

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ 
NO.1147



SUWA

5

2026 / 令和 8 年



特集

立ち直りを支える地域の力

—保護司・更生保護女性会をご存じですか？— P2~3

お知らせ

第78回諏訪湖祭湖上花火大会有料チケット市民先行販売開始.....P4~5

諏訪市×伊東市『市民交流宿泊割事業』/子どもたちの相互交流バスツアー.....P6

健康すわプラン2026を策定しました.....P7

福祉医療費給付金制度が変わります.....P8

地籍調査事業が始まります.....P9

防災気象情報が新しくなります！.....P10

市政功労・善行で市長表彰.....P11

よりあい塾をご利用ください！.....P12

諏訪市美術館開館70周年/種まくブック&二十歳のつどい.....P13

野焼きは禁止です/下水道の正しい利用を.....P14

5月は消費者月間です/民生委員・児童委員・主任児童委員.....P15

婦人科検診の案内/健康づくりプロジェクト.....P16

立ち直りを支える地域の力

— 保護司・更生保護女性会をご存じですか？ —

問 福祉介護課 福祉政策係 ☎52-4141(内線232)



更生ペンギンの
サラちゃん

地域には、犯罪や非行のない明るい社会を目指して活動しているボランティアの人々があります。あいさつ運動や薬物乱用防止教室の開催、犯罪や非行をした人の立ち直りを支える更生保護活動など、さまざまな取り組みを通じて安全で安心な地域づくりに努めています。

そんな地域を守るためのさまざまな活動をしている保護司および更生保護女性会の活動についてご紹介します。



更生ペンギンの
ホゴちゃん

保護司

ってどんな活動をしているの？



保護司は、犯罪や非行をした人が再び社会の中で生活できるように、地域で支援を行う民間のボランティアです。保護司法に基づき法務大臣から委嘱される非常勤の国家公務員ですが、報酬は支給されず、地域に根ざした立場で活動しています。

地域の実情をよく理解しているという特性を生かし、対象者一人ひとりに寄り添いながら、更生に向けた支援を行っています(諏訪市では28人の保護司が活動)。

◆保護司の主な活動内容

保護観察



定期的に面接を行い、更生を図るための指導や就労の手助けなどを行っています。また、保護観察の経過を基に保護観察官と協議をしながら、保護観察が終了できるように働きかけを行います。

生活環境調査



刑務所や少年院から出所した人たちが、再び社会で生活できるように、帰住予定地の調査や引受人との話し合いなどを行っています。

犯罪予防活動



毎年7月を強化月間として、「社会を明るくする運動」を行っています。

【活動例】

- ・街頭啓発活動
- ・小学生、中学生を対象とした作文コンテストの実施

困ったときの相談窓口

諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

諏訪地区保護司会では、非行・犯罪相談を行っています。罪を犯した人や非行に走った人の更生保護や、非行・犯罪に関する悩みなどについて、諏訪地区保護司会の保護司が相談に応じます。

なお、相談した人の秘密は守られます。

日時 毎月最終金曜日 午前10時～正午
※12月は除く。5月の予定は24ページに掲載

会場 市公民館302号室(3階)

申し込み 事前に電話(☎55-2786)またはQRコードから申し込んでください。



<QRコード>

更生保護女性会

ってどんな活動をしているの？

更生保護女性会員の
オコジヨさん



更生保護女性会とは、女性の立場から次世代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と連携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなり、お互いに他を思い合い、連携し、誰もが心豊かに生きられる明るい社会づくりのために行動するボランティア団体です。

地域の実情に応じて、関係機関・団体や地域の人々と連携・協働してさまざまな活動を展開しています。

◆更生保護女性会の主な活動内容

更生保護活動



保護観察所や保護司と連携して、保護観察を受けている人が行う「社会貢献活動」や「就労支援活動」など、保護観察処遇への協力をしています。

【活動例】

- ・更生保護施設や矯正施設への支援訪問

犯罪・非行防止活動



「社会を明るくする運動」への参加協力などを行っています。

【活動例】

- ・ミニ集会活動
- ・社会貢献活動への参加

子育て支援活動



地域課題の解決に向けて、地域の関係機関・団体や志を同じくする人々と連携・協働しています。

【活動例】

- ・保健センターでの健診の手伝い
- ・保育園での新入園児の見守り など

「社会を明るくする運動」 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の子カラ～

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

諏訪市では、上諏訪駅での街頭啓発や学校へ訪問し薬物乱用防止教室などの取り組みをしています。



▲上諏訪駅での街頭啓発



▲諏訪西中学校での街宣車出発式



▲薬物乱用防止教室（諏訪二葉高校）

第78回諏訪湖祭湖上花火大会 有料チケット 5月1日~ 市民先行販売開始

市民のみなさんを対象とした有料チケットの先行販売を行います。市民先行販売は、通常より**お得な「市民特別料金」**(フードコートエリア、間欠泉北エリアは除く)となっています。

重要 今大会から**インターネットのみの販売**となります。
「はがき」での申し込みはできません。

市民先行販売【抽選】スケジュール

受付期間 5月1日(金)午前0時~5月22日(金)午後11時59分

抽選結果 5月29日(金)午後6時以降にメールで当落を通知

チケット発送 7月27日(月)以降に順次発送予定

申込方法 インターネットのみ ※パソコン、スマホなどから申し込んでください。

<花火大会の詳しい情報はこちら>

諏訪湖祭湖上花火大会の最新情報やその他の席の販売情報は、諏訪湖の花火公式ホームページをご覧ください。



<公式ホームページ>

市民先行販売の**申し込みはこちら** ※インターネットのみ

市民先行販売の申し込みは、特設サイト(チケットぴあ)で受け付けます。

右のQRコードを読み取り、特設サイトにアクセスし、必要事項を入力の上、申し込んでください。

※申し込みには、インターネット環境とクレジットカードが必要です。



<特設サイト>

STEP 01 特設サイトにアクセス



STEP 02 必要事項を入力し、申し込み



注意事項 申し込みの前にお読みください

- 1人につき1回のみ申し込みを受け付けます。複数回申し込みされた場合、最後の申し込み分のみ有効となります。
- 諏訪市民以外の申し込みは無効です。
- 抽選結果の問い合わせには、一切お答えできません。
- 3歳以上はチケットが必要です。
- 有料エリア内は禁煙です。
- 転売目的や、ネットオークションなどでの購入は禁止しています。
- 暴力団、暴力団員または暴力団関係者へのチケットの販売および当日の入場はお断りします。

スマホ操作が苦手な人をサポートします

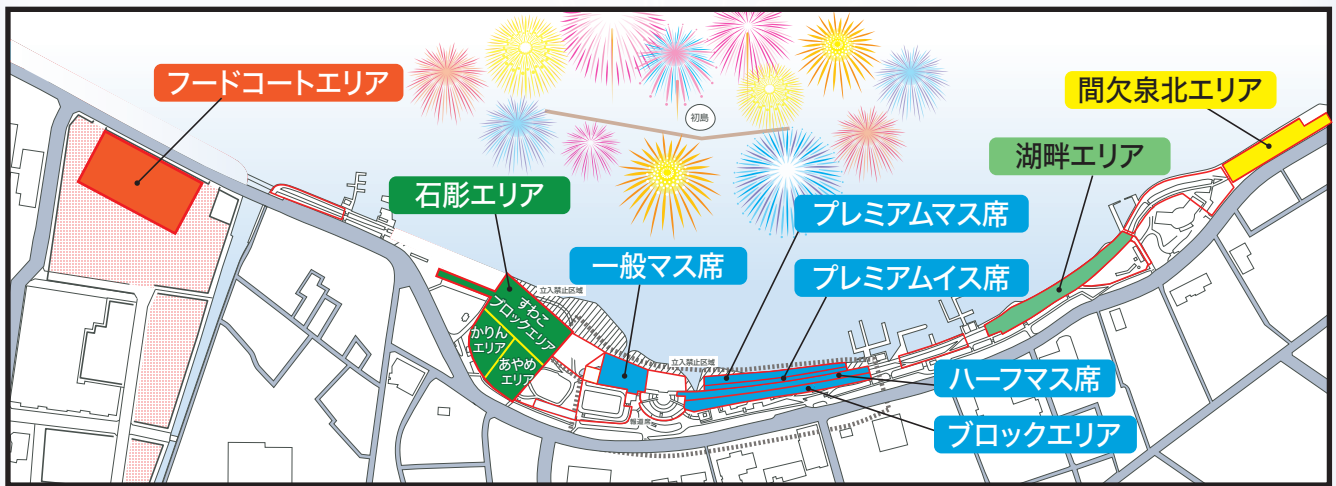
有料チケット申し込み・購入支援窓口(事前申込不要)

「はがき」での申し込みの廃止に伴い、以下の日程でチケットの申し込み・購入支援を実施します。スマートフォン操作などでサポートが必要な人はご利用ください。希望する人は、当日直接会場までお越しください。

- 日時 5月15日(金) 午前10時~正午(最終受付:午前11時30分)
- 会場 502会議室(市役所5階)
- 持ち物 ①スマートフォン ②3Dセキュア(本人認証サービス)登録済みのクレジットカード
- その他 3Dセキュア(本人認証サービス)登録は各カード発行会社にお問い合わせください。

購入を希望する席種と枚数(第1希望~第4希望まで)を事前に決めておくとスムーズに案内ができます。

会場概略図



有料チケット市民先行販売料金表

エリア	席種	金額	定員	申込上限
中央エリア	プレミアムマス席	1マス 55,000円	5人	3マス
	プレミアムイス席	1席 11,000円	1人	5席
	一般マス席	1マス 140,000円	16人	1マス
	ハーフマス席	1マス 70,000円	8人	1マス
	ブロックエリア入場券	1枚 6,000円	—	10人分
湖畔エリア	湖畔イス席	1席 8,000円	1人	10人分
	湖畔ペア席	1組 16,000円	2人	1組

エリア	席種	金額	定員	申込上限
石彫エリア	すわこブロックエリア入場券	1枚 9,000円	—	10人分
	あやめエリア入場券	1枚 6,000円	—	10人分
	かりんエリア入場券	1枚 5,000円	—	10人分
フードコートエリア	テーブルイス席	1組 10,000円	2人	5組
	フードコートイス席	1席 4,000円	1人	10人分
間欠泉北エリア	間欠泉マス席	1マス 12,000円	4人	2マス
	間欠泉イス席	1席 4,000円	1人	10人分

※当選の際、チケット代金に加え、システム利用料などがかります。

その他の販売スケジュール

- 1. 有料チケット一般販売** <日本国内にお住まいの人対象>
市民先行販売で落選しても、再度申し込むことができます。 ※チケット料金は**通常料金**となります。
- 受付期間 6月8日(月)～21日(日)
※受付期間外の申し込みはできません。
 - 抽選結果 6月26日(金)午後6時以降にメールで当落を通知
 - チケット発送 7月27日(月)以降に順次発送予定
 - 申込方法 インターネットのみ

- 2. 個人協賛制度** <日本国内にお住まいの人対象>
協賛者には協賛基準により、チケットを進呈します。
- ①メッセージ花火、②個人協賛エリア入場券
- 受付期間 (受け付け中)～6月30日(火)
平日午前8時30分～午後5時
※募集金額に達し次第受付終了
 - チケット発送 8月4日(火)以降に順次発送予定
 - 申込方法 観光課窓口(市役所4階)または現金書留で申し込んでください。

花火大会臨時駐車場は、有料事前予約制です

花火大会開催による混雑を避けるため、以下の駐車場が有料事前予約制駐車場になっています。

- 【有料事前予約制駐車場】** ○上諏訪中学校校庭 ○上諏訪小学校校庭 ○城南小学校校庭・市役所
○諏訪中学校校庭 ○豊田小学校校庭 ○県合同庁舎 ○ヨットハーバーの一部 ○しんきん諏訪湖スタジアム
○クリーンレイク ○すわっこランド

- 【申し込み】** 駐車場の予約・募集は、駐車場や空きスペースの貸し出しを行う「akippa(アキッパ)」が行います。
詳しくは、今後公開されるakippaホームページをご覧ください。

空き
駐車場も
募集!



今年もやります！



姉妹都市伊東市との『市民交流宿泊割事業』

諏訪市民が静岡県伊東市内の対象宿泊施設を利用する際に、宿泊料金の一部を助成します。
※一人1泊まで。

●**実施期間** 5月1日(金)～令和9年3月31日(水)
※実施期間にかかわらず、**予算額に達し次第終了**します。

●**対象** 宿泊日時点で、諏訪市に住民票がある人
※家族、グループなどで宿泊する場合は、諏訪市民のみ制度を利用できます。

●**助成金額** 大人(中学生以上の人)：5,000円
小人(3歳以上小学生以下の人)：2,500円
※**現地決済に限り**ます。助成額が宿泊費用を上回る場合は、宿泊費用分のみ助成します。

●**利用方法** 次の順序で利用してください。
①対象の施設を予約するときに、**宿泊施設に助成を利用する旨を必ず伝え**、利用日までに承諾書に必要事項を記入する(承諾書は市ホームページから取得できます)。
②チェックイン時に、承諾書を宿泊施設に提出する。その際、助成を利用する人の住所と生年月日が確認できるものを提示する。市内在住の確認が取れ次第、精算額から助成金額が差し引かれます。



助成対象の宿泊施設
一覧はこちら



市ホームページは
こちら

諏訪市 × 伊東市 姉妹都市提携60周年記念事業

「子どもたちの相互交流バスツアー」を実施しました

諏訪市と伊東市は、昭和40年5月20日に姉妹都市提携を結び、令和7年に記念すべき60周年を迎えました。この大きな節目に両市のさらなる絆を深め、未来を担う子どもたちの相互交流を目的としたバスツアーを実施しました。

【伊東市での夏の交流】

令和7年8月、諏訪市の小学生親子9組が伊東市を訪問しました。現地の小学生19人の歓迎を受け、遊覧船や干物作り体験と一緒に楽しみ、伊東市の魅力を通して親睦を深めました。



伊東市での交流の様子
(道の駅伊東マリンタウン)



伊東市での交流の様子
(干物作り体験)

【諏訪市での冬の交流】

令和8年2月、夏に迎えてくれた伊東市の小学生が諏訪市を訪問しました。霧ヶ峰スキー場での雪遊び、そば打ち体験などに挑戦し、再会と諏訪ならではの交流を楽しみました。



諏訪市での交流の様子
(SUWAガラスの里)



諏訪市での交流の様子
(雪遊び)

事業を通して、両市の絆が次世代へと引き継がれ、今後の交流がより豊かになることを期待しています。

健康すわプラン2026を策定しました



市は、これまでの取り組みの評価や、多様化・複雑化する健康課題を踏まえ、3月に「健康すわプラン2026」を策定しました。この計画では、健康づくり計画と食育推進計画を新たに策定し、こころの健康と関係の深い「第2期諏訪市自殺対策計画」を統合しました。市民のみなさんと一緒に健康づくりを進めるため、目標や取り組みの一部を紹介します。



健康すわプラン2026は、市ホームページからcheck!

健康づくり計画

基本理念

健康でいきいきと暮らせる社会の実現
健康寿命の延伸、平均寿命と健康寿命の差の縮小

市民の取り組み

《栄養・食生活》

- 毎日朝食を食べる習慣を身につける
- 子どもの頃から自分に合った食事量を知り、実践する

《運動・身体活動》

- 健康維持のため、自分の体力や目的にあった運動やスポーツを継続して行う

《歯・口腔の健康》

- かかりつけ歯科医を持ち、全てのライフステージで定期的に歯科検診を受ける

《社会環境の質の向上》

- 自治会活動やボランティア、趣味のサークルなどの地域活動に積極的に参加し、互いに助け合いながら近隣住民とのつながりを築く

基本目標

1. 生活習慣の改善
2. 生活習慣病の発症・重症化予防
3. 社会環境の質の向上



《たばこ》

- 喫煙者は、周囲の人の健康を守るために、喫煙する時は受動喫煙とならないように気を付ける

《アルコール》

- 飲酒の習慣がある人は、純アルコール摂取量の目安を守り、適切な飲酒量となるよう気を付ける

《こころの健康》

- 規則正しい生活を送り、睡眠や休養を十分にとる

《循環器病・糖尿病》

- 毎年、特定健診・特定保健指導・各種検診を定期的に受診して、自分の健康状態を把握する

《がん》

- 年齢や性別に応じたがん検診を定期的に受け、自分の健康状態を把握する

食育推進計画

基本理念

豊かな食卓ではぐくむ、すこやかな心とからだ

基本目標

1. 食を通じて健康なからだをつくる
2. 食への関心・感謝の心を育む
3. 諏訪の食を育み、環境を守る



市民の取り組み

- 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす
- 地域食材を積極的に選び、食べる
- 買い過ぎや食べ残しによる食品ロスを減らすように心がける

第2期諏訪市自殺対策計画

自殺対策を通じて達成すべき目標値

(単位：自殺死亡率 人口10万対)

	2015年	2026年	2030年
年間自殺死亡率	29.3	20.5	12.8
年間自殺者数(人)	15	10	7

重点施策

1. 高齢者の自殺対策の推進
2. 失業・無職・生活困窮者への支援の強化
3. 勤務問題に関わる自殺対策の推進
4. 子ども若者の自殺対策の推進
5. 女性の自殺対策の推進

福祉医療費給付金制度が変わります

福祉医療費給付金制度は、子ども、重度心身障がい者(児)、ひとり親家庭の人が安心して医療を受けられるように、医療費を助成する制度です。**令和8年8月診療分から**制度の一部を見直します。

見直しによる変更内容

(問) 市民課国保医療係(内線117)

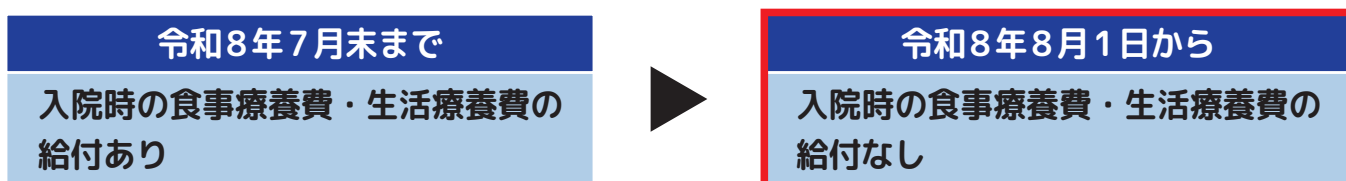
■精神障害者保健福祉手帳所持者への入院医療費の給付開始

対象者：精神障害者保健福祉手帳1級・2級所持者(受給者証摘要欄に「通院のみ」と記載のある人)



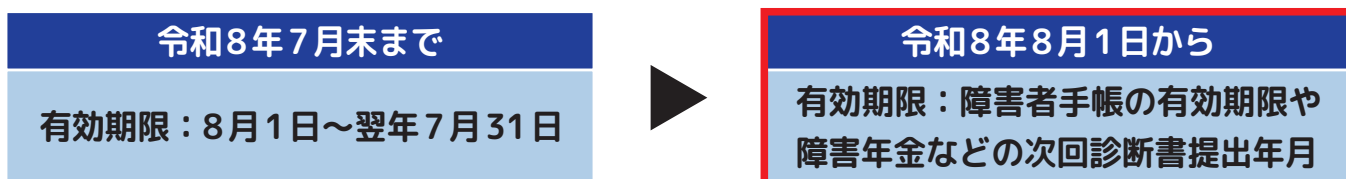
■入院時の食事療養費・生活療養費の給付廃止

対象者：全ての人(子ども、重度心身障がい者(児)、ひとり親家庭)



■障害者手帳や障害年金などの有効期限に合わせた受給者証の発行

対象者：重度心身障がい者(児)



たとえば・・・

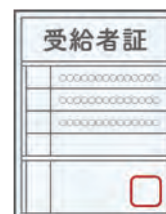
- 有効期限・次回診断書提出年月が令和8年11月30日の障害者手帳所持者・障害年金受給該当者の場合
有効期限が令和8年8月1日～令和8年11月30日までの受給者証を発行します。
※手帳などの更新を確認後、有効期限が令和8年12月1日～令和9年7月31日の受給者証を発行します。
更新の確認は、市が直接行います。
- 有効期限が令和9年7月31日以降の障害者手帳所持者(有効期限がない人も含む)や障害年金(永年認定)受給該当者の場合
これまで同様、有効期限が令和8年8月1日～令和9年7月31日までの受給者証を発行します。

今後の取り扱い

見直しにより今までの受給者証が変更となる人には、令和8年7月中に市に登録された住所へ新しい受給者証を送付します。令和8年8月1日の受診からは、新しい受給者証を医療機関へ提示してください。今までの受給者証は令和8年7月31日まで利用できます。受給者証の使い方や手続きについては、これまでと同様です。

適正な受診にご協力を

福祉医療費給付金制度があることで、医療費の家計負担の軽減や早期受診の支援など、安心して医療機関を受診できる仕組みになっています。一方で、医療費は年々増加しています。限られた財源の中で長期的な制度運営ができるよう、制度の仕組みを理解し、適正な受診を心がけましょう。



国道20号諏訪バイパス早期工事着手のため

地籍調査事業が始まります



令和8年度から「諏訪市地籍調査事業基本計画」に基づき、地籍調査を実施します。土地の境界や面積を明確にし、将来にわたって安心して土地を利用できるようにするための重要な調査です。

地籍調査とは

地籍調査とは、一筆ごとの土地について、所有者や地番、地目を調査するとともに、境界の位置や面積を測量し、土地の実態を正確に把握する調査です。

※「筆」：土地を区分した単位のこと。

地籍調査の必要性

■現状の課題

法務局に備え付けられている「公図」や「土地登記簿」は、明治初期に作られたものが多く、現在の土地の形や面積と一致していない場合があります。

■地籍調査の役割

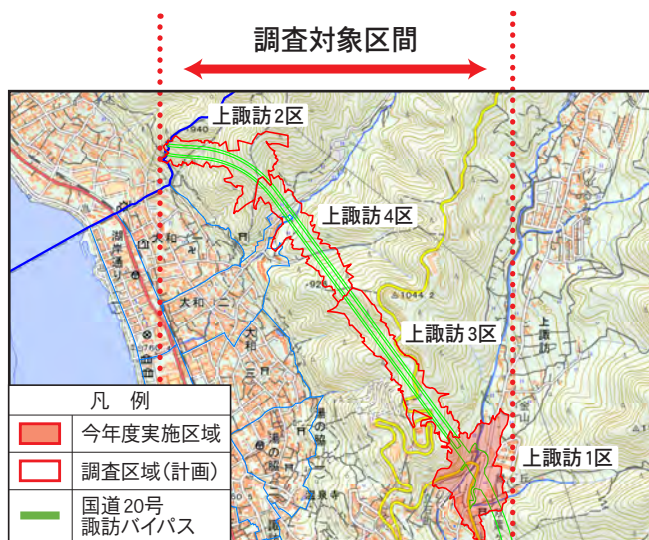
そのため、地籍調査により土地の境界や面積を正確に確認し、実際の状況に合った地図や図面へと更新します。

■事業への効果

また、国道20号諏訪バイパスの整備に伴い、今後、用地測量や用地取得が予定されています。事前に地籍調査を行うことで、用地取得や補償を円滑に進め、工事着手までの期間短縮につなげます。

調査実施エリアと期間

- 実施期間 今年度から開始し対象地区ごとに3~4年程度
- 対象範囲 諏訪バイパス事業化区間(上諏訪~下諏訪境)沿線および隣接地の約0.3平方キロメートル
- その他 調査への立会いやご協力をお願いする際は、事前に案内します。



地籍調査の流れ

① 説明会の開催



地籍調査を実施する地域のみなさんに調査の内容や必要性、日程、作業方法などについて説明します。

② 土地の境界確認



土地所有者など立会いのもと登記所の公図などを基に作成した資料を参考に、自分の土地の範囲を確認します。併せて、所有者・地番・地目(利用状況)も調査します。

③ 境界の測量



確認した境界を基に、各筆の土地の測量を行います。測量結果から正確な地図(地籍図)を作成し、面積を算出します。

④ 地籍簿の作成



一筆地調査および測量結果をまとめ、地籍簿を作成します。

⑤ 調査結果の閲覧



作成された地籍図・地籍簿を住民のみなさんに閲覧いただき、内容確認します。誤りがある場合は申し出ることができ、必要に応じて修正します。確認された内容が、最終的な調査成果となります。

⑥ 法務局への送付



地籍調査の成果(地籍図・地籍簿)を法務局に送付し、正式な地図として備え付けられます。

「地籍調査Webサイト」(国土交通省) (<https://www.chisaki.go.jp/about/flow/index.html>)を加工して使用

5月29日(金)から 防災気象情報が新しくなります！

国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用を開始します。



災害情報をより分かりやすい表現に

新たな防災気象情報では、避難を伴う可能性のある「河川氾濫」「大雨」「土砂災害」「高潮」について災害イメージが分かりやすい名称に変更し、避難行動に対応した5段階の警戒レベルに合わせて発表されます。

レベル3では「警戒」、レベル4では「危険警戒」、レベル5では「特別警戒」の名称で統一し、防災気象情報と警戒レベルの対応がわかりやすくなります。

新しい防災気象情報体系

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害
5相当	レベル5 氾濫特別警戒	レベル5 大雨特別警戒	レベル5 土砂災害特別警戒
<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！>			
4相当	レベル4 氾濫危険警戒	レベル4 大雨危険警戒	レベル4 土砂災害危険警戒
3相当	レベル3 氾濫警戒	レベル3 大雨警戒	レベル3 土砂災害警戒
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
1	早期注意情報		

警戒・注意報の情報名に『レベル』を付記

避難行動と直結する『レベル』がすぐわかり、避難判断の目安が明確になります。

変更例

(旧) 大雨警戒 → (新) レベル3 大雨警戒
警戒レベル3 (高齢者等避難) に相当

『警戒レベル4』相当の情報は『危険警戒』として発表

危険な場所から避難が必要な状況である『レベル4相当』の情報が『危険警戒』として発表されます。

変更例

(旧) 土砂災害警戒情報
→ (新) レベル4 土砂災害危険警戒

河川氾濫の危険度の伝え方が変わります

河川の氾濫に関し『レベル5氾濫特別警戒』が新設、また『洪水警戒』『洪水注意報』は廃止されます。今後は河川の区分に応じて伝え方が変わります。

変更例

(旧) 洪水警戒
→ 【洪水予報河川】 (新) レベル3 氾濫警戒
→ 【洪水予報河川以外】 (新) レベル3 大雨警戒



避難するタイミングは

「レベル3」と「レベル4」

○「レベル3」は高齢者など避難に時間がかかる人は避難を。

○「レベル4」は全員が避難するタイミングです。

○「レベル5」はすでに命の危険が迫っている状態です。

「諏訪市マルチハザードマップ」などで情報をチェックし、早めの行動を心がけてください

防災情報はこちらをご覧ください。

新しい防災気象情報
(気象庁特設サイト)

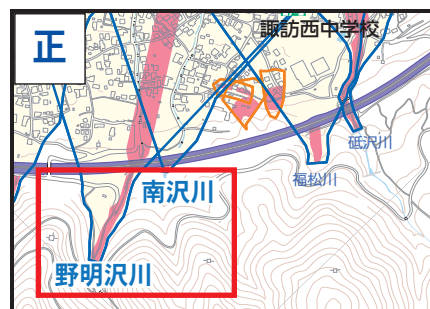
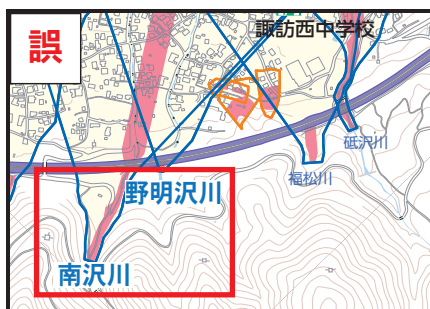


すわそらサイト
(諏訪市防災気象情報システム)



おわび

広報すわ4月号に挟み込みの「諏訪市マルチハザードマップ」のハザードマップ①記載の河川名に誤りがありました。「野明沢川」と「南沢川」の記載が逆になっておりました。おわびして訂正いたします。



市政功勞・善行で市長表彰

市の表彰規則に基づき、市政の発展、振興などに功績のあったみなさんが、4月1日に表彰されました。多大な貢献に対して感謝申し上げます。(順不同)
 (問) 総務課庶務法規係(内線3331)



文化振興功勞

● 笠原 秀章さん

文化財建造物の修理・保存に精通し、数多くの文化財修理などの協力・指導を通じて、当市の文化振興に貢献されました。

社会福祉功勞

● 平林 一郎さん

平成21年から16年間にわたり保護司を務め、青少年の健全育成や地域の犯罪予防活動に尽力し、地域社会の安定に貢献されました。

● 宮坂 文明さん

平成25年から12年にわたり民生児童委員を務め、令和4年からは諏訪市民生児童委員協議会副会長および中央地区協議会会長として、市民生活の安定と増進に貢献されました。

保健衛生功勞

● 中山 英明さん

平成16年に「あおぞらレディース&マタニティクリニック」を開設以来、20年以上にわたり女性検診や母子の健康



産業功勞

● 杉下 悠さん

令和7年技能五輪全国大会「ウェブデザイン」職種において金賞を受賞され、ものづくりの継承および発展に寄与されました。

善行表彰

● 宮野 孝樹さん

城北保育園の開園以来、数多くの絵本などを毎年継続的に寄贈されるとともに、園行事にボランティアとして積極的に参加し、当市の保育事業の向上に寄与されました。

● 林 圭子さん

平成20年から、家庭にある不要な茶葉を回収し、煎ったうがい用の茶葉を市内保育園へ継続的に寄贈され、園児の感染症対策および保育環境の向上に寄与されました。

● 一般財団法人 SUN 教育支援機構

代表理事 高 永俊さん

奨学基金および産業振興事業基金に多額の寄附をされ、当市の教育行政と商行政の向上に寄与されました。

体育振興功勞

● 山田 梨央さん

令和8年2月開催の、ミラノ・コルティナ冬季五輪のスピードスケート競技に日本代表選手として出場し、500mで9位、1000mで7位入賞の成績を収め、当市の体育文化の向上に寄与されました。

● 小口 理さん

平成15年に小口歯科医院院長就任以来、20年以上にわたり地域住民の歯科保健の向上に尽力されました。また、平成14年からは学校医として、児童・生徒の健康増進に貢献されました。

● 清水 俊樹さん

平成16年に「清水クリニック」を開設以来、20年以上にわたり各種検診事業などを通じて保健衛生行政の推進に尽力されました。また、平成16年からは学校医として、児童・生徒の健康増進に貢献されました。



よりあい塾 をご利用ください！

申・問 秘書広報課広報戦略係(内線325)、FAX 57-0660

市は、職員がみなさんのところへ出かけて、行政の取り組みなどを説明する出前講座「よりあい塾」を開催しています。

- 対象 市内在住者、在勤者、在学者でつくるおおむね10人以上の団体
 - 団体の例 ○地区の自治会 ○会社 ○学校 ○ボランティアグループ など
- 時間・会場 原則、市役所の休日以外の午前10時から午後9時の間で、約90分間。会場は、申し込んだ団体で用意してください。
- 費用 職員は無料で派遣します。ただし、内容によっては、教材費などの実費が必要となる場合があります。
- 申し込み メニューから希望する講座を選んで、開催予定日の3週間前までに、ながの電子申請または秘書広報課(市役所3階)へ申込書に必要事項を記入して申し込んでください。申込書は、市ホームページから取得できます。電話またはファックスでも申し込むことができます。
- お願い よりあい塾は、学習活動のための講座です。質問や意見交換は結構ですが、苦情や陳情、批判などはご遠慮ください。

講座メニューの確認、申し込みは市ホームページをご覧ください。



令和8年度 講座メニュー

分野	No.	講座名	担当課
行政	1	広げよう姉妹友好都市交流の輪	総務課
	2	諏訪市役所職員の仕事について	総務課
	3	「すわまるっ!」で発信力アップ! あなたの情報を皆に届けよう	秘書広報課
	4	わかりやすい市税の話	税務課
	5	地理情報システム(GIS)【すわなび】を使ってみよう!	企画政策課
	6	地方財政夜話(よばなし)	財政課
まちづくり・防災	7	認可地縁団体とは	地域戦略・男女共同参画課
	8	今後の公共交通について	地域戦略・男女共同参画課
	9	AIオンデマンド交通とは	地域戦略・男女共同参画課
	10	男女共同参画計画について	地域戦略・男女共同参画課
	11	自主防災組織の役割とマニュアル作成	危機管理課
	12	わが家のマイタイムライン作成・防災対策	危機管理課
	13	諏訪市に影響のある地震と対策	危機管理課
	14	ハザードマップを活用して災害に備えよう	危機管理課
	15	避難所運営ゲーム(HUG)	危機管理課
	16	上諏訪駅周辺における公民連携のまちづくり	まちづくり整備課
健康・子育て	17	ライフステージと食事	健康推進課
	18	生活習慣病~あなたの血管は大丈夫~	健康推進課
	19	こころの健康	健康推進課
	20	児童の福祉について	こども家庭課
	21	子どもとの関わり方について	こども家庭課
	22	子どもの「食」を考える	次世代育成課
福祉	23	障がい児・障がい者のための福祉サービス	福祉介護課

※令和7年度から変更があったもの

分野	No.	講座名	担当課
福祉	24	災害時に地域で要援護者を支援するために	福祉介護課
	25	在宅での介護を支える制度と仕組み	福祉介護課
	26	高齢者の健康づくりと介護予防	生活相談課
生活	27	学ぼう消費生活~子どもから高齢者まで~	市民課
	28	ごみ減量化・資源化と環境保全	環境課
	29	みんなで取り組む脱炭素ライフスタイル	ゼロカーボンシティ推進室
経済	30	中小企業のための各種支援制度	商工課
	31	産業連携の可能性	商工課
	32	諏訪市観光グランドデザインの実現に向けて	観光課
	33	「諏訪湖の花火」の由来と移り変わりについて確かめよう(小・中学生向け)	観光課
道路・都市計画	34	地域で作る景観形成と街並みづくり	都市計画課
	35	あなたの住宅は地震に対して安全ですか?	都市計画課
	36	空き家について考えましょう	都市計画課
	37	動き出した国道20号諏訪バイパス	国道バイパス推進室
水道・温泉	38	おいくらですか?意外と知らない水道料金計算法	水道課
	39	安全な水が家庭に届くまで	水道課
	40	温泉が家庭に届くまで	水道課
	41	下水道はやさしく使しましょう	水道課
生涯学習	42	未来に伝えよう諏訪市の文化財	生涯学習課
	43	絵本を楽しもう!	生涯学習課
	44	おじゃまします!出張博物館	生涯学習課
	45	アートを身近に!市美術館が出張します	生涯学習課
その他	46	なるほど・ザ・選挙	選挙管理委員会



諏訪市美術館は開館70周年を迎えます

(問) 市美術館 ☎52-1217

市美術館は、1956年(昭和31)5月3日、長野県で初めての公立美術館として、諏訪湖畔に誕生しました。これを記念して、開館70周年記念展覧会を「前期」、「後期」の2回に分けて行います。ぜひご来館ください。

開館70周年記念展覧会

開館から現在までの活動を、館収蔵作品を中心に振り返り、未来を思う機会とします。関連したイベントも計画していますので、ぜひご参加ください。 ※各イベントの詳細は、今後広報すわ・市ホームページなどでご案内します。

◆前期：「諏訪に刻む」

地域の芸術家や美術関連団体などの協力のもと、さまざまな展覧会の開催や作品収集を行ってきた昭和期の活動を振り返ります。

●開催期間 7月4日(土)～9月27日(日)

●会期中のイベント

①あなたの「諏訪の思い出」大募集

諏訪や市美術館にまつわる思い出を募集し、館内に掲出します。

②消しゴムはんこ作りワークショップ(1回のみ)

◆後期：「諏訪を歩む」

多様な展覧会を開催し、地域の学校との連携も深めてきた平成期から現在に至る活動を紹介します。また、「これまで」・「今」・「これから」の諏訪を歩むみなさんから作品を募集し、収蔵作品と織り交ぜて展示します。

●開催期間 10月27日(火)～令和9年1月24日(日)

●会期中のイベント

①クイズに挑戦！

展示作品や建物の中に隠れた答えを見つけてください。

②出品者によるトーク(仮)

—お知らせ—

①5月3日(日・祝)限定！来館記念品プレゼント

開館記念日に来館した人へ、ささやかな記念品をプレゼントします。



②【募集】開館70周年記念展覧会(後期)で展示する作品を募集します。

ぜひ出品いただき、一緒に展覧会を盛り上げてください。 ※募集要項などの詳細は広報すわ6月号でご案内します。



大人がはじまる、その時に

18歳の人へ「種まくブック」&「二十歳のつどい」開催案内

祝 成人！

18歳の人へ「種まくブック」



新成人のお祝いに本を贈ります。本を読むことで、自分という畑に知識や知恵の種をまき、未来を拓く力にしてほしいという願いを込めています。贈るのは、諏訪に縁のある岩波書店発行の岩波新書・ジュニア新書・岩波文庫などです。希望する本を1冊お選びください。

●対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた市内在住者と諏訪市出身者

●申し込み 市内在住の対象者に案内を4月に送付しました。案内や岩波書店ホームページなどを参考にお好きな1冊を選び、ながの電子申請で申し込んでください。

●申込期間 5月1日(金)～10月31日(土)

●その他 プレゼント本は、6月以降に随時発送する予定です。

申し込みはこちら
おすすめ本も掲載



(申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

実行委員も募集します/

令和9年度「二十歳のつどい」

令和9年度二十歳のつどいは、以下の通り開催予定です。

●開催予定日 5月4日(火・祝) ※実行委員会で最終決定します。決定次第ホームページでお知らせします。

●対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた諏訪市在住者または諏訪市出身者

●その他 ○対象者には6月に案内通知を送付しますので、通知に沿って申し込んでください。 ○会場や受付時間などの詳細は、令和9年3月頃にお知らせします。

二十歳のつどいでやりたい企画、実行委員を募集します/

申し込みの際に、二十歳のつどいで「やりたい企画」と「企画を実現する実行委員」を募集します。一生に一度の二十歳の式典を自分たちで作り上げてみませんか？

※実行委員への申し込みは、7月31日(金)まで

二十歳のつどい、
最新情報はこちら



(申)・(問) 生涯学習課すわっちゃオ ☎75-5257



野焼きは法律で禁止されています

(問) 環境課環境保全係(内線215)



野焼き(=廃棄物の焼却)は一部の例外を除き法律で禁止されています。

「ごみを燃やして処理をしないでください。」



▲ドラム缶やレンガなどで作った家庭用焼却炉も**使用禁止**

👉 市のルールに従って出す

紙くず、ビニールなどのごみと同様に、**土手草、家庭菜園で出た茎や枝、花、落ち葉、剪定した庭木の枝**も、市のルールに従って出してください。 ※広報すわ3月号に挟み込みの「家庭ごみ収集カレンダー」に出し方を掲載しています。

👉 野焼きの例外とされているもの

- ▶ 農業経営をする中で出る、農作物の茎や葉などの焼却
- ▶ どんど焼きのような地域行事のための焼却



注意

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



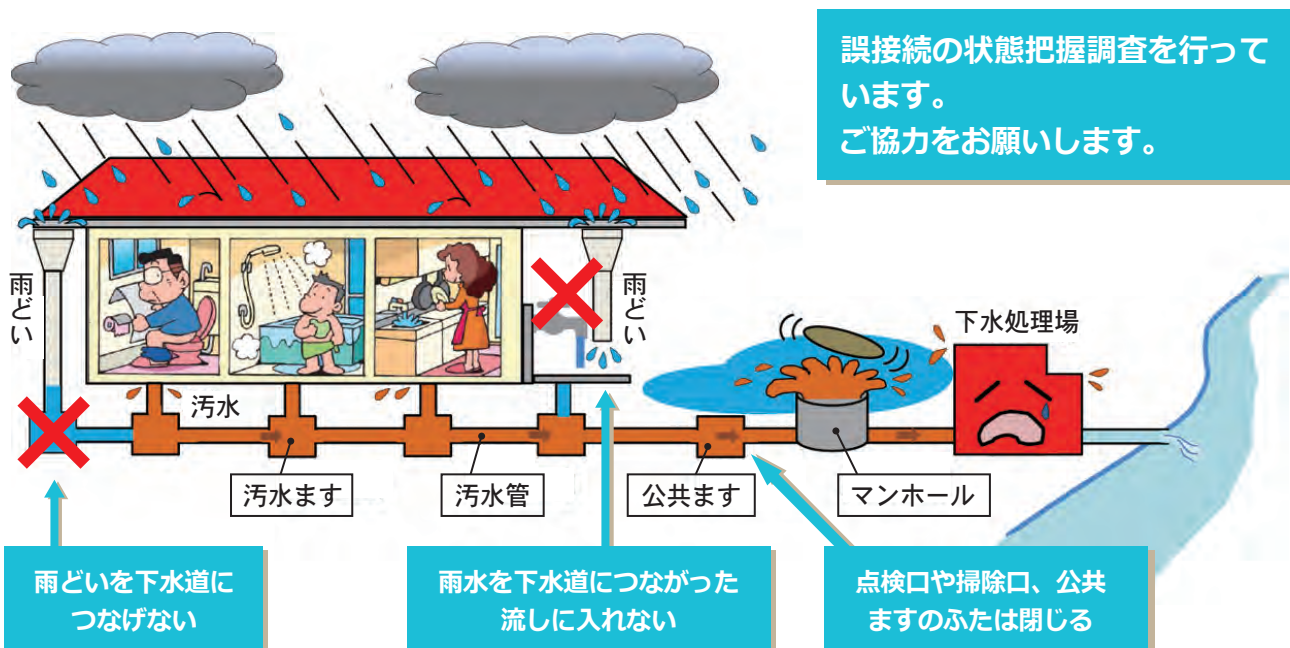
下水道に雨水を流していませんか？

(問) 水道課下水道係(内線767、768)

大雨のときに、マンホールから汚水があふれたり、家庭で下水道が使えなくなったりするといった問題が発生し、困っている人がいます。原因の1つとして、雨水が下水道に流れ込んでいること(誤接続)が考えられます。

今一度、お住まいの家の雨どいが下水道につながっていないか確認をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

■ 下水道は正しく使いましょう





5月は消費者月間です

(問) 市民課総合窓口係(内線 119)



消費者月間とは「消費者保護基本法(消費者基本法の前身)」が昭和43年5月に施行されたことから、その施行20周年を機に、昭和63年から毎年5月を「消費者月間」としています。

【令和8年度消費者月間統一テーマ】

見える情報 見えない仕組み ～AI時代の消費者力を高めるために～

ご存じですか? デジタル社会のキーワード

- **フィルターバブル** AIが「あなたの好みの情報」ばかりを選別し、泡(バブル)の中に閉じ込められたように、偏った情報しか見えなくなる現象。
- **エコーチェンバー** 閉ざされた空間で特定の意見だけが反響し、それが世の中のすべてだと思い込んでしまうこと。
- **アテンションエコノミー** 人々の「関心(注意)」そのものがとても価値を持つ経済。衝撃的なタイトルで誤情報を拡散させる背景にもなります。

アルゴリズムの発展により効率よく情報を得られるようになった一方で、興味のある情報や特定の意見にだけ触れ続けることで考えが偏ってしまう恐れがあります。それにより誤情報を信じ、拡散につながることも少なくありません。情報があふれる現代において、情報量に比べて私たちが使える時間は限られています。デジタルを賢く安全に活用するために、デジタル社会に必要な知識をつけリテラシーを高めましょう。



市役所ロビー展を開催します

- **期間** 5月11日(月)～28日(木) ※平日のみ
- **時間** 午前8時30分～午後5時15分
- **会場** 市役所1階ロビー

- **内容** 「SNSに表示される広告についての展示」
展示を見てクイズに参加した人には、先着順で景品をお渡しします。
※景品は数に限りがあります。



地域の良き相談役、地域と行政のつなぎ役

(問) 福祉介護課福祉政策係(内線 232、233)

民生委員・児童委員 / 主任児童委員

「民生委員・児童委員」ってどんな人?

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、**地域住民の立場に立って、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します。**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。諏訪市には、民生委員・児童委員が119人(主任児童委員16人を含む)おり、現在の委員の任期は令和7年12月1日～令和10年11月30日の3年間です。

「主任児童委員」ってどんな人?

主任児童委員は、**子育てや不登校、いじめなど、児童福祉の相談や支援活動を専門的に担当する民生委員・児童委員です。**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・保育園への協力などの児童健全育成活動に取り組んでいます。



一人でも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、地域福祉推進に取り組んでいます。民生委員・児童委員一人ひとりの活動が充実したものとなるよう支援し、民生委員・児童委員の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、住民のみなさんと共に「誰もが住みやすい地域づくり」に取り組んでいます。

▼全員協議会・研修会の様子





婦人科検診を受診しましょう！

(申)・(問) 保健センター(内線592)

市は、令和8年度の「集団検診」の予約を受け付けています。

婦人科検診は2年に1回の受診が推奨されています。大切な健康を守るため、この機会にぜひ受診をご検討ください。

なお、今年度中に20歳となる人には子宮頸がん検診の、40歳となる人には乳がん検診(マンモグラフィ)の「がん検診手帳」と「受診クーポン券」をそれぞれ郵送します。

集団検診【完全予約制】

子宮頸がん検診

- 対象 20歳以上の女性(今年度中に20歳となる人を含む)
- 会場 ○公民館別館(8月・11月開催) ○湖南公民館、四賀公民館(11月開催)
- 申し込み 右のQRコードから市ホームページへアクセスし、ページ内の「ながの電子申請」から申し込んでください。 ▲ホームページ



乳がん検診(マンモグラフィ、超音波)

- 申し込み 対象者によって申し込み方法が異なります。
- ・今年度40歳になる女性(受診クーポン券が届いた人) 集団検診を希望する場合：クーポン券同封のチラシのQRコード(ながの電子申請)から申し込んでください。
- ・西暦の生まれ年が偶数(1952年～1986年)の女性で事前申し込みをしていない人：電話(☎58-7226)で申し込んでください。

個別検診【完全予約制】

子宮頸がん検診

- 受診期間 6月1日(月)～令和9年2月27日(土)
- 対象 20歳以上の女性(今年度中に20歳となる人を含む)
- 受診医療機関 ○あおぞらレディス&マタニティクリニック(☎54-4103) ○諏訪赤十字病院健診センター(☎050-1721-6783)
- 申し込み 上記の医療機関に直接電話で申し込んでください。

乳がん検診(マンモグラフィのみ)

- 受診期間 7月1日(水)～12月31日(木)
- 対象 今年度40歳となる女性
- 受診医療機関 ○こやま乳腺・甲状腺クリニック(☎75-5800) ○諏訪赤十字病院健診センター(☎050-1721-6783)
- 申し込み 上記の医療機関に直接電話で申し込んでください。



～最近、からだを動かしていますか？～

健康づくりプロジェクト 参加者募集！

(申)・(問) 保健センター(内線592)



▲ホームページ

市は、松本大学と提携してみなさんの健康づくりを6か月間全力でサポートします。

参加者にはこんなメリットが！

- ①自分の運動量が目に見える最新の活動量計がもらえて無料で参加できる！
- ②テレビにも出演している、松本大学^{ねもとけんいち}根本賢一教授が直接指導！
- ③松本大学の学生サポートのもと楽しくからだを動かしながら、健康づくりに取り組める！

- 日程 ①6月12日(金)、②6月26日(金)、③7月10日(金)、④8月21日(金)、⑤9月17日(木)、⑥10月23日(金)、⑦11月13日(金)
- 時間 午前9時30分～11時30分(①、⑥は午前9時開始)
- 内容 体力測定、効果的な運動方法、自宅でできる超簡単筋力トレーニングなど
- 会場 保健センター、市体育館
- 対象 市内在住で運動を制限されていないおおむね40歳～74歳の人(受講したことがない人優先)
- 定員 30人(先着順)
- 講師 根本賢一氏(松本大学教授)
- 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。 ○未就学児の託児はありません。



根本賢一氏
(松本大学教授)

- 申し込み 5月1日(金)～22日(金)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

昨年度参加者の声



迷わず受講してよかった！
根本先生に直接指導していただけて、ラッキーでした。

活動量計を身につけることで運動量が目に見えて感じられ、励みになりました。



お知らせ

軽自動車や原付バイクなどをお持ちのみなさんへ

令和8年度軽自動車税のお知らせ

(問) 税務課市民税係(内線143)

■原付・小型特殊自動車・二輪車の税率

車両区分		税率(年額)
原動機付 自転車	排気量50cc以下 (新基準原付および特定原付を含む)	2,000円
	排気量50cc超、90cc以下	2,000円
	排気量90cc超、125cc以下	2,400円
	ミニカー(排気量50cc以下)	3,700円
小型特殊 自動車	農耕用小型特殊自動車	2,400円
	その他小型特殊自動車	5,900円
二輪車	軽二輪車(排気量125cc超、250cc以下)	3,600円
	二輪の小型自動車(排気量250cc超)	6,000円

■軽自動車税の納期限は6月1日(月)です

軽自動車税は、4月1日現在に軽自動車・原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車を所有する人が納める市の税金です。

納税通知書は5月上旬に発送します。金融機関、郵便局、コンビニ、市金庫での納付のほか、スマホなどのアプリや地方税統一QRコードを利用した納付ができます。納付方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。※スマホなどのアプリや地方税統一QRコードを利用した場合、領収書が発行されません。領収書や納税証明書(継続検査用)が必要な場合は、金融機関、郵便局、コンビニ、市金庫(市役所1階)でお支払いください。

■三輪以上の軽自動車の税率

初度検査年月によって異なる税率が適用されます。

軽自動車の 車両区分		旧税率(年額)	標準税率(年額)	重課税率(年額)
		初度検査年月が H27年3月以前	初度検査年月が H27年4月以降	初度検査後 13年超
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
		営業用	5,500円	6,900円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円
		営業用	3,000円	3,800円

※初度検査から13年が経過した車両は、重課税率が適用されます。令和8年度の重課税率対象は、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車は除く)。

■三輪以上の軽自動車のグリーン化特例(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、軽自動車税が軽減されます。グリーン化特例の適用は1年限りです。

- 対象 初度検査年月が令和7年4月～令和8年3月の三輪以上の軽自動車のうち、一定の環境性能を有するもの
- 内容 令和8年度分の軽自動車税が、おおむね50%～75%の範囲で軽減されます。

お知らせ

豊かな自然に囲まれた蓼の海で素敵な体験を
森林体験学習館をご利用ください

(問) 市公民館 ☎53-6219

- 開館期間 (開館中)～11月
- 休館日 月曜日(祝日の場合は、その翌日) ※7月20日(月・祝)～8月3日(月)は、休館日はありません。
- 利用時間 ○日帰り…午前9時～午後4時 ○宿泊…午後3時30分までに入館し、翌日午前9時以降に退館
- 所在地 上諏訪12968-1(蓼の海公園内)
- 費用 ○日帰り…無料 ○宿泊…1団体につき1泊500円(光熱水費)、570円/人(寝具利用者)

- 申し込み 利用を希望する日の2か月前から、電話または市公民館窓口で予約を受け付けます。利用する日の1週間前までに、市公民館窓口で使用許可申請書を提出してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲ホームページ

3月定例市議会の報告

会期：2月25日(水)
～3月19日(木)

議決された条例や予算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。

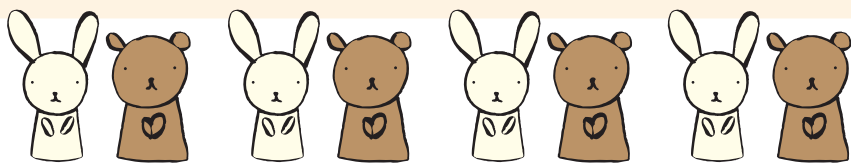
■令和8年度当初予算…一般会計予算額258億円ほか6会計(詳しくは、広報すわ3月号をご覧ください)

■令和7年度一般会計補正予算…11億2,975万6千円を補正し、累計額は261億4,127万3千円となりました。

- 総務費…1億4,332万4千円 ●民生費…281万円 ●衛生費…1,907万5千円 ●農林水産業費…7,597万9千円
- 商工費…3,400万円 ●土木費…2億3,396万3千円 ●教育費…6億2,060万5千円

■議決された主な条例

- 諏訪市国民健康保険税条例の一部改正…「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」の施行により、「子ども・子育て支援金制度」の開始に伴い、国民健康保険税に「子ども・子育て支援納付金」を課税額として加えるための改正です。



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) すわ☆あゆみステーション(内線441)

すわ☆あゆみステーション親支援プログラム

「こどもの様子を気楽に聞きあう、おしゃべりプログラム」に参加しませんか



子どものこと・家族のこと・自分のこと、みんなと悩みを共有してみませんか。他の家族の様子を知ることで、悩んでいるのはみんな同じなんだと、気持ちが少し軽くなるかもしれません。

※3回コースで実施するため、全日程に参加をお願いします。

- 日程 6月15日(月)、22日(月)、29日(月)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 ふれあいの家(清水3-3970-3)
- 対象、定員 市内在住のおおむね1歳～3歳の子どもを持つ保護者 8人(先着順)
- 講師 宮原規夫さん(CAPS・すわ代表)
新村節子さん(CAPS・すわ会員)
- その他 託児サービスがあります。

申し込み

ながの電子申請または電話(☎75-1176)、あゆステ窓口(市役所4階)で申し込んでください。託児を利用する人は、申し込みの際にお知らせください。



<電子申請>

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)

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 5月22日(金)
- 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。

中学生とのふれあいイベント「ドキドキだっこ」

- 日程 ①5月27日(水)、②6月3日(水)
- 時間 午前10時～11時
- 対象 0歳～3歳までの子どもとその保護者
- 定員 20組程度(先着順)
- 申し込み 希望日の前日までに申し込んでください。
- その他 ふれあいイベント実施のため、一般の人は午前11時から児童センターを利用できます。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 5月28日(木)
- 時間 午前10時30分～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 離乳食・幼児食の相談
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

ママダンス～パパもいよいよ～

- 日時 6月2日(火) 午前10時～10時45分
- 対象 0歳～3歳の子どもの保護者
- 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 5月31日(日)までに申し込んでください。
- 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!

ピラティス、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



野明秀星ちゃん
(4歳0か月)
4月から保育園☆
年少さん頑張ろう!



フカドゥアルテドス
サントス 奄蔵ちゃん
(3歳1か月)
元気にニコニコ!
毎日楽しく過ごそうね!!

【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

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……………☎75-1176
- 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



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 ※全員参加

	日程	対象
4か月児健診	5月26日(火)	令和8年1月生まれ
10か月児健診	5月25日(月)	令和7年7月生まれ
1歳6か月児健診	5月13日(水)	令和6年10月生まれ
3歳児健診	5月14日(木)	令和5年4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 ※全員参加

- 日程、会場 5月21日(木)…保健センター
- 対象 令和6年4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 ※全員参加

- 日程、会場 5月12日(火)…保健センター
- 対象 令和7年9月生まれ
- 受付・計測時間 午後1時10分～1時30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

5・6か月児離乳食教室 ※3日前までにすわっ♪ぷりで予約

- 日程、会場 5月19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

すこやか子育て相談 ※3日前までにすわっ♪ぷりで予約

- 日程、会場 ○5月22日(金)…保健センター ○5月28日(木)…なかよし広場
- 対象 乳幼児
- 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

ダウンロードはこちらから



諏訪市子育て応援アプリ
すわっ♪ぷり



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





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！



問 保健センター(内線591、592)

費用
無料

令和8年度 特定健診・後期高齢者健診を実施します

年に一回、自覚症状のない生活習慣病のリスク回避のために健康チェックを！

通院している人も、健診の対象です
《それぞれ目的が違います！》

健診



自覚症状のない病気の

早期発見

病院の検査



自覚症状のある病気の

治療

対象者には、健診1週間前をめどに受診券と問診記入票を郵送します。事前に必要事項を記入して、受診してください。

- 期間 5月25日(月)～9月19日(土)
- 会場 市内の実施医療機関 ※予約が必要な医療機関があります。詳しくは、郵送する案内をご覧ください。
- 対象 ○特定健診…国民健康保険に加入している40歳～74歳の市民 ○後期高齢者健診…後期高齢者医療制度に加入している市民
- その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※社会保険などに加入している人は、加入先の健康保険組合または勤務先にお問い合わせください。



ホームページ
はこちら

今月の休日当番医・薬局(5月、6月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
5	3日(日・祝)	なかす内科医院☎54-2230 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	堀歯科医院☎52-1659	片倉薬局☎58-0529
	4日(月・祝)	上諏訪駅前ひろ整形外科☎78-8595 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	清水歯科医院☎62-5207	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	5日(火・祝)	塩沢医院☎52-0038 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	落合歯科医院☎53-3800	クオール大手薬局☎56-1150
	6日(水・休)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159 (外科)諏訪赤十字病院☎52-6111	江川歯科医院☎82-5400	諏訪スター薬局☎78-1378
	10日(日)	こやま乳腺・甲状腺クリニック☎75-5800	クリーン歯科医院☎58-8121	モリキ諏訪城南薬局☎78-8652
	17日(日)	いちょう並木クリニック☎58-5522	今井歯科医院☎82-3066	クスリのアオキ諏訪四賀薬局☎75-5291
	24日(日)	松本医院☎52-3247	ロッキー歯科医院☎58-3310	大坂屋薬局☎52-7756
	31日(日)	五味医院☎52-1126	吉水歯科医院☎72-3459	上諏訪薬局☎75-8007
6	7日(日)	渡辺内科クリニック☎53-6088	藤森歯科クリニック☎52-1182	薬局マツモトキヨシ赤沼店☎58-9006

- 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・休日のけが・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、事前の申し込みは不要です。

市博物館
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日(5/4は除く)、5月7日(木)

■諏訪上社神宮寺パネル展

諏訪社旧神宮寺由来の仏像などを一斉公開するイベントに合わせて、かつて上社神宮寺にあった建物や仏像を紹介したパネルを二日間限定で展示します。

- 日程 5月30日(土)、31日(日)
- 会場 1階エントランスホール
- 入館料 一般310円

イベント

※イベントの詳細内容は、くらしの情報25～26ページをご覧ください。

■県立歴史館共催「初級古文書講座」(要申込)

- 日程 6月～11月の全5回

■友の会主催イベント「甲冑試着体験」

- 日程 5月5日(火・祝)
- 時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日(5/4は除く)、5月7日(木)

■収蔵作品展「季節を告げる風」同時開催修復完了作品お披露目展

約1,500点を超える当館の収蔵作品の中から、「風」をテーマに作品を選出、展示します。併せて、令和4・5年度に修復を行った作品を展示します。

- 期間 (開催中)～6月21日(日)

■展覧会関連イベント「風を感じる風鈴作り」

風鈴に自由に絵を描いて、オリジナルの風鈴を制作します。

- 日時 5月16日(土) 午後2時～4時
- 定員 8人(先着順)
- 参加料 600円(入館料別)

■令和8年度年間スケジュールのご案内

右のQRコードを読み取ることで、市美術館令和8年度の年間スケジュールをご覧ください。

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日(5/4は除く)

■原田泰治と見る「日本の手仕事と暮らし」

- 期間 (開催中)～8月30日(日)

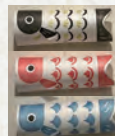
■原田泰治の軌跡「素朴派との出会い」

- 期間 (開催中)～8月2日(日)

イベント

■ワークショップイベント「スタンプで作るこいのぼりモビール」

鱗や色を好きに組み合わせ、ゆらゆら動く自分だけのこいのぼりモビールを作ります。



- 日程 5月3日(日・祝)～5日(火・祝)
- 時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
- 対象 どなたでも
- 参加料 200円(入館料別)
- 申し込み 不要(事前予約も可能)

すわっこ
ランド
☎ 54-2626

- レッスン休講(研修室・プール)…5月2日(土)～6日(水・休)
- 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)…5月3日(日・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)…5月17日(日)
- ふる・プールの日(入館料半額相当)…5月26日(火)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(5/4は除く)、5月7日
(木)、29日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
5月3日(日・祝)～6日
(水・休)、29日(金)

おすすめの図書

■惜櫟荘主人

小林 勇 著(岩波書店)

副題は「一つの岩波茂雄伝」。安倍能成の『岩波茂雄伝』と一緒に読んでみてください。また違った岩波茂雄像が浮かび上がってきます。



■エデンの裏庭

吉田 篤弘 著(岩波書店)

前半の子どものころ読んだ4つの物語の舞台裏創作と、後半の「本」への愛がテーマともいえる小説からなる、不思議な魅力を持つ一冊です。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

- 日程 5月16日(土)、17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 5月17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 5月13日(水)、20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 5月9日(土)、16日(土)、23日(土)
- 時間 午前11時～11時30分

※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 5月定例教育委員会

- 日時 5月18日(月) 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 外国籍市民に関わる相談窓口をご利用ください!

外国籍市民窓口を設置しています。区や自治会役員からの相談も受け付けています。電話とEメールで相談できますので、直接相談員に連絡してください。気軽にご利用ください。

- 日時 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時
- 相談員 川西ケンジ氏(☎090-1473-8423、Eメール kawanishi-kenji@putz-network.com)
- 取扱言語 ポルトガル語
- その他 相談員と電話がつかない場合は、少し時間をおいて掛け直すか、Eメールでご連絡ください。
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

i 新婚新生活住まいの補助金

- 対象 次の要件をすべて満たす夫婦
 - 令和8年1月1日～令和9年3月31日に婚姻届を提出し、受理されている
 - 婚姻日に双方が39歳以下
 - 夫婦の所得の合計が500万円未満
 - 対象となる住居が市内にあり、双方が対象住居に住所を有している
 - 市税などを滞納していない
 - 「ライフデザイン支援講座」「プレコンセプションケアに関する講座」「医療機関への妊娠または出産に関する相談」「共家事・子育て講座」のいずれか1つを受講または相談している
 - 補助上限額 30万円 ※婚姻日に、夫婦の双方が29歳以下の場合、60万円。
 - 対象経費 令和8年4月1日～令和9年2月28日にかかった住宅取得費用、住宅借借費用、引っ越し費用、リフォーム費用
 - 申請期限 令和9年2月15日(月)
- ※申請を希望する人は、書類を渡すので事前にお問い合わせください。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) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)



▲ホームページ

i 高島城の臨時休館

- 館内清掃のため、臨時休館します。
- 休館日 5月28日(木)
- 休館時間 午後0時30分から
- (問) 観光課施設管理係(内線423)

i エキまちサロンpart24開催

- 日時、会場 5月21日(木) 午後6時30分～8時 駅前交流テラスすわっちゃオ多目的スタジオ
- 内容 上諏訪駅周辺を楽しむまちづくり
- 申し込み 5月20日(水)午後4時まで、電話かEメールで申し込みを。
- 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 令和8年度带状疱疹ワクチン定期予防接種

- 接種期限 令和9年3月31日(水)
- 対象 ①令和8年度内に、65歳から100歳までの人(5歳刻み) 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 ※対象となるのは生涯1度限りです。来年度以降に再度対象となることはありませんので注意してください。

対象者	生年月日
65歳	S36/4/2～S37/4/1 生まれ
70歳	S31/4/2～S32/4/1 生まれ
75歳	S26/4/2～S27/4/1 生まれ
80歳	S21/4/2～S22/4/1 生まれ
85歳	S16/4/2～S17/4/1 生まれ
90歳	S11/4/2～S12/4/1 生まれ
95歳	S6/4/2～S7/4/1 生まれ
100歳	T15/4/2～S2/4/1 生まれ

- 接種方法 対象者へ5月末までにお知らせと予診票を送付します。接種を希望する人は、お知らせをよく読んで医療機関へ予約してから、接種を受けてください。 ※①の対象者で6月になってもお知らせが届かない人や②の対象者で接種を希望する人は、お問い合わせください。
- (問) 保健センター(内線591)

i お知らせ

令和8年度健康カレンダーの掲載内容に誤りがありました。訂正し、おわび申し上げます。

- 訂正箇所 19ページ上諏訪病院の電話番号
- 【誤】☎78-1235
- 【正】☎52-1650
- (問) 保健センター(内線591)

i 自動車税の納期限は6月1日(月)です

納税通知書が届いたら、納期限までに納付してください。南信県税事務所諏訪事務所、金融機関、郵便局、コンビニで納付ができます。また、スマートフォン決済アプリからも納付ができます。さらに、「地方税お支払いサイト」からの納付では、クレジットカードやインターネットバンキングなど、さまざまな納付方法が選択できます。



※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) 長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

訪問販売や電話でしつこい勧誘を受けた時はどうしたらいい?

訪問販売や電話勧誘販売・訪問購入では、事業者は一度断られた人へ再度勧誘してはいけない「再勧誘の禁止」が特定商取引法で定められています。断る際は、いりません・お断りします・関心ありませんとはっきり伝えましょう。また、いらないと手を振る、手でばつを作る、帰ってなどの身振り手振りで契約しない旨を伝えても帰らない時は、消費者契約法の「不退去」にあたる違法行為です。それでも勧誘してきた時は「再勧誘は禁止行為ですよ」「不退去は違法行為ですよ」と伝えましょう。しつこい勧誘を受けて怖い思いをした時は警察を呼びましょう。

- 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▶



i 6月の市議会定例会

6月の市議会定例会は、5月26日(火)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、5月18日(月)正午までです。

- 日程 ○招集日…5月26日(火) ○代表・一般質問…6月1日(月) ○一般質問…6月2日(火)、3日(水) ○最終日…6月11日(木)
- (問) 議会事務局(内線521)

i 児童扶養手当・特別児童扶養手当のご案内

■児童扶養手当

離婚などによりひとり親となった家庭などで、次の対象のいずれかに該当する児童を監護している母もしくは父、または養育者に支給します。

- 対象 ○父母が婚姻を解消した後、父または母と生計を同じくしていない児童 ○父または母が重度の障がい(国民年金の障害等級1級程度)にある児童 ○母が婚姻によらない(未婚)で生まれた児童 など
- ※原則、児童が18歳になる年の年度末まで支給します(児童が心身に中程度以上の障がいを有する場合は、20歳未満まで)。

- 支給月額 ○全部支給…4万8,050円 ○一部支給…4万8,040円~1万1,340円 ○第2子以降加算額…1万1,350円~5,680円
- 支給日 奇数月の11日(その日が休日の場合は直前の平日)

■特別児童扶養手当

重度もしくは中程度の身体障がいまたは知的障がい、精神障がいがある20歳未満の児童を監護している父もしくは母、または養育者に支給します。

- 支給月額(1人につき) ○1級該当児童…5万8,450円 ○2級該当児童…3万8,930円
- 支給月 4月、8月、11月の年3回

【共通事項】

- 手続き こども家庭課窓口(市役所4階)で申請してください。 ※支給要件や所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。
- 手当の支払い 認定を受けると、認定請求をした月(全ての書類がそろった時点)の翌月分から支給します。
- (申)・(問) こども家庭課子育て応援係(すわ☆あゆみステーション内)(内線445)

i 年金受給者が所在不明の場合の届出

年金受給者が1か月以上所在不明の場合は、同じ世帯の人による年金事務所への届出が必要です。届出後に届く現況申告書の返信がない場合は、年金の支払いが一時止まります。

(申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 銃器、網による有害鳥駆除

- 実施日程 5月11日(月)~31日(日)
- 実施時間 日の出~正午
- 実施場所 豊田や湖南地区の平坦部水田地帯、西山山間地域の農地
- 対象 カラス、ドバト、カルガモ、サギ類
- その他 実施を知らせる看板がある際や銃の音がする際は、近づかないでください。

(問) 農林課農業振興係(内線412)

i 市民満足度調査にご協力ください

市民のみなさんの市政に対する満足度と重要度を把握し、今後の行政運営に反映させるため、「市民満足度調査」を実施します。ご協力をお願いします。

- 対象 市内在住の18歳以上の人から無作為に抽出した3,000人
- 回答方法 調査票が届いた人は、5月18日(月)までに、インターネットから回答してください。回答用紙を返信用封筒に入れて郵送(切手不要)するか、市役所受付に持参する方法でも回答できます。

(問) 企画政策課企画政策係(内線322)

i 国民年金保険料免除期間の追納

国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、将来受け取る年金額は保険料を全額納付した場合と比べて低額となります。これらの期間の保険料は、10年以内であれば遡って納めることができます(3年目以降は、保険料に加算額が上乗せされます)。追納を希望する人は、岡谷年金事務所または市民課⑤番窓口(市役所1階)で申し込みを。

- 持ち物 基礎年金番号か個人番号(マイナンバー)が分かる物、本人確認ができる物
- (申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)

i ゆめスクールフォーラム

- 日程 5月22日(金)
- 時間 午後7時~8時30分
- 会場 市役所大会議室(5階)
- (問) 教育総務課学務係(内線468)

i 空き家解体の補助金

■空家跡地活用支援事業補助金

- 対象 跡地活用のために空き家を解体する空き家所有者
- 補助額 空き家解体などにかかる費用の10分の1に相当する額、または解体による固定資産税増額分の2倍に相当する額に3万円を加えた額のいずれか低い額(上限20万円)。
- ※予算上限に達して補助ができないことがあります。早めに申請してください。
- 詳しくは、市ホーム ▲ホームページをご覧ください。



- 申請期限 令和9年2月末
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)

i 水道メーターの交換

水道メーター(量水器)は、計量法に基づき8年ごとに交換が必要です。今年、次の地域のメーターが対象です。

実施時期	地区、施設など
5月下旬~6月中旬	茶臼山、立石町、諏訪2丁目の一部、岡村1・2丁目、武津、細久保、福島、霧ヶ峰峰清水、学校、工場の一部対象箇所
6月下旬~7月中旬	清水1・2丁目、小和田、小和田南、諏訪2丁目の一部、末広

- その他 ○交換作業は、水道課が契約した市内業者が行います。 ○費用は市が負担します。 ○日程は事前にお知らせします。屋外作業のため立ち会いは不要です。 ○交換時期やメーター検針の際は、メーターボックス上に車やその他の物を置かないようにご協力をお願いします。
- (問) 水道課料金係(内線755、757)、諏訪市水道等お客さまセンター ☎75-1125

防災行政無線放送「広報すわ」の内容を、フリーアクセスでも案内しています。聞き逃してしまったときは、ご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



相 談



諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

- 日程 5月23日(土)
 - 時間 午後1時~4時
 - 会場 諏訪商工会議所
 - 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
 - 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)



巡回労働相談

- 労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談ができます。
- 日程 5月20日(水)
 - 時間 午後0時30分~3時30分
 - 会場 市役所502会議室(5階)
 - 申し込み 5月19日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
 - その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。
- (申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833




特設人権相談所

- 日程 6月1日(月)
 - 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、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) 長野地方方法務局諏訪支局 ☎52-1043



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日程 5月29日(金) ※日程は、この日に限らず調整可能です。
 - 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、電話またはQRコードから申し込んでください。
- 
- ▲QRコード
- (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)



より豊かに生きる(講演会)

- 日時、会場 6月1日(月) 午後1時30分~3時30分(受け付け…午後1時10分から) 駅前交流テラスすわっチャオ会議室(3階)
 - 対象 市内在住者、在勤者
 - 定員 20人(先着順)
 - 持ち物 筆記用具
 - 申し込み 5月11日(月)~27日(水)に、電話か直接窓口で申し込みを。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219



全国瞬時警報システム (Jアラート)の試験放送

- 国民保護の情報伝達試験
 - 日時 6月3日(水)(予備日:7月1日(水))、8月26日(水)(予備日:9月9日(水))、11月11日(水)(予備日:11月25日(水))、令和9年2月3日(水)(予備日:2月17日(水)) 午前11時ごろ
 - 緊急地震速報訓練
 - 日程 6月17日(水)、11月5日(木)
 - 時間 午前10時ごろ
 - その他 訓練時に警報音が鳴ります。
- (問) 危機管理課防災係(内線255、258)



募 集



シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時 5月21日(木) 午後1時30分
 - 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 5月20日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) (公社)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388




諏訪市消費生活展の 参加団体

- 活動内容の展示や物品の販売をしませんか?市内で地産地消や消費生活に関わる活動を行っている団体は、ぜひご参加ください。
- 日程 11月7日(土)
 - 時間 午前10時から(予定)
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 申し込み 5月29日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市民課総合窓口係(内線119)



5月24日(日)は家族そろって 全市一斉清掃の日

- 市と衛生自治連合会は市民のみならずと一斉清掃を行います。雨天時の実施については、当日の午前5時以降に問い合わせてください。
- 諏訪湖畔清掃
 - 実施時間 午前6時~7時
 - 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境からガラスの里まで)
 - その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ※中止の場合、市ホームページに情報を掲載
- 
- ▲ホームページ
- 居住地区周辺清掃
 - 実施時間 各地区で決めたとおり
 - 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションに、各収集日に出してください。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



令和8年度 農作業標準 労賃・機械作業料金

1日当たりの実労働時間8時間を基準とした目安の金額です(消費税は別途)。労働時間の長短や過重な労働、特殊作業、急を要する作業などの場合は、この限りではありません。実態に応じて、両者で話し合ってください。稲の倒伏田の割増料金は、倒伏の程度により最高10割とします。耕起作業は、半年に1回のサイクル、1年間で2回行うことが望ましいとされているため、1年間で2回実施する場合は下表のとおりとし、それ以外は1回目と同じとします。

作業項目	単位	金額
一般農作業	1時間	1,030円
せん定作業	1時間	1,590円
田植え機作業	10a	14,100円
”(側条施肥)	10a	14,900円
”(苗運搬)	10a	3,700円
バインダー作業	10a	13,100円
ハーベスター作業	10a	10,900円
コンバイン作業(結束なし)	10a	27,700円
”(結束あり)	10a	30,700円
”(もみ運搬)	10a	4,000円
耕起作業(1回目)	10a	10,100円
”(2回目)	10a	9,300円
あぜぬり	18m	1,500円
代かき作業(トラクター・代かきハロー)	10a	10,700円

(問) 農業委員会事務局(内線411)



オーラルフレイル (口の衰え) 予防講座

- 日程 5月26日(火)
 - 時間 午後1時30分～2時30分
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 対象 65歳以上の市内在住者
 - 講師 秋山清氏・藤森章浩氏(市歯科医師会)
 - 定員 24人
 - 申し込み 5月15日(金)までの月・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) 生活相談課高齢者福祉係(内線298)

伝統文化を学ぶ能楽教室

- 能楽教室お稽古
- 日程 5月23日(土)、7月18日(土)、8月8日(土)、9月19日(土)、10月10日(土)、11月14日(土) ※12月19日(土)に別途発表会あり
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 内容 能楽の説明、謡、能のDVD鑑賞など
 - 参加料 1回2,000円 ※別途テキスト代がかかります。
- 観世流「子ども能楽教室」
- 日程 5月23日(土)、7月18日(土)、8月8日(土)、9月19日(土)、10月10日(土)、11月14日(土) ※12月19日(土)に別途発表会あり
 - 時間 午後1時～3時
 - 対象 幼児から高校生まで ※保護者も一緒に参加してください。
 - 内容 能楽の説明、仕舞の稽古など
 - 参加料 年間500円(テキスト代)
 - その他 無料で袴を貸し出します。

【共通事項】

- 会場 市公民館別館
 - 講師 松木千俊先生(観世流シテ方能楽師、重要無形文化財総合指定保持者)、松木崇俊先生(観世流シテ方能楽師)
 - 申し込み 5月20日(水)までに、電話で申し込んでください。
 - その他 市能楽同好会の年会費2,000円が別途必要です。詳しくは、お問い合わせください。
- (申)・(問) 市能楽同好会(河西) ☎52-0744

「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。



大人のフラワー アレンジメント

- 日程 6月6日(土)
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 四賀公民館学習室(2階)
 - 講師 藤村真由美氏
 - 定員 15人
 - 参加料 2,500円
 - 持ち物 ニッパ(はさみでも可)、持ち帰りの袋
 - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 四賀公民館 ☎52-0504



甲冑試着体験

- 市博物館友の会の会員が講師となり、甲冑の豆知識などを解説しながらレプリカ甲冑の着付けをします。
- 日時 5月5日(火・祝) 午前10時～正午、午後1時～3時
 - 会場 市博物館「さわってミュージアム」(2階ホール)
 - 対象 身長140cm以上の人 ※レプリカ甲冑のサイズの都合により。
 - 参加料 310円(市博物館入館料)
- (問) 市博物館友の会Eメール suwamu.tomonokai@gmail.com



乳幼児子育て学級

日程	内容
6月18日(木)	開講式・オリエンテーション
7月2日(木)	笑顔でママヨガ
7月23日(木)	子どもの事故予防と対策
8月3日(月)	夏祭りごっこ(公開講座)
8月27日(木)	子育て中のお片付け
9月3日(木)	手形足型アート
9月18日(金)	今日から始めるトイトレ
10月1日(木)	親子で図書館へ出かけよう
10月22日(木)	英語でハロウィンまつり
11月5日(木)	親子で健康な歯を
11月16日(月)	親子で運動あそび(公開講座)
11月30日(月)	わくわく人形劇(公開講座)
12月17日(木)	閉講式

- 時間 午前10時30分～11時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象、定員 市内在住の3歳以下の乳幼児とその保護者 15組(先着順)
 - 参加料 500円
 - 申し込み 5月7日(木)～29日(金)までにながの電子申請で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219



▲電子申請



認知症カフェえがお

- 日程 5月19日(火)
 - 時間 午後1時～2時30分
 - 会場 医師会館検診センター
 - 参加料 100円
 - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (申)・(問) ライフドアすわ ☎78-0477



講座



コリほぐし体操

- 日時 5月20日(水)、6月22日(月)、7月23日(木) 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 24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



みんなあつまれ!

- 日程 ①5月11日(月) ②5月22日(金) ③5月28日(木)
 - 時間 ①③午前10時30分～10時50分 ②午前10時30分～11時30分
 - 会場 ①③駅前交流テラスすわっチャオキッズコーナー ②駅前交流テラスすわっチャオ多目的スタジオ
 - 内容 絵本の読み聞かせ、歌、体操、ふれあい遊び
- (問) すわっチャオ ☎75-5257



子育て共育ち講座

- 日程 5月～9月の全8回
 - 時間 午前10時～11時20分
 - 会場 湯小路いきいき元気館またはひなどり保育園
 - 対象 令和7年8月～令和8年3月生まれの子どもと子育てに関わる人
 - 定員 10組(先着順)
 - 内容 ベビーマッサージや歯のお話、子どもの救急救命法など
 - 申し込み (受け付け中)～5月8日(金)に、電話かひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込みを。
 - その他 詳しい内容や日程はひなどり保育園ホームページかひなどり保育園子育て支援センター公式LINEからお問い合わせください。
- (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



▲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。

第9回諏訪市・富士見町 陸上競技大会

- 日程 7月12日(日) ※雨天決行
- 時間 午前8時30分競技開始
- 会場 茅野市運動公園陸上競技場
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市陸上競技協会員
- 種目 ○小・中学生…学校へ通知します。 ○一般男女(高校生~30歳未満、40歳未満、50歳未満、50歳以上)…100m、1,500m、走り幅跳び、砲丸投げ ※出場は1人2種目まで。
- 申し込み 6月5日(金)午後5時までに、小・中学生は学校ごとにEメール、一般の部は諏訪陸上競技協会ホームページから申し込みを。



▲ホームページ

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811、Eメール sports@city.suwa.lg.jp

第50回市テニストーナメント(男女ダブルス)

- 日時、会場 5月31日(日) 午前8時30分までにクリーンレイクテニスコートに集合 ※雨天中止。試合は、上川テニス場でも行います。
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体登録者
 - 競技種目 男子ダブルス(一般・上級)、女子ダブルス(一般)
 - 参加料 1組3,000円 ※協会加盟団体登録者のペアと、高校生以下のペアは2,500円。当日集金します。
 - 申し込み 5月20日(水)までに、電話かEメール(件名を諏訪市ダブルス大会申込)で申し込んでください。
 - その他 保険は各自で加入してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp

シニア世代におけるいつでもどこでもストレッチ体操

- 日時、会場 5月20日(水) 午前10時~11時30分 豊田公民館講堂
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 20人
 - 持ち物 運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
 - 申し込み 5月15日(金)までに、電話か直接窓口で申し込みを。
- (申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587

市博物館・県立歴史館共催 初級古文書講座

- 日時 6月21日(日)、7月26日(日)、8月23日(日)、9月27日(日)、11月1日(日) 午前10時~正午 全5回
 - 会場 市博物館学習室
 - 定員 30人程度(先着順)
 - 講師 県立歴史館職員
 - 参加料 1,000円 ※初回集金
 - 申し込み 5月8日(金)~29日(金)に、申し込みフォームまたは市博物館窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080、県立歴史館 ☎026-274-3993



▲QRコード

スポーツ

ポッチャをやろう

- 日時 5月9日(土) 午前10時~正午
 - 会場 豊田公民館講堂
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 30人
 - 持ち物 運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
 - 申し込み 5月7日(木)までに、電話か直接窓口で申し込みを。
- (申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587

シュークリームづくり

- 日時 5月22日(金) 午前10時~正午
 - 会場 中洲公民館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 講師 小池陽子氏(ヨーコパン工房主宰)
 - 定員 8人
 - 参加料 800円(材料費)
 - 持ち物 直径18cm程度の片手鍋、持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、マスク
 - 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) 中洲公民館 ☎52-1924

湖南公民館講座

- ピラティスを体験しませんか①
 - 日時、会場 5月22日(金) 午後1時30分~3時 湖南公民館講堂
 - 講師 矢崎直子氏(ピラティスコーチ)
 - 定員 20人
 - 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
 - 大見山自然散策
 - 日程 5月20日(水)
 - 時間 午前8時30分~正午
 - 会場 ○集合・解散…諏訪市森林体験学習館 ○散策…大見山
 - 講師 藤森とも子氏(自然観察インストラクター)
 - 定員 15人
 - 笑いヨガ①春
 - 日時、会場 5月13日(水) 午前10時~11時30分 湖南公民館講堂
 - 講師 五十嵐千恵氏(笑いヨガ認定ティーチャー)
 - 定員 20人
 - 持ち物 汗拭きタオル、飲み物
- 【共通事項】
- 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) 湖南公民館 ☎52-0553

〈広告欄〉

MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

独身のお子様の結婚相談

あきらめないで! まずはお気軽にご連絡くださいませ。

マルミマークCMS取得 MUSBELL株式会社
結婚相談所ムスベル松本
松本市深志1-1-24 八幡堂ビル4階

☎0120-138-026
通話料無料 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



第24回市地区公民館 対抗ペタンク大会

- 日時 6月7日(日) 受け付け：午前7時45分から ※小雨決行
 - 会場 市スポーツ広場(諏訪湖スタジアム隣)
 - 対象 小学生以上の市内在住者、在勤者、在学者 ※地区公民館単位で参加してください。各種ペタンク団体に所属する人は参加できません。
 - 競技種目 トリプレット(3人対3人)
 - 参加料 1人500円 ※当日集金
 - 持ち物 昼食、巻き尺、ペタンクボール(持っている人)
 - 申し込み 各地区公民館ごとに参加チームをまとめて、5月26日(火)午後7時までに、Eメールまたはファックスで申し込んでください。
 - その他 大会中のけがは、応急処置のみとし、責任は負いません。各自の責任で保険に加入してください。
- (申)・(問) 市ペタンク協会(佐藤)☎・FAX 57-1919、Eメール petanque.suwa@gmail.com



市民ヨガ教室

- ヨガの精神や基本の動きを学び、日々の生活に取り入れて、運動習慣を身につけましょう。
- 日程 6月4日～7月2日の毎週木曜日 全5回
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 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 託児付き…5人、託児なし…25人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選します。
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 5月1日(金) 午前9時～15日(金)午後5時に、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。託児の対象は、1歳～未就学児で、費用は無料です。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲電子申請



キッズ運動あそび教室

- 日程、種目 ①6月12日(金)…跳び箱、マット ②6月19日(金)…鉄棒 ③6月26日(金)…縄跳び ④7月3日(金)…まとめ(全種目) 全4回
 - 時間 ○小学校1年生…午後4時30分～5時45分 ○小学校2・3年生…午後6時15分～7時30分
 - 会場 清水町体育館
 - 対象、定員 市内在住の小学生1年生～3年生(付き添いが必要です) 各20人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選します。
 - 講師 長崎将利氏
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 5月1日(金)～20日(水)に、ながの電子申請で申し込んでください。
 - その他 保護者も一緒に体を動かすので、運動ができる服装できてください。教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲電子申請



困りごとご相談ください 6月の相談日程

法律相談 【要予約】

6月18日(木) 13:00～17:00
※5月20日(水)から予約受け付け。
会場：市役所203会議室(2階)
定員：8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員：藤森頼継弁護士

女性のための相談 【要予約】

6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・家庭に関すること☎75-8151、女性相談・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

6月19日(金) 14:00～15:30
会場：市役所203会議室(2階)
相談員：行政相談委員
市民課総合窓口係(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)

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(緊急時は24時間対応)

聖母在宅介護支援センター☎52-3512
こころ在宅介護支援センター☎54-5613
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 (5月、6月第一週)

5/2(土)	渋崎建設☎52-0443
5/3(日・祝)	スワテック建設☎78-9011
5/4(月・祝)	アクアテック杉村☎75-0038
5/5(火・祝)	阿部設備☎53-1406
5/6(水・休)	渋崎建設☎52-0443
5/9(土)	杉村設備☎52-4066
5/10(日)	日設工業☎58-2281
5/16(土)	日設工業☎58-2281
5/17(日)	電管エンジニアリング☎53-1421
5/23(土)	アクアテック杉村☎75-0038
5/24(日)	原設備工業☎57-0703
5/30(土)	諏訪管工業☎52-6314
5/31(日)	マルワ住設☎58-3337
6/6(土)	原設備工業☎57-0703
6/7(日)	藤森土木建設☎52-1766

○修理を行わない場合の調査、出張費用などについては各業者に確認してください。
○水道課では、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6月1日(月)

軽自動車税(全期)

ゼロから学べる！ 特定外来生物駆除講習会

参加費
無料！

市内で問題となっている特定外来生物について、基礎からわかりやすく学べる講習会です。生態系への影響や駆除方法を知り、私たちができることを一緒に考えてみませんか？

日時 5月27日(水) 午前10時～11時30分

会場 四賀公民館学習室(2階) **定員** 20人

- 内容**
- ・そもそも特定外来生物って何？
 - ・特定外来生物が環境に与える影響とは？
 - ・ほかの生物との判別方法や駆除の仕方

講師 長野県環境保全研究所研究員

申し込み ながの電子申請または電話

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



特定外来生物
「オオハンゴンソウ」



▲特定外来生物
「アレチウリ」



▲特定外来生物
「オオキンケイギク」

お問い合わせ：環境課環境保全係(内線214、215)

“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

すわそらサイトの活用と水害への備え

■正常性バイアスとは

「正常性バイアス」は、「自分は大丈夫」「いつもどおりに過ごせば問題ない」と考えてしまう心の自然な働きです。避難の準備や避難の遅れ、危険な場所に近づいてしまうなど、危険な状況につながる可能性があります。自分や家族の命を守るため、客観的な情報を収集し、冷静に行動しましょう。

■情報収集の方法

災害時はテレビやラジオのほか、「防災無線放送」「防災メール」「すわそらサイト」の雨量情報など、複数の情報源

から最新情報を確認しましょう。事前にマイ・タイムラインを作成し、災害が迫ったら、避難準備や避難を開始する条件(トリガー)、避難経路や避難所の場所を確認しましょう。

■すわそらサイトの活用を

市独自の防災気象情報サイト「すわそらサイト」は、市内17か所の雨量計の雨量をリアルタイムに確認できるほか、河川カメラや河川水位、気温、雨量予測、土砂災害の危険度などの情報を掲載しています。スマートフォンやパソコンのお気に入り登録し、普段から使って操作に慣れることで、大雨被害防止に備えましょう。

お問い合わせ：危機管理課防災係(内線255、258)



市ホームページ



マチイロアプリ



市公式LINE



市公式Facebook



市公式YouTube

今年は桜が見事に咲き誇り、天候にも恵まれ、お花見を楽しむ人の姿が各地で見られました。高島城では3月中旬に開花を迎え、例年より早い春の訪れを感じた方も多かったのではないのでしょうか。取材先でも桜の下で自然と笑顔になる皆さんの姿が印象的でした。新年度が始まり慌ただしい日々ですが、季節を感じるひとときも大切にしたいですね。(T) **編集後記**

■広報すわ6月号の配布日は、5月28日(木)～6月1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 2026.5 28



2026.5.1

SUWA

広報すわ

NO.1147

発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)52-4141 代表

編集 秘書広報課広報戦略係 <https://www.city.suwa.lg.jp>
印刷 (有)中央タイプ ■ポスティング (株)浜新聞店
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。