



特集

年頭のごあいさつ

1年を振り返る 令和6年諏訪市のあゆみ

P2

P3

お知らせ

セントルイス市と姉妹都市提携50周年を迎えました・・・P4～5

中学生の『税についての作文・標語』・・・P6

申告の準備はお早めに！・・・P7

諏訪市観光グランドデザインの実現に向けて・・・P8

選挙を知ろう！・・・P9

新年明けまして

おめでとうございます

上諏訪の手長神社では、毎年恒例の行事として、氏子らが力を合わせてしめ縄を新調し、鳥居に飾り付けをしています。このしめ縄には、来る1年が穏やかで、全ての人にとって良い年となるよう願いが込められています。

謹賀新年

一年頭のごあいさつ



諏訪市長
金子ゆかり

新しい挑戦と変革により 成長する高原湖畔都市の実現へ

あけましておめでとうございます。市民のみなさまには健やかに、爽やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、元日の能登半島地震をはじめとし、「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」などの自然災害の猛威に直面し、防災・減災意識の高揚と、地域防災力の重要性を再認識する年でありました。今年も危機管理は市民生活、経済活動、行政として基礎的重要課題であり、自助・共助・公助による防災力強化を推進してまいります。

また、昨年から米国の大統領選や日本の首相交代など、政治的に新しい局面を迎えておりますが、世界の緊迫する紛争、エネルギー問題と地球環境への喫緊の対応などの大局的課題に加え、私たちには、人口減少、超少子高齢社会のもたらす諸課題、そしてそれらに伴う働き方改革やデジタル化対応など、複層的に変革期の課題が山積しています。そうした中であって、第6次総合計画の4年目となる今年は「ゆめスクールプラン」や「ゆめ保育所プラン」をはじめ、諏訪湖スマートインターチェンジの開通、コンパクトシティ化の第1弾としての文化センター大規模改修着手やAIオンデマンド交通の本格実施など、新時代を見据えたまちづくりに向けて、確かな歩みを推進してまいります。

本年は巳年、努力が実を結び始める年といわれます。成長と変革により、輝く高原湖畔都市、諏訪市をめざして、共にご支援、ご協力いただいている市民、関係各位に感謝しつつ、みなさまのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。



諏訪市議会
議長
横山真

政治は誰のためにあるのか！ 市民のための改革に努めます

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、私たち議会にとって重要な節目の年となりました。令和6年2月の議員研修会などをきっかけとして、市議会で初めて5月に議会改革アドバイザーに岩崎弘宜氏を委嘱し、各議員の自己研さんと合わせて、議会の運営や議論の質のさらなる向上に努めてまいりました。透明性のある議会運営を実現するためのこの取り組みなどが、より開かれた議会の実現につながるよう、今後も努力を惜しまず進めてまいります。

私たち議会は、市民のみなさまの意見や要望をしっかりと受け止め、反映し、より良い政策を創出する責任があります。それぞれの使命を再確認し、市民と共に歩む議会をめざしてまいります。具体的には、公開の場での議論を活性化し、多様な意見交換が行いやすい雰囲気を作り出すこと。また、「議会だより」や「議員と語っちゃオ!!」などを通じて、市民の声を直接伺う機会を増やしてまいります。加えて、諏訪の将来を見据えた施策についても、持続可能な地域社会を築くために積極的に議論を進め、地域の魅力や市民サービスの向上をめざして、私たち議員が市民と共に手を携え、協働して臨みます。

みなさまのご理解とご協力を賜りながら、市民のための議会を一層充実させてまいります。市民のみなさまが、誇りと自信を持てる諏訪市を共に創り上げるため、引き続きのご支援をお願い申し上げます。

結びに、新たな年が穏やかで希望に満ちた年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年(2024年) 諏訪市の



1月

- スマートコンポストの実証実験を実施(1月9日～2月16日) ①

2月

- 令和6年諏訪市区長会議を開催(14日)

3月

- 上諏訪まちなか未来ビジョンプラットフォーム「スワ・マチ・ミライ」を設立(1日)
- 保育所“笑顔プラン”対話集会を開催(3月18日～5月16日の期間で全7回)

4月

- 「すわ☆あゆみステーション」がこども家庭センターとして相談支援体制を拡充(1日) ②
- 諏訪湖サイクリングロードが全線開通(1日) ※4月20日に記念式典を開催 ③
- AIオンデマンド交通の愛称「チョイソコかりんちゃん」とデザインを公表(25日) ④

5月

- 第2回諏訪市二十歳のつどいを開催(4日) ⑤
- 駅前交流テラスすわっチャオ開館5周年記念事業「すわ将棋フェスタ」を開催(18日) ⑥
- 音声合成サービスの愛称「きけるよ!」とロゴマークを公表(22日) ⑦
- 水道事業100周年記念式典を開催(25日)

6月

- セントルイス市訪問団が諏訪市を訪問(21日～24日) ⑧

7月

- 市消防団第8分団が第66回長野県消防ポンプ操法大会「第1部(ポンプ車操法)」と「第2部(小型ポンプ操法)」でダブル優勝(7日)

8月

- 第76回諏訪湖祭湖上花火大会を開催(15日) ⑨
- 巡回パネル展「北条時行・諏訪頼重と諏訪」を開催(高島城は8月15日～9月30日、市博物館は10月5日～11月4日)

9月

- パリ2024オリンピック馬術 総合馬術団体に銅メダルを獲得した大岩義明選手に「諏訪市長表彰」を授与(25日) ⑩

10月

- チョイソコかりんちゃんのテスト運行を開始(1日) ⑪
- 市消防団第8分団が第30回全国消防操法大会に出場し、ポンプ車の部で準優勝(12日) ⑫
- 秦野市との姉妹都市締結40周年(25日)
- 姉妹都市提携50周年記念訪問団がセントルイス市を訪問(10月26日～11月1日) ⑬

11月

- 友好都市提携40周年記念交流会を台東区で開催(5日)
- 第46回諏訪市芸術祭 大鹿歌舞伎諏訪公演を開催(24日) ⑭

12月

- 第42回ニムラ舞踊賞授賞式・ダンスワークショップを開催(1日) ⑮



諏訪市 × セントルイス市

姉妹都市提携 50 周年

Suwa - St.Louis Sister City Anniversary



問 総務課庶務法規係(内線 331)

文化交流や親善を目的に都市同士で結びつく「姉妹都市」。

諏訪市とセントルイス市は昭和 49(1974)年 9 月 23 日に姉妹都市提携を結び、

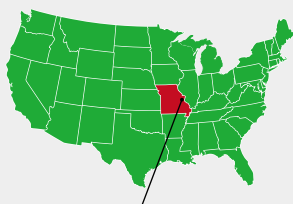
今年で 50 周年を迎えました。海を超えた交流を通して、これからも両市の絆を深めていきます。

セントルイス市ってどんな場所？

(アメリカ合衆国ミズーリ州)

アメリカ合衆国の中西部、ミシシッピ川とミズーリ川の合流点に位置し、交通の要所となっている商工業都市です。医薬品やバイオテクノロジーなど化学分野を中心に多くの企業が本拠を構えるほか、大学の研究施設も多いことが特徴です。スポーツにおいては、全米屈指のベースボールタウンと称され、MLB の名門である「セントルイス・カーディナルス」への熱狂ぶりが有名で、野球の試合がある日には、多くのファンが集まり、球場全体が熱気に包まれます。

また、セントルイスで、最も高い建築物である高さ 192m のゲートウェイ・アーチや、セントルイスカーディナルスのホームグラウンドであるブッシュスタジアムなどが有名です。



ミズーリ州
セントルイス市



ゲートウェイ・アーチ【左】とそこから眺める市街地【右】

姉妹都市提携のきっかけ

諏訪市と米国ミズーリ州セントルイス市は、長野県とミズーリ州が姉妹県であること、両市が共に県を代表する工業都市であることから、昭和 49(1974)年 9 月 23 日に姉妹都市の提携を結びました。以来、市民間の行き来や高校生の交換留学事業を中心に、50 年にわたり相互交流を行ってきました。令和 6 年 6 月には、提携 50 周年を記念し、交流のシンボルとして鉄平石で作られた記念碑(5 ページ左下写真)が、諏訪湖畔の公園内に設置され、6 月と 10 月には、互いの訪問団が両市を訪れ、友好を温めました。

平成 16 年(2004) 10 月 平成 10 年(1998) 5 月 昭和 59 年(1984) 10 月 昭和 57 年(1982) 6 月 昭和 49 年(1974) 9 月 23 日

交流のあゆみ

姉妹都市提携 30 周年。山田勝文市長、河西保美議長らが、セントルイスを訪問。



セントルイス市から、クラレンス・ハーモン市長夫妻が来諏。御柱祭を観覧し、友好を温める。

姉妹都市提携 10 周年。篠原菊彌助役らが、セントルイスを訪問。

ミズーリ植物園長の招待により、第 7 回日本祭に岩本節治市長らが出席。

セントルイス市で、姉妹都市締結式が行われ、岩本節治市長らが出席し、ジョン・H・ポーカール市長と姉妹都市を締結。



姉妹都市提携50周年記念セントルイス訪問

姉妹都市提携50周年を迎え、令和6年6月にはセントルイス市の訪問団が諏訪市を訪れ、10月26日(土)から11月1日(金)の期間で諏訪市の訪問団がセントルイスを訪問しました。今回の訪問は、行政の交流だけではなく、市民同士、さらには経済界の交流へと広がる大変実りのあるものとなりました。半世紀もの長きにわたり、今日の歴史を支えてきた先人たちに感謝し、10年先、さらに先の後世へと確実に受け継がれるよう、引き続き、関係機関と連携をしながら、友好と親善の輪を広げます。



▲セントルイス市のティシャウラ・ジョーンズ市長を
表敬訪問し、両市の友好の絆を再確認しました。



▲御諏訪太鼓をルーツに持つ、「セントルイス
御諏訪太鼓」に演奏を披露してもらいました。



▲ミズーリ植物園の日本庭園で、日
米協会女性会セントルイス支部のみ
なさんと茶会を開き、交流しました。



▲セントルイスにある、ワールドト
レードセンターで諏訪の先進技術を
紹介しました。



▲高校生生活体験事業など、両市の
交流に尽力された4人に感謝状を贈
呈しました。

令和6年(2024)
6月

姉妹都市提携50周年、
ピーター・ラブ会長ら、
セントルイス諏訪姉妹
都市委員会訪問団18人
が来諏し、諏訪湖畔の
公園内に記念碑を設置。



令和元年(2019)
7月

姉妹都市提携45周年、
ピーター・ラブ会長ら、
セントルイス諏訪姉妹
都市委員会訪問団7人
が来諏。



平成26年(2014)
10月

姉妹都市提携40周年、
山田勝文市長、水野政
利議長らが、セント
ルイスを訪問。



平成26年(2014)
8月

姉妹都市提携40周年、
ステイブ・ナッ
プ会長ら、セントル
イス諏訪姉妹都市委員
会訪問団4人が来諏し、
高島城に記念碑を設置。



中学生の 『税についての作文・標語』

令和6年度中学生の“税についての作文”と“税の標語”の入選作品が決まり、令和6年11月27日に市役所で表彰式が行われました。入選者のみなさんを紹介するとともに、諏訪税務署長賞に選ばれた作文1点を紹介します(敬称略)。

■受賞標語(寄せられた142点の作品の中から5点が入選)

【諏訪税務署長賞】

『税金は 共に支える 社会の礎』

諏訪西中学校3年 太田 爽人

【諏訪地区税務協議会長賞】

『伝えよう 税の大切さを 次世代へ』

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 岩本 紗采

【諏訪間税会長賞】

『君の税 今もだれかを 支えてる』

諏訪清陵高等学校附属中学校1年 長友 淳樹

【諏訪市長賞】

『納める税金 つながる幸せ 明るい未来』

諏訪西中学校3年 大島 帆花

『考えよう 税金生かせる 未来の社会』

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 小松 夏生



■受賞作文(寄せられた160点の作品の中から17点が入選)

【諏訪税務署長賞】

崎山 柚子(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)

上原 由奈(諏訪中学校1年)

【諏訪地区税務協議会長賞】

鬼柳 太雅(諏訪西中学校3年)

丸田 桃子(諏訪南中学校3年)

【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

両角 菜月(上諏訪中学校3年)、高尾 美優(諏訪中学校1年)、

佐藤 蛍(諏訪清陵高等学校附属中学校2年)、五味 陽菜

(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)

【諏訪市長賞】

岩本 桜空(上諏訪中学校3年)、宮澤 彩夏(上諏訪中学校3年)、

笠原 瑠偉(諏訪中学校2年)、三浦 ひかり(諏訪中学校3年)、

太田 爽斗(諏訪西中学校3年)、依田 陽菜乃(諏訪西中学校

3年)、小松 右京(諏訪西中学校3年)、熊谷 佳穂(諏訪南中

学校3年)、芳賀 伊織(諏訪清陵高等学校附属中学校1年)

ただでは住めない家

諏訪中学校1年 上原 由奈

「はあ、今月も高いなあ」とお母さんがなげいています。お母さんを悩まして、いるその正体は『固定資産税』です。私は今までに固定資産税という言葉

を聞いた事ありませんでした。私の家は、私がお母さんのお腹の中にいる時に建てたそうです。私のお気に入りの場所は、ろう下のふき抜けと二階のロフトと庭です。その中でも庭は、妹とバドミントンをしたり、バスケットボールの練習をしたりする事ができとも気に入っています。その楽しく遊んでいる庭には、お母さんを悩ませる税金がかかっている事を知りました。

家が建っている土地は祖母が相続した土地です。そこに両親が家を建てた。土地の約三分の一に家が建っているけれど、土地全部に税金がかかっている事を知りました。

そもそもなぜ土地に税金がかかるのかを調べてみると、土地は建物と違って経年劣化がなく、火事などによって消失する事もないので、相続や売買などで土地を一旦所有する事になるとずっと払い続ける必要があるのです。「一生なんて払う必要があるの?」と思いました。そこで固定資産税は何に使われているのかを調べてみました。固定資産税は、普通税といい、税収の使われ方が決められていない税金です。徴収した市町村によって使い方を決

められます。例えば道路や学校、日々の生活で利用する公共施設の整備や、福祉などに使われています。それを知ると、自分がいつも通っている学校の整備をしてくれたり、いつも遊んでいる公園の遊具を修理したり整備してくれていると思うと必要な税だと思っていた。

私たちが通っている学校の電気代・水道代や給食費の一部、予防接種や健康診断も税金でまかなわれています。また、近年よくおこっている地震によって被害の修復など様々な事に税金が使われている事を知りとても驚きました。さらに固定資産税を払わなかった場合、延滞金が発生し、納税のどく促、財産の差し押さえなどが行われるそうです。

普段何気なく使っている物には大人が税金を払ってくれている事でなりたっている事を知りました。また、きちんと納めないと、家や土地を取られてしまう事を知りました。いつも何気なく暮らしていた生活は大人達の苦勞があつて守られている事を知り、感謝の気持ちでいっぱいです。

お父さん、お母さんいつもありがとうございます。大変だと思うけれど私たちのためにも納税よろしく願っています。

確定申告、市・県民税(個人住民税)申告は2月17日(月)～3月17日(月)

申告の準備はお早めに！

申告に必要な証明書など、令和6年中の書類を今からそろえておきましょう。申告に必要な書類は次のとおりです。申告相談の日程など詳しい内容は、市ホームページや広報すわ2月号でお知らせします。

収入、所得に関する証明書や書類	収入の種類	必要書類	備考
	給与や賃金、公的年金等	●給与所得の源泉徴収票 ●公的年金等の源泉徴収票 の原本	源泉徴収票は、給与などの支払者(事業主など)や、日本年金機構などの公的年金等の支払者から送付されます。源泉徴収票が複数ある場合は、全てをご準備ください。
	雑所得	●個人年金の支払証明書 ●シルバー人材センターの配分金支払証明書 ●太陽光発電による売電収入が分かるもの など	太陽光発電による売電所得の申告には、収入金額や減価償却費および売電割合が分かるものが必要です。
	事業所得(営業、農業) 不動産所得	●総収入金額および必要経費の内訳を記載した収支内訳書 など	国・県などから支給された給付金、助成金、協力金、補助金などは課税対象となり、収入に含めなければならない場合があります。
	生命保険や損害保険等の満期、解約返戻に関するもの	●生命保険契約、損害保険契約等に基づく一時金の支払証明書(支払明細書)	生命保険や損害保険の満期や解約などによって、保険金を一時金として受け取った場合は、「一時所得」の申告が必要になる場合があります。

所得から控除されるものに関する証明書や書類	控除項目	必要書類	備考
	社会保険料控除	①国民年金保険料、国民年金基金の掛け金 ●社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 など	日本年金機構などから送付されます。紛失などで再交付が必要な場合は、岡谷年金事務所(☎23-3661)へ確認してください。
		②国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料など ●保険料(税)を支払ったことを証明する書類(領収書など)	年金から天引きされた保険料(税)は、年金の受給者自身が支払っているため、社会保険料控除は受給者のみに適用されます。
	生命保険料控除 地震保険料控除	●保険料支払額等の証明書	生命保険会社などから、契約者宛てに送付されます。
	医療費控除	①医療費控除を受ける場合 ●医療費控除の明細書 ※令和2年分の申告から、添付が必須となりました。	令和6年中に支払った医療費や薬代を「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとにまとめて記入してください。医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細の記入を省略できます。
		②セルフメディケーション税制を受ける場合 ●健康の保持増進および疾病予防への取り組みを明らかにする書類(検診の結果通知表や予防接種の領収書など) ●セルフメディケーション税制の明細書	令和6年中に支払ったスイッチOTC医薬品の購入費を「薬局名」「医薬品の名称」ごとにまとめて記入してください。※取り組みに要した費用は、控除対象となりません。※従来の医療費控除とセルフメディケーション税制による控除を併せて受けることはできません。
	寄附金控除	●寄附をした自治体や団体などから発行される寄附金の受領書や領収書、証明書 ※ふるさと納税(ふるさと寄附)で「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用した場合、確定申告の必要はありません。(注)	(注)ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用した場合でも、次の場合は申告が必要です。 ○控除の追加や所得の申告のため、確定申告を行う場合 ○ワンストップ特例申請を、5団体を超える市区町村に行った場合

 確定申告は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。



税務署での確定申告

確定申告会場を次のとおり開設します。

- 期間 2月17日(月)～3月17日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
- 時間 午前9時～午後4時(受け付け：午前8時30分から)
- 会場 諏訪税務署(清水2-5-22)

入場には、入場整理券が必要です。

- ①国税庁公式LINEアカウントで事前発行
- ②会場での当日配布(配布状況により受け付けを終了する場合がありますので、オンラインでの事前発行をお勧めします)



▲国税庁LINE

諏訪市観光グランドデザインの実現に向けて

市は、令和3年度に観光による地域活性化をめざすために、総合的・長期的視点でまちの将来像を示す観光グランドデザインを作成しました。このグランドデザインをもとに、行政や観光事業者だけでなく、市民や民間事業者のみなさんと一緒に「SUWAらしい」があふれる観光地の実現をめざしています。



「SUWAらしい」観光地に向けた誘客コンテンツ造成事業補助金

「諏訪市観光グランドデザイン」の実現に向けて、市内の民間事業者や市民団体を対象に、市への継続的な誘客につながる「SUWAらしさ」を創出する誘客コンテンツの造成や磨き上げ、イベントなどに必要な費用の一部を補助しています。

誘客コンテンツの紹介

令和4年度～6年度にかけて、延べ16事業者により、誘客コンテンツが造成されています。令和6年度は、以下の5事業者が新たなコンテンツ造成に取り組んでいます。

アポルタ合同会社



レンタサイクル利用者が、提携施設でお得な特典が受けられる**スワライドパス事業**を展開。諏訪湖サイクリングロードだけでなく、市街地を周遊するきっかけを創出。

霧ヶ峰旅館組合



雑鎌神社周辺の環境整備を目的に**案内看板**を3基新設。観光客の利便性の向上と観光回遊性を促進する。なお、同補助金を活用し、令和4年度は御朱印の作成・令和5年度は石柱の建立と参道の整備を行っている。

アベントウライフ株式会社



レンタサイクル利用者に提案できるコンテンツとして、**謎解きとノベルティ**をセットにした商品を造成。滞在時間の延長と閑散期の誘客を図る。

上社周辺まちづくり協議会

令和6年7月からテレビ放映された『逃げ上手の若君』に合わせ、主人



公北条時行(中先代の乱)に関する**歴史セミナー**を行う。まち歩きのかき付けが創出でき、また、聖地巡礼の受け皿的コンテンツとする。

合資会社親湯温泉



GPS連動型アプリ「**諏訪大社ナビ**」をリリース。諏訪大社へ訪れると、アプリで解説を多言語で読むことができる。また、有形文化財「旧料亭信濃」で味わう、かつて皇室に提供していた献立を再現した**プレミアムディナー**を提供。

観光ひらめきセミナーの開催

令和6年度の観光ひらめきセミナーは以下のテーマで開催する予定です。観光客誘致のアイデアがひらめくきっかけづくりにしてみませんか？詳しくは、市ホームページや市公式LINEなどでお知らせします。

- 1月22日(水) アニメツーリズム・ユニバーサルツーリズムについて
- 2月20日(木) 売れ続ける商品づくりについて・誘客コンテンツ造成事業の成果発表と総括について



諏訪市観光グランドデザインに係る各種資料や補助金の採択結果、過去のセミナーのアーカイブ動画などは、諏訪観光協会ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

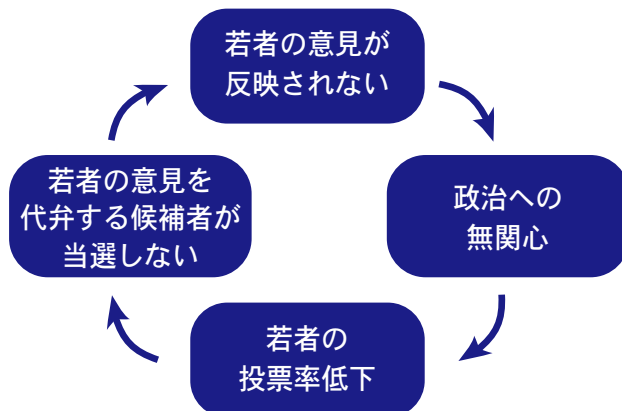
「当日投票のほかにどんな投票方法があるのかな」「投票日は休日だから出掛けたい」など、みなさんの選挙に関する疑問や問題を解決します。あなたの大切な1票を投じましょう。

若者の投票率が低迷しています

選挙は、私たちの願いや声を政治に届けて生活や社会をより良くするため、その思いを実現してくれる代表者を選ぶことです。しかし、投票率は下降傾向で、令和6年衆議院議員総選挙の諏訪市の投票率は55.19%(前回の令和3年は58.30%)でした。そのうち10代、20代の投票率は約36%、60代以上の投票率は約62%という結果でした。特に10代、20代の投票率の低さは慢性化し、未来を担う若い世代の意見が政治に届きにくくなっています。

有権者一人一人が投票に行くことが、明るい未来につながる第一歩です。

低い投票率による悪循環



『大事だよ 投票できる その権利』

令和6年度明るい選挙啓発標語コンクール
小学生の部 入選作品



投票日に投票所へ行けなくても大丈夫！
行けない場合の投票方法を紹介するよ



めいすいくん
「めいすいくん」は明るい選挙の
イメージキャラクターです。

遠方にいる多くの人に利用されています！

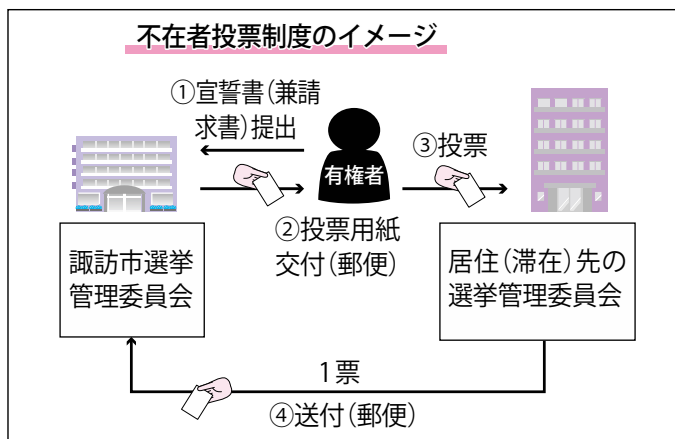
不在者投票制度

選挙期間中、出張や学業などで市外に滞在している人は、諏訪市に戻って来なくても滞在先の選挙管理委員会で投票できます。手続きに必要な宣誓書(兼請求書)は、市ホームページからダウンロードできるほか、電子申請により手続きができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

不在者投票制度のイメージ



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

期日前投票

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

※具体的な投票所や投票時間は、送付する入場券をご確認ください。

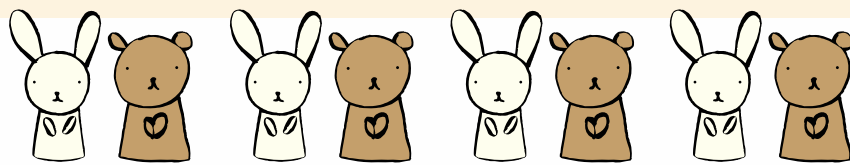
※令和7年の参議院議員通常選挙から、新たに駅前交流テラスすわっチャオでも、期日前投票ができるようになります。

郵便などによる不在者投票

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

在外投票

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



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

(間) こども応援係(内線444)

あゆステ心理担当支援員

子育てよりこいコラム

こ そだ
子育てココロ日和



「幸せホルモン」をご存じですか？

寒い季節は、気持ちが沈むことがあります。寒さは心と体に影響を及ぼします。セロトニンという「幸せホルモン」をご存じでしょうか？このホルモンは、日照時間の減少や外気温の低下により、分泌が減ってしまいます。

そのため、寒い季節は気持ちが落ち込みやすくなります。もともと、思春期は心が不安定になり、人間関係や自己イメージに対する敏感さが増す時期です。思春期にこの季節が重なると、体調や気分の不調が大きく現れることがあります。冬は意識して日光を浴びましょう。また、散歩をする、室内の明るさを確保するなど、少しでも光に触れる工夫をしてみましょう。温かい飲み物や食べ物などもセルフケアとして有効です。気分の変調が起きやすいことを意識し、心をねぎらう習慣を日々意識して取り入れてみてください。

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)・(間) 児童センター ☎54-7714 (9:00~19:00)

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日時 1月15日(水) 午前10時~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 おかゆと蒸かし野菜の調理の実演 ※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。

チャレンジ工作

- 日時 1月26日(日) 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 「手作りたこを飛ばそう！」
- 申し込み 事前に申し込んでください。



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 1月28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。

らくらくクッキング

- 日時 2月8日(土) 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 1月8日(水)~31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



ふじもり
藤森 ひかり ちゃん
(0歳2か月)
みんなの希望の
「ひかり」だよ！



みやがわ かず ひ
宮川 一柊ちゃん
(1歳0か月)
1歳のお誕生日
おめでとう！
ずっとずっとだいすきだよ



かね こ ゆ い こ
金子 結衣子 ちゃん
(3歳2か月)
3歳おめでとう。
よく喋ってよく食べて
元気いっぱい。

【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	1月24日(金)	令和6年9月生まれ
10か月児健診	1月28日(火)	令和6年3月生まれ
1歳6か月児健診	1月9日(木)	令和5年6月生まれ
3歳児健診	1月8日(水)	令和3年12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 1月16日(木)…保健センター
- 対象 令和4年12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 ○1月17日(金)…保健センター ○1月30日(木)…なかよし広場 ●受付時間 午前9時30分～10時30分 ●持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室 ※3日前までに申し込み

- 日時 ○生後5か月～6か月…1月15日(水) ○生後7か月～9か月…1月21日(火) 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



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

栄養士が、みなさんの健康に
役立つ情報を紹介します！

自分の「手」を使って食事の目安量を知ろう！

問 保健センター(内線592)

「バランスの良い食事って何？」と感じたことはありませんか。今回は、自分の手を使って、1日分の目安量が分かる「手ばかり栄養法」を紹介します。 ※健康な人を基準にしています。運動量や治療、内服などによる個人差があります。

主食 両手サイズを毎食



ごはん…茶碗中盛り1杯
食パン…6枚切り1枚
麺…1玉

主菜 いずれかの量を毎食(目安は手のひらサイズ)



卵…1個 豆腐…1/3～1/2丁
脂の少ない魚や肉…片手サイズ
脂の多い魚や肉…手のひらサイズ

副菜 いずれかの量を毎食



生野菜…両手いっぱい
温野菜…片手いっぱい
(緑黄色野菜…1日、両手1杯以上)

乳製品 1日1杯



果物 1日こぶし1つ分



今月の休日当番医・薬局(年末年始、1月、2月第一週)

月	日	医科(9:00～12:00、13:30～17:00)	歯科(9:00～12:00)	薬局
12	29日(日)	すわ内科糖尿病クリニック☎75-1017	ロッキー歯科医院☎58-3310	高島スター薬局☎78-8666
	30日(月)	くぼた耳鼻咽喉科医院☎57-1187 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	清水歯科医院☎62-5207	薬局マツモトキヨシ大和店☎54-5101
	31日(火)	やざわ虎クリニック☎57-8300 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	藤森歯科クリニック☎52-1182	こころ薬局☎54-2788
1	1日(水・祝)	ここのハートクリニック☎78-5810 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	今井歯科医院☎82-3066	共創未来クローバー薬局☎78-6126
	2日(木)	諏訪豊田診療所☎52-1802 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	正田歯科クリニック☎54-2575	アイン薬局諏訪豊田店☎75-5840
	3日(金)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	こいけ歯科・矯正歯科☎72-0258	諏訪スター薬局☎78-1378
	5日(日)	あるがクリニック☎78-1235	丸茂歯科医院☎58-0150	あおぞら薬局☎54-5151
	12日(日)	みやざき皮フ科クリニック☎78-0005	吉水歯科医院☎72-3459	クスリのアオキ諏訪上川薬局☎78-4601
	13日(月・祝)	花田眼科☎57-8788	根橋歯科医院☎52-1562	モリキ諏訪城南薬局☎78-8652
	19日(日)	松本医院☎52-3247	行田歯科医院☎72-2639	大坂屋薬局☎52-7756
	26日(日)	いちょう並木クリニック☎58-5522	こなみ歯科医院☎54-1678	クスリのアオキ諏訪四賀薬局☎75-5291
2	2日(日)	なかす内科医院☎54-2230	かがやき歯科クリニック☎62-4182	片倉薬局☎58-0529

■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。また、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】 年末年始・資料整理休館：12月29日(日)～1月31日(金) ※神宮寺足湯は1月6日(月)～31日(金)の平日午前10時～午後3時のみ利用できます。

資料整理期間中は、職員が館内の資料調査と整理作業を重点的に行います。また、2月1日(土)から始まる特別展の準備を行います。

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日(1/13は除く)、12月29日(日)～1月3日(金)、展示替えによる休館：1月21日(火)～31日(金)

■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 (開催中)～1月19日(日)

イベント

■学芸員によるギャラリートーク

学芸員が作品解説を行います。

●日程 1月11日(土)

●時間 午後2時～2時30分

●会場 市美術館展示室

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(1/13は除く)、12月28日(土)～1月1日(水・祝)

■原田泰治と行く乗り物の旅

●期間 (開催中)～4月6日(日)

■原田泰治の世界をキルトで遊ぶ「絵画キルト作品展 一技法を紐解くー」

●期間 (開催中)～4月6日(日)

イベント

■『エンブロイダリーキルト』体験講座

刺繍で図案を制作するキルトです。講座では、赤一色の糸で刺すレッドワークに挑戦します。



●日時 1月11日(土) 午前10時～正午

●定員 10人(先着順)

●講師 小澤加代子先生

●参加料 2,000円(入館料込み)

●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

- 特別営業日(午後5時閉館)…1月1日(水祝)
- レッスン休講(研修室・プール)…1月1日(水祝)～5日(日)、13日(月・祝)
- ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)…1月5日(日)
- 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)…1月19日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…1月26日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日(1/13は除く)、12月28日(土)～1月3日(金)、14日(火)、31日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、12月28日(土)～1月3日(金)、31日(金)

おすすめの図書

■昭和問答

田中 優子、松岡 正剛 著(岩波書店)

『日本問答』『江戸問答』と続いた対談シリーズの完結編。田中優子と令和6年8月に急逝した松岡正剛が、昭和を知るための本を紹介しています。



■新装版 輪切り図鑑 クロスセクション

S・ピースティー画、R・プラット文、北森俊行訳(岩波新書)



ロングセラーが装い新たに再登場。みんなが知っている建物や乗り物をそのまま輪切りに見せてくれます。

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 1月18日(土)、19日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 1月19日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップポ(乳幼児向け)

●日程 1月8日(水)、15日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 1月11日(土)、18日(土)、25日(土)

●時間 午前11時～11時30分

お知らせ

みなさんの参加をお待ちしています 諏訪市二十歳のつどいを開催します

二十歳となった人たちが集う会として、「第3回諏訪市二十歳のつどい」を開催します。みなさんの参加を心よりお待ちしております。

- 名称 第3回諏訪市二十歳のつどい
 - 日時 5月4日(日・祝) 午後2時から
 - 会場 文化センターホール
 - 対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日までの間に生まれた諏訪市在住者と諏訪市出身者
- (問) 生涯学習課 すわっチャオ ☎75-5257

お知らせ

凍結防止の準備はお早めに 水道管の凍結にご注意ください

冬季は水道管の凍結が多発します。冬支度をして厳冬に備えましょう。



■水道管の凍結防止策

- ①露出している水道管やメーターボックス内を保温材で覆う
- ②凍結防止帯の使用
気温が氷点下まで下がる予報が出たときに電源を入れるようにしてください。なお、毎年故障やコンセントの差し忘れの事案がありますので、あらかじめ電源が入ることを確認してから使用してください。
- ③不凍栓の使用

長期間家を空ける際には、不凍栓を使った水抜きも有効です。

■凍結した際の対処法

- ①自然解凍を待つ
- ②凍結箇所を温めて溶かす

凍結箇所をタオルで包み、40度ほどのぬるま湯をゆっくりとかける方法や、ドライヤーの温風を当てて溶かす方法などがあります。なお、急激な温度変化を加えると、管が破損するおそれがあるので注意してください。

③水道業者へ修理の依頼をする

知り合いの業者や、過去に施工した業者に依頼してください。業者が分からない場合は修理工番店に依頼するなどしてください。

- ④アパートなどの場合は不動産管理業者に問い合わせる
- (問) 水道局施設課上水道係(内線763)

お知らせ

できることから、ご協力を 医療機関の適切な受診に ご協力ください

医療費は、年々増加しています。医療機関などの窓口で支払う額は医療費の一部で、残りの医療費はみなさんの保険料や市税などで賄われています。受診の際は、次のことに注意して健康管理や受診マナーの向上に取り組みましょう。

■かかりつけ医を持ちましょう

通いやすく、相談しやすいかかりつけ医を持ちましょう。いつも同じ医師が診察するので、あなたの体質や病歴などを把握し、適切な治療を受けることができます。



■かかりつけ薬局・お薬手帳を持ちましょう

ポリファーマシーをご存じですか？ポリファーマシーとは、多くの薬(6種類以上が目安)を服用することにより、副作用などの有害事象を起こすことです。単に服用する薬の数が多いことではありません。かかりつけ薬局やお薬手帳を活用することで、医師や薬剤師が飲み合わせの悪い薬がないかなどチェックすることができます。



■OTC医薬品の利用を検討しましょう

OTC医薬品は薬剤師などによる情報提供を踏まえ、症状に合わせて薬局などで購入できる市販の薬です。軽い症状の場合、薬剤師に相談の上でOTC医薬品を使うことも有効です。早めの対処で悪化を防げる場合もあります。



■ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同等の効き目があると国が認めた医薬品です。多くは費用が安く、味や大きさなどが飲みやすく工夫されている物もあります。医師や薬剤師に、利用について相談してみましょう。



■休日や夜間の受診の前に考えましょう

軽症者の救急医療受診が増加し、緊急性の高い重症者の治療に支障が出る事例が発生しています。救急医療は、割り増しの医療費が設定されています。明らかに急を要する場合は迷わず受診し、それ以外は診療時間内に受診するようにしましょう。

■健康診断を受けましょう

病気の予防、早期発見・早期治療のために、年に1回健診を受けましょう。健診の結果はよく読み、食事や生活習慣の見直しに役立てましょう。

(問) 市民課国保医療係(内線115)

※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 農林業に関わるみなさんへ
統計調査にご協力ください**

令和7年2月1日を基準日として、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために、5年ごとに実施する極めて大切な調査です。1月上旬から農林業を営んでいるみなさんのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。ご協力をお願いします。

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

i 第3回かみすわ一箱古本市

エキまちカイギのチームが企画した、ひと箱の本を持ち寄った1日だけの本屋さんが集まるフリーマーケット型の古本市です。

●日程 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

●その他 イベントの詳細はQRコードを読み取り、ご覧ください。



▲QRコード
(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

**i 社会保険料控除のための
納付済み額のお知らせ発行**

確定申告や市・県民税(個人住民税)申告の際に、社会保険料控除を受けるため、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料・介護保険料の「納付済み額のお知らせ(確定申告用)」が必要な人は、市民課⑥番・⑦番窓口(市役所1階)へお越しください。

●発行開始日 1月16日(木)

●持ち物 マイナンバーカードまたは運転免許証などの顔写真付きの身分証明書

●その他 ○本人または住民票上の同一世帯の人が来庁した場合に限り交付します。○来庁するのが困難な場合は電話で相談してください。○全員に発行しているものではありません。申し出により随時発行します。

(申)・(問) 市民課国保医療係(内線114、117、118)、(問) 介護保険料の内容：高齢者福祉課介護保険係(内線293)

**i 田んぼや畑に
雪を捨てないで！**

除雪の際は、田んぼや畑に雪を捨てないでください。雪に混ざった石やごみが田んぼや畑に入ってしまうと、春に手作業で取り除かなければならず、大変な労力になります。雪は指定された雪置き場に持ち込んでください。

(問) 農林課農業振興係(内線411)

**i 農業に関わるみなさんへ
地域計画(案)説明会の開催**

めざすべき将来の農業のあり方と、農地利用の姿を明確にするための計画である「地域計画(案)」の説明会を開催します。

●日時 1月29日(水) 午後6時から

●会場 市役所大会議室(5階)

●対象 地域農業に関わる人

(問) 農林課農業振興係(内線411)

**i 先着申し込み順で
市有地を売却します****■物件①**

●所在地 諏訪市大字湖南4194番8



●面積 1,647.74㎡

●用途地域 第一種住居地域

●予定価格 1,990万円

■物件②

●所在地 諏訪市上諏訪字西踊場8958番12



●面積 121.19㎡

●用途地域 第一種低層住居専用地域

●予定価格 196万円

【①・②共通事項】

●地目 宅地

●申し込み 市ホームページを確認の上、必要書類を財政課(市役所3階)に提出してください。



▲ホームページ

(申)・(問) 財政課管財契約係(内線315)

i お知らせ**i 公的年金等の
源泉徴収票を送付します**

老齢年金を受給している人に「公的年金等の源泉徴収票」(令和6年中に受け取った年金総額を記したものを)を1月下旬に送付します。確定申告の際に添付書類として必要になります。大切に保管してください。 ※障害年金や遺族年金は、課税対象外のため送付しません。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

**i 1月と2月に機密文書を
無料で回収します**

●日時 ①1月15日(水) ②2月19日(水) 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1月7日(火)、②は2月5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 ▲ホームページをご覧ください。



(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**消費者トラブルを防ごう
STOP! 相談は局番なしの188へ!**

「高額バイト・即日入金・〇〇するだけ」の言葉に注意!

SNSやインターネットの掲示板にある、一見好条件に見える求人情報には注意してください。仕事の内容を明らかにせず、著しく高額な報酬や匿名性の高いアプリで連絡を求められたりする場合は、犯罪に関わる危険性が高いです。怪しいかもしれないと迷った、闇バイトに申し込んでしまった、やめたいのにやめられないなどのときは、警察相談ダイヤル(☎#9110)か最寄りの警察署へ相談しましょう。

■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。

**みやげ品審査会と開発事業奨励金審査会の審査品**

市は、商工業の振興と観光事業の発展を目的に、優良なみやげ品を登録し、各種物産展品の証票（実際のパンフレットで証票は金色）PRしています。また、みやげ品の開発・改良を促進するため、1件10万円の奨励金を設けています。審査を希望する事業者は、申し込んでください。

- 申し込み 1月17日(金)までに、市ホームページまたは商工課窓口(市役所4階)で配布する用紙に必要事項を記入して、提出してください。
 - その他 1月27日(月)に、市役所で審査会を行います。
- (申)・(問) 商工課商業振興係(内線451)



▲市推せんみやげ品の証票(実際のパンフレットで証票は金色)

**諏訪市こども計画案のパブリックコメント**

● 目的 市は、令和7年4月から開始する「諏訪市こども計画」の策定を進めています。この計画に対する意見を広く市民のみなさんに伺うため、パブリックコメントを行います。

- 募集期間 (受け付け中)～1月24日(金)
 - 閲覧場所 市役所1階ロビー、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ
 - 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者
 - 提出方法 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、こども課窓口(市役所4階)に持参するか郵送(最終日消印有効)、ファックスまたはEメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所か市ホームページにあります。
- (申)・(問) こども課保育係(内線447)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 57-2246、Eメール kodomo@city.suwa.lg.jp

**相 談****認知症カフェえがお**

- 日時、会場 1月21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、電話で申し込みを。
- (申)・(問) ライフドアすわ ☎78-0477

**1月定例教育委員会**

- 日時 1月17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)

**小中学校へのチラシ配布をデータ配信に変更します**

現在、市内小中学校に対して、市が後援や共催するイベントについては紙でのチラシ配布を行っていますが、ペーパーレス化推進や関係者の負担軽減のため、1月から保護者用連絡アプリへのデータ配信に変更します。

なお、3月末までは試行期間としますので、意見などがある人はお気軽にお寄せください。

※配信の申請手順は、市ホームページをご覧ください(1月上旬に公開予定)。



▲ホームページ

(問) 教育総務課教育総務係(内線464)

**募 集****放送大学で学びませんか
第1学期(4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 (受け付け中)～令和7年3月11日(火)必着 ※放送大学ホームページでも受け付けています。



▲ホームページ

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

**シルバー人材センターの入会説明会**

- 日時 1月16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 1月15日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388

「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。

**「スキーの日」イベント
スノーシューで霧ヶ峰を散策**

- 日程 1月13日(月・祝)
 - 時間 午前10時30分～正午(集合：午前10時)
 - 会場 霧ヶ峰スキー場
 - 対象 小学生以上
 - 定員 13人(先着順)
 - 参加料 100円(保険料)
 - 申し込み 1月10日(金)までに、電話で申し込んでください。
 - その他 スノーシュー、ストックの無料貸し出しがあります。
- (申)・(問) 観光課施設管理係(内線423)

**諏訪市工業関係補助金
説明会(リモート開催)**

経済産業省関東経済産業局担当者などを招致し、市内企業向けに工業関係の補助制度の説明会を開催します。

- 日程 1月28日(火)
 - 時間 午後2時～4時
 - 内容 経済産業省施策、長野県工業施策、市補助金とその活用事例
 - 申し込み 1月23日(木)までに、Eメールで申し込んでください。
 - その他 当日はZoomを使用します。リモート聴講が難しい人は、市役所会議室を用意しますので、ご相談ください。
- (申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係(内線432)、Eメール syoukou@city.suwa.lg.jp

**第78回諏訪市消防出初式**

消防団員や消防職員をはじめ、防火防犯組合連合会や消防関係団体から約500人が参加します。観閲式、はしご乗りを行った後、消防自動車なども参加して、文化センターから諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)まで分列行進を行います。行進終了後には、長年消防業務に功績や功労のあった消防団員などの表彰式を文化センターで行います。はしご乗りの際には、宝投げがあります。ぜひお出掛けください。



- 日時 1月12日(日) 午前9時30分
 - 会場 ○観閲式…文化センター駐車場 ○表彰式…文化センターホール
 - 駐車場 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) 消防課消防係 ☎52-0299



諏訪市在宅医療講演会 かかりつけ医と地域医療

- 日時 2月11日(火・祝) 午後2時～3時30分(開場:午後1時15分)
- 会場 浜の湯「飛翔の間」
- 内容 講演会「笑いと健康」、落語
- 講師 林家三平氏(落語家)
- 駐車場 多目的広場(文化センター横) ※駐車台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

(問) (一社)諏訪市医師会 ☎52-0632



救急法勉強会

思いがけず事故や災害に巻き込まれ、人命救助が必要になったときに役立つ知識を学ぶことができます。

- 日時、会場 2月16日(日) 午後2時～4時 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 定員 20人(先着順)
- 講師 日本赤十字社長野県支部救急法指導員
- 申し込み 1月6日(月)～2月12日(水)に、電話か直接窓口で申し込みを。

(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線236)



はじめてシアター☆ はじめてコンサート

- 日程 1月12日(日)
- 時間 午前10時30分～11時15分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象、定員 0歳～3歳の子どもとその保護者 ※きょうだいの参加も可能 40人
- 内容 ○劇団『ねこじゃらし』による人形劇 ○『たまごプリン』による吹奏楽のコンサート
- 申し込み 1月4日(土)から、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)



コリほぐし体操

- 日時 ①1月8日(水) 午後2時～2時30分 ②1月24日(金) 午前11時～11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、内容 ○1月15日(水)、2月10日(月)…リズムでるんるん♪ ○1月24日(金)…鬼を作っちゃオ～!
- 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)



防災力向上講座

災害時の在宅避難のポイント、地震発生時に取るべき行動と事前準備などについて学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

- 日程 1月28日(火)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 市公民館視聴覚室
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 20人(先着順)
- 申し込み 1月6日(月)～22日(水)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。

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



▲電子申請



諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

- 日時、会場 1月25日(土) 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)



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日程 1月31日(金)
- 時間 午前10時～正午
- 会場 市公民館302号室(3階)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)



講座



第4回すわっチャオ寄席 古今亭雛菊落語会

- 日時 ①2月15日(土) ②2月16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、入船亭扇太(②のみゲスト出演)
- 申し込み 1月15日(水)午前10時から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 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)

〈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

広報すわの配布が不要な人はご連絡を

広報すわは、電子版(市ホームページ・アプリ「マチイロ」など)で読むことができます。電子版の活用や環境配慮の一環で、広報すわの配布の停止を希望する人は、ながの電子申請で申し込んでください。市ホームページ・「マチイロ」は、裏表紙のQRコードからご覧ください。



▲電子申請

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

※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。



親子ヨガを体験しよう！

- 日程 2月15日(土)
 - 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 市内在住の保育園年長児～小学校6年生の子どもとその保護者(市内在住者、在勤者)
 - 定員 8組(先着順)
 - 講師 宮澤佳子氏
 - 持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、運動ができる服装
 - 申し込み 1月6日(月)～2月12日(水)正午に、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 ☎57-5257(火曜日を除く午前10時～午後7時)



岡田隆教授講習会

現役ボディビルダーとしても活躍している岡田隆氏(日本体育大学教授)による講習会を開催します。

- 日程 2月24日(月・休)
- 時間 ○第1部…午後2時～2時50分 ○第2部…午後3時～3時50分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 各部50人(先着順)
- 内容 ○第1部…今日からできる「痩せる」生活術・肩こり腰痛対策(一般の人向け) ○第2部…パフォーマンスアップのためのトレーニング・栄養・睡眠の理論(本格的にトレーニングをしている人向け)
- 申し込み 1月1日(水・祝)～31日(金)に、ながの電子申請で申し込みを。

▲電子申請
(第1部)▲電子申請
(第2部)

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



スポーツ



市新春バドミントン交流会

- 日程 1月26日(日)
 - 時間 午前8時30分受け付け開始
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録者
 - 種目 ダブルス ※チーム分けは、主催者が決定した方法で行います。
 - 参加料 1人1,000円 ※当日集金
 - 申し込み 1月17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



ゲートボール初心者教室

- 日程 2月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日・祝) 全4回 ※都合の良い日だけの参加でも構いません。見学は自由です。
 - 時間 午前9時～正午
 - 会場 屋内ゲートボール場(文化センター奥)
 - 対象 ゲートボール未経験者(1回～2回ほどの経験者も歓迎)
 - 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。
 - その他 ○ゲートボールの用具は協会で用意します。○小・中学生は、保護者が送迎してください。
- (申)・(問) 市ゲートボール協会 ○丹下 ☎080-6935-0567、FAX 53-5633
○中島 ☎・FAX 53-7873

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、ご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)



家族介護教室

「食べやすい! 作りやすい! 介護食のお話」を開催します。手軽に作れて、栄養満点なレシピを試食して学ぶことができます。

- 日程 1月17日(金)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 市内在住で要支援1以上の人を在宅で介護している人、介護に関心のある人
 - 定員 15人(先着順)
 - 講師 藤森恵子氏(諏岡栄養士会栄養士)
 - 参加料 300円 ※当日集金
 - 申し込み 1月10日(金)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



フレイル予防教室

①健康音動(おんど)

- 日程、会場 1月9日(木)…豊田公民館、22日(水)…湯小路いきいき元気館、27日(月)…四賀公民館
- 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 1月7日(火)…四賀公民館、10日(金)…とちの木ひろば、14日(火)…カルチャーホームすわ、17日(金)…湯小路いきいき元気館、24日(金)…駅前交流テラスすわっチャオ、31日(金)…湯小路いきいき元気館 ※1月31日(金)は、体力測定を行います。
- 時間 午後1時～2時15分

【①、②共通】

- その他 こまめな水分補給をお願いします。飲み物とタオルを必ずお持ちください。
- (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

学ぶ目的はさまざま

- 生涯学習
- 仕事・家事育児の合間に学びたい
- リスニング
- 1科目だけ学びたい
- キャリアアップ
- 職場研修・自己啓発したい
- 知識を深めたい
- 大学卒業資格・学位取得
- ネットやTVで学習したい

全部OK!



あなたの『学びたい』を応援します!

4月入学生募集中
3月11日(火)まで

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

放送授業のお試し視聴



資料請求はこちら

『放送大学(1983年設置)』は、文部科学省・総務省共管の通信制大学です。



冬2期市民テニス教室

①冬2期市民テニス教室(初心者・初級・中級クラス)

- 日時 1月23日～3月13日の毎週木曜日 全8回 午後7時15分～9時
- 定員、参加料 24人(先着順) 5,000円 ※初回集金

②冬2期市民テニス教室(上級クラス)

- 日時 1月23日～3月27日の毎週木曜日(3月20日(木・祝)を除く)、3月17日(月) 全10回 午後7時～9時

- 定員、参加料 10人(先着順) 6,000円 ※初回集金

③中高年のための冬2期テニス教室(初心者・初級クラス)

- 日時 1月23日～3月27日の毎週木曜日(3月20日(木・祝)を除く)、3月17日(月) 全10回 ○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、参加料 前・後半各20人(先着順) 5,000円 ※初回集金

④中高年のための冬2期テニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 1月24日～3月28日の毎週金曜日 全10回 午前9時～11時

- 定員、参加料 20人(先着順) 6,000円 ※初回集金

【会場、①～④共通事項】

- 会場 ①清水町体育館、②～④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 ①1月16日(木)までに、②～④事前に、Eメール(教室名を件名)か電話で申し込みを(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 傷害保険は参加者自身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

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



ジュニアスキー教室

- 日時 1月19日(日)、25日(土)、26日(日)、2月1日(土)、2日(日) 全5回 午前9時30分～午後2時30分 ※希望者は、2月2日(日)の市スポーツ祭スキー競技会に出場します。

- 会場 霧ヶ峰スキー場

- 対象 市内在住の小・中学生で、スキーの初心者から中級者

- 定員 60人(先着順)

- 講師 霧ヶ峰スキー学校教師(全日本スキー連盟公認指導員および認定指導員)

- 参加料 1万8,000円(講習料、保険料、リフト代含む) ※申し込み後の返金はありません。

- 申し込み 事前に、直接窓口か電話またはファックスで申し込みを。

- その他 ○会場まで保護者が送迎してください。○休みの場合は連絡をしてください。○けがは応急処置のみ行います。○昼食は、各自持参してください。

(申)・(問) 霧ヶ峰スキー学校☎・FAX 53-4997



困りごとご相談ください 2月の相談日程

法律相談

【要予約】

2月20日(木) 13:00～17:00
※1月20日(月)から予約受け付け。
会場:市役所502会議室(5階)
定員:8人 ※利益相反の際は断ります。
相談員:藤森頼継弁護士
予約先:市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談

【要予約】

2月13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】

2月5日(水)、15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

2月21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 (1月、2月第一週)

1/1(水・祝)	電管エンジニアリング☎53-1421
1/2(木)	日設工業☎58-2281
1/3(金)	原設備工業☎57-0703
1/4(土)	マルワ住設☎58-3337
1/5(日)	藤森土木建設☎52-1766
1/11(土)	金子工務店☎53-3331
1/12(日)	伸晃☎52-3382
1/13(月・祝)	水道建設☎53-3965
1/18(土)	日設工業☎58-2281
1/19(日)	杉村設備☎52-4066
1/25(土)	アクアテック杉村☎75-0038
1/26(日)	諏訪管工業☎52-6314
2/1(土)	杉村設備☎52-4066
2/2(日)	金子工務店☎53-3331

○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1月31日(金)

国民健康保険税(1月分)
介護保険料(普通徴収10期1月分)
後期高齢者医療保険料(7期1月分)



2025.1.1

SUWA

広報
すわ

NO.1131

登場者
募集!

「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」は、各コーナーに登場していただける人・グループを募集中です。自薦他薦は問いません。

【応募・問い合わせ】

〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報戦略係

☎52-4141 (内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp

<EメールQRコード>



SUWAJIN No. 86

諏訪市地域おこし協力隊

藤森 慧 さん

すわで輝く人たち

ーすわじんー

SUWA

空き家の活用を通して
まちの魅力を高めたい

令和6年5月から、市の地域おこし協力隊として、空き家の掘り起こしと活用に取り組み藤森さん。東京都出身で、大学・大学院在籍時には建築について学び、兵庫県の建築設計事務所に約7年半勤めていました。茅野市出身の父の影響で、幼少期から諏訪地域の美しい風景やまち並み

に関心があったという藤森さんは、諏訪市でまち並みを生かす活動をしたいという思いから、地域おこし協力隊への着任を決断しました。現在は、主に空き家の掘り起こしに取り組んでおり、実際に現地調査を行っています。空き家の掘り起こしは手探りで進めており、中々成果が見

えづらいのが大変とのこと。また、今後は一軒ずつ丁寧に活用を促し、空き家の解決方法などの具体例を出していきたいと話します。市の空き家について、「いろいろなバリエーションの建築物が残っていて面白い。諏訪市自体も古いまち並みが残っていて魅力的」と話す藤森さん。地域おこし協力隊で活動する際は、人と人のつながりを大切に、他の自治体の地域おこし協力隊とも交流を深めています。今後の目標について尋ねると、「古いまち並みを生かしつつ、空き家を活用して、まちの魅力を高めたい。空き家の活用で悩んでいる人は、ぜひ相談してほしい」と笑顔で話してくれました。



“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

冬の防災対策

1月は、兵庫県南部地震(1995年1月17日発生)から30年、令和6年能登半島地震(2024年1月1日発生)から1年です。いつもの備えに加えて、冬の備えを確認しましょう。

■火の元に注意

- ▶ストーブの近くに燃えやすい物を置かない。
- ▶避難するときは、ブレーカーを落として通電時の火災を防止する。



■避難経路の確認

- ▶道の積雪や凍結を考慮した安全な避難経路を確認する。

■非常用持出品・非常用備蓄品の用意

- ▶停電で、電気が必要な暖房が使えない場合に備え、防寒着、帽子、手袋、マフラー、毛布、保温下着、カイロなどの電気が不要な暖房用品を用意する。

■健康管理の備え

- ▶感染症に備え、マスク、体温計、手指消毒液などの感染症対策用品を用意する。



■海辺に出掛ける際の注意点

- ▶海に近い場所では、雪や凍結により津波からの避難に時間がかかります。避難場所などを事前に確認しましょう。

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

今号の『令和6年諏訪市のあゆみ』を編集する際に、「今年もいろいろと写真を撮ったな…」と振り返りました。広報に来るまではあまり写真に興味がありませんでしたが、形として思い出が残るのはとても良いなと思うようになりました。今年もたくさんの写真を撮り、情報をお届けできるようにがんばりますので、よろしくお願いします!(C) 編集後記

■広報すわ2月号の配布日は、1月29日(水)~2月2日(日)の予定です。

※広報すわに掲載された社名・商品名などの名称は、一般に関係各社の商標・登録商標です。

広報すわ 2025.1 20

■発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)52-4141 代表

■編集 秘書広報課広報戦略係 <https://www.city.suwa.lg.jp>
■印刷 (株)オノウエ印刷 ■ポスティング (株)ならや企画
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。