



シゼンとヒトがつながる、すわ。

# SUWA



広報すわ  
NO.1124

6

2024 / 令和 6 年

**特集**

**文化センター大規模改修基本設計業務 P2~3**  
**ゼロカーボンシティ推進戦略とは!? P4~5**

**お知らせ**

福祉サービスをご利用ください・・・	P6~7
市・県民税・森林環境税と定額減税のお知らせ	P8~9
国民健康保険税のお知らせ	P10
空き家・空き地を有効活用しませんか?	P11
不法投棄は重大な犯罪です!	P12
水害・土砂災害に備える	P13
AIオンデマンド交通の愛称決定/歯と口の健康週間	P14
“食改”学習会/子宮頸がんワクチン接種	P15
かりんちゃんねる チャンネル番号の変更/諏訪市音声サービス	P16

**笑顔あふれる門出**  
5月4日(土・祝)に、文化センターで第2回諏訪市二十歳のつどいが開催されました。当日は再会した旧友に駆け寄ったり、笑顔で写真を撮ったりする姿があり、晴れた空の下でにぎわいを見せっていました。式典では代表者が人生の門出を迎えての決意の言葉を述べ、中学校時代の担任の先生が激励の言葉を贈りました。

注目 Topics P17 子育てナビ P18~19 みんなの健康リレー P20 施設ガイド P21 くらしの情報 P22~27

文化センター大規模改修の  
基本設計業務が完了しました

市は、文化センターを保存してきました。令和5年度末に基本  
問 文化センター 58-4807

## 概要

を取り入れられている建物として評価され、平成26年度に国登録有形文化財に登録されました。また、文化センターを保存・活用していくため、令和2年8月に保存活用計画を策定し、同年10月に文化庁に認定されました。

基本設計については、この保存活用計画にのつとり、文化庁の承認を受けた技術指導者の指導のもと、保存と活用の両面から設計業務を行いました。

## 基本設計の方向性

- ①文化芸術活動の拠点として、多目的かつ快適に活用できる場所の提供
- ②駅周辺の魅力向上に向けたにぎわいの創出
- ③広域避難所としての機能の整備
- ④安全かつ持続可能な建物への改修

## 基本設計の考え方

文化財としての価値を十分に理解し、保存した上で、ホールや会議室および広域避難所としての安全性や利便性を高めることに加え、現状の施設で実現可能な省エネ改修を行ったもの。予算規模や改修内容を検討することを目的としています。

事業費

改修の事業費の総額は39億4千万円となりました。主な内訳は、耐震補強・特定天井の解消・施設長寿命化など

## 利用者や市民の声

に約15億円、機械設備に約13億円、電気設備に約7.6億円、舞台吊物、緞帳の撤去と幕の更新などに約3.8億円です。※現時点での試算であり、今後変動する可能性があります。

財源の内訳

みなさんからの声の中  
で、「綾帳の保存・活  
用」「反響板の設置」「市  
が検討と回答した項目  
は、引き続き検討しま  
す。次の段階へ進みま

## 管理・運営などに 関する検討組織の 立ち上げ

## 項目 引き続き検討する

## 管理・運営などに 関する検討組織の 立ち上げ

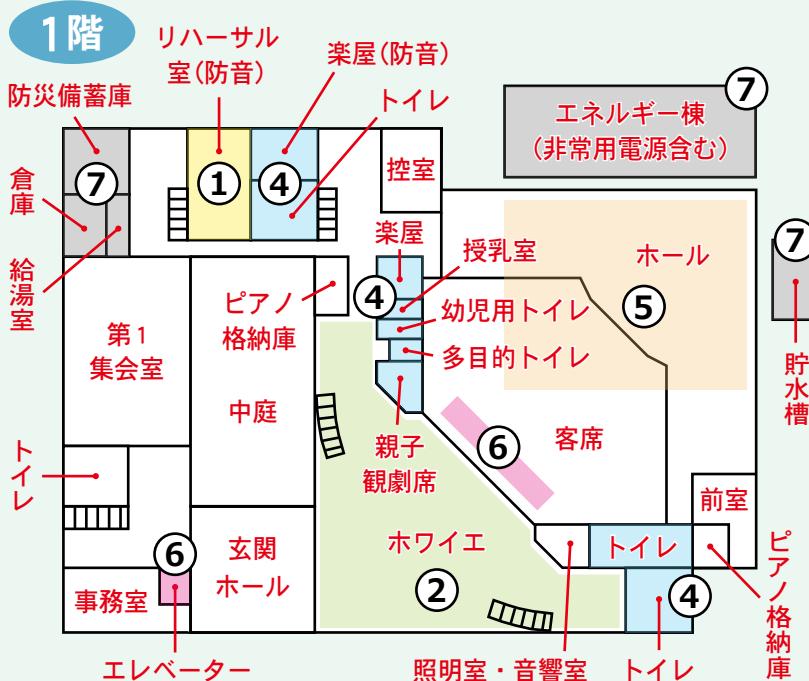
R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度
基本設計	実施設計		改修工事	利用開始



▲市ホーム  
ページは  
こちら

改修は上図のスケジュールで段階を踏んで進んでいく予定です。進捗状況については、必要に応じて議会や市民のみなさんに説明・報告する機会を設けるほか、市ホームページで広報すわ、市公式SNS、プレスリリースなどで情報発信をします。

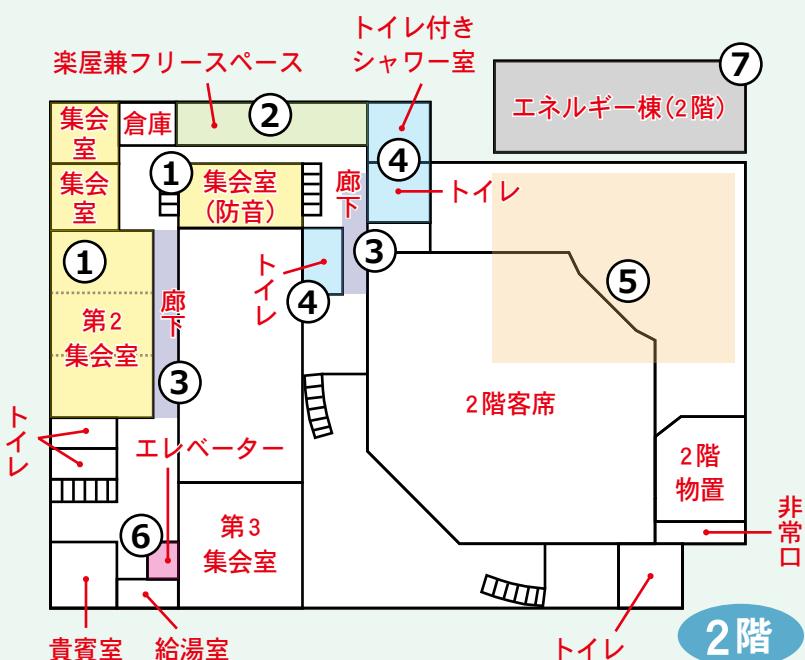
## ■平面計画



- ①集会室の増設とリハーサル室の新設
  - 集会室の増設
  - リハーサル室の新設
- ②にぎわいの創出
  - ホワイエの開放、芝生・中庭との回遊性の創出
  - フリースペースの設置
- ③周遊性の向上
  - 廊下の新設
- ④快適性の向上
  - トイレの増設・洋式化
  - 楽屋周辺の更新
  - 親子観劇室と授乳室の新設
  - 施設内の Wi-Fi の設置

## ⑤ホール内の機能の向上

- 音響設備の更新  
どん ちょう
- 緞帳の撤去と幕の更新  
まわ
- 廻り舞台の撤去
- 舞台吊物の更新
- ⑥バリアフリー化
- エレベーターの設置
- ホール内の車椅子スペースの設置
- 段差解消、自動ドア化など
- ⑦広域避難所としての機能強化
- 避難スペースと非常用電源の整備
- 貯水槽の設置
- 給湯室と防災備蓄庫の設置



## ■ 耐震計画

### ►耐震補強

部分的な補強で工事費を低減するほか、既存の耐震強度に沿った適切な耐震補強をします。

### ►長壽命化

陸屋根の防水加工やホール屋根のふき替えと内装・外装の改修を実施します。

#### ▶特定天井(ホール)の解消

天井の意匠(形状)を継承しつつ、現在の天井を全て取り換えることで耐震化を図ります。

## ■ 設備計画

## ► 機械設備

- 空調の系統を分けることで快適性向上と省エネ化をめざすほか、防災の観点を考慮します。
- 施設の外へエネルギー棟を新設し、エネルギー棟の地下に消火水槽を設置します。

## ▶ 電氣設備

- 館内の照明をLED化します。
- 文化センターに適した音響機器に更新し、舞台モニタリングシステムを導入します。

■省エネ計画

### ▶省エネの目標

## 諏訪市ゼロカーボンシティ宣言 の脱炭素化社会をめざします。

### ▶建物の高断熱化

屋根材を遮熱鋼板にふき替えるほか、内断熱と高断熱アルミサッシ化で高断熱化を図ります。

## ▶諏訪地域の特性を生かしたサステナブル(持続可能)な建築

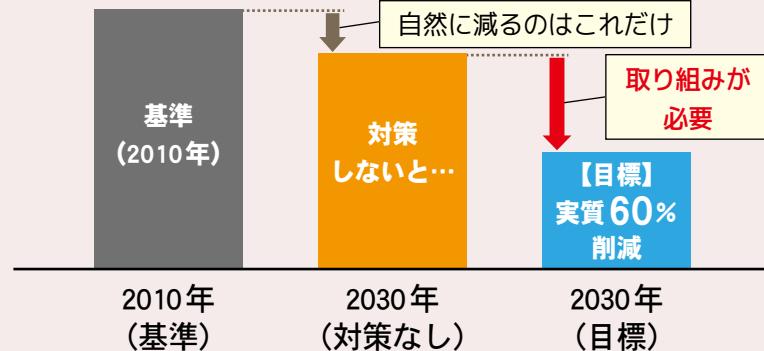
太陽光パネルと蓄電池を設置し、ホールの暖房で使用する主燃料を電気・ガスに変更します。

# こそ、戦略を！

60%削減することの実現に向けて、さまざまな推進戦略を策定しました。略は温室効果ガス削減の取り組みを加速させる策定したものです。

取り組みを後押ししていきます！

## 温室効果ガス排出量削減目標(概要図)



# な中、諏訪市が新たな戦略を公表。 ティ推進戦略とは！？

目標達成に向けた  
戦略体系はこれだ！

## ゼロカーボンシティ 推進戦略

### 基本目標

脱炭素社会を実現しよう

### 推進思考

I ポテンシャルの地域内有効活用

II 民間活力活用と協働

III 地方創生の実現



### 重点検討戦略

(優先検討手法)

#### 創エネ

①PPA方式による太陽光発電

②持続可能な営農型太陽光発電

③地域共生型風力・バイオマス発電

#### 省エネ

④LCCを踏まえたZEB・ZEH等高性能建築普及

⑤ゼロカーボンドライブによる地域振興

#### 蓄エネ

⑥熱資源の多段階活用

⑦レジリエンス強化とポテンシャル有効利用実現

#### 基礎構築

⑧関係者の脱炭素への入口整備



▲詳しくは  
市ホームページをCHECK!!

# 何もしないと達成できない目標。だから

ゼロカーボンシティ実現をめざす市は、2030年までに温室効果ガス排出量を実質取り組みを行っています。その取り組みを加速させるために、ゼロカーボンシティ温室効果ガスは、何も対策をしないと19.2%の削減に留まってしまう状況。この戦ために、市内の再生可能エネルギーの持つ可能性、現状の取り組みなどを踏まえて

市は戦略に基づくみなさんの

## 特集

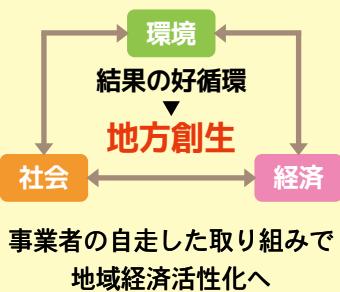
# 注目される脱炭素社会。そして ゼロカーボンシ

## 基本目標

第三次諏訪市環境基本計画にある「脱炭素社会を実現しよう」という目標。この推進戦略でも温室効果ガス削減に向けて同じ目標を設定しています。

## 推進思考

戦略の基本的な考え方です。脱炭素社会は環境だけ良くなればいいのではなく、脱炭素への取り組みが経済効果、地域の活力向上につながることが大切です。



戦略の基本は  
脱炭素社会実現！

## 重点検討戦略(優先検討手法)

推進思考を踏まえて「創エネ」「省エネ」「蓄エネ」「基礎構築」という4分野に分けた戦略。そして脱炭素社会実現に向けて効果的と想定する8つの手法を設定しています。諏訪市の再エネポテンシャルの9割は太陽光です。この太陽光を上手に活用することがポイントです。



### 創エネ

- 太陽光発電
- 実証を含む新たな発電



### 蓄エネ

- エネルギーを蓄えて災害時の安心



### 省エネ

- 建物の省エネ化
- 移動手段の脱炭素化
- 熱資源の多段階活用



### 基礎構築

- 土台となる意識醸成
- 取り組みの社会実装

地域や経済への効果で  
地方創生も視野に！

効果と可能性の  
高い手法を優先！

お問い合わせ：ゼロカーボンシティ実現推進室

# 福祉サービスを ご利用ください



市は、障がいのある人や高齢の人が住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを進めています。市が提供するサービスの一部を紹介しますので、ぜひご利用ください。

## 生活支援のためのサービス

### 補装具の購入費・修理費・貸与費助成

- 対象 身体障害者手帳を持っている人、難病患者
- 費用負担 原則1割(市民税非課税世帯は負担無し)
- 対象となる補装具 車椅子、歩行補助つえ、眼鏡など

※介護保険制度の給付が優先されます。

### 日常生活用具の給付

- 対象 重度障がい者、難病患者など
- 費用負担 原則1割(市民税非課税世帯は負担無し)
- 対象となる用具 ストマ用装具、入浴補助用具、情報・意思疎通支援用具、人工内耳体外部装置、埋設型人工鼻など

※介護保険制度の給付が優先されます。

### 障がい者配食サービス

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持ち、本人およびその配偶者が市民税非課税世帯の人
- 助成額 1食当たり400円

※高齢者福祉サービスの「食の自立支援」の助成が優先されます。

### 在宅重度障がい者紙おむつ購入費用助成

- 対象 療育手帳A1、A2の交付を受けた3歳以上の人  
※他の事業で紙おむつの給付を受けている人を除く
- 助成額 上限月額3千円(例外あり)

※障がいの種類や内容によって、受けられるサービスが異なります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

## 障がい 福祉サービス

### コミュニケーション支援

- 対象 視覚・聴覚障がい者などで、社会生活を営む上で著しく支障がある人
- 支援内容 点訳者、手話通訳者、要約筆記者などを派遣します。



### こんなサービスも!

(一財)日本財団電話リレーサービスは、「きこえない人」と「きこえる人」を通訳オペレーターが「電話」でつなぐ「電話リレーサービス」を24時間365日提供しています。なお、利用には事前に登録が必要です。



(問) ☎03-6275-0910

▲QRコード

### 心身障がい児(者)の日中一時支援

- 対象 心身障がい児(者)
- 助成内容 心身障がい児(者)を家庭で一時的に介護できず、登録事業者(登録介護者)に介護サービスをお願いする際、年間300時間以内で助成します。※食事代やおやつ代などは実費負担となります。

### 障がい者通所施設通所費補助

- 対象 謙訪圏域にある次のいずれかの施設に通所し、通所する施設が行う送迎を利用していない人 ○就労移行支援、就労継続支援B型、生活介護、自立訓練を行う事業所 ○地域活動支援センター
- 補助費用 電車、バス、自家用車など、通所手段により異なります。

### 身体障害者住宅整備助成

常時使用する居間や、浴室、トイレなどを改修し、身体障がい者や介護者の負担を軽減して生活環境を整えるために要する改修費用の一部を助成します。

- 対象 65歳未満の身体障がい者 ※介護認定のある人は、介護保険の住宅改修が優先されます。
- 助成額 上限70万円 ※1割は自己負担
- その他 ○障がい等級や所得の条件があります。○事前の申請(申請書・工事見積もり・見取り図などの提出)が必要です。

## ■障がい福祉サービスについて

### 社会福祉課障がい福祉係

身体、療育、精神の障害者手帳を取得すると、各種サービスが利用できるようになります。事前の申請が必要なサービスもありますのでお早めにご相談ください。  
(内線232、233、235)

## 在宅で介護する人へのサービス

### 認知症高齢者等見守りシール

認知症などによって行方不明になる心配のある高齢者などを早期発見するため、QRコードが印刷されたラベルシール(30枚)を交付します。



- 対象 市内在住の認知症高齢者など

### 寝たきり高齢者等訪問理美容サービス

- 対象 市内在住で、障がいおよび傷病などの理由で理髪店または美容院へ出向くことが困難であり、次の①または②に該当する65歳以上の在宅の高齢者 ①市の要援護者台帳に寝たきりとして登録されている人 ②要介護4または5の認定を受けた人
- 助成額 出張料 ※理美容料金は自己負担

### 介護者慰労金の支給

- 対象 寝たきりや重度の認知症の高齢者を、長期にわたり在宅で同居して介護している人
- 支給月 12月ごろ(支給要件があります)

### 介護用品の購入援助

- 対象 市内在住で、要介護4または5の高齢者を在宅で同居して介護している、市民税非課税世帯の人
- 対象用品 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーに類する介護用品
- 助成額 年間7万5千円以内(1回1万8,750円以内)

### 家族介護支援事業

適切な介護知識・技術の習得や、サービス利用方法の習得などを目的とした教室を実施しています。介護者同士の交流会なども開催しています。

## 自立支援のためのサービス

### 住宅改良アドバイザーの派遣(無料)

- 対象 65歳以上の高齢者、身体障がい者などで、介護や介護予防を目的とした住宅改修を検討している人



### 自立支援のための住宅改修に対する補助

- 対象 要介護認定で非該当(自立)となった人で、世帯の所得税合計が8万円以下の人
- 補助額 上限10万円 ※1割は自己負担

相談窓口

### ■高齢者福祉サービスについて

高齢者福祉課高齢者福祉係  
(市地域包括支援センター)

地域の高齢者への継続的・包括的な支援、介護予防サービスの推進と調整などを行っています。  
(内線291、292、298)

## 自立支援のためのサービス

### 食の自立支援

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する65歳以上の人  
①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯 ②市民税所得割非課税世帯 ③自立支援の観点から、このサービスを利用することが適切であると判断される人
- 配食日 週1日から利用可能
- 助成額 1食当たり400円 ※自己負担は、1食当たり300円程度

高齢者  
福祉サービス

### 高齢者等補聴器購入助成

- 対象 市内在住で、次の①～④の全てに該当する60歳以上の人  
①聴覚に係る身体障害者手帳を持っていない人 ②専門医から補聴器の装用が必要と診断された人 ③世帯員全員の市町村民税所得割額が3万円以下の人 ④世帯員全員に市町村民税、固定資産税および軽自動車税の滞納がない人
- 助成額 補聴器の購入費用の3分の1(市町村民税非課税世帯は2分の1)以内の額で、上限3万円

## 生活支援のためのサービス

### 高齢者タクシー利用料金の助成(通院のみ)

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する70歳以上の人  
①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯 ②市民税所得割非課税世帯 ③病気やけがなどで、通院時にバス利用が極めて困難と判断される人 ※要介護認定者と障がい者タクシー助成を受けている人は除く
- 助成額 1回900円 ※年間24回まで助成対象になります。

### 福祉電話の設置

- 対象 市民税非課税の1人暮らしの高齢者で、貸与が必要と認められる人

### 緊急通報システムの設置

- 対象 市内在住のおおむね65歳以上の1人暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯
- 利用料 月額310円
- 条件 近隣に住む協力員(3人)の登録が必要

### 市在宅介護支援センター

介護や福祉サービス全般の相談を受け付けています。

- 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

# 令和6年度 市・県民税（住民税）と定額減税のお知らせ

## 市民税・県民税・森林環境税納税通知書

個人の市民税・県民税・森林環境税は、納付書・口座振替による「普通徴収」か、給与・公的年金からの「特別徴収」の方法で納めています。

給与からの特別徴収となる人には、事業主へ税額通知書を5月15日(水)に発送しました。普通徴収、公的年金からの特別徴収となる人には、納税通知書を住所地へ6月13日(木)に発送します。納期限までに納付をお願いします。

### 課税の仕組み

市・県民税・森林環境税の税額は、市・県民税の申告書や所得税の確定申告書、または勤務先の会社から提出される給与支払報告書、日本年金機構や企業年金連合会などから提出される公的年金等支払報告書などに基づいて計算します。

※市・県民税・森林環境税は、諏訪市に納める「市民税」、長野県に納める「県民税」、国に納める「森林環境税」の3つを合わせたものです。市・県民税は、給与明細書や年金振込通知書に「住民税」または「個人住民税」と記載されることがあります。同じ

ものは、森林環境税・所得税は国税、市・県民税は地方税です。

### 課税の基準日

令和6年度の市・県民税・森林環境税は、令和6年1月1日現在に、諏訪市に住所がある人に対して課税します。従つて、1月2日以降に死亡、転出した場合でも諏訪市で課税されます。

### 税額の計算方法(図1)

市・県民税・森林環境税の年税額は、「所得割」、「均等割」、「森林環境税」の合計額です。

「所得割」は、所得に応じて税負担をお願いするものです(Ⅰ図)

負担をお願いするものです(Ⅱ図)

1 参照) 土地建物や株式などの譲渡所得は、別に計算します(分離課税)。

「均等割」は地域社会の費用の一部についてみなさんに広く均等に負担をお願いするものです。県民税均等割のうち500円は長野県森林づくり県民税」として、森林の整備・保全のために、令和9年度まで負担いただくものです。また、この均等割と併せて、「森林環境税」として1人年額千円が賦課徴収されます。

2 非課税になる基準

次の条件に当てはまる人は、全額または一部が非課税になります。

3 納税の仕組み(図2)

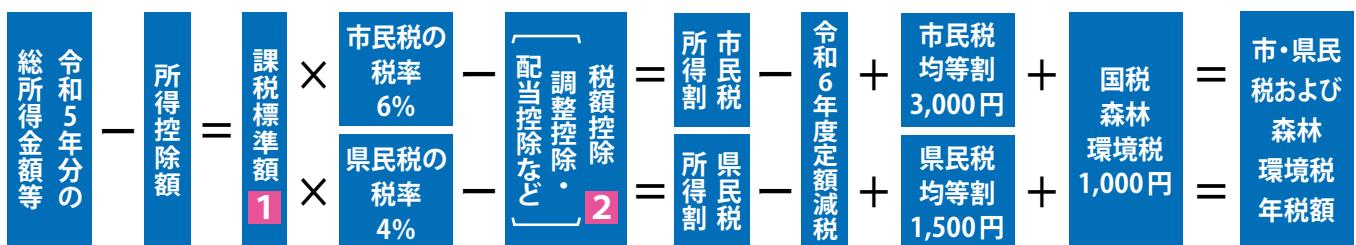
市・県民税の納税方法は、「普通徴収」「給与からの特別徴収」「公的年金からの特別徴収」の3種類があります。

1 普通徴収：納付書または口座振替によって納める方法です。1年の税金(年税額)を、原則年4回に分けます。

2 給与からの特別徴収：勤務先の給与から毎月天引きし、会社で取りまとめて市へ納める方法です。

3 公的年金からの特別徴収：公的年金からの特別徴収：公的年金から天引きし、年金保険者(日本年金機構など)を通じて市へ納める方法です。65歳以上の人で、介護保険料が公的年金から天引きされる人が対象となり、1年の税金を原則年6回に分けます。

### (図1) 市・県民税・森林環境税の計算方法



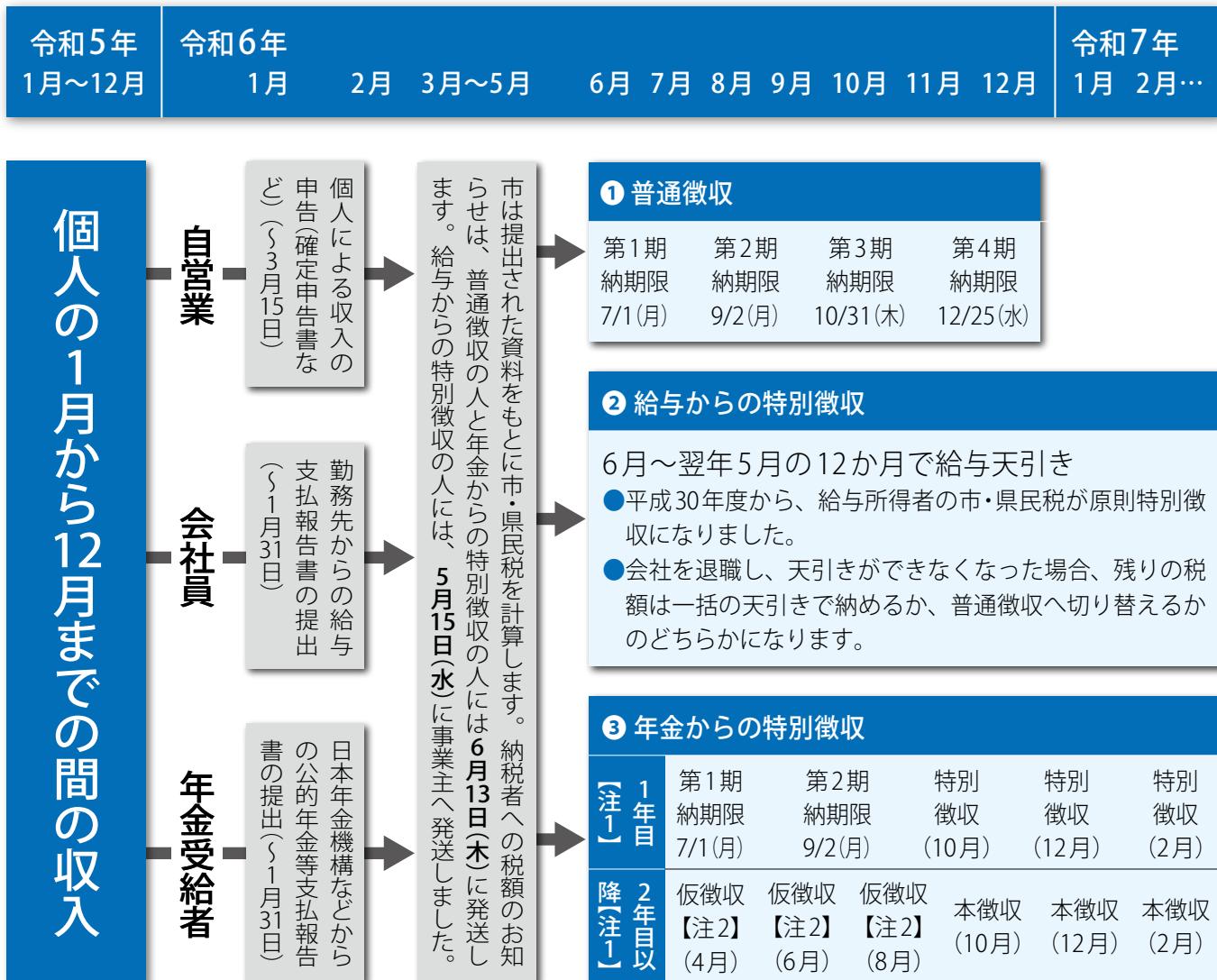
「所得割」は、令和5年の1年間(令和5年1月1日～12月31日)の総所得金額等から所得控除額を差し引いたもの(課税標準額1)に税率を乗じ、税額控除2を差し引いて計算します。

所得割が課税されない人：総所得金額等が45万(扶養親族など)いる場合は35万円×(1+扶養親族など)の数+28万9千円)以下の人

所得割が課税されない人：総所得金額等が45万(扶養親族など)いる場合は35万円×(1+扶養親族など)の数+28万9千円)以下の人

所得割が課税されない人：総所得金額等が45万(扶養親族など)いる場合は35万円×(1+扶養親族など)の数+28万9千円)以下の人

## (図2) 市・県民税の課税から納税までの流れ



●普通徴収は、納付書裏面記載の金融機関やコンビニなどで納付できるほか、スマホなどのアプリでも納付できます。また、便利で安心な口座振替をご利用ください。納付書の紛失や納め忘れがなくなり、窓口へ行く必要もありません。

【注1】…「1年目」は年金からの特別徴収が開始される年度で、「2年目」はその翌年度になります。

【注2】…仮徴収の税額は、前年度に送付した納税通知書に記載されています。前年度分の公的年金等に係る市・県民税額の2分の1に相当する額を天引きします。

## 個人住民税の定額減税対象と徴収方法(令和6年度分)

👉 前年の合計所得金額が**1,805万円以下**の個人住民税所得割の納税義務者が定額減税の対象となります。

**減税額** …本人、配偶者を含む扶養親族**1人**につき、**1万円**

※1 定額減税の対象となる人は、国内に住所を有する人に限ります。

※2 同一生計配偶者および扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者がいる場合は、令和7年度分の個人住民税所得割の額から1万円の定額減税が行われます。

●**自営業(普通徴収)**…第1期分(令和6年6月分)の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期分(令和6年8月分)以降の税額から、順次控除されます。

●**会社員(特別徴収)**…令和6年7月分～令和7年5月分の11か月分が定額減税後の税額となります。

●**年金受給者(特別徴収)**…令和6年10月分の特別徴収税額から控除されます。控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。

# 国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険税を納付書や口座振替で支払っているみなさん

## 納税通知書を発送します

国民健康保険税(国保税)を納付書や口座振替で支払っているみなさんの、令和6年度の確定年税額の納税通知書を、6月中旬に発送します。国保税は、1年分の税額を6月～翌年3月の10回で納付していただきます。

年金からの天引き(特別徴収)により納付している人の確定年税額は、7月に通知します。

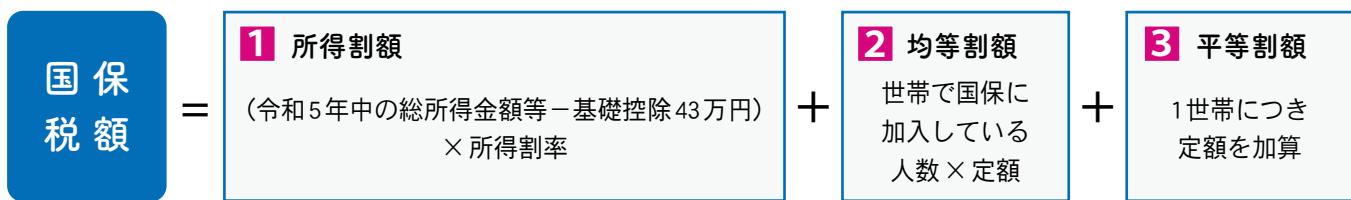
### 国保税の決め方

国保税の年税額は、①国保の医療給付に充てる医療分、②後期高齢者医療制度を支える支援金分、③介護保険のサービスに充てる介護分の合計額です。いずれも上限(課税限度額)が定められています。

1世帯当たりの国保税額は、加入者の前年中の所得に応じて決まる「所得割」、世帯の人数で決まる「均等割」、1世帯当たりにかかる「平等割」の合計額です(=右および下表参照)。納税義務者は世帯主です。

区分	①医療分	②支援金分	③介護分 (40歳～64歳)
1 所得割	6.70%	2.85%	1.99%
2 均等割 (1人当たり)	19,400円	8,100円	7,750円
3 平等割 (1世帯当たり)	22,500円	9,600円	6,700円
課税限度額	65万円	24万円	17万円

※令和5年度税率から変更になっています。



### 国保税の軽減制度

前年の総所得金額等が一定基準以下の世帯などは、国保税が軽減されます。詳しくは、お問い合わせください。

#### ■低所得者に対する均等割・平等割額の軽減制度

●軽減割合・対象 前年の総所得金額等が、次の基準の世帯

○7割軽減… 43万円 + {(世帯内の給与所得者等(※)の数-1) × 10万円}以下

○5割軽減… 43万円 + {(世帯内の給与所得者等の数-1) × 10万円} + (29万5千円 × 被保険者等の数)以下

○2割軽減… 43万円 + {(世帯内の給与所得者等の数-1) × 10万円} + (54万5千円 × 被保険者等の数)以下

※給与所得者等…次の(i)～(iii)のいずれかに該当する世帯主(国保への加入の有無を問いません)および世帯内の国民健康保険被保険者をいいます。

(i) 前年の給与収入額が55万円を超える人  
(ii) 65歳未満で、前年の公的年金収入額が60万円を超える人

(iii) 65歳以上で、前年の公的年金収入額が125万円を超える人

#### ■未就学児に対する均等割額の軽減制度

●軽減割合 均等割額が5割減額されます。※低所得者に対する軽減制度に該当する場合は、軽減後の金額から5割が減額されます。

●対象 被保険者のうち未就学児

#### ■非自発的失業者に対する軽減制度

●軽減割合 非自発的失業者(倒産や解雇などの失業者)は、国保税の所得割額を算定する際に用いる給与所得を、翌年度末までの間、100分の30として算定します。

●対象 次の①、②の両方を満たす人

①失業した時点で65歳未満の人

②ハローワークで発行される「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」の離職理由コードが次のものに該当する人

○特定受給資格者…11、12、21、22、31、32

○特定理由離職者…23、33、34

●手続き 市民課⑥番窓口(市役所1階)で、申請が必要です。

●持ち物 雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知、国民健康保険被保険者証、個人番号が確認できる物

#### ■出産予定の被保険者に対する軽減制度

●軽減割合・対象 出産予定の被保険者に係る所得割と均等割額が、出産予定月(または出産月)の前月から4か月間(双子以上は6か月間)免除になります。

●手続き 出生届提出時に、市民課⑥番窓口(市役所1階)でご案内します。

# 空き家・空き地を 有効活用しませんか?

市は、空き家・空き地の有効活用を考えている人を対象に、さまざまな支援施策を行っています。ぜひ、ご活用ください。

## 相談

### ■建築士による空き家リフォーム無料相談

空き家のリフォーム、耐震、断熱などの相談ができます。(公社)長野県建築士会が、随時受け付けています。

### ■諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会

家や土地の賃貸・売却を検討している人を対象にした相談会です。諏訪宅地建物取引業協会が、毎月第4土曜日(12月を除く)に無料で開催しています。

※各相談会について詳しくは、広報すわのくらしの情報ページをご確認ください。

## 支援制度

### 諏訪市空き家・空き地バンク

市内の空き家・空き地の流通促進と有効活用のため「諏訪市空き家・空き地バンク」を開設しています。市内の空き家や空き地を売りたい、貸したいと希望する所有者から寄せられた物件情報を無料で掲載しています。ぜひ、ご登録ください。



空き家・空き地バンク

### ■諏訪市移住促進空き家バンク活用補助金

空き家・空き地バンクに登録されている空き家を対象に、次の費用を補助しています。

#### ▶仲介手数料

移住者と売買・賃貸借契約が成立した場合に、不動産業者へ支払う仲介手数料を補助します。

●補助金額 仲介手数料の2分の1以内の額(上限5万円)

#### ▶家財処分費用

家財処分にかかる経費の一部を補助します。

●補助金額 家財処分にかかる経費の2分の1以内の額(上限10万円) ※家電4品目の処分費を除く

### ■諏訪市空き家・空き地バンク及びマッチングサービス登録物件リフォーム補助金

移住者で空き家・空き地バンクに登録された空き家およびマッチングサービス登録物件を購入した人を対象に、リフォームにかかる経費の一部を補助しています。

●補助金額 リフォームにかかる経費の2分の1以内の額(上限50万円) ※世帯員に18歳未満の人がいる場合は10万円を加算します。

申・問 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285、289)

### ■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。

●補助金額 空き家の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・問 都市計画課建築住宅係(内線267、268)

## 空き家マッチングサービス

空き家を「使ってほしい人」と「使いたい人」の情報を集めて、条件などが一致する人同士をつなぐ、空き家マッチングサービスを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267、268)



市ホームページ

## 空き家の管理お任せください!

空き家の管理不全防止や良好な環境保全を目的に、諏訪市シルバー人材センターと空き家などの適正な管理の推進に関する協定を締結しています。

遠方に住んでいる人や、高齢などで空き家の管理が困難な人に代わり、空き家の見回り、草刈りや庭木の剪定などを行います。お気軽にご相談ください。

申・問 (公社)諏訪市シルバー人材センター 57-1388

## 空き家に関する情報をまとめた冊子をお渡します

冊子「あなたの空き家大丈夫ですか?」を希望者に無料でお渡ししています。

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267、268)

# 不法投棄は重大な犯罪です！

不法投棄をした場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金、またはその両方が科せられます。

## 不法投棄されにくい環境をつくりましょう

自分が所有する、または管理する土地にごみを捨てられてしまった場合は、その土地の所有者・管理者がごみを処分しなければいけません。

不法投棄現場をそのままにしておくと、さらなる不法投棄やポイ捨てにつながります。

不法投棄を発見次第、早めに撤去・通報などの対応をお願いします。また、不法投棄をされにくい環境を作るため、見回りや草刈り・剪定などを定期的に行い、見通しの良いきれいな状態を維持すること、入り口や周囲にロープを張ったり、柵を作るなどの対策を行うことも不法投棄防止には効果的です。



▲不法投棄された現場

## 市で実施している不法投棄対策

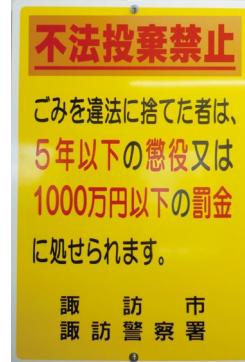
### 不法投棄パトロール

毎週、不法投棄がされやすい地域でのパトロールを実施しています。



### 不法投棄禁止看板・ポイ捨て防止のぼり旗の無償配布

環境課は、「不法投棄禁止看板」と「ポイ捨て防止のぼり旗」を作製し、希望する人に無償で配布しています。



不法投棄禁止看板



ポイ捨て防止のぼり旗

## 不法投棄を見つけたらご連絡ください

不法投棄が行われている、または不法投棄をしようとしているところを発見した場合は、右記連絡先へご連絡ください。

また、通報時には、日時、場所、不法投棄をしている人の性別、人数、車両の車種・ナンバー・色、捨てている物などをお伝えください。

### 連絡先

- 諏訪警察署 57-0110
- 市環境課 52-4141(内線215)

不法投棄を減らすには、一人一人の心掛けが大切です。  
ルールを守って、暮らしやすい環境を未来へ引き継ぎましょう。

# 水害・土砂災害に備える



6月は、土砂災害の防止と被害の軽減を目的とした「土砂災害防止月間」です。洪水や土砂災害の発生を想定して、日ごろの備えを確認しましょう。

## 1 | 諏訪市マルチハザードマップを確認

諏訪市マルチハザードマップには、災害発生時に適切な避難行動や避難生活ができるように、防災情報や災害発生の恐れがある場所などを掲載しています。危機管理室(市役所3階)で配布しているほか、市ホームページや諏訪市公開型地理情報システム「すわなび」(地図部分のみ)で見ることができます。



**自宅や通勤・通学先、移動経路など生活圏の災害危険度を確認**

- 土砂災害の危険区域は、土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)や土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に指定。
- 洪水の浸水想定区域と想定される水深の確認。

**非常持出品・非常用備蓄品(ハザードマップ11ページ)の準備・点検**

- 非常用持出品は最低3日分、非常用備蓄品は最低7日分を用意する。
- 非常食は、消費期限前に定期的に食べて新しい物に入れ替える。
- 定期的に数や品質の状態を確認する。
- 乳幼児用品は、月齢に合わせて隨時更新する。

**避難所(ハザードマップ89、90ページ)となる施設の確認**

- 一次避難所…原則、各自治会の判断で開設します。気象状況や地理的環境、家庭の状況で早めに避難する場合は、一次避難所への避難も検討しましょう。自主防災組織を対象に、一次避難所で使用する防災資機材の購入を補助する「地域防災力向上支援事業」があります。詳しくは、広報すわ令和6年5月号、市ホームページをご確認ください。

- 広域避難所…市が指定し、避難情報発令時に開設。

諏訪市公開型地理情報システム  
「すわなび」はこちちら



## 2 | 避難情報の発令を見逃さない

市は、市民のみなさんの生命・財産などを守るために、今後の降雨の予想、警報や土砂災害の危険度、水位周知河川(諏訪湖、宮川、上川)の水位、土砂災害の前兆に基づき、深夜や未明でも避難指示などを発令する場合があります。

## 3 | 情報を得る

避難の目安として、危険がどのくらい迫っているかを確認するさまざまな手段を知っておきましょう。

▶ 気象庁ホームページ キキクル

大雨や洪水による災害の危険がどのくらい迫っているかを、地図上で視覚的に確認できます。



▶ すわそらサイト(諏訪市防災気象情報システム)

雨雲の動きや市内の雨量、河川水位、土砂災害の危険性、河川カメラの映像などを確認できます。



▶ 信州防災アプリ(長野県提供)

現在の危険度の把握や河川の状況、避難先の情報を検索できます。また、災害が迫ったときに自分がとる行動を時系列にまとめる「マイ・タイムライン」の作成機能があります。



▶ 緊急速報メール(エリアメール)

諏訪市内にいる全ての人の携帯電話端末などに、市が発表する災害・避難情報を一斉配信します。※携帯電話各社で名称が異なります。

▶ 防災行政無線放送「広報すわ」

気象警報や避難情報などの情報を、屋外スピーカーで放送しています。聞き取れなかった場合は、以下の方法で内容を確認できます。

■ フリーアクセス ☎ 0120-68-8404

通話料無料で、電話で放送を確認できます。

■ 防災メールサービス

防災無線と同じ内容のほか、気象警報発令時や地震発生時に、即時メール配信をしています。右のQRコードを読み取るか、送信用アドレス(bousai.suwa-city@raiden.ktaiwork.jp)に空メールを送り、返信メールに従って登録してください。

■ 市公式LINEアカウント

LINEアプリをダウンロード後、右のQRコードを読み取って友だち登録をします。市のさまざまな情報も発信しています。





# 諏訪市AIオンデマンド交通の愛称決定

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 289)

## 愛称 チョイソコ かりんちゃん

愛称は市役所職員に公募し、109の候補から選定しました。『チョイソコ』のシステムを導入することと、諏訪市のコミュニティバスは「かりんちゃん」という愛称で親しまれていることを踏まえ、「チョイソコ かりんちゃん」と決定しました。



▲車両デザインはイメージです。今後デザインが変更になる場合があります。

### ① チョイソコとは?

『チョイソコ』は、「チョイとソコまでごいっしょに」をコンセプトにAI配車システムを用いて、みなさんの外出促進に貢献する乗合型デマンド交通(バス)です。

### ② コミュニティバスとの違いは?

『チョイソコ かりんちゃん』は利用者の依頼があったときだけ走行する乗合型デマンド交通です。依頼に合わせて市内全ての停留所のうち、乗りたい停留所から行きたい停留所まで効率よく移動することができます。

※広報すわ8月号にAIオンデマンド交通の利用方法が分かるパンフレットと会員登録申込書を挟み込む予定ですので、詳しくはそちらをご覧ください。



~歯を見せて 笑える今を 未来にも~

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間

食事や会話を楽しんだり、よくかんだりすることで全身のバランスを整えたりするお口。口の中の健康は、体の健康に深く関わっています。この機会にオーラルフレイル(軽微な口の衰え)に対する意識を高め、いつまでも健康に過ごしましょう。



### 元気のもとは、お口から

歯の本数が減った、かみづらいことや飲み込みにくいことがある、滑舌が悪くなったり、口が乾いたり口臭が気になったりするといったことはありませんか?これらは、オーラルフレイルが原因かもしれません。オーラルフレイルが進行すると体全体の虚弱につながり、要介護認定のリスクが高まりますが、改善もできます。口腔機能は、「食べる」「唾液を出す」「話す」「笑う」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。

### オーラルフレイルを予防するために

- 食後の歯みがきに歯間ブラシやデンタルフロスを利用し、むし歯や歯周病を防ぎましょう
- 唇を突き出す、頬を膨らますなど、口周りの運動を習慣的に行いましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- オーラルフレイル予防講座に参加しましょう

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線 298)

### 口の中の健康を保ちましょう

口の中の健康は、体の健康に深く関わっています。

むし歯や歯周病をそのままにしておくと歯を失うだけでなく、糖尿病や心筋梗塞、誤嚥性肺炎など全身の病気の原因になるといわれています。むし歯のなり始めや歯周病は自覚症状がなく、自分で気付くことが難しい場合もあります。この機会に、口の中の健康に対する意識を高め、いつまでも健康に過ごしましょう。

#### ■市の取り組み

- オトナの歯科健康診査(対象: 令和6年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人) ※対象者には通知を郵送します。
- 妊婦歯科健康診査 ※妊娠届提出時に案内します。

### 口の健康を保つポイント

- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう
- 毎日、正しい歯みがきをしましょう
- 歯垢などの汚れを定期的に取り除きましょう

(問) 保健センター(内線 592)



# “食改”学習会に参加し、入会しませんか？

(申)・(問) 食改事務局(保健センター内) (内線591)

“食改”とは、食育ボランティア団体である「食生活改善推進協議会」の通称です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を見直し、元気で長生きのできるまちづくりをめざして活動をしています。

“食改”は、月に1回の自主学習会を開催しています。興味のある人は、ぜひ学習会にご参加ください。男性の参加も大歓迎です。

●日程、内容 全5回、下表のとおり ※6月、9月、10月、1月は調理実習を行います。

日程	内容	日程	内容
① 6/26(水)	バランス食でメタボ予防	④ 令和7年 1/22(水)	パッククッキングを作つてみよう！
② 9/20(金)	食べよう！野菜1日350g	⑤ 2/18(火)	健診結果で自分の体を知ろう！
③ 10/23(水)	ライフステージに合わせた健康料理		

●時間 午後1時～3時30分ごろ

●会場 カルチャーホームすわ

●対象 食生活や健康に興味のある20歳以上の市民

●定員 12人

●講師 市管理栄養士、保健師 ほか

●持ち物 ①～④…エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、

飲み物 ⑤…筆記用具、飲み物

●参加料 1,600円(400円×調理実習4回分)

●申し込み 6月14日(金)までに、電話で申し込んでください。

●その他 ○特定の回だけの受講はできません。 ○都合により、講座の内容を入れ替えたり変更したりする場合があります。 ○未就学児の託児はありません。



## 子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症) ワクチン接種のご案内

(問) 保健センター(内線591)

接種対象者には既に案内を送付済みです。接種を希望する人は医療機関へ予約し、接種を受けてください。転入した人で予診票やリーフレットが必要な場合は、保健センターにご連絡ください。

キャッチアップ接種は、**令和7年3月31日**で終了します。接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、接種を希望する場合は早めに検討してください。



### ■定期接種、キャッチアップ接種対象ワクチン

●ワクチンの種類 2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)、9価(シルガード9) ※ワクチンの種類によって接種回数、間隔が異なります。  
また、令和5年4月1日から9価(シルガード9)も定期接種(キャッチアップ接種含む)ワクチンの対象となりました。



### ■キャッチアップ接種

積極的な接種勧奨を差し控えていたことにより、接種の機会を逃した人へ公平な接種機会を確保するため、令和4年4月1日から公費(無料)で接種を受けることができます。すでに定期接種、任意接種を受けている人は、残りの回数分が対象です。

●対象 接種時点で諏訪市に住民票がある平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子

●接種期限 令和7年3月31日

●費用 無料(公費負担)

### ■定期接種

●対象 中学1年生～高校1年生相当の女子  
●費用 無料(公費負担)

### ■過去に子宮頸がんワクチンを接種した人への助成

子宮頸がんワクチンの接種を自費(任意接種)で受けた人に対する接種費用の助成は令和7年3月31日までです。申請が必要になりますので、右のQRコードから対象となる接種、申請方法を確認するか、保健センターまでお問い合わせください。



▲接種実施医療機関について  
(諏訪市)



▲過去に子宮頸がんワクチンを接種した人への助成について(諏訪市)



▲子宮頸がんワクチンについて(厚生労働省)



## かりんちゃんねる チャンネル番号の変更

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線361)

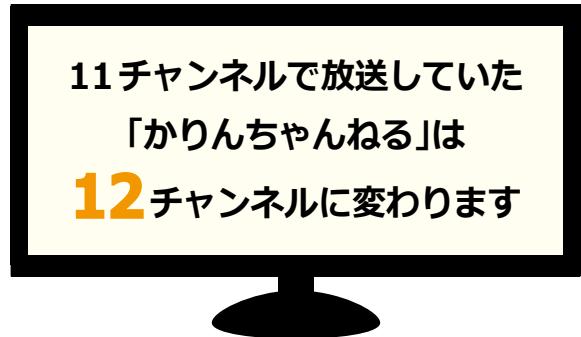
6/3  
から!

市は、LCVのテレビ11チャンネル「かりんちゃんねる」で、市のお知らせ・イベントなどの文字情報や、議会開催時には市議会生中継を放送しています。

LCVで運営している自主放送チャンネルの再編に伴い、「かりんちゃんねる」のチャンネル番号が変わります。

### ●変更日 6月3日(月)

※午前0時～6時はチャンネルの切り替え作業を行うため、「かりんちゃんねる」の放送が停止します。



## 諏訪市音声サービス「きけるよ！」

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

諏訪市音声サービス「きけるよ！」は、市から発信する情報を音声で聞くことができるサービスです。視覚障がい者、高齢者、外国人を含む全ての人が、市から発信する情報を受け取りやすくなります。今後、市役所などの窓口での説明資料や、さまざまなお知らせにおける音声サービスの活用を順次拡大し、より伝わりやすく情報を発信していきます。

諏訪市音声サービス「きけるよ！」マークを目印に、QRコードを読み取ってご利用ください。

### ♪ 音声の再生方法

1

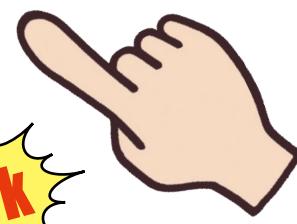
#### 諏訪市音声サービス「きけるよ！」

マークの横にあるQRコードをスマートフォンやタブレット端末のカメラで読み取ります。※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



2

再生画面が表示されたら**再生ボタン**を押してください。



再生画面では、話す速度をゆっくりにしたり、速くしたりすることや、声の種類を選択することができます。聞き取りやすい音声を選択してご利用ください。



## 本物の資料に触れて、歴史を再発見しませんか 『諏訪史』関連調査の協力者募集

市博物館で所蔵する『諏訪史』(諏訪教育会刊行の諏訪郡史)に掲載されている土器・石器、古文書などの現状や、当時撮影された写真原板の詳細を調べるためのボランティアを募集します。詳しくは、市博物館ホームページをご覧ください。

●日時、会場 初回(説明会)… 6月23日(日) 午前10時から 市博物館 ※以降は随時開催

●対象、定員 どなたでも結構です。 10人程度

●参加料 無料

●申し込み 事前に、窓口か電話、ながの電子申請またはEメールで申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 市博物館 52-7080、Eメール suwamu@city.suwa.lg.jp

みんなの意見をお聞かせください



## 市政懇談会「ゆかり市長とまちかどトーク」を開催します

●日時、会場 下表のとおり

日程	時間	会場
6月21日(金)		豊田公民館
6月25日(火)		湖南公民館
7月8日(月)	午後7時~8時30分	四賀公民館
7月12日(金)		中洲公民館
7月24日(水)	午前10時~11時30分 午後7時~8時30分	文化センター

●対象 どなたでも結構です。

●内容 ○令和6年度の主要事業…①災害に強いまちづくり、②子育て支援・教育が充実したまち、③くらしに配慮した新しいまちづくり ※主要事業に関する質問を事前に受け付けます。ながの電子申請から申し込んでください。 ○フリーテーマでの意見交換



▲電子申請

●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

●その他 ○7月24日(水)は、要約筆記を行います。 ○7月24日(水)午前のみ、託児サービス(対象: 6か月~小学校就学前の子ども)があります。託児を希望する人は、6月14日(金)までに電話で申し込んでください。 ○7月24日(水)は、市公式YouTubeチャンネルでオンラインによる配信(視聴のみ)を予定しています。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線324、325)



▲QRコード



## お好きな講座を受講してください 令和6年度親子向け講座

どの講座でも、どの会場でも、1講座から選ぶことができ、お子さん一人一人の興味に応じて参加することができます。

●日程、内容 科学、工作、料理、美術、音楽など、6月~8月に開催する講座について募集します。詳しくは、各公民館に置いてあるチラシまたは市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

●会場 市公民館、豊田公民館、四賀公民館、中洲公民館、湖南公民館 ほか

●対象 市内在住、在学の小・中学生とその保護者 ※詳しくは、講座ごとにご確認ください。

●申し込み 6月3日(月)~19日(水)に、各公民館の窓口か電話または市ホームページ内のながの電子申請で申し込んでください。

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



## 男女共同参画社会をめざして ともに生きる諏訪市民 大会映画上映会

入場  
無料

男女共同参画を考える機会として、映画「怪物」を上映します。



映画「怪物」

これえだ ひろ かず  
監督 是枝裕和

©2023「怪物」製作委員会

●日程 6月30日(日)

●時間 午後1時30分開演(開場: 午後0時30分)

●会場 文化センター

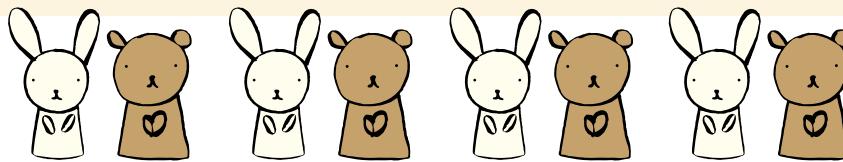
●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 800人 ※定員に達した場合は、入場できないことがあります。

●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

●その他 ○託児サービス(対象: 6か月~小学校就学前の子ども)があります。託児を希望する人は、6月21日(金)までに電話で申し込んでください(定員5人、先着順)。 ○文化センター裏の駐車場が満車の場合は、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)をご利用ください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



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)

諏訪市での子育てを応援する

### 「あゆステBOOK」(2024年度版)をお届けします

「あゆステBOOK」は、これから子育てをする人や子育て中の人を応援するための冊子です。

妊娠・出産期から子どもの学齢期まで、安心して子育てができるように、利用できる制度や公共施設、総合窓口などの情報を幅広く掲載しています(掲載している情報は、令和6年4月現在のものです)。

市内で子育てをするみなさんにお届けしますので、ぜひ子育てや毎日の暮らしの中でお役立てください。

お手元に届かず「あゆステBOOK」を希望する場合は、すわ☆あゆみステーションまでお問い合わせください。



#### 電子書籍版「あゆステBOOK」も！

スマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードすることで、「いつでも」「どこでも」ご覧になります。



## 児童センターイベント

### ピックアップ

#### 【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)

#### 中学生とのふれあいイベント「ドキドキだっこ」

- 日程 ①7月2日(火)、9月3日(火) ②7月3日(水)、9月4日(水) ③7月4日(木)、9月5日(木)
- 時間 午前10時~11時
- 対象 0歳~3歳の子どもとその保護者
- 定員 ①~③、各20組程度
- 申し込み 受け付け中です。①~③のうち希望する日程を選び、申し込んでください。



#### らくらくクッキング

- 日時 6月22日(土) 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 簡単ピザ、ひとつちティラミス
- 参加料 1組500円 ※当日集金
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み 6月14日(金)までに申し込んでください。

#### 救急法講座「消防署職員による乳幼児の応急処置講座」

- 日程 6月28日(金)
- 時間 午前10時~11時
- 対象 0歳~3歳の子どもとその保護者
- 定員 16人(先着順)
- 申し込み 6月1日(土)~26日(水)に申し込んでください。

#### ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

リトミック、ベビーダンス、もぐもぐごっくん、親子で柳沢運動プログラムなど詳しい内容は、児童センターホームページをご覧いただくなか、お問い合わせください。



<児童センターHP>

# ＼ ぬの家の／ すこやか ひふ

★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん  
★応募方法…ながの電子申請(ページ下部QRコード)またはメール、郵送でご応募ください。  
★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



みや がわ きよみ  
宮川京茉ちゃん  
(2歳0か月)  
お誕生日おめでとう！  
パパもママもずーっと  
だいすきだよ！

わたなべ そう  
渡邊蒼ちゃん  
(2歳0か月)  
2歳おめでとう！  
これからも  
沢山遊ぼうね！



はな おか あゆむ  
花岡歩ちゃん  
(1歳10か月)  
たくさんいっしょに  
あそぼうね！

【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



▲電子申請

## 問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(市役所4階・保健センター)

妊産婦のみなさんや0歳から18歳までの子どもとその家庭が安心して生活・子育てができるよう支援を行う総合相談窓口です。それぞれの家庭の状況に応じた支援を切れ目なく行います。お気軽にご相談ください。

【困りごとや悩みごとの相談】

☎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……………☎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

(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	6月28日(金)	令和6年2月生まれ
10か月児健診	6月25日(火)	令和5年8月生まれ
1歳6か月児健診	6月5日(水)	令和4年11月生まれ
3歳児健診	6月6日(木)	令和3年5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 6月20日(木) ●対象 令和4年5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

●日時 6月27日(木) 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) ※3日前までに申し込み

●日時 6月18日(火) 午後1時30分～3時

●持ち物 バスタオル

### ☆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。

すわ★あゆみステーション  
子育て応援サイト

Suwa ★ Ayumi Station



<QRコード>



Health &amp; Happy Life

みんなの

健康リレー

今月は

保育園栄養士おすすめ！



ヘルシー レシピ



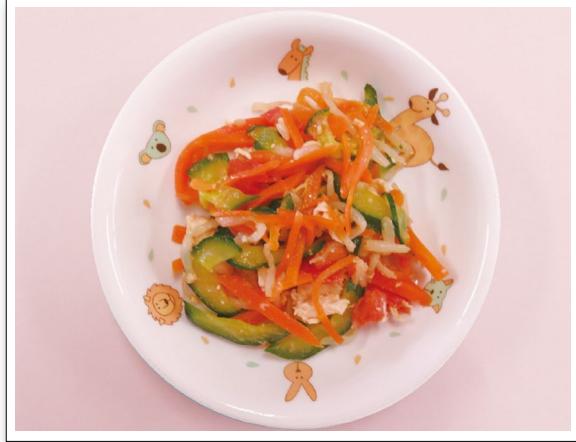
問 こども課保育係(内線447)

## バンバンジーサラダ

### ■材料<おとな4人分>

・鶏ささみ…60g	・酢…小さじ2
・モヤシ…120g	・味噌…大さじ1
・キュウリ…120g(中1本)	・濃口しょうゆ…小さじ1/2
・ニンジン…100g(中1本)	・砂糖…大さじ1/2
・トマト…60g(小1個)	・ごま油…小さじ1

A



### ■作り方

- ①鶏ささみはゆで、細かくほぐしておく。
- ②モヤシは食べやすい大きさ、キュウリは細切り、ニンジンは千切りにする。
- ③②をゆで、水で冷やし、水気を切る。
- ④トマトは1.5cm角に切る。
- ⑤Aを合わせ、①、③、④とあえる。

### — 1人分の栄養価 —

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	1.4	g
塩分	0.7	g

### POINT

市販のサラダチキンを使って簡単に作れます。ささみが入ることで、タンパク質が取れるサラダです。

## 今月の休日当番医・薬局(6月、7月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
6	2日(日)	こいけこどもクリニック☎75-5047	池田歯科医院☎52-0177	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	9日(日)	あるがクリニック☎78-1235	こいけ歯科・矯正歯科☎72-0258	あおぞら薬局☎54-5151
	16日(日)	湖南関医院☎58-1680	伊藤歯科医院☎52-1890	ふたば湖南薬局☎75-1458
	23日(日)	柳沢医院☎52-0159	今井歯科医院☎82-3066	エイコー堂原田薬局☎58-8040
	30日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック☎75-5800	正田歯科クリニック☎54-2575	モリキ諏訪城南薬局☎78-8652
7	7日(日)	こうのハートクリニック☎78-5810	どんぐり歯科医院☎72-6300	共創未来クローバー薬局☎78-6126

■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。

## 子どもの夜間のけが・急病のときの相談先

☎ #8000 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は☎026-235-1818 ○受付時間 毎日：午後7時～翌日午前8時



詳しくはこちら

## 救急車を呼ぶか迷うときの相談先

☎ #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



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

### ■ミニギャラリー展「中央道発掘から半世紀」

中央自動車道建設に先立つ市内の発掘調査は、1973年から1975年にかけて行われました。本展では、特に炭化種子塊が発見された荒神山遺跡70号住居跡を中心に、出土品を展示します。



▲炭化種子塊

●日程 6月1日(土)~7月15日(月・祝)

### イベント

#### ■おおむかし何でも相談室

諫訪の歴史や考古学についての質問に答えます。古文書の解読のお手伝いもします。

●日程 6月30日(日)

●時間 午後1時~3時(随時)

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)… 6月2日(日) ●屋外50mプールオープン… 6月14日(金) ●高体連中南信水泳大会… 6月15日(土) ●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)… 6月16日(日) ●すわっこランド記録会… 6月16日(日) ●中体連中南信水泳大会… 6月23日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)… 6月26日(水)



## 図書館だより

市図書館 52-0429



休館日…毎週月曜日、

6月28日(金)

信州風樹文庫 58-1814



休館日…毎週月曜日、

6月28日(金)

### おすすめの図書

#### ■まちかどガードパイプ図鑑

岡元 大著(創元社)

街角にある、さまざまな色や模様をしたガードパイプを紹介します。



#### ■地図を描こう！

市川 力 発行(岩波書店)

子どもたちが手作りの地図を作ります。面白い発見がたくさんある本です。



開館時間

○市博物館、市美術館、原田泰治美術館

午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)



市美術館

52-1217



【休館日】毎週月曜日

#### ■特集展示「山崎豊三ー塑造の界隈ー」同時開催収蔵作品展「彫刻と複製」

安曇野市在住の彫刻家・山崎豊三さんを紹介します。また同時開催として、収蔵作品展を開催します。荻原碌山『小児の首』を起点として、彫刻作品を紹介します。

●期間 開催中~(7月7日(日))

◀山崎豊三作品  
「葦 no20」(右)

「葦 no21」(左)

※撮影:MGMフォーラムサービス

### イベント

#### ■学芸員によるギャラリートーク

●日程 6月15日(土)

●時間 午後2時~2時30分



原田泰治美術館

54-1881



【休館日】毎週月曜日

#### ■原田泰治が描く「美しい日本の童謡・唱歌展」

●期間 開催中(~9月29日(日))

#### ■ハンカチと布の3Dアート展~花に誘われて~

●期間 開催中(~6月23日(日))

### イベント

#### ■「ハンカチと布の3Dアート」ワークショップ

布地を切り抜き、複数枚重ねて立体的な花の額作品(サイズ: 12cm×12cm)を制作します。



●日時 6月8日(土) 午後1時~3時

●定員 10人(先着順)

●参加料 2,000円 ※材料費、入館料を含みます。

●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

### 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 6月15日(土)、16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 6月16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(乳幼児向け)

●日程 6月5日(水)、12日(水)、19日(水)

●時間 午前11時~11時30分

##### ■おはなししかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 6月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)

●時間 午前11時~11時30分

## i 6月定例教育委員会

- 日時 6月21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 国民年金保険料免除期間 がある人に追納のお勧め

国民年金保険料の納付期間内に、免除や学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受給額が少なくなります。これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます(3年度目以降は、保険料に加算額が上乗せされます)。追納を希望する人は、岡谷年金事務所または市民課⑤番窓口(市役所1階)で申し込んでください。

- 持ち物 基礎年金番号か個人番号(マイナンバー)が分かる物、本人確認書類(運転免許証などの顔写真付きの物は1点、保険証などの顔写真がない物は2点)
- (申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

## i 迷惑電話防止機器購入 補助金をご利用ください

市は、迷惑電話防止機器購入費の一部を補助します。

- 対象機器 固定電話機に取り付ける特殊詐欺抑止装置または当該特殊詐欺抑止装置と同等の機能を有する固定電話機本体 ※留守番電話機能のみの固定電話機は、対象外です。
- 対象者 市内に住所を有する満65歳以上で、対象機器を市内の居宅に設置する人 ※1世帯につき1台まで。
- 補助金額 購入金額(税込み)の2分の1以内で、上限5千円(100円未満は切り捨て) ※台数に限りがあります。
- 持ち物 印鑑(認め印も可)、領収書の写し(品目・金額・購入先が明確な物)、振込先が分かる物(預金通帳など)、機器の仕様が分かる書類(機器のカタログ・パンフレットなど)
- 申し込み 対象機器を購入後、申請書に必要事項を記入の上、市民課市民窓口係(市役所1階)に提出してください。 ※申請書は、市ホームページから取得できるほか、市民窓口にあります。

(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

## i 令和6年度の年金振込 通知書を送付します

年金額は、法定額に毎年度定められる改定率を掛けて算出されます。改定後の年金額について記載された年金額改定通知と年金振込通知を合わせた通知書を6月上旬に送付します。この通知書は、6月～令和7年4月の間に支給する年金額などをお知らせするものです。大切に保管してください。

(問) 岡谷年金事務所☎23-3661

## i おいでなして フードドライブ諏訪

フードドライブは、家庭で余っている食料品を持ち寄って、生活に困窮する家庭や福祉団体などに寄附をする活動です。みなさんのご協力をお願いします。

- 日程 6月21日(金)
- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 市役所1階ロビー
- 対象品 ①次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、カップ麺、調味料、1ヶ月以内に精米したお米 ○常温保存ができる物 ○賞味期限が明記され、期限まで2ヶ月以上ある物 ○未開封で包装が破損していない物 ○生鮮食品以外の物 ②生理用品、紙おむつ

(問) まいさぽ諏訪市(内線237)

## i 児童手当の受給資格を 喪失した人の再申請

次のいずれかに該当する人は、認定請求書の提出が必要です。

### ■認定請求書の提出が必要な人

- 主たる生計維持者の所得が所得上限限度額以上になったため、児童手当の受給資格を喪失した人のうち、その後の所得が所得上限限度額を下回った人
- 主たる生計維持者の所得が所得上限限度額以上のため認定されず、令和5年6月分以降の児童手当が支給されていない人のうち、その後の所得が所得上限限度額を下回った人

※市民税・県民税税額決定通知書などにより、所得上限限度額を下回ることになった事実を知った日の翌日から15日以内に申請した場合は、6月分から手当の支給を開始します。申請が遅れた場合は、申請した月の翌月分から手当の支給を開始します。

(問) 市民課市民窓口係(内線119)

## i お知らせ

### i 並木DEコンサート♪

- 日程 6月15日(土) ※雨天中止
- 時間 ○アフタヌーンコンサート“音の庭”…午後3時30分から ○並木DEコンサート(出演:内田歌穂さん)…午後6時～7時
- 会場 柳並公園(並木通り)
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井)☎58-5687

### i 児童手当現況届が 必要な場合があります

次のいずれかに該当する人は、児童手当現況届の提出が必要です。

### ■現況届の提出が必要な人

- 配偶者からの暴力(DV)などにより、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している人 ○支給要件児童の戸籍がない人 ○離婚協議中で配偶者と別居している人 ○その他、諏訪市から提出の案内があった人
- ※該当する人には、6月中に現況届を送付しますので、期日までに提出してください。期日までに提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

(問) 市民課市民窓口係(内線119)



### 消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ!

副業を始めるはずが残ったのは借金!

副業サイトを見たことをきっかけに、スマートフォンができる副業を始めるときに高額なサポート契約を勧誘され、遠隔操作アプリで画面共有し、消費者金融から高額な借り入れをさせて代金を支払わせるが、実際にはもうからず借金のみ残ったという相談が、20代の女性を中心に全国的に寄せられています。「簡単・確実・楽に稼げる・募集枠に限りがある・みんな借りている・元が取れる」の言葉は要注意!個人情報が筒抜けになり、意図しない遠隔操作をされるリスクがあります。安易に画面共有を許可してはいけません。

### ■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 サンデーリサイクルを実施します**

- 日時 6月2日(日) 午前10時～正午
- 会場 西友城南店
- 対象品 ○カン類(アルミ缶・スチール缶・カセットボンベ) ○ペットボトル ○その他のプラスチック ○廃食油 ○リターナブルビン(ビールビン・一升ビン) ○インクカートリッジ ○携帯電話、スマートフォン、タブレット端末 ○ その他の紙、紙パック
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**i ぎんがまつり・なつ2024(市図書館)**

大型絵本やパネルシアターなどが盛りだくさんのスペシャルなおはなし会です。

- 日程 7月7日(日)
- 時間 午前11時～11時40分
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- 対象 0歳～小学校低学年の子どもとその保護者
- 定員 70人
- 申し込み 6月18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 令和5年度情報公開等の実施状況**

- 諏訪市情報公開条例第5条の規定による公開請求(4件) ※公開4件
- 請求内容…建設リサイクル法に関する書類
- 諏訪市個人情報の保護に関する法律施行細則の規定による請求(26件)
- 請求内容…外部提供
- ※情報公開・個人情報保護審査会への諮問件数…1件
- (問) 総務課情報公開室(内線331)

**i 市図書館で古紙回収イベントを実施します**

- 日時 6月8日(土) 午前10時～正午
- 会場 市図書館1階入り口横
- 交換単位 ○その他の紙10kg…トイレットペーパー1個 ○紙パック(1ℓ)10枚…トイレットペーパー1個 ※紙パック200mlは1/5枚、500mlの紙パックは1/2枚に換算します。
- その他 6月1日(土)～27日(木)に、市図書館で環境に関する書籍の展示・貸し出しを行います。なお、交換品のトイレットペーパーの展示を6月8日(土)まで行います。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**i 男女共同参画社会の実現に向けて「男女共同参画週間」**

6月23日～29日の「男女共同参画週間」に合わせ、パネル展示を行います。

- 開催日程 6月22日(土)～7月1日(月) ※火曜日を除く
- 時間 午前9時～午後9時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)

**i 6月と7月に機密文書を無料で回収します**

- 日程 ①6月19日(水) ②7月17日(水)
- 時間 午前9時～10時(予定)
- 回収場所 諏訪湖イベントホール(旧東洋バルヴ跡地)
- 対象 市内事業所、在住者
- 申し込み ①は6月5日(水)、②は7月3日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込んでください。  ▲電子申請
- その他 溶解証明書は発行されません。申し込みの際に当日の搬入量を確認します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**i 住民基本台帳の閲覧状況の公表(令和5年4月1日～令和6年3月31日)**

「住民基本台帳法」、「諏訪市住民基本台帳の閲覧に関する事務取扱要綱」などの規定に基づき、当市の閲覧の取り扱い実績について、以下のとおり公表します。

**■個人または法人による閲覧**

氏名(法人名、代表者名)	利用目的の概要(委託者)	閲覧年月日	閲覧範囲
(一社)新情報センター 事務局長 山本恭久	家計消費状況調査(総務省統計局)	R5.6.6	高島四丁目、上川二丁目 H19年4月1日生まれまでの16歳以上の男女50人
	消費者意識基本調査(消費者庁)	R5.9.26	大字中洲3886番地～ H20年10月31日生まれまでの15歳以上の日本人男女25人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R5.9.26	上川二丁目、城南二丁目、湖岸通り三～四丁目 H19年4月1日生まれまでの16歳以上の男女100人
	高齢社会対策総合調査(内閣府)	R5.10.20	大字中洲2876番地～ S33年10月1日生まれまでの65歳以上の男女20人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R6.2.2	湖岸通り五丁目、大手一～二丁目、高島一丁目 H20年4月1日生まれまでの令和6年4月2日現在16歳以上の男女50人
(一社)中央調査社 会長 境克彦	食料・農業・農村の役割に関する世論調査(内閣府大臣官房)	R5.7.26	諏訪一丁目2番、大手一丁目4～6・11～21番 H17年8月31日生まれまでの満18歳以上の日本人男女15人
(株)サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤土朗	孤独・孤立の実態把握のための全国調査(内閣官房)	R5.9.8	大字四賀 H19年11月30日生まれまでの16歳以上の男女50人

(問) 市民課市民係(内線112、113)

**i** 起業に関する講演会＆整理グッズ手作り体験会

起業への関心や理解を深めるための講演会と整理グッズ手作り体験会を開催します。

- 日程 6月30日(日)
- 時間 午後1時30分～3時(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
- 定員 24人(先着順)
- 内容 ○前半…講演会「シニア世代のプチ起業～マイペース開業で片づけのプロに～」 ○後半…手作り体験会「Wクリップでお家が整う！？一緒に作ろうWaすれなクリップ®」
- 講師 うえむら智子氏(CUBE代表)

- 申し込み QRコード  
を読み取り申し込み  
フォームから、または  
は電話かEメールで  
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

**i** 6月1日～7日は水道週間

「たいせつに みずはみんなの たからもの」をスローガンに水道週間を実施します。

## ■水は限りある資源

諒訪市には水源が28箇所あり、湧水と地下水を水道水にして供給しています。湧水とは、山に降った雨水が、地下を通って集まった水のことです。土の層を通るときに、ゴミが取り除かれてきれいな水になります。地下水は、大きくて深い井戸からポンプを使ってくみ上げた水です。どちらも水質が良好ですので、消毒のみで飲み水にすることができます。他地域と比べると水資源に恵まれている諒訪市ですが、気候変動や自然環境の悪化によって湧水量が減ってしまったり、水質が悪くなると、水道水に適さない水になってしまう可能性があります。きれいでおいしい水を飲めるように、環境保全にご協力ください。

また、災害などで水源の施設や配水管が壊れてしまうと、水道水の供給ができなくなってしまう恐れがあります。これから先も水道水を供給できるように、水道局は水道施設および管路の計画的な更新、水源の適切な維持管理を進めていきます。

(問) 水道局施設課上水道係(内線762)

**i** 給付金の手続きはお済みですか？

## ■物価高騰対応重点支援給付金

令和5年度住民税均等割のみ課税(所得割非課税)世帯には、4月下旬から5月上旬にかけて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、7月1日(月)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。

(申)・(問) 社会福祉課社会係給付金担当(内線550、551)

**i** 統計グラフ講習会を開催します

- 日程 7月6日(土)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 市公民館講堂(3階)
- 対象 市内在学の小・中学生 ※小学生は、保護者の同伴が必要です。
- 定員 15人(先着順)
- 講師 武居厚郎先生、高津文宏先生
- 申し込み 6月3日(月)～24日(月)に、ながの電子申請で申し込んでください。▲電子申請
- (申)・(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

**i** 5月31日～6月6日は禁煙週間

「たばこの健康影響を知ろう！～たばことCOPDの関係性～」をテーマに禁煙週間を実施します。禁煙を考える際、たばこの誘惑に耐えられるか不安になることはありませんか？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。禁煙ができないのは自分の意志が弱いからではありません。禁煙外来を受診し、カウンセリングを受けて服薬すると、禁煙成功率が2～3倍高まるといわれています。医師にニコチン依存症と診断された場合は、禁煙外来の保険治療対象になります。

市は、治療費の自己負担分の3分の2以内の額を助成しています(禁煙チャレンジ事業)。この機会に禁煙に取り組んでみませんか？

※禁煙チャレンジ事業について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▲QRコード

(問) 保健センター(内線592)

**i** すわ市議会だより第96号のおわびと訂正

令和6年5月1日発行の「すわ市議会だより第96号」の13ページの表の記載に誤りがありました。市長の手取り退職金額の欄の「約1,250円」は誤りで、正しくは「約1,250万円」です。市ホームページと市公式LINEに掲載しているすわ市議会だよりは修正したものを掲載しています。ご迷惑をおかけし、おわび申し上げます。

(問) 議会だより編集委員会(内線537)

**i** 災害時要援護者リスト登録のご案内

市は、「災害時要援護者リスト」を作成し、要援護者支援に備えています。リストへの登録対象者には、6月上旬に案内を郵送します。登録を希望する人は、「要援護者登録台帳」を地区担当民生委員へ提出してください。

- 対象者 災害時要援護者リストに未登録の在宅生活者で、次のいずれかに当てはまる人 ○高齢者(要介護2～5) ○重度障がい者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳、精神保健福祉手帳1・2級)
- (問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232)

**i** 後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

●期間 7月1日(月)～12月30日(月)(医療機関の休診日を除く)

- 対象 ○昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ○昭和19年4月1日～昭和23年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経験があり、令和5年度に歯科の受診をしていない人 ○昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの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す。

- 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、直接申し込みください。

- 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

## 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。

●日時 6月26日(水) 午前10時～午後5時15分 ※1人最大半日程度

●対象 事業主、事業の後継者

●申し込み 開催日の1週間前までに、電話で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) 商工課(内線432)



▲QRコード

## 講 座

### ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」養成講座

●日程 7月25日(木)、8月1日(木)、8日(木)、22日(木)、29日(木)

●時間 午前9時30分～午後4時30分

●会場 ふれあいの家

●申し込み 7月16日(火)までに、電話かファックスで申し込んでください。

(申)・(問) NPO法人すわ子ども文化ステーション ☎・FAX 58-3494

### 2024年度 のんびり広場

●日時 6月～令和7年3月の毎週木曜日 午前10時～11時20分

●対象 0歳～3歳の子どもとその保護者

●申し込み 事前に、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

### 男女で担う生活サポート講座 「子育て・孫育て講座」

●日時、会場 7月17日(水) 午後1時30分～3時 市公民館視聴覚室

●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 50人(先着順)

●内容 発達特性について

●申し込み 6月17日(月)～7月8日(月)に電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込みを。

●その他 託児が利用できます(先着5名)。

(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



### 放送大学で学びませんか 第2学期(10月入学生)

放送大学は、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。さまざまな目的の人が学んでいます。

●出願期間 6月10日(月)～9月10日(火)必着

※放送大学ホームページでも受け付けています。

(申)・(問) 放送大学長野学習センター ☎ 58-2332(月曜日、祝日を除く)



▲QRコード

## i 元気っ子広場

市内の全ての公立保育園を、毎月1回無料で開放しています。

●日程 6月12日(水)(初回) ※7月以降の開催予定日は、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

●時間 受け付け：午前9時45分から

●対象 入園前の子どもとその保護者

●持ち物 上履き、帽子、飲み物(お茶かさゆ)、着替え、タオル

(問) こども課保育係(内線446、443、447)

## i ゆかり市長の出張トーク

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。

●日程 8月8日(木)、11月21日(木)、令和7年1月28日(火)

●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、申込書を秘書広報課(市役所3階)に持参するか、ながの電子申請、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。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲QRコード

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



### 令和6年10月採用 任期付職員採用試験

令和6年10月採用の育休代替任期付職員(保育士)の願書受け付けを開始します。

●採用職種 保育士(育休代替任期付職員)

●受付期間 6月3日(月)～28日(金)

●試験内容 ○第一次試験…書類選考  
○第二次試験…面接試験(8月下旬予定)

●受験資格 昭和39年4月2日以降に生まれ、保育士資格を有する人

●その他 詳しくは、受験案内をご覧ください。受験案内は、市ホームページから取得できます。



▲QRコード

(申)・(問) 総務課職員係(内線334、335)



## 相 談



### 諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

●日時 6月22日(土) 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 公団、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)



### 諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

●日時 6月28日(金) 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)



## 募 集



### 上川アレチウリ駆除作業 ボランティア

●日程 6月15日(土) ※小雨決行

●時間 午前7時～8時30分

●作業場所 車橋から鷹野橋までの上川河川敷右岸の一部

●申し込み 6月11日(火)までに、ながの電子申請か電話で申し込んでください。詳しくは市ホームページをご覧いただか、お問い合わせください。



▲QRコード

(申)・(問) 環境課環境保全係(内線215)



## スポーツ



### レディース ソフトテニス教室

- 日程 7月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) 全5回
- 時間 午前9時～正午
- 会場 上川テニス場
- 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) 諏訪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  
(笠原)☎52-1923



### 南信地区レディース バドミントン大会

- 日時、会場 7月13日(土) 受け付け：午前8時30分から 市体育館
- 対象 ○南信地区在住の既婚女性  
○南信地区在住の30歳以上の女性
- 種目 個人戦・ダブルス A…上級、  
B…中級、C…初級・シニア(60歳  
以上のペア) ※シャトル持参
- 参加料 1チーム1,000円 ※当日  
集金
- 申し込み 7月5日(金)までに、E  
メールで申し込んでください。
- その他 大会中のけがは応急処置の  
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 Eメール  
suwashi.bad.asso@gmail.com

防災行政無線広報すわの確認方法	
■フリーダイヤル…☎	0120-68-8404(無料)
■防災メールサービス…	bousai.suwa-city@raiden.ktaiwork.jp に空メール を送り、返信メールに従って登録を。 (問) 危機管理室市民安全係(内線258)



### 健幸講座「もう放ってお いてくれ」

長年在宅医療に取り組み、高齢者に寄り添ってきた佐々木学さんのお話です。

- 日時、会場 6月19日(水) 午後1時30分～3時15分 文化センター
- 定員 50人(先着順)
- 申し込み 6月3日(月)～  
14日(金)に電話か直接窓口  
またはながの電子申請で申し込んでください。▲電子申請  
(申)・(問) 市公民館☎53-6219(土・日曜  
日、祝日を除く午前9時～午後5時)



### すわっチャオ子育て講座

- 親子であそぼう
  - 日時 ①7月1日(月)…七夕飾りを作つ  
チャオ～！ ②7月26日(金)…リズム  
でるんるん♪ 午前10時～11時
  - 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)
- 第2回子育て講座「指で描いてみよう☆パステルアート」
  - 日時 7月7日(日) 午前10時～正午
  - 対象 園児・小学生とその保護者
  - 定員 親子で20人(先着順)
  - 参加料 1セット1,000円 ※当日  
集金します。
- 第3回子育て講座「はじめてシアター☆はじめてコンサート」
  - 日程 7月20日(土)
  - 時間 午前10時30分～11時15分
  - 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 親子で40人(先着順)
- 【共通事項】
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 申し込み 事前に、直接窓口か電話  
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10時～午後7時)



### フレイル予防教室

- ①健康音動(おんどう)
  - 日時、会場 6月5日(水)…四賀公民館、11日(火)…豊田公民館、24日(月)…湯小路いきいき元気館 午後1時30分～2時30分
- ②健康柔らか体操教室
  - 日時、会場 6月7日(金)…大和ふれあい広場、14日(金)…とちの木ひろば、18日(火)…カルチャーホームすわ、21日(金)…湯小路いきいき元気館、28日(金)…なかよし広場 午後1時～2時15分
- ③健康カラオケサポーター養成講座～  
歌うことを楽しみましょう～
  - 日時、会場 6月19日(水) 午後1時30分～2時30分 四賀公民館
- ④オーラルフレイル(お口の衰え)予防  
講座～元気のもとは、お口から！～
  - 日時、会場 6月25日(火) 午後1時30分～3時 湯小路いきいき元気館
- ⑤すくなし料理教室(要申し込み)
  - 日時 7月25日(木) 午前10時～正午
  - 会場 カルチャーホームすわ
  - 定員 20人(先着順)
  - 参加料 700円 ※当日集金
  - 申し込み 6月4日(火)～7日(金)午後1時～4時に、電話で申し込んでください。
- (申) やまびこスケートの森☎24-5210
- ⑥あたまからだ元気教室(要申し込み)
  - 日程 8月5日～11月25日の祝日を除く月曜日(全12回)
  - 時間 午後2時30分～3時15分
  - 会場 すわっこランド
  - 申し込み 6月17日(月)～18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
- 【①～⑥共通】
  - (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)



▲QRコード

〈広告欄〉

## うちの子「結婚」 しないのかしら？

諦めずに仲人にご相談下さい



結婚相談所 まずはお気軽にご連絡下さい  
ムスベル ☎0263-88-7009

## 広告募集中

広告掲載を希望する人は、市ホームページをご覧いただけます。

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



▲QRコード

## 夏季市民テニス教室

### ①夏季市民テニス教室

●日時 6月13日(木)、20日(木)、27日(木)、7月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、8月1日(木)、8日(木)、22日(木) 全10回 午後7時15分～9時

●定員、参加料 30人(先着順) 6,000円 ※初回に集金します。

### ②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 6月13日(木)、20日(木)、24日(月)、27日(木)、7月4日(木)、11日(木)、

8月1日(木)、8日(木)、22日(木)、29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

●定員 前・後半各20人(先着順)

●参加料 5,000円 ※初回に集金します。

### ③中高年(35歳以上)のための夏季テニス教室(初級・中級クラス)

●日時 6月14日(金)、21日(金)、28日(金)、7月5日(金)、12日(金)、8月2日(金)、9日(金)、23日(金)、30日(金)、9月2日(月) 全10回 午前9時～11時

●定員 20人(先着順)

●参加料 6,000円 ※初回に集金します。

### 【①～③共通事項】

●会場 上川テニス場

●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 事前に、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。

●その他 傷害保険は、各自で加入してください。

(申)・(問) ①市テニス協会(細谷) ☎090-4831-1340、Eメール y.hosoya1326@gmail.com

②、③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 7月の相談日程

### 法律相談

【要予約】 7月18日(木) 13:00～17:00

※6月20日(木)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：館健輔弁護士

予約先：市民課市民窓口係(内線116)

### 交通事故相談

【要予約】 7月11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】 7月20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・家庭に関すること・女性相談 ☎

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

7月19日(金) 14:00～15:30

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

## オリエンテーリング大会

### ■市スポーツ祭オリエンテーリング大会

●日程 7月7日(日) ※雨天決行

●時間 ○受け付け…午前8時30分

○開会式…午前9時15分

●集合場所 霧ヶ峰スキー場リフト前  
駐車場のテント

●コース ファミリーの部(約2km)、  
一般の部(約4km)

●参加料 1人1,000円 ※当日集金

●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※グループ(2～4人)で申し込んでください。小学生のグループは、必ず成人を含めてください(当日の申し込みも可能です)。

●その他 地図、方位磁石などは主催者が用意します。

### ■霧ヶ峰ロゲイニング2024

ロゲイニングは、広大なフィールドに散らばる得点を、制限時間内にどれだけ獲得できるかを競う競技です。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 市オリエンテーリング協会  
(増澤) ☎090-1866-0613

## 休日水道温泉修理当番店 (6月、7月第一週)

6/1(土) 水道建設 ☎53-3965

6/2(日) 林組工業所 ☎58-1336

6/8(土) ヤジマ設備工業 ☎52-1777

6/9(日) 杉村設備 ☎52-4066

6/15(土) シガテクノス ☎52-5620

6/16(日) 諏訪管工業 ☎52-6314

6/22(土) 伸晃 ☎52-3382

6/23(日) 金子工務店 ☎53-3331

6/29(土) 丸三上田商店 ☎58-0171

6/30(日) 水道建設 ☎53-3965

7/6(土) 藤森土木建設 ☎52-1766

7/7(日) 原設備 ☎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7月1日(月)

市県民税(1期)

国民健康保険税(6月分)

介護保険料(普通徴収3期6月分)

# 外来生物の駆除にご協力ください

その2

## ■外来生物とは

外来生物とは、人間の活動によってほかの地域から持ち込まれ、本来その地域には生息・生育していなかった生き物(動物・植物)のことを言います。外来生物は繁殖力が非常に強いものが多く、いったん生息・生育してしまうと駆除するには多くの労力と長い時間が必要です。市内では、オオキンケイギク、アレチウリ、オオハンゴンソウの3種類の特定外来生物(植物)の生育が確認されています。自宅の敷地内などで見かけた場合は、駆除にご協力をお願いします。

### 特定外来生物 アレチウリ

- 分類 ウリ科、1年草
- 開花時期 8月～10月
- 生育場所 河川敷や畑地など
- 特徴 つる性の植物で、長さは数mから10数mになる。葉は、10cm～20cmほどの手の平状の五角形。茎との付け根がハート型にくぼんでいる。
- 駆除方法 できるだけ芽を出して間もない小さいうちに、抜き取りによる駆除を行う。駆除したものは現地で枯らし、燃やすごみとして処分する。



#### ●駆除の時期



★:駆除に効果的な時期

### 特定外来生物 オオハンゴンソウ

- 分類 キク科、多年草
- 開花時期 7月～10月
- 生育場所 道端や河川敷など
- 特徴 高さ50cm～3m程度。直径6cm～10cm程度のキクイモに似た黄色い花をつける。地中に地下茎が伸び、種子だけでなく地下茎からも繁殖する。
- 駆除方法 刈り取るだけでなく、地下茎も抜き取ることが効果的。駆除したものは現地で枯らし、燃やすごみとして処分する。



#### ●駆除の時期



★:駆除に効果的な時期

お問い合わせ：環境課環境保全係(内線215)

今号は、「すわじん」「ぐる～ぷ通信」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。

### 【募集】みんなの家の「みどりのカーテン」

暑い夏。日射しを植物で遮り、暑さを和らげるのが「みどりのカーテン」です。緑を感じることでリラックス効果も期待でき、誰でもできる脱炭素の取り組みです。



今年は「みんなの家の「みどりのカーテン」と題して、自宅や会社で行ったみどりのカーテンの状況を募集します。



▲QRコード

- 募集期間 6月1日(土)～9月30日(月)
- 申し込み 写真や感想などを、市ホームページ内のながの電子申請から応募するか、ゼロカーボンシティ推進室(市役所2階)へ持参して応募してください。
- 結果の公表 市役所1階ロビー、市ホームページ、駅前交流テラスすわっチャオなどで結果を公表します。
- 特典 応募していただいた人に、諏訪市環境配慮ノベリティ(粗品)を進呈します。

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

■広報すわ7月号の配布日は、6月28日(金)～7月2日(火)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。

今号の表紙にもなっている第2回諏訪市二十歳のつどいの取材に行ってきました。新緑が映え、澄み渡る青空の下、色鮮やかな振袖姿からスツツスタイルまで、様々な装いで会場を彩り、旧友や恩師との再会を喜ぶ笑顔や未来への希望に満ちた表情が印象的でした。とても素敵な空間で取材をさせていただき、ありがとうございました！(T)

編集後記