

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ
NO.1148



SUWA

6

2026 / 令和 8 年



Contents

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 02 市・県民税・森林環境税のお知らせ | 09 隣地から越境した枝などで困っていませんか / 活動期のクマの出没にご注意ください |
| 04 産業連携事業補助金で生まれた4つのプロジェクト | 10 “食改” 学習会を体験し、入会しませんか / HPV ワクチン(子宮頸がん予防ワクチン) 接種のご案内 |
| 05 空き家・空き地を有効活用しませんか? | 11 チョイスコかりんちゃんに乗ってみよう / 6月4日～10日は歯と口の健康週間 |
| 06 国民健康保険に関するお知らせ | |
| 07 8月9日執行予定の長野県知事選挙から入場券が新しくなります! | |
| 08 水害・土砂災害に備える | |

令和8年度市・県民税（住民税）

森林環境税（国税）のお知らせ

市民税・県民税・森林環境税納税通知書

個人の市民税・県民税・森林環境税は、納付書・口座振替による「普通徴収」か、給与・公的年金からの「特別徴収」の方法で納めていただいています。

給与からの特別徴収となる人には、事業主へ税額通知書を5月15日（金）に発送しました。普通徴収、公的年金からの特別徴収となる人には、納税通知書を住所地向6月12日（金）に発送します。納期限までに納付をお願いします。

課税の仕組み

市・県民税・森林環境税の税額は、市・県民税の申告書や所得税の確定申告書、または勤務先の会社から提出される給与支払報告書、日本年金機構や企業年金連合会などから提出される公的年金等支払報告書などに基づいて計算します。

※市・県民税・森林環境税は、諏訪市に納める「市民税」、長野県に納める「県民税」、国に納める「森林環境税」の3つを合わせたものです。市・県民税は、給与明細書や年金振込通知書に「住民税」または「個人住民税」と記載されることがありますが、同じものです。市・県民税は地方税、森林環境税・所得税は国税です。

課税の基準日

令和8年度の市・県民税・森林環境税は、令和8年1月1日現在、諏訪市に住所がある人に対して課税します。従って、1月2日以降に死亡、転出した場合でも諏訪市で課税します。

税額の計算方法（図1）

市・県民税・森林環境税の年税額は、「所得割」、「均等割」、「森林環境税」の合計額です。「所得割」は、所得に応じて税負担をお願いするものです（図1

参照）。土地建物や株式などの譲渡所得は、別に計算します（分離課税）。「均等割」は地域社会の費用の一部についてみなさんに広く均等に負担をお願いするものです。県民税均等割のうち500円は「長野県森林づくり県民税」として、森林の整備・保全のために、令和9年度まで負担いただくものです。また、この均等割と併せて、「森林環境税」として1人年額千円が賦課徴収されます。

非課税になる基準

次の条件に当てはまる人は、全額または一部が非課税になります。

- 全額非課税の人：○障がい者や寡婦・ひとり親または未成年者で、合計所得金額が135万円以下の人 ○生活保護法により生活扶助を受けている人
- 均等割が課税されない人：合

計所得金額が41万5千円（扶養親族など※がいる場合は31万5千円×（1+扶養親族などの数+28万9千円）以下の人

● 所得割が課税されない人：総所得金額等が45万円（扶養親族などがある場合は35万円×（1+扶養親族などの数+42万円）以下の人

※扶養親族など：合計所得金額が58万円以下の扶養親族および同一生計配偶者

納税の仕組み（図2）

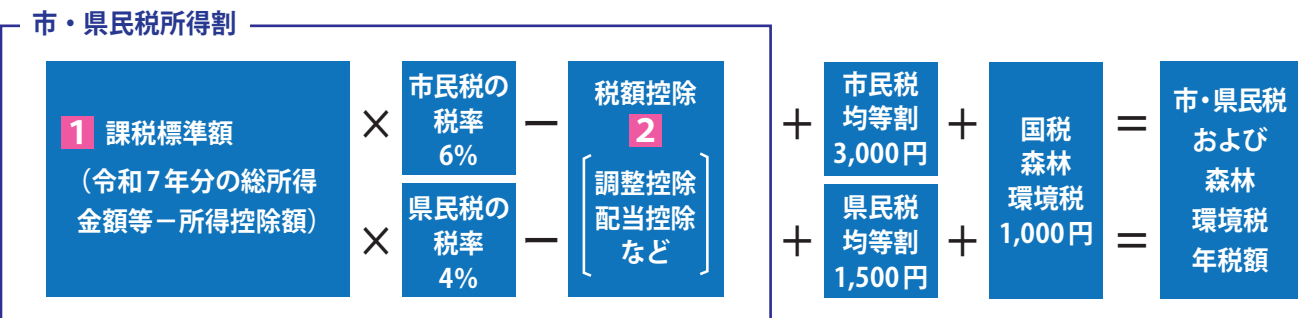
市・県民税の納税方法は、「普通徴収」「給与からの特別徴収」「公的年金からの特別徴収」の3種類があります。

① 普通徴収：納付書または口座振替によって納める方法です。1年の税金（年税額）を、原則年4回に分けます。

② 給与からの特別徴収：勤務先の給与から毎月天引きし、会社で取りまとめて市へ納める方法です。

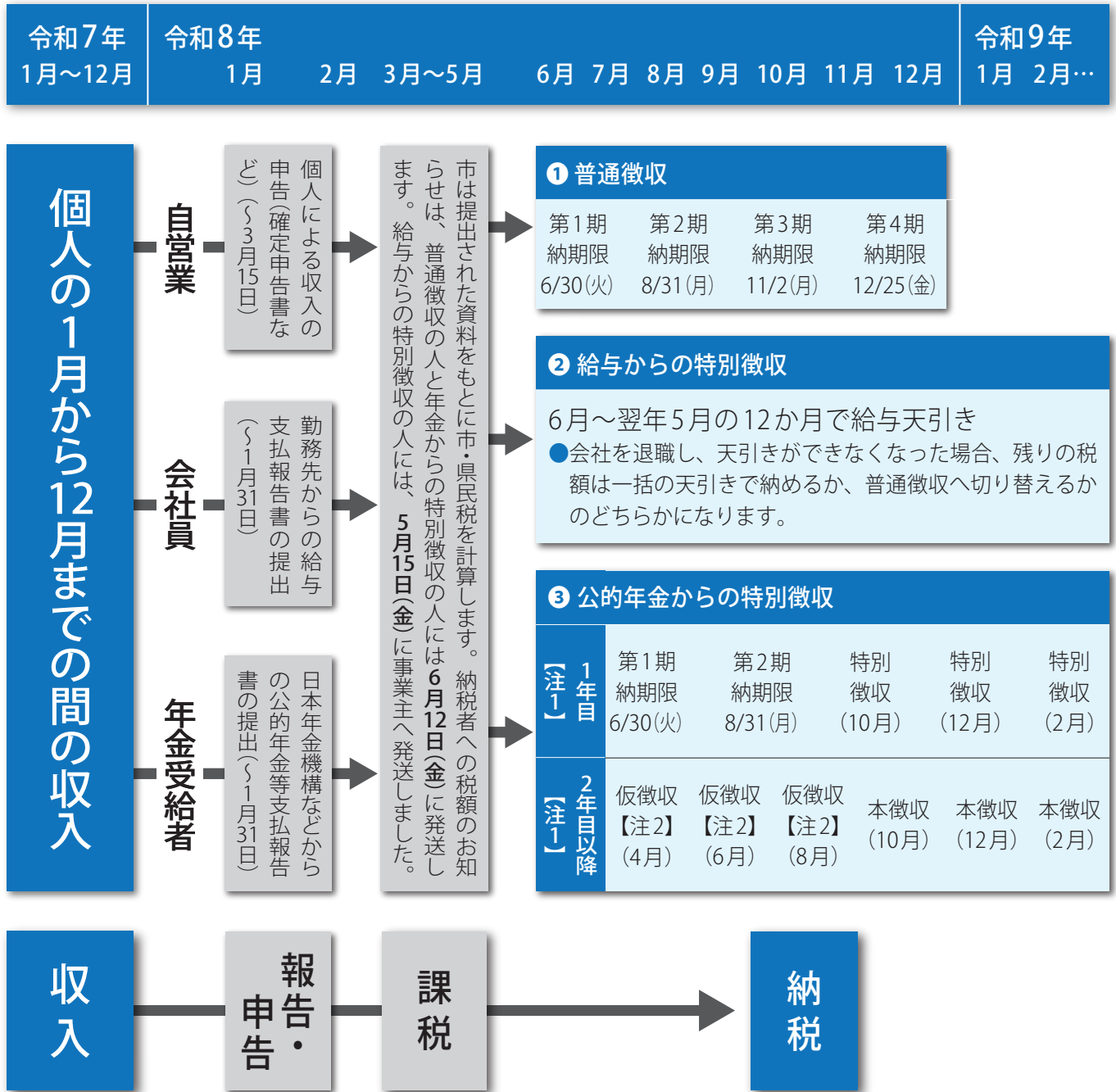
③ 公的年金からの特別徴収：公的年金から天引きし、年金保険者（日本年金機構など）を通じて市へ納める方法です。65歳以上の人で、介護保険料が公的年金から天引きされている人が対象となり、1年の税金を原則年6回に分けます。

（図1）市・県民税・森林環境税の計算方法



「所得割」は、令和7年の1年間（令和7年1月1日～12月31日）の総所得金額等から所得控除額を差し引いたもの（1 課税標準額）に税率を乗じ、2 税額控除を差し引いて計算します。

(図2) 市・県民税の課税から納税までの流れ



●普通徴収は、納付書裏面記載の金融機関やコンビニエンスストアなどで納付できるほか、スマートフォンのアプリでも納付できます。また、便利で安心な口座振替をご利用ください。納付書の紛失や納め忘れがなくなり、窓口へ行く必要もありません。

【注1】…「1年目」は年金からの特別徴収が開始される年度で、「2年目」はその翌年度になります。

【注2】…仮徴収の税額は、前年度に送付した納税通知書に記載されています。前年度分の公的年金等に係る市・県民税額の2分の1に相当する額を天引きします。

納税通知書の様式が大きく変わります

令和8年度から、納税通知書が国の標準仕様に準拠した様式に変更となります。



納付書・口座振替による「普通徴収」、公的年金からの天引きによる「特別徴収」となる人には、6月中旬に通知書が届きますので、ご確認ください。

産業連携事業補助金で生まれた 4つのプロジェクト

産業連携事業補助金は、異なる分野(商業、工業、観光、農林漁業など)の強みを掛け合わせ、1社だけでは生み出すのが難しい高品質な商品・サービスの創出などを支援する制度です。
令和7年度は、新たに4つのプロジェクトが採択されました。

01

廃ガラスから酒器を制作、 資源循環プロジェクト 【酒ぬのや本酒造株式会社】



諏訪湖底の砂を使用した深みのある黒をまとった酒器と本酒造の酒瓶をリサイクルした柔らかな緑を帯びた酒器を開発。深い黒と柔らかな緑が諏訪の大地と神林(森林)を象徴しています。イベントや展示販売を通じて環境問題への啓発と資源循環の理解促進を図ります。

02

「諏訪の香り」を商品化！ SUWANOKA プロジェクト 【上社周辺まちづくり協議会】



「諏訪+神社+御柱」をキーワードに、^{もみ}樅(御柱の木)の香りに着目し、地元後山区の樅の木から抽出した精油や芳香蒸留水などの5種7品の商品が完成。大量の精油抽出は難しいため、生産性や安定性を高めながら、磨き上げを行い、「諏訪の香り」を広めていきます。

03

ドローンで害虫対策プロジェクト 【スカイシープロジェクト合同会社】



高所の害虫駆除を効率化するため、専用ドローンを開発、導入を図るプロジェクト。高圧噴霧器の搭載により、時間・人手・コストを削減し、環境や人体への影響も軽減します。機体完成後、農業支援や景観保全など、さまざまな場面での活用を目指します。

04

味噌作りを身近に！諏訪味噌プロジェクト 【株式会社竹屋】



観光客や地元住民へ味噌づくり体験型プログラムを提供。手動大豆^{らひさい}播砕器を使い、昔ながらの味噌づくり文化を学ぶ機会を創出しました。今後は、タケヤ味噌会館での味噌づくり体験実施に向け整備を行い、集客と観光価値の向上を目指します。

産業連携事業補助金とは

商業、工業、観光、農林漁業などの複数の分野が連携して、新たな製品やサービスを生み出す挑戦を支援する制度です。



対象経費：原材料・機械備品費、設計・研究委託費、開発・専門家経費、市場調査・広報・展示会出展費、会場借上料など



補助率：経費の2/3を補助(上限100万円)



こんな挑戦を応援します！

- ✓ 地域の課題を解決する取り組みをしたい
- ✓ 新しい技術や新製品を開発したい
- ✓ 新しいサービスを提供したい

制度の詳細や申請方法など

詳しくは、市ホームページをご覧ください。 >>>



空き家・空き地を有効活用しませんか？

市は、空き家・空き地の有効活用を考えている人を対象に、さまざまな支援施策を行っています。ぜひ、ご活用ください。

相談

■建築士による空き家リフォーム無料相談

空き家のリフォーム、耐震、断熱などの相談ができます。(公社)長野県建築士会諏訪支部(☎58-6624)へお問い合わせください。

■諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会

家や土地の賃貸・売却を検討している人を対象にした相談会です。諏訪宅地建物取引業協会が、毎月第4土曜日(12月を除く)に無料で開催しています。※各相談会について詳しくは、広報すわのくらしの情報ページをご確認ください。

支援制度

諏訪市空き家・空き地バンク

市内の空き家・空き地の流通促進と有効活用のため「諏訪市空き家・空き地バンク」を開設しています。市内の空き家や空き地を売りたい、貸したいと希望する所有者から寄せられた物件情報を無料で掲載しています。ぜひ、ご登録ください。



空き家・空き地バンク

■諏訪市移住促進空き家バンク活用補助金

空き家・空き地バンクに登録されている空き家を対象に、次の費用を補助しています。

▶ 仲介手数料

移住者と売買・賃貸借契約が成立した場合に、不動産業者へ支払う仲介手数料を補助します。

● 補助金額 仲介手数料の2分の1以内の額(上限5万円)

▶ 家財処分費用

家財処分にかかる経費の一部を補助します。

● 補助金額 家財処分にかかる経費の2分の1以内の額(上限10万円) ※家電4品目の処分費を除く

■諏訪市空き家・空き地バンク及びマッチングサービス登録物件リフォーム補助金

移住者で空き家・空き地バンクに登録された空き家およびマッチングサービス登録物件を購入した人を対象に、リフォームにかかる経費の一部を補助しています。

● 補助金額 リフォームにかかる経費の2分の1以内の額(上限50万円) ※世帯員に18歳未満の人がいる場合は10万円を加算します。

申・問 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285、289)

■空家跡地活用支援事業補助金(解体補助)

土地売却、駐車場利用など跡地活用目的で空き家を解体する所有者に、解体費用を補助します。

● 補助金額 空き家の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)

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267)



空家跡地活用支援

空き家マッチングサービス

空き家を「使ってほしい人」と「使いたい人」の情報を集めて、条件などが一致する人同士をつなぐ、空き家マッチングサービスを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267)

空き家の管理お任せください！

空き家の管理不全防止や良好な環境保全を目的に、諏訪市シルバー人材センターと空き家などの適正な管理の推進に関する協定を締結しています。

遠方に住んでいる人や、高齢などで空き家の管理が困難な人に代わり、空き家の見回り、草刈りや庭木の剪定などを行います。お気軽にご相談ください。

申・問 (公社)諏訪市シルバー人材センター☎57-1388

空き家に関する情報をまとめた冊子「空き家の手引き」を差し上げます

希望者に無料でお渡ししています。電子書籍版もご活用ください。

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267)



電子書籍版

国民健康保険(国保)に関するお知らせ

国民健康保険加入者(口座振替・納付書払い)のみなさんへ

納税通知書を発送します

国民健康保険税(国保税)を口座振替や納付書で支払っているみなさんの、令和8年度確定年税額の納税通知書を、**6月中旬**に国保加入世帯主宛に発送します。

※年金からの天引き(特別徴収)により納付している人の確定年税額は7月に通知します。

※国保税を計算、管理するシステムが変更されたことにより、例年と違う様式でお知らせします。

国保税の決め方 国保税は下表のとおり決まります。 ※令和7年度のものから変更されています。



区分	医療分	後期高齢者支援金分	介護分	【新設】子ども・子育て支援金分
	国保加入者の医療費に充てられるもの	後期高齢者医療制度の医療費の一部を現役世代が負担するもの	介護保険料を国保税に含めて徴収するもの ※40歳~64歳対象	少子化対策の強化と子育て支援費用を全世代で負担するもの ※均等割は18歳未満を計算人数から除く
① 所得割	前年の所得 × 6.70% (前年度同率)	前年の所得 × 3.15% (前年度比+0.15%)	前年の所得 × 2.53% (前年度比+0.27%)	前年の所得 × 0.29%
② 均等割 (1人当たり)	国保加入人数 × 20,400円 (前年度比+500円)	国保加入人数 × 8,300円 (前年度比+100円)	国保加入人数 × 9,250円 (前年度比+750円)	国保加入人数 × 1,050円 国保加入18歳以上人数 × 50円
③ 平等割 (1世帯当たり)	1世帯につき 23,700円 (前年度比+600円)	1世帯につき 10,000円 (前年度比+200円)	1世帯につき 7,900円 (前年度比+600円)	1世帯につき 1,100円
課税限度額	67万円	26万円	17万円	3万円

※前年の所得=令和7年中の総所得金額等-住民税基礎控除43万円

ポイント: 「子ども・子育て支援金」

令和8年度から国保に限らず全ての医療保険で保険料とともに徴収されることになったものです。使い道は国で決められており、詳細はこども家庭庁ホームページに掲載されています。

所得の申告について

国保税の所得割額は、前年の所得を基に計算します。世帯主と国保加入者全員の所得が確認できないと、国保税の計算や軽減・限度額判定が正しくできません。所得が0円の場合でも申告が必要な場合があります。(申告がされていないと判断された人については、納税通知書に未申告と記載されています。)

諏訪市の国民健康保険に関する情報

国民健康保険に関する制度(軽減制度など)や手続き(加入・脱退など)方法は、市ホームページに掲載しています。

加入・脱退などWeb(行かない窓口)で手続き可能なものもあります。

諏訪市 国保 総合



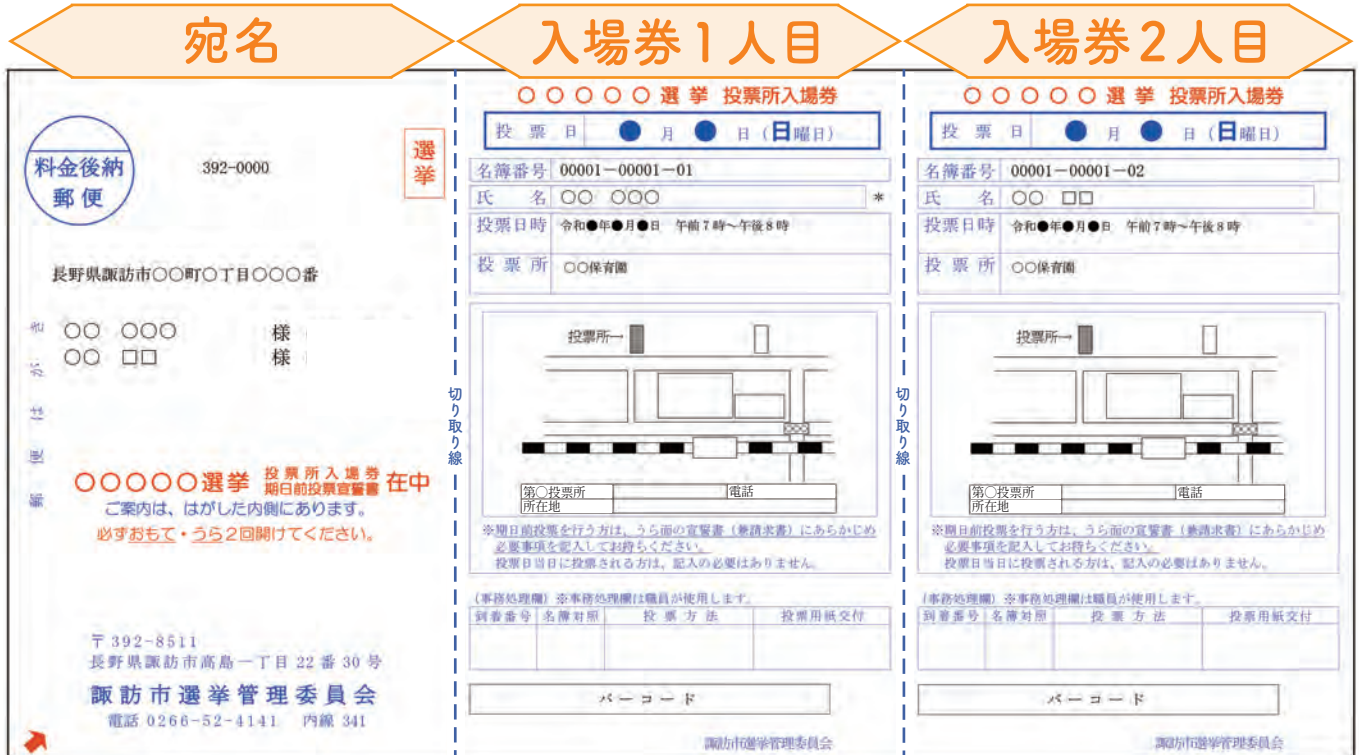
▲ホームページ

入場券が新しくなります!

国が進める地方公共団体情報システムの標準化により、入場券の様式が新しくなります。「はがき1枚あたりの入場券印刷人数」などは変わりますが、**今までと同じように、自身の入場券を切り離して、投票の際に持ってきてください。**

新様式(表面)のイメージ

入場券が、4人分から2人分へ!



※これはイメージです。実際に送るものとは若干異なります。

変更した主な内容

変更内容	変更前(従来)	変更後(新)
はがき1枚あたりの入場券印刷人数	最大4人	最大2人
宛名の表示	世帯主のみ	最大2人
入場券1枚のサイズ	はがき1/2サイズ	はがきサイズ
投票所案内図	宛名に掲載	入場券1枚1枚に掲載

3人以上の場合は

今までは、はがき1枚につき最大4人分の入場券が印刷されていましたが、最大2人分に変ります。
そのため、**世帯人数が3人以上の場合は、はがきを複数枚に分けて送ります。**

期日前投票をする場合

今までの様式と同じように、**入場券の裏面に宣誓書**があります。あらかじめ必要事項(期日前投票をする日付、氏名、生年月日、住所)を記入して持ってきてください。

もしも...

入場券が届いていない場合や紛失してしまい手元にない場合などでも、本人確認ができれば投票することができます。マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類を持って投票へお越しください。



水害・土砂災害に備える

大雨による洪水や土砂災害は、毎年全国各地で発生しています。
いざというときに落ち着いて行動できるよう、日ごろから準備をしておきましょう。



1 諏訪市マルチハザードマップで災害リスクと備えを確認する



☑ 身近な災害リスクを確認

- 洪水：浸水想定区域と想定される水深を確認する。
- 土砂災害：特別警戒区域(レッドゾーン)や警戒区域(イエローゾーン)の範囲と種類を確認する。

☑ 非常持出品・非常用備蓄品の準備・点検

- 個別対応：アレルギー対応食、乳幼児用品、ペット用品など家族に合わせた準備をする。
- 持出品(避難用)：最低3日分を用意し、防災訓練に持参する。
- 備蓄品(在宅用)：最低7日分を確保する。非常用トイレの備えも重要です。
- 点検：常用薬とお薬手帳を準備し、非常食は期限前に消費・補充しましょう。

☑ 避難所となる施設の確認

- 一次避難所：原則、各自治会の判断で開設します。気象状況や地理的環境、家庭の状況で早めに避難する場合は、一次避難所への避難も検討しましょう。
- 支援制度：自主防災組織を対象に、一次避難所で使用する防災資機材の購入を補助する「地域防災力向上支援事業」があります。詳しくは、広報すわ令和8年4月号または市ホームページをご確認ください。
- 広域避難所：市が指定し、避難情報発令時に開設します。「諏訪市マルチハザードマップ」は、危機管理課(市役所3階)で配布しているほか、市ホームページや諏訪市公開型GIS「すわなび」(地図部分のみ)でも閲覧可能です。



「すわなび」▶

2 避難情報の発令を見逃さない

市は、市民のみなさんの生命・財産などを守るため、今後の降雨の予想、警報や土砂災害の危険度、水位周知河川(諏訪湖、宮川、上川)の水位、土砂災害の前兆に基づき、深夜や未明でも避難指示などを発令する場合があります。

3 マイ・タイムラインを作成する

マイ・タイムライン(災害が迫ったときに自分がとる行動を時系列にまとめた物)を作成することで、気象情報や自宅周辺の状況による避難の準備や避難をする条件、避難先をあらかじめ決めておき、災害からの逃げ遅れを防止しましょう。

4 情報を得る

避難の目安として、危険がどのくらい迫っているかを確認するためのさまざまな手段を知っておきましょう。

▶ 気象庁ホームページ キキクル

大雨や洪水による災害の危険がどのくらい迫っているかを、地図上で視覚的に確認できます。



▶ すわそらサイト(諏訪市防災気象情報システム)

雨雲の動きや市内の雨量、河川水位、土砂災害の危険性、河川カメラの映像などを確認できます。



▶ 信州防災アプリ(長野県提供)

現在の危険度の把握や河川の状況、避難先の情報を検索できます。また、災害が迫ったときに自分がとる行動を時系列にまとめる「マイ・タイムライン」の作成機能があります。

▶ 緊急速報メール(エリアメール)

諏訪市内にいる全ての人の携帯電話端末などに、市が発表する災害・避難情報を一斉配信します。※携帯電話各社で名称が異なります。

▶ 防災行政無線放送「広報すわ」

気象警報や避難情報などの情報を、屋外スピーカーで放送しています。聞き取れなかった場合は、以下の方法で内容を確認できます。

■ フリーアクセス ☎0120-68-8404

通話料無料で、電話で放送を確認できます。

■ 防災メールサービス

防災無線と同じ内容のほか、気象警報発表時や地震発生時に、即時メール配信をしています。右のQRコードを読み取るか、送信用アドレス(bousai.suwa-city@raidan.ktaiwork.jp)に空メールを送り、返信メールに従って登録してください。



■ 諏訪市LINE公式アカウント

LINEアプリをダウンロード後、右のQRコードを読み取って友だち登録をします。市のさまざまな情報も発信しています。





隣地から越境した枝などで困っていませんか？

(問) ■住宅・空き地：環境課環境衛生係(内線212) ■空き家：都市計画課建築住宅係(内線267)

隣地から越境した枝などは原則として所有者に切ってもらいましたが、民法の改正により一定の場合には、自ら切り取ることができるようになりました。

■こんな場合は切除できます

①所有者に切除を依頼したが、対応してもらえない場合



枝を切るよう求めたにもかかわらず、相当の期間が過ぎても対応されない場合は、自ら枝などを切り取ることができます。

②所有者が分からない、または連絡できない場合



空き家などで所有者が分からず、現地調査や法務局での登記事項証明の請求(有料)などの調査をしても連絡が取れない場合は、自ら枝などを切り取ることができます。

③緊急性がある場合



台風や強風などにより、枝が折れて落下するおそれがある場合など、危険を避けるため緊急性がある場合は、自ら枝などを切り取ることができます。

越境した枝の切り取りに関するQ&A

- Q** 相当の期間とはどのくらいですか？
- A** 基本的には2週間程度です。相手に切除の猶予を与えるための期間ですが、状況により前後します。
- Q** かかった費用は請求できますか？
- A** 可能です。樹木の所有者の義務を肩代わりしたことになるため、基本的には所有者へ請求できると考えられます。
- Q** 作業のために隣の敷地に入ってもいいですか？
- A** 必要な範囲で立ち入り可能です。
原則：目的や日時を事前に通知し、相手の損害が最も少ない方法を選んでください。
例外：相手が不明な場合や緊急時は、事後通知でも認められます。
- Q** 市に切除をお願いできますか？
- A** 市が切除することはできません。
民事の問題のため当事者間での話し合い、または法律に基づいた解決をお願いします。



活動期のクマの出没にご注意ください

(問) 農林課農業振興係(内線411、412)

春から夏にかけて、クマは食べ物を探して活発に行動します。山菜取りや山林での作業時は、クマとの遭遇に十分注意しましょう。また、クマを目撃したら農林課まで連絡をお願いします。

～クマの被害に遭わないために～

■山菜取りは周囲の確認をしながら

クマは草や木の芽を好んで食べるため、人とクマが山菜取りで出会う可能性が高くなります。山菜採りに集中するあまり周辺への注意力が散漫にならないよう注意が必要です。



■笛、ラジオ、鈴の携帯

クマは聴覚や嗅覚が人より優れています。人の気配を感じたクマは自ら避ける傾向がありますので、音の出る物を携帯しましょう。



■朝夕の行動は避ける

朝夕はクマが活発に活動します。この時間帯に山中に入ることは避けましょう。

■親子クマに注意を

子グマの近くには母グマがいます。母グマは子グマを守るために、人へ攻撃することがあります。子グマを見かけたら、そのままそっと立ち去りましょう。

もしもクマが襲ってきたら

うつ伏せで首の後ろに手を組み、防御姿勢をとりましょう(首・顔・腹を守る)。リュックサックは背中を守ることが出来るため、背負ったままにしましょう。





“食改”学習会を体験し、入会しませんか？

(申)・(問) 食改事務局(保健センター内) (内線591)

“食改”とは、食育ボランティアの「食生活改善推進員」の通称です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を見直し、元気で長生きのできるまちづくりを目指して活動をしています。

“食改”は、月に1回の自主学習会を開催しています。興味のある人は、ぜひ学習会にご参加ください。男性の参加も大歓迎です。



●日程、内容 全4回、下表のとおり

日程	内容	日程	内容
① 6/24(水)	おいしく減塩・健康ごはん	③ 9/17(木)	伝えよう、諏訪の郷土食
② 8/21(金)	手軽においしく野菜を食べよう ※普段の野菜摂取量を測定できます。	④ 12/9(水)	幼児向けのおやつを作ろう

- 時間 午後1時30分～3時30分ごろ
- 会場 市公民館別館(カルチャーホームすわ)
- 対象 食生活や健康に興味のある30歳以上の市民
- 定員 12人
- 講師 市管理栄養士 ほか
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、参加料

- 参加料 500円×4回(各日集金します)
- 申し込み 6月12日(金)までに、ながの電子申請か電話で申し込んでください。
- その他 ○特定の回だけの受講はできません。○都合により、講座の内容を入れ替えたり、変更したりする場合があります。



▲電子申請



HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)接種のご案内

(問) 保健センター(内線591)

中学校1年生の女子へお知らせと予診票を5月に送付しました。接種を希望する人は医療機関へ予約し、接種を受けてください。予診票を紛失した人や転入した人で予診票やリーフレットが必要な場合は保健センターに連絡してください。

■定期接種で使用するワクチン

●9価ワクチン(シルガード9)

○15歳になるまでに1回目を接種した場合は、2回で完了します。

○15歳になってから1回目を接種した場合は、3回で完了します。



※接種回数や接種間隔については、接種開始年齢により異なります。詳しくは、送付したお知らせや厚生労働省のホームページでご確認ください。

※令和8年4月から定期接種で使用するワクチンは、9価ワクチンのみにになりました。

■定期接種

●対象 中学校1年生～高校1年生相当の女子

●費用 無料(公費負担)

👉 高校1年生相当の人へ

無料で接種できる期間は、令和9年3月31日までです。15歳以上で接種を始める場合、接種は合計3回で、完了までに約6か月かかります。1度も接種を受けていない人で接種を希望する場合は、今年の9月までに接種を開始することを検討してください。

【重要】キャッチアップ接種の経過措置は終了しました

令和6年夏以降の大幅なHPVワクチンの需要の増加により、接種を希望しても受けられなかった人(平成9年度～平成20年度生まれの女性の一部)を対象に、全3回の接種を公費で完了できるように設けていた経過措置は、令和8年3月31日をもって終了しました。

令和8年4月1日以降に、接種をする場合は全額自己負担となります。

接種実施医療機関について
(市ホームページ) ▶



HPVワクチンについて
◀(市ホームページ)

HPVワクチンについて
(厚生労働省ホームページ) ▶





チョイソコかりんちゃんに乗ってみよう

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線 289)

チョイソコかりんちゃん利用方法

会員登録をする(初回のみ)

地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)へ

「会員登録申込書」を提出してください。

インターネットからも登録ができます。 ▲詳細はこちら



1 乗車予約をする

☎ 電話の場合(コールセンター)

050-2030-2655

受付時間：午前8時～午後4時(年末年始は休業)

▶乗車希望日時の1週間前から1時間前まで予約可能

🌐 インターネットの場合

受付時間：24時間いつでも

▶乗車希望日時の5日前から1時間前まで予約可能



▲受付サイト

2 バス停に移動して乗車する

予約時間の5分前を目処にバス停でお待ちください。

乗車時に運賃支払いがあるため、事前にご準備ください。

よくあるお問い合わせ

Q 行きと帰りの予約は同時にできるの？

A できます！事前に帰りの予約も取っておくと安心です。

Q コールセンターへの電話がなかなか繋がらない…

A 朝一番(午前8時台)は電話が込み合いますので、この時間帯を避けると繋がります。また、電話が繋がりにくい場合も、切らずにお待ちいただければ順次オペレーターへお繋ぎします。

Q 家族・友人 も一緒に乗れる？その時の運賃は？

A 乗れます！代表者がまとめて予約を取れますので、「私以外に、市内在住の65歳以上の人」が〇人乗ります」ようにお伝えください。一緒に乗る人の運賃は、運賃表と一緒にです。

Q 停留所の「〇〇方面」ってなに？

A 場所によっては、上り下りで2か所 同じ名前のバス停があるため、バス停を区別するために〇〇方面と呼んでいます。行きたい方向は関係ないので、自宅や目的地に近いほうで予約してください！



～歯磨きは 体を守る 最前線～

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康は、食事や会話を楽しむことはもちろん、生涯を通じて健康で充実した生活を送るための大切な要素です。この機会に、自分のお口の状態を見直してみましょう。



全身の健康は、お口から

口内には約700種類の細菌があり、バランスが崩れると全身に悪影響を及ぼします。特に歯周病菌は、血管を通じて糖尿病や心臓病を悪化させることがわかっています。毎日のケアを習慣にし、全身の病気を予防しましょう。

■市の取り組み

○オトナの歯科健康診査(対象：令和8年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人)

※対象者には7月下旬に通知を郵送します。

○妊婦歯科健康診査 ※妊娠届提出時に案内します。

🌸 口の健康を保つポイント

- かかりつけ歯科医をもち、定期健診とクリーニングを受ける
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を取り除く
- よくかんで食べる
(唾液の分泌が促進され、口腔内の自浄作用を高めます)
- 禁煙をする
(喫煙は口内の健康にさまざまな悪影響を及ぼします)

(問) 保健センター(内線592)

～お口の衰え、気づいていますか？～

☑ こんな症状に心当たりはありませんか？

- 声がかすれる、高い声が出しにくくなった
- かみづらいことや飲み込みにくいことがある
- 唾液が出にくく、口が渇く
- 食事が楽しめなくなった

「これらの症状は、口の機能が衰える「オーラルフレイル」のサインかもしれません。口腔機能は「食べる」「唾液を出す」「話す」など、重要な役割を担っています。オーラルフレイルが進行すると体全体や心の虚弱に繋がり、要介護リスクが高まります。日ごろからオーラルフレイル予防に取り組みましょう。

🌸 オーラルフレイルを予防するために

- 定期的に歯科健診を受けましょう。
- 歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用し、虫歯や歯周病を予防しましょう。
- 唇を突き出す、頬を膨らますなどお口周りの運動を習慣的に行いましょう。

(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298)

お知らせ

アンケートが届いたらご協力をお願いします 水道スマートメーターに関する アンケートへのご協力を

水道課では、検針業務の効率化を図るため、水道スマートメーターの導入を検討しています。市と給水契約をしている人の中から無作為に抽出し、導入に関するアンケート調査を実施します。お手元にアンケートが届いた際は、アンケートへのご協力をお願いします。
(問) 水道課料金係(内線755、757)



お知らせ

安定して水道水を供給するために 6月1日～7日は水道週間です

■スローガン:「たいせつな 水道守ろう 未来へと」
諏訪市には28か所の水源があり、湧水と地下水を水道水として利用しています。いずれも水質が良好で、消毒のみで安全に飲むことができます。しかし、気候変動や環境悪化により湧水量の減少や水質悪化が進むと、水道水として利用できなくなる可能性があります。きれいでおいしい水を飲めるよう、環境保全にご協力ください。
水道課では安定供給のため、施設や管路の計画的な更新、水源の適切な維持管理を進めています。工事の際は断水や通行止めが発生する場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。
(問) 水道課上水道係(内線783)

お知らせ

男女がともにいきいきできる社会をめざして ともに生きる諏訪市民 大会(講演会)の開催

入場
無料

- 日時 6月21日(日) 午後1時30分
開演(開場:午後0時30分)
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 演題 「おかえり」と言えるまちへ～選ばれる地域のために～
 - 講師 上野千鶴子氏(社会学者・東京大学名誉教授)
 - 定員 130人(先着順)
 - 申し込み 6月15日(月)までに、ながの電子申請または地域戦略・男女共同参画課窓口(市役所3階)で申し込んでください。
 - その他 託児サービス(対象:6か月～小学校就学前の子ども)を利用できます。希望する人は、講演会の申し込み時に併せて申し込んでください(定員5人、先着順)。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



▲電子申請

お知らせ

みなさんの意見をお聞かせください 市政懇談会「ゆかり市長と まちかどトーク」を開催します

- 日時、会場 7月23日(木) 午後7時～8時30分(開場:午後6時45分) 市役所大会議室(5階)
 - 対象 どなたでも参加できます。
 - トークテーマ 「～基本計画をもとに～諏訪湖イベントひろばに〇〇があったらうれしい!!」
諏訪湖イベントひろばについて、市は専門委員会などで検討を重ね、基本計画を公表しています。この基本計画の機能案(ものづくり/コミュニティ/医療・健康/観光/駐車)に沿って、何があったらうれしいか、具体的な利用についての意見を伺います。
 - 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
 - その他 市公式YouTubeチャンネルでオンラインによる配信を予定しています。
※市政懇談会について詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (問) 秘書広報課広報戦略係(内線324、325)



▲ホームページ

お知らせ

現況届の提出が必要な人がいます 児童手当現況届の提出を

- 児童手当は毎年、現況審査を行います。これは、手当受給者の現況(支給要件など)を確認し、新年度の手当の支給について審査するためです。原則、市が公簿などで現況を確認するため、提出は不要です。
ただし、以下の人は現況届の提出が必要です。
- 現況届の提出が必要な人
 - 配偶者からの暴力(DV)などにより、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している人
 - 支給要件児童の戸籍がない人
 - 離婚協議中などで配偶者と別居している人
 - 多子加算算定対象として登録している大学生年代の子(18歳年度末以降から22歳年度末までの子)が、学生以外の人
 - その他、市から提出の案内があった人
- ※上記に該当する人へ6月中に現況届を送付します。期日までに提出してください。期日までに提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。
※多子加算算定対象としている大学生年代の子が学生以外の方は、現況届と「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要です。6月1日現在の状況を記入してください。期日までの提出がない場合は、6月分(8月10日支払分)から減額になります。なお、学生の人も届出済みの内容に変更が生じた場合は、改めて書類を提出してください。住所変更など、公簿で確認できる場合は、提出は不要です。
(問) こども家庭課子育て応援係(内線445)

募集

みなさんのご意見をお寄せください

施設使用料の算出に関する基本方針(案)のパブリックコメント

市は、保有する公共施設について、社会経済情勢の変化に対応しながら、サービスの質と利便性を維持し、安定的に運営していくことを目的として、受益と負担の公平性を確保した施設使用料の適正化を図る「施設使用料の算出に関する基本方針」の策定を進めています。この方針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 (募集中)～6月17日(水)
- 閲覧場所 財政課窓口(市役所3階)、市役所1階ロビー、市役所前掲示場、市公民館、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、財政課窓口[▲]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) 財政課財政係(内線312)、〒392-8511 高島一丁目22番30号、FAX 57-0660、Eメール zaisei@city.suwa.lg.jp

お知らせ

無料で耐震診断！最大115万円の助成金で住まいの安全を

【補助金】住宅の耐震化を考えましょう



市は、「住宅・建築物耐震改修促進事業」として、一定の要件を満たす住宅を対象に、無料で耐震診断を実施しています。診断の結果、耐震性が不足していると判定された住宅については、以下の補助制度が利用可能です。また、通学路沿いなどのブロック塀に対する補助金もあります。各補助金の詳細は、お問い合わせください。



▲ホームページ

【対象となる工事】

- 耐震改修工事：最大115万円
- 除却建替工事：最大97万8,000円
- その他工事(部分耐震改修・耐震シェルター設置など)：最大30万円

【対象となる住宅】

以下のすべてに該当する住宅が対象です。

- 昭和56年5月31日以前に着工された市内の木造住宅
- 木造在来工法の住宅
- 個人所有の住宅(貸家、長屋、共同住宅は対象外)

【補助金受給の主な要件】

- 耐震診断の結果が一定基準以下であること。
 - 耐震改修およびその他工事は、申請者自身が居住するための住宅であること。
 - 除却工事は、元の場所に自ら居住する住宅を建築する計画があること。
 - 工事契約前に補助申請を行い、交付決定を受けること。
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

お知らせ

禁煙チャレンジ事業も実施中です

5月31日～6月6日は禁煙週間です！

たばこの煙には、約200種類の有害物質と約70種類の発がん物質が含まれているといわれ、その影響は全身に及びます。また、健康被害が少ないと誤解されがちな新型たばこ(加熱式・電子たばこ)にも多くの有害物質が含まれています。ニコチンを含まない電子たばこでも、肺や気管支に炎症を引き起こすリスクがあるため注意が必要です。

【たばこの三大有害物質】

- ニコチン：血管収縮作用が強く、高血圧や心拍数の増加を招き、強い依存性があります。
- タール：さまざまな発がん物質や有害物質が含まれています。
- 一酸化炭素：赤血球と結びつく力が酸素の約200倍あるため、体内に十分な酸素が運ばれず、酸欠状態を引き起こします。その影響で多血症となり、血栓ができやすくなります。

【禁煙チャレンジ事業】

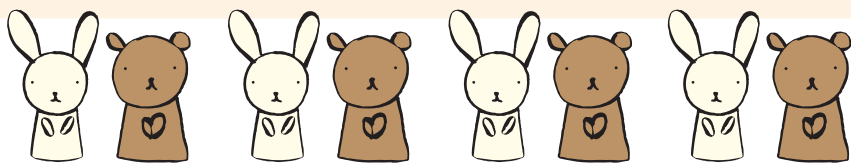
市は、禁煙外来での治療が保険適用となった場合、自己負担額の3分の2以内を助成しています。

自力での禁煙成功率は10～20%といわれていますが、禁煙外来を受診し、薬の処方やカウンセリングを受けることで、成功率は3～4倍に高まります。市でも6割以上の方が禁煙に成功しています。また、これまで出荷停止となっていた内服薬も流通が再開され、治療の選択肢が広がっています。この機会に、禁煙に取り組んでみませんか。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



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) こども家庭課こども相談係(内線441、444)

あゆステ心理担当支援員
子育てよりせいコラム



「感情をコントロールできない」

子どもが激しい怒りや泣き声で感情を爆発させると、親は不安になってしまいますよね。子どもが感情を上手にコントロールできないのは自然なことです。感情を言葉で整理したり冷静に対処する経験が少ないのです。

そんな時は、まず子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。「今イライラしているんだね」「泣きたい気分なのかな」と、感情に名

9・10月にペアレントトレーニング (4回コース)講座を開催!

親子でハッピーな時間を増やすため、イライラのコントロール方法やコミュニケーションのコツを実践しながら学びます。

興味のある人は、広報すわ8月号をチェック!

前をつけることで、子どもは自分が何を感じているのか少しずつ理解していきます。そして、親自身が落ち着くことが大切です。深呼吸して、焦らず、子どもの気持ちを認めると、感情の波が静かになっていきます。

時間はかかるかもしれませんが、「気持ちを理解してもらえた」と感じる経験が、子どもの心を穏やかにし、感情を整える力を少しずつ育んでいくのです。

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)

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 ①6月23日(火) ②7月15日(水)
- 時間 午前10時~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 ①食の相談に沿った調理の実演 ②おかゆと蒸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。

消防署職員による救急法講座

- 日時 6月26日(金) 午前10時~11時
- 対象 0歳~3歳までの子どもの保護者
- 定員 16人(先着順)
- 申し込み 6月23日(火)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。

お友だちになる会

児童センターでお友だちをつくりませんか?

- 日時 7月9日(木) 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。

らくらくクッキング

- 日程 6月7日(日)
- 時間 午前10時~正午(集合:午前9時45分)
- 対象、定員 保育園・幼稚園年中以上の子どもとその保護者 5組(先着順)
- 内容 マカロニポリタン、ヨーグルトパフェ ※卵、乳製品、小麦を使用しています。
- 参加料 1組800円 ※当日集金(お釣りのないようお願いします)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、フォーク、スプーン、タッパー
- 申し込み 6月5日(金)までに申し込んでください。

ほかにも楽しいイベントがいっぱい!

詳しい内容は、児童センターホームページをご覧ください。



<児童センター HP>

わか家の すこやかさん

- ★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん
- ★応募方法…ながの電子申請(ページ下部QRコード)またはメール、郵送でご応募ください。
- ★記載内容…①名前(ふりがな) ②生年月日 ③ひとこと
④連絡先(住所、電話番号) ⑤保護者の名前



いわなみ しづま
岩波志弦ちゃん
(5歳6か月)
ひょうきんなしづる。
いっぱい笑わせてね。



いわなみ てんま
岩波昊茉ちゃん
(1歳7か月)
やんちゃなてんま。
いっぱい食べてね。

【応募・問い合わせ】
〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報戦略係
☎52-4141(内線325)
Eメール koho@city.suwa.lg.jp



▲電子申請

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	6月22日(月)	令和8年2月生まれ
10か月児健診	6月23日(火)	令和7年8月生まれ
1歳6か月児健診	6月2日(火)	令和6年11月生まれ
3歳児健診	6月3日(水)	令和5年5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 6月18日(木)…保健センター
- 対象 令和6年5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 6月4日(木)…保健センター
- 対象 令和7年10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 6月17日(水)…保健センター
- 対象 生後5～6か月くらいの子どものとその保護者
- 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 6月29日(月)…保健センター
- 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





今月は

保育園栄養士おすすめ!



ヘルシーレシピ



問 次世代育成課保育係(内線447)

具だくさんちゃんぽん風スープ

■ 材料<おとな4人分>

- ・ごま油…小さじ2
- ・にんじん…40g(中2/5本)
- ・干しシイタケ…2g(中1枚)
- ・水(戻す用)…100ml
- ・キャベツ…80g(葉大1.5枚)
- ・もやし…100g
- ・豚肉…120g
- ・水…2と1/4カップ
- ・鶏がらスープの素…小さじ2と1/2
- ・かまぼこ…40g
- ・コーン…30g
- ・豆乳…120ml
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・塩…少々

A

■ 作り方

- ①キャベツは2cm角、にんじんとかまぼこは短冊切り、豚肉は3cm幅に切る。干しシイタケは水につけて戻し、薄切りにする。戻し汁を50ml取っておく。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじん、干しシイタケ、キャベツ、もやしの順に炒め、しんなりしてきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③干しシイタケの戻し汁と水、鶏がらスープの素を②に加える。蓋をして沸騰したら、弱火にして、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④かまぼこ、コーンを加えて煮る。
- ⑤Aを加え、煮立ったら火を止める。



— 1人分の栄養価 —

エネルギー	108	kcal
たんぱく質	9.7	g
脂質	4.9	g
食物繊維	1.5	g
塩分	1.0	g

👉 ポイント

野菜がたくさん食べられます。家にある野菜でアレンジしてみてください。

今月の休日当番医・薬局(6月、7月第一週)

月	日	医科(9:00~12:00, 13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
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
	14日(日)	こいけこどもクリニック ☎75-5047	五味歯科医院 ☎73-5430	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120
	21日(日)	すわ内科糖尿病クリニック ☎75-1017	正田歯科クリニック ☎54-2575	高島スター薬局 ☎78-8666
	28日(日)	くぼた耳鼻咽喉科医院 ☎57-1187	かがやき歯科クリニック ☎62-4182	薬局マツモトキヨシ大和店 ☎54-5101
7	5日(日)	湖南関医院 ☎58-1680	やまびこ歯科診療所 ☎78-7131	ふたば湖南薬局 ☎75-1458

■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で、事前の申し込みは不要です。

市博物館
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日

■すわ大昔情報センター

諏訪市出身の考古学者・藤森栄一をはじめ、諏訪市にゆかりのある研究者が遺した図書資料や、諏訪の歴史を調べる上で役立つ文献を多数用意しています。個人の研究や学校の調べ学習、読書などにご活用ください。常駐スタッフが学習のサポートをしますので、お気軽にお声掛けください(要入館料)。

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 毎週月曜日、展示替えに伴う休館：6月23日(火)～7月3日(金)

■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。▲梅津道雄《双瀑》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)

■展示替え作業による休館

●期間 6月23日(火)～7月3日(金)

イベント

■学芸員によるギャラリートーク

学芸員が展示作品を解説します。

●日程 6月13日(土)

●時間 午後2時～2時30分

●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

■原田泰治と見る「日本の手仕事と暮らし」

原田泰治氏の作品に多く登場する各地の工芸品などを紹介します。



●期間 (開催中)

～8月30日(日)

▲「古賀人形」

■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)

■ギャラリーさざなみ「ぼくの絵わたしの絵展～第85回全国教育美術展」

●期間 6月2日(火)～28日(日)

イベント

■手しごとマルシェ&ワークショップ

●日程 6月27日(土)、28日(日)

●時間 午前10時～午後4時

●参加料 無料

●会場 原田泰治美術館館内、駐車場

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)…6月7日(日)
- 屋外50mプールオープン…6月13日(土)
- すわっこランド記録会(屋外50mプール)…6月14日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…6月26日(金)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…6月28日(日)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、
6月26日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
6月26日(金)

おすすめの図書

■わたしの服はどこからきてどこへいくの？

かほだ ありさ、鎌田 安里紗、マルティンメンド有加 著(晶文社)

廃棄？リサイクル？心地よい服との付き合い方を考えてみませんか？



■絵巻の楽しみ

やまもと ようこ
山本 陽子 著(KADOKAWA)

平安から江戸の代表的な絵巻を通して、絵と物語を味わう楽しさや、見どころを紹介する一冊です。



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 6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 6月21日(日) 午後2時～3時

●定員 8人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポップオ(乳幼児向け)

●日程 6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 6月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27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 令和7年度情報公開制度の実施状況

諏訪市情報公開条例(以下、条例)第18条の規定に基づき、令和7年度の情報公開制度の実施状況を公表します。

■条例第5条の規定による公開請求(7件)

公開請求の内訳は、公開1件、部分公開2件、非公開4件です。

●公開した文書の主な内容…区運営費交付金に関する書類など

(問) 総務課情報公開室(内線331)

i エキまちサロンpart25開催参加者募集!

●日時、会場 6月18日(木) 午後6時30分~8時 駅前交流テラスすわっちゃオ会議室5

●内容 上諏訪駅周辺を楽しむまちづくり

●申し込み 6月17日(水)午後4時までに、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

(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 6月と7月に機密文書を無料で回収します!

●日程 ①6月17日(水) ②7月15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(旧東洋バルヴ跡地)

●対象 市内事業所、在住者

●申し込み ①は6月3日(水)、②は7月1日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込みしてください。 ▲電子申請



※溶解証明書は発行されません。申し込みの際に当日の搬入量を聞きますので、「~kg」の形で伝えてください。

●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。搬入量が受付量と変わる場合は連絡してください。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 資源物常設ステーションの受け入れ休止

(株)信州タケエイの資源物常設ステーションでの資源物の受け入れを休止します。

●休止日時 6月20日(土) 終日(問) 環境課環境衛生係(内線211)

i 令和8年度の年金振込通知書を送付します

年金額は、法定額に毎年度の改定率を乗じて算出されます。改定後の年金額が記載された年金額改定通知と年金振込通知を合わせた通知書を6月上旬に送付します。この通知書は、6月~令和9年4月支給分の年金額などをお知らせするものです。大切に保管してください。日本年金機構の「ねんきんネット」からも金額を確認できます。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

i 災害時要援護者リスト登録

市は、「災害時要援護者リスト」を作成し、要援護者支援に備えています。

●対象者 高齢者(要介護2~5)、重度障がい者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳1・2級)のいずれかに当てはまる在宅生活者で、登録を希望する人

●申し込み 6月17日(水)までに、ながの電子申請または電話で申し込みしてください。 ▲電子申請



(問) 福祉介護課障がい福祉係(内線237)

i 諏訪市のオープンカンパニー・インターンシップ

■オープンカンパニー

●日時 8月5日(水) 午後1時~4時

●会場 市役所302会議室(3階)

●内容 オリエンテーション、人事担当と情報交換、若手職員と座談会

●定員 20人(先着順)

■インターンシップ(夏開催分)

●日時 8月3日(月)~9月18日(金)の中で連続する5日間

●時間 午前10時~午後3時(原則)

●内容 講義と実習形式で各部署の業務を体験します。

●定員 8人程度 ※応募多数の場合は選考。 ※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)

i お知らせ

i 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が、惣菜や雑貨などを販売します。

●日時 6月16日(火)~19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) 福祉介護課障がい福祉係(内線235)

i はじめてみよう! 統計グラフ

●日時、会場 7月4日(土) 午前9時30分~11時30分 市公民館講堂(3階)

●対象 市内在学の小・中学生 ※小学生は、保護者の同伴が必要です。

●定員 15人(先着順)

●講師 武居厚郎先生

●持ち物 消しゴム、ボールペン、新聞紙1日分、30cm定規、3B~4Bの鉛筆(ある人)、ポスターカラーまたはアクリルガッシュ(ある人)

●申し込み 6月1日(月)~22日(月)に、ながの電子申請で申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

災害に便乗した悪質商法にご用心

地震、大雨などの災害時には、便乗した悪質商法が多数発生しますが、狙われるのは災害発生地域だけではなく、募金を求める不審な電話、市役所を名乗る人が来訪し義援金を求める、災害を口実に分電盤の点検を持ちかける点検商法など、災害に便乗したトラブルに注意が必要です。不審な電話はすぐに切り、契約を迫られてもすぐに契約しないようにしましょう。災害発生後は、災害に便乗した詐欺的トラブルや悪質商法が多数発生することを覚えておきましょう。

■相談窓口

○消費者ホットライン…局番なし188

○消費生活センター…☎52-8199(平日8:30~17:15)

ホームページQRコード▶

i 男女共同参画週間パネル展示

- 日程 6月23日(火)～29日(月)
- 会場 市役所1階ロビー
- (問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)

i 同じ悩みを持つ仲間と交流してみませんか？

同じ悩みを持つ仲間と交流できるグループミーティングを開催しています。

①依存症グループミーティング(当事者、家族)、②自死遺族交流会「あすなろの会」、③成人期グループ(ひきこもりなど) ※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) 県精神保健福祉センター☎026-266-0280



i 6月定例教育委員会

- 日時 6月29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 元気っ子広場

市内の全ての公立保育園を、毎月1回無料で開放しています。

●日程 6月10日(水)(初回) ※7月以降の開催日は、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ

●時間 受け付け…午前9時45分から

●会場 市内公立保育園

●対象 入園前の子どもとその保護者

●持ち物 上履き、帽子、飲み物(お茶かさゆ)、着替え、タオル

(問) 次世代育成課保育係(内線446、443、447)



i マイナンバーカードの休日臨時窓口を開設

- 日時 6月20日(土) 午前9時～11時
- 会場 市民課②番窓口(市役所1階)
- 内容 申請、更新、受け取り
- 持ち物 ○本人確認書類(運転免許証やパスポートなどの顔写真付き身分証明書2点または顔写真付き身分証明書1点と健康保険証や年金手帳など1点) ○マイナンバーカード(更新手続きの人のみ) ○個人番号通知カード ○個人番号カード交付手続きに関するご案内兼照会書(申請済みで受け取りの人のみ)
- その他 ○持ち物がそろわないと、受け付けができないことがあります。○カード申請時に使用する写真は、当日市役所で無料で撮影できます。
- (問) 市民課市民係(内線112)

i 住民基本台帳の閲覧状況の公表(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

「住民基本台帳法」、「諏訪市住民基本台帳の閲覧に関する事務取扱要綱」などの規定に基づき、当市の閲覧の取り扱い実績について、以下のとおり公表します。

■個人または法人による閲覧

氏名(法人名、代表者名)	利用目的の概要(委託者)	閲覧年月日	閲覧範囲
(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原領治	子ども・青少年のスポーツライフに関する調査(公益財団法人)	R7.4.30	洪崎、上川2丁目 H15年4月2日～R3年4月1日生まれの男女30人
	生活意識に関するアンケート調査(日本銀行情報サービス局)	R8.2.17	大字四賀 H18年4月30日生まれまでの20歳以上の男女15人
(一社)新情報センター 事務局長 山本恭久	家計消費状況調査(総務省統計局)	R7.6.12	大字中洲 R7年4月2日現在16歳以上の男女50人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R7.10.28	大字中洲、大字上諏訪 R7年4月2日現在16歳以上の男女100人
	家計消費状況調査(総務省統計局)	R8.1.29	大字豊田、大字中洲、沖田町1・2丁目 R7年4月2日現在16歳以上の男女150人
	第16回 薬物使用に関する全国住民調査(飲酒・喫煙・くすりの使用)(国立研究開発法人)	R7.7.17	洪崎1721番地～ S35年10月1日～H22年9月30日生まれの男女21人
(株)サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤士朗	社会階層と社会移動に関する全国調査(国立大学法人東京大学)	R7.8.14、8.19 R7.9.10、9.19	市内全域 R6年12月31日現在20歳以上79歳以下の外国籍を有する男女109人
	孤独・孤立の実態把握のための全国調査(内閣府)	R7.9.2	上諏訪角間新田、諏訪、岡村 R7年12月1日現在16歳以上の男女50人
長野県諏訪保健所 所長 小林良清	令和7年度県民健康・栄養調査の執行に関する立案	R7.8.20	岡村1丁目 男女69人
(一社)中央調査社会 会長 境克彦	性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する意識調査(内閣府政策統括官)	R7.10.10	小和田 H19年10月31日生まれまでの18歳以上の日本人男女15人
(株)ナビット 代表取締役社長 福井泰代	令和7年度 消費者意識基本調査(消費者庁)	R7.10.21	大字湖南245番地～370番地 15歳以上の日本人男女25人

(問) 市民課市民係(内線112)

※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。

乳がん集団検診(マンモグラフィ)追加募集

- 対象 1952年～1986年の間の西暦が偶数の年に生まれた女性 ※対象要件あり。残りの枠のみの募集です。
- 申し込み ながの電子申請または電話(予約専用☎58-7226)で申し込みください。 ▲電子申請(申)・(問) 保健センター(内線592)



日本祭の参加者

- 会場 ミズーリ植物園(米国ミズーリ州セントルイス市内)
- 内容 日本祭前夜祭への参加、日本祭での出店(販売スタッフ)など
- 参加料 40万円(宿泊費・食費別) ※見込み額のため、増額の可能性あり。
- 申し込み 6月1日(月)～10日(水)に電話で申し込みください。(申)・(問) 諏訪国際交流協会事務局(総務課内)(内線333)

令和9年4月採用 諏訪広域連合職員

- 試験日程 第1次試験…7月12日(日) 第2次試験…8月中旬
- 募集期間 (募集中)～6月19日(金)
- 募集職種 上級・中級・社会人消防士 ※資格や勤務経験などの要件あり。
- 募集人数 9人程度
- その他 詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ(申)・(問) 諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)(内線373、374)



諏訪よいてこ高島城祭の 文芸作品(短歌・俳句・川柳)

- 募集作品 短歌「当季雑詠」、俳句「当季雑詠」(一般部門、高校生以下のジュニア部門)、川柳「自由詠」または「時事詠」 ※各1人2点まで。
- 応募方法 短冊を使用し、表面に作品と氏名、裏面に作品、住所、氏名、電話番号、部門(短歌、俳句、川柳のいずれか)を明記して、7月3日(金)までに、すわっチャオ、市公民館または4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)へ提出してください。(申)・(問) 文化協会事務局(すわっチャオ内)☎75-5257

総合教育会議の開催

- 日時 6月12日(金) 午前10時～正午
- 会場 市役所302会議室(3階)
- 内容 ○報告…市立小中学校の教育職員に関する業務量管理・健康確保措置実施計画策定について ○議題…リニューアル後の文化センターのビジョンと運営方針について ほか ※申し込みなしで傍聴ができます。(問) 企画政策課企画政策係(内線321、322)



募集

ケヤキ並木通り 花いっぱい事業の参加者

- 募集対象 市内の地区、企業、学校、任意の団体または市内在住者、在勤者、在学者で、年間を通じて管理ができる人
- 活動内容 ケヤキ並木通りの植樹帯で、花植え、草取り、水やりなどの花を育てる活動 ※花苗、肥料などは必要に応じて市が支給します(1団体に対し、年間で原則1万円以内)。
- 申し込み 6月30日(火)までに、計画・公園係窓口(建設棟2階)または電話で問い合わせの上、申し込みを。(申)・(問) 都市計画課計画・公園係(内線263)

市営墓地の使用者

- 市営大熊墓地(湖南2491番地)
- 募集区画 3区画
- 申し込み 6月8日(月)～6月19日(金)に、申請書などを環境課(市役所2階)へ提出してください。申し込み多数の場合は抽選します。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- 市営角間新田墓地(角間新田12952番地1)、合葬式墓地(市営角間新田墓地内)
- 申し込み 随時、募集しています。 ※詳しくは、市ホームページまたは窓口にあるパンフレットをご覧ください。
- 【共通事項】
- 対象 市内に住所か本籍がある人
- その他 使用料は、場所や大きさにより異なります。(申)・(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



並木DEコンサート♪

- 日程 6月20日(土) ※雨天中止
- 時間 午後6時～7時
- 会場 柳並公園(並木通り)
- 出演 THE さっちゃんズ
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井)☎58-5687

手しごとマルシェ&ワークショップ

- 企画展「原田泰治と見る 日本の手仕事とくらし」に合わせて手しごとマルシェ&ワークショップを開催します。詳細はホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- 日程 6月27日(土)、28日(日)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 原田泰治美術館館内、駐車場
- (問) 原田泰治美術館☎54-1881



建築確認申請は 計画的な申請を

- 市は、建築基準法に基づく限定特定行政庁として建築確認申請などの事務を行ってききましたが、9月30日で限定特定行政庁を廃止することになりました。各種申請の審査期間が廃止日を跨ぐ場合などには、確認済証などの交付ができないことがあります。余裕を持った申請にご協力ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)



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、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- 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)





美味しい ほう葉巻を作ろう

- 日時、会場 6月4日(木) 午前9時30分～11時30分 湖南公民館調理室
- 講師 藤森とも子氏、藤森恵美子氏
- 定員 10人
- 参加料 600円(材料費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 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

すわっチャオのイベント

①みんなあつまれ!

- 日程 6月4日(木)、12日(金)
- 時間 午前10時30分～10時50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、歌、体操、ふれあい遊び

②親子であそぼう! おさんぼカメさんを作っちゃオ～!

- 日時、会場 6月22日(月) 午前10時～11時30分 駅前交流テラスすわっチャオ多目的スタジオ
- 対象、定員 市内在住者、在勤者の3歳までの子どもとその保護者 12組
- 申し込み 6月1日(月)午前9時から、ながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請

③絵手紙を描いちゃオ～!

- 日時 6月28日(日) 午前10時～正午(受け付け・9時45分から)
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象 市内在住者、在勤者の保育園から小学校の子どもとその保護者
- 定員 12組
- 参加料 150円
- 持ち物 絵手紙で描きたい夏らしいもの(夏野菜など)
- 申し込み 6月1日(月)午前9時から、ながの電子申請で申し込んでください。 ▲電子申請

④コリほぐし体操

- 日程 6月22日(月)、7月23日(木)
- 時間 午後2時～2時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 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



諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

- 日時 6月27日(土) 午後1時～4時
- 会場 諏訪商工会議所
- 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)



諏訪広域事業承継 個別相談会

- 諏訪地域で事業の後継者を探している人や、事業承継の進め方を知りたい人を対象とした事前予約制・秘密厳守の個別相談会を6月～令和9年2月に開催します。事業所の所在地にかかわらず、どの会場でも相談が可能です。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- (申)・(問) (公財)長野県事業承継・引継ぎ支援センター☎026-219-3825



講座

菊づくり連続3回講座

- 日時、会場 6月11日(木)、7月16日(木)、9月24日(木) 午前9時30分～11時 四賀公民館 全3回
- 対象 市内在住者、在勤者
- 講師 百瀬達明氏、永田瑞穂氏
- 定員 10人
- 参加料 2,000円
- 持ち物 土いじりができる服装
- 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- その他 余分に培養土などが必要な場合は相談してください。
- (申)・(問) 四賀公民館☎52-0504

ふうじゅの会講演会

- 第112回信州風樹文庫ふうじゅの会風の樹講座講演会
- 日時、会場 6月14日(日) 午後1時30分から 信州風樹文庫講堂(2階)
- 演題 「諏訪鉄山」
- 講師 宮坂敏郎氏(諏訪鉄山の歴史保存をすすめる会代表)
- 定員 40人(先着順)
- その他 マスクを着用してお越しください。
- (問) ふうじゅの会(鮎澤)☎53-5775、信州風樹文庫☎58-1814



上川アレチウリ駆除作業 ボランティア

- 日程 6月27日(土) ※小雨決行
- 時間 午前7時～8時30分
- 作業場所 車橋から鷹野橋までの上川右岸河川敷の一部
- 申し込み 6月17日(水)までに、ながの電子申請か電話で申し込みを。
- その他 希望者にはボランティア証を発行します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- (申)・(問) 環境課環境保全係(内線215)



市美術館「開館70周年記念 展 諏訪を歩む」出品作品

- 10月27日(火)～令和9年1月24日(日)に展示する作品を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 募集期間 8月1日(土)～16日(日) ※月曜日および8月12日(水)は休館日
- 申し込み ながの電子申請で申し込みを。 ※その他の申請方法は、市ホームページを確認してください。



- ▲ホームページ ▲電子申請
- (申)・(問) 市美術館☎52-1217



相談



認知症カフェえがお

- 日時、会場 6月16日(火) 午後1時～2時30分 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



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日時 6月26日(金) ※日程は調整可能です。 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)



※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。

夏期テニス教室

①木曜日の夜(初級・中級・上級クラス)

- 日程 6月18日～9月3日(8月13日は除く)の木曜日 全11回
- 時間 午後7時15分～9時
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 8,000円 ※初回集金

②木曜日の午前(初心者・初級クラス)

- 日時 6月25日～9月10日(8月13日は除く)の木曜日 ○前半…午前9時～10時50分 ○後半…午前11時5分～午後0時55分 全11回
- 定員 前・後半各20人(先着順)
- 参加料 7,500円 ※初回集金

③金曜日の午前(初級・中級クラス)

- 日程 6月26日～9月11日(8月14日は除く)の金曜日 全9回
- 時間 午前9時～11時
- 定員 22人(先着順)
- 参加料 8,500円 ※初回集金

【①～③共通事項】

- 会場 上川テニスコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人
- 申し込み 6月1日(月)～12日(金)の間に、Eメール(氏名、電話番号、テニス歴を記入する)で申し込んでください。
- その他 降水中止の振替なし。傷害保険は自身で加入してください。

(申)・(問) 市テニス協会(細谷) ☎090-4831-1340、Eメール y.hosoya1326@gmail.com

スポーツ

南信地区レディースバドミントン大会

- 日程 7月12日(日)
 - 時間 受け付け…午前8時30分から
 - 会場 市体育館
 - 対象 南信地区在住の既婚女性または南信地区在住の30歳以上の女性
 - 種目 個人戦・ダブルス A…上級、B…中級、C…初級・シニア(60歳以上のペア) ※シャトル持参
 - 参加料 1チーム1,000円 ※当日集金
 - 申し込み 7月3日(金)までに、Eメールで申し込んでください。
 - その他 大会中のけが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

ジュニアテニス教室(硬式)

- 日程 7月4日～9月19日(7月25日、8月15日は除く)の土曜日 全10回
 - 時間 ○初心者・初級…午後1時～3時 ○中級以上…午後3時～5時
 - 会場 クリーンレイクテニスコート
 - 対象 市内の小学生(原則3年生以上)、中学生
 - 定員 40人(先着順)
 - 参加料 7,000円(スポーツ傷害保険料込み) ※初回集金
 - 申し込み 6月27日(土)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。
- (申)・(問) 市テニス協会(宮澤) ☎090-1828-9664、Eメール suwa.tennis.jr@gmail.com

男性のための料理教室 簡単・おいしい・健康料理教室

- 日時、会場 6月20日(土)(会場…豊田公民館および湖南公民館)、7月4日(土)(会場…中洲公民館および市公民館別館) 午後1時30分～3時30分ごろ
 - 対象 市内在住の40～64歳の男性 ※その他の年代も参加可能です。
 - 内容 ①バランスの良い食事について ②簡単に栄養バランスの取れた料理づくり
 - 講師 諏訪市食生活改善推進員
 - 定員 各会場10人
 - 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物
 - 申し込み 6月12日(金)までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591)

中洲公民館講座

- ①脳からだ体操講座(生きがい)
 - 日程 6月24日(水)
 - 時間 午前10時～正午
 - 講師 矢崎直子氏(健康アドバイザー)
 - 定員 15人
 - 持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装
 - ②型を使わないタルトづくり講座(一般)
 - 日時 6月30日(火) 午前10時～正午
 - 講師 小松みゆき氏(ル・ポミエ店長)
 - 定員 8人
 - 参加料 1,000円(材料費)
 - 持ち物 持ち帰り用容器 ※直径18cm以上のタルトを入れます。
- 【共通事項】
- 会場 中洲公民館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 申し込み 6月3日(水)から電話で申し込みを。定員に達し次第終了します。
- (申)・(問) 中洲公民館 ☎52-1924(平日)

マチイロ
 マチを好きになるアプリ
 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。



ダウンロードは
 ←こちら

〈広告欄〉

お嬢様の**結婚**が心配な方の ★完全予約制 ※定員不足の場合、開催なし

親同士のお見合い交流会

会場：松本市勤労者福祉センター 2-1会議室

6月21日(日) 14:00～


費用 **3,000円(税込)** ※おひとりでもご夫婦でも同額 主催 結婚相談所 **ムスベル松本**

お問い合わせ 参加申込はこちら ☎ **0263-88-7009**

松本市深志1-1-24 八紘堂ビル4階 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

広報すわの配布が不要な人はご連絡を

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



▲電子申請
 (申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

**マレットゴルフ
初心者等講習会**

- 日程 6月9日～30日の毎週火曜日
全4回 ※雨天中止
 - 時間 午前8時30分開始(受け付け…午前8時から)
 - 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
 - 対象 マレットゴルフ初心者、マレットゴルフのルール、マナーなどの受講を希望する人
 - 内容 マレットゴルフのルール・マナーの講習、基本的技術の講習、実技指導
 - 参加料 1回100円 ※別途でテキスト代500円が必要です。
 - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。 ※用具のない人は、協会で用意するので、お知らせください。
 - その他 講習中のけがは傷害保険で対応します。
- (申)・(問) 市マレットゴルフ協会(太田)
☎58-5633

オリエンテーリング大会

- 市スポーツ祭オリエンテーリング大会
 - 日程 7月5日(日) ※雨天決行
 - 時間 午前10時15分から(受け付け…午前9時30分～10時)
 - 集合場所 霧ヶ峰スキー場駐車場
 - コース ファミリーの部(約2km)、一般の部(約4km)
 - 参加料 大人500円、子ども300円 ※当日集金
 - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。当日の申し込みも可能です。
 - その他 地図、方位磁石などは主催者が用意します。
 - 霧ヶ峰ロゲイニング大会2026
霧ヶ峰ロゲイニングは、高原一帯にあるチェックポイントを制限時間内にめぐり、合計得点を競う競技です。詳細や申し込みは、「霧ヶ峰ロゲイニング2026」と検索してご確認ください。
 - その他 大会中のけがは傷害保険で対応します。
- (申)・(問) 市オリエンテーリング協会(増澤) ☎090-1866-0613

**市民バドミントン大会
一般の部**

- 日程 6月21日(日)
 - 時間 受け付け…午前8時30分から
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、バドミントン協会登録者
 - 種目 男子ダブルス、男子シングルス、女子ダブルス、女子シングルス、ミックスダブルス ※ダブルスは1種目のみエントリーできます。
 - 参加料 1人1種目1,500円 ※当日集金
 - 申し込み 6月12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、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

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)

**困りごとご相談ください
7月の相談日程**

法律相談 【要予約】

7月16日(木) 13:00～17:00
※6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：齋藤泰史弁護士

交通事故相談 【要予約】

7月9日(木) 13:00～15:00
予約先：諏訪地域振興局 ☎57-2902

女性のための相談 【要予約】

7月11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

7月17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
(6月、7月第一週)**

6/6(土)	原設備工業 ☎57-0703
6/7(日)	藤森土木建設 ☎52-1766
6/13(土)	阿部設備 ☎53-1406
6/14(日)	シガテクノス ☎52-5620
6/20(土)	金子工務店 ☎53-3331
6/21(日)	スワテック建設 ☎78-9011
6/27(土)	マルワ住設 ☎58-3337
6/28(日)	アクアテック杉村 ☎75-0038
7/4(土)	渋谷建設 ☎52-0443
7/5(日)	阿部設備 ☎53-1406

○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30日(火)**

市県民税(1期)
国民健康保険税(6月分)

重要!

生態系を守るために、 特定外来生物の駆除にご協力ください

特定外来生物とは...

外来生物のうち、繁殖力が非常に強く、生態系や農林水産業などに悪影響を及ぼすものとして国が指定した生物です。

市内の特定外来生物

現在、市内では「オオキンケイギク」「アレチウリ」「オオハングウソウ」の3種類の特定外来生物が確認されています。特に繁殖力の強い「アレチウリ」は、地域の生態系や農林水産業に深刻な被害を及ぼします。自宅の敷地内で見かけた場合は、次の手順で駆除してください。

特定外来生物の処分方法

- ステップ1: 根から全てを抜き取る
- ステップ2: その場でしっかり枯らす
- ステップ3: 燃やすゴミとして捨てる
※草類として捨てないでください

**地域の自然環境を守るため、
ご理解とご協力をお願いします。**

アレチウリの特徴から覚えよう!



花の特徴

- 花は黄白色
- 直径1cm
- 開花は8月～10月
- 雄花と雌花がある
※写真は雄花

葉や茎の特徴

- 直径10cm～20cm
- 葉の形は五角形に似ている
- 葉の両面がざらざらとしている
- 茎には巻きひげがあり、他の生物に巻きつく

お問い合わせ：環境課環境保全係(内線214、215)



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。

便利×CO₂削減! 宅配ボックス補助金

宅配ボックスを設置することで、家庭でいつでも安全に荷物を受け取ることができます。さらに、再配達をなくすことで配送時のCO₂排出量を削減し、地球温暖化防止にも大きく貢献します。

- 補助額 最大1万円(補助率1/2)
- 申請期限 令和9年3月5日まで
※予算上限に達し次第終了します。
- その他 宅配ボックスを購入する前に、市ホームページで補助要件および予算額を必ず確認してください。



▲ホームページ

(問)ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



諏訪市×伊東市 姉妹都市

『市民交流宿泊割』

(問)総務課庶務法規係(内線331)

諏訪市民対象! 静岡県伊東市内の対象宿泊施設の宿泊料金の一部を助成します

詳細は、
市ホームページから⇒



助成対象の宿泊施設
一覧はこちら⇒



市ホーム
ページ



マチイオ
アプリ



市公式
LINE



市公式
Facebook



市公式
YouTube

今号の表紙である二十歳のつどいの取材に行ってきました。今年は、文化センターの改修工事によりホテル紅やでの開催となりました。振袖やスーツを着た参加者のみなさんが久しぶりの再会を楽しむ姿を見ていると、かつて参加した成人式を思い出し、懐かしい気持ちになりました。二十歳を迎えたみなさん、おめでとうございます!(M) **編集後記**

■広報すわ7月号の配布日は、6月27日(土)～7月1日(水)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。



2026.6.1 SUWA

広報すわ

NO.1148

発行 諏訪市 千392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30 (0266)5214141 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。