



シゼンとヒトがつながる、すわ。

SUWA

広報すわ
NO.1134

4

2025 / 令和7年



特集

非常持出袋販売の紹介
市の情報取得はあなたに合った手段で

P2~3
P4

お知らせ

- 「すわまるっ！」に投稿しませんか？ P5
- すわっこランド開館20周年 P6
- 地域の力で防災、減災を進めましょう P7
- 犬の登録・狂犬病予防注射 P8
- 2026 市職員募集/国民健康保険の届出をお忘れなく P9
- チョイソコかりんちゃん/空き家・空き地バンク活用相談会 P10
- 枯れた松を見かけたら連絡を！ / 地域を活性化する支援金 P16

春を告げる桜

春になると、市内各地で桜が咲き誇り、薄桃色の彩りを添えます。お花見をしながら、心落ち着くひとときを過ごしてみてはいかがでしょうか？

4月は新しい生活を迎える人が多い季節です。みなさんの新年度のスタートが充実したものになりますように。



もしものときに備えよう /

非常持出袋紹介



災害は突然やってきます。非常持出袋の用意はお済みですか？

地震などの大規模災害時にはライフルイン、物流が停滞し、普段の生活が行えなくなります。自身や家族の身の安全を守り、速やかに避難を行うため、各家庭で非常持出袋の用意をお願いします。市から市内事業者による、避難移動時や避難所生活に備える持出袋のセット販売を紹介します。家庭の状況により組み合わせての購入ができます。この機会にぜひご用意ください。

令和元年、令和3年に市からの紹介により購入した場合、水・非常食の賞味期限を迎えるものがあります。Bセットによるローリングストックをご検討ください。



▲令和6年能登半島地震で倒壊した家屋

セット内容

※内容物は3ページをご覧ください。

各セット1人1泊2日分を想定しています。家族の人数などにより組み合わせての購入をご検討ください。

セット	価格(税込)	主な活用方法
Aセット	10,000円	基本のセット 新規購入の人向け リュックサックにスペースがあり、物品を追加しカスタマイズ可能
Bセット	5,000円	水・非常食、トイレに特化したセット 家族分の追加購入・過去の購入分のローリングストックにおすすめ
Cセット	2,000円	断水時の衛生用品をまとめたセット Aセットに追加することで避難所生活がより安心になります

申込方法

以下のいずれかの方法で申し込んでください。

※電話・ファックス・郵送での申し込みはできません。

ながの電子申請サービス

申し込みは
こちらから



▲電子申請

メールで申し込む

危機管理室代表アドレス
(Kikikan@city.suwa.lg.jp)
に氏名、引換券送付先住所、
電話番号、注文セット数を
入力し、送信してください。

市役所窓口で申し込む

危機管理室窓口(市役所3階)
で申請書を記入して、申し
込んでください。

申込期間 4月1日(火)～25日(金)

引換券発送時期 5月中旬(予定)

引渡日時 6月20日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時
6月21日(土) 午後1時～4時 引渡場所 市役所1階ロビー

支払方法 現金払いのみ ※商品の引き渡しの際に、引換券の提出と合わせてお支払いください。
※クレジットカードや電子マネーなどの支払いはできません。

注意事項

- ・申し込み後のキャンセルはできません。
- ・申し込みに関する個人情報は引き渡し業者と共有し、本事業にのみ使用します。

セット内容の見本 ※写真の商品から変わる場合があります。

Aセット(防災用品+非常食品)：10品目 10,000円(税込)



- ①リュックサック×1個
②非常食アルファ米(五目ご飯×2食) ※アレルギー 28品目不使用
③非常食アルファ米(わかめご飯×2食) ※アレルギー 28品目不使用
④非常食パスタ(和風味×2食) ※小麦、大豆などを含む
⑤500ml保存水×4本 ⑥トイレ1回分×6袋 ⑦電池式LEDパームラジオライト×1台
⑧防寒防風アルミシート1枚 ⑨常備用カイロ10枚入×1袋 ⑩緊急用呼子笛×1個

Bセット(主に非常食品)：6品目 5,000円(税込)



- ①非常持出袋(小)×1個
②非常食アルファ米(五目ご飯×2食) ※アレルギー 28品目不使用
③非常食アルファ米(わかめご飯×2食) ※アレルギー 28品目不使用
④非常食パスタ(和風味×2食) ※小麦、大豆などを含む
⑤500ml保存水×4本 ⑥トイレ1回分×6袋

Cセット(衛生用品)：7品目 2,000円(税込)



- ①スライダー付ケース×1個
②水のいらないシャンプー手袋(2枚入)×1個
③ペーパー歯磨き1回分×3袋
④ボディタオル×1枚
⑤携帯トイレ1回分
⑥ウェットティッシュ(10枚入)×1個
⑦ポケットティッシュ×1個



あなたに合った手段で
information



市の情報を取得しませんか？

1 「広報すわ」とは？

広報紙「広報すわ」は、ポスティングで毎月みなさんの家庭にお届けしている、市からのお知らせを掲載した情報冊子です。市の施策やイベント、生活に役立つ情報などを掲載しています。

現在の発行部数は、最新の4月号で22,800部で、ポスティングの他に市役所などの公共施設や、市内のコンビニエンスストアに設置しています。



2 情報取得手段の多様化

市からのお知らせは、長い間、紙媒体の広報紙「広報すわ」が大きな役割を果たしていました。しかしながら現在は、インターネットの登場やスマートフォンの普及によって、**情報の取得方法を1人1人が選択できる時代**になっています。市ホームページの閲覧回数は月平均で約25万回(令和6年度)、LINEの登録者数は14,812人(令和7年3月18日現在)となっており、多くの人が市の情報を電子媒体からも取得しています。

市は公式ホームページやLINE、Facebookなどのさまざまな媒体を活用し、**スピード感や即時性を意識した情報発信を行っています。**



3 電子媒体で情報を取得してみませんか？

スマートフォンやパソコンなどがあれば、いつでも、どこでも、市の情報を得ることができます。広報すわに限らず、知りたい情報や過去の記事を簡単に検索でき、すぐに探し出せる利便性もあります。

また、市は2022年3月にゼロカーボンシティ宣言をし、市民・事業者・行政が一体となり、温室効果ガス排出量実質ゼロに向けた取り組みを進めています。そのような環境配慮の観点から、紙の印刷部数を減らすことをめざしています。

情報取得の利便性、環境配慮の一環から、市の情報を電子媒体で取得してみませんか？



広報すわは、市ホームページやマチイロアプリなどで読むことができます。紙の広報すわの配布停止を希望する人はこちらから▶



4 今後の広報すわ

紙媒体の広報紙「広報すわ」は、電子媒体の活用が不得手な人でも、どなたでも、情報を得ることができる冊子です。そのため、紙媒体の広報紙をなくす予定はありません。しかしながら、情報取得の利便性や環境配慮の一環から、将来的には、必要な世帯にのみ紙媒体の広報紙を届けられることをめざして、配布方法を検討していきます。



**引き続き、情報を「伝える」だけでなく、「伝わる」広報すわを発行しますので、
みなさんに合った手段でご愛読をお願いします。**



諏訪をまるごと「すわまるっ！」
知らせる、見つける。

2025.5.1
New Open

みんなで！

諏訪市の魅力を発信する
地域情報サイト



1 市内の情報が大集合

行政情報と地域情報といった市民のみなさんの知りたい・見つけたい情報がこのサイトに集約されます。



2 だれでも投稿できる！

市内のイベントや、お店の口コミ、仕事の求人・仲間探しまで、どなたでも無料でサイトに投稿し、情報発信ができます。



- 各種イベント
- おすすめ情報
- しごと・なまざがし

投稿で、

諏訪市の魅力を発信しませんか？

事前投稿募集！

2025/4/1~25

「すわまるっ！」のサイトオープンに向けて、市内の情報の事前投稿を募集します！情報の発信にお困りの人もぜひ一度ご投稿ください！

すわまるっ！
紹介ページから
詳細を見る



こんな発信
ができます

レッスンの参加募集など



お店の口コミなど



求人・メンバー募集など



投稿はかんたん!
フォームに入力
するだけ！

「すわまるっ！」の操作説明会を開催します！

『すわまるっ！』に興味がある人、サイト活用方法を知りたい人に向けて、操作説明会を開催します。

日時 4月10日(木) ① 14:30～16:00 ② 19:00～20:30

会場 文化センター第1集会室 詳細は、上記QRをチェック



※ 諏訪市×(株)サイネックスの協働事業により構築・運用するサイトです。

お問い合わせ：秘書広報課広報戦略係(内線324、325)



開館20周年



すわっこランドは、4月6日(日)に開館20周年を迎えます。この節目の年を祝い、記念式典や各種イベントを開催します。普段からすわっこランドを利用している人も、まだ利用したことのない人も、ぜひ、お出掛けください。

・20周年記念式典

日 程 4.6日

時 間 午前9時40分 → 10時

●午前9時30分から、フラダンスサークル「プアレアフラサークル」による、フラダンスの披露があります。



会 場 すわっこランド入り口前

内 容 市長あいさつ、来賓祝辞

対 象 どなたでも参加できます

・4月6日はイベントや特典がたくさん！

①4月6日(日)限定！大人も子どもも **入館料半額！**

②ソフトクリームとホットコーヒーを各100円で提供



③体の状態を知るための各種測定会を実施

④すわっこランドの歴史をたどるパネル展示

⑤式典後、館内で新しいエアロバイクのお披露目会など



・これまでのあゆみ

2003年7月 起工式

2004年1月 施設の名称決定

全国から集まった名称案1,011点の中から、「すわっこランド」を選定しました。

2004年12月 建物完成

2005年3月 竣工式、プレオープン

2005年4月 グランドオープン



2005年8月 入館者数10万人達成

2007年12月 「厚生労働大臣認定健康増進施設」の認定を受ける。

指導者や設備を備えており、健康増進のための運動を安全に行えると認められた施設



2012年4月 指定管理者制度を導入

2023年12月 入館者数500万人達成



20周年目の特別企画

みそ天丼のリニューアル、特別レッスン、各種測定会を実施する予定です。



すわっこランド
ホームページはこちら



地域の力で 防災、減災を進めましょう

～「地域防災力向上支援事業」をご活用ください～



頻発化、激甚化する災害に備え、自分の命は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」、行政の救助・支援の「公助」が連携することが重要です。市は、地域防災力を高めるための「共助」の推進を支援します。

⚠ 防災資機材等整備補助および防災・啓発事業補助

■補助要件

住民の共助に基づく自発的な防災組織として市に届け出た団体のうち、市内で地域の防災活動を行う団体
※単独の区、複数の区・団体・企業などが構成する団体、市内全域を活動範囲とする団体が対象です。

■補助対象経費

①防災資機材の購入費 防災および減災のための資機材の整備経費

資機材の例	
保管庫など	備蓄用資機材収納庫、防災資機材保管用棚 ※設置工事費を含む
情報伝達用具など	メガホン、携帯用無線機、ラジオ など
救出、救護用具など	はしご、担架、ヘルメット、救助資機材、チェーンソー、エンジンカッター、バール、救命ロープ、救急薬品、救急用品、自動体外式除細動器(AED)および付随するパッド・バッテリー、雨がっぽ、安全長靴、強力ライト、誘導棒、避難誘導看板 など
避難所用具など	車いす、リヤカー、パーテーション、簡易ベッド、災害時用毛布、スポットクーラー、簡易トイレ、トイレ用消耗品、投光器、非常用発電機、蓄電池、携行缶、テント、コードリール、ビニールシート、標旗、腕章、防災ベスト・ビブス など
給食、給水用具	保存食、保存水、粉・液体ミルク、炊飯器、防災用水槽、給水タンク、浄水器 など
その他	土のう袋・砂、消火器、消防ホース格納庫、軽量可搬消防ポンプ、防災遊具、水中ポンプ、その他市長が特に必要と認めたもの

⚠ ご注意ください！ 防災、減災以外に主に使用できるものや手数料は、対象となりません。

②放送施設の整備費 防災などのために設置する放送施設設置整備事業に要する経費

③除雪器具の購入費 小型除雪機、融雪機、雪かき など

④防災・啓発事業補助

防災訓練、地域防災マップ作成、災害危険箇所調査、防災学習、啓発活動、視察研修、避難所運営委員会の設置、避難所開設・運営マニュアルの整備、避難所開設・運営力向上に資する講座・研修等経費



■補助額(1千円未満切り捨て)

①防災資機材の購入費 1回目…3分の2以内(上限30万円) 2回目以降…2分の1以内(上限20万円)

②放送施設の整備費 1回目…3分の2以内(上限20万円) 2回目以降…2分の1以内(上限20万円)

③除雪器具の購入費 2分の1以内(上限20万円)

④防災・啓発事業補助 2分の1以内(上限5万円)

※①、②の回数は、令和5年度まで実施していた「自主防災組織防災資機材整備等事業」による補助回数を含みます。

⚠ 防災士資格取得補助

■防災士とは？

防災士は、地域住民の自主的かつ地域防災力強化のために、地域防災の担い手、また、防災リーダーとして自主防災組織の防災アドバイザー的な立場として活動する認定特定非営利活動法人日本防災士機構が認証した人です。

■補助要件

令和6年4月1日以降に防災士の資格を取得して市内に住所があり、市税などを滞納していない人

■補助対象経費

日本防災士機構が認定した研修実施教育機関による研修講座の受講料、受講に必要な教材費、防災士資格取得試験受験料、防災士教本代(退職者を含む、分団長以上の消防団員のみ対象)

■補助額

10分の10以内(上限3万5千円)

各補助金の申請方法など、
詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

年に一度の狂犬病予防注射の時期になりました

犬の登録・狂犬病予防注射

以下の日程で犬の登録・集合注射を行います。狂犬病予防法により、飼い主は生後91日以上の犬について、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせること、鑑札と注射済票を犬に着けることが義務付けられています。手続きを行わない場合、20万円以下の罰金が科せられることがあります。近年、犬が脱走して人をかんでしまう事件や糞尿の苦情が発生しています。飼い主のマナーとしてサイズの合った首輪をつける、散歩のときは必ずリードをつける、ふんは持ち帰るなど、責任を持って管理しましょう。

問 環境課環境衛生係(内線211、212)、県獣医師会諏訪支部☎53-1155



みんなが安心して
暮らせるように
忘れずに連れて
いってね！

4月11日(金)	
9:00~9:10	手長神社階段下 (諏訪郵便局横)
9:20~9:30	北沢公民館
9:40~9:50	尾玉町ロータリー
10:00~10:10	双葉ヶ丘公民館
10:30~10:40	清水町3公民館
10:50~11:00	普門寺公民館
11:15~11:35	福島公民館

4月12日(土)	
9:00~9:30	市役所(正面玄関前)
9:50~10:00	文出公民館
10:15~10:25	小川公会堂
10:45~11:05	田辺公民館
11:20~11:30	福島新町公民館
11:50~12:00	沖田町公民館
12:15~12:25	神戸公民館

4月13日(日)	
9:00~9:30	文化センター (正門付近)
9:45~9:55	旧ふれあいの家 跡地(湯の脇)
10:15~10:35	四賀公民館
10:55~11:25	中洲公民館
11:45~12:05	豊田公民館
12:20~12:30	諏訪合同庁舎(庁 舎南側駐輪場前)

5月8日(木)	
9:00~9:20	ふれあい広場(大和)
9:40~9:50	立石公民館
10:05~10:15	角間新田公民館
10:35~10:45	強清水駐車場

5月9日(金)	
9:00~9:25	神宮寺公民館
9:40~9:50	北真志野公民館
10:20~10:30	上野公民館
10:50~11:00	後山構造改善 センター

5月10日(土)	
9:00~9:20	市役所(正面玄関前)
9:35~9:50	湯小路いきいき 元気館駐車場
10:05~10:20	四賀公民館
10:35~10:50	中洲公民館
11:05~11:20	湖南公民館
11:35~11:50	豊田公民館

- 料金 ○新たに犬を登録して予防注射を受ける場合…6,600円 ○登録済みで予防注射を受ける場合…3,600円
- 持ち物 案内はがき(登録済みの人)、料金(お釣りのないようにご用意ください)
- 申し込み 不要。犬の体調の良い日に、会場へお越しください。
- その他 ○雨天の場合も行います。 ○安全のため、犬を押さえることができる人が同伴してください。 ○犬のふんを片付ける用意をしてきてください。 ○過去に予防注射で異常を起こしたことがある場合や持病がある場合は、動物病院で予防注射を受け、環境課窓口(市役所2階)に届け出してください。

動物病院で犬の新規登録 手続きなどができます

県獣医師会諏訪支部加入の動物病院のうち、下表にある動物病院で、犬の新規登録(鑑札交付)手続きと狂犬病予防注射済票交付手続きができます。

●期間 毎年4月1日~12月末日

動物病院名	住 所	電 話
城南ペットクリニック	諏訪市高島1-17-5	☎58-7221
すえひろ動物病院	諏訪市末広5-14 AGUビル1階	☎75-1217
テンダーペットクリニック	諏訪市豊田1247-2	☎55-1400
諏訪かりん動物病院	諏訪市四賀1909	☎75-1014
ひらさわ動物クリニック	茅野市玉川15270-3	☎78-8516
ちの動物病院	茅野市本町西9-46	☎78-8861
ふじみ動物病院	富士見町落合 字梅沢10127-2	☎62-2327
ルーカス動物病院	岡谷市中央町2-3-3	☎78-7895

犬・猫のマイクロチップの 装着が義務化されています

令和4年6月1日に改正された「動物愛護管理法」が施行され、ペットショップなどで販売される犬・猫について、マイクロチップの装着と指定登録機関((公社)日本獣医師会)への登録が義務化されました。このため、令和4年6月1日以降にペットショップなどから犬や猫を購入した場合は、マイクロチップの登録情報を飼い主の情報に変更する必要があります。

なお、令和4年6月1日以前から家庭で飼っている場合や犬や猫を譲り受けた場合については、マイクロチップの装着は努力義務(任意)となります。

マイクロチップの登録情報変更は
環境省ホームページへ



※転入、名義変更、死亡、鑑札または注射済票の再交付にかかる手続きは、集合注射の会場や動物病院ではできません。
環境課窓口(市役所2階)で手続きしてください。死亡手続きは、市ホームページからもできます。



令和7年度諏訪市職員採用試験

(問) 総務課職員係(内線334、335)

諏訪市で働く意欲にあふれ、柔軟な発想力と迅速な行動力を持って地域の課題にチャレンジできる人を募集します。

春日程(前期)

願書受付期間 4月1日(火)～5月21日(水)

第1次試験日 6月8日(日)

募集職種

(令和8年4月1日採用)

- 上級事務職…8人程度
- 中級事務職…若干名
- 上級事務職(学芸員有資格者)…若干名
- 上級・中級技術職(土木)…若干名
- 上級・中級技術職(建築)…若干名
- 上級・中級保育士…10人程度

春日程(後期)

願書受付期間 8月1日(金)～27日(水)

第1次試験日 9月21日(日)

募集職種

- 上級社会福祉職…若干名
- 上級事務職(障がいのある人)…若干名
- 上級保健師…若干名

(令和8年4月1日経験者採用)

- 上級事務職…若干名
- 上級技術職(土木)…若干名

- 上級技術職(建築)…若干名

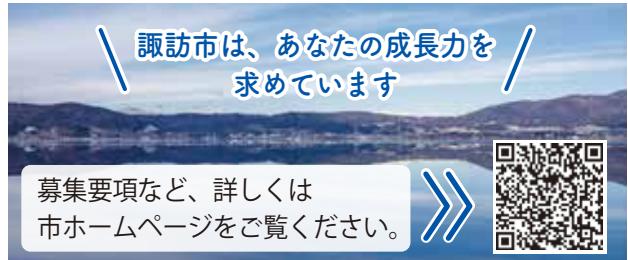
(令和7年10月1日採用)

- 上級・中級事務職…若干名
- 上級・中級技術職(土木)…若干名
- 上級・中級技術職(建築)…若干名
- 上級・中級保育士…若干名

(令和7年10月1日経験者採用)

- 上級事務職…若干名
- 上級技術職(土木)…若干名

- 上級技術職(建築)…若干名



国民健康保険の届出をお忘れなく

(問) 市民課国保医療係(内線114、115)

国民健康保険(国保)に加入するときや、やめるときは届出が必要です。

■国保に加入する人

職場の健康保険や後期高齢者医療の加入者、生活保護を受けている人を除いて、全ての人が加入します。

■加入の届出が遅れた場合でも

国保の加入日は、職場の健康保険をやめた日など(国保に加入することになった日)までさかのぼります。また、国保税は加入日から発生します。

■他の健康保険に加入したら

必ず国保をやめる届出をしてください。他の健康保険への加入後に、国保の資格確認書などで病院にかかる場合、国保が負担した医療費をお返しいただくことになります。

こんなときは14日以内に届出を！

持ち物(共通)：届出に来る人の顔写真付きの本人確認書類、手続きをする人全員分のマイナンバーが分かる書類

	こんなとき	届出に必要なもの
国保加入	職場の健康保険をやめたとき 家族の健康保険の扶養から外れたとき	<ul style="list-style-type: none">○加入していた健康保険の資格を喪失したことが分かる書類 (社会保険資格喪失証明書、退職証明書など) ※国保に加入する人、全員分の書類が必要です。
国保脱退	職場の健康保険に加入したとき 家族の健康保険の扶養に入ったとき	<ul style="list-style-type: none">○国民健康保険の資格確認書または保険証○新しく加入した健康保険の資格が分かる書類(資格確認書 または資格情報のお知らせ)※国保をやめる人、全員分の書類が必要です。
その他	修学のため、市外に住所を変更したとき	<ul style="list-style-type: none">○国民健康保険の資格確認書または保険証○在学証明書

※同一世帯であれば、代理での届出が可能です。また、郵送での届出も可能です。ご希望の場合はお問い合わせください。



チョイソコかりんちゃん 運行時間を延長してテスト運行します

(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は、4月から5月末まで時間を前後1時間延長して運行します。

- 期間 4月1日(火)～5月30日(金)
- 運行時間 平日の午前7時～午後5時
- 乗車受付 電話：平日の午前7時～午後5時
インターネット：24時間いつでも



チョイソコかりんちゃん テスト運行のスケジュール

令和6年 10月～11月	令和6年12月～ 令和7年1月	令和7年 2月～3月	令和7年 4月～5月	令和7年 6月～9月	令和7年 10月～
乗車料金 無料	通常運行	土・日曜日 運行	運行時間延長	通常運行	本格運行

チョイソコかりんちゃんのお知らせ

車両の故障などにより、代車での運行が必要となった場合、運賃の支払いは現金のみとなります。その際は、「チョイソコかりんちゃん専用プリペイドカード」および「TicketQR(チケットQR)」は利用できません。ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲プリペイドカード



▲Ticket QR



諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 283、285、289)

相談
無料！

諏訪市空き家・空き地バンク 活用相談会

●日程 原則、毎月第4土曜日(下表のとおり)

4月26日(土)	8月23日(土)	令和8年1月24日(土)
5月24日(土)	9月27日(土)	2月28日(土)
6月28日(土)	10月25日(土)	3月28日(土)
7月26日(土)	11月22日(土)	

●時間 午後1時～4時

●会場 諏訪商工会議所(市役所隣)

●相談員 諏訪宅地建物取引業協会

●持ち物 公団、登記事項証明書(ある人)

●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

諏訪市空き家・空き地バンク ～空き家・空き地サイト～



諏訪市空き家・空き地バンクでは、市内の空き家・空き地を「売りたい」「貸したい」と希望する所有者からの物件情報を、空き家・空き地を利用したい人へ提供しています。右のQRコードを読み取るか、インターネットで「諏訪市空き家」で検索してアクセスしてください。



▲QRコード

※空き家・空き地バンクに登録がある空き家の仲介手数料や、家財処分の経費の一部を補助する制度もあります。詳しくは、お問い合わせください。



都市デザインと一緒に学んでみませんか 上諏訪駅周辺のミライを考える講演会

市は、駅前広場再整備に向けた基本構想の策定を進めています。魅力ある情景を作り出す都市デザインについて、一緒に学んでみませんか。※1月11日に実施予定だった講演会を、日程を変更して行うものです。

- 日時 4月29日(火・祝) 午後2時～4時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ会議室
- 対象、定員 どなたでも 100人(先着順)
- 演題 「構造と情景から考える都市のデザイン」
- 講師 大藪善久氏(株式会社SOCI代表取締役)
- 参加料 無料
- 申し込み 4月2日(水)～22日(火)に、ながの電子申請か電話またはまちづくり整備課窓口(市役所別棟2階)で申し込みを。

<予約>第2回ワークショップ(要申込)

- 日程 5月31日(土)
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ会議室
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 内容 駅周辺に求められる機能について ほか
※詳しくは、広報すわ5月号でお知らせします。
- (申)・(問) スワ・マチ・ミライ事務局(まちづくり整備課まちづくり整備係)(内線272、273)



▲電子申請



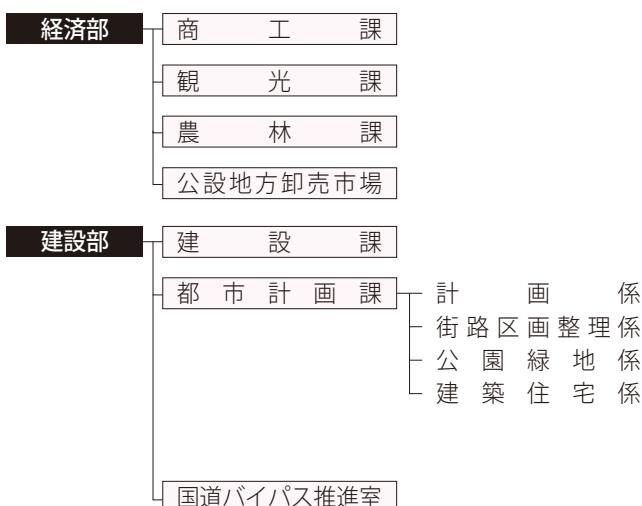
4月1日からの変更です 市の組織の一部変更

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線323)

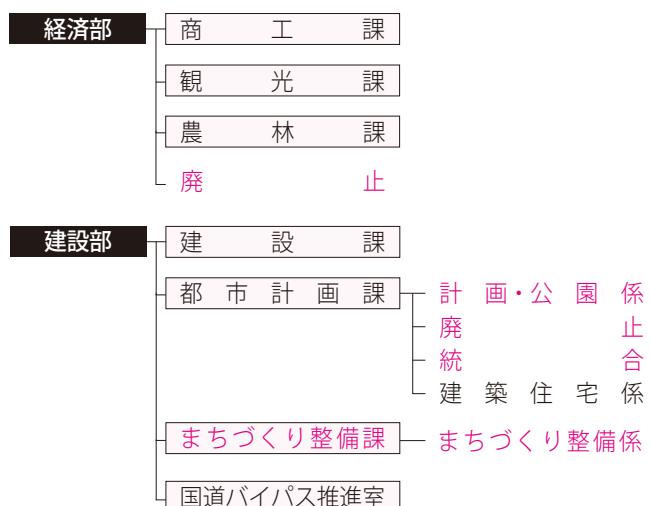
■課などの変更

- 建設部に「まちづくり整備課」を新設
- 経済部公設地方卸売市場を廃止
- 係などの変更
- 国民年金に関する業務を市民課市民窓口係から市民課国保医療係に移管

変更前(抜粋)



変更後(抜粋)



補助区分	補助率	上限額
①地中熱利用システム	購入費および設置費用の1/3以内	30万円
②定置型蓄電システム	購入費および設置費用の1/10以内	10万円
③V2H		
④住宅開口部断熱性能向上改修	購入費および改修費用の1/5以内	
新 ⑤宅配ボックス	購入費および設置費用の1/2以内	1万円

●対象 次の全てに該当する個人

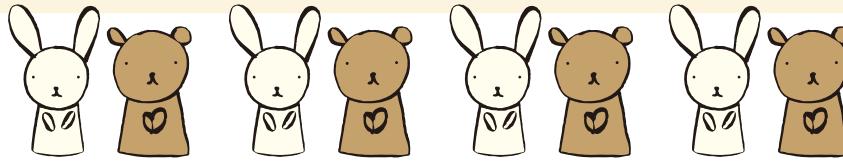
- 市内に住所を有する人
- 市税の滞納がない人
- 自らまたは生計を一にする単身赴任者などの家族が居住する住居へシステムや設備を設置したり改修工事をしたりする人
- 令和7年度内に新たにシステムや設備を設置したり改修工事をしたりする人
- ※補助制度を利用するには要件があります。詳細や申請方法については、市ホームページを必ずご確認ください。



地球温暖化 補助



(申)・(問) ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



子どもと楽しく、一緒に育つ！

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報！

あゆステ通信

(問) すわ☆あゆみステーション(内線444)

室内遊びで、のんびり親子時間を楽しみませんか

元気いっぱいの外遊びが楽しい季節になりましたが、天候に関係なく気軽にいつでも遊べる室内遊びもオススメです。

すわ☆あゆみステーションでは、市内にある屋内の子どもの遊び場である、児童センター、ふれあいの家、西山の里なかよし広場、駅前交流テラスすわっチャオ(アーク諏訪3階)を市公式YouTubeチャンネルで紹介しています。「どんな雰囲気の所なのかな?」、「どんな遊びができるのかな?」など、気になる人はぜひ一度動画をご覧ください。そして、お子さんと一緒にお出掛けください。



動画の視聴は
こちらから



ピックアップ

児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

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

(申)・(問) 児童センター ☎54-7714(9:00~19:00)

ベビーダンス

- 日程 ①4月9日(水) ②5月7日(水)
- 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とその保護者 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4月9日(水)から申し込みください。

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？

- 日時 5月9日(金) 午前10時30分~11時
- 対象 0歳~3歳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。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日時 4月16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。

らくらくクッキング

- 日時 4月20日(日) 午前10時~正午
- 対象 保育園・幼稚園年中以上の子どもとその保護者
- 定員 4組(先着順)
- 内容 じゃがいものみたらし餅、パイナップルラッシー
- 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 4月16日(水)まで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、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いただくか、お問い合わせください。



<児童センターHP>

＼あゆみ家の／ すこやか

- ★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



こまつ よしき
小松 恵喜ちゃん
(0歳8か月)
きらきら笑顔で
大きくなってね

いがらし ばん
五十嵐 禅ちゃん
(3歳2か月)
いっぱい食べて
おっしゃるぞー！！



はるさわ ともき
春澤 友希ちゃん
(3歳3か月)
かわいい友希君
これからも元気一杯
笑ってあそんでね



【応募・問い合わせ】
〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報戦略係
☎52-4141(内線325)
Eメール koho@city.suwa.lg.jp



▲電子申請

問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(市役所4階・保健センター)

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

【困りごとや悩みごとの相談】

- ☎52-4141(電話口で「あゆステへ」とお伝えください)
- 学校教育に関すること……………☎75-8150
- 子ども・家庭に関すること……………☎75-8151
- 女性相談……………☎75-8151
- 発達に関すること……………☎75-1176

直通は
コチラ！



今月の乳幼児健診・相談

(申)・(問) 保健センター☎52-4141(内線592、591)

乳幼児健診

	日 程	対 象
4か月児健診	4月25日(金)	令和6年12月生まれ
10か月児健診	4月22日(火)	令和6年6月生まれ
1歳6か月児健診	4月9日(水)	令和5年9月生まれ
3歳児健診	4月10日(木)	令和4年3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 4月17日(木)…保健センター

●対象 令和5年3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

7・8か月離乳食教室 ※5日前までに申し込み

●日程、会場 4月15日(火)…保健センター

●対象 令和6年8月生まれ

●受付時間 午後1時～1時20分 ●持ち物 母子手帳、記入済みのおたずね票、離乳食のしおり、バスタオル、普段使っている離乳食スプーン、汚れてもよい服装

すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※5日前までに申し込み

●日程、会場 4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) ※5日前までに申し込み

●日程、会場 4月23日(水)…保健センター

●受付時間 午後1時10分～1時30分 ●持ち物 母子手帳、離乳食のしおり、バスタオル、汚れてもよい服装

最新の子育て
情報は、こちら

すわ★あゆみステーション
子育て応援サイト

Suwa ★ Ayumi Station





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591)

タラとアスパラガスの簡単アクアパッツァ

■材料<おとな2人分>

- ・タラ(切り身)…小4切
- ・片栗粉…大さじ1
- ・アスパラガス…4本
- ・ミニトマト…4個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・にんにく…1片
※チューブでもよい
- ・酒…50cc
- ・水…50cc
- ・塩…小さじ1/4
- ・パセリ…好みの量

A



■作り方

- ①アスパラガスは下半分の皮をむき、4cm幅の斜め切りにする。
- ②ミニトマト、にんにくは半分に切る。
- ③タラは水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、にんにくを入れ、香りが立つまで炒める。
- ⑤タラを加え、軽く焼き色がついたら裏返す。
- ⑥アスパラガス、トマト、Aを加え、ふたをして5分煮る。
- ⑦パセリを散らす。

— 1人分の栄養価 —

エネルギー 167 kcal 脂質 6.2 g
たんぱく質 13.4 g 塩分 1.0 g

POINT

- ①野菜やきのこを入れて食物繊維をプラスすると、腸内環境の改善が期待できます
- ②タラの臭みが気になるときは、調理前に塩を振り、15分ほど置いておきましょう
- ③サバの缶詰や匂の魚を使うのもおすすめ

今月の休日当番医・薬局(4月、5月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
4	6日(日)	小松整形外科☎75-2355	今井歯科医院☎82-3066	クオール大手薬局☎56-1150
	13日(日)	松本医院☎52-3247	伊藤歯科医院☎52-1890	大坂屋薬局☎52-7756
	20日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院☎57-1187	こいけ歯科・矯正歯科☎72-0258	薬局マツモトキヨシ大和店☎54-5101
	27日(日)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	丸茂歯科医院☎58-0150	諏訪スター薬局☎78-1378
	29日(火・祝)	渡辺内科クリニック☎53-6088	林歯科クリニック☎72-5788	薬局マツモトキヨシ赤沼店☎58-9006
5	3日(土・祝)	宮坂医院☎52-1711 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	湖柳歯科医院☎53-0506	ふたば元町薬局☎75-0288
	4日(日・祝)	すわ内科糖尿病クリニック☎75-1017 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	岳歯科医院☎79-6226	高島スター薬局☎78-8666
	5日(月・祝)	こいけこどもクリニック☎75-5047 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	秋山歯科医院☎58-5271	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	6日(火・休)	湖南関医院☎58-1680 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	堀歯科医院☎73-7139	ふたば湖南薬局☎75-1458

■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・薬局は変わることがあります。 ■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～翌朝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～翌朝8時、土・日曜日、祝日：
午前8時～翌朝8時



詳しくはこちら

※参加料・申し込みの記載がないものは入館料のみで

事前の申し込みは不要です。



市博物館

52-7080



【休館日】毎週月曜日、4月30日(水)

■すわ大昔情報センター

諏訪市出身の考古学者・藤森栄一をはじめ、諏訪市にゆかりのある研究者が遺した図書資料や、諏訪の歴史を調べる上で役立つ文献を多数用意しています。個人の研究や学校の調べ学習、読書などにご活用ください。

常駐スタッフが学習のサポートをしますので、お気軽にお声掛けください(要入館料)。



市美術館

52-1217

開館
時間

○市博物館、市美術館、原田泰治美術館

午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)



原田泰治美術館

54-1881



【休館日】毎週月曜日、4月8日(火)～9日(水)

■原田泰治と見る「建物と暮らし」

素朴で詩情豊かに日本の原風景を描く原田泰治作品に一歩踏み込んで、建物と人の暮らしにフォーカスした作品を中心に紹介します。住宅、石垣、お堀など、さまざまな建物をお楽しみください。



▲「れんげ畠」

●期間 4月10日(木)～8月31日(日)

■原田泰治素朴画の世界「紙ふうせん」原画展

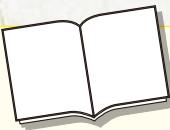
絵本のようなかわいらしい作風で、初版から43年たつ今も愛され続けている原田泰治4冊目の作品集「紙ふうせん」の原画展です。

●期間 4月10日(木)～8月31日(日)

すわっこ
ランド

54-2626

- レッスン休講(プール)…4月1日(火)～4日(金)
- 開館20周年記念式典(入館料半額相当)、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)…4月6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)…4月20日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…4月26日(土)
- レッスン休講(研修室・プール)…4月29日(火・祝)



図書館だより

市図書館 52-0429

休館日…毎週月曜日、
4月25日(金)、30日(水)

信州風樹文庫 58-1814

休館日…毎週月曜日、
4月25日(金)、29日(火・祝)

おすすめの図書

■姿勢のゆがみ図鑑

柴雅仁、林慧亮著(小学館)

姿勢のゆがみをこまめにリセットすれば、疲れがとれ、見た目の悩みも解消！

■知ると楽しい！パンのすべて
「パンのすべて」編集部著(メイツ出版)

みんなが大好きなパンのおいしさのヒミツを分かりやすく紹介。

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 4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 4月20日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

●日程 4月2日(水)、9日(水)、16日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしcheon(園児・小学生向け)

●日程 4月5日(土)、12日(土)、26日(土)

●時間 午前11時～11時30分



枯れた松を見かけたら連絡を！～松くい虫の被害を防ぐために～

(問) 農林課耕地林務係(内線413、414)

■松くい虫被害

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという小さな線虫と、マツノマダラカミキリによって、1～2か月で松全体が真っ赤になって枯れる伝染病です。※カラマツは枯れません。



◀ マツノザイセンチュウ
(大きさ 1mmくらい)
(写真：県林業総合センター)

■マツノマダラカミキリ

松を枯らす原因となる、マツノザイセンチュウを何万匹も体に入れて運ぶ昆虫がマツノマダラカミキリです。

このカミキリは、標高約900m以上では繁殖しにくいため、今のところ標高の高い場所では松くい虫被害は拡大していませんが、近年の温暖化で活動が活発化する恐れがあります。



◀ マツノマダラカミキリ
(写真：県林業総合センター)

■諏訪地域の状況と対策

昨年度は、諏訪郡内では松くい虫の被害の確認はありませんでした。しかし、数年前には市内で被害が確認されました。県内各地域では、被害の拡大が続いている。予防対策として、林業関係者などによる監視体制と活動の強化を実施しています。被害木が確認された場合、県と連携しながら早期に適切な駆除を行います。



◀ 松くい虫の
被害に遭った松
(写真：県林業総合センター)

みなさんへのお願い

松くい虫被害の拡大を防ぐためには、葉が赤く変色した松や枯れた松を「早期発見・駆除」することが大切です。付近の山や公園などで枯れた松を見掛けたら、農林課耕地林務係(内線413、414)にお知らせください。



地域を活性化する支援金をご活用ください

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

【がんばる地域支援金】(対象：区や自治会)

■地域の発展・活性化事業

●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

■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10万円以上の事業
※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30万円(補助率：2分の1以内)

【申請の流れ(共通)】

申請 → 審査 → 交付決定 → 事業実施

申請書提出期限：令和8年2月末日まで

【SUWAを磨くまちづくり支援金】

■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)

■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15万円(補助率：5分の4以内)

※リニューアル事業は上限8万円

申請をお考えの人は

事前に地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)に相談してください。

i 国民年金保険料をスマホから納付ができます

国民年金保険料をスマートフォン決済アプリを利用して納付ができます。決済できるアプリは、「au PAY」、「d払い」、「PayB」、「PayPay」、「楽天ペイ」、「AEON Pay」です。

(問) 岡谷年金事務所☎23-3661

i 国民年金学生納付特例の継続申請

令和6年度に学生納付特例が承認されていた人で、4月以降も在学予定と分かれる人を対象に、日本年金機構から学生納付特例申請書(はがき形式)が送られます。必要事項を記入して返送すると、継続申請ができます。それ以外の人で継続を希望する人は、再度申請手続きが必要です。

●持ち物 基礎年金番号が分かれる物、在学期間が分かれる学生証の写し(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面を含む)、本人確認ができる物

(申)・(問) 岡谷年金事務所☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)

i 市内4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)のお知らせ

市は、近い将来の市公民館と市公民館別館の解体を踏まえ、受け入れ先の市内4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)の体制整備を段階的に進めています。4月から、次の体制整備を行います。

■市内4公民館の日曜日隔週開館を試行します

●開館日 ○第1・3日曜日…豊田公民館、中洲公民館 ○第2・4日曜日…四賀公民館、湖南公民館

●開館時間 午前9時～正午、午後1時～5時の2枠 ※予約がある場合のみ開館します。

●その他 市内4公民館の日曜日使用を希望する場合は、4月1日(火)から予約を受け付けます。

■湖南公民館の駐車場を拡充します



(問) 市公民館☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

i 4月定例教育委員会

●日時 4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 からももの会講演会

●日程 4月20日(日)
●時間 午前10時30分～正午
●会場 信州風樹文庫会議室(2階)
●定員 30人
●演題 「諫訪と海苔のかかわり～茂雄も行った海苔の出稼ぎ～」
●講師 岩波弘之氏
(問) 信州風樹文庫☎58-1814

i ぎんがまつり・はる 2025

大型絵本やパネルシアターなどが盛りだくさんのおはなし会です。

●日程 4月20日(日)
●時間 午前11時～11時40分
●会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
●対象 0歳～小学校低学年の子どもとその保護者
(問) 市図書館☎52-0429

i 令和6年度住民税非課税世帯への給付金支給

物価高騰に対する経済対策として、令和6年12月13日時点で諫訪市に住民票がある対象世帯に給付金を支給します。

●対象、支給額 ○令和6年度住民税が非課税の世帯… 1世帯当たり3万円 ○令和6年度住民税が非課税の世帯で、生計同一関係にある18歳以下の子どもがいる世帯の世帯主…子ども1人当たり2万円

●手続き ○令和6年中に市から給付金を受け取った世帯は、手続きが不要です。4月上旬にお知らせ通知を送付しますので、ご確認ください。 ○手続きが必要な世帯には、確認書を4月中旬に送付します。必要事項を記入の上、返信用封筒で期限までに送付してください。 ○令和6年度(令和5年分)の住民税が未申告の人がいる世帯には、別途通知を送付します。

●申請期限 6月30日(月) ※6月15日(日)～30日(月)に出生した子どもについては、7月31日(木)まで申請を受け付けます。

(申)・(問) 社会福祉課給付金窓口(内線550、551)

i お知らせ

広報すわ令和7年3月号の12ページに掲載した「人権の悩みを相談しませんか」の記事に誤りがありました。訂正し、おわび申し上げます。

●訂正箇所 人権擁護委員の寺尾一成さんの読み仮名
【誤】てらおかずなり
【正】てらおかずしげ
(問) 社会福祉課社会係(内線231)

i 税関パネル展

税関を身近なものに感じることができます。

●日程 4月28日(月)～5月2日(金)
※4月29日(火・祝)を除く
●場所 市役所1階ロビー
●内容 密輸取り締まりのパネル展示やリーフレットの設置など
(問) 財務省名古屋税関諫訪出張所☎58-5953

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

注文前に「定期購入」か確認を!

初回お試しや初回無料の商品の場合、定期購入になっていることが多いです。2回目が届いて、そこで定期購入だと知ったという人や、事業者と連絡が取れず、解約ができないという相談が寄せられています。注文は簡単でも、解約は大変です。スマートフォンなどのアプリで解約の手続きを指定される場合もあります。スマートフォンなどの操作に自信がない人は、事業者が指定する方法で解約できるか、事前に確かめましょう。通信販売はクーリング・オフの対象外で、取り消しが原則できません。注文の前に定期購入になっていないか確認し、「最終確認画面」といわれる自分が注文する商品・金額・支払い方法・契約条件などが記載されている画面を、スクリーンショットで保存しておきましょう。

■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▶

i ながの子育て家庭優待パスポートの電子化

ながの子育て家庭優待パスポート^{ライン}が、LINEで利用できるようになります。長野県公式LINEを「友だち追加」し、利用登録すると、紙のカードと同じサービスを受けることができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。▲ホームページ



(問) こども課子育て支援係(内線441)

i エキまちサロンpart12

上諏訪駅周辺の未来のまちづくりを語り合う場です。

- 日程 4月17日(木)
- 時間 午後6時～7時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 4月16日(水)までに、電話かEメールで申し込んでください。
- (申)・(問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線273)、Eメール machiseibi@city.suwa.lg.jp

i きのこ採取権の一般競争入札

- 日時 5月19日(月) 午前10時
- 会場 市役所501会議室(5階)
- 対象 市内在住の個人または法人
- 採取場所 湖南字青山8300番11
- 採取面積 157,305 m²
- 申し込み 5月9日(金)までに、農林課(市役所4階)で配布する所定の用紙に必要事項を記入し、申し込んでください。

(申)・(問) 農林課耕地林務係(内線414)

i まちなみ景観推進事業補助金をご活用ください

- 対象 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
- 補助事業 沿道や水辺の緑化活動で行う樹木や花の植栽、管理に要する経費
- 補助額 事業費の2分の1以内の額(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。

※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) 都市計画課計画・公園係(内線261、262、263)

i 緑の募金にご協力ください

緑の募金は、SDGsの達成や大切な緑を次の世代に伝えるため、市内各小・中学校や公園などの公共施設の緑化事業、緑化苗木配布などに活用されています。募金活動に、ご理解とご協力をお願いします。

(問) 農林課耕地林務係(内線414)

i すわっチャオに期日前投票所を設置します

7月執行の参議院議員通常選挙から、駅前交流テラスすわっチャオに期日前投票所を開設します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。▲ホームページ

●日程 投票日前々日(金曜日)、前日(土曜日)の2日間

●時間 午前9時30分～午後8時

●その他 ○お住まいの地区に関係なく投票ができます。○期日前投票の際は、入場券の宣誓書を記入の上、持参してください。○現在、選挙時に開設している期日前投票所(市役所、中洲公民館)は、これまでと同様に設置します。○投票日当日は入場券に記載されている、お住まいの地区的決められた投票所で投票してください。

(問) 選挙管理委員会事務局(内線341)

i 市内4か所の当日投票所の投票終了時刻の変更

7月執行の参議院議員通常選挙から、市内4か所の当日投票所の開設時間を2時間繰り上げ、午後6時までに変更します。地域の人口減少や高齢化の対策として、将来を見据えた投票所の安定的な運営のため、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。▲ホームページ

●変更する4投票所 ○湯の脇公民館
○角間新田保育園 ○桜ヶ丘公民館
○中浜町公民館

●その他 ○上記の4投票所を利用する人は、投票日当日の午後6時以降は投票ができなくなります。○投票日当日の午後6時までに投票ができない場合は、前日までに期日前投票所で投票してください。

(問) 選挙管理委員会事務局(内線341)

i かりんちゃんバス無料乗車体験

●日程 (実施中)～4月18日(金) ※平日のみ実施

●対象 市内在住の65歳以上の人とその家族

●内容 ①バスの乗り方や時刻表の見方の説明 ②体験乗車のコースを計画し、無料で乗車体験

●申し込み 事前に、電話で市社会福祉協議会に申し込んでください。

(申) 市社会福祉協議会福祉係☎52-2508、

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線289)

i 4月からの帯状疱疹ワクチン接種

4月から帯状疱疹ワクチン接種が定期予防接種になります。今年度の対象者には、4月中旬から5月中旬にかけて、順次、個別通知でお知らせします。

●対象 ①令和7年度内に65歳になる人 ②接種日時点で60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障がいを有する人(身体障害者手帳1級相当) ③令和7年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる人 ※100歳以上の方は、令和7年度に限り全員が対象です。また、③は令和11年度までの5年間の経過措置です。

(問) 保健センター(内線591)

i 2000年埋設のタイムカプセルを開封します

2000年に、市民のみなさんから集めたメッセージや写真などをタイムカプセルに封印し、立石公園に埋設しました。このタイムカプセルを開封(関係者のみで実施)し、収納品の展示と返却をします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■収納品の展示と返却

●日時、会場 4月27日(日) 午前10時～午後3時 市役所1階ロビー

●持ち物 本人確認書類

■4月28日以降の返却

●日時、会場 4月28日(月)～12月26日(金)のうち平日 午前8時30分～午後5時 地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)

●持ち物 本人確認書類

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

● ホストファミリー

米国ミズーリ州セントルイス市(市の姉妹都市)からの高校生の留学生の受け入れに伴い、ホストファミリーを募集します。

● 受け入れ期間 6月20日(金)～29日(日) ※9泊10日

● 対象 食事・宿泊を含め、無償で留学生を受け入れることができ、必要に応じて送迎ができる家庭

● 募集家庭数 4家庭

● 申し込み 4月25日(金)までに、電話で申し込んでください。申込者多数の場合は、高校生がいる家庭を優先します。

(申)・(問) 諏訪国際交流協会事務局(市総務課内) (内線331)

● 高島城祭の催し物参加団体

5月25日(日)に開催する高島城祭で、踊り、太鼓、歌、物品販売などの催し物に参加する団体を募集します。

● 募集 出演…15団体、出店…10団体 ※申込者多数の場合は先着順

● 申し込み 4月7日(月)～11日(金)に、高島城祭ホームページ内の申し込みフォームから申し込み込んでください。▲ホームページ

※高島城祭の出演・出店の受け付けは、市観光課から諏訪商工会議所へ移管しました。市観光課では出演・出店の受け付けを行っていませんので、ご注意ください。

(問) 観光課観光係(内線422)

● 高島城祭の文芸作品 短歌・俳句・川柳

● 募集作品 ○短歌「当季雑詠」…1人2首まで ○俳句「当季雑詠」…1人2句まで(一般部門、高校生以下のジュニア部門) ○川柳「自由詠」または「時事詠」…1人2句まで



● 応募方法 短冊を使用し、表面に作品と氏名、裏面に作品、住所、氏名、電話番号、部門(短歌、俳句、川柳のいずれか)を明記して、5月12日(月)までに、すわっチャオ、市公民館または4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)へ提出してください。

(申)・(問) 文化協会事務局(すわっチャオ内) ☎75-5257(火曜日を除く午前10時～午後7時)

● 霧ヶ峰リフト・霧ヶ峰キャンプ場の指定管理者

指定管理期間は、どちらも令和8年度～12年度です。

■ 応募書類配布

市ホームページで取得してください。

● 日程 4月4日(金)～18日(金)

■ 説明会

● 日時、会場 4月24日(木) ○霧ヶ峰リフト…午後1時から ○霧ヶ峰キャンプ場…午後3時から 各管理棟

● 申し込み 4月18日(金)までに、ながの電子申請で申し込んでください。

■ 応募受付

応募書類を持参するか、郵送で観光課(市役所4階)へ提出してください。

● 日時 5月16日(金)～30日(金)のうち平日 午前8時30分～午後5時15分

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ
(リフト)

▲ホームページ
(キャンプ場)

(申)・(問) 観光課施設管理係(内線423)

● 市営墓地の使用者

①市営大熊墓地(湖南2491番地)

● 募集区画 4区画

● 申し込み 4月14日(月)～5月19日(月)に、申請書などを環境課(市役所2階)へ提出してください。申し込み多数の場合は、5月20日(火)午前9時から、市役所201会議室(2階)で抽選を行います。

※詳しくは、市ホームページをご覧いただき、お問い合わせください。



▲ホームページ

②市営角間新田墓地(角間新田12952番地1)

● 申し込み 随時、募集しています。

③合葬式墓地(市営角間新田墓地内)

1つの納骨堂の中に多くの人の遺骨を埋蔵する墓地です。維持管理を行う必要がないため、墓地の承継者がいない人も生前に利用予約ができます。

● 使用料 ○個別埋蔵…1体15万円 ○共同埋蔵…1体5万円

● 申し込み 随時、募集しています。

【①～③共通事項】

● 対象 市内に住所か本籍がある人

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線212)

● 4月と5月に機密文書を無料で回収します

● 日時 ①4月16日(水) ②5月21日(水) 午前9時～10時(予定)

● 回収場所 諏訪湖イベントひろば建屋周辺(旧東洋バルヴ跡地)

● 対象 市内事業所、在住者

● 申し込み ①は4月2日(水)、②は5月7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。

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



▲ホームページ

募 集

● 霧ヶ峰草原再生作業ボランティア

● 日程 5月17日(土) ※小雨決行

● 時間 午前9時～11時(受け付け：午前8時30分から)

● 会場 霧ヶ峰インターチェンジから車山肩方面

● 対象 16歳以上の人

● 申し込み 5月1日(木)までに、ながの電子申請で申し込んでください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 環境課環境保全係(内線215)

● 並木DEコンサートの出演者

● 日程 5月17日(土)、6月21日(土)、7月19日(土)、8月23日(土)、9月20日(土)

● 募集 午後6時～7時の1時間枠(各日1組)

● 会場 柳並公園

● 申し込み 4月15日(火)までに、電話で申し込んでください。

● その他 ○応募多数の場合は、日程の希望に添えない場合があります。○雰囲気にそぐわないもの、騒音の恐れがある場合などは、お断りすることがあります。

(申)・(問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

フレイル予防教室

■申し込みが必要な教室

①あたまからだ元気教室

- 日程 4月21日～7月14日の祝日を除く月曜日 全12回
- 時間 午後2時30分～3時15分
- 会場 すわっこランド
- 定員 15人(先着順)
- 申し込み 4月7日(月)～8日(火)の午前10時30分～午後6時に、電話で申し込んでください。

●その他 入館料が必要です。

(申) すわっこランド ☎54-2626

②楽歌健幸 ※新規教室

- 日時、会場 ○5月～2月の第4木曜日…湯小路いきいき元気館 ○6月～3月の第2木曜日…四賀公民館 どちらも午前10時～11時30分
- 定員 各コース20人(先着順)
- 申し込み 4月14日(月)～22日(火)に、電話で申し込んでください。

(申) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298、291、292)

③げんき増進計画講座

- 日程 5月8日～10月2日の毎週木曜日(6月26日、7月24日、31日、8月を除く全15回)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 定員 15人(先着順)
- 申し込み 4月15日(火)～18日(金)の午後1時～4時に、電話で申し込んでください。

(申) やまびこスケートの森 ☎24-5210

■申し込みが不要な教室

①ひらめきハツラツ体操 ※新規教室

- 日程、会場 4月25日(金)…湯小路いきいき元気館、30日(水)…なかよし広場
- 時間 午後2時30分～3時15分

②健康柔らか体操教室

- 日程、会場 4月15日(火)…市公民館別館、25日(金)…湯小路いきいき元気館 ※4月25日(金)は体力測定を実施します。
- 時間 午後1時～2時15分

③健康音動

- 日程、会場 4月16日(水)…四賀公民館、22日(火)…なかよし広場

- 時間 午後1時30分～2時30分

【全教室共通】

- 持ち物 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)

講 座

いちかわえみの 市川笑野 歌舞伎講座

歌舞伎の起源や楽しみ方を学ぶことができます。また、女方の束度や舞踊実演の披露があります。



- 日時 4月29日(火・祝) 午後2時から(開場:午後1時30分)

- 会場 文化センターホール

- 定員 500人 ※全席自由

- 申し込み 4月2日(水)～24日(木)に、ながの電子申請で申し込んでください。※ながの電子申請での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。



(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前10時～午後7時)

伝統文化を学ぶ能楽教室

■市能楽同好会「能楽教室お稽古」

- 時間 午前10時～11時30分

- 内容 能楽の説明、謡、能のDVD鑑賞など

- 参加料 1回2,000円 ※別途、教本代がかかります。

■伝統文化親子教室 観世流「子ども能楽教室」

- 時間 午後1時～3時

- 対象 幼児～高校生 ※保護者も一緒に参加してください。

- 内容 能楽の説明、仕舞の稽古など

- 参加料 年間500円(教本代)

- その他 袴・白たびの貸し出し(無料)

【共通事項】

- 日程 4月26日(土)、5月24日(土)、6月14日(土)、7月19日(土)、8月9日(土)、9月20日(土)、10月11日(土)、11月15日(土) ※12月20日(土)に発表会があります。

- 年会費 2,000円 ※市能楽同好会の年会費として、参加料とは別途かかります。

- 会場 市公民館別館

- 講師 松木千俊先生、松木崇俊先生

- 申し込み 4月19日(土)までに、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 能楽教室事務局(河西) ☎52-0744



中沖公園で事業を行う団体

令和7年度から中沖公園において、公園利用者のレクリエーションのための空間、豊かな地域づくりに向けた交流空間の提供を目的に事業ができる団体を募集します。

- 対象 事業に必要な施設などを準備でき、施設や公園の管理(草刈り・清掃・剪定など)ができる団体

- 申し込み 4月1日(火)～14日(月)に、応募申込書と事業計画書などを都市計画課(市役所別棟2階)に提出してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 選定方法 選考会でプレゼンテーションを実施し、選定します(4月下旬～5月中旬ごろ)。

(申)・(問) 都市計画課計画・公園係(内線261、262、263)



相 談



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 耐震や断熱など

- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(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、会場 4月26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 公団、登記事項証明書(ある人)

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、289)



諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

- 日程 4月25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)

コリほぐし体操

- 日程 ①4月24日(木) ②5月17日(土) ③6月16日(月)
- 時間 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 ①②各20人、③35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)



スポーツ

ミニバスケットボール教室

- 日時、会場 4月13日～令和8年3月22日の毎週火・木・土曜日 1回 2時間～3時間 市体育館、市内小学校体育館 ほか
- 対象 小学生
- 申し込み 4月13日(日)午前9時から(午前8時30分受け付け開始)、市体育館で行う開講式で申し込んでください。運動のできる服装で、飲み物、タオルを持参してください。
(申)・(問) 市バスケットボール協会(増田)☎090-8464-4184



令和7年度末で市武道館の利用を停止します

- 老朽化のため、令和8年3月31日をもって市武道館の利用を停止します。武道用の畠を元町体育館に設置しますので、令和8年4月からは元町体育館をご利用ください。なお、畠の設置工事期間中、元町体育館は利用できません。
- 日程 ○市武道館の利用…令和8年3月31日まで ○元町体育館の工事による利用停止…令和8年1月1日～3月31日(予定) ○元町体育館の利用再開…令和8年4月1日(予定)
(問) スポーツ課☎57-2811

〈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

子育て支援センターにじいろたまごの第1期講座(全4回)

- 日時、内容、講師 下表のとおり

日 程	時 間	内 容	講 師
4月18日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそびなど	支援センター職員
	10:30～11:00	ことばと発達	原哲也言語聴覚士
5月16日(金)	10:00～10:40	親子運動	丸山先生・原先生
	10:45～11:00	絵本・手遊び	支援センター職員
6月18日(水)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	子どもとの接し方	宮原規夫先生
7月11日(金)	10:00～10:20	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:20～11:00	乳幼児の食について	市保育所栄養士

- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)



- 対象 1歳～3歳の子どもとその保護者

- 定員 15組(先着順)

- 申し込み 4月1日(火)から、電話か窓口、またはながの電子申請で申し込んでください(電話と窓口は午前9時～午後4時)。▲電子申請
- その他 自宅で検温と健康チェックをした上で参加してください。
(申)・(問) にじいろたまご城南☎53-6513、にじいろたまごこなみ☎58-4522

(前期)生きがい講座、子ども・親子向け講座

- 日程 4月～9月

- 会場 市公民館、豊田公民館、四賀公民館、中洲公民館、湖南公民館など

- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
※一部年齢制限を設ける講座もあります。

- 内容 ○生きがい講座…軽運動、芸術、歌、食生活・健康講話、地域・自然散策、スマート教室など ○子ども・親子向け講座…料理、プログラミング、伝統行事、宇宙・科学、工作、地域散策など

- 申し込み 4月7日(月)～17日(木)に、各公民館の窓口
かながの電子申請で
申し込んでください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。▲ホームページ

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

市博物館・県立歴史館共催 初級古文書講座

県立歴史館の出前講座です。くずし字辞典の使い方、かなの数字や干支といった古文書の基礎知識、古文書独特的の言い回しや表現などを学ぶことができます。

- 日程 5月25日(日)、6月29日(日)、7月27日(日)、8月24日(日)、10月26日(日) 全5回

- 時間 午前10時～正午

- 会場 市博物館学習室

- 対象 古文書初心者

- 定員 30人(先着順)

- 講師 県立歴史館職員

- 参加料 1,000円 ※初回集金

- 申し込み 4月11日(金)～5月2日(金)に、申し込みフォームか市博物館窓口で申し込んでください。▲QRコード

- (申)・(問) 市博物館☎52-7080、県立歴史館☎026-274-3993

♪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	体験レッスン日
ぶらいまりー1	(土)10:00	(日) 4/13 10:00
*体験レッスン会場は茅野センター		
 メッシュポーチ 入会プレゼント		

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★
4/11・25 (金)10:30
会場:茅野センター

お問い合わせは
◎諏訪市立音楽 スクール

YAMAHA MUSIC SCHOOL

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
教習担当: 070-5571-9001
0120-970-091

i 新体操クラブオリーブ 発表会

- 日時 4月26日(土) 午後開催
- 会場 清水町体育館
- ※詳しく述べ、お問い合わせください。
- (問) 新体操クラブオリーブ(宮澤) ☎ 090-5547-7214

第65回諏訪市民ゴルフ大会

- 日程 5月6日(火・休) ※雨天決行
- 時間 午前8時開始
- 会場 諏訪湖カントリークラブ
- 定員 150人(先着順)
- 参加料 ○一般…1万1,000円 ○会員…1万円 ○ジュニア(18歳以下)…3,000円 ※昼食代などを含む
- 申し込み 4月30日(水)までに、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪湖カントリークラブ(市ゴルフ協会事務局) ☎ 52-1780、FAX 52-1737、長野日報社 ☎ 58-2000、FAX 58-5385、スポーツ課 ☎ 57-2811、FAX 57-2813

ニュースポーツを体験! みんなでスポーツ教室(春)

- 日時 5月13日～7月1日の毎週火曜日 ○昼の部…午前10時～11時30分 ○夜の部…午後7時15分～8時45分 全8回
- 会場 市体育館 ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者(中学生以上)
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 4月14日(月)～30日(水)に、電話もしくはながの電子申請で申し込んでください。
- 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



▲電子申請

第53回諏訪地区障がい者スポーツ大会

- 日時 5月31日(土) 午前9時から
- 会場 茅野市運動公園
- 対象 市内在住の障がいのある人
- 種目 陸上競技、卓球、ボッチャ体験など
- 申し込み 4月18日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233、235)

市民・親子ソフトテニス教室

- 日程 4月6日(日)、20日(日)、26日(土)、5月5日(月・祝)、24日(土)、31日(土)、6月7日(土)、15日(日)、22日(日)、29日(日) 全10回
- 時間 午後1時～5時
- 会場 上川テニスコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市ソフトテニス協会会員
- 参加料 1回800円
- 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市ソフトテニス協会(植松) ☎ 090-1042-9069

ステップエアロビクス教室

- 日時 4月24日～5月22日の毎週木曜日 午後7時～8時 全5回
- 会場 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 25人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選をします。
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 4月1日(火)～10日(木)に、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



▲ホームページ

（広告欄）

当時の昔話を本に! テーマ「投稿 昭和の思い出」 共著者募集!! 匿名可

※詳細チラシはHPより出力!料金は本日より3割引!

自分史ながの HP:(担当/上原)
jibunshi-nagano.com

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

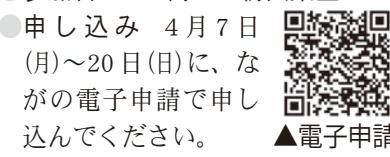
諏訪市ペタンク大会

- 日程 4月20日(日) ※小雨決行
 - 時間 ○受け付け…午前8時15分から ○開会式…午前8時30分から ○競技開始…午前8時40分
 - 会場 懇いの杜ペタンクコート
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市ペタンク協会員
 - 競技種目 ダブルス(1チーム2人)
 - 参加料 1チーム1,000円 ※当日集金
 - 申し込み 4月16日(水)までに、Eメールかファックスで申し込んでください。
 - その他 ○ボールと用具は事務局で用意します。 ○昼食は各自で用意してください。 ○2人1チームですが、人数が合わない場合は事務局で調整をします。
- (申)・(問) 市ペタンク協会(佐藤) ☎・FAX 57-1919、Eメール petanque.suwa@gmail.com



かけっこ教室～運動会で1等賞をめざそう！～

- 日程 5月10日(土)、17日(土) 全2回
 - 時間 ①午前8時30分～9時45分
②午前10時15分～11時30分
 - 会場 諏訪中学校校庭 ※雨天の場合は清水町体育館
 - 対象 ①市内の小学校1・2年生
②市内の小学校3年生～6年生
 - 定員 ①、②各20人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選をします。
 - 講師 長崎将利先生
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 4月7日(月)～20日(日)に、ながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請
 - その他 ○保護者も一緒に体を動かします。運動ができる服装でお越しください。 ○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



▲電子申請

困りごとご相談ください 5月の相談日程

法律相談 【要予約】

5月15日(木) 13:00～17:00
※4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：五味正明弁護士

予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談 【要予約】

5月8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】

5月17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

5月16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

キッズ運動あそび教室

- 日程、種目 5月30日(金)…とび箱・マット 6月6日(金)…鉄棒 6月13日(金)…なわとび 6月20日(金)…まとめ(全種目) 全4回
 - 時間、会場 ○小学校1年生クラス…午後4時30分～5時45分 ○小学校2・3年生クラス…午後6時15分～7時30分 清水町体育館
 - 対象 市内在住の小学校1～3年生
 - 定員 各クラス25人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選をします。
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 4月21日(月)～5月7日(水)午後5時に、ながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 ○保護者も一緒に体を動かします。運動ができる服装でお越しください。 ○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



休日緊急水道温泉修理当番店 (4月、5月第一週)

4/5(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
4/6(日)	阿部設備 ☎53-1406
4/12(土)	杉村設備 ☎52-4066
4/13(日)	倉島工業 ☎52-0754
4/19(土)	日設工業 ☎58-2281
4/20(日)	渋崎建設 ☎52-0443
4/26(土)	林組工業所 ☎58-1336
4/27(日)	丸三上田商店 ☎58-0171
4/29(火・祝)	日設工業 ☎58-2281
5/3(土・祝)	原設備工業 ☎57-0703
5/4(日・祝)	マルワ住設 ☎58-3337
5/5(月・祝)	藤森土木建設 ☎52-1766
5/6(火・休)	シガテクノス ☎52-5620

○修理を行わなくとも、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4月30日(水)

固定資産税(1期分)



2025.4.1 SUWAWA

広報
すわ

No.1134

■発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
(0266)52-4141 代表■印刷 編集
秘書広報課広報戦略係
(有)中央タイプ
■ポスティング (株)ぶらわ企画
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。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>



活動情報

- 活動日時 毎週月～土曜日
午後1時～4時(希望があれば、土曜日の午前中に小学生までのお子さんを教えます)
- 場所 ふれあいの家
- 問い合わせ ☎57-4567
(ふれあいの家)

囲碁や将棋は、戦略を練りながら頭を使うだけではなく指先も使うため、脳が活性化されます。認知症予防にも効果的で、生涯楽しめる趣味としておすすめです。いつでも会員を募集しています。60歳以上であれば、男女問わず参加できます。初心者も大歓迎で、分かりやすく教えながら対局します。また、小学生までの子どもさんを対象に、多世代の交流を楽しみながらレッスンをすることもできます。駐車場もありますので、お気軽に越しください。

市内で活動するGOODな
団体、サークルなどを紹介!

ぐる～ぶ通信



囲碁・将棋クラブ

新長寿会

一緒に囲碁・将棋を
しませんか?会員募集中!

一活動と魅力を教えて!

発足から30年以上老人福祉センターで活動していたクラブで、現在は清水町にある「ふれあいの家」に場所を移し、和気あいあいとした雰囲気の中で囲碁を中心に対局を楽しんでいます。

囲碁や将棋は、戦略を練りながら頭を使うだけではなく指先も使うため、脳が活性化されます。認知症予防にも効果的で、生涯楽しめる趣味としておすすめです。

いつでも会員を募集しています。60歳以上であれば、男女問わず参加できます。初心者も大歓迎で、分かりやすく教えながら対局します。また、小学生までの子どもさんを対象に、多世代の交流を楽しみながらレッスンをすることもできます。駐車場もありますので、お気軽に越しください。



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。

再生可能エネルギーとは?

諏訪市ゼロカーボンシティ推進戦略にも「再エネ」という言葉が出てきます。「再生可能エネルギー」の略ですが、実際にどんなものが再生可能エネルギーといわれるのでしょうか。

今回の動画では、代表的な再エネをその特徴と一緒に分かりやすく紹介します。

お問い合わせ: ゼロカーボンシティ推進室(内線214)

1分で分かる!「再エネ」って?
詳しくは動画で確認!

市公式YouTubeチャンネルへ



国勢調査にご協力をお願いします

10月1日を基準日として国勢調査を実施します。

国勢調査は、国の最も重要な統計調査です。

インターネット回答でかんたん便利に!

市ホーム
ページマチリョ
アプリ市公式
LINE市公式
Facebook市公式
YouTube

今号の特集では、非常持出袋の販売を紹介しています。近年、能登半島地震や豪雨災害など、日本各地で災害が頻発しています。いつ何が起こるか分からないからこそ、日頃の備えが大切です。非常持出袋は、いざというときに命を守るための必需品です。家族構成など、家庭の状況に合わせて必要なものを準備しておきたいですね。(T)

編集後記

■広報すわ5月号の配布日は、4月27日(日)～5月1日(木)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 2025.4 24