



シゼンとヒトがつながる、すわ。

# SUWA

広報すわ

NO.1149

7

2026 / 令和 8 年



## お知らせ

国民健康保険・福祉医療・後期高齢者医療の資格  
関係書類の更新・・・・・・・・・・P2～3  
福祉サービスをご利用ください・・・・P4～5  
キッズケアルーム・スマイルの紹介・・・・P6  
すわっこランドの浴室リニューアル・・・・P7  
市美術館開館70周年記念展「諏訪に刻む」・・P8  
諏訪よいてこ高島城祭・・・・・・・・・・P9  
クーリングシェルター / ふるさと寄附金・・P10  
市政への“声”をお寄せください・・・・P16～17

8月3日(月)から

**市民課窓口の受付時間が変わります！**

**午前 9 時～午後 4 時 30 分**

※死亡届の提出、火葬許可証の交付、消費生活センターでの相談は除く。

【お問い合わせ】

市民課総合窓口係（内線 116、119）

詳しくは  
こちら▶



■市役所に行かなくてもできるオンライン手続き、証明書交付

マイナンバーカードを使った「ぴったりサービス」で転出局、「証明書コンビニ交付サービス」で住民票・戸籍・印鑑登録証明書・課税証明書、「電子申請サービス」で国民健康保険の加入・脱退の手続きができます。詳しくは、市ホームページを確認してください。

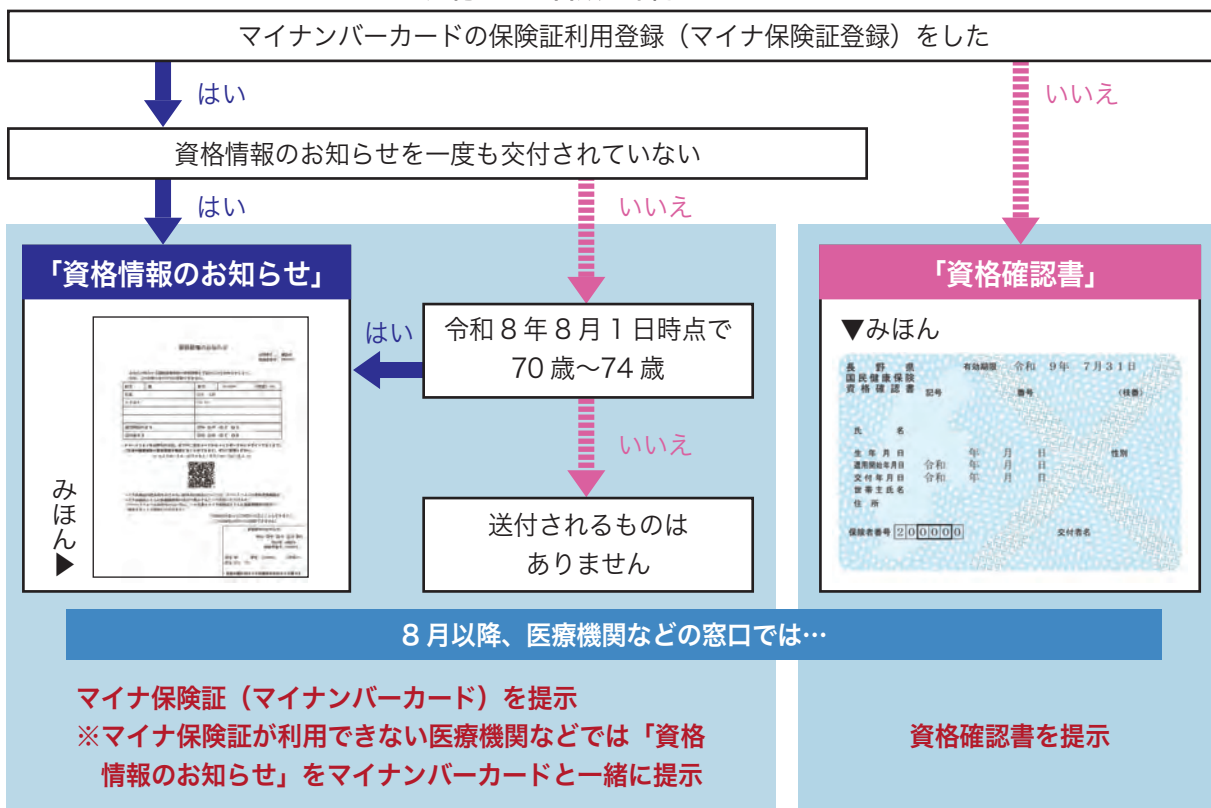
## 国民健康保険

### ■国民健康保険 資格情報のお知らせ・資格確認書の発送について

現在お持ちの資格確認書や70歳～74歳の人の資格情報のお知らせは、7月31日(金)で有効期限が切れます。

▶7月下旬に、「資格情報のお知らせ」か「資格確認書」を送付します。

↓送付される書類を確認しましょう↓



※マイナ保険証を持っている人でも、配慮が必要な障がいのある人など、マイナ保険証を利用することが難しい人は、申請をすると資格確認書の交付を受けることができます。

#### 用語解説

- ▶マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナンバーカード
- ▶資格確認書…医療機関などへ自身の負担割合などの資格情報を証明するもの
- ▶資格情報のお知らせ…マイナ保険証を利用する人が、健康保険の資格情報を確認するための書類  
※資格情報のお知らせだけでは、医療機関を受診することができません。

### ■国民健康保険限度額適用認定・標準負担額減額認定証（限度額認定証）の交付申請について

医療機関でのオンライン資格確認システムの導入に伴い、限度額認定証は原則不要となりました。

ただし、次のいずれかに該当する人は限度額認定証の交付申請が必要です。事前に医療機関に確認の上、必要に応じて申請手続きを行ってください。

- ①医療機関で限度額認定証の持参が必要と言われた人
  - ②所得区分「オ」または「低所得Ⅱ」の期間で、直近12か月の入院日数が90日を超えている人（入院時の食事代が減額になります）
- 持ち物…本人確認書類、90日以上入院日数が確認できる領収書（②に該当する場合）  
※別世帯の人が手続きする場合は、委任状が必要です。  
※限度額認定証の交付を受けるには、国民健康保険税の滞納がないなど、一定の条件があります。

#### 用語解説

- ▶限度額適用認定・標準負担額減額認定証（限度額認定証）…保険適用となる医療費が高額になる場合に、医療機関の窓口で提示すると、支払い額が本来の自己負担額となり、入院時の食費や居住費も減額されるもの

## 福祉医療

8月1日(土)から福祉医療費受給者証が新しくなります。

▶7月中に、受給者証をお持ちのすべての人に新しい受給者証を送付します。

### ■新しい受給者証について

▶0歳から18歳到達後の最初の3月31日までの人(薄青色)  
▶左記以外の人(若草色)

※制度変更の詳細は、「広報すわ令和8年5月号」または「受給者証に同封する案内」で確認してください。  
※受給者証を更新できない人(障害者手帳の更新が済んでいない人など)には、通知を送付します。  
※今まで使用していた受給者証は、令和8年8月1日以降は使用することができません。自分で捨てるか、市民課6番窓口(1階)、市公民館、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)にある回収箱に返却してください。  
※古い受給者証を誤って使用した場合、本来支払うべき医療費や食事療養費を追加で支払ってもらう場合がありますので注意してください。

食事療養費の給付廃止に伴い、新しい受給者証は「入院時食事療養費」欄が空欄になります。

入院医療費の給付拡充に伴い、これまで摘要欄に「通院のみ」と記載のあった人は、摘要欄が空欄になります。

## 後期高齢者医療

### ■後期高齢者医療 資格情報のお知らせ・資格確認書の発送について

現在使用している資格確認書は、7月31日(金)で有効期限が切れます。

▶7月中に、「資格情報のお知らせ」か「資格確認書」を後期高齢者医療の対象者全員に送付します。

84歳以下で、  
次のどちらにも当てはまる人  
○マイナ保険証を過去1年間で6回以上利用している  
○直近3か月以内に利用している

左記以外の人  
○85歳以上の人  
○84歳以下でマイナ保険証を利用していない人

「資格情報のお知らせ」が届きます

8月以降、医療機関などの窓口ではマイナ保険証を利用してください。

みほん ▶

※マイナ保険証が利用できない医療機関では、「資格情報のお知らせ」をマイナンバーカードと一緒に提示してください。

「資格確認書」が届きます

8月以降、医療機関などの窓口では資格確認書を提示してください。

みほん ▶

※施設入所などでマイナ保険証を利用することが難しくなった場合は、申請すると資格確認書の交付を受けられます。

### ■令和8年度の保険料額について

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬ごろに通知書を送付します。保険料額や納付方法などについては、通知書に詳細を記載していますので確認してください。

# 福祉サービスをご利用ください!

市は、障がいのある人や高齢の人が住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを進めています。市が提供するサービスの一部を紹介しますので、ぜひご利用ください。

## 生活支援のためのサービス

### 補装具の購入費・修理費・貸与費助成

- 対象 身体障害者手帳を持っている人、難病患者
  - 費用負担 原則1割(市民税非課税世帯は負担無し)
  - 対象となる補装具 車椅子、歩行補助つえ、眼鏡など
- ※介護保険制度の給付が優先されます。

### 軽度・中等度難聴児補聴器購入助成

- 対象 18歳未満の児童のうち、身体障害者手帳の交付対象外の人 ※令和7年4月から所得要件が撤廃となりました。
- 助成額 以下の基準額または補聴器の購入費用のいずれか低い額の3分の2の額
- 基準額 ○軽度・中等度難聴用耳かけ型…4万6,400円  
○骨導式ポケット型…7万4,100円 ○骨導式眼鏡型…12万6,900円 ※令和7年4月に基準額を見直しました。

### 日常生活用具の給付

- 対象 重度障がい者、難病患者など
  - 費用負担 原則1割(市民税非課税世帯は負担無し)
  - 対象となる用具 ストマ装具、入浴補助用具、情報・通信支援用具、T字状・棒状のつえ、移動・移乗支援用具など
- ※介護保険制度の給付が優先されます。

### 障がい者配食サービス

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持ち、本人およびその配偶者が市民税非課税世帯の人
  - 助成額 1食当たり400円
- ※高齢者福祉サービスの「食の自立支援」の助成が優先されます。

### 在宅重度障がい者紙おむつ購入費用助成

- 対象 療育手帳A1、A2の交付を受けた3歳以上の人  
※他の事業で紙おむつの給付を受けている人を除く
- 助成額 上限月額3,000円(例外あり)

## ■障がい福祉サービスについて

### 福祉介護課障がい福祉係

身体、療育、精神の障害者手帳を取得すると、各種サービスが利用できるようになります。事前の申請が必要なサービスなので早めにご相談ください。

(内線204、235、237)

### コミュニケーション支援

- 対象 視覚・聴覚障がい者などで、社会生活を営む上で著しく支障がある人
- 支援内容 点訳者、手話通訳者、要約筆記者などを派遣します。 ※令和7年度から、通訳者の広域派遣を開始しました。市外で通訳を必要とする人については、現地での登録通訳者を派遣します。



### こんなサービスも!

(一財)日本財団電話リレーサービスは、“きこえない人”と“きこえる人”を通訳オペレーターが「電話」でつなぐ「電話リレーサービス」を24時間365日提供しています。なお、利用には事前に登録が必要です。



▲QRコード

(問) ☎03-6275-0910

### 心身障がい児(者)の日中一時支援

- 対象 心身障がい児(者)
- 助成内容 心身障がい児(者)を家庭で一時的に介護できず、登録事業者(登録介護者)に介護サービスをお願いする際、年間300時間以内で助成します。 ※食事代やおやつ代などは実費負担となります。

### 障がい者通所施設通所費補助

- 対象 諏訪圏域にある次のいずれかの施設に通所し、通所する施設が行う送迎を利用していない人 ○就労選択支援、就労移行支援、就労継続支援B型、生活介護、自立訓練を行う事業所 ○地域活動支援センター
- 補助費用 電車、バス、自家用車など、通所手段により異なります。

### 障がい者住宅整備助成

- 障がい者や介護者の負担軽減のため、居間・浴室・トイレなどの改修費用を一部助成します。
- 対象 65歳未満の障がい者、強度行動障害児・者、療育手帳A1・A2の交付を受けている人 ※介護認定のある人は、介護保険の住宅改修が優先されます。
  - 助成額 上限70万円 ※1割は自己負担
  - その他 ○障がい等級や所得の条件があります。  
○事前の申請(申請書・工事見積もり・見取り図などの提出)が必要です。

障がいの種類や内容で、受けられるサービスが異なります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。



▲ホームページ

## 在宅で介護する人へのサービス

### 高齢者等見守りネットワーク事業

市と民間事業者、警察などの関係機関が連携し、高齢者の異変や行方不明が発生したときに早期に発見し、支援につなげる取り組みです。ほかに、「見守りシール交付事業」、「個人賠償責任保険事業」があります。

- 対象 市内在住の認知症高齢者など

### 寝たきり高齢者等訪問理美容サービス

- 対象 市内在住で、障がいおよび傷病などの理由で理髪店または美容院へ出向くことが困難であり、次の①または②に該当する65歳以上の在宅の高齢者

①市の要介護者台帳に寝たきりとして登録されている人 ②要介護4または5の認定を受けた人

- 助成額 出張料 ※理美容料金は自己負担

### 介護者慰労金の支給

- 対象 寝たきりや重度の認知症高齢者を、長期にわたって在宅で同居して介護している人
- 支給月 12月ごろ(支給要件があります)

### 介護用品の購入援助

- 対象 市内在住で、要介護4または5の高齢者を在宅で同居して介護している、市民税非課税世帯の人
- 対象用品 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーに類する介護用品
- 助成額 年間7万5,000円以内(1回1万8,750円以内)

### 家族介護支援事業

適切な介護知識・技術の習得や、サービス利用方法の習得などを目的とした教室を実施しています。介護者同士の交流会なども開催しています。

## 自立支援のためのサービス

### 住宅改良アドバイザーの派遣(無料)

- 対象 65歳以上の高齢者、身体障がい者などで、介護や介護予防を目的とした住宅改修を検討している人



### 自立支援のための住宅改修に対する補助

- 対象 要介護認定で非該当(自立)となった人で、世帯の所得税合計が8万円以下の人
- 補助額 上限10万円 ※1割は自己負担

## 自立支援のためのサービス

### 食の自立支援(配食・安否確認)

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する65歳以上の人  
①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯 ②市民税所得割非課税世帯 ③自立支援の観点から、このサービスを利用することが適切であると判断される人(要調査)
- 配食日 週1日から利用可能
- その他 自己負担は、1食当たり300円程度

### 高齢者等補聴器購入助成

- 対象 市内在住で、次の①～④の全てに該当する60歳以上の人  
①聴覚に係る身体障害者手帳を持っていない人  
②専門医から補聴器の装用が必要と診断された人  
③世帯員全員の市民税所得割額が3万円以下の人  
④世帯員全員に市民税、固定資産税および軽自動車税の滞納がない人
- 助成額 補聴器の購入費用の3分の1(市民税非課税世帯は2分の1)以内の額で、上限3万円

## 生活支援のためのサービス

### 高齢者タクシー利用料金の助成(通院のみ)

- 対象 市内在住で、次の①～③の全てに該当する70歳以上の人  
①1人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯  
②市民税所得割非課税世帯 ③病気やけがなどで、通院時にバス利用が極めて困難と判断される人  
※障がい者タクシー助成を受けている人は除く
- 助成額 1回900円(年間24回まで助成対象)

### 緊急通報システムの設置

- 対象 市内在住のおおむね65歳以上の1人暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯
- 利用料 月額310円
- 条件 近隣に住む協力員(3人)の登録が必要

上記以外にも高齢者福祉サービスがあります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

## 相談窓口

### ■高齢者福祉サービスについて

生活相談課高齢者福祉係  
(市地域包括支援センター)

地域の高齢者への継続的・包括的な支援、介護予防サービスの推進と調整などを行っています。  
(内線296、297、298)

### 市在宅介護支援センター

介護や福祉サービス全般の相談を受け付けています。

- 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

急病でも安心！お子さんを預かります

# 病児・病後児保育「キッズケアルーム・スマイル」

お子さんが病気で保育園や学校に通えない、でも仕事を休んで家庭で見てあげられない。そんなときは「キッズケアルーム・スマイル」をご利用ください。医師・看護師のサポートのもと、体調の優れないお子さんをお預かりしています。

## 病児保育ってどんなところ？

子どもが、病気または病気の回復期で、保護者が仕事や疾病などで家庭で保育ができない時に、医師や看護師のサポートのもと、お預かりして保育しているところです。

## どんな遊びをしているの？

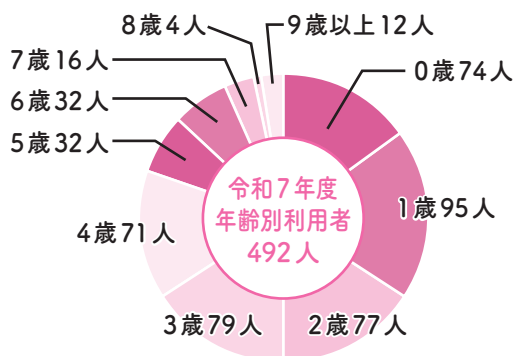
ブロック、車あそび、お人形、ままごと、塗り絵など。お布団に横になって、絵本の読み聞かせや、童謡を聞いて過ごすこともあります。



## 違う病気がうつることが心配…

症状によって、部屋を分けるなど、キッズケアルーム・スマイル内での感染対策にできる限り努めています。

## こんなお子さんを預かっています



## キッズケアルーム・スマイル基本情報

- 住所 諏訪市元町4-10(宮坂医院併設)
- 利用可能日時 月曜日～金曜日(祝日、お盆、年末年始を除く) 午前8時～午後5時
- 対象 生後6か月～小学校6年生の子ども
- 利用定員 1日4人
- 利用料 無料 ※市外在住者は1日1,350円
- 連絡先 ☎090-1607-8811



## どうやって利用するの？

### STEP1 利用登録

事前に、次世代育成課窓口(市役所4階)か宮坂医院で登録票を記入し、利用登録(無料)をお願いします。登録の際は、母子手帳をお持ちください。なお、急病などの場合は、利用日当日に登録することもできます。  
※登録票は、市ホームページからも取得できます。

### STEP2 電話予約

利用日前日に、キッズケアルーム・スマイルに電話(☎090-1607-8811)で予約してください。  
● 平日予約受付時間 午前7時30分～午後6時  
● 土曜日予約受付時間 午前8時～午後0時30分  
※月曜日の予約は、前々日の土曜日をお願いします。

### STEP3 施設利用

当日の朝、宮坂医院で医師による診察を受けてから入室となります。

## お知らせ

### スマイル見学会を開催します！

キッズケアルーム・スマイルの様子を知ってもらうために、毎年「スマイル見学会」を開催しています。利用案内やその場で利用登録ができます。

**開催日：10月31日(土)**

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市公式YouTubeチャンネルで、キッズケアルーム・スマイルの紹介動画を公開しています！右のQRコードを読み取り、ご覧ください！



施設長寿命化のための中規模改修工事

# すわっこランドの浴室を リニューアルします！

～基本設計業務が完了しました～



すわっこランドは、平成17年の開館以来、これまでに55万人を超える利用があり、多くのみなさんに親しまれてきました。しかし、開館から20年以上経過し、外壁や浴室、設備の老朽化が進み、改修が必要であることから、市は施設の長寿命化を図るため、中規模改修工事を実施します。特に、浴室については、漏水防止の改修に併せて、利用者のみなさんにこれまで以上に満足していただけるように、リニューアル改修を行います。

## 諏訪の景色を感じながらくつろげる空間へ

プロポーザル方式により  
設計事業者を選定しました。

設計コンセプトは、「日常的なくつろぎの場」と「諏訪を感じられる非日常の場」となる空間の創出です。

地域の方にとっては、仕事帰りや日常のリフレッシュに気軽に立ち寄れる癒やしの場として、また、観光などで諏訪を訪れたみなさんにとっては、諏訪湖や山並みを感じながらゆったりと過ごせる魅力的な空間を目指します。

## こんな空間に生まれ変わります



浴室イメージ



浴室イメージ

※改修の詳細は、すわっこランド館内に掲示します。

## リニューアルのポイント



### もっと使いやすく快適に

浴槽の配置を見直し、ゆとりある空間に。脱衣室や洗い場の配置を改善し、使いやすさを高めます。



### 安心して利用できる施設へ

滑りにくい床材や、浴槽への手すりを設置し、安心して利用できる環境を整えます。



### 維持管理しやすい施設へ

清掃しやすい構造とするほか、設備の更新や維持管理コストを減らし、長期間の安定運営を可能とします。



### 改修費用を抑えた計画

既存の構造を生かし、工事を最小限に抑えることで、改修費用の低減を図ります。

### 改修の内容(主なもの)

浴室改修、外壁改修、電気・機械設備の部分的な更新など  
※必要な改修内容のうち、緊急性が高く、休館が必要となるものを中心に実施します。

## 今後のスケジュール(予定)

令和8年度

実施設計

令和9年9月～

改修工事開始

令和10年4月～

※リニューアルオープン※

※工事期間中は全館休館となる予定です。

改修は、上記のスケジュールで進んでいく予定です。

進捗状況については、今後、広報すわや市ホームページなどでお知らせします。

# 開館70周年記念展

## 「諏訪に刻む」

市美術館は今年、開館70周年を迎えました。昭和31年に長野県で初めて誕生した公立美術館である「諏訪市美術館」は、地元作家や市民の情熱に支えられながら歩みを重ねてきました。節目の年となる今年は、開館当初から現在までの歴史を、前期・後期に分けて紹介します。前期にあたる本展は、「諏訪に刻む」と題して、開館から昭和期について紹介する展覧会となります。70年の歩みを彩ってきた作品や資料を通して、諏訪の文化がどのように育まれてきたのかを感じてみませんか。



うえのまこと  
上野誠《野分き》  
1967(昭和42)年▼



やざきひろふ  
▲矢崎博信《高原の幻影》1938(昭和13)年

### 市美術館開館70周年記念展「諏訪に刻む」

- ▶ 期間 7月4日(土)～9月27日(日)
- ▶ 休館日 月曜日(月曜日が祝日である場合は、その翌日)、祝日の翌日
- ▶ 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ▶ 入館料 一般520円、小・中学生無料(諏訪地域在住、在学ではない小・中学生は150円)、障がい者150円
- ▶ 所在地 諏訪市湖岸通り4-1-14

### 懐古館から美術館へ

昭和18年に片倉館の付属施設として建築された「懐古館」は、戦後、地元の美術家や文化人が借り受け、「諏訪美術館」として多くの美術展を開くなど活発な活動の場として利用されてきました。その後、片倉館から市に寄附され、公民館として使用した時期を経て、昭和31年に「諏訪市美術館」が開館しました。建物は、緑色の瓦屋根や鉄平石をレンガ状に配した外壁など、西洋的な意匠を取り入れつつ、日本の伝統的な素材と技術で仕上げられています。和洋折衷の作りや景観が評価され、平成23年には国の登録有形文化財となり、今も開館当時の趣を残しています。

### 熱意と、協力で築いた 収蔵の歴史

市美術館は、洋画・日本画・版画・彫刻や工芸など、現在は1,500点を超える作品を収蔵しています。しかし、開館当初は収蔵作品も少なく、地元の芸術家や職員が県内外を訪ね歩き、作品を借用しながら展覧会を開催していました。その後、市美術館は多くの関係者に協力いただきながら、コレクションの充実のためさまざまな活動を行い、その結果、昭和60年ごろには400点を超える作品を収蔵する美術館となりました。本展では、開館に携わった作家の作品や、昭和期に収蔵された作品などを中心に展示します。

### 展覧会関連イベント

#### ■制作イベント「消しゴムはんこ作り」(要申込)

- 日時 8月29日(土) 午前9時30分～11時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっちゃオ
- 講師 GAAAKO氏(消しゴム版画家)
- 対象、定員 小学校4年生以上 15人(先着順)
- 参加料 700円
- 申し込み 電話またはEメール(scm-art@city.suwa.lg.jp)で市美術館に申し込んでください。

#### ■学芸員によるギャラリートーク

- 日時 9月12日(土) 午後2時～2時30分
- 申し込み 不要(入館料のみ)

### 後期展覧会での作品募集について

10月27日(火)から開催する後期の開館70周年記念展「諏訪を歩む」では、平成から現在に至るまでの活動を紹介します。この展覧会では、市民のみなさんから作品を募集して収蔵作品と織り交ぜて展示を行う予定です。作品募集の概要については、広報すわ6月号21ページまたは市美術館ホームページをご覧ください。





諏訪の祭りがひとつに！

# 諏訪よいてこ高島城祭



令和8年  
**7/25(土)**  
14:00～20:00  
※交通規制  
13:00～20:30

「諏訪よいてこ」と「高島城祭」が一つになって、  
新しい夏祭りが始まります！

これまで別々に開催していた2つの祭りが今年から一つになり、  
高島公園から並木通りまでを舞台に、にぎやかで楽しい一日をお届けします。  
踊りやステージ発表、屋台、姉妹都市物産展など、楽しめる催しが盛りだくさん！  
昼は家族で、夜はみんなで踊って、諏訪の暑い夏と一緒に盛り上げましょう！



## 見どころ！

1

### 高島公園エリア

14:00～17:30

祭り当日は高島城へ無料で入場できます。「CG再現ありし日の高島城」パネル展など普段とは違う高島城を楽しめる特別な一日です。

- 鉄砲隊、諏訪龍神披露
- ステージ発表
- 宝投げ
- 短歌などの文化作品展示
- キッチンカー

2

### 丸高蔵前広場

14:00～19:00

※バザー、働くくるまは17:30まで

働くくるまの展示やふわふわ風船ペンギンドーム、バザー、姉妹都市物産展など、家族みんなで楽しめる企画がいっぱい！

- 姉妹都市物産展
- 諏訪市飲食店連合会による屋台
- バザーなどの出店
- ふわふわ風船ペンギンドーム
- 働くくるまの展示

3

### 並木通りエリア

15:00～19:30

日中はステージ発表を楽しみ、祭りのフィナーレは並木通りでの諏訪よいてこ！諏訪の夏を彩る踊りで、会場が一体となります。

- ステージ発表(15:00～17:30)
- 踊り連(18:00～19:30)
  - ▶諏訪よいてこ
  - ▶よいテクノバージョン
  - ▶お諏訪節

## 会場図



## INFORMATION



日程

令和8年7月25日(土)



会場

高島公園・丸高蔵前広場・並木通り



交通規制

の部分は、13:00～20:30まで交通規制。  
※交通規制解除が早まる場合があります。



駐車場

諏訪市役所駐車場  
諏訪湖イベントひろば



その他

- 催し物は、内容や場所などが変わる場合があります。
- 最新情報や各会場のタイムテーブルなど、詳しくはホームページをご覧ください。

アクセスはこちらから！

諏訪よいてこ高島城祭

検索





# 暑い日は「クーリングシェルター」をご利用ください

(問) 保健センター(内線591)

今年も暑い日が続くことが見込まれます。熱中症特別警戒アラートが発令されるなど、危険な暑さが予想されるときは、冷房が効いた室内で過ごすことが大切です。市は、**暑さを避けて休憩をとれる施設**として、「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」を指定しています。熱中症特別警戒アラート発表時に利用できるほか、アラートが発表されていない日でも、暑さをしのぐための休憩場所として利用できます。

## クーリングシェルターとは？

冷房設備を備え、暑さから身を守るために一時的に休憩できる施設です。「外出中に暑さを感じたとき」「熱中症の危険を感じたとき」などにご利用ください。



●開設期間 (開設中)～10月21日(水)

●指定施設 ○駅前交流テラスすわっチャオ ○市図書館 ○西山の里なかよし広場 ○湯小路いきいき元気館 ○ウエルシア薬局諏訪四賀店 ○ウエルシア薬局諏訪上川店 ○クスリのサンロード豊田店 ○市内10郵便局(福島簡易郵便局を除く)

## 施設一覧・利用可能時間など

詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。



## 施設利用時のお願い

- 利用可能な日時や場所は施設ごとに異なります。
- 飲み物は各自でご持参ください。
- 施設の利用ルールや職員の指示に従ってください。

外出時や、自宅に冷房設備がない場合などは、こまめな水分補給を行い、「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」などを活用しながら、**熱中症を予防しましょう。**



# 諏訪市ふるさと寄附金の事業報告・お礼の品募集

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285)

## 寄附金受入額と使い道

市は、地域活性化、関係人口創出、諏訪市の魅力発信、諏訪市のファンの増加を目的に、信州諏訪ふるさと寄附金事業(ふるさと納税事業)に取り組んでいます。令和7年度は、3月末現在で4,190件・2億5,216万4,300円の寄附をいただきました。寄附金は、寄附者が選んだ「寄附金の使い道」に基づき、大切に活用させていただいています。

## お礼の品協賛事業者募集中！

1万円以上の寄附をいただいた市外在住の人に、感謝の気持ちとして寄附金額に応じた諏訪市の特産品などの「お礼の品」を贈っています。諏訪市のさらなる魅力発信とふるさと寄附金事業拡大のため、随時、「お礼の品」を募集しています。

## こんなお礼の品を募集しています！

- ・ 諏訪市らしさを感じるもの
- ・ 諏訪市にゆかりのあるもの
- ・ 諏訪市の魅力を感じることができるもの
- ・ 諏訪市に訪れてもらえるもの(各種体験や宿泊など) など

### お礼の品の例



テンホウ・フーズ  
テンホウのぎょうざ  
丸安田中屋  
チーズケーキアントルメ



## 商品や事業者をPR!協賛事業者のメリット

インターネット上のふるさと納税ポータルサイトや市ホームページなどによる情報発信により、企業PRや商品PRを行います。



## 詳しくは市ホームページへ

お礼の品協賛事業者の認定には、選定委員会による審査を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。



お知らせ

## 友好都市台東区の文化・観光施設が割引に！ 台東区の文化・観光施設割引事業

諏訪市と東京都台東区は、相互の文化理解を深め、市民交流を促進するため、文化・観光施設の相互割引事業を実施しています。諏訪市に住民登録のある人は、運転免許証など住所を確認できる身分証明書を提示することで、台東区内の対象施設の観覧料割引が受けられます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) 総務課庶務法規係(内線331)

お知らせ

## ご活用ください！空き家解体の補助金 空家解体活用支援事業補助金

空き家を解体して、土地の売却や駐車場などに有効活用する場合、解体費用の一部を補助します。

- 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)

お知らせ

## 積極的な物品・役務の調達を継続します 令和7年度障害者優先調達の 実績を報告します

市は、障害者就労施設などから積極的に物品・役務を調達するために、毎年独自の調達方針を策定しています。令和7年度の実績をお知らせします。

■目標 265万円以上 → 実績 237万6,802円

| 種 別 |             | 目標額     | 達成額        |
|-----|-------------|---------|------------|
| 物品  | 啓発用物品・記念品など | 66万円以上  | 71万1,835円  |
|     | 印刷          | 1万円以上   | 0円         |
| 役務  | クリーニング      | 1万円以上   | 2万3,874円   |
|     | 草取り・清掃作業    | 40万円以上  | 8,000円     |
|     | 大型ごみ処理機管理委託 | 52万円以上  | 53万7,900円  |
|     | 古紙回収再生事業委託  | 102万円以上 | 105万3,888円 |
|     | その他         | 3万円以上   | 4万1,305円   |

(問) 福祉介護課障がい福祉係(内線235)

お知らせ

## ペレットストーブのあるくらしをしてみませんか ペレットストーブの設置補助金

「ペレットストーブ」は、木くずや間伐材などを粉碎・乾燥・圧縮して粒状に成形した「木質ペレット」を燃料にしたストーブです。環境にやさしいペレットストーブのあるくらしをしてみませんか？

- 対象 市内在住者、市外から市内へ移住しようとする個人、市内に事業所を有する個人または事業者(公共的団体を除く)で、令和8年12月末までに設置工事を完了し、実績報告書を提出できる人
- 補助台数 1台 ※応募多数の場合は抽選します。
- 補助額 ペレットストーブ本体購入税抜き価格の2分の1以内(上限10万円)
- 申し込み 7月1日(水)～17日(金)に、電話か農林課窓口(市役所4階)で申し込んでください。
- その他 補助基準があります。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) 農林課耕地林務係(内線414)

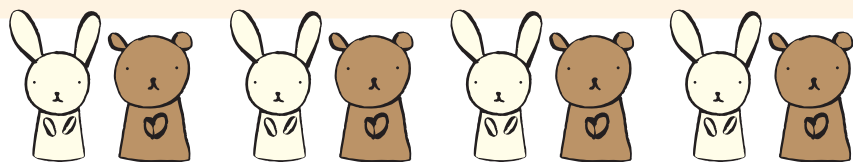
募 集

## 一生に一度の記念となる思い出づくりに 令和9年度二十歳のつどい 実行委員募集

令和9年5月に開催予定の「二十歳のつどい」について、一緒に運営をする実行委員を募集しています。実行委員で話し合いながら二十歳のつどいを計画していきます。一生に一度の記念となる思い出づくりにぜひご参加ください。

- 活動期間 令和9年5月まで
- 対象 令和9年度二十歳のつどいの参加予定者(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの諏訪市在住者と諏訪市出身者)
- 募集人数 若干名(人数に達し次第、締め切る場合があります。)
- 活動内容 おおむね2か月に1回の会議への参加、二十歳のつどいの企画・構成・運営補助(オンライン参加可能)
- 申し込み 6月に送付した「二十歳のつどい案内通知」にて参加申し込みと併せて申し込んでください。既に二十歳のつどいに申し込み済みで、「実行委員を希望しない」を選択してしまった人の中で、実行委員を希望する場合は、すわっチャオまで連絡してください。
- その他 「二十歳のつどい」でやりたいことのアイディアを募集中です。参加申し込みと一緒に素敵なアイディアをぜひお寄せください。

(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257、Eメール suwacchao@city.suwa.lg.jp



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

(間) 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 発達支援学習会 「障がいのある子のインクルーシブ教育」 ～日本とヨーロッパ諸国の取り組みから考える支援のかたち～



世界では、多様な子どもたちが共に学ぶことを目指した、さまざまな形のインクルーシブ教育が展開されています。講師が単身で訪問したヨーロッパ諸国の取り組みを踏まえて、「どんな支援があるのか」「どんな関わりが大切か」などを学ぶ学習会を開催します。日々の子育てや学校との関わりに役立つヒントをお届けします。

- 日時 7月24日(金) 午前10時～正午  
(受け付け：午前9時30分から)
- 会場 市役所大会議室(5階)
- 対象、定員 子どもを持つ保護者、支援者、  
保育園・幼稚園・小中学校の先生 40人
- 講師 原哲也言語聴覚士

#### 申し込み

7月1日(水)から、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。



<電子申請>

## 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)・(間) 児童センター☎54-7714(9:00～19:00)

#### ピラティス

産後の体を整える、育児の合間のリフレッシュ

- 日時 7月21日(火) 午前10時～10時45分
- 対象、定員 0歳～3歳までの子どもとその保護者  
15組(先着順) ※託児サービスあり。
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 7月19日(日)までに申し込んでください。

#### 夏休み自由工作みんなで作ろう

- 日時 7月31日(金)、8月1日(土) 午後1時～3時
- 対象 小学生
- 持ち物 作りたい物の材料(材料を持参しなくても、「万華鏡」か「ハンディファン」のどちらか1つを作ることができます。) ※道具の貸し出しあり。
- 申し込み 不要。直接会場へお越しください。

#### リトミック

- 日時 7月16日(木) 午前10時～10時50分
- 対象、定員 1歳4か月～3歳(未就園児)の子ども  
とその保護者 20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 7月15日(水)までに申し込んでください。

#### らくらくクッキング

- 日程 7月25日(土)
- 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 マカロニナポリタン、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  
にお願いします)
- 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 7月23日(木)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。お問い合わせください。



<児童センター HP>

ピックアップ

# わか家の すこやかさん

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



たけい りつ き  
武井 律貴 ちゃん  
(1歳7か月)  
元気いっぱいなりっくん  
すくすく育ってね!



わき みず み お  
脇水 美緒 ちゃん  
(1歳8か月)  
たくさん笑って、  
元気いっぱい育ってね!

【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……………☎75-1176  
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)・(間) 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   | 7月28日(火) | 令和8年3月生まれ  |
| 10か月児健診  | 7月24日(金) | 令和7年9月生まれ  |
| 1歳6か月児健診 | 7月9日(木)  | 令和6年12月生まれ |
| 3歳児健診    | 7月2日(木)  | 令和5年6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 7月16日(木)…保健センター

●対象 令和6年6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 7月7日(火)…保健センター

●対象 令和7年11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 7月14日(火)…保健センター

●対象 生後5～6か月くらいの子どもとその保護者

●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 ○7月23日(木)…なかよし広場 ○7月30日(木)…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





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！

## 女性の低体重や低栄養

問 保健センター(内線592)

体重や栄養の健康問題は肥満だけではありません。

令和7年度に実施した市民アンケートによると、19～39歳の女性の13.2%はBMI(※)が18.5未満の「低体重」に該当します。これは諏訪市に限ったことではありません。現在、日本では20代女性のおよそ5人に1人が「低体重」に該当し、「低体重」や「低栄養」によって、さまざまな健康障害につながる事が心配されています。

そこで、日本肥満学会が令和7年4月に新しい概念である「女性の低体重/低栄養症候群：FUS」を発表しました。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## ■FUSとは…

「低体重」または「低栄養」によって、複数の健康障害や体調の不良がある状態のこと。

※対象者… 18歳以上～閉経前の女性

## 健康障害や体調不良の例

- |         |           |
|---------|-----------|
| ○筋力低下   | ○肌質・髪質の低下 |
| ○貧血     | ○全身の倦怠感   |
| ○骨量の低下  | ○冷え性・頭痛   |
| ○月経周期異常 | ○疲れやすい    |
| ○血糖値の異常 | ○抑うつ・不安感  |
| ○低血圧    | など        |



美容目的で体重を過度に落とすことは、かえって身体機能を低下させる危険性があります。年齢や性別を問わず、適切な体重と十分な栄養状態を保ちましょう。

## 今月の休日当番医・薬局(7月、8月第一週)

| 月 | 日        | 医科(9:00～12:00、13:30～17:00) | 歯科(9:00～12:00)        | 薬局                     |
|---|----------|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| 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       |
|   | 12日(日)   | きみづか整形外科 ☎78-4001          | やつがね歯科医院 ☎71-5454     | らくま薬局 ☎58-0090         |
|   | 19日(日)   | こうのハートクリニック ☎78-5810       | スワン歯科クリニック ☎78-7730   | 共創未来クローバー薬局 ☎78-6126   |
|   | 20日(月・祝) | 諏訪豊田診療所 ☎52-1802           | 山田歯科クリニック ☎70-0007    | アイン薬局諏訪豊田店 ☎75-5840    |
|   | 26日(日)   | 小松整形外科 ☎75-2355            | 諏訪矯正・予防歯科 4S ☎53-2666 | クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ☎75-5291 |
| 8 | 2日(日)    | 清水眼科医院 ☎58-6802            | 堀歯科医院 ☎73-7139        | クオール大手薬局 ☎56-1150      |

■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



## 市博物館

☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(7/20は除く)、7月21日(火)

## ■新指定文化財速報展「仏法寺蔵書」

仏法紹隆寺(四賀桑原)に伝わった貴重な書物が、市有形文化財に指定されました。その一部を公開します。

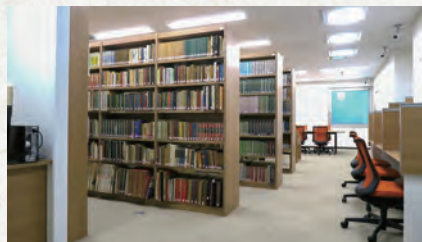
●期間 7月14日(火)～8月16日(日)

●会場 市博物館企画展示室

●入館料 一般310円、小・中学生150円

## ■すわ大昔情報センター

諏訪市にゆかりのある研究者が遺した図書資料や郷土資料を閲覧できます。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(要入館料)。



## 市美術館

☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(7/20は除く)、6月23日(火)～3日(金)、7月21日(火)

## ■展示替え作業による休館

展示替え作業のため休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●期間 (休館中)～7月3日(金)

## ■令和8年度諏訪市美術館開館70周年記念展「諏訪に刻む」



市美術館は今年、開館70周年を迎えました。これを記念して、開館から現在に至るまでの美術館の活動を、前期と後期に分けて紹介する展覧会を開催します。

7月4日からの前期展示では、昭和31年の開館から昭和末期までの活動を、関連するコレクションとともに紹介します。

●期間 7月4日(土)～9月27日(日)

市美術館は今年、開館70周年を迎えました。これを記念して、開館から現在に至るまでの美術館の活動を、前期と後期に分けて紹介する展覧会を開催します。

7月4日からの前期展示では、昭和31年の開館から昭和末期までの活動を、関連するコレクションとともに紹介します。

●期間 7月4日(土)～9月27日(日)



## 原田泰治美術館

☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(7/20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)

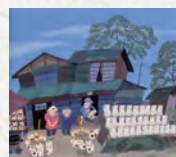
## ■原田泰治の軌跡 素朴派との出会い

●期間 (開催中)～8月2日(日)

## イベント

## ■「ミニ招き猫 絵付け体験」

原田泰治が描いた、群馬県高崎市の招き猫工房「荻原招き猫製造」の白地猫(高さ10cm)に、ボスカなどを使って自由に絵付けしよう!



▲「招き猫」

●日程 7月12日(日)

●時間 ①午前10時～ ②午前11時～ ③午後1時～ ④午後2時～ ⑤午後3時～ ※所要時間30分～1時間

●参加料 600円(材料費)、別途入館料

●申し込み 事前に電話で申し込みを。

すわっ  
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)…7月5日(日)

●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…7月19日(日)

●レッスン休講(プール)…7月20日(月・祝)～31日(金)

●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…7月26日(日)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日(7/20は除く)、7月21日(火)、31日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、7月31日(金)

## おすすめの図書

## ■ハヤ号セイ川をいく(岩波少年文庫)

フィリパ エドワード 著、原田勝訳(岩波書店)

イングランドの緑ゆたかなセイ川で出会った少年たちのキラキラと輝く宝探しの夏の物語。アーディゾーニの挿絵も魅力的な一冊です。



## ■どこ吹く風

さとうしょうこ 佐藤正午 著(岩波書店)

著者が値段据え置きのために、帯もカバーもなくし、表紙に目次を裏表紙にあとがきを印刷させたこだわりの一冊になっています。

## 市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

## 【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

## ■貸し出し冊数拡大日

●日程 7月18日(土)、19日(日)、20日(月・祝)

●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 7月19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 7月1日(水)、8日(水)、15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 7月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)

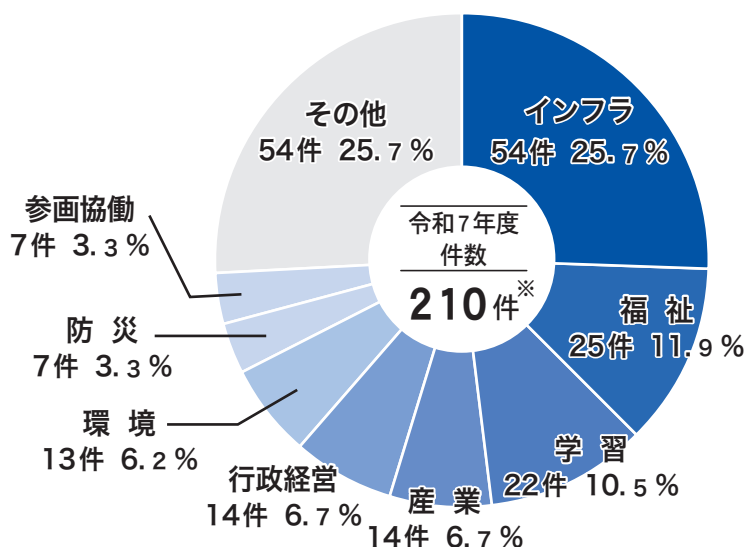
●時間 午前11時～11時30分

## 令和7年度の声 (令和7年4月～8年3月)

### 種類別件数

- ・郵送 … 99件
- ・Eメール … 66件
- ・ファックス … 1件
- 計 … 166件

### 分野別内訳



※複数分野にわたる回答はそれぞれ計上しているため、種類別件数と総数が異なります。

※各分野の分類は、第六次諏訪市総合計画の基本方針によります。

### 分野別主な内容

| 分野   | 主な内容             |
|------|------------------|
| インフラ | 道路の補修、地域公共交通など   |
| 福祉   | 保育、福祉サービス、生活困窮など |
| 学習   | 学校、生涯学習施設、各種講座など |
| 産業   | 諏訪湖の花火、熊対策など     |
| 行政経営 | 税、諏訪市生活応援クーポンなど  |
| 環境   | ごみの収集、諏訪湖の環境など   |
| 防災   | 防災行政無線、災害対策など    |
| 参画協働 | シティプロモーションなど     |
| その他  | 庁舎、職員への意見など      |

## ながの電子申請でみなさんの“声”をお寄せください

7月1日から、市政への声をながの電子申請でもお寄せいただけるようになりました。ご意見などをスマートフォンから手軽に送ることができますので、郵送、Eメール、ファックスと併せてご利用ください。



▲電子申請

ながの電子申請での受付開始に伴い、従来7月と11月の年2回、広報すわでお届けしていた「市長へのてがみ」用紙の配布を、7月号の年1回に変更します。デジタルによる提言方法の拡充とペーパーレス化を同時に推進することができますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

市長へのてがみ、Eメール、ファックス、電子申請で

お気軽に“声”を

お寄せください



「市長へのてがみ」は、市民のみなさんと行政をつなぐ架け橋です。届いたご意見全てに目を通しています。日ごろ思うこと、気付いたことなど、遠慮なくお寄せください。一緒に住みよい諏訪市をつくりましょう。

諏訪市長 金子ゆかり

### 【ご意見・ご提案の送付に当たって】

- ▶ 回答を希望する場合は、必ず、住所・氏名・連絡先を記入してください。
- ▶ 全て市長自ら目を通し、担当課で調査や検討をした上で、可能な限り回答しています。
- ▶ 回答までに約2週間お時間をいただきます。
- ▶ 次の場合は回答できません。
  - 匿名や、住所・連絡先の記載がないもの
  - 誹謗中傷を含むもの、公序良俗に反するもの
  - 営利・営業を目的とするもの
  - 宗教に関するもの
  - 趣旨が不明確で、市の業務と関係のないもの など
- ▶ お寄せいただいたご意見・ご提案内容は、個人情報  
を伏せた上で、広報すわや市ホームページで紹介する  
場合があります。

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線324、325)

17 広報すわ 2026.7

多くのご意見、ご提案をお待ちしています

※個人情報保護することができる  
封書形式にしています。

料金受取人払郵便

諏訪局  
承認  
2624

差出有効期限  
令和9年7月  
31日まで。  
切手はいりま  
せん。

(受取人)

諏訪市高島一丁目22番30号

諏訪市長 金子ゆかり 行



市長へのてがみ

「磨けば輝く 透明度日本一の  
高原湖畔都市」の実現へ

① キリトリ線

③ のり

① キリトリ線

② 山折り

③ のり

### 市長へのご意見・ご提案は4つの方法で

■郵送 このページをキリトリ線に沿って切り離し、次ページの手順に沿って折って、周囲をのり付けして郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

■Eメール 下の市長アドレスへ直接送信するか、市ホームページ下段の「市長メール」から送信してください。右のQRコードを読み取って送信することもできます。



▲QRコード

- 市長アドレス [mayor-yukari@city.suwa.lg.jp](mailto:mayor-yukari@city.suwa.lg.jp)
- 市ホームページ <https://www.city.suwa.lg.jp>

■ファックス (0266) 54-5050

■ながの電子申請 右のQRコードを読み取って送信してください。



▲電子申請

※市長へのご意見・ご提案の方法は、  
毎月の「広報すわ」くらしの情報  
下欄にも掲載しています。

③ のり

② 山折り

① キリトリ線

③ のり

② 山折り

③ のり

③ のり



## i 2年に1回受けましょう！はかりの定期検査

農作物・食品のパック詰めや、学校・病院などでの体重測定に使うはかりは、2年に1回の定期検査が必要です。必ず検査を受けてください(検査日の1年以内に「定期検査に代わる計量士による検査(代検査)」を受けた場合は免除されます)。はかりを持ち込む際には、付着した粉、水分、ほこりなどを落としてください。

●日時、会場、対象地区 下表のとおり

●持ち物 はかり(おもり、分銅)、手数料(はかりの種類によって異なります)

| 日程                   | 時間                         | 会場              | 対象地区  |
|----------------------|----------------------------|-----------------|-------|
| 7月14日(火)             | 10:00~12:00<br>13:00~15:00 | 四賀公民館           | 四賀、中洲 |
| 7月15日(水)<br>7月16日(木) | 10:00~12:00<br>13:00~15:00 | 市体育館            | 上諏訪   |
| 7月17日(金)             | 10:00~12:00<br>13:00~15:00 | 諏訪市場<br>(管理事務所) | 豊田、湖南 |

(問) 商工課商業振興係(内線431)

## i 「サマージャンボ宝くじ」が発売中です

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の収益金は、長野県内の販売実績によって配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりなどに使われます。購入の際は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

●販売期間 (販売中)~7月31日(金)

●抽せん日 8月12日(水)

(問) 財政課財政係(内線311)

## i エキまちサロンpart26開催 参加者募集！

まちづくりに関心を持つ人が1人から参加できる、交流と活動の場です。

●日程 7月16日(木)

●時間 午後6時30分~8時

●会場 駅前交流テラスすわっチャオ会議室5

●内容 上諏訪駅周辺を楽しむまちづくり

●申し込み 7月15日(水)午後4時までに、電話かEメールで申し込んでください。

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

(申)・(問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線273)、Eメール machiseibi@city.suwa.lg.jp

「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。



## i 事業者間の取引を支援する地域応援券事業

世界情勢の不安定化などの影響を受けている事業者支援のため、諏訪市内の事業者間の取引に利用できる諏訪市独自の事業者間応援券を発行します。

●内容 1冊13,000円の応援券(紙または電子から選択)を1万円で販売

●対象 市内の事業所

●利用期間 9月10日(木)~令和9年1月31日(日)

●詳細・申し込み 事業の詳細や取扱店の登録、応募券の購入は諏訪商工会議所ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 事業者間取引応援券事業運営事務局(諏訪商工会議所内) ☎52-2155

## i 後期高齢者歯科口腔健診

●期間 7月1日(水)~12月30日(水)

●対象 ○昭和25年4月

1日~昭和26年3月31

日生まれの後期高齢者

医療被保険者 ○昭和21年4月1日~昭和25年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和7年度に歯科の受診をしていない人 ○昭和20年4月1日~昭和21年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者 ※対象者には、6月下旬に案内と受診券を送付します。

●実施医療機関 長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)

●申し込み 実施医療機関に、直接申し込んでください。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320



## i チャイルドライン受け手養成講座

子ども専用電話を受けるボランティアの養成講座を実施します。詳しくは、すわ子ども文化ステーションホームページをご覧ください。▲ホームページ



(問) すわ子ども文化ステーション(チャイルドラインすわ) ☎58-3494

## i 国民年金保険料免除・納付猶予申請

前年度所得が一定以下の場合、国民年金保険料が免除されます。経済的な理由で納付することが困難な人は、申請してください。免除・納付猶予申請は、前年度に承認を受けた継続希望者を除き、原則毎年必要です。

■令和8年度分の免除・納付猶予申請

●申し込み 7月1日(水)から、窓口で申請を受け付けます。

■過年度分の免除・納付猶予申請

●申し込み 随時受け付けています。

【共通事項】

●免除期間 申請の2年1か月前~令和9年6月分(納付済みの月を除く)

●持ち物 基礎年金番号または個人番号(マイナンバー)が確認できる物、雇用保険受給資格者証または離職票(退職を理由として申請する場合)

(申)・(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)



## 消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ!

ゲーム課金は簡単には取り消せない! ~PWの管理と設定の見直しを~

民法では、未成年者による親権者の同意がない契約は「未成年者取消権」で取り消せるとされていますが、ゲーム課金に関しては「子どもが課金した」という証明が難しく解決が困難です。数十万円という高額請求が届くことも珍しくありません。課金の仕組み(お金はどう支払われるのか)を教える、課金の際は毎回パスワードを入力する設定にする、課金について約束事を決めるなど、事前に対策をしておきましょう。

■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

ホームページQRコード▶



※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

**2等陸・海・空士など**

- 募集種目 ①2等陸・海・空士 ②一般曹候補生 ③航空学生
  - 受付期間 ①②7月1日(水)～9月1日(火) ③7月1日(水)～8月28日(金)
  - その他 受験資格、試験日程など、詳しくはお問い合わせください。
- (申)・(問) 自衛隊長野地方協力本部茅野地域事務所 ☎82-6785

**シルバー人材センターの入会説明会**

- 日程 7月16日(木)
  - 時間 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 7月15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

**相談****認知症カフェえがお**

- 日程 7月21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、電話で申し込んでください。



(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**

- 日程 7月31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)

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

**第11回ecoポッポふれあいフェス**

施設稼働から10周年！ワークショップや施設見学などの小学生向けの企画や、特別企画を準備中です！詳しくは、湖周行政事務組合ホームページでお知らせします。



▲ホームページ

- 日程 8月2日(日) 午前9時～正午
  - 会場 諏訪湖周クリーンセンター(岡谷市内山4769-14)
- (問) 湖周行政事務組合 ☎78-1090

**令和8年度介護保険料**

令和7年度の税制改正により、個人住民税に係る給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度介護保険料の算定(合計所得金額の算定および住民税課税・非課税の判定)は、引き上げ前の算定方法となります。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

(問) 福祉介護課介護保険係(内線238、239)

**募集****市営住宅入居者7月募集**

- 募集団地 水戸代団地(湖南)
  - 戸数 2戸(単身入居可 ※条件あり)
  - 間取り 1階建て2KY(台所・浴室・浴槽付)
  - 家賃(月額) ①9,200円～18,200円(リニューアル棟) ②13,400円～26,400円
  - 室内公開日時 7月7日(火)、9日(木) 午後2時～4時(要予約)
  - 申し込み 7月6日(月)～17日(金) ※申し込みには条件があります。詳しくは、市ホームページを必ずご覧ください。
  - 選考方法 抽選(7月31日(金)に市役所302会議室(3階)で実施)
  - その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。○連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。
- (申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)



▲ホームページ

**並木DEコンサート♪**

- 日程 7月18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 陽水風
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

**7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間です**

夏休みが始まる7月は、青少年の被害・非行防止全国強調月間です。次代を担う青少年が、社会における自らの役割と責任を自覚し、心豊かにたくましく成長していくことは全ての市民の願いです。しかし、さまざまな要因により社会全体が大きく変化する中で、少年犯罪の凶悪・粗暴化や低年齢化、いじめやインターネット利用に起因する性犯罪被害など、青少年を取り巻く環境は、憂慮すべき状況にあります。「青少年は地域社会からはぐくむ」という視点に立ち、家庭や学校、地域がそれぞれの立場で青少年のためにより良い環境づくりに取り組み、青少年健全育成活動を市民全員で推進しましょう。

(問) 次世代育成課こども青少年係(内線465)

**7月と8月に機密文書を無料で回収します！**

- 日程 ①7月15日(水) ②8月19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7月3日(金)、②は8月5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
- ※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)



▲電子申請



## 郷土講座「八ヶ岳火山と諏訪の黒曜石の関係」

- 日程 7月15日(水)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 豊田公民館学習室
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 30人
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 7月10日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587



## 素描(デッサン)講習会

- 日程 7月19日(日)
- 時間 午前9時30分～午後4時
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 小学生以上の人
- 講師 花岡克行氏
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 500円
- 持ち物 鉛筆、消しゴム、画板、昼食
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市美術会(小池) ☎080-6935-9098



## 諏訪地域創業スクール

- 日時 8月22日(土)、29日(土)、9月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)
- 時間 午前9時30分～午後4時30分 全6回
- 会場 茅野商工会議所(茅野市塚原1-3-20)
- 対象 創業・起業に興味がある人、創業・起業の準備をしている人、創業5年未満で経営の知識を身につけたい人
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 1万円(税込) ※事前振込
- 申し込み 8月10日(月)までに、諏訪商工会議所ホームページから申し込みを。
- ▲ホームページ
- (申)・(問) 諏訪商工会議所 ☎52-2155



## 歴史講座「豊田の年中行事」

- 日時、会場 7月6日(月) 午前9時30分～11時 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 筆記用具
- 申し込み 7月3日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587



## 苔の森と花畑散策

- 日程 7月13日(月)
- 時間 午前8時30分～午後3時
- 会場 白駒の池(南佐久郡佐久穂町)
- ※集合は湖南公民館です。現地までの往復の移動は貸切バスを利用します。
- 講師 藤森とも子氏(自然観察インストラクター)
- 定員 20人
- 申し込み 7月6日(月)までに、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



## 図書館のイベント

- ①誕生日新聞を作ろう！
  - 日時 7月30日(木)、8月6日(木)、7日(金)、13日(木)、14日(金) 午前11時～正午、午後2時～3時
  - 会場 市図書館
  - 対象 小学生、中学生
- ②こわーいおはなし会&おばけのプチ工作
  - 日時 7月26日(日) 午後2時～3時
  - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
- ③すわ子ども読み聞かせチャレンジ
  - 日時、会場 8月1日(土) 午前10時10分～11時40分 市図書館
  - 対象 小学校4年生～6年生
  - 定員 5人(先着順)
  - 申し込み 7月25日(土)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
  - (申)・(問) 市図書館 ☎52-0429



## 諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

- 日時 7月25日(土) 午後1時～4時
- 会場 諏訪商工会議所
- 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
- 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)



## 講座



## 彫刻講習会

- 日程 7月18日(土)、19日(日)
- 時間 午前9時～午後5時
- 会場 市公民館講義室(2階)
- 対象 高校生以上の人
- 内容 頭像または胸像作り
- 定員 20人(先着順)
- 参加料 1,000円 ※モデリック使用の場合は粘土代が別途必要です。
- 持ち物 上履き、昼食、各種ヘラ、霧吹き、作品にかける布、ビニール袋など
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市美術会(松木) ☎52-7843



## 親子で工作講座「災害時に役立つランタンづくり」

- 日時 7月27日(月) 午後1時～4時
- 会場 諏訪西中学校技術室
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、小学校4年生以上の親子
- 定員 10組(20人)
- 参加料 3,800円(材料費) ※当日集金
- 持ち物 飲み物、室内シューズ、汚れても良い服装
- 申し込み 7月10日(金)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587

〈広告欄〉

**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。

マルシェマークCMS取得 ムスベル株式会社  
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

## 広報すわが届かなかった人はご連絡を

広報すわが届かなかった人は、お手数ですがポスティングを担当している業者へ直接連絡してください。  
※広報すわ次号の配布期間は、裏表紙に記載されています。

■現在のポスティング担当業者

(株)浜新聞店 ☎52-1107

(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

※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。

**コリほぐし体操**

- 日程 ①7月23日(木) ②8月21日(金) ③9月19日(土)
- 時間 ①③午後2時～2時30分 ②午後2時～3時(ニューススポーツも実施)
- 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 ①7月9日(木) ②7月13日(月) ③7月27日(月)
- 時間 ①②午前10時30分～10時50分 ③午前10時30分～11時30分
- 会場 ①②駅前交流テラスすわっチャオキッズコーナー ③駅前交流テラスすわっチャオ多目的スタジオ
- 内容 絵本の読み聞かせや体操など
- (問) すわっチャオ ☎75-5257

**スポーツ****市カーリング教室**

- 日程 ①8月2日(日) ②8月30日(日)
- 時間 午後1時～5時(午後3時までの参加も可能です。)
- 会場 軽井沢アイスパーク(北佐久郡軽井沢町発地1154-1)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 各回16人(先着順)
- 参加料 1回500円(保険・用具代含む) ※交通費は自己負担
- 持ち物 厚手の生地帽子、手袋
- 申し込み ①は7月26日(日)、②は8月23日(日)までに、電話で申し込みを。
- その他 けがはレクリエーション保険で対応します。
- (申)・(問) 市カーリング協会(藤森) ☎090-4528-1365

**乳幼児子育て学級**

- 夏祭りごっこしチャオ～!【公開講座】
- 日時、会場 8月3日(月) 午前10時30分～11時30分 駅前交流テラスすわっチャオ会議室
- 対象、定員 市内在住の3歳以下の乳幼児とその保護者 10組
- 申し込み 7月6日(月)～24日(金)までに、ながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

**動物パンづくり講座(親子)**

- 日時、会場 7月30日(木) 午前9時30分～正午 中洲公民館
- 対象、定員 小学生の親子 8組
- 講師 小池陽子氏(ヨーコパン工房主宰)
- 参加料 800円(材料費)
- 持ち物 持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み 7月6日(月)～17日(金)に電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 中洲公民館 ☎52-1924(平日午前9時～午後5時)

**夏の自然体験講座「自然学習と魚のつかみ取り体験」**

- 大自然の中でニジマスのつかみ取りを楽しみ、水辺の生き物のことを学ぼう!
- 日時、会場 8月2日(日) 午前9時30分～正午 諏訪市森林体験学習館
- 対象、定員 市内在住・在学の小学生(保護者同伴) 10組(先着順)
- 講師 五味昌平氏(水端屋代表)
- 参加料 子ども一人につき300円
- 申し込み 7月8日(水)～17日(金)までに、ながの電子申請で申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

**ずくなし料理教室**

- 折れにくい骨について学ぼう! Part2
- 日時 7月23日(木) 午前10時～正午
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 15人(初めての人の優先)
- 参加料 600円(材料費)
- 申し込み 6月30日(火)～7月3日(金)の午後1時～4時に、電話で申し込んでください。
- (申) やまびこスケートの森 ☎24-5210、(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298)

**あたまからだ元気教室**

- 日程 8月3日～11月16日の月曜日
- 時間 午後2時20分～3時20分
- 会場 すわっこランド
- 定員 15人(初めての人の優先)
- 申し込み 7月13日(月)～14日(火)の午前10時30分～午後6時に、電話で申し込んでください。
- その他 入館料がかかります。
- (申) すわっこランド ☎54-2626、(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298)

**宇宙を見る、聞く、感じる 長野県が誇る宇宙観測施設**

- 日程 8月2日(日)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 対象、定員 市内在住の小学生とその保護者または市内在住者、在勤者、在学者 50人
- 内容 長野県内のさまざまな宇宙観測施設を紹介します。
- 講師 三澤透氏(信州大学全学教育センター教授・放送大学長野学習センター面接授業講師)
- 申し込み 7月2日(木)から、ながの電子申請または電話か直接窓口で申し込んでください。
- ▲電子申請
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257

〈広告欄〉

**あなたの『学びたい』を応援します****10月入学生受付中  
9月9日(水)まで**

大卒資格

仕事・家事育児の  
合間に学びたい1科目だけ  
学びたい豊かに  
暮らしたい全部  
OK!ネットやTV  
で学習したい職場研修・  
自己啓発したい入学試験は  
ありません**放送大学**  
長野学習センター諏訪市諏訪1-6-1  
**0266-58-2332**放送授業の  
お試し視聴

【放送大学(1983年設置)】は、文部科学省・総務省共管の正規の通信制大学です



## 市民親子ソフトテニス教室

日本発祥のソフトテニスをやってみませんか。

- 日程 7月5日(日)、18日(土)、26日(日)、8月9日(日)、16日(日)、30日(日)、9月5日(土)、12日(土)、21日(月・祝)、26日(土) 全10回
- 時間 午後1時～5時
- 会場 上川テニスコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市ソフトテニス協会会員
- 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 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

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)



## 飛び込み練習会

市水泳協会員の指導のもと、競技会形式での飛び込み練習会を開催します。

- 日程 7月26日(日) ※雨天決行
- 時間 午前9時～10時30分(受け付け…午前8時45分～8時55分)
- 会場 すわっこランド屋外50mプール
- 対象 市スポーツ祭水泳競技大会の参加者
- 参加料 ○小・中学生…1人500円  
○高校生以上…1人800円 ※入館料、保険料含む。当日集金。
- 申し込み 7月10日(金)午後4時までに、市スポーツ祭水泳競技大会と合わせて申し込んでください。
- その他 ○あらかじめ服の下に水着を着用してきてください。○小学生は、保護者が付き添いをしてください。○雨天決行ですが、判断に迷う場合は、市水泳協会事務局(両角)☎080-5146-2176に連絡してください。

(申)・(問) スポーツ課☎57-2811



## 市スポーツ祭水泳競技大会

- 日時、会場 8月2日(日) 午前8時40分(開会式) すわっこランド屋外50mプール ※雨天決行
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 種目 ○小学生(3年生以下(園児を含む)、4年生、5年生、6年生)・中学生・高校生…自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ各50m・100m、個人メドレー 200m ○一般(40歳未満、40歳以上)…自由形50m・100m・背泳ぎ50m・平泳ぎ50m・100m(40歳未満のみ)・バタフライ50m、個人メドレー 200m ○オープン競技…フリーリレー 4×50m(年齢・性別・所属は自由です。)

- ※エントリーは1人につき3種目(リレー種目を除く)までできます。
- 申し込み 7月10日(金)午後4時までに、申し込んでください。



※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ

(申)・(問) スポーツ課☎57-2811



## 困りごとご相談ください 8月の相談日程

### 法律相談

### 【要予約】

8月20日(木) 13:00～17:00  
※7月17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 ※利益相反の際は断ります。  
相談員:五味弘行弁護士  
予約先:市民課総合窓口係(内線119)

### 女性のための相談

### 【要予約】

8月5日(水)、22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

8月21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

第1・5土曜日 13:00～16:00、第2・3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 (7月、8月第一週)

|           |                |
|-----------|----------------|
| 7/4(土)    | 渋崎建設☎52-0443   |
| 7/5(日)    | 阿部設備☎53-1406   |
| 7/11(土)   | 林組工業所☎58-1336  |
| 7/12(日)   | 渋崎建設☎52-0443   |
| 7/18(土)   | 藤森土木建設☎52-1766 |
| 7/19(日)   | 伸晃☎52-3382     |
| 7/20(月・祝) | 水道建設☎53-3965   |
| 7/25(土)   | 渋崎建設☎52-0443   |
| 7/26(日)   | 杉村設備☎52-4066   |
| 8/1(土)    | 林組工業所☎58-1336  |
| 8/2(日)    | 日設工業☎58-2281   |

○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7月31日(金)

固定資産税(2期)  
国民健康保険税(7月分)  
介護保険料(普通徴収1期7月分)  
後期高齢者医療保険料(1期7月分)



2026.7.1

SUWA

広報  
すわ

NO.1149

登場者  
募集!

「すわじん」「ぐる～ぶ通信」は、各コーナーに登場していただける人・グループを募集中です。自薦他薦は問いません。

## 【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

&lt;EメールQRコード&gt;



市内で活動するGOODな

団体、サークルなどを紹介!

## ぐる～ぶ通信



囲碁・将棋クラブ

## 新長寿会

一緒に囲碁・将棋を  
しませんか? 会員募集中!

## 活動情報

- 活動日時 毎週月～土曜日  
午後1時～4時(希望があれば、土曜日の午前中に小学生までのお子さんを教えます)
- 場所 ふれあいの家
- 問い合わせ ☎57-4567  
(ふれあいの家)

「活動と魅力を教えて!」  
発足から30年以上老人福祉センターで活動していたクラブで、現在は清水町にある「ふれあいの家」に場所を移し、和気あいあいとした雰囲気の中で囲碁を中心に対局を楽しんでいます。

囲碁や将棋は、戦略を練りながら頭を使うだけでなく指先も使うため、脳が活性化されます。認知症予防にも効果的で、生涯楽しめる趣味としておすすめですよ。

いつでも会員を募集しています。60歳以上であれば、男女問わず参加できます。初心者も大歓迎で、分りやすく教えながら対局します。また、小学生までのお子さんを対象に、多世代の交流を楽しみながらレッスンをすることもできます。駐車場もありますので、お気軽にお越しください。

## 「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

## 非常用持出品・備蓄品のご用意を

災害時の避難に備えて、非常用持出品は非常食などを最低3日分、非常用備蓄品は最低7日分を用意しましょう。非常食は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。また、在宅避難の場合や大雨で下水道が流れにくい場合に備えて、非常用トイレを用意しましょう。

## ●自身や家族の特性を考えましょう

食物アレルギー、乳幼児の月齢・年齢、常用薬、ペット

用品(ケージ、リード、餌、トイレ用品など)などが挙げられます。家族や避難を支援する人で情報を共有しましょう。

## ●非常用持出品の例(避難所などに持って行く物資)

ラジオ、電池、現金、懐中電灯、非常食、保存水、食器、衣料、衛生用品、常用薬、お薬手帳、雨具、乳幼児用品 など

## ●非常用備蓄品の例(在宅避難のための生活物資)

飲料水、給水用ポリタンク、卓上コンロ、ガスボンベ、調理器具、調味料、毛布、寝袋、洗面用具 など

お問い合わせ: 危機管理課防災係(内線255、258)

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  
ページマチイロ  
アプリ市公式  
LINE市公式  
Facebook市公式  
YouTube

4年に1度の祭典であるサッカーワールドカップが始まりました。朝早い時間の試合が多く、眠い目をこすりながらテレビの前へ。日本代表の一戦一戦に一喜一憂しつつ、どの国が決勝の舞台に立つのか想像するのも楽しみです。寝不足の日が続きそうですが、世界最高峰のプレーを見られるこの時期を満喫したいと思います。(T)

編集後記

■広報すわ8月号の配布日は、7月29日(水)～8月2日(日)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 2026.7 24

■発行 諏訪市 ☎(0266)52-4141代表  
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30  
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。

■編集 秘書広報課広報戦略係  
■ポスティング(株)浜新聞店  
■印刷 (有)中央タイプ

https://www.city.suwa.lg.jp  
☎(0266)52-1101