



特集 よいさ! 「逃げ上手の若君」諏訪めぐり P2~3

映画「盤上の向日葵」 P4~5

— お知らせ —

- 学校連携展「上諏訪中学校+仁科茂」P6
- 児童虐待防止推進キャンペーン P14
- 市長へのてがみ P15
- 認知症とともに、安心して暮らせるまちをめざして P23



© 松井優征／集英社・逃げ上手の若君製作委員会

 **開催日 11月7日金 ▶ 12月21日回**

『逃げ上手の若君』(集英社『週刊少年ジャンプ』にて連載)は、北条家の生き残り・北条時行^{とき ゆき}が、鎌倉奪還を目指して動乱の世を駆け抜ける史実を描いた作品で、2024年にTVアニメとして放送されると大きな話題となりました。

作品の舞台の1つである諏訪は、時行が逃げ隠れ、仲間と共に過ごし、力を蓄えた地です。この諏訪の地で、デジタルスタンプラリーなどのコラボイベントを開催します！みなさんが見知った諏訪市も、このイベントを通して、これまで気付かなかった魅力が見つかるかも…？ぜひご参加ください！

問 観光課観光係(内線421)

イベントについて詳しくは、公式ホームページをご覧ください。

よいさ！「逃げ上手の若君」諏訪めぐり





イベント内容



① TVアニメ『逃げ上手の若君』ゆかりの地を巡る、デジタルスタンプラリーの開催！

スマートフォンのアプリを使って、作中にも登場する諏訪大社上社前宮や、関連する諏訪の名所を巡るイベントです。計7か所あるスポットで、デジタルスタンプと、キャラクターのオリジナルARフォトフレームがゲットできます！さらに、4か所以上を巡ると、達成賞としてオリジナルポストカードのプレゼントも！

スタンプラリースポットは合計7か所

- 1 諏訪大社上社前宮(茅野市)
- 2 諏訪大社上社本宮(諏訪市)
- 3 諏訪大社下社春宮(下諏訪町)
- 4 諏訪大社下社秋宮(下諏訪町)
- 5 諏訪高島城(諏訪市)
- 6 諏訪湖間欠泉センター(諏訪市)
- 7 佛法紹隆寺(諏訪市)



■ 諏訪市のスタンプラリースポット



2 諏訪大社上社本宮

諏訪大社は、信濃国一之宮で、全国に約1万社あるといわれる諏訪神社の総本社です。その中でも上社本宮は、片拝殿が幣拝殿の左右に並ぶ独特の「諏訪造り」で、建造物も四社の中で最も多くを残しています。



5 諏訪高島城

日根野織部正高吉が築城した、諏訪氏の居城として知られる城です。築城当時は、湖水と湿地に囲まれ、諏訪湖に浮かぶようであったので「諏訪の浮城」とも呼ばれました。天守閣のある高島公園は、四季折々の花が楽しめます。



6 諏訪湖間欠泉センター

かつては豪快に噴出する間欠泉が見られましたが、現在は自然に湧き出る温泉や湯けむりが楽しめます。センターには、諏訪地方で撮影された映画やドラマのロケ地の紹介展示や、諏訪湖を一望できるデッキなどがあります。



7 佛法紹隆寺

現在も仏教の「諏訪大明神」をまつり、宝物・書籍・古文書・法具など多くの文化財や、四季折々の移ろいを色濃く映し出す「名勝庭園」を有する諏訪の歴史を感じられる寺院です。紅葉スポットとしても愛されています。



② 諏訪エリアの飲食店でTVアニメ『逃げ上手の若君』のコラボメニューが登場！



③ 新規描き下ろしイラストを使用したオリジナルグッズの販売！



④ フォトスポットが登場！キャラクターと写真を撮ろう！

周辺イベント情報

市博物館パネル展「北条時行・諏訪頼重と諏訪」

鎌倉時代の諏訪氏と北条氏の関係や、中先代の乱など南北朝時代の諏訪を紹介します。

● 会期、会場 11月7日(金)～12月21日(日) 市博物館ホール(2階)

問 市博物館 ☎52-7080

※本パネル展は『よいさ！「逃げ上手の若君」諏訪めぐり』イベントとは別企画となります。





©2025 映画『盤上の向日葵』製作委員会

映画『盤上の向日葵』

作家・柚月裕子氏の長編ミステリ小説を原作とした映画『盤上の向日葵』が、10月31日(金)に公開されました。映画『ユリゴコロ』、『君に届け』などで知られる熊澤尚人監督がメガホンをとった本作は、主人公の故郷として諏訪地域で撮影が行われました。作中では、諏訪市役所、片倉館、タケヤみそ(株式会社竹屋)といった市民にとっておなじみの場所がロケ地となっています。今号では、普段何気なく目にしている風景が、物語の中でどのように映し出されているのか、ロケ地の紹介をお届けします。

問 諏訪地方観光連盟 諏訪圏フィルムコミッション(諏訪市観光課内) ☎52-4141(内線404)

ストーリー *Story*

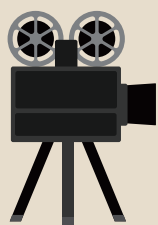
山中で謎の白骨死体が発見される。事件解明の手掛かりは、遺体とともに発見されたこの世に7組しか現存しない希少な将棋駒。容疑をかけられたのは、突如将棋界に現れ、一躍時の人となっていた天才棋士〈上条桂介〉だった。さらに捜査の過程で、桂介の過去を知る重要人物として、賭け将棋で裏社会に生きた男〈東明重慶〉の存在が浮かび上がる。桂介と東明のあいだに何があったのか？謎に包まれた桂介の生い立ちが明らかになっていく。それは、想像を絶する過酷なものだった……。

映画「盤上の向日葵」
公式ホームページ



映画「盤上の向日葵」
公式Instagram
@banjyo_movie





諏訪市で撮影が行われました！

ロケ地紹介

映画『盤上の向日葵』は、諏訪圏フィルムコミッションが制作に協力し、令和6年6月から7月にかけて諏訪地域をロケ地として撮影が行われました。本作では、諏訪が主人公の桂介(坂口健太郎)の故郷として描かれ、茅野市や岡谷市、下諏訪町など諏訪地域で撮影が行われ、諏訪市では諏訪市役所や片倉館、タケヤみそ(株式会社竹屋)がロケ地となっています。ここでは、ロケ地の中から諏訪市内での撮影場所を中心に紹介します。私たちがよく知る風景が、どんなシーンでどのように描かれるのかも注目しながら、ぜひ映画館で作品をご覧ください！



諏訪市役所

普段見慣れた諏訪市役所が『大宮北警察署』に！



諏訪市役所が、劇中では主人公の事件を追う刑事たちの拠点、『1994年の埼玉県・大宮北警察署』として登場します。普段見慣れた庁舎がどのように警察署の緊迫したシーンとして生まれ変わったのか、劇場でご確認ください。



片倉館

国指定重要文化財『片倉館』が主人公の将棋の原点となる場所に！



片倉館では、主人公・桂介の1971年の幼少期のシーンが撮影されました。歴史と趣のある空間で、風呂上がりに幼い桂介が唐沢(小日向文世)と将棋を指す印象的なシーンが納められています。



タケヤみそ

諏訪の食文化を支える『タケヤみそ』で歴史を繋ぐ二つの時代を撮影！

タケヤみそ(株式会社竹屋)の工場もロケ地となりました。1994年に石破(佐々木蔵之介)と佐野(高杉真宙)が工場内を歩くシーンと、1971年に幼少期の桂介が父・庸一(音尾琢真)から飴玉をもらう、桂介の過去に深く関わる場面が撮影されました。



©2025映画『盤上の向日葵』製作委員会

©2025映画『盤上の向日葵』製作委員会

＼諏訪の作品をもっと知る／

「諏訪のロケ地レビュー展」を常設展示中

諏訪湖間欠泉センター 2階では、諏訪地域で行われた映画やドラマなどの撮影に関する出演者の色紙やセットの様子など、さまざまなものを展示しています。ぜひ、お出かけください！

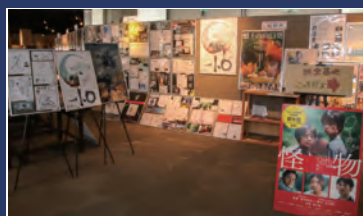
■諏訪湖間欠泉センター

【営業時間】

● 4～9月：9時～18時

● 10～3月：9時～17時

【入館料】 無料



©2025映画『盤上の向日葵』製作委員会

『盤上の向日葵』

■公開日 10月31日(金)全国公開

■原作 柚月裕子「盤上の向日葵」(中央公論新社)

■監督・脚本 熊澤尚人

■出演 坂口健太郎、渡辺謙 ほか

■音楽 富貴晴美

■主題歌 サザンオールスターズ「暮れゆく街のふたり」(タイシタレーベル/ピクチャーエンタテインメント)

■製作 「盤上の向日葵」製作委員会

■配給 ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント/松竹

表面というスキマ

11月15日(土)〜令和8年1月25日(日)

市美術館は、平成25年度から市内の学校と連携した事業を実施しています。所蔵作品を学校に持ち込んでの鑑賞会や、平成27年度からは「学校連携展」という名称で、現役作家と学校とのコラボレーション事業を展開しています。この事業では、作家が学校へ赴いてワークショップを実施し、そこで児童・生徒が制作した作品と作家の作品を美術館で展示します。児童・生徒は、展覧会中に来館し、作家と共に作品の鑑賞を行います。

上諏訪中生と彫刻家・仁科茂氏とのコラボレーション

彫刻家の仁科茂(1955-)さんは、さまざまな美術表現に触れる中で、「彫刻的インスタレーション」という表現を選びました。大きな社会的出来事が続く中で自身



の中にある概念が少しずつ変化していき、美術に向き合うために私という個人の存在をより大切だと考えるようになったといえます。

令和7年度学校連携展は、彫刻家の仁科茂さんと上諏訪中学校美術部の生徒たちがコラボレーションを行いました。ワークショップでは手や足に和紙を貼り付ける、型取りによる作品を制作しました。生徒たちは肌に密着したぬれた和紙と、その後肌から剥がされる不思議な触覚上の体験をしました。

生徒たちの手足が触れた箇所は、作品の内側に存在しています。直接目に触れることのないそこには、作品を制作した瞬間の生徒たちの「今」が確かに刻まれており、「痕跡」として生徒たちがその場にいたことを私たちに教えてくれます。生徒たちのその時の「今」を、ぜひご覧ください。

仁科茂(彫刻家)

1955年長野県生まれ。1985年より作品の発表を始める。1995年にマツモトアートセンターを設立し、2013年まで主宰する。2004年に長野県富士見町にアトリエを構え制作活動を行っている。



《Mさんからの松 1》 2025年

イベント

・トークイベント「仁科茂×金井直による対談」

信州大学人文学部教授・金井直さんをゲストに迎え、仁科茂さんとの対談を行います。

- ▶ 日時 12月7日(日) 午後2時〜3時
- ▶ 定員、申し込み 不要(入館料のみ)

・学芸員によるギャラリートーク

- ▶ 日時 令和8年1月17日(土) 午後2時〜2時30分
- ▶ 定員、申し込み 不要(入館料のみ)

学校連携展アーカイブ

- 平成25年度 「学校収蔵美術展」と称して、学校が収蔵している美術作品を借用、市美術館へ展示する展覧会を実施(市内小・中学校)
- 平成26年度 作品制作から展示までを連携して行うコラボレーション展示
- 平成27年度 「上諏訪中学校+常田泰由 かたちをみつめて」
- 平成28年度 「上諏訪中学校+源馬菜穂 わたしの風景」
- 平成29年度 「四賀小学校+橋口優 山と学校」
- 平成30年度 「中洲小学校+小川格 からっぽからはじめて」
- 令和元年度 「諏訪清陵高校+松本春崇 ひも縄の精霊とつなぐもの」
- 令和2年度 「高島小学校+今村克 ホームンクルスのお祭り日」
- 令和3年度 「諏訪清陵高校/城南小学校+倉谷拓朴 青の時代」
- 令和4年度 「諏訪西中学校+YANOBI みんなのスワシビ」
- 令和6年度 「豊田小学校+矢島与萌 路傍のかやみぎやみ-今わたしのそばに-」

- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12/29〜1/3)
- ▶ 開館時間 午前9時〜午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 入館料 一般310円、小・中学生150円(諏訪地域の小・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

◆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



9/27
(土)

目指したい駅周辺の姿をみんなで体験！ 駅前エリアチャレンジ2025

上諏訪駅西口広場などで、上諏訪駅周辺地区整備基本構想策定に向けた社会実験「駅前エリアチャレンジ2025」を2日間にわたって開催しました。出店や催しが展開され、多くの来場者がにぎわいあふれる駅前空間の可能性を体験しました。



9/30
(火)

AIで快適！市民の新たな移動手段 チョイソコかりんちゃん本格運行開始式

AI(人工知能)を活用し、利用者の予約に合わせて運行する乗合型デマンド交通「チョイソコかりんちゃん」が本格運行を開始しました。市民のみなさんのお出かけをサポートする、新たな移動手段としての役割を担います。



10/4
(土)

諏訪五蔵の美酒を堪能 上諏訪街道 まちあるき 呑みあるき

諏訪五蔵を巡り、各蔵自慢の地酒を飲み比べるイベント「上諏訪街道 まちあるき 呑みあるき」が開催されました。地元飲食店によるおつまみ屋台も出店され、多くの参加者が諏訪の銘酒と食、そしてまちの魅力を満喫しました。



10/4
(土)

消費生活・環境・健康について考える くらしいきいきエコフェスタ

消費生活、環境、健康の3分野で活動する団体による展示・販売イベントが開催されました。今年は、駅前交流テラスすわっチャオ、諏訪湖イベントひろば、保健センターの3会場に分けて2日間にわたって分散開催しました。



10/5
(日)

地域の力で空き家を資源に 尾玉町空き家見学会・移住相談会

尾玉町で移住希望者などを対象とした「空き家見学会・移住相談会」を開催しました。参加者は、売買可能な空き家や映画のロケ地などを見学したほか、区長から地域の魅力や暮らしのルールについて説明を受けました。



10/11
(土)

スポーツの秋を満喫 第77回市スポーツ祭

市スポーツ祭が市内の各会場で行われました。選手はそれぞれの競技に全力で挑み、スポーツの体験・交流などを楽しまました。また、しんきん諏訪湖スタジアムでは体育功労章と有功章の表彰も行われました。

お知らせ みなさんの参加をお待ちしています 諏訪市二十歳のつどいを開催します

二十歳となった人たちが集う会として、「第4回諏訪市二十歳のつどい」を開催します。みなさんの参加を心よりお待ちしております。

- 名称 第4回諏訪市二十歳のつどい
 - 日程 令和8年5月4日(月・祝)
 - 対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日までの間に生まれた諏訪市在住者と諏訪市出身者
 - その他 詳細は決まり次第、随時市ホームページに掲載します。対象者には、別途通知を送付します。
- (問) 生涯学習課すわっチャオ ☎75-5257、Eメール shougaku@city.suwa.lg.jp

お知らせ 安心して暮らせるまちをめざして 認知症予防・啓発講演会 映画「オレンジ・ランプ」上映

入場
無料

大切な人が、あるいは、自身が認知症になったら？若年性認知症と診断された夫と妻の実話に基づいた優しさに満ちた物語です。

- 日時 11月29日(土) 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3階交流ひろば
- 定員 180人 ※定員に達した場合は、入場できないことがあります。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 駐車場は湯小路いきいき元気館駐車場、旧血液センター跡地、旧血液センター跡地横を利用してください。台数に限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください。

(問) 市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ) ☎78-0477、FAX 78-0478、Eメール info@lifedoor-suwa.jp

お知らせ 人生の主人公は「あなた」です 自分らしく生きるための希望表明書

現在、長野県の平均寿命は男性82.68歳(全国2位)、女性88.23歳(全国4位)です。

長野県の健康寿命(日常生活に制限がなく、健康上の問題がない期間)は男性81.2歳、女性84.9歳で男女ともに全国で1位です。自分らしい最期を迎えるために、元気で判断力があるうちに今後の人生の生き方について、受けた医療や介護について、大事にしていることなど、自身の「心づもり」を記入して、あなたが信頼している人たちと話し合ってみませんか？(この取り組みを「人生会議」と呼びます)。

市は、「自分らしく生きるための希望表明書」を令和5年に作成しました。これからの人生をどう生きたいのか一度立ち止まって考えてみませんか？あなたの「心づもり」を記入して、信頼できる人たちと共有しましょう。

■「自分らしく生きるための希望表明書」設置場所

- 市内の医療機関(医院、病院、調剤薬局)
- 市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(市役所2階)
- 市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館2階)
- ライフドアすわ(諏訪市医師会館1階)

※ライフドアすわホームページからも取得ができます。右のQRコードを読み取り、取得してください。



▲QRコード



自分らしく生きる
ための希望表明書
(リビンググワイル)

■お出かけ！出前講座

「自分らしく生きるための希望表明書」についての出前講座をお受けしています。お気軽にお問い合わせください。

(問) 市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ) ☎78-0477、FAX 78-0478、Eメール info@lifedoor-suwa.jp

お知らせ

工事に着手する前に申請してください

【事業者向け】リフォームに関する補助金をご利用ください

市は、市内の経済活性化などにつなげるため、市内の中小企業者・個人事業主に対して、リフォームに関する経費の補助を行っています。各補助の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■店舗リフォーム補助金

市内の登録施工業者を利用して店舗のリフォーム工事を行う場合に、改修費用の一部を補助します。



▲QRコード

- 対象 次の条件を全て満たす人 ○市に法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○市内に住所を有すること(個人) ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 ○30万円以上120万円未満の対象工事…対象工事費用の10分の1以内(上限10万円。千円未満切り捨て) ○120万円以上200万円未満の対象工事…対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗機能や魅力の向上を図るために行う店舗本体の改修 ○本体工事と同時に行う建物に付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和8年3月31日(火)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和7年度受け付け分)に限ります。

■空店舗等活用補助金

市内の空店舗等に対する改修費用の一部を補助します。空店舗等とは、3か月以上経っても入居者が決まらない店舗等のことです。



▲QRコード

- 対象 市内の空店舗等を賃借または購入し、改修して新たに開業する中小企業者で、次の条件を全て満たす人 ○実績報告書の提出までに市税に係る法人設立(設置)異動等申告書を提出していること(法人) ○新設または増設の店舗であること ○市税などの滞納がないこと
- 補助金額 対象工事費用から100万円を除いた額の2分の1以内(上限50万円。千円未満切り捨て)
- 対象工事 ○店舗本体の改修(本体工事、内装、外装、給排水設備など) ○本体工事と同時に行う、建物に付属した看板の設置工事 ※補助金交付決定後に着工し、令和8年3月31日(火)までに工事が完了して実績報告を行うことができるもの(令和7年度受け付け分)に限ります。

■各補助金の共通事項

- 対象業種 卸売業、小売業、飲食サービス業、生活関連サービス業などの指定業種で、店内での販売やサービスの提供を主に行うもの ※対象業種でも、除外のものもあります。詳しくは、お問い合わせください。
 - 申し込み 工事に着手する約10日前までに申請してください。着工後の申請はできません。
- (申)・(問) 商工課商業振興係(内線431)

9月定例市議会の報告

会期:8月26日(火)
～9月17日(水)

議決された令和7年度補正予算や議案などから主なものを紹介します。
審議の結果などは今号に挟み込みの議会だよりをご覧ください。

■教育委員会委員の任命…教育委員会委員に、松木祐基さんが新たに任命されました。

■人権擁護委員候補者の推薦…人権擁護委員候補者に、新たに飯田定行さん、中村恵子さんが推薦されました。

■議決された主な議案

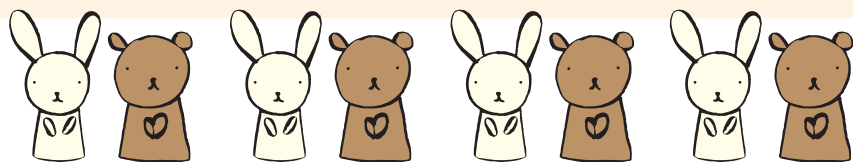
●公の施設の指定管理者の指定…霧ヶ峰リフトおよび霧ヶ峰キャンプ場について、令和8年4月1日からの5年間を指定の期間とする指定管理者に、霧ヶ峰リフトは株式会社ActWorks、霧ヶ峰キャンプ場は株式会社アポルタが議会の議決を経て指定されました。

■令和6年度一般会計等の決算認定

- 令和6年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定
- 令和6年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和7年度一般会計補正予算…6億3,053万7千円を補正し、累計額は240億7,749万8千円となりました。

- 総務費(電子プレミアム商品券の発行に要する経費、財政調整基金への積立金など)…1億2,800万円
- 民生費(ひとり親家庭の就業支援として支給する高等職業訓練促進費追加分)…170万7千円
- 衛生費(介護老人保健施設やすらぎの丘の老朽化に伴う躯体等調査に要する負担金)…17万2千円
- 農林水産業費(新規就農者が経営発展のために機械等を導入する経費に対する補助金など)…2億4,892万7千円
- 商工費(プレミアム付き事業者間取引券発行経費、霧ヶ峰リフト事業会計繰出金)…6,400万円
- 教育費(南部地区小中一貫教育学校建設基本構想に基づく、学校建設に向けた用地購入費など)…1億8,773万1千円



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)・(申) NPO法人すわ子ども文化ステーション

☎・FAX 58-3494

諏訪市育児ファミリー・サポート・センター事業

すわ子育て支援ネットワーク“ぷりん”

保護者の仕事やリフレッシュで一時的にお子さんを預かってほしい時、保育園・幼稚園・習い事の送迎や病児・病後児の預かりなど、お母さん・お父さんの『困った』をサポートします。

- 時 間 午前8時～午後8時(時間外は要相談)
- 対 象 生後3か月～小学校6年生の子ども
- 場 所 原則、依頼者の自宅
- 使用料 1時間800円から ※曜日、時間帯により金額が異なります。
- その他 事前に会員登録が必要です(登録手数料1,000円)。詳しくは、ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

<利用者の声>



☆初めての利用で、私の方が心配だったのですが、温かく預かっていただき、ほっとしました。

☆子どもにとって初めての経験で、預ける時に泣き出してしまい心配でした。帰ってみると元気に遊んでいて嬉しくなりました。



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)

ママダンス～パパもいいよ～

- 日程 11月18日(火)
- 時間 午前10時～10時45分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 11月16日(日)までに申し込んでください。

消防署員による乳幼児への応急手当と救急法

- 日程 11月28日(金)
- 時間 午前10時～11時
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 16人
- 申し込み 11月23日(日・祝)までに申し込みを。

チャレンジ工作

- 日程 11月22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 ストローアーチェリーを作っての当てあそびをしよう！
- 申し込み 11月21日(金)までに申し込んでください。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 12月3日(水)
- 時間 午前10時～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 食の相談に沿った調理の実演 ※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！

ベビーダンス、リトミック、親子で柳沢運動プログラムなど詳しい内容は、児童センターホームページをご覧ください。



<児童センター HP>

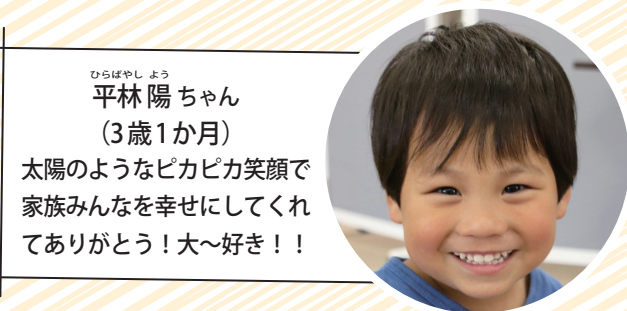
ピックアップ

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



みやさか たいせい
宮阪 泰正 ちゃん
(0歳3か月)
予定日ぴったりに
産まれました！
元気に育ってね！



ひらばやし よう
平林 陽 ちゃん
(3歳1か月)
太陽のようなピカピカ笑顔で
家族みんなを幸せにしてくれ
てありがとう！大～好き！！



まるやま ゆい
丸山 優羽 ちゃん
(3歳1か月)
これからも笑顔いっぱい
元気に成長してね♡

【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)・(間) 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	11月28日(金)	令和7年7月生まれ
10か月児健診	11月25日(火)	令和7年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月6日(木)	令和6年4月生まれ
3歳児健診	11月5日(水)	令和4年10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 11月20日(木)…保健センター
- 対象 令和5年10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 11月11日(火)…保健センター
- 対象 令和7年3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 ○11月13日(木)…なかよし広場 ○11月26日(水)…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 11月19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★Agumi Station



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

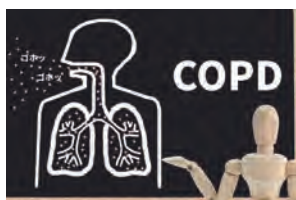
保健師が、みなさんの健康に
役立つ情報を紹介します！

COPDをご存じですか？

問 保健センター(内線592)

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

有害物質を吸入することで、気管支や肺胞がダメージを受けて起こる肺の炎症性疾患で、これまでは慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。日本では、COPDの原因の90%以上が喫煙によるものといわれており、体を動かしたときの息切れや、慢性的な咳や痰が特徴的な症状です。



COPDになると、呼吸機能はもとの健康な状態には戻らないため、「今より悪くしないこと」が重要になります。たばこを吸わない人でも4.7%の人がCOPDにかかっており、これは副流煙による受動喫煙の危険性を物語っています。家族にヘビースモーカーがいる人や、分煙されていない職場で仕事をしている人は、COPDにかかる危険性が高まります。

■あなたの喫煙指数はいくつですか？

たばことCOPDの関連を示す数字として、喫煙指数があります。



喫煙指数

1日に吸うたばこの本数×喫煙している年数

この指数が**700**を超えるとCOPDだけでなく、咽頭がんや肺がんの危険性も高くなるといわれています。

この機会にぜひ禁煙しませんか？

COPDの予防や、COPDを悪化させないために、禁煙は重要です。市は、禁煙チャレンジ事業を行っています。

諏訪市禁煙チャレンジ
(禁煙外来補助金)の詳細はこちら



今月の休日当番医・薬局(11月、12月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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)	ここのハートクリニック ☎78-5810	堀齒科医院 ☎52-1659	共創未来クローバー薬局 ☎78-6126
	9日(日)	諏訪城東病院 ☎52-3100	吉水歯科医院 ☎72-3459	アイン諏訪薬局 ☎58-6450
	16日(日)	吉江内科医院 ☎52-2525	なごみ歯科クリニック ☎57-6480	しづさき薬局 ☎57-1333
	23日(日・祝)	柳沢医院 ☎52-0159	五味歯科医院 ☎73-5430	エイコー堂原田薬局 ☎58-8040
	24日(月・休)	あるがクリニック ☎78-1235	あおば歯科クリニック ☎54-4300	あおぞら薬局 ☎54-5151
	30日(日)	清水眼科医院 ☎58-6802	かがやき歯科クリニック ☎62-4182	マリーン薬局諏訪店 ☎53-6288
12	7日(日)	みやざき皮膚科クリニック ☎78-0005	クリーン歯科医院 ☎58-8121	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601

■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(11/3、24は除く)、
11月4日(火)、25日(火)■中央東線富士見駅・岡谷駅開業120周年
記念特別展「諏訪に汽笛が響いて120年」上諏訪駅にはかつて機関区(蒸気機関
車の車両基地)があり、諏訪の鉄道輸送
の中心を担っていました。鉄道開通に
至るまでの人々の苦労や努力、上諏訪
機関区のかつての様子などについて、
120年のあゆみを振り返ります。

●期間 11月15日(土)～12月14日(日)

■特別展展示解説

●日程 11月15日(土)

●時間 午後1時30分～2時

●解説 笠原香さん(鉄道友の会長野支部)



(写真/個人蔵)

市美術館
☎ 52-1217【休館日】 毎週月曜日(11/3、24は除く)、
11月4日(火)～14日(金)、25日(火)■共催展「第47回諏訪市美術展」(諏訪
市文化祭参加)

●期間 (開催中)～11月3日(月・祝)

■学校連携展「上諏訪中学校+仁科茂 表
面というスキマ」上諏訪中学校美術部のみなさんと彫
刻家の仁科茂さんがコラボレーション。
和紙を貼り重ねて自身の手足を型取り
して制作された生徒たちの立体作品と、
仁科さんの彫刻作品を展示します。●期間 11月15日(土)～令和8年1月25
日(日)

▲仁科茂作品「Mさんからの松1」

原田泰治美術館
☎ 54-1881

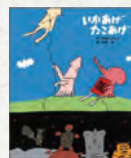
【休館日】 毎週月曜日(11/3、24は除く)

■企画展「金澤翔子展～小さき花～」

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)

■ギャラリーさざなみ

「高畠じゅん子・作 高畠純・絵 絵本
原画展」絵本作家、高畠じゅ
ん子さんと高畠純さん
のコンビが手掛けた絵
本作品の原画展です。

●期間 (開催中)～11月24日(月・休)

イベント

■絵本作家 高畠じゅん子・高畠純 絵本
専門士によるたのしいおはなし会おはなし会の後、書籍購入者を対
象にサイン会を開催します。

●日程 11月16日(日)

●時間 午前10時～11時

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)…11月2日(日)
- 法定点検に伴う休館…11月10日(月)～14日(金)
- 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)…11月16日(日)
- 漏水修繕工事のため、屋内プール使用休止…11月21日(金)まで(予定)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(11/3、24は除く)、11月
4日(火)、25日(火)、28日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
11月23日(日・祝)、28日(金)

おすすめの図書

■人と人とのにんまりする話

小澤昔ばなし研究所 著、井上里 訳(岩波書店)

小澤俊夫が監修する「語り聞かせたい日本の昔ば
なし」の第1冊目。読んでびっくり、語って楽し
いお話ばかり。耳で聞いてわかりやすい文体に
仕上がっています。

■イカの恋、タコの愛(岩波科学ライブラリー)

佐藤 成祥 著(岩波書店)

イカやタコはおいしいだけでなく、繁殖方法は風変
わりかつ複雑なもので、実に面白い。人間の常識を
超えた「愛の伝え方」に注目して語ります。

市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 11月15日(土)、16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 11月16日(日) 午後2時～3時

●定員 8人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップオ(乳幼児向け)

●日程 11月5日(水)、12日(水)、19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 11月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)

●時間 午前11時～11時30分

～知らせよう あなたが あの子の声になる～

11月は『オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン』

「オレンジリボン運動」は、「子ども虐待のない社会の実現」をめざしています。オレンジ色は「子どもの明るい未来」「太陽のあたたかさ」への願いです。



○子育ては「がんばり」や「愛情」だけでは乗り切れない大仕事！

「誰にも言えない」
「ワンオペ育児…重圧」
「迷惑をかけたくない」

孤立感

「また怒鳴って
しまった…自己嫌悪」
「やることいっぱい！
イライラしちゃう」
「子どものトラブル、
心配で落ち着かない」

**感情を
コントロールできない**

「みんなスゴイ、
私はダメだ…」
「親なのにな…」

**自分は
ダメな親だ**

「仕事が終わらない、
お迎えどうしよう…」
「また休みを取らないと…
肩身が狭い」

仕事と両立

「お金が足りない、
ヤバイ！」
「スマホやゲームばかり、
ゲーム依存が心配」

経済的・将来の不安

子育ての「しんどい」を、地域の「大丈夫だよ」で包み込み、子どもを笑顔に！

地域で実践！「頼られ上手」

近所の「ゆい」お付き合い
あいさつ、顔や名前を知ってもらう

みんなで子育て応援隊
やさしく声がけ、見守り

押しつけないサポート
「何かあったらいつでも声かけてね」

みんなで実践！「助けられ上手」

こころのハードルを下げる
時には「休息」「手抜き」「ぐち」なども必要
弱音を吐ける人・場所を見つける
感謝の言葉を用意しておく
「申し訳ない」を「ありがとう」に変えてみる
具体的に、誰に何を頼むか決めて伝える
「家事分担、〇〇をしてほしい」
「30分1人の時間がほしい」

あゆステ 保護者・支援者のための学習会

「完璧な親」じゃなくていい！

～子育て中のアンガーマネジメント～

- 日時 11月5日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 内容 心穏やかに子どもと向き合えるヒントを学びます。
- 講師 児童家庭支援センターつつじ 小松卓也氏(相談員)、片桐沙織氏(心理士)
- 申し込み 事前に、ながの電子申請か電話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

相談先

すわ☆あゆみステーション(あゆステ) ☎75-8151
長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783

虐待かと思ったら…

イチ ハヤ ク

情報提供や相談を！

まずは連絡

189

通話無料 匿名可能 秘密厳守

児童相談所虐待対応ダイヤル

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、市民のみなさん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 2025.11

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。



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

「磨けぼ輝く 透明度日本一の
高原湖畔都市」の実現へ

③ の り

① キリトリ線

② 山折り

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

※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。

③ の り

② 山折り

① キリトリ線

③ の り

① キリトリ線

② 山折り

③ の り

③ の り

※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。

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月3日に時間額1,061円に改正されました。この機会に、ご確認ください。
(問) 長野労働局労働基準部賃金室 ☎ 026-223-0555

① キリトリ線

のり面

i 税を考える週間

毎年、11月11日～17日は、「税を考える週間」です。税の意義や役割などに理解を深めてもらうため、広報活動を行っています。

■諏訪税務署管内の行事

○テレビ放送「クイズ！税金ゼミナール2025」(LCVテレビ)…週間中に複数回放送します。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表、ガイダンス後に「2」を押す)

i 11月14日は「世界糖尿病デー」 諏訪赤十字病院イベント

●日時・会場 11月14日(金) 午前11時～午後3時 諏訪赤十字病院研修センター(2階)

●内容 血糖・血圧測定、適正カロリーメニューの販売、医師・検査技師による講義、試供品・パンフレットの配布、メディカルスタッフによる相談コーナー

(問) 諏訪赤十字病院薬剤部 ☎52-6111(代表)

i 事業者向けサイバーセキュリティセミナー

近年、高度化・巧妙化しているサイバー攻撃のセミナーを開催します。

●日時 12月2日(火) 午後2時～4時
●会場 市役所大会議室(5階)

●申し込み 事前に申し込みフォーム(右のQRコードを読み取り)から申し込んでください。



▲QRコード

(申)・(問) 諏訪商工会議所 ☎52-2155

i 諏訪赤十字病院 令和7年度市民公開講演会

●日時 11月22日(土) 午後1時30分～3時(開場：午後1時)

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ

●定員 100人

●演題 いのちを守る力をあなたに～救急の現場から学ぶ市民講座～

●内容 救命救急センターの医師が語る諏訪日赤の医療現場の実態と、看護師による心肺蘇生法・応急処置についての講習

●講師 吉澤俊彦氏(救急科副部長)、片瀬大介氏(救急看護認定看護師)

(問) 諏訪赤十字病院経営企画課 ☎52-6111(代表)

i 南信地域自死遺族交流会 「伊那あすなろの会」

大切な人を失ったというつらい気持ちを語り合い、支え合う場です。

●日時 11月15日(土)

●時間 午後1時30分～3時30分

●会場 伊那市内

●対象 家族を自死で亡くした人

●申し込み 事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 伊那保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎0265-76-6837

i 年末調整説明会(予約制)

諏訪税務署と一般社団法人諏訪法人会の共催による、事前予約制の年末調整説明会を開催します。

●日時 11月17日(月)、19日(水)、20日(木) 午後2時から2時間程度(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 各日100人(先着順)

●申し込み 事前に、電話かファックスまたは(一社)諏訪法人会ホームページから申し込んでください。



▲ホームページ

※年末調整で使用する書類については、国税庁ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 一般社団法人諏訪法人会 ☎53-7810、FAX 57-0185、諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

i エキまちサロン part19 参加者募集！

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。

●日時 11月20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会議室5

●内容 上諏訪駅周辺を楽しむまちづくり

●申し込み 11月19日(水)午後4時までに、電話かEメールで申し込んでください。

●その他 上諏訪を面白くする“耳より”な情報を共有したり、試してみたいアイデアを語り合う場です。毎月第3木曜日に開催します！(詳細はホームページなどでお知らせします)。

(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 本のリサイクル市

図書館で不要となった雑誌と児童書などを持ち帰ることができます。

●日程 11月29日(土)～12月14日(日)

●会場 市図書館2階ロビー

●その他 持ち帰り用の手さげ袋をお持ちください。

(問) 市図書館 ☎52-0429

i 「諏訪に汽笛が響いて120年」 関連イベントD51現地見学会

市博物館特別展に関連して、D51現地見学会を開催します。石彫公園の横に展示されている諏訪を走った蒸気機関車・D51の内部や仕組み、特徴などを諏訪鉄道倶楽部員が解説します。

●日時 11月29日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分

●対象 ①小学生以下の子どもとその保護者 ②どなたでも

●定員 ①10組 ②20人 ※いずれも先着順

●申し込み 11月15日(土)から、電話かEメール、ながの電子申請または博物館窓口で申し込んでください。



▲電子申請

●その他 雨天中止(中止の場合は当日朝に連絡します)。

(申)・(問) 市博物館 ☎52-7080



消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ！

テレビ広告の情報だけではなく、電話口でもよく確認しましょう！

テレビショッピングはさまざまな商品を通販販売で購入できて便利な反面、イメージの違いやキャンセルの可否、定期購入などに関するトラブルがあり、高齢者からの相談が目立ちます。

通信販売にはクーリングオフ制度が適用されません。電話で注文する際は返品・解約条件や商品について、定期購入かどうかなどをしっかり確認し、商品を実際に手にとって見られないことにはリスクがあることを知っておきましょう。

■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 11月30日は年金の日です

11月30日(いいみらい)は、年金の日です。自分の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。ねんきんネットを利用すると、パソコンやスマートフォンから、いつでも年金記録を確認したり、年金見込み額の試算ができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

i 国民年金の「社会保険料控除証明書」を送付します

対象者には、11月初旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付されます。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する際にご利用ください。

●対象 令和7年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人 ※10月1日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和8年2月に証明書の送付を予定しています。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 11月は子ども・若者育成支援強調月間です

11月は子ども・若者育成支援強調月間です。スマートフォンの急速な普及や社会のデジタル化が加速し、子ども・若者が過ごす「場」としての情報通信環境の存在感が増す一方で、違法・有害情報や虚偽情報の拡散、SNSに起因する犯罪被害、ネット上の誹謗中傷など、インターネット利用の弊害は深刻なものとなっています。この他にも子どもを取り巻く社会問題は複雑化し、社会生活を円滑に営む上で困難を有する子ども・若者の問題や少年非行、児童虐待など、社会全体で取り組まなければならない問題があります。

子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くため、家庭や学校、地域が、それぞれの立場で青少年のための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 消防フェアを開催します

- 日程 11月9日(日)
- 時間 午前10時30分～午後2時
- 会場 諏訪ステーションパーク
- 内容 消防車両の展示、写真撮影、○×クイズ、消火・避難体験、ラッパ隊演奏、スタンプラリー、キッチンカーなど



(問) 消防課消防係 ☎52-0299

i 地域活動助成事業

(公財)長野県市町村振興協会は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域が自主的に行う防災活動や地域活動に関わる備品の整備などの費用を助成します。この助成金を受けて、榑町自主防災委員会の防災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、事業内容の説明をします。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 後期高齢者医療の医療費通知を送付します

長野県後期高齢者医療広域連合は、被保険者のみなさんに、医療費が正しく請求されているかを確認してもらうため医療費通知を年1回送付しています。

令和6年11月から令和7年10月診療分の医療費通知を令和8年1月下旬ごろに送付します。今年度送付する医療費通知には、令和7年11月、12月診療分は記載されません。確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、医療費通知と合わせて、令和7年11月、12月診療分の領収書をもとに申告してください。令和7年11月、12月診療分は、令和8年1月から10月までの診療分と合わせて、令和9年1月下旬ごろの送付となります。

なお、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなっている場合は送付されません。亡くなった人の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

i 11/9～15 秋の全国火災予防運動を実施します

■「住宅用火災警報器」の設置・更新を！

「住宅用火災警報器」は24時間365日、火災の発生を監視します。火災の早期発見と被害の軽減に絶大な効果があります。あなたの大切な人を守るためにも設置をしましょう。①月に1度はスイッチを押して警報音が鳴るか点検！消防署には通報されません。②設置から10年を経過したものは電子部品の劣化や本体部品の寿命により火災を感知できないことがあるので、新品に交換しましょう。

(問) 諏訪消防署 ☎52-0119

i チョイソコりんちゃん利用アンケート調査

令和8年4月以降のチョイソコりんちゃんの運行形態の検討のため、アンケート調査を実施します。

●日程 (受付中)～12月15日(月)

●提出方法 ながの電子申請または市ホームページから用紙を取得して直接窓口か郵送、Eメール、ファックスで提出してください。



▲電子申請

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

i 後期高齢者歯科口腔健診

●期間 (実施中)～12月30日(火)

●対象 ○昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ○昭和20年4月1日～昭和24年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和6年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者 ○昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ※対象者には、案内と受診券を送付済みです。

●実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)

●申し込み 実施医療機関に、直接申し込んでください。

●その他 健診は無料ですが、治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320



諏訪郷友会の学生寮 長善館(東京)の入館生

- 所在地 東京都調布市若葉町1-43-1(京王線仙川駅から徒歩7分)
 - 対象 県内在住または県内高校に在学・卒業し、令和8年4月に東京都内や近郊の4・6年制大学へ入学予定または在学中の男子
 - 定員 10人程度
 - 入館金など ○入館金6万円(入館時) ○館費6万円(朝食・夕食代を含む月額) ○個室電気料
 - 面接日程 11月～3月の土・日曜日にオンライン面接を実施します。※詳しくは、お問い合わせください。
 - 申し込み 選考(面接)日の5日前までに、申し込んでください。※詳しくは、長善館ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- (申)・(問) (公財)諏訪郷友会事務局 ☎03-3300-7988(火・金曜日のみ)



諏訪市公営企業運営審議会委員を募集します

- 水道、温泉および下水道事業の円滑な運営に関する事項について調査・審議するため、諏訪市公営企業運営審議会を設置しています。広く市民の意見をもらうために審議会委員を募集します。
- 受付期間 11月4日(火)～14日(金)
 - 対象 18歳以上の市内在住者
 - 定員 若干名
 - 内容 年数回の審議会での、水道・温泉・下水道の各事業への意見
 - 任期 委嘱の日から2年間(令和7年12月から2年間の予定)
 - 報酬 審議会出席ごとに委員報酬を支払います(6,200円/回)。
 - 申し込み 11月14日(金)午後5時までに水道局窓口または市ホームページから応募用紙を取得し、必要事項を記入のうえ、直接または郵送、ファックス、Eメールで応募してください(電話では受け付けません)。※提出された書類はお返しできませんので、ご了承ください。
 - 選考方法 応募書類をもとに選考します。選考結果については、11月下旬ごろに通知します。
- (申)・(問) 水道局営業課庶務係(内線751)、〒392-0021上川一丁目1791番地、Eメール eigyou@citysuwa.lg.jp、FAX 52-0325



シルバー人材センターの 入会説明会

- 日程 11月21日(金)
 - 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 11月20日(木)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



公益信託高島環境ボランティア基金の助成金給付

- 諏訪湖およびその周辺河川の自然環境保全に関する事業、活動を行う人や団体に助成金を給付します。
- 対象 令和8年4月～令和9年3月に、諏訪湖および周辺河川の自然環境保全に関する事業または活動をする個人、団体
 - 助成金額 1件5万円～30万円程度
 - 申し込み (受付中)～12月30日(火)に、必要書類を提出してください。
- (申)・(問) 八十二銀行営業渉外部 ☎026-224-6113



肺がんCT検診の 追加募集を行います

- 12月に行う肺がんCT検診の追加募集を行います。検診の詳細は、健康カレンダーをご覧ください。
- | 日程 | 会場 | 定員 |
|----------|--------------|-----|
| 12/11(木) | 市公民館別館、豊田公民館 | 10人 |
| 12/12(金) | 市公民館別館、湖南公民館 | 10人 |
| 12/15(月) | 市公民館別館、中洲公民館 | 10人 |
| 12/16(火) | 市公民館別館、四賀公民館 | 10人 |
| 12/17(水) | 市公民館別館 | 10人 |
- 時間 ○市公民館別館…午前9時～11時 ○各公民館…午後1時30分～3時30分
 - 対象 40歳以上で、諏訪市に住民票がある人 ※今年度、肺がん検診および結核健診を受けた人は、この検診を受けられません。
 - 受診料 4,000円
 - 申し込み 11月10日(月)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) 保健センター(内線591)



募 集



第4回かみすわ一箱 古本市の出店者

- 読み終えた本(古本)をフリーマーケット形式の古本市で売りたい人を募集します。
- 日程 令和8年2月7日(土)
 - 時間 午前10時～午後3時(搬入:9時から)
 - 会場 駅前交流テラスすわっちゃオ
 - 募集数 20店(応募多数の場合は抽選)
 - 出店料 500円 ※当日集金
 - 申し込み 11月1日(土)～30日(日)の間に、申し込みフォームから申し込んでください。
- ▲QRコード
- (申)・(問) 文化の場づくりを目標に何かやってみるチーム Eメール bunkanoba@gmail.com



文化センター クラウドファンディング



- 市文化センター(旧北澤会館)は現在、集会室の増設やバリアフリー化などの大規模改修工事を進めています。当館は近代建築の大家・吉田五十八(1894-1974)による設計で、国登録有形文化財になっています。この貴重な建築を次世代へつなぎ、より安全で親しみやすい文化芸術活動の拠点として活用するためクラウドファンディングを実施しています。みなさんからの温かいご支援・ご協力をお願いします。
- 受付期間 (受付中)～12月31日(水)
 - 募集金額 1,000万円
 - 申し込み ふるさとチョイスのインターネットサイトまたは直接窓口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) 生涯学習課文化財係(市博物館内) ☎52-8522、市文化センター(市公民館内) ☎58-4807



※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。

**諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談**

- 日程 11月28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)**

- 日時 11月22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)

**講座****あそびの広場～昔の
あそびって楽しいね～**

多世代で交流しながら、日本の伝統あそびを一緒に楽しみませんか？

- 日時、会場 11月15日(土) 午前10時～正午 ふれあいの家
 - 対象 乳幼児～小学生の子どもとその保護者
 - 定員 60人
 - 内容 あやとり、竹馬、こま、石けり、将棋、囲碁、竹とんぼ、紙ひこうき、坊主めくりなど、スタッフがあそび方をやさしく教えます。
 - 申し込み 直接窓口または電話で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(ふれあいの家内) ☎58-3494

**相談****認知症カフェえがお**

- 日程 11月18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

**特設人権相談所**

- 日程 12月4日(木)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 会場 市役所502会議室(5階)
 - 相談内容 いじめ、体罰、不登校、児童虐待、女性・外国人への差別問題、家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・扶養)、借地・借家、近隣のもめごと、悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起きる問題
 - 相談員 市人権擁護委員
 - その他 秘密は固く守られます。直接会場にお越しください。
- (問) 長野地方務局諏訪支局 ☎52-1043

**くらしと健康の相談会
～法律相談&健康相談～**

- 失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談が受けられます。
- 日程 12月4日～25日の毎週木曜日
 - 時間 午前10時～正午、午後1時～3時(1人1時間)
 - 会場 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
 - 申し込み 希望する日の前週金曜日の正午までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

**長野県福祉大学校
「介護福祉学科」の学生**

令和8年4月に入学する学生を募集します。

- 受付期間 11月6日(木)～20日(木)
- 日程 〇試験…12月6日(土) 〇合格発表…12月15日(月)
- 会場 長野県福祉大学校
- 内容 小論文、面接
- 対象 指定保育士養成施設を卒業し、保育士資格を持つ人
- 定員 7人程度
- その他 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) 長野県福祉大学校 ☎57-4821、FAX 52-1454、Eメール fukushidai@pref.nagano.lg.jp

**令和8年度諏訪市奨学生**

市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。貸付を基本としますが、特に成績優秀かつ品行方正な人に支給をします。

- 対象 次の要件を全て満たす人 〇市内に居住する人の子弟 〇経済的理由で就学が困難と認められること 〇成績優秀、品行方正であること
 - 定員 若干名
 - 申し込み 12月5日(金)までに、教育総務課(市役所4階)または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
 - その他 卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50%以内、②償還額の25%以内)があります。
- (申)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)

〈広告欄〉

葬儀保険 千の風 お葬式費用に備えるための保険があります

1 Point 最高100歳まで保障
85歳10ヶ月
まで申込可能!!

2 Point 加入審査も
告知だけ
の簡単手続き!!

3 Point 死亡保険金は
原則 **翌営業日**
に、支払います!!



資料請求

※ご契約の際には「重要事項説明(契約概要・注意喚起情報)」を必ずお読みください。

保険金定額タイプ100万円保障プラン 例)70歳の場合

月々 **2,500円** で **100万円** 保障

その他 50万円保障・80万円保障 プランもご用意!



株式会社 **太田屋**

〒392-0015 諏訪市中洲 5723-3

【ひんごの会 9:00～17:30】

☎0266-54-3000

人生の最終章を
豊かにする準備、
はじめませんか？



【引受少額短期保険業者】ベル少額短期保険

フレイル予防教室

詳しくは、10月号に挟み込みの「フレイル予防教室カレンダー(下半期)」または市ホームページ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 (受付中)～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、(問)高齢者福祉課高齢者福祉係(内線296)

すわっチャオ 子育てイベント

■みんなあつまれ!

- 日時 11月13日(木)、27日(木)、12月4日(木) 午前11時～11時20分
- 内容 絵本の読み聞かせ、体操など

■すわっチャオのクリスマス会

- 日時 12月7日(日) 午前10時30分～11時30分(受け付け：午前10時)
- 定員 40組
- 内容 諏訪の昔話や人形劇。サンタさんも登場します。

- 申し込み 11月6日(木)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)

コリほぐし体操

- 日時 ①11月28日(金) ②12月20日(土) 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 ①35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。
(申)・(問) すわっチャオ☎75-5257(火曜日を除く)

ふうじゅの会講演会

■第110回信州風樹文庫ふうじゅの会の樹講座講演会

- 日程 11月16日(日)
- 時間 午後1時30分から
- 会場 風樹文庫講堂(2階)
- 定員 40人(先着順)
- 演題 北条時行と諏訪頼重の実像を追う
- 講師 石埜三千穂氏(スワニズム事務局長)
- その他 マスクを着用してお越しください。
(問) ふうじゅの会(鮎澤)☎53-5775、風樹文庫☎58-1814

家族介護教室

■(第5回)「転倒しない、させないための環境を整えよう」

身近で使用している「靴・杖」などの用品や、転倒予防体操を学び、自宅での生活を元気に送りましょう。

- 日時、会場 11月26日(水) 午後1時～3時 湯小路いきいき元気館
- 対象、定員 市内在住の要支援1以上の人を介護している人、介護に関心のある人 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 11月20日(木)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

親子で楽しむすわっチャオ ミクロの探検隊

- 日程 11月22日(土)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住の小学生とその保護者
- 定員 15組
- 内容 ゲームをしながら親子ですわっチャオ内を探検してみよう。
- 講師 古谷顯一氏(放送大学長野学習センター客員教授・信州大学名誉教授)
- 申し込み 11月1日(土)からながの電子申請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)



▲電子申請

アンコンシャスバイアス 講座

- 日程 11月15日(土)
- 時間 午後1時30分～3時30分(受け付け：午後1時10分から)
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 県内在住者、在勤者、在学者
- 定員 80人(先着順)
- 演題 「アンコンシャスバイアスに気づくことで、誰もが自分らしく生きられる社会を」
- 講師 坂爪美奈子氏(一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー)
- 申し込み 11月7日(金)までにながの電子申請または電話、Eメールで申し込んでください。
- その他 託児(1歳から未就学児)が利用できます(先着5人)。事前に、申し込んでください。
(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)

〈広告欄〉

お子様の結婚が心配な方の交流会

親同士のお見合い

◎松本市勤労者福祉センター 2-5 会議室

11月16日(日) 14:00～ 費用 3,000円(税込)

お子様の身上書き(年齢や職業等)を元に、親御様同士でお見合いを行う会

主催：結婚相談所ムスベル 松本 ☎0120-324-003
松本市深志1-1-24 八紘堂ビル4階 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

広報すわの配布が不要な人はご連絡を

広報すわは、電子版(市ホームページ・アプリ「マチイロ」など)で読むことができます。電子版の活用や環境配慮の一環で、広報すわの配布の停止を希望する人は、ながの電子申請で申し込んでください。市ホームページ・「マチイロ」は、裏表紙のQRコードからご覧ください。
(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)



▲電子申請



ボディメンテナンス教室

ストレッチや筋膜リリースなどのボディメンテナンス法を実践し、体の不調や違和感を解消しましょう。

- 日程 11月26日～12月17日の毎週水曜日 全4回
- 時間 午後2時～3時
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 11月1日(土)～14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

「広報すわ」は、市内コンビニエンスストアにも置いています。
市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)でもご覧ください。



第15回諏訪オープン卓球大会

- 日時 12月7日(日) ○受け付け…午前8時30分 ○試合開始…午前9時
- 会場 清水町体育館
- 対象 諏訪圏6市町村在住者、在勤者、在学者 ほか
- 競技種目 ○中学生シングルス(男女別) ○高校生シングルス(男女別) ○一般シングルス(男女別)
※中学3年生は高校の部、高校3年生は一般の部に申し込んでください。
- 参加料 中学生…1人500円、高校生…1人600円、一般…1人700円 ※当日集金
- 申し込み 11月25日(火)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込んでください。 ※学校ごと男女別にランキングで申し込んでください。

(申)・(問) 市卓球協会(牛山)☎・FAX 52-6785、☎090-8841-3653、Eメール ushiyama@ss-crevo.co.jp



スポーツ



諏訪市バドミントンリーグ戦

- 日程 12月7日(日)
- 時間 午前8時30分(受け付け)
- 会場 市体育館
- 種目 ○男子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ○女子団体対抗戦(3複)…1チーム5人以上 ※各種目で選手1人の重複を認めます。
- 参加料 1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)
- 申し込み 11月28日(金)までにEメールで申し込んでください。
- その他 大会中の負傷は応急処置のみとし、事故の責任は負いません。

(申)・(問) 市バドミントン協会Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com

広報すわに掲載する広告を募集しています。
詳しくは、市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)をご覧ください。



困りごとご相談ください 12月の相談日程

法律相談

【要予約】

12月18日(木) 13:00～17:00
※11月20日(木)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：山田直哉弁護士

交通事故相談

【要予約】

12月11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】

12月3日(水)、20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

12月19日(金) 14:00～15:30
会場：市役所502会議室(5階)
相談員：行政相談委員
市民課市民窓口係(内線116)

企業経営相談

平日 9:00～17:00
商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

平日 9:00～17:00
相談員☎090-1473-8423

(問) 地域支援係(内線284、288)

心配ごと相談

毎月第1・3金曜日(平日) 13:00～16:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内2階相談室)☎52-2508

結婚相談

毎月第1・3土曜日 13:00～16:00、
毎月第2・4水曜日 18:00～20:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内3階会議室)☎52-2508

在宅介護相談(毎日24時間対応)

聖母在宅介護支援センター☎52-3512
在宅介護支援センターかりんの里☎57-5533
在宅介護支援センター湯の里☎57-1000
在宅介護支援センター西山の里☎56-1000



休日緊急水道温泉修理当番店 (11月、12月第一週)

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
11/8(土)	金子工務店☎53-3331
11/9(日)	倉島工業☎52-0754
11/15(土)	マルワ住設☎58-3337
11/16(日)	渋崎建設☎52-0443
11/22(土)	倉島工業☎52-0754
11/23(日・祝)	アクアテック杉村☎75-0038
11/24(月・休)	阿部設備☎53-1406
11/29(土)	諏訪菅工業☎52-6314
11/30(日)	伸晃☎52-3382
12/6(土)	原設備工業☎57-0703
12/7(日)	諏訪菅工業☎52-6314

○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12月1日(月)

固定資産税(4期)
国民健康保険税(11月分)
介護保険料(普通徴収5期11月分)
後期高齢者医療保険料(5期11月分)

認知症とともに、

問 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線 298、291)

安心して暮らせるまちをめざして

住み慣れた地域で認知症とともに自分らしく生きていくことができる社会をつくるためには、周囲の人の理解と、温かな見守りや支援が必要です。9月号の特集に引き続き、今号では諏訪市の認知症施策について紹介します。

本人・家族を支える諏訪市の取り組み

○高齢者等見守りネットワーク事業

市と民間事業者、警察などの関係機関が連携し、高齢者の異変や行方不明が発生した時に、早期に気付き支援につなげる取り組みです。**事前に登録**しておくことで、万が一の時に迅速に対応することができます。

協力事業者を募集します！

日ごろの業務の中で高齢者をさりげなく見守り、異変(郵便物が何日も溜まっている、消費者被害の心配がある)に気づいた時に、市や警察署に連絡していただくことで早期の対応と適切な支援につなげます。ご協力いただける民間事業所はぜひ高齢者福祉課へご連絡ください。

○認知症高齢者の個人賠償責任保険事業

認知症高齢者などが、日常生活の中で、偶発的な事故により、第三者に対して、法律上の損害賠償責任を負った場合に、市が契約する保険を利用して補償を受け取ることができます。利用には、**事故発生前にあらかじめ申請が必要**です。

○高齢者等補聴器購入助成事業

加齢に伴う難聴が認知症発症の大きな要因になります。認知症予防を目的に、補聴器購入費用の3分の1(上限3万円)を助成します。条件がありますので、**購入前に高齢者福祉課にお問い合わせ**ください。

認知症についての「交流の場」

○認知症カフェ「えがお」

認知症の人や家族、認知症に関心のある地域の人など、誰でも気軽に参加できるカフェです。専門職も参加しているので、心配ごとなどを相談できます。他にも、体操やミニ講座、参加者との情報交換などを楽しめる場です。

時 毎月第3火曜日 午後1時～2時30分

問 ライフドアすわ ☎78-0477

○認知症家族の会「こむぎの会」

認知症の人を介護する家族を対象に開催しています。日ごろの思いや悩みについて話したり、介護のヒントや安心感・共感を得られ、リフレッシュできる場です。

時 毎月第3木曜日 午後1時30分から

問 高齢者福祉課(内線 298、291)

○認知症高齢者等見守りシール交付事業

行方不明になった高齢者を早期発見、保護するために、QRコード付きのシールを交付しています。QRコードを読み取ると、保護者に発見通知メールが届き、発見者とチャット形式の伝言板でやりとりができます。



<見守りシール>

このシールに
お気づきを！

見守りシールを貼った高齢者を見かけたら

- ① 本人の正面から優しく声を掛けてください。
- ② QRコードをスマートフォンなどで読み取ってください。読み取ると、保護者に発見通知が伝達されます。
- ③ 可能であれば表示画面の指示に従って、発見場所や現在の居場所などの情報を入力してください。
- ④ 伝言板を介し、保護者と情報交換を行ってください。
- ⑤ 対応に困った場合は、警察にご連絡ください。

大切なのは、

「声をかけて、安全を確保すること」です。

みなさんのご協力をお願いします。



本人の正面から
優しく声を
掛けてください

認知症の理解を「深める」

○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。講座では、認知症について正しく理解するための知識や接し方などを学びます。

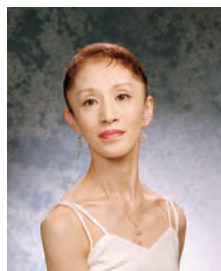
問 市社会福祉協議会 ☎52-2508



第43回ニムラ舞踊賞授賞式・トークショー

(申)・(問) ニムラ舞踊賞運営委員会事務局(生涯学習課すわっチャオ内) ☎75-5257

第43回ニムラ舞踊賞受賞者



川口ゆり子さん
(バレエ)



今村博明さん
(バレエ)

- 受賞理由 バレエシャンブルウエストとして第100回定期公演を開催し、日本で唯一連続上演されている野外バレエ公演である第35回清里フィールドバレエでは、清里高原萌木の村の特設野外劇場において10日間公演を開催しました。そのほか、次世代のバレエダンサーを発掘し育成することを理念とした第13回全国バレエコンクールin八王子を開催するなど多彩な活動とこれまでの長年のバレエへの功績が評価されました。

トークショー

- 日時 11月24日(月・休) 午後3時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 100人
- 申し込み 11月2日(日)の午前9時から、電話または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。

参加料
無料!

ニムラ舞踊賞受賞者の今村博明さん、川口ゆり子さんによるトークショーです。これまで携わってきたバレエ作品制作に関するお話や公演映像を上映します。

授賞式

- 日時 11月24日(月・休) 午後4時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 不要。直接、会場へお越しください。

詳しくは、市ホームページを
ご覧ください。



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

どうする?ミサイル発射からの避難

弾道ミサイルが、日本に落下する可能性がある場合には、全国瞬時警報システム(Jアラート)により防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどによりお知らせします。

■Jアラートが流れた時の避難行動

- ▶屋外にいる場合は、最寄りの建物内に避難してください。建物がない場合は、物陰に隠れるか地面に伏せ、頭部を

守ってください。

- ▶屋内にいる場合は、窓から離れるか窓のない部屋に移動してください。

■避難場所について

指定緊急避難場所である市公共施設が開庁している場合は施設内に避難、開庁していない場合は物陰に隠れる場所として利用してください。民間施設などの管理者のみなさんは、可能な範囲で一時的に施設内や敷地内への避難者の受け入れにご協力をお願いします。

お問い合わせ:危機管理室市民安全係(内線255、258)

国勢調査 2025

国勢調査へのご協力ありがとうございました

調査の速報結果は令和8年5月に、確報は令和8年9月から順次公表される予定です。結果は、少子高齢化対策や災害対策など身近な暮らしに役立てられます。



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

長く暑かった夏が過ぎ、朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。軽装だった夏から一転、ネクタイを締める日常へと戻り、衣替えとともに深まる秋の気配を感じます。年末に向けて忙しさが増す時期ですが、食欲の秋・読書の秋・芸術の秋など、この時期ならではの楽しみを見つけて充実した日々を過ごしたいですね。(T)

編集後記

■広報すわ12月号の配布日は、11月28日(金)~12月2日(火)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。