



**特集**

～見守り・つなぐ・支える～

民生委員・児童委員 / 主任児童委員



## お知らせ

人事行政運営等の状況 ..... P4～5  
 税のお知らせ ..... P6～7  
 燃やすごみの減量化に協力を / ペーパーラボをご存じですか? ..... P10  
 12月3日～9日は障害者週間 ..... P11  
 年末年始の公共施設の休み、ごみ・し尿収集業務 ..... P16～17

地域で私たちの暮らしを「見守り・つなぎ・支える」大切な存在である民生委員・児童委員。この度新たに委嘱された委員さんと、その活動について、特集記事で紹介します。

# 特集 く見守り・つなぐ・支えるく 民生委員・児童委員・児童委員／主任児童委員



「民生委員・児童委員」とは

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員です。地域住民の立場に立つて、生活や福祉全般に関する相談に応じ、見守りや援助活動を行います。支援を必要とする地域のみなさんと、行政や専門機関をつなぐパイプ役です。また、民生委員・児童委員は、福祉委員を兼ねることとされており、要援護者登録台帳の整備など、福祉に係る調査を行っています。諏訪市では、12月1日に民生委員・児童委員、福祉委員として、119人(主任児童委員16人を含む)が委嘱されました。任期は3年間です。

「主任児童委員」とは

主任児童委員は、子育てや不登校、いじめなど、児童福祉についての相談や支援活動を専門的に担当します。担当地域を持つ民生委員・児童委員と連携しながら、地域住民の子育て支援や学校・保育園への協力・支援などの児童健全育成活動に取り組みます。

どんな活動をしているの？

民生委員・児童委員は、地域住民の生活実態と福祉ニーズを把握し、支援を必要とする人が福祉サービスを適切に利用できるような必要な情報提供を行って、相談や助言などをします。それぞれ担当地域を持ち、地域住民の良き相談相手となり、必要があれば関係機関に橋渡しをする「つなぎ役」になります。

一人で悩まずに  
お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員(主任児童委員を含む)は、活動上知り得た情報について守秘義務が課せられており、相談した人の秘密は固く守られます。悩んでいること、心配なこと、福祉関係で知りたいことがありましたら、近くの民生委員・児童委員や主任児童委員へ、お気軽にご相談ください。

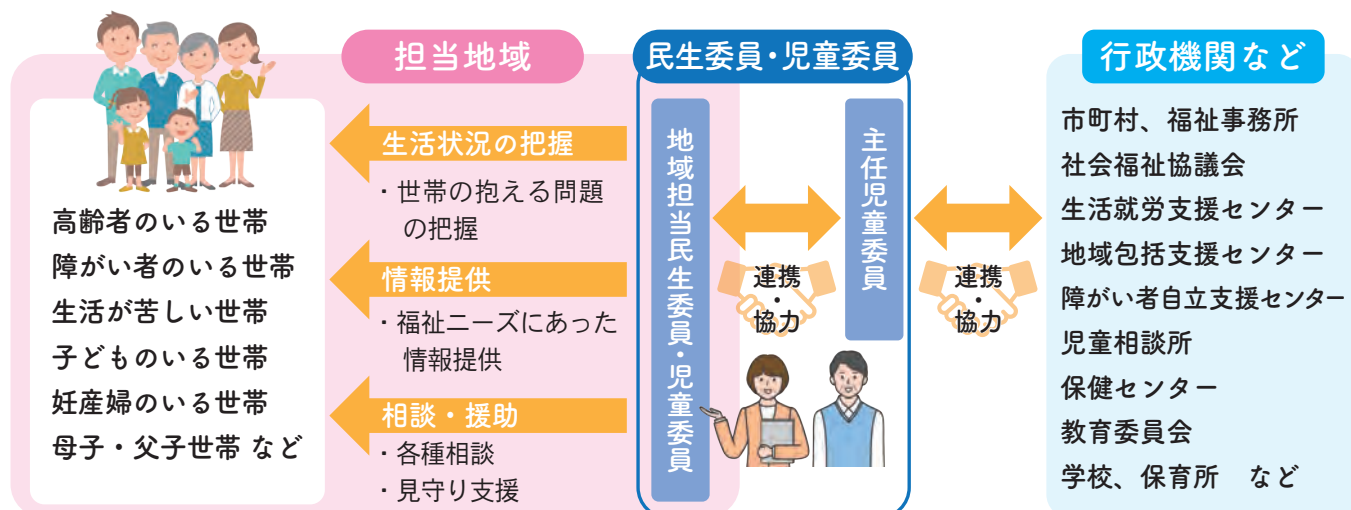
## 民生委員・児童委員の活動を支援する 民生児童委員協議会の取り組み

市の民生委員・児童委員全員が所属する「諏訪市民生児童委員協議会」は、行政・関係機関・団体と協働して、地域福祉の推進に取り組んでいます。民生委員・児童委員が安心して活動できるよう支援するとともに、資質向上に努めています。また、市内8地区にそれぞれ地区協議会が置かれており、地域内の情報を共有し、住民のみなさんとともに「誰もが住みやすい地域づくり」に取り組んでいます。



▲岡谷市民生児童委員協議会との交流研修会

## 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動



# 私たちの地区の民生委員・児童委員／主任児童委員さん

任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日(3年間)

(敬称略)

## 上諏訪地区

### ■北 部 地 区

担当地区	氏 名
大和1	小泉 豊
大和2	山崎義夫 宮坂武芳
大和3	宮原由美子 河西正雄
大和5	六波羅憲綱
湯の脇1、中村	岩本小春 坂本琴美
湯の脇2	清水はるみ
湯の脇3	河西清史
主任児童委員	渡邊たみ子 河西美恵子

### ■中央地区

担当地区	氏 名
富浜町、浜町1・2	※選出中
中浜町1	北原直子
中浜町2	上條ますみ
湖柳町	増澤節子 林 美紀
大手町1・2	長崎領二
大手町3	西澤みのり
西大手町	山下公平
衣の渡	近藤真由美
片羽町、本町1・2	岩本千佳
上町、中町、和泉町	竹村由美子
末広1・2	油井康孝
立石町	栗田 正
桜ヶ丘	遠藤そえ子
茶臼山	藤森美代子
柳町、桑原町	石井裕美
主任児童委員	高見昭子 宮坂文明

### ■東 南 部 地 区

担当地区	氏 名
北澤	小島光治
尾玉町	尾中慎介
双葉ヶ丘	武居和子
金山、緑ヶ丘	横沢千江子
角間新田1、第2 団地、くるみ台	木島清彦
角間新田2、 第1・3・4団地	鮎澤 進
強清水、霧ヶ峰 農場、郊外	竹内幸子
南沢町	藤森充男
榊町	宮坂光長
角間町、伝柳町	宮坂尚利
清水町1	赤塚功一
清水町2・3	今井定雄
清水町4	増澤伽奈
赤羽根町	木藤ふさえ
主任児童委員	井出成美 河西美智与

### ■小 和 田 地 区

担当地区	氏 名
湯小路1-1・2	藤森やよい
湯小路1-2	宮坂明美
田宿、新小路	小原弘江
北小路1・2	濱 文子
弁天町1・3	平島安人
弁天町2、高島町	増澤一信
城南1	森 弘子
みどり(城南2)	中澤理恵
みどり(上川3)	近藤賢司
島崎1	油井清次
(高島1・2)	林百合子
島崎2(高島1・ 3、上川1)	鮫島義人
島崎2(高島1・4)	桑原 久
島崎2(高島4、 上川1・2)	山田みどり
渋崎	岩本和恵
杉菜池	竹村敏広
主任児童委員	関ゆかり 伊藤靖徳

## 豊田地区

担当地区	氏 名
文出1・2	笠原一俊
文出3・4	岸川 勉
文出5・6	山田道隆
小川1～3	前川安子
小川4・5・10・11	中村由孝
小川6～9	佐藤美咲
有賀(南)	高橋和夫
有賀(北)	小泉徳夫
上野、覗石	福岳優子
主任児童委員	松澤奈美 小泉美子

## 四賀地区

担当地区	氏 名
武津	矢崎清己
細久保	五味猛雄
普門寺	小松忠一 古畑智之
桑原	矢崎みすづ 矢崎俊実
神戸	中村泰子 矢島幸代 矢崎嘉幸
飯島(下)	神澤美由紀
飯島(上)	北澤美雪
赤沼	松木裕子 奥野誠史
沖田町	渡辺信悟 望月玲子
主任児童委員	磯道文子 大浦和子

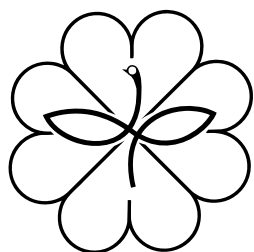
## 中洲地区

担当地区	氏 名
神宮寺(西)	村松 修
神宮寺(東)	竹村あけみ
上金子	雨宮祐樹 金子 力
中金子	内山絹枝 平林泰和 岩波聡子
下金子	有賀ゆかり 後町良一
福島	相沢孝幸 岩波洋子
福島新町	松崎 寛
北福島	多田和秀
南町	宮森孝子
主任児童委員	鮎澤清史 宮本幸男

## 湖南地区

担当地区	氏 名
田辺	北原康夫 一ノ瀬文枝
あさひ	横沢輝美
大熊	清田由美 小口和彦
南真志野	藤森福夫 長峰明美
北真志野	野村修二 関 辰夫
後山、板沢	藤原幸衛
主任児童委員	上原ますみ 藤森 緑

※主任児童委員は、それぞれの所属地区全体を対象として活動します。



### ◀民生委員・児童委員のマーク

幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせて、平和のシンボルの鳩をかたどり、愛情と奉仕を表しています。

# 人事行政 運営等の状況

市の人事行政の運営などについて市民のみなさんにご理解いただくため、「諏訪市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用・給与・服務などの令和6年度の概要をお知らせします(一部の数値は令和7年4月1日現在)。詳しくは、市ホームページでも公表します。

(問) 総務課職員係(内線334)

## 職員の任免および職員数に関する状況

### (1) 採用および退職の状況 (R6/4/1～R7/3/31) (人)

	男性	女性	計
採用	3	21	24
退職	9	13	22

### (2) 職員数の状況(各年度4月1日現在) (人)

区分	事務職等	保健師	保育士	栄養士	医療職	技能労務職	計
R7年度	335	23	120	9	0	1	488
R6年度	336	23	118	9	0	1	487
差引	△1	0	2	0	0	0	1

## 職員の給与の状況

令和6年度普通会計における人件費の決算額…42億3,601万2千円(歳出決算総額の約18.3%)

※人件費は、特別職および非常勤職員に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

### (1) 一般職(広域派遣・公営企業職員を除く)の級別職員数の状況

区分		1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容		主事	主任	主査	主幹・係長	副参事・課長補佐	参事・課長	参事・部長	
R7/4/1	職員数(人)	101	76	151	48	46	25	8	455
現在	構成比(%)	22.2	16.7	33.2	10.5	10.1	5.5	1.8	100
R6/4/1	職員数(人)	101	77	144	49	45	28	8	452
現在	構成比(%)	22.3	17.0	31.9	10.8	10.0	6.2	1.8	100

### (2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R7/4/1現在	313,906円	359,671円	40歳9月	346,800円	383,025円	54歳4月
R6/4/1現在	302,663円	351,242円	40歳2月	341,400円	381,185円	53歳4月

### (3) 職員給与費の状況(一般会計予算)

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たりの給与費 年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R7年度	444人	1,583,560千円	257,730千円	670,705千円	2,511,995千円	5,658千円
R6年度	442人	1,507,850千円	266,791千円	629,773千円	2,404,414千円	5,440千円

### (4) 職員の初任給の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	初任給
大学卒	220,000円
高校卒	188,000円

## ラスパイレス指数の状況

区分	ラスパイレス指数
R6年度	96.1
R5年度	96.4

令和6年度は、国と比較して3.9ポイント下回っています。

### (6) 職員手当の状況

#### ●期末・勤勉手当(令和6年度支給割合)

期別	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.50月分	2.10月分

※職務の等級による加算措置あり

#### ●時間外勤務手当(令和6年度一般会計)

支給総額 90,613千円

職員1人当たりの平均支給月額 17,084円

#### ●退職手当(令和7年4月1日現在)

区分	支給率	
	自己都合	早期・定年
最高限度額	47.709月分	47.709月分
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
その他の加算措置	①調整額加算措置(調整月額×60月分) ②定年前早期退職の特例措置(3%～45%加算)	

### (5) 特別職の給料、議員報酬の状況(令和6年度)

区分	月額	期末手当
市長	901,000円	6月期1.70月分 12月期1.75月分 計3.45月分
副市長	746,000円	
教育長	657,100円	
議長	456,000円	
副議長	388,000円	
議員	349,000円	

#### ●特殊勤務手当(令和6年度一般会計)

区分	全職種
支給総額	273千円
職員1人当たりの平均支給年額	618円

手当の名称…①市税等滞納整理 ②感染症等関係業務従事  
③行旅死亡人及び行旅病人取扱作業 ④福祉業務 ⑤死亡  
獣畜取扱

#### ●その他の手当

※国の制度との異同…同じ

区分	内容
扶養手当	扶養親族のある職員に支給(配偶者6,500円、子10,000円、その他6,500円など)
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給(最高28,000円)
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給(交通機関利用者は実費負担相当額で55,000円まで。自動車利用者は2,000円～31,600円)

## 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

### (1)勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)(令和6年度)

職員の勤務時間は1日7時間45分(週38時間45分)で、始業時刻は午前8時30分、終業時刻は午後5時15分です。昼に1時間の休憩時間があります。閉庁日は土・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日です。

### (2)年次休暇の取得状況(R6/1/1～R6/12/31)

概 要	平均取得日数
1年につき20日付与 翌年に繰り越し可能(最大20日)	13.6日

## 職員の分限および懲戒処分の状況(令和6年度)

分限処分	8件(免職0、降任0、降給0、休職8) ※休職8件は病気によるもの。
懲戒処分	0件(免職0、停職0、減給0、戒告0)

- 分限処分…職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持を目的とします。
- 懲戒処分…職員の一定の義務違反に対する責任を問うための処分で、公務における規律と秩序の維持を目的とします。

## 公平委員会の業務の状況(令和6年度)

勤務条件に関する措置の要求の状況 0件  
不利益処分に関する不服申立ての状況 0件

## 職員の人事評価の状況(令和6年度)

勤務成績の評定の状況 ※併せて、人事考課制度により

回数	時期	被評定者数	職員の業績・情意・能力を評価し、人事管理に活用しています。
年1回	1月	487人	

## 職員の休業に関する状況(R6/4/1～R7/3/31)

区 分	男 性	女 性	計
育児休業取得者数	3人	10人	13人
部分休業取得者数	0人	6人	6人

※令和6年度中に新たに取得した職員数。

## 職員の退職管理の状況

再就職の状況(令和6年度退職者)

退職時の職位	退職者	再就職先		再就職者 合計
		再任用職員等	営利企業等	
部課長職	0人	0人	0人	0人

## 職員のサービスの状況(令和6年度)

### (1)職務に専念する義務の免除

市関係団体の事務従事および兼職など 4件

### (2)営利企業等の従事制限の許可

各種講師従事など 30件

※その他、健康診断の受診時間などについても、職務専念義務を免除しています。

## 職員の研修の状況(令和6年度)

区 分	研修内容	開催件数	受講者数
階層別研修	新規採用職員研修、新任係長研修など	42件	557人
専門研修	市町村アカデミー研修など	10件	10人
特別研修	法制執務研修、接遇研修など	24件	452人
派遣研修	長期派遣研修	1件	1人
自己啓発支援		2件	2人

## 職員の福祉および利益の保護の状況(令和6年度)

### (1)福利厚生制度の状況

市町村職員 共済組合事業	○保険加入、脱退手続きなど
職員安全衛生事業	○定期健康診断(受診者202人) ○人間ドック助成(受診者259人) ○メンタルヘルス対応(相談事業などの実施)
職員福利厚生事業	○職員福利厚生事業負担金(3,780,000円)

### (2)公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金長野県支部	3件	捻挫など

### (3)利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数 0件

## 職員の競争試験および選考の状況(令和6年度実施)

区 分	職 種	競 争 試 験			
		申込者数	受験者数 (A)	合格者数 (B)	競争率 (A/B)
上 級	事務職	82人	64人	5人	12.8倍
中 級	事務職	26人	20人	2人	10.0倍
上 級	事務職(障がいのある人)	2人	2人	0人	—
上 級	技術職(土木)	3人	1人	1人	1.0倍
上 級	保育士	5人	5人	3人	1.7倍
中 級	保育士	16人	15人	9人	1.7倍
上 級	社会福祉士	3人	3人	1人	3.0倍
中 級	任期付保育士	1人	1人	0人	—
合 計		138人	111人	21人	5.3倍

# 職員定数管理の状況

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線323)

部門別職員数の状況 (人)

部 門	区 分	職員数			対前年増減数	
		R5年	R6年	R7年	R6-R5	R7-R6
一般 行政	議 会	5	5	5	0	0
	総務企画	105	100	104	△5	4
	税 務	29	29	30	0	1
	民 生	156	164	168	8	4
	衛 生	30	29	29	△1	0
	労 働	1	1	1	0	0
	農林水産	10	11	11	1	0
	商 工	13	12	13	△1	1
	土 木	37	38	36	1	△2
	小 計	386	389	397	3	8
特別 行政	教 育	46	51	50	5	△1
	消 防	0	0	0	0	0
	小 計	46	51	50	5	△1
公 営 企業等	水 道	26	27	25	1	△2
	下水道	6	6	6	0	0
	その他	14	14	10	0	△4
	小 計	46	47	41	1	△6
合 計		478	487	488	9	1
参考:定数条例内職員数		439	449	451	条例定数:460	

(各年4月1日現在)

- (注)1. 職員数は一般職に属する職員数。  
2. 定数条例内職員数は、広域連合等への派遣職員、育児休業、休職職員を除く。

諏訪市にお住まいのみなさん

(問) 税務課市民税係(内線 131、132、133)

# 市・県民税(個人住民税)

## 令和8年度から適用される市・県民税(個人住民税)の主な税制改正

### ■給与所得控除の見直し

給与所得者に適用される給与所得控除について、給与収入金額が190万円以下の人に対する最低保障額が最大10万円引き上げられます。なお、給与収入金額が190万円を超える場合の給与所得控除に改正はありません。

給与収入額	給与所得控除の額	
	改正後	改正前
162万5,000円以下	65万円	55万円
162万5,000円超 180万円以下		給与収入額 × 40% - 10万円
180万円超 190万円以下		給与収入額 × 30% + 8万円

### ■扶養控除などに係る所得要件の見直し

配偶者控除や扶養控除などの適用を受ける場合の所得要件が、**10万円引き上げ**られます。

控除の種類	所得要件	改正後 (給与収入ベース)	改正前 (給与収入ベース)
配偶者控除 扶養控除	同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額	58万円以下 (123万円以下)	48万円以下 (103万円以下)
ひとり親控除	ひとり親の生計を一にする子の総所得金額等	58万円以下 (123万円以下)	48万円以下 (103万円以下)
勤労学生控除	勤労学生の合計所得金額	85万円以下 (150万円以下)	75万円以下 (130万円以下)

### ■特定親族特別控除の創設

(大学生年代の子などに対する特別控除)

生計を一にする19歳以上23歳未満の親族など(特定親族)で、前年の合計所得金額が58万円超123万円以下の人がある場合に、所得控除の適用を受けることができる特定親族特別控除が創設されます。控除額は、当該親族などの所得に応じて、右表のとおりです。

特定親族の合計所得金額 (給与収入ベース)	控除額
58万円超 95万円以下 (123万円超 160万円以下)	45万円
95万円超 100万円以下 (160万円超 165万円以下)	41万円
100万円超 105万円以下 (165万円超 170万円以下)	31万円
105万円超 110万円以下 (170万円超 175万円以下)	21万円
110万円超 115万円以下 (175万円超 180万円以下)	11万円
115万円超 120万円以下 (180万円超 185万円以下)	6万円
120万円超 123万円以下 (185万円超 188万円以下)	3万円

## 市民のみなさんへの影響

### ■住民税非課税の限度額

住民税の非課税限度額に変更はありません。諏訪市の場合、**合計所得金額が41万5千円以下の人**が住民税非課税となります。給与収入のみの場合、**106万5千円以下の人**が住民税非課税となります。

例)給与収入のみの場合(単身の人)

令和7年度 まで	合計所得金額 41万5千円	給与所得 控除額 55万円	96万5千円 (給与収入)
		給与所得控除額 10万円引き上げ	
令和8年度 以降	合計所得金額 41万5千円	給与所得 控除額 65万円	106万5千円 (給与収入)

### ■扶養に入れる範囲

合計所得金額**58万円**が、**税法上の扶養の範囲内**です。給与所得控除の10万円引き上げと合わせ、扶養に入れる範囲が給与収入103万円から**123万円に引き上がります**。

例)給与収入のみの場合

令和7年度 まで	合計所得金額 48万円	給与所得 控除額 55万円	103万円 (給与収入)
	10万円引き上げ (48万円→58万円)		
令和8年度 以降	合計所得金額 58万円	給与所得 控除額 65万円	123万円 (給与収入)

※税制改正について、詳しくは市ホームページをご覧ください



軽自動車をお持ちのみなさん

(問) 税務課市民税係(内線 143)

軽自動車税(種別割) ― 三輪・四輪の軽自動車税(種別割)の軽課・重課

令和8年度の軽自動車税(種別割)は、令和8年4月1日時点の所有者に1年分が課税されます。また、窒素酸化物などの環境汚染物質の排出量を抑制するため、自動車の環境負荷に応じて軽自動車税(種別割)を軽課・重課します。

1 三輪・四輪の軽自動車 グリーン化特例(軽課)

令和7年度に取得した、一定の環境性能を有する三輪以上の軽自動車は、軽自動車税(種別割)が軽減されます。

●対象 初度検査年月が、令和7年4月～令和8年3月の三輪または四輪の軽自動車

●内容 令和8年度分の軽自動車税(種別割)が、おおむね50%～75%の範囲で軽減されます。

※お持ちの車両の環境性能(排ガス性能・燃費性能)は、販売店などにお問い合わせください。

2 三輪・四輪の軽自動車 初度検査から13年経過した車両への重課税率適用

「初度検査年月」によって異なる税率が適用されます。

▶初度検査年月が平成27年3月までの車両(右表A)

初度検査後、13年を経過するまで旧税率のままです。

▶初度検査年月が平成27年4月以降の車両(右表B)

初度検査後、13年を経過するまで標準税率が適用されます。

▶初度検査後、13年を経過する車両(右表C)

その翌年度から重課税率が適用されます。令和8年度の対象は、初度検査年月が平成25年3月以前の車両です。「燃料の種類」が電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ガソリン電力併用の軽自動車と被けん引自動車は除きます。

【表】

軽自動車 車両区分			旧税率 (年額) (A)	標準税率 (年額) (B)	重課税率 (年額) (C)
三輪			3,100円	3,900円	4,600円
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

3 軽自動車税(種別割)の口座振替納税

5年以上軽自動車税(種別割)の口座振替を利用していない場合は、改めて申し込みが必要になります。

土地や家屋、償却資産をお持ちのみなさん

固定資産税 ― 届け出、申告は令和8年2月2日(月)まで

(問) 税務課資産税係

(内線 134、135、136)

固定資産税は、毎年1月1日現在、市内に固定資産を所有している人が、その資産価値に応じて納める税金です。

令和7年中(令和7年1月2日以降)に次のような土地・家屋の利用状況や、納税義務者の変更などがあった場合は、税務課資産税係(市役所1階)に届け出てください。

▶住宅用地の利用状況を変更したとき

住宅に係る土地の利用状況が変わった場合は、申告してください。

- 事業用家屋の全部または一部を住宅として使う場合
- 住宅の建て替え中で、1月1日までに完成しない場合
- 住宅を新築・増築した場合 など

▶改修工事をした家屋の固定資産税の減額

次の改修工事をした場合、固定資産税の一部が一定期間減額されます。家屋の改修後3か月以内に必要書類を添えて申告してください。

- 住宅のバリアフリー改修工事を行ったとき
  - 住宅の省エネ改修工事を行ったとき
  - 家屋の耐震改修工事を行ったとき
- ※詳しい要件などは、お問い合わせください。

▶家屋の取り壊しや所有権の移転をしたとき

家屋の全部または一部を壊した場合、登記済みの家屋は法務局で「滅失登記」を、登記していない家屋は資産税係に届け出てください。相続や売買などで、登記していない家屋の所有者が変わった場合は、届け出てください。

▶納税義務者などに変更があったとき

次のような変更があった場合は、届け出てください。

- 共有財産の代表者を決定(変更)した場合
- 区や、温泉などの組合で代表者を決定(変更)した場合
- 納税管理人を設定(変更・廃止)する場合 など

■事業をしている人は「償却資産」の申告が必要です

○申告案内を12月中旬に郵送します。事業をしている人で案内が届かない場合は、ご連絡ください。

○eLTAX<sup>エルタックス</sup>を利用してインターネットからも申告ができます。

○太陽光発電設備も償却資産の申告対象です。

法人および個人(事業用)

発電出力量や発電方法にかかわらず、申告が必要です。

個人(住宅用)

10kw以上で売電している場合は申告が必要です。

※償却資産について、詳しくは市ホームページをご覧ください



お知らせ

## 令和8年2月27日(金)まで アピアランスケア補助金申請を お忘れなく

市は、がん患者の就労や社会参加などを支援するために、頭髮補正具(ウィッグなど)や乳房補正具などの購入費用の一部を補助しています。令和7年度に購入した補正具の補助金申請は令和8年2月27日(金)までです。補助を希望する人は期限内に申請をお願いします。

※購入した補正具が補助対象になるか不明な場合は、お問い合わせください。

●申請期限 令和8年2月27日(金)

●対象 4月1日～令和8年2月末日に購入した補正具  
※令和8年3月1日以降に購入した場合は、令和8年度分で受け付けます。

●その他 補助金交付申請書の取得、申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

(問) 保健センター(内線592)



▲ホームページ

お知らせ

## 凍結防止の準備はお早めに 水道管の凍結にご注意ください

冬季は水道管の凍結が多発します。冬支度をして厳冬に備えましょう。

### ■水道管の凍結防止策

①露出している水道管やメーターボックス内を保温材で覆う

②凍結防止帯の使用

気温が氷点下まで下がる予報が出たときに電源を入れるようにしてください。なお、毎年故障やコンセントの差し忘れの事案がありますので、あらかじめ電源が入ることを確認してから使用してください。

③不凍栓の使用

長期間家を空ける際には、不凍栓を使った水抜きも有効です。

### ■凍結した際の対処法

①自然解凍を待つ

②凍結箇所を温めて溶かす

凍結箇所をタオルで包み、40度ほどのぬるま湯をゆっくりとかける方法や、ドライヤーの温風を当てて溶かす方法などがあります。なお、急激な温度変化を加えると、管が破損するおそれがあるので注意してください。

③水道業者へ修理の依頼をする

知り合いの業者や、過去に施工した業者に依頼してください。業者が分からない場合は修理工番店に依頼するなどしてください。

④アパートなどの場合は不動産管理業者に問い合わせる  
(問) 水道局施設課上水道係(内線763)

募集

## 介護サービス利用者と提供事業者のパイプ役 介護なんでも相談員として活躍 しませんか

### ■相談員(有償ボランティア)を募集しています

現在、市内で9人が「介護なんでも相談員」として活躍中です。市は、新たに介護なんでも相談員として活躍してくれる人を募集しています。一緒に介護サービスの質の向上を目指しませんか。

### ■どんな活動をするの？

養成研修を受講後、市内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、デイサービスなどの介護保険施設を月に数回(1～2時間程度)訪問し、利用者やその家族からの声を聞いて、施設や市へ伝えたり、施設からの声を利用者に伝えたりするなど、関係機関との橋渡しをします。詳しくは、お問い合わせください。

### ■活動の流れ

①サービス提供の場に訪問 ▶ ②利用者から話を聞く  
▶ ③諏訪市(事務局)へ報告 ▶ ④事業者へ報告・提案  
▶ ⑤利用者・家族へ説明

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

募集

## みなさんのご意見をお寄せください 健康すわプラン2026(案)の パブリックコメント

●目的 市は、健康すわプラン2026として、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定める「健康づくり計画」と、市民が主体的かつ継続的に食育に取り組むための「食育推進計画」の策定を進めています。健康すわプラン2026では、新たに策定する「健康づくり計画」と「食育推進計画」に加えて、現行の「第2期諏訪市自殺対策計画」の統合を図ります。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 12月15日(月)～令和8年1月13日(火)

●閲覧場所 市役所1階ロビー、保健センター、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ

●意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者

●提出方法 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、保健センターに直接持参するか郵送(最終日消印有効)、ファックスまたはEメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所または市ホームページにあります。



▲ホームページ

(申)・(問) 保健センター(内線591)、〒392-0027 湖岸通り五丁目12番18号、FAX 58-0019、Eメール kenkou@city.suwa.lg.jp

◆掲載者には写真を無料でお送りします。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)

Photo まちニュース



10/26  
(日)

諏訪湖周を快走



## 第37回諏訪湖マラソン大会

前日から降り続く雨の中、第37回諏訪湖マラソン大会が行われました。雨にもかかわらず、全国からたくさんのランナーが集まり、カップを着るなどの雨対策を行いながら、諏訪湖マラソンを楽しみました。



10/26  
(日)

若き煙火師の頂点が決まる



## 全国新作花火チャレンジカップ優勝決定戦

全国新作花火チャレンジカップ2025 優勝決定戦が開催され、予選を勝ち抜いた5人の若手煙火師が独創的な花火で夜空を彩りました。栄えある優勝は坂城煙火(坂城町)の中嶌結希さんによる「華麗集」に決定しました。



11/ 1  
(土)

日頃の学習成果を展示・発表



## 第61回市文化祭

11月1日(土)～3日(月・祝)に市文化祭が行われました。各会場では、文芸作品や書道作品、サークル作品など多くの作品が展示されました。また、文芸作品表彰式も行われ、入選された人へ表彰状などが渡されました。



11/ 4  
(火)

寄附金をいただきました



## 寄附金贈呈式

セイコーエプソン株式会社から商工行政の発展のための寄附金贈呈式が行われました。市長は、挑戦するマインドが大切だとして、「新しい中小企業のチャレンジに有効に使わせていただきます」と感謝を伝えました。



11/ 6  
(木)

歩いて楽しいまちなかを目指して



## 上諏訪エリアチャレンジ2025 地元説明会

「上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョン」の具現化に向けた社会実験「上諏訪エリアチャレンジ2025」の地元説明会を開催しました。テーマである「歩いて楽しいエリア」の実現に向け、具体的な取り組みや試行内容について説明しました。



11/ 8  
(土)

児童センターの遊びを体験



## 児童センターまつり2025

児童センターまつり2025 が湯小路いきいき元気館交流ひろばで行われました。訪れた子どもたちは児童センターの遊びを体験したほか、地元高校生によるフェイスボディペイントやクイズなども楽しみました。



## 「燃やすごみ」の減量化にご協力ください！

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

普段の生活から排出される廃棄物(家庭ごみ)は大きく分けて「燃やすごみ」、「草類・<sup>せんてい</sup>剪定木」、「資源物」に分類できます。その中でも、「燃やすごみ」の減量化にご協力ください。

### ■なぜ「燃やすごみ」を減らす必要があるの？

現在、諏訪市から排出される「燃やすごみ」は諏訪湖周クリーンセンター(ecoポッポ)で焼却処分されています。

ごみが増えることは、処理費用、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量、焼却灰の処理など、さまざまな負担の増加につながります。これらを少しでも減らし、環境に優しい持続可能なまちにしていけるためにも、ごみの減量化にご協力をお願いします。



▲実際に出されたごみ(紙類やプラスチックが混入している)

### — 今すぐできる！「燃やすごみ」減量化アクション —

「燃やすごみ」の中には、実は資源としてリサイクルできるものが混じっているケースが多く見受けられます。まずは、以下の2点に取り組んでみましょう！

#### ACTION 1 紙類、プラスチック類を「資源物」として分別する

「燃やすごみ」として出されているもののの中に、きれいな紙類やプラスチック類が混入していることが多くあります。これらは燃える素材であるため、つつい「燃やすごみ」に入れてしまいがちですが、これらをしっかりと分別し、「資源物」として出すことをまず心掛けましょう！

#### ACTION 2 軟らかいプラスチックの分別を徹底する

4月から、軟らかいプラスチック類の分別が「燃やすごみ」から「資源物(その他のプラスチック)」に変更になりました。順調に収集量は増えてきていますが、まだまだ分別できるものがあります！この機会に、ごみ分別の意識をさらに高め、「燃やすごみ」を減らしていきましょう。



## ペーパーラボをご存じですか？

(問) 総務課庁舎車両管理係(内線336、339)

### ■ペーパーラボとは

ペーパーラボは、地元企業が開発した乾式オフィス製紙機で、部品の製造には諏訪地域の協力企業が参加しています。市は、平成29年3月から市役所1階にペーパーラボを設置し、紙のリサイクルを行っています。また、ペーパーラボに投入する紙の選別などの作業では、福祉作業所さざなみの家のみなさんが活躍しています。ペーパーラボで作製された紙(通称：ラボ紙)は市役所、保育園、小中学校と各方面で利用されています。



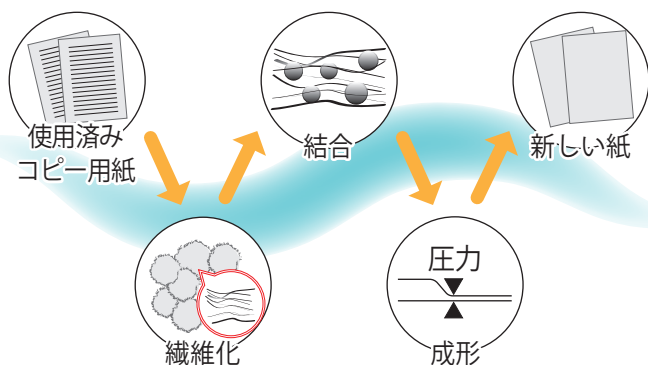
### ■令和6年度の再生実績

令和6年度は、約24万枚(A3用紙含む)の新しいコピー用紙や名刺用紙などに再生しました。

### ■ペーパーラボ導入の効果

- 市役所内で取り扱う個人情報などの使用済みコピー用紙を庁外へ持ち出さず庁舎内で完全抹消
- 再生作業を就労支援施設に委託し、障がい者の就労支援、職員と障がい者の協働を実現
- コピー用紙の購入量を削減
- 回収、再生、販売過程で発生する自動車排気ガスを削減
- 使用済み紙の再生で、ゼロカーボンシティの実現に前進

### ■ペーパーラボの仕組み



# 障がいのある人もない人も、 共に生きる社会の実現のために

障害者週間は、障がいのある人があらゆる分野の活動に参加することを促進するために、障害者基本法により設けられている週間です。この機会に、障がいや障がいのある人への理解や関心を深めましょう。



ご存じですか？

## 障がいのある人に関するマーク

### 障がい者のための国際シンボルマーク



障がいのある人が利用できる建物、施設であることを表すための世界共通のマークです。

### 聴覚障害者標識



聴覚に障がいがあることを、運転する車に表示するマークです。

### 身体障害者標識



肢体不自由であることを、運転する車に表示するマークです。



### 信州パーキング・パーミット (障がい者等用駐車場利用証) 制度

公共施設や店舗など、さまざまな施設に設置されている「障がい者等用駐車区画」を適正に利用してもらうため、障がいのある人や高齢の人、妊産婦など歩行が困難な人に、長野県内共通の「利用証」を県が交付する制度です。

## ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

### ヘルプマークとは

障がいや持病のある人の中には、配慮や援助を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲の人たちから配慮や援助が得やすくなるよう携帯できるマークです。



### 配布対象(共通)

障がいのある人など、周囲から配慮や援助が必要な時に利用したい人  
※社会福祉課窓口で配布しています。詳しくは、お問い合わせください。

### ヘルプカードとは

日常的に携帯することで、災害時も含めて周囲の人にどんな配慮が必要なのか、具体的に記載することができます。

## 障がい者虐待を発見したらすぐに通報を

～これは障がい者虐待です！～

- ◆身体的虐待(たたく、殴る、部屋に閉じ込めるなど)
- ◆性的虐待(お尻や胸を触る、裸にするなど)
- ◆心理的虐待(悪口を言う、仲間外れにするなど)
- ◆放棄・放置(食事をさせない、お風呂に入らせないなど)
- ◆経済的虐待(日常生活に必要な金銭を渡さないなど)

## しょう 障がいのあるみなさんへ

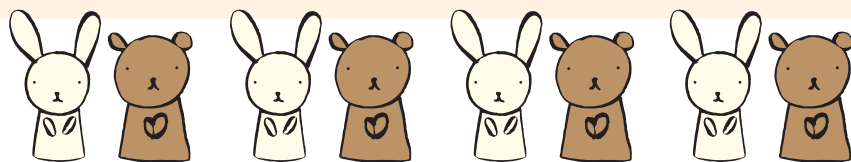
### ■虐待をされたら

- 「いやだ」「やめて」と言ひましよう  
がまんする必要はありません

ここに連絡してください

すわしやくしよしゃかいふくしか  
諏訪市役所 社会福祉課

☎(0266) 75-8152 FAX(0266) 53-6073



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)

あゆステ心理担当支援員  
子育てよりそいコラム



### 「集中力がない」

「うちの子、集中力がなくて…」と感じる親御さんは多いものです。実は、子どもの集中力は、まだ発達途上なのです。それに加え、心理学的には環境や興味、ストレスが集中に大きく影響することが分かっています。まずは、子どもが集中できない原因を見極めることが大切です。

例えば、周りにおもちゃやゲーム、遊びたくなるものが置いてあると気が散りやすくなります。その場合は、静かでシンプルな環境を整えてみましょう。

また、子どもがトライしたいと感じられる活動を取り入れると自然と集中力が高まります。大人でも、実際には継続して集中できる時間は15分程度です。そのため、時間の配分は重要です。1時間座って学習するという目標ではなく、今日は何ページやるという具体的な行動計画を立て、短い時間でも集中できたらしっかりと褒めてあげましょう。

## ピックアップ

### 児童センター イベント

#### 【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

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

#### リトミック

- 日程 ①12月11日(木) ②令和8年1月15日(木)
- 時間 午前10時~10時50分
- 対象 1歳6か月~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 ①は12月10日(水)まで、②は12月12日(金)から申し込んでください。

#### 親子で柳沢運動プログラム

- 日時 12月17日(水) 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~3歳(未就園児)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 12月16日(火)までに申し込んでください。

#### ママダンス~パパもいよいよ~

- 日程 ①12月16日(火) ②令和8年1月13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
- 申し込み ①は12月14日(日)まで、②は12月16日(火)から申し込んでください。

#### もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 令和8年1月14日(水)
- 時間 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行ってください。
- 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、キッズダンスなど詳しい内容は、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。



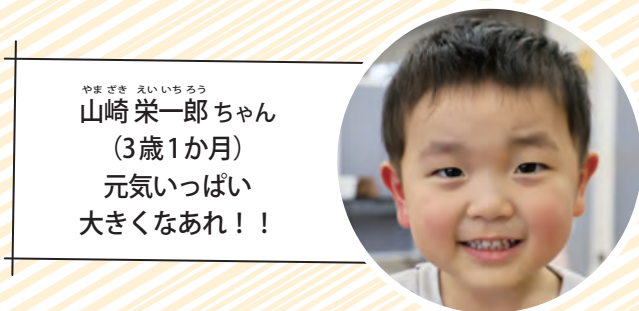
<児童センター HP>

# 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



はら ちはや  
原千颯ちゃん  
(3歳1か月)  
いっぱい遊んで  
元気に大きくなってね。



やまざき えいいちろう  
山崎栄一郎ちゃん  
(3歳1か月)  
元気いっぱい  
大きくなあれ!!



つださか もな  
湯田坂萌那ちゃん  
(3歳1か月)  
ラーメン以外にもたくさん  
食べられますように

【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	12月23日(火)	令和7年8月生まれ
10か月児健診	12月22日(月)	令和7年2月生まれ
1歳6か月児健診	12月3日(水)	令和6年5月生まれ
3歳児健診	12月4日(木)	令和4年11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 12月18日(木)…保健センター
- 対象 令和5年11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 12月9日(火)…保健センター
- 対象 令和7年4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 12月19日(金)…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 12月16日(火)…保健センター
- 受付時間 午後1時10分～1時30分 ●持ち物 母子手帳、離乳食のしおり、バスタオル、汚れてもよい服装

最新の子育て  
情報は、こちら

すわ あゆみステーション  
子育て応援サイト  
Suwa Ayumi Station



## 問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(市役所4階・保健センター)

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

### 【困りごとや悩みごとの相談】

☎52-4141(電話口で「あゆステへ」とお伝えください)

学校教育に関すること……………☎75-8150

子ども・家庭に関すること…………☎75-8151

女性相談……………☎75-8151

発達に関すること……………☎75-1176

直通は  
コチラ!

### 【妊娠期から子育て期にわたる相談】

☎52-4141(内線592)

妊娠・出産に関すること

育児に関すること(母乳、離乳食、歯科など)

健診など(妊婦、産婦、乳幼児)

不妊・不育治療費助成、未熟児養育医療、産後の支援など



Health &amp; Happy Life

## みんなの健康リレー

今月は

保育園栄養士おすすめ!



ヘルシー

レシピ



問 こども課保育係(内線 447)

## こまつなひじきサラダ

## ■ 材料&lt;おとな4人分&gt;

- ・小松菜…220g(1束)
- ・にんじん…70g(中2/3本)
- ・ひじき…3g
- ・ツナ缶…60g
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ…小さじ1/2

A

## ■ 作り方

- ①ひじきは水で戻して水気を切っておく。にんじんは千切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ②ひじき、にんじん、小松菜をゆで、水で冷やし、水気を切る。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④②と油を切ったツナをボールに入れ、③とあえる。



## — 1人分の栄養価 —

エネルギー	83	kcal	食物繊維	1.6	g
たんぱく質	3.8	g	塩分	0.3	g
脂質	6.8	g			

## ポイント

ひじきをサラダに入れることで栄養価がアップ! ツナやマヨネーズを使うことで、子どもも食べやすく保育園でも大人気のメニューです。

## 今月の休日当番医・薬局(12月、1月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
12	7日(日)	みやざき皮フ科クリニック ☎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
	14日(日)	小島クリニック ☎56-1212	やつがね歯科医院 ☎71-5454	岩波湖畔薬局 ☎54-1873
	21日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	宮坂歯科医院 ☎58-1805	クオール大手薬局 ☎56-1150
	28日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	清水歯科医院 ☎72-5669	モリキ諏訪城南薬局 ☎78-8652
	29日(月)	清水クリニック ☎53-1625	池田歯科医院 ☎52-0177	かりん薬局 ☎56-3515
	30日(火)	いちょう並木クリニック ☎58-5522 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	茅野歯科医院 ☎72-4225	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291
	31日(水)	五味医院 ☎52-1126 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	伊藤歯科医院 ☎52-1890	上諏訪薬局 ☎75-8007
1	1日(木・祝)	すわ内科糖尿病クリニック ☎75-1017 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	やじま歯科医院 ☎75-5125	高島スター薬局 ☎78-8666
	2日(金)	渡辺内科クリニック ☎53-6088 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	やまびこ歯科診療所 ☎78-7131	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ☎58-9006
	3日(土)	松本医院 ☎52-3247 (外科) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111	堀歯科医院 ☎73-7139	大坂屋薬局 ☎52-7756
	4日(日)	なかす内科医院 ☎54-2230	丸茂歯科医院 ☎58-0150	片倉薬局 ☎58-0529

■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、12月29日(月)～  
令和8年1月31日(土) ※年末年始・資料  
整理休館■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」上諏訪駅にかつてあった上諏訪機関区  
の様子や、鉄道開通に至るまでの人々の  
苦労や努力などについて、120年のあゆ  
みを振り返ります。

●期間 (開催中)～12月14日(日)

## ■模型列車走行

●日程 12月6日(土)、7日(日)

●時間 午前10時～正午、午後1時～3時

## ■展示解説

●日程 12月14日(日)

●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)

## ■パネル展「北条時行・諏訪頼重と諏訪」

南北朝時代の諏訪や、中先代の乱など  
をパネルで解説します。

●期間 (開催中)～12月21日(日)

市美術館  
☎ 52-1217【休館日】 毎週月曜日、12月29日(月)  
～令和8年1月3日(土)■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 (開催中)～令和8年1月25  
日(日)

## イベント

■トークイベント「仁科茂×金井直に  
よる対談」金井直さん(信州大学人文学部教授)  
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時から

●定員、申し込み 不要(入館料のみ)

原田泰治美術館  
☎ 54-1881【休館日】 毎週月曜日、12月2日(火)、  
28日(日)～令和8年1月1日(木・祝)■原田泰治の世界をキルトで遊ぶ  
「絵画キルト作品展-雪を見る旅-」今年は数ある応募作品の中から  
「雪」をテーマに作品を選び紹介します。●期間 12月3日(水)～令和8年4月  
5日(日)■ギャラリーさざなみ「信州の風景写  
真と曼荼羅アートの世界」目の前にある美しい世界をそれぞ  
れに表現した写真と曼荼羅の2人展。

●期間 (開催中)～12月27日(土)

## イベント

■こどもワークショップ「雪の結晶  
オーナメントを作ろう!」(要予約)

●日程 12月6日(土)

■キルト体験教室「クリスマスキル  
ト」(要予約)

●日程 12月13日(土)

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)…12月7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)…12月21日(日)
- レッスン休講(研修室・プール)…12月22日(月)～31日(水)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…12月26日(金)
- 年末短縮営業(午後5時閉館)…12月31日(水)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、  
12月26日(金)、29日  
(月)～令和8年1月3日(土)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、  
12月26日(金)、29日  
(月)～令和8年1月3日(土)

## おすすめの図書(市図書館)

## ■建築を楽しむ教科書

倉方 俊輔 著(ナツメ社)

幕末から現代までに建てられた時代を代表  
する建築作品を収録。建築の見かた、面白  
さを紹介しています。

## ■そらのさんぽ

石津 ちひろ 詩、荒井 良二 絵(岩波書店)

詩を読みながらゆっくり時間を過ごすのはい  
かがでしょうか。子どもの目線から見た身近  
な世界が表現されています。

## 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 12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 12月21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 12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 12月13日(土)、20日(土)

●時間 午前11時～11時30分

# 年末年始の公共施設の休み ごみ・し尿の収集業務

表の○は通常の営業時間です。

## 市役所・公共施設の休み

(問) 総務課 ☎52-4141(内線331、333)

施設名称		12月									1月						
		23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木・祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)		
市役所		○	○	○	○					休み					○		
保健センター		○	○	○	○					休み					○		
湯小路いきいき元気館	諏訪市社会福祉協議会	○	○	○	○					休み					○		
	障がい者デイサービスセンター	○	○	○	○					休み					○		
	成年後見支援センター	○	○	○	○					休み					○		
	諏訪圏域障がい者総合支援センター「オアシス」	○	○	○	○	○					休み					○	
	児童センター	○	○	○	○	○	○				休み				○	休み	
	ボランティア・市民活動センター	○	○	○	○	○	○				休み				○		
	健康増進施設(浴場)	○	○	○	○	○	○	○	○	10～17時	10～17時	○	○	○	○		
すわっこランド		○	○	休み	○	○	○	○	○	10～17時	10～17時	休み	○	○	○		
レッスン休講日は、すわっこランドに直接お問い合わせください。																	
体育施設	市・清水町・元町体育館、武道館、弓道場、しんきん諏訪湖スタジアム、清水町野球場、上川テニス場、ヨットハーバークランド、スポーツ広場、西山運動場	○	○	○	○	○					休み					○	
	屋内ゲートボール場	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
中洲とちの木ひろば		○	○	○	○					休み					○		
西山の里なかよし広場		○	○	休み	○	○				休み					○		
子育て支援センターにじいろたまご城南		○	○	○	○					休み					○		
子育て支援センターにじいろたまごこなみ		○	○	○	○					休み					○		
ふれあいの家		○	○	○	○	○				休み					○		
市公民館、カルチャーホームすわ(市公民館別館)		○	○	○	○	○				休み					○		
豊田・四賀・中洲・湖南公民館		○	○	○	○	○				休み					○		
文化センター		大規模改修工事に伴う休館(～令和9年度中)															
市図書館		○	○	○	休み	○	○				休み					○	休み
信州風樹文庫		○	○	○	休み	○	○				休み					○	休み
市美術館		○	○	○	○	○	○				休み					○	
原田泰治美術館		○	○	○	○	○				休み			○	○	○		
市博物館		○	○	○	○	○	○				資料整理休館(1月31日まで)						
駅前交流テラスすわっチャオ		休み	○	○	○	○	9～17時				休み					○	
放送大学長野学習センター		○	○	○	○											休み(1月6日まで)	
市営駅前駐車場		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
足湯(神宮寺)		○	○	○	○	○	○				休み					○	
足湯(湖畔)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
諏訪湖間欠泉センター		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
諏訪高島城		○	○	○					休み			○	○	○	○		
静香苑(火葬場)		○	○	○	○	○	○	○	○	午前のみ	休み				○		
湖風苑(火葬場)(岡谷市)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	休み				○		
霧ヶ峰スキー場		休み	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
住民票などのコンビニ交付サービス(午前6時30分～午後11時)		○	○	○	○	○	○				休み					○	

表の○は通常の営業時間です。

ごみ・し尿の収集業務

(問) 環境課 ☎52-4141 (内線 211、212)


ごみの種類	12月										
	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
■燃やすごみ(収集)	該当地区	該当地区	該当地区	該当地区	休み		該当地区	休み			
■燃やすごみ 諏訪湖周クリーンセンター ☎78-1590 ※ガラス・金具などを取り外すこと	○	○	○	○	8:30~12:00	休み	○	○	休み		
■資源物(収集)	該当地区	該当地区	該当地区	該当地区	休み		該当地区なし	休み			
■資源物全般 林金属工業 ☎52-2087	○	○	○	○	○	休み					
■資源物全般 南信美装 ☎57-1200	○	○	○	○	8:15~12:00	休み	○	休み			
■大型可燃物、資源物全般 信州タケエイ ☎58-0022	○	○	○	○	○	休み					
■草類、剪定木・枝 剪定木等リサイクル施設 ☎52-0919	○	○	○	○	8:30~12:00	休み	○	○	休み		
■し尿(収集) 津村商事 ☎27-6208	○	○	○	○	休み						

ごみの種類	1月				
	1日(木・祝)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)
■燃やすごみ(収集)	休み				該当地区
■燃やすごみ 諏訪湖周クリーンセンター ☎78-1590 ※ガラス・金具などを取り外すこと	休み				○
■資源物(収集)	休み				該当地区なし
■資源物全般 林金属工業 ☎52-2087	休み				○
■資源物全般 南信美装 ☎57-1200	休み				○
■大型可燃物、資源物全般 信州タケエイ ☎58-0022	休み				○
■草類、剪定木・枝 剪定木等リサイクル施設 ☎52-0919	休み				○
■し尿(収集) 津村商事 ☎27-6208	休み				○


※林金属工業、南信美装、信州タケエイ、津村商事の営業時間は、正午～午後1時を除きます。

みなさんのご理解とご協力をお願いします

年末年始は市内路線バスのダイヤが変わります

■かりんちゃんバス  
令和8年1月1日(木・祝)～4日(日)は、市内循環内回り線・外回り線、すわ外周線、すわライナーの上社付近で乗降できないバス停があります。ご注意ください。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
  
▲ホームページ

■有賀・上社統合路線(かりんちゃんライナー)、茅野～上諏訪～下諏訪～岡谷線  
12月27(土)～令和8年1月4日(日)は、全便運休します。  
(問) アルピコ交通(株)茅野営業所 ☎72-7141

■チョイソコかりんちゃん  
●運休日  
12月27日(土)～令和8年1月4日(日)  
●コールセンター休業日  
12月27日(土)～令和8年1月4日(日)  
※12月22日(月)～26日(金)の期間は、乗車希望日時の2週間前から1時間前まで電話予約を受け付けます。  
  
■諏訪湖周スワンバス  
通常運行します。  
(問) 内回り線：JRバス関東(株) ☎27-8673  
外回り線：諏訪交通(株) ☎52-1190

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

**i** 令和7年度帯状疱疹ワクチン定期予防接種

接種を希望する人は、早めに医療機関へ予約してください。なお、組換え帯状疱疹ワクチン(シングリックス)は、2か月以上間隔をあけて2回接種します。期限内に接種を完了するためには、遅くとも令和8年1月中旬に1回目の接種を行ってください。

- 接種期限 令和8年3月31日(火)(休診日を除く)
- 対象 ①令和7年度内に、65歳から100歳までの5歳刻みの人 ②接種時に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な人 ※令和7年度に限り、100歳以上の人とは全員対象となります。65歳から100歳までの5歳刻みの人が対象となるのは、令和11年度までの経過措置です。令和12年度以降は65歳の人と②の人が対象となります。

対象者	生年月日
65歳	S35/4/2～S36/4/1生まれ
70歳	S30/4/2～S31/4/1生まれ
75歳	S25/4/2～S26/4/1生まれ
80歳	S20/4/2～S21/4/1生まれ
85歳	S15/4/2～S16/4/1生まれ
90歳	S10/4/2～S11/4/1生まれ
95歳	S5/4/2～S6/4/1生まれ
100歳	T14/4/2～T15/4/1生まれ
101歳以上	T14/4/1以前の生まれ

- 接種方法 ①の人には、4月～5月にお知らせを送付しました。接種を希望する場合は、お知らせをよく読み、医療機関に直接予約してください。②の人で接種を希望する人は、事前に保健センターへご相談ください。
  - 助成金額 医療機関で設定している接種費用から、次の助成金額を差し引いた金額を医療機関へ支払ってください。○生ワクチン(ビケン)3,000円 ○組換え帯状疱疹ワクチン(シングリックス)6,000円(2回接種の場合は、合計12,000円助成) ※生活保護世帯、令和7年度市民税所得割非課税世帯の人は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。
  - その他 接種期限を過ぎた場合は、全額自費になります。
- (問) 保健センター(内線591)

**i** 日本赤十字社の活動資金へのご協力ありがとうございました

日赤諏訪市地区は、令和7年7月から各町内会を通じて日本赤十字社の活動資金の募集を行い、583万3,548円の支援金が集まりました。みなさんから寄せられた支援金は、災害時の備え、救護活動、救護法講習の開催など、赤十字活動のために活用します。ご協力ありがとうございました。

(問) 社会福祉課社会係(内線236)

**i** 特設人権相談

- 日時 12月4日(木) 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・虐待などの子どもに関わる問題、セクハラ・ストーカーなど女性の人権に関わる問題、親子・親族・近隣などの問題、境界・相続などの問題、毎日の暮らしの中で悩んでいること など
  - 相談員 人権擁護委員、法務局職員
- (問) 諏訪人権擁護委員協議会 ☎52-0583、長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043

**i** 12月4日～10日は人権週間です

昭和23年(1948年)12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されました。この日を記念して、毎年12月10日を「世界人権デー」と定め、世界各地で人権に関するさまざまな活動が行われています。

**■「人権の花」運動**

法務省は、子どもたちが花の栽培を通して、思いやりの心を育てられるように「人権の花」運動を行っています。今年度は湖南小学校でマリーゴールド、ケイトウ、ヒャクニチソウを育てました。

**■近隣市町村の特設人権相談**

人権週間中、諏訪圏域内の他市町村で特設人権相談所が開設されます。市内在住の方も相談が可能です。利用を希望する人は、日程について各市町村窓口へお問い合わせください。

(問) 社会福祉課社会係(内線231)、岡谷市役所社会福祉課 ☎23-4811(代表)、茅野市役所市民課 ☎72-2101(代表)、下諏訪町役場住民環境課 ☎27-1111(代表)、富士見町役場住民福祉課 ☎62-2250(代表)、原村役場住民財務課 ☎79-2111(代表)

**i** お知らせ**i** 能楽教室10周年発表会

文化庁親子能楽教室と一般教室(観世流能楽師シテ方松木千俊先生指導)の生徒たちによる能楽の発表会を開催します。能「神渡」の仕舞の披露もあります。ぜひお越しください。

- 日時 12月6日(土) ○開場…午後1時30分 ○開演…午後2時
  - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- (問) 子ども能楽教室代表(河西) ☎52-0744

**i** 令和8年新年賀詞交換会にご参加ください

- 日程 令和8年1月5日(月)
  - 時間 午前9時30分
  - 会場 市役所大会議室(5階)
  - 申し込み (受付中)～12月8日(月)の平日午前8時30分～午後5時に電話か総務課窓口(市役所3階)で申し込んでください。
  - その他 飲食物の提供は行いません。1団体あたりの参加人数の調整をする場合があります。
- (申)・(問) 総務課庶務法規係(内線331、333)

**i** 農業者のために国が支える年金制度「農業者年金」

- 対象 ○20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事している人 ○60歳以上65歳未満の国民年金任意加入者で、年間60日以上農業に従事している人
  - 特徴 ○保険料は、月額2万～6万7千円の間で決定でき、いつでも見直しができます(千円単位)。35歳未満の一定の要件を満たす人は、1万円から加入できます。 ○積立方式で、積み立てた保険料と運用益で年金額が決まります。 ○終身年金で生涯支給されます。80歳までに死亡した場合は、生計を一にする遺族に死亡一時金が支給されます。 ○支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。 ○認定農業者など一定の要件を満たせば、保険料の国庫補助が受けられます。
- (問) 農業委員会事務局(内線416)

## **i** 第55回諏訪市果樹組合 くだもの展示品評会・即売会

- 日時・会場 ○12月11日(木) 午後1時30分～4時 ○12月12日(金) 午前9時30分～正午 市役所大会議室(5階) ※予約販売品の引き渡しは、12月12日(金)の正午～午後3時です。
- 展示・販売品目 りんご ほか
- その他 展示品(贈答用)の販売以外に、出品者による家庭用規格外りんごの即売会も開催予定です。ぜひお越しください。

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

## **i** 魚食性の鳥の追い払いを実施します

諏訪湖漁業協同組合などは、ワカサギなどの諏訪湖の水産資源確保を目的に、カワアイサ・カワウなどの追い払いを実施しています。ご理解をお願いします。

- 実施期間 (実施中)～令和8年2月15日(日)(予定)
- 実施時間 午前7時～正午
- 実施場所 諏訪湖
- 実施方法 漁船による追い払い、信号煙火・爆竹花火などを使った追い払い

(問) 諏訪湖漁業協同組合 ☎52-4055、農林課農業振興係(内線411)

## **i** ながの結婚応援パスポート

結婚などを予定しているカップルや新婚世帯が、協賛店舗で提示すると、割引など各種サービスが受けられる「ながの結婚応援パスポート“enn pass(エンパス)”」が、県公式LINEから利用できるようになりました。

▲県公式LINE

- 対象 ○カップルのいずれか一方が長野県に居住している ○1年以内に長野県に居住予定の新婚夫婦(結婚してから1年以内)または結婚などを予定しているカップル(1年以内に結婚など予定)



▲電子申請



▲ホームページ

(問) 長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課 ☎026-235-7207

## **i** 地域計画変更(案)説明会を開催します

目指すべき将来の農業のあり方と農地利用の姿を明確にするための計画である「地域計画」の見直し案に関する説明会を開催します。

- 日時 12月22日(月) 午後6時から
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象 市内の地域農業に関わる人
- 申し込み 不要。直接会場へお越しください。

(問) 農林課農業振興係(内線411)

## **i** 将来受け取る年金を増やしませんか

### ■付加年金

国民年金加入者が定額保険料に付加保険料(月400円)を加えて納めると、将来受け取る老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の受給額は200円×付加保険料納付月数です。※国民年金基金加入者や3号被保険者は利用できません。

### ■国民年金基金

国民年金基金は、国民年金に上乘せすることができる公的な年金制度です。掛け金や年金額は、自由に設定することができます。

(申)・(問) ■付加年金:岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115) ■国民年金基金:全国国民年金基金 ☎0120-65-4192(最寄りの支部につながります)

## **i** エキまちサロンpart20開催 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・会場 12月18日(木) 午後6時～7時30分 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 12月17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** 12月定例教育委員会

- 日程 12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** 20冊貸し出しのお知らせ

年末年始休館に先立ち、本の20冊貸し出しを行います(CD・DVDは通常どおり3点貸し出し)。また、「デジとしよ信州」に登録すると、電子書籍がいつでも借りられます。登録を希望する人は図書館カウンターへご相談ください。

- 期間 12月16日(火)～28日(日)

(問) 市図書館 ☎52-0429

## **i** ぎんがまつり・ふゆ2025

大型絵本やパネルシアターなどが盛りだくさんのスペシャルなおはなし会を開催します。

- 日程 12月7日(日)
  - 時間 午前11時～11時40分
  - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
  - 対象 0歳～小学校低学年(3年生以下)の子どもとその保護者
  - その他 直接会場へお越しください。
- (問) 市図書館 ☎52-0429

## **STOP!** 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

海産物の電話勧誘に注意!

電話勧誘で海産物の購入をしつこく迫られた、断ったのに送られてきたという相談が年末近くなると増える傾向にあります。断ったのに送りつけられた商品については代金を支払う必要はありません。送り主の名称や所在地をメモしてから受取拒否をしましょう。承諾してしまっても電話勧誘の場合は契約書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフができます。代金を支払ってしまうと返金は困難です。代引きの場合は家族の誰かが注文したと思い込まず、家族に確認が取れるまでは運送会社に保管してもらいましょう。

■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。



## 募集

令和8年4月採用  
任期付職員採用試験

- 募集職種 事務職・保育士(育休代替任期付職員)
- 受付期間 (受付中)～12月19日(金)
- 試験内容 ○第一次試験…書類選考、作文 ○第二次試験…面接試験
- その他 任期付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

(申)・(問) 総務課職員係(内線 334、335)

令和7年度諏訪市職員  
採用試験(冬日程)

- 募集職種 上級・中級事務職、上級・中級技術職(土木、建築)
- 受付期間 (受付中)～12月19日(金)
- 日程 第一次試験…令和8年1月10日(土)
- 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)

12月末終了!文化センター  
クラウドファンディング

現在、市文化センター(旧北澤会館)の大規模改修に伴うクラウドファンディングを12月末まで実施中です。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、みなさんからの温かいご支援をお願いします。

- 受付期間 (受付中)～12月31日(水)
- 目標金額 1,000万円
- 申し込み ふるさとチョイスまたは市文化センター窓口で申し込んでください。



▲ホームページ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(申)・(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

お出かけください!  
おひさまマルシェ

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。

- 日時 12月2日(火)～5日(金) 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階ロビーなど

(問) 社会福祉課障がい福祉係(内線 232)

自分に合った「新しい  
心遣い包装」を実践しよう

特別な包装の贈答品を贈ることもありますが、受け取る側だと過剰な包装でなくてもいいのと思うことはありませんか? 必要以上に包まれている「過剰包装」について考えてみましょう。ちょっとした工夫で過剰包装でなくても想いは伝わります。例えば、簡易包装を選ぶ、風呂敷や巾着、エコバッグなど再使用できる包装にする、環境に配慮した包装と梱包を選ぶ、簡易包装にメッセージカードを添える、贈り手、受け取り手の間で、事前に簡易包装への意識を共有するなど、「新しい心遣い包装」を実践してみましょう。

(問) 長野県環境部資源循環推進課 ☎026-235-7181

マイナンバーカードの  
休日臨時窓口を開設

マイナンバーカードの申請、更新、受け取りの臨時窓口を開設します。

- 日程 12月13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(申請済みでマイナンバーカードを受け取る人のみ)
- 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。 ○大雪が予想されたときは、中止とする場合があります。

(問) 市民課市民係(内線 112)

郵便局でのマイナ保険  
証の利用登録サポート

マイナンバーカードを既にお持ちの人を対象として、マイナ保険証の利用登録作業をお手伝いします。

- 日時、会場 12月11日(木)、12日(金) 午前10時～午後4時 湖南郵便局
- 持ち物 マイナンバーカード(4桁の暗証番号を控えてきてください)。

(問) 長野県マイナンバーカード総合運営事務局(受託事業者(株)日本旅行長野支店) ☎070-1772-5738

郵便局でのマイナンバー  
カード申請サポート

初めてマイナンバーカードを申請する人の、申請書の書き方や顔写真の撮影などをお手伝いします。

- 日時、会場 12月11日(木)、12日(金) 午前10時～午後4時 湖南郵便局
- 持ち物 QRコードつき個人番号カード交付申請書を持参することで、その場でオンライン申請が可能です。
- その他 カード更新による交付申請、期限切れや紛失などによる再交付申請は受け付けができません。

(問) 長野県マイナンバーカード総合運営事務局(受託事業者(株)日本旅行長野支店) ☎070-1772-5738

マイナ保険証を  
ご利用ください

従来の保険証の発行は終了し、健康保険はマイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証)を基本とした仕組みに移行しています。

マイナ保険証は利用登録をしてご利用ください。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

▲マイナンバー  
カードの健康保  
険証利用方法▲マイナ保険証  
のメリット

(問) ■諏訪市国民健康保険：市民課国保医療係(内線 114) ■後期高齢者医療：長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 ■その他の健康保険：ご加入の健康保険協会・組合へお問い合わせください。



## 講座



### 親子料理教室～諏訪の伝統食「みそ」を作ろう～

- 日程 令和8年1月24日(土)
  - 時間 午前10時～午後1時
  - 会場 市公民館別館調理室
  - 対象 市内在住の中学生以下の子どもとその保護者 ※在勤者、祖父母の参加もできます。
  - 定員 28人(先着順)
  - 内容 みそ作りとみそや大豆を使った料理を作ります。
  - 講師 市生活改善グループ会員
  - 参加料 みそ作り1組600円(予定)と調理実習1人300円
  - 申し込み 12月8日(月)午前10時から、電話または直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 農林課農業振興係(内線412)



### おでかけシアター・おでかけコンサート

- 冬休みに人形劇を観たり、コンサートを聴いたりして、みんなであそびませんか？
- 日程 令和8年1月6日(火)
  - 時間 午前10時～午後0時30分
  - 会場 湖南公民館
  - 対象、定員 乳幼児～小学生の子どもとその保護者 60人
  - 内容 ○人形劇「三匹のこぶたとおかみ」 ○コンサート ○みんなであそぼう！～こま・紙ひこうき・将棋・折り紙・あやとり・割箸でっぼうなど～
  - 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 12月9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



### 司法書士による年末困りごと相談会

- 日程 12月20日(土)
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 会場 ○長野市生涯学習センター TOiGO WEST(長野市大字鶴賀問御所町1271-3) ○松本市勤労者福祉センター(松本市中央4丁目7-26)
  - 相談内容 借金で苦しんでいる、生活保護を受けたい、相続放棄について知りたい、養育費をもらっていない、離婚問題で悩んでいる、消費者トラブルで悩んでいる、労働問題で悩んでいる など
  - 申し込み (受付中)～12月18日(木)の平日午前9時～午後4時に、電話で申し込んでください。 ※面談相談は事前予約優先です。予約なしでも相談をお受けします。
  - その他 電話相談も可能です。当日のみの専用の電話番号 ☎0120-448-788に連絡してください。秘密は厳守されます。
- (申)・(問) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

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)



## 霧ヶ峰スキースポーツ少年団の団員

- 活動期間 (活動中)～令和8年3月末の毎週土・日曜日、祝日
  - 時間 午前9時～午後3時30分
  - 活動場所 霧ヶ峰スキー場ほか
  - 対象 市内在住の小学校1年生～中学校3年生
  - 活動内容 アルペンスキー、クロスカントリースキー
  - 年会費 1万3,000円 ※その他に、リフト代などがかかります。
  - 申し込み 電話かメールでお問い合わせください。
- (申)・(問) 霧ヶ峰スキースポーツ少年団(河西) ☎090-4136-5306、Eメール ikasai@po29.lcv.ne.jp



## 県内酒蔵の醸造技術向上にご協力ください

- 長野県産日本酒の品質を全国ナンバーワンにするため、寄附を募集しています。県内外の人によりおいしい日本酒を届けるため、蔵人たちは日々研究を重ねながら今日も日本酒を造っています。酒蔵の醸造技術向上のため、みなさんのご支援をお願いします。
- 受付期間 (受付中)～令和8年3月31日(火)
  - 寄附金の使い道 県内酒蔵の醸造技術向上に向けた県外の杜氏を招いた純米酒醸造技術向上のための研修会、県内酒蔵が醸造した日本酒の成分分析、全国新酒鑑評会での金賞受賞を目指した出品相談など
  - その他 寄附の方法などは、長野県直営ふるさと納税サイト「ガチなが」をご覧ください。
- ▲ホームページ  
(問) 長野県産業労働部産業技術課地酒・食品振興係 ☎026-235-7126



〈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

**あなたの『学びたい』を応援します**

1科目だけ学びたい 職場研修・自己啓発したい 生涯学習 4月入学生受付中 3月16日(月)まで

ネットやTVで学習したい 豊かに暮らしたい 全部OK! ネットで出願可能 入学試験はありません

**放送大学** 長野学習センター  
諏訪市諏訪1-6-1アーク諏訪3階 ☎0266-58-2332

放送大学(1983年設置)は、文部科学省・総務省共管の通信制大学です

※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

レディース  
ソフトテニス教室

- 日程 12月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火) 全4回
  - 時間 午前9時～正午
  - 会場 市体育館
  - 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) 諏訪レディースソフトテニスクラブ(市ソフトテニス協会内)(吉江) ☎52-4592



## 市スポーツ祭スキー競技会

- 日程 令和8年2月1日(日)
  - 時間 ○受け付け…午前8時～8時20分 ○開会式…午前8時30分
  - 会場 霧ヶ峰スキー場
  - 種目 回転デュアルタイムレース方式
  - 競技 ○小学生低学年男子の部 ○小学生高学年男子の部 ○中学生男子の部 ○一般(高校生以上)男子の部 ○女子(小学生～一般)の部
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 参加料 無料 ※別途、リフト代が必要です。
  - 申し込み 12月1日(月)～令和8年1月16日(金)に、個人の場合はながの電子申請から、団体の場合は市ホームページから申込書をダウンロードし、Eメールで申し込んでください。
  - 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。
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811、Eメール sports@city.suwa.lg.jp



▲電子申請

12月てつなぎ広場  
「クリスマスコンサート」

ダイナミックな吹奏楽の演奏を楽しもう♪

- 日程 12月17日(水)
- 時間 ○受付…午前9時45分から ○開始…午前10時から
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 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 12月8日(月)～12日(金)に、電話かひなどり保育園支援センター公式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



## 子育て支援センターにじいろたまごの第3期講座(全4回)

- 日時、内容、講師 下表のとおり

日程	時間	内容	講師
12月19日(金)	10:00～10:30	ふれあいあそびなど	支援センター職員
	10:30～11:00	ことばと発達	原哲也言語聴覚士
令和8年 1月16日(金)	10:00～10:40	親子運動	丸山先生・原先生
	10:45～11:00	絵本・手遊び	支援センター職員
2月6日(金)	10:00～10:20	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:20～11:00	乳幼児の食について	市保育所栄養士
3月4日(水)	10:00～10:30	ふれあいあそび	支援センター職員
	10:30～11:00	子どもとの接し方	宮原規夫先生

- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 対象、定員 1歳～3歳の子どもとその保護者 15組(先着順)
- 申し込み 12月1日(月)から、電話か窓口、またはながの電子申請で申し込んでください(電話と窓口は午前9時～午後4時)。
- その他 自宅で検温と健康チェックをした上で参加してください。



▲電子申請

(申)・(問) にじいろたまご城南 ☎53-6513、にじいろたまごこなみ ☎58-4522

〈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

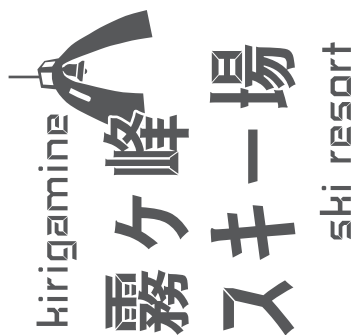
【ひんごの会 9:00～17:30】

☎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



- 本券1枚で、2名様(市内在住の55歳以上)までご利用できます。
- チケット売り場で、本券と身分証を提示の上、割引料金のチケットをお買い求めください。
- 本券は、換金またはその他割引券と併用できません。
- 本券は、回数券・らくくん・遊具券購入時には使用できません。

キリガミネ線

## 諏訪市役所 ☎ (0266) 52-4141



### 市スポーツ祭スケート競技会兼 市クラブ対抗スケート競技会

- 日程 令和8年1月10日(土)
- 時間 午後5時(競技開始)
- 会場 茅野市運動公園国際スケートセンター (NAO ice OVAL)
- 対象 市内在住者、在勤・在学者(高校生および一般)
- 申し込み 12月11日(木)の午後5時までに、スケートクラブ所属者はクラブを通じて、それ以外の方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。



▲ホームページ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811



### 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



### みんなでスポーツ教室(冬)

勝敗にこだわらず、楽しみながらさまざまなニュースポーツを体験しませんか。

- 日時、会場 令和8年1月13日～3月10日の毎週火曜日(2月10日は除く) 全8回 ○昼の部…午前10時～11時30分 ○夜の部…午後7時15分～8時45分 市体育館
- 対象 中学生以上の市内在住者、在勤者、在学者
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み (受付中) ~12月22日(月)に、電話またはながの電子申請で申し込んでください。
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。



▲電子申請

(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。



### 困りごとご相談ください 1月の相談日程

#### 法律相談

【要予約】

1月15日(木) 13:00～17:00  
※12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：諏訪雅顕弁護士

#### 交通事故相談

【要予約】

1月8日(木) 10:00～15:00  
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

#### 女性のための相談

【要予約】

1月17日(土) 10:30～16:50  
予約先：男女共同参画係(内線288)

#### 健康・こころ・子育て相談

平日 9:00～17:00  
保健センター(内線591、592)

#### 子どもの相談(学校・家庭・発達)

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

#### 育児相談

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

#### 行政相談

1月16日(金) 14:00～15:30  
会場：市役所502会議室(5階)  
相談員：行政相談委員  
市民課市民窓口係(内線116)

#### 企業経営相談

平日 9:00～17:00  
商工課(内線431、433)

#### 外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

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

#### 心配ごと相談

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

#### 結婚相談

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

#### 在宅介護相談(毎日24時間対応)

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



### 休日緊急水道温泉修理当番店 (12月、1月第一週)

12/6(土)	原設備工業 ☎57-0703
12/7(日)	諏訪管工業 ☎52-6314
12/13(土)	阿部設備 ☎53-1406
12/14(日)	杉村設備 ☎52-4066
12/20(土)	諏訪管工業 ☎52-6314
12/21(日)	水道建設 ☎53-3965
12/27(土)	シガテクノス ☎52-5620
12/28(日)	スワテック建設 ☎78-9011
12/29(月)	アクアテック杉村 ☎75-0038
12/30(火)	阿部設備 ☎53-1406
12/31(水)	倉島工業 ☎52-0754
1/1(木・祝)	渋崎建設 ☎52-0443
1/2(金)	伸晃 ☎52-3382
1/3(土)	水道建設 ☎53-3965
1/4(日)	杉村設備 ☎52-4066

○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25日(木)

市県民税(4期)  
国民健康保険税(12月分)  
介護保険料(普通徴収6期12月分)  
後期高齢者医療保険料(6期12月分)



2025.12.1 SUWA

広報  
すわ

NO.1142

■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。



# 霧ヶ峰 スキー場

kirigamine ski resort

12月24日(水) 午前10時オープン

- ▶営業期間 12月24日(水)～令和8年3月22日(日) (予定)  
※12月24日(水)は、リフトとキッズパーク遊具料金が無料!
- ▶営業時間 午前8時30分～午後4時30分
- ▶定休日 1月(成人の日以降)・2月・3月の平日  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## スキーこどもの日

毎月第3日曜日は、中学生以下のリフト料金が無料!

## 元旦「初日の出リフト」を運行します(無料)

- ▶日程 令和8年1月1日(木・祝)
- ▶時間 午前6時30分～7時30分
- ※気象条件などで、リフトを運行しない場合があります。

## 「スキーの日」イベント

リフトを利用する中学生以下の人を対象に、先着でお菓子を配布します。

- ▶日程 令和8年1月12日(月・祝)
- (問) 観光課施設管理係 ☎52-4141 (内線423)



Hirigamine  
霧ヶ峰  
スキー場  
ski resort

市内在住の55歳以上限定!

リフト料金

1日リフト券  
4時間リフト券

500円 割引券

有効期間

12月25日(木)～令和8年3月22日(日)

キリトリ線

▲キリトリ線に沿って切り取って、スキー場券売所へお持ちください。

今号は、「すわじん」「ぐる～ぶ通信」のコーナーはお休みします。



始めよう!地球にやさしい生活

## みんなでゼロカーボン

ゼロカーボンシティの実現に向けて、地球温暖化防止に役立つ情報をお届けします。

### 公共施設駐車場でEV充電サービスが利用できます

市役所駐車場、市博物館、すわっこランドの駐車場で、11月17日(月)から Terra Charge 株式会社による電気自動車への充電サービスの提供を開始しました。ぜひご利用ください。EV充電インフラ整備が進むことで、EV普及を促進し、市民のみなさんや観光客の利便性向上につながります。交通手段の電動化でゼロカーボンシティを実現しましょう。

※充電サービスの利用は有料です。詳しい利用方法は、Terra Charge 株式会社ホームページをご覧ください。

ホームページ▶



お問い合わせ：ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



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

10月から新しく広報すわの担当となりました。Macを使った記事の編集や一眼レフでの写真撮影など、今まで全く関わってこなかった技術や慣れない作業ばかりで、さっそく苦戦の連続です…。みなさんが読みたくなくなるような記事や、読んでいて楽しいレイアウトにしていけるように頑張ります。これからよろしくお願いします!(M)

編集後記

■広報すわ1月号の配布日は、12月25日(木)～12月29日(月)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. 12 24