

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ

NO.1129



# SUWA

# 11

2024 / 令和 6 年



## 第30回全国消防操法大会

## 諏訪市消防団第8分団 準優勝!

# 祝

準優勝



特集

学校連携展「豊田小学校+矢島与萌」  
諏訪市の文化財保護の取り組み

P2~3  
P4~5

お知らせ

- 人生会議 P6
- ニムラ舞踊賞授賞式・ダンスワークショップ/オーケストラで聴くジブリ音楽 P7
- チョイソコかりんちゃんお得なカード販売/マイナ保険証をご利用ください P8
- 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン P14
- 市長へのてがみ P15

### 市消防団が操法全国大会 過去最高の準優勝!

10月12日に宮城県利府町の宮城県総合運動公園で行われた、第30回全国消防操法大会で、ポンプ車の部に、長野県代表として出場した市消防団第8分団が過去最高の準優勝に輝きました。

# 路傍のかやみぎやみ

ー今わたしのそばにー

同時開催 1階展示室 収蔵作品展 身近にあるもの

11月16日(土) ~ 令和7年1月19日(日)

市美術館は、平成25年度から市内の学校と連携した事業を行ってまいす。この事業では、所蔵作品を学校に持ち出して鑑賞するほか、平成27年度からは、現在活躍中の作家と児童・生徒のみなさんが一緒に制作を行い、それを美術館に展示するコラボレーション展を実施してきました。本年は豊田小学校(以降、豊田小)3年生のみなさんと、岡谷市出身の陶芸家・矢島与萌さんがコラボレーション。『よりどころ』となるものをテーマに粘土をこねて、道祖神を模した陶芸作品を制作しました。

## 豊田小学校3年生と矢島与萌さんのコラボレーション

矢島与萌さん(1986)は岡谷市出身で、絵画や立体作品(巨大なぬいぐるみや壁画付きの小さな和室など)の制作を通して美術を学んできました。その後、やきもの素材と出会い、一大産地である岐阜県多治見市の陶芸学校で学び、現在も同地で制作をしています。最近、石彫レリーフでもある道祖神の存在をきっかけに、まるで絵を描くような感覚で陶芸に取り組んでいます。

今回、豊田小学校3年生の児童たちは、豊田小学校近辺にある道祖神を見て回り、実際の道祖神の形や大きさ、描かれているものについて学びました。さらに、諏訪市で活躍する

道祖神ナビゲーターの小野川恵美子さんを講師に招き、豊田地区以外に存在する市内の道祖神や、それにまつわる民話について話を聞きました。道祖神の成り立ちや、そこに込められている思いなどを知った児童たちは、そこから自分を元気にし、励ましてくれる、そんな『よりどころ』となるものをテーマにデザインを行い、粘土を用いて作品を制作。児童一人一人が作り上げた作品は、豊田公民館工芸棟の窯で焼成しました。『よりどころ』となるものは、一人一人異なります。今を生きる子どもたちの隣に寄り添い、支えてくれるさまざまな道祖神群をぜひご覧ください。

- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、11/24、年末年始(12/29~1/3)
- ▶ 開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 入館料 一般310円、小・中学生150円(諏訪地域在住、在学の小・中学生は無料)、障がい者150円(介助者1人まで同額)

申・問 市美術館 ☎ FAX (0266) 52-1217  
Eメール scm-art@city.suwa.lg.jp



「路傍のかやみぎやみ ー心こー」  
(2024年 / 素材: 陶)



道祖神ナビゲーター  
小野川恵美子さんによる  
事前学習



道祖神制作風景

## イベント

### ・「豊田公民館主催 美術館鑑賞イベント 路傍のかやみぎやみを観て・感じて・子どもの心にふれよう」

矢島さんが、自身の作品や制作、また今回の豊田小3年生との連携事業について話します。 ※このイベントは豊田公民館主催のイベントです。イベントに関する詳細は、豊田公民館までお問い合わせください(豊田公民館 ☎52-1587)。

- ▶ 日時 11月30日(土) 午前10時～11時30分
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ 定員 30人(先着順)
- ▶ 申し込み 11月22日(金)までに、電話で申し込んでください。

### ・「道祖神ミニツアー&陶芸ミニワークショップ」

矢島さんと共に、市美術館最寄りの道祖神を見学に行きます。その後、市美術館で展示作品を鑑賞し、矢島さんの指導のもと、手の平サイズの簡単な陶芸作品を制作します。

- ▶ 日時 12月7日(土) 午後2時～3時30分
- ▶ 会場 市美術館、市美術館最寄りの道祖神近辺
- ▶ 定員 8人(先着順)
- ▶ 参加料 1,500円(入館料別)
- ▶ 申し込み 11月23日(土・祝)までに、電話かEメールで申し込んでください。

### ・学芸員によるギャラリートーク

- ▶ 日時 令和7年1月11日(土) 午後2時～2時30分
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ 申し込み 不要

※参加料の記載のないイベントは、入館料のみで参加できます。



やじま ともえ  
矢島 与萌

陶芸家

1986年長野県岡谷市出身。2011年愛知県立芸術大学大学院美術研究科博士前期課程油画・版画領域修了。2019年岐阜県立多治見工業高等学校専攻科陶磁科学芸術科修了。2022年より同学校で教鞭をとりつつ作陶を続ける。

### 主な展覧会(個展)

- 2012年 私は島へ来ましたーふしぎな石のある村からー(MEGIHOUSE/香川)
- 2013年 今日のたき火(YEBISU ART LABO/愛知)
- 2015年 二〇〇九ー二〇一五の物語 今日のたき火をここへおこして辺りを見渡せたら、ふしぎな石のある村とつながっている道が見つかる。(アミューズミュージアム/東京)
- 2019年 シグナル(美術喫茶さんとこ/長野)

### 主な展覧会(グループ展)

- 2018年 第1回 ぎふ美術展(岐阜県美術館/岐阜)
- 2019年 月冴ゆーLight Crossing Borderー(網走市立美術館/北海道)
- 2021年 雰囲気、核、はたらき[二人展 木曾浩太 矢島与萌](指北庵/長野)
- 2024年 諏訪展(美術喫茶さんとこ/長野)

## 学校連携展アーカイブ

- 平成25年度 「学校収蔵美術展」と称して、学校が収蔵している美術作品を借用、市美術館へ展示する展覧会を実施(市内小・中学校)
- 平成26年度 作品制作から展示までを連携して行うコラボレーション展示(上諏訪中学校)
- 平成27年度 「上諏訪中学校+常田泰由 かたちをみつけて」
- 平成28年度 「上諏訪中学校+源馬菜穂 わたしの風景」
- 平成29年度 「四賀小学校+橋口優 山と学校」
- 平成30年度 「中洲小学校+小川格 からっばからはじめて」
- 令和元年度 「諏訪清陵高校+松本春崇 ひも縄の精霊とつながるもの」
- 令和2年度 「高島小学校+今村克 ホームクルスのお祭り日」
- 令和3年度 「諏訪清陵高校+城南小学校+倉谷拓朴 青の時代」
- 令和4年度 「諏訪西中学校+YANOBI みんなのスワシビ」



先人の功績を後世に！

高島藩主諏訪家墓所

**江**戸時代に諏訪を治めた高島藩主諏訪家の歴代藩主が、菩提寺である温泉寺に葬られており、その墓所が国史跡に指定されています。市は、この貴重な文化財を適切に保存・活用するために保存活用計画を策定しました。現在、その計画に基づいて保存・整備の方法を定める整備基本計画を専門家や墓所に関わるみなさんと作成しています。



石造物の三次元測量



発掘調査で出土した敷石



整備基本計画策定委員会

COMMENT



整備基本計画策定委員会委員長 中井均さん

国許（自分の領地）に墓所を営むのは、大身の外様大名に多いです。その中で諏訪家墓所は、譜代の小藩の大名墓の典型的事例として実に貴重な墓所です。

高島藩主諏訪家墓所

湯の脇地区にある温泉寺の奥にあり、2代忠恒から8代忠恕までの7人の藩主の墓を中心に、家族の墓や家臣たちが奉納した石灯笼110基以上が並んでいます。藩主の墓碑は高さ約3mあり、さらに、2代忠恒の墓碑は木造の御霊屋の中に納められていました。なお、御霊屋は老朽化のため、解体して部材を保存しています。



史跡御廟保存会

諏訪家墓所に関心のある有志でつくる「史跡御廟保存会」のみなさんが、毎年、墓所の清掃やお盆の時期の「灯笼まつり」を開催するなどして、大切な墓所を守る取り組みを行っています。

※御廟…貴人など、高貴な人のお墓



灯笼まつりの様子

QRコードを読み取り  
解説を聞こう！



QRコードを読み取り  
解説を聞こう！



COMMENT



史跡御廟保存会会長 土橋由彦さん

長年にわたり、ボランティア活動で墓所を守り、伝えてきました。そうした取り組みが国指定につながったと思います。しかし、今は傷みが進んで危険な状態なので、ぜひ早く整備を進めてもらい、私たちが今まで以上に貢献できる環境を整えてほしいと思います。

みんなの取り組みで未来へ!

# 諏訪市の文化財

市内には建物、美術工芸品、史跡、自然遺産など、170件の指定等文化財があります。いずれも長い年月の中でそれぞれの歴史を積み重ねて現代に残された、市が誇る大切な宝物です。これらの貴重な文化財は、多くの方のさまざまな取り組みや協力が実を結び、残されてきました。市がみなさんと共に進めている事例を紹介します。

**👉** 市の指定等文化財は、国指定等が39件、県指定が14件、市指定が117件あります。(令和6年11月1日現在)



60年以上続く!

## 霧ヶ峰自然保護パトロール



霧ヶ峰には、国天然記念物に指定されている3つの湿原植物群落があります。この湿原を含む霧ヶ峰の貴重な自然を守るために、昭和36年から夏季に自然保護パトロールを行っています。

この活動を担っているのは、信州大学、千葉大学、東邦大学の学生たちで組織する霧ヶ峰自然保護指導員です。毎年、霧ヶ峰を巡回し、天然記念物への立ち入りや植物の摘み取りなどを監視するとともに、傷んだ木道の修繕、ゴミ拾いなどの美化活動のほか、来訪者への道案内や自然観察会なども行っています。



巡回の様子



ゴミ拾い



案内看板の設置



木道の修繕

### COMMENT



#### 第64期自然保護指導員外務代表 そとけいた 外慶太さん(中央)

私は参加して3年目ですが、より気を引き締めて巡回活動に取り組むことができました。この期間は市職員として、私たちにしか行えない保全活動に注力し、美しい霧ヶ峰の自然を守ることができたことを誇りに思います。



100年越しの大発見!

## 小丸山古墳出土品 こまる やま



田有賀地区にあった約1,400年前の小丸山古墳から大正8年に出土した副葬品は、かつては平林八幡講などが所蔵していましたが、その後、市に寄贈されました。そのうち、金属製品は劣化防止のため、保存処理を行っています。さびなどを取り除き、薬品を浸透させて強化するなど、劣化が進まないようにするとともに、価値の再評価をしています。保存処理や再整理の成果は、速報展のほか、報告書や市博物館での展示などで紹介していく予定です。



処理によって諏訪市で初めて確認された象嵌を施した刀装具

### COMMENT



#### 平林八幡講 だいいち 平林大市さん

平林八幡講の所有でなくなる寂しさはありましたが、市に寄贈して保存処理をお願いするにしました。今回の保存処理を通じて新たな発見が進み、今後、調査・研究・講演会などで、小丸山の名が諏訪はもとより、県内外でも重要な遺跡として語り継がれることを望みます。

# 「自分らしく生きるための希望表明書」を活用して 「人生会議」を開きましょう



## 人生会議とは？

人はみな、いつでも命に関わるような大きな病気やけがをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。誰にでも平等に訪れる人生最期のとき、あなたはどんな終わり方を望みますか。

どのような医療や介護を受けるのか、あるいは受けずに、どこで誰と過ごしたいと考えていますか？自分らしい最期を迎えるためには家族をはじめ、あなたを支えてくれる人の理解と協力がなければ実現は難しいものです。

### 後悔しない最期を迎えるために

元気なうちに「もしも」のときに備えて、大切にしていることや望んでいる医療、ケアなどについて、あなたが信頼している人たちと話し合い、思いを共有する取り組み

=

# 人生会議

## あなたの思いを伝えましょう

「人生会議」の重要性は分かっているけど、いつ、どこで、誰と、どんな風に話せば良いのかなど、戸惑うことも多いと思います。市は、令和5年に「自分らしく生きるための希望表明書」を作成しました。まず、自分の現在の思いを記入してみましょう。そして、その用紙をもとにして「人生会議」を開いてみましょう。大勢の人が集まる必要はありません。あなたが信頼している人たちとお茶を飲みながら話してみてください。人の思いは体調や生活環境の変化により変わります。その都度、書き直してあなたの思いを伝えましょう。



### 人生会議で大切なこと



- ① 元気で判断能力があるときに考える
- ② 1回で決めない
- ③ 1人で決めない
- ④ 良し悪しの判断はしない

- 「自分らしく生きるための希望表明書」は、ライフドアすわ(諏訪市医師会館1階)、市高齢者福祉課(市役所2階)、市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館)、市内の医院・病院、市内の調剤薬局にあります。
- 「人生会議」や「自分らしく生きるための希望表明書」について、職員がみなさんの場所に伺う出前講座があります。一緒に「もしものとき」を考えましょう。

### 相談・問い合わせ先

ライフドアすわ ※諏訪市医師会館内  
(諏訪市地域医療・介護連携推進センター)  
▶TEL 78-0477  
▶FAX 78-0478  
▶Eメール info@lifedoor-suwa.jp



# 第42回ニムラ舞踊賞授賞式・ダンスワークショップ

(申)・(問) ニムラ舞踊賞運営委員会事務局(生涯学習課すわっチャオ内) ☎75-5257

## 第42回ニムラ舞踊賞受賞者

受賞者 <sup>りょうへい</sup>近藤良平さん(コンテンポラリーダンス)

●授賞理由 男性のみの個性的なダンスカンパニー「コンドルズ」を主宰し、その全ての公演で構成、演出、振り付け、主演を担っています。歯切れの良いダンスをベースに、演奏、演劇、人形劇、映像などの多彩な手法を駆使して、高いエンターテインメント性に鋭い社会風刺を交えた独特の舞台を創造し続けています。独創的かつ卓越した創造力、表現力を持って、ダンスの価値を広く発信してきた功績が評価されました。



©福山楢青

## ダンスワークショップ

参加料  
無料!

- 日時 12月1日(日) 午後3時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 40人
- 申し込み 11月3日(日・祝)の午前10時から、すわっチャオへ電話で申し込んでください。

ニムラ舞踊賞受賞者の近藤良平さんによるダンスワークショップを開催します。体を動かす楽しいダンスと一緒に体験できます。

## 授賞式

- 日時 12月1日(日) 午後4時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 不要。直接、会場へお越しください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



# 宝くじ文化公演 ファミリーコンサート 『オーケストラで聴くジブリ音楽』

(問) 生涯学習課すわっチャオ ☎75-5257

## 日時、会場

令和7年 ▶ 午後2時30分から(開場:午後2時)  
2/9日 ▶ 文化センター

## 出演者



加藤登紀子



島本須美



木村弓



N響団友オーケストラ



## 入場料について

- 一般…2,000円 ■高校生以下…1,000円
- ▶ 全席指定。
- ▶ 3歳未満も入場できます(座席指定かつ有料)。
- ▶ チケットの販売は、1人5枚までです。
- ▶ 入場料は宝くじの助成による特別料金です。



## チケットの販売について

- 販売開始日 12月8日(日)
- 販売場所
- ▶ 市民館(日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)  
※12月8日(日)は販売をします(販売開始日のため)。
- ▶ 駅前交流テラスすわっチャオ(火曜日を除く午前10時~午後7時)
- ▶ 平安堂諏訪店(午前10時~午後10時)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



前売りでチケットが完売した場合、当日券の販売はありません。





# チョイソコかりんちゃん お得なカードの販売

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)

チョイソコかりんちゃん専用のプリペイドカードを11月1日(金)から販売します。現金での乗車と比べてお得に利用できますので、ぜひお買い求めください。



販売開始日程

11/1金から

販売価格

2,000円(2,500円分利用可能)

- **販売場所** 諏訪市役所1階(自動販売機)、駅前交流テラスすわっチャオ(自動販売機)、チョイソコかりんちゃん車内
- **利用方法** チョイソコかりんちゃん車内で決済時に、専用機械にQRコードをかざしてください。カードは使い切りです。残高がなくなった場合は、新しいカードを購入してください。
- **その他** 本券はチョイソコかりんちゃんのみで利用できます。かりんちゃんバスやワンバスなどでは利用することができません。

## チョイソコかりんちゃんについて

11月まで乗車料金無料です。12月からは乗車料金がかかりますのでご注意ください。



詳しくは、市ホームページをご覧ください。



# マイナ保険証をご利用ください

(問) 国民健康保険：市民課国保医療係(内線114)

後期高齢者医療保険：長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

## ■マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、専用のカードリーダーを設置した病院・薬局で健康保険証として利用できます。このように、マイナンバーカードと健康保険証が一体になったものを「マイナ保険証」といいます。



※健康保険証として利用するためには、あらかじめマイナポータルでの利用登録が必要となります。また、専用のカードリーダーなどの機器が設置されていない病院・薬局では、これまでどおりの健康保険証が必要です。

## ■12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

12月2日から、現行の保険証の新規交付を終了します。今後、マイナ保険証の利用が基本となりますが、12月1日以前に発行済みの健康保険証は、保険証に記載の有効期限まで引き続き使用することができます。

## 資格確認書について

マイナ保険証を持っていない人には、今後、保険証が使用できなくなる前に「資格確認書」を交付します。これは、**医療機関へ自身の負担割合などの資格情報を証明するためのものです。マイナ保険証の代わり**として、資格確認書を提示することで、今までどおり受診することができます。



## ■国民健康保険と後期高齢者医療のマイナ保険証への移行の流れ

令和6年12月2日 令和7年7月31日

12月1日までの加入者	マイナ保険証または現行の保険証で受診	マイナ保険証または資格確認書で受診
12月2日以降の加入者	マイナ保険証または資格確認書で受診	

お知らせ

工事に着手する前に申請してください

## 【事業者向け】リフォームに関する補助金をご利用ください

市は、市内の経済活性化などにつなげるため、市内の中小企業者・個人事業主に対して、リフォームに関する経費の補助を行っています。各補助の詳細な内容は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

## ■店舗リフォーム補助金

市内の登録施工業者を利用して店舗のリフォーム工事を行う場合に、改修費用の一部を補助します。



▲QRコード

- 対象 次の条件を全て満たす人 ○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○市内に住所を有すること(個人) ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 ○30万円以上120万円未満の対象工事…対象工事費用の10分の1以内(上限10万円。千円未満切り捨て) ○120万円以上200万円未満の対象工事…対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗機能や魅力の向上を図るために行う店舗本体の改修 ○本体工事と同時に建物の付随した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和7年3月31日(月)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和6年度受け付け分)に限ります。

## ■空店舗等活用補助金

市内の空店舗等に対する改修費用の一部を補助します。空店舗等とは、3か月以上経っても入居者が決まらない店舗等のことです。



▲QRコード

- 対象 市内の空店舗等を賃借または購入し、改修して新たに開業する中小企業者で、次の条件を全て満たす人 ○実績報告書の提出までに市税に係る法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○新設または増設の店舗であること ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗本体の改修(本体工事、内装、外装、給排水設備など) ○本体工事と同時に建物の付随した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和7年3月31日(月)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和6年度受け付け分)に限ります。

## ■各補助金の共通事項

- 対象業種 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの ※対象業種でも、除外のものもあります。詳しくは、お問い合わせください。
  - 申し込み 工事に着手する約10日前までに申請してください。着工後の申請はできません。
- (申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

## 9月定例市議会の報告

会期：8月27日(火)  
～9月18日(水)

議決された令和6年度補正予算や議案などから主なものを紹介します。  
審議の結果などは今号に挟み込みの議会だよりをご覧ください。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、現委員の岩波健一さんが引き続き任命されました。

■監査委員の選任…監査委員に、新たに三井安雄さんが選任されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、現委員の武居玉江さんが推薦されました。

## ■議決された主な議案

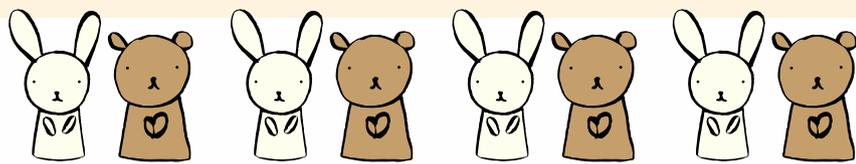
●公の施設の指定管理者の指定…原田泰治美術館について、令和7年3月末で現行の指定管理の期間が満了になるため、引き続き令和7年4月1日からの5年間を指定の期間とする指定管理者に、株式会社共立プランニングが議会の議決を経て指定されました。

## ■令和5年度一般会計等の決算認定

- 令和5年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定
- 令和5年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和6年度一般会計補正予算…1億3,231万6千円を補正し、累計額は233億743万6千円となりました。

- 総務費(財政調整基金への積立金など)…1億122万1千円
- 民生費(生活保護制度の見直しに係るシステム改修委託料)…204万円
- 土木費(上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョンの具現化に向けた社会実験を実施するための経費など)…1,160万円
- 消防費(市消防団第8分団が全国消防操法大会に出場することに伴う補助金など)…415万5千円
- 教育費(休日の部活動の地域移行について、諏訪市卓球協会と連携した実証事業に要する経費など)…1,330万円



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) こども課こども応援係(内線444)

### 子育て支援センターを知っていますか？

子育ては思うようにいくとは限りません。子育ての不安や悩みを1人で抱えていませんか。そんな時には子育て支援センターで話をしませんか。話をすることで気持ちがホッとしたり、また子育てに向かえるよう一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。子育て講座も行っています。

今回は、公立保育園に併設された子育て支援センター(2か所)をご紹介します。

「にじたま」って呼んでね!!

#### にじいろたまご城南

(子育て支援センター城南)

- 開館時間 午前9時～午後4時
- 休館日 土・日曜日、祝日、年末年始
- 場所 諏訪市上川3-2240-1 (城南保育園内)
- 電話 53-6513



#### にじいろたまごこなみ

(子育て支援センターこなみ)

- 開館時間 午前9時～午後4時
- 休館日 土・日曜日、祝日、年末年始
- 場所 諏訪市湖南3210 (こなみ保育園内)
- 電話 58-4522



※来月は、私立保育園内に併設の「子育て支援センター」(2か所)を紹介予定です。

## 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)

#### お友だちになる会

児童センターでお友だちをつくりませんか？

- 日程 11月26日(火)
- 時間 午前10時30分～11時
- 対象 0歳～3歳までの子どもとその保護者
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

#### チャレンジ工作

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後2時～3時
- 対象 18歳までの子どもとその保護者
- 定員 20人
- 内容 「手品のネタを作ろう！」
- 申し込み 事前に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～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 食の相談に沿った調理の実演 ※試食は保護者の判断でしてください。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

#### らくらくクッキング

- 日時 12月15日(日) 午前10時～正午
- 対象、定員 保育園・幼稚園年中以上の子どもとその保護者 4組
- 内容 簡単ピザ、ひとくちティラミス
- 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 11月15日(金)～12月6日(金)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、ママダンス、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



ひらばやしりょうま  
平林 凌真 ちゃん  
(0歳3か月)  
たくさんの幸せを  
ありがとう!  
だいすきだよ!



みやした たすき  
宮下 輔己 ちゃん  
(1歳4か月)  
たくさん笑って  
元気に成長しようね!



たなか かいり  
田中 魁李 ちゃん  
(1歳11か月)  
かいくんは  
パパとママの宝物だよ!

【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	11月29日(金)	令和6年7月生まれ
10か月児健診	11月26日(火)	令和6年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月7日(木)	令和5年4月生まれ
3歳児健診	11月6日(水)	令和3年10月生まれ

- 受付時間 ○4か月児健診・10か月児健診… 1日～15日生まれは午後1時～1時20分、16日～末日生まれは午後1時20分～1時40分 ○1歳6か月児健診・3歳児健診… 1日～15日生まれは午後0時50分～1時10分、16日～末日生まれは午後1時10分～1時30分
- 会場 保健センター ●持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、バスタオル ※3歳児健診は、目と耳のアンケート、尿10cc程度(清潔な容器に入れて)も持参

### 2歳児相談

- 日程、会場 11月21日(木)…保健センター
- 対象 令和4年10月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分 ○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、バスタオル

### すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※1週間前までに申し込み

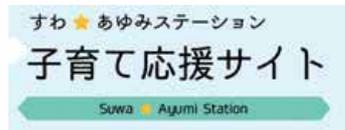
- 日程、会場 ○11月15日(金)…保健センター ○11月28日(木)…なかよし広場 ●受付時間 午前9時30分～10時30分 ●持ち物 母子手帳、バスタオル

### 離乳食教室 ※3日前までに申し込み

- 日時 ○生後5か月～6か月… 11月12日(火) ○生後7か月～9か月…11月20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



知ってカラダが得をする！

健康ひとくちMEMO

保健師が、みなさんの健康に  
役立つ情報を紹介します！

知っていますか？喫煙と糖尿病の関係

問 保健センター(内線592)



## ■喫煙すると糖尿病にかかりやすくなります

喫煙は交感神経を刺激し血糖を上昇させるだけでなく、インスリンの働きを妨げる作用があります。喫煙者は糖尿病に関係する要因(BMI、身体活動量、飲酒など)を調整したとしても、非喫煙者と比べて1.4倍2型糖尿病になりやすいといわれています。また、糖尿病の人が喫煙を続けると、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症リスクが高まります。

禁煙は糖尿病の発症や悪化を予防することに効果的です。糖尿病の人は効果がゆっくりと表れるため、できるだけ早期の禁煙がお勧めです。

## ■禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙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、薬の処方やカウンセリングを受けると、禁煙成功率が2～3倍高まるといわれています。

医師によりニコチン依存症と診断された場合は保険治療の対象になります。

## ■禁煙チャレンジ事業

市は、治療費の自己負担分3分の2以内(上限1万円)を助成しています(禁煙チャレンジ事業)。ご自身の大切な体を守るために、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 👉 禁煙をお考えの人はこちら

市は、禁煙治療を希望する人への補助を行っています。この機会に、禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか？

諏訪市禁煙チャレンジ  
(禁煙外来補助金)の詳細はこちら



## 今月の休日当番医・薬局(11月、12月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
11	3日(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
	10日(日)	五味医院 ☎52-1126	なごみ歯科クリニック ☎57-6480	上諏訪薬局 ☎75-8007
	17日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	野村デンタルクリニック ☎62-9118	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	23日(土・祝)	塩沢医院 ☎52-0038	あおば歯科クリニック ☎54-4300	クオール大手薬局 ☎56-1150
	24日(日)	諏訪城東病院 ☎52-3100	林歯科クリニック ☎72-5788	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
12	1日(日)	小島クリニック ☎56-1212	クリーン歯科医院 ☎58-8121	岩波湖畔薬局 ☎54-1873

■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、事前の申し込みは不要です。

市博物館  
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日(11/4を除く)、11月5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ー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ー」

●期間 (開催中)～11月4日(月・休)

■すわ大昔情報センター

考古学者・藤森栄一をはじめとした、諏訪市ゆかりの研究者が遺した図書や郷土資料を閲覧できます。常駐スタッフが学習のサポートをします(要入館料)。



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 11月24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、11月5日(火)～15日(金)、11月24日(日)

■学校連携展「豊田小学校+矢島与萌路傍のかやみぎやみー今わたしのそばにー」同時開催収蔵作品展「身近にあるもの」

豊田小学校3年生のみなさんと陶芸家・矢島与萌さんが、『よりどころ』となるものをテーマに作成した道祖神を展示します。併せて、収蔵作品の中から「身近なもの」をテーマに選出した作品や工芸作品を展示します。

●期間 11月16日(土)～令和7年1月19日(日)



▲矢島与萌 作品

「路傍のかやみぎやみー心心ー」

※撮影：足立涼/Ryo Adachi

原田泰治美術館  
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(11/4を除く)

■「原田泰治と行く乗り物の旅」

●期間 開催中(～令和7年4月6日(日))

■「鉄拳パラパラ漫画展」

●期間 開催中(～12月1日(日))

■ギャラリーさざなみ「はらぺこめがね絵本原画展」

●期間 開催中(～11月24日(日))



イベント

■「はらぺこめがね 絵本専門士のたのしいおはなし会」

おはなし会の後、書籍購入者を対象に、サイン会を開催します。

●日程 11月3日(日・祝)

●時間 午後1時～2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)…11月3日(日・祝)
- レッスン休講(研修室・プール)…11月3日(日・祝)、4日(月・休)、23日(土・祝)
- 法定点検に伴う休館…11月11日(月)～15日(金)
- 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)…11月17日(日)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)…11月26日(火)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日(11/4を除く)、11月5日(火)、29日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、11月3日(日・祝)、9日(土)、23日(土・祝)、29日(金)

## おすすめの図書

■「昭和天皇拝謁記」を読む 象徴天皇制への道  
古川 隆久ほか 編(岩波書店)

昭和天皇の肉声が残された、現代史の第一級史料とされる『昭和天皇拝謁記』について、分かりやすく解説します。

■「弱いロボット」から考える  
岡田 美智男 著(岩波書店)

この本の弱いロボットは、周囲に助けを求めて物事を成し遂げます。強さが求められる時代に「弱さを認める」価値観について考えます。

## 市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 11月16日(土)、17日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 11月17日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップオ(乳幼児向け)

●日程 11月6日(水)、13日(水)、20日(水)

●時間 午前11時～11時30分

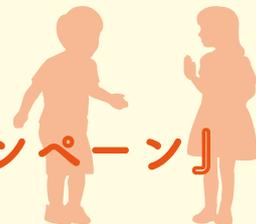
■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 11月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土・祝)

●時間 午前11時～11時30分

～189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン～

# 11月は『オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン』



「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼び掛ける運動です。「子育てにやさしい社会」を作ることが、子ども虐待の防止につながります。



**👉 オレンジリボンは、子育てを温かく見守り、子育てをお手伝いする意志があることを示すマーク**

## 🧡 子どもが持っている4つの権利

**1**  
叩かれたり  
ひどいことを  
言われない

**2**  
元気に・健康に  
毎日を過ごして  
成長をする

**3**  
保護者の人から  
育てられる  
守ってもらえる

**4**  
自分の意見を言う  
話を聞いて  
もらえる

## 👨‍👩‍👧 子どもとの関係を良好にするポイント

**子** 子どもの気持ちや  
考えに耳を  
傾けましょう

**子** 子どもの成長・発達で  
異なることがあることを  
理解しましょう

**肯** 定文で分かりやすい  
声掛けで、  
時には一緒にお手本に

**良** いこと、できている  
ことを具体的に  
褒めましょう

## 📞 こんなときにはすぐお電話ください



## 📞 SOSの発信はこちら ご相談をお待ちしています

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

市長へのてがみ、Eメール、ファックスで  
お気軽に“声”を  
お寄せください



「市長へのてがみ」は、市民のみ  
なさんと行政をつなぐ架け橋で  
す。届いたご意見全てに目を通し  
ています。日ごろ思うこと、気付  
いたことなど、遠慮なくお寄せ  
ください。一緒に住みよい諏訪市を  
つくりましょう。

諏訪市長 金子ゆかり

【ご意見・ご提案の送付に当たって】

- ▶回答を希望する場合は、必ず、住所・氏名・連絡先を記入してください。
- ▶全て市長自ら目を通し、担当課で調査や検討をした上で、可能な限り回答しています。
- ▶回答までに約2週間お時間をいただきます。
- ▶次の場合は回答できません。
  - 匿名や、住所・連絡先の記載がないもの
  - 誹謗中傷を含むもの、公序良俗に反するもの
  - 営利・営業を目的とするもの
  - 宗教に関するもの
  - 趣旨が不明確で、市の業務と関係のないもの など
- ▶お寄せいただいたご意見・ご提案内容は、個人情報保護を伏せた上で、広報すわや市ホームページで紹介する場合があります。

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線324、325)

15 広報すわ 2024.11

多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※個人情報保護することができる封書形式にしています。



料金受取人払郵便

諏訪局  
承認

2435

差出有効期限  
令和7年7月  
31日まで。  
切手はいりませ  
ん。

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

諏訪市長 金子ゆかり 行



市長へのてがみ

「磨けば輝く 透明度日本一の  
高原湖畔都市」の実現へ

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

市長へのご意見・ご提案は3つの方法で

■郵送 このページをキリトリ線に沿って切り離し、次ページの手順に沿って折って、周囲をのり付けして郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

■Eメール 下の市長アドレスへ直接送信するか、市ホームページ下段の「市長メール」から送信してください。右のQRコードを読み取って送信することもできます。



▲QRコード

- 市長アドレス [mayor-yukari@city.suwa.lg.jp](mailto:mayor-yukari@city.suwa.lg.jp)
- 市ホームページ <https://www.city.suwa.lg.jp>

■ファックス (0266)54-5050

※市長へのご意見・ご提案の方法は、毎月の「広報すわ」からの情報下欄にも掲載しています。

③ のり

② 山折り

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

③ のり

③ のり



**i** 11月30日は年金の日です

11月30日(いいみらい)は、年金の日です。自分の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。ねんきんネットを利用すると、パソコンやスマートフォンから、いつでも年金記録を確認したり、年金見込み額の試算が  できます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。▲ホームページ(問)ねんきんネット専用番号☎0570-058-555

**i** 潜在保育士復帰促進セミナー・就職相談会

当面就職の予定がなくても、復帰に向けての相談のみの人も参加できます。

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後1時~3時30分(受け付け:午後1時~1時30分)
- 会場 長野県福祉大学校
- 対象 保育士資格があり、保育士として(再)就職を検討している人
- 申し込み 不要。託児を希望する人のみ、1週間前までに申し込みを。

(申)・(問)長野県社会福祉協議会福祉人材センター☎026-226-7330

**i** 後期高齢者歯科口腔健診

- 期間 (実施中)~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歴があり、令和5年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者 ○昭和18年4月1日~昭和19年3月31日生まれの被保険者 ※対象者には、6月下旬に案内と受診券を送付しました。
- 実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)
- 持ち物 受診券、保険証、お薬手帳(持っている人)
- 申し込み 実施医療機関に、直接申し込んでください。
- その他 健診費用は無料ですが、治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。

(問)長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室☎026-229-5320

**i** ぎんがまつり・ふゆ2024

大型絵本やパネルシアターなど盛りだくさんのスペシャルなおはなし会です。

- 日程 12月1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(3年生以下)の子どもとその保護者
- 定員 70人
- 申し込み 11月19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** 国民年金の「社会保険料控除証明書」を送付します

対象者には、11月初旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付されます。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する際にご利用ください。

- 対象 令和6年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人 ※10月1日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和7年2月に証明書の送付を予定しています。

(問)岡谷年金事務所☎23-3661

**i** 後期高齢者医療の医療費通知の送付

県後期高齢者医療広域連合は、被保険者のみなさんに、医療費が正しく請求されているかを確認してもらうため、医療費通知を年1回送付しています。

令和5年11月から令和6年10月診療分の医療費通知を令和7年1月下旬ごろに送付します。今年度送付する医療費通知には、令和6年11月、12月診療分は記載されません。確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、医療費通知と合わせて、令和6年11月、12月診療分の領収書をもとに申告してください。令和6年11月、12月診療分は、令和7年1月から10月までの診療分と合わせて、令和8年1月下旬ごろの送付となります。

なお、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなっている場合は送付されません。亡くなった人の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

(問)長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室☎026-229-5320

**i** 12月の市議会定例会

12月の市議会定例会は、11月26日(火)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、11月18日(月)正午までです。

- 日程 ○招集日…11月26日(火)
- 代表・一般質問…12月2日(月)
- 一般質問…12月3日(火)、4日(水)
- 最終日…12月12日(木)

(問)議会事務局(内線521)

**i** 入札参加資格審査申請の共同受付

申請者の負担軽減や審査事務の効率化のため、令和7~9年度の入札参加資格の審査申請から、長野県と一部市町村が共同で受け付けを行います。

- 対象業種 建設工事、建設コンサルタント等、その他役務、物品購入等
- 申請期間 ○その他役務、物品購入等…11月1日(金)~12月25日(水)
- 建設工事、建設コンサルタント等…12月2日(月)~令和7年1月31日(金)
- その他 入札参加資格申請システムからの申請について、詳しくは、長野県ホームページ  をご覧ください。▲ホームページ(問)財政課管財契約係(内線313)

**STOP!** 消費者トラブルを防ごう  
相談は局番なしの188へ!

自然災害に乗じた住宅修理トラブルに注意!

自然災害発生後はそれに便乗した悪質商法などのトラブルが増加します。災害直後や被災地域以外でも過去の災害を持ち出したり、将来の不安をあおり、勧誘し、トラブルになるケースがあります。

「すぐに直さない」、「次揺れたら耐えられない」、「公的機関から委託されている」、「保険で直せる」などの言葉は要注意です。不安をあおる勧誘はすぐに信じない、契約を迫られても複数の業者で比較する、自分で公的機関や保険会社に確認するなど、慎重に行動しましょう。

■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 年末調整説明会(予約制)

諏訪税務署と(一社)諏訪法人会の共催による、事前予約制の年末調整説明会を開催します。

- 日時 11月19日(火)、20日(水)、21日(木) 午後2時から2時間程度(受け付け：午後1時30分から)
- 会場 文化センター
- 定員 各日100人(先着順)
- 申し込み 事前に、電話かファックスまたは(一社)諏訪法人会ホームページから申し込んでください。



▲ホームページ

※年末調整で使用する書類については、国税庁ホームページをご覧ください。

(申)・(問) (一社)諏訪法人会 ☎53-7810、FAX 57-0185、諏訪税務署 ☎52-1390 (代表)

## i 11/9～15 秋の全国火災予防運動を実施します

■住宅用火災警報器を設置していますか?

住宅用火災警報器を設置すると、火災発生時の死亡や損害拡大のリスクが大幅に減少します。火事の早期発見と被害の軽減、大切な家族の命を守るために、住宅用火災警報器を早急に設置してください。設置方法などについて、お困りの際は諏訪消防署(☎52-0119)にお問い合わせください。

■住宅防火・命を守る「3つの習慣」

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ③コンロのそばを離れるときは、必ず火を消す。

■消防フェアを開催します

消防を身近に感じ、防災知識を身に付けられるブースなど、子どもから大人まで楽しめるイベントです。

- 日程 11月10日(日)
- 時間 午前10時～午後2時
- 会場 諏訪ステーションパーク
- 内容 消防車両の展示、はしご乗り、ラッパ隊演奏、消防体験、スタンプラリー、キッチンカーなど

(問) 消防課消防係 ☎52-0299

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)



## i 11月と12月に機密文書を無料で回収します

- 日程 ①11月20日(水) ②12月18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11月6日(水)、②は12月4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 ▲ホームページ



▲ホームページ

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

## i 11月は子ども・若者育成支援強調月間です

インターネットやスマートフォンの急速な普及などにより、社会環境が大きく変化しています。そんな中、ひきこもり、不登校、ニートなど社会生活を営む上で支援を必要とする若者の増加や少年非行、いじめ問題、児童虐待や性被害を受ける子どもの事件など、社会全体で取り組むべき多様な問題が生じています。子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くため、家庭や学校、地域がそれぞれの立場で青少年のためのより良い環境づくりに取り組み、青少年健全育成活動を市民全員で推進しましょう。

(問) 教育総務課青少年係(内線465)

## i ともに生きる諏訪セミナー

■「能登半島地震の支援活動を体験して」～災害時に自分自身でできること～

- 日時 11月24日(日) 午後1時30分(開場：午後0時30分)
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 50人(先着順)
- 講師 諏訪市防災ネットワーク

- 申し込み 11月1日(金)～22日(金)にながの電子申請サービスまたは直接窓口で申し込んでください。



▲電子申請

※託児サービスを利用する人は、11月15日(金)までに申し込みを。

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課 男女共同参画係(内線288)

## i 税を考える週間

毎年、11月11日～17日は、「税を考える週間」です。税の意義や役割などに理解を深めてもらうため、広報活動を行っています。

■諏訪税務署管内の行事

○テレビ放送「クイズ!税金ゼミナール2024」(LCVテレビ)…週間中に複数回放送します。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表、ガイダンス後に「2」を押す)

## i 高齢者等補聴器購入助成事業

- 対象 次の①～⑤全てに該当する人
  - ①市内に住所がある60歳以上の人
  - ②聴覚に係る身体障害者手帳を持っていない人
  - ③両耳の聴力レベルが40デシベル以上で、補聴器の装用が必要であると耳鼻咽喉科医師により診断された人
  - ④対象者を含む世帯員全員の市民税所得割が3万円以下であること
  - ⑤対象者を含む世帯員全員が市民税、固定資産税および軽自動車税を滞納していないこと

●助成額 購入費用の3分の1以内の額(上限3万円)

※詳しくは、高齢者福祉課高齢者福祉係にお問い合わせください。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線291、298)

## i 落ち葉ステーションをご利用ください

資源の有効利用のため、落ち葉ステーションを設置しています。落ち葉を、ご自由にお持ち帰りください。なお、今年度は高島城観光バス駐車場の落ち葉ステーションは設置しません。

- 期間 12月中旬ごろまで
- 場所 しんきん諏訪湖スタジアム駐車場 ※持ち帰りのみ

■落ち葉の排出方法について

①45ℓ以下の透明または半透明の市販の袋に入れて、「燃やすごみ」の日にごみステーションへ出すことができます。

②剪定木等リサイクル施設(上諏訪13338-111)に直接持ち込んでください。市民の持ち込みは無料です。

※詳しくは、令和6年度家庭ごみ収集カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



**シルバー人材センターの  
入会説明会**

- 日時 11月21日(木) 午後1時30分
  - 会場 諏訪市シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
  - 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
  - 申し込み 11月20日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388



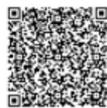
**公益信託高島環境ボランティア基金の助成金給付**

- 諏訪湖およびその周辺河川の自然環境保全に関する事業、活動を行う人や団体に助成金を給付します。
- 対象 令和7年4月～令和8年3月に、諏訪湖および周辺河川の自然環境保全に関する事業または活動をする個人、団体
  - 助成金額 1件5万円～30万円程度
  - 申し込み 12月30日(月)までに、必要書類を提出してください。
- (申)・(問) 八十二銀行営業渉外部 ☎026-224-6113



**肺がんCT検診の  
追加募集を行います**

- 12月に行う肺がんCT検診の定員に空きがありますので、追加募集を行います。検診内容は健康カレンダーをご覧ください。
- 日程、会場、定員
- | 日程       | 会場           | 定員  |
|----------|--------------|-----|
| 12/12(木) | 保健センター、豊田公民館 | 10人 |
| 12/13(金) | 保健センター、湖南公民館 | 10人 |
| 12/16(月) | 保健センター、中洲公民館 | 10人 |
| 12/17(火) | 保健センター、四賀公民館 | 10人 |
| 12/18(水) | 保健センター       | 10人 |
- 時間 ○保健センター…午前9時～11時 ○各公民館…午後1時30分～3時30分
  - 対象 40歳以上で、諏訪市に住民票がある人 ※今年度、肺がん検診および結核健診を受けた人は、この検診を受けられません。
  - 受診料 4,000円
  - 申し込み 11月8日(金)までに、ながの電子申請が電話で申し込んでください。
- ▲電子申請  
(申)・(問) 保健センター(内線591)



**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、防災活動や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、尾玉町防災会の防災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)



**募 集**



**地域の安全を守る  
諏訪市消防団員**

消防団は、地域の消防防災リーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。近年は、全国的にも学生の団員が増加しており、学生のうちから防災知識の習得や社会貢献ができます。入団を希望する人は、消防課か近くの消防団員にお問い合わせください。

- 対象 満18歳以上の市内在住者、在勤者、在学者

(問) 消防課消防係 ☎52-0299



**令和7年度諏訪市奨学生**

市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。貸付を基本としますが、特に成績優秀かつ品行方正な人には支給をします。

- 対象 次の要件を全て満たす人 ○市内に居住する人の子弟 ○経済的理由で就学が困難と認められること ○成績優秀、品行方正であること
- 募集人数 若干名
- 申し込み 12月6日(金)までに、教育総務課(市役所4階)または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
- その他 卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50%以内、②償還額の25%以内)があります。

(申)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)



**地域を活性化する支援金  
をご活用ください**

- 申請する場合は、事前に相談してください。
- がんばる地域支援金**  
区や自治会のみ対象の補助金です。
  - ①**魅力発見・発信まちづくり事業**  
●対象事業 地域の発展、魅力の発見および発信または活性化のための新たな事業  
●補助額 上限30万円(補助率：ソフト事業5分の4以内、ハード事業4分の3以内) ※リニューアル事業は上限20万円
  - ②**課題解決ハード事業**  
●対象事業 区や自治会が管理・所有する施設・備品の維持修繕事業であって、対象経費15万円以上の事業 ※公民館、防犯灯、防災、消防、ごみステーション、温泉、神社、祭事の施設・備品などは対象外です。  
●補助額 下限5万円、上限20万円(補助率：3分の1以内)
  - SUWAを磨くまちづくり支援金**
  - ①**若者まちづくり挑戦事業**  
●対象 若者が主体の団体、グループ(構成員の半数以上が30歳未満の団体)  
●対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、若者がまちづくりを考える機会の創出につながる事業  
●補助額 上限15万円(補助率：10分の10以内)
  - ②**輝くまち・ひと促進事業**  
●対象 まちづくり事業を実施する団体、グループ  
●対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、市民交流の活性化などにつながる事業  
●補助額 上限10万円(補助率：5分の4以内) ※リニューアル事業は上限8万円
- 【共通事項】  
令和7年2月末までに、事前に地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)に相談の上、申し込んでください。  
(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

「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。

※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。

### 思春期相談

- 日時、会場 11月22日(金) 午後2時～4時(1組30分) 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
- 申し込み 希望する日の前日までに、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

### 事業承継個別相談会

- 日程 11月28日(木)
- 時間 午前・午後(市役所開庁時間内で応相談) ※1人最大半日程度
- 対象 事業主、事業の後継者
- 定員 半日当たり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。
- ▲ホームページ
- (申)・(問) 商工課(内線432)



### くらしと健康の相談会 ～法律相談&健康相談～

- 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、併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。
- 日時 12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 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、電話で申し込みを。
  - (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

## 講座

### お家で作れる韓国料理講座

- 日時 12月4日(水) 午前10時～正午
- 会場 カルチャーホームすわ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 16人(先着順)
- 参加料 800円 ※当日集金
- 申し込み 11月1日(金)～22日(金)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)



### 認知症カフェえがお

- 日時、会場 11月19日(火) 午後1時～2時30分 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

### 諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日時 11月29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)

### 諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

- 日時、会場 11月23日(土・祝) 午後1時～4時 諏訪商工会議所
- 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、289)

### 一人で悩まず相談を「女性に対する暴力をなくす運動」

11月12日(火)～25日(月)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。各機関では、女性に対するさまざまな暴力の相談を受け付けています。

- 性犯罪・性暴力に関する相談窓口
- SNS相談 キューアタイム (右のQRコードを読み取ると相談ができます) ▲QRコード
- 電話相談 ☎#8891…性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8103…性犯罪被害相談電話(警察)



### ■配偶者・交際相手からの暴力

- SNS相談 DV相談ブース(右のQRコードを読み取ると相談ができます) ▲QRコード
- 電話相談 ☎#8008…DV相談ナビ
- 市女性のための相談
- 日程 11月16日(土)、12月4日(水)、21日(土)
- 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



### 霧ヶ峰スキースポーツ 少年団の団員

- 活動期間 12月1日～令和7年3月末の毎週土・日曜日、祝日
- 時間 午前9時～午後3時30分
- 活動場所 霧ヶ峰スキー場ほか
- 対象 市内在住の小学校1年生～中学校3年生
- 活動内容 アルペンスキー、クロスカントリースキー
- 年会費 1万3,000円 ※その他に、リフト代などがかかります。
- 申し込み 電話かメールでお問い合わせください。
- (申)・(問) 霧ヶ峰スキースポーツ少年団(河西) ☎090-4136-5306、Eメール ikasai@po29.lcv.ne.jp



## 相談

### 特設人権相談所

- 日程 12月4日(水)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 市役所502会議室(5階)
- 相談内容 いじめ、不登校、差別、借地・借家、家庭内問題や近隣のもめごと、悩みごとなど
- 相談員 市人権擁護委員
- (問) 長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

### 巡回労働相談

- 日程 11月20日(水)
- 時間 午後0時30分～3時30分
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 申し込み 11月19日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
- その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。
- (申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833

### 女性の悩み相談所を 開設します

- 11月13日(水)～19日(火)は、全国一斉女性の人権ホットライン強化週間です。女性の人権問題に対する取り組みの一環として、女性の悩み相談所を開設します。
- 日程 11月22日(金)
  - 時間 午前10時～午後3時
  - 会場 長野地方法務局諏訪支局
  - (問) 長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

**第46回諏訪市芸術祭「大鹿歌舞伎 諏訪公演」**

- 日時 11月24日(日) 午後2時から(開場：午後1時)
  - 会場 文化センター
  - 出演者 大鹿歌舞伎保存会、諏訪市長金子ゆかり(特別出演)
  - 入場料 ○一般1,000円 ○高校生以下500円 ※全席自由。チケットを購入することで未就学児も入場できます。
  - チケット販売場所 ○駅前交流テラスすわっチャオ(火曜日を除く午前10時～午後7時) ○市公民館(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時) ○平安堂諏訪店(午前10時～午後10時) ※チケットは販売所のみで販売します。前売りでチケットが完売した場合は、当日券の販売はありません。
  - 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
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前10時～午後7時)



▲ホームページ

**家族介護支援事業**

- ①お口の健康を考えよう  
口腔機能維持と日常や災害時における口腔ケアの方法を学びます。
  - 日時 11月12日(火) 午後1時30分～3時30分
  - 講師 小澤智里氏(すわ口福会歯科衛生士)
  - ②老化を知る
  - 日時 11月25日(月) 午後1時30分～3時30分
  - 講師 大輪広美氏(辰野高校、長野福祉専門学校非常勤講師)
- 【①、②共通】
- 会場 湯小路いきいき元気館
  - 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、参加料 15人(先着順) 300円 ※当日集金
  - 申し込み 開催日の3日前までに電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508

**フレイル予防教室**

- ①健康音動(おんど)
  - 日時、会場 11月6日(水)…四賀公民館、14日(木)…豊田公民館、27日(水)…湯小路いきいき元気館 午後1時30分～2時30分
  - ②健康柔ら体操教室
  - 日時、会場 11月8日(金)…とちの木ひろば、12日(火)…カルチャーホームすわ、15日(金)…湯小路いきいき元気館、19日(火)…四賀公民館、22日(金)…駅前交流テラスすわっチャオ、29日(金)…とちの木ひろば 午後1時～2時15分
  - ③水中運動教室(要申し込み)
  - 床運動と水中歩行がセットになった教室です。水中の運動は、浮力により、膝や腰への負担が少ないため、痛みがある人にもおすすめです。
  - 日程 ○ゆったりコース…12月6日～令和7年2月14日の毎週金曜日  
○はりきりコース…12月18日～令和7年2月26日の毎週水曜日
  - 時間 午前10時30分～正午
  - 会場、定員 すわっこランド 各コース15人(先着順)
  - 申し込み 11月5日(火)～8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
- ④オーラルフレイル予防講座(要申し込み)
  - 口周りや喉周りなどの筋肉を鍛える運動方法などを楽しく実践的に学びます。
  - 日時 11月26日(火) 午後1時30分～3時
  - 会場、定員 湯小路いきいき元気館 24人(先着順)
  - 申し込み 11月1日(金)～19日(火)に電話で申し込んでください。
- (申) 市歯科医師会事務所 ☎58-5550(月・火・木・金午後1時～4時)
- 【①～④共通】
- (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

**健康料理教室～食べよう！  
野菜1日350g～**

- 日程 11月19日(火)
  - 時間 午後1時30分～3時30分
  - 会場 カルチャーホームすわ
  - 対象 市内在住者
  - 定員 20人(先着順)
  - 内容 ①野菜の摂取量をチェック ②旬の野菜を使った料理を作ろう
  - 講師 市食生活改善推進員
  - 申し込み 11月8日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591)

**おやこの食育教室**

- 日時、会場 11月17日(日) 午前10時～午後1時 保健センター
  - 対象 市内在住の保育園年長児～小学生とその保護者 ※祖父母の参加も可能です。
  - 定員 8組16人程度(先着順)
  - 内容 ①親子でクッキング ②みそ汁の塩分を量ろう
  - 講師 市食生活改善推進員
  - 申し込み 11月8日(金)までに、ながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請
- ※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)



▲電子申請

**口腔衛生指導者講習会  
(市民公開講座)**

- 日程 11月21日(木)
  - 時間 午後1時30分～3時
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ または Zoom による Web 聴講
  - 演題 がん治療前にお口をきれいに  
する意味とは？
  - 講師 宮澤英樹氏(諏訪赤十字病院  
特殊歯科・口腔外科部長)
  - 申し込み 11月14日(木)午後4時までに、申し込みフォームまたはファックスで申し込んでください。
- ▲QRコード
- ファックスの場合は、
- ①参加方法(会場または Zoom)、②氏名(ふりがな)、③居住市町村、④電話番号、⑤メールアドレス(Zoom参加のみ)を記入して、申し込んでください。(当日参加も可)
- (申)・(問) 市歯科医師会事務所 ☎58-5550、FAX 57-1411



▲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。

**風の樹講座講演会**

■第109回信州風樹文庫ふうじゅの会  
風の樹講座講演会

- 日程 11月17日(日)
- 時間 午後1時30分
- 会場 中洲公民館
- 演題 ～諏訪出身の自由教育実践家～  
伊藤長七の生涯
- 講師 河西敏夫氏(諏訪寒水会副会長)
- (問) ふうじゅの会(鮎澤) ☎53-5775

**スポーツ**

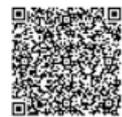
**レディースソフトテニス教室**

- 日程 12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 全4回
- 時間 午前9時～正午
- 会場 市体育館
- 対象 市内在住、在勤の女性
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市ソフトテニス協会内諏訪レディースソフトテニスクラブ(笠原) ☎52-1923

**ペップトークを学ぶ講習会**

スポーツにおいてやる気と可能性を引き出す言葉掛け(ペップトーク)を学ぶ講習会です。

- 日程 12月15日(日)
- 時間 午後2時～4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 50人(先着順)
- 講師 寺岡英普氏(日本体育大学助教)
- 申し込み 11月1日(金)～30日(土)にながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



**クリスマス飾りを作ろう**

松ぼっくりやどんぐりを使ってかわい  
いクリスマス飾りを作ります。

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- (問) 市図書館 ☎52-0429

**親子であそぼう**

- 日程 ①12月2日(月)…リズムでるんるん♪ ②12月9日(月)…クリスマス  
を作っちゃオ～!
- 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)

**地震の災害は  
どうして起こるの?**

- 日程 11月23日(土・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 ○市内在住の小学生とその保護者  
○市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 50人(先着順)
- 内容 実験や画像により地震災害について  
分かりやすく解説します。子どもと一緒に家族で  
考えてみましょう。
- 講師 大塚勉氏(放送大学長野学習センター所長、  
信州大学名誉教授)
- 申し込み 11月1日(金)午前10時から、  
電話か直接窓口またはながの電子申請で  
申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜  
日を除く午前10時～午後7時)



**コリほぐし体操**

- 日時 ①11月3日(日・祝) 午前11時～11時30分  
②11月25日(月) 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)

**チリンとドローンのコンサート**

- 日程 11月30日(土)
- 時間 午前11時～11時50分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 100人(先着順)
- 参加料 大人1,000円、子ども500円(3歳以下無料)、  
親子1組1,300円
- 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) すわ子ども文化ステーション ☎58-3494(日曜日を  
除く午前9時～午後5時)

**ウイスキーの産地熟成方法  
の違いによる飲み比べ講座**

- 日程 11月23日(土・祝)
- 時間 午後6時～7時30分
- 会場 Cafe&Bar ラ・フェスタ(諏訪1-2-6)
- 対象 20歳以上の市内在住者、在勤者
- 定員 10人(先着順)
- 内容 産地や熟成方法の異なるスコッチウイスキー  
5種飲み比べ、解説
- 講師 味澤史明氏
- 参加料 2,000円
- 申し込み 11月3日(日・祝)～11日(月)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)

〈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  
をご覧ください。お問い合わせください。  
(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

▲QRコード



諏訪市バドミントン  
リーグ戦

- 日程 12月1日(日)
  - 時間 受け付け…午前8時30分
  - 会場 市体育館
  - 種目 ○男子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ○女子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ※各種目で選手1人の重複を認めます。
  - 参加料 1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)
  - 申し込み 11月22日(金)までに、Eメールで申し込んでください。
  - その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。
- (申)・(問) 市バドミントン協会Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com



スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、広報すわを配信しています。



▲QRコード



図書館 de ストレッチ

読書の合間にストレッチや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

■一般向け

ラジオ体操を中心としたストレッチを行います。お子さんも参加可能です。

- 日程 11月19日(火)、12月14日(土)
- 時間 午前11時～11時30分
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)

■親子(乳幼児)向け

乳幼児向けの読み聞かせ「きかんしゃポッポ」とコラボして、絵本の内容に合わせた体操を行います。

- 日程 12月18日(水)
- 時間 午前11時～11時30分
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)

【共通事項】

- その他 ○動きやすい服装でお越しください。○イベント時に、関連書籍の展示を行います。○申し込み不要です。当日、直接会場へお越しください。



(問) スポーツ課 ☎57-2811



第14回諏訪オープン  
卓球大会

- 日程 12月8日(日)
  - 時間 ○受け付け…午前8時30分 ○試合開始…午前9時
  - 会場 清水町体育館
  - 対象 諏訪圏6市町村在住者、在勤者、在学者 ほか
  - 競技種目 ○中学生シングルス(男女別) ○高校生シングルス(男女別) ○一般シングルス(男女別) ※中学3年生は高校の部、高校3年生は一般の部に申し込んでください。
  - 参加料 ○中学生シングルス…1人500円 ○高校生シングルス…1人600円 ○一般シングルス…1人700円 ※当日集金
  - 申し込み 11月24日(日)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(牛山) ☎・FAX 52-6785、☎090-8841-3653、Eメール ushiyama@ss-crevo.co.jp



困りごとご相談ください  
12月の相談日程

法律相談

【要予約】

12月19日(木) 13:00～17:00  
※11月20日(水)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：宮坂大吾弁護士

予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談

【要予約】

12月12日(木) 10:00～15:00  
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談

【要予約】

12月4日(水)、21日(土) 10:30～16:50  
予約先：男女共同参画係(内線288)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00  
保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00～16:00  
すわ☆あゆみステーション(市役所4階)  
学校教育に関すること ☎75-8150、子ども・家庭・女性相談に関すること ☎75-8151、発達に関すること ☎75-1176

育児相談

平日 9:00～16:00  
にじいろたまご城南 ☎53-6513  
にじいろたまごこなみ ☎58-4522

行政相談

12月20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  
(11月、12月第一週)

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
11/9(土)	原設備工業 ☎57-0703
11/10(日)	マルワ住設 ☎58-3337
11/16(土)	杉村設備 ☎52-4066
11/17(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
11/23(土・祝)	日設工業 ☎58-2281
11/24(日)	原設備工業 ☎57-0703
11/30(土)	シガテクノス ☎52-5620
12/1(日)	アクアテック杉村 ☎75-0038
12/7(土)	伸晃 ☎52-3382
12/8(日)	阿部設備 ☎53-1406

○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12月2日(月)

固定資産税(4期)  
国民健康保険税(11月分)  
介護保険料(普通徴収8期11月分)  
後期高齢者医療保険料(5期11月分)

## パリ2024オリンピック大会

## 大岩義明選手へ諏訪市長表彰を贈呈！

諏訪市内の光学機器メーカー「株式会社<sup>ニットフ</sup>nittoh」に所属する大岩義明選手が、パリ2024オリンピックに出場し、総合馬術団体では史上初となる銅メダルを獲得しました。

諏訪市にゆかりのある選手では、夏冬を通じて初めてのメダル獲得となり、大岩選手の功績をたたえ、9月25日に諏訪市役所にて金子ゆかり市長から諏訪市長表彰を贈りました。大岩選手は、「会社に所属してから20年程になるが、5回目にしてようやくメダルを持ち帰ることができて本当にほっとしている。4年後のオリンピックでは、今回出場した馬が20歳で高齢になってしまい、新しい馬を探すところからのスタートになるが、次は違う色のメダルをめざしたい」と決意を述べました。



### 諏訪市長表彰 表彰式の様子が動画でご覧いただけます！

表彰式の様子のほか大岩選手から諏訪市民へのメッセージがあります。ぜひご覧ください！



市公式YouTube  
チャンネルへ



今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」のコーナーはお休みします。

## ！ “もしも”に備える 諏訪市防災NEWS



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

諏訪市の天気を知る  
▲すわそらサイト

### ！ どうする？ミサイル発射からの避難

近隣の国からミサイルが発射され、日本の領土・領海に落下、もしくは通過する際は、緊急地震速報と同様に全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、さまざまな手段で国民に周知されます。

#### ■ミサイルの発射、落下の情報が伝達された場合の行動

- ▶屋外にいる人は、できるだけ頑丈な最寄りの建物内に避難してください。
- ▶屋外にいて建物がない場合は、物陰に隠れるか地面に伏せて、頭部を守ってください。

▶屋内にいる人は、窓のない部屋に移動してください。

#### ■避難場所について

指定緊急避難場所である市公共施設は、危険が切迫したときに安全を確保する場所または施設です。開庁している場合は施設内に避難し、開庁していない場合は物陰に隠れる場所として利用してください。

民間施設などの管理者のみなさんは、避難者が来たときは、対応可能な範囲で一時的に施設内や敷地内で受け入れていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ：危機管理室市民安全係(内線255,258)



市ホーム  
ページ



マチイロ  
アプリ



市公式  
LINE



市公式  
Facebook



市公式  
YouTube

少し肌寒い11月になり、秋も深まってきましたね。秋といえば、個人的に食べたくなるのが焼き芋です。小学生や高校生の時に、学校で焼き芋を焼いて食べた思い出もあります。家で簡単に作れるレシピがないか探したところ、電子レンジで作れるようなので、この秋の間に焼き芋を作って、おいしく味わいたいと思います。(C)

編集後記

■広報すわ12月号の配布日は、11月28日(木)～12月2日(月)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。