



特集

諏訪圏フィルムコミッションが 設立から 20 年 ～20 年の軌跡を振り返ります～



Contents

- 04 第 78 回 諏訪市スポーツ祭
- 06 10 月 1 日から窓口での受付時間が変わります
- 07 全国新作花火チャレンジカップ 2026
- 08 手話でつなぐ 優しい社会
- 09 9 月は「認知症月間」、9 月 21 日は「認知症の日」
- 10 令和 9 年度保育園などの入園・転園手続き
- 16 9 月 10 日～16 日は自殺予防週間です / 下水道を正しく使いましょう！

映画やテレビドラマ、CM、ミュージックビデオなど、諏訪圏 6 市町村でのロケーション撮影を誘致し、実際のロケをスムーズに進めるための活動をしている諏訪圏フィルムコミッションが、設立 20 年を迎えました。今号の特集記事では、諏訪圏フィルムコミッションのこれまでの活動の軌跡を振り返り、紹介します。



諏訪圏フィルムコミッションが 設立から20年



～20年の軌跡を振り返ります～



問 諏訪地方観光連盟 諏訪圏フィルムコミッション(諏訪市観光課内) ☎52-4141(内線404)



今年で設立から20年を迎えた諏訪圏フィルムコミッション(以下、FC)の宮坂洋介さんに、これまでの歩みや今後の展望などを伺いました。



諏訪圏フィルムコミッション
みやさか ようすけ
宮坂洋介さん

— FCの始まりを教えてください。

2003年に、「諏訪フィルムコミッション」として諏訪市が観光課内に立ち上げ、活動を始めました。諏訪フィルムコミッションができてすぐ、誘致に成功した映画『いま、会いにゆきます』(2004年公開)が、諏訪圏6市町村(諏訪市、岡谷市、下諏訪町、茅野市、富士見町、原村)で撮影されたことにより、2006年に6市町村を束ねる観光団体「諏訪地方観光連盟」が母体とな

り、「FC」として発足しました。
— FCに着任した当時を振り返ってみていかがですか？

「大作と呼ばれる映画を誘致したい」という大きな希望を持ってFCの任務に着きました。しかし、現実には想像以上に厳しく、FCの認知度が低く、認知度を上げるための予算もありませんでした。「大変な場所に來てしまったな」と思ったことを覚えています。着任当初は、年間の撮影の問い合わせが約60件

と少なく、諏訪にフィルムコミッションが存在することが、地域にも東京の制作会社にも認知されていませんでした。

— 設立から20年、今では大作映画やたくさん撮影が諏訪地域で行われていますね。

映画『八日目の蟬』(2011年公開)、『永遠の0』(2013年公開)、『白ゆき姫殺人事件』(2014年公開)、『テルマエ・ロマエII』(2014年公開)、『バースデーカード』(2016年公開)、『百花』(2022年公開)、『ゴジラ-1.0』(2023年公開)、『怪物』(2023年公開)、『盤上の向日葵』(2025年公開)、『ほどなく、お別れです』(2026年公開)など、諏訪地域で大作と呼ばれ

る映画の撮影が行われるようになりました。今では、年間の撮影の問い合わせが約250件。そのうち、70〜80作品の撮影が行われています。

— 諏訪地域の撮影が増えていく転機となった経験を教えてください。

当時、長野県のフィルムコミッションの先進地だった「信州上田フィルムコミッション」の担当者に話を聞きに行くと、「大作を誘致したいなら、テレビ番組でもドラマでもCMでもミュージックビデオでも、どの作品にも手を抜かず、丁寧に協力することが大切。」と言われました。予算がなく、問い合わせも少ないという現実から後ろ向きになっていたこともあり、頭をハンマーで殴られたような衝撃を受けたことを覚えています。そこから、作品の大小に関わらず丁寧に協力するという、仕事に向き合う気持ちに変化が生まれました。その後、後山地区を中心に約1か月間、映画『ひぐらしのなく頃に』(2008年公開)の撮影が行われました。予算が少なく課題が次々と

出てくる中、監督やスタッフがアイデアを出し合って工夫し、良い作品を創ろうと奮闘する姿を見て、FCだけで抱え込まず、「地域の人を巻き込みながら撮影現場の課題を解決する」という視点も生まれました。これらの経験を毎年少しずつ重ねることで、撮影の数や問い合わせが増えていったのだと思います。

— ロケを誘致することは地域にどんな効果がありますか？

たくさん効果はありますが、一つは建物の姿を映像で残せることです。20年を振り返ると、撮影に使われた場所で取り壊されてしまった建物も多く、街の景色は年々変わっています。映画『怪物』のロケ地となった「城北小学校」のように、映画のロケ地になったことで半永久的に建物の姿をフィルムに記録して残すことができます。また、スタッフが諏訪地域に来て撮影を行うことによる直接的な経済効果が年間約5千万円前後、諏訪湖間欠泉センターの映画『怪物』特別展にはこれまで約2万

人のファンが訪れ、作品のファンや観光客による経済効果は約2億円と試算されています。

— NHK連続テレビ小説『巡るスワン』の撮影が始まりますが、どのようなことを期待していますか？

諏訪湖周辺が作品の舞台のため、地域みなさんが撮影やエキストラ参加など、『巡るスワン』に関わる機会がたたくさんあると思います。NHK朝ドラの撮影が地元で行われる機会は非常に稀だと思しますので、みなさんにも撮影を楽しんでもらいながら、放送する来年初にはみなさんを巻き込んで全国に良いPRをしていきたいと思っています。

諏訪圏フィルムコミッション ホームページでは…

NHK連続テレビ小説『巡るスワン』の最新情報やエキストラの募集情報などを随時更新しています。

詳しくは、
ホームページを check!



▲ホームページ

第78回 諏訪市スポーツ祭

■開会式

- 日時 10月10日(土) 午前8時30分から
- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム

「参加料」の記載のない種目は無料です。

「対象」の記載のない種目は、市内在住者、在勤者、在学者が対象です。

「申し込み」の記載のない種目は、事前の申し込み不要です。直接会場にお越しください。
全競技、大会の保険に関しては各協会へ直接お問い合わせください。

弓 道

10月3日(土)

- 時間、会場 午前9時 市弓道場
- 競技方法 金的…一手、近的…8射(一般・高校の各部門5位まで)

ダンススポーツ

11月1日(日)

- 時間、会場 午後2時～5時 市体育館
- 対象 ダンスに興味のある人
- 種目 パーティ、トライアル(ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ)
- 参加料 500円

卓 球

10月17日(土)

- 時間 集合:午前8時30分 開始:午前9時
- 会場 清水町体育館
- 種目 中学生、高校生・一般シングルス(男女別)
- 申し込み 中学生は、事前に学校ごと受け付け。高校生・一般は、当日午前8時30分までに会場で受け付け。

バスケットボール

10月11日(日)

- 会場 清水町体育館
- 種目 高校生・一般の男女の部
- 参加料 高校生…2,000円、一般…3,000円 ※当日集金
- 申し込み 主将会議(9月25日(金)の午後7時に市公民館)に出席し、申し込んでください。

合気道(演武会)

10月10日(土)

- 時間、会場 午前10時～11時30分 元町体育館(柔道場)
- 内容 少年の部・一般の部の演武披露、指導員による解説と稽古指導。 ※当日の参加者は、見学のみです。

バレーボール

10月11日(日)

- 会場 諏訪中学校体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会登録チームの高校生以上の人
- 種目 一般女子の部…9人制
- 申し込み 9月27日(日)午後4時までに、小松さん(☎090-4152-7822)へ申し込んでください。

ボウリング

9月30日(水)

- 時間 集合:午後7時30分 開始:午後8時
- 会場 ココレーン上諏訪店
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、JB長野県連会員
- 種目 個人戦(男女混合)
- 参加料 18歳未満…2,000円、一般…2,500円
- 申し込み 9月29日(火)までに、川上さん(☎090-2239-6563、Eメール khideki@po15.lcv.ne.jp)かココレーン上諏訪店(☎75-5255)へ申し込んでください。

空 手 道

10月12日(月・祝)

- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、市協会員
- 種目 形・組手競技の園児～一般(学年・男女別) ※個人戦
- 参加料 1種目1,000円
- 申し込み 9月4日(金)までに、藤森さん(☎090-2200-5816、Eメール jka_suwa@yahoo.co.jp)へ申し込みを。

ゲートボール

10月10日(土)

- 時間 受け付け:午前8時20分～8時30分 開始:午前9時
- 会場 市屋内ゲートボール場
- 対象 市内在住者、在勤者
- 競技方法 競技会および体験会
- 申し込み 9月5日(土)～26日(土)に、岡崎さん(☎080-2036-0288)へ申し込んでください。

剣 道

10月10日(土)

- 時間 受け付け:午前9時30分～10時
- 会場 清水町体育館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 小学生(学年別)、中学生男女(学年別)、高校生・一般男女別、一般男(50歳以上) ※個人戦
- 申し込み 9月24日(木)までに、内山さん(☎070-1005-8611、Eメール suwa_ken_kyokai@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。

柔 道

10月12日(月・祝)

- 時間 集合:午前9時まで
- 会場 元町体育館(柔道場)
- 種目 個人戦…小学生(1～2年、3～4年、5～6年の各男女別)、中学生(男女別、男子は学年別)、高校生・一般(男女別、男性は段位別)、団体戦…1チーム5人で、事業所や学校単位で編成(段位制限なし)
- 申し込み 事前に、武井さん(☎52-1183、〒392-0026 大手2-15-1)へ申し込んでください。

バドミントン

10月11日(日)、12日(月・祝)

- 時間 受け付け:午前8時30分 開会式:午前9時
- 会場 市体育館
- 対象 一般の部(10月11日)…市内在住者、在勤者、在学者、市協会員、小中学生の部(10月12日)…市内在住者、スポーツ少年団加入者
- 種目 各部シングルス・ダブルス
- 参加料 小中学生の部…1人1種目500円、一般の部…1人1種目1,500円 ※当日集金
- 申し込み 小中学生の部は9月25日(金)、一般の部は10月2日(金)までに、協会事務局(Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com)へ申し込んでください。



ゴルフ 10月12日(月・祝)

- 会場 諏訪湖カントリークラブ
- 対象 市内在住者、在勤者
- 定員 150人
- 競技方法 18ホールストロークプレー新ペリア方式
- 参加料 会員…1万円、会員以外…1万2,000円
- 申し込み 事前に、諏訪湖カントリークラブ(☎52-1780、FAX 52-1737)へ申し込んでください。

セーリング 9月27日(日)

- 時間 受け付け:午前9時 開始:午前10時 ※小雨決行
- 会場 諏訪湖ヨットハーバー
- 対象 市内在住、在勤、在学のヨットレース経験者
- 種目 一般の部(クルーザー、ソリング)
- 参加料 1人3,000円
- 申し込み 9月13日(日)までに、増田さん(☎090-8328-6989)へ申し込んでください。

ペタンク 10月11日(日)

- 時間 受け付け:午前8時15分から ※小雨決行
- 会場 中央公園憩いの杜^{おどろ}ペタンクコート
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 トリプレット(1チーム3人)
- 参加料 1チーム1,500円 ※当日集金
- 持ち物 昼食、飲み物
- 申し込み 10月7日(水)までに、佐藤さん(FAX 57-1919、Eメール petanque.suwa@gmail.com)へ申し込んでください。申し込みは、チーム名、参加者氏名、代表者連絡先(氏名、住所、電話番号)を記載してください。その際に、ボールの有無をお知らせください。

野球 9月26日(土)、10月3日(土)、4日(日)

- 会場 しんきん諏訪湖スタジアム
- 対象 市内在住の小・中学生で編成したチーム
- 競技方法 小学生の部(10月3日、4日)、中学生の部(9月26日)ともにリーグ戦
- 参加料 1チーム1万円(共通)
- 申し込み 主将会議(9月17日(木)の午後7時にしんきん諏訪湖スタジアム)に出席し、申し込んでください。

ソフトテニス 10月11日(日)

- 時間 受け付け:午前8時から 開会式:午前8時30分 ※小雨決行
- 会場 クリーンレイク諏訪テニスコート
- 対象 ジュニアの部…市内在住の小・中学生、ジュニア教室生徒、高校・一般・シニアの部…市内在住者、在勤者、在学者、協会員、クラブ加入者
- 種目 ジュニア、高校、一般、シニア(45歳以上)
- 参加料 小・中学生…1ペア1,200円(保険料を含む)、高校生…1ペア1,500円(保険料を含む)、一般(高校生含む)・シニア…1ペア1,800円(保険料を含まない) ※当日集金
- 申し込み 9月25日(金)までに、宮下さん(FAX 53-4749、〒392-0016 豊田2588)へ申し込んでください。

マレットゴルフ 10月12日(月・祝)

- 時間 受け付け:午前7時30分～8時 開会式:午前8時15分
- 会場 クリーンレイク諏訪マレットゴルフ場
- 競技方法 36ホール、パー144、ストロークプレー

ボート体験・初心者教室 10月12日(月・祝)

- 時間 集合:午前8時30分
- 会場 下諏訪ローイングパーク(AQUA^{アクア}未来)
- 対象 どなたでも結構です(経験は問いません)。
- 申し込み 10月5日(月)までに、宮坂さん(☎090-3900-1831)へ申し込んでください。

諏訪湖太極拳交流演武会 10月17日(土)

- 時間 午前10時～午後3時 ※小雨決行
- 会場 湖畔公園多目的広場
- 対象 太極拳友好団体、愛好家
- 参加料 1人1,000円
- 申し込み 9月16日(水)までに、印南さん^{いんなん}(☎・FAX 0268-88-2978)へ申し込んでください。

ノルディックウォーキング体験会 10月10日(土)

- 時間 午前9時～正午 ※小雨決行
- 会場 中央公園芝生広場
- 対象 どなたでも結構です(中学生以下は保護者同伴)。
- 持ち物 飲み物、雨具
- 申し込み 事前に、藤森さん(☎090-5310-6032、Eメール fujimo3201320@docomo.ne.jp)へ申し込んでください。
- その他 無料でボールのレンタルができます。 ※要事前予約

ソフトボール 10月11日(日)

- 時間 監督会議:午前8時30分
- 会場 諏訪湖ヨットハーバーグラウンド
- 対象 市協会登録チーム、可能な限り市内在住者・在勤者で編成したチーム(学生を除く)
- 競技方法 トーナメント戦
- 参加料 市協会登録チーム以外は、1チーム3,000円
- 申し込み 10月5日(月)午後5時までに、永平さん(☎090-5394-5417、Eメール nagamasa032851233@gmail.com)へ申し込んでください。

テニス 10月12日(月・祝)

- 時間 集合:午前8時30分 ※雨天中止
- 会場 クリーンレイク諏訪テニスコート(集合場所)ほか
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市協会員
- 種目 シングルス(男子上級、男子一般、女子)
- 参加料 一般…2,500円、高校生以下・協会員…2,000円
- 申し込み 10月1日(木)までに、西村さん(☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp)へ申し込んでください。 ※Eメールの件名は「諏訪市スポーツ祭申込」とし、氏名、所属(団体名・会社名・学校名)、種目を記載してください。

10月1日(木)から、
窓口での受付時間が

午前9時～午後4時30分

に変わります。

※電話での受付時間は変更ありません。

市役所からの
お知らせ



Q. どうして変わるの？

A. 現在、市職員の勤務時間と受付時間が同じですが、来庁する人が少ない午前8時30分～9時、午後4時30分～5時15分を内部事務に充てる時間とすることで、業務の効率化を図ります。市民のみなさんが市役所に「行かなくても済む」「行っても手続きがすぐ済む」行政サービスの実現と、職員の働き方改革を進めていきます。

Q. 対象となる施設はどこ？

A. 対象となる施設は、次の通りです。

対象の施設

- 市役所本庁舎および庁舎別棟
- 保健センター
- 水道庁舎
- 市公民館 ※施設の使用時間は変更ありません。
- しんきん諏訪湖スタジアム ※施設の使用時間は変更ありません。
- 《その他》
市博物館内の生涯学習課文化財係が対象となります。
※市博物館の開館時間は変更ありません。

対象外の施設

- 駅前交流テラスすわっチャオ
- 市図書館
- 市博物館
- 市美術館
- 消防課棟
- 《その他》
福祉施設、観光施設、市公民館別館、4公民館(豊田、四賀、中洲、湖南)、スポーツ施設などは対象外です。



Q. 変更となる業務は何？

A. 対象施設での窓口受付が対象となります。ただし、災害や事故、生命などに関わる緊急相談・通報などの対応は対象外です。その他、対象外となる業務については、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

■10月から3か月を移行期間とします

移行期間の受付時間外に来庁された人には、丁寧な説明と柔軟な対応を行います。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

ドン、パン、ズン。五感に響く。

諏訪湖の花火

5夜で決まる、新作花火の頂点

全国新作花火 チャレンジカップ 2026

従来1日で開催していた新作花火大会は、昨年から複数の日に分けたトーナメント方式に生まれ変わりました。

全国の若手煙火師20人が諏訪湖で競演。4日間の予選を勝ち抜いた5人が、10月31日(土)の決勝で頂点を競い合います。短い時間に凝縮された煙火師一人一人の発想と技を諏訪湖の夜空でお楽しみください。

今年の見どころ



1日約20分。
凝縮された
新作花火の魅力

各日煙火師5人による競技花火に加えて、スポンサー提供のミュージックスターメインが夜空を彩ります。



4日間の予選を
勝ち抜き決勝へ

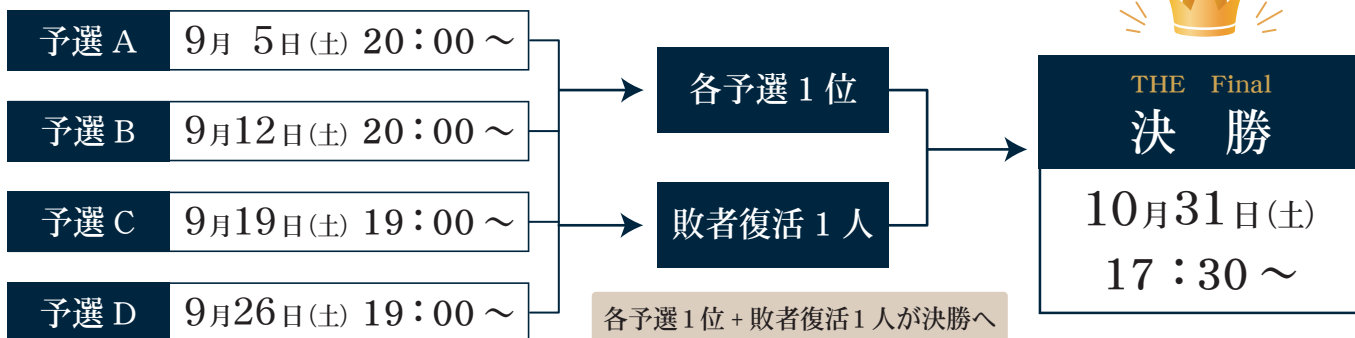
7号玉1発、4号玉5発、3号玉5発を使い90秒に込めた極限の美を競い合います。



花火ファン必見！
表彰式を公開

決勝戦の後には、表彰式を片倉館大広間で開催します。どなたでも見学可能ですので、ぜひご参加ください。

トーナメント方式で優勝を決定！



花火の後は、煙火師の晴れ舞台へ

表 彰 式

10/31(土) 19:00~

片倉館 大広間

どなたでも見学できます！



湖畔公園駐車場は、
有料事前予約制です。

湖畔公園駐車場(D51横)は、新作花火大会開催日の午後5時から有料事前予約駐車場となります。詳しくは、akippa(アキッパ)ホームページをご覧ください。



▲全国新作花火チャレンジカップ2026について、詳しくはホームページをご覧ください。



手話でつなぐ優しい社会



問 福祉介護課障がい福祉係(内線235)

「手話に関する施策の推進に関する法律」を知っていますか？

手話は、使用する人にとって大切な意思疎通のための手段です。手話に関する施策を総合的に推進することを目的として、令和7年6月25日に、「手話に関する施策の推進に関する法律(令和7年法律第78号)」が施行されました。

～基本理念～

- ①手話の習得・使用に必要な環境を整備する
- ②手話文化の保存・継承・発展が図られるようにする
- ③手話に関する国民の理解と関心を深めるようにする

～基本的施策～

- 手話を必要とするこども
の手話の習得の支援
- 国民の理解と関心の増進
- 手話の日(9月23日)
(一部抜粋)



手話言語の国際デー
に実施した高島城の
ブルーライトアップ

手話を使用する人や耳が聞こえにくい人へのサービス

聴覚障がい者などが電話の利用を円滑に行えるようにするため、公共インフラとしての電話リレーサービスが制度化されています。

●電話リレーサービス

電話リレーサービスは、聴覚や発話に困難のある人と、聞こえる人との会話をオペレータが通訳でつなぐサービスです。手話・文字・音声を通訳することで、電話で即時双方向につながることができます。24時間、365日、双方向での利用、緊急通報機関への連絡も可能です。



●ヨメテル

電話リレーサービスの新たなサービスであるヨメテルは、電話で相手先の声が聞こえにくいことがある人へのサービスとして、通話相手の声を文字にする電話アプリです。難聴や中途失聴などにより、自分の声で話すことはできるが、電話で相手先の声が聞こえにくいことがある人の電話によるコミュニケーションを実現します。電話リレーサービスと同様に、24時間、365日、双方向での利用、緊急通報機関への連絡が可能です。



※画像提供元：総務大臣指定 電話リレーサービス提供機関 一般財団法人日本財団電話リレーサービス

電話リレーサービスについて、
詳しくはホームページをcheck！



ヨメテルについて、
詳しくはホームページをcheck！



市民手話講習会に参加してみませんか？

市は毎年、市手話サークルに委託し、10月～11月に市民に向けた手話講習会(全6回)を開催しています。講習会は、あいさつや自分の名前など、さまざまな手話を学ぶことができます。手話経験のない初心者の方を対象としていますので、興味がある人は、ながの電子申請で申し込んでください。詳しくは、今号の22ページに記載しています。



▲電子申請

9月は「認知症月間」、 9月21日は「認知症の日」

令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」（以下、認知症基本法）が施行されました。認知症基本法では、認知症についての関心と理解を深めるため、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と決めました。認知症になっても希望を持ち、自分らしく暮らし続ける共生社会の実現に向けて、さまざまな取り組みが行われています。

この機会に、認知症を自分ごととして一緒に考えてみませんか？

認知症を改めて「考える」

新しい認知症観を知っていますか？

認知症になっても、一人一人にできることや希望があります。本人の意思を尊重し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会を目指すという考え方が、新しい認知症観となっています。

「安心して認知症になれる地域」って、どんな地域？

認知症カフェや認知症高齢者家族の会の参加者に思いを聞くと、誰もが安心して暮らせる地域への願いや温かい言葉がたくさん寄せられました。

一人一人の思いや行動が、誰もが安心して暮らせる地域づくりに繋がります。その一歩は、あなたの「いつもの声がけ」から始まるかもしれません。

認知症とともに

認知症の人は、支えられるだけの存在ではなく、地域で共に暮らす大切な一員です。人と繋がり、互いに尊重し、認め合うことが、安心して暮らせる地域に繋がります。

1人で悩まず「頼る」

認知症に関する心配や不安がある時は、かかりつけ医や相談窓口相談しましょう。

相談窓口		電話番号
地域包括支援センター（生活相談課内）		52-4141 （内線296、297、298）
在宅介護支援センター	聖母（上諏訪北部・中央地区）	52-3512
	こころ（上諏訪東南部・小和田地区）	54-5613
	湯の里（四賀・中洲地区）	57-1000
	西山の里（豊田・湖南地区）	56-1000
ライフドアすわ（医師会館内）		78-0477
諏訪地域認知症疾患医療センター（諏訪赤十字病院内）		78-4560

— 願いや温かい言葉 —

- ◎ 自分や家族が認知症だと、笑って話せる
- ◎ 近所で声を掛け合える
- ◎ 迷惑がらずに誘ってくれる
- ◎ 「今のままでいいよ」と受け入れてくれる
- ◎ 介護者にもサポートがある
- ◎ 地域と交流がある
- ◎ 認知症への理解者が多いなど

認知症の正しい理解を「広げる」

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。講座では、認知症について正しく理解するための知識や接し方などを学びます。

問 市社会福祉協議会 ☎52-2508

認知症地域支援推進員

諏訪市地域医療・介護連携推進センター（ライフドアすわ）には認知症地域支援推進員がいます。認知症への正しい理解が広がるように、講演会や啓発活動を通じて、地域への普及啓発活動に取り組んでいます。困りごとの相談も受け付けています。

問 ライフドアすわ ☎78-0477

生活相談課高齢者福祉係（内線296、297、298）

人と「つながる」

認知症カフェ「えがお」

認知症の人や家族、認知症に関心のある地域の人など、誰でも気軽に参加できる交流の場です。専門職も参加しているため、心配ごとなどを相談できます。他にも、体操やミニ講座などを楽しみ、リフレッシュできる場です。

時 毎月第3火曜日 午後1時～2時30分

問 ライフドアすわ ☎78-0477

認知症家族の会「こむぎの会」

認知症の人を介護する家族が集まり、日ごろの思いや悩みについて話したり、介護のヒントや安心感・共感をえられる場です。

時 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分

問 生活相談課高齢者福祉係（内線296、297、298）

■市立保育園に新たに入園したい

- ① 第1希望の園の申込書類配布日に書類を受け取る(日程は下表参考)。
- ② 申込書類に必要事項を記入する。 ※勤務先などに作成を依頼する書類があります。
- ③ 第1希望の園の申込受付日時に子どもと一緒に会場へ行き、書類を提出する(面談をします)。

保育園名	入園申込書類配布日時 会場：各園	申込受付日時 会場：湯小路いきいき元気館3階	
片羽保育園	9月8日(火) 14:00～15:00	10月9日(金)	
城南保育園	9月11日(金) 14:00～15:30	10月7日(水)	● 誕生月ごとに時間帯を区切って受け付けます。
中洲保育園	9月9日(水) 14:00～15:00	10月9日(金)	○ 10月～3月生まれ …9:00～10:15
こなみ保育園	9月11日(金) 14:15～15:15	10月7日(水)	○ 4月～9月生まれ …10:15～11:30
豊田保育園	9月11日(金) 14:00～15:30	10月8日(木)	● きょうだい同時申し込みの場合は、いずれか1つの時間帯で全員分の申し込みをしてください。
四賀保育園	9月11日(金) 14:30～15:30	10月7日(水)	
赤沼保育園	9月11日(金) 14:30～15:30	10月8日(木)	
神戸保育園	9月11日(金) 14:30～15:30	10月9日(金)	
角間川保育園	9月11日(金) 14:30～15:00	10月8日(木)	
きみいち保育園	9月10日(木) 14:30～15:30	10月8日(木)	

■市立保育園から別の市立保育園に転園したい

- 現在通っている園で申込書類を受け取り、記入の上、現在通っている園に書類を提出する。 ※面談は行いません。
- 申込書類提出期限…10月26日(月)

■私立保育園などに入園したい

- ① 各園で行われる説明会に出席して申込書類を受け取る。 ※説明会は、なるべく保護者のみでの出席をお願いします。
- ② 申込書類に必要事項を記入する。 ※勤務先などに作成を依頼する書類があります。
- ③ 希望園の申込受付日時に子どもと一緒に会場へ行き、書類を提出する(面談をします)。

園 名	入園説明会日時(会場：各園)	申込受付日時(会場：各園)
ひなどり保育園	9月18日(金) 10:00から	10月13日(火) 10:30～11:30
聖ヨゼフ保育園諏訪	9月10日(木) 10:40～11:10 ※書類配布のみ	10月13日(火) 13:10～14:00
認定こども園 すわせいぼ幼稚園	10月5日(月) 10:00から ※9:30から、園紹介の動画の視聴ができます。	10月13日(火) 在園児・卒園した人のきょうだい・子ども…9:00～10:00 その他の人…9:20～10:00 ※面談：10月19日(月)か20日(火)
きらり諏訪赤十字病院園	随時受け付け…土・日曜日、祝日を除く9:30以降に、直接電話で申し込んでください。	
きらり諏訪日赤第二保育園	きらり諏訪赤十字病院園 ☎52-2663、きらり諏訪日赤第二保育園 ☎78-0135	
福祉大保育園	9月19日(土) 10:00から	10月19日(月) 10:00～11:00
スクルドエンジェル保育園 諏訪中洲園	9月12日(土) 10:00～11:00 ※人数を把握するため、参加希望者は、事前に直接園に申し込んでください(☎75-2412)。	10月5日(月) 9:30～11:00

👉 Check!! 保育園入園・転園手続きに関する共通事項

●申込書類提出の最終締切日：10月26日(月)

各園の申込受付日時に会場に行くことができない場合は、最終締切日までに次世代育成課(市役所4階)へ書類を提出してください。次世代育成課に書類を提出する場合、面談は別日に行います。

入園手続きに関するよくある質問は、市ホームページをご覧ください。



募集

みなさんご意見をお寄せください

諏訪市文化センタービジョン・運営方針(案)のパブリックコメント

●目的 市は、市民のみなさんからの意見やニーズを反映しながら、文化センターを文化芸術活動の拠点とすることを目指し、リニューアル後の管理運営についての指針と方向性を定めることを目的として、パブリックコメントを実施します。

●募集期間 9月1日(火)～30日(水)

●閲覧場所 市公民館、市役所1階ロビー、4公民館(豊田・四賀・中洲・湖南)、市ホームページ

●意見を提出できる人 市内在住者、在勤者、在学者

●提出方法 専用の意見用紙を用いて、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、市公民館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) 文化センター(市公民館内) (内線582)、〒392-0027 湖岸通り五丁目12番18号、FAX 53-6219、Eメール bunka-c@city.suwa.lg.jp

お知らせ

血糖値が高めな人へ

「コツコツ血糖改善教室」の参加者を募集します！

「血糖値がなかなか下がらない…」 「どう改善したらよいかわからない…」などの悩みを抱えていませんか？ 食事や運動を中心に、日常生活の中でできる実践的な方法を学び、血糖値の改善に向けて一緒に取り組みましょう！

●日時 全4回 ※午前・午後のどちらかのコースを選んでください。

	日程	時間
午前コース	10月8日(木)、21日(水)、 11月11日(水)、24日(火)	午前10時～ 11時30分
午後コース	10月13日(火)、11月10日 (火)、18日(水)、25日(水)	午後1時30分 ～3時

●会場 医師会検診センター(保健センター隣)

●対象 ○市内在住の40～74歳の人 ○令和7年度または8年度の特健診で、血糖値もしくはHbA1cが基準値を超えていた人 ○運動制限のない人

●内容 ○栄養講座…基本の食事、血糖値の仕組み ○運動講座…家でも楽しくできるトレーニングなど ※内容は各コース共通です。

●定員 各コース10人(先着順)

●参加料 無料

●申し込み 9月18日(金)までに、電話で申し込みを。

(申)・(問) 保健センター(内線592)

相談

人権の悩みは1人で抱えずに相談しませんか
人権擁護委員にご相談ください

6月30日をもって池上さゆりさんが人権擁護委員を退任しました。長期にわたりご尽力いただきありがとうございました。

そして、新たに7月1日付で宮坂仁美さん(元町)が人権擁護委員に就任しました。

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権の相談を受け、問題解決の手伝いや、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済しています。また、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。相談は無料で、秘密は固く守ります。

●人権擁護委員(敬称略) 松木敏博、中村恵子、飯田定行、寺尾一成、太田美保、武居玉江、宮坂仁美、伊藤敦司

■電話相談窓口(平日8:30～17:15)

●みんなの人権110番 ☎0570-003-110

●こどもの人権110番 ☎0120-007-110

(問) 福祉介護課福祉政策係(内線232)

お知らせ

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間
結核健診を受けましょう

市は、65歳以上の市内在住者(年度内に65歳になる人を含む)を対象に結核健診(胸部X線検査)を実施します。この機会に結核健診を受けてみませんか？

●日程 9月25日(金)

●時間、会場 下表のとおり

時間	会場
午前9時～9時25分	中洲公民館
午前9時45分～10時	湖南公民館
午前10時15分～10時35分	豊田公民館
午前10時55分～11時15分	四賀公民館
午後1時30分～2時15分	市役所正面玄関前
午後2時30分～3時10分	市公民館別館

●受診できない人 ○持続血糖モニター、インスリンポンプを装着していて取り外せない人 ○胃のバリウム検査を1週間以内に受けた人 ○肺や呼吸器系の病気で治療中、検査中の人(血痰などの自覚症状がある人も含む) ○今年度、市の結核健診や肺がん検診を受けた人 ○市の肺がんCT検診を申し込んでいる人

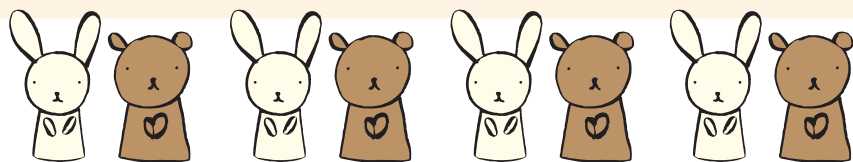
●受診料 無料

●持ち物 健康カレンダーにつづってある結核健診受診票、健康手帳(持っている人)

●服装 撮影は、素肌の上に両面無地の装飾がないTシャツ1枚で行います。 ※色は問いませんが、プリント、ポケット、ボタンなどが付いたものでは撮影できません。

●申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

(問) 保健センター(内線591)



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、448)

諏訪市での子育てを応援する

「あゆステBOOK」(2026年度版)をお届けします！



「あゆステBOOK」は、これから子育てをする人や子育て中の人を応援するための冊子です。

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に、利用できる制度や公共施設、総合窓口などの情報を幅広く掲載しています(掲載している情報は、令和8年5月現在のものです)。

市内で子育てをするみなさんにお届けしますので、ぜひ子育てや毎日の暮らしの中でお役立てください。

お手元に届かず「あゆステBOOK」を希望する場合は、すわ☆あゆみステーションまでお問い合わせください。



電子書籍版「あゆステBOOK」も！

スマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードすることで、「いつでも」「どこでも」ご覧になれます。



児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みやイベントに参加する際、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込み・参加をしてください。カードがない場合、電話での申し込みはできません。(申)・(問) 児童センター ☎54-7714(9:00~19:00)

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？

- 日程 9月16日(水)
- 時間 午前10時30分~11時
- 対象 0歳~3歳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。

プチリトミック

- 日時 10月7日(水) 午前10時~10時40分
- 対象 0歳(首のすわった子)~2歳0か月の子どもの保護者
- 定員 15組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動ができる服装
- 申し込み 9月1日(火)~10月6日(火)までに申し込んでください。

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 10月14日(水)
- 時間 午前10時~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 おかゆとふかし野菜の調理の実演 ※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。

消防署職員による救急法講座

- 日程 10月16日(金)
- 時間 午前10時~11時
- 対象 0歳~3歳の子どもの保護者
- 定員 16人(先着順)
- 申し込み 9月8日(火)~10月13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ので、子どもと一緒にでも安心して参加できます。

ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

ピラティス、キッズダンス、親子で柳沢運動プログラムなど詳しい内容は、児童センターホームページをご覧ください。<児童センター HP>



<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



まつした みお
松下実央ちゃん
(6歳2か月)
一緒に外でたくさん
遊ぼうね!



まつした たいち
松下泰千ちゃん
(3歳2か月)
元気いっぱいたくさん
遊ぼうね!

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



▲電子申請

問 い合わせはコチラ

すわ☆あゆみステーション(市役所4階・保健センター)

妊娠婦のみなさんや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)・(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	9月29日(火)	令和8年5月生まれ
10か月児健診	9月28日(月)	令和7年11月生まれ
1歳6か月児健診	9月1日(火)	令和7年2月生まれ
3歳児健診	9月3日(木)	令和5年8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 9月10日(木)…保健センター

●対象 令和6年8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 9月8日(火)…保健センター

●対象 令和8年1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 9月15日(火)…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 ○9月17日(木)…なかよし広場 ○9月30日(水)…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！

快適な睡眠でこころとからだを健康に！

問 保健センター(内線592)

睡眠には心身の疲労の回復、細胞修復、体の成長、記憶整理の働きがあり、みなさんの健康に大きく関わっています。快適な睡眠を取ると生活リズムや体内のホルモンバランスが整い、生活習慣病の予防や心の安定にもつながります。私たちににとって睡眠は欠かせません。快適な睡眠で心も体も元気に過ごしましょう。

快適な睡眠のための6つのポイント

●適度な運動を習慣に

日中の適度な運動は、寝つきや睡眠の質の改善に役立ちます。ウォーキングなど、無理なく続けられる運動を習慣にしましょう。



●朝食を取り、夜食は控える

朝食をしっかり取り、就寝前の夜食を控えることで、体内時計が調整され睡眠や覚醒のリズムが整います。



●就寝1～2時間前に入浴する

入浴で体を温めてから寝床に入ると、眠りに就きやすくなります。就寝1～2時間前に入浴するのが最も効果的です。

●朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は24時間より長いので、朝の光でリセットされ睡眠リズムが整います。起きたらカーテンを開け、自然光を取り入れましょう。



●カフェインの取り過ぎに注意する

カフェインの取り過ぎは、睡眠に影響を及ぼします。1日400mg(コーヒー2～3杯程度)までを目安にしましょう。



●寝酒、深酒はしない

お酒は一時的に寝つきを良くしても、眠りを浅くし、途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質を低下させると言われています。晩酌は控えめにし、寝酒は避けましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023 厚生労働省」

今月の休日当番医・薬局(9月、10月第一週)

月	日	医科(9:00～12:00、13:30～17:00)	歯科(9:00～12:00)	薬局
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
	13日(日)	みやぎ皮膚科クリニック ☎78-0005	ロッキー歯科医院 ☎58-3310	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601
	20日(日)	松本医院 ☎52-3247	矢崎歯科医院 ☎73-5678	大坂屋薬局 ☎52-7756
	21日(月・祝)	清水クリニック ☎78-1625	秋山歯科医院 ☎58-5271	かりん薬局 ☎56-3515
	22日(火・休)	こやま乳腺・甲状腺クリニック ☎75-5800	行田歯科医院 ☎72-2639	クスリのアオキ諏訪上川薬局 ☎78-4601
	23日(水・祝)	花田眼科 ☎57-8788	堀歯科医院 ☎52-1659	マリーン薬局諏訪店 ☎53-6288
	27日(日)	塩沢医院 ☎52-0038	こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258	クオール大手薬局 ☎56-1150
10	4日(日)	上諏訪駅前ひろ整形外科 ☎78-8595	落合歯科医院 ☎53-3800	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ☎54-3120

■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(9/21は除く)、
9月24日(木)

■特別展「岩波其残一俳諧と技で拓いた創造の道一」

岩波其残は、幕末・明治期の諏訪俳壇をけん引した人物であり、多芸多才な文化人です。岩波其残関連資料で近年の寄贈品を中心に公開しながら、其残の芸術に満ちた生涯を紹介します。

●期間 9月5日(土)～12月20日(日)

●会場 市博物館企画展示室

■学芸員による展示解説

●日程 9月13日(日)

●時間 午後1時30分～2時

■句会体験会「句作に挑戦！はじめての句会体験」(要申込)

●日程 9月22日(火・休)

●時間 午後1時30分～3時

●定員 25人(先着順)

●その他 詳しくは、今号の20ページをご覧ください。



市美術館
☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(9/21は除く)、
9月24日(木)

■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共に紹介しています。

●期間 (開催中)～9月27日(日)

■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。

●期間 9月28日(月)～10月10日(土)

イベント

■展示関連イベント「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 9月12日(土)

●時間 午後2時～2時30分



原田泰治美術館
☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日、9月1日(火)

■原田泰治の世界「日本ふるさとぐるり旅Ⅱ」

●期間 (開催中)～令和9年1月17日(日)

イベント

■のびのびおえかき「らくがきの部屋」

部屋中の真っ白な紙や布に絵を描こう。

●日程 9月13日(日)

●時間 午前9時～午後4時

●対象 0歳～6歳の未就学児 ※保護者の付き添いが必要です。

●参加費 入館料のみ(未就学児無料、保護者イベント割500円)。

●持ち物 汚れても良い服装

■講談社「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」

●日時、会場 10月4日(日) 午前10時～11時10分(予定) 原田泰治美術館

●対象 おおむね2歳～8歳の子ども

●申し込み 事前に電話で申し込みを。



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)…9月6日(日)

●50m プール閉場… 9月13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)…9月20日(日) ●プールレッスン休講…9月21日(月・祝)～23日(水・祝)

●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…9月26日(土)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429



休館日…毎週月曜日
(9/21は除く)、9月11
日(金)～18日(金)、24日(木)、
30日(水)

信州風樹文庫 ☎58-1814



休館日…毎週月曜日、
9月22日(火・休)、23日
(水・祝)、29日(火)、30日(水)

おすすめの図書

■AIはどのように賢くなってきたのか

倉光 君郎 著(岩波書店)

AIを使いこなす(飲み込まれない)ために
知っておきたい考え方やアイデア、そして
未来への展望などへの興味が深まります。



■言葉の森のかくれんぼ

斎藤 真理子、チョン・スヨン 著(岩波書店)

韓国と日本、互いの国の文学を翻訳する2人の、
2年間に及ぶ往復書簡。手紙の最後には相手への
質問が書かれ、次の手紙でそれに答えています。



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 9月19日(土)、20日(日)、21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 9月20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 9月2日(水)、9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 9月5日(土)、19日(土)、26日(土)

●時間 午前11時～11時30分



9月10日～16日は自殺予防週間です

(申)・(問) 保健センター(内線592)

気付いてください！あなたや大切な人の“こころのSOS”

自分自身や周りの人に、心のSOSの症状や不安、悩みはありませんか？1人で悩まず、早めに相談しましょう。身近に相談できる人がいない場合は、次の専門機関を利用しましょう。

**1人で悩まず
相談しましょう
【相談窓口】**

保健センター ☎52-8592(平日9:00～16:30)

長野いのちの電話(松本) ☎0263-88-8776(毎日11:00～22:00)

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日9:30～16:00、18:30～22:00)

よりそいホットライン ☎0120-279-338(毎日・24時間)

ゲートキーパー養成講座の受講者を募集します！

ゲートキーパーは、悩みを抱える人に気付き、声をかけられる人のことです。心の不調は誰にでも起こります。身近な人が悩んでいる時に自分は何ができるのか。ヒントを見つけてみませんか？

- 日程・テーマ 10月2日(金)「大切な命～命の価値をもう一度考える～」
10月9日(金)「命に寄り添う～生きたくないところと向き合う～」
10月16日(金)「ゲートキーパーの心得～生きる支援を続けるために～」
- 時間・会場 午後1時30分～3時 保健センター
- 対象・定員 全日程に参加できる人 20人(先着順) ※諏訪市在住者・在勤者を優先
- 内容 悩んでいる人への寄り添い方・話の聞き方、相談を受ける人自身のこころのケア
- 講師 朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院研究科教授)
- 申し込み 9月18日(金)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。



申し込みは
こちら



下水道を正しく使いましょう！～9月10日は下水道の日～

(問) 水道課下水道係(内線767、768)

下水道は快適な生活環境を支えているため、適切な利用と維持管理へのご協力をお願いします。また、下水道が整備された区域内では、速やかに下水道の接続をお願いします。



1 ごみや油、ティッシュペーパーなどを流さない

- 下水道管の詰まりやポンプの故障などが発生すると、長時間下水道を利用できなくなったり、逆流したりする恐れがあります。
- ティッシュペーパーやウェットティッシュを流さないでください。衣類、ゴム製品、生理用品などによる事故も発生しています。
- 油は下水道管の中で固まり、詰まりを起こすとともに、衛生害虫の餌となり環境悪化の原因となります。



3 雨水が流れ込んでいないか確認を

- 下水道に雨水を流すことはできません。雨どいの水が流れ込んでいないか(誤接続)確認しましょう。
- 大雨の影響で、下水道が流れずに困っている人がいます。節水要請があった際にはご協力をお願いします。



2 下水道施設の点検や修繕にご協力を

- 施設の清掃・点検や、機能保全のための調査・修繕を行っています。また、マンホールの鉄ぶた周辺の舗装に問題が見つかった場合は修繕を行っています。通行の不便などをお掛けしますが、ご協力をお願いします。
- 下水道施設の異常を発見した場合は、ご連絡をお願いします。



4 工事は指定工事店に依頼を

- 下水道に関する工事は、「諏訪市下水道指定工事店」でなければ行うことができません。リフォームなどの宅内のみの工事でも、手続きが必要です。
- 修理や工事の相談ができるように、付き合いのある工事店を持ちましょう。

※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 2026 クリーンレイク諏訪
ふれあいまつり

- 日時・会場 9月12日(土) 午前10時～午後3時 クリーンレイク諏訪
- 内容 下水処理場施設見学、パネル展示、ステージイベント、スタンプラリー、各種実験など
- (問) 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

i 市図書館の臨時休館

館内の一部改修工事のため、次の期間は臨時休館します。工事期間中は、騒音などで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。

- 休館期間 9月11日(金)～18日(金)
- 工事予定期間 9月～11月末 ※詳しくは、館内掲示板をご覧ください。
- (問) 市図書館 ☎52-0429

i エアコン設置助成金の
申請は9月30日まで

令和8年度住民税非課税世帯で、エアコンを所有していない世帯または故障などで使えない世帯を対象に、購入・設置費用の一部を助成しています。申請を希望する人は、事前にエアコン設置助成事業相談窓口(市役所2階)に相談し、工事を完了した上で、9月30日(水)までに申請してください。

●(申)・(問) エアコン設置助成事業相談窓口(福祉介護課福祉政策係) (内線550、551)

i 「巡るスワン」番組ロゴ
商用利用説明会

連続テレビ小説「巡るスワン」の番組タイトルロゴの商用利用に関する説明会を開催します。お土産づくりやプロモーションなどでロゴの利用を検討している事業者は、ご参加ください。

- 日時 10月6日(火) 午後2時開始
- 会場 諏訪商工会館大会議室(5階)
- 対象 番組タイトルロゴを活用した商品開発やプロモーションを検討している事業者
- 定員 80人(先着順) ※1事業者1人
- 内容 商用利用に関する説明、質疑応答
- 申し込み 9月25日(金)までに、ながの電子申請から申し込んでください。
- (申)・(問) 観光課観光係(内線422)



▲電子申請

i 資源物常設ステーション
の受け入れ休止

林金属工業(株)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 9月12日(土) 終日
- (問) 環境課環境衛生係(内線211)

i おひさまマルシェに
お越しください

諏訪地域の障がい就労支援施設などのみなさんが、惣菜や雑貨などの物品を日替わりで販売します。

- 日程 9月8日(火)～11日(金)
- 時間 午前11時～午後2時 ※販売状況により、早めに終了する場合があります。
- 会場 市役所1階ロビー
- (問) 福祉介護課障がい福祉係(内線235)

i 9月21日(月・祝)は“敬老の
日” 敬老祝品・祝金を贈呈

敬老の日を迎えるに当たり、市・国は、下表の該当者に祝品などを贈って敬老の気持ちを表し、長寿をお祝いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

年齢	生年月日	内容
100歳	大正15年4月1日 ～昭和2年3月31日	祝品(市・国) 祝金(市)
市内最高齢(男女各1人)		祝品(市)

(問) 生活相談課(内線298、291)

i 農業祭を開催します

第26回諏訪市農業祭・第22回JA信州諏訪農業祭諏訪市会場を開催します。家族みなさんでお越しください！

- 日程 9月12日(土)
- 時間 午前8時30分～午後1時
- 会場 ○諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地) ○市公民館・市公民館別館とその駐車場
- 内容 ○地元農産物の販売 ○アンパンマンショー ○アルパカ触れ合い体験 ○金魚すくい ○子ども工作教室 ○キッチンカー、飲食物などの販売 ○働く車大集合、乗車体験 ○展示会、販売会、農業相談コーナー
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

**i** お知らせ**i** 9月定例教育委員会

- 日時 9月17日(木) 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 信州やまなみ国スポ
トライアスロン競技情報

令和10年(2028年)開催の「信州やまなみ国スポ」トライアスロン競技に向け、諏訪市・岡谷市・下諏訪町の3市町が連携して準備を進めています。5月に合同実行委員会を設立し、7月には第1回常任委員会を開催しました。今後も大会の成功に向け、準備を進めていきます。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) トライアスロン競技3市町合同推進室(下諏訪町) ☎78-4157、諏訪市国スポ推進室 ☎050-3669-9916

**STOP!** 消費者トラブルを防ごう
相談は局番なしの188へ!

「+」から始まる電話は国際電話「未納料金30万円を支払わないと訴訟する」「数時間後に電話が止まる」などの内容で「+」から始まる着信が増えています。「+」から始まる電話は国際電話です。知らない番号からの電話には出ず、折り返さないようにしましょう。個人情報や伝えてしまった場合は、その後不審な電話が増えたり、Eメールがくる可能性があります。関係ないものは削除や無視するようにしましょう。国際電話を利用しない場合は利用休止も検討しましょう。【固定電話】国際電話不取扱受付センター ☎0120-210-364、【携帯電話】端末で発着信を設定できるほか、携帯電話会社が提供するサービスもあります。詳しくは各携帯電話会社へ。【その他電話に関する疑問・不安の相談先】迷惑電話対策相談センター(でんわんセンター) ☎03-6162-1111

- 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 こもれびに集う
「自死遺族等交流会」

- 日時、会場 9月18日(金) 午後1時30分～3時30分 長野市内
- 対象 身近な人を自死で亡くした人
※どのような関係の人でも構いません。
- 申し込み 9月10日(木)までに、ながの電子申請か電話で申し込んでください。 ▲電子申請(申)・(問) 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280



▲電子申請

i 市役所で古紙回収
イベントを実施します

- 古紙を回収し、トイレットペーパーと交換するイベントを開催します。
- 日時 9月5日(土) 午前10時～正午
 - 会場 市役所正面玄関付近
 - 交換単位 ○その他の紙10kg …トイレットペーパー1個 ○紙パック(1ℓ)10枚…トイレットペーパー1個
※紙パック200mlは1/5枚、500mlは1/2枚に換算します。
 - その他 トイレットペーパーは、1家庭につき12個までです。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 9月と10月に機密文書を
無料で回収します！

- 日程 ①9月16日(水) ②10月21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9月2日(水)、②は10月7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

i 図柄入り「諏訪ナンバー
プレート」の導入について

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄入りナンバープレート(地方版)」の導入に向け、準備を進めています。交付開始は令和9年11月頃を予定しています。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

i 10月1日は「諏訪湖の日」

諏訪湖は、豊かな自然や美しい景観、漁業や観光など、地域の暮らしを支える大切な財産です。10月1日は、諏訪湖流域下水道の供用開始日であり、諏訪湖再生の歩みを振り返る日として定められました。毎年、9月から10月にかけては、湖岸清掃や環境学習、自然観察、文化・観光イベントなど、「諏訪湖の日プロジェクト」を実施します。この機会に、諏訪湖の魅力や大切さについて考えてみませんか。詳しくは、長野県ホームページをご覧ください。

(問) 諏訪湖創生ビジョン推進会議事務局 諏訪地域振興局企画振興課 ☎57-2901



▲ホームページ

i エキまちサロンpart28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 9月17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 9月16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 諏訪湖ヨットハーバーの
利用制限

令和10年開催の信州やまなみ国スポに向けた整備工事のため、10月以降ヨットハーバーの利用に制限があります。ご理解とご協力をお願いします。

(問) スポーツ課 ☎57-2811

i 並木DEコンサート♪

歩いて楽しいまちづくりのため並木通りで野外コンサートを開催しています。

- 日時、会場 9月19日(土) 午後6時～8時 柳並公園 ※雨天中止
- 出演 ブラジル音楽 Paratodos、和太鼓 雅

(問) 並木DEコンサート実行委員会(三井) ☎58-5687

i 地域の活動を応援します
「地域活動助成事業」

(公財)長野県市町村振興協会は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域が自主的に行う地域活動や防災活動に関わる備品の整備などの費用を助成します。この助成金を受けて、沖田町の公民館備品が整備されました。市は、今後もこの事業を活用しコミュニティづくりを積極的に進めていきます。事業の活用を検討している団体などは、事業内容の説明をします。お気軽にお問い合わせください。

(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線284)

i ご活用ください！
新婚新生活住まいる補助金

新婚夫婦の新生活のスタートを応援します。

- 補助上限額 30万円 ※婚姻日に、夫婦の双方が29歳以下の場合は、60万円。
- 対象経費 令和8年4月1日～令和9年2月28日にかかった住宅取得費用、住宅賃借費用、引っ越し費用、リフォーム費用
- 申請期限 令和9年2月15日(月)

※申請を希望する人は、事前にお問い合わせください。申請要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課 地域支援係(内線288)

i 2026信州ねりんピック 長野県シニア作品展

- 展示期間 10月16日(金)～17日(土)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 下諏訪総合文化センター(下諏訪町西鷹野町4611-40)
- (問) 2026信州ねりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741

募 集

シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時 9月17日(木) 午後1時30分
- 会場 諏訪市シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
- 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
- 申し込み 9月16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

茶臼山駐車場の利用者

茶臼山配水池向かいの舗装の露天駐車場の利用者を募集します。

- 場所 上諏訪9255-2
- 募集区画 1区画(1台分) ※大型、特殊車両は利用できません。
- 使用料 月額5,000円(6か月分前納)
- 利用時期 10月から利用可能
- 申し込み 9月16日(水)までに電話で申し込んでください。複数の応募がある場合は、抽選で決定します。
- (申)・(問) 水道課経営企画係(内線752)

霧ヶ峰高原草原再生作業 ボランティア

- 日程 9月26日(土) ※小雨決行、荒天の場合は中止
- 時間 午前9時～11時 (受け付け：午前8時30分)
- 作業場所 池のくるみ付近
- 対象 高校生(16歳)以上の人
- 申し込み 9月16日(水)までに、市ホームページ内のながの電子申請で申し込んでください。
- ▲ホームページ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) 環境課環境保全係(内線215)



i 国保の特定健診・ 後期高齢者健診を実施中

今年度の受診期限が迫っています。生活習慣病の予防、早期発見のため未受診の人は、ぜひ受診しましょう。

- 期間 (実施中)～9月19日(土)
- 対象 ○特定健診…国民健康保険に加入している40歳～74歳の諏訪市民
○後期高齢者健診…後期高齢者医療制度に加入している諏訪市民
※対象者には、受診券・問診票を郵送済みです。なくした人は、即日の再発行はできませんので、早めにお問い合わせください。

(問) 保健センター(内線591、592)

i 地域がん診療連携拠点 病院20周年記念講演会

「知ってほしい血液がん～正しい理解と家族の力～」をテーマに講演会を開催します。競泳・池江璃花子選手之母・池江美由紀氏による講演のほか、白血病の最新治療について諏訪赤十字病院の医師が分かりやすく解説します。

- 日時 10月3日(土) 午後1時～3時
- 会場 岡谷市文化会館(カノラホール)
- 特別講演 「夢に向かう娘を支える家族の思い」…池江美由紀氏
- 一般講演 「造血幹細胞移植ってなに？」…妹尾寧医師(諏訪赤十字病院血液内科部長)

(問) 諏訪赤十字病院がん診療推進室 ☎57-6062

i 適正に設置していますか？ 屋外広告物適正化旬間

市は、屋外広告物条例により、看板などの設置を禁止する「禁止地域」と、設置に許可申請が必要な「許可地域」を設けています。9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」に、一斉点検を行います。この機会に、適正に設置しているか確認をお願いします。

■許可申請が必要な広告物

①自己の敷地内で、屋外に設置している広告物の面積の合計が15㎡を超える場合 ②自己の敷地外に設置している野立て看板

■禁止広告物

著しく汚染・破損・老朽化したもの、信号機や標識に類似したもの、蛍光塗料を使用したものなど
※詳しくは、お問い合わせください。

(問) 都市計画課計画・公園係(内線262)

i 年金生活者支援給付金 請求書の提出を

年金生活者支援給付金は、所得が一定額以下の人の年金に上乗せされる給付金です。現在未受給で新たに対象となる人は、9月に送付される請求書(はがき型)を提出してください。

- 対象 ○老齢基礎年金受給者…世帯全員が住民税非課税の65歳以上の人で、自身の前年の年金などの収入額とその他の所得の合計額がおおむね92万円以下 ○障害基礎年金・遺族基礎年金受給者…前年の所得がおおむね491万円以下

(問) 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

i 年金受給者は令和9年分 扶養親族等申告書の提出を

対象者には、「令和9年分扶養親族等申告書」を、9月中旬から送付します。申告書の提出は、令和9年分の年金から源泉徴収される所得税の控除を受けるために必要です。対象の人は、必ず提出してください。マイナポータルとねんきんネットを連携すると、オンラインで提出できます。

- 対象 ○65歳未満で、1年間の年金額が164万円以上の人 ○65歳以上で、1年間の年金額が214万円以上の人 ※個人住民税の課税対象となることが見込まれる人も「令和9年分扶養親族等申告書」を送付予定です。

(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)

i マイナンバーカードの 休日臨時窓口を開設

- 日時 9月13日(日) 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点と資格確認書や年金手帳など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)

※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。

不動産評価の無料相談会

- 日時 10月1日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 相談内容 売買、交換、相続、賃貸借などに係る不動産評価
- 持ち物 住宅地図、登記事項証明書、固定資産税評価証明書(ある人)
- (問) (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

**諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談**

- 日程 9月25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**はじめての句会体験会**

市博物館特別展「岩波其残」関連イベントとして、自由に句作に挑戦しながら俳句の基本や季語の選び方、俳句を作る上でのコツなどを学びます。

- 日程 9月22日(火・休)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 市博物館学習室
- 対象 小学生以上の人
- 定員 25人(先着順)
- 講師 矢崎すみ子氏(「沖」南信濃支部)
- 申し込み 9月5日(土) 午前9時から、ながの電子申請または電話かEメールで申し込んでください。 ▲電子申請
- その他 参加料は無料ですが、市博物館の入館料が必要です。
- (申)・(問) 市博物館 ☎52-7080、Eメール suwamu@city.suwa.lg.jp

「広報すわ」は、市役所1階ロビーのほか市内コンビニエンスストアにも置いています。また、市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)からもご覧いただけます。

**運動習慣化支援事業の
実施事業者の募集**

令和8年度新規事業の実施事業者を募集します。

- 対象 市内にスポーツジムなどの施設があり、高齢者への個別指導が可能な事業者
- 内容 65歳以上の市民を対象に、運動習慣づくりを支援するため、一定期間運動の個別指導を行います。
- 締め切り 9月末まで
- その他 事業内容や実施条件などの詳細はお問い合わせください。
- (申)・(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298)

相談**認知症カフェえがお**

- 日程 9月15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

**諏訪市空き家・空き地
バンク活用相談会(無料)**

- 日時 9月26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)

**県下一斉
司法書士の無料法律相談**

- 日程 10月1日(木)
- 時間 午後5時～7時
- 会場 市公民館
- 相談内容 不動産や会社などの登記、多重債務問題、裁判所へ提出する書類の作成、借地借家問題など
- (問) 長野県司法書士会諏訪支部 ☎52-3411

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、ぜひご利用ください。

☎0120-68-8404(無料)

**諏訪市職員採用試験**

令和8年度諏訪市職員採用試験(秋日程)

- 募集職種 上級・中級事務職、上級・中級技術職(土木・建築)

令和9年4月採用任期付職員採用試験

- 募集職種 上級・中級技術職(建築)

【共通事項】

- 受付期間 9月1日(火)～25日(金)
- その他 市職員採用試験について詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ▲ホームページ
- (申)・(問) 総務課職員係(内線334、335)

**CO2排出量見える化支援
モデル事業者募集!**

CO2排出量見える化を支援する「脱炭素経営eっすわ! プログラム」のモデル事業者を募集します。

- 対象 市内に事業所などがある事業者
- 定員 3者(先着順)
- 内容 委託事業者からCO2排出量の見える化支援、排出量削減に向けた提案などを行います。
- 申し込み 市ホームページ内にある委託事業者専用フォームから申し込みを。 ▲ホームページ
- (申)・(問) ゼロカーボンシティ推進室(内線214)

**第48回市美術展
展示作品の募集**

- 会期 10月11日(日)～17日(土)
- 時間 午前9時～午後5時(最終日は午後1時まで)
- 会場 市美術館
- 作品搬入 10月9日(金)の午前10時～11時に市美術館へ搬入
- 作品搬出 10月17日(土)の午後2時30分～3時30分に市美術館から搬出
- 募集作品 絵画(10号以内、12～100号)、彫刻、工芸など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、ヒートン・ひもを必ず付けてください。
- 出品点数 1人3点以内
- 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者
- 出品料 1,000円 ※高校生は無料
- (申)・(問) 市美術館(三澤) ☎090-4158-5563、Eメール misawa394@icloud.com

📖 コリほぐし体操

- 日程 9月19日(土)、10月19日(月)、11月19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

📖 令和8年度公民館講座

朗読教室「雨二モ負ケズを朗読する」

朗読の基礎や表現、作品理解の方法などを学びます。



- 日程 9月24日(木)、10月22日(木)、11月26日(木)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 定員 20人(先着順)
- 講師 中澤由佳氏(朗読家)
- 申し込み 9月1日(火)～11日(金)に電話または直接窓口で申し込んでください。

(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

📖 サービスエリア 諏訪湖SAから諏訪湖を眺めるウォーキング

豊田公民館から諏訪湖サービスエリアまで歩き、アイスクリームを食べながら黄金に色づき始めた豊田の田園風景を眺めます。



- 日程 9月16日(水)
- 時間 午前9時30分～正午
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 15人(先着順)
- 申し込み 9月8日(火)までに電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 参加料は無料ですが、アイスクリーム代をご用意ください。

(申)・(問) 豊田公民館 ☎52-1587

📖 みんなあつまれ！

絵本の読み聞かせや体操など、申し込み不要で親子で楽しめます。

- 日程 ①9月10日(木)、②9月17日(木)、③9月28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キッズコーナー、③多目的スタジオ

(問) すわっチャオ ☎75-5257

📖 歴史講座① 諏訪神社と相撲神事

諏訪大社上社の相撲神事について学んでみませんか。

- 日程 9月9日(水)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 湖南公民館学習室(2階)
- 定員 20人(先着順)
- 講師 茅野百男氏(アジア民族文化学会会員)
- 申し込み 事前に電話または窓口で申し込んでください。

(申)・(問) 湖南公民館 ☎52-0553

📖 子育て共育ち講座

- 日程 10月～令和9年3月 全8回
- 時間 午前10時～11時20分
- 会場 湯小路いきいき元気館、ひなどり保育園
- 対象 令和8年2月～9月生まれの子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 内容 ベビーマッサージや歯の話、子どもの救急救命法など
- 申し込み 9月1日(火)～30日(水)に、電話かひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込みを。

(申)・(問) ひなどり保育園地域子育て支援センター ☎53-2408



▲QRコード

📖 季節を彩る ハロウィンアレンジメント



アーティフィシャルフラワーや木の实などを使い、シックな色合いで仕上げるハロウィンアレンジメントを作ります。

- 日程 10月3日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 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 8人(先着順)
- 講師 藤村真由美氏(GRYCEIN)
- 参加料 2,500円(材料費)
- 申し込み 9月18日(金)までに電話で申し込んでください。

(申)・(問) 四賀公民館 ☎52-0504

📖 (後期)生きがい講座

ライフスタイルに合った好きな講座をいくつでも申し込むことができます。

- 日程 9月～12月
- 会場 市公民館別館、豊田公民館、四賀公民館、中洲公民館、湖南公民館など
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※年齢制限はありませんが、おおむね60歳以上の人を対象とした講座内容となっています。
- 内容 軽運動、芸術、食生活・健康講話、地域・自然散策など
- 申し込み 9月1日(火)～17日(木)に、ながの電子申請か各公民館の窓口で申し込んでください。



▲電子申請

※詳しくは、各公民館に設置のチラシをご覧ください。

(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219

〈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。

マルシェマークCMS取得 MUSBEL 株式会社
結婚相談所 MUSBEL 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

♪ヤマハ音楽教室♪ 無料体験レッスン実施中！

3歳児 開講クラス 体験レッスン日 ふらいまーりー1 パーソナル (土)10:00 お問い合わせください レッスン見学プレゼント メッシュボード入会プレゼント	4・5歳児 開講クラス 体験レッスン日 ふらいまーりー2 パーソナル (土)11:00 お問い合わせください	個人レッスン ★ピアノ ★エレクーン ★ドラム★ギター ★ヴァイオリン ★無料体験受付中★	青春ポップス ♪歌って踊る♪ グループレッスン★ ★無料見学日★ 9/18・25 (金)10:30 会場：茅野センター
---	--	--	---

お問い合わせは

ヤマハ音楽教室 諏訪市店

諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
教室担当直通：070-5571-9001
☎0120-970-091

※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。

**ボクシングエクササイズ教室**

音楽に合わせてリズムカルに全身を動かし、持久力向上と脂肪燃焼・ストレス解消をめざしましょう。

●日時 9月25日～10月23日の毎週
金曜日 午後7時～8時 全5回

●会場 清水町体育館

●対象 市内在住者、在勤者、在学者

●定員 40人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先した上で抽選します。

●参加料 500円 ※初回集金

●申し込み 9月1日(火)

～11日(金)に、ながの電子申請で申し込んで



▲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。

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

**市民ハイキング**

●日時 10月18日(日) ※雨天決行

●時間 ○受け付け…午前6時30分から ○出発…午前7時 ○市役所帰着…午後4時30分(予定)

●集合場所 市役所正面玄関前

●目的地 旧碓氷峠(軽井沢町)

●対象 市内在住者、在勤者、在学者で2時間ほど歩ける人 ※70歳以上の人は、複数人で申し込んでください。

●定員 35人(先着順)

●参加料 3,500円 ※申し込み後、スポーツ課窓口で支払ってください。

●申し込み 9月9日(水)から、直接窓口か電話で申し込んでください。

●その他 ○バスの座席が必要な子どもは、参加料がかかります。○参加料支払いの際に、バスの座席を決定します。○当日のけがは、市加入保険による補償があります。

(申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

**市民手話講習会**

手話初心者を対象に、手話講習会を開催します。

●日程 10月15日～11月19日の毎週木曜日 全6回

●時間 午後7時30分～9時

●会場 湯小路いきいき元気館

●対象 市内在住、在勤の手話初心者

●定員 20人程度(先着順)

●申し込み 10月1日

(木)までに、ながの電

子申請か電話、ファッ

クスまたは直接窓口で

申し込んでください。

(申)・(問) 福祉介護課障がい福祉係(内線204、235、237)、FAX 53-6073



▲電子申請

**スポーツ****第25回諏訪オープン
テニス大会**

●日時、会場 9月20日(日) 午前8

時30分集合 クリーンレイクテニスコート(集合場所)、上川テニス場

●定員 32組(先着順)

●競技種目 ミックスダブルス(初中級の部、上級の部)

●参加料 1チーム3,000円 ※チームの両者が協会加盟団体登録者の場合は2,500円。当日集金します。

●申し込み 9月9日(水)までに、電話かEメール(件名を諏訪オープン大会申込)で申し込んでください。その際、氏名、所属団体または会社名、学校名、出場種目(初中級の部か上級の部)をお知らせください。

●その他 傷害保険は、各自で加入してください。

(申)・(問) 市テニス協会(西村) ☎090-7921-3385、Eメール motoaki_nishimura@yahoo.co.jp

**おでかけ人形劇・コンサート**

●日時 9月19日(土) 午前10時～正午

●会場 四賀公民館

●内容 ○人形劇 ○樹・音コンサート ○みんなで遊ぼう!(こま、かるた、紙ひこうき、あやとりなど)

●申し込み 事前に電話で申し込んでください。 ※当日参加も大歓迎!

(申)・(問) すわ子ども文化ステーション

☎58-3494

**はじめての手話体験教室**

「手話言語の国際デー」にちなみ、手話講師を招いて講座を開催します。

●日程 9月20日(日)

●時間 午後1時30分～3時30分

●会場 市図書館視聴覚ホール(2階)

●定員 20人(先着順)

●申し込み 9月5日(土)から電話または直接窓口で申し込んでください。

(申)・(問) 市図書館 ☎52-0429

**家族介護教室**

「みんなで学習できる! なかなか聞けないお金の話」

大手メガバンク出身の行政書士が「金融×法律」の観点から、介護を受ける人・介護をする人の双方の視点で解説します。

●日程 9月18日(金)

●時間 午後1時～2時30分

●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(先着順)

●参加料 300円 ※当日集金

●講師 湯本泰子氏(ゆもと行政書士事務所)

●申し込み 9月15日(火)までに、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 市社会福祉協議会 ☎52-2508

〈広告欄〉

マンション管理会社の見直し

●諏訪市に本社 対応力の差別化

●マンション管理士による質の高い管理

●委託費・修繕費の見直し

マンション管理会社 総合管理

株式会社誠心コミュニティー

諏訪市四賀2411-1 ボヌール共栄 C-102

【TEL】0266-75-2885・【FAX】0266-75-2886

**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)



市民ロードレース大会

- 日程 10月4日(日) ※小雨決行
- 時間 午前9時競技開始予定
- 会場 諏訪中央公園周回コース
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 種目 ○小学1・2年生の部… 1km
○小学3・4年生の部… 1.5km ○小学5・6年生の部… 2km ○中学生の部…3km ○高校生・一般の部…3km ※全ての種目を男女別に行います。
- 申し込み 9月11日(金)までに、諏訪陸上競技協会ホームページから申し込んでください。
 ▲ホームページ
- その他 大会中のけがは、市加入保険による補償があります。
※詳しくは、諏訪陸上競技協会ホームページをご覧ください。
(申)・(問) 市陸上競技協会(矢花)Eメール suwashi.rikujo@gmail.com、(問) スポーツ課☎57-2811

ジュニアテニス教室(硬式)

- 日程 10月10日～12月19日の毎週土曜日(12/12を除く) 全10回
- 時間 ○初心者・初級…午後1時～3時(10月～11月)、午後0時30分～2時30分(12月) ○中級以上…午後3時～5時(10月～11月)、午後2時30分～4時30分(12月)
- 会場 クリーンレイクテニスコート(10月～11月)、清水町体育館(12月)
- 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 7,500円 ※初回集金
- 申し込み 9月28日(月)から、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

子どもスケート教室

- 日程 10月17日～11月7日の毎週土曜日 全4回
- 時間 午後6時50分～7時50分
- 会場 やまびこスケートの森アイスアリーナ(岡谷市字内山4769-14)
- 対象、定員 市内在住の保育園・幼稚園年中児～小学校6年生のスケート初心者 70人 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。
- 参加料 500円 ※別途でレンタルスケート靴代が必要です。
- 申し込み 9月10日(木)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 ○9月28日(月)、10月1日(木)の午後6時から、しんきん諏訪湖スタジアムで事前説明会を開催します。いずれかの日程に出席してください。○教室には保護者が送迎し、必ず付き添ってください。
(申)・(問) スポーツ課☎57-2811



困りごとご相談ください 10月の相談日程

法律相談 【要予約】

10月15日(木) 13:00～17:00
※9月18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：藤森郁美弁護士
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】

10月7日(水)、17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 9:00～16:30
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

10月16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
地域支援係(内線284、288)

結婚相談

第1・3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 (9月、10月第一週)

9/5(土)	アクアテック杉村☎75-0038
9/6(日)	原設備工業☎57-0703
9/12(土)	諏訪管工業☎52-6314
9/13(日)	マルワ住設☎58-3337
9/19(土)	原設備工業☎57-0703
9/20(日)	藤森土木建設☎52-1766
9/21(月・祝)	シガテクノス☎52-5620
9/22(火・休)	スワテック建設☎78-9011
9/23(水・祝)	アクアテック杉村☎75-0038
9/26(土)	シガテクノス☎52-5620
9/27(日)	阿部設備☎53-1406
10/3(土)	水道建設☎53-3965
10/4(日)	渋崎建設☎52-0443

○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9月30日(水)

固定資産税(3期)
国民健康保険税(9月分)
介護保険料(普通徴収3期9月分)
後期高齢者医療保険料(3期9月分)



2026.9.1

SUWA

広報
すわ

NO.1151

上諏訪駅周辺における公民連携のまちづくり

上諏訪まちなか未来ビジョンプラットフォーム (愛称 スワ・マチ・ミライ) 活動3年目報告

上諏訪まちなか未来ビジョンプラットフォームとは？

令和5年3月に策定した「上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョン」(公民連携で進めるまちづくりの将来像)を具現化するため、公民で情報と課題を共有し、上諏訪駅周辺の新たな魅力と価値を創出していくことを目的に活動する公民連携組織です。

目指すビジョン

上諏訪駅周辺の魅力・資源を

余すことなく感じることができるまち

歴史や文化、花火や温泉、諏訪湖や河川などの自然、そして人の営みや温かさなど、上諏訪ならではの魅力や資源を活かし、暮らす人も訪れる人も心地よく過ごせるまちを目指します。

スワ・マチ・ミライを詳しく見る

上諏訪駅周辺まちなか未来ビジョンの実現に向けた取り組みを、市ホームページからご覧いただけます。



主な活動の紹介

昨年度は、まちなかの回遊性向上を目的として、参加型社会実験「スワマチスローハイク」を実施しました。

今年度は「情報発信の強化」を重点に取り組んでいます。地域の人・歴史・活動を見える化し、それらが横につながる関係づくりを進めることで、まちづくりに関わる仲間や参加者を増やす仕組みづくりを目指します。



上諏訪まちなか未来ビジョンプラットフォームメンバー

お問い合わせ：まちづくり整備課まちづくり整備係（内線273）



“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

地震への備え

■非常用持出品・備蓄品

市ハザードマップや市ホームページ、東京備蓄ナビ(右のQRコードを読み取り)を参考に、避難所に持参する非常用持出品は最低3日分、在宅避難で使用する非常用備蓄品は最低7日分を用意しましょう。



■家の中の安全対策

家具や照明に、転倒防止金具や落下防止金具を取り付け

とともに、避難経路に物を置かないなど、安全な空間を確保しましょう。

■緊急地震速報が発表された場合

発表された場合は、自分の身を守り、揺れがおさまったら火の元の確認、周囲の人との助け合いをしましょう。

■情報の備え

防災行政無線の内容は、市の防災メールや市公式LINE、フリーアクセス(☎0120-68-8404)で知ることができます。

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

広報すわ7月号において、掲載内容に誤りがありました。訂正し、おわび申し上げます。

●訂正箇所 「すわっこランドの浴室をリニューアルします！」の文中におけるすわっこランドの利用者数

【誤】55万人 【正】550万人

(問)保健センター(内線591)

■広報すわ10月号の配布日は、9月26日(土)～10月1日(木)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 2026.9 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)52-1100