



Suwa City

シゼンとヒトがつながる、すわ。

# SUWA

広報すわ NO.1140

2025 / 令和 7 年

# 10

## 特集 上諏訪駅は今年、開業120周年を迎えます P2～3

お知らせ

新技術・新製品開発を応援します・・・P4～5  
身近な生活公害・・・・・・・・・・・・・・P6  
キッズケアルーム・スワイル紹介・・・・・・・・P7

令和7年度市民満足度調査結果・・・・・・・・P8  
まいざほ諏訪市/高齢者イッフルエンザ・新型コロナウイルス・・・P9  
道路の現状はLINEで通報を/養育里親になりませんか・・・P16

# 上諏訪駅は今年、 開業120周年を迎えます

上諏訪駅は、明治38年（1905年）11月25日に開業しました。上諏訪駅の開業は大勢の人が待ち望んだものであり、富士見駅―岡谷駅間が開通するまでには多くの苦労がありました。

今号は、上諏訪駅が開業するまでの歴史を紹介します。

（問）市博物館 ☎52-7080

▲上諏訪駅 明治42年（1909年）（写真/市博物館所蔵）



上諏訪駅ができるまで

鉄道の開通が決まる

明治25年（1892年）に「鉄道敷設法」が成立したことにより、甲府・塩尻を経由して八王子と名古屋を結ぶ中央線の建設が決まりました。



▲上諏訪駅―茅野駅間を走るD51  
昭和35年（1960年）ごろ（写真/個人所蔵）

戦争により中断された鉄道工事

明治36年（1903年）に八王子駅―甲府駅間が開業しました。しかし翌年、日露戦争が始まったことから全国鉄道の工事が中断されることになり、中央線は富士見駅より先の工事が中止されました。

製糸会社経営者による鉄道工事再開運動

工事の中止は、鉄道の開業を待ちわびていた諏訪の人々を落胆させました。

しかし、製糸企業家を中心となって工事の再開を訴える大運動を起こしたことで、工事の再開が決まりました。この際の鉄道建設の費用は、地元で賄われました。



もっと上諏訪駅について知る

上諏訪駅にはかつて、機関区があったことをご存知ですか？



上諏訪駅には昔、「上諏訪機関区」と呼ばれる鉄道輸送基地がありました。そこには、蒸気機関車に水や石炭を供給する施設や、扇形の機関庫、機関車の転車台が設置されていました。戦後、中央線の電化が進み電気機関車が登場するようになると、徐々に蒸気機関車は使われなくなり、上諏訪駅の機関庫や転車台は昭和末期に撤去されました。



▲上諏訪駅の機関庫と蒸気機関車  
昭和41年（1966年）ごろ（写真/個人所蔵）



## 上諏訪駅の開業

### 上諏訪町鉄道開通祝賀会

明治38年（1905年）11月25日、上諏訪駅の開業と富士見駅―岡谷駅間の開通を祝う開通祝賀会が上諏訪駅で開かれました。

駅前広場には巨大な「祝開通」のアーチが作られ、大勢の関係者が招かれました。



▲上諏訪町鉄道開通祝賀会  
明治38年（1905年）（写真/市博物館所蔵）



◀開通祝賀会の招待状  
（市博物館所蔵）

### 開業を喜ぶ上諏訪の商店街

駅では開通祝賀切符を発行したり、地元小学生を無料乗車させたりするなど、大きなにぎわいを見せました。

町内の商店街では、祝賀のための国旗やちょうちんが出されたり、大売り出しが行われたりしました。また、夜には花火が打ち上げられるなど、町中で上諏訪駅の開業を喜びました。



## 上諏訪駅の開業によって発展した その後の諏訪の産業

### 鉄道輸送で発展した製糸業

鉄道の開通は特に、製糸業における生繭なまめの搬入や生糸の輸送に大きく貢献しました。

また、諏訪の各駅からの長距離の貨物輸送が可能になり、鉄平石や各種醸造業なども鉄道と共に発展していきました。

### 諏訪が観光地として人気を博す

上諏訪駅が開業すると、上諏訪では諏訪湖のスケートや霧ヶ峰のスキーが人気を呼びました。これに伴って旅館が次々と開業し、多くの観光客が訪れるようになりました。

開業から120年が経った現在も、上諏訪駅は市の玄関口となり、多くの人々が行き交うにぎわいの拠点となっています。



▲上諏訪駅前 昭和初期（写真/市博物館所蔵）

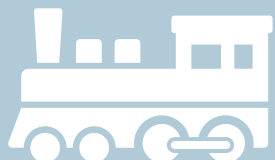


▶上諏訪駅前でバスを待つ  
スキー客の行列 昭和初期  
（写真/市博物館所蔵）

詳しくは、11月からの特別展で展示・紹介します

市博物館 中央東線富士見駅―岡谷駅  
開業120周年特別展  
「諏訪に汽笛が響いて120年」

会期 11月15日 土 ～ 12月14日 日



▲上諏訪駅ジオラマ  
製作：諏訪鉄道倶楽部

市博物館は、昭和30年代の上諏訪機関区の様子を忠実に再現した、臨場感のあるジオラマを常設展示しています。

＼ 創造的な企業活動を応援します /

# 市内中小企業の**新技術・新製品**開発

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。

市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を、100万円を上限に補助します。ここでは、令和6年度に採択した8企業の開発事例を紹介します。

(申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係 (内線 432)

## 申請の流れ～令和8年1月末締め切り～

申請を受け付けた後、研究開発に関係する有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和7年度の申請受け付けは令和8年1月30日(金)までです。活用を検討している場合は、お早めにご相談ください。

STEP  
01



補助金申請

令和8年1月30日(金)まで

STEP  
02



研究開発に関係する  
有識者による審査

STEP  
03



補助金の  
交付決定

## みなさんからの申請をお待ちしています

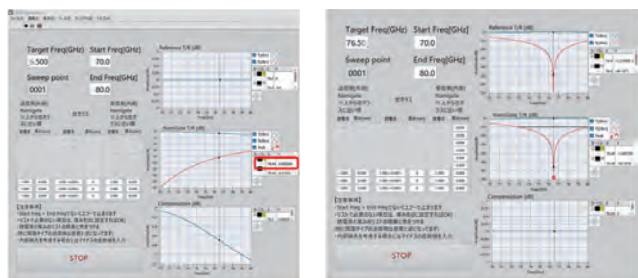
物価高騰の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用をご検討ください。

補助金について  
詳しくはこちら



### 英幸テクノ株式会社(城南)

#### 自動車衝突防止レーダーの電波強度劣化防止技術



既存バンパー損失シミュレーション 片道-0.7dBの損失  
往復で-1.4dBの損失(実測と一致)

ナミゲートによる反射損失の防止効果  $-1.04 \times 10^{-5}$  dBの損失  
 $-2.08 \times 10^{-5}$  dBの損失

電波の反射透過を制御するナミゲートを自動車衝突防止レーダーに応用しました。レーダー波はバンパー表面で-1.5dB(-30%)の損失を起こしていますが、ナミゲートによりほぼ損失が0dBになることが確認できました。同技術は各種レーダー用途に応用が可能です。

### 株式会社リョーシン(杉菜池)

#### 鶏を詰めたカゴをトラックに積み込むための専用リフターの開発



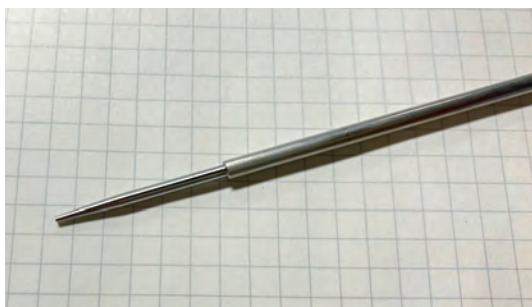
成鶏(ブロイラー)を詰めたカゴをトラックに積み込むための専用リフターを開発しました。公道は走行できませんが、自分で移動できます。駆動源はガソリンエンジンであり、電源の無い野外でも稼働できます。従来の積み込み作業と比較し、所要時間は約1/3、必要人員は約1/2、高所作業の労災リスクは大幅に減少されます。作業者の労働負担を約88パーセント減少できました。

## 打楽器ハンドパン専用マイク



世界初のハンドパン専用マイクを開発しました。金属製の打楽器ハンドパンは美しい響きを持ちながら、最適な収音方法が確立されていません。本製品は楽器のホールに装着し、内部の音をクリアに収音。演奏の課題を解決し、豊かな響きを忠実に再現します。

## 医療検査装置向け厚肉ステンレスノズルの絞り加工の開発



医療検査装置向けの安価で高強度なステンレスノズルの製作に挑戦。厚肉ステンレスパイプをメーカーと共同で製作し、ノズル形状の成型は絞り加工で行うことで生産性を向上させつつ、強度アップにも成功しました。

## 発電機用エンジンオイル自動給油システム

能登半島地震では、被災地山間部などで、多くの発電機が支援物資として使用されましたが、長時間の運転によりエンストするトラブルが続出しました。原因は、燃料不足によるエンストではなく、エンジンオイルの不足による自動停止でした。そこで、エンジンオイルの自動給油システムを開発しました。これにより約3倍の連続運転が可能となりました。



## 新スポッティングスコープの開発



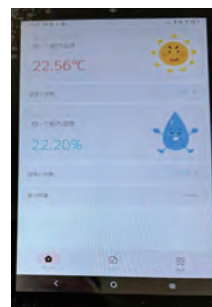
軽量・コンパクト(製品の全長を短縮化)に特化したレチクル(目盛り)入りのスポッティングスコープを開発しました。独自のレンズ設計と軽量化技術により、高い視認性と携帯性を両立。自然・野鳥観察はもちろん、アウトドアスポーツの射撃時の着弾点確認にも活用できます。

## 温・湿度管理モジュールの開発

<開発基盤>



<開発アプリ>



温度、湿度をリアルタイムに監視できるモジュールの開発に着手しました。また、携帯専用のアプリを開発し、データ転送、表示、必要に応じて警告アラート通知も可能になりました。安心・安全を見守ります。

## 炭化水素系エマルジョン洗浄システムの開発



工業用の洗浄では、フロンや塩素系溶剤に代わり、現在は炭化水素系溶剤(石油系溶剤)が使われています。その中でも、今回開発したエマルジョン洗浄は、いろいろな汚れを落とせるオールマイティでかつ最強の洗浄機です。



それ、違法かも

# 身近な生活公害



## 野焼き

屋外で土手草、茎や木の枝、紙くず、ビニールなどを燃やす行為は、重い罰則のある違法行為です。



▲家庭菜園で出た茎や枝を燃やすのは禁止行為です。  
※ドラム缶の中で枝木などを燃やすのも禁止行為です。



### 市のルールに従って出す

紙くず、ビニールなどのごみと同様に、土手草、家庭菜園で出た茎や枝、花、落ち葉、剪定した庭木の枝も、市のルールに従って出してください。 ※家庭ごみ収集カレンダーに出し方を掲載しています。



### 野焼きの例外とされているもの

- ▶ 農業経営をする中で出る、農作物の茎や葉などの焼却
- ▶ どんど焼きのような地域行事のための焼却
- ▶ 災害の予防、復旧のために必要な廃棄物などの焼却



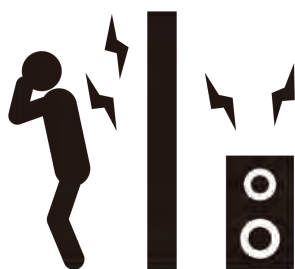
### 注意

野焼きの例外でも指導の対象に！

野焼きの例外とされるものでも、近隣の住民から苦情があった場合は、指導の対象となります。風向き、時間に気を付け、よく乾燥させてから焼却するなど、近隣の人に配慮してください。

## 生活騒音

音の感じ方は、人それぞれ違います。相手の立場に立って考え、お互いに配慮することが大切です。



### 騒音の解決は本人が行う

一般家庭から出る騒音については、法律などの規制の対象とはなりません。苦情を言われた場合、当事者での解決が原則になります。



### 騒音にならないように工夫をしましょう

- ▶ 音を小さくし、時間帯を選び、音が漏れない工夫をしましょう。
- ▶ 同じ音でも、関係性によって感じ方が変わることがあります。そのため、普段から近隣の人と良好な関係を築くことも大切です。

## 油の流出

油の流出は、発生させた本人の責任で処理しなければなりません。



▲油の流出をオイルマットで止める



### 速やかに連絡を

- ▶ 油を河川や水路へ流出させてしまった場合、または流出の恐れがある場合は、市環境課へ連絡をしてください。
- ▶ 火災の恐れがある場合は、消防署にも連絡をしてください。



### 市の対応

関係各所と協力して、油が河川や諏訪湖へ流入しないように努めています。処理に使用したオイルマットの代金は、本人へ請求します。



**連絡先** 市環境課 ☎52-4141(内線215)、諏訪消防署 ☎52-0119

急病でも安心！お子さんを預かります

# 病児・病後児保育「キッズケアルーム・スマイル」

お子さんが病気で保育園や学校に通えない、でも仕事を休んで家庭で見てあげられない。そんなときは「キッズケアルーム・スマイル」をご利用ください。医師・看護師のサポートのもと、体調のすぐれないお子さんをお預かりしています。

## キッズケアルーム・スマイル基本情報

●住所 諏訪市元町4-10(宮坂医院併設)

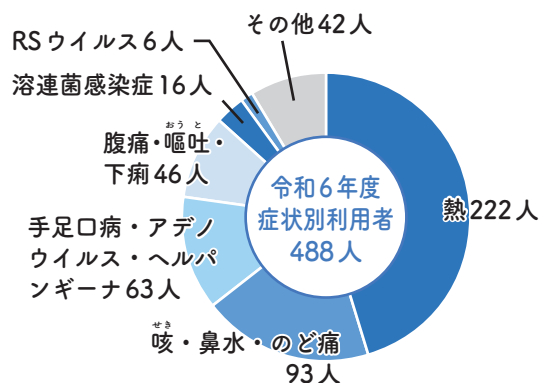
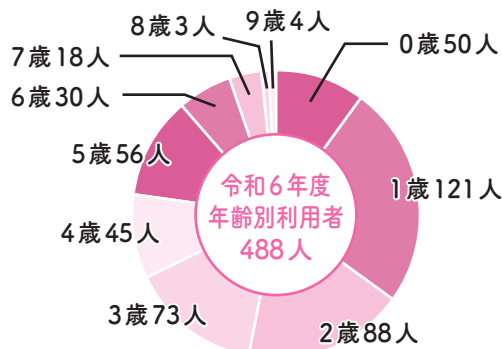


- 利用可能日時 月曜日～金曜日(祝日、お盆、年末年始を除く) 午前8時～午後5時
  - 対象 生後6か月～小学校6年生の子ども
  - 利用定員 1日4人
  - 利用料 無料 ※市外在住者は1日1,350円
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市公式YouTubeチャンネルで、キッズケアルーム・スマイルの紹介動画を公開しています！右のQRコードを読み取り、ご覧ください！



## こんなお子さんを預かっています



## キッズケアルーム・スマイルの様子



◀ お部屋

### ▼ お昼寝



▲ お昼ご飯

### 遊び ▶



## キッズケアルーム・スマイル見学会

日程 10/18(土)

時間 午前8時30分 → 午後3時30分  
※1家庭30分程度、時間を分けて行います。

会場 キッズケアルーム・スマイル

- 内容
- 保育室の見学 実際に部屋で遊ぶこともできます。
  - 利用の案内 どんな病気のときに利用できるのか、予約の仕方、持ち物などを詳しく説明します。
  - 利用登録 その場で利用登録ができます。登録を希望する人は、母子手帳をお持ちください。

申し込み 事前に、キッズケアルーム・スマイルに電話で申し込んでください。

キッズケアルーム・スマイル  
090-1607-8811

# 「市民満足度調査」結果をお知らせします

問 企画政策課企画政策係(内線 321、322)

市は、「第六次諏訪市総合計画(令和4年度～令和8年度)」に掲げる33の基本方針について、市民のみなさんにとっての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映するため、4月～5月に「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんのご協力、ありがとうございました。

調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

## 調査対象・回答率

- 調査対象 18歳以上の市民(令和7年4月18日現在)から年代、性別、居住地区による層化を行った上で無作為に抽出した3,000人
- 回答者数 1,184人(回収率：39.5%)

## 調査結果① 満足度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均満足度 **3.29**

### ▼満足度が高い分野(上位1位～5位)

| 順位 | 満足度  | 分野      |
|----|------|---------|
| 1  | 3.66 | 上水道・下水道 |
| 2  | 3.58 | 地域医療    |
| 3  | 3.53 | 環境衛生    |
| 4  | 3.45 | 地域教育    |
| 5  | 3.39 | 学校教育    |

### ▼満足度が低い分野(下位1位～5位)

| 順位 | 満足度  | 分野       |
|----|------|----------|
| 33 | 2.95 | 都市空間     |
| 32 | 3.00 | 商業・流通    |
| 31 | 3.08 | 多様な市民の参画 |
| 30 | 3.11 | 持続可能な地域  |
| 29 | 3.12 | 地域公共交通   |

## 調査結果② 重要度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均重要度 **4.03**

### ▼重要度が高い分野(上位1位～5位)

| 順位 | 重要度  | 分野      |
|----|------|---------|
| 1  | 4.59 | 防災・危機管理 |
| 2  | 4.55 | 上水道・下水道 |
| 3  | 4.42 | 地域医療    |
| 4  | 4.33 | 学校教育    |
| 5  | 4.30 | 環境衛生    |

### ▼重要度が低い分野(下位1位～5位)

| 順位 | 重要度  | 分野        |
|----|------|-----------|
| 33 | 3.55 | 持続可能な地域   |
| 32 | 3.65 | 生涯学習・文化芸術 |
| 31 | 3.66 | 文化財保護・活用  |
| 30 | 3.74 | 温泉        |
| 29 | 3.76 | 健全財政      |

## 満足度調査の結果を市政に反映しています

前回の調査で重要度が1位と高く、自由記載欄で最も多くの意見が寄せられた「防災・危機管理」に関する施策について、新たに実施している取り組みや、内容を拡充した取り組みを紹介します。

### 災害用備蓄事業の拡充

令和6年度能登半島地震を教訓に、地震対策を総点検し、充実・強化を図る長野県地震防災対策強化アクションプランに基づき、食料品や飲料水、簡易トイレなどの備蓄品を増強します。



### 自然災害防止事業の拡充

台風や集中豪雨に備え、河川や幹線水路などを整備しています。令和7年度は、上諏訪駅周辺や中洲地区など市内低内地での内水氾濫や冠水に対応するための調査や、内水排除ポンプの設置を進めています。



### ハザードマップや地域防災計画の改定

県策定の中小河川洪水浸水想定区域図に基づきハザードマップを改訂、全戸配布するとともに、災害対策基本法に基づき基本的事項を定める地域防災計画の総合的な見直しを予定しています。





# 生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”

(問) まいさぼ諏訪市(内線237)

秘密厳守  
相談無料

生活に困っているけど、どうしたらいいのかわからない。相談できる人がいない。そんなときは、ご相談ください。

## 生活就労支援センター“まいさぼ諏訪市”とは

経済的に困窮している人、ひきこもりや孤立状態にある人、長く失業している人、働いた経験がなく不安な人などの就労や生活の困りごとを相談員がお聞きします。その人に合った自立に向けて、解決の糸口を見つけ、他の専門機関と連携して支援を行う窓口です。



### こんなことで困っていませんか？

- 仕事** 仕事をしたいが見つからない、働く自信がない
- 家計** 家計がうまく回らない
- 生活** 人と関わるのが苦手、社会に出るのが不安
- 健康** 病気があり仕事や生活が不安



### まずは“まいさぼ諏訪市”にご相談ください

- 相談** 生活上の問題や悩みをお聞きします。
- 課題整理** 専門の相談窓口を案内するか、まいさぼ諏訪市で関わっていくか、本人と相談して決めます。
- プラン作成** 困りごとの解決や改善につながる方法を考え、自立に向けたプランを本人と作成します。
- プラン実行** 必要な機関と連携して、プランに沿った支援を行い、本人の問題解決の歩みを応援します。



## 高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン接種

(問) 保健センター(内線591)

### 対象



市内在住で、次の①か②の要件を満たし、接種を希望する人

①接種日時時点で65歳以上の人 ②接種日時時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)

### 接種期間・回数



- 高齢者インフルエンザワクチン 10月15日(水)～12月27日(土)の期間に1回
- 新型コロナワクチン 10月15日(水)～令和8年3月31日(火)の期間に1回

### 接種費用



○高齢者インフルエンザワクチン…1,200円 ○新型コロナワクチン…3,800円

※生活保護世帯の人や、令和7年度市民税所得割が非課税世帯の人は、申請の上で接種を無料で受けられます。10月9日(木)と10日(金)の午前9時～11時30分、午後1時30分～4時に、保健センターで申請してください。

### 接種方法



○医療機関に直接予約してください。○接種当日は、健康保険証を持参の上、接種してください。  
※新型コロナワクチンの予防接種の実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。また、使用するワクチンや接種日は、予約の際に医療機関へ確認してください。

ホームページ▶



### 注意事項



○市から接種券(予診票)は送しません。医療機関に備え付けの予診票を使用してください。

- 予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、接種の判断をしてください。
- 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に接種できます。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。
- 定期接種の対象外の人、任意接種として全額自己負担で接種することができます。接種費用などについては、医療機関へお問い合わせください。

お知らせ

対象者は接種をしましょう

令和8年3月31日までに  
受けられる予防接種

## ■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期

4月に、年長児相当(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)の人へ通知と予診票を郵送しました。令和8年3月31日までに接種をしてください。

## ■子宮頸がん予防接種(定期接種)

●対象 中学校1年生～高校1年生相当の女子

●接種期限 高校1年生相当(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)の人の接種期限は、令和8年3月31日までです。

## ■子宮頸がん予防接種(キャッチアップ接種の経過措置)

●対象 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに子宮頸がんワクチンを1回以上受けた人

●接種期限 令和8年3月31日

※接種期限を過ぎると自費になるので、ご注意ください。  
また、予診票を紛失した場合は、お問い合わせください。  
(問) 保健センター(内線591)

お知らせ

対象者は接種をしましょう

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンの補助

●対象 ①接種時に65歳の人 ②接種時に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がいがある人 ③接種時に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある人 ※②③は、身体障害者手帳1級相当の人が対象です。また、過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は補助対象外です。



●接種方法 ①の人には、65歳になった月の翌月末に通知と予診票を郵送しています。接種を希望する人は、66歳の誕生日の前日までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。②③の人で、接種を希望する人は、事前に相談してください。

●補助額 3,000円 ※医療機関で差額を支払ってください。また、生活保護世帯と令和7年度市民税所得割が非課税世帯の人は、8,000円の補助券を発行します。必ず事前に、保健センターで申請してください。

(問) 保健センター(内線591)

お知らせ

臓器移植や骨髄バンクについて考えましょう

10月は臓器移植普及推進月間・  
骨髄バンク推進月間

## ■臓器移植とは？

重い病気や事故などで臓器の機能が低下し、移植でしか治療できない人に、他者の臓器を移植して健康を回復する医療行為です。臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証への記入や、日本臓器移植ネットワーク(JOT)ホームページを通した意思登録によって行うことができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



▲長野県ホームページ



▲JOT ホームページ

## ■骨髄バンクとは？

白血病などの血液の病気のために、血を作るもとになる細胞の移植が必要な患者と、細胞の提供者(ドナー)をつなぐ公的事業です。ドナー登録は、保健所や献血ルームで行うことができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



▲長野県ホームページ



▲日本骨髄バンクホームページ

(問) 保健センター(内線591)

募集

みなさんのご意見をお寄せください

屋外広告物の禁止地域指定案の  
パブリックコメント

●目的 諏訪湖ヨットハーバーから岡谷市境に向かう道路の左側に位置する地域は、諏訪湖スマートインターチェンジ開通による交通量の増加に伴い、屋外広告物の増加が見込まれ、現状の良好な景観形成が阻害される懸念があります。現状の良好な景観を維持するため、現在、許可地域に指定されている対象地域について、道路境界線から50m以内の範囲を禁止地域に指定する計画を進めています。この計画に対する意見を広く市民のみなさんに伺うため、パブリックコメントを行います。

●募集期間 10月1日(水)～31日(金)

●閲覧場所 都市計画課(市役所別棟2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、屋外広告業を営む人

●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、都市計画課に直接持参するか郵送(最終日消印有効)、ファックスまたはメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所または市ホームページにあります。

(申)・(問) 都市計画課計画・公園係(内線262)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 52-8164、メール tokei@city.suwa.lg.jp

◆掲載者には写真を無料で送ります。お気軽にご連絡ください。  
(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／  
**Photo まちニュース**



8/15  
(金)

諏訪湖を彩る大輪の花



## 第77回諏訪湖祭湖上花火大会

諏訪の夏を象徴する大イベント、諏訪湖祭湖上花火大会を開催しました。『轟と煌めき！『貴方とともに諏訪湖の花火』をコンセプトに水上スターマインなどの花火が夜空を彩り、轟く爆音と大輪の華に歓声が上がりました。



8/19  
(火)

平和な未来のために



## 広島平和記念式典参列市長報告会

平和教育事業の一環として、広島平和記念式典に参列した市内の中学生が市長に参列の報告をしました。中学生は、戦争の恐ろしさを学んだことを報告し、平和な未来のために自分の言葉で語り継いでいく決意を話しました。



8/31  
(日)

大地震を想定した訓練



## 市地震総合防災訓練

南海トラフ地震を想定し、地区訓練と主会場訓練を含む総合防災訓練を行いました。主会場の諏訪南中学校では、避難所の開設・運営訓練のほか、防災関係団体と連携した訓練を行い、参加者は防災・減災の意識を高めました。



9/6  
(土)

諏訪湖をきれいに



## 諏訪湖浮遊ごみ回収作業

諏訪湖の環境美化を目的に、浮遊ごみの回収作業を行いました。参加者はボートやカヤックの乗り心地を楽しみながら、可燃ごみや空き缶などの浮遊ごみを回収し、環境美化への理解を深めました。



9/10  
(水)

いつまでもお元気で



## 敬老祝賀訪問

敬老の日を前に、市長が市内最高齢(107歳)となる小口うめ子さんを訪問して長寿を祝いました。小口さんは、長寿の秘訣を「心配しないこと」と話し、周囲に祝福されながら敬老祝品を受け取っていました。



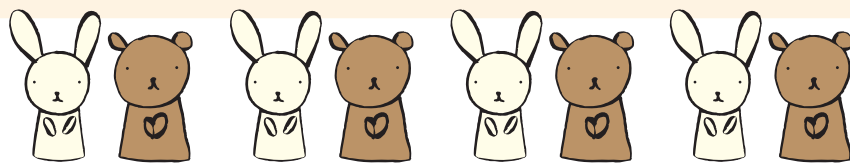
9/10  
(水)

第73回長野県統計グラフコンクール



## 諏訪市審査市長表彰式

統計グラフコンクールに応募のあった作品の中から、市審査で市長賞と教育長賞を受賞した9人を表彰しました。応募者は魅力的なテーマのもと、丁寧にデータをグラフにまとめ、身近な問題に対する理解を深めました。



子どもと楽しく、一緒に育つ！

# 子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報！

## あゆステ通信

(問) こども課こども応援係(内線444)

～子どもたちの健やかな育ちと学びを支えるツール～

### 「諏訪市子育て支援シート キラキラ☆すわっこ」

「諏訪市子育て支援シート キラキラ☆すわっこ」は、保護者からの「わが子について園や学校に知ってもらいたい」という思いのもと、発達支援をつなぐために市が独自に作成したシートです。**お子さんの歩みを周囲の大人(家庭、保育園、学校、医療、福祉、地域など)が共有し、子どもの成長について同じ目線で考えるヒントにするための“成長支援記録シート”**になっています。

このシートは、乳幼児期から社会的自立まで、切れ目なく一貫した支援を受けるために役立てられることをめざすものです。進学、就労、福祉サービスの受給など、大きく環境が変わる場面で、重要な情報を確実に伝える資料にもなります。

希望者は、保健センター、保育園、学校などで受け取ることができます。



## 児童センター イベント

### 【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みやイベントに参加する際、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込み・参加をしてください。カードがない場合、電話での申し込みはできません。  
(申)・(問) 児童センター ☎54-7714 (9:00～19:00)

#### お友だちになる会

児童センターでお友だちをつくりませんか？

- 日程 11月7日(金)
- 時間 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)

- 日程 11月12日(水)
- 時間 午前10時30分～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 離乳食・幼児食の相談
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

### センターまつり 2025

- 日時 11月8日(土) 午前9時30分～午後0時30分
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 0歳～18歳までの子どもとその保護者
- 内容 ○諏訪二葉高等学校美術部によるフェイス・ボディペイント ○諏訪清陵高等学校クイズ研究部によるクイズに挑戦 ○児童センターでできる遊びや工作など
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 ○当日は登録カードは不要です。○11月7日(金)はセンターまつりの前日準備のため、児童センターを正午に閉館します。○当日は準備・片付けのため、センターまつり以外の時間は利用できません。



### 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。



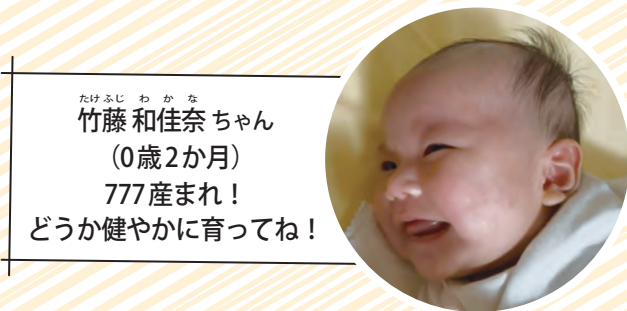
<児童センター HP>

# 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



おぐち さとね  
小口知鈴ちゃん  
(3歳0か月)  
お兄ちゃん達大好き！  
いっぱい一緒に  
あそぼうね！



たけふじ わ か な  
竹藤和佳奈ちゃん  
(0歳2か月)  
777産まれ！  
どうか健やかに育ってね！



やまもと ゆ ら      な の  
山本 侑来ちゃん・風乃ちゃん  
(0歳9か月・1歳10か月)  
2人仲良く  
すくすく育ってね！

【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   | 10月27日(月) | 令和7年6月生まれ  |
| 10か月児健診  | 10月24日(金) | 令和6年12月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | 10月1日(水)  | 令和6年3月生まれ  |
| 3歳児健診    | 10月2日(木)  | 令和4年9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 10月16日(木)…保健センター
- 対象 令和5年9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 10月9日(木)…保健センター
- 対象 令和7年2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 10月28日(火)…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 10月29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



Health &amp; 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592)

## バター香る 鶏ときのこの味噌汁

## ■ 材料くおとな2人分&gt;

- ・鶏もも肉(皮なし)…200g
- ・まいたけ…1パック(100g)
- ・しめじ…1/2パック(50g)
- ・小松菜…1株(80g)
- ・にんじん…4cm(40g)
- ・水…400cc
- ・かつお節…2g
- ・空のお茶パック…1袋
- ・味噌…大さじ1と1/2
- ・小口ねぎ…少々
- ・バター…適量(1人5g程度)

## ■ 作り方

- ①鶏もも肉は一口大、にんじんは短冊切り、小松菜は3cmの長さ切る。まいたけ、しめじは小房に分ける。
- ②かつお節をお茶パックに入れ、水と一緒に火にかける。  
※簡単にだしが取れます。
- ③②がふつふつとしてきたら、鶏もも肉、にんじん、まいたけ、しめじ、小松菜の順に重ねて入れる。
- ④鶏もも肉に火が通ったら、②を取り出し、味噌を溶く。
- ⑤ねぎを散らし、バターをのせる。



## — 1人分の栄養価 —

|       |      |      |          |     |   |
|-------|------|------|----------|-----|---|
| エネルギー | 209  | kcal | 脂質       | 9.4 | g |
| たんぱく質 | 24.6 | g    | 塩分       | 2.0 | g |
| 野菜量※  | 136  | g    | ※きのこ類を含む |     |   |

## ポイント

- ごはんとの1品を食べるだけで、およそ1食分の栄養素を補えます。
- 事前に食材を切って冷凍しておく、忙しいときでも簡単に作れます。

## 今月の休日当番医・薬局(10月、11月第一週)

| 月  | 日        | 医科(9:00~12:00, 13:30~17:00) | 歯科(9:00~12:00)        | 薬局                    |
|----|----------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10 | 5日(日)    | やぎわ虎クリニック ☎57-8300          | 落合歯科医院 ☎53-3800       | こころ薬局 ☎54-2788        |
|    | 12日(日)   | 宮坂医院 ☎52-1711               | 江川歯科医院 ☎82-5400       | 大坂屋薬局 ☎52-7756        |
|    | 13日(月・祝) | きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045       | 平林歯科医院 ☎52-1741       | らくま薬局 ☎58-0090        |
|    | 19日(日)   | 湖南関医院 ☎58-1680              | こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258   | ふたば湖南薬局 ☎75-1458      |
|    | 26日(日)   | 諏訪豊田診療所 ☎52-1802            | 池田歯科医院 ☎52-0177       | アイン薬局諏訪豊田店 ☎75-5840   |
| 11 | 2日(日)    | 花田眼科 ☎57-8788               | ふじもりデンタルオフィス ☎71-1361 | 薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101 |
|    | 3日(月・祝)  | こうのハートクリニック ☎78-5810        | 堀歯科医院 ☎52-1659        | 共創未来クローバー薬局 ☎78-6126  |

■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(10/13は除く)、10月14日(火)

### ■速報展「小丸山古墳出土品 令和6年度保存処理完了公開展」

古墳時代後期に築かれた豊田有賀の小丸山古墳出土品について、保存処理を終えた金属製品を公開します。今回は鉄鏃を中心に展示します。

- 期間 10月15日(水)～11月16日(日)
- 会場 市博物館2階すわ大昔ミニギャラリー



▲保存処理を終えた鉄鏃



市美術館  
☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日、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)

### ■共催展「第47回諏訪市美術展」

市美術会員と諏訪地域のみなさんの一般応募作品を展示します。なお、美術展の展示作品の募集要項は、今号の20ページをご覧ください。

- 期間 10月28日(火)～11月3日(月・祝)
- 開館時間 午前9時～午後5時  
※11月3日(月・祝)は午後1時まで
- 入館料 期間中は無料



原田泰治美術館  
☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(10/13は除く)、10月18日(土)

### ■企画展「金澤翔子展～小さき花～」

海外でも個展を開催するなど国際的に活躍するダウン症の書家、金澤翔子さんの作品展です。

- 期間 (開催中)～11月30日(日)



屏風「小さき花」

### ■ギャラリーさざなみ

シャドウボックス作品展 3Dアート工房「PEONY」の仲間達

長野市で活動するシャドウボックス教室の作品展です。

- 期間 10月1日(水)～19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)…10月5日(日)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…10月19日(日)
- 諏訪湖マラソン交通規制のため正午開館、ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(日)
- 漏水修繕工事のため、屋内プール使用休止…10月14日(火)～11月21日(金)(予定)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日  
(10/13は除く)、10月21日(火)～25日(土)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、  
10月14日(火)～17日(金)、10月31日(金)

### おすすめの図書

#### ■傘袋でジッパー袋で！

最高にいしい野菜が1年中、楽しく作れる本  
ベランダ菜園家 ぱたろう 著(KADOKAWA)

場所や知識、道具がなくても大丈夫。ちょっと変わった「容器栽培」を楽しんでみませんか？



#### ■おいしゃさんにいくときの絵本

WILL こども知育研究所 編・著(金の星社)

病院やお医者さんが怖い小さな子に読んであげたい、やさしく分かる「びょういん」の絵本。

### 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 10月18日(土)、19日(日)
- 貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

##### ■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

- 日時 10月19日(日) 午後2時～3時
- 定員 8人(先着順)

#### 【おはなし会】

##### ■きかんしゃポップポ(乳幼児向け)

- 日程 10月1日(水)、8日(水)、15日(水)
- 時間 午前11時～11時30分

##### ■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

- 日程 10月4日(土)、11日(土)、18日(土)
- 時間 午前11時～11時30分



# 道路の異状を発見したら<sup>ライン</sup>LINEで通報を

(問) 建設課管理維持係(内線242)

道路の異状を発見した場合に、国土交通省のLINEアプリで通報をすることができます。全国の道路(高速道路、国道、都道府県道、市町村道など)が対象です。簡単に通報をすることができるので、ぜひご活用ください。

※道路以外の通報や、私道など私有地の通報は対象外です。

LINEの友だち登録はこちら



路面の汚れ



落下物



落石・土砂流入など



ガードレール・標識などの損傷



路面の穴ぼこ・段差



動物の死骸

## ■簡単5ステップで通報完了(LINEトークから道路異状の状態・写真・位置を通報)

### Step1

異状の種類を選ぶ

### Step2

できごとを選ぶ

### Step3

写真を送る

### Step4

道路の種類を選ぶ

### Step5

位置情報を送る

👉 電話による通報も受け付けています ▶ 道路緊急ダイヤル ☎ #9910 (全国共通・24時間受け付け)



おおきくなあれ！里親の輪 ～10月は里親月間～

## 養育里親になりませんか

(問) 長野県諏訪児童相談所 ☎ 52-0056

さまざまな理由で一時的に、または一定期間、家族と離れなければならない子どもたちがいます。そうした子どもを家庭に迎え、その子らしい成長を支える人を「里親」といいます。

地域に里親家庭が増えることで、自分の家庭で暮らせない子どもたちも、引き続き地域の「家庭」で健やかに育つことができます。また、里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など、当たり前で温かい体験が子どもの安心につながります。

子どもたちを支えるために、里親になって一緒に活動しませんか？



## ■子どもを迎えるまでの4つのステップ

### Step1

#### 相談

児童相談所に相談し、手続きや条件の説明を受ける

### Step2

#### 研修・調査

数日間の研修と家庭環境の調査を受ける

### Step3

#### 登録

長野県の審査を経て、里親として登録される

### Step4

#### 交流

面会や外出、宿泊などで子どもと過ごす

### 子どもを家庭に迎え入れる

- ☑ 養育に必要な生活費、教育費などを支給します
- ☑ 児童相談所などが養育を支援します

里親の種類や登録までの流れを知りたい人はこちらをご覧ください



里親になりたい人、興味がある人に向けた里親制度相談会はこちらをご覧ください



※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

**i** 20冊貸し出しのお知らせ

10月21日(火)～25日(土)  
の蔵書点検休館に先立ち、  
本の20冊貸し出しを行います  
(CD・DVDは通常通り3点)。



●期間 10月7日(火)～19日(日)  
(問) 市図書館 ☎52-0429

**i** 図書館まつり 2025

## ①おはなし会&amp;プチ工作

●日時 11月1日(土) 午後2時～3時  
●会場 市図書館会議室(2階)

## ②「としょかんシネマ」

「鬼滅の刃 無限列車編」を上映します。

●日程 11月3日(月・祝)  
●時間 午後2時から(約116分)  
●会場 市図書館視聴覚ホール(2階)  
●定員 50人(先着順)  
●申し込み 事前に電話で申し込みを。  
(申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

**i** 原田泰治美術館臨時休館

10月18日(土)はコンサート開催のため臨時休館します。当日は、コンサートに申し込んだ人のみ正午～午後4時まで入館できます。

(問) 原田泰治美術館 ☎54-1881

**i** タニケンのファミリーコンサート in 原田泰治美術館

NHK-Eテレ「フックブックロー」けっさくくん役でおなじみのタニケンさんによるコンサートを開催します。47都道府県を描いた原田作品に囲まれた展示室で、タニケンさんの素敵な歌を親子でお楽しみください♪

●日時 10月18日(土) 午後1時(受け付け：正午から)  
●会場 原田泰治美術館  
●定員 120人(先着順)  
●参加費 大人1,200円、高校生700円、中学生以下無料  
●申し込み 原田泰治美術館ホームページまたは電話で申し込んでください。



▲ホームページ

(申)・(問) 原田泰治美術館 ☎54-1881

**i** 第5回朗読のひととき

市赤十字奉仕団朗読班「芽生えの会」は、大人に向けた朗読会を開催します。ゆったりとした豊かなお話の世界へ招待します。ぜひ、お越しください。  
※広報すわの音訳にご協力いただける人を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

●日程 11月3日(月・祝)  
●時間 午前10時30分～11時45分  
●会場 市図書館視聴覚ホール(2階)  
(問) 芽生えの会(牛山) ☎53-3197

**i** すわっこランド屋内プールの使用休止

屋内プール設備からの漏水を改善するため、以下の日程で改修工事を行います。工事期間中は、屋内プールを使用することができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●日程 10月14日～11月21日(予定)  
(問) ■工事に関すること：保健センター(内線591) ■利用に関すること：すわっこランド ☎54-2626

**i** 木造住宅の耐震診断・耐震改修補助申請はお早めに

予算に達し次第、終了となります。

## ■耐震診断士の無料派遣

●申込期限 11月28日(金)  
●対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅也可)

## ■耐震改修工事などの一部補助

●申込期限 10月31日(金)  
●補助額 ○耐震改修補助…最大115万円 ○除却工事補助…最大97万8千円  
●申し込み 耐震診断をした後、必要書類を作成し、都市計画課(市役所別棟2階)に提出してください。  
※このほかに、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う耐震改修工事への補助制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

**i** お知らせ**i** 10月定例教育委員会

●日程 10月17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** 「種まくブック」の申し込みはお済みですか？

新成人のお祝いに、本を贈ります。本という種をまき、未来を拓く力にしたいという願いを込めた「種まくブック」。諏訪市に縁のある岩波書店発行の岩波新書、岩波ジュニア新書などから好きな本をプレゼントします。

●対象 H19/4/2～H20/4/1生まれの諏訪市在住者、出身者  
●申し込み 10月31日(金)までに、ながの電子申請から申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

消費者トラブルを防ごう  
STOP! 相談は局番なしの188へ!

「+」から始まる電話は国際電話

「未納料金30万円を支払うように。払わないと訴訟する」と言われたり、「まもなく送電が止まります」と自動音声ガイダンスが流れたりする電話について、着信番号が「+」から始まっていたという相談が多く寄せられています。「+」から始まる電話は国際電話です。知らない番号からの電話には出ない、また折り返さないようにしましょう。国際電話を利用しない場合は、利用停止申請などを検討してください。

■固定電話…国際電話不取扱受付センター(☎0120-210-364)にご相談ください。ウェブサイトからも手続きが可能です。

■携帯電話…端末によって発着信の設定ができます。また、各携帯電話会社が提供するサービスもありますので、詳しくは各社にお問い合わせください。

■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 総合教育会議の開催**

市長と教育委員会が、教育に関する問題について、意見交換や意思統一を図ることを目的として、総合教育会議を開催します。

- 日程 10月3日(金)
  - 時間 午前10時～正午
  - 会場 市役所大会議室(5階)
  - 議題 学校における働き方改革を推進するために(仮)
  - その他 申込不要で傍聴ができます。
- (問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)

**i 10月と11月に機密文書を無料で回収します**

- 日時 ①10月15日(水) ②11月19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(旧東洋バルブ跡地)
- 対象 市内事業所、在住者
- 申し込み ①は10月3日(金)、②は11月5日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込んでください。
- その他 溶解証明書は発行されません。申し込みの際に当日の搬入量を確認します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**i マイナンバーカードの休日臨時窓口を開設**

- 日程 10月18日(土)
  - 時間 午前9時～11時
  - 会場 市民課②番窓口
  - 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 国民年金保険料のお得な前納制度**

国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)すると割引が適用されます。年度の途中からでも納付書、口座振替、クレジットカード納付によるまとめ払いが可能です。※詳しくは、お問い合わせください。

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

**i 第24回信州風樹文庫文化講演会**

- 日程 11月9日(日)
  - 時間 午後1時30分から
  - 会場 中洲小学校多目的室
  - 定員 90人(申し込みは不要)
  - 演題 岩波新書を書いて高校の教室に戻る
  - 講師 小川幸司氏(伊那弥生ヶ丘高等学校教諭)
- (問) 信州風樹文庫 ☎58-1814

**i 10月5日(日)は家族そろって全市一斉清掃の日**

市と衛生自治連合会は、市民のみならずと一斉清掃を行います。雨天時の実施については、当日の午前6時以降に市役所へお問い合わせください。中止の場合は、市ホームページでもお知らせします。

**■諏訪湖畔清掃(小雨決行)**

- 実施時間 午前7時～8時
- 集合場所 湖畔公園モニュメント前
- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境からガラスの里まで)
- その他 ○収集用ごみ袋は当日、会場で配布します。○清掃ボランティア証は事前申請にて発行します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

**■居住地区周辺清掃**

- 実施時間 各地区で決めたとおり
  - 集合場所 各地区で決めたとおり
  - 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションへ各収集日に出してください。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

**i プロパンガスボンベを無料で回収します**

- 受付期間 10月23日(木)～29日(水)
  - 回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。
  - 対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。
  - 申し込み 近くのプロパンガス販売店へ申し込んでください。
- (問) 長野LP協会諏訪支部(藤森) ☎53-6000(内線2113)

**i ～ご利用ください～ 人間ドック受診者補助金**

- 対象 ○35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ○市内在住の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人
  - 補助金額 ○日帰りドック…1万5千円 ○2日ドック…3万円
  - 必要な物 ①申請書(窓口か市ホームページで取得できます)、②人間ドックの領収書、③人間ドックの結果を示す書類(諏訪赤十字病院で受診した人は不要。諏訪赤十字病院以外で受診した人で、用意できない場合はご相談ください)
  - 申請方法 ○郵送…①、②、③と申請者または人間ドック受診者の本人確認書類のコピーを郵送してください。○窓口…①、②、③、認印(シャチハタ不可)、被保険者であることが分かる書類(資格確認書など)、補助金振込口座の分かる物、来庁者本人確認書類を持参し市民課6・7番窓口で申請してください。 ※本人確認書類は、顔写真付きの物は1点、顔写真がない物は2点用意してください。
  - その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。○脳ドックまたはオプションのみの受診は補助対象外です。
- (申)・(問) 市民課国保医療係(内線117)

**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。



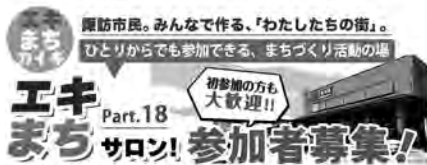
友だち登録は  
←こちら

## i 「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売中です

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」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 (販売中)～10月19日(日)
- 抽せん日 10月28日(火)
- (問) 財政課財政係(内線311)

## i エキまちサロンpart18



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 10月16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 10月15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 第3回 上諏訪駅周辺のミライを考えるワークショップ

これまでに開催したワークショップや検討委員会、駅前エリアチャレンジ2025を踏まえ、駅周辺の利用に応じた機能配置(ゾーニング)や使い方のイメージを確認・共有し、意見交換を行います。上諏訪駅周辺の将来像について一緒に考えてみませんか。これまで参加していない人も大歓迎です。

- 日程 11月16日(日)
- 時間 午後2時～4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 50人(先着順)
- 申し込み 10月6日(月)～11月10日(月)に、ながの電子申請か電話または窓口で申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線272、273)

## i 第15回諏訪中央病院病院祭

健康に関する測定や体験コーナー、コンサート、キッズコーナー、キッチンカーなど多数の企画を用意しています。ぜひ、お越しください。

- 日程 10月18日(土)
- 時間 午前9時30分～午後3時
- 会場 諏訪中央病院
- (問) 諏訪中央病院病院祭運営事務局 ☎72-1000

## i 事業者間の取引を支援する地域応援券事業

物価高騰の影響を受けている事業者支援のため、諏訪市内の事業所間の取引に利用できる諏訪市独自の事業者間応援券を発行します。

- 内容 1冊13,000円の応援券を1万円で販売
- 対象 市内の事業所
- 利用期間 11月14日(金)～令和8年2月15日(日)
- 詳細・申し込み 事業の詳細や取扱店の登録、応募券の購入は諏訪商工会議所ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 事業者間取引応援券事業運営事務局(諏訪商工会議所内) ☎52-2155

## i ニホンザルの出没に注意



市内でサルの出没が確認されています。ニホンザルによる被害を防ぐために、次のことを心掛けましょう。  
○ニホンザルの特徴を知る ○絶対に餌をやらない ○餌になるものを野外に放置しない ○人間は怖いと教える  
■ニホンザルに出会ってしまったら  
○静かに慌てず、大きな声など出さない  
○危険を感じた場合は、目を合わせずゆっくりと立ち去る ○餌を与えたり、食べ物を見せたりしない ○出没場所や個体数などの情報を農林課に連絡する。  
※追い払い方法などを市ホームページに掲載しています。



▲ホームページ

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

## i 銃器、網による有害鳥駆除を実施します

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がある場合は、近づかないでください。

- 実施期間 10月15日(水)～31日(金)
- 実施時間 日の出～午前7時
- 実施場所 豊田、湖南地区の平坦部水田地帯
- 対象 カラス、ドバト、カルガモ
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

## i 広報すわの広告

- 募集枠数 毎号最大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。



▲ホームページ

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

## i 臨時災害放送局の伝達訓練を実施します

諏訪広域連合、諏訪地域6市町村、エルシーブイ株式会社は、地震などにより大きな被害が発生したときに、臨時災害放送局(LCV-FM)で被害の様子や安否情報、避難所情報、生活用品・食料品の配布などの情報を放送します。臨時災害放送局の情報伝達訓練を実施するので、ぜひお聞きください。スマートフォンなどでは、アプリ「FM++」で聞くことができます。アプリ内の設定で、諏訪地域6市町村の防災情報(メール配信)を受け取ることもできます。アプリのダウンロードは、スマートフォンなどでQRコードを読み取ってください。



▲QRコード

- 臨時災害放送局情報伝達訓練
- 日程 10月19日(日)
- 時間 午前10時～11時
- チャンネル LCV-FM(76.9MHz)
- (問) 危機管理室市民安全係(内線258)

※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。

 **認知症カフェえがお**

- 日程 10月21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

 **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 耐震や耐熱など、困りごとをお気軽に相談ください。
  - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (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)

 **諏訪地区保護司会による  
非行・犯罪相談**

- 日程 10月31日(金)
  - 時間 午前10時～正午
  - 会場 市公民館302号室(3階)
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

 **諏訪市空き家・空き地  
バンク活用相談会(無料)**

- 日程 10月25日(土)
  - 時間 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)

 **講座** **ハロウィン工作**

- ハロウィンに飾れるかわいい小物を作ります。
- 日程 10月11日(土)
  - 時間 午後2時～3時
  - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
  - 定員 10人
  - その他 当日の午後1時30分から市図書館カウンターで整理券を配布します。
- (問) 市図書館 ☎52-0429

 **公共職業訓練(ポリテクセンター)令和7年度12月生**

- 訓練期間 7か月間(12月2日(火)～令和8年6月29日(月))
  - 対象 求職中の人
  - 募集コース、定員 ○CAD/NC技術科 ○電気設備技術科 ○シートメタルクラフト科 各科10人
  - 受講料 無料 ※テキスト代、作業服代などがかります。
  - 申し込み 11月14日(金)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

 **第47回市美術展の展示作品**

- 募集作品 絵画(10号以内の部、12～100号の部)、版画、彫刻、工芸など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、ヒートン・ひもを必ず付けてください。色紙、軸ものは受け付けません。
  - 出品点数 1人3点以内
  - 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者
  - 出品料 1,000円 ※高校生は無料
  - 作品搬入 10月25日(土) 午前10時～11時に市美術館へ搬入
  - 作品搬出 11月3日(月・祝) 午後2時30分～3時30分に市美術館から搬出
- (申)・(問) 市美術会(藤森) ☎58-2589

 **相談** **諏訪広域事業承継  
個別相談会**

- 事業の後継者を探している人や、事業承継の進め方を知りたい人を対象とした個別相談会を開催します。
- 日程 10月28日(火)
  - 時間 午前・午後(市役所開庁時間内で応相談) ※1組最大半日程度
  - 対象 事業主、事業の後継者
  - 定員 半日当たり1組
  - その他 事業所の所在地にかかわらず、どの会場でも相談が可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 長野県事業承継・引継ぎ支援センター ☎026-219-3825



▲ホームページ

 **議員と語っちゃオ!!**

市議会は、みなさんの声を今後の議会活動の参考にするため、毎年、意見交換をする「議員と語っちゃオ!!」を開催しています。今年度は①子育て安心、暮らしやすい街へ ②観光と地域の元気づくり ③地域の声を形にの3つのテーマです。多くの参加をお待ちしています。

- 日時 11月8日(土) 午後6時から
  - 会場 湯小路いきいき元気館
  - 申し込み 10月1日(水)からながの電子申請か電話で申し込みを。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 議会事務局(内線520、537)



▲ホームページ

 **募集** **SUWAデジチケット  
加盟店募集**

- プレミアム率30%の一般消費者向けの「SUWAデジチケット」の加盟店を募集します。詳しくは、10月10日(金)午前10時から開設されるキャンペーンホームページをご覧ください。
- 申請期間 10月10日(金)～令和8年1月31日(土)
- (問) 企画政策課企画政策係(内線321)



▲ホームページ

 **市営住宅入居者10月募集**

- 募集团地 水戸代団地(湖南)
  - 戸数 1戸(単身入居可)
  - 間取り 1階建て2KY(台所・浴室・浴槽付)
  - 家賃(月額) 13,700円～26,900円
  - 室内公開日 10月6日(月)～8日(水) 午後2時～4時(要予約)
  - 申し込み 10月14日(火)～24日(金) ※申し込みには条件があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
  - 選考方法 抽選(11月7日(金)に市役所302会議室(3階)で実施)
  - 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

## 家族介護教室

■排泄に関わる介護用品を体験しながら知ろう

さまざまな用品を実際に手に取って、使用方法や活用方法を学びます。

●日時 10月24日(金) 午後1時～3時

●会場 湯小路いきいき元気館

●定員 15人

●講師 百瀬将晃氏(サクラケア諏訪店店長)

●参加費 300円

●申し込み 10月21日(火)までに、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508

## フレイル予防教室②

■あたまからだ元気教室

●日程 12月1日～令和8年3月9日の祝日を除く毎週月曜日 全12回

●時間 午後2時30分～3時15分

●定員 15人

●申し込み 10月27日(月)～28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。

(申) すわっこランド ☎54-2626

■気軽に水中ウォーキング

●日程 ○ゆったりコース…12月5日～令和8年2月27日の祝日を除く毎週金曜日 ○はりきりコース…12月10日～令和8年3月11日の祝日を除く毎週水曜日

●時間 午前10時30分～正午

●定員 各コース15人

●申し込み 10月28日(火)～31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

【共通事項】

●会場 すわっこランド

●その他 都度すわっこランドの入館料(一般630円)がかかります。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)



## 10月てつなぎ広場 ミニミニ運動会

●日時 10月15日(水) 午前9時45分

●会場 湯小路いきいき元気館

●対象 0～3歳(2022年4月以降生まれ)の子どもとその保護者

●申し込み 10月6日(月)～10日(金)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

## フレイル予防教室①

詳しくは、今号に挟み込みの「フレイル予防教室カレンダー(下半期)」を確認してください。

■オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座

●日程 11月20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

●申し込み 10月2日(木)～11月11日(火)の月・火・木・金曜日の午後1時～4時に電話で申し込んでください。

(申) 市歯科医師会 ☎58-5550

■ずくなし料理教室～簡単手軽に栄養アップ～

●日程 11月26日(水)

●時間 午前10時～正午

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ

●定員 15人

●内容 「筋肉」膝腰をいたわろう

●申し込み 10月21日(火)～24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

【共通事項】

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

## コリほぐし体操



●日程 ①10月30日(木) ②11月28日(金) ③12月20日(土)

●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 ①③20人、②35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。

(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く)

## 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、体操を行います。

●日時 10月2日(木)、16日(木)、23日(木) 午前11時～11時20分

■親子であそぼう! ハロウィンごっこをしチャオ～!

●日程 10月29日(水)

●時間 午前10時～11時30分

●対象 0歳～3歳の子どもとその保護者(市内在住者、在勤者)

●定員 12組

●申し込み 10月1日(水)から、ながの電子申請で申し込んでください。



▲電子申請

【共通事項】

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ  
(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く)

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)

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**

## ♪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  
ぶらいまーり1 パーソナル (土)10:00 お問い合わせください

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★  
10/10・24  
(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  
ヤマハ MUSIC SCHOOL

4・5歳児 開講クラス 体験レッスン日  
ぶらいまーり2 パーソナル (土)11:00 お問い合わせください

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

※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。

## キッズ運動あそび どこでもゼミナール

- 日程 11月3日(月・祝)
  - 時間 午前10時～11時50分
  - 会場 清水町体育館
  - 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年少～年長)とその保護者
  - 定員 40組(先着順)
  - 講師 やなぎさわ あき たか 柳澤秋孝氏(松本短期大学名誉教授)、かな い ひ と み 金井仁美氏(市保育園運動あそび教室講師)
  - 申し込み 10月1日(水)～22日(水)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

## ピラティス教室

コアマッスルを意識して鍛えることで姿勢改善、体の引き締め、持久力向上をめざしましょう。

- 日程 11月14日～12月12日の毎週金曜日(全5回)
  - 時間 午前10時～11時
  - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 ○託児なし… 20人 ○託児あり… 5人 ※応募多数の場合は、初めての人を優先し、抽選で決定。
  - 参加料 500円 ※初回集金
  - 申し込み 10月1日(水)～24日(金)に、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。 ▲電子申請
  - その他 ○託児の対象は1歳～未就学児で、費用は無料です。 ○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

## スポーツ

### トライアスロンジャパン 公認審判講習会

「2028年信州やまなみ国スポ」の審判員の普及と競技の理解度向上を目的に公認審判員の新規・更新講習会を開催します。詳しくは、長野県トライアスロン協会ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ

(問) NTA 審判技術委員長(横田)Eメール wapisuke\_168@icloud.com



### 市民卓球教室

- 日時、会場 10月25日～11月29日の毎週土曜日 全6回 午後6時30分～8時30分 市武道館
  - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
  - 参加料 1,000円(保険料など)
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎52-7895、080-3476-9027

### 市民・親子 ソフトテニス教室

- 日程 10月5日(日)、11日(土)、25日(土)、11月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日・祝)、12月6日(土)、13日(土)、24日(水) 全10回
  - 時間 午後1時～5時
  - 会場 上川テニスコート、市体育館
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市ソフトテニス協会員
  - 参加料 1回800円
  - 申し込み 事前に、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

## 図書館講座 「著者に会おう企画」

子どもの本の専門店クレヨンハウスのいわまタケツグ氏に自作の絵本を含め、絵本にまつわるさまざまなお話をさせていただきます。

- 日程 11月2日(日)
  - 時間 午後1時30分～3時
  - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
  - 講師 いわまタケツグ氏
  - 定員 70人(申し込みは不要)
- (問) 市図書館 ☎52-0429

### 木版画体験講座

- 日程 11月11日(火)、18日(火)、25日(火)、12月2日(火) 全4回
  - 時間 午後1時30分～3時30分
  - 会場 市公民館講堂
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 10人(先着順)
  - 参加料 1,500円 ※当日集金
  - 申し込み 10月1日(水)～17日(金)に直接窓口か電話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)

### フレイル予防の 食事と運動教室

- 日程 11月7日(金)
  - 時間 午後1時30分～3時30分
  - 会場 市公民館別館大調理室
  - 対象 市内在住の20歳以上の人
  - 定員 35人(先着順)
  - 内容 フレイル予防の話、その場でできる簡単な運動、試食
  - 申し込み 10月17日(金)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) 保健センター(内線591、592)



▲電子申請

〈広告欄〉

10月9日は「トラックの日」

トラックふれあいデー開催!

イベントは  
全て無料!

- ◆ 豊田小合唱(9:30～)
- ◆ 諏訪南中吹奏楽(10:30～)
- ◆ 謎解き ◆ 小学生交通安全絵画展示
- ◆ ヨーヨー釣り ◆ スーパーボールすくい
- ◆ お菓子の釣り堀(10時～1人1回まで1回5個まで)
- ◆ おみやげ配布(①10時～、②11時～各200個)

主催 長野県トラック協会 諏訪地区輸送協議会事務局 ☎52-0115

日時 10/5日

開会式 9:00～

イベント 9:30～正午

会場 諏訪市場(諏訪市湖南3873)

大型トラック・白バイ・パトカー

見て!

ふれて!

乗れるよ!





## 走りが速くなる！日体大の専門家による走法指導

- 日時 11月15日(土) ①午後1時～2時30分 ②午後3時～4時30分
- 会場 清水町体育館(予定)
- 対象、定員 ①市内在住の小学生 ②市内在住の中学生 ①、②各55人 ※応募多数の場合は抽選。
- 内容 ①速く走るための基本動作を身に付ける ②速く走るためのメカニズムと練習方法
- 講師 水野増彦氏(日本体育大学体育学部副学長)
- 申し込み 10月1日(水)～31日(金)に、ながの電子申請で申し込みを。



▲電子申請

(①小学生の部)



▲電子申請

(②中学生の部)

- 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



## 冬季市民テニス教室

### ①冬季市民テニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 11月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 全8回 午後7時15分～9時

### ②中高年のためのテニス教室(初心者・初級クラス)

- 日程 11月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、令和8年1月15日(木) 全9回

- 時間 ○前半…午前9時～10時45分 ○後半…午前10時55分～午後0時40分

### ③中高年のためのテニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)、12月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、令和8年1月16日(金) 全9回 午前9時～11時

### ④冬季市民テニス教室(上級クラス)

- 日時 10月30日(木)、11月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 全9回 午後7時～9時

### 【会場、対象、定員、参加料、申し込み】

- 会場 ①清水町体育館 ②～④上川テニスコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人
- 定員 ①24人 ②前・後半各20人 ③20人 ④10人 ※いずれも先着順
- 参加料 ①、②5,000円 ③、④6,000円 ※いずれも初回集金
- 申し込み ①～③は10月24日(金)までに、④は事前に、Eメール(教室名を件名)か電話で申し込んでください。その際、氏名、電話番号、テニス歴をお知らせください。 ※雨天中止による振り替えはありません。
- (申)・(問) ①～③市テニス協会(細谷) ☎090-4831-1340、Eメール y.hosoya1326@gmail.com
- ④市テニス協会(大浦) ☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp



## 困りごとご相談ください 11月の相談日程

### 法律相談

### 【要予約】

- 11月20日(木) 13:00～17:00
- ※10月20日(月)から予約受け付け。
- 会場：市役所502会議室(5階)
- 定員：8人 ※利益相反の際は断ります。
- 相談員：藤森郁美弁護士
- 予約先：市民課市民窓口係(内線116)

### 交通事故相談

### 【要予約】

- 11月13日(木) 10:00～15:00
- 予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

### 女性のための相談

### 【要予約】

- 11月8日(土) 10:30～16:50
- 予約先：男女共同参画係(内線288)

### 健康・こころ・子育て相談

- 平日 9:00～17:00
- 保健センター(内線591、592)

### 子どもの相談(学校・家庭・発達)

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

### 育児相談

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

### 行政相談

- 11月21日(金) 14:00～15:30
- 会場：市役所502会議室(5階)
- 相談員：行政相談委員
- 市民課市民窓口係(内線116)

### 企業経営相談

- 平日 9:00～17:00
- 商工課(内線431、433)

### 外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

- 平日 9:00～17:00
- 相談員 ☎090-1473-8423
- (問) 地域支援係(内線284、288)

### 心配ごと相談

- 毎月第1・3金曜日(平日) 13:00～15:00
- 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 (10月、11月第一週)

|            |                     |
|------------|---------------------|
| 10/4(土)    | シガテクノス ☎52-5620     |
| 10/5(日)    | 藤森土木建設 ☎52-1766     |
| 10/11(土)   | 伸晃 ☎52-3382         |
| 10/12(日)   | 日設工業 ☎58-2281       |
| 10/13(月・祝) | 原設備工業 ☎57-0703      |
| 10/18(土)   | 林組工業所 ☎58-1336      |
| 10/19(日)   | マルワ住設 ☎58-3337      |
| 10/25(土)   | 藤森土木建設 ☎52-1766     |
| 10/26(日)   | 電管エンジニアリング ☎53-1421 |
| 11/1(土)    | 渋崎建設 ☎52-0443       |
| 11/2(日)    | シガテクノス ☎52-5620     |
| 11/3(月・祝)  | スワテック建設 ☎78-9011    |

- 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10月31日(金)

- 市県民税(3期)
- 国民健康保険税(10月分)
- 介護保険料(普通徴収4期10月分)
- 後期高齢者医療保険料(4期10月分)



2025.10.1 SUWA

広報すわ

NO.1140

# 「諏訪市×市民×地元企業」でつくる

諏訪市を盛り上げる地域情報発信サイト



## すわまるっ!



スマートフォンからも  
閲覧・投稿できますよ

こんなお悩みはありませんか？



住民・事業者の「したい」「ほしい」を1つのサイトで解決！  
行政と民間のリアルな地域情報を発信します！

イベント情報    おすすめ情報    しごと・なかまさがし  
諏訪市のトレンド    観光・おでかけ情報    特産品・イベント情報

諏訪市の魅力的な情報が大集合！だれでも無料で投稿・閲覧することができます！

## みなさんからの投稿をお待ちしております！

諏訪市 秘書広報課 広報戦略係（内線 324、325）

株式会社サイネックス 長野支店（TEL：026-267-7133）



詳しくは  
コチラ

今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」のコーナーはお休みします。



始めよう！地球にやさしい生活

## みんなでゼロカーボン

2025  
デコツーリズム  
in 諏訪湖

### 2025 デコツーリズム in 諏訪湖 2nd シーズン 開催中！

スマートムーブをする人を店舗が特典で応援する諏訪市、岡谷市、下諏訪町によるイベント「2025 デコツーリズム in 諏訪湖」を開催しています。

参加方法は簡単！

- ①アプリ「SPOBY」をスマホにダウンロード
- ②諏訪湖コミュニティに参加



徒歩・自転車での移動やマイボトル活動といった脱炭素行動で貯めたポイントを店舗などで特典と交換できるお得なイベントです。今年の開催期間も残りわずかとなりました。みんなで脱炭素と健康を同時に、お得に実現しましょう。

▶開催期間（開催中）～11月30日（日）

詳しくは、  
市ホームページをご覧ください



（問）ゼロカーボンシティ推進室（内線214）



### 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

今年で開業120周年を迎える上諏訪駅。今号の表紙を飾る昔の駅舎は、今とは全く違う姿で驚かされます。かつて駅前には丸光というデパートがあり、そこに行くこと自体が特別な、わくわくする場所でした。編集作業中に見た写真から、子どもの頃、よく祖父母に連れて行ってもらったなと、当時の思い出がよみがえりました。(T)

編集後記

■広報すわ11月号の配布日は、10月29日（水）～11月2日（日）の予定です。

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

広報すわ 2025.10 24

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  
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。  
https://www.city.suwa.lg.jp