材料費を含む)
- 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4日(日)
- レッスン休講…2月12日(月・休)、23日(金・祝)
- 子どもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…2月18日(日)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)…2月26日(月)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日(2/12を除く)、2月13日(火)、29日(木)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、2月11日(日・祝)、23日(金・祝)、29日(木)

おすすめの図書

■ふしぎだらけのウナギ

黒木 真理 監修(岩崎書店)

ウナギの生態は分からないことだらけ。ウナギの一生からウナギにまつわる伝説まで、多角的にウナギを紹介します。



■いつか行ってみたい

世界の絶景温泉&癒しのサウナ

パイインターナショナル 編著(パイインターナショナル)

究極の癒やし体験ができる世界のお風呂施設81か所を、美しい写真と共に紹介します。



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 2月17日(土)、18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18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 2月7日(水)、14日(水)、21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3日(土)、10日(土)、17日(土)、24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 諏訪市職員採用説明会

- 日程 3月2日(土)
- 時間 午前10時から(45分程度)
- 会場 オンライン(Zoom)
- 対象 令和6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
- 定員 50人(先着順)
- 内容 諏訪市の紹介、採用試験について、職員の声、質疑応答
- 申し込み 2月1日(木)～21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。○説明会への参加の有無は、採用試験の可否は一切関係ありません。○通信費は参加者で負担してください。



▲電子申請

(申)・(問) 総務課職員係(内線334、335)

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) 税務課市民税係(内線143)

i 第2回諏訪市二十歳のつどい

二十歳になった人たちが集う会として「第2回諏訪市二十歳のつどい」を開催します。詳細は、市ホームページ、広報すわ3月号でお知らせします。



- 日程 5月4日(土・祝)
 - 時間 午後2時から
 - 会場 文化センター
 - 対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた、諏訪市在住者と諏訪市出身者
- (問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 自死遺族交流会「伊那あすなろの会」のお知らせ

大切な人を失ったという辛い気持ちを語り合い、支えあう場です。同じような体験を持つ人たちの中で安心して心を開き、自分の気持ちを大切にしていきたいでしょう。

- 日程 2月24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 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 お知らせ

i 国民年金保険料は割引が適用されます

令和6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29日(木)
- ※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

i 消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ!

SNSをきっかけとしたトラブルが増えています!

お金を払った途端に連絡が取れなくなった、注文した商品が届いたが粗悪品だった、「簡単にもうかる」と書いてあったが全然もうからないなど、20代の若者から70代までの幅広い年代からの相談が寄せられています。SNSを利用するときは以下のことを覚えておきましょう。① SNS上で知り合った相手が本当に信用できる人かは分からない ② SNS上の広告はメリットのみを強調している場合もある ③事業者とのやり取りはスクリーンショットで保存する ④不安を感じた、よく分からない場合は契約しない ⑤個人の情報は簡単に渡さない

■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▶



i 3月の市議会定例会

3月の市議会定例会は、2月20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、2月9日(金)正午までです。

- 日程 ○招集日… 2月20日(火)
 - 代表・一般質問… 2月27日(火)
 - 一般質問… 2月28日(水)、29日(木)
 - 最終日… 3月14日(木)
- (問) 議会事務局(内線521)

i 冬季通行止めなどの情報をご確認ください

「道路情報広場Nagano」では、長野県内の道路の通行規制情報や、各地の道路状況が分かるライブカメラ画像などを見ることができます。積雪や路面の凍結が心配される季節を迎えていますので、安全運転のためにお出掛け前などにぜひご活用ください。



▲QRコード

(問) 長野県庁道路管理課 ☎026-235-7301



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、広告掲載申込先として市ホームページに公表します。

- 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、交換用各1枚(計6枚) ○マット交換…月3回
- 申し込み 2月22日(木)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、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)

i 文化センターで古紙回収イベントを開催します

- 日程 2月10日(土)
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 文化センター第1集会室(1階)
 - 交換単位 ○その他の紙10kgにつきトイレットペーパー1個 ○紙パック(1ℓ)10枚につきトイレットペーパー1個 ※紙パック200mlは1/5枚、500mlは1/2枚に換算します。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 就職サポート事業説明会

しおじり若者サポートステーションは、就職・自立をめざしている若年者のサポートをしています。諏訪市で就職サポート事業の説明会を実施します。

- 日時 2月17日(土) 午後1時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 申し込み 2月15日(木)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) しおじり若者サポートステーション ☎0263-54-6155

i 子育てに関するアンケート調査にご協力ください

市は、より一層の子育て支援施策の充実に向け、令和5年度～6年度にかけて第3期目となる「諏訪市子ども・子育て支援事業計画」を策定します(計画期間：令和7年(2025年)～11年(2029年))。策定に当たり、みなさんの子育てで状況や、子ども・子育てに関する意見・要望などを把握するために、アンケート調査を実施します。今後の子育て支援施策策定のための貴重な資料となりますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答にご協力をお願いします。

- 対象 市内在住の就学前の子どもがいる家庭
 - 回答方法 対象世帯には調査票を郵送します。できるだけインターネットからの回答をお願いします。回答用紙で回答する場合は、同封の返信用封筒による郵送提出または市内の通園中の園に提出してください。
 - 回答期限 2月9日(金)
- (問) こども課保育係(内線446)

「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。

i 2月定例教育委員会

- 日程 2月9日(金)
 - 時間 午後3時
 - 会場 市役所201会議室(2階)
- (問) 教育総務課教育総務係(内線463)

i 自転車用ヘルメット購入に補助金を交付します

市は、1月から自転車用ヘルメットを購入した人に補助金を交付しています。1月1日以降に購入した人で、16歳～18歳の人または高校生、65歳以上の高齢者(いずれも年齢は年度末時点)は購入金額の半額(上限2,000円)を交付します。申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

(問) 建設課交通安全係(内線252)

i 銃器による有害獣の捕獲

農林業被害軽減のため、銃器を使用した有害獣の捕獲活動を実施します。野外で作業するときや山林に入るときは目立つ格好をし、事故の防止にご協力ください。天候などにより日程が変更になる場合があります。

- 期間 2月17日(土)～3月31日(日)の毎週土・日曜日、祝日
 - 時間 午前8時～午後4時
 - 場所 西山、東山の山間部(山林内)
 - 対象 ニホンジカ、イノシシ
 - 従事者 諏訪猟友会諏訪支部会員
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i 2月てつなぎ広場 親子で楽しくリトミック

音楽に合わせて体を動かそう!



- 日程 2月8日(木)
- 時間 午前9時45分
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 申し込み 2月7日(水)までに、電話か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。



▲QRコード

(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

※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。

障がい福祉計画案などのパブリックコメント

- 計画名 諏訪市障がい福祉計画(第7期)案・諏訪市障がい児福祉計画(第3期)案
 - 目的 障がい福祉サービスの提供体制の確保やその他業務の円滑な実施に関する計画です。
 - 募集期間 2月1日(木)～3月1日(金)
 - 閲覧場所 社会福祉課(市役所2階)、市役所ロビー(1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
 - 提出方法 原則、意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、社会福祉課窓口(市役所2階)に持参するか郵送(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、閲覧場所にあります。
- (申)・(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232)、〒392-8511高島一丁目22番30号、FAX 53-6073、Eメール shogai@city.suwa.lg.jp

諏訪市高齢者福祉計画のパブリックコメント

- 市は、高齢者福祉事業の計画的な推進を図るため、令和6年度～8年度を計画期間とする「(次期)高齢者福祉計画」の策定を進めています。この計画に対する意見を広く市民のみなさんに伺うため、パブリックコメントを行います。
- 募集期間 2月1日(木)～3月1日(金)
 - 閲覧場所 市役所ロビー(1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
 - 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、高齢者福祉課窓口(市役所2階)に持参するか郵送(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、閲覧場所にあります。郵送の場合は、宛先横に計画案名を朱書きで明記してください。
- (申)・(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)、〒392-8511高島一丁目22番30号、FAX 53-6073、Eメール koufuku@city.suwa.lg.jp

選挙への意識向上 明るい選挙推進協議会委員

- 期日前投票の立ち会いや街頭での投票呼び掛け、明るい選挙啓発ポスター・標語の審査などの活動に協力いただける人を募集します。
- 対象 市内に住所を有する有権者で啓発活動などに参加できる人
 - 募集人員 若干名(面接により選考)
 - 申し込み 2月29日(木)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 選挙管理委員会事務局 ☎52-6046



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(月)～12月20日(金)
 - 場所、募集区画 ○高島三丁目…4区画 ○田辺…1区画 ○小川…1区画 ○普門寺…1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(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(金)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415、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	3戸	2階建て3KY	21,900円～58,100円(駐車料1,800円)	不可(2人以上)

- 室内公開日 2月13日(火)～14日(水) 午後2時
 - 申し込み 2月19日(月)～22日(木)
 - 抽選予定日、会場 3月1日(金) 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)

放課後児童クラブの支援員

- 採用予定人数 複数人
 - 勤務場所 市内6小学校児童クラブ
 - 勤務形態 ○学校の下校時間、休校に合わせたシフト制で午後6時30分まで ○1日3時間程度かつ週3日程度からの勤務 ○土・日曜日、祝日、8/13～16、12/29～1/3は休み
 - 報酬 時間給1,060円～1,194円(条件により異なる)
 - 応募資格 資格不要 ※教員・保育士などの資格を持っている人は、ご相談ください。
- (申)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)

令和6年度 長野県シニア大学の学生

- 学習期間 2年間(年間15日、60時間)
 - 対象、定員 おおむね50歳以上の県内在住者 60人(先着順)
 - 学習内容 教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座
 - 授業料 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(木)～3月31日(日)に、入学願書を長野県シニア大学諏訪学部事務局へ持参(土・日曜日、祝日を除く)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



講座

リボンでリメイク講座

身近なアイテムをハンドメイドリボンでリメイクやアレンジをします。

- 日時 2月21日(水)、28日(水)、3月6日(水) 午前10時～11時45分
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 10人(先着順)
- 講師 高倉大夢先生
- 参加料 1,500円

●申し込み 2月2日(金)～15日(木)に電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込んでください。



▲電子申請

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



おひなさまを飾る春のアレンジメント講座

- 日程 2月23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 15組(先着順)
- 内容 ひな祭りに飾れるフラワーアレンジメント作り
- 講師 フローリストシェリ
- 参加料 1,500円

●申し込み 2月1日(木)午前10時から電話か直接窓口で申し込んでください。

●その他 親子での参加も可能です。
(申)・(問) すわっチャオ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時)

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。

〈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



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16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)



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 2月24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)



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 2月20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 2月13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



「信州子どもカフェ応援プロジェクト」への寄附

子どもへの食事の提供や学習支援などを無料または低額で行っている「信州子どもカフェ」への寄附を、クラウドファンディングで募集しています。記録的な物価高騰の影響などにより、食事や学びの機会が十分に得られない子どもたちへの支援につなげるため、みなさんの温かいご支援とご協力をお願いします。なお、いただいた寄附金は、「信州子どもカフェ」の運営費(食材費、会場費、光熱水費など)の支援に活用します。

●募集期間 11月30日(土)まで(予定)

●その他 寄附の方法や

「信州子どもカフェ」の詳細などについては、長野県直営ふるさと納税受付サイト「ガチなが」



▲QRコードをご覧ください。
(問) 長野県庁次世代サポート課☎026-235-7210



相談



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が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

- 日程 3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(諏訪合同庁舎2階)
- 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健康づくり支援課☎57-2927

♪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>年少(土)10:00 2/18(日)10:00 年中長(土)11:00 2/18(日)11:15</p> <p>※体験会場は両コースとも茅野センターになります</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★ 2/9・16(金)10:30 茅野センター</p>
---	---	--

お問い合わせは
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

(株)オク子楽器

※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。



図書館講座
「著者に会おう企画」

諏訪地域で本を出版した人に、著書についてのお話を聞く講座です。

①岩波其残の世界

- 日程 2月24日(土)
- 時間 午後1時～3時
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- 講師 山田昭彦氏、山田貴子氏

②楽しい切り絵の世界(ワークショップ)

- 日程 3月10日(日)
- 時間 午後1時～3時
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- 対象 小学生以上の人
- 定員 20人(先着順)
- 講師 日達れんげ氏

● 申し込み 2月14日(水)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



ジュニアリーダー養成研修

諏訪ジュニアリーダースクラブが企画するイベントです。

- 日程 3月9日(土)～10日(日) 1泊2日
- 会場 国立信州高遠青少年自然の家(市役所集合・解散)
- 対象 市内在住の小学校6年生～中学校3年生
- 定員 15人程度(先着順)
- 内容 宿泊活動(レクリエーション・食文化体験など)を通して、リーダーとしての力を身に付けます。

● 申し込み 2月8日(木)までに、申込書を教育総務課青少年係窓口(市役所4階)に提出してください。申込書は、窓口か市ホームページから取得できます。

● その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 教育総務課青少年係(内線465)



▲QRコード



コリほぐし体操

- 日時 ①2月5日(月) 午後2時～2時30分 ②2月7日(水) 午後2時～2時30分 ③2月28日(水) 午前11時～11時45分 ④2月29日(木) 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、④12人 ②、③18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)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時)



諏訪市観光グランドデザイン実現に向けたセミナー

● 日時 2月15日(木) 午後1時30分～4時30分(開場：午後1時)

● 会場 市役所大会議室(5階)

● 対象 市内の観光事業者や関係事業者、市民団体や学生など

● 内容 ①講演会：『着地型商品の重要性』 ②パネルディスカッション(誘客コンテンツの磨き方セミナー)：『「SUWAらしい」観光地に向けた誘客コンテンツの造成と磨き方』

● 講師 ①林光太郎氏(株式会社フィールドデザイン代表取締役) ②モデレーター：後藤慎二副市长、パネラー：令和5年度誘客コンテンツ造成事業補助金活用事業者、林光太郎氏

● 申し込み 2月15日(木)正午までに、ながの電子申請か参加申込書をEメール、ファックス、郵送または観光課窓口(市役所4階)まで提出してください。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



健康料理教室

ご家族、ご友人との参加大歓迎です。

①おいしく楽しく認知症予防

認知症は誰にでも起こりうる認知障害で、予防のためには、社会参加や頭の体操、認知症予防に効果的な食事の摂取などがポイントになります。

● 日程 2月22日(木)

● 時間 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時15分)

● 会場 カルチャーホームすわ大調理室(1階)

● 対象 市内在住者 ※中学生以下は保護者同伴

● 定員 16人(先着順)

● 内容 ①認知症予防の話 ②頭の体操ドリル ③簡単な調理(2品)

● 講師 諏訪市食生活改善推進協議会員

● 申し込み 2月19日(月)までに電話で申し込んでください。 ※食物アレルギーがある人は事前にお知らせください。

②こどものためのおやつ

アレルギーがあるお子さんも食べられる簡単なおやつレシピの紹介などをします。

● 日程 3月5日(火)

● 時間 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時15分)

● 会場 カルチャーホームすわ大調理室(1階)

● 対象 市内在住者 ※中学生以下は保護者同伴

● 定員 16人(先着順)

● 内容 ①おやつの選び方のポイント ②簡単な調理(2品)

● 講師 諏訪市食生活改善推進協議会員

● 申し込み 2月29日(木)までに電話で申し込んでください。 ※食物アレルギーがある人は事前にお知らせください。

(申)・(問) 保健センター(内線591)

〈広告欄〉



あなたの『学びたい』を応援します

4月入学生募集中
募集期間 3月12日(火)まで



放送大学 諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階
長野学習センター ☎0266-58-2332



お問い合わせ資料の請求は



放送授業をお試し視聴する

〔放送大学(1983年設置)〕は、文部科学省・総務省共管の正規の通信制大学です。

初心者向けスノーボード講座

- 日程 3月2日(土)
- 時間 午前9時30分～午後2時30分
(集合時間：午前9時15分)
- 会場 富士見パノラマリゾート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
でスノーボード未経験、初心者の人
- 定員 15人(申込多数の場合、抽選)
- 参加料 7,000円
(リフト券代込み)
- 申し込み 2月7日
(水)までにながの電子申請で申し込んでください。



▲電子申請

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

諏訪市公式LINE

市LINE公式アカウントでは、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



スポーツ



オープンバスケットボール大会

- 日程 3月3日(日)
 - 時間 午前9時
 - 会場 清水町体育館
 - 対象 市内在住者や在勤者で構成されるチーム ※帯同審判およびチームオフィシャル制が可能であること。
 - 種目 一般男子・女子
 - 参加料 1チーム5,000円
 - 申し込み 2月22日(木)午後7時から市公民館で開催される代表者会議で申し込んでください。
- (申)・(問) 市バスケットボール協会(飯田) ☎57-0707

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)



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
2/5(月)	豊田公民館	30人
2/14(水)	湯小路いきいき元気館	30人
2/26(月)	四賀公民館	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
2/2(金)	※湯小路いきいき元気館	30人
2/6(火)	なかよし広場	30人
2/9(金)	とちの木ひろば	30人
2/16(金)	豊田公民館	30人
2/20(火)	渋崎公民館	30人

※2月2日(金)は体力測定を行います。

- 時間 午後1時～2時15分
- その他 こまめな水分補給をお願いしているため、飲み物とタオルを必ずお持ちください。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)



**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21日(木) 13:00～17:00
※2月20日(火)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：牛山秀樹弁護士

交通事故相談 【要予約】

3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】

3月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

3月15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)**

2/3(土)	金子工務店 ☎53-3331
2/4(日)	杉村設備 ☎52-4066
2/10(土)	原設備工業 ☎57-0703
2/11(日・祝)	諏訪管工業 ☎52-6314
2/12(月・休)	金子工務店 ☎53-3331
2/17(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
2/18(日)	林組工業所 ☎58-1336
2/23(金・祝)	丸三上田商店 ☎58-0171
2/24(土)	伸晃 ☎52-3382
2/25(日)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
3/2(土)	丸三上田商店 ☎58-0171
3/3(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421

○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29日(木)**

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)



2024.2.1

SUWA

広報すわ

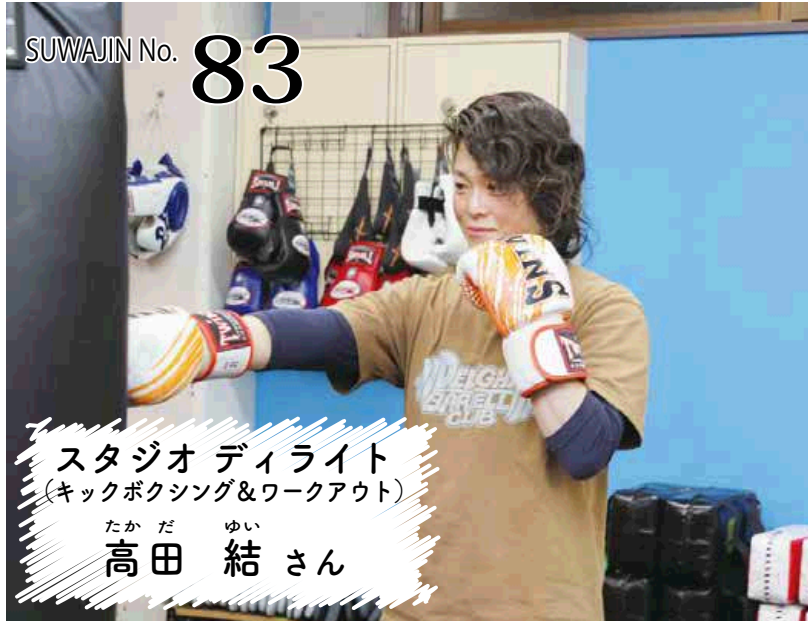
NO.1120

登壇者募集!

「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



SUWAJIN No. 83

スタジオ ディライト
(キックボクシング&ワークアウト)たかだ ゆい
高田 結さん

今後の目標について尋ねると、「メニューを充実させ、楽しみながら通えるスタジオにして、来てよかったと思ってもらえるような場所になりたい」と笑顔で話してくれました。

習メニューをアレンジし、本格的なキックボクシングの動きを誰でも身に付けられるようにしています。「運動することに構える人が多いが、体を動かす楽しさを知って、運動を日常の一環としてほしい。特に運動が苦手な人こそ、ぜひともスタジオディライトを訪れてほしい」と語ります。

すわで輝く人たち
—すわじん—体を動かすことの楽しさを
多くの人に知ってほしい

市内でキックボクシングエクササイズと筋力・体幹トレーニングなどを提供するスタジオオディライトの代表兼インストラクターとして活躍中の高田さん。元プロのキックボクサーで、世界チャンピオンの輝かしい経歴を持っています。現役引退後、キックボクシングの魅力を広く伝えるためにスタジオオディライトを設立しました。「格闘技ジムは入りにくいイメージがあるが、敷居を低くしたい」と、プロ時代の練習メニューをアレンジし、本格的なキックボクシングの動きを誰でも身に付けられるようにしています。「運動することに構える人が多いが、体を動かす楽しさを知って、運動を日常の一環としてほしい。特に運動が苦手な人こそ、ぜひともスタジオディライトを訪れてほしい」と語ります。



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。

みんなで「デコ活」! デコツーリズム in すわ

みんなでゼロカーボンシティ実現へ!「デコツーリズム in すわ」と題したお得なイベントを開催します。

参加方法は簡単!

- ①アプリをスマホにダウンロード
- ②徒歩や自転車で移動しよう
- ③移動でたまったポイントを参加店舗で特典に交換!



みなさんが取り組む移動手段の脱炭素化を、環境配慮を行う店舗と一緒に応援していきます。誰でも気軽にできる取り組みです。ぜひみんなでやってみよう!

▶開催期間 2月1日(木)~29日(木)

▶参加店舗 飲食処ばんや、れすとらん割烹いずみや、宴屋とんぼ、宮町通り社乃風、なとりさんちのたまごや工房、RAKO華乃井ホテル

※詳しくは、市ホームページをご覧ください▶▶▶



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



マチイオアプリ



市公式LINE



市公式Facebook



市公式YouTube

元日に発生し、甚大な被害をもたらした令和6年能登半島地震。諏訪市もかなり揺れましたが、幸い大きな被害は発生しませんでした。報道される映像に言葉を失うとともに、改めて災害への備えの大切さを認識しました。亡くなられた方々へのご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。(T)

編集後記

■広報すわ3月号の配布日は、2月28日(水)~3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 2024.2 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
印刷 ポスティング(株)オノウエ印刷
https://www.city.suwa.lg.jp
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。