



シゼンとヒトがつながる、すわ。

SUWA

広報すわ

NO.1152

10

2026 / 令和 8 年



特集 空き家のこれからを考える

P2~3

お知らせ

- 市役所の手続きがもっと便利に！・・・・・・・・・・・・・・・・P4~5
- すわまるっ！ファンクラブ開始！・・・・・・・・・・・・・・・・P6
- 暮らしの中の「煙」と「音」にご配慮を・・・・・・・・・・・・P7
- チョイソコかりんちゃん予約・乗車体験会・・・・・・・・・・P8
- 令和8年度市民満足度調査結果・・・・・・・・・・・・・・・・P9
- 養育里親/高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン・・・・P10
- 第44回ニムラ舞踊賞/10月から下水道使用料を改定します・・・・P11

里山の絶景スポット 「幕岩公園」

四賀普門寺にある幕岩公園は、江戸時代から昭和中期まで鉄平石が採掘されていた場所です。2023年から3年をかけて地元の「東山地域里山活性化プロジェクト」により、遊歩道や散策マップ看板、展望デッキが整備されました。迫力ある岩肌や桑原城を見下ろす眺望、四季折々の里山の風景を楽しめます。

空き家の これからを考える

人口減少や高齢化などを背景に増えている空き家。諏訪市でも相談件数は年々増えています。一方、空き家は適切に管理・活用することで、新たな住まいとして生かされ、移住・定住の促進や地域の活性化につながる可能性があります。特集では、空き家の現状や支援制度、実際に活用した人の声を通して、「空き家のこれから」を考えます。

変わる空き家の相談内容

諏訪市では、平成28年度から空き家対策を進めています。当初は、管理されていない空き家への対応や近隣トラブルなど、適正管理に関する相談が中心でしたが、近年では売却や解体など、空き家を今後どうするかという利活用に関する相談が増えています。空き家の相談件数も増加しており、令和5年度は46件、令和6年度は93件、令和7年度は147件となりました。



空き家のこれから、早めを考えませんか？

家は、人が住まなくなると急速に傷みやすくなります。空き家となり、適切に管理されていない状態が続けば、建物の老朽化だけでなく、庭木や雑草が生い茂り、防犯、防災など周辺的生活環境にも影響を及ぼすことがあります。「しばらく使わないから、そのまま良い」と考えず、空き家になったら家族で今後の使い方を話し合ってみましょう。また、空き家の売却や活用を進める際、大きな負担となるのが家の中に残された家財の整理です。長い間使われてきた家ほど、多くの物が残されていることがあります。今のうちから少しずつ家財を整理しておくことも、空き家対策の大切な一歩です。

空き家になったら、まずはこの3つから考える

1 管理する



今後も所有する場合は、定期的な通風・換気や清掃、庭木の手入れ、建物の点検などを行い、適切に管理しましょう。

2 売る・貸す



今後使用する予定がない場合は、売却や賃貸も選択肢の一つです。建物の状態を確認し、専門家へ早めに相談しましょう。

3 解体する



売却や賃貸が難しい場合は、建物を解体し、土地を売却したり、別の用途で活用したりする方法もあります。

困ったときの相談窓口



空き家に関する総合相談窓口

空き家の管理や利活用、将来のことなど、空き家全般に関する相談に対応します。まずはお気軽にご相談ください。
(問)都市計画課建築住宅係(内線267)



空き家・空き地バンク活用相談会

家や土地の売却や賃貸などを検討している人への相談会を毎月1回(12月を除く)行っています。**相談は無料**です。
(問)地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)



諏訪市空き家の手引き(電子書籍版)

空き家に関する手続きや支援制度などが掲載されています。右のQRコードを読み込むことで、空き家についての総合的な情報をご覧いただけます。
※冊子を希望する場合は、都市計画課建築住宅係にお問い合わせください。





元地域おこし協力隊
塚西 文香さん

曾祖母から祖父母へと受け継がれてきた建物を改修し、諏訪へ移住した元地域おこし協力隊の塚西さん。家を残すことになったきっかけや改修で苦労したことなどを聞きました。

「この家を残したい」家族の思い

塚西さんが現在暮らすのは、築80年以上の2階建ての建物です。かつて染物屋の工場として使われていた場所もあります。

「家を残すきっかけになったのは、家族の思いでした。母はこの家に思い入れがあり、将来また諏訪へ戻ってきたいという気持ちがありました。その思いから、まずは母が戻って暮らすことを見据えて1階をリフォームし、その後、私が諏訪で暮らすこととなり、この家を受け継ぎました」

一番大変だったのは「片付け」

改修を進める中で、最も大変だったのが、長年にわたって家に残されてきた物の整理です。「本当

に物がたくさんあって、母や叔母と一緒に月1回ほど、2泊3日で片付けに来ていました。それを2年くらい続けました。ただ、家にあった物を全て処分したわけではありません。古い扉やたんす、食器など、まだ使える物は必要とする人へ譲ったり、自宅で使い続けたりしました。

人とのつながりが、力に

移住後は、古民家などを自分たちで改修して活用する人たちと出会う機会が増えました。改修作業を手伝う中でDIYの知識や技術を学び、新たに行った2階部分の改修でも、床などの自分でできる部分は自ら施工。家族から受け継いだ物を大切にしながら、人とのつながりやそこで身に付けた知識、技術も生かして、自分たちの暮らしに合った住まいへ。塚西さんは今も少しずつ家に手を加えながら、諏訪での暮らしを楽しんでいます。



できるところは自分の手で。人とのつながりやDIYの経験を生かして改修した2階の部屋。壁紙を全て変えるなど、細部にもこだわりました。

空き家などに関する支援制度

■諏訪市移住促進空き家バンク活用補助金

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

▶ **仲介手数料** ● 補助金額 仲介手数料の2分の1以内の額(上限5万円)

▶ **家財処分費用** ● 補助金額 家財処分にかかる経費の2分の1以内の額(上限10万円) ※家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)の処分費を除く

申・問 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)



空き家・空き地
バンク

■諏訪市空店舗等活用補助金

空店舗などを賃借・購入して新たに事業を開始する人に、改修経費の一部を補助しています。

● 補助金額 改装費用から100万円を除いた額の2分の1の額(上限30万～60万円) ※補助金を受けるには要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申・問 商工課商業振興係(内線431)



空店舗等
活用補助金

■空家跡地活用支援事業補助金(解体補助)

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

● 補助金額 空き家の解体などにかかる費用の10分の1に相当する額または解体による固定資産税増額分の2倍に相当する額に3万円を加えた額のいずれか低い額(上限20万円)

申・問 都市計画課建築住宅係(内線267)



空家跡地活用
支援事業補助金

好評につき今年も開催します！

尾玉町空き家見学会・移住相談会

尾玉町は諏訪市、宅建協会南信諏訪支部諏訪市分会と連携し、官民一体で空き家活用に取り組んでいます。その一環として、「空き家見学会・移住相談会」を開催します。尾玉町の暮らしや地域の魅力をあらためて感じてみませんか。

日時

10月24日(土)
午後1時30分～4時

- **会場** 尾玉町公民館(上諏訪6666-245)
- **定員** 15人(先着順)
- **内容** 空き家見学、空き家・移住相談など
- **申し込み** 市ホームページからながの電子申請または電話で申し込んでください。



▲ホームページ

市役所の手続きがもっと便利に！

「行かなくても」「行っても」スムーズな市役所に！

市では、市役所に行かなくてもできる手続きを増やすとともに、市役所に行ってもスムーズに手続きができる行政サービスを目指し、行政手続きのデジタル化や窓口サービスの見直しを進めています。

市役所に行かなくてもできることが増えています！

■ スマホやパソコンから申し込み・手続き「ながの電子申請サービス」



「ながの電子申請サービス」では、行政手続き、検診の申し込みや各種イベントへの参加申し込みなどをスマートフォン(以下、スマホ)やパソコンから行うことができます。これまで市役所の開庁時間内に紙の申請書を提出する必要があった手続きについても、「いつでも」「どこからでも」申請できるように、オンライン化を進めています。

利用できる主な手続き

- ・ 国民健康保険の各種手続き
- ・ 水道の開始・休止手続き
- ・ 児童手当の各種手続き
- ・ イベントの参加申し込みなど



▲電子申請サービス

■ 地図から市の情報を確認「公開型GISすわなび」

公開型GIS「すわなび」では、市の行政情報や地域情報を地図や画像で確認できます。バス停留所の位置など暮らしに役立つ情報をはじめ、都市計画情報や道路台帳など、市役所窓口で確認することができる情報をスマホやパソコンから見ることができ、大変便利です。



▲公開型GISすわなび



【画面イメージ】

地図を拡大したり、アイコンをタップすると詳細な場所が確認できます。

◀地図の一例
「チョイソコかりんちゃんバス停留所」

■ 各種証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの人は、各種証明書の取得に「コンビニ交付」をぜひご利用ください。市役所に行く必要がなく、最寄りのコンビニエンスストアのマルチコピー機で手軽に発行できます。さらに、窓口よりも手数料が100円安く取得することができます。



▲コンビニ交付サービス

■ 取得できる証明書と手数料

証明書の種類	手数料(1通)
住民票の写し	200円 (窓口300円)
住民票記載事項証明書	
印鑑登録証明書	
所得・課税・扶養証明書	
※戸籍附票の写し	350円(窓口450円)
※戸籍謄本	

※諏訪市に本籍地のある人のみ取得できます。

10月1日
(木)から

いつでもどこでもインターネットで手続きが完了！ 「口座振替WEB申込サービス」開始！



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

10月1日から、市税などの口座振替の申し込み手続きがスマホやパソコンから行えるサービスを開始します。書類や届出印が不要で、市役所や金融機関に出向く必要がなく便利です。ぜひご利用ください。

対象科目	
科 目	問い合わせ先
市県民税(普通徴収) 固定資産税・都市計画税 軽自動車税 国民健康保険税	税務課収納係 (内線 137、138、139、145)
後期高齢者医療保険料	市民課国保医療係(内線 118)
保育料など	次世代育成課保育係 (内線 446、443、447)
放課後児童クラブ利用料	次世代育成課こども青少年係 (内線 465、466)
市営住宅使用料など	都市計画課建築住宅係 (内線 267、268、269)
水道料金など 下水道受益者負担金など	諏訪市水道等お客さまセンター ☎75-1125(直通)

取扱金融機関

八十二長野銀行、長野県信用組合、諏訪信用金庫、信州諏訪農業協同組合、長野県労働金庫、ゆうちょ銀行
※一部の金融機関では、取り扱いのない科目があります。
詳しくは市ホームページをご確認ください。

申し込みに必要な物

- 口座番号が分かるもの(通帳、キャッシュカードなど)
- 申し込みをする科目の各種番号が確認できる物(納税(納入)通知書、児童クラブ入所承諾書など)

注意事項

※個人名義の口座のみ利用可能です。
※口座振替の開始時期は科目によって異なります。納期限が近い場合は、お手元の納付書での支払いが必要になる場合があります。

口座振替WEB申込サービス利用の流れ

口座振替申込ページにアクセス



▲口座振替
WEB申込

スマホやパソコンで、口座振替WEB申込サービスにアクセスし、登録したい科目を選択します。

申し込み内容の登録



申込者の氏名や住所、メールアドレスを入力後、申し込む科目の情報と口座情報を登録して完了！

登録完了メールを受信



登録が正常に完了すると、登録完了メールが入力したメールアドレスに届きます。

10月1日(木)から

市役所などの窓口受付時間が変わります！



10月1日(木)から、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るため、窓口の受付時間を変更します。対象となる窓口など詳しくは、広報すわ9月号または市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

変更後の窓口受付時間

変更前

午前8時30分～
午後5時15分



変更後

午前9時～
午後4時30分

電子申請サービスや証明書コンビニ交付サービスなどは、開庁時間外でも利用いただけます。

諏訪市準
公式サイト



シティプロモーション特設サイト

すわまるっ!

「すわまるっ!」は、諏訪市 × 市民 × 地元企業でつくる諏訪市を盛り上げる地域情報サイトです。
行政情報だけではなく、地域みなさんも無料で閲覧・投稿ができます!

誰でも・無料で こんな投稿が掲載できます /

各種イベント



ウォーキング
イベントを
開催します!

おすすめ情報



〇〇のお店の
おすすめ
メニューです!

しごと・なにかまさがし



・正社員募集中!
・サッカーチーム
のメンバー
募集中!

サイトはコチラ!



あなたのお店や会社、サークルなどの情報を紹介します!

すわまるっ!ファンクラブ 開始!

「すわまるっ!」をより便利に効果的に活用してもらうため、7月から「すわまるっ!ファンクラブ」を開始しました。

この取り組みでは、エントリーした地域の事業者などを対象に、すわまるっ!運営事務局が、ホームページや SNS などで発信している情報をもとに紹介記事を作成し、「すわまるっ!」に無料で掲載します。情報発信の機会を広げることができる「すわまるっ!ファンクラブ」へのエントリーをお待ちしています。

エントリー受け付け中!

地域事業者などのみなさんはぜひご参加ください!

無料

1

WEBから
お店や団体を
エントリー



2

すわまるっ!運営事務局
が「すわまるっ!」へ
投稿・拡散



すわまるっ!運営事務局が申込者の
ホームページ・SNSから新着情報を
確認して、記事を作成・投稿します

3

「すわまるっ!」の
記事をユーザーが閲覧



4

記事内のリンクから
お店・団体のHP・SNSに
ユーザーを誘導



「すわまるっ!」記事内のリンクから、
申込者のホームページ・SNS
にユーザーを誘導します



参加を希望する場合は、市ホームページで概要を確認の上、
専用エントリーフォームから申し込んでください。

概要は
コチラ



エントリーは
コチラ



※参加申込対象は、諏訪市内に拠点を置き、ホームページまたは SNS を持っている事業者・団体に限ります。
※エントリーは無料です。

暮らしの中の「煙」と「音」にご配慮を

野焼きは原則禁止です

家庭のごみや剪定した庭木の枝などを燃やす行為(野焼き)は法律で禁止されています。農業を営むために必要な焼却などの一部例外を除き、**ごみを燃やして処理しないでください。**

農業に携わるみなさんへ

農作業で必要な焼却でも、周囲への配慮を

農業を営む中で出る農作物の茎や葉などの焼却は、野焼き禁止の例外とされています。ただし、煙や臭いによって近隣の生活に影響を与えることがあります。焼却は周辺への配慮の上、必要最小限にしましょう。

具体的な配慮の例

- ▶ 風向きや時間帯に十分配慮する。
- ▶ 十分に乾燥させ、少量ずつ焼却して煙が出にくくなるよう工夫する。
- ▶ 火災防止のため、焼却中はその場を離れず、水などを準備する。
- ▶ 事前に周辺住民へ周知、あいさつをする。

家庭菜園・庭木の手入れをするみなさんへ

枝葉や草木は、燃やさず適切に処分を

家庭菜園や庭の手入れで出た枝葉、草木、落ち葉などは、野焼きをせず、市の分別ルールに従って処分してください。詳しくは、広報すわ3月号に挟み込みの「家庭ごみ収集カレンダー」をご覧ください。



▲ 枝葉や草類は燃やさずにごみステーションに

市民のみなさんへ

例外として行われる焼却もあります

野焼きは原則禁止ですが、農業を営むために必要な焼却など、一部例外があります。実施する際には周辺への配慮が求められますが、例外として行われている場合があることにもご理解をお願いします。

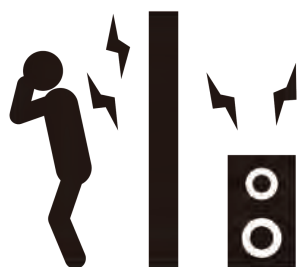
野焼きの例外となるもの

- ▶ 農業を営む中で出る農作物の茎や葉などの焼却
- ▶ どんど焼きのような地域行事のための焼却



生活騒音

音の感じ方は、人それぞれ違います。相手の立場に立って考え、お互いに**配慮**することが大切です。



騒音の解決は本人が行う

一般家庭から出る騒音については、法律などの規制の対象とはなりません。**苦情を言われた場合、当事者間での解決が原則**になります。

騒音にならないように工夫をしましょう

- ▶ 音を小さくし、時間帯を選び、音が漏れない工夫をしましょう。
- ▶ 同じ音でも、関係性によって感じ方が変わることがあります。そのため、普段から近隣の人と良好な関係を築くことも大切です。

乗ってみたいけど、
予約ができるか不安な
あなたへ

チョイソコかりんちゃん 予約・乗車体験会

チョイとソコまで、ごいっしょに
チョイソコ
かりんちゃん

チョイソコかりんちゃんの予約に不安がある人を対象に予約・乗車体験会を実施します。

日程

10月14日 水

会場

市役所302会議室

午前の部 午前10時～正午



スマートフォン(インターネット)
での予約を体験したい人

午後の部 午後1時30分～3時30分



電話(コールセンター)での
予約を体験したい人

- 対象者 チョイソコかりんちゃんの利用が0～3回程度で、予約に不安がある人
※多くの人に体験してもらうために、過去に参加経歴がある人はお断りする場合があります。
- 持ち物 会員証(持っている人)、携帯電話またはスマートフォン、筆記用具
- 申し込み 10月1日(木)～13日(火)に地域戦略・男女共同参画課(内線289)に電話で申し込んでください。
※申し込み多数の場合、受け付けを終了する場合があります。
※体験会当日に都合がつかない人は、別日で個別対応できますのでご相談ください。

予約・乗車体験会当日の流れ

1 出かける日や場所を決める



事前に出かけたい
日時・場所を決め
ておくとスムーズ
です。



体験会当日に予約が可能な日

ネット予約	10/14(水)～10/19(月)
電話予約	10/14(水)～10/21(水)

2 実際に予約してみよう

スマホ

または

電話



当日は、スタッフがサポートし
ながら、乗車予約を行うことが
できます。

3 体験乗車券をお渡し



予約完了後、乗車券をお渡
しします。実際にお出かけ
する日にお使いください。

免許を返納した人へ

チョイソコかりんちゃん利用促進事業のご案内

「かりんちゃんバス回数券」または「チョイソコかりんちゃん専用プリペイドカード」を交付します！

- 対象者 市内在住の65歳以上で、運転免許証を自主返納した人
- 交付内容 かりんちゃんバス回数券(12枚つづり)1冊またはチョイソコかりんちゃん専用プリペイドカード1枚
- 交付方法 警察署で運転免許を返納したときに発行される「運転免許の取消通知書」を地域戦略・男女共同参画課(市役所3階)まで持参してください。

※交付は1人につき1回限りです。

施設(病院・スーパーなど)の最寄り停留所一覧を市ホームページからご覧いただけます！

●目的地

23 諏訪赤十字病院
総合病院
湖岸通り 5-11-50

●目的地最寄りの停留所

か03 日赤病院
停留所までの距離 約0メートル 徒歩 約0分

▲ホームページでの掲載イメージ

最寄り停留所一覧を確認する
(市ホームページ)



「市民満足度調査」結果をお知らせします

問 企画政策課企画政策係(内線 321、322)

市は、「第六次諏訪市総合計画(令和4年度～令和9年度)」に掲げる33の基本方針について、市民のみなさんにとっての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映するため、4月～5月に「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんのご協力、ありがとうございました。

調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

調査結果① 満足度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均満足度 **3.40**

▼満足度が高い分野(上位1位～5位)

順位	満足度	分野
1	3.88	上水道・下水道
2	3.72	地域医療
3	3.71	環境衛生
4	3.60	広域連携
5	3.52	地域教育

▼満足度が低い分野(下位1位～5位)

順位	満足度	分野
33	3.08	地域公共交通
32	3.16	商業・流通
31	3.19	都市空間
30	3.21	スマート化
29	3.24	持続可能な地域

調査結果② 重要度

総合計画に掲げる33の基本方針に対する平均重要度 **4.03**

▼重要度が高い分野(上位1位～5位)

順位	重要度	分野
1	4.57	上水道・下水道
2	4.52	防災・危機管理
3	4.47	地域医療
4	4.31	環境衛生
5	4.30	広域連携

▼重要度が低い分野(下位1位～5位)

順位	重要度	分野
33	3.53	生涯学習・文化芸術
32	3.59	持続可能な地域
31	3.67	文化財保護・活用
30	3.71	スマート化
29	3.75	健全財政

調査結果③

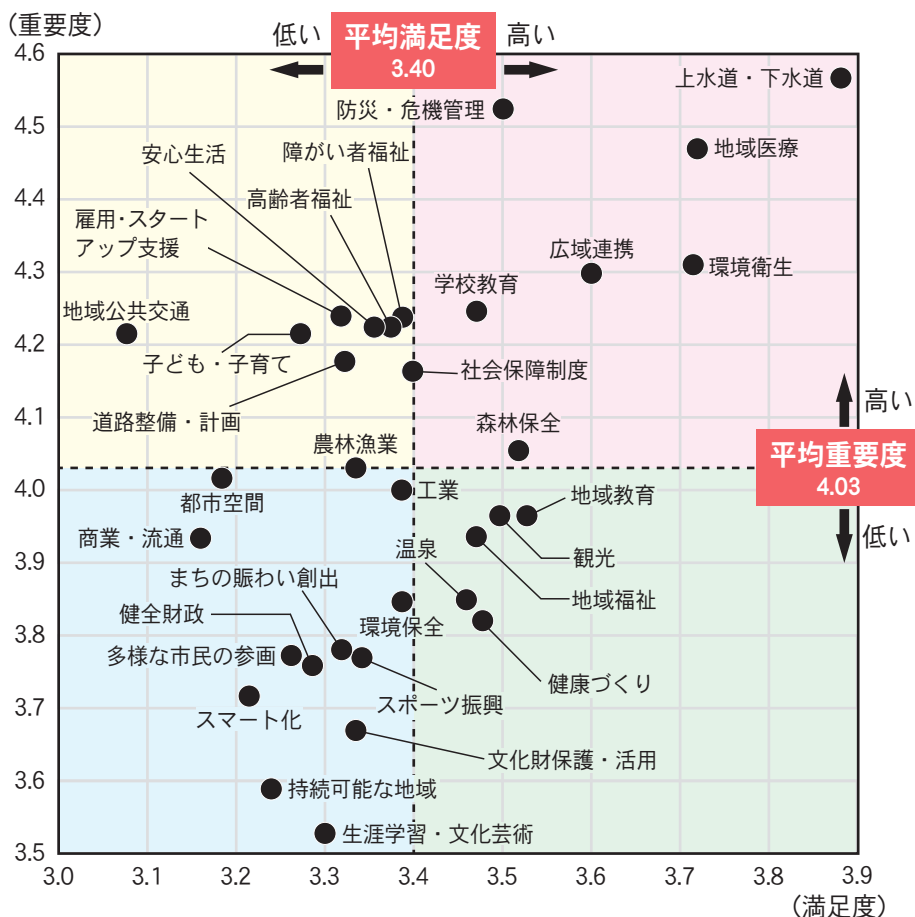
満足度と重要度の分布

●満足度(高い)
●重要度(高い)
現時点の水準を維持していく必要がある施策

●満足度(低い)
●重要度(高い)
拡充や改善など、満足度を高める必要がある施策

●満足度(高い)
●重要度(低い)
現時点の水準を維持するか、見直しが必要な施策

●満足度(低い)
●重要度(低い)
ニーズや事業効果などを踏まえて改善・見直しが必要な施策





おおきくなあれ！里親の輪

養育里親になりませんか

(問) 長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056、フォスティング機関つつじ ☎75-1108



さまざまな理由で一時的に、または一定期間、家族と離れなければならない子どもたちがいます。そうした子どもを家庭に迎え、その子らしい成長を支える人を「里親」といいます。

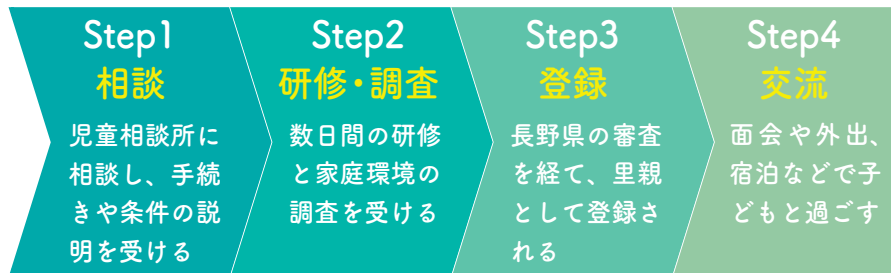
地域に里親家庭が増えることで、自分の家庭で暮らせない子どもたちも、引き続き地域の「家庭」で健やかに育つことができます。また、里親と囲む温かい食卓や何げない会話など、当たり前で温かい体験が子どもの安心につながります。

里親になって一緒に活動してくれる人をお待ちしています。

子どもを家庭に 迎え入れる

- ☑養育に必要な生活費、教育費などを支給します。
 - ☑児童相談所などがチームで養育を支援します。
- ※預かる子どもの年齢や期間はさまざまです。里親と児童相談所で相談して決めていきます。

■子どもを迎えるまでの4つのステップ



里親の種類や登録までの流れを知りたい人はこちらをご覧ください



里親になりたい人、詳しく聞きたい人は気軽にご相談ください。



高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン接種

(問) 保健センター(内線591)

■対象

市内在住の次の①～③のいずれかに該当する人 ①接種時に65歳以上の人 ②接種時に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がいがある人 ③接種時に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障がいがある人 ※②③は、身体障害者手帳1級相当の人が対象です。

■接種期間・回数

○高齢者インフルエンザワクチン…10月15日(木)～12月29日(火)の期間に1回(休診日を除く)
○新型コロナワクチン…10月15日(木)～令和9年3月31日(水)の期間に1回(休診日を除く)

■接種費用

○高齢者インフルエンザワクチン…1,200円
○新型コロナワクチン…3,800円
※生活保護世帯の人や令和8年度市民税所得割非課税世帯の人は、申請の上で接種を無料で受けられます。10月8日(木)と9日(金)の午前9時～11時30分、午後1時30分～4時に保健センターで申請してください。

※保健センター駐車場の入り口は、文化センター改修工事に伴い、“湖明館通り側”に変更となりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

■接種方法

○医療機関に直接予約してください。 ○接種当日はマイナ保険証などの本人確認書類を持参してください。
※新型コロナワクチン接種の実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。また、使用するワクチンや接種日は、予約の際に医療機関へご確認ください。



▲ホームページ

■注意事項

○市から接種券(予診票)は送りません。医療機関に備え付けの予診票を使用してください。 ○予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、接種の判断をしてください。 ○インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に接種できます。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。 ○定期接種の対象外の場合は、任意接種として全額自己負担で接種することができます。接種費用などについては、医療機関へお問い合わせください。

■その他

「令和8年度健康カレンダー 12ページ」でお知らせした75歳以上の人を対象とした高用量インフルエンザワクチンについては、令和8年度からの定期予防接種化が見送られました。今年度は、従来のインフルエンザ定期予防接種のみの実施となります。



第44回ニムラ舞踊賞授賞式・関連イベント

(申)・(問) ニムラ舞踊賞運営委員会事務局(生涯学習課すわっチャオ内) ☎75-5257

第44回ニムラ舞踊賞受賞者

受賞者 足立恒さん(照明家)



●受賞理由

バレエ、オペラなどの舞台照明分野の第一人者として、演出家から絶大な信頼を得ています。日本バレエ協会、谷桃子バレエ団などの主要公演で照明デザインを手がけるほか、熊川哲也「K-BALLET TOKYO」では、全ての作品の照明デザインを担当しています。また、故・深川秀夫の作品を整理し、「『深川秀夫の世界』を継承する会」の実質的なリーダーとしての活動が評価されました。さらに、令和7年4月にメシアターで開催された「深川秀夫バレエの世界」では、照明デザインだけでなく、公演の成功にも大きな役割を果たしました。

パネル展示

■前期展示(会場：駅前交流テラスすわっチャオ)

●期間 10月12日(月・祝)～25日(日)

■後期展示(会場：市役所1階ロビー)

●期間 10月28日(水)～11月6日(金)

授賞式

- 日時 10月25日(日) 午後3時30分
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 申し込み 不要。直接、会場へお越しください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



関連イベント

「舞台照明ができるまで」トーク&パフォーマンス

- 日時 10月25日(日) 午後4時
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
- 定員 80人
- 内容 前半は足立恒さんのトーク、後半はコンテンポラリーダンサーの笠井瑞丈さん協力のもと、実際に笠井さんの動きに照明を当てて舞台照明の奥深さを知ることができるパフォーマンスを行います。
- 申し込み 10月1日(木)の午前9時から10月22日(木)までに、電話または市ホームページからながの電子申請で申し込んでください。 ※定員到達次第締め切り

参加料
無料!



10月から下水道使用料を改定します

(問) 水道課経営企画係(内線751、752、753)

市ホームページ▶



10月から下水道使用料を改定します。これからも安心・安全な下水道を維持するために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。詳しくは、市ホームページまたは広報すわ8月号をご覧ください。

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日から新しい下水道使用料を適用します。
※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。

Q 改定後の下水道使用料はいくらになりますか？

A 詳しくは下表または市ホームページをご覧ください。
※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。

【9月30日以前から下水道を使用している場合の経過措置】

▶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。

▶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。

2か月分・消費税抜

種別	使用料区分	使用水量	現行使用料 (9月30日まで)	新使用料 (10月1日から)
一般	基本使用料	～20m ³	2,612円	3,124円
		21m ³ ～60m ³	153円	183円
	超過使用料 (1m ³ あたり)	61m ³ ～100m ³	168円	201円
		101m ³ ～200m ³	183円	219円
		201m ³ ～600m ³	200円	239円
		601m ³ ～1,000m ³	214円	256円
		1,001m ³ ～	221円	264円

※種別が温泉の下水道使用料は、市ホームページをご覧ください。



定期予防接種の機会は、65歳の1年間のみです

高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種

- 対象 市内在住の次の①～③のいずれかに該当する人
 - ①接種時に65歳の人
 - ②接種時に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がいがある人
 - ③接種時に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障がいがある人
 ※②③は、身体障害者手帳1級相当の人が対象です。
 - 接種方法 ①の人には、65歳になった月の翌月末に通知と予診票を郵送しています。接種を希望する人は、66歳の誕生日の前日までに接種してください(医療機関の休診日を除く)。
 - ②③の人で、接種を希望する人は、事前に相談してください。
 - 補助額 4,300円 ※自己負担額は、各医療機関で定められた接種費用から補助額の4,300円を差し引いた差額です。直接医療機関で支払ってください。また、生活保護世帯と令和8年度市民税所得割非課税世帯の人は、補助券を発行します。必ず接種前に、保健センターで申請してください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591)



対象者は接種をしましょう

令和9年3月31日までに受けられる予防接種

- 麻しん・風しん(混合)予防接種第2期
 - 対象 4月に、保育園・幼稚園年長児相当(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)の人へ通知と予診票を郵送しました。
 - 接種期限 令和9年3月31日までに接種をしてください。
 - HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)予防接種
 - 対象 中学校1年生～高校1年生相当の女子
 - 接種期限 高校1年生相当(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の人は、令和9年3月31日までに接種をしてください。
- ※予診票を紛失した場合は、お問い合わせください。
 ※接種期限を過ぎると自費(有料)になるので、ご注意ください。
 ※転入などで既に接種済みの場合は、接種は不要です。接種歴を保健センターまでお知らせください。
- (問) 保健センター(内線591)



男女がともにいきいきできる社会を目指して ともに生きる諏訪セミナーの開催

入場
無料

「ここで暮らしたい」と言えるまちへ ～すべての人が生きやすく、居心地のいいまちとは～

- 日程 11月15日(日)
 - 時間 午後1時30分～3時30分(開場：午後0時30分)
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 定員 100人(先着順)
 - 講師 中貝宗治氏(元・兵庫県豊岡市長)
 - 申し込み 10月9日(金)～11月6日(金)に、ながの電子申請または地域戦略・男女共同参画課窓口(市役所3階)で申し込んでください。
 - その他 託児サービス(対象：6か月～小学校就学前の子ども)を利用できます。希望する人は、講演会の申し込み時に併せて申し込んでください(定員5人、先着順)。
- (申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)



中貝宗治氏



▲電子申請

お知らせ 四賀・中洲・湖南で水道水の濁りが発生する可能性があります 配水池の調整作業に伴う水道水の濁りについて

神戸配水池の緊急遮断弁交換工事に伴い、下記の日程で配水池の調整作業を行います。作業の影響により、**四賀・中洲・湖南地区の一部で水道水の濁りが発生する場合があります。**水道水が濁った場合は、しばらく蛇口から水を流してください。長時間水を流しても濁りが解消されない場合は、水道課上水道係までお問い合わせください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●日時 10月7日(水)午後9時～10月8日(木)午前3時
(問) 水道課上水道係(内線782)



▲ホームページ

お知らせ 宅配事業者 × 諏訪市 × 原村が連携して実施します ながの再配達削減プロジェクト in SUWA

宅配事業者、諏訪市、原村の3者が連携し、長野県地球温暖化防止活動推進センター協力のもと、脱炭素や地域物流の負担軽減、住民の利便性向上を一体的に推進する「ながの再配達削減プロジェクト in SUWA」を10月に実施します。

●内容 宅配事業者が、諏訪市と原村で配達時に不在だった世帯などへ、再配達の削減に役立つ補助金や、多様な荷物の受け取り方法などを紹介するチラシを投函します。宅配利用者に役立つ情報を直接届けることで、再配達の削減につなげます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(問) ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



▲ホームページ

お知らせ 立石公園周辺の混雑緩和を図ります 立石公園パーク&バスライド実証運行

立石公園周辺の混雑緩和を図るため、諏訪湖イベントひろば(臨時駐車場)と立石公園を結ぶ無料シャトルバスを実証運行し、その効果を検証します。実証運行中は立石公園の駐車場を閉鎖します。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●日程 10月10日(土)～11日(日)、11月21日(土)～22日(日)
●時間 午前9時～午後7時30分(11月は午後6時30分)
(問) 都市計画課計画・公園係(内線261、262、263)



▲ホームページ

お知らせ 詩の朗読を通して、認知症と家族・地域のつながりを考えます 認知症予防・啓発講演会

入場
無料

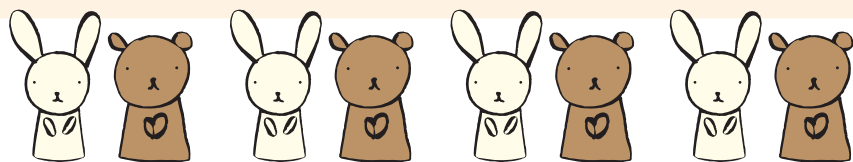


藤川幸之助氏
写真提供：長崎新聞社

認知症について正しく理解し、これからの暮らしや地域での支え合いについて考える講演会を開催します。認知症の母を24年間介護した経験を持つ詩人・藤川幸之助氏が、認知症の本人や家族の思い、介護を通じて感じたことを、詩の朗読を交えて語ります。認知症を身近なこととして捉え、本人や家族、地域でできることを一緒に考えてみませんか。

- 日程 11月14日(土)
- 時間 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)
- 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
- 定員 180人(先着順)
- 演題 支える側が支えられるとき～認知症の母が教えてくれたこと～
- 講師 藤川幸之助氏(詩人)
- 申し込み 不要。当日、直接会場にお越しください。 ※満席の場合は入場をお断りすることがあります。

(問) 諏訪市地域医療・介護連携推進センター「ライフドアすわ」☎78-0477、FAX 78-0478、Eメール info@lifedoor-suwa.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

(問) こども家庭課こども相談係(内線441)

あゆステ心理担当支援員

子育てよりそいコラム



「やる気が出ない」

子どもの「やる気がない」と感じるのは、決して珍しいことではありません。やる気が出ないことは、大人でも誰でもあります。やる気を出すコツは、5分でもいいからまずは始めることです。やる気は、「やりながら出る」

とされています。また、心理学的には、やる気を育むために自己効力感や達成感が大切です。

まずは、子どもが小さな成功体験を積めるように、具体的で実現可能な目標と一緒に設定しましょう。そして、達成した時には心から褒めて、喜びと自信を感じさせることが重要です。無理に頑張らせるのではなく、子どもの興味や好奇心を尊重して、楽しく取り組める環境を整えることがポイントです。日々の小さな一歩が、やがて大きな自信とやる気につながるはずです。

ピックアップ

児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

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

もぐもぐごっくん(離乳食教室)

- 日程 11月11日(水)
- 時間 午前10時30分~正午
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 離乳食・幼児食の相談
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

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 11月13日(金)
- 時間 午前10時30分~11時
- 対象 0歳~3歳までの子どもとその保護者
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。



センターまつり2026

- 日時 11月8日(日) 午前10時~午後1時
- 会場 児童センター
- 対象 0歳~18歳までの子どもとそ保護者
- 内容 ○諏訪清陵高等学校による体験コーナー…弦楽器(室内コンチェルト部)、手作りゴーカート(物理部)、鉱物標本展示・地学実験(天文気象部)、生物標本展示(生物部) ○諏訪二葉高等学校による体験コーナー…フェイス・ボディーペイント(美術部) ○手作りのお店屋さん ※子どもたちと制作した商品があるよ！ ○児童センターでできる遊びの紹介 ○乳幼児コーナー ※ボウリング・玉入れがあるよ！ ○風船プール
- 申し込み 不要。当日、直接会場へお越しください。
- その他 ○11月7日(土)は前日準備のため、児童センターを正午に閉館します。○当日は準備・片付けのため、センターまつり以外の時間は利用できません。○当日は登録カードは不要です。

ほかにも楽しいイベントがいっぱい！

詳細は、児童センターホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。 <児童センターHP>



わか家の すこやかさん

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



さとうつむぎ
佐藤 紬ちゃん
(0歳9か月)
たくさん食べて、いっぱい
遊んで、すくすく育てね!



ももせ なおと
百瀬 成央人ちゃん
(0歳9か月)
これからも笑顔いっぱい
楽しく過ごしていこうね。

【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	10月27日(火)	令和8年6月生まれ
10か月児健診	10月26日(月)	令和7年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月6日(火)	令和7年3月生まれ
3歳児健診	10月7日(水)	令和5年9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 10月22日(木)…保健センター

●対象 令和6年9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 10月8日(木)…保健センター

●対象 令和8年2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 10月20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 10月16日(金)…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 & Happy Life

みんなの健康リレー

今月は

市健康推進課栄養士おすすめ！



ヘルシーレシピ

問 保健センター(内線592)

サバの竜田揚げ～旬の香味ソース和え～

■材料<おとな2人分>

- ・生サバ…2切(200g)
- ・ショウガ…1片
- ・料理酒…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ3
- ・油…大さじ3
- ・大葉…3枚
- ・白炒りごま…適量
- 《香味ソース》
- ・ミョウガ(みじん切り)…3本
- ・長ネギ(みじん切り)…1/4本
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2

■作り方

- ①ショウガをすりおろす。
- ②サバは、骨を取り、水気を拭き取って2cm幅に切る。
- ③サバ、ショウガ、料理酒を袋に入れてもみ、10分程置く。
- ④サバの両面に片栗粉を付ける。
- ⑤フライパンで油を熱し、サバを片面3～4分ずつ揚げ焼きにする。
- ⑥火を止め、香味ソースの材料をすべて入れて、さっとあえる。
- ⑦お皿に盛り付け、千切りにした大葉と白炒りごまを散らす。



— 1人分の栄養価 —

エネルギー	106	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	5.6	g
塩分	0.6	g

ポイント

- ・サバの骨が気になる人は、骨取りサバがおすすめです。
- ・サバの代わりに、秋刀魚やその他の魚、鶏肉、豚肉を使ってもおいしいです。

今月の休日当番医・薬局(10月、11月第一週)

月	日	医科(9:00～12:00、13:30～17:00)	歯科(9:00～12:00)	薬局
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
	11日(日)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	ふじもりデンタルオフィス☎71-1361	諏訪スター薬局☎78-1378
	12日(月・祝)	いちよう並木クリニック☎58-5522	平林歯科医院☎52-1741	クスリのアオキ諏訪四賀薬局☎75-5291
	18日(日)	五味医院☎52-1126	浅井歯科医院☎82-5888	上諏訪薬局☎75-8007
	25日(日)	なかす内科医院☎54-2230	クリーン歯科医院☎58-8121	片倉薬局☎58-0529
11	1日(日)	渡辺内科クリニック☎53-6088	土橋整形外科歯科医院☎82-0007	薬局マツモトキヨシ赤沼店☎58-9006
	3日(火・祝)	こいけこどもクリニック☎75-5047	堀歯科医院☎52-1659	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

※参加料・申し込みの記載がないものは入館料のみで、事前の申し込みは不要です。



市博物館
☎ 52-7080



【休館日】 毎週月曜日(10/12は除く)、
10月13日(火)

■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 (開催中)～12月20日(日)

●会場 市博物館企画展示室(1階)

■学芸員による展示解説

●日程 10月4日(日)

●時間 午後1時30分～2時



◀岩波其残著
「もの好集」より



市美術館
☎ 52-1217



【休館日】 毎週月曜日(10/12は除く)、
9/28～10/10、10/13、10/18～10/26

■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)、
10月18日(日)～26日(月)

■共催展「第48回諏訪市美術展」

諏訪市美術会主催で、諏訪地域で制作活動をするみなさんの作品を展示します。

●期間 10月11日(日)～17日(土)

■令和8年度諏訪市美術館開館70周年記念展「諏訪を歩む」

開館70周年を記念し、開館から現在までの美術館の活動を前後期に分けて紹介する展覧会を開催します。後期となる本展では、平成から現在までの歩みを振り返ります。



●期間 10月27日(火)～令和9年1月24日(日)

▲織田昇「諏訪湖風景」



原田泰治美術館
☎ 54-1881



【休館日】 毎週月曜日(10/12は除く)

■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)

■戦場カメラマン渡部陽一写真展

●期間 10月1日(木)～11月29日(日)

※10/4にトークショーを開催予定。

■恩田美佳のフルートと巡る「原田泰治の世界 日本ふるさとぐるり旅Ⅱ」

●日程 10月18日(日)

●時間 午後1時から

●会場 原田泰治美術館第2展示室(2階)

●内容 第1部…恩田美佳フルートコンサート、第2部…フルート演奏と作品キャプション朗読で楽しむ「原田泰治の世界」

●申し込み 事前に電話で申し込んでください。



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)…10月4日(日)
- レッスン休講(プール)…10月12日(月・祝)
- こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)…10月18日(日)
- ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(月)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日
(10/12は除く)、10月
13日(火)、30日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
10月1日(木)～2日(金)、
30日(金)

おすすめの図書

■口笛を吹きながら夜を行け

いつ ひろゆき よこやま けん
五木 寛之、横山 剣 著(幻冬舎)

2人が地元ヨコハマや、好きな音楽、愛車、人生までも語り尽くした夢のような対談集。



■すっきり暮らしたい私のものとそうじ

ほん だ
本多 さおり 著(大和書房)

すっきりと暮らすために、今の自分に合った使いやすいものを選ぶアイデアが満載です。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 10月17日(土)、18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 10月18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 10月7日(水)、14日(水)、21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 10月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)

●時間 午前11時～11時30分

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 10月定例教育委員会

- 日時 10月16日(金) 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10回すわ大昔サロンWA!

諏訪や諏訪社と関わりが深い「密教」とは何かについて、参加者と共に考えながら、かつての諏訪の神仏習合への理解を深めます。

- 日程 10月31日(土)
- 時間 午後1時30分～3時10分
- 会場 市博物館学習室(1階)
- 定員 50人(先着順)
- 演題 「超入門! みんなで学ぶ、密教」
- 講師 武藤郁子氏(ライター兼編集者、『空海と密教解剖図鑑』著者)
- 参加料 310円(市博物館入館料)
- 申し込み 10月6日(火) 午前9時から、ながの電子申請または電話、Eメールで申し込んでください。



▲電子申請

(申)・(問) 市博物館 ☎52-7080、Eメール suwamu@city.suwa.lg.jp

i 迷惑電話防止機器購入補助金をご利用ください

市は、迷惑電話防止機器購入費の一部を補助します。

- 対象機器 固定電話機に取り付ける特殊詐欺抑止装置または同等の機能がある固定電話機本体 ※留守番電話機能のみの固定電話機は、対象外です。
 - 対象者 市内に住所がある満65歳以上で、対象機器を市内の住宅に設置する人 ※1世帯につき1台まで。
 - 補助金額 購入金額(税込み)の2分の1以内で、上限5千円(100円未満は切り捨て) ※予算に達し次第、終了となります。
 - 持ち物 領収書の写し(品目・金額・購入先が分かる物)、振込先が分かる物(預金通帳など)、機器の仕様が分かる書類(機器のカatalog・パンフレットなど)
 - 申し込み 対象機器を購入後、申請書に必要事項を記入の上、市民課総合窓口係(市役所1階)に提出してください。 ※申請書は、市ホームページから取得できるほか、市民課窓口(市役所1階)にあります。
- (申)・(問) 市民課総合窓口係(内線119)

i 第16回諏訪中央病院病院祭

地域のみなさんの健康への意識向上と病院と地域がつながる機会として、「第16回諏訪中央病院病院祭」を開催します。健康に関する測定や体験コーナー、コンサート、キッズコーナー、キッチンカーなどの企画を用意しています。

- 日程 10月17日(土)
- 時間 午前9時30分～午後3時
- 会場 諏訪中央病院
- (問) 諏訪中央病院病院祭運営事務局 ☎72-1000

i 博物館ロビーで聴くベーゼンドルファー

文化センターの改修に伴い、ベーゼンドルファー製のピアノが市博物館にやってきました。秋の夕暮れのひとときに、ロビーに響くピアノの音色をぜひお楽しみください。

- 日時 10月17日(土) 午後6時～7時15分(開場:午後5時30分)
 - 会場 市博物館
 - 定員 60人(先着順)
 - 演奏者 安藤美季氏
 - 申し込み 10月1日(木)から、電話かEメールで申し込んでください。
 - その他 市博物館閉館後に行うため、入館料はかかりません。
- (申)・(問) 諏訪市音楽協会事務局(百瀬) ☎090-2220-3410、Eメール info@suwa-music.com

**i** ペレットストーブの設置補助金

- 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 10月1日(木)～16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。
- (申)・(問) 農林課耕地林務係(内線414)

i お知らせ**i** エキまちサロンpart29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 10月15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 10月14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

STOP! 消費者トラブルを防ごう 相談は局番なしの188へ!

「回数縛りなし」「いつでも解約可能」「初回お試し」は定期購入です!

業者に「2回目はいらない」と連絡しなければ2回目が届きます。しかも2回目は高額なことが多く、初回で解約を希望すると初回お試し価格ではなくなり、単品購入価格での購入になることが多いです。細かい契約条件は注文前の「最終確認画面」に表示しなければならぬと業者には義務付けられています。それを消費者が読まずに注文した場合は、消費者の落ち度となり、初回お試し価格の支払いだけで解約することは難しくなります。通信販売はクーリング・オフ対象外のため、取消しが原則できず、業者の表示に従うこととなります。1回でやめる予定の時は、1回でやめる時の条件をしっかりと確認しましょう。また、契約条件が記載されている画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。

- 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▶



i 10月と11月に機密文書を無料で回収します！

- 日時 ①10月21日(水) ②11月18日(水) 午前9時～10時(予定)
 - 回収場所 諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルブ跡地)
 - 対象 市内事業所、在住者
 - 申し込み ①は10月7日(水)、②は11月4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 図書館まつり 2026

- ボードゲーム大会
いろんなボードゲームやかるたなどで遊ぼう！
 - 日程 10月31日(土)
 - 時間 午後1時30分～3時30分
 - 会場 市図書館第1会議室(2階)
 - としょかんシネマ
①「場所はいつも旅先だった」(一般向け) ②「いきものがたり」(子ども向け)を上映します。
 - 日程 11月1日(日)
 - 時間 ①午前10時20分から(79分) ②午後1時15分から(26分)
 - 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)
 - アップサイクル工作
古切手しおり、シールブック、オリジナルシールを作ります。
 - 日程 11月1日(日)
 - 時間 午前10時30分～正午
 - 会場 市図書館第1会議室(2階)
 - プチ工作
「寿司の日」にちなんだ折り紙を作ります。
 - 日程 11月1日(日)
 - 時間 午後2時～3時
 - 会場 市図書館第1会議室(2階)
- (問) 市図書館 ☎52-0429

i 木造住宅の耐震診断・耐震改修補助申請はお早めに

- 予算に達し次第、終了となります。
 - 耐震診断士の無料派遣
 - 申込期限 11月30日(月)
 - 対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅も可)
 - 耐震改修工事などの一部補助
 - 申込期限 10月30日(金)
 - 補助額 ○耐震改修補助…最大115万円 ○除却工事補助…最大97万8千円
 - 申し込み 耐震診断をした後、必要書類を作成し、都市計画課窓口(市役所別棟2階)に提出してください。※このほかに、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う耐震改修工事への補助制度があります。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) 都市計画課建築住宅係(内線269)



▲ホームページ

i 10月4日(日)は家族そろって全市一斉清掃の日

- 市と衛生自治連合会は市民のみなさんと一斉清掃を行います。雨天時の実施については、当日の午前6時以降に問い合わせてください。
 - 諏訪湖畔清掃(小雨決行)
 - 実施時間 午前7時～8時
 - 会場 ○掃除場所…諏訪湖畔一帯(下諏訪町境からガラスの里まで) ○集合…湖畔公園モニュメント前
 - その他 ○中止の場合、市ホームページに情報を掲載します。○収集用のゴミ袋は、当日に配布します。○希望者には掃除ボランティア証を発行します(事前の申し込みが必要です)。○詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。▲ホームページ
 - 居住地区周辺清掃
 - 実施時間、会場 各地区で決めたとおり
 - 収集方法 燃やすごみ、資源物に分別し、各地区のごみステーションに、各収集日に出してください。
- (問) 環境課環境衛生係(内線211、212)



▲ホームページ

i 「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売中です

- 市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」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)～10月16日(金)
 - 抽せん日 10月26日(月)
- (問) 財政課財政係(内線311)

i おしごと転職・移住フェア

- 魅力のある企業や仕事内容を詳しく知るチャンスです。諏訪地域で仕事を探しているみなさんの参加をお待ちしています。家族や知り合いにもぜひご案内ください。
 - 日程 10月31日(土)
 - 時間 午後1時～4時
 - 会場 イルフプラザカルチャーセンター(3階)(岡谷市中央町1-11-1)
 - 対象 転職希望者、U・I・Jターン希望者、短期大学生、大学生など
 - その他 約80社の諏訪地域の企業が参加予定です。
- (問) 岡谷市産業振興部工業振興課雇用対策担当(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

i 10月は「がん検診受診率向上に向けたキャンペーン月間」

- がんは、昭和56年から日本における死因の第1位となっています。がんの早期発見、早期治療につなげるために、定期的に検診を受診しましょう。諏訪市の検診情報は、市ホームページや毎年3月に配布している健康カレンダーをご確認ください。▲ホームページ
 - 婦人科検診の案内
市は、30歳以上の対象年齢の女性に乳がん検診、20歳以上の女性に子宮頸がん検診を実施しています。2年に一度の受診を推奨していますので、対象の年齢になったら検診を受けましょう。また、無料クーポン券が自宅に届いた人は、集団検診か指定医療機関での個別検診で、各検診の実施期間中にぜひ受診をしてください。※今年度行う乳がん(マンモグラフィ)集団検診は終了しました。
- (問) 保健センター(内線591、592)



▲ホームページ

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



相 談



認知症カフェえがお

- 日程 10月20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 10月24日(土) 午後1時～4時
 - 会場 諏訪商工会議所
 - 相談員 諏訪宅地建物取引業協会
 - 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
- (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線285、289)

諏訪地区保護司会による
非行・犯罪相談

- 日程 10月30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



ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」養成講座

- 子育ての援助を行いたい人(有償ボランティア)を養成する講座です。
- 日程 10月20日(火)、27日(火)、11月10日(火)、17日(火)、24日(火)
 - 時間 午前10時～午後5時
 - 会場 ふれあいの家
 - 対象 20歳以上で子どもが好きな人
 - 申し込み 10月15日(木)までに、電話かファックスで申し込んでください。
 - その他 託児があります。希望する人は、事前に申し込んでください。
- (申)・(問) NPO法人すわ子ども文化ステーション ☎・FAX 58-3494

i 第7回朗読のひととき

市赤十字奉仕団朗読班「芽生えの会」は、大人に向けた朗読会を開催します。

- 日程 10月31日(土)
- 時間 午前10時30分～11時45分
- 会場 市図書館視聴覚ホール(2階)(問) 芽生えの会(牛山) ☎53-3197

11月14日は
「世界糖尿病デー」

「肥満症とダイアベティスをともに予防しよう」をテーマに、世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病の正しい病態、予防法などの啓発を目的としたイベントを開催します。

- 日時 11月13日(金) 午前9時～正午
- 会場 諏訪赤十字病院
- その他 参加する人は、不織布マスクを着用してください。体調不良の人は、参加をご遠慮ください。

■ブルーサークル・屋上ライトアップ

- 日程 11月9日(月)～15日(日)
 - 会場 諏訪赤十字病院
- (問) 諏訪赤十字病院 ☎52-6111



募 集

市営住宅入居者10月募集

- 募集团地 ①②水戸代団地(湖南) ③夢の海第3団地
 - 戸数 3戸(①③単身入居可 ※条件あり ②2人以上の世帯向け住宅)
 - 間取り ①1階建て2KY ②2階建て3KY ③1階建て2K(浴槽・浴室付)
 - 家賃(月額) ①1万3,400円～2万6,400円 ②2万1,300円～4万1,800円 ③6,900円～1万3,600円
 - 室内公開日時 10月6日(火)、8日(木) 午後2時～4時(要予約)
 - 申し込み 10月5日(月)～16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 書類審査後に抽選 ※抽選日、会場については申し込み後に通知します。
 - 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)

国民年金保険料の
お得な前納制度

国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)すると割引が適用されます。年度の途中からでも納付書、口座振替、クレジットカード納付によるまとめ払いが可能です。

■口座振替

- 持ち物 基礎年金番号がわかる物、通帳、金融機関への届け出印
- 申し込み先 金融機関、岡谷年金事務所、市民課5番窓口(市役所1階)

■クレジットカード納付

- 持ち物 基礎年金番号がわかる物、クレジットカード
 - 申し込み先 岡谷年金事務所、市民課5番窓口(市役所1階)
- (問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課国保医療係(内線115)

～ご利用ください～
人間ドック受診者補助金

- 対象 ○35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ○市内在住の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人
 - 補助金額 ○日帰りドック…1万5千円 ○2日ドック…3万円
 - 必要な物 ①申請書(窓口か市ホームページで取得できます)、②人間ドックの領収書、③人間ドックの結果を示す書類(諏訪赤十字病院で受診した人は不要。諏訪赤十字病院以外で受診した人で、用意できない場合はご相談ください。)
 - 申請方法 ○郵送…①、②、③と申請者または人間ドック受診者の本人確認書類のコピーを郵送してください。○窓口…①、②、③と認印(シャチハタ不可)、被保険者であることが分かる書類(資格確認書など)、補助金振込口座の分かる物、来庁者本人確認書類を持参し市民課6・7番窓口で申請してください。 ※本人確認書類は、顔写真付きの物は1点、顔写真がない物は2点用意してください。
 - その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。○脳ドックまたはオプションのみの受診は補助対象外です。
- (申)・(問) 市民課国保医療係(内線117)



フレイル予防教室②

らくたんけんこう
■楽歌健幸

- 日程 ○第2木曜日コース… 11月12日からの毎月第2木曜日 ○第4木曜日コース… 11月26日からの毎月第4木曜日 各5回
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 定員 25人(先着順) ※申し込み多数の場合は初めての人を優先します。
 - 申し込み 10月19日(月)～23日(金)の午前10時～午後4時に電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298、296)

下諏訪宿本陣岩波家の見学と秋宮参拝ツアー

- 日程 10月26日(月)
 - 時間 午前8時40分～午後1時10分
 - 会場 下諏訪宿本陣岩波家、諏訪大社下社秋宮 ※集合・解散は上諏訪駅です。
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 20人
 - 内容 下諏訪宿本陣岩波家の見学(歴史と文化財、庭園について当主から説明を受けます)、諏訪大社下社秋宮参拝 ※移動には電車を使います。昼食は下諏訪町でそばを食べます。
 - 参加料 拝観料1,000円、電車賃400円(往復)、昼食代
 - 持ち物 歩きやすい服装・靴、帽子、タオル、雨具または傘、飲み物
 - 申し込み 10月16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。



フレイル予防教室①

詳しくは、今号に挟み込みの「フレイル予防教室カレンダー(下半期)」を確認してください。

■オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座

- 日程 11月19日(木)
 - 時間 午後2時30分～3時30分
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 定員 24人(先着順) ※申し込み多数の場合は初めての人を優先します。
 - 申し込み 10月1日(木)～11月10日(火)に電話で申し込んでください。
- (申) 市歯科医師会 ☎58-5550(月・火・木・金曜日の午後1時～4時)

■あたまからだ元気教室

- 日程 11月30日～令和9年3月8日(12月28日、1月4日、11日を除く)の毎週月曜日 全12回
- 時間 午後2時30分～3時30分
- 会場 すわっこランド
- 定員 15人(先着順) ※申し込み多数の場合は初めての人を優先します。
- 申し込み 10月26日(月)～27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 すわっこランド入館料(一般630円)がかかります。

(申) すわっこランド ☎54-2626

【共通事項】

(問) 生活相談課高齢者福祉係(内線298、296)

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@raidan.

ktaiwork.jpに空メールを ▲QRコード

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)



健康講座 介護保険を知ろう

- 日時 10月14日(水) 午後2時～3時
 - 会場 豊田公民館学習室(2階)
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 20人
 - 持ち物 筆記用具、飲み物
 - 申し込み 10月7日(水)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



お口の健康講演会

- 日程 11月12日(木)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 会場 湯小路いきいき元気館
 - 対象 市内在住者、在勤者
 - 演題 「食べることは 生きること」
(やすたけしんご)
 - 講師 安武信吾氏(「はなちゃんのみそ汁」著者)
 - 申し込み 事前に、QRコードから申し込んでください。 ※当日参加も可能です。
- ▲QRコード
(申)・(問) 市歯科医師会 ☎58-5550(月・火・木・金曜日の午後1時～4時)



わくわく運動会

- 日時 10月14日(水) 午前10時～11時20分(受け付け:午前9時45分)
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 対象 令和5年4月以降に生まれた子どもとその保護者
 - 定員 子ども40人
 - 持ち物 動きやすい服装、飲み物
 - 申し込み 10月5日(月)～9日(金)に、電話かひなどり保育園子育て支援センター公式LINEで申し込みを。
- ▲QRコード
(申)・(問) ひなどり保育園地域子育て支援センター ☎53-2408



〈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 ぶらいまー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 ぶらいまー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 ★エレクトーン ★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★ 10/16・30 (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
諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7
教習担当直通: 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。



市カーリング教室



- 日程 11月8日(日)
 - 時間 正午～午後4時(午後3時までの参加も可能です。)
 - 会場 カーリングホールみよた(御代田町大字草越1137-1735)
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 16人(先着順)
 - 参加料 500円(保険・用具代含む)
※交通費は自己負担です。
 - 持ち物 厚手の生地帽子、手袋
 - 申し込み 10月25日(日)までに、電話で申し込んでください。
 - 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

キッズ運動あそび
どこでもゼミナール

体と脳と心が育つ運動あそびを行います。

- 日程 11月1日(日)
 - 時間 午前10時～11時50分
 - 会場 清水町体育館
 - 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年少～年長)とその保護者
 - 定員 25組(先着順)
 - 講師 柳澤秋孝氏(松本短期大学名誉教授)、金井仁美氏(市保育園運動あそび教室講師)
 - 申し込み 10月1日(木)～22日(木)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。
 - 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



▲電子申請



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 10月5日(月)、15日(木)
 - 時間 午前10時30分～10時50分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ キッズコーナー
- (問) すわっチャオ ☎75-5257



ハロウィンのおもちゃを作っちゃオ～!

- 日程 10月26日(月)
 - 時間 午前10時～11時30分
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ 多目的スタジオ
 - 対象 0歳～3歳の子どもの保護者(市内在住者、在勤者)
 - 定員 12組
 - 申し込み 10月1日(木)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



スポーツ



市民卓球教室

- 日程 10月24日～11月28日(11月14日を除く)の毎週土曜日 全5回(予定)
 - 時間 午後6時40分～8時40分
 - 会場 清水町体育館(ステージ側A半面)
 - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
 - 参加料 1,000円(保険料含む)
 - 持ち物 運動ができる服装、上履き(運動靴)
 - 申し込み 事前に、電話で申し込みを。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎52-7895、080-3476-9027



コリほぐし体操

- 日程 ①10月19日(月) ②11月22日(日) ③12月23日(水)
 - 時間 ①③午後2時～2時30分 ②午前10時～10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



秋の大見山自然散策

紅葉を眺めながら、秋の大見山自然散策を楽しみましょう。

- 日時、会場 10月28日(水) 午前8時45分～正午 大見山(集合・解散: 諏訪市森林体験学習館)
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 15人
 - 講師 藤森とも子氏(自然観察インストラクター)
 - 申し込み 事前に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 湖南公民館 ☎52-0553

あそびの広場
～みんなであそぼう!～

多世代で交流しながら遊ぼう!

- 日時、会場 10月31日(土) 午前10時～午後0時30分 ふれあいの家
 - 内容 「YuReeNa」のコンサート、こま、紙飛行機、竹馬、シャボン玉、将棋、割り箸鉄砲、魚釣り、石蹴り、ハロウィンの工作、スタンプラリー
 - 申し込み 事前に、電話または窓口、ホームページ内の申し込みフォームから申し込んでください。 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
- (申)・(問) NPO法人すわ子ども文化ステーション ☎58-3494



▲ホームページ

〈広告欄〉

10月9日は「トラックの日」

トラックふれあいデー開催!

イベントは
全て無料!

- ◆豊田小合唱(9:20頃～)
- ◆諏訪南中吹奏楽(10:30～)
- ◆謎解き ◆ヨーヨー釣り ◆雨谷麻世さんのDVD上映
- ◆スーパーボール浮き浮きすくい ◆陶器持ってって!コーナー
- ◆お菓子の釣り堀(1人1回3個まで)
- ◆おみやげ配布(①10時15分～、②11時～各200個)

主催 長野県トラック協会 諏訪地区輸送協議会事務局 ☎52-0115

日時 10/4(日)

開会式 9:00～

イベント 9:50(予定)～正午

会場 諏訪市場(諏訪市湖南3873)

大型トラック・白バイ・パトカー

見て!

ふれて!

乗れるよ!





市民・親子 ソフトテニス教室

- 日程 10月4日(日)、10日(土)、25日(日)、11月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、12月6日(日)、13日(日)、20日(日) 全10回
 - 時間 ○10・11月…午後1時～5時
○12月…午後0時30分～4時30分
 - 会場 ○10・11月…上川テニスコート ○12月…市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、市ソフトテニス協会員
 - 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 事前に、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

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。



スタンディング ピラティス教室

- コアマッスルを意識して鍛えることで、姿勢改善、体の引き締め、持久力向上を目指しましょう。
- 日時 11月13日～12月11日の毎週金曜日 午後2時～3時 全5回
 - 会場 湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 ○託児なし…25人 ○託児あり…5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 10月1日(木)～23日(金)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 ○託児の対象は生後5か月～未就学児で、費用は無料です。○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



キッズ運動あそび教室

遊びながら体の使い方を身に付けよう!

- 日程・種目 ①10月30日(金)…走る遊び ②11月6日(金)…投げる、狙う遊び ③11月13日(金)…バランス、リズム遊び ④11月20日(金)…まとめ(全種目) 全4回
 - 時間 午後6時30分～7時45分
 - 会場 清水町体育館
 - 対象 市内在住の小学校1年生～3年生(保護者の付き添いが必要です)
 - 定員 20人 ※申し込み多数の場合は抽選します。
 - 講師 長崎将利氏
 - 参加料 500円 ※初回集金
 - 申し込み 10月19日(月)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 保護者も一緒に体を動かすので、運動ができる服装で来てください。教室中のけがは、市加入保険による補償があります。
- (申)・(問) スポーツ課☎57-2811



▲電子申請



困りごとご相談ください 11月の相談日程

法律相談 【要予約】

11月19日(木) 13:00～17:00
※10月20日(火)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：山田直哉弁護士

交通事故相談 【要予約】

11月12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】

11月14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

11月20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・4水曜日 18:00～20:00
※10月の日程は、第3土曜日が第4土曜日に変更となりました。
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 (10月、11月第一週)

10/3(土)	水道建設☎53-3965
10/4(日)	渋崎建設☎52-0443
10/10(土)	電管エンジニアリング☎53-1421
10/11(日)	伸晃☎52-3382
10/12(月・祝)	水道建設☎53-3965
10/17(土)	シガテクノス☎52-5620
10/18(日)	杉村設備☎52-4066
10/24(土)	水道建設☎53-3965
10/25(日)	諏訪管工業☎52-6314
10/31(土)	電管エンジニアリング☎53-1421
11/1(日)	金子工務店☎53-3331
11/3(火・祝)	林組工業所☎58-1336
11/7(土)	シガテクノス☎52-5620

○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11月2日(月)

市県民税(3期)
国民健康保険税(10月分)
介護保険料(普通徴収4期10月分)
後期高齢者医療保険料(4期10月分)



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

<メールQRコード>



2026.10.1 SUWA

広報
すわ

NO.1152



SUWAJIN No. 89

ユキバレエスタジオ主宰

ゆう すけ
中村 祐輔 さん

を感じています。世界の舞台で培った経験を指導に生かし、2025年にNAMUEバレエコンクールで優秀指導者賞を、2026年にYBCバレエコンクール静岡で優秀指導者を受賞し、指導者としても活躍しています。

「バレエは敷居が高いイメージがあるかもしれませんが、経験がない人も、一歩踏み出して気軽に挑戦してほしい」と話す中村さん。今後は、海外の講師との交流やイベントにも力を入れ、プロを目指す人から初めてバレエに触れる人まで、それぞれの目標に向かって挑戦しながら楽しく通えるスタジオにしていきたいと熱く語ってくれました。

すわで輝く人たち

ーすわじんー

SUWA



現役時代の経験を生かし
誰もが楽しめるバレエスタジオに

高校卒業後に単身ロシアへ渡り、ロシア国立アストラハン歌劇場バレエ団で7年間、プロのバレエダンサーとして活躍した中村さん。現在は市内のユキバレエスタジオで、3歳から大人まで50人余りの生徒を指導しています。指導をする上で大切にしているのは、一人一人に向き合うこと。年齢や目的で教え方を

を変え、生徒が積極的に挑戦できる環境をつくっています。

現役時代は、舞台で自分の踊りを披露し、観客の拍手を受ける達成感が喜びだったという中村さん。指導者となった今では、「生徒が活躍することが自分の喜びになる」と、違ったやりがい



始めよう!地球にやさしい生活

みんなでゼロカーボン

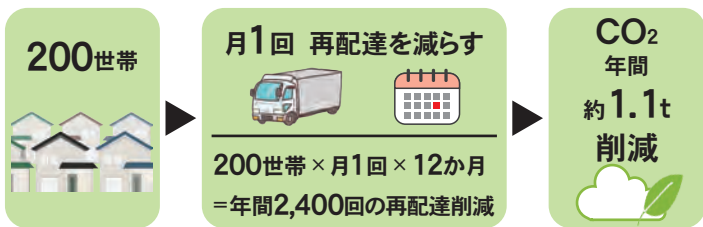
ゼロカーボンシティの実現に向けて、地球温暖化防止に役立つ情報をお届けします。

再配達を減らそう!

再配達は、CO₂排出の原因となるだけでなく、宅配事業者の大きな負担になっています。再配達を減らすために、宅配ボックスや置き配、宅配ロッカーなどの便利な受け取り方法を上手に活用しましょう。

例えば...

200世帯がそれぞれ月1回再配達を減らすと、年間で約1.1tのCO₂削減につながり、物流の効率化にも役立ちます。



※国土交通省調査「宅配の再配達の削減に向けた受取方法の多様化の促進等に関する検討会報告書 2015年」より算出

●宅配ボックスを設置するメリットは...

- ・CO₂削減に貢献!
- ・荷物受け取りの待機時間が減り、有効に使える時間が増加!



詳細はこちら

設置の際は、「地球温暖化対策補助金」をご利用ください。

できることから始めて、
みんなで再配達を減らしましょう!

(問)ゼロカーボンシティ推進室(内線214)



市ホーム
ページ



マチイロ
アプリ



市公式
LINE



市公式
Facebook



市公式
YouTube

今号の「すわじん」は、インターンに参加した5人の学生が取材、写真撮影などを担当しています。初めての取材や写真撮影にも関わらず、積極的に質問し、全員で協力しながらインタビュー内容をまとめていく姿は、とても印象的でした。インターンに参加した学生のみなさん、ありがとうございました! 今後の活躍を応援しています!(M)

編集後記

■広報すわ11月号の配布日は、10月29日(木)~11月2日(月)の予定です。

※広報すわに掲載された社名・商品名などの名称は、一般に関係各社の商標・登録商標です。

広報すわ 2026. 10 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