

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ

NO.1137



SUWA

7

2025 / 令和 7 年

☪ 諏訪市 × 伊東市 ☪

姉妹都市提携 60 周年

60 年の絆を紡ぐ旅へ。
お得な宿泊割で、
伊東の魅力を見直し、
再発見！



Contents

- 02 諏訪湖スマートインターチェンジ開通
- 04 市美術館企画展「原輝美と諏訪の美術」
- 06 国民健康保険・福祉医療・後期高齢者医療の資格関係書類の更新
- 08 モンベルフレンドエリア・ジャパンエコトラック / プラスチックの分別にご協力ください
- 14 市政への“声”をお寄せください
- 23 諏訪よいてこ

姉妹都市伊東市へ！市民交流宿泊割事業実施中

諏訪市と静岡県伊東市は、姉妹都市提携 60 周年を記念し、両市の交流を一層深めるため、「市民交流宿泊割事業」を実施しています。温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、海・温泉・新鮮な海の幸が楽しめる魅力あふれる伊東市へ、この機会にお得な宿泊割を利用して、思い出に残る旅に出掛けませんか？事業の詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ



7月27日 午後3時

諏訪湖スマートインターチェンジ

開通!!

諏訪湖スマートインターチェンジとは？

諏訪湖スマートインターチェンジは、中央自動車道の諏訪ICと長野自動車道岡谷ICの間に新しく設置されるインターチェンジです。中央自動車道の諏訪湖サービスエリアに直結しており、ETC*を搭載している車長12m以下の車なら誰でも利用できます。諏訪市道と岡谷市道に接続するため、降りるとすぐに諏訪湖畔や上諏訪温泉へアクセスできるのが大きな特徴です。まるで諏訪湖の玄関口のように、気軽に高速道路を利用できるようになります。

※ETCシステム(車載器・ETCカード)の利用方法については、右のQRコードを読み取り、ETC総合ポータルサイトをご覧ください。

ETC総合ポータルサイト▶



整備による期待される効果

●高速道路の利用がより便利に！

高速道路へのアクセスが「10分圏内」となる地域が拡大し、諏訪市のほぼ全域が高速道路利用圏内となります。通勤・通学、あるいは遠方へのお出掛けのいずれにおいても、高速道路へのアクセスが格段に向上し、よりスムーズで気軽な利用が可能になります。

●周辺道路の渋滞緩和に貢献！

諏訪湖スマートICが分散効果を生み出すことで、既存の諏訪IC周辺や幹線道路の混雑が緩和され、市内の生活道路の通勤・通学における移動がスムーズになることが期待されます。

●地域経済の活性化に期待！

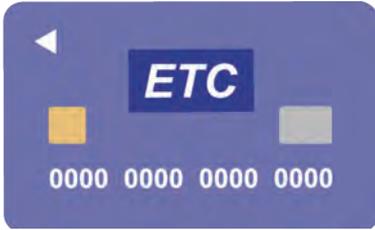
諏訪湖や上諏訪温泉へのアクセスが向上し、年間約610万人の観光客がより訪れやすくなります。また、企業活動においては、住宅地や混雑する道路を避けた効率的な輸送が可能になり、企業の物流をよりスムーズに行うことができます。

●災害への備えがより強固に！

災害時や緊急時の高速道路へのアクセスが多様化し、災害拠点病院である諏訪赤十字病院や、整備が進められている諏訪湖の水の上防災拠点との連携が強化されることで、迅速な救護活動や緊急物資の輸送、復旧活動が可能になります。

スマートICの利用方法

ETC専用
ゲート手前で一旦停止
車長 12m以下



①あらかじめ車載器にETCカードを正しく挿入します。
※スマートICは、ETC専用です。ETCカードを車載器に挿入してから通行してください。

②ゲートの手前で**必ず一旦停止**します。
※スマートICのETCゲートは、車両が停止しないと開閉バーが開きません。

③ゲートを通過し、標識などに従って進みます。
※諏訪湖サービスエリアは、下り線のみ小型車7台分の駐車が可能です。上り線は利用できません。

●ETC車載器がないのに誤って進入してしまったら？

スマートICに誤って進入した場合は、バックをせずに一般道や高速道路に戻れる構造になっています。



①インターホンで係員へ連絡する
諏訪湖スマートICには、係員が常駐していませんので、トラブルが発生した場合は、ゲートに設置されているインターホンを利用してください。



②バックをせずに転回して戻る
インターホンで連絡後、ゲートが開くのでバックをせずにそのまま進み、転回して一般道や高速道路に戻ってください。

●スマートインターチェンジ利用料金

●中央道上り線(諏訪IC方面) (単位:円)

諏訪湖スマートIC	車種	諏訪	諏訪南	小淵沢	長坂
	軽自動車	290	540	810	990
	普通車	330	630	970	1,190
	中型車	360	720	1,130	1,400
	大型車	430	930	1,490	1,860
	特大車	610	1,440	2,380	2,990

●中央道下り線(岡谷JCT方面) (単位:円)

諏訪湖スマートIC	車種	岡谷	塩尻	塩尻北	松本
	軽自動車	330	490	630	810
	普通車	380	570	750	970
	中型車	420	650	870	1,140
	大型車	510	830	1,130	1,500
	特大車	750	1,280	1,780	2,390

●諏訪湖スマートICルート図

出典：国土地理院地図(電子国土WEB)を加工して使用



原輝美と諏訪の美術

—洋画開化の音がする—

開催期間 7月12日(土)～9月21日(日)

この企画展では、諏訪地域で最初期に海外で本格的に絵画を学んだ画家・原輝美を、原の活動以降、諏訪地域で活動した作家の作品と共に紹介します。

諏訪地域で最初期に海外で絵画を学んだ画家

明治維新以降、西洋文化や美術の受容により、日本では洋画家が急速に増えていきました。しかし、諏訪地域では明治末になつてようやく学校で洋画が授業に取り入れられるようになりました。そんな中、諏訪市湖南出身の原輝美は単身でアメリカへと渡り、諏訪地域で先駆けて、海外で本格的に絵画を学びました。

原輝美(1884-1966)は、諏訪郡湖南村南真志野(現諏訪市湖南)に父忠三郎、母さよの長男として生まれました。1902(明治35)年に父忠三郎からアメリカで医学を学ぶように言われ、単身渡米。しかし、アメリカで過ごすうちに、医者ではなく画家になることを決意し、原は通っていた学校を中退して、美術学校へと入学しました。

アメリカからイギリス、そしてまたアメリカへ

アメリカの美術学校に通っていた原は、学業で良い成績を収めたことでイギリス行きの切符を手に入れます。そして1907(明治40)年、イギリスのロンドンへと渡つた原は、ポリテクニク・スクール・オブ・アートという学校へ入学し、美術を学ぶこととなりました。当時の日記によると、ナショナル・ギャラリーをはじめ、さまざまな美術館に足を運び、ラファエロやロッセティの作品を鑑賞したり、学校では高村光太郎とも交流をしたりするなど、多様な芸術や文化に触れていました。一方で、イギリスの水や空気、食生活が肌に合わず、学校に行くこともままならない日もあったそうです。そんなイギリスと対比するように、故郷の自然や家族、友を思い出しながら、諏訪の地に思いを馳せ、郷愁の念に駆られることが多かったようです。

そして、約1年間のイギリス留学を経て、原は再びアメリカへと戻り、

ニューヨークのアート・スチューデント・リーグ(ASL)とナショナル・アカデミー・オブ・デザイン(NAD)に通うこととなります。原は仕事や勉強の傍ら、ニューヨークの日本人美術研究会の設立に尽力し、日本人青年会の役員を務めるなど、1912(大正元年)に日本に帰国するまでの間、さまざまな活動に取り組みました。

原輝美と諏訪の美術

およそ10年の間、海外で絵画について学んだ原は、1912(大正元年)に祖母の体調が悪化したことで日本への帰国を決意。諏訪に帰ってきた後、今度はヨーロッパで美術を学ぶことを夢見た原でしたが、実家が営む製糸工場の経営不振などの影響もあり、渡航を断念します。その後は亡くなるまで、再び海外へ行くことは叶いませんでした。帰国後は父から継いだ実家の製糸業を営む傍ら、趣味として絵画制作を行いました。晩年は雅号を白川と称して俳句をたしなみ、古文書の研究や日

留学中の原輝美



- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
- ▶ 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ 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)

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

イベント

・トークイベント「家族から見た原輝美」

- ▶ 日時 7月26日(土) 午前10時～11時
- ▶ 会場 市美術館
- ▶ ゲスト 原和子氏(原輝美ご息女)

・学芸員によるギャラリートーク

- ▶ 日時 9月6日(土) 午後2時～2時30分
- ▶ 会場 市美術館

※どちらのイベントも、入館料のみで参加できます。
また、申し込みは不要です。

はらてるみ 原輝美

画家



- 1884年 12月21日、諏訪郡湖南村南真志野(現諏訪市湖南)に父忠三郎、母さよの長男として生まれる。
- 1902年 6月、父忠三郎からアメリカで医学を学ぶように言われ、単身渡米。
- 1904年 医学の道を捨て、画家になることを決意。
- 1905年 通っていた学校をやめ、コグスエル工芸大学に入学。絵画を学び始める。
- 1907年 秋、イギリス・ロンドンに渡り、ポリテクニク・スクール・オブ・アートに通う。
- 1908年 アメリカ・ニューヨークに戻り、アート・スチューデントズ・リーグ(ASL)とナショナル・アカデミー・オブ・デザイン(NAD)に通う。
- 1912年 祖母の体調が悪化し、帰国。再び留学する予定だったが、家業の製糸工場が思わしくなく断念。
- 1913年 第7回文展で『製糸工女』が入選。
- 1930年頃 湖南出身の日本画家・関看山が結成した「淡交会」に参加。
- 1949年 平澤茅邨著『諏訪雅人傳』の表紙絵を手掛ける。
- 1966年 逝去。



▲『製糸工女』 1913(大正2)年

本画の制作を行いました。
この企画展では、原の生家に保管されていた留学当時の日記を読み解きながら、原輝美の活動最盛期ともいえるアメリカ・イギリス時代の様子や、その頃に描いたとされる作品を紹介するとともに、原の活動以降、諏訪地域で活動した作家や作品について紹介します。諏訪の洋画の先駆者でありながら、独自の制作活動を進めた寡黙な画家・原輝美の歩んだ道のりと、諏訪地域における洋画家たちの軌跡をぜひご覧ください。



◀『タイトル不詳』
制作年不詳



『タイトル不詳』 1916(大正5)年▶

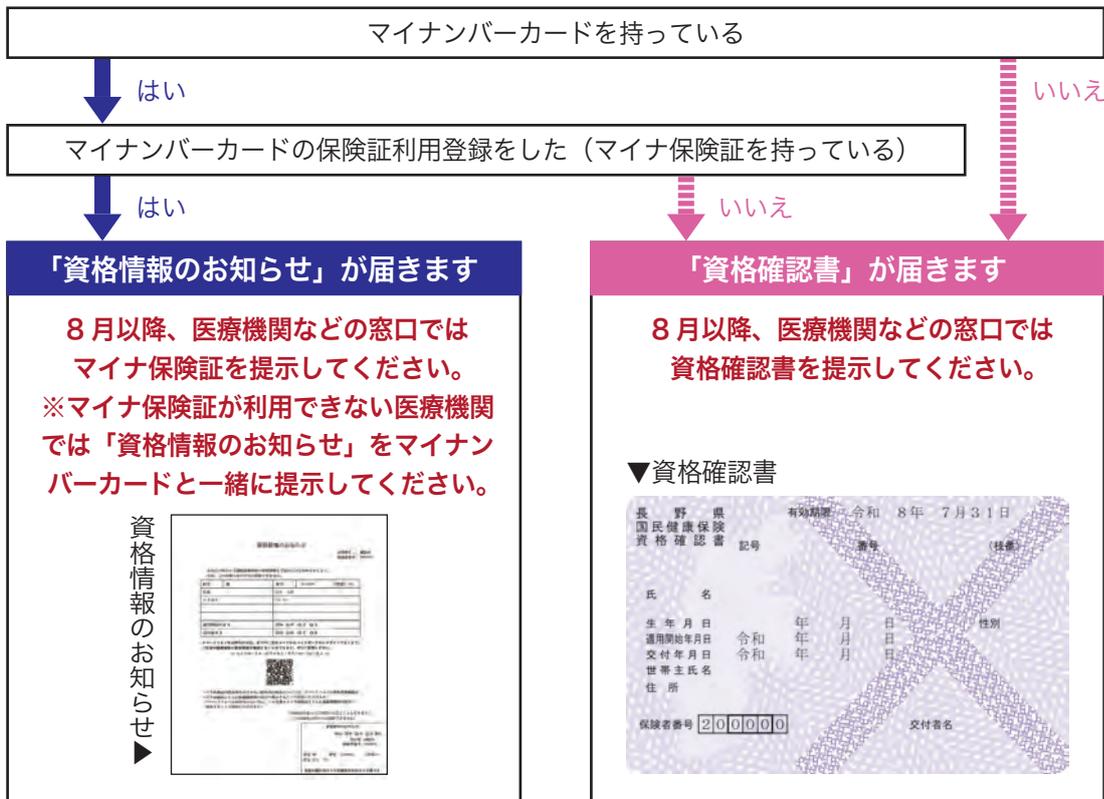
国民健康保険

国民健康保険 資格情報のお知らせ・資格確認書の発送について

現在使用している保険証や資格確認書は、7月31日(木)で有効期限が切れます。

▶7月下旬に、「資格情報のお知らせ」か「資格確認書」を送付します。

送付書類のフローチャート



※マイナ保険証を持っている人でも、高齢者や障がい者など、マイナ保険証を利用することが難しい人は、申請をすると資格確認書の交付を受けることができます。

用語解説

- ▶マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナンバーカード
- ▶資格確認書…医療機関などへ自身の負担割合などの資格情報を証明するもの
- ▶資格情報のお知らせ…マイナ保険証を利用する人が、健康保険の資格情報を確認するための書類
 ※資格情報のお知らせだけでは、医療機関を受診することができません。

国民健康保険限度額適用認定・標準負担額減額認定証(限度額認定証)の交付申請について

医療機関でのオンライン資格確認システムの導入に伴い、限度額認定証は原則不要となりました。

ただし、次のいずれかに該当する人は限度額認定証の交付申請が必要です。事前に医療機関に確認の上、必要に応じて申請手続きを行ってください。

- ①医療機関で限度額認定証の持参が必要と言われた人
 - ②所得区分「オ」または「低所得Ⅱ」の期間で、直近12か月の入院日数が90日を超えている人(入院時の食事代が減額になります)
 - 持ち物…本人確認書類、90日以上入院日数が確認できる領収書(②に該当する場合)
- ※別世帯の人が手続きする場合は、委任状が必要です。
 ※限度額認定証の交付を受けるには、国民健康保険税の滞納がないなど、一定の条件があります。

用語解説

- ▶限度額適用認定・標準負担額減額認定証(限度額認定証)…保険適用となる医療費が高額になる場合に、医療機関の窓口で提示すると、支払い額が本来の自己負担額となり、入院時の食費や居住費も減額されるもの

福祉医療

■福祉医療費 受給者証の一斉更新について

現在使用している受給者証は、7月31日(木)で有効期限が切れます。

▶更新対象者には、7月中に新しい受給者証を送付します。

福祉医療費受給者証の更新対象者▶重度心身障がい者(児)・ひとり親家庭の資格で受給している人
※受給者証を更新できない人(障がい者手帳の更新が済んでいない人など)には通知を送付します。
※子どもの資格で受給している人は、既に資格終了日(18歳到達後の最初の3月31日)までの受給者証があるため、一斉更新の対象ではありません。

後期高齢者医療

■後期高齢者医療 資格確認書の発送について

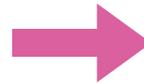
現在使用している保険証や資格確認書、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(限度額認定証)、後期高齢者医療限度額適用認定証は、7月31日(木)で有効期限が切れます。

▶7月中に、「資格確認書」を後期高齢者医療の対象者全員に送付します。

※8月以降の医療機関への受診の際は、「マイナ保険証」か「資格確認書」を提示してください。「マイナ保険証」を利用していない人も、「資格確認書」でこれまでどおり受診ができますのでご安心ください。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	
発効期日	
適用区分	
長期入院 該当年月日	保険者印
保険者番号 並びに 保険者の 名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	
発効期日	
適用区分	
保険者番号 並びに 保険者の 名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印



後期高齢者医療資格確認書			
有効期限 令和8年7月31日 交付年月日 令和〇年〇月〇日			
被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇		
住所	〇〇市〇〇町〇〇番地〇〇		
氏名	後期 太郎	性別	男
生年月日	〇〇年〇月〇日	みほん	
資格取得年月日	〇〇年〇月〇日	負担割合	〇割
発効期日	令和〇年〇月〇日	限度区分	
発効期日		長期入院 該当日	
特定疾病 区分 発効期日		保険者番号 並びに 保険者の 名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印

減額認定証、限度額適用認定証、保険証の代わりに、資格確認書を送付します。

▲資格確認書を7月中に送付します。

■後期高齢者医療限度額適用認定・標準負担額減額認定証(限度額認定証)について

現在、限度額適用認定・標準負担額減額認定証(限度額認定証)が発行されている人は、新しい資格確認書に限度額適用などの情報が記載されます。限度額認定証は発送しませんが、資格確認書に限度額区分が記載されるため、入院などで医療費が高額になった場合もこれまでどおり、限度額までの負担となります。

なお、新たに限度額区分の記載を希望する人は、改めて申請が必要です。

■令和7年度の保険料額について

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬ごろに通知書を送付します。保険料額や納付方法などについては、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。



モンベルフレンドエリア・ジャパンエコトラック

(問) 観光課観光係(内線421)

■モンベルフレンドエリア

諏訪地方観光連盟(諏訪地域の観光施策を推進する任意団体、事務局は市観光課)は、令和7年度から株式会社モンベルと連携し、『モンベルフレンドエリア八ヶ岳・諏訪湖』として諏訪地域内の観光情報を発信しています。

? モンベルフレンドエリアとは?

▶自然豊かな環境でアウトドアを楽しめる株式会社モンベルおすすめのフィールドのこと

また、モンベルクラブ会員約116万人(令和6年12月現在)向けに優待特典を提供するモンベルフレンドショップをモンベル公式ホームページ内で紹介しており、諏訪地域の飲食店やレジャー施設、宿泊施設、文化施設などを登録しています。モンベルフレンドショップへの登録料は無料ですので、新規登録を希望する飲食店や施設は、市観光課までお問い合わせください。詳しくは右のQRコードを読み取り、ご覧ください。

QRコード▶



■ジャパンエコトラック

? ジャパンエコトラックとは?

▶トレッキング・サイクリング・パドルスポーツといった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々の交流を楽しむ新しい旅のスタイルのこと

諏訪地域は、サイクリングルート9ルート、トレッキングルート3ルート、パドリングフィールド2コースを登録し、ジャパンエコトラック公式ホームページと公式アプリでおすすめルートの提案を行っています。美しい諏訪の自然を楽しみながら、旅をしてみませんか?詳しくは下記のQRコードを読み取り、ご覧ください。



QRコード▶



プラスチックの分別にご協力ください

(問) 環境課環境衛生係(内線211)

3月まで「燃やすごみ」に分別していた軟質系の軟らかいプラスチック類(ビニール袋、お菓子の袋、ペットボトルのラベルなど)は、4月から「その他のプラスチック」へと分別方法を変更しています。



「その他のプラスチック」に分別



処理工程を経て、
再びプラスチックの原料になります。



▲ごみステーションに出すときは、オレンジ色の網カゴに入れてください。軟質系の軟らかいプラスチック製品と硬いプラスチック製品が、カゴの中で混在していて構いません。

■気を付けるポイントは次の3つ!

! 汚れたものは出さない!

▶固形物や食べかすがないように軽く水で洗い流すか、大まかな汚れを拭き取ってください。また、汚れが取れない場合はリサイクルが困難です。そのような場合は、「燃やすごみ」として出してください。

! 袋に入れない!

▶レジ袋などに入れてあると、選別時に中身を確認できません。ごみステーションに出すときは、まとめずに出してください。

! プラスチック以外のものは入れない(特に電池に注意)!

▶最近、リチウムイオン電池が資源物や燃やすごみに混入されて、処理や運搬の際に火災が起きる事故が全国で発生しています。対象外のものは混入させずに、分別をお願いします。

お知らせ

積極的な物品・役務の調達を継続します 令和6年度障害者優先調達の 実績を報告します

市は、障害者就労施設などから積極的に物品・役務を調達するために、毎年独自の調達方針を策定しています。令和6年度の実績をお知らせします。

■目標 260万円以上 → 実績 263万9,054円

種別		目標額	達成額
物品	啓発用物品・記念品など	75万円以上	67万4,770円
	印刷	1万円以上	0円
役務	クリーニング	1万円以上	9,111円
	草取り・清掃作業	35万円以上	39万8,860円
	大型ごみ処理機管理委託	50万円以上	52万4,700円
	古紙回収再生事業委託	95万円以上	100万1,088円
	その他	3万円以上	3万525円

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線233)

募集

みなさんのご意見をお寄せください かりんちゃんバス路線再編 計画案のパブリックコメント

●目的 今後、チョイソコかりんちゃんが市の公共交通の主体となることから、かりんちゃんバスの現行路線を令和8年4月から再編する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と説明会を行います。

●募集期間 7月1日(火)～31日(木)

●閲覧場所 地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)、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、地域戦略・男女共同参画課窓口(市役所3階)に直接持参するか郵送(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。

■再編計画案の説明会(申し込み不要)

日程	時間	会場
7月2日(水)	午前10時～11時	市役所大会議室(5階)
7月4日(金)	午前10時～11時	豊田公民館
	午後2時～3時	四賀公民館
7月7日(月)	午前10時～11時	中洲公民館
	午後2時～3時	湖南公民館

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、289)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 57-0660、Eメール senryaku@city.suwa.lg.jp

お知らせ

ライフドアすわ開所8周年記念講演会 最後まで口から食べる

いつまでも楽しく食事ができるコツをお伝えします。

●日程 7月26日(土)

●時間 午後2時～4時(開場:午後1時30分)

●会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)

●講師 巨島文子氏(諏訪赤十字病院リハビリテーション科部長)、古清水元子氏(諏訪赤十字病院摂食嚥下障害看護認定看護師)

●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ) ☎78-0477

募集

一緒に美術館を盛り上げませんか? 募集中!市美術館登録制 イベント補助ボランティア

市美術館は、活動をサポートしていただくボランティアを募集しています。美術の知識がなくても心配ありません。美術館の活動に興味がある人、人と交流することが好きな人は、ぜひ一緒に美術館を盛り上げませんか。詳しくは、市美術館ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

●申し込み 市ホームページ内のながの電子申請か電話、Eメール、ファックスまたは窓口で申し込んでください。

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

お知らせ

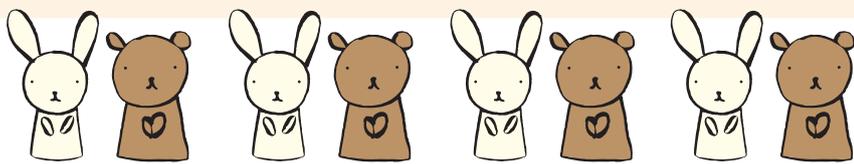
安全・安心な道路をめざして 並木通りの衣之渡川橋が 8月から通行できます

市は、安全・安心な道路をめざして、危険度の高い橋から順次、対策工事を進めています。

令和6年10月から全面通行止めにしてきた並木通りの衣之渡川橋は、8月から通行できます。工事による通行止めにご理解・ご協力をいただきありがとうございました。なお、地元への愛着をより一層持てるように、諏訪清陵高等学校書道部のみなさんが書いた橋銘板を設置しましたので、ぜひご覧ください。



(問) 建設課建設係(内線245)



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)

すわ☆あゆみステーション親支援プログラム 発達支援学習会

「発達障がいのある子と良い関係を築くための基礎知識」 ～家庭や園・学校での事例から考える～

子どもの発達障がいについて理解を深め、どのようにすればその子が過ごしやすい環境を整えられるのか? 事例を通して学ぶ学習会を開催します。

- 日時 7月29日(火) 午後1時30分～3時30分
(受け付け: 午後1時から)
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象 子どもの保護者、支援者、保育園や小中学校の先生など
- 定員 40人(先着順)
- 講師 はらてつや 原哲也 言語聴覚士



申し込み

7月1日(火)から、ながの電子申請か電話(☎75-1176)、またはあゆステ窓口(市役所4階)で申し込んでください。



<電子申請>

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)

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日時 7月16日(水) 午前10時～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 おかゆとふかし野菜の調理の実演
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。



ベビーダンス

- 日程 ①7月18日(金) ②8月29日(金)
- 時間 午前10時～11時
- 対象、定員 首がすわった乳児～1歳6か月くらいの子どもの保護者 15組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み ①は受け付け中、②は7月18日(金)から申し込んでください。

チャレンジ工作

- 日程 7月26日(土)
- 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(先着順)
- 内容 「しゃぼん玉飛行機を作ってあそぼう!」
- 申し込み 7月1日(火)から申し込んでください。

わくわくサイエンス

- 日程 8月2日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 対象 18歳までの子どもとその保護者
- 定員 40人(先着順)
- 内容 化学実験ショーとスライム作り
- 申し込み 7月1日(火)～8月1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!

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。



<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



まつざが あさひ
松坂旭ちゃん
(1歳2か月)
いとこたちやお友だちと
毎日仲よく遊んで
楽しくすごそうね♡



はらだ いのり
原田祈璃ちゃん
(3歳1か月)
これからにも一にと
仲良くあそぼうね♡



すぎうら あさひ
杉浦旭ちゃん
(3歳2か月)
パパ、ママ、にいにと
たくさん遊ぼうね!

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



▲電子申請



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	7月29日(火)	令和7年3月生まれ
10か月児健診	7月28日(月)	令和6年9月生まれ
1歳6か月児健診	7月3日(木)	令和5年12月生まれ
3歳児健診	7月2日(水)	令和4年6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 7月17日(木)…保健センター
- 対象 令和5年6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か月児離乳食教室

- 日程、会場 7月8日(火)…保健センター
- 対象 令和6年11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 ○7月24日(木)…なかよし広場 ○7月31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 7月16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★Aiyumi Station



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！



こんな悩みがある人は睡眠時無呼吸症候群かも？

問 保健センター(内線592)

🌙 眠っている間

- 大きないびき
- 呼吸が止まる
- 息苦しさがある
- 何度も目が覚める



☁️ 起きたとき

- 頭が痛い
- 熟睡感がない
- 口が渴いている
- 身体が重い



☀️ 日中

- 強い眠気を感じる
- だるさがある
- 常に疲労感がある
- 集中力が続かない



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が繰り返し止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸をし始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、**深い睡眠が全く取れなくなり、日中に強い眠気が出現します。**

また、血液中の酸素濃度が低下することで心臓・脳・血管に負担がかかり、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの重い合併症をきたす危険性が高まります。他にも糖尿病や高血圧症など、生活習慣病とも密接な関係があることが報告されています。



👉 睡眠時無呼吸症候群かも…と思ったら

まずは医療機関できちんと診断してもらいましょう。治療方法は、持続陽圧呼吸療法CPAPシーパップ(専用の機械を鼻や口に装着して、装置から気道へ空気を送り込む方法)や、マウスピースを睡眠時に口の中にはめ込み、気道を確保する方法などがあります。また、病院での治療に頼るだけでなく、横向き寝といった寝る姿勢の工夫や、睡眠薬の減薬・中止、減量(肥満の人)、飲酒や喫煙を控えるなど、生活習慣の見直しをしていくことも大切です。

今月の休日当番医・薬局(7月、8月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
7	6日(日)	いちょう並木クリニック ☎58-5522	やまびこ歯科診療所 ☎78-7131	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	13日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	行田歯科医院 ☎72-2639	クオール大手薬局 ☎56-1150
	20日(日)	吉江内科医院 ☎52-2525	スワン歯科クリニック ☎78-7730	しぶさき薬局 ☎57-1333
	21日(月・祝)	みやざき皮膚科クリニック ☎78-0005	今井歯科医院 ☎82-3066	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601
	27日(日)	清水クリニック ☎53-1625	諏訪矯正・予防歯科 4S ☎53-2666	かりん薬局 ☎56-3515
8	3日(日)	小島クリニック ☎56-1212	土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007	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(7/21は除く)、7月22日(火)

■特別展「諏訪のお殿さま―歴代高島藩主諏訪家の人・もの・思い―」

墓所が国史跡に指定されている高島藩主諏訪家について、その活躍や人物像などを紹介しながら、市博物館が所蔵する諏訪家ゆかりの資料の品々を公開します。

●期間 7月12日(土)～9月23日(火・祝)

イベント

■学芸員による特別展展示解説

●日時 7月27日(日) 午後1時30分～2時

●会場 市博物館企画展示室

◀源氏物語
(高島藩主
諏訪家資料)市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日(7/21は除く)、6月30日(月)～7月11日(金)、7月22日(火)

■企画展「原輝美と諏訪の美術―洋画開化の音がする―」

諏訪地域で最初期に海外で本格的に絵画を学んだ画家・原輝美を、諏訪地域で活動していた作家の作品とともに紹介します。

●期間 7月12日(土)～9月21日(日)

●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)

イベント

■企画展関連トークイベント「家族から見た原輝美」

●日程 7月26日(土)

●時間 午前10時～11時

●会場 市美術館展示室(2階)

●ゲスト 原和子氏(原輝美ご息女)

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(7/21は除く)

■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 (開催中)～8月31日(日)

■原田泰治と行く「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の作品に一步踏み込んで、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。

●期間 (開催中)～8月31日(日)

■ギャラリーさざなみ
NHK撮るしん。写真展

NHK長野放送局に応募された県内各地の美しい風景から、投票で選ばれた12枚を展示します。

●期間 7月16日(水)～27日(日)

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

- ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)…7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)…7月20日(日)
- レッスン休講(研修室・プール)…7月21日(月・祝)
- レッスン休講(プール)…7月22日(火)～30日(水)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…7月26日(土)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(7/21は除く)、7月22日(火)、31日(木)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
7月31日(木)

おすすめの図書

■もしもハチがいなくなったら？

横井 智之 著(岩波書店)

花粉を運ぶハチがいなくなれば、食卓から食べ物が消えていく…。食料や生物多様性を支えるハチの役割と保全の重要性を解説。



■ヒトとヒグマ

増田 隆一 著(岩波書店)

ヒトとヒグマの関係性や共存の歴史、文化的な意味を深くひもとく一冊。

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 7月19日(土)、20日(日)、21日(月・祝)

●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 7月20日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップオ(乳幼児向け)

●日程 7月2日(水)、9日(水)、16日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 7月12日(土)、19日(土)、26日(土)

●時間 午前11時～11時30分

令和6年度の声 (令和6年4月～7年3月)

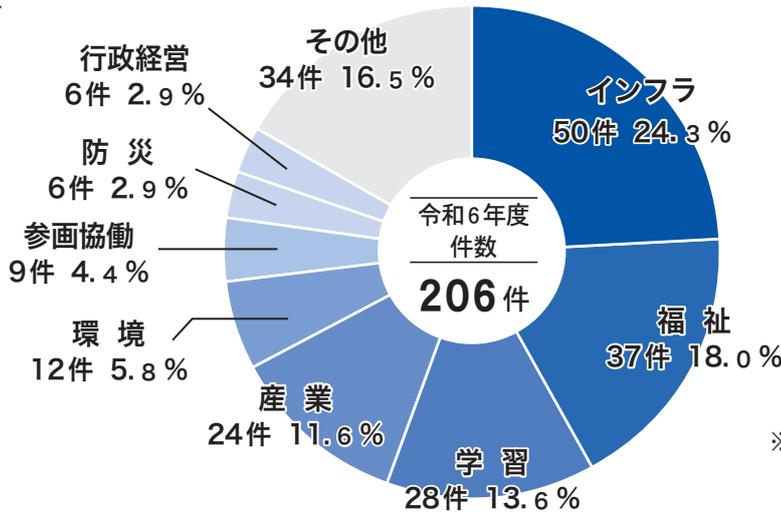
たくさんの市政への“声” ありがとうございました

種類別件数

- ・郵送 …124件
- ・Eメール … 80件
- ・ファックス … 2件
- 計 …206件

市民のみなさんから市長へ要望・意見・提案などを寄せていただく手段である提言制度。みなさんから寄せられた提言は、全て市長自ら目を通し、担当課で調査や検討をした上で、文書、電話、または訪問して可能な限り回答しています。

分野別内訳



※各分野の分類は、第六次諏訪市総合計画の基本方針による。

分野別主な内容

分野	主な内容
インフラ	道路の整備、地域公共交通など
福祉	保育、総合福祉センター、各種教室など
学習	学校、生涯学習施設、スポーツ施設など
産業	諏訪湖の花火など
環境	ごみの収集、諏訪湖のヒシなど
参画協働	シティプロモーションなど
防災	防災行政無線、災害対策など
行政経営	税、入札など
その他	庁舎、職員への意見など

提言の中には、緊急性や重要性、予算上の制約からすぐに対応できないものや、内容が中・長期的な課題であったり、広域的な協議が必要であったりするために早期の実現が難しいものもありますが、今後の市政運営の貴重な検討材料とさせていただきます。

■ 対応
市職員出前講座「よりあい塾」のメニューに「A-オンデマンド交通とは」を設けています。チョイソコかりんちゃんの概要や利用方法の説明、会員登録の案内をします。ので、ご活用ください。

■ ご意見
チョイソコかりんちゃんのテスト運行が始まったので利用してみたいのですが、どのように利用するのか分かりません。説明会を開催してもらえないでしょうか。

このようなご意見をいただきました
分野別では上記のように、インフラ整備や福祉に関するご提言を多くいただきました。実際に寄せられたご意見の一部を紹介します。

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、市民のみならず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 2025.7

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 2535

差出有効期限 令和8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 ② のり

② 山折り

③ のり

③ のり

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
- 市ホームページ <https://www.city.suwa.lg.jp>

■ ファックス (0266)54-5050

② 山折り

② 山折り

③ のり

① キリトリ線

③ のり

※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。

① キリトリ線

② 山折り

③ のり

③ のり

※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 令和7年度諏訪市総合計画外部検証委員会を開催します

市が令和6年度に実施した事業について、第三者の視点で検証する諏訪市総合計画外部検証委員会を開催します。会議は、原則として公開で行います。

●日時、事業名、担当課 下表のとおり

日程	時間	事業名	担当課
7月9日(水)	11:00から	デジタル田園都市国家構想交付金事業	地域戦略・男女共同参画課
	13:10から	介護予防普及啓発事業	高齢者福祉課
	13:45から	種まくブック事業	生涯学習課
	14:25から	スマートインターチェンジ整備事業	建設課
	15:00から	諏訪湖イベントひろば整備事業	企画政策課

- 会場 市役所302会議室(3階)
- その他 当日の進行状況により、開始時間が前後する場合があります。(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)

i お知らせ

i 霧ヶ峰キャンプ場をご利用ください

- 開場期間 7月5日(土)~9月28日(日)
 ※9月は土・日曜日、祝日のみ開場します。
- 開場時間 午後1時~翌日正午
- 料金 730円から
- その他 混雑時は、入場を制限する場合があります。
 ※詳しくは、お問い合わせください。
 (問) 霧ヶ峰キャンプ場事務所 ☎52-2833、開場期間外：観光課施設管理係(内線423)

市長へのてがみ

広報すわ 2025.7 16

- ①キリトリ線に沿って切る。
- ②---に沿って折る。
- ③裏面の [] にのりをつけて貼る。
- ④郵便ポストに投函。切手は不要です。ご意見・ご提案に当たっては、15ページをご覧ください。

この裏にのりをつける

② 谷折り

① キリトリ線

みなさんのご意見・ご提案を、お気軽にお寄せください。

住所(*)	〒			氏名(*)		
	年代	性別			受付 No.	
電話(*)						

ご意見・ご提案に対する回答を希望しますか?
はい・いいえ

※ご意見・ご提案内容は、名前を伏せて広報紙などで紹介する場合があります。
 ※回答を希望する場合は、(*)を必ず記入してください。

② 谷折り

この裏にのりをつける

① キリトリ線

のり面
切り取らないでください。
のり面

① キリトリ線
この裏にのりをつける
② 谷折り

i ぎんがまつり・なつ 2025

- 日程 7月6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 夏の映画会

- 日時 ①7月27日(日) 午前10時10分から(約89分) ②8月3日(日) 午前10時10分から(約46分)
 - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
 - 内容 ①「恐竜超伝説2 劇場版ダーウィンが来た」 ②「アニメはたらく細胞」
- (問) 市図書館 ☎52-0429

i マイナンバーカードの休日臨時窓口

- 日時 7月12日(土) 午前9時～11時
 - 会場 市民課②番窓口(市役所1階)
 - 持ち物 ○本人確認書類(運転免許証やパスポートなどの顔写真付き身分証明書2点または顔写真付き身分証明書1点と健康保険証や年金手帳など1点) ○マイナンバーカード(更新手続きの人のみ) ○個人番号通知カード ○個人番号カード交付手続きに関するご案内兼照会書(申請済みで受け取りの人のみ)
- (問) 市民課市民係(内線112)

i 補助金を活用して住宅の耐震化を進めましょう

- 市は、無料の耐震診断を行っています。診断の結果、耐震改修が必要な場合は、以下の補助金が利用できます。
- 補助金 ○耐震改修工事…最大115万円 ○家の解体…最大97万8,000円 ○その他工事(部分改修・耐震シェルター設置など)…最大30万円
 - 対象 昭和56年5月31日以前に着工した市内にある木造在来工法住宅
 - その他 通学路沿いのブロック塀も補助対象です。各補助金を受けるには、要件があります。補助金について詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ▲ホームページ
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)



i エキまちサロン part15

- 日程 7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
 - 内容 上諏訪のまちづくりを語る
 - 申し込み 7月16日(水)午後4時まで、電話かEメールで申し込みを。
- (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 同じ悩みを持つ仲間と交流しませんか？

同じ悩みを持つ仲間と交流できるグループミーティングを開催しています。①依存症、②自死遺族交流会「あすなるの会」、③青年期グループ

(ひきこもりなど) ※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) 県精神保健福祉センター ☎026-266-0280



i 令和7年度国民健康保険税特別徴収開始通知の送付

国民健康保険税を年金天引き(特別徴収)している人に、令和7年度の税額と年金天引き額の通知を7月中旬に送付します。世帯主を含む国民健康保険の加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯では、原則として、世帯主に支給される公的年金から国民健康保険税が天引きされます。詳しくは通知をご覧ください。

(問) 市民課国保医療係(内線114)

i 諏訪市・台東区文化・観光施設割引事業

諏訪市と東京都台東区は、相互の文化理解を深め、市民交流を促進するため、文化・観光施設の相互割引事業を実施しています。諏訪市に住民登録のある人は、運転免許証など住所を確認できる身分証明書を提示することで、台東区内の対象施設の観覧料割引が受けられます。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) 総務課庶務法規係(内線331)

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)



i 並木DEコンサート♪

- 日時、会場 7月19日(土) 午後6時～7時 柳並公園 ※雨天中止
 - 出演 UNDECIDED
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

i 霧ヶ峰夏山リフトの運行

- 期間 7月12日(土)～8月24日(日)
 - 時間 午前9時～午後4時30分 ※雨天運休
 - 料金 片道200円、往復360円
- (問) 霧ヶ峰リフト管理事務所 ☎53-1664、観光課施設管理係(内線423)

i 「サマージャンボ宝くじ」が発売されます

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

- 販売期間 7月11日(金)～8月11日(月・祝)
- 抽せん日 8月21日(木)

(問) 財政課財政係(内線311)

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

発信者電話番号が偽装されて表示される着信にご注意を!

自宅や実家、警察署などの正式な電話番号が表示されていても、すぐに信用してはいけません。

■偽装された電話番号での詐欺事例
自宅の電話番号が表示されたので自宅からだと思い電話に出ると、「家族を人質に取っている。金を用意しろ」、実家の電話番号が表示されたので電話に出たところ、「強盗に入った。親は無事だが金を用意しろ」、下4桁が「0110」の番号の電話に出ると警察を名乗り、「逮捕状が出ている。今すぐお金を振り込んで」などと言われ詐欺だった事例があります。固定電話や携帯電話に表示された電話番号が偽装されている可能性があるということを覚えておきましょう。

■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▶



※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 市政懇談会「ゆかり市長とまちかどトーク」

- 日時、会場 7月29日(火) 午後7時～8時30分 市役所大会議室(5階)
- 内容 令和7年度の主要事業、フリーテーマでの意見交換
- その他 市公式YouTubeチャンネルでオンラインによる配信を予定しています(チャット欄から意見交換に参加できます)。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) 秘書広報課広報戦略係(内線324)

i 公民館の予約方法が4月から変わりました

4月から、公民館の予約がインターネット予約のみとなりました。インターネットで予約するには、事前登録(ID番号の発行)が必要です。ID番号の発行には、申請から7日から10日ほどかかりますので、早めに申請をお願いします。スマートフォンなどを持っていない人は、市公民館または4条例公民館(中洲・四賀・豊田・湖南)の窓口にお越しください。なお、事前登録は、ながの電子申請から申し込んでください。



▲電子申請

(問) 市公民館☎53-6219

i 諏訪市役所のオープンカンパニー・インターンシップ

①オープンカンパニー

- 日時 8月6日(水) 午後1時～4時
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 定員 20人(先着順)
- 内容 オリエンテーション、人事担当と情報交換、職場見学、若手職員と座談会

②インターンシップ(夏開催分)

- 日程 8月4日(月)～30日(土)の中で連続する5日間
- 時間 午前10時～午後3時
- 定員 8人程度 ※応募多数の場合は選考します。
- 内容 5日間のプログラムを予定しており、講義と実習形式で各部署の業務を体験します。



▲ホームページ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 総務課職員係(内線334、335)

i 7月定例教育委員会

- 日時 7月16日(水) 午後3時から
- 会場 市役所502会議室(5階)
- (問) 教育総務課教育総務係(内線463)

i 国道20号諏訪バイパス展

一般国道20号諏訪バイパスの現時点での取り組みや立体的なイメージ図などを展示します。

- 日程 7月7日(月)～18日(金)
- 時間 午前8時30分～午後5時15分
- 会場 市役所ロビー
- (問) 国道バイパス推進室(内線272、274)

i 7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間です

夏休みが始まる7月は、青少年の被害・非行防止全国強調月間です。次代を担う青少年が、社会における自らの役割と責任を自覚し、心豊かにたくましく成長していくことは全ての市民の願いです。しかし、さまざまな要因により社会全体が大きく変化する中で、少年犯罪の凶悪・粗暴化や低年齢化、いじめやインターネット利用に起因する性犯罪被害など、青少年を取り巻く環境は、憂慮すべき状況にあります。「青少年は地域社会からはぐくむ」という視点に立ち、家庭や学校、地域がそれぞれの立場で青少年のために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 ペレットストーブの設置補助金

- 対象 市内在住者、市外から市内へ移住しようとする個人、市内に事業所を有する個人または事業者(公共的団体を除く)で、令和7年12月までに設置工事を完了し、実績報告書を提出できる人
 - 補助台数 2台 ※応募多数の場合は抽選します。
 - 補助額 ペレットストーブ本体購入税抜き価格の2分の1以内(上限10万円)
 - 申し込み 7月1日(火)～18日(金)に、電話か農林課窓口(市役所4階)で申し込んでください。
 - その他 補助基準があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 農林課耕地林務係(内線414)

i 文化センター敷地内施設の駐車場が変わります

文化センター改修工事の影響で、文化センター敷地内施設(公民館・図書館・保健センター)利用者駐車場が一部変更になります。みなさんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・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

(問) 市公民館☎53-6219

i 7月と8月に機密文書を無料で回収します

- 日時 ①7月16日(水) ②8月20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7月2日(水)、②は8月6日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込んでください。
- その他 溶解証明書は発行されません。申し込みの際に当日の搬入量を確認します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 諏訪湖祭湖上花火大会の駐車場は「有料事前予約制」

以下の駐車場が有料事前予約制駐車場になっています。また、会場周辺の個人・法人から空き駐車場を募集します。

- 予約開始 7月15日(火) 正午
- 有料事前予約制駐車場 ○上諏訪小学校・中学校 ○城南小学校・市役所 ○諏訪中学校 ○豊田小学校 ○県諏訪合同庁舎 ○ヨットハーバーの一部 ○しんきん諏訪湖スタジアム ○クリーンレイクグラウンド ○すわっこランド ○諏訪市体育館(障がい者・車イス利用者専用)
- 申し込み 駐車場の予約・募集は、駐車場や空きスペースの貸し出しを行う「akippa(アキッパ)」が行います。詳しくは、アキッパホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) アキッパ☎0120-543-132

昭和 19 年東南海地震の情報

長野県と信州大学教育学部防災教育研究センターは、昭和 19 年の東南海地震の諏訪地域での被害状況に関する情報を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 信州大学教育学部防災教育研究センター ☎026-238-4086、Eメール bosai_center@shinshu-u.ac.jp

**令和 8 年 4 月採用
諏訪広域連合職員**

- 募集期間 7月14日(月)～8月29日(金)
- 日程 第1次試験…9月21日(日)
第2次試験…10月25日(土)
- 募集職種 ○上級・中級介護福祉士
○上級・中級・初級消防士
- その他 詳しくは、
諏訪広域連合ホームページをご覧ください。
▲ホームページ



▲ホームページ

(申)・(問) 諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内) (内線 373、374)

相談

認知症カフェえがお

- 日時、会場 7月15日(火) 午後1時～2時30分 医師会館検診センター
- 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

**諏訪市空き家・空き地
バンク活用相談会(無料)**

- 日時 7月26日(土) 午後1時～4時
- 会場 諏訪商工会議所
- 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 285、289)

**諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談**

- 日程 7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)

**公立保育園再編に関する
アンケート調査**

市は、子どもたちの豊かな育ちのため「ひろがる笑顔」ゆめ保育所プラン」を策定し、老朽化が進む公立保育園の再編方針を定めました。この方針に基づき、より良い保育環境を整えることを目的にアンケート調査を実施します。ぜひ、みなさんの意見をお聞かせください。アンケートの回答は、ながの電子申請からお願いします。



▲電子申請

- 期間 (受け付け中)～7月25日(金)
- (申)・(問) こども課保育係(内線 447)

**障がい者が学べる
就職に向けた訓練科**

- 期間 10月1日(水)～11月28日(金)
- 時間 午前10時30分～午後3時45分
- 訓練会場 (株)総合キャリアトラスト SAKURA 岡谷センター(岡谷市本町1-5-6山崎ビル)
- 対象 ハローワークに求職登録をしている障害者手帳を持っている人
- 定員 5人
- 受講料 無料 ※別途、テキスト代、任意保険料などがかかります。
- 申し込み 9月5日(金)までに、ハローワークに申し込んでください。
(問) 長野県南信工科短期大学校 ☎0265-71-5051

市営住宅入居者随時募集

- 募集団地 清水団地(清水)
- 戸数 2戸(ひとり親世帯専用住戸)
- 間取り 2階建て3KY(台所・浴室浴槽付)
- 家賃(月額) 16,200円～28,600円
- 室内公開日 7月7日(月)から随時
午後2時～4時(要予約)
- 申し込み 7月14日(月)から随時
※申し込みには条件があります。詳しくは電話でお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
▲ホームページ
- 抽選方法 書類選考
- その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。○連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。
(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線 267)



▲ホームページ

妊婦のための支援給付事業

市は、妊娠期から子育て期まで切れ目のない相談支援と経済的支援を一体的に行っています。「妊婦支援給付金」は、妊娠届出時と出産後の赤ちゃん訪問時に申請を受け付け、支給します。流産や死産を経験された人も対象となる場合があります。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) 保健センター(内線 592)

**アピアランスケア助成金の
申請期限が変わります**

市は、がん患者の就労や社会参加などを支援するため、ウィッグや乳房補正具などの購入費用の一部を補助していますが、今年度から申請期限が変わります。補助を希望する人は、期限内に申請をしてください。



▲ホームページ

- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 申請期限 令和8年2月末まで
(問) 保健センター(内線 592)

募集

**放送大学で学びませんか
第2学期(10月入学生)**

放送大学は、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。

- 出願期間 (受け付け中)～9月11日(木)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)



▲ホームページ

**シルバー人材センターの
入会説明会**

- 日程 7月17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 7月16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

※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。

誕生日新聞を作ろう！

- 日程 7月24日(木)、25日(金)、8月1日(金)、7日(木)、8日(金)
 - 時間、会場 午前11時～正午、午後2時～3時 市図書館
 - 対象 小学生、中学生
- (問) 市図書館 ☎52-0429

ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」養成講座

- 子育ての援助を行いたい人(有償ボランティア)を養成する講座です。
- 日程 7月31日(木)、8月7日(木)、21日(木)、28日(木)、9月4日(木)
 - 時間 午前10時～午後5時
 - 会場 ふれあいの家
 - 対象 20歳以上で子どもが好きな人
 - 申し込み 7月23日(水)までに、電話かファックスで申し込んでください。
 - その他 託児があります。希望する人は、事前に申し込んでください。
- (申)・(問) NPO法人すわ子ども文化ステーション ☎・FAX 58-3494

県歌「信濃の国」から信州の秘密を探ろう！

- 日程 8月3日(日)
 - 時間 午後2時～3時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっちゃオ
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 50人(先着順)
 - 内容 「信濃の国」の歌をヒントに、信州の地域の特徴を分かりやすく伝える講演会です。
 - 講師 小山茂喜先生(放送大学長野学習センター面接授業講師、信州大学特任教授)
 - 申し込み 7月2日(水)から、電話か直接窓口またはながの電子申請で申し込みを。
- ▲電子申請
(申)・(問) すわっちゃオ ☎75-5257



〈広告欄〉

霧ヶ峰自然観察会

- 霧ヶ峰の自然を守る自然保護指導員が霧ヶ峰を案内します。
- 日程 7月20日(日)
 - 時間 ①午前11時～正午 ②午後1時～2時
 - 集合場所 車山肩パイオトイレ横
 - 定員 各回10人程度(先着順)
 - 申し込み 事前に、Eメールで申し込んでください。
- (申)・(問) 霧ヶ峰自然保護指導員Eメール shidouin.kirigamine@gmail.com

ガラス絵を描いてみよう

- 仕上がりを予想しつつ裏側から彩色し、透明感のある作品を完成させます。
- 日程 7月27日(日)
 - 時間 午前9時30分～午後4時
 - 会場 市公民館視聴覚室(1階)
 - 対象 小学生以上の人、市美術会員
 - 定員 30人(先着順)
 - 講師 小林秀徳先生
 - 参加料 2,000円(市美術会員は、1,500円) ※当日集金
 - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市美術会(宮坂) ☎52-0653

陶芸講習会

- 市川幸一先生のアトリエ・窯で成形から仮焼き入れまでを行い、陶器を作ります。
- 日程 8月3日(日)、10日(日)、24日(日)
 - 時間 午前9時～正午
 - 会場 市川先生のアトリエ(茅野市米沢塩沢東入8002)
 - 対象 高校生以上の人、市美術会員
 - 定員 15人(先着順)
 - 講師 市川幸一先生
 - 参加料 1,000円 ※粘土代が別途かかります。また、当日集金します。
 - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市美術会(松木) ☎52-7843

講座

図書館講座(要申込)

- マイ本棚をプロデュース
 - 日程 7月27日(日)
 - 時間 午前9時30分～11時30分
 - 定員 3人(先着順)
 - 申し込み 7月19日(土)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- すわ子ども司書体験
 - 日程 8月5日(火)、6日(水)
 - 時間 午後1時～4時
 - 対象 市内在住の小学校4年生～中学校3年生
 - 定員 各日3人(先着順)
 - 申し込み 7月19日(土)から、電話か直接窓口で申し込んでください。

【共通事項】

- 会場 市図書館
- (申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

図書館講座(申込不要)

- ①お姫様と王子様のおはなしと、ティアアラや王冠の工作
 - 日時 7月26日(土) 午後2時～3時
- ②恐竜のおはなしと、恐竜の工作
 - 日時 7月27日(日) 午後2時～3時
- 【①・②共通事項】
 - 定員 各日10組(先着順) ※当日午後1時30分から整理券を配布。
 - 持ち物 カッター
- ③百科事典で遊ぼう
 - 日時 7月26日(土)、27日(日)、8月2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日)、11日(月・祝) 開館時間中
- ④しおり&シールブック工作
 - 日時 8月3日(日) 午後2時～3時 (最終受け付け：午後2時30分)
- 【①～④共通事項】
 - 会場 市図書館
 - (問) 市図書館 ☎52-0429

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」に
広告を掲載しませんか

広告掲載料金 ※1回の掲載当たり

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

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

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

市カーリング教室

- 日程 ①7月27日(日) ②8月30日(土)
- 時間 午後1時～5時
- 会場 軽井沢アイスパーク(北佐久郡軽井沢町野地1154-1)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 各回16人(先着順)
- 参加料 1回500円(保険・用具代含む) ※交通費は自己負担
- 申し込み ①は7月20日(日)、②は8月23日(土)までに、電話で申し込みを。(申)・(問) 市カーリング協会(藤森) ☎090-4528-1365

市民親子ソフトテニス教室

- 日時 7月6日(日)、12日(土)、20日(日)、8月10日(日)、16日(土)、23日(土)、30日(土)、9月13日(土)、20日(土)、27日(土) 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
- 定員 各回16人(先着順)
- 参加料 1回800円
- 申し込み 電話またはショートメッセージで申し込んでください。(申)・(問) 市ソフトテニス協会(植松) ☎090-1042-9069

ヨットを体験しよう 諏訪湖ヨットジャンボリー

- 日時 7月21日(月・祝) 午後0時30分～3時30分(受け付け:正午から)
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 小学校4年生以上の入
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 1人1,000円(中学生以下は1人500円) ※当日集金
- 申し込み 7月15日(火)までに、電話かEメールで申し込んでください。(申)・(問) 市セーリング協会(増田) ☎090-8328-6989、Eメール jymasuda@po9.lcv.ne.jp

フレイル予防教室

- ①ひらめきハツラツ体操 ※新規教室
 - 日程、会場 7月4日(金)…駅前交流テラスすわっチャオ、7月9日(水)、22日(火)…湯小路いきいき元気館
 - 時間 午後2時30分～3時15分
- ②脳体カトレーニング教室 ※新規教室
 - 日時、会場 7月16日(水) 午後1時30分～3時 湯小路いきいき元気館
- ③健康音動
 - 日程、会場 7月2日(水)…湯小路いきいき元気館、30日(水)…市公民館別館
 - 時間 午後1時30分～2時30分
- ④健康柔ら体操教室
 - 日程、会場 7月8日(火)…なかよし広場、11日(金)…とちの木ひろば、18日(金)…湯小路いきいき元気館、25日(金)…駅前交流テラスすわっチャオ(体力測定)
 - 時間 午後1時～2時15分 (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

スポーツ

市民バドミントン大会 一般の部

- 日時、会場 7月27日(日) 受け付け:午前8時30分から 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、バドミントン協会登録者
- 種目 男子ダブルス、男子シングルス、女子ダブルス、女子シングルス、ミックスダブルス ※ダブルスは1種目のみエントリーできます。
- 参加料 1人1種目1,000円 ※当日集金
- 申し込み 7月18日(金)までに、Eメールで申し込んでください。(申)・(問) 市バドミントン協会 Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com

オーラルフレイル予防講座

- 日程 7月31日(木)
- 時間 午後2時30分～3時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 定員 24人(先着順)
- 申し込み (受付中)～7月17日(木)の月・火・木・金曜日の午後1時～4時に市歯科医師会に電話で申し込みを。(申) 市歯科医師会 ☎58-5550、(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

夏休み親子料理教室 諏訪の伝統食を味わおう

- 日時、会場 7月29日(火) 午前10時～午後1時 市公民館別館
- 対象 市内在住の親子 ※在勤者、祖父母の参加も可能
- 定員 28人(先着順)
- 内容 のたもち(ずんだのおはぎ)、寒天デザートなどを作ります。
- 参加料 1人300円
- 申し込み 7月4日(金)午前10時から、電話か直接窓口で申し込みを。(申)・(問) 農林課農業振興係(内線412)

蔵前理科教室 ふしぎ不思議(くらりか)

- 市内小学生向けに、楽しい理科実験教室を開催します。
- 日時 8月2日(土) ①午後1時～2時30分 ②午後3時～4時30分
 - 会場 市公民館
 - 内容 ①スライム作り…低学年向け ②風力発電…高学年向け
 - 対象 小学生の親子
 - 定員 各回20組
 - 申し込み 7月23日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込んでください。 ▲電子申請 (申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係(内線433)



〈広告欄〉

あなたの『学びたい』を応援します **10月入学生受付中** **9月11日(木)まで**

ネットでも出願可能

大卒資格 仕事・家事育児の合間に学びたい 1科目だけ学びたい 豊かに暮らしたい ネットやTVで学習したい 全部OK! 職場研修・自己啓発したい

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

入学試験はありません

放送授業のお試し視聴

〔放送大学(1983年設置)〕は、文部科学省・総務省共管の正規の通信制大学です

🏃 オリエンテーリング大会

■市スポーツ祭オリエンテーリング大会

- 日程 7月6日(日) ※雨天決行
- 時間 ○受け付け…午前8時30分
○開会式…午前9時15分
- 集合場所 霧ヶ峰スキー場リフト前駐車場のテント
- コース ファミリーの部(約2km)、一般の部(約4km)
- 参加料 1人1,000円 ※当日集金
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※グループ(2~4人)で申し込んでください。小学生のグループは、必ず成人を含めてください。当日の申し込みも可能です。
- その他 地図、方位磁石などは主催者が用意します。

■霧ヶ峰ロゲイニング2025

ロゲイニングは、広大なフィールドに散らばる得点を、制限時間内にどれだけ獲得できるかを競う競技です。詳しくは、お問い合わせください。
(申)・(問) 市オリエンテーリング協会(増澤) ☎090-1866-0613

🏊 飛び込み練習会

市水泳協会の指導のもと、競技会形式での飛び込み練習会を開催します。

- 日程 7月27日(日) ※雨天決行
 - 時間 午前9時~10時30分(受け付け：午前8時45分~8時55分)
 - 会場 すわっこランド屋外50mプール
 - 対象 市スポーツ祭水泳競技大会の参加者
 - 参加料 ○小・中学生… 1人500円
○高校生以上… 1人800円 ※入館料、保険料含む。当日集金。
 - 申し込み 7月11日(金)午後4時までに、水泳競技大会と合わせて申し込んでください。
 - その他 ○あらかじめ服の下に水着を着用してきてください。 ○小学生は、保護者が付き添いをしてください。 ○雨天決行ですが、判断に迷う場合は、市水泳協会事務局(両角) ☎080-5146-2176 に連絡してください。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

🏊 市スポーツ祭水泳競技大会

- 日時 8月3日(日) 午前8時40分(開会式) ※雨天決行
 - 会場 すわっこランド屋外50mプール
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 種目 ○小学生(3年生以下(園児を含む)、4年生、5年生、6年生)・中学生・高校生…自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ各50m・100m、個人メドレー・フリーリレー各200m ○一般(40歳未満、40歳以上)…自由形50m・100m・背泳ぎ50m・平泳ぎ50m・100m(40歳未満のみ)・バタフライ50m、個人メドレー・フリーリレー各200m ※エントリは1人につき3種目(リレー種目を除く)までできます。
 - 申し込み 7月11日(金)午後4時までに、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) スポーツ課 ☎57-2811



👉 困りごとご相談ください
8月の相談日程

- 法律相談 【要予約】**
8月21日(木) 13:00~17:00
※7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：蒲生路子弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)
- 交通事故相談 【要予約】**
8月14日(木) 10:00~15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902
- 女性のための相談 【要予約】**
8月6日(水)、23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**
8月22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) 13:00~15:00
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
(7月、8月第一週)

7/5(土)	アクアテック杉村 ☎75-0038
7/6(日)	日設工業 ☎58-2281
7/12(土)	杉村設備 ☎52-4066
7/13(日)	原設備工業 ☎57-0703
7/19(土)	日設工業 ☎58-2281
7/20(日)	マルワ住設 ☎58-3337
7/21(月・祝)	藤森土木建設 ☎52-1766
7/26(土)	スワテック建設 ☎78-9011
7/27(日)	シガテクノス ☎52-5620
8/2(土)	水道建設 ☎53-3965
8/3(日)	スワテック建設 ☎78-9011

○修理を行わなくても、調査、出張費用がかかる場合があります。
○水道局では、工事の標準単価を設定していません。

📊 今月の納税・保険料
納期限は7月31日(木)

固定資産税(2期)
国民健康保険税(7月分)
介護保険料(普通徴収1期7月分)
後期高齢者医療保険料(1期7月分)

7月26日(土) 開催!!

諏訪よいてこ

第46回市民まつり

催事の部

午後3時15分～7時

- 柳並公園…メインステージ
- 柳並通り…姉妹都市物産展、飲食屋台
- JR上諏訪駅諏訪湖口広場…こども広場「みんなを守るお仕事紹介コーナー」、バザー、諏訪商工会議所青年部ほか

※一部終了時間が異なる場合があります。

踊りの部

午後5時～7時30分

- 柳並通り～並木通り…諏訪よいてこ、お諏訪節など、3つの踊りで盛り上がりましょう!
 - ▶諏訪よいてこ
 - ▶よいテクノバージョン(振り付け自由)
 - ▶お諏訪節
- フィナーレ

※会場周辺での小型無人飛行機(ドローンなど)の使用はご遠慮ください。

※催し物は、内容や場所などが変わる場合があります。
※交通規制に伴い、かりんちゃんバス・スワンバス・路線バス(霧ヶ峰線)は、迂回運行となります。臨時停留所など、詳しくはアルピコ交通株式会社(☎72-7141)に、お問い合わせください。

会場周辺図



駐車場は諏訪湖イベントひろばB・C・D区画(旧東洋バルヴ跡地)、諏訪市役所駐車場(正面玄関側)をご利用ください。

この部分は、7月26日(土)の午後3時から8時まで交通規制となります。ご協力をお願いします。
※交通規制解除が早まる場合があります。

お問い合わせ 諏訪よいてこ実行委員会事務局(諏訪商工会議所内)
☎52-2155・090-3222-2155(祭り当日のみ)

詳細は、ホームページから
諏訪よいてこ 検索



諏訪湖 DE ウォーク参加者募集！

自分のペースで諏訪湖周のウォーキングを行うイベント「諏訪湖DEウォーク」を開催します。諏訪湖とふれあい、諏訪湖の魅力を再発見するとともに、運動習慣を身に付けませんか？参加者のうち、記録用紙を提出した人には参加賞をプレゼント！みなさんの参加をお待ちしています！



実施期間 9月1日(月)～10月31日(金)

定員 500人(先着順)

●**申し込み** 7月1日(火)～31日(木)に、ながの電子申請または地域支援係(市役所3階)で申し込んでください。電話、メール、ファックスでの申し込みはできません。※地域支援係では、午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)に受け付けを行います。



▲電子申請

●**実施方法** ○実施期間内にウォーキングを行い、記録用紙を提出した人に参加賞を差し上げます。○9月分の記録用紙を提出期間中に提出した人に、「クッキー引換券」「原田泰治美術館入館券」をお送りします。クッキーは、原田泰治美術館で引き換えます。○10月分の

記録用紙を提出期間中に提出した人に、「すわっこランド入館券」をお送りします。※「クッキー引換券」「原田泰治美術館入館券」「すわっこランド入館券」は、11月上旬にまとめてお送りします。

●**その他** ○複数名で申し込みを希望する場合は、ながの電子申請で申し込んでください。○月間累計歩数の上位ランキングを、市ホームページで公表します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



申し込み・お問い合わせ

地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

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

正常性バイアスと情報収集

■正常性バイアスとは

「正常性バイアス」は、「自分は大丈夫」「いつもどおりに過ごせば問題ない」と考えてしまう心の自然な働きです。実際に危険が迫っていても、それを過小評価してしまい、避難の準備や避難の遅れにつながる場合があります。例えば、避難指示が出ていても「この辺は大丈夫」と思い込んでしまい、避難をしない心の働きなどを指します。

■情報収集の重要性

正常性バイアスを乗り越えるためには、客観的な情報を信頼し、冷静に行動することが大切です。災害時はテレビやラジオのほか、防災無線の放送、防災メールなど、複数の情報源から最新情報を確認しましょう。また、事前に避難経路や避難所の場所を確認しておくことも重要です。災害時には、「自分は大丈夫」という思い込みにとらわれず、正しい情報に基づいた判断と行動を心掛けましょう。

お問い合わせ:危機管理室市民安全係(内線255、258)



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



マチイロアプリ



市公式LINE



市公式Facebook



市公式YouTube

本格的な夏を迎える7月。暑さ対策と日焼け対策のために、外を歩くときは日傘をさしています。長年愛用していた傘は、5月に旅行へ行った際にうっかり無くしてしまったので、新しい日傘に先日リニューアルしました。新しい日傘は軽くて持ちやすいので、この新しい相棒と一緒に色々なところに遊びに出掛けたいと思います。(C) **編集後記**

■広報すわ8月号の配布日は、7月29日(火)～8月2日(土)の予定です。

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



2025.7.1

SUWA

広報すわ

NO.1137

発行 諏訪市 千392-8511 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 (有)中央タイプ ■ポスティング (株)浜新聞店 広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。