



特集

地域の力で空き家を資源に 空き家の適正管理をお願いします

P2
P3

笑顔あふれる尾玉町の夏

お盆に開催された尾玉町の夏祭りは、里帰りした家族と地元の人々で活気にあふれていました。久しぶりの再会を喜び、屋台を囲んで談笑する人々の笑顔が広がりました。表紙は、そのひとときを収めた集合写真で、尾玉町の温かな絆とぬくもりを感じさせてくれました。

お知らせ

第77回諏訪市スポーツ祭	P4～5
国勢調査にご協力ください	P6
チョイソコかりんちゃん本格運行開始	P7
手話でつなぐ 優しい社会	P8
9月は『認知症月間』、9月21日は『認知症の日』	P9
令和8年度保育園などの入園・転園手続き	P10
コツコツ血糖改善教室参加者募集/下水道を正しく使いましょう	P16

地域の力で空き家を資源に

—官民連携による空き家対策—

尾玉町が取り組む空き家対策

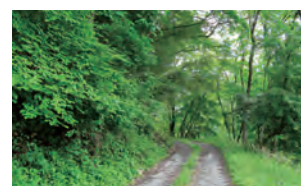
人口減少や高齢化、相続後の未利用などを背景に市内では空き家が増えており、尾玉町も例外ではありません。こうした中、昨年設立50周年を迎えた尾玉町は、自治会と行政が連携した空き家対策を市内で最も進めており、空き家を地域の新たな資源へと変える取り組みを行っています。諏訪湖と山々を望む美しい景観を生かし、10月5日(日)に尾玉町と諏訪市、(公社)長野県宅地建物取引業協会諏訪支部(宅建協会諏訪支部)の三者が官民連携した「空き家見学会・移住相談会」を開催します。そのイベントに先立ち、改めて尾玉町の魅力を紹介します。

尾玉町の魅力

尾玉町の最大の魅力は、その絶景です。諏訪湖を一望し、穂高岳をはじめとする雄大な山々が広がる眺望は、訪れる人の心を奪います。近年では映画の舞台にも選ばれ、その風景は全国的にも知られるようになりました。三方を森に囲まれ、四季折々の美しい風景が暮らしを彩り、多くの野鳥や植物を観察できるなど、自然を満喫できます。また、温泉「尾玉の湯」は、大きな窓から諏訪湖を一望しながら湯に浸かるというぜいたくな時間を楽しめます。さらに、子どもたちが安心して遊べる公園も整備されており、子育て世代にもやさしい環境が整っています。



尾玉町から見た風景



小鳥と緑花の散策路



尾玉温泉

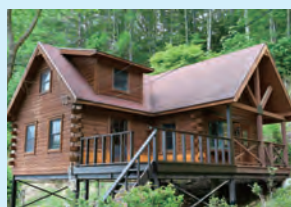


尾玉公園

尾玉町×諏訪市×宅建協会諏訪支部による

尾玉町空き家見学会・移住相談会

尾玉町は諏訪市、宅建協会諏訪支部と連携し、官民一体で空き家活用に取り組んでいます。その一環として、「空き家見学会・移住相談会」を開催します。尾玉町の暮らしや地域の魅力をあらためて感じてみませんか。



- 日時 10月5日(日) 午後1時30分～4時(予定)
 - 集合 尾玉町公民館(諏訪市上諏訪6666-245)
※交通手段のない人は、上諏訪駅から送迎します(午後1時集合)。
 - 対象 移住・2拠点生活・別荘などを考えている人、
空き家に興味のある人 ※居住地の制限はありません。
 - 定員 15人(先着順)
 - 参加料 無料
 - 内容 空き家見学、映画ロケ地・バードウォッチング
場所の散策、空き家・移住相談
 - 申し込み 10月3日(金)午後3時までに、
電話か市ホームページからながの電子
申請で申し込んでください。
- ▲ホームページ
(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

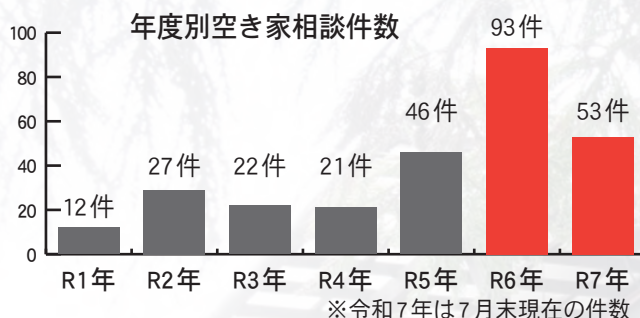


空き家の適正管理をお願いします

～あなたの空き家は大丈夫ですか？～

市内の空き家の現状

空き家とは、1年を通して居住などの実態がない建物のことをいいます。近年、諏訪市内でも空き家に関する相談が急増しています。空き家は、適切に管理されなければ、さまざまな問題を引き起こし、周辺の生活環境に悪影響を与えてしまう可能性があります。



知っておきたい！空き家の種類と法律

空き家を放置すると、「特定空家等」や「管理不全空家」に認定される場合があります。

●特定空家等(とくていあきやとう)

そのまま放置しておくで倒壊の危険があったり、衛生面や景観を著しく損なったりして、周辺の生活環境に悪影響を与えるため、暮らしや安全を守るために放置することが適切でないと判断される空き家など。

●管理不全空家(かんりふぜんあきや)

適切に管理されておらず、そのまま放置すると特定空家等に該当するおそれがある状態の空き家など。



越境した竹木の対処法が変わりました！

これまで、隣地の竹木が自分の敷地にはみ出してきた場合、原則として自分で切ることができませんでした。しかし、令和5年の民法改正により、以下の条件を満たせば、越境した竹木を自分で切除できるようになりました。

一 枝の切り取りができる場合一

- 所有者に切るよう促したが、相当期間切ってくれない場合
- 所有者と連絡が取れない、または所在が分からない場合
- すぐに切除しないと危険が及ぶなど、緊急性が高い場合



空き巣にご注意！防犯対策を強化しましょう

空き家を狙った窃盗の被害が急増しています。「誰もいないから」と油断していると、空き家は空き巣のターゲットになりやすいことをご存じですか？

一 空き巣から守るための対策例一

- 警備会社に警備を委託する
- 貴重品を置かない
- 家屋内の片付けなど、建物の管理や庭の管理をする
- 防犯カメラやセンサーライトを設置する
- 郵便物を撤去する(ポストをふさぐ、撤去するなども有効です)



空き家のお悩み、1人で抱え込まずに市役所へ！

「どう管理すればいい?」「売却や活用を考えているけど…」など、空き家に関する悩みは尽きません。

市は、空き家の管理に役立つ「空き家の冊子」の配布や空き家の相談窓口を設けています。また、シルバー人材センターなどで実施している管理・見守りサービスの活用も可能です。空き家は、地域の貴重な財産です。問題が大きくなる前に、ぜひ一度ご相談ください。状況に応じた対策を一緒に考えます。

<空き家相談の総合窓口>

都市計画課 建築住宅係 ☎0266-52-4141(内線267)

第77回 諏訪市スポーツ祭

■ 開会式

- 日時 10月11日(土) 午前8時30分から
- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム

「参加料」の記載のない種目は無料です。

「対象」の記載のない種目は、市内在住者、在勤者、在学者が対象です。
「申し込み」の記載のない種目は、事前の申し込み不要です。直接会場にお越しください。

ゴルフ

10月13日(月・祝)

- 会場 諏訪湖カントリークラブ
- 競技方法 18ホールストロークプレー新ペリア方式
- 参加料 会員…10,000円、会員以外…11,000円
- 申し込み 事前に、諏訪湖カントリークラブ(☎52-1780、FAX 52-1737)へ申し込んでください。

セーリング

9月14日(日)

- 時間 受け付け:午前9時 開始:午前10時 ※小雨決行
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 市内在住、在勤、在学のヨットレース経験者
- 種目、参加料 一般の部(クルーザー) 1人3,000円
- 申し込み 9月5日(金)までに、増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。

ペタンク

10月12日(日)

- 時間 受け付け:午前8時15分から ※小雨決行
- 会場 中央公園憩いの杜ペタンクコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 トリプレット(1チーム3人)
- 参加料 1チーム1,500円 ※当日集金
- 申し込み 10月8日(水)までに、佐藤さん(FAX 57-1919、Eメール petanque.suwa@gmail.com)へ申し込んでください。その際に、ボールの有無をお知らせください。

野球 9月27日(土)、28日(日)、10月25日(土)、26日(日)

- 会場 小学生の部…しんきん諏訪湖スタジアム、中学生の部…清水町野球場
- 対象 市内在住の小・中学生で編成したチーム
- 競技方法 小学生の部(9月27日、28日)…トーナメント戦、中学生の部(10月25日、26日)…リーグ戦
- 参加料 1チーム10,000円(共通)
- 申し込み 主将会議(小学生の部…9月16日(火)、中学生の部…10月14日(火)、いずれも午後7時にしんきん諏訪湖スタジアム)に出席し、申し込んでください。

ソフトテニス

10月12日(日)

- 時間、会場 受け付け:午前8時から 開会式:午前8時30分 ※小雨決行 クリーンレイク諏訪テニスコート
- 対象 ジュニアの部…市内在住の小・中学生、ジュニア教室生徒、高校・一般・シニアの部…市内在住者、在勤者、在学者、協会員、クラブ加入者
- 種目 ジュニア、高校、一般、シニア(45歳以上)
- 参加料 小・中学生…1ペア1,200円(保険料を含む)、高校生…1ペア1,500円(保険料を含む)、一般(高校生含む)・シニア…1ペア1,800円(保険料を含まない) ※当日集金
- 申し込み 9月26日(金)までに、宮下さん(FAX 53-4749、〒392-0016 豊田2588)へ申し込んでください。

マレットゴルフ

10月11日(土)

- 時間 受け付け:午前7時30分～8時20分 開会式:午前8時20分
- 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
- 競技方法 36ホール、パー144、ストロークプレー

ボート体験・初心者教室

10月13日(月・祝)

- 時間 集合:午前8時30分
- 会場 下諏訪ローイングパーク(AQUA未来)
- 対象 どなたでも結構です(経験は問いません)。
- 申し込み 10月6日(月)までに、宮坂さん(☎090-3900-1831)へ申し込んでください。

諏訪湖太極拳交流演武会

10月13日(月・祝)

- 時間 午前10時～午後4時 ※小雨決行
- 会場 湖畔公園多目的広場
- 対象、参加料 太極拳友好団体、愛好家 1人1,000円
- 申し込み 9月16日(火)までに、印南さん(☎・FAX 88-2978)へ申し込んでください。

ノルディックウォーキング体験会 10月11日(土)

- 時間 午前9時～正午 ※小雨決行
- 会場 中央公園芝生広場
- 対象 どなたでも結構です(中学生以下は保護者同伴)。
- 申し込み 事前に、藤森さん(☎090-5310-6032、Eメール fujimo3201320@docomo.ne.jp)へ申し込んでください。
- その他 貸し出し用のポール(300円)あり ※要事前予約

ソフトボール

10月5日(日)

- 時間 監督会議:午前8時30分
- 会場 諏訪湖ヨットハーバーグラウンド
- 対象 市協会登録チーム、可能な限り市内在住・在勤者で編成したチーム(学生を除く)
- 競技方法 トーナメント戦
- 参加料 市協会登録チーム以外は、1チーム3,000円
- 申し込み 9月25日(木)午後5時までに、永平さん(☎090-5394-5417、Eメール nagamasa032851233@gmail.com)へ申し込んでください。

テニス

10月13日(月・祝)

- 時間 集合:午前8時30分 ※雨天中止
- 会場 クリーンレイク諏訪テニスコート(集合場所)ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 シングルス(男子上級、男子一般、女子)
- 参加料 一般…2,500円、高校生以下・協会員…2,000円
- 申し込み 10月1日(水)までに、西村さん(☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。



弓道 10月11日(土)

- 時間、会場 午前9時 市弓道場
- 競技方法 金的…一手、近的…8射(一般・高校の各部門5位まで)

ゲートボール 10月11日(土)

- 時間 受け付け:午前8時20分～8時30分 開始:午前9時
- 会場 市屋内ゲートボール場
- 競技方法 競技会および体験会
- 申し込み 9月6日(土)～27日(土)に、岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込んでください。

合気道(演武会) 10月11日(土)

- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 市武道館(柔道場)
- 内容 少年の部・一般の部の演武披露、師範による解説と稽古指導。 ※当日の参加者は、見学のみです。

空手道 10月12日(日)

- 会場 市武道館
- 対象 市内在住者、在勤者、市協会員
- 種目 形・組手競技の園児～一般(学年・男女別) ※個人戦
- 参加料 1種目1,000円
- 申し込み 9月5日(金)までに、藤森さん(☎090-2200-5816、Eメール jka_suwa@yahoo.co.jp)へ申し込みを。

バレーボール 10月11日(土)、12日(日)

- 会場 湖南小学校体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録チーム
- 種目 一般女子の部(10月11日(土))…9人制、小学生の部(10月12日(日))…6人制
- 申し込み 9月28日(日)午後4時までに、小松さん(☎090-4152-7822)へ申し込んでください。

ソフトバレーボール 10月13日(月・祝)

- 時間、会場 受け付け:午前9時まで 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録チーム
- 種目 T180の部(コート内選手の年齢の合計が180以上)、T220の部(コート内選手の年齢の合計が220以上) ※試合中はコート内において常に男女各2人の構成です。登録人数の制限や個人の年齢制限はありません。
- 申し込み 10月7日(火)午後4時までに、中島さん(Eメール blamaru.en@gmail.com)へ申し込んでください。

ボウリング 10月11日(土)

- 時間 集合:午後7時30分 開始:午後8時
- 会場 ココレーン上諏訪店
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、JB長野県連会員
- 種目 個人戦(男女混合)
- 参加料 18歳未満…2,000円、一般…2,500円
- 申し込み 10月10日(金)までに、川上さん(☎090-2239-6563、Eメール khideki@po15.lcv.ne.jp)かココレーン上諏訪店(☎75-5255)へ申し込んでください。

ダンススポーツ 9月23日(火・祝)

- 時間、会場 午後2時～5時 市体育館
- 対象 ダンスに興味のある人
- 種目 パーティ、トライアル(ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ)
- 参加料 500円

卓球 10月19日(日)

- 時間 集合:午前8時30分 開始:午前9時
- 会場 市武道館(道場)
- 種目 中学生、高校生・一般シングルス(男女別)
- 申し込み 中学生は、事前に学校ごと受け付け。高校生・一般は、当日、会場で受け付け。

バスケットボール 10月12日(日)

- 会場 清水町体育館
- 種目 高校生・一般の男女の部
- 参加料 高校生…2,000円、一般…3,000円
- 申し込み 主将会議(9月25日(木)の午後7時に市公民館)に出席し、申し込んでください。

剣道 10月11日(土)

- 時間 集合:午前9時まで
- 会場 市武道館(道場)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 小学生(学年別)、中学生男女(学年別)、高校生・一般男女別、一般男女別(50歳以上) ※個人戦
- 申し込み 9月22日(月)までに、内山さん(☎070-1005-8611、Eメール suwa_ken_kyokai@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

柔道 10月13日(月・祝)

- 時間 集合:午前9時まで
- 会場 市武道館(柔道場)
- 種目 個人戦…小学生(1～2年、3～4年、5～6年の各男女別)、中学生(男女別、男子は学年別)、高校生・一般(男女別、男性は段位別)、団体戦…1チーム5人で、事業所や学校単位で編成(段位制限なし)
- 申し込み 事前に、武井さん(☎52-1183、〒392-0026 大手2-15-1)へ申し込んでください。

バドミントン 10月12日(日)、13日(月・祝)

- 時間 受け付け:午前8時30分 開会式:午前9時
- 会場 市体育館
- 対象 一般の部(10月12日)…市内在住者、在勤者、在学者、市協会員、小中学生の部(10月13日)…市内在住者、スポーツ少年団加入者
- 種目 各部シングルス・ダブルス
- 参加料 小中学生の部…1人1種目500円、一般の部…1人1種目1,000円 ※当日集金
- 申し込み 小中学生の部は9月26日(金)、一般の部は10月3日(金)までに、協会事務局(Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com)へ申し込んでください。

調査基準日は10月1日 /

国勢調査にご協力ください

国勢調査は、日本の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として、日本国内に住んでいる全ての人と世帯を対象にして行われる国の最も重要な統計調査です。9月下旬ごろから、調査員がみなさんのお宅へうかがいますので、調査への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)



インターネット回答期間

9/20(土) → 10/8(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(水) → 10/8(水)



国勢調査とは？

■何のために調査をするの？

国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく、子育て支援への利用、防災対策への利用、企業などでの利用など、私たちの身近な暮らしに役立てられます。

■全ての人・世帯が対象

国勢調査は法律に基づいて行われ、日本に住んでいる全ての人が対象となり、回答が義務付けられています。

■9月下旬ごろから調査員がうかがいます

9月下旬ごろから、調査員がみなさんのお宅を訪問し、調査書類を配布します。10月1日までに調査書類が手元に届かない場合や、追加の調査票が必要な場合(5人以上の世帯など)は、市へご連絡ください。

■調査項目は全部で17項目

10月1日現在、普段住んでいる場所で、世帯員については「男女の別」、「出生の年月」、「就業状態」など13項目、世帯については「世帯員の数」、「住居の種類」など4項目を調査します。

■回答はインターネットか紙で行います

回答は、インターネットで行うか、紙の調査票を郵送または調査員に渡す方法で行うことができます。

■個人情報に厳格に保護されます

調査員をはじめとする調査関係者には守秘義務があり、調査内容の秘密は固く守られます。

CHECK!!

回答は、かんたん便利なインターネットで



●スマートフォン、タブレット、パソコンから24時間、いつでもかんたんに回答できます。

●特に、スマートフォンからの回答は、調査書類のQRコードを読み取ることで簡単にログインでき、IDやパスワード(アクセスキー)の入力が不要なのでお勧めです。



●インターネット回答をした場合、紙の調査票の提出は不要です。

●回答情報は、厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全です。

国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください



- 国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・メール・ウェブサイトなどにご注意ください。国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカードの番号を聞くこともありません。不審に思った際は、速やかに市へご連絡ください。
- 調査員は身分を証明する調査員証を携帯します。

国勢調査について、詳しくは「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください▶



10月1日(水)本格運行開始 チョイソコかりんちゃん

1年間のテスト運行の実績を踏まえて、10月からチョイソコかりんちゃんは本格運行に移行します。今後チョイソコかりんちゃんを主体に、令和8年4月にはかりんちゃんバスを再編し、持続可能な公共交通の実現をめざします。本格運行移行後も引き続き利用者の利便性向上のために運行形態を検討してまいります。

チョイソコかりんちゃん本格運行概要

- **本格運行開始日** 10月1日(水)
- **運行時間** 平日の午前8時～午後4時
- **乗車受付** 電話：平日の午前8時～午後4時
 LINE・インターネット：24時間いつでも
- **運行エリア** 市内全域(霧ヶ峰、有賀峠方面は除く)
- **乗降場所** 運行エリア内のバス停留所(290か所)
- **運賃** 1乗車500円(市内在住の65歳以上、小学生、障がい者手帳を持っている人は250円)

本格運行からの変更・改善点

- **停留所を3か所新設します！**
 - ①「か88 湯の脇二丁目」(上原司法書士事務所付近)
 - ②「か89 尾玉公園上」(旧公園上バス停付近)
 - ③「し29 JA信州諏訪本所」(JA信州諏訪本所駐車場内)
- **施設(病院・スーパーなど)の最寄り停留所一覧を市ホームページで公開します！**
- **目的地**

23 諏訪赤十字病院 総合病院 湖岸通り5-11-50	● 目的地最寄りの停留所
	か03 日赤病院 停留所までの距離 約0メートル 徒歩 約0分
- **免許返納者へ「かりんちゃんバス回数券」または「チョイソコかりんちゃん専用プリペイドカード」を交付します！**
- **対象者** 市内在住の65歳以上で、運転免許証を自主返納した人
- **交付内容** かりんちゃんバス回数券(12枚つづり)1冊またはチョイソコかりんちゃん専用プリペイドカード1枚
- **交付方法** 警察署で運転免許を返納したときに発行される「運転免許の取消通知書」を地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)まで持参してください。

※交付は1人につき1回限りです。

※ホームページでの掲載イメージ

チョイソコかりんちゃんの利用方法

詳しくは、広報すわ10月号に挟み込みのパンフレットをご覧ください。

初回 | 会員登録をしよう

「会員登録申込書」に必要事項を記入し、地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)へ提出してください。右下のQRコードを読み取って、インターネットからも登録ができます。申し込み後に、会員証が届いた時点から利用ができます。

1 | 乗車予約をしよう

電話の場合(コールセンター) ☎050-2030-2655

予約受付時間：平日の午前8時～午後4時

▶乗車希望日時の1週間前から1時間前まで予約ができます。

※午前8時～9時に乗車希望の場合は、前日までに予約してください。

インターネットの場合

右のQRコードを読み取り、会員登録・予約をしてください。



2 | バス停に移動をして乗車する

バス停には右の看板があります。予約時間の**5分前**を目処にバス停でお待ちください。

※チョイソコかりんちゃんはバス停でのみ乗り降りができる公共交通です。

この看板が目印です▶



手話でつなぐ 優しい社会



「手話に関する施策の推進に関する法律」が施行されました

手話は、使用する人にとって大切な意思疎通のための手段です。手話に関する施策を総合的に推進するために、令和7年6月25日に、「手話に関する施策の推進に関する法律(令和7年法律第78号)」が施行されました。

基本理念

- ①手話の習得・使用に必要な環境を整備する
- ②手話文化の保存・継承・発展が図られるようにする
- ③手話に関する国民の理解と関心を深めるようにする

基本的施策

- 手話を必要とするこども
の手話の習得の支援
- 国民の理解と関心の増進
- 手話の日(9月23日)
(一部抜粋)



手話言語の国際デー
に実施した高島城の
ブルーライトアップ
(令和6年)

手話を使用する人や耳が聞こえにくい人へのサービス

令和2年12月に、「聴覚障害者等による電話の利用の円滑化に関する法律(令和2年法律第53号)」が施行され、公共インフラとしての電話リレーサービスが制度化されました。

●電話リレーサービス

電話リレーサービスは、聴覚や発話に困難のある人と、聞こえる人との会話をオペレータが通訳でつなぐサービスです。手話・文字・音声を通訳することで、電話で即時双方向につながることができます。24時間、365日、双方向での利用、緊急通報機関への連絡も可能です。



●ヨメテル

電話リレーサービスの新たなサービスとして、ヨメテルが令和7年1月23日から開始されました。

ヨメテルは、電話で相手先の声が聞こえにくいことがある人へのサービスとして、通話相手の声を文字にする電話アプリです。難聴や中途失聴などにより、自分の声で話すことはできるが、電話で相手先の声が聞こえにくいことがある人の電話によるコミュニケーションを実現します。電話リレーサービスと同様に、24時間、365日、双方向での利用、緊急通報機関への連絡が可能です。



※画像提供元：総務大臣指定 電話リレーサービス提供機関 一般財団法人日本財団電話リレーサービス

電話リレーサービスについて、
詳しくはホームページを
ご覧ください。



ヨメテルについて、
詳しくはホームページを
ご覧ください。



市民手話講習会に参加してみませんか

市は毎年、市手話サークルに委託し、10月～11月に市民に向けた手話講習会(全6回)を開催しています。講習会は、あいさつや自分の名前など、さまざまな手話を学ぶことができます。手話経験のない初心者の人を対象としていますので、興味がある人は、ながの電子申請で申し込んでください。詳しくは、今号の21ページに記載しています。



9月は「認知症月間」、 9月21日は「認知症の日」



令和6年1月に、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

認知症は誰もがなりうるものであり、認知症になっても自分らしく、希望を持って暮らし続けるという考え方が大切です。この機会に認知症を自分ごととして捉え、自分たちの暮らしについて考えてみませんか？

🌸 認知症と共に自分らしく暮らしていくために… 「認知症サポーター養成講座」

市は、認知症サポーター養成講座をお年寄りのサロンで開催しています。認知症サポーターとは、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。この講座では、認知症について正しく学び、理解を深めます。また、これからも住み慣れた地域で、仲間と共に暮らしていくために、「**自分が認知症になったらどのように対応してほしいか？**」というテーマで話し合いをしています。認知症について理解を深めたい人は、ぜひご参加ください。

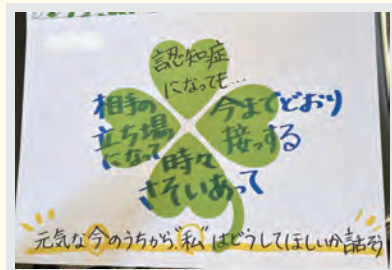
🌸 「自分が認知症になったらどのように対応してほしいか？」 話し合った内容の一部を紹介します

▼話し合いで使用したシート

自分の状態を周囲に知ってもらう

近所で会ったら声を掛け合う

本人がやりたいことを大切に



困ったことがあれば助け合う

サロンのつながりを大切に

優しくしてほしい

🌸 困っている人へ声を掛けようと思ったときは…

自分だったら周りの人にどのように接してもらうのが望ましいかを考え、背後から声を掛けるなど相手を驚かせたり、急かしたりして、混乱させることがないように、ゆっくり優しい口調を心掛けましょう。

問 市社会福祉協議会 ☎52-2508

🤝 認知症と共に寄り添い、歩む… 「認知症高齢者家族の会『こむぎの会』」

認知症高齢者家族の会「こむぎの会」は、認知症の人を介護する家族を対象に、日ごろの悩みや思いについて話す会です。介護のヒントや安心・共感を得られ、リフレッシュできる場所です。

🤝 認知症高齢者家族の会「こむぎの会」のみなさんからのコメント



認知症の義父、両親を介護しました。母は当時、共同風呂を利用していましたが、服を他の人のものと間違えてしまうため、一緒に行くようになりました。こむぎの会ではさまざまな介護の話を聞け、介護サービスの利用につながることができました。

母と2人暮らしで、仕事を続けながら介護しました。歩くことができなくなった母と歩く練習をしました。時間はかかりましたが、母は歩けるようになりました。迷子になってしまったこともありましたが、いろいろな人に助けられました。



認知症の義父母宅に、自転車で通いながら介護しました。人が人を見るのだから、100%は無理です。何でもやってあげようではなく、できないことを手伝うようにしていました。

妻と2人暮らし、在宅で介護しました。妻はお茶の教室へ長く通っていました。認知症になってからも通うことができたのは、教室のみなさんの理解があったからだと思います。認知症を理解してくれる人が増えると、もっと暮らしやすくなると思います。



問 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298、291)

■市立保育園に新たに入園したい

- ① 第1希望の園の申込書類配布日に書類を受け取る(日程は下表参考)。
- ② 申込書類に必要事項を記入する。 ※勤務先などに作成を依頼する書類があります。
- ③ 第1希望の園の申込受付日時に子どもと一緒に会場へ行き、書類を提出する(面談をします)。

保育園名	入園申込書類配布日時 会場：各園	申込受付日時 会場：湯小路いきいき元気館3階	
片羽保育園	9月9日(火) 14:00～15:00	10月9日(木)	● 誕生月ごとに時間帯を区切って受け付けます。 ○10月～3月生まれ …9:00～10:15 ○4月～9月生まれ …10:15～11:30 ● きょうだい同時申し込みの場合は、いずれか1つの時間帯で全員分の申し込みをしてください。
城南保育園	9月12日(金) 14:00～15:30	10月8日(水)	
中洲保育園	9月10日(水) 14:00～15:00	10月9日(木)	
こなみ保育園	9月12日(金) 14:30～15:30	10月10日(金)	
豊田保育園	9月12日(金) 14:00～15:00	10月10日(金)	
四賀保育園	9月12日(金) 14:30～15:30	10月9日(木)	
赤沼保育園	9月12日(金) 14:30～15:30	10月8日(水)	
神戸保育園	9月16日(火) 14:30～15:30	10月8日(水)	
角間川保育園	9月12日(金) 14:30～15:30	10月10日(金)	
きみいち保育園	9月12日(金) 14:00～15:00	10月8日(水)	
全園対象		10月9日(木)	18:00～19:00

※文出保育園、城北保育園の令和8年度の新規入園(転園)の申込受付は行いません。

■市立保育園から別の市立保育園に転園したい

現在通っている園で申込書類を受け取り、記入の上、現在通っている園に書類を提出する。 ※面談は行いません。

■私立保育園に入園したい

- ① 各園で行われる説明会に出席して申込書類を受け取る。 ※説明会は、なるべく保護者のみでの出席をお願いします。
- ② 申込書類に必要事項を記入する。 ※勤務先などに作成を依頼する書類があります。
- ③ 希望園の申込受付日時に子どもと一緒に会場へ行き、書類を提出する(面談をします)。

園名	入園説明会日時(会場：各園)	申込受付日時(会場：各園)
ひなどり保育園	9月19日(金) 10:00から	10月6日(月) 10:00～11:00
聖ヨゼフ保育園諏訪	9月10日(水) 10:40～11:10 ※書類配布のみ	10月14日(火) 13:10～14:00
認定こども園 すわせいぼ幼稚園	10月3日(金) 10:00から ※9:30から、園紹介の動画の視聴ができます。	10月10日(金) 在園児・卒園した人の きょうだい・子ども…9:00～10:00 その他の人…9:20～10:00 ※面談：10月21日(火)か23日(木)
きらり諏訪赤十字病院園	随時受け付け…土・日曜日、祝日を除く9:30以降に、直接電話で申し込んでください。	
きらり諏訪日赤第二保育園	きらり諏訪赤十字病院園 ☎52-2663、きらり諏訪日赤第二保育園 ☎78-0135	
福祉大保育園	9月6日(土) 10:00から	10月2日(木) 10:00～11:30
スクルドエンジェル保育園 諏訪中洲園	9月21日(日) 10:00～11:00	10月15日(水) 9:30～11:00

👉 Check!! 保育園入園・転園手続きに関する共通事項

●申込書類提出の最終締切日：10月27日(月)

各園の申込受付日時に会場に行くことができない場合は、最終締切日までにこども課(市役所4階)へ書類を提出してください。こども課に書類を提出する場合、面談は別日に行います。

入園手続きに関する
よくある質問は、
市ホームページを
ご覧ください。



お知らせ

エキを変えよう！エキに集まろう！

駅前エリアチャレンジ2025

「上諏訪駅周辺地区整備基本構想」の策定に向けて、市民ワークショップを踏まえたイベントを開催します。このイベントは、駅周辺の利用に応じた空間利用（ゾーニング）を検討する際の参考にし、諏訪の魅力を高めるきっかけ作りを目的としています。将来の上諏訪駅周辺をより良い場所に変えるためのアイデアをみんなで一緒に体験してみませんか？ぜひ、お出掛けください。

- 日程 9月27日(土)、28日(日) ※作品展示は9月27日(土)から順次展示され、約1か月間ご覧いただけます。
- 時間 午前10時～午後5時(予定)
- 会場 上諏訪駅西口駅前広場、上諏訪駅自由通路ほか
- 内容 飲食販売、手作り品などのマルシェ・ワークショップ、音楽などのパフォーマンス、作品展示ほか
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線272)

お知らせ

9月10日～16日は自殺予防週間です

気付いてください！あなたや大切な人の“こころのSOS”

自分自身や周りの人に、心のSOSの症状や不安、悩みはありませんか？1人で悩まず、早めに相談しましょう。

■1人で悩まず相談しましょう【相談窓口】

- 保健センター ☎52-8592(平日8:30～17:15)
- 長野いのちの電話(松本) ☎0263-88-8776(毎日11:00～22:00)
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日9:30～16:00、18:30～22:00)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(毎日・24時間)

■ゲートキーパー養成講座の受講者を募集します

ゲートキーパーは、悩みに気付き、声を掛けられる人です。心の不調は誰にでも起こります。大切な人が困っているとき、何ができるか一緒に考えてみませんか。

- 日程 10月7日(火)、14日(火)、21日(火)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 保健センター
- 対象 全日程に参加できる人
- 定員 20人(先着順)
- 講師 朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院研究科教授)
- 参加料 無料
- 申し込み 9月19日(金)までに、電話かながの電子申請で申し込んでください。



朴相俊氏

バク サンジュン



▲電子申請

(申)・(問) 保健センター(内線592)

お知らせ

男女がともにいきいきできる社会をめざして

ともに生きる諏訪セミナー

■パネルディスカッション「未来に向けて自分らしく活躍するために」

- 日程 10月19日(日)
- 時間 午後1時30分～3時(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 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 150人(先着順)
- パネリスト 大野曜子氏((株)創和専務取締役経営企画室長、前橋亜季氏(上諏訪芸妓美代遥)、井川竜太氏((株)アポルタ代表取締役)、両角帆夏氏(信州大学医学部4年)
- 申し込み 9月8日(月)～10月6日(月)にながの電子申請か地域戦略・男女共同参画課窓口(市役所3階)で申し込んでください。
- その他 託児サービス(対象：6か月～小学校就学前)を利用できます。



▲電子申請

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)

お知らせ

9月24日～30日は結核予防週間です

結核健診を受けましょう

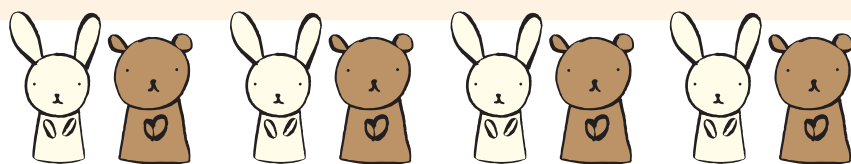
結核は、今も日本で年間1万人以上の方が発症し、1,500人以上が命を落としています。市は、65歳以上の人を対象に結核健診を実施します。この機会に結核健診を受けてみませんか？

- 日程 9月24日(水)
- 時間、会場 下表のとおり

時 間	会 場
午前9時～9時20分	中洲公民館
午前9時35分～9時55分	四賀公民館
午前10時15分～10時30分	湖南公民館
午前10時40分～11時	豊田公民館
午後1時30分～2時10分	市役所正面玄関前
午後2時25分～3時5分	市公民館別館

- 対象 65歳以上の市内在住者(年度内に65歳になる人を含む) ※今年度、結核健診と肺がん検診を受けた人は受診できません。また、肺がんCT検診を申し込んでいる人は、受診する必要はありません。
- 受診料 無料
- 持ち物 健康カレンダーにつづってある結核健診受診票、健康手帳(持っている人)
- 服装 撮影は、素肌の上に両面無地の装飾がないTシャツ1枚で行います。 ※色は問いませんが、プリント、ポケット、ボタンが付いたものでは撮影できません。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 保健センター(内線591)



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442)

子育て支援センターをご存じですか？

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

諏訪市子育て支援センター

にじいろたまご城南



「にじたま」って呼んでね！！



『にじたま』HP

■ にじいろたまご城南(子育て支援センター城南)

- 場所 諏訪市上川3-2240-1(城南保育園内)
- 電話 53-6513

【共通】

- 開館時間 午前9時～午後4時
- 休館日 土・日曜日、祝日、年末年始

■ にじいろたまごこなみ(子育て支援センターこなみ)

- 場所 諏訪市湖南3210(こなみ保育園内)
- 電話 58-4522



相談予約ができます！

お気軽に相談してください。
予約はこちら▶



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)

チャレンジ工作

- 日程 9月13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 ロケットを飛ばそう！
- 申し込み 事前に、申し込んでください。

けん玉体験

- 日程 9月21日(日)
- 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 けん玉ショー、検定技の講習・検定
- 申し込み 9月20日(土)までに、申し込んでください。

ベビーダンス

- 日程 ①9月17日(水) ②10月8日(水)
- 時間 午前10時～11時
- 対象 首がすわった乳児～1歳6か月くらいの子とその保護者
- 定員 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9月17日(水)から申し込んでください。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日時 10月1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 ※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。

ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

ママダンス、リトミックなど詳しい内容は、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>

ピックアップ

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



しもむらりお
下村莉央ちゃん
(0歳4か月)
むちむち元気に成長中♡
どんどん大きくなってね♪



しもむらじゅんや
下村純矢ちゃん
(2歳7か月)
いつも優しいじゅんちゃん
たくさん遊んで
ぐんぐん成長してね☆



たいよう
アラバジマーク 太陽
フェレラス ちゃん
(1歳0か月)
1歳礼！大好きだよ！
みんなにも太陽の光を
照らしてね。

【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	9月30日(火)	令和7年5月生まれ
10か月児健診	9月29日(月)	令和6年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月2日(火)	令和6年2月生まれ
3歳児健診	9月3日(水)	令和4年8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 9月11日(木)…保健センター
- 対象 令和5年8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 9月5日(金)…保健センター
- 対象 令和7年1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 ○9月18日(木)…なかよし広場 ○9月25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 9月17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



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！

「座りすぎ」ていませんか？

問 保健センター(内線592)

日本人は、座って過ごす時間が1日平均7時間と他国と比べても「かなり長い」と言われています※。近年ではデスクワークや在宅ワークなどの増加により、「座りっぱなし」の時間がより増えているのではないのでしょうか。

※シドニー大学などオーストラリアの研究機関が行った、「世界20か国における平均総座位時間」

座りっぱなしの時間が増えると…

座りっぱなしの時間が増えると、血流や筋肉の代謝が低下し、肥満や糖尿病、高血圧などにつながったり、心(メンタル)の不調につながったりと、みなさんの健康へ影響を及ぼすリスクが高まる可能性があります。

座りすぎの悪影響を減らすために…

日常生活の中で、動く「強度」よりも「頻度」を意識することが重要です。できれば、**30分に1回程度**は立ち上がったり、動いたりすると良いと言われています。

座りすぎの悪影響を減らすために

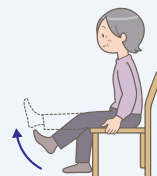
■立つことができる場合

- ・ その場で足踏み
- ・ 軽めのスクワット
- ・ 足のかかと上げ など



■立つことができない場合(長時間の会議など)

- ・ 椅子に座ったまま足踏み
- ・ 膝伸展(曲げ伸ばし)
- ・ 足のかかとあげ
- ・ 足指のグーパー運動 など



日常生活の中で、取り入れやすいものを「こまめに」取り入れていきましょう。

今月の休日当番医・薬局(9月、10月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
9	7日(日)	すわ内科糖尿病クリニック ☎75-1017	秋山歯科医院 ☎58-5271	高島スター薬局 ☎78-8666
	14日(日)	松本医院 ☎52-3247	林歯科クリニック ☎72-5788	大坂屋薬局 ☎52-7756
	15日(月・祝)	小松整形外科 ☎75-2355	ロッキー歯科医院 ☎58-3310	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	21日(日)	渡辺内科クリニック ☎53-6088	矢崎歯科医院 ☎73-5678	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	23日(火・祝)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	堀歯科医院 ☎52-1659	諏訪薬局 ☎54-2820
	28日(日)	こいけこどもクリニック ☎75-5047	野村デンタルクリニック ☎62-9118	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
10	5日(日)	やざわ虎クリニック ☎57-8300	落合歯科医院 ☎53-3800	こころ薬局 ☎54-2788

■希望の診療科が当番医でない場合があります。必ず事前に連絡の上、診療可能かどうか確認してから受診してください。

■当番医・薬局は変わる場合があります。

■休日当番医は諏訪市医師会・諏訪市歯科医師会ホームページにも掲載します。

子どもの夜間のけが・急病のときの相談先

☎ #8000 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は ☎026-235-1818 ○受付時間 毎日：午後7時～翌日午前8時



詳しくはこちら

救急車を呼ぶか迷うときの相談先

☎ #7119 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は ☎026-231-3021 ○受付時間 平日：午後7時～翌日午前8時、土・日曜日、祝日：午前8時～翌日午前8時



詳しくはこちら



市博物館

☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(9/15は除く)、9月16日(火)、24日(水)

■特別展「諏訪のお殿さま一歴代高島藩主諏訪家の人・もの・思い」

歴代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 (開催中)～9月23日(火・祝)



▲8代藩主諏訪忠恕正室・清昌院のひな人形

イベント

■学芸員による特別展展示解説

●日程 9月15日(月・祝)

●時間 午後1時30分～2時



市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(9/15は除く)、9月16日(火)、展示替えと館内燻蒸作業に伴う休館：9月22日(月)～10月27日(月)

■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共に紹介します。

●期間 (開催中)～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

■学芸員によるギャラリートーク

学芸員が展示作品を解説します。

●日程 9月6日(土)

●時間 午後2時～2時30分



原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(9/15は除く)、9月2日(火)、3日(水)

■原田泰治「日本ふるさとぐるり旅」

●期間 9月4日(木)～令和8年2月15日(日)

■企画展「金澤翔子展～小さき花～」

●期間 9月4日(木)～11月30日(日)

次の日程でオープニングセレモニーを行います。母・泰子さんのトークショーと、翔子さんが書道パフォーマンスを実演します。

●日時 9月7日(日) 午後1時15分から

●申し込み トークショーのみ、9月5日(金)までに電話で申し込んでください。

イベント

■のびのびおえかき『らくがきの部屋』

部屋中に貼られた真っ白な紙や布に、思いっきりお絵描きができます。

●日時 9月20日(土) 午前9時～午後4時

●対象 未就学児(0歳～6歳) ※保護者の付き添いが必要です。

●持ち物 汚れても良い服装



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)…9月7日(日) ●屋外50m プール開場…9月15日(月・祝) ●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…9月21日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…9月26日(金)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日(9/15は除く)、9月16日(火)、24日(水)、26日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、9月23日(火・祝)、26日(金)

おすすめの図書

■火明かり ゲド戦記 別冊

アーシュラ・K.ル＝グウィン 著(岩波書店)

作家の没後に公表された『ゲド戦記』最後のエピソード「火明かり」や、著者のエッセイが収められています。



■和菓子の京都 増補版

川端 道喜 著(岩波書店)

京都の老舗和菓子店「川端道喜」の15代当主が1990年に出した『和菓子の京都』の増補版。春夏秋冬の和菓子の写真を新しくした一冊です。



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 9月20日(土)、21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 9月21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 9月3日(水)、10日(水)、17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 9月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)

●時間 午前11時～11時30分



＼血糖値が高めな人へ／

「コツコツ血糖改善教室」参加者募集！

(申)・(問) 保健センター(内線592)

「血糖値がなかなか下がらない…」「どう改善したらよいか分からない…」そんな悩みを抱えていませんか？

食事や運動を中心に、日常生活の中でできる実践的な方法を学び、血糖改善に向けて一緒に取り組みましょう！



●日時 全4回 ※昼・夜どちらかのコースを選んでください。

	日 程	時 間
昼コース	10月8日(水)、15日(水)、11月12日(水)、26日(水)	午後1時30分～3時(集合：午後1時15分)
夜コース	10月9日(木)、16日(木)、11月4日(火)、11日(火)	午後7時～8時30分(集合：午後6時45分)

●内容 ○栄養講座…基本の食事、血糖値の仕組み
○運動講座…家でも楽しくできるトレーニングなど
※内容は各コース共通です。

●対象 ○市内在住の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人 ○令和6年度または7年度の特定健診で、血糖値が基準値を超えていた人 ○運動制限のない人

●会場 保健センター

●定員 各コース10人(先着順)

●参加料 無料

●申し込み 9月19日(金)までに、電話で申し込んでください。



下水道を正しく使いましょう！～9月10日は下水道の日～

(問) 水道局施設課下水道係(内線767、768)

下水道は快適な生活環境を支えているため、適切な利用と維持管理へのご協力をお願いします。また、下水道が整備された区域内では、速やかに下水道の接続をお願いします。



1 ごみや油、ティッシュペーパーなどを流さない

- 下水道管の詰まりやポンプの故障などが発生すると、長時間下水道を利用できなくなったり、逆流したりする恐れがあります。
- ティッシュペーパーやウェットティッシュを流さないでください。衣類、ゴム製品、生理用品などによる事故も発生しています。
- 油は下水道管の中で固まり、詰まりを起こすとともに、衛生害虫の餌となり環境悪化の原因となります。



2 下水道施設の点検や修繕にご協力を

- 施設の清掃・点検や、機能保全のための調査・修繕を行っています。また、マンホールの鉄ぶた周辺の舗装に問題が見つかった場合は修繕を行っています。通行の不便などをお掛けしますが、ご協力をお願いします。
- 下水道施設の異常を発見した場合は、ご連絡をお願いします。



3 雨水が流れ込んでいないか確認を

- 下水道に雨水を流すことはできません。雨どいの水が流れ込んでいないか(誤接続)確認しましょう。
- 大雨の影響で、下水道が流れずに困っている人がいます。節水要請があった際にはご協力をお願いします。



4 工事は指定工事店に依頼を

- 下水道に関する工事は、「諏訪市下水道指定工事店」でなければ行うことができません。リフォームなどの宅内のみの工事でも、手続きが必要です。
- 修理や工事の相談ができるように、付き合いのある工事店を持ちましょう。

※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 並木DEコンサート♪

- 日時 9月20日(土) 午後6時～7時
※雨天中止
 - 会場 柳並公園
やんなみ
 - 出演 KSC
ケーエスシー
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

i マイナンバーカードの
休日臨時窓口

- 日程 9月20日(土)
 - 時間 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)
 - その他 ○持ち物がそろわない場合、受け付けができないことがあります。○カード申請時に使用する写真は、当日、市役所で無料で撮影できます。
- (問) 市民課市民係(内線112)

i 創業・起業への
関心を高める講演会

市と諏訪商工会議所は、起業への関心や理解を深めるための講演会を開催します。

- 日程 10月5日(日)
 - 時間 午後2時～3時30分(受け付け：午後1時30分から)
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 40人程度(先着順)
 - 演題 ○第1部…「ビールを醸造して地域文化を醸成するー起業からまちづくりに貢献する」 ○第2部…「趣味が仕事になるか!?ーMH audioのキセキ！」
エムエイチ オーディオ
 - 講師 ○第1部…齋藤由馬氏(株式会社エイトピークス代表) ○第2部…星野まさる氏(MH audio代表)
 - 申し込み 申し込みフォーム(QRコードを読み取り)か電話またはメールで申し込んでください。 ▲QRコード
ツナグ
- (申)・(問) コワーキングスペース Tsunagu ☎53-7055、Eメール bz@tsunagu.bz

i こもれびに集う
「自死遺族等交流会」

大切な人を失ったという辛い気持ちを語り、聞き合い、分かち合う場です。

- 日程 9月26日(金)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 長野市内
 - 対象 身近な人を自死で亡くした人
※どのような関係性の人でも構いません。
 - 申し込み 9月18日(木)までに、ながの電子申請か電話で申し込んでください。 ▲電子申請
- (申)・(問) 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280

**i** 地域の活動を応援します
「コミュニティ助成事業」

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターがコミュニティ(地域)活動に対して助成をする宝くじの社会貢献広報事業です。宝くじの受託事業収入を財源として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などの費用を助成します。この宝くじの助成金を受け、城南一丁目区の公民館備品が整備されました。市は、今後もこの事業を活用し、コミュニティづくりを積極的に進めていきます。事業の活用を検討している団体などは、お気軽にお問い合わせください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i 子宮頸がん検診の申し込み
を受け付け中です

- 日程 11月10日(月)、11日(火)、12日(水)、27日(木)、28日(金)
 - 受付時間 午後1時～2時
 - 会場 市公民館別館
 - 対象 20歳以上の女性
 - 申し込み 9月8日(月)までに、ながの電子申請で申し込んでください。電子申請での申し込みが難しい場合は、お問い合わせください。 ▲電子申請
 - その他 医療機関の検診も令和8年2月末まで実施中です。1月～2月は医療機関が混雑するため、早めに予約をしてください。詳しくは、市健康カレンダーをご覧ください。
- (申)・(問) 保健センター(内線592)

**i** お知らせ**i** 忘れていませんか？
特定健診・後期高齢者健診

今年度の受診期限が迫っています。未受診の人は、ぜひ受診しましょう。

- 期間 (実施中)～9月20日(土)
- 対象 ○特定健診…国民健康保険に加入している40歳～74歳の諏訪市民 ○後期高齢者健診…後期高齢者医療制度に加入している諏訪市民
※対象者には、受診券・問診票を郵送済みです。なくした人は、即日の再発行はできませんので、早めにお問い合わせください。

■特定健診の集団健診

実施期間中に特定健診を受診できない人を対象に、集団健診を行います。

- 日程 10月17日(金)、18日(土)
 - 時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分
 - 会場 保健センター
 - 対象 国民健康保険に加入している40歳～74歳の諏訪市民
 - 定員 各日若干名(先着順)
 - 受診料 無料
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591、592)

STOP! 消費者トラブルを防ごう
相談は局番なしの188へ！

「後払い」のトラブルが急増！

後払い決済は、商品が届いた後にコンビニなどで支払いをする決済方法です。気軽に利用できるメリットがありますが、その一方で、購入した覚えがない商品の代金を請求されたり、定期購入を解約したのに請求書が届いたりするなどの相談も多く寄せられています。後払い決済の利用時に限らず、契約前には、料金や契約条件などを必ず確認しましょう。後払い決済会社から身に覚えのない払込票が届いたら、支払いをする前に、払込票に記載された販売会社に問い合わせをするようにしましょう。

- 相談窓口 ……………
- 消費者ホットライン…局番なし188
- 消費生活センター…☎52-8199
(平日8:30～17:15)
- ホームページQRコード▶



※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 9月定例教育委員会

- 日程 9月12日(金)
 - 時間 午後3時から
 - 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 水道などの用途変更は申請をお願いします

水道料金、温泉料金、下水道使用料は、使用量と用途によって決まります。用途とは、「家事用」や「営業用」といった利用方法のことです。用途変更を希望するときは、水道局に連絡してください。なお、用途は、検針票や納付書など、水道局が発行する書類で確認ができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(問) 水道局営業課料金係(内線757、758)

i 保育のお仕事
リスタート応援研修

- 日程 9月5日(金)
 - 時間 午後0時30分～4時
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 対象 ○保育士として復職を考えている人 ○保育の仕事に興味があり、保育補助者として働きたい人
- 申し込み 9月4日(木)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 長野県社会福祉協議会保育士・保育所支援センター ☎026-226-7330

**i** 農業祭の開催

第25回諏訪市農業祭・第21回JA信州諏訪農業祭諏訪市会場を開催します。家族みなでお越しください。

- 日程 9月13日(土)
 - 時間 午前8時30分～午後1時
 - 会場 ○諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地) ○市公民館・市公民館別館とその駐車場
 - 内容 ○地元農産物の販売 ○アンパンマンショー ○アルパカ触れ合い体験 ○金魚すくい ○子ども工作教室 ○キッチンカー、飲食物などの販売 ○働く車大集合、乗車体験 ○展示会、販売会、農業相談コーナー
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i エキまちサロンpart17

まちづくりに関心を持つ人が1人から参加できる、交流と活動の場です。

- 日程 9月18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 上諏訪駅周辺を楽しむまちづくり
- 申し込み 9月17日(水)午後4時までに、電話か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 9月と10月に機密文書を無料で回収します

- 日時 ①9月17日(水) ②10月15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9月3日(水)、②は10月1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)

i 適正に設置していますか？
屋外広告物適正化旬間

市は、屋外広告物条例により、看板などの設置を禁止する「禁止地域」と、設置に許可申請が必要な「許可地域」を設けています。9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」に、一斉点検を行います。この機会に、適正に設置しているか確認をお願いします。

■許可申請が必要な広告物

①自己の敷地内で、屋外に設置している広告物の面積の合計が15㎡を超える場合 ②自己の敷地外に設置している野立て看板

■禁止広告物

著しく汚染・破損・老朽化したもの、信号機や標識に類似したもの、蛍光塗料を使用したものなど

※詳しくは、お問い合わせください。
(問) 都市計画課計画・公園係(内線262)

i 朗読のへや

大人向けの朗読会です。昔話『ウェン王子とトラ』や、星新一のショートストーリーなどを朗読します。お気軽にお越しください。

- 日程 9月17日(水)
 - 時間 午後2時～2時30分
 - 会場 市図書館第1会議室
 - 定員 30人(先着順)
- (問) 市図書館 ☎52-0429

i おひさまマルシェに
お越しください

諏訪地域の障がい就労支援施設などのみなさんが、惣菜や雑貨などの物品を日替わりで販売します。

- 日程 9月9日(火)～12日(金)
 - 時間 午前11時～午後2時 ※販売の状況により、早めに終了する場合があります。
 - 会場 市役所1階ロビー周辺
- (問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232)

i 年金受給者は令和8年分
扶養親族等申告書の提出を

対象者には、「令和8年分扶養親族等申告書」を、9月中旬から送付します。申告書の提出は、令和8年分の年金から源泉徴収される所得税の控除を受けるために必要です。対象の人は、必ず提出してください。

- 対象 ○65歳未満で、1年間の年金額が108万円以上の人 ○65歳以上で、1年間の年金額が158万円以上の人
- (問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)

i 年金生活者支援給付金
請求書の提出を

年金生活者支援給付金は、所得が一定額以下の人の年金に上乗せされる給付金です。現在未受給で新たに対象となる人は、9月初旬に送付される請求書(はがき型)を提出してください。

- 対象 ○老齢基礎年金受給者…世帯全員が住民税非課税の65歳以上の人で、自身の前年の年金などの収入額とその他の所得の合計額がおおむね88万円以下 ○障害基礎年金・遺族基礎年金受給者…前年の所得がおおむね472万円以下
- (問) 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092



シルバー人材センターの 入会説明会

- 日程 9月18日(木)
 - 時間 午後1時30分から
 - 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 9月17日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388



公共職業訓練(ポリテクセンター)令和7年度10月生

- 訓練期間 6か月間(10月2日(木)～令和8年3月31日(火))
 - 対象 求職中の人
 - 募集コース、定員 ○CAD/NC技術科…15人 ○電気設備技術科…15人 ○シートメタルクラフト科…12人
 - 受講料 無料 ※テキスト代、作業服代などががかかります。
 - 申し込み 9月11日(木)までに、ハローワーク諏訪の職業紹介窓口で相談の上、申し込んでください。
- (申) ハローワーク諏訪 ☎58-8609、(問) ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392



霧ヶ峰高原草原再生作業 ボランティア



- 日程 9月27日(土) ※小雨決行、荒天の場合は中止
 - 時間 午前9時～11時(受け付け：午前8時30分から)
 - 作業場所 踊場湿原サフォーク小屋駐車場付近
 - 対象 高校生(16歳)以上の人
 - 申し込み 9月16日(火)までに、市ホームページ内の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。
- (申)・(問) 環境課環境保全係(内線215)



9月15日(月・祝)は“敬老の日” 敬老祝品を贈呈

敬老の日を迎えるに当たり、市・国は、下表の該当者に祝品を贈って敬老の気持ちを表し、長寿をお祝いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

年齢	生年月日など	内容
100歳	大正14年4月1日～大正15年3月31日	祝品(市・国)
市内最高齢(男女各1人)		祝品(市)

(問) 高齢者福祉課(内線292、291)



募 集



令和7年度諏訪市職員 採用試験(秋日程)

諏訪市で働くことの意欲にあふれ、地域の課題に果敢に挑戦できる人の応募を歓迎します。

- 受付期間 9月1日(月)～26日(金)
- 日程 第一次試験…10月19日(日)
- 募集職種 上級事務職、上級・中級技術職(土木・建築)、上級・中級保育士、上級・中級管理栄養士
- その他 市職員採用試験について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) 総務課職員係(内線334、335)



広報すわの広告

- 募集枠数 広報すわ1号につき最大4枠 ※同一の申込者が広告を掲載する場合、広報すわ1号につき2枠まで掲載できます。
 - 金額 1枠8,800円(税込)
 - 申し込み 広告掲載を希望する月の前々月25日までに、申込書を記入の上、必要書類を添えて秘書広報課広報戦略係(市役所3階)に提出してください。申込書は、市ホームページからダウンロードできます。 ※詳しくは、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)



▲ホームページ



2025 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

- 日時、会場 9月27日(土) 午前10時～午後3時 クリーンレイク諏訪
 - 内容 下水処理場施設見学、パネル展示、ステージイベント、スタンプラリー、各種実験など
- (問) 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955



中退共に加入しませんか

中退共は、119万社以上の中小企業が利用している国の退職金制度です。

■制度について

- 掛金の一部を国が補助
 - 掛金は全額非課税(手数料も不要)
 - 外部積立型なので管理が簡単
 - パートタイム労働者も加入可能
- ※加入できる企業は、業種によって異なります。詳しくは、中退共本部相談センターへお問い合わせください。
- (問) 中退共本部相談センター ☎03-6907-1234



優生手術などを受けた人 に対する補償金の支給

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた人やその配偶者に対して、補償金や一時金を支給します。請求に関する受け付け・相談を長野県の専用窓口で行っています。

- 対象 旧優生保護法に基づく優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者
 - 支給額 ○補償金…1,500万円(本人)、500万円(配偶者) ※本人・配偶者死亡の場合はその遺族 ○優生手術等一時金…320万円(本人) ○人工妊娠中絶一時金…200万円(本人)
 - 申請期限 令和12年1月16日 ※詳しい申込方法などは、お問い合わせください。
- (申)・(問) 長野県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口 ☎026-235-7143(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分)、FAX 026-235-7170、Eメール yu-sodan@pref.nagano.lg.jp

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)

※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。

 はじめての手話体験教室

- 日時、会場 9月20日(土) 午後1時30分～3時30分 市図書館
- 講師 馬留恵美子氏(全諏訪聴覚障害者協会所属)
- (問) 市図書館 ☎52-0429

 すわっチャオの子育てイベント「みんなあつまれ!!」

絵本の読み聞かせ、体操などを行います。

- 日時 9月11日(木)、18日(木)、25日(木) 午前11時～11時20分
- 会場 すわっチャオキッズコーナー
- (問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く)

 フレイル予防教室

■大切なお知らせ

全ての教室の詳細(日程・場所など)を毎月の広報すわに掲載していましたが、10月号から、申し込み不要の教室の詳細は広報すわへの掲載は行いませんのでご注意ください。申し込み不要の教室の詳細は、10月号に挟み込む『フレイル予防教室カレンダー(下半期)』が市ホームページでご確認ください。なお、申し込みが必要な教室の詳細は、これまでどおり掲載します。

■9月の教室

- ①ひらめきハツラツ体操 ※新規教室
- 日程、会場 9月5日(金)…湯小路いきいき元気館、19日(金)…駅前交流テラスすわっチャオ
- 時間 午後2時30分～3時15分
- ②脳体力トレーニング教室 ※新規教室
- 日程 9月26日(金)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 湯小路いきいき元気館
- ③健康音動
- 日程、会場 9月10日(水)…湯小路いきいき元気館、24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 9月3日(水)…駅前交流テラスすわっチャオ、12日(金)…とちの木ひろば、16日(火)…湯小路いきいき元気館、26日(金)…なかよし広場、30日(火)…市公民館別館
- 時間 午後1時～2時15分

【①～④共通事項】

- 持ち物 飲み物
- (問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

 認知症カフェえがお

- 日程 9月16日(火)
- 時間 午後1時～2時30分
- 会場 医師会館検診センター
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) ライフドアすわ ☎78-0477

 諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

- 日程 9月26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)

 ご存じですか？総務省の行政相談

9月～10月は行政相談月間です。行政相談は、行政などへの意見や要望を受け付け、行政の制度などの改善に生かすものです。行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野(☎0570-090110)や、行政相談委員が受け付けています。市は、次のとおり行政相談窓口を開設します。

- 日程 9月19日(金)、10月17日(金)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 市役所502会議室(5階)
- 相談内容 社会福祉、年金、道路、市役所の手続きなど
- ※毎月第3金曜日に、定例相談所を開設しています。
- (問) 市民課市民窓口係(内線116)

 講座 コリほぐし体操

- 日程 ①9月10日(水) ②10月30日(木) ③11月28日(金)
- 時間 ①午後2時～3時 ②③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 ①③35人、②20人
- 申し込み 事前に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 ①はニュースポーツも実施します。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く)

 米国セントルイス市でホームステイと通学体験

米国セントルイス市でホームステイをしながら高校へ通学する「高校生セントルイス生活体験事業」への参加者を募集します。

- 期間 令和8年3月上旬～中旬(約10日間の予定)
- 対象 市内在学、在住の高校生
- 定員 若干名 ※応募多数の場合は抽選します。
- 参加料 35万円(予定)
- 申し込み 9月19日(金)までに、メールで申し込んでください。その際、氏名、住所、連絡先、高校名、学年、性別をお知らせください。
- (申)・(問) 諏訪国際交流協会事務局(総務課内)(内線331)、Eメール soumu@city.suwa.lg.jp

 相談 不動産評価の無料相談会

- 日時 10月3日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 相談内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価
- (問) (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

 県下一斉司法書士の無料法律相談

- 日程 10月1日(水)
- 時間 午後5時～7時
- 会場 市公民館
- 相談内容 不動産や会社などの登記、多重債務問題、裁判所へ提出する書類の作成、借地借家問題など
- (問) 長野県司法書士会諏訪支部 ☎52-3411

 諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

- 日時、会場 9月27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285、289)



📖 口腔衛生指導者講習会

舌や頬の筋肉を保つための運動である健口体操について、楽しく指導するための方法を学ぶ講習会です。

- 日程 10月16日(木)
- 時間 午後1時30分～2時40分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ、オンラインによる聴講(Zoom)
- 対象 介護職者、市内在住者
- 演題 「笑えるお口の筋トレ～おいしく食べよう～笑顔～」
- 講師 清水愛子氏(グッドネイバーズカンパニー代表)
- 申し込み 10月10日(金)午後4時までに、申し込みフォーム(右のQRコードを読み取り)か電話または直接窓口で申し込んでください。



▲QRコード

(申)・(問) 市歯科医師会事務所 ☎58-5550

📖 (後期)生きがい講座、子ども・親子向け講座

- 日程 9月～令和8年1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、スマホ教室など ○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 9月1日(月)～17日(水)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)

諏訪市公式LINE

市公式LINEアカウントでは、子育て情報や防災情報など、さまざまな情報を発信しています。



友だち登録は
←こちら

📖 市民手話講習会

手話初心者を対象に、手話講習会を開催します。

- 日程 10月16日～11月20日の毎週木曜日 全6回
- 時間 午後7時30分～9時
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 市内在住、在勤の手話初心者
- 定員 20人程度(先着順)
- 申し込み 10月2日(木)までに、ながの電子申請か電話、ファックスまたは直接窓口で申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線232、233、235)、FAX 53-6073

📖 ゼロカーボン親子実験教室

公立諏訪東京理科大学の学生が講師となって、電池をテーマにゼロカーボンと科学について教えます。

- 日程 10月4日(土)
- 時間 午前11時～午後0時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象、定員 市内在住の小学生とその保護者 16組(先着順)
- 講師 小川賢氏(公立諏訪東京理科大学准教授)、公立諏訪東京理科大学学生
- 申し込み 9月1日(月)から、市ホームページ内のながの電子申請で申し込んでください。



▲ホームページ

(申)・(問) ゼロカーボンシティ推進室(内線214)

📖 0歳児とお母さんの育児講座

- 日程 10月～令和8年3月 全8回
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館 ※変更になる場合があります。
- 対象 令和7年4月～9月生まれの子どものとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 申し込み 9月1日(月)～30日(火)に、電話かひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込んでください。



▲QRコード

(申)・(問) 社会福祉法人おおぞら福祉会 子育て支援センター(ひなどり保育園内) ☎53-2408

📖 市博物館友の会主催 機織り体験イベント

大正時代から使われている機織り機を使ってコースターを作ります。

- 日時 9月15日(月・祝) ①午前9時30分～正午(申し込み必要) ②午後1時～3時30分(申し込み不要・随時受け付け) ※所要時間は、1枚当たり約30分です。
- 会場 市博物館
- 対象 小学生以上の人 ※未就学児は保護者同伴
- 定員 各回5人(先着順)
- 講師 市博物館友の会会員
- 申し込み ①のみ9月6日(土)から、電話で申し込んでください。

●その他 ○入館料が必要です。 ○作れる作品は、1組につき1枚までです。 ○当日、作品を持ち帰ることはできません。持ち帰りたい人は、指定する日以降に市博物館にお越しください。

(申)・(問) 市博物館友の会(石井) ☎090-8860-4096(午前9時～午後5時)

📖 家族介護教室

①みんなで話そう、排泄介助の悩みやコツ

日ごろの悩みを共有し、悩みを解決するためのコツを一緒に考えます。

- 日程 9月19日(金)
- 講師 藤森綾子氏(西山の里所長)、伊藤ちはる氏(西山の里訪問介護主任)

②フットケア、爪切りの大切さ

爪を切るときのコツや、血流を良くする方法を学びます。簡単にできる足浴も実践します。

- 日程 9月25日(木)
- 講師 宮田久子氏、小林道子氏(メディカルフットケアJF協会会員・看護師)
- 持ち物 タオル

【①、②共通】

- 時間 午後1時～3時
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 市内在住の要支援1以上の人を在宅で介護している人、介護に関心のある人
- 定員 各回15人
- 参加費 各回300円
- 申し込み ①は9月16日(火)までに、②は9月19日(金)までに、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508

※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。

スポーツアラカルト 体験教室

- 日程・種目 ①10月16日(木)…剣道 ②10月23日(木)…空手道 ③10月30日(木)…少林寺拳法 ④11月5日(水)…柔道 全4回
- 時間 午後6時30分～7時30分
- 会場 市武道館
- 対象 市内在住の小学生
- 定員 20人(先着順)
- 講師 市スポーツ協会所属の競技協会、市スポーツ少年団所属の団員
- 参加料 500円 ※初回に集金
- 申し込み 9月1日(月)～30日(火)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 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

ボクシングエクササイズ 教室

- 音楽に合わせてリズムカルに全身を動かし、持久力向上と脂肪燃焼・ストレス解消をめざしましょう。
- 日程 9月26日～10月24日の毎週金曜日 全5回
 - 時間 午後7時～8時
 - 会場 清水町体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 40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します。
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 9月1日(月)～12日(金)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 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

レディース ソフトテニス教室

- 日程 9月2日～30日の毎週火曜日 全5回
- 時間 午前9時～正午
- 会場 上川テニス場
- 対象 市内在住、在勤の女性
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市ソフトテニス協会内諏訪レディースソフトテニスクラブ(吉江) ☎52-4592



第24回諏訪オープン テニス大会

- 日時・会場 9月21日(日) 午前8時30分集合 クリーンレイクテニスコート(集合場所)、上川テニス場
- 定員 32組(先着順)
- 競技種目 ミックスダブルス(一般・上級)
- 参加料 1チーム3,000円 ※チームの両者が協会加盟団体登録者の場合は2,500円。当日集金します。
- 申し込み 9月10日(水)までに、電話かメール(件名を諏訪オープン大会申込)で申し込んでください。その際、氏名、所属団体または会社名、学校名、出場種目(一般か上級)をお知らせください。
- その他 傷害保険は、各自で加入してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp

マチイロ

スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、広報すわを配信しています。

▲QRコード

スポーツ

小学生剣道体験会

- 運動ができる服装でお越しください。
- 日時 ○9月10日(水)、24日(水)…午後5時～5時30分(体験)、午後6時以降は稽古見学 ○9月21日(日)…午前10時～10時30分(稽古見学)、午前10時30分～11時(体験)
 - 会場 福島第2公民館
 - 対象 小学生 ※園児、中学生も参加可能
 - 持ち物 飲み物
 - (問) 中洲剣道クラブ(岡野) ☎090-4019-8889、Eメール nakasu.kendo.club@gmail.com



市民ハイキング

- 日程 10月19日(日) ※雨天決行
- 時間 ○受け付け…午前6時から ○出発…午前6時30分 ○市役所帰着…午後5時(予定)
- 集合場所 市役所正面玄関前
- 目的地 戸隠神社(長野市)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者で往復3時間ほど歩ける人 ※70歳以上の人は、複数名で申し込んでください。
- 定員 35人(先着順)
- 参加料 4,000円 ※申し込み後、スポーツ課窓口で支払ってください。
- 申し込み 9月4日(木)から、直接窓口か電話で申し込んでください。
- その他 ○バスの座席が必要な子どもは、参加料がかかります。 ○参加料支払いの際に、バスの座席を決定します。 ○当日のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

〈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 ムスベル **まずはお気軽にご連絡下さい**
☎0263-88-7009

♪ヤマハ音楽教室♪ 無料体験レッスン実施中!

3歳児 開講クラス 体験レッスン日 ふらいまー1 (土)10:00 お問い合わせください パーソナル レッスン見学プレゼント メッシュボード入会プレゼント	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★ 9/5・19 (金)10:30 会場:茅野センター
--	--	---

お問い合わせは

ヤマハ音楽教室

茅野センター 茅野市南2-2-7
 教室担当直通: 070-5571-9001
 ☎ 0120-970-091

市民ロードレース大会

- 日程 10月5日(日) ※小雨決行
- 時間 午前9時競技開始予定
- 会場 諏訪中央公園周回コース
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 種目 ○小学1・2年生の部… 1km
○小学3・4年生の部… 1.5km ○小学5・6年生の部… 2km ○中学生の部…3km ○高校生・一般の部…3km ※全ての種目を男女別に行います。
- 申し込み 9月12日(金)までに、諏訪陸上競技協会ホームページから申し込んでください。
▲ホームページ
- その他 大会中のけがは、市加入保険による補償があります。
※詳しくは、諏訪陸上競技協会ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 市陸上競技協会(矢花)Eメール suwashi.rikujo@gmail.com、(問) スポーツ課☎57-2811



▲ホームページ

ジュニアテニス教室(硬式)

- 日程 10月11日～12月13日の毎週土曜日 全10回
- 時間 ○初心者・初級…午後1時～3時(10月～11月)、午後0時30分～2時30分(12月) ○中級以上…午後3時～5時(10月～11月)、午後2時30分～4時30分(12月)
- 会場 クリーンレイクテニスコート(10月～11月)、清水町体育館(12月)
- 対象 市内の小学生(原則3年生以上)、中学生
- 定員 40人(先着順)
- 参加料 7,500円 ※初回集金
- 申し込み 9月1日(月)から、電話かメールで申し込んでください。その際、氏名、学年、保護者の氏名、電話番号、メールアドレス、テニス歴をお知らせください。
- (申)・(問) 市テニス協会(宮澤)☎090-1828-9664、Eメール suwa.tennis.jr@gmail.com



子どもスケート教室

- 日程 10月18日～11月8日の毎週土曜日 全4回
- 時間 午後6時50分～7時50分
- 会場 やまびこスケートの森アイスアリーナ(岡谷市字内山4769-14)
- 対象、定員 市内在住の保育園・幼稚園年中児～小学校6年生のスケート初心者 70人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。
- 参加料 500円 ※別途でレンタルスケート靴代が必要です。
- 申し込み 9月11日(木)までに、ながの電子申請で申し込んでください。
▲電子申請
- その他 ○9月29日(月)、10月2日(木)の午後6時から、しんきん諏訪湖スタジアムで事前説明会を開催します。いずれかの日程に出席してください。○教室には保護者が送迎し、必ず付き添ってください。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲電子申請



困りごとご相談ください 10月の相談日程

法律相談 【要予約】

10月16日(木) 13:00～17:00
※9月19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：藤森誠二弁護士
予約先：市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談 【要予約】

10月9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】

10月1日(水)、18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

10月17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 (9月、10月第一週)

9/6(土)	日設工業☎58-2281
9/7(日)	丸三上田商店☎58-0171
9/13(土)	アクアテック杉村☎75-0038
9/14(日)	杉村設備☎52-4066
9/15(月・祝)	諏訪管工業☎52-6314
9/20(土)	水道建設☎53-3965
9/21(日)	金子工務店☎53-3331
9/23(火・祝)	林組工業所☎58-1336
9/27(土)	丸三上田商店☎58-0171
9/28(日)	水道建設☎53-3965
10/4(土)	シガテクノス☎52-5620
10/5(日)	藤森土木建設☎52-1766

○修理を行わなくても、調査、出張費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9月30日(火)

固定資産税(3期)
国民健康保険税(9月分)
介護保険料(普通徴収3期9月分)
後期高齢者医療保険料(3期9月分)



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>

2025.9.1

SUWA

広報すわ

NO.1139

■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 (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。



SUWAJIN No. 88

報道写真家
ぶん よう
石川 文洋 さん

すわで輝く人たち

ーすわじんー

SUWA人

世界中の人々の生き方を

伝えていきたい

1965年〜1968年にベトナム戦争の最前線で取材をするなど、報道写真家として活躍する石川さん。今年はベトナム戦争終結から50周年の記念式典に招待され、出席したほか、取材も行いました。現地では、ベトナム戦争当時に撮影をした女性と再会したとのこと。「戦争当時は10歳で小さかった少女と、大きくなってまた会えるのは写真家にとってはとても嬉しい」と穏やかに話します。

石川さんは沖縄県出身で、千葉県で学生時代を過ごし、現在は尾玉町に住んでいます。東京で働いていた若い頃に、週末はハイキングでよく諏訪市に訪れていたなど、諏

訪市との関わりが多かったことから、移住をしたと話します。さらに、人生で初めて撮影した写真は、霧ヶ峰で友人と撮った写真だったとのこと。また、尾玉町の魅力は、「四季があるところがいい。尾玉町から見える風景は四季によって違う。本当に住んで良かった」と笑顔で話します。

現在は、本の執筆活動が多いと話す石川さん。今後の展望を尋ねると、「これまで日本や世界中の各地に行き、人々の生き方を見てきた。世界では、いろいろな人が生きていて、多様な生き方があることを見てきたので、そのことを本にまとめて伝えていきたい」と穏やかに話してくれました。



“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

地震への備え

■非常用持出品・備蓄品

市ハザードマップや市ホームページ、東京備蓄ナビ(右のQRコードを読み取り)を参考に、避難所に持参する非常用持出品は最低3日分、在宅避難で使用する非常用備蓄品は最低7日分を用意しましょう。



■家の中の安全対策

家具や照明に、転倒防止金具や落下防止金具を取り付け

るとともに、避難経路に物を置かないなど、安全な空間を確保しましょう。

■緊急地震速報が発表された場合

発表された場合は、自分の身を守り、揺れがおさまったら火の元の確認、周囲の人との助け合いをしましょう。

■情報の備え

防災行政無線の内容は、市の防災メールや市公式LINE、フリーアクセス(☎0120-68-8404)で知ることができます。

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

今号の表紙と2ページで紹介している尾玉町。取材に行った際は、高台からの景色の美しさに圧倒されました。また、坂道が多いことで有名ですが、実際に坂道を登り切ると、「登り切った…」と心地よい達成感を得られました。そんな尾玉町では、10月5日(日)に空き家見学会を開催します。興味がある人はぜひ参加してみませんか? (C) 編集後記

■広報すわ 10月号の配布日は、9月27日(土)〜10月1日(水)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 2025.9 24