



## 特集 空き家から、人とまちをつなぐ

### お知らせ

- 10月から下水道使用料を改定します.....P4~5
- 諏訪市の財政状況.....P6~7
- すわ☆あゆみステーション.....P8~9
- 8月30日は地震総合防災訓練.....P10
- すわっこランド使用料改定/マイナンバーカードの見方.....P16

## P2~3

### 空き家をリノベ中！

地域おこし協力隊として「空き家の掘り起こしと利活用」をミッションに活動する藤森さん。現在は、末広地区で空き家の利活用を進めています。地域の人と一緒に使い方を考え、ワークショップを重ねながら空き家活用に取り組んでいます。



## 特集

# 空き家から、 人とまちをつなぐ

諏訪市地域おこし協力隊

ふじ もり けい  
**藤森 慧さん**

令和6年5月、諏訪市の地域おこし協力隊として藤森慧さんが着任しました。ミッションは、「空き家の掘り起こしと利活用」です。空き家の所有者に話を聞き、使いたい人との橋渡しをする。さらに、市民参加型のワークショップを通して、空き家を少しずつ直し、使いながら地域に開いていく——。今回は、地域おこし協力隊として活動する藤森さんのこれまでの取り組みを紹介します。



## 建築の知識を人とまちをつなぐ力に

藤森さんは、幼い頃から茅野市出身の父親に連れられ、諏訪地域を訪れ、諏訪湖や諏訪大社、御柱祭などに親しんできました。成長するにつれ、豊かな自然だけでなく、暮らしや歴史が息づくまちなみや細い小路、「建てぐるみ」など、この地域ならではの建築文化にも魅力を感じるようになりました。大学や設計事務所で建築デザインに携わる中で、「いつか諏訪で建築に関わる仕事をしたい」と考えるようになった藤森さん。そんなとき、「空き家の掘り起こしと利活用」を担う地域おこし協力隊の募集を知り、建築の知識や経験を地域のために生かしたいとの思いから応募しました。

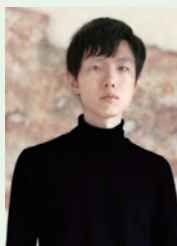
活動で大切にしているのは、地域の人の声に耳を傾けることです。空き家には、所有者の思いや建物の状態など、一軒ごとに異なる事情があります。建築の知識だけで答えを出すのではなく、一人一人の思いを受け止めながら、その空き家にとって何が最善かを地域の人と一緒に考えています。現在は、地域の人と日々の交流を積み重ねながら信頼関係を築き、空き家の利活用につなげる活動に取り組んでいます。



### PROFILE

ふじ もり けい  
**藤森 慧さん**

出身地 東京都東久留米市  
転出元 兵庫県宝塚市  
前 職 建築設計業  
着 任 令和6年5月  
ミッション 空き家の掘り起こしと利活用



## 地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊は、都市部から地方へ生活の拠点を移し、一定期間地域に暮らしながら、さまざまな「地域協力活動」を行い、その地域への定住・定着を目指す制度です。







## 1 空き家を探し、一緒に考える

上諏訪駅周辺を中心に、調査資料や地図情報を確認しながら、空き家の可能性が高い建物を調べています。現地を確認した後は、所有者を調査して依頼状を送り、建物の状態や今後の希望を聞き取ります。売却や賃貸、改修など、所有者の意向に応じて、活用に向けた相談や支援を行っています。令和8年7月までに、361件を現地調査、158件に依頼状を発送し、47件から回答があり、そのうち25件が相談やマッチングにつながっています。

## 2 空き家を知る機会をつくる

空き家の所有者と利活用を希望する人をつなぐ「空き家マッチングサービス」の登録支援や、空き家を実際に見て、まちの雰囲気を感じる「空き家見学会・相談会」などを行っています。

令和7年3月までに行った空き家見学会やまち歩き、相談会などには、延べ124人が参加しました。令和7年度には、市民参加型のワークショップや中学生の職場体験などを通して、実際の空き家に入り、使い方を考え、作業を体験する機会へと活動を広げています。空き家を身近な地域の資源として知ってもらい、所有者と活用したい人との新たなつながりを生み出しています。



## 3 みんなで空き家を直す

令和6年度の空き家の掘り起こしをきっかけに、末広地区で空き家を地域に開かれた場所へと生まれ変わらせるリノベーションを進めています。片付けや使い方の検討、解体、塗装、左官などの工程を、市民参加型の「すわ空き家ワークショップ」として実施。完成した建物を利用するだけでなく、改修の過程から多くの人に関わり、交流や学びが生まれることを大切にしています。建物とともに、「一緒につくる時間」そのものを地域の財産として育て、まずはイベントやチャレンジショップのスペースとして活用を目指しています。



築100年の空き家で片付けワークショップを開催。出てきた古物は無償で譲渡しました。2日間で延べ51人が参加し、約5.25トンの不用品を搬出。空き家活用につながる新たなきっかけとなりました。



空き家の活用方法を考えるワークショップを開催。参加者26人が実際に空き家を見ながら活用アイデアを出し合い、その意見を改修プランに生かしています。



解体ワークショップを開催し、参加者34人が専門家の指導のもと解体作業を体験。開放的で使いやすい空間へ改修を進め、使える部材は再利用する予定です。

一緒に空き家をリノベーションしてみませんか？

### すわ空き家ワークショップ ～塗る編～

vol.4

塗装編



左官編



8月29日(土)、30日(日)



9月5日(土)、6日(日)

午前の部

10:00～12:00

午前の部

10:00～12:00

午後の部

14:00～16:00

午後の部

14:00～16:00

空き家の改修を体験できるワークショップを開催します。DIYが初めての人でも、専門家が道具の使い方から丁寧に教えます。「空き家を活用してみたい」「地域で何か新しいことに挑戦したい」という人は、この機会にぜひ参加してみませんか。

- 定員 各回10名(先着順)
- 場所 末広1-12
- 対象 DIYに興味がある人など、どなたでも。
- 内容 塗装・左官の道具の使い方や塗り方をプロから学び実践する体験型WSです。
- 持ち物 汚れても良い長袖の服
- 申し込み 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

# 10月から下水道使用料を改定します

下水道事業は、使用するみなさんからの下水道使用料で成り立っています。安心・安全な下水道を維持するために、10月1日から下水道使用料を改定しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

## 下水道使用料改定のQ&A

### Q 改定後の下水道使用料はいつから適用されますか？

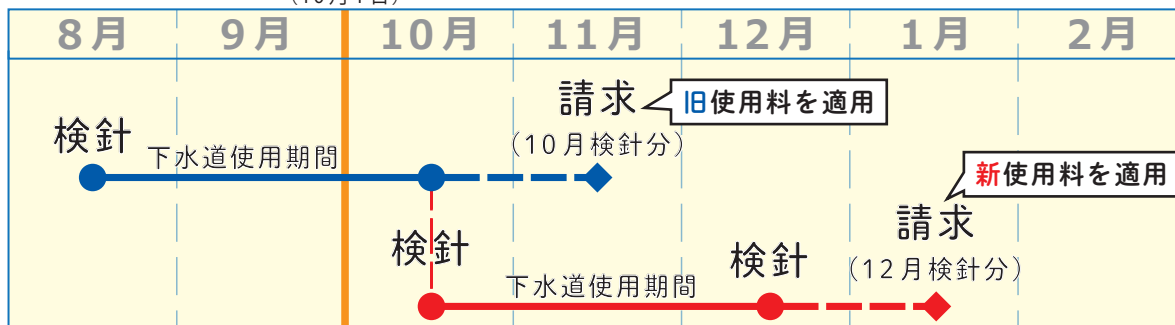
A 10月1日から適用します。

※ただし、9月30日以前から下水道を使用している場合には、一定の経過措置を設けています。

#### 【9月30日以前から下水道を使用している場合】

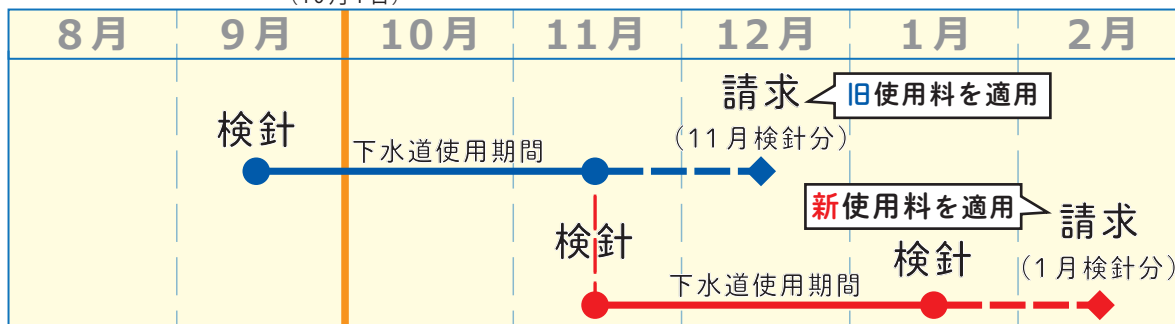
▶偶数月検針地区は、令和9年1月の請求分(12月の検針分)から新使用料を適用します。

新条例施行日  
(10月1日)



▶奇数月検針地区は、令和9年2月の請求分(令和9年1月の検針分)から新使用料を適用します。

新条例施行日  
(10月1日)



#### 【10月1日以降に下水道の使用を開始した場合】

▶初回の検針から新使用料を適用します。

新条例施行日  
(10月1日)



詳しくは、  
ホームページ  
市HPをcheck!

## Q 改定する理由はなんですか？

近年は、人口減少や節水意識の高まりによる下水道使用料収入の減少に加え、物価上昇などにより下水道事業を取り巻く環境は厳しさを増しています。このため、市の令和7・8年度下水道事業会計は赤字予算となり、今後も収支の悪化が見込まれています。

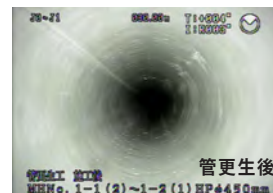
**A** また、下水道事業の供用開始から約50年が経過し、多くの施設が更新時期を迎えています。現在、市では下水道施設の計画的な耐震化(工事例1)および老朽化(工事例2)対策を進めていますが、収支が悪化すると、必要な工事の実施が難しくなる恐れがあります。こうした状況为避免、生活に欠かせない重要なライフラインである下水道を将来にわたり維持するため、諏訪市下水道事業経営戦略【改定版】に掲げる「いつもの生活と清らかな湖 足もとで支えて次の世代へ」という基本理念のもと、下水道使用料を改定します。



工事例1)大規模地震に備えたマンホール浮上抑制工事



工事例2)老朽化した下水道管を内側から補強する管更生工事



## Q 改定後の下水道使用料はいくらになりますか？

**A** 下水道使用料を平均19.52%引き上げました。詳細は下表のとおりです。

※今回の改定は下水道使用料のみとなります。水道料金や温泉料金の改定はありません。

2か月分・消費税抜

| 種別 |      | 使用料区分                          | 使用水量                                   | 現行使用料<br>(9月30日まで) | 新使用料<br>(10月1日から) |
|----|------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 一般 |      | 基本使用料                          | ~20m <sup>3</sup>                      | 2,612円             | 3,124円            |
|    |      | 超過使用料<br>(1m <sup>3</sup> あたり) | 21m <sup>3</sup> ~60m <sup>3</sup>     | 153円               | 183円              |
|    |      |                                | 61m <sup>3</sup> ~100m <sup>3</sup>    | 168円               | 201円              |
|    |      |                                | 101m <sup>3</sup> ~200m <sup>3</sup>   | 183円               | 219円              |
|    |      |                                | 201m <sup>3</sup> ~600m <sup>3</sup>   | 200円               | 239円              |
|    |      |                                | 601m <sup>3</sup> ~1,000m <sup>3</sup> | 214円               | 256円              |
|    |      |                                | 1,001m <sup>3</sup> ~                  | 221円               | 264円              |
| 温泉 | 公衆浴場 | 基本使用料                          | 1m <sup>3</sup> につき                    | 59円                | 70円               |
|    | その他  | 基本使用料                          | ~20m <sup>3</sup>                      | 2,612円             | 3,124円            |
|    |      | 超過使用料<br>(1m <sup>3</sup> あたり) | 21m <sup>3</sup> ~60m <sup>3</sup>     | 153円               | 183円              |
|    |      |                                | 61m <sup>3</sup> ~100m <sup>3</sup>    | 168円               | 201円              |
|    |      |                                | 101m <sup>3</sup> ~200m <sup>3</sup>   | 183円               | 219円              |
|    |      |                                | 201m <sup>3</sup> ~600m <sup>3</sup>   | 200円               | 239円              |
|    |      |                                | 601m <sup>3</sup> ~1,000m <sup>3</sup> | 214円               | 256円              |
|    |      |                                | 1,001m <sup>3</sup> ~                  | 221円               | 264円              |

## Q 下水道使用料はどのように計算されていますか？

**A** 下水道使用料は以下の方法で計算します。  
※2か月に1度請求しています。

【具体例：種別は一般、2か月で使用水量42m<sup>3</sup>の場合】

▶現行使用料の場合

基本使用料(20m<sup>3</sup>まで)：2,612円…①  
超過使用料(42m<sup>3</sup> - 20m<sup>3</sup> = 22m<sup>3</sup>)：  
153円(1m<sup>3</sup>あたり) × 22m<sup>3</sup> = 3,366円…②  
(① + ②) × 消費税率10% = 6,575円(1円未満切り捨て)



▶新使用料の場合

基本使用料(20m<sup>3</sup>まで)：3,124円…①  
超過使用料(42m<sup>3</sup> - 20m<sup>3</sup> = 22m<sup>3</sup>)：  
183円(1m<sup>3</sup>あたり) × 22m<sup>3</sup> = 4,026円…②  
(① + ②) × 消費税率10% = 7,865円(1円未満切り捨て)



## 令和7年度下半期予算の執行状況

# 諏訪市の財政状況

令和7年度下半期(令和7年10月1日～令和8年3月31日)の一般会計・特別会計の予算状況などをお知らせします。 ※一般会計と特別会計(水道、温泉および下水道事業会計を除く)は、5月31日までの出納整理期間があるため、決算額ではありません。

### 一般会計 (令和7年度下半期の予算状況の概要)

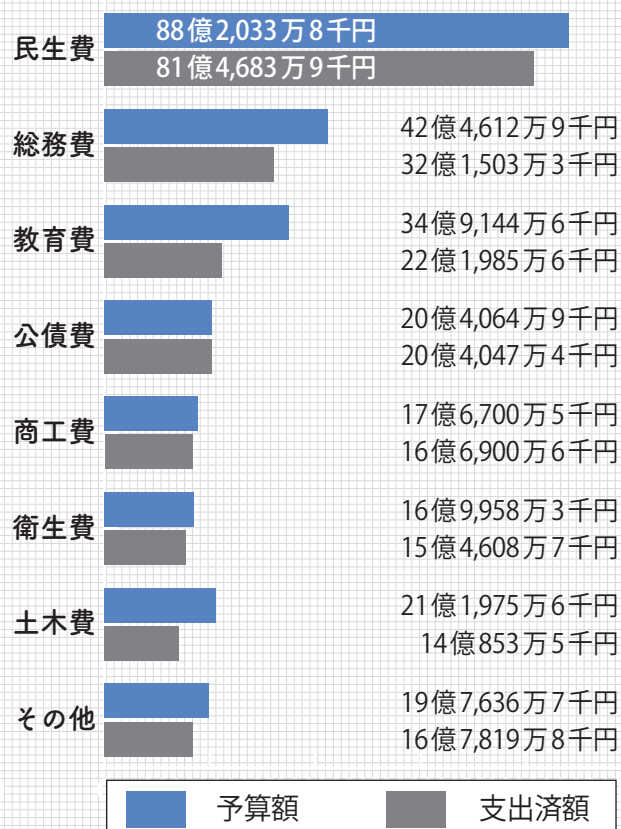
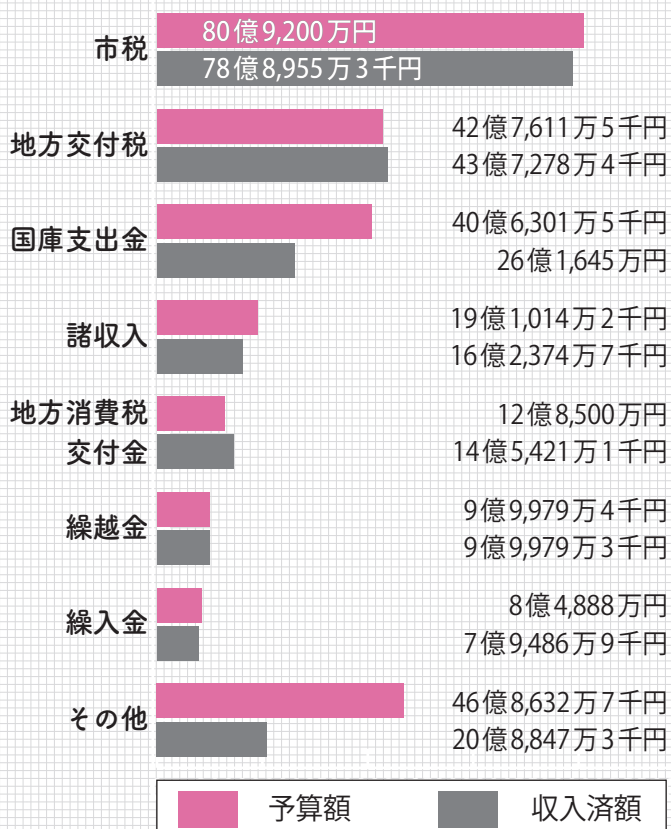
令和7年9月末現在の予算額に、その後8回の補正を行い、令和7年度最終予算額は、右のとおりとなりました。市の主要な会計である一般会計の状況は下のグラフをご覧ください。

予算額(R7.9月末現在) 240億7,749万8千円  
補正予算(8回) 20億8,377万5千円

**最終予算額 261億6,127万3千円**

**歳入** 予算額 261億6,127万3千円  
収入済額 218億3,988万円  
R8.3.31現在 収入割合 83.5%

**歳出** 予算額 261億6,127万3千円  
支出済額 219億2,402万8千円  
R8.3.31現在 支出割合 83.8%



### ▼ 解説

▶ 歳入では、市税(市民税、固定資産税、軽自動車税など)や地方交付税、国庫支出金の割合が高くなっています。

▶ 歳出では、民生費(子育て支援や高齢者福祉などの費用)や総務費の割合が高くなっています。

## 水道、温泉および下水道事業会計の決算状況

| 区分  | 収益的収入・支出   |            | 資本的収入・支出  |           |
|-----|------------|------------|-----------|-----------|
|     | 収入済額       | 支出済額       | 収入済額      | 支出済額      |
| 水道  | 11億1,790万円 | 9億95万円     | 1億5,982万円 | 5億6,032万円 |
| 温泉  | 3億5,097万円  | 2億9,723万円  | 264万円     | 2億4,853万円 |
| 下水道 | 20億3,946万円 | 19億2,825万円 | 5億2,939万円 | 14億920万円  |

### ▼ 解説

- ▶ 水道事業会計、温泉事業会計、下水道事業会計は、収益を上げて賄う会計です。
- ▶ 用語解説
  - 収益的収入…料金収入や引き受けた工事の収益など。
  - 収益的支出…人件費や物件費、減価償却費、借り入れた企業債(借金)の利息など。
  - 資本的収入…事業を行うために借り入れる企業債(借金)など。
  - 資本的支出…建設改良費や企業債の返済元金など。

## 特別会計の予算執行状況

| 会計名      | 予算現額       | 収入済額       | 支出済額       |
|----------|------------|------------|------------|
| 国民健康保険   | 46億3,166万円 | 39億2,600万円 | 39億3,494万円 |
| 霧ヶ峰リフト事業 | 6,307万円    | 6,466万円    | 5,077万円    |
| 駐車場事業    | 1,382万円    | 1,453万円    | 940万円      |
| 後期高齢者医療  | 10億2,097万円 | 9億8,068万円  | 8億6,652万円  |

### ▼ 解説

- ▶ 特別会計とは、特定の収入によって行った事業の収益を明確にするための会計です。

## ■ 市民1人あたりの市税負担額

※市税調定額を令和8年3月31日現在の市の人口(46,778人)で割った単純平均です。

市民税  
7万9,132円



都市計画税  
9,150円



軽自動車税  
4,577円



固定資産税  
7万1,327円



市たばこ税  
7,239円



入湯税  
1,458円



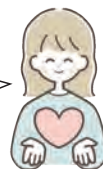
17万2,883円/年





あゆステは、子育ての総合相談窓口です。  
どんな小さな悩みでも、一緒に考えます。

話がまとまっていなくても大丈夫ですよ

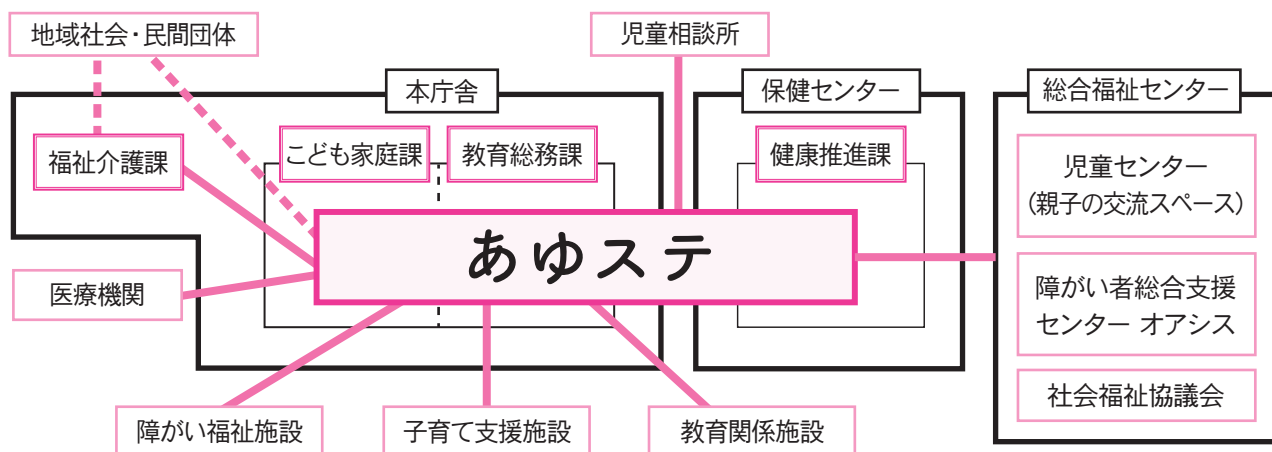


子育ての中にあるさまざまな悩み・・・

- 発達や成長の気がかり
- 保育園や学校での生活、行き渋りなど
- 子育てのイライラ、親自身の疲れや不安
- 子育てについての「困った」から「ちょっと聞いて」まで



### あゆステ関係機関図



### ★あゆステは相談予約ができます

#### ■電話、来庁による予約

市役所開庁日の午前8時30分～午後5時15分に電話またはあゆステ窓口(市役所4階)で予約ができます。

#### ■オンライン予約

QRコードを読み取り、氏名、連絡先、相談したい内容、希望日時などを入力してください。



妊婦から就園前の  
子どもの保護者へ

こんなところもあります！！

### 子育て支援センター

「にじいろたまご(にじたま)」

子育ては思うようにいくとは限りません。不安や迷いを抱えて、ひとりで悩んだり、困ったりしたら、「にじたま」で話してみませんか。

にじいろたまご城南  
(城南保育園内)

☎53-6513

ホームページ▶



にじいろたまごこなみ  
(こなみ保育園内)

☎58-4522

ホームページ▶



開館時間：午前9時～午後4時

休館日：土・日曜日、祝日、年末年始

### ★諏訪市での子育てを応援「あゆステBOOK」

妊娠・出産期から子どもの学齢期まで、安心して子育てができるよう、みなさんが利用できる制度や公共施設、相談窓口などの情報を幅広く掲載しています。





南海トラフ地震を想定した訓練です

みんなで  
参加しよう!

# 8月30日(日)は 地震総合防災訓練

地域で学び、みんなで備える。

大きな地震が起きたとき、命を守るのは「自助」と「共助」です。  
この訓練では、避難や安否確認、初期消火、避難所運営などを  
体験し災害時の行動を確認します。



## 地区訓練

- 対象 8月30日(日)に訓練を実施する市内各地区
  - 会場 各地区で定めた会場
- ※詳しくは、地区の役員へお問い合わせください。  
実際に非常用持出品を持参して、地区の訓練に参加してください。

## 主会場訓練

- 対象 豊田地区(文出、小川、有賀、上野、靉石)
- 会場 豊田小学校、豊田公民館
- 想定 午前7時30分に南海トラフ地震が発生したことを想定
- 内容 避難所開設・運営訓練、協定機関連携訓練など

### 地震が発生した後の行動を確認しましょう

#### ■大地震が発生したら

- 緊急地震速報を聞いたら、身の安全や出口を確保しましょう。
- 揺れている間は、自分の身を守りましょう。
- 揺れが収まったら火を始末し、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを下ろしましょう。
- 災害や避難の情報を収集し、隣近所の安否確認、助け合いをしましょう。誤情報には注意を。
- 自宅で生活できない場合は避難所へ行きましょう。しばらくの間は、非常用持出品(避難所に持って行く物資)、非常用備蓄品(在宅避難のための生活物資)で過ごしましょう。



#### ■自助、共助と避難所

災害発生直後は、市の組織、職員も被災していてすぐには災害対応、支援活動ができません。そのため、しばらくの間は自助、共助が必要です。

- 一次避難所：地区の公民館などに地区が開設し、身の安全の確保や安否確認などを行います。広域避難所が開設されたら、広域避難所へ移動します。
- 広域避難所：市立の小中学校など、公共施設に市が開設する避難所です。開設した場合は、防災行政無線や防災メールなどで周知します。 ※全ての広域避難所をすぐに開設するものではありません。
- 福祉避難スペース(広域避難所に設置)：高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など特別な配慮が必要な人のスペースです。
- 避難所に入る手順：避難所内は土足厳禁です。下足袋、上履きを持参しましょう。
  - ▶受け付け ▶避難スペース ▶地区ごとの避難区画へ
  - ▶福祉避難スペース ▶誘導先のスペースへ

### 地震への備えを確認しましょう

#### ■非常用持出品、非常用備蓄品のご用意を

マルチハザードマップを参考に、食物アレルギーや乳幼児の月齢・年齢に考慮して非常用持出品、非常用備蓄品の用意をしましょう。非常食は、消費期限前に数や状態を確認し、入れ替えましょう。常用薬、お薬手帳がある人は、持ち出せるように用意しましょう。

- 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。

※右のQRコードを読み取ることで、非常用持出品・備蓄品の例をご覧ください。



▲QRコード



お知らせ

8月3日(月)からの変更です

**市民課窓口の受付時間が変わります**

8月3日(月)から、市民課窓口で行う手続き、証明書の交付などの受付時間が午前9時から午後4時30分までに変わります。  
※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きます。

**■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」で転出届、「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。

(問) 市民課総合窓口係(内線116、119)



▲ホームページ

お知らせ

みなさんのご協力をお願いします

**諏訪湖祭湖上花火大会(8/15)の交通規制**

8月15日(土)の諏訪湖祭湖上花火大会当日は、県内外から多くの人が来場し、市内全域で混雑が予想されるため、市内各所で歩行者天国などの交通規制を実施します。歩行者天国エリア内は歩行者用道路となるため、車の運転はできません。交通規制に協力いただき、外出の際はゆとりを持った行動をお願いします。

**■歩行者天国エリア内の駐車場所有者のみなさんへ**

駐車場利用者に「交通規制の時間内は車が出入りできなくなることを」周知してください。また、駐車場を貸し出す場合は、利用者に駐車場の場所が分かる地図などを渡し、帰る際に道に迷うことがないように配慮をしてください。

(問) 建設課交通安全係(内線252)



▲ホームページ

お知らせ

調査へのご協力ありがとうございました

**令和7年国勢調査速報結果**

国勢調査は、人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として、5年に一度行われる国の最も重要な統計調査です。みなさんの協力により得られた調査結果は、より良いまちづくりのための基礎資料として活用されます。

**■令和7年国勢調査速報集計結果(令和8年5月29日総務省統計局公表)**

令和7年10月1日現在で実施した、国勢調査の諏訪市の人口・世帯数の速報集計結果をお知らせします。

|           | 人 口      | 世 帯 数     |
|-----------|----------|-----------|
| 令和7年(速報値) | 46,402 人 | 21,170 世帯 |
| 令和2年(確定値) | 48,729 人 | 20,776 世帯 |
| 比較        | -2,327 人 | +394 世帯   |

**■確報値について**

調査結果の確報値は、9月以降に公表予定です。

現在、広報すわに毎月掲載している人口・世帯数では、令和2年国勢調査の結果を基準とした推計値をお知らせしています。令和7年国勢調査の結果を基準とした推計値は、確報値が公表されてからホームページなどでお知らせします。

(問) 企画政策課スマート化推進係(内線360)

**6月定例市議会の報告**

会期：5月26日(火)  
～6月11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。

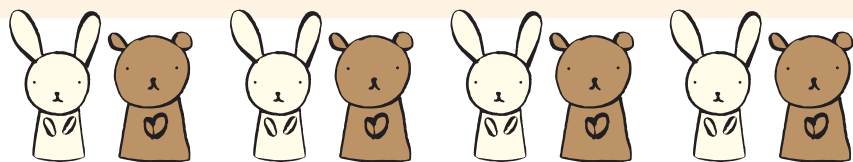
**■議決された主な条例**

●諏訪市行政手続条例の一部改正…国の「デジタル社会の形成を図るための規制改革を推進するためのデジタル社会形成基本法等の一部を改正する法律」により、行政手続法の一部が改正されたことに合わせて、聴聞などの通知に係る公示送達をデジタル化するための改正です。

●諏訪市下水道条例の一部改正…人口減少に伴う収入の減少や物価高騰の影響による維持管理費などの増加により、厳しい経営状況にあることから、平均改定率19.52%の使用料の改定を行い、10月1日から適用するものです。

■令和8年度一般会計補正予算…6億9,719万1千円を補正し、累計額は264億9,719万1千円となりました。

●総務費…3億210万円 ●民生費…3,614万4千円 ●農林水産業費…3,340万4千円 ●商工費…2億4,100万円  
●土木費…7,812万5千円 ●消防費…360万円 ●教育費…281万8千円



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！

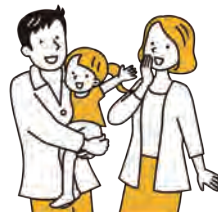
## あゆステ通信

(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

#### 「子育ての困ったをわかったに！！」

#### ～子どもが伸びる科学的な親子のコミュニケーション～



家庭内のイライラ、子どもが言うことを聞いてくれないなど、子育てについての悩みは尽きません。親自身の怒りのコントロール方法や、子どもとより温かい関係を築くための大切なスキルを、4回コースで楽しく学べます。子どもとの関係をもっと楽しく、楽なものにできるヒントが詰まった講座です。

- 日時 9月14日(月)、30日(水)、10月14日(水)、28日(水) 午前9時30分～11時30分
- 会場 ふれあいの家
- 対象、定員 2歳～6歳の子どもの保護者 ※4回とも出席できる人 12人
- 講師 すわ☆あゆみステーション心理師、保健師
- その他 託児サービスがあります。

#### 申し込み

8月3日(月)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)・(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 ①8月21日(金) ②9月9日(水)
- 時間 ①午前10時30分～正午 ②午前10時～正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 ①離乳食・幼児食の相談 ②食の相談に沿った調理の実演 ※試食は保護者の判断でしてください。
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

#### ママダンス～パパもいいよ～

- 日時 8月25日(火) 午前10時～10時45分
- 対象 0歳～3歳の子どもとその保護者
- 定員 15組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 8月23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。

#### 風船プールウィーク

- 日時 8月11日(火・祝)～16日(日) 午前9時～午後7時 ※15日、16日は午後5時まで
- 対象 18歳までの子ども
- 申し込み 不要。直接会場へお越しください。

#### らくらくクッキング

- 日程 9月13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 8月12日(水)～9月11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>

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



おぐち まゆ  
小口真由ちゃん  
(3歳1か月)  
食べるの大好き！  
元気いっぱい過ごそうね。



はらり あ  
原莉愛ちゃん  
(3歳1か月)  
お誕生日おめでとう！家族  
みんな莉愛が大好きだよ♡

【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   | 8月24日(月) | 令和8年4月生まれ  |
| 10か月児健診  | 8月25日(火) | 令和7年10月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | 8月6日(木)  | 令和7年1月生まれ  |
| 3歳児健診    | 8月5日(水)  | 令和5年7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 8月20日(木)…保健センター

●対象 令和6年7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 8月7日(金)…保健センター

●対象 令和7年12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 8月19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 8月27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





Health &amp; Happy Life

## みんなの健康リレー

今月は

給食で人気！学校栄養士おすすめ！



ヘルシー

レシピ



問 教育総務課教育総務係(内線464)

## じゃがいもと枝豆のガレット

## ■材料&lt;おとな4人分&gt;

- ・じゃがいも…中1個
- ・片栗粉…大さじ2強
- ・むき枝豆…24g
- ・ピザ用チーズ…28g
- ・塩…0.8g
- ・サラダ油…適量

## ■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りにし、ボウルに入れる(水にさらさなくてもよい)。
- ②むき枝豆・塩・片栗粉・ピザ用チーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて上からしっかり押さえる。
- ④ふたをして、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤フライ返しで裏返し、ふたを外してカリッとするまで焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつける。



## — 1人分の栄養価 —

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 95  | kcal |
| たんぱく質 | 2.9 | g    |
| 脂質    | 3.1 | g    |
| 塩分    | 0.3 | g    |

## ポイント

旬のじゃがいもを使った、外はカリッと中はホクホクのじゃがいものガレットです。ガレットは、フランス語で「丸く焼いた料理」という意味があります。

## 今月の休日当番医・薬局(8月、9月第一週)

| 月 | 日        | 医科(9:00~12:00, 13:30~17:00) | 歯科(9:00~12:00)      | 薬局                 |
|---|----------|-----------------------------|---------------------|--------------------|
| 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  |
|   | 9日(日)    | 宮坂医院 ☎52-1711               | 湖柳歯科医院 ☎53-0506     | かくま薬局 ☎75-0288     |
|   | 11日(火・祝) | 皮フ科わくいクリニック ☎75-2231        | こまつ歯科医院 ☎78-1184    | 片倉薬局 ☎58-0529      |
|   | 14日(金)   | きくち泌尿器科クリニック ☎78-1045       | ますざわ歯科医院 ☎52-1011   | ららくま薬局 ☎58-0090    |
|   | 15日(土)   | やざわ虎クリニック ☎57-8300          | 清水歯科医院 ☎72-5669     | こころ薬局 ☎54-2788     |
|   | 16日(日)   | 柳沢医院 ☎52-0159               | なごみ歯科クリニック ☎57-6480 | エイコー堂原田薬局 ☎58-8040 |
|   | 23日(日)   | 吉江内科医院 ☎52-2525             | 林歯科クリニック ☎72-5788   | しぶさき薬局 ☎57-1333    |
|   | 30日(日)   | あるがクリニック ☎78-1235           | 丸茂歯科医院 ☎58-0150     | あおぞら薬局 ☎54-5151    |
| 9 | 6日(日)    | 小島クリニック ☎56-1212            | 上條歯科医院 ☎72-2687     | 岩波湖畔薬局 ☎54-1873    |

- 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、8月12日(水)

### ■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 (開催中)～8月16日(日)

●会場 市博物館企画展示室



▲妙法蓮華經(鎌倉時代)

### ■すわ大昔ミニギャラリー展「新寄贈品からみた瀧沢益作の考古学」

大正時代に仕事の傍ら考古学研究を行っていた瀧沢益作について、寄贈された資料を展示します。

●期間 8月8日(土)～9月27日(日)

●会場 市博物館すわ大昔ミニギャラリー(2階)



**市美術館**  
☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日、8月12日(水)

### ■令和8年度諏訪市美術館開館70周年記念展「諏訪に刻む」

市美術館の開館70周年を記念して、開館から現在に至るまでの美術館の活動を紹介する展覧会を開催します。開催中の前期展示では、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ています。

●期間 (開催中)～9月27日(日)

### イベント

### ■展示関連イベント「消しゴムはんこ作り」【要申込】

●日時、会場 8月29日(土) 午前9時30分～11時30分 駅前交流テラス すわっちゃオ会議室5

●対象 小学校4年生以上の人

●講師 GAAAKO氏(消しゴム版画家)

●定員 15人(先着順)

●参加料 700円



**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」

●期間 (開催中)～8月30日(日)

### ■原田泰治の世界「日本ふるさとぐるり旅Ⅱ」

北から南まで日本中を取材し、さまざまな景色を描き残してきた原田泰治。その画風はどこか懐かしく、そこに暮らす人々のぬくもりを感じさせてくれます。日本各地のふるさとを巡る旅をお楽しみください。

●期間 (開催中)～令和9年1月17日(日)



ジャガイモの花▶



**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)…8月2日(日)

●水泳大会のため、50m プール貸切…8月2日(日)、30日(日) ●夏休み特別営業…8月13日(木)

●諏訪湖花火大会のため終日休館…8月15日(土) ●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)…8月16日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…8月26日(水)



## 図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日、  
8月12日(水)、15日(土)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、  
8月11日(火・祝)、15日  
(土)、28日(金)

### おすすめの図書

#### ■破 桜田門外の変と天狗党の乱

おのつかけんた 小野塚謙太 著(メディアパル)

貴重図版200点超。高島藩も参戦した、幕末を震撼させた二大事件の全貌を語る一冊です。



#### ■ジェニー牛山の美健食

ジェニー牛山 著(Gakken)

美容家メイ・ウシヤマの長女である著者が、美容と健康により四季折々の簡単レシピを伝えます。



### 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 8月16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 8月16日(日) 午後2時～3時

●定員 8人(先着順)

#### 【おはなし会】

##### ■きかんしゃポップポ(乳幼児向け)

●日程 8月5日(水)、19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 8月1日(土)、8日(土)、22日(土)

●時間 午前11時～11時30分



# すわっこランドの使用料改定のお知らせ

(問) 保健センター(内線 591)

開館以来、すわっこランドは消費税率の変更を除き、使用料を変えずに運営してきました。しかし、近年の燃料費、物価、人件費などの高騰により、施設の運営に必要な経費が増加しています。これからも市民のみなさんに安全で快適に施設を利用していただくために、令和9年4月から、使用料を改定することになりました。なお、市民のみなさんが利用するときに実際に支払う利用料金については、改定後の使用料の範囲内で決定をします。

## 主な変更点

- ✓ すべての利用区分の料金を見直します。
- ✓ 午後8時以降の「夜間割引」を終了します。
- ✓ 新しく「土・日曜日、祝日、特定日」の料金区分を設定します。

※特定日：夏休み期間(7月1日～8月31日)、年末年始(12月29日～1月3日)

## 「使用料」と「利用料金」の

### 違いについて

- ✓ **使用料**：市の条例で定める施設利用料金の上限額
- ✓ **利用料金**：利用者が施設利用時に支払う金額

※今回見直しされたのは、「**使用料**」です。

新しい利用料金は、今後、指定管理者が市と協議した上で定め、令和8年12月頃にお知らせする予定です。みなさんに支払っていただくことになる新しい「利用料金」が正式に決定したら、改めて市ホームページやすわっこランド館内への掲示などで詳しくお知らせします。



▲ホームページ



# 改めて マイナンバーカードの見方をご案内

(問) 市民課市民係(内線 112、120)

マイナンバーカードは、個人番号の証明や本人確認のときに公的な本人確認書類として利用できます。さまざまな行政サービスを受けることができるようになるマイナンバーカードの見方を改めて説明します。

|                                               |                |                      |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|
| 氏名                                            | 諏訪 マイナ         | 個人番号カード              |
| 住所                                            | 長野県諏訪市諏訪一丁目1番地 | 性別 男                 |
|                                               | 平成15年1月1日生     | 2035年1月1日まで有効        |
|                                               | 諏訪市長           | 電子証明書の有効期限 2030年1月1日 |
| <b>【市町村記入欄】</b><br>※住所などに変更があれば、市町村がここに記入します。 |                |                      |
| 0123456789ABCDEF 1234 (臓器提供意思、署名)             |                |                      |

## ■マイナンバーカード自体の有効期限

18歳未満は5年、18歳以上は10年ごと更新します。

## ■電子証明書の有効期限

設定したパスワードや暗証番号は5年ごとに更新の必要があります。

●有効期限の切れる**3か月前の翌日**から更新ができるよ！

●更新手続きの通知が届いたら市役所で手続きしてね！



お盆も  
やってるよ



マイナンバーカードの手続き(申請・更新・受け取り)は、「**予約不要**」です。  
窓口での受付時間については、8月3日(月)から**午前9時～午後4時30分**に変更となりますので、注意してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請について



更新について



受け取りについて





※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** 並木DEコンサート♪

- 日程 8月22日(土) ※雨天中止
  - 時間 午後6時～7時
  - 会場 柳並公園
  - 出演 モリカツバンド
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

**i** 世界平和を願う黙とう

原爆死没者と戦没者に哀悼の意を表し、世界恒久平和の実現を祈念して黙とうをささげます。

- 日時 ○広島市…8月6日(木) 午前8時15分 ○長崎市…8月9日(日) 午前11時2分 ○終戦記念日…8月15日(土) 正午
- (問) 総務課庶務法規係(内線331)

**i** 介護保険料の口座振替不能通知書の廃止

介護保険料を口座振替で納めている人で、残高不足などにより振替ができなかった場合に送付していた「口座振替不能通知書」は8月から廃止します。

残高不足などで振替ができなかった場合、再振替は行いません。福祉介護課へお問い合わせいただくか、納期限の翌月20日ごろに送付する督促状で納付してください。口座振替で納める人は、納期限の前日までに預貯金口座の残高を確認してください。

(問) 福祉介護課介護保険係(内線238、239)

**i** 農作業の安全にご協力ください

長野県は、農作業事故ゼロの実現に向けた取り組みを推進しています。収穫期は農業機械を使う機会が増え、疲れがたまると事故が起こりやすくなります。トラクターを使うときは、安全フレームを必ず立て、シートベルトとヘルメットを着用しましょう。また、作業前後の点検や周囲の安全確認を行い、無理や焦りのない作業を心がけましょう。高齢の農業者は事故に注意し、農道や公道を走るときは交通安全を心がけましょう。そして、熱中症を防ぐため、こまめに水分や塩分を補給し、十分に休憩を取りましょう。家族や地域で声を掛け合い、安全な農作業を実践しましょう。

(問) 諏訪農業農村支援センター技術経営普及課 ☎57-2932

**i** 第63回諏訪市戦没者追悼式

戦争の犠牲者を追悼し、平和への思いを新たにするため、戦没者追悼式を開催します。ぜひご来場ください。

- 日時 8月22日(土) 午前11時から
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- その他 スーツなどの平服でお越しください。

(問) 福祉介護課福祉政策係(内線232)

**i** ご存じですか？  
交通災害見舞金

諏訪市に住民票がある人(外国人を含む)が、交通事故による災害を受けた場合に、見舞金を支給します。

- 見舞金の額 ○傷害(実入通院の日数14日以上)の場合…上限1万5,000円 ○死亡の場合…12万5,000円
- 申請期限 事故発生日から2年以内(申)・(問) 市民課総合窓口係(内線116)

**i** 国民年金の手続きが  
電子申請でできます

- 対象手続き ○国民年金第1号被保険者加入の届け出 ○国民年金保険料免除・納付猶予の申請 ○国民年金保険料学生納付特例の申請 など
- ※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

**i** 産前産後期間の  
国民年金保険料免除制度

産前産後期間の国民年金保険料は申請によって全額免除され、免除期間は将来の年金受給額に影響しません。

- 対象 免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する人
- 免除期間 出産予定日(出産日)の前月から4か月間(双子以上の場合)は予定日の3か月前から6か月間
- 申し込み 出産予定日の6か月前から申請ができます。出産日または出産予定日が分かる物を持参の上、申し込んでください。
- その他 ○この免除による年金給付額への影響はありません。○すでに保険料を納付している場合、還付の対象になります。

※詳しくは、お問い合わせください。

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

**i** お知らせ**i** 高島城の臨時休館

- 休館日時 8月27日(木) 午後0時30分～終日 ※館内清掃のため
- (問) 観光課施設管理係(内線423)

**i** 8月定例教育委員会

- 日程 8月20日(木)
  - 時間 午後3時から
  - 会場 市役所302会議室(3階)
- (問) 教育総務課教育総務係(内線463)

**i** 第78回諏訪湖祭湖上花火大会のプログラム販売

8月15日(土)に開催する、第78回諏訪湖祭湖上花火大会のプログラムを観光課窓口(市役所4階)と市観光案内所で販売をしています。

- 金額 1冊100円
  - その他 広報すわへの挟み込みは行いませんが、プログラムは花火大会ホームページから見るができます。 ▲ホームページ
- (問) 観光課観光係(内線422)

**STOP!** 消費者トラブルを防ごう  
相談は局番なしの188へ!

「点検します」から始まる勧誘にご注意を!

給湯器や屋根、床下、漏電・漏水、ガス漏れ、排水管など、「点検します」「点検が必要です」と突然訪問する業者には注意しましょう。点検だけのつもりでも、「修理や交換が必要」としつつ勧誘されたり、強引に契約を迫られたりする恐れがあります。高齢の家族が契約し、クーリング・オフ期間を過ぎてから他の家族が気付くケースも少なくありません。突然業者が来たときの対応を家族で話し合っておき、勧誘されてもその場で契約せず、複数の業者から見積もりを取るなど慎重に判断しましょう。困ったときは、消費生活センターまたは警察相談専用電話(#9110)へご相談ください。

- 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。

**i アップサイクル工作教室**

古切手のしおりと剥離紙を用いたシールブックを作ります。

- 日時 8月8日(土) 午後2時～3時
  - 会場 市図書館
  - その他 申し込み不要。直接会場へ。
- (問) 市図書館 ☎52-0429

**i としょかん・シネマ**

レオ・レオニの5つの名作を、優しい語りと音楽でお届けします。

- 日程 8月8日(土)
  - 時間 午後1時15分から(約30分)
  - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
  - その他 申し込み不要。直接会場へ。
- (問) 市図書館 ☎52-0429

**i 特別児童扶養手当の所得状況届をご提出ください**

- 日程 8月12日(水)～31日(月)
  - 時間 午前8時30分～午後5時15分(休日を除く) ※8月17日(月)～21日(金)は、夜間受付期間として午後7時まで受け付けています。
  - 会場 こども家庭課窓口(市役所4階)
  - 持ち物 同意書、マイナンバー関係書類、その他必要書類(該当者)
  - その他 ○期限までに提出がない場合は、8月以降の手当が支給されないことがあります。○所得申告をしていない人は、至急申告をしてください。
- (申)・(問) こども家庭課子育て応援係(内線445、448)

**i 子宮頸がん集団検診の申し込み受け付け中**

- 日程、会場 ○8月実施分…公民館別館(残り枠のみ受け付け) ○11月実施分…湖南公民館、四賀公民館、公民館別館
  - 受付時間 午後1時～2時(午後2時15分最終受け付け)
  - 対象 市内在住の20歳以上の女性
  - 申し込み 市ホームページ内のながの電子申請から申し込んでください。なお、8月実施分は定員になり次第募集を終了します。11月実施分は9月1日までに申し込んでください。詳しくは、市健康カレンダーをご覧ください。
- (申)・(問) 保健センター(内線592)



▲ホームページ

**i 伊那あすなろの会**

大切な人を失ったという辛い気持ちを語り合い、支え合う場です。

- 日時、会場 8月22日(土) 午後1時30分～3時30分 伊那市内
  - 対象 家族を自死で亡くした人
  - 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 伊那保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎0265-76-6837

**i カノンの会(大人の発達障がい当事者会)**

発達障がいがあることで困っていることや、悩んでいることなどを気軽に話せる場です。共感し合える仲間と気軽に話をすることで気持ちを楽にし、元気になりましょう。

- 日時 偶数月第2土曜日 午後1時20分～4時40分(入退室自由)
  - 会場 松本市市民活動サポートセンター(松本市大手3丁目8番13号)
  - 対象 当事者とその家族
  - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) カノンの会(宮下) ☎080-8821-3327

**i 児童扶養手当現況届をご提出ください****■休日受付**

- 日程 8月11日(火・祝)
- 時間 午前9時～午後7時
- 会場 市役所大会議室(5階)

**■夜間受付**

- 日程 8月17日(月)～21日(金)
- 時間 午後5時15分～7時
- 会場 こども家庭課窓口(市役所4階)
- その他 8月中は、通常の開庁時間内も受け付けています。

**【共通事項】**

- 持ち物 児童扶養手当証書(水色)、養育費などに関する申告書、その他必要書類(該当者) ※対象者には、7月10日に通知を送付しました。詳しくは、通知をご覧ください。
  - その他 ○期限までに提出がない場合は、11月以降の手当が支給されないことがあります。○所得申告をしていない人は、至急申告をしてください。○所得超過による未申請の人で、所得の減少があった場合は、お問い合わせください。
- (申)・(問) こども家庭課子育て応援係(内線445、448)

**i ふれあいの家臨時休館**

次の日程で終日、臨時休館します。

- 休館日 8月15日(土)
- (問) こども家庭課子育て応援係(内線448)

**i エキまちサロンpart27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 8月20日(木)
  - 時間 午後6時30分～8時
  - 会場 駅前交流テラスすわっちゃオ
  - 申し込み 8月19日(水)午後4時までに、電話かEメールで申し込んでください。
  - その他 上諏訪を面白くする“耳より”な情報を共有したり、試してみたいアイデアを語り合う場です。毎月第3木曜日に開催します! 詳細はホームページなどでお知らせします。
- (申)・(問) まちづくり整備課まちづくり整備係(内線273)、Eメール machiseibi@city.suwa.lg.jp

**i オトナの歯科健康診査**

通常よりお得に歯科検診が受けられますので、ぜひこの機会にお口の健康をチェックしてください。なお、対象者には7月下旬に案内と健康診査票を郵送しました。

- 期間 8月1日(土)～12月26日(土)(休日を除く)
- 会場 諏訪市歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)
- 対象 市内在住の以下の①～⑥のいずれかに該当する人

| 対象者 | 生年月日                 |
|-----|----------------------|
| ①   | H18/4/1～H19/3/31 生まれ |
| ②   | H8/4/1～H9/3/31 生まれ   |
| ③   | S61/4/1～S62/3/31 生まれ |
| ④   | S51/4/1～S52/3/31 生まれ |
| ⑤   | S41/4/1～S42/3/31 生まれ |
| ⑥   | S31/4/1～S32/3/31 生まれ |

- 内容 問診、口腔内診査、健診結果説明、(②、④の人のみ)パノラマレントゲン撮影法またはデンタル10枚法撮影
  - 受診料 500円(レントゲン撮影がある場合は1,500円)
  - 申し込み 事前に電話で医療機関に申し込んでください。
- (問) 保健センター(内線591)





## 令和8年度諏訪市職員 採用試験(夏日程)

諏訪市で働くことの意欲にあふれ、地域の課題に果敢に挑戦できる人の応募を歓迎します。

- 受付期間 (受け付け中)～8月21日(金)
- 日程 第一次試験…9月20日(日)
- 募集職種 上級事務職(障がいのある人)、上級社会福祉士、上級管理栄養士、上級・中級保育士
- その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください  
ただか、お問い合わせ  
してください。



▲ホームページ

(問) 総務課職員係(内線 334、335)



## 音訳・朗読ボランティア

赤十字奉仕団朗読班では、視覚障がいの人に向けて「広報すわ」をCDに録音し、郵送しています。また、市ホームページでは「声の広報」として公開しています。有志の読み聞かせグループ「芽生えの会」では、大人向けの読み聞かせを行っています。声で伝える活動に興味のある人は、一緒に活動しませんか。見学も大歓迎です。

■定例会 月1回(第3または第4火曜日)  
午後1時30分 図書館または湯小路いきいき元気館

■録音日 月1回(月末または月初) 図書館

(問) 福祉介護課障がい福祉係(内線 235)



## 暴力団追放運動に 活用するポスター・標語

- 内容 暴力団を許さない、暴力団を排除する意識の高揚を訴えるもの
  - 要領 いずれも何点でも応募できます。○ポスター… B3判画用紙  
○標語… Eメール、はがき、ファックス
  - 応募期限 9月8日(火)
  - その他 ○作品に必ず住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業または学校名(学年・組)、電話番号を明記してください(ポスターは裏面に明記)。○入選作品は、10月26日(月)にキッセイ文化ホール(松本市)で開催する県民大会で表彰されます。
- (申)・(問) (公財)長野県暴力追放県民センター(〒380-0836 長野市南長野南県町 685-2 長野県食糧会館5階) ☎026-235-2140、FAX 026-233-3741、Eメール boutsui@mx2.avis.ne.jp



## 緑の募金への協力 ありがとうございました

(公財)長野県緑の基金の呼び掛けで行われた今年の「緑の募金」は、総額157万7,085円に達しました。みなさんから寄せられた募金は緑の基金に納められ、市内の緑化の推進や健全な森林づくり、国内外での緑豊かな環境づくりに生かされます。ご協力ありがとうございました。

(問) 農林課耕地林務係(内線 414)



## 募 集



## 第29回長野県障がい者文化芸術祭inながのの展覧作品

- 日時、会場 9月12日(土) 午前9時～午後4時45分、9月13日(日) 午前9時～午後3時 長野県障がい者福祉センター(長野市)
  - 募集作品 絵画、手芸、工芸、書道、写真、文芸作品 ※応募規定など詳しくは、お問い合わせください。
  - 申し込み 出品申込書を8月10日(月)までに福祉介護課窓口(市役所2階)に提出してください。
- (申)・(問) 福祉介護課障がい福祉係(内線 204、235、237)



## 諏訪湖浮遊ごみ回収作戦 ボランティア

諏訪湖の環境美化を目的に、ボートやカヤックに乗船して浮遊ごみ回収を行います。

- 日時 9月5日(土) 午前7時30分～9時45分(受け付け：午前7時15分から) ※雨天・強風時中止
  - 集合場所 諏訪湖ヨットハーバー
  - 対象 ○カヤック…身長130cm以上の人(小・中学生は保護者と2人乗り) ○ボート…小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)
  - 定員 50人(先着順)
  - 申し込み 8月27日(木)までに、電話または市ホームページ内のながの電子申請から申し込んでください。
  - その他 傷害保険に加入します。中止の場合は、当日午前6時30分までに連絡します。
- (申)・(問) 環境課環境保全係(内線 214、215)



▲ホームページ



## 9月の市議会定例会

9月の市議会定例会は、8月25日(火)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受付は、8月17日(月)正午までです。

- 日程 ○招集日…8月25日(火) ○代表・一般質問…8月31日(月) ○一般質問…9月1日(火)、2日(水) ○最終日…9月15日(火)
- (問) 議会事務局(内線 521)



## 中小企業退職金共済制度 (中退共)に加入しませんか

中退共は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の制度です。



### ■制度について

- 掛け金の一部を国が補助
  - 掛け金は全額非課税(手数料も不要)
  - 外部積立型なので管理が簡単
  - パートタイム労働者も加入可能
- ※加入できる企業は、業種によって異なります。詳しくは、中退共本部相談センターへお問い合わせください。
- (問) 中退共本部相談センター ☎03-6907-1234



## 8月と9月に機密文書を 無料で回収します！

- 日程 ①8月19日(水) ②9月16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8月5日(水)、②は9月2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

※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。

 **特設人権相談所**

- 日程 9月3日(木)
- 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、離婚、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さまざまな問題
- 相談員 市人権擁護委員
- (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 8月28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)

 **講座** **秋のロールケーキ作り講座**

- 日時、会場 9月10日(木) 午前10時～正午 中洲公民館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 8人
- 講師 小池陽子氏(ヨーコパン工房)
- 参加費 1,000円(材料費)
- 申し込み 8月5日(水)～21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)

 **長野県チャイルドライン  
公開zoom講座**

- 日時、会場 8月8日(土) 午後1時30分～3時30分 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 演題 人生がつらい子どもたち
- 講師 中垣真道氏(子どもの虹情報研修センター研究部長)
- 参加料 1,000円(学生無料) ※当日集金
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(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

 **認知症カフェえがお**

- 日程 8月18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

 **ハローワーク諏訪の  
臨時相談窓口**

ひとり親のみなさんを対象にした臨時相談窓口を開設します。

- 日程 8月11日(火・祝)
- 時間 午前9時～午後6時
- 会場 市役所大会議室(5階)
- (問) ハローワーク諏訪 ☎58-8609

 **諏訪市空き家・空き地  
バンク活用相談会(無料)**

- 日程 8月22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)

 **くらしと健康の相談会  
～法律相談&健康相談～**

弁護士による法律相談と、保健師による心の健康を含む健康相談が受けられます。

- 日程 9月3日～24日の毎週木曜日
- 時間 午前10時～正午、午後1時～3時(1人1時間)
- 会場 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
- 申し込み 希望する日の前週金曜日の正午までに、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎57-2927

**防災行政無線広報すわの確認方法**

■フリーダイヤル… ☎

0120-68-8404(無料)

■防災メールサービス…

bousai.suwa-city@raiden.

ktaiwork.jp に空メールを

送り、返信メールに従って登録を。

(問) 危機管理課防災係(内線258)



▲QRコード

 **市文化祭の作品募集・伊東市  
との姉妹都市交換文芸募集**

10月31日(土)～11月3日(火・祝)に、開催する市文化祭の作品を募集します。

- 募集作品 ○短歌「当季雑詠」…1人2首以内 ○俳句「夏季・秋季雑詠」…1人2句以内 ○川柳「自由詠」…1人2句以内
- 展示期間 10月31日(土)～11月3日(火・祝)に、すわっチャオで展示。
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 申し込み ①市文化祭の文芸作品…応募用紙(すわっチャオ、市公民館、豊田・四賀・中洲・湖南公民館または市ホームページで取得可能)か任意のはがきに、作品、住所、氏名、電話番号を明記してください。
- ②伊東市との姉妹都市交換文芸作品…硬い短冊の表面に作品、裏面に作品、住所、氏名、電話番号を楷書で明記してください。①と②どちらも、8月24日(月)までに、すわっチャオ、市公民館または豊田・四賀・中洲・湖南公民館に郵送か持参して提出してください。
- その他 入選者は、市文化祭で表彰します。作品は、市文化祭と伊東市役所で展示します。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257

 **相談** **相続登記特別無料相談**

- 日程 8月3日(月)～7日(金)
- 時間 午前9時～午後4時
- 会場 県内各司法書士事務所
- 内容 相続に関する各種相談など
- 申し込み 事前に、相談を希望する司法書士事務所に直接問い合わせを。
- (問) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

 **司法書士による借金・  
債務整理無料電話相談会**

- 日程 8月8日(土)
- 時間 午前10時～午後4時
- 相談番号 ☎0120-448-788(無料、当日のみの専用番号)
- 相談内容 借金の支払いで生活が苦しい、業者・弁護士・裁判所から郵便が届いた、インターネットで見かけた「借金減額」を依頼したが楽にならないなど
- (問) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492



## 📖 フレイル予防教室

- 気軽に水中ウォーキング(全12回)
  - 日程 9月9日～12月9日の毎週水曜日(9/23、11/11を除く)
  - 時間 午前10時30分～正午
  - 会場 すわっこランド
  - 定員 15人(先着順、申込多数の場合は初めての人優先)
  - 申し込み 8月18日(火)～21日(金)の午後1時～4時に電話で申し込んでください。
  - その他 すわっこランド入館料が必要です。
- (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)

## 📖 市博物館ボランティアガイド養成講座

- 全18回の講座で常設展示品の時代背景や解説のポイントを学びます。
- 日時、会場 9月～令和10年2月までの毎月第2土曜日 午後1時30分～3時30分 市博物館学習室
  - 定員 20人程度(先着順)
  - 講師 友の会会員、市博物館学芸員ほか
  - 申し込み 8月5日(水)～30日(日)に電話かEメールで申し込みを。
  - その他 参加希望者は友の会への入会が必要です(年会費1,500円)。詳しくは、友の会ホームページをご覧ください。
- (申) 市博物館 ☎52-7080、(問) 友の会 Eメール suwamu.tomonokai@gmail.com



▲ホームページ

## 📖 沈金講習会

- 日時、会場 8月23日(日) 午前10時～午後2時 市公民館講義室(2階)
  - 対象、定員 高校生以上の人 20人
  - 講師 安曇野高橋節郎記念美術館学芸員
  - 参加料 高校生1,000円、一般2,000円
  - 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 諏訪市美術会(松本) ☎52-7843

## 📖 木版画講座

- 日時、会場 9月17日～10月8日の毎週木曜日 午後1時30分～3時30分 全4回 市公民館講義室(3階)
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員 10人(先着順)
  - 参加料 1,500円
  - 申し込み 8月3日(月)～19日(水)に直接窓口か電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

## 📖 あゆステ発達支援学習会

- あなたの脳はすでに疲れている！？～スマホ脳の暴走を止める心理術～
  - 日時、会場 9月11日(金) 午前10時～正午 市役所大会議室(5階)
  - 定員 60人
  - 講師 青田実果氏(すわ☆あゆみステーション心理担当支援員)
  - 申し込み 8月3日(月)～9月9日(水)に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。
- (申)・(問) すわ☆あゆみステーション(内線441)



▲電子申請

## 📖 四賀公民館講座

- 森の中で本格ピザと燻製を楽しもう
  - 日時、会場 8月5日(水) 午前9時～午後2時 夢の海森林体験学習館
  - 対象 市内在住・在学の子どものとその保護者、在勤者、在学者
  - 定員、参加料 10組 1家族1,000円に加え、1人につき500円
  - 講師 河西あけみ氏
  - 自分だけの夏リースをつくろう
  - 日時、会場 8月8日(土) 午前10時～11時30分 四賀公民館学習室(2階)
  - 対象、定員 小学生の親子 8人
  - 講師 藤村真由美氏(GLYCINE)
  - 参加料 2,500円
  - 木彫講座～お地蔵様を彫る～
  - 日時、会場 8月20日(木)、9月3日(木)、17日(木)、10月8日(木) 午前10時～11時30分 四賀公民館学習室(2階)
  - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
  - 定員、参加料 10人 2,000円
  - 講師 宮部信夫氏
- 【共通事項】
- 申し込み 事前に電話で申し込みを。
- (申)・(問) 四賀公民館 ☎52-0504

## 📖 すわっチャオのイベント

- コリほぐし体操
  - 日時 ①8月21日(金) 午後2時～3時(ニュースポーツも実施) ②9月19日(土) 午後2時～2時30分
  - 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。
  - みんなあつまれ！
  - 日程 8月11日(火・祝)、31日(月)
  - 時間 午前10時30分～10時50分
  - 内容 絵本の読み聞かせ、歌、体操、ふれあい遊び
  - 野菜でカラフルお月見団子を作っちゃオ～！
  - 日時 9月20日(日) 午前10時～正午(受け付け…午前9時45分から)
  - 対象 市内在住者、在勤者の保育園から小学校の子どものとその保護者
  - 定員 6組
  - 参加料 600円 ※当日集金
  - 申し込み 8月16日(日)午前9時から、ながの電子申請で申し込んでください。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257



▲電子申請

## 📖 子育て支援センターにじいろたまごの第2期講座(全4回)

- 日時、内容、講師 下表のとおり

| 日程        | 時間          | 内容        | 講師       |
|-----------|-------------|-----------|----------|
| 8月28日(金)  | 10:00～10:30 | ふれあいあそびなど | 支援センター職員 |
|           | 10:30～11:00 | ことばと発達    | 原哲也言語聴覚士 |
| 9月25日(金)  | 10:00～10:40 | 親子運動      | 丸山先生・原先生 |
|           | 10:45～11:00 | 絵本・手遊び    | 支援センター職員 |
| 10月21日(水) | 10:00～10:30 | ふれあいあそび   | 支援センター職員 |
|           | 10:30～11:00 | 子どもとの接し方  | 宮原規夫先生   |
| 11月13日(金) | 10:00～10:20 | ふれあいあそび   | 支援センター職員 |
|           | 10:20～11:00 | 乳幼児の食について | 市保育所栄養士  |

- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
  - 対象、定員 1歳～3歳の子どものとその保護者 15組(先着順)
  - 申し込み 8月3日(月)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(電話と窓口は午前9時～午後4時)。
  - その他 自宅で検温と健康チェックをした上で参加してください。
- (申)・(問) にじいろたまご城南 ☎53-6513、にじいろたまごこなみ ☎58-4522



▲電子申請

※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。



## 市民バドミントン教室

- 日時 9月3日～11月5日の毎週木曜日 午後7時20分～9時 全10回
- 会場 市体育館
- 対象、定員 市内在住者、在勤者、在学者(中学生以上) 20人(先着順)
- 参加料 3,000円 ※初回集金
- 申し込み 8月21日(金)までに、Eメールで申し込んでください。
- (申)・(問) 市バドミントン協会Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com



## 秋期テニス教室

- ①木曜日の夜(初級・中級・上級クラス)
    - 日時 9月10日～11月19日の毎週木曜日 午後7時15分～9時 全11回
    - 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 9月17日～11月26日の毎週木曜日 ○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)
    - 日時 9月18日～11月27日の毎週金曜日 午前9時～11時 全11回
    - 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 8月1日(土)～31日(月)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 降水中止の振り替えなし。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.hosoya.1326@gmail.com



## スポーツ



## 第20回ペタリンカップ

- 日程 9月6日(日) ※小雨決行、荒天中止
- 時間 ○受け付け…午前8時15分 ○開会式…午前8時30分 ○競技開始…午前8時40分
- 会場 憩いの杜ペタンクコート
- 対象 小学生以上の人
- 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
- 申し込み 9月2日(水)までに、Eメールかファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市ペタンク協会(佐藤) ☎090-8721-5453、FAX 57-1919、Eメール petanque.suwa@gmail.com

ピラティス&ダンス  
体験教室

- 日程 8月28日(金)
- 時間 午後7時～8時
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 30人 ※申し込み多数の場合は、抽選
- 申し込み 8月14日(金)までに、ながの電子申請で申し込んでください。
- その他 ○運動を制限されている人は、事前に医師の指示を受けてください。○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



## 家族介護教室

- フットケア、爪切りの大切さ  
爪を切るときのコツや、血流を良くする方法を学びます。簡単にできる足浴も実践します。
- 日程 8月28日(金)
- 時間 午後1時～3時
- 会場 湯小路いきいき元気館
- 対象 市内在住の要支援1以上の人を在宅で介護している人、介護に関心のある人
- 定員 15人
- 講師 宮田久子氏、小林道子氏(「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会会員・フットケアワーカー・看護師)
- 参加費 500円
- 申し込み 8月25日(火)までに電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508

蔵前・如水・理窓・諏訪理科  
スマイリンクセミナー

- 親子理科教室  
市内の小学生向けに、楽しい理科実験教室を開催します。
- 日時、会場 9月12日(土) 午後2時～3時30分 公立諏訪東京理科大学 アセンブリーホールおよび432教室(受け付け…7号館入り口)
- 対象 小学生の親子
- 定員 各テーマ10組
- 内容 ①むらさきキャベツのレインボーじっけん!…低学年向け ②光を使ったふしぎな万華鏡を作ってみよう!…高学年向け
- 申し込み 8月3日(月)～21日(金)に、ながの電子申請または電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係(内線 433)



▲電子申請

〈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。

マル適マークCMS取得 MUSBELL株式会社  
結婚相談所MUSBELL松本  
松本市深志1-1-24 八統堂ビル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)







## 市民登山「美ヶ原高原登山」

- 日程 9月5日(土)
- 集合時間、場所 午前7時 三城いこいの広場駐車場(松本市)
- 対象、定員 小学校5年生以上の人(小学生は保護者同伴) 20人(先着順)
- 参加料 1,000円(保険料など)
- 申し込み 8月20日(木)までに、電話かEメール(件名:市民登山参加申し込み)または申し込みフォームから申し込んでください。▲QRコード
- その他 事前説明会を8月27日(木)午後7時から、市役所302会議室(3階)で実施します。参加料を持参の上、参加してください。



その際、参加者全員の①住所、②氏名、③性別、④生年月日、⑤携帯電話の番号、⑥緊急連絡先(名前・間柄・電話番号)をお知らせください。

(申)・(問) 市山岳協会(三島)☎080-6144-1677、Eメール suwasankyou@gmail.com



## 男の筋トレ教室

身近な健康づくりの第一歩として、正しい筋力トレーニングを学び、運動習慣を身に付けましょう。

- 日時 9月2日～30日の毎週水曜日(9/23を除く) 午後7時～8時
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住、在勤、在学の男性
- 定員 15人(先着順)
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 8月3日(月)～24日(月)の午後5時までに、ながの電子申請で申し込んでください。▲電子申請
- その他 ○運動を制限されている人は、事前に医師の指示を受けてください。○教室中のけがは、市加入保険による補償があります。



▲電子申請

(申)・(問) スポーツ課☎57-2811

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。



## みんなでスポーツ教室(秋)

勝敗にこだわらず、さまざまなニュースポーツを体験しませんか。

- 日程 9月1日～10月27日の毎週火曜日(9/22を除く) 全8回
- 時間 ○昼の部…午前10時～11時30分 ○夜の部…午後7時15分～8時45分
- 会場 市体育館 ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者(中学生以上)
- 参加料 500円 ※初回集金
- 申し込み 8月3日(月)～17日(月)に、電話かながの電子申請で申し込んでください。▲電子申請
- その他 教室中のけがは、市加入保険による補償があります。



▲電子申請

(申)・(問) スポーツ課☎57-2811

「広報すわ」は、市内コンビニエンスストアにも置いています。市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)でもご覧ください。



## 困りごとご相談ください 9月の相談日程

### 法律相談

### 【要予約】

9月17日(木) 13:00～17:00  
※8月20日(木)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: 館健輔弁護士

予約先: 市民課総合窓口係(内線119)

### 交通事故相談

### 【要予約】

9月10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】

9月12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  
にじろたまご城南☎53-6513  
にじろたまごこなみ☎58-4522

### 行政相談

9月18日(金) 14:00～15:30  
会場:市役所501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

9月第1・3土曜日 13:00～16:00、  
9月第2・5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 (8月、9月第一週)

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 8/1(土)    | 林組工業所☎58-1336      |
| 8/2(日)    | 日設工業☎58-2281       |
| 8/8(土)    | 藤森土木建設☎52-1766     |
| 8/9(日)    | 金子工務店☎53-3331      |
| 8/11(火・祝) | 林組工業所☎58-1336      |
| 8/15(土)   | 伸晃☎52-3382         |
| 8/16(日)   | 丸三上田商店☎58-0171     |
| 8/22(土)   | 杉村設備☎52-4066       |
| 8/23(日)   | 電管エンジニアリング☎53-1421 |
| 8/29(土)   | 日設工業☎58-2281       |
| 8/30(日)   | 諏訪管工業☎52-6314      |
| 9/5(土)    | アクアテック杉村☎75-0038   |
| 9/6(日)    | 原設備工業☎57-0703      |

○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8月31日(月)

市県民税(2期)  
国民健康保険税(8月分)  
介護保険料(普通徴収2期8月分)  
後期高齢者医療保険料(2期8月分)

# お盆前後の家庭ごみの収集・持ち込み

8月10日(月)～16日(日)は、下表のとおり家庭ごみの収集をします。ご理解とご協力をお願いします。

|      | 種 類                                   | 8/10(月)                      | 8/11(火・祝)      | 8/12(水)        | 8/13(木)        | 8/14(金)        | 8/15(土)        | 8/16(日) |
|------|---------------------------------------|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
| 収集   | 燃やすごみ、草類、 <small>せんてい</small> 剪定木・枝   | 該当地区                         | 該当地区           | 該当地区           | 該当地区           | 該当地区           | 該当地区なし         | 該当地区なし  |
|      | 資源物                                   | 8/12(水)の<br>該当地区<br>(振り替え収集) | 休み             |                |                |                | 該当地区なし         | 該当地区なし  |
| 持ち込み | 剪定木等リサイクル施設<br>☎52-0919(草類、剪定木・枝)     | 8:30～<br>16:00               | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>12:00 | 休み      |
|      | 諏訪湖周クリーンセンター<br>☎78-1590(燃やすごみ、大型可燃物) | 8:30～<br>16:00               | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>16:00 | 8:30～<br>12:00 | 休み      |
|      | 林金属工業 ☎52-2087<br>(資源物全般)             | 9:00～<br>17:00               | 休み             |                |                |                |                |         |
|      | 南信美装 ☎57-1200<br>(資源物全般)              | 8:15～<br>17:00               | 休み             | 8:15～<br>17:00 | 8:15～<br>17:00 | 休み             |                |         |
|      | 信州タケエイ ☎58-0022<br>(大型可燃物、資源物全般)      | 8:00～<br>17:00               | 休み             |                |                |                |                |         |
| 他    | 津村商事 ☎27-6208<br>(し尿収集)               | 収集あり                         | 休み             | 収集あり           | 収集あり           | 休み             |                |         |

※大型可燃物、資源物全般の持ち込みについては、正午～午後1時を除きます。

(問) 環境課環境衛生係(内線211)



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。

### 学校の屋根でつくる電気 ～市内4校で太陽光発電が開始～

諏訪中学校に続き市内4つの小中学校で、太陽光発電設備での発電が始まりました。学校の屋根で発電された電気は、校舎で使用する電力の一部として使用されます。

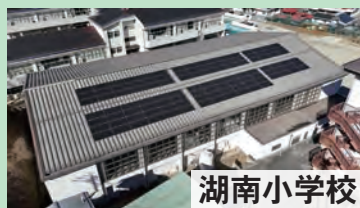
詳しくは  
こちらから▶



#### 【発電を開始した学校】

湖南小学校 諏訪西中学校  
上諏訪小学校 上諏訪中学校

CO<sub>2</sub>排出量を削減  
環境に優しい学校に  
なりました！



子どもが  
ゼロカーボンについて  
学びきっかけに！

(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』

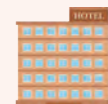
(問) 総務課庶務法規係(内線331)

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



マチイロ  
アプリ



市公式  
LINE



市公式  
Facebook



市公式  
YouTube

日に日に暑さが増し、夏も本番となりました。夏といえば、今年もいよいよ甲子園での全国高校野球選手権大会が始まります。私は毎年、仕事後に見る試合の結果を楽しみにしながら暑さを乗り越えています。残念ながら現地で応援はできませんが、長野県代表の活躍に期待しながら、暑さに負けず戦う選手達を応援したいと思います。(M) 編集後記

■広報すわ9月号の配布日は、8月29日(土)～9月2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。

広報すわ 2026.8 24

2026.8.1

SUWA

広報  
すわ

NO.1150

■発行 諏訪市 ☎(0266)52-4141 代表  
〒392-8501 長野県諏訪市高島1-22-30  
■編集 秘書広報課広報戦略係  
〒392-8501 長野県諏訪市高島1-22-30  
■印刷 (有)中央タイプ

https://www.city.suwa.lg.jp  
☎(0266)52-1100