



特集

新技術・新製品開発を応援します
活躍しています！スポーツ推進委員

P2~3

P4

お知らせ

身近な生活公害	P5
10月から水道料金を改定します	P6
フレイルを防いで元気に過ごしましょう	P7
令和6年度市民満足度調査結果	P8
キッズケアルーム・スマイル紹介/「里親」を募集しています	P9
児童手当の改正	P10
まいさぼ諏訪市/高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン接種	P16

笑顔でスポーツ！

今号の表紙は、諏訪市スポーツ推進委員のみなさんです。スポーツ基本法に基づいて、市から委嘱を受けてスポーツや運動の楽しさを伝えるために活動しています。詳しくは、今号の4ページをご覧ください。

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。
市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を、100万円を上限に補助します。ここでは、令和5年度に採択した10の開発事例を紹介します。
(申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係 (内線 433)

シントク株式会社(中洲)

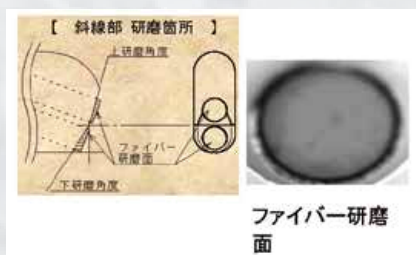
小型水素発電システムの開発

太陽光発電の余剰電力で水を電気分解し、二酸化炭素を出さずに作成した水素(グリーン水素)を貯めておき、夜間や天気が悪い日などに、その水素を使い、発電することができるシステムを開発しました。



コーデンシDH株式会社(豊田)

糸検知センサの研磨技術開発



ファイバー(糸の繊維)をユニット状態で研磨する技術が必要でしたが、専門メーカーでの研磨は不可能という見解が出ました。そこで、センサー先端の上・下面を別々の角度に研磨する技術を確立しました。固定の仕組み・荷重・研磨材の粗さ・加工方法・組み立て精度測定を検討し、顧客要求を満たす仕上がりを実現しました。

株式会社MOLE'S ACT(湖南)

水冷回路内蔵高機能ダイカストの開発



半導体・エンジンなどを冷却する部品の冷却回路が自由に設計でき、軽量かつ省スペース、量産可能な次世代高機能ダイカストを、拡散接合技術を用いて開発しました。高熱量を放出する半導体・エンジンに対して、次世代熱交換器であるダイカストをお届けします。

※ダイカスト：空洞のある型にアルミなどの非鉄金属の合金を溶かして、高速・高圧で流し込み、瞬時に製品を成形する鋳造技術

株式会社山田製作所(豊田)

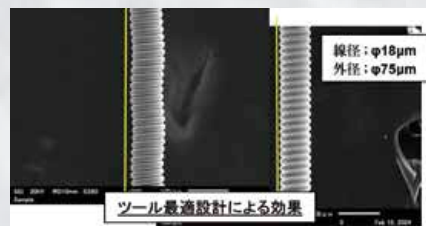
災害用大量送水用金具の開発

この金具は、大雨や地震などの災害時に、浸水した水を排水したり、火災現場に水を給水する際に使用したりする、大きな内径(250mm、200mm)の金具です。軽量で装着・離脱がしやすく、丈夫な金具を設計、開発しました。



株式会社ミクロ発條(高島)

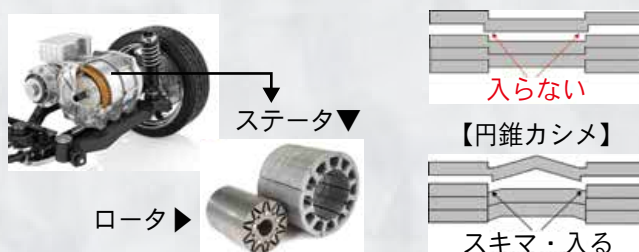
微細ばね加工用ツールの最適形状設計と、高精度工具研削盤の導入によるツールの安定成型の実現



半導体分野で必要とされる世界最小ばね製作には、いくつかの特殊なツールが必要になります。今回はその1つであるポイントツールの最適設計を行うとともに、高精度研削盤の導入により、このツールの安定的な成形を可能としました。

株式会社ミスズ工業(四賀)

電動モータコア積送品のダボカシメに替わる「円錐カシメ工法」の開発



自動車用電動モータコア(ステータとロータ)は、0.3mmの金属板を300枚ほど重ねて積層されています。その接着は、自動機によるダボカシメで行います。それを人の手でも簡単にセットして、カシメ積層ができる『円錐カシメ工法』を開発しました。これまでよりも密着強度も高くなり、品質向上もできました。

※カシメ積層：2つ以上ある部品をカシメでプレス接合する積層方法



市内中小企業の**新技術・新製品**開発

「申請の流れ～令和7年1月末締め切り～」

申請を受け付けた後、研究開発に関係する有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和6年度の申請受け付けは令和7年1月31日(金)までです。活用を検討している場合は、お早めにご相談ください。

「みなさんからの申請をお待ちしています」

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

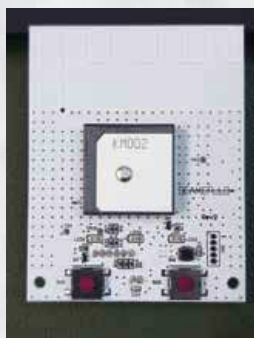


補助金について
詳しくはこちら



株式会社イー・アイ・エヌ(中洲)

アウトドア向け位置情報 端末制御基板の開発



海上や山岳などで遭難した際に、位置情報を通知するデバイスを開発しました。ELTRESという通信技術を採用することで、陸地から数10km離れた海面0cmの悪環境でも、長時間安定して通知し続けることが可能です。

株式会社共進(中洲)

ゴルフスイング矯正バーの安定固定が可能な 脱着機構の開発



正しいゴルフスイングを習得するための練習器具「ゴルフスイング矯正バー」を、ゴルフクラブのグリップに確実に固定する器具を開発しました。3点支持構造とすることで安定固定が可能となり、脱着も簡単な器具を作成することができました。

株式会社エス・イー・エム(中洲)

耐久性・静音性・省エネに優れた硬式野球 用ボール投球機の開発



硬式野球の練習効率向上・業界の発展に寄与したいと思い、投球機的设计・開発を行いました。安全性と耐久性を確保しつつ、静音構造、省電力を追求しました。ストレートやカーブ・スライダーなどの変化球に加え、スーパースローも投球可能なマシンとなっています。球速はMAX165km/hを投球することができます。

株式会社クリンビー(四賀)

排水の出ないクローズドシステムの水系ワ ンバス式真空洗浄乾燥機「MIOVA」の開発



排水の出ない画期的な洗浄機を開発しました。「MIOVA」は、家庭にある全自動洗濯機と同じタイプの、工業用の1槽式水系洗浄機です。家庭の排水は下水に流せますが、工業の排水は下水に流せません。そのため、排水設備の無い工場では、水系洗浄機が使えませんでした。しかし、「MIOVA」は排水が出ないため、工場でも使える水系洗浄機です。



スポーツを通じて市と地域をつなぐ “パイプ役” 諏訪市スポーツ推進委員

スポーツ推進委員とは？

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法第32条に基づく、公的な社会体育指導員で、スポーツを通じて市と地域住民をつなぐパイプ役です。主に、スポーツやレクリエーションなどで体を動かす楽しさを知ってもらうために活動しています。また、委員は、市内全域をカバーするために14の地区公民館と教育委員会の推薦で構成しています。



▲詳細はこちら

スポーツ推進委員の活動紹介

スポーツ推進委員は、市の主催するスポーツ教室やスポーツイベントの講師や運営のほか、地域からの依頼に応じて、出前講座を行っています。その他にもスポーツ推進委員が中心となって企画するイベントの開催や各種研修会に参加し、スポーツに関する知識の習得を行っています。



スポーツ教室

春・秋・冬の年3期にわたり開催。講師としてニュースポーツの指導を行うと同時に、市民のみなさんと楽しく体を動かしています。



出前講座

地区公民館や学校などからの依頼に応じて、ニュースポーツやレクリエーション活動の講師として活動しています。



市民ハイキング

年1回の恒例イベント。推進委員が中心となって企画や準備を行い、市民のみなさんを目的地までご案内します。

スポーツ推進委員の声

スポーツを通じ、世代を超えて多くの人と交流しています。自分も体を動かしつつ指導できる特別な仕事です。

勝ち負けにこだわらず、笑いながら和気あいあいと楽しめるたくさんのスポーツを紹介しています！





それ、違法かも

身近な生活公害



野焼き

屋外で土手草、茎や木の枝、紙くず、ビニールなどを燃やす行為は、重い罰則のある違法行為です。



▲ドラム缶やレンガなどで作った家庭用焼却炉も使用禁止

👉 市のルールに従って出す

紙くず、ビニールなどのごみと同様に、土手草、家庭菜園で出た茎や枝、花、落ち葉、剪定した庭木の枝も、市のルールに従って出してください。 ※家庭ごみ収集カレンダーに出し方を掲載しています。

👉 野焼きの例外とされているもの

- ▶ 農業経営をする中で出る、農作物の茎や葉などの焼却
- ▶ バーベキューやたき火などの木くずの焼却
- ▶ どんど焼きのような地域行事のための焼却
- ▶ 災害の予防、復旧のために必要な廃棄物などの焼却



⚠️ 注意

野焼きの例外とされるものでも、近隣の住民から苦情があった場合は、指導の対象となります。風向き、時間に気を付け、よく乾燥させてから焼却するなど、近隣の人に配慮してください。

油の流出

油を流出させてしまった場合は、市環境課と諏訪消防署に速やかに連絡してください。



即連絡

👉 油の処理は本人の責任で

油の流出は、発生させた本人の責任で処理しなければなりません。

👉 市の対応

関係各所と協力して、油が河川や諏訪湖へ流入しないように努めています。処理に使用したオイルマットの代金は本人へ請求します。

📞 **連絡先** 市環境課 ☎52-4141(内線215)、諏訪消防署 ☎52-0119

生活騒音

音の感じ方は、人それぞれ違います。相手の立場に立って考え、お互いに配慮することが大切です。



👉 騒音の解決は本人が行う

一般家庭から出る騒音については、法律などの規制の対象とはなりません。苦情を言われた場合、ご自身での解決が原則になります。

👉 騒音にならないように工夫をしましょう

- ▶ 音を小さくする、時間帯を選ぶ、音が漏れない工夫をする。
- ▶ 同じ音でも、関係性によって感じ方が変わることがあります。そのため、普段から近隣の人と良好な関係を築くことも大切です。

10月から水道料金を改定します

広報すわ8月号でお知らせしたとおり、10月から水道料金を改定します。これからも安全・安心なおいしい水道水を供給するために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、市ホームページや広報すわ8月号をご覧ください。

市ホームページは
こちら



水道料金改定のQ&A

Q 改定後の水道料金はいつから適用されますか？

A 10月1日から新しい水道料金を適用します。
※ただし、9月30日以前から水道を使用している場合には、一定の経過措置を設けています。



【9月30日以前から水道を使用している場合の経過措置】

- ▶偶数月検針地区は、令和7年1月の請求分(12月の検針分)から新料金を適用します。
- ▶奇数月検針地区は、令和7年2月の請求分(令和7年1月の検針分)から新料金を適用します。



Q 改定後の水道料金はいくらになりますか？

A 下表のとおりです。
※今回の料金改定は水道料金のみとなります。下水道使用料や温泉料金の改定はありません。



旧料金表(9月30日まで)

2か月分・消費税抜

用途	料金区分	水量区分	現行料金
家事用	基本料金	～20㎥	1,568円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～40㎥	101円
		41㎥～100㎥	147円
		101㎥～	189円
営業用	基本料金	～20㎥	2,220円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～40㎥	125円
		41㎥～100㎥	164円
		101㎥～	189円
官公署用	基本料金	～40㎥	4,938円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	164円
		101㎥～	189円
学校用	基本料金	～40㎥	4,938円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	164円
		101㎥～	189円
病院用	基本料金	～40㎥	4,938円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	164円
		101㎥～	189円
工場用	基本料金	～40㎥	4,938円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	164円
		101㎥～	189円
浴場用	基本料金	～20㎥	1,888円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～	119円
臨時用	基本料金	～16㎥	2,072円
	超過料金 (1㎥当たり)	17㎥～	189円

新料金表(10月1日から)

2か月分・消費税抜

用途	料金区分	水量区分	新料金
家事用	基本料金	～20㎥	1,880円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～40㎥	119円
		41㎥～100㎥	173円
		101㎥～	221円
営業用	基本料金	～20㎥	2,664円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～40㎥	148円
		41㎥～100㎥	194円
		101㎥～	221円
官公署用	基本料金	～40㎥	5,924円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	194円
		101㎥～	221円
学校用	基本料金	～40㎥	5,924円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	194円
		101㎥～	221円
病院用	基本料金	～40㎥	5,924円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	194円
		101㎥～	221円
工場用	基本料金	～40㎥	5,924円
	超過料金 (1㎥当たり)	41㎥～100㎥	194円
		101㎥～	221円
浴場用※	基本料金	～20㎥	1,888円
	超過料金 (1㎥当たり)	21㎥～	119円
臨時用	基本料金	～16㎥	2,484円
	超過料金 (1㎥当たり)	17㎥～	221円

※浴場用の料金の改定はありません。

— いつまでも、元気で自分らしく暮らせるように —

フレイルを防いで元気に過ごしましょう

「フレイル」は、日本語で「虚弱」という意味で、体や心の機能が低下した状態のことを指します。

生活習慣の変化に伴い、高齢者のフレイルの進行が心配されています。フレイルの進行は、運動不足や食事の偏り、人との関わりの減少が原因と考えられます。多くの高齢者は、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態(要介護状態)に至るといわれています。

フレイルは、早い時期に運動や食事などの生活習慣を見直すことで、健康な状態に回復できます。フレイルの兆候を見逃さず、元気うちに改善に取り組みましょう。



あなたは大丈夫？フレイルチェック

- ☐ 体重が半年で2～3kg以上減った
- ☐ 歩くのが遅くなった(例：横断歩道を青信号の間で渡るのが難しい)
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力(握力)が低下した(例：ペットボトルのふたが開けられないなど)
- ☐ 外出することや体を動かすことが減った

● 3つ以上当てはまる人

▶ フレイル

● 1、2つ当てはまる人

▶ フレイル予備軍

フレイル対策の鍵は3つ！

運 動



座って過ごす時間を減らし、意識して体を動かしましょう

食 事



三食欠かさず、少量ずつでも多様な食品を食べ、低栄養を防ぎましょう

社 会 参 加



ご近所同士やサロン活動で、人とのつながりを持ちましょう

フレイル予防には、運動、食事(栄養・口腔^{こうくう})、社会参加が大切です。

「運動」、「食事」は気を付けている人が多いと思いますが、実は「運動」、「食事」と同じくらい「人とのつながり」が大切です。外出する機会が減り、人と話すことや社会とのつながりが少なくなると孤立し、心身の落ち込みや認知機能の低下などの可能性が高まります。自分なりの外出の楽しみ方を見つけることで、閉じこもりを予防しましょう。

フレイル予防教室にご参加ください

市のフレイル予防教室は、健康づくりのきっかけになるように、さまざまな教室を用意しています。今号に挟み込みの「諏訪市フレイル予防教室カレンダー」をご覧ください、ぜひご参加ください！

「市民満足度調査」結果をお知らせします

問 企画政策課企画政策係(内線 321、322)

市は、「第六次諏訪市総合計画(令和4年度～令和8年度)」に掲げる33の基本方針について、市民のみなさんにとっての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映するため、4月～5月に「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんのご協力、ありがとうございました。

調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

調査対象・回答率

- 調査対象 18歳以上の市民(令和6年4月1日現在)から無作為に抽出した3,000人
- 回答者数 976人

調査結果① 満足度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均満足度 **3.11**

▼満足度が高い分野(上位1位～5位)

順位	満足度	分野
1	3.66	上水道・下水道
2	3.42	環境衛生
3	3.41※	地域医療
4	3.41※	健康づくり
5	3.29	観光

▼満足度が低い分野(下位1位～5位)

順位	満足度	分野
1	2.82	商業・流通
2	2.87	地域公共交通
3	2.91	都市空間
4	2.92※	スマート化
5	2.92※	多様な市民の参画

※小数点第3位以下の値による順位です。

調査結果② 重要度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均重要度 **3.85**

▼重要度が高い分野(上位1位～5位)

順位	重要度	分野
1	4.36	防災・危機管理
2	4.33	上水道・下水道
3	4.17	地域医療
4	4.16	子ども・子育て
5	4.13	学校教育

▼重要度が低い分野(下位1位～5位)

順位	重要度	分野
1	3.41	生涯学習・文化芸術
2	3.43	スポーツ振興
3	3.47	文化財保護・活用
4	3.52	スマート化
5	3.57	温泉

満足度調査の結果を市政に反映しています

前回の調査で重要度が3位と高く、自由記載欄で最も多くの意見が寄せられた「子ども・子育て」に関する施策について、新たに実施している取り組みや、内容を拡充した取り組みを紹介します。

産後ケア・サポート事業の拡充

出産後の母親が安心して育児に専念できるように、医療機関や助産所で相談を受けることができる助成券を6千円分から1万円分に増額しました。



保育支援システム「コドモン」の導入

保護者の利便性向上や保育の質の向上を図るため、保育支援システム「コドモン」を導入しました。導入により、保護者アプリで登園・降園時間の記録や、欠席などの連絡ができるようになりました。今後も順次、機能を拡充していきます。



特別支援教育用システムの導入

小中学校では、さまざまな個性を持つ児童生徒が増加しています。個別最適な指導を行い、子どもの成長へとつなげるため、個々に児童生徒の状況を分析し、指導計画の作成などを行うことができる新たなシステムを導入しました。





病児・病後児保育「キッズケアルーム・スマイル」

(問) こども課保育係(内線446、447、443)

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



キッズケアルーム・スマイル基本情報

●住所 諏訪市元町4-10(宮坂医院併設)



- 利用可能日時 月曜日～金曜日(祝日、お盆、年末年始を除く) 午前8時～午後5時
- 対象 生後6か月～小学校6年生の子ども
- 利用定員 1日4人
- 利用料 無料 ※市外在住者は1日1,350円
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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



キッズケアルーム・スマイル見学会

日程 10/26土

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

会場 キッズケアルーム・スマイル

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

申し込み 事前に、キッズケアルーム・スマイルに電話で申し込んでください。

キッズケアルーム・スマイル ☎090-1607-8811



「里親」を募集しています ～10月は里親月間～

(問) 長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056

さまざまな理由で一時的に、または一定期間、家族と離れなければならない子どもたちがいます。そうした子どもを家庭に迎え、その子らしい成長を支える人を「里親」といいます。

里親家庭が増えることで、自分の家庭で暮らせない子どもも、引き続き地域の家庭で暮らすことができます。

👉 里親制度には、養子縁組する里親だけでなく、一定の期間養育する「養育里親」もあります

☑ 経済的な支えがあります

子どもの生活費(月5万円～6万円)や里親手当を支給します

☑ サポート体制があります

児童相談所などが、チームで養育をサポートします



☑ さまざまな環境の里親家庭があります

共働き、子育て中の家庭も登録できます

☑ マッチングの相談ができます

養育が可能な期間など、希望をお聞きます

🗨 養育里親の声

お母さんの入院で、一時的に養育が困難になったご家庭の小学生を預かりました。

私たちの送り迎えで、通い慣れた学校に通い、友達と会えたことはお子さんにとって良かったと思います。お母さんが退院した時は、お母さんと子どもと一緒に、私たち里親も喜ぶことができました。

🔍 里親について知りませんか?

■諏訪地区里親制度相談会

- 日程 11月8日(金)、令和7年1月19日(日)、3月1日(土)
- 時間 午後1時～4時
- 会場 茅野駅ビルベルビア会議室(3階)
- 申し込み 事前に、里親制度相談会の申し込みフォームから申し込んでください。



▲QRコード

児童手当制度が改正されます



10月から

広報すわ7月号でお知らせしたとおり、10月から児童手当制度が次のとおり改正されます。

- ✓ 所得制限がなくなります。
- ✓ 支給期間が**高校生年代まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)**延長になります。
- ✓ **第3子以降は月3万円**になります。
- ✓ 多子として加算する子の範囲を拡大します。 ※多子加算のカウント方法はこれまでの18歳年度末までから、22歳年度末まで(親などに経済的負担がある場合)に拡充します。
- ✓ 支給月は**偶数月の年6回**になります。



10月からの主な変更点

1 支給対象

高校生年代まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)の児童を養育している人

2 支給額

改正前

児童の年齢	1人当たりの 児童手当の額(月額)	
	第1子・2子	第3子以降
3歳未満	15,000 円	15,000 円
3歳～小学校6年生	10,000 円	
中学生		10,000 円

改正後

児童の年齢	1人当たりの児童手当の額(月額)	
	第1子・2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳～高校生年代	10,000円	

※制度改正後の10月から「第3子以降」は、22歳到達後の最初の3月31日までの養育している児童・子のうち、上の子から数えた3番目以降の児童・子をいいます。

3 支給時期

4月、6月、8月、10月、12月、2月 振込日は10日(土・日曜日、祝日の場合はその前日)です。

※振り込みの際に市から送付していた支払通知書がなくなります。通帳を記帳するなどしてご確認ください。

制度改正に伴う申請について

CHECK!!

1 申請が必要な人

- ①所得上限限度額を超えているため、児童手当が支給されていない人
- ②中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童のみ養育している人
- ③高校生年代までの児童を養育しており、経済的負担をしている22歳までの子を含めて3人以上の子がいる人 ※経済的負担…次の◆と★に該当すること。◆監護に相当する日常生活上の世話と必要な保護をしていること、★生計費の相当部分の負担をしていること
- ④高校生年代までの児童を養育しているが、児童の住民登録が諏訪市外にある人(単身赴任などで、児童と離れて暮らしている人)

※①②の人のうち、8月末時点で諏訪市に住民登録している人には、9月中旬に申請の案内を送付しています。

- 申請期限 → **令和7年3月31日(月)** ●**10月31日(木)までに申請すると、制度改正後の最初の振り込み(12月10日(火)支払い)に反映されます。**



▲詳しくは市ホームページをCHECK!!

2 申請が不要な人

現在、児童手当を受給していて、高校生年代までの児童が諏訪市に住民登録している場合は、原則申請が不要です。

お知らせ 議員と意見を交わしませんか？ 「議員と語っちゃオ!!」の開催

市議会は、みなさんの声を今後の議会活動の参考にするため、毎年、意見交換をする「議員と語っちゃオ!!」を開催しています。

今年度は、議員の成り手不足が問題となる中、議員報酬などについて、みなさんの意見を伺います。お気軽にお越しください。

- 日程 10月12日(土)
- 時間 ○昼の部…午後1時～3時 ○夜の部…午後6時～8時
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 どなたでも結構です。
- 申し込み 事前に、電話かながの電子申請で申し込んでください。
(申)・(問) 議会事務局(内線520、537)



▲電子申請

お知らせ 10月からの改定です デマンド交通・バスの改定

①有賀峠・霧ヶ峰デマンド交通の一般運賃の改定

有賀峠・霧ヶ峰デマンド交通の一般運賃を改定します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ※市民バスポートを持っている人は、引き続き1乗車150円で乗車することができます。

②茅野・上諏訪・下諏訪・岡谷線(本線)のバスの減便

- 減便対象 ○茅野駅発…午前5時50分、午前6時10分、午前8時5分、午後2時30分、午後7時5分 ○岡谷駅発…午前6時50分、午前7時50分、午前9時50分、午後4時

③有賀・上社統合路線「諏訪南中学校入口」バス停の移設

- 移設先 サンリッツロード沿い(きよ兵衛付近)
- バス停名 「諏訪南中学校入口」から「四賀飯島」に変更
(問) ①地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)、
②・③アルピコ交通株式会社茅野営業所 ☎72-7141

お知らせ ひとり親家庭などのみなさんへ 11月から児童扶養手当の制度が改正されます

(問) こども課子育て支援係(内線445)

①所得限度額の引き上げ

児童扶養手当は、前年の所得に応じて、手当の全額を支給する「全部支給」と、一部のみを支給する「一部支給」があります。11月から、全部支給と一部支給の判定基準になる所得限度額を、下表のとおり引き上げます。 ※例えば、お子さんが1人の場合、全部支給については160万円から190万円に、一部支給については365万円から385万円に引き上げます(収入ベースによる算定)。

これまでに児童扶養手当の申請をしていない人で、所得限度内になる人は、10月31日(木)までに申請してください。

全部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)					一部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)			
扶養する 児童など の数	収入ベース		所得ベース		収入ベース		所得ベース	
	10月分まで	11月分から	10月分まで	11月分から	10月分まで	11月分から	10月分まで	11月分から
0人	122万円	142万円	49万円	69万円	311万4千円	334万3千円	192万円	208万円
1人	160万円	190万円	87万円	107万円	365万円	385万円	230万円	246万円
2人	215万7千円	244万3千円	125万円	145万円	412万5千円	432万5千円	268万円	284万円
3人	270万円	298万6千円	163万円	183万円	460万円	480万円	306万円	322万円
4人	324万3千円	352万9千円	201万円	221万円	507万5千円	527万5千円	344万円	360万円
5人	376万3千円	401万3千円	239万円	259万円	555万円	575万円	382万円	398万円

②第3子以降の加算額の引き上げ

11月から、第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

ー 10月分までー

全部支給 6,450円

一部支給 6,440円～3,230円(所得に応じて決定)

ー 11月分からー

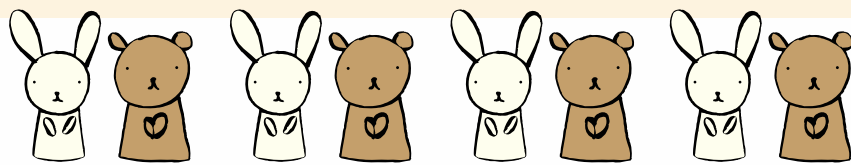
全部支給 10,750円

一部支給 10,740円～5,380円(所得に応じて決定)

【①、②共通事項】

制度改正後の最初の振り込みは、令和7年1月(11月、12月分)です。





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

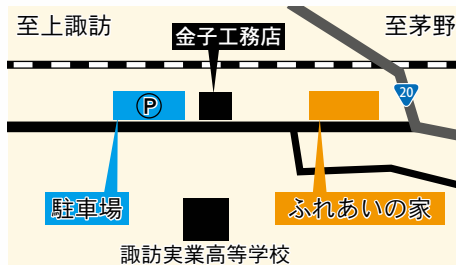
(申)・(間) ふれあいの家 ☎57-4567

多世代交流施設「ふれあいの家」に遊びにきませんか

ふれあいの家は、市内の小学生以下の子どもとその保護者、シニアのみなさんが使用できる多世代交流施設です。いつでも、気軽に、自由に使える「多世代ふれあいルーム」のほか、サークル活動に使用できる「親子ふれあいルーム」や「活動室(3部屋)」、軽運動もできる「多目的ルーム」があります。

サークルの集まりや、友達づくりにご活用ください。

- 開館時間 午前9時～午後5時(利用は午後4時30分まで)
- 休館日 日曜日、祝日、年末年始
- 場 所 諏訪市清水3丁目3970-3
- 使用料 無料 ※電話、コピー機、冷暖房設備などを使用した場合は、実費相当額がかかります。
- 使用方法 ○個人…当日、受付簿に住所や氏名などを記入してください。 ○団体…事前に、申請書を提出してください。予約は2か月前からできます。



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)・(間) 児童センター ☎54-7714(9:00～19:00)

ベビーダンス

- 日程 ①10月16日(水) ②11月15日(金)
- 時間 午前10時～11時
- 対象、定員 首がすわった乳児～1歳6か月くらいの子どもの保護者 15組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み ①は受け付け中、②は10月16日(水)から申し込んでください。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日時 11月13日(水) 午前10時30分～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 離乳食・幼児食相談
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

センターまつり 2024

- 日程 10月26日(土)
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 0歳～18歳までの子どもとその保護者
- 内容 ○諏訪二葉高等学校美術部によるフェイス・ボディペイント ○けん玉体験・検定(無料) ○その他楽しいコーナーがいっぱい! お土産もあるよ!!
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 ○当日は登録カードは不要です。 ○10月25日(金)はセンターまつりの前日準備のため、児童センターを正午に閉館します。 ○当日は準備・片付けのためセンターまつり以外の時間は利用できません。

ほかにも楽しいイベントがいっぱい!

リトミック、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ください。お問い合わせください。



<児童センター HP>

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…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



いしはら けいと
石橋 慧燈 ちゃん
(0歳7か月)
できることが増えて
楽しいね!
元気にすくすく育ってね



あいば まお
相場 茉緒 ちゃん
(1歳9か月)
元気いっぱいの
まおが大好きだよ♡



かさ はら きの
笠原 木乃 ちゃん
(1歳7か月)
おおらかで優しい
きいちゃんがだいすき♡

【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



▲電子申請



今月の乳幼児健診・相談

(申)・(問) 保健センター ☎52-4141(内線592、591)

※自宅で健康チェックをした上で、お越しください。

乳幼児健診

	日 程	対 象
4か月児健診	10月29日(火)	令和6年6月生まれ
10か月児健診	10月25日(金)	令和5年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月9日(水)	令和5年3月生まれ
3歳児健診	10月10日(木)	令和3年9月生まれ

- 受付時間 ○4か月児健診・10か月児健診… 1日～15日生まれは午後1時～1時20分、16日～末日生まれは午後1時20分～1時40分 ○1歳6か月児健診・3歳児健診… 1日～15日生まれは午後0時50分～1時10分、16日～末日生まれは午後1時10分～1時30分
- 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、会場 10月17日(木)…保健センター
- 対象 令和4年9月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分 ○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、バスタオル

すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※1週間前までに申し込み

- 日程、会場 10月24日(木)…保健センター
- 受付時間 午前9時30分～10時30分
- 持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室(生後5か月～6か月) ※3日前までに申し込み

- 日時 10月16日(水) 午後1時30分～3時
- 会場 保健センター
- 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。



▲ホームページ



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!

【妊娠期から子育て期にわたる相談】

☎52-4141(内線592)

妊娠・出産に関すること

育児に関すること(母乳、離乳食、歯科など)

健診など(妊婦、産婦、乳幼児)

不妊・不育治療費助成、未熟児養育医療、産後の支援など



Health & Happy Life

みんなの健康リレー

今月は

市健康推進課栄養士おすすめ！



ヘルシー

レシピ



問 保健センター(内線592)

鮭しそ昆布の混ぜごはん

■材料くおとな2人分>

- ・ごはん…2人分(300g)
- ・鮭(骨抜き)…1切れ(100g)
- ・ごま油…小さじ1

- ・塩昆布(減塩)…ふたつまみ
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・大葉…5枚
- ・白いりごま…大さじ1

A

■作り方

- ①鮭はペーパーで水気を拭き取る。大葉は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて鮭を焼き、火を止め、ほぐす。
※フライパン用のアルミホイルを使うと、油を使わずに焼けます。
- ③②にごはん、塩昆布、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④Aを混ぜ合わせる。

ー1人分の栄養価ー

- エネルギー…401kcal ○たんぱく質…16.5g
- 脂質…10.4g ○塩分…1.6g



減塩ポイント



- ・大葉やごまを使い、風味を生かす。
- ・鮭は、味のついていないものを使う。
または、濃度が薄い塩水などに漬けて塩抜きをする。

レシピ活用術

- ・混ぜごはんを作り置きして、プチトマトなど好みの野菜を添えれば、バランスの良い時短ごはんになります。
- ・忙しい朝などにおすすめです。

今月の休日当番医・薬局(10月、11月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
10	6日(日)	みやざき皮フ科クリニック ☎78-0005	清水歯科医院 ☎62-5207	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601
	13日(日)	高林内科呼吸器クリニック ☎54-1159	平林歯科医院 ☎52-1741	諏訪スター薬局 ☎78-1378
	14日(月・祝)	きみづか整形外科 ☎78-4001	酒井歯科医院 ☎73-2822	ららくま薬局 ☎58-0090
	20日(日)	清水クリニック ☎53-1625	池田歯科医院 ☎52-0177	かりん薬局 ☎56-3515
	27日(日)	柳沢医院 ☎52-0159	ふじもりデンタルオフィス ☎71-1361	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040
11	3日(日・祝)	きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045	堀歯科医院 ☎52-1659	ららくま薬局 ☎58-0090
	4日(月・休)	清水眼科医院 ☎58-6802	矢崎歯科医院 ☎73-5678	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。

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



市博物館

☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(10/14を除く)、10月15日(火)

■ミニギャラリー展「日記から見る近世の諏訪上社大祝―博物館友の会員による大祝日記解説から見た大祝の仕事と生活―」

博物館友の会の学習成果発表として、上社大祝家の日記から見た大祝の仕事ぶりや、生活の様子などを紹介します。

●期間 (開催中)～11月4日(月・休)



▲大祝の装束

イベント

■おおむかし何でも相談室

諏訪の歴史に関する質問に答えます。古文書の解説のお手伝いもします。

●日程 10月27日(日)

●時間 午後1時～3時(随時)



市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(10/14を除く)、10月1日(火)～5日(土)、10月15日(火)、10月24日(木)～26日(土)

■学校連携展「上諏訪中学校+諏訪市美術館 ―いろいろな表現―」

対話型の作品鑑賞を行った上諏訪中学校2年生の生徒が、鑑賞を通して学んだ描画の違いに着目し、作品を製作しました。その作品を展示します。

●期間 10月6日(日)～23日(水)

●期間中の入館料 無料

■共催展「第46回諏訪市美術展」

●期間 10月27日(日)～11月3日(日・祝)

●期間中の入館料 無料



原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(10/14を除く)、10月1日(火)～2日(水)

■「原田泰治と行く乗り物の旅」

原田泰治の作品の中から、ローカル線、路線バス、子ども達の自転車や港の漁船など、「乗り物」が描かれている作品57点を精選し、紹介します。

●期間 10月3日(木)～令和7年4月6日(日)

思い出の電車
(1985年)▶

■「鉄拳パラパラ漫画展」

長野県大町市出身のお笑い芸人・鉄拳さんのパラパラ漫画約4,300点を映像などと共に展示します。優しいタッチで描写した鉄拳さん直筆の原画と、心温まるストーリーの数々をお楽しみください。南信地域では初開催です。

●期間 10月3日(木)～12月1日(日)

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

- ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)…10月6日(日)
- レッスン休講(研修室・プール)…10月14日(月・祝)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…10月20日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(土)
- 諏訪湖マラソン交通規制のため正午開館…10月27日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日(10/14を除く)、10月15日(火)、10月22日(火)～25日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、10月15日(火)～18日(金)、10月31日(木)

おすすめの図書

■図解でわかる次世代ヒートポンプ技術

さいとう きよし 齋藤 潔 著(技術評論社)

未来の社会構築のために、注目が高まる「ヒートポンプ技術」。エネルギーの再利用を行うこの技術について紹介します。



■世界を巡るタンバリン100

たかし 田島 隆 著(リットーミュージック)



世界各地のタンバリンの魅力を写真と共に解説します。音や演奏方法が、動画連動で視聴できます。

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 10月19日(土)、20日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 10月20日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップポ(乳幼児向け)

●日程 10月2日(水)、9日(水)、16日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 10月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)

●時間 午前11時～11時30分



生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”

(問) まいさぼ諏訪市(内線 237)

秘密厳守
相談無料

生活に困っているけど、どうしたらいいのかわからない。相談できる人がいない。そんなときは、ひとりで悩まずご相談ください。生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”では、専門の支援員(主任相談支援員、家計相談支援員、就労支援員)があなたの生活の立て直しや困りごとの解決に向けて寄り添い、支援を行います。

生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”とは

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



こんなことで困っていませんか？

仕事

仕事をしたいが見つからない、働く自信がない

家計

家計がうまく回らない

生活

人と関わるのが苦手な社会に出るのが不安

健康

病気があり仕事や生活が不安

まずは“まいさぼ諏訪市”にご相談ください



①あなたが抱えている生活上の問題や悩みを支援員が確認・整理し、必要な支援を把握します。



②必要とされる支援が行えるよう、あなたと一緒に自立に向けたプランを作成します。



③必要な機関と連携して、プランに沿った継続的な支援を行います。



高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン接種

(問) 保健センター(内線 591)

今年度から新型コロナワクチン接種は、重症化予防を目的に、期間中に1回接種の定期接種として実施します。

対象



市内在住で、次の①か②の要件を満たし、接種を希望する人

①接種日時時点で65歳以上の人 ②接種日時時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)

接種期間・回数



○高齢者インフルエンザワクチン 10月15日(火)～12月28日(土)の期間に1回

○新型コロナワクチン 10月15日(火)～令和7年3月31日(月)の期間に1回

接種費用



○高齢者インフルエンザワクチン…1,200円 ○新型コロナワクチン…3,200円

●金額は今年度の内容です。来年度以降、変更になる可能性があります。

●生活保護世帯の人や、令和6年度市民税所得割が非課税世帯の人は、申請の上で接種を無料で受けられます。10月8日(火)と11日(金)の午前9時～11時30分、午後1時30分～4時に、保健センターで申請してください。

接種方法



①医療機関に直接予約してください。②接種当日は、健康保険証を持参の上、接種してください。

※新型コロナワクチンの予防接種の実施医療機関は、市ホームページをご確認ください。また、使用するワクチンや接種日は、予約の際に医療機関へご確認ください。

ホームページ▶



注意事項



○市から接種券(予診票)は送しません。医療機関に備え付けの予診票を使用してください。

○予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、接種の判断をしてください。

○新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に接種できます。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

○定期接種の対象外の人、任意接種として全額自己負担で接種することができます。接種費用などについては、医療機関へお問い合わせください。

※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 長野県最低賃金が改正されます

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998円に改正されます。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 10月は「個別労働紛争あっせん制度周知月間」

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 地域の活動を応援します「地域活動助成事業」

(公財)長野県市町村振興協会は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域活動に関わる備品の整備などの費用を助成します。この助成金を受けて、普門寺区の公民館備品が整備されました。市は、今後もこの事業を活用し、コミュニティづくりを積極的に進めていきます。事業の活用を検討している団体などは、お気軽にお問い合わせください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i 図書館まつり 2024

①ひゃっか王からのなぞをとこう！

総合百科事典「ポプラディア」を使った謎解きイベントです。

●日時 11月2日(土)～4日(月・休)の開館時間中

②古切手しおり

使用済み切手を使ってかわいいしおりを作ります。

●日時 11月3日(日・祝) 午後2時～3時

③芽ばえの会(日赤奉仕団)による朗読会

●日程 11月4日(月・休)

●時間 午前10時30分～正午

【①～③共通事項】

●会場 市図書館

(問) 市図書館 ☎52-0429

i 諏訪圏工業メッセ 2024

どなたでもお越しいただける工業専門展示会です。

●日時、会場 ①10月17日(木) 午前9時30分～午後5時 ②10月18日(金) 午前9時～午後5時 ③10月19日(土) 午前9時～午後3時 岡谷市民総合体育館、テクノプラザおかや

(問) 諏訪圏工業メッセ実行委員会 ☎54-2588

i 「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」の収益金は、長野県内の販売実績によって配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりなどに使われます。購入の際は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

●販売期間 10月17日(木)まで

●抽せん日 10月25日(金)

(問) 財政課財政係(内線311)

i 第14回諏訪中央病院病院祭

健康に関する測定や体験コーナー、コンサート、講演会、キッズコーナー、キッチンカーなど多数の企画を用意しています。ぜひ、お越しください。

●日程 10月19日(土)

●時間 午前9時30分～午後3時

●会場 諏訪中央病院

(問) 諏訪中央病院病院祭運営事務局 ☎72-1000

i マイナンバーカードの休日臨時窓口を開設

●日時 10月19日(土) 午前9時～正午

●会場 市民課②番窓口(市役所1階)

●持ち物 ○個人番号通知カード ○本人確認書類(運転免許証やパスポートなどの顔写真付き身分証明書2点または顔写真付き身分証明書1点と健康保険証や年金手帳など1点) ○住民基本台帳カード(持っている人) ○個人番号カード交付手続きに関するご案内兼照会書(申請済みでマイナンバーカードを受け取る人のみ)

●その他 ○持ち物がそろわない場合、受け付けができないことがあります。○カード申請時に使用する写真は、当日、市役所で無料で撮影できます。

(問) 市民課市民係(内線112)

i お知らせ**i** 第12回諏実タウン

特産品や諏訪の企業とのコラボ商品の販売や、各種企画を開催します！

●日程 10月26日(土)～27日(日)

●時間 午前10時～午後3時

●会場 諏訪実業高等学校

●内容 商品の販売、屋台、縁日、ステージ発表

●その他 晴天時は、学校グラウンド、雨天時は学校近くの駐車場を開放する予定です。

(問) 諏訪実業高等学校 ☎52-0359

i 日赤病院祭

5年ぶりに病院祭を開催します。市民公開講演会も同日、同会場で開催します。ぜひ、お越しください。

●日程 10月19日(土)

●時間 午前9時30分～午後1時

●会場 諏訪赤十字病院

●内容 簡易健康診断(整理券配布)、軽食無料配布(先着順)、看護学生ステージ企画、こども広場、赤十字関連グッズ・車両展示など

(問) 諏訪赤十字病院総務課 ☎52-6111

STOP! 消費者トラブルを防ごう
相談は局番なしの188へ！

新紙幣発行に伴うトラブルに注意！

「旧紙幣は使えない」、「その新紙幣は偽物だ」、金融機関の職員を名乗り「新紙幣と交換する」などと言って紙幣をだまし取ろうとする被害にご注意ください。新紙幣発行後も旧紙幣は使えます。金融機関や行政機関が新紙幣について交換を求めることはありません。第三者に渡さないでください。不審に思ったら警察や消費生活センターへ相談しましょう。

■相談窓口

○消費者ホットライン…局番なし188

○消費生活センター…☎52-8199

(平日8:30～17:15)

ホームページQRコード▶



※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 日本遺族会慰霊友好親善事業■終戦80周年および事業実施35周年
記念洋上慰霊

- 時期 令和7年6月上旬の約11日間
- 実施地域(海上) 東シナ海、台湾・バシー海峡、フィリピン西方・東方、南薩諸島沖など

※詳しくは、お問い合わせください。
(問) 社会福祉課社会係(内線231)**i** 蔵前・如水・理窓
スマイリンクセミナー

デジタル化が進む社会の中で、直面するさまざまな課題にアプローチします。

- 日程 11月8日(金)
- 時間 午後5時～6時30分
- 会場 RAKO華乃井ホテル
- 演題 企業がDXに取り組むメリットと課題&成功のポイント

●講師 福井一彦氏(山口東京理科大学教授)

- 申し込み 電話またはながの電子申請から申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係(内線433)

i 自転車用ヘルメット購入に補助金を交付します

- 申請期間 受け付け中～令和7年3月31日(月) ※予算の上限に達した場合、受付期間中であっても補助を終了します。

●交付金額 購入金額の半額(上限2,000円) ※100円未満の端数切り捨て。交付は1人につき1回限り。

●対象 市内在住の16～18歳の人または高校生、65歳以上の高齢者

●申請方法 申請書に必要事項を記入して必要書類とともに建設課窓口(市役所別棟1階)へ持参または郵送を。

- その他 ○申請者が未成年(18歳未満)の場合は保護者が申請してください。○必要書類、交付条件の詳細と申請書の様式は市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 建設課交通安全係(内線252)

i 諏訪湖マラソン(10/27)
開催に伴うバスの特殊運行

- かりんちゃんバス 全便運休
- スワンバス(内回り・外回り線) 特殊ダイヤで運行
- その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)

i 国民年金保険料の
お得な支払い制度

国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)すると割引が適用されます。年度の途中からでも納付書、口座振替、クレジットカード納付によるまとめ払いが可能です。

※詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

i 移住・転職希望者対象
就職説明会

- 日程 11月2日(土)
- 時間 午後1時～5時
- 会場 岡谷市イルフプラザカルチャーセンター(3階)
- 対象 U・I・Jターン希望者、転職希望者、令和7年3月卒業者

●内容 移住希望者向けセミナー、就職説明会

※詳しくは、説明会ホームページをご覧ください。▲ホームページ
(問) 岡谷市工業振興課 ☎21-7000**i** ニホンザルの出没に注意

市内でサル出没が確認されています。ニホンザルによる被害を防ぐために、次のことを心掛けましょう。

○ニホンザルの特徴を知る ○絶対に餌をやらない ○餌になるものを野外に放置しない ○人間は怖いと教える

■ニホンザルに出会ってしまったら

○静かに慌てず、大きな声など出さない ○危険を感じた場合は、目を合わせずゆっくりと立ち去る ○餌を与えたり、食べ物を見せない ○出没場所や個体数などの情報を農林課に連絡する。

※追い払い方法などを市ホームページに掲載しています。



▲ホームページ

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i 薬剤師会からのお知らせ

10月17日(木)～23日(水)は、「薬と健康の週間」です。ぜひ、この機会に薬局・薬剤師をご利用ください。

■薬局・薬剤師からお願い

○かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師を持ってください ○お薬手帳を活用してください

(問) 諏訪薬剤師会 ☎78-8930

i 銃器、網による有害鳥
駆除を実施します

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がする場合は、近づかないでください。

●実施期間 10月15日(火)～31日(木)

●実施時間 日の出～午前7時、午前9時～正午

●実施場所 豊田、湖南地区の平坦部

●対象 カラス、ドバト、カルガモ

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i 人間ドック受診者補助金
をご利用ください

●対象 ○35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ○市内在住の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人

●補助金額 ○日帰りドック…1万5千円 ○2日ドック…3万円

●必要な物 ①申請書(窓口か市ホームページで取得できます)、②人間ドックの領収書、③人間ドックの結果を示す書類(諏訪赤十字病院で受診した人は不要。諏訪赤十字病院以外で受診した人で、用意できない場合はご相談ください)

●申し込み ○郵送…①、②、③および申請者または人間ドック受診者の本人確認書類のコピーを郵送してください。○窓口…①、②、③、認印(シャチハタ不可)、被保険者証、補助金振込口座の分かる物、来庁者本人確認書類を持参し市民課⑥・⑦番窓口で申請してください。 ※本人確認書類は、顔写真付きの物は1点、顔写真がない物は2点用意してください。

●その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。○脳ドックまたはオプションのみの受診は補助対象外です。

(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

i 令和7年3月31日までに 受けられる予防接種



■日本脳炎予防接種 第2期

4月に、平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人に、通知と予診票を郵送しました。通知の内容をよく読み、早めに接種してください。

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期

4月に、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人に、通知と予診票を郵送しました。令和7年3月31日までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。

※転入などで、すでに接種済みの場合は、接種は不要です。接種歴を保健センターまでお知らせください。

(申)・(問) 保健センター(内線591、592)

i 10月は「がん検診キャンペーン月間」、「乳がん月間」

■がん検診キャンペーン月間

がんは、昭和56年から日本における死因の第1位となっています。がんによる死亡率を減少させるためには、禁煙や食生活、運動などの生活習慣に気を付けることと合わせて、検診による早期発見、早期治療が重要です。

■乳がん月間

毎年約10万人の女性が乳がんにかかっています。30歳代～60歳代が多くなっています。乳がんは、早期発見・早期治療をすれば、ほとんどが治るがんです。月1回の自己検診と2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

○市は、30歳以上の女性を対象に、隔年で乳がん検診を実施しています。来年度の乳がん検診は、西暦で奇数年生まれの人が対象になります。詳しくは、毎年3月に配布している健康カレンダーをご確認ください。※今年度の検診は終了しました。

○今年度は、昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ的女性に、乳がん検診クーポン券を送付しています。12月まで諏訪赤十字病院、こやま乳腺・甲状腺クリニック(マンモグラフィ検査)で受診できます。

(問) 保健センター(内線591、592)

i 子どもの定期予防接種

■小児用肺炎球菌ワクチン

10月1日から20価(プレバナー 20)のワクチンが加わる予定です。詳しくは、市のホームページで案内します。なお、現在お持ちの予診票はそのまま使うことができます。

(問) 保健センター(内線591、592)

i 国道20号の片側交互通行

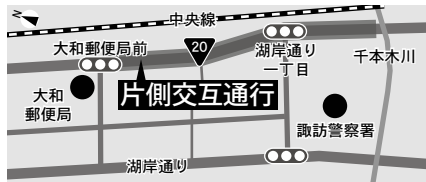
下水道管耐震化工事のため、国道20号の一部が、夜間片側交互通行になります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●期間 10月3日(木)～11月29日(金)

●時間 午後9時～翌日午前6時

●区間 大和郵便局前～千本木川

※天候などの理由により、工事期間が変更する場合があります。



(問) 施設課下水道係(内線767、768)

i 高齢者用 肺炎球菌ワクチンの補助

●対象 以下の①～③に該当する人

①	接種時に65歳の人
②	接種時に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がいを持っている人
③	接種時に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいを持っている人

※②、③は、身体障害者手帳1級相当の人が対象です。※過去に、23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、補助対象外です。

●接種方法 ①の人には、65歳になった月の翌月末に通知と予診票を郵送しています。接種を希望する人は、66歳の誕生日の前日までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。②・③の人で、接種を希望する人は、事前にご相談ください。

●補助額 3,000円(医療機関で差額を支払ってください) ※生活保護世帯および令和6年度市民税所得割が非課税世帯の人は、8,000円の補助券を発行します。必ず事前に保健センターで申請してください。

(申)・(問) 保健センター(内線591)

i 10月定例教育委員会

●日時 10月18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 第23回信州風樹文庫 文化講演会

●日時 11月9日(土) 午前10時から

●会場 中洲小学校多目的室

●定員 90人(先着順) ※申し込み不要。当日、直接会場へ。

●講師 坂本政謙氏(株)岩波書店社長
(問) 信州風樹文庫 ☎58-1814

i インクルーシブ教育に関する講演会

第67回長野県市町村教育委員会研修総会内で開催される講演をどなたでも聴講することができます。

●日程 10月25日(金)

●時間 受け付け：午前9時30分から

●会場 文化センター

●演題 多様な子どもがいることを前提としたインクルーシブ教育を進めるために

●講師 野口晃菜氏(一社)UNIVA理事
(問) 教育総務課教育総務係(内線463)

i 救急車を呼ぶか迷う ときは#7119へ相談を

■#7119メール相談窓口の開設

救急車を呼ぶか迷った時に相談できる長野県救急安心センター(#7119)に、メール(qq7119@pref.nagano.lg.jp)による相談窓口を新たに開設しました。

●受付時間 ○平日…午後7時～翌日午前7時 ○土・日曜日、祝日…午前8時～翌日午前8時(翌日が平日の場合は、午前8時～翌日午前7時まで)

●対象 聴覚障がいがある人、音声・言語機能に障がいのある人などで、電話による相談が困難な人

●相談内容 おおむね15歳以上の人の病気やけがなどの救急医療に関する相談 ※子ども(おおむね15歳未満)は、長野県小児救急電話相談(#8000)を利用してください。

●その他 「相談」であり、「診察」、「診断」ではありません。緊急・重症の場合は迷わず119番へ通報してください。

※詳しくは、県ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ(問) 保健センター(内線591)



※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。



募集

第3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。お家にある愛蔵書を、次の誰かに渡してみませんか。

- 日程 令和7年1月25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 20店程度(応募多数の場合は抽選)

- 出店料 500円 ※当日集金
- 申し込み 10月1日(火)～31日(木)の間に、申し込みフォームから申し込みしてください。



▲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



第46回市美術展の展示作品

- 募集作品 絵画、版画、彫刻、工芸など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、色紙、軸ものは受け付けません。ヒートン・ひもを必ず付けてください。

- 出品点数 1人3点以内(○10号以内○12～100号サイズ)

- 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者

- 作品搬入 10月26日(土) 午後0時30分～1時30分に市美術館へ搬入

- 作品搬出 11月3日(日・祝) 午後2時20分～3時に市美術館から搬出

- 出品料 ○市美術会員、一般…1,000円 ※高校生は無料

(申)・(問) 市美術会(三澤) ☎090-4158-5563



相談

諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談

- 日時 10月18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、電話で申し込みください。

(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)

景観づくり事業へ
補助します

■まちなみ景観推進事業補助金

- 対象者 市内で活動し、主に市民で組織される営利を目的としない団体
- 補助対象 沿道や水辺での緑化活動で行う樹木、花の植栽や管理作業に要する経費

- 補助額 事業費の2分の1以内(上限5万円)

- 申し込み 事前に、補助金交付申請書を都市計画課(市役所別棟2階)に提出してください。



▲ホームページ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(問) 都市計画課計画係(内線262)

10月20日(日)は
全市一斉清掃の日

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

■諏訪湖畔清掃(小雨決行)

- 実施時間 午前7時～8時

- 集合場所 湖畔公園モニュメント前

- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境からガラスの里まで)

- その他 ○収集用ごみ袋は当日、会場で配布します。○清掃ボランティア証は事前申請にて発行します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

■居住地区周辺清掃

- 実施時間 各地区で決めたとおり

- 集合場所 各地区で決めたとおり

- 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションへ各収集日に出してください。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

「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。

プロパンガスボンベを
無料で回収します

- 受付期間 10月23日(水)～29日(火)
- 回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。
- 対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。
- 申し込み 近くのプロパンガス販売店へ申し込んでください。

(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森) ☎53-6000(内線2113)

10月と11月に機密文書を
無料で回収します

- 日程 ①10月16日(水) ②11月20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(旧東洋バルブ跡地)
- 対象 市内事業所、在住者
- 申し込み ①は10月2日(水)、②は11月6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。

- 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。



▲ホームページ

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

木造住宅の耐震診断・耐震
改修補助申請はお早めに

予算に達し次第、終了となります。

■耐震診断士の無料派遣

- 申込期限 11月29日(金)

- 対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅も可)

■耐震改修工事などの一部補助

- 申込期限 10月31日(木)

- 補助額 ○耐震改修補助…最大100万円 ○除却工事補助…最大83万8千円

- 申し込み 耐震診断をした後、必要書類を作成し、都市計画課(市役所別棟2階)に提出してください。 ※このほかに、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う耐震改修工事への補助制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

📖 コリほぐし体操

- 日時 ①10月3日(木) 午前11時～11時30分 ②10月14日(月・祝) 午後2時～2時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 各日18人(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10時～午後7時)

📖 親子であそぼう

- 日程 ①11月6日(水)…手作りおもちゃを作っちゃオ ②11月15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12組(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10時～午後7時)

📖 第3回すわっチャオ寄席古今亭雛菊落語会

- 日時 ①10月19日(土) ②10月20日(日) 午後1時から(開場：午後0時30分)
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 小学生以上の市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 各日20人(先着順)
- 出演 古今亭雛菊、こゝろ神田鯉花(②のみゲスト出演)
- 申し込み 10月2日(水)午前10時から、電話か直接窓口で申し込みを。
- その他 ②は託児があります。希望する人は、申込時にご予約ください。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前10時～午後7時)

📖 認知症カフェえがお

- 認知症の人やその家族、地域の人など、どなたでも気軽にお越しください。日頃の悩みの相談や、交流を行います。
- 日程 10月15日(火)
 - 時間 午後1時～2時30分
 - 会場 諏訪市医師会検診センター
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
 - (申)・(問) ライフドアすわ ☎78-0477

📖 講座

📖 ひなどり保育園(子育て支援センター)講座

- 10月てつなぎ広場「ミニミニ運動会」
- 日時 10月16日(水) 午前9時45分
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 申し込み 10月2日(水)～8日(火)に、電話かひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込みを。
- 0歳児とお母さんの共育講座
- 日程 10月～令和7年3月の全8回
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 令和6年4月～9月生まれの子どもとその保護者で、全日程に参加できる人(第1子優先)
- 定員 10組(先着順)
- 申し込み 10月1日(火)～15日(火)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。



▲公式 LINE

(申)・(問) 社会福祉法人おおぞら福祉会
子育て支援センター(ひなどり保育園内) ☎53-2408、Eメール hinadori.suwa@gmail.com

📖 空き家リフォーム無料相談

- 建築士に無料で相談ができます。
- 日時 随時、受け付け
 - 内容 耐震や耐熱などお困りごとをお気軽に相談ください。
 - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
 - (申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

📖 諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

- 日時 10月26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 10月29日(火)、11月28日(木)
 - 時間 午前・午後(市役所開庁時間内で応相談) ※1組最大半日程度
 - 対象 事業主、事業の後継者
 - 定員 半日あたり1組
 - 申し込み 希望する日の1週間前までに、電話で申し込んでください。
 - その他 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)



▲ホームページ

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)



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

♪ヤマハ音楽教室♪ 無料体験・レッスン見学実施中

3歳児 開講クラス **レッスン見学日**
ぶらいまりー1 (月)10/7-21-28
パーソナル (土)10/12-19-26
*レッスン見学会場は茅野センター



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
♪無料体験受付中♪

青春ポップス
♪歌って踊る♪
グループレッスン
★無料見学日★
10/11-25
(金)10/30
会場：茅野センター

お問い合わせは **(株)オグチ楽器**

4・5歳児 開講クラス **レッスン見学日**
幼児科 (月)10/7-21-28
パーソナル (土)10/12-19-26
*レッスン見学会場は茅野センター

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

※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。



健康ウォーキング講座

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 50人(先着順)
- 講師 横山順一氏(日本体育大学教授)
- 申し込み 10月1日(火)～31日(木)に、の電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

キッズ運動あそび
どこでもゼミナール

体と脳と心が育つ運動遊びです。

- 日程 11月2日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年少～年長)とその保護者
- 定員 40組(先着順)
- 講師 柳澤孝秋氏(松本短期大学名誉教授)、金井仁美氏(諏訪市保育園運動あそび教室講師)
- 申し込み 10月1日(火)～18日(金)に、の電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

家族介護支援事業「今年も
やります！ コーヒー講座」

- 日時 10月23日(水) 午前10時～正午
- 会場 Blue Line Garage Café18 (四賀細久保303-1)
- 参加費 1人500円
- 対象 市内在住の要支援1以上の人を在宅で介護している人
- 定員 15人(先着順)
- 申し込み 10月15日(火)までに、電話で申し込んでください。
- その他 来場にタクシーが必要な人はご相談ください。
- (申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508



楽しい切り絵の世界

切り絵作家の日達れんげさんのトークと、切り絵のワークショップです。

- 日時 11月9日(土) 午後2時～4時
- 対象 小学生以上の人
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 500円
- 申し込み 10月29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



スポーツ



市民卓球教室

- 日時、会場 10月26日(土)、11月2日(土)、9日(土)、16日(土)、30日(土)、12月14日(土) 全6回 午後6時30分～8時30分 市武道館
- 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
- 参加料 1,000円(保険料など)
- 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎080-3476-9027、FAX 52-7895



諏訪塾と歩く「歴史散歩:秋」

中山道と甲州街道の交差点、下諏訪宿を歩きます。

- 日時 10月20日(日) 午後1時～4時(受け付け：午後0時50分から)
- ※小雨決行。中止の場合は当日午前10時までに連絡します。
- 内容 立川流・大隅流の建築を訪ねて
- 集合場所 諏訪大社秋宮
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者を優先とし、4km以上歩ける人
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 100円 ※当日集金
- 申し込み 10月1日(火)から、直接窓口か電話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)



フレイル予防教室

- ①健康音動(おんど)
 - 日程、会場 10月2日(水)…四賀公民館、16日(水)…カルチャーホームすわ、22日(火)…豊田公民館、30日(水)…湯小路いきいき元気館
 - 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 10月1日(火)…豊田公民館、11日(金)…とちの木ひろば、15日(火)…湯小路いきいき元気館、25日(金)…なかよし広場、29日(火)…大和ふれあい広場
 - 時間 午後1時～2時15分
- ③フレイル予防教室(要申し込み)
 - 日程 11月21日(木)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 定員 15人(先着順)
 - 申し込み 10月8日(火)～11日(金) 午後1時～4時に、電話で申し込みを。
 - (申) やまびこスケートの森 ☎24-5210
 - 【①～③共通】
 - (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

〈広告欄〉

10/9はトラックの日

★トラックふれ合いデー開催！

日時 10月6日(日) 午前9時～正午

会場 諏訪市公設地方卸売市場

無料

イベント

- ヨーヨー釣り
- おかし釣り堀
- スーパーボールすくい
- トラックやバトカーに乗れるよ！
- ジュースの無料配布 など

見て！ あれ？！

すべて無料です！

楽しみましょう！！

主催 (公社)長野県トラック協会・諏訪地区輸送協議会(事務局 ☎52-0115)

「広報すわ」に
広告を掲載しませんか

広告掲載料金 ※1回の掲載当たり

- ★縦5.0cm×横8.7cm……8,800円
- ★縦5.0cm×横17.7cm……17,600円

※申し込み方法など詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



ピラティス教室

コアマッスルを意識して鍛えることで姿勢改善、体の引き締め、持久力向上をめざしましょう。



- 日程 11月15日～12月13日の毎週金曜日(全5回)
- 時間 午前10時～11時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 ○託児なし…15人 ○託児あり…5人 ※応募多数の場合は、初めての人を優先し、抽選で決定。
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 10月1日(火)～25日(金)に、市ホームページからながの電子申請で申し込んでください。
- その他 ○託児の対象は1歳～未就学児で、費用は無料です。○教室中のけがは、市加入保険による補償があります。



▲電子申請

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



冬季市民テニス教室

①冬季市民テニス教室

- 日時 11月14日(木)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、令和7年1月9日(木)、16日(木) 全8回 午後7時15分～8時45分

②冬季市民テニス教室(上級者のみ)

- 日時 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、令和7年1月9日(木)、16日(木) 全10回 午後7時～9時

③中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初心者・初級クラス)

- 日程 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、令和7年1月9日(木)、16日(木) 全10回

- 時間 ○前半…午前9時～10時45分 ○後半…午前10時55分～午後0時40分

④中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 11月8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)、12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、令和7年1月10日(金)、17日(金) 全10回 午前9時～11時

【会場、対象、定員、参加料、申し込み】

- 会場 ①清水町体育館 ②～④上川テニスコート
- 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
- 定員 ①24人 ②10人 ③前・後半各20人 ④20人 ※いずれも先着順
- 参加料 ①、③5,000円 ②、④6,000円 ※いずれも初回集金
- 申し込み ①は10月31日(木)までに、②～④は事前に、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。

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

②～④市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



困りごとご相談ください 11月の相談日程

法律相談

【要予約】

11月21日(木) 13:00～17:00
※10月18日(金)から予約受け付け。
会場：市役所502会議室(5階)
定員：8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：諏訪雅頭弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談

【要予約】

11月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】

11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
にじろたまご城南 ☎53-6513
にじろたまごこなみ ☎58-4522

行政相談

11月15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



休日緊急水道温泉修理当番店 (10月、11月第一週)

10/5(土)	丸三上田商店 ☎58-0171
10/6(日)	金子工務店 ☎53-3331
10/12(土)	藤森土木建設 ☎52-1766
10/13(日)	林組工業所 ☎58-1336
10/14(月・祝)	丸三上田商店 ☎58-0171
10/19(土)	倉島工業 ☎52-0754
10/20(日)	ヤジマ設備工業 ☎52-1777
10/26(土)	金子工務店 ☎53-3331
10/27(日)	電管エンジニアリング ☎53-1421
11/2(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
11/3(日・祝)	シガテクノス ☎52-5620
11/4(月・休)	スワテック建設 ☎78-9011

○修理を行わなくても、調査、出張費用がかかる場合があります。

○水道局では、工事の標準単価を設定していません。



今月の納税・保険料 納期限は10月31日(木)

市県民税(3期)
国民健康保険税(10月分)
介護保険料(普通徴収7期10月分)
後期高齢者医療保険料(4期10月分)

スワマチ
スロ〜ハイク

まちにヌックを探しにいこう

2024年

10月26日(土)

11月24日(日)

いつもよりゆっくり歩いてみるだけで、まちの風景は少し変わって見えてきます。そんな風景の先には、心地よい場所や素敵なお店の発見、思いがけない出会いが生まれるかもしれません。スワマチ スロ〜ハイクは、愛着のわく居心地の良い場「ヌック」を、ゆっくり散策しながら見つける、1か月間限定の参加型社会実験です。日常の暮らしにちょっと楽しさを添える、みなさんならではのヌックを、一緒に探してみませんか。

会場
末広
小和田
大手
エリア

1か月間
開催
歩いて探す、
まちなかヌック

11/9・10(土・日)
スロ〜ハイク・
マーケット

まちなかマップの配布

配布場所 市役所ロビー・諏訪市観光案内所
駅前交流テラスすわっチャオ 受付
ほか、エリア内のお店

配布期間 10/21|月|
11/24|日|

チャレンジショップ

空き店舗などを活用して出店

スワマチライブ

二つの会場で音楽を楽しもう

すわっていいよベンチ

休憩スポット、増やしました！

キーワードラリー

文字を集めて歩こう

空き家・空き地 de スロ〜ハイク

空き家ツアー・展示・相談会

石のちょっとサイン

過ごし方のヒント散りばめました

いろんなお店で学割

学割ステッカーが目印

野外上映会(9日のみ)

デッキで映画を見よう

主催：スワ・マチ・ミライ(上諏訪まちなか未来ビジョンプラットフォーム) / 諏訪市
問い合わせ先：スワ・マチ・ミライ事務局(都市計画課内) / 内線(264)

社会実験の
詳細はこちら



今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」のコーナーはお休みします。



始めよう！地球にやさしい生活

みんなでゼロカーボン

ゼロカーボンシティの実現に向けて、地球温暖化防止に役立つ情報をお届けします。

「デコツーリズムinすわ2024」開催

脱炭素の移動をするスマートムーブは、健康と脱炭素を同時に実現できる行動です。

10月から、スマートムーブをする人を応援するイベント「デコツーリズムinすわ2024」を開催します。スマホにアプリ「SPOBY」をインストールして、市のコミュニティに参加。貯めたポイントを、店舗などで特典と交換できるイベントです。



「SPOBY」を
インストール



脱炭素移動、
マイボトル活動



脱炭素ポイントを
貯めて…



特典GET!!

— 開催期間 —
10月～令和7年2月末まで

詳しくは
こちら



お問い合わせ：ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



市ホーム
ページ



マチイロ
アプリ



市公式
LINE



市公式
Facebook



市公式
YouTube

10月となり、今年度も半年が過ぎました。今年度の目標として成長を続けるわんぱくボディから若かりし頃の動ける体を取り戻すとみなさんに宣言したところですが、「明日から本気出す！」と思いつき、ついに食欲の秋へ突入しました。残り半年、まだ焦る時間じゃないと自分に言い聞かせ食欲の秋だけは誘惑に負けようと思います。(T)

編集後記

■広報すわ 11月号の配布日は、10月29日(火)～11月2日(土)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. 10 24



2024.10.1 SUWA

広報
すわ

NO.1128

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)オノウェ印刷
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。