



シゼンとヒトがつながる、すわ。

# SUWA



1

2026 / 令和 8 年



特集

年頭のごあいさつ

1年を振り返る 令和7年諏訪市のあゆみ

お知らせ

カーボンニュートラル実現に向けて みんなで脱炭素！ ..... P4~5

中学生の『税についての作文・標語』 ..... P6

申告の準備はお早めに！ ..... P7

スワマチ スローハイク in すえひろ・こわた ..... P8

投票へ行こう！ ..... P9

P2

P3

新年明けまして  
おめでとうございます  
公民館の生きがい講座として、  
「書初め書道講座」が行われました。参加者は、“新年が穏やかで良い1年になるように”と、願いを込めながら筆をとり、1年の吉語を記した作品を書き上げました。

# 謹賀新年

一年頭のごあいさつ

諏訪市長  
金子ゆかり



うま年のエネルギーとみんなの情熱で  
「磨けば輝く 高原湖畔都市」へ

令和8年の新春を寿ぎ、謹んでご祝詞を申し上げます。  
昨年は、戦争や紛争、関税政策など大国間の経済・  
外交的な軌跡を背景に、日本国内でも資源価格や為替  
の変動、物価や人件費の高騰に加え、主食であるコメ  
の価格上昇などにより企業経営、人々の生活ともに大  
きく揺らいだ年でした。国政では、参議院議員選挙を  
経て連立政権の枠組みが替わり、憲政史上初となる女性  
首相の高市内閣が発足し、衆参両院とも少数与党体制  
となりましたが、新時代への移行を感じます。

このような情勢下、当市では4月に「健康経営宣言」を行  
い、夏には諏訪湖スマートインターチェンジの開通  
や文化センターの大規模改修に着手、秋にはAIオ  
ンデマンド交通の本格実施、観光面では映画やドラマの撮  
影地として認知度が高まるなど、市民のみなさまと共に  
積み上げてきたものが着実に実を結びつつあります。

本年も危機管理と防災力強化を基礎としつつ、新  
しい時代を意識し、コンパクトシティ化を目指した上諏  
訪駅周辺の一体的整備や諏訪大社上社周辺のまちづくり、  
また南部地区小中一貫教育学校整備、「ひろがる  
笑顔」ゆめ保育所プランによる再編などの諸事業を「分  
かり合う自由な対話」を大切に、市民の生活を支えな  
がら、確かな歩みで進めてまいります。

本年は牛年、エネルギーと情熱、前進や挑戦の勢い  
をもって「磨けば輝く 透明度日本一の高原湖畔都市」  
の実現を力強く進めてまいります。引き続き市政への  
ご支援、ご協力をお願い申し上げるとともに、市民の  
みなさまのご健勝とご多幸を心より祈念し、年頭のご  
挨拶といたします。

諏訪市議会議長  
牛山 正



「開かれた議会」「市民とともに  
歩む議会」を目指して

令和8年の新春を迎え、諏訪市議会を代表し、市民  
のみなさまに謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年の諏訪市は、諏訪湖スマートインターチェンジ  
の供用開始をはじめ、未来に向けたさまざまな取り組  
みが着実に前進した一年となりました。議会では、議員  
にひとり1台のタブレット端末を導入し、12月定例  
会より議会運営に活用しております。これにより、議員  
活動がより一層活性化するものと期待しております。

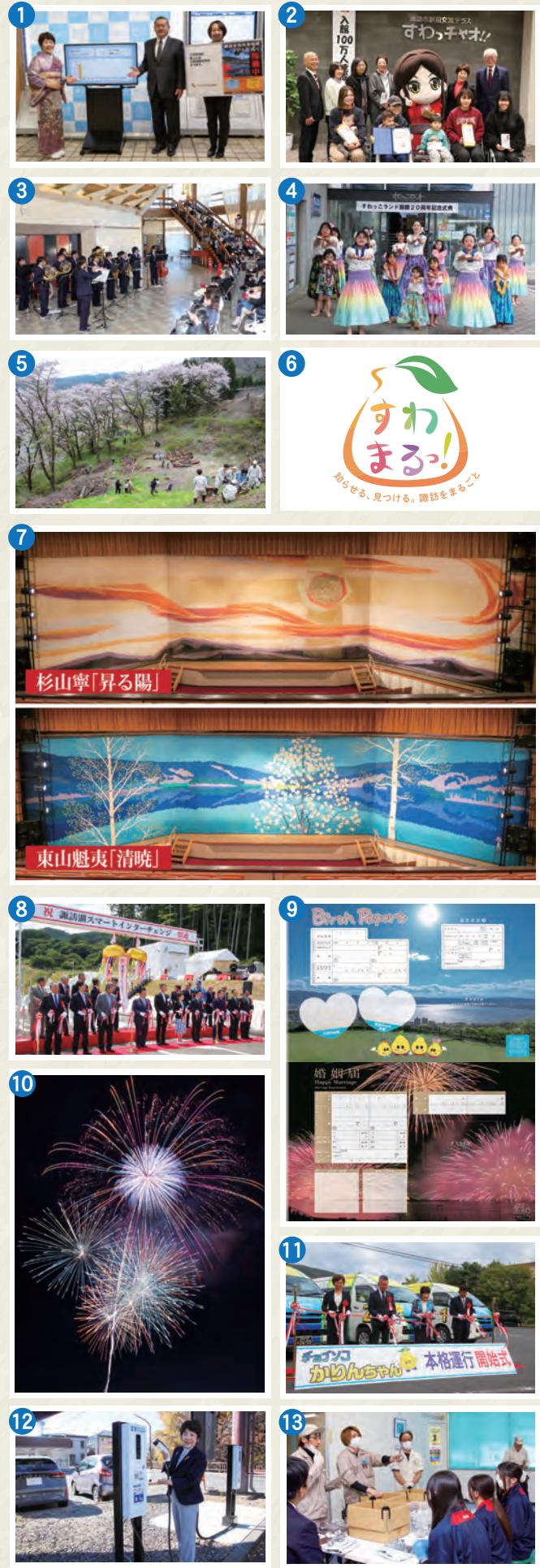
また、一昨年に政策提言いたしました、情報を文字  
で取得しにくい人に対応する「諏訪市マルチハザード  
マップ」が音声化し、「音声ハザードマップ」として具  
現化されました。今後も議会として現状をしっかりと把握  
し、必要な政策を適時に展開できるよう、市と連携  
をして取り組んでまいります。現在、人口減少や少子  
高齢化、気候変動など、私たちが直面する課題は多岐  
にわたります。こうした時代だからこそ、地域の絆と  
市民の力が何よりも重要であると考えております。

本年、諏訪市議会は、「開かれた議会」「市民とともに  
歩む議会」をさらに推進し、市民の声を丁寧に受け  
止め、政策に反映させることによって、誰もが安心して  
暮らせる諏訪市の実現を目指し、対話と協働を基盤  
とした市政の発展に尽力してまいります。また、若い  
世代の参画や地域文化の継承、持続可能なまちづくり  
にも力を注ぎ、次代へ誇れる諏訪市を築いてまいります。

結びに、みなさまのご健勝とご多幸を心より祈念申  
し上げますとともに、本年も変わらぬご支援とご協力  
を賜りますようお願いを申し上げ、新年のご挨拶とい  
たします。

# 令和7年(2025年)諏訪市のあゆみ

- |     |  |
|-----|--|
| 1月  | ① オンサイトPPA方式で太陽光発電を開始(6日)  |
| 2月  | ② 駅前交流テラスすわっチャオの入館者が100万人に到達(10日)  |
| 3月  | ③ 市文化センター運営検討委員会発案「アオハルminiコンサートin文化センター」を開催(20日)<br>● 湖周地区一般廃棄物最終処分場候補地の公募を開始(21日)                                    |
| 4月  | ④ すわっこランド開館20周年記念式典を開催(6日)<br>⑤ 西山公園桜再整備プロジェクト記念植樹祭を開催(20日)<br>● 旅先納税(現地決済型ふるさと納税)「SUWAギフト」を導入(22日)                    |
| 5月  | ⑥ 諏訪市シティプロモーション特設サイト「すわまるっ!」を公開(1日)<br>● 諏訪市×伊東市姉妹都市提携60周年記念事業を実施(「市民交流宿泊割り事業」は5月20日～8月15日、「子どもたちの相互交流バスツアー」は8月9日～10日) |
| 6月  | ● 音声ハザードマップお披露目会を開催(10日)<br>⑦ 市文化センター緞帳の特別公開を実施(22日)   |
| 7月  | ● 市消防団第5分団が第67回長野県消防ポンプ操法大会「第1部(ポンプ車操法)」で優勝(13日)<br>⑧ 諏訪湖スマートインターチェンジの供用を開始(27日)                                       |
| 8月  | ⑨ 諏訪市オリジナル婚姻届・出生届を作製(1日)<br>● 第77回諏訪湖祭湖上花火大会を開催(15日)<br>● 市文化センター大規模改修工事に着手(26日)                                       |
| 9月  | ⑩ 全国新作花火チャレンジカップ2025を開催(予選…9月6日、13日、20日、27日、優勝決定戦…10月26日)<br>● 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」を開催(9月27日～28日)  |
| 10月 | ⑪ チョイソコかりんちゃん本格運行開始(1日)<br>● 諏訪大社上社本宮周辺地区街なみ環境整備事業がスタート(第1回ワークショップを開催)(15日)  |
| 11月 | ● すわ未来創造「子どもゆめプロジェクト」が第13回プラチナ大賞会長特別賞を受賞(5日)<br>⑫ 市役所、市博物館、すわっこランドでの民間事業者によるEV充電サービスの開始(17日)                           |
| 12月 | ⑬ 地域発元気づくり支援金事業「魅せる工場見学」を実施(11日)   |



# みんなで脱炭素！

## ゼロカーボンシティ推進戦略に基づくさまざまな取り組み

### デコツーリズム

#### 基礎構築



住民・観光客・事業者・行政みんなで徒歩や自転車での移動、マイボトルの使用に取り組むイベントを開催しました。

### 地球温暖化対策補助金

#### 基礎構築 省エネ 畜エネ



市は、地球温暖化対策を後押しする補助制度を設けています。令和7年度からは、宅配ボックスの設置を補助対象に追加しました。

### 給水スポット

#### 基礎構築



すわっチャオや市役所など市内8か所に給水スポットを設置し、マイボトル使用の推進とペットボトル使用の削減に取り組んでいます。

### みどりのカーテン

#### 省エネ 基礎構築



植物で日差しを遮り、暑さをしのぐ「みどりのカーテン」は、誰にでもできる2050年カーボンニュートラル実現に向けた取り組みです。

### 公共施設への再エネ導入

#### 創エネ 畜エネ



市役所と諏訪中学校にPPA方式による太陽光発電設備を導入しました。PPAの簡単な仕組みは市公式YouTubeチャンネルで紹介しています。

### EV充電設備の整備

#### 省エネ 畜エネ



民間活力を活用して市役所、市博物館、すわっこランドの駐車場にEV充電設備を整備しました。充電サービスの提供も民間事業者が行います。

市は戦略に基づくみなさんの取り組みを後押ししていきます！

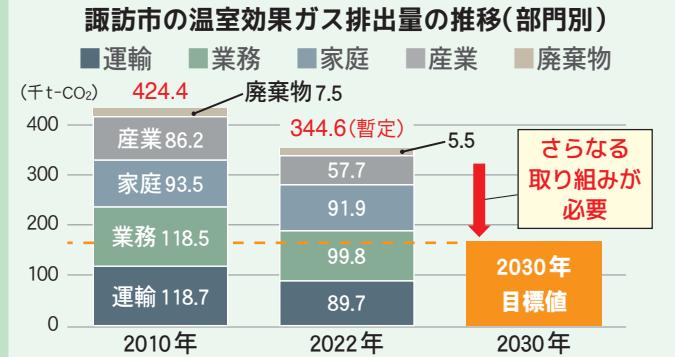


# 2050年 カーボンニュートラル実現に向けて

私たちが住む諏訪市は、地球温暖化を防ぐため、2050年までに市における温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指し、令和4年3月に「諏訪市ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。この大きな目標を達成するため、市は2030年までに温室効果ガス排出量を基準とする2010年度と比較して60%削減するという中間目標を設定し、さまざまな取り組みを行っています。

## 目標達成のためにさらなる取り組みを

市が公表している温室効果ガス排出量の推移は右の図のとおりです。2030年までに温室効果ガスの排出量を60%削減するという中間目標を達成するためには、これまで以上に脱炭素への取り組みを進めなければなりません。再生可能エネルギーの導入や有効活用、EVの導入やインフラの整備、徒歩や自転車による移動、マイボトルの使用などに、市民、事業者、市が力を合わせて取り組む必要があります。



## 目標達成のための戦略体系

目標達成に向けた取り組みを加速させるため、市は「第三次諏訪市環境基本計画」の一部として「ゼロカーボンシティ推進戦略」を設定しました。戦略には市の持つ再生可能エネルギーのポテンシャルや民間活力の活用と協働といった考えを軸に、「何を」「どのように」取り組んでいくかという手法が示されています。市はこの戦略に基づき、具体的な取り組みを加速させていきます。戦略の詳しい内容は、市ホームページ内にある「ゼロカーボンシティ推進戦略概要」で確認できます。ぜひ一度ご覧ください。

詳しくは、  
市ホーム  
ページを  
Check!



# ゼロカーボンシティ 推進戦略

## 基本目標

脱炭素社会を実現しよう

## 推進思考

### I ポテンシャルの地域内有効活用

### II 民間活力活用と協働

### III 地方創生の実現



Suwa City

## 重点検討戦略 (優先検討手法)

### 創エネ

①PPA方式による太陽光発電

②持続可能な営農型太陽光発電

③地域共生型風力・バイオマス発電

④LCCを踏まえたZEB・ZEH等高性能建築普及

⑤ゼロカーボンドライブによる地域振興

⑥熱資源の多段階活用

⑦レジリエンス強化とポテンシャル有効利用実現

⑧関係者の脱炭素への入口整備

### 省エネ

### 蓄エネ

### 基礎構築

# 中学生の『税についての作文・標語』

令和7年度中学生の『税についての作文』と『税の標語』の入選作品が決まり、令和7年11月26日(水)に市役所で表彰式が行われました。入選者のみなさんを紹介するとともに、諏訪市長賞に選ばれた作文1点を紹介します(敬称略)。※作品名は、省略しましたのでご了承ください。

## ■標語受賞者(寄せられた107点の作品の中から8点が入選)

### 【全国間税会総連合会入選】

上本 瑠菜(諏訪西中学校3年)

### 【関東信越間税会連合会長賞】

大内 夏希(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)

### 【諏訪税務署長賞】

濱 実央(諏訪西中学校3年)

### 【諏訪間税会長賞】

幡野 未夢(諏訪南中学校3年)

### 【諏訪市長賞】

宮阪 昌瑛(諏訪西中学校3年)・藤森 日聖(諏訪西中学校3年)・田中 さくら(諏訪南中学校3年)・太田 和寿(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)



## ■作文受賞者(寄せられた291点の作品の中から15点が入選)

### 【長野県納税貯蓄組合連合会長賞】

佐野 希桜(諏訪南中学校3年)

### 【諏訪税務署長賞】

齋藤 柚希(上諏訪中学校3年)

### 【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

福島 大輔(諏訪中学校3年)・小泉 莉花(諏訪西中学校3年)・後藤 紗奈(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)

### 【諏訪市長賞】

湯田坂 瑠香(上諏訪中学校3年)・飯村 朝来(上諏訪中学校3年)・松原 真優(諏訪中学校1年)・藤森 灯(諏訪中学校1年)・小泉 知貴(諏訪西中学校3年)・赤羽 聖莉(諏訪西中学校3年)・伊藤 真優(諏訪南中学校3年)・秋山 優月(諏訪南中学校3年)・武井 夏帆(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)・小泉 慶太郎(諏訪清陵高等学校附属中学校3年)

## 税のありがたみを知った日

諏訪清陵高等学校附属中学校3年 小泉慶太郎

「胸が痛い」  
ある日の朝、目を覚ました瞬間に胸の  
激痛に襲われました。痛みは止むことな  
く、不安な気持ちに駆られた私は近くの  
病院の救急外来センターを受診しました。

慌ただしくも落ちついた雰囲気の中、医  
師や看護師の方々が迅速に動き、私の状  
態を的確に判断しようとしているのが伝  
わってきました。

廊下や検査室を通るたびに、私の目に  
は多くの機械や設備が映りました。中には  
は名前も用途も分からぬよう、高度  
で複雑な装置がありました。それらの機  
械が正確に動き、私の体の状態を数値や  
画像として映し出してくれるのです。そ  
して、それらを扱いこなす医療従事者の  
方々の姿を見て、私はただただ感心しま  
した。

結果として、心臓や肺に大きな異常は  
見られず、ストレスによる軽い不整脈で  
あると診断されました。安堵のあまり、  
胸がじんわりと温かくなるような感覚を  
覚えました。実はその数日後にスポーツ  
の大会を控えていたため、検査結果を聞  
くのがとても怖かったのですが、「命に関  
わるような問題ではない」と言っていただ  
いたとき、心の底から救われた気持ちに  
なりました。

そのとき、ふと疑問に思つたのです。「こ  
のような高価そうな検査機器や、早朝に  
の

も関わらず対応してくださるスタッフの方々、病院は一体どうやって運営されて  
いるのだろう?」と。

調べてみると、多くの医療機関は国や  
自治体からの補助金によって支えられて  
おり、それは私たちが納めている税金に  
よつてまかなわれていることがわかりま  
した。たとえば、所得税や住民税、消費  
税の一部が医療機器の整備費や、救急体  
制の維持、医師の手袋費に使われていま  
す。また、高額な医療費を個人が全額負  
担せずに済むのも、様々な保険や制度が  
あるからです。例えば、私の住む長野県  
では未成年者の負担金額はとても安く、  
自治体の中では無料になっているところ  
もあり、それらは自治体が負担していま  
す。そして、これらの制度は税金によつ  
て成り立っています。思えば、私はこの  
とき親に払つてもらつた金額がとても安  
かったことを思い出しました。その裏に  
は、私たちが納めている税金とそれを活  
かす仕組みがあることを強く感じ、みん  
なの協力が今も誰かを助けているのだな  
としみじみとした気持ちになりました。

この体験で、今までただ払うもの、取  
られるものだと思っていた税金のありが  
たみを感じ、社会にとつての税金の大切  
さを知りました。そしてこの1日は、「税  
金を払うことで誰かの役に立つことがで  
きる。だから払うべき。」という強い義務  
感が自分に生まれたのを感じた、素晴ら  
しい経験となりました。

確定申告、市・県民税(個人住民税)申告は2月16日(月)~3月16日(月)

# 申告の準備はお早めに!

申告に必要な証明書など、令和7年中の書類を今からそろえておきましょう。申告に必要な書類は次のとおりです。  
申告相談の日程など詳しい内容は、市ホームページや広報すわ2月号でお知らせします。

収入、所得に関する証明書や書類	収入の種類	必要書類	備考
	給与や賃金、公的年金等	●給与所得の源泉徴収票 ●公的年金等の源泉徴収票	源泉徴収票は、給与などの支払者(事業主など)や、日本年金機構などの公的年金等の支払者から送付されます。源泉徴収票が複数ある場合は、全てをご準備ください。
	雑所得	●個人年金の支払証明書 ●シルバー人材センターの配分金支払証明書 ●太陽光発電による売電収入が分かるものなど	太陽光発電による売電所得の申告には、収入金額や減価償却費および売電割合が分かるものが必要です。
	事業所得(営業、農業) 不動産所得	●総収入金額および必要経費の内訳を記載した収支内訳書など	国・県などから支給された給付金、助成金、協力金、補助金などは課税対象となり、収入に含めなければならぬ場合があります。
	生命保険や損害保険等の満期、解約返戻に関するもの	●生命保険契約、損害保険契約等に基づく一時金の支払証明書(支払明細書)	生命保険や損害保険の満期や解約などによって、保険金を一時金として受け取った場合は、「一時所得」の申告が必要になる場合があります。

所得から控除されるものに関する証明書や書類	控除項目	必要書類	備考
	社会保険料控除	①国民年金保険料、国民年金基金の掛け金 ●社会保険料(国民年金保険料)控除証明書など ②国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料など ●保険料(税)を支払ったことを証明する書類(領収書など)	日本年金機構などから送付されます。紛失などで再交付が必要な場合は、岡谷年金事務所(☎23-3661)へ確認してください。
	生命保険料控除 地震保険料控除	●保険料支払額等の証明書	生命保険会社などから、契約者宛てに送付されます。
	医療費控除	①医療費控除を受ける場合 ●医療費控除の明細書 ②セルフメディケーション税制を受ける場合 ●健康の保持増進および疾病予防への取り組みを明らかにする書類(検診の結果通知表や予防接種の領収書など) ●セルフメディケーション税制の明細書	令和7年中に支払った医療費や薬代を「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとにまとめて記入してください。医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細の記入を省略できます。
	寄附金控除	●寄附をした自治体や団体などから発行される寄附金の受領書や領収書、証明書 ※ふるさと納税(ふるさと寄附)で「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用した場合、確定申告の必要はありません。(注)	(注)ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用した場合でも、次の場合は申告が必要です。 ○控除の追加や所得の申告のため、確定申告を行う場合 ○ワンストップ特例申請を、5団体を超える市区町村に行なった場合

☞ 確定申告は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

## 国税庁 税務署での確定申告

確定申告会場を次のとおり開設します。

- 期間 2月16日(月)~3月16日(月) ※土・日曜日、祝日を除く
- 時間 午前9時~午後4時(受け付け:午前8時30分から)
- 会場 諏訪税務署(清水2-5-22)

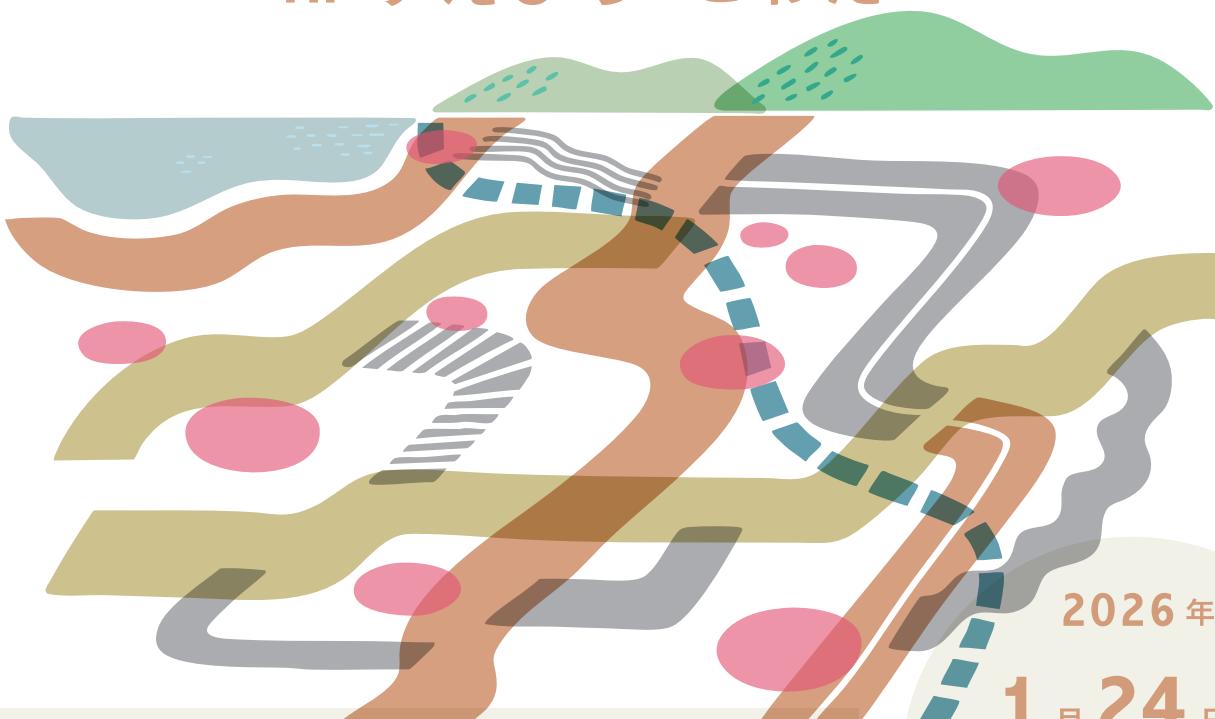
イータックス  
入場には、入場整理券が必要です。

- ①国税庁公式LINEアカウントで事前発行
- ②会場での当日配布(配布状況により受け付けを終了する場合がありますので、オンラインでの事前発行をお勧めします) ▲国税庁LINE



# スワマチ スロ～ハイク

## in すえひろ・こわた



いつもよりゆっくり歩いてみると、まちの風景は少し変わって見えてきます。  
そんな風景の先には、心地よい場所や素敵なお店の発見、  
思いがけない出会いが生まれるかもしれません。

スワマチ スローハイクは、「歩いて楽しいエリアにしよう！」を合言葉に、  
愛着のわく居心地の良い場をゆっくり散策しながら見つける、  
諏訪市で2024年から始まった、1か月間の参加型社会実験です。

2026年

1月 24日 土  
～  
2月 22日 日

### 社会実験 1

1ヶ月間開催!  
ゆっくり歩いて楽しめるきっかけづくり  
& まちあるきMAPを作成

- すわっていいよベンチの設置
- 給湯スポットの設置
- ぬくぬくメニュー・  
スポットを用意している  
お店を紹介
- テイクアウトドリンクが  
気軽に楽しめる  
ぶらぶらタンブラーを設置

- まちなかにある  
休憩スポットの紹介
- キーワードラリーの開催
- akippa(アキッパ)を利用して  
駐車場を増やす取り組み  
※akippa… 空きスペースを活用した  
駐車場サービス
- ¥500 COUPON  
akippaを利用した人が  
利用できるクーポン発行

### 社会実験 2

2/7 土 もっと!  
8日 日 スロ～ハイク  
な2日間

空き店舗・空きスペースを  
活用したチャレンジショップ  
エリア内の歩道を  
歩きやすくする取り組み※  
※一部交通規制（一方通行）を実施  
詳細は今号の16ページをご覧ください



### 社会実験の詳細はこちら



資料や社会実験の詳細がご覧いただけます



インスタグラム  
スワマチ スローハイク 公式 Instagram  
@suwamachi\_slowhike



## 選挙 特集

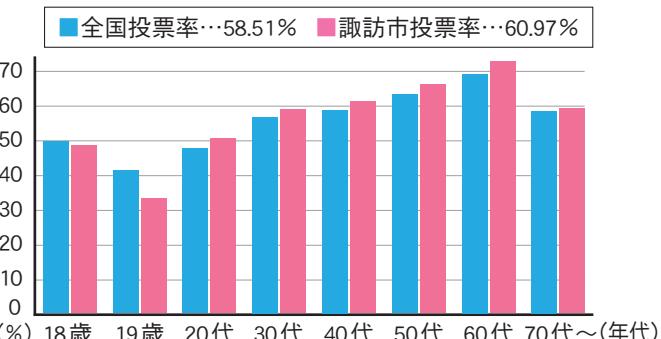
# 投票へ行こう！



昨年は7月に参議院議員選挙が行われました。気になる投票率は？投票に行くきっかけってあるの？そんな観点から、選挙を振り返ってみましょう。

## 参議院議員選挙の投票率

昨年の諏訪市における投票率(選挙区)は60.97%でした。前々回令和元年の54.06%、前回令和4年の57.79%から2回連続で上昇したものの、依然として低い水準にあります。グラフは年代別投票率を表しますが、中でも未来を担う10代や20代の投票率は低く、さらなる投票参加が期待されます。



## 選挙を身近に

それでは、有権者一人一人が投票に参加するためには、何か良いきっかけはないのでしょうか？その一つとして、子どもの頃から選挙を身近に感じられる環境づくりが重要と考えられます。選挙管理委員会では、選挙に合わせてぬり絵を市内の園児や小学校低学年に、クイズを小学校高学年に配布し、完成した作品や回答を保護者と投票所に持つて来てもらうよう呼び掛けています。子どもの頃に投票所へ付いて行ったことがある人は、将来の投票参加率が高いといった結果があります。また、昨年の参議院議員選挙で駅前交流テラスすわっチャオに期日前投票所を新設しました。施設には高校生など多くの若者が集まります。身近な場所で、選挙に関心を持ってもらう意図もあったのです。



## 私たちの声や願いを政治へ

そもそも選挙とは何でしょうか？選挙は、「より良い生活や社会にしたい」という私たちの声や願いを政治に届け、それを実現してくれる代表者を選ぶことです。あなたの一票を投じましょう。このことが、政治に参加する機会となり、明るい未来につながる第一歩となるのです。

選挙クイズだよ。答えは裏表紙を見てね♪

- Q. 令和8年8月31日の任期満了に伴い、夏に予定されている選挙は、次のうちどれでしょう？
- ①長野県議会議員選挙
  - ②諏訪市長・市議会議員選挙
  - ③長野県知事選挙



長野県選挙啓発  
マスコットキャラクター  
はたりちゃん

ここにも  
きっかけが！

## 明るい選挙啓発ポスター・標語コンクール 入賞・入選作品を展示します

今年度も市内の小中学生から多くの作品が寄せられました。入賞・入選作品を市ホームページで紹介するほか、駅前交流テラスすわっチャオに展示します。夏休みの取り組みとして、ふと思い出される人もいるのではないかでしょうか？ぜひご覧ください。

- 日時 1月9日(金)～19日(月) 午前9時～午後9時30分  
※1月13日(火)は休館日です。
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



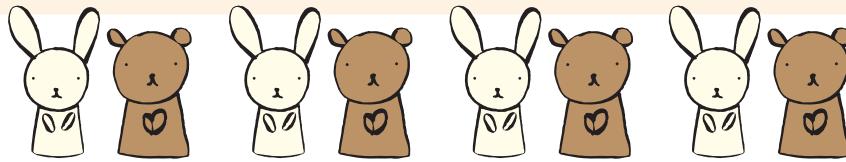
▲ホームページ



令和7年度明るい選挙啓発  
ポスター・コンクール  
長野県審査中学校の部2等  
諏訪南中学校1年  
平林 凜桜さん

『18歳 私の一票は、大人の一歩。』

令和7年度明るい選挙啓発標語コンクール諏訪市審査  
小学校の部入選 中洲小学校6年 竹村 陽茉さん



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



### 「スマホやゲームがやめられない」

子どもが「スマホやゲーム依存ではないか」と感じることはありますか？心理学的には、デジタルデバイスには「即時の報酬」が得られる特徴があり、子どもの脳は特に影響を受けやすいです。「やめなさい」という言葉が

効かなくなっている場面も多いと思います。

まずは、子どもがデジタルの何に夢中なのかを知ることが大切です。自分の世界に親が興味を持つことで反発心が減ることがあります。一緒に遊べるゲームなどで同じ時間を共有することも重要です。さらに、親子でルールと一緒に決めましょう。「ゲームは夕食後の30分だけ」「寝る1時間前にはやめる」といった明確な時間制限を作ります。ルールを守れたら良いことがあります、守れなかつたら制限が増えるなど、守ることでメリットが得られるようなルール作りが有効です。

## 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)

### ベビーダンス

- 日時 1月23日(金) 午前10時~11時
- 対象、定員 首がすわった乳児~1歳6か月くらいの子どもとその保護者 15組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 1月22日(木)までに申し込んでください。

### お友だちになる会

児童センターでお友だちを作りませんか？

- 日程 1月27日(火)
- 時間 午前10時30分~11時
- 対象 0歳~3歳まで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。

### ピックアップ

#### チャレンジ工作

- 日時 1月31日(土) 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 よく飛ぶたこを作つてあそぼう！
- 申し込み 1月6日(火)~30日(金)に申し込んでください。

#### ママダンス~パパもいいよ~

- 日時 2月10日(火) 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 1月13日(火)~2月8日(日)に申し込みを。
- その他 託児サービスがありますので、子どもと一緒に安心して参加いただけます。

#### ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

リトミック、キッズダンス、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いただくか、お問い合わせください。



<児童センターHP>

＼かわ家の／

# すこやか

- ★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん
- ★応募方法…なかの電子申請(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



たかみりょうた  
高見 榛太 ちゃん  
(1歳7か月)  
お兄ちゃんが  
大好きです！！

マニエボ ゼンジ レオン  
MANIEBO ZENJI LEON  
シプリアーノ  
CIPRIANO ちゃん  
(1歳7か月)  
元気いっぱい  
たくさん笑って遊ぼうね！



もりおかめい  
森岡 芽生 ちゃん  
(1歳7か月)  
芽生ちゃんかわいい笑顔に  
パパママはメロメロです♡



## 【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



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)

妊娠婦のみなさんや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！



## 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	1月26日(月)	令和7年9月生まれ
10か月児健診	1月27日(火)	令和7年3月生まれ
1歳6か月児健診	1月8日(木)	令和6年6月生まれ
3歳児健診	1月7日(水)	令和4年12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 1月15日(木)…保健センター
- 対象 令和5年12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 1月9日(金)…保健センター
- 対象 令和7年5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 ○1月22日(木)…なかよし広場 ○1月29日(木)…保健センター ●受付時間 午前9時30分～10時30分 ●持ち物 母子手帳、バスタオル

### 離乳食教室(生後5か月～6か月) ※5日前までに申し込み

- 日程、会場 1月21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☆Ayuumi Station





知ってカラダが得をする！

## 健康ひとつくちMEMO



管理栄養士が、みんなの健康に役立つ情報を紹介します！



## 知っていますか？朝食の効果

朝食を毎日食べている子どもは、学力や体力が高いというデータがあります。また、朝食を食べると午前中の体温が上がり、基礎代謝量(何もしていないでも体を維持するために消費するカロリー)を維持または上げることができます。そのため、脂肪を燃焼しやすくなります。さらに、朝日(光)を浴び、朝食を食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

※私たちの体内時計は24時間よりも長い周期ですが、1日は24時間なので毎朝体内時計をリセットすることが大切です。

参照：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～(中学生・高校生等向け普及啓発資料) (令和3年度改定)。文部科学省.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/20211004-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/20211004-mxt_kouhou02-1.pdf)

問 保健センター(内線592)



## 朝食をバランスよく食べるためのステップ

- ①いつもより10分早い就寝と起床を心がける
- ②朝食を食べていない人は、おにぎり1個を食べることからはじめてみる
- ③慣れてきたら、主食・主菜・副菜のバランスを意識する

## 簡単に用意ができるおかずの例

主 菜	納豆	ミニトマト
	ゆでたまご	めかぶやもずく
	ヨーグルト	具だくさんの味噌汁
	牛乳や豆乳	ブロッコリーなどの 冷凍野菜

## 今月の休日当番医・薬局(年末年始、1月、2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	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
	11日(日)	こいけこどもクリニック☎75-5047	こいけ歯科・矯正歯科☎72-0258	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	12日(月・祝)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	根橋歯科医院☎52-1562	諏訪スター薬局☎78-1378
	18日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院☎57-1187	こまつ歯科医院☎78-1184	諏訪薬局☎54-2820
	25日(日)	上諏訪駅前ひろ整形外科☎78-8595	こなみ歯科医院☎54-1678	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	2	1日(日)	やざわ虎クリニック☎57-8300	こころ薬局☎54-2788

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

■当番医・薬局は変わることがあります。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 平日：  
午後7時～翌日午前8時、土・日曜日、祝日、  
年末年始：午前8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、年末年始：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】 年末年始・資料整理休館：12月29日(月)～1月31日(土) ※神宮寺足湯は1月5日(月)～30日(金)の平日午前10時～午後3時のみ利用できます。

資料整理期間中は、職員が館内の資料調査と整理作業を重点的に行います。また、トイレ洋式化工事を行います。

すわっこ  
ランド

54-2626

- 年始短縮営業日(午後5時閉館)…1月1日(木・祝)
- 休館日…1月2日(金)
- レッスン休講(研修室・プール)…1月1日(木・祝)～4日(日)
- 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)…1月4日(日)
- レッスン休講(プール)…1月12日(月・祝)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…1月18日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…1月26日(月)



## 図書館だより

市図書館 52-0429

休館日…毎週月曜日  
(1/12は除く)、12月29日(月)～1月3日(土)、13日(火)、30日(金)

### おすすめの図書

#### ■幻のネズミ、消えたY(岩波科学ライブラリー)

黒岩麻里著(岩波書店)

天然記念物を対象に、性染色体や性決定の分子メカニズムを明らかにしようと奮闘した20年の物語。

信州風樹文庫 58-1814

休館日…毎週月曜日、12月29日(月)～1月3日(土)、30日(金)



#### ■ちいさなクリスマスツリー

アーシュラ・モリー・ウイリアムズ著、尾崎愛子訳(岩波新書)

ちいさなもみの木は、きれいな飾りが一つもないツリーを嘆く貧しい夫婦のために、飾りを求めて夜の雪の森へと駆け出していくます。



開館時間

○市博物館、市美術館、原田泰治美術館

午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)



原田泰治美術館

54-1881



【休館日】 毎週月曜日(1/12は除く)、12月28日(日)～1月1日(木・祝)

#### ■原田泰治の世界「日本ふるさとぐるり旅！」

原田泰治氏の47都道府県を描いた作品を紹介します。

●期間 (開催中)～2月15日(日)

#### ■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－」

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 (開催中)～4月5日(日)



▲脇澤真樹子  
「新しい年」

### イベント

#### ■雪だるまのフレームキルト(要申込)

●日時 2月14日(土) 午前10時～正午

●対象、定員 中学生以上の人 10人

●講師 小澤加代子先生

●参加料 2,000円(入館料込)

## 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 1月17日(土)、18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 1月18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(乳幼児向け)

●日程 1月7日(水)、14日(水)、21日(水)

●時間 午前11時～11時30分

##### ■おはなしかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 1月10日(土)、17日(土)、24日(土)

●時間 午前11時～11時30分



必要な人はお申し出ください  
**社会保険料控除のための  
納付済み額のお知らせ発行**

確定申告や市・県民税(個人住民税)申告の際に、社会保険料控除を受けるため、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料・介護保険料の「納付済み額のお知らせ(確定申告用)」が必要な人は、市民課⑥番・⑦番窓口(市役所1階)へお越しください。

- 発行開始日 1月19日(月)
- 持ち物 マイナンバーカードまたは運転免許証などの顔写真付きの身分証明書
- その他 本人または住民票上の同一世帯の人が来庁した場合に限り交付します。来庁するのが困難な場合は電話で相談してください。全員に発行しているものではありません。申し出により随時発行します。
- (申)・(問) 市民課国保医療係(内線114、118)、(問) 介護保険料の内容:高齢者福祉課介護保険係(内線293)



みなさんのご意見をお寄せください  
**水道・温泉・下水道事業経営戦略  
(案)のパブリックコメント**

● 目的 水道、温泉、下水道事業の公営企業の経営では、サービスを安定的に継続して提供するため「経営戦略」を策定し、事業の効率化や経営の健全化に取り組むことが求められます。市は、これまで各事業の経営戦略を事業運営の指針としてきましたが、新型コロナウイルスの流行、建設資材やエネルギー価格の高騰、水道管などの施設老朽化など事業を取り巻く環境は大きく変化しています。このため、事業の安定運営に向け、経営の健全化・経営基盤の強化・財政マネジメント向上を図るために、「水道・温泉・下水道事業経営戦略【改定版】」の策定を進めています。この経営戦略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 1月23日(金)~2月13日(金)
- 閲覧場所 水道局、市役所1階ロビー、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ
- 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者
- 提出方法 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、水道局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。
- (申)・(問) 水道局営業課庶務係(内線751)、〒392-0021 上川一丁目1791番地、FAX 52-0325、Eメール eigyou@city.suwa.lg.jp



血管に関わる病気と予防法について学びます  
**身体の中から元気にいきいき  
血管講座**

自身の健康状態や生活習慣を振り返りながら、健康について考えてみませんか?血管年齢測定も体験できます。

- 日時 1月22日(木) 午後1時30分~2時30分
- 会場 市公民館視聴覚室
- 対象、定員 市内在住者、在勤者、在学者 20人(先着順)
- 申し込み 1月5日(月)~14日(水)に電話か市公民館窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 53-6219



“いざ”というときに対応するために  
**諏訪市赤十字奉仕団救急法勉強会**

日常生活で役立つ救命処置についての勉強会を開催します。思いがけない事故や災害で人命救助が必要となつた際に役立つ知識を学べます。参加費は無料で、どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

- 日時 2月15日(日) 午後2時~4時
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 講師 日本赤十字社長野県支部救急法指導員
- 持ち物 水分補給ができるもの
- 申し込み 2月10日(火)までに、ながの電子申請または電話か社会福祉課窓口(市役所2階)で申し込んでください。
- (申)・(問) 社会福祉課社会係(内線236)



▲電子申請



みなさんのご意見をお寄せください  
**諏訪市地域防災計画改訂案の  
パブリックコメント**

- 目的 市は、「諏訪市地域防災計画」の見直しを進めています。この計画の改訂案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実施します。
- 募集期間 1月19日(月)~2月17日(火)
- 閲覧場所 危機管理室(市役所3階)、市役所1階ロビー、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ
- 意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者、区・自主防災組織、防災関係機関・団体
- 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、危機管理室窓口(市役所3階)に直接持参するか郵送(最終日消印有効)、ファックスまたはEメールで提出してください。 ※意見用紙は、閲覧場所または市ホームページにあります。
- (申)・(問) 危機管理室市民安全係(内線258、255)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 57-0660、Eメール kikikan@city.suwa.lg.jp



▲ホームページ

◆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)



11/18  
(火)

### 暑い夏を快適にする工夫

#### みんなの家の「みどりのカーテン」参加証授与式

植物で日差しを遮り、暑さをしのぐ「みどりのカーテン」。市では、昨年度から市民のみなさんの取り組みを募集し、その成果をホームページで公表しています。今年度は、応募者を代表して、安里為任さんへ参加証を授与しました。



11/24  
(月・休)

### 舞踊界への貢献を評価

#### 第43回ニムラ舞踊賞授賞式

第43回ニムラ舞踊賞授賞式が駅前交流テラスすわっチャオで行われ、長年のバレエへの功績により今村博明さんと川口ゆり子さんが受賞しました。受賞者には、賞状やガラス盾などが贈られました。



11/27  
(木)

### 寄附に感謝します

#### 寄附金贈呈式

国際ソロップチミスト諏訪様から認証40周年記念事業として、市内小中学校へ図書購入金が寄附されました。贈呈式で長田会長は「青少年健全育成を目的に寄附を続けています。有効に使ってもらいたい」と話しました。



11/29  
(土)

### 小・中学生が諏訪市の未来に向けて提言

#### ゆめプロ市長への提言・修了式

諏訪の未来を担う市内の小・中学生が探究してきた「子どもゆめプロジェクト(ゆめプロ)」の市長への提言・修了式を行いました。自分なりの問い合わせ立てて探究してきた提言を、市長に伝わるように丁寧に発表しました。



12/3  
(水)

### よりよい交流活動を考える

#### 諏訪市子ども会議

市内の小・中学校の代表が集まり「諏訪市子ども会議」を駅前交流テラスすわっチャオで開催しました。「目指せ！よりよい交流活動！！」をテーマに、活発に意見交換をし、持続的で価値のある交流活動について考えました。



12/7  
(日)

### 楽しいお正月に向けて

#### まごも 真菰しめ縄講座

諏訪市公民館講座の一つである真菰しめ縄講座が四賀公民館で行われました。しめ縄には、神事に用いられる“靈草”と呼ばれ、清める力が強いとされている真菰を使い、龍のしめ飾りを作りました。

## i 中小事業者向け ゼロカーボンアクションセミナー

- 日時、会場 2月19日(木) 午後1時30分～4時 駅前交流テラスすわっチャオ会議室
- 内容 講演・消費電力可視化支援モデル事業事例紹介
- 定員 30人(先着順)
- 申し込み 市ホームページ内のながの電子申請で申し込みを。 ▲ホームページ(申)・(問) ゼロカーボンシティ推進室(内線214)

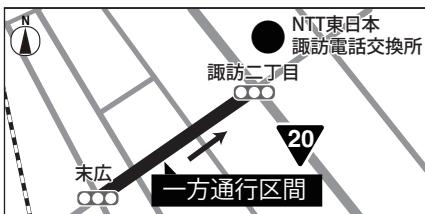


## i 諏訪市工業関係補助金 説明会(オンライン開催)

- 経済産業省関東経済産業局担当者などから、市内企業向けに工業関係の補助制度に関する説明会を開催します。
- 日時 1月27日(火) 午前10時～正午
  - 内容 ○経済産業省施策について  
○長野県工業施策について ○市補助金について ○市補助金活用事例
  - 申し込み 1月22日(木)までに、Eメールで申し込んでください。
  - その他 当日はZoomを使用します。  
(申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係(内線432)、Eメール syoukou@city.suwa.lg.jp

## i 市道2-24号線の 一方通行規制

- 上諏訪エリアチャレンジ2025スマチスローハイクの実施に伴う歩きやすい空間創出(歩道空間の拡幅)のため、市道2-24号線の一部区間が、一方通行となります。近隣や、通行されるみなさんはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
- 日程 2月7日(土)
  - 時間 午前8時～午後8時
  - 規制内容 末広(信号交差点)から諏訪二丁目(信号交差点)に向かって一方通行



- その他 社会実験の詳細は今号8ページをご覧ください。
- (問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線273)

## i 公的年金等の 源泉徴収票を送付します

老齢年金を受給している人に「公的年金等の源泉徴収票」(令和7年中に受け取った年金総額を記したもの)を1月下旬に送付します。確定申告の際に添付書類として必要になります。大切に保管してください。※障害年金や遺族年金は、課税対象外のため送付しません。

(問) 岡谷年金事務所 23-3661

## i 1月と2月に機密文書を 無料で回収します！

- 日程 ①1月21日(水) ②2月18日(水)
- 時間 午前9時～10時(予定)
- 回収場所 諏訪湖イベントひろば建屋周辺(旧東洋バルヴ跡地)
- 対象 市内事業所、在住者
- 申し込み ①は1月9日(金)、②は2月4日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 搬入時間は厳守です。段ボールに入れるなど文書が飛ばないようにしてください。気象警報発令時は中止となります。日程は変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

## i 第79回諏訪市消防出初式

消防団員や消防職員をはじめ、防火防犯組合連合会や消防関係団体から約500人が参加します。観閲式、はしご乗りを行った後、消防自動車なども参加して、諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)敷地内で分列行進を行います。行進終了後には、長年消防業務に功績や功労のあった消防団員の表彰式を清水町体育館で行います。はしご乗りの際には、宝投げがあります。ぜひお出掛けください。

- 日程 1月11日(日)
- 時間 午前9時30分
- 会場 ○観閲式…諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地) ○表彰式…清水町体育館
- 駐車場 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)および清水町体育館駐車場
- (問) 消防課消防係 52-0299

## i お知らせ

### i 田んぼや畑に 雪を捨てないで！

除雪の際は、田んぼや畑に雪を捨てないでください。雪に混ざった石やごみが田んぼや畑に入ってしまうと、春に手作業で取り除かなければならず、大変な労力になります。雪は指定された雪置き場に持ち込んでください。ご理解とご協力をお願いします。

(問) 農林課農業振興係(内線411)

### i 「スキーの日」イベント スノーシューで霧ヶ峰を散策

インタープリター(自然の専門家)と一緒に、冬の霧ヶ峰を散策しませんか。

- 日時 1月12日(月・祝) 午前10時30分～正午(集合：午前10時)
- 会場 霧ヶ峰スキー場
- 対象 小学生以上
- 定員 15人(先着順)
- 参加料 100円(保険料)
- 申し込み 1月7日(水)までに、電話で申し込んでください。
- その他 スノーシュー、ストックの無料貸し出しがあります。



(申)・(問) 観光課施設管理係(内線423)

### STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ！

消費生活センターのご案内

消費生活センターは、消費者と事業者の間に起ったトラブルの相談窓口です。点検に来ると言われたが断つていいか、安くなると言われたが高くなつた、商品が届かない・壊れていた、注文していないものが届いた、クーリング・オフの方法を知りたいなどといった相談を受け、関係する法律を基に助言やあっせん、または専門の相談窓口を案内しています。消費生活でお困りの際は消費生活センターへご相談ください。なお、隣人トラブル・民民トラブル、業者同士のトラブルの相談は受けられません。

- 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▶





## ゲートボール初心者教室

- 日程 2月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、3月1日(日) 全5回
- 時間 午前9時～正午 ※都合の良い日だけの参加でも構いません。
- 会場 屋内ゲートボール場(文化センター奥)
- 対象 ゲートボール未経験者(1回～2回ほどの経験者も歓迎)
- 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- その他 ○ゲートボールの用具は協会で用意します。 ○小・中学生は、保護者が送迎してください。  
(申)・(問) 市ゲートボール協会 ○丹下…  
☎080-6935-0567、FAX 53-5633  
○中島…☎・FAX 53-7873

## 市民・親子 ソフトテニス教室

- 日程 1月10日(土)、18日(日)、24日(土)、31日(土)、2月11日(水・祝)、23日(月・祝)、28日(土)、3月8日(日)、15日(日)、22日(日) 全10回
- 時間、会場 ○1・2月…午後0時30分～4時30分 市体育館 ○3月…午後1時～5時 上川テニス場
- 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 ※一括払いの場合は割引があります。
- 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。
- その他 希望者はスポーツ保険に加入できます。  
(申)・(問) 市ソフトテニス協会(植松)☎090-1042-9069

「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。

## コリほぐし体操

- 日時 ①1月26日(月) 午後2時～2時30分 ②2月9日(月) 午後2時～3時(後半：ニュースポーツ実施)  
③3月21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 キッズコーナー
- 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

## すわっチャオ寄席 古今亭雛菊落語会

- 子どもから高齢者まで生の落語を身近に楽しめる落語会です。
- 日時 1月24日(土) 午後2時から
  - 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 30人
  - 出演 古今亭雛菊、林家きよ彦(ゲスト出演)
  - 申し込み 1月5日(月)午前9時から、電話か直接窓口で申し込みを。  
(申)・(問) すわっチャオ☎75-5257

## スポーツ

### 新春バドミントン交流会

- 日時、会場 1月25日(日) 受け付け…午前8時30分 市体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録サークル加入者
- 種目 ダブルス ※チーム分けは、主催者が決定した方法で行います。
- 参加料 1人1,000円 ※当日集金
- 申し込み 1月9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

## みんなあつまれ！

- 日程 1月22日(木)、2月5日(木)
- 時間 午前11時～11時20分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ キッズコーナー
- 内容 絵本の読み聞かせ、体操など(問) すわっチャオ☎75-5257

## 諏訪市在宅医療講演会 かかりつけ医と地域医療

- 日時 2月11日(水・祝) 午後2時～3時30分(開場:午後1時15分)
- 会場 浜の湯「飛翔の間」
- 内容 「脳を知り、脳を育み、脳を鍛える」
- 講師 川島隆太氏(東北大学加齢医学研究所教授)
- 駐車場 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地) ※台数は限られたため公共交通機関を優先してください。  
(問) (一社)諏訪市医師会☎52-0632

## 家族介護教室

- 誤嚥性肺炎にかかるリスクを減らそう！

- 「体の衰えはお口の衰えから」と言われています。歯・舌・喉・口周りの筋肉など口の働きが衰えると、食べられなくなり心身の機能低下の恐れがあります。おいしい食事、元気な生活の維持のため予防の方法を学びましょう。
- 日時 2月9日(月) 午後1時～3時
  - 会場 湯小路いきいき元気館
  - 対象、定員 市内在住の要支援1以上の人を在宅で介護している人、介護に関心のある人 15人
  - 講師 小澤智里氏(すわ口福会歯科衛生士)
  - 参加料 300円
  - 申し込み 2月3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

〈広告欄〉



## 大きな樹木の伐採・剪定承ります

☑建物周り ☑裏山 ☑別荘地等

人と樹 (担当 矢島)

☎090-6865-5411 諏訪市上諏訪8238

✉hitotoki.2020.06@gmail.com



@HITOTOKI2020.6



 冬季2市民テニス教室

## ①冬季2市民テニス教室(初級・中級クラス)

●日時 1月29日(木)、2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、3月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全8回 午後7時15分～9時

## ②冬季2市民テニス教室(上級クラス)

●日時 1月22日(木)、29日(木)、2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、3月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全9回 午後7時～9時

## ③中高年のための冬季2テニス教室(初心者・初級クラス)

●日程 1月29日(木)、2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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

## ④中高年のための冬季2テニス教室(初級・中級クラス)

●日時 1月23日(金)、30日(金)、2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、3月6日(金)、13日(金)、27日(金) 全9回 午前9時～11時

## 【会場、対象、定員、参加料、申し込み、その他】

## ●会場 ①清水町体育館 ②～④上川テニス場

## ●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 ②10人 ③前・後半各20人 ④20人 ※いずれも先着順

## ●参加料 ①③5,000円 ②④6,000円

●申し込み ①③④は1月15日(木)までに、②は事前に、Eメール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。

●その他 雨天中止の振り替えはありません。傷害保険は各自でご加入ください。

(申)・(問) ①③④市テニス協会(細谷)☎090-4831-1340、Eメール y.hosoya1326@gmail.com ②市テニス協会(大浦)☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp

ジュニアテニス教室  
Ⅳ期(硬式)

●日程 1月24日(土)、31日(土)、2月14日(土)、28日(土)、3月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 全8回

●時間 ○初心者・初級…午後0時30分～2時30分(1月～2月)、午後1時～3時(3月) ○中級以上…午後2時30分～4時30分(1月～2月)、午後3時～5時(3月)

●会場 清水町体育館(1月～2月)、クリーンレイクテニスコート(3月)

●対象、定員 市内の小学生(原則3年生以上)、中学生 40人(先着順)

●参加料 6,500円 ※初回集金

●申し込み 1月5日(月)から、電話かEメールで申し込んでください。その際、氏名、学年、保護者の氏名、電話番号、メールアドレス、テニス歴をお知らせください。

●その他 傷害保険は会費に含みます。

(申)・(問) 市テニス協会(宮澤)☎090-1828-9664、Eメール suwa.tennis.jr@gmail.com

困りごとご相談ください  
2月の相談日程

## 法律相談 【要予約】

2月19日(木) 13:00～17:00

※1月20日(火)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：矢島久資弁護士

予約先：市民課市民窓口係(内線116)

## 交通事故相談 【要予約】

2月12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】

2月4日(水)、14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

2月20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  
(1月、2月第一週)

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

1/10(土) アクアテック杉村☎75-0038

1/11(日) 金子工務店☎53-3331

1/12(月・祝) 林組工業所☎58-1336

1/17(土) 水道建設☎53-3965

1/18(日) 電管エンジニアリング☎53-1421

1/24(土) 電管エンジニアリング☎53-1421

1/25(日) 丸三上田商店☎58-0171

1/31(土) スワテック建設☎78-9011

2/1(日) シガテクノス☎52-5620

2/7(土) 水道建設☎53-3965

○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2月2日(月)

国民健康保険税(1月分)

介護保険料(普通徴収7期1月分)

後期高齢者医療保険料(7期1月分)



2026.1.1

SUWA  
広報  
すわ

No.1143

■発行 諏訪市  
(0266)52-4141代表  
〒392-8511長野県諏訪市高島1-22-30■印刷 編集  
秘書広報課  
(有)中央タイプ  
■ポスティング  
(株)浜新報  
環境にやさしい再生紙を使用しています。  
<https://www.city.suwa.lg.jp>

# 医療機関の適切な受診にご協力ください



医療費は、年々増加しています。医療機関などの窓口で支払う額は医療費の一部で、残りの医療費はみなさんの保険料や市税などで賄われています。受診の際は、次のことに注意して健康管理や受診マナーの向上に取り組みましょう。

## ■かかりつけ医を持ちましょう

通いやすく、相談しやすいかかりつけ医を持ちましょう。いつも同じ医師が診察するので、あなたの体质や病歴などを把握し、適切な治療を受けることができます。

## ■かかりつけ薬局・お薬手帳を持ちましょう

ポリファーマシーをご存じですか？ポリファーマシーとは、多くの薬(6種類以上が目安)を服用することにより、副作用などの有害事象を起こすことです。単に服用する薬の数が多いことではありません。かかりつけ薬局やお薬手帳を活用することで、医師や薬剤師が飲み合わせの悪い薬がないかなどチェックすることができます。

## ■OTC医薬品の利用を検討しましょう

OTC医薬品は薬剤師などによる情報提供を踏まえ、症状に合わせて薬局などで購入できる市販の薬です。軽い症状の場合、薬剤師に相談の上でOTC医薬品を使うことも有効です。早めの対処で悪化を防げる場合もあります。

## ■ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同等の効き目があると国が認めた医薬品です。多くは費用が安く、味や大きさなどが飲みやすく工夫されている物もあります。医師や薬剤師に、利用について相談してみましょう。



## ■休日や夜間の受診の前に考えましょう

軽症者の救急医療受診が増加し、緊急性の高い重症者の治療に支障が出る事例が発生しています。

救急医療は、割増の医療費が設定されています。明らかに急を要する場合は迷わず受診し、それ以外は診療時間内に受診するようにしましょう。

## ■健康診断を受けましょう

病気の予防、早期発見・早期治療のために、年に1回健診を受けましょう。健診の結果はよく読み、食事や生活習慣の見直しに役立てましょう。

(問) 市民課国保医療係(内線 115)

今号は、「すわじん」「ぐる～ぷ通信」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



諏訪市の天気を知る  
▲すわそらサイト

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。



## 非常用持出品の用意をしましょう

令和6年元日に発生した能登半島地震をはじめ、災害は日や時間を選ばずに発生します。避難、ライフラインの停止、物流の停滞に備え、家庭の状況を加味して非常用持出品は最低3日分、非常用備蓄品は最低7日分を用意しましょう。食物アレルギーがある人は、アレルギー対応食品を多めに用意しましょう。非常食は、ローリングストック法で消費期限前に定期的に食べて新しい物に入れ替えましょう。

お問い合わせ:危機管理室市民安全係(内線 255, 258)

## ■非常用持出品・備蓄品の用意

非常用持出品は、諏訪市マルチハザードマップ(11ページ)のほか、市ホームページ「非常用持出品・備蓄品を用意しましょう」(記事ID70924)などを参考にしてください。備蓄の検討は、「東京備蓄ナビ」(右のQRコード)が参考になります。ペットを飼っている場合は、避難先で使用するペット用品も必要です。非常用持出品は、持ち出す人を決めておき、持ち出せる量・大きさにまとめ、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。



▲東京備蓄ナビ

## 選挙クイズ(9ページ)答え

### A. ③長野県知事選挙

現職の阿部知事は4期目で、平成22年9月から15年以上も長野県知事を務めているんだ。①の任期満了は令和9年4月29日、②は令和9年4月30日で、いわゆる統一地方選挙が予定されているよ。

