シゼンとヒトがつながる、すわ。

Suwa City

SUWA

広報すわ
NO.1153
11
2026 / 令和8年

特集　よいさ！「逃げ上手の若君」諏訪めぐり2026　P2～3

お知らせ

■岩波其残－俳諧と技で拓いた創造の道－　P4～5
■新技術・新製品開発を応援します　P6～7
■生活就労支援センター"まいさぽ諏訪市"／人生会議　P8
■11月は『オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン』P9
■諏訪地域の魅力を一緒に発信しませんか？　P10

注目Topics P11　Photoまちニュース P12～13　子育てナビ P14～15　みんなの健康リレー P16　施設ガイド P17　くらしの情報 P18～23

開催日 2026年11月6日金～12月20日日

TVアニメ『逃げ上手の若君』は、鎌倉幕府滅亡後の動乱の時代を舞台に、北条家の生き残り・北条時行（ときゆき）が、鎌倉奪還を目指して駆け抜ける姿を描いた作品です。物語の舞台の1つである諏訪は、時行が逃げ隠れ、仲間と共に過ごし、鎌倉奪還の力を蓄えた地です。作中には、諏訪にゆかりのある人物や場所も多数登場します。

そんな作品とゆかりの深い諏訪を舞台に、今年もコラボイベント『よいさ！「逃げ上手の若君」諏訪めぐり2026』を開催します。作品を知っている人も、初めて触れる人も、物語をきっかけに諏訪の地を巡ってみませんか。

問 観光課観光係（内線421）

イベントについて詳しくは、公式ホームページをご覧ください。

よいさ！「逃げ上手の若君」諏訪めぐり

イベント内容

① 諏訪の地を巡る、デジタルスタンプラリーの開催！

諏訪の各地を巡り、時行たちを見つけるデジタルスタンプラリーです。11か所のラリースポットでは、それぞれのキャラクターと写真が撮れるオリジナルARフォトフレームがゲットできます。さらに6か所以上巡ると、達成賞としてノベルティをプレゼント。

スタンプラリースポットは合計11か所

1. 諏訪大社上社前宮
2. 諏訪大社上社本宮
3. 諏訪大社下社春宮
4. 諏訪大社下社秋宮
5. 諏訪高島城
6. 諏訪湖間欠泉センター
7. 佛法紹隆寺
8. 諏訪市博物館
9. 諏訪上社大祝諏方家住宅
10. 諏訪市観光案内所
11. しもすわ今昔館おいでや

諏訪市内おすすめスタンプラリースポット

2 諏訪大社上社本宮

諏訪大社は、信濃国一之宮で、全国に約1万社あるといわれる諏訪神社の総本社です。その中でも上社本宮は、片拝殿が幣拝殿の左右に並ぶ独特の「諏訪造り」で、四社の中で最も多くの建造物を残しています。

5 諏訪高島城

日根野織部正高吉が築城した、諏訪氏の居城として知られる城です。築城当時は、湖水と湿地に囲まれ、諏訪湖に浮かぶようであったので「諏訪の浮城」とも呼ばれました。天守閣のある高島公園は、四季折々の花が楽しめます。

6 諏訪湖間欠泉センター

かつては豪快に噴出する間欠泉が見られましたが、現在は自然に湧き出る温泉や湯煙が楽しめます。センター内には、諏訪地方で撮影された映画やドラマのロケ地の紹介展示や、諏訪湖を一望できるデッキなどがあります。

8 諏訪市博物館

諏訪湖や八ヶ岳が育んだ風土をはじめ、御柱祭で知られる諏訪信仰や、人々の暮らしの歴史などを多彩な資料や展示で紹介しています。身近にありながら奥深い、諏訪の魅力を再発見できるスポットです。

② 諏訪エリアの飲食店でTVアニメ『逃げ上手の若君』のコラボメニューが登場！

市内飲食店で、作品やキャラクターをモチーフにしたコラボメニューを提供。コラボイベント限定の食事やドリンクを楽しめます。飲食ごとにランダムでオリジナルコースターをプレゼント。**【コラボメニュー提供店舗】 いずみ屋、SUWAガラスの里 GELATERIA PICCO Jr.(ジェラテリア ピッコ ジュニア)、トコロテラス、丸安田中屋 本店、麺乃雫**

③ オリジナルグッズの販売！

諏訪をイメージした描き下ろしのイラストとそれを使用したオリジナルグッズを販売。2,200円(税込)購入ごとに、ランダムで特典ステッカー(全11種)をプレゼント。**【物販場所】 諏訪市観光案内所、諏訪湖間欠泉センター、しもすわ今昔館おいでや**

④ アニメパネル展示コーナー＆フォトスポット

TVアニメの場面写やキャラクター紹介に加え、諏訪にまつわるものも展示。キャラクターパネルなどを設置したフォトスポットも用意し、記念写真を撮ることができます。

市博物館特別展

岩波其残―俳諧と技で拓いた創造の道―

問 市博物館☎52-7080

幕末明治の諏訪俳壇の巨匠

文化12年（1815年）、文出村（現在の豊田文出）の山田家に生まれた其残（本名：山田鉄三）は、16歳の時に、当時諏訪俳壇の筆頭であった高島藩士で俳人の久保島若人に師事し、俳諧を学びました。

その後、母方の岩波家を相続して「岩波其残」を名乗り、清水町（現在の清水）に居を構えました。其残は、俳諧や俳画をはじめ、楽焼や楽器、茶道などにも秀でた多芸多才な文化人でした。

◀岩波其残の肖像写真（ガラス原板）（市博物館蔵）

其残の伝記「其残翁伝」

其残の功績や生涯については、湖東村（現在の茅野市湖東）出身の俳人で、郷土史家の小平雪人が大正11年（1922年）に「信陽新聞」で連載した「其残翁伝」が伝えています。

◇久保島若人に師事す

其殘翁傳（四）

▲両角守一資料（市博物館蔵）にあるスクラップ帳より抜粋

其残の全国を巡る旅

其残は、妻・美智（号「雨篁」）と共に長い年月をかけて全国を巡る旅をしました。その時に残した複数の写生画帳には、旅先で見た光景や旧跡、名跡などの数々が描かれています。これらの作品から、細部まで緻密に描写し記録するという、其残の性格がうかがわれます。

▲旅の写生画帳「回国名所真景図」（市博物館蔵）

二人は旅の間、短期間で場所を移動する中で、嘉永年間（1850年前後）に訪れた平潟湊（現在の茨城県北茨城市平潟町）には、最も長い約9か月間滞在しました。平潟湊では、廻船問屋（港に出入りする船の世話役）の一つであった泉屋（和泉屋）の小松紋兵衛が二人の生活を世話しました。

其残は、平潟湊を離れる際に楽焼の大皿と「高砂」の掛け軸を制作して、小松紋兵衛へ贈りました。この大皿と掛け軸は、その後小松家で長年大切にされ、令和7年（2025年）に其残が諏訪出身という縁から市博物館へ寄贈されました。

▲楽焼の大皿「二葉葵」（市博物館蔵）

▲楽焼の大皿「七福神」（市博物館蔵）

◀「高砂」の掛け軸（部分）（市博物館蔵）

芭蕉の句碑建立

其残には、俳人をはじめとした広い交友関係がありました。明治13年（1880年）、其残は賛同する俳友仲間165人を集めて、高島公園（高島城本丸跡）の南側に松尾芭蕉の句碑を建立しました。これは、其残の「多年の宿志※」であったと、小平雪人は「其残翁伝」の中で述べており、其残の生涯における最も大きな功績であったと言えます。

この句碑は、芭蕉の句が書かれた原寸大図が、横幅約2メートルの掛け軸として残されています。書いたのは渡辺国武から紹介された敬神家で、尊王攘夷派の公卿である三条西季知でした。

▲高島公園の芭蕉句碑

▲芭蕉句碑の原寸大図の掛け軸（部分）（市博物館蔵）

※宿志：前々から志していること。

諏訪を写した最古の写真

其残は、全国を巡る旅の中で訪れた九州で、当時最先端であった写真の技術を習得して諏訪に帰郷しました。

明治2年（1869年）、其残は自宅のある清水町の草庵付近から、高島城の天守や藩校長善館、三之丸屋敷の一帯を撮影しました。

これは諏訪で初めて撮影された写真であり、其残は諏訪に最初に写真技術を持ち込んだ人物でした。

この6年後、廃藩置県により高島城は本丸の石垣を残して全ての建物が取り壊されました。其残の撮影したこの写真は、破却前の高島城を写した極めて貴重な一枚です。

◀高島城一帯を写したガラス原板（市博物館蔵）

◇岩波其残―俳諧と技で拓いた創造の道―

現在、市博物館では特別展「岩波其残―俳諧と技で拓いた創造の道―」を開催しています。岩波其残は、幕末から明治期における諏訪俳壇を牽引した人物であり、俳画や楽焼、写真など、さまざまな分野に秀でた文化人です。市博物館に所蔵された岩波其残関連資料のうち、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ています。

【期間】（開催中）～12月20日（日）
【休館日】月曜日（月曜が祝日の場合は開館）、祝日の翌日
【時間】午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

関連イベント

◇俳諧（俳句）作品の鑑賞会

展示している俳諧（俳句）作品について、講師から鑑賞のポイントや言葉の使い方など、解説を聞きながら参加者と共に作品を鑑賞します。

【日時】11月22日（日）　午後1時30分～2時
【講師】「沖」南信濃支部　矢﨑すみ子氏（諏訪俳壇・諏訪市俳句連盟推薦）

◇学芸員による展示解説

【日時】12月6日（日）　午後1時30分～2時

●共通事項
【会場】市博物館企画展示室（1階）
【入館料】◯一般…大人310円、小・中学生150円　◯団体（20人以上）…大人200円、小・中学生100円　※諏訪地域在住・在学の小・中学生は無料です。ミュージアムパスポートの提示で、保護者2人まで団体割引があります。
【申し込み】不要

市博物館ホームページはこちら

＼企業のチャレンジを応援します／

市内中小企業の新技術・新製品開発

市は、市内中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して「諏訪市新技術及び新製品開発事業補助金」を交付しています。市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を、100万円を上限に補助します。ここでは、令和７年度に採択した12企業の開発事例を紹介します。

(申)・(問) 商工課工業・ブランド振興係（内線 432）

申請の流れ～令和９年１月29日(金)締め切り～

申請を受け付けた後、研究開発に関係する有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

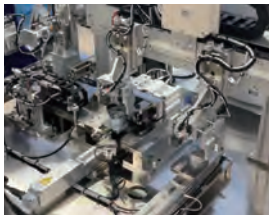
令和８年度の申請受け付けは令和９年１月29日(金)までです。活用を検討している場合は、お早めにご相談ください。

みなさんからの申請をお待ちしています

物価高騰の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用をご検討ください。

補助金について詳しくはこちら

01 株式会社LADVIK(ラドヴィック)(中洲)



省人化、ヒューマンエラーの排除、作業環境の改善

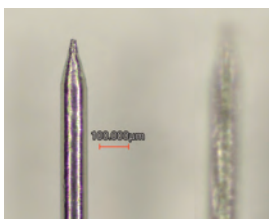
自動車や家電の配管を固定する重要部品「ホースクランプ」の製造工程を自動化しました。従来は手作業による専従体制でしたが、最新の自動供給・搬送システムを開発。人手不足を克服し、高品質な製品を安定供給できる体制を整えました。諏訪の精密技術で、日々の暮らしの安心を支えます。

02 大和(やまと)電機工業株式会社(中洲)

パワー半導体向け鉛フリー無電解Ni(ニッケル)めっき浴の開発

EVなどの電動車向けパワー半導体について、鉛フリー化を実現した無電解Niめっきを開発しました。めっき浴に微量に含まれる鉛をビスマスに置き換え、原子吸光分析装置によりその濃度を正確に捉えることでめっき不良を防止し、最適なめっき条件を確立しました。

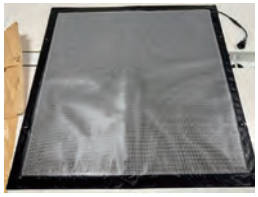
03 株式会社共進(中洲)



医療向け刺激針、穿刺(せんし)針格納保護機構(しんかくのうほごきこう)の開発

医療用途向け微細金属部品の加工技術の高精度化を目指し、刺激針と保護機構を開発。内径1.3mmの針に直径0.1mm以下の刺激針を10本以上格納し、必要時に出し入れできる構造を実現。精密加工とカシメ接合技術により安全性と耐久性を確保しました。

04 コーデンシDH株式会社(豊田)



豪雪地帯の高齢者用に軽くて仕舞いやすい融雪マットの開発

力の弱い高齢者にも簡単に使える融雪マットの開発に挑戦。布状の平面ヒーターを開発、テントに使うターポリン材、土木用の断熱シートをメーカーと共同で検討し採用することで、従来のマットより重さと厚さの軽減を実現しました。

05 株式会社クリンビー(四賀)

ワンバス式エマルジョン洗浄機「ＥＭＯＶＡ(エモーバ)」の開発

クリンビーは工業用洗浄機のトップメーカーです。主力洗浄機であるエマルジョン洗浄機のワンバスタイプを開発しました。これは全自動洗濯機のように１槽式なので、搬送機構が不要で低コスト・省スペースを実現しました。

06 株式会社エー・アイ・エヌ(中洲)

通信機能内蔵型駐輪機制御基板の開発

有料駐輪場で使用する駐輪機制御基板を設計開発しました。通信機能の内蔵によりスマホキャッシュレス決済に対応。現金精算機が不要になりました。バッテリーで駆動できるので電源装置の敷設工事不要で最小１台から設置できます。

07 株式会社エイワ機工(上川)

AI・協働ロボットを活用した検査工程ＤＸの推進

AIと協働ロボットを活用し、検査工程のDXを推進しました。部品の付け忘れや位置ずれ、溶接の仕上がりなどをAIが学習・評価することで、検査の標準化や品質の安定、技術の継承につながる仕組みを構築しています。

08 株式会社山田製作所(豊田)

消防用結合金具(駆動式)(商品名：くるりん)

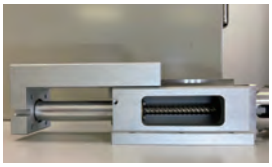
新製品「くるりん」は、人の進入が難しい場所で「ドローンを用いた消火活動」を可能にします。社会全体、そして消防隊員にとっても、より安全に、より安心して活動できる製品を作っていきます。

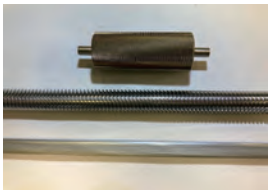
09 株式会社小松精機工作所(四賀)

超小型植物水分動態センサの試作品製作

多様な農業作物に適用可能な超小型水分動態センサを開発し、作物の水分状態を直接・連続計測できる技術を確立しました。これによりデータに基づく最適な水分管理を可能にします。今後は量産・低コスト化を進め、社会実装を図ります。

10 株式会社大東(だいとう)製作所(上川)

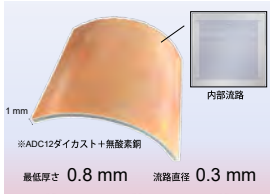




アルミ材を用いた安価・軽量化部品の開発

原料費の高騰が続く中で開発を試みました。アルミ材の盲点とも言える、駆動部品がほとんどありませんでした。問題が多く３年の歳月を掛けましたが、冷間加工などを用いた駆動部品の実用化に成功しました。

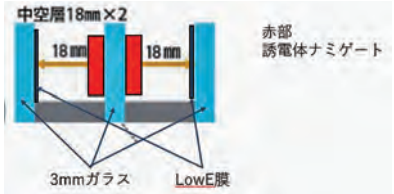
11 株式会社MOLE'S ACT(モールズ アクト)(湖南)



機能性ダイカスト「フレキシブル熱交換器」

発熱体形状に合わせて自由に成形可能な薄肉熱交換器。最低厚さ1mm以下でマイクロオーダーの流路を実現。ダイカストで量産可能。AIサーバーやCPU・GPUの高放熱機器に最適な次世代熱交換器をご提案します。

12 英幸(えいこう)テクノ株式会社(城南)



三層ＬｏｗＥ窓ガラスの電波透過の改善技術の研究

断熱効果の高い三層LowE窓ガラスは、LowE金属薄膜が2面あり、５Ｇ電波の屋内透過強度が著しく劣化します。本技術は同金属薄膜を逆に利用して電波を共振させることで電波強度を増幅し透過電波強度を１万倍以上改善します。

生活就労支援センター“まいさぽ諏訪市”

秘密厳守
相談無料

(問) まいさぽ諏訪市(内線295)

生活に困っているけど、どうしたらいいのか分からない。相談できる人がいない。そんなときは、ご相談ください。

生活就労支援センター“まいさぽ諏訪市”とは

経済的に困窮している人、ひきこもりや孤立状態にある人、長く失業している人、働いた経験がなく不安な人などの就労や生活の困りごとを相談員がお聞きします。その人に合った自立に向けて、本人と一緒に考え、プランを作り、他の専門機関と連携して支援を行う窓口です。

こんなことで困っていませんか？

- **仕事** 仕事をしたいが見つからない、働く自信がない
- **家計** 家計がうまく回らない
- **生活** 人と関わるのが苦手で社会に出るのが不安
- **健康** 病気があり仕事や生活が不安

まずは“まいさぽ諏訪市”にご相談ください

- **相談** 生活上の問題や悩みをお聞きします。
- **課題整理** 専門の相談窓口を案内するか、まいさぽ諏訪市で関わっていくか、本人と相談して決めます。
- **プラン作成** 困りごとの解決や改善につながる方法を考え、自立に向けたプランを本人と作成します。
- **プラン実行** 必要な機関と連携して、プランに沿った支援を行い、本人の問題解決の歩みを応援します。

「人生会議」をしてみませんか？

(問) 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

人生100年時代と言われる時代になってきました。100歳代の人は日本全国で10万人を超えています。90歳まで生きる確率は男性が約4人に1人、女性が約半数と言われています。人生の主人公は「あなた」しかいません。人生の最期まで自分らしく生きるために、元気で判断力のあるうちにこれからの人生についてあなたが信頼している人たちと話してみませんか(この取り組みを「人生会議」と言います)。

人生会議で何を話せばいいか迷う時は…

「自分らしく生きるための希望表明書」をご活用ください。まずは自分で記入し、それを見せながら信頼できる人たちと話し合いましょう。

動画 ―「人生会議」やってみました。―

ボランティアグループ「suwa43会」と共に、動画を作成しました。ぜひ参考にご覧ください。

動画はこちら

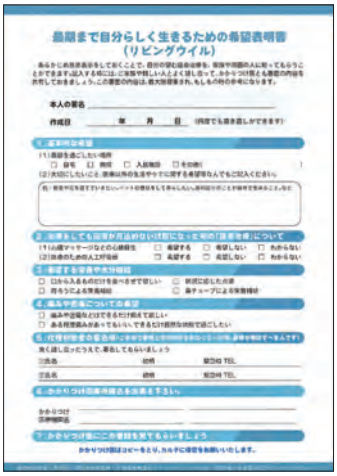
お出かけ！出前講座

ライフドアすわでは、スタッフがみなさんの身近な場所へ出向き、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な情報を届ける「お出かけ！出前講座」を行っています。少人数でも受け入れ可能です。お気軽にご相談ください。

「自分らしく生きるための希望表明書」設置場所

- 市内の医療機関(医院、病院、調剤薬局)
- 市地域包括支援センター(市役所2階)
- 市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館2階)
- ライフドアすわ(諏訪市医師会1階)

※QRコードからもダウンロードすることができます。



希望表明書の
ダウンロードはこちら

～189（いちはやく） 気づいたあなたに できること～

11月は『オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン』

「オレンジリボン運動」は、「子ども虐待のない社会の実現」を目指しています。オレンジ色は「子どもの明るい未来」「太陽のあたたかさ」への願いです。

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

児童虐待とは

子どもの心と体、脳の発達に悪影響を及ぼすことが分かっています。

子どもが不安や恐怖を感じることで、ささいなことで怒りや悲しみを爆発させる、気持ちをうまく言葉で伝えられない、「自分が悪い」と責めるなどの姿として現れることがあります。

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶるなど

心理的虐待

言葉で脅す、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目前での父母のけんかなど

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど

ネグレクト

食事を与えない、自動車の中に放置する、お風呂に入れないなど

出典：政府広報オンライン

子どもとの関わり方を少し工夫してみませんか？

子どもの気持ちに耳を傾ける

子どもの気持ちを否定せず、「こういう気持ちなんだね」と受け止める。

肯定的な言葉で分かりやすく伝える

「ここを歩いてね」など、何をすべきかを具体的に伝える。

できたことを見つけてほめる

小さなことでも、今できていること・良いことを具体的に伝える。

出典：こども家庭庁「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」リーフレット

子育ての悩み１人で抱え込んでいませんか？

子育てのちょっとした不安や、誰かに聞いてほしいことはありませんか。ひとりで抱え込まず、「すわ☆あゆみステーション（あゆステ）」に相談してください。一緒に考えていきましょう。

▲電子申請

子どもとのコミュニケーションについて学べる講演会があります。
詳しくは14ページをご覧ください。

相談先

すわ☆あゆみステーション（あゆステ）☎75-8151
長野県諏訪児童相談所☎52-0056
24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310
児童相談所相談専用ダイヤル☎0120-189-783

虐待かもと思ったら…
情報提供や相談を！
まずは連絡
イチ ハヤ ク
189
通話無料 匿名可能 秘密厳守
児童相談所虐待対応ダイヤル

お問い合わせ：こども家庭課こども相談係（内線444）

諏訪地域の魅力を一緒に発信しませんか？

諏訪地方観光連盟では、諏訪地域の魅力を多くの人に知ってもらうため、さまざまな取り組みを進めています。令和９年のNHK連続テレビ小説「巡るスワン」の放送や令和10年の御柱祭など、今後、諏訪地域への注目が高まることが期待されます。この機会に、地域の魅力を一緒に発信しませんか。
(申)・(問)観光課観光係(内線421)

01 諏訪地域ならではの商品・サービスを全国へ

諏訪の国ブランド 令和８年度認定商品を募集します

諏訪の国 認定

諏訪地域ならではの自然や伝統、文化などを生かした商品やサービスを「諏訪の国ブランド」として認定しています。食品や工芸品などの「モノ」だけでなく、イベントや体験プログラムなどの「コト」も対象です。地域の魅力が詰まった商品やサービスを募集します。

募集期間 (募集中)～11月30日(月)午後5時15分

認定商品
- モノ：食材、調味料、料理、加工食品、飲料、工芸、クラフトなど
- コト：祭り、食文化、イベント、ツアー、体験プログラムなど

申請方法など詳しくはこちらをご覧ください。▶

02 アクセス向上による事業機会の拡大

諏訪湖スマートインターチェンジ特設ウェブサイトの掲載施設募集

諏訪湖スマートインターチェンジ(SIC)の開通に伴い、周辺の観光施設や飲食店、宿泊施設などを紹介する特設ウェブサイトを開設しました。

諏訪地域の事業者が互いの観光情報を紹介し合うことで、観光客の周遊を促し、地域全体の魅力発信につなげます。より多くの人に諏訪地域の魅力を知ってもらうため、特設ウェブサイトに掲載する施設を募集しています。

募集期間 随時募集　**掲載費用** 無料

掲載内容 施設名、写真、紹介文、ホームページのURL、諏訪湖SICからの距離・所要時間など

◀諏訪湖SIC特設ウェブサイト

申請方法など詳しくはこちらをご覧ください。▶

03 アウトドアでつながる地域の魅力

モンベルフレンドショップ登録施設募集

諏訪地域では、アウトドア用品メーカーのモンベルと連携し、「モンベルフレンドエリア八ヶ岳・諏訪湖」として地域の観光情報を発信しています。

この取り組みの一環として、モンベルクラブ会員に優待特典を提供する「フレンドショップ」を募集しています。登録施設はモンベルの公式サイトで紹介され、全国の会員に施設の魅力を発信できます。

募集期間 随時募集　**掲載費用** 無料

掲載内容 施設名、写真、紹介文、ホームページのURL、SNS情報など

◀モンベルフレンドエリア八ヶ岳・諏訪湖ウェブサイト

申請方法など詳しくはこちらをご覧ください。▶

注目 Topics

お知らせ

地域での人と人とのつながりや支え合いについて考えます
地域づくりについて考える講演会

入場無料

原田正樹氏

諏訪市出身で、日本福祉大学学長の原田正樹（はらだまさき）氏を講師に迎え、「人と人とのつながりが地域を作る！これから求められる地域共生社会について」をテーマに、地域共生社会について考える講演会と意見交換会（グループワーク）を開催します。少子高齢化が進む中、地域を支える人と人との関わりやつながりを通して、地域で支え合うために必要なことや、これからの地域づくりについて一緒に学び、考えます。講演会後には、参加者同士で意見を交換する時間もあります。専門家の話を聞きながら、これからの地域づくりについて考えてみませんか。

- 日時　11月20日(金)　午後1時30分～4時30分(開場：午後1時10分)
- 会場　市役所大会議室(5階)　●定員　60人(先着順)
- 演題　人と人とのつながりが地域を作る！これから求められる地域共生社会について
- 講師　原田正樹氏(日本福祉大学学長)
- 申し込み　11月13日(金)までに、ながの電子申請または生活相談課窓口(市役所2階)で申し込んでください。

▲電子申請

(申)・(問) 生活相談課生活福祉係(内線293)

お知らせ

ひとりで悩まず相談を
女性に対する暴力をなくす運動

11月12日(木)～25日(水)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなみ、11月12日(木)、13日(金)の2日間、高島城でパープルライトアップを行います。

- 点灯式：11月12日(木)　午後5時から高島城冠木門（かぶきもん）前で開催
- 点灯期間：11月12日(木)、13日(金)　午後5時～7時

以下の機関では、女性に対するさまざまな暴力の相談を受け付けています。

■性犯罪・性暴力に関する相談窓口
- SNSで相談　Cure Time(キュアタイム)
- 電話で相談　＃8891(性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター)、＃8103(性犯罪被害相談電話(警察))

▲Cure Time

■配偶者・交際相手からの暴力
- 電話・チャットで相談　DV相談＋(プラス)
- 電話で相談　＃8008(DV相談ナビ)

▲DV相談＋

■諏訪市女性のための相談(11月・12月分)
- 日程　11月14日(土)、12月2日(水)、19日(土)
- 申し込み　事前に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課男女共同参画係(内線288)

9月定例市議会の報告

会期：8月25日(火)～9月15日(火)

議決された令和8年度補正予算や議案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。

■議決された主な議案

- **諏訪市農業委員会の委員及び農地利用最適化推進委員の定数を定める条例の一部改正**…当市における農地面積の減少に伴い、条例に規定する委員の定数を、現行の10人から9人に変更するための改正です。

■令和7年度一般会計等の決算認定

- 令和7年度一般会計、各特別会計の歳入歳出決算認定
- 令和7年度水道事業会計、温泉事業会計及び下水道事業会計の利益の処分及び決算の認定

■令和8年度一般会計補正予算…2億1,069万円を補正し、累計額は267億1,588万1千円となりました。

- 総務費(令和7年度中長期在留者住居地届出等の事務に係る国庫委託金返還金、財政調整基金への積立金)…3,155万6千円
- 民生費(認知症高齢者グループホームへの施設の防災・減災対策に対する補助金)…888万8千円
- 農林水産業費(松くい虫による被害木処理に要する費用)…1,540万円
- 商工費(中小企業振興資金および長野県制度資金に係る信用保証料補給金)…1億1,800万円
- 土木費(立石公園オーバーツーリズム対策、木造住宅耐震改修補助事業補助金の交付金返還金など)…2,737万円
- 消防費(全国消防操法大会出場に係る補助金)…326万6千円
- 教育費(国民スポーツ大会に伴う既存ヨットの仮置き場整備に係る測量委託料、教育奨励基金への積立金)…621万円

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／

Photoまちニュース 特別版

2026年9月～10月の出来事

◆掲載者には写真を無料でお送りします。お気軽にご連絡ください。
（問）秘書広報課広報戦略係（内線325）

9/12（土）

地産地消 ともにいかそう諏訪の農産物

第26回諏訪市農業祭

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が諏訪湖イベントひろば（旧東洋バルブ跡地）などで行われました。地元農産物の販売などには、楽しみにする市民が列を作り、盛り上がりを見せました。

9/18（金）

長寿を祝い、感謝と敬意を込めて

敬老祝賀訪問

敬老の日を前に、市長が市内男性最高齢の矢崎三郎さん（101歳）と、100歳を迎える妻のかつさんを訪問し、長寿を祝いました。ご夫婦は周囲から祝福されながら敬老祝品を受け取り、和やかなひとときを過ごしました。

9/28（月）

被災地の復旧を支えるために

熊本地震災害派遣職員出発式

7月28日に発生した熊本地震の被災地支援のため、市職員を熊本県に派遣しました。9月2日に第1陣、28日に第2陣の出発式を実施。職員は被災地で、住宅の被害状況を確認する罹災証明書の発行支援業務などに従事しました。

10/1（木）

ドラマの力で諏訪の魅力を発信

ご当地ドラマ連携推進室お披露目

諏訪地域が舞台のNHK連続テレビ小説「巡るスワン」の放送に向け、「ご当地ドラマ連携推進室」を設置しました。観光やシティプロモーション、産業振興などで部局を超えて連携し、朝ドラの経済効果を地域に生かします。

10/3（土）

諏訪五蔵の地酒の呑み比べ

上諏訪街道 まちあるき 呑みあるき

諏訪五蔵を歩いて巡り、まちあるきや銘酒を愉しむイベント「上諏訪街道 まちあるき 呑みあるき」が開催されました。地元の人々が出店するおつまみと共に、参加者はおいしい地酒の呑みあるきやまちあるきを楽しみました。

10/10（土）

スポーツを通じて広がる交流

第78回市スポーツ祭

「第78回市スポーツ祭」が市内各会場で開催されました。しんきん諏訪湖スタジアムで行われた開会式では、地域のスポーツ振興に貢献した人をたたえる体育功労章と有功章の表彰が行われ、受賞者の功績をたたえました。

＼ まちの話題を写真でお届け！ ／

Photoまちニュース 特別版

2026年4月～8月の出来事

今号は2ページに拡大して、2026年4月からのまちの話題をまとめて振り返ります。

4/26（土）

映画「怪物」3周年記念
さようなら城北小学校FESTIVAL

諏訪市が舞台となった映画「怪物」の3周年を記念したイベントが、旧城北小学校で開催されました。是枝裕和（これえだひろかず）監督と伴瀬萌（ばんせめぐみ）プロデューサーによるトークショーのほか、卒業生らが取り壊しを前に校舎を訪れ、思い出を語り合いました。

5/4（月・祝）

二十歳の門出を華やかに祝う
第4回諏訪市二十歳のつどい

「第4回諏訪市二十歳のつどい」がホテル紅やで開催され、二十歳を迎えた若者たちが人生の節目を祝いました。式典では、諏訪二葉高校吹奏楽部が演奏を披露したほか、代表者が決意の言葉を述べ、晴れやかな門出を迎えました。

6/28（日）

限界に挑む鉄人たちの熱戦
トライアスロン大会

諏訪圏域6市町村を舞台としたスワコエイトピークスミドルトライアスロン大会2026が開催されました。選手は、地元住民からの熱い応援を受け、スイム1.9km、バイク68.2km、ラン20.5kmのコースに挑みました。

7/23（木）

市民のみなさんと懇談
ゆかり市長とまちかどトーク

「諏訪湖イベントひろばに〇〇があったらうれしい！！」をテーマに、市長が市民と意見を交わす「ゆかり市長とまちかどトーク」を開催しました。参加者から多くの意見が寄せられ、懇談の様子はオンラインでも生配信されました。

7/25（土）

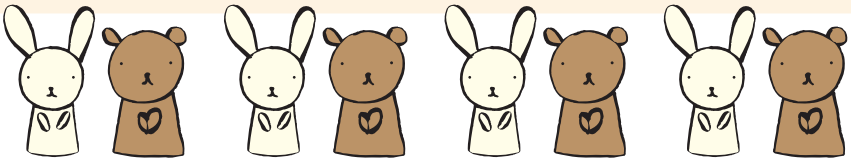
踊りと笑顔でまちが一つに
諏訪よいてこ高島城祭

「諏訪よいてこ」と「高島城祭」が一つになった「諏訪よいてこ高島城祭」が、高島公園から並木通りまでを会場に開催されました。前半はステージ発表や屋台でにぎわい、後半はよいてこ踊りが行われ、会場は熱気に包まれました。

8/15（土）

轟音と大輪の花が諏訪湖を彩る
第78回諏訪湖祭湖上花火大会

諏訪の夏を象徴する大イベント、諏訪湖祭湖上花火大会を開催しました。「轟と煌めき！『貴方とともに諏訪湖の花火』」をコンセプトに水上スターマインなどの花火が夜空を彩り、轟く爆音と大輪の花に歓声が上がりました。



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）

あゆステ　市民向け講演会

子どものやる気を引き出す八つの秘策

～人と人との穏やかなコミュニケーションの接点を求めて～

言葉の伝え方や向き合い方の工夫（機中八策®）を通して、お互いに心地よい関係を築くための「コミュニケーションのコツ」をわかりやすく紹介します。

- 日程　11月24日（火）
- 時間　午前10時～正午
- 会場　市役所大会議室（5階）
- 講師　杉並区児童相談所長　渡邉直氏（臨床心理士、公認心理師）
- 参加料　無料
- その他　どなたでも参加できます。

渡邉直氏

機中八策®

申し込み

事前に、ながの電子申請または電話、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＞

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）

親子で柳沢運動プログラム

- 日時　11月18日（水）　午前10時～10時45分
- 対象　1歳10か月～3歳（未就園児）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　11月17日（火）までに申し込んでください。

ママダンス～パパもいいよ～

- 日時　11月24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　11月22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。

もぐもぐごっくん（離乳食教室）

- 日時　12月2日（水）　午前10時～正午
- 対象　乳幼児とその保護者
- 内容　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。

みんな集合！高校生のスマイルステージ

- 日時　12月12日（土）　午後1時～3時
- 対象　18歳までの子どもとその保護者
- 内容　○諏訪清陵高等学校のステージ…書道パフォーマンス（書道部）、演奏（古典ギター部、室内コンチェルト部、フォークソング部）　○諏訪清陵高等学校による体験…筆で字を書いてみよう！（書道部）、弦楽器を弾いてみよう！（古典ギター部、室内コンチェルト部、フォークソング部）　※体験は小学生以上が対象です。
- 申し込み　不要。当日、直接会場へお越しください。

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いただくか、お問い合わせください。

＜児童センターHP＞

わが家の すこやかさん

★対象…市内在住のおおむね6歳までの子ども
★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

金子（かねこ） 智也（ともや） ちゃん
（1歳0か月）
笑顔で元気いっぱい
育ってね！

牛山（うしやま） 漣希（れのあ） ちゃん
（1歳8か月）
ニコニコ元気いっぱいの
れのたんだいすきだよ〜♡

【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）
妊産婦のみなさんや0歳から18歳までの子どもとその家庭が安心して生活・子育てができるよう支援を行う総合相談窓口です。それぞれの家庭の状況に応じた支援を切れ目なく行います。お気軽にご相談ください。

【困りごとや悩みごとの相談】
☎52-4141（電話口で「あゆステへ」とお伝えください）
学校教育に関すること……☎75-8150
子ども・家庭に関すること……☎75-8151
女性相談……☎75-1176
発達に関すること……☎75-1176

直通はコチラ！

【妊娠期から子育て期にわたる相談】
☎52-4141（内線592）
妊娠・出産に関すること
育児に関すること（母乳、離乳食、歯科など）
健診など（妊婦、産婦、乳幼児）
不妊・不育治療費助成、未熟児養育医療、産後の支援など

今月の乳幼児健診・相談

（申）・（問）保健センター☎52-4141（内線592、591）

乳幼児健診　※全員参加

	日　程	対　象
4か月児健診	11月27日（金）	令和8年7月生まれ
10か月児健診	11月30日（月）	令和8年1月生まれ
1歳6か月児健診	11月4日（水）	令和7年4月生まれ
3歳児健診	11月5日（木）	令和5年10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　11月12日（木）…保健センター
●対象　令和6年10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　11月10日（火）…保健センター
●対象　令和8年3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　11月17日（火）…保健センター
●対象　生後5〜6か月くらいの子どもとその保護者
●受付時間　午後1時10分〜1時30分
●持ち物　母子手帳、離乳食のしおり、バスタオル、汚れてもよい服装

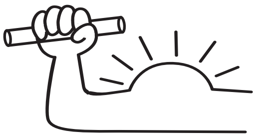
すこやか子育て相談　※3日前までにすわっ♬ぷりで予約

●日程、会場　○11月19日（木）…保健センター　○11月26日（木）…なかよし広場　●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

母子モ 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

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！

COPDをご存じですか？

問 保健センター（内線592）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有害物質を吸入することで生じる肺の病気の総称です。体を動かしたときの息切れや、慢性的な咳（せき）や痰（たん）が特徴的な症状です。

■主な原因はたばこの煙！

COPDの主な原因は喫煙と言われており、喫煙期間が長いほど発症しやすく、進行しやすいと言われています。

■COPDの可能性があるかチェックしてみましょう！

COPD集団スクリーニング質問票（COPD-PS™）は、COPDの可能性があるかを簡単に調べることができる質問票です。合計点が4点以上の場合は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

お名前　　記入日　年　月　日

COPD集団スクリーニング質問票（COPD-PS™）

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス（□）に☒をつけてください。

1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？
まったく感じなかった □0　数回感じた □0　ときどき感じた □1　ほとんどいつも感じた □2　ずっと感じた □2

2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？
一度もない □0　たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ □0　1か月のうち数日 □1　1週間のうち、ほとんど毎日 □1　毎日 □2

3. **過去12か月**のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。
まったくそう思わない □0　そう思わない □0　何ともいえない □0　そう思う □1　とてもそう思う □2

4. **これまでの人生で、**たばこを少なくとも100本は吸いましたか？
いいえ □0　はい □2　わからない □0

5. 年齢はおいくつですか？
35〜49歳 □0　50〜59歳 □1　60〜69歳 □2　70歳以上 □2

得点の計算：各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患（COPD）が原因かもしれません。
COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。
COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。
合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.　Japan (Japanese) version
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

この機会にぜひ禁煙しませんか？

COPDの予防や、COPDの進行を遅らせるために、禁煙は重要です。市は、禁煙外来の治療費を補助する禁煙チャレンジ事業を行っています。

諏訪市禁煙チャレンジ
（禁煙外来補助金）の詳細はこちら

今月の休日当番医・薬局（11月、12月第一週）

月	日	医科（9:00〜12:00、13:30〜17:00）	歯科（9：00〜12：00）	薬局
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
	8日（日）	きみづか整形外科☎78-4001	岳歯科医院☎79-6226	ららくま薬局☎58-0090
	15日（日）	すわ内科糖尿病クリニック☎75-1017	なごみ歯科クリニック☎57-6480	高島スター薬局☎78-8666
	22日（日）	くぼた耳鼻咽喉科医院☎57-1187	清水歯科医院☎62-5207	薬局マツモトキヨシ大和店☎54-5101
	23日（月・祝）	小松整形外科☎75-2355	あおば歯科クリニック☎54-4300	クスリのアオキ諏訪四賀薬局☎75-5291
	29日（日）	諏訪豊田診療所☎52-1802	どんぐり歯科医院☎72-6300	アイン薬局諏訪豊田店☎75-5840
12	6日（日）	やざわ虎クリニック☎57-8300	池田歯科医院☎52-0177	こころ薬局☎54-2788

■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

11月 施設ガイド

開館時間
○市博物館、市美術館、原田泰治美術館
午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）
○諏訪地域在住・在学の小・中学生は入館料無料

※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（11/23は除く）、11月4日（水）、24日（火）

■特別展「岩波其残一俳諧と技で拓いた創造の道一」
●期間 （開催中）～12月20日（日）

■速報展「小丸山古墳出土品 令和7年度保存処理完了公開展」
古墳時代後期に築かれた豊田有賀の小丸山古墳出土品について、保存処理を終えた金属製品を公開します。今回は鉄鏃を中心に展示します。
●期間 （開催中）～12月6日（日）

イベント

■模型列車走行と鉄道写真展
特急あずさ60周年を記念した鉄道模型を用いた列車走行とパネル展を行います。
●日程 11月28日（土）、29日（日）
●模型列車走行時間 午前10時～正午、午後1時～3時

市美術館
☎52-1217

【休館日】 毎週月曜日（11/23は除く）、11月4日（水）、24日（火）

■令和8年度諏訪市美術館 開館70周年記念展「諏訪を歩む」

▲織田昇「諏訪湖風景」

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中です。後期となる本展では、平成から現在までの歩みを振り返るとともに、公募作品を併せて展示します。
●期間 （開催中）～令和9年1月24日（日）

イベント

■企画展関連イベント「出品者によるトークイベント」
●日時 11月28日（土） 午後2時～4時
●内容 公募作品の作者本人が、作品について解説します。

原田泰治美術館
☎54-1881

【休館日】 毎週月曜日（11/23は除く）
12月1日（火）

■戦場カメラマン渡部陽一写真展「世界を見つめる、未来を描く」
中東やウクライナなどの戦地で出会った子どもたちの姿を中心に展示します。
●期間 （開催中）～11月29日（日）

■ギャラリーさざなみ 谷口智則絵本原画展

「100にんのサンタクロース」や「かいじゅうのすむしま」などを手がけた谷口智則さんの絵本原画展です。
●期間 11月3日（火・祝）～29日（日）

イベント

■絵本作家谷口智則と絵本専門士によるたのしいおはなし会
おはなし会の後に書籍購入者を対象にサイン会も開催します。
●日時 11月15日（日） 午前11時開始

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）…11月1日（日）
●プールレッスン休講…11月3日（火・祝）、23日（月・祝） ●法定点検に伴う休館…11月9日（月）～13日（金）
●こどもワイワイデー（中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円）…11月15日（日）
●ふろ・プールの日（入館料半額相当）…11月27日（金）

図書館だより

市図書館 ☎52-0429
休館日…毎週月曜日（11/23は除く）、11月4日（水）、24日（火）、27日（金）

信州風樹文庫 ☎58-1814
休館日…毎週月曜日、11月3日（火・祝）、27日（金）

おすすめの図書

■花魁と油売り 明大人情小説集
馮夢龍 撰、大木 康 編訳（岩波書店）

中国の短編白話小説集『三言』から7編収録。男女の情愛をテーマとするものが多いです。

■ベック ぼくたちの小川をすくえ！
A・マゴーワン 作、尾崎 愛子 著、はたこうしろう 絵（岩波書店）
開発工事でぼくたちの小川「ベック」が汚染されてしまう。小川を守るため、3人と1匹が秘密の作戦を開始します。

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 11月14日（土）、15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 11月15日（日） 午後2時～3時
●定員 8人（先着順）

【おはなし会】
■きかんしゃポッポ（乳幼児向け）
●日程 11月11日（水）、18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 11月7日（土）、14日（土）、21日（土）、28日（土）
●時間 午前11時～11時30分

高島城の臨時休館

館内清掃のため、臨時休館します。
●休館日時　11月12日(木)　終日
(問) 観光課施設管理係(内線423)

この街きっず学園 ふれあいコンサート

●日程　11月7日(土)
●時間　午前9時45分から
●会場　湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
●出演　カノラ少年少女合唱団
(問) この街きっず学園☎58-2343

11月30日は年金の日です

11月30日(いいみらい)は、年金の日です。自分の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。ねんきんネットを利用すると、パソコンやスマートフォンから、いつでも年金記録を確認したり、年金見込み額の試算ができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

▲ホームページ

(問) ねんきんネット専用番号☎0570-058-555

後期高齢者医療の医療費通知を送付します

長野県後期高齢者医療広域連合は、被保険者のみなさんに、医療費が正しく請求されているかを確認してもらうため医療費通知を年1回送付しています。

令和7年11月から令和8年10月診療分の医療費通知を令和9年1月下旬ごろに送付します。今年度送付する医療費通知には、令和8年11月、12月診療分は記載されません。確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、医療費通知と合わせて、令和8年11月、12月診療分の領収書をもとに申告してください。令和8年11月、12月診療分は、令和9年1月から10月までの診療分と合わせて、令和10年1月下旬ごろの送付となります。

なお、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなっている場合は送付されません。亡くなった人の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。
(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室☎026-229-5320

国民年金の「社会保険料控除証明書」を送付します

対象者には、11月中旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付されます。大切に保管してください。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する際にご利用ください。

●対象　令和8年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した人　※10月1日以降に国民年金保険料を納付した人は、令和9年2月に証明書の送付を予定しています。
(問) 岡谷年金事務所☎23-3661

「図柄入り諏訪ナンバープレート」デザイン案の投票

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄入り諏訪ナンバープレート」の導入に向け、デザイン案の一次先行を行いました。続いて、最終選考をWebアンケート形式および諏訪市役所での投票で行います。みなさんの投票でデザインを決定します。ぜひご参加ください。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

●投票期間　11月2日(月)～30日(月)
(問) 諏訪広域連合企画総務課企画係(内線376)

後期高齢者歯科口腔健診

●期間　(実施中)～12月30日(水)
●対象　○昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者　○昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれで、生活習慣病に係る受診をした経歴があり、令和7年度に歯科の受診をしていない後期高齢者医療被保険者　○昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者　※対象者には、案内と受診券を送付済みです。
●実施医療機関　長野県歯科医師会に所属する歯科医院(一部病院を除く)
●申し込み　実施医療機関に、直接申し込んでください。
●その他　健診は無料ですが、治療が必要になった場合、治療費は本人負担になります。
(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室☎026-229-5320

お知らせ

令和8年度(下半期)フレイル予防教室カレンダーの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　開催時間(2か所)
■あたまからだ元気教室
【誤】14：30～15：30
【正】14：20～15：20
■ひらめきハツラツ体操
【誤】13：30～15：15
【正】14：30～15：15
(問) 諏訪市地域包括支援センター(内線298)

12月の市議会定例会

12月の市議会定例会は、11月25日(水)から議会棟3階本会議場で開会します。陳情・請願の受け付けは、11月17日(火)正午までです。
●日程　○招集日…　11月25日(水)
○代表・一般質問…　12月1日(火)
○一般質問…12月2日(水)、3日(木)
○最終日…12月11日(金)
(問) 議会事務局(内線521)

消費者トラブルを防ごう STOP! 相談は局番なしの188へ！

県内各地でオレオレ詐欺が連続発生!
息子や親族を名乗るオレオレ詐欺が連続発生し、前年同期より、104件増加しています。被害の多くは息子や親族以外に金融機関職員、医療関係者、弁護士事務所職員、金融庁職員など、複数の人物を登場させ、話に真実味を持たせて被害者をだまそうとしています。また、国際電話から固定電話に掛けることも手口の特徴です。お金の話が出たら一旦電話を切り、知人や家族、警察、消費生活センターへすぐに相談しましょう。国際電話不取扱受付センターに国際電話の利用休止を申し込む、防犯機能付きの電話機へ買い替える、NTT東日本が提供する特殊詐欺対策用アダプタを導入するなど、防犯性の高い機器を活用しましょう。

■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▶

11月定例教育委員会

●日時　11月13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)

長野県最低賃金が改正されました

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月2日に時間額1,117円に改正されました。この機会に、ご確認ください。
(問) 長野労働局労働基準部賃金室☎026-223-0555

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　11月28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みを。
(申)・(問) 伊那保健福祉事務所健康づくり支援課☎0265-76-6837

ご存じですか？民生児童委員

民生児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員です。一人一人が担当地域を持ち、地域住民の相談相手となり、必要があれば関係機関に橋渡しをする「つなぎ役」です。活動中に知った情報には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。

新たに9月1日付で中山司郎(なかやまじろう)さん(中央地区(富浜町、浜町1・2))が民生児童委員に委嘱されました。
●任期　令和10年11月30日まで
(問) 福祉介護課福祉政策係(内線232)

11/9～15 秋の全国火災予防運動を実施します

■「住宅用火災警報器」の設置・更新を！

「住宅用火災警報器」は24時間365日、火災の発生を監視します。火災の早期発見と被害の軽減に絶大な効果があります。あなたの大切な人を守るためにも設置をしましょう。①月に1度はスイッチを押して警報音が鳴るか点検！消防署には通報されません。　②設置から10年を経過したものは電子部品の劣化や本体部品の寿命により火災を感知できないことがあるので、新品に交換しましょう。
(問) 諏訪消防署☎52-0119

諏訪圏工業メッセ2026

どなたでもお越しいただける工業専門展示会です。
●日時　○11月12日(木)　午前10時～午後4時　○11月13日(金)　午前10時～午後4時　○11月14日(土)　午前10時～午後3時
●会場　岡谷市民総合体育館
(問) 諏訪圏工業メッセ実行委員会☎54-2588

消防フェアを開催します

楽しみながら防災・減災を学ぼう！
●日程　11月8日(日)　※雨天中止
●時間　午前10時30分～午後1時
●会場　諏訪ステーションパーク
●内容　消防車両の展示、体験型ブース(119番通報・消火・AEDなど)、スタンプラリーなど
●その他　はしご車搭乗体験は、車両点検中のため実施しません。
(問) 消防課消防係☎52-0299

エキまちサロンpart30参加者募集！

●日時、会場　11月19日(木)　午後6時30分～8時　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　11月18日(水)午後4時までに、電話かEメールで申し込みを。
●その他　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

地域医療セミナー

●日時　11月21日(土)　午後1時30分～4時(開場：午後1時)
●会場　長野県諏訪湖環境研究センターホール(岡谷市長地権現町4-11-51)
●対象　諏訪地域に在住、在勤、在学している人
●内容　○報告(2040年に向けた新たな地域医療構想、各病院の現状と今後)　○意見交換(2040年に向けた各病院の連携、2040年に向けた病院のかかり方)
●演題　病院長と考えよう「2040年、病院のかかり方が変わる？」
(問) 諏訪保健福祉事務所総務課☎53-6000(内線2211)

ホンデリング活動へご協力ください

「本(ホン)で支援の輪(リング)が広がって欲しい」という願いが込められたホンデリングは、みなさんから寄贈された本の売却代金を寄付し、犯罪被害者を救済するための活動です。ぜひ、不要になった本の提供をお願いします。
●日程　11月2日(月)～12月1日(火)
●会場　福祉介護課窓口(市役所2階)
(問) 福祉介護課福祉政策係(内線232)

KOHANクリスマスマーケット2026

上諏訪駅西口エリアで、大人も子どもも地元も観光客も、みんなで一緒に楽しいクリスマスを始めよう！
●日時、会場　11月28日(土)　午前10時～午後3時　上諏訪駅西口
●内容　子どもたちの歌・演奏・ダンス発表、クリスマス雑貨の販売、飲食コーナー、オリジナル雑貨や文房具のワークショップ
●その他　詳しくは、ホームページをご覧ください。
▲ホームページ
(問) みんなのマーケットプロジェクト(牛山)☎090-4464-6478、Eメール kohanxmas@gmail.com

11月は子ども・若者育成支援強調月間です

11月は子ども・若者育成支援強調月間です。スマートフォンの急速な普及や社会のデジタル化が加速し、子ども・若者が過ごす「場」としての情報通信環境の存在感が増す一方で、違法・有害情報や虚偽情報の拡散、SNSに起因する犯罪被害、ネット上の誹謗(ひぼう)中傷など、インターネット利用の弊害は深刻なものとなっています。この他にも子どもを取り巻く社会問題は複雑化し、社会生活を円滑に営む上で困難を有する子ども・若者の問題や少年非行、児童虐待など、社会全体で取り組まなければならない問題があります。

子どもや若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くため、家庭や学校、地域が、それぞれの立場で青少年のためのより良い環境づくりに取り組み、青少年健全育成活動を市民全員で推進しましょう。
(問) 次世代育成課こども青少年係(内線465)

公益信託高島環境ボランティア基金の助成金給付

●対象　令和9年4月～令和10年3月に、諏訪湖および周辺河川の自然環境保全に関する事業または活動をする個人、団体
●助成金額　1件5万円～30万円程度
●申し込み　(受け付け中)～12月30日(水)に、必要書類を提出してください。
●その他　給付の可否や金額は、審査して決定します。
(申)・(問) 八十二長野銀行営業渉外部☎026-224-6113

子宮頸(けい)がん集団検診(追加)

●日程、会場　○11月9日(月)…湖南公民館　○11月10日(火)…四賀公民館　○11月11日(水)、26日(木)…市公民館別館
●検診時間　午後1時～2時30分(最終受け付け：午後2時15分)
●対象　市内在住の20歳以上の女性
※残りの枠のみの募集です。
●申し込み　ながの電子申請で申し込みを。
※電子申請が利用できない人や質問がある人は、お問い合わせください。
▲電子申請
●その他　令和9年2月に休日検診を行います。詳しくは、広報すわや市ホームページでお知らせします。
(申)・(問) 保健センター(内線592)

農業委員・農地利用最適化推進委員

■農業委員
●募集人員　12人　※利害関係を有しない、中立委員1人を含みます。
●任期　令和9年5月20日～令和12年5月19日
■農地利用最適化推進委員
●募集人員　9人
●任期　委嘱の日～令和12年5月19日
【共通事項】
●対象　農業や農地利用に関する識見を持ち、諏訪市に住所がある人
●申し込み　11月4日(水)～12月1日(火)に所定の応募用紙に必要事項を記入して、農業委員会事務局窓口(市役所4階)に提出してください。応募用紙は、市ホームページからも取得できます。
(申)・(問) 農業委員会事務局(内線411、415)

募　集

シルバー人材センターの入会説明会

●日時　11月19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　11月18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

第5回かみすわ一箱古本市の出店者

古本をフリーマーケット形式の古本市で売りたい人を募集します。
●日時　令和9年2月6日(土)　午前10時～午後3時(搬入：9時から)
●会場　駅前交流テラスすわっチャオ
●募集数　20店(応募多数の場合は抽選)
●出店料　500円　※当日現金で集金
●申し込み　11月1日(日)～30日(月)に、右のQRコードから申し込んでください。
▲QRコード
(申)・(問) 文化の場づくりを目標に何かやってみるチーム Eメール bunkanoba@gmail.com

令和9年度諏訪市奨学生

市は、高校・大学に在籍している人、来年度進学予定の人に奨学金を無利子貸付または支給をします。貸付を基本としますが、特に成績優秀かつ品行方正な人には支給をします。
●対象　次の要件を全て満たす人　○市内に居住する人の子弟　○経済的理由で就学が困難と認められること　○成績優秀、品行方正であること
●定員　若干名
●申し込み　12月4日(金)までに、教育総務課(市役所4階)または在籍する中学校・高校へ申し込んでください。
●その他　卒業後(①1年以内、②2年以内)に諏訪市に居住した期間が貸付期間を超えた場合、償還額の免除措置(①償還額の50％以内、②償還額の25％以内)があります。
(申)・(問) 教育総務課教育総務係(内線464)

11/11～17 税を考える週間

税の意義や役割などに理解を深めてもらうため、広報活動を行っています。
■諏訪税務署管内の行事
○テレビ放送「クイズ！税金ゼミナール2026」(LCVテレビ)…週間中に複数回放送します。
(問) 諏訪税務署☎52-1390(代表、ガイダンス後に「2」を押す)

年末調整説明会(予約制)

諏訪税務署と一般社団法人諏訪法人会の共催による、事前予約制の年末調整説明会を開催します。
●日時　11月9日(月)、13日(金)、16日(月)　午後2時から2時間程度(受け付け：午後1時30分から)
●会場　駅前交流テラスすわっチャオ
●定員　各日100人(先着順)
●申し込み　事前に、電話かファックスまたは(一社)諏訪法人会ホームページから申し込んでください。
▲ホームページ
※年末調整で使用する書類については、国税庁ホームページをご覧ください。
(申)・(問) 一般社団法人諏訪法人会☎53-7810、FAX 57-0185

11月と12月に機密文書を無料で回収します！

●日時　①11月18日(水)　②12月16日(水)　午前9時～10時(予定)
●回収場所　諏訪湖イベントひろば(旧東洋バルヴ跡地)
●対象　市内事業所、在住者
●申し込み　①は11月4日(水)、②は12月4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。
▲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)

歴史講座 ～諏訪藩二の丸事件～

●日時、会場　12月2日(水)　午後1時30分～3時　湖南公民館学習室(2階)
●対象　市内在住者、在勤者、在学者
●定員　20人
●講師　茅野百男(ちのひゃくお)氏(アジア民族文化学会会員)
●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

障がいのある方の家族のための支え合いセミナー

●日時、会場　12月1日(火)　午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)　湯小路いきいき元気館交流ひろば(3階)
●対象　障がいのある人の家族、精神保健に関心のある人
●内容　○講演「病気や症状の理解」、「家族の関わり方」　○情報ブース
●講師　小内理人(おないりひと)氏(諏訪赤十字病院精神科部長)
●申し込み　事前に、電話またはEメールで申し込んでください。
(申)・(問) 諏訪圏域障がい者基幹相談センターこねくと☎54-7363、Eメールkyougikai@suwa-oasis.jp

フレイル予防教室

詳しくは、10月号に挟み込みの「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。

■ずくなし料理教室　全身ぽかぽかメニュー～胃腸をあたためるヒント～
●日時　12月3日(木)　午前10時～正午
●会場　駅前交流テラスすわっチャオ
●申し込み　11月10日(火)～13日(金)の午後1時～4時に電話で申し込みを。

■気軽に水中ウォーキング
●日程　12月11日～令和9年3月5日(11月1日を除く)の毎週金曜日　全12回
●時間　午前10時30分～正午
●会場　すわっこランド
●申し込み　11月17日(火)～20日(金)の午後1時～4時に電話で申し込みを。
●その他　すわっこランド入館料が必要です。

【共通事項】
●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) 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、296)

認知症カフェえがお

●日程　11月17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、電話で申し込みを。
(申)・(問) ライフドアすわ☎78-0477

講　座

第25回信州風樹文庫文化講演会

●日時、会場　11月22日(日)　午後1時30分から　中洲小学校多目的室(1階)
●演題　「昭和天皇拝謁記」で天皇は何を語ったのか－戦争・象徴・家族－
●講師　瀬畑源(せばたはじめ)氏(龍谷大学教授)
●定員　90人
(問) 信州風樹文庫☎58-1814

第113回ふうじゅの会講演会

●日時、会場　11月14日(土)　午後1時30分から　信州風樹文庫講堂(2階)
●演題　「フォッサマグナと諏訪の地震」
●講師　小口徹(とおる)氏(下諏訪町立諏訪湖博物館専門研究員)
●定員　40人(先着順)
●その他　マスクを着用してお越しください。
(問) ふうじゅの会(鮎澤)☎53-5775

乳幼児子育て学級

■親子で運動あそび【公開講座】
●日程　11月16日(月)
●講師　かりんの会
●申し込み　11月2日(月)～10日(火)に、ながの電子申請で申し込んでください。　▲電子申請

■わくわく人形劇【公開講座】
●日程　11月30日(月)
●出演　人形劇団ねこじゃらし
●申し込み　11月16日(月)～25日(水)に、ながの電子申請で申し込んでください。　▲電子申請

【共通事項】
●時間　午前10時30分～11時30分
●会場　駅前交流テラスすわっチャオ
●対象、定員　市内在住の3歳以下の乳幼児とその保護者　10組
(申)・(問) 市公民館☎53-6219

相　談

諏訪市空き家・空き地バンク活用相談会(無料)

●日時　11月28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)

特設人権相談所

●日時、会場　12月4日(金)　午前10時～午後3時　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、差別問題、家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・扶養)、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問題
●相談員　市人権擁護委員
●その他　秘密は固く守られます。直接会場にお越しください。
(問) 長野地方法務局諏訪支局☎52-1043

諏訪地区保護司会による非行・犯罪相談

●日程　11月27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、電話または右の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)

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　12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、電話で申し込みを。
(申)・(問) 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課☎57-2927

チャレンジ！ニュースポーツ

モルック、ボッチャ、ピックルボール、ドッヂビー、ビニールバレーなどのニュースポーツを体験しませんか？

- 日程　11月28日(土)
- 時間　午前10時～11時30分
- 会場　清水町体育館
- 対象　市内在住者、在勤者、在学者
- 持ち物　上履き、飲み物、タオル
- その他　けがは、市加入保険による補償があります。

(問) スポーツ課☎57-2811

第16回諏訪オープン卓球大会

- 日時、会場　12月6日(日)　○受け付け…午前8時30分　○試合開始…午前9時　清水町体育館
- 対象　諏訪圏6市町村在住者、在勤者、在学者　ほか
- 競技種目　①中学生ダブルス　②高校生・一般ダブルス　③中学生シングルス(男女別)　④高校生シングルス(男女別)　⑤一般シングルス(男女別)　※中学校3年生は高校の部、高校3年生は一般の部に申し込みを。ダブルスのペアはフリーです。
- 参加料　①1組600円、②1組800円、③1人500円、④1人600円、⑤1人700円　※当日、学校や所属チームごと集金します。
- 申し込み　11月24日(火)までに、電話かファックスまたはEメールで申し込みを。　※シングルスは学校や所属チームごと男女別、ダブルスはペアの各ランキングで申し込みを。
- その他　大会中のけがなどの対応は、スポーツ保険で行います。

(申)・(問) 市卓球協会(牛山)☎・FAX 52-6785、☎090-8841-3653、Eメール ushiyama@ss-crevo.co.jp

コリほぐし体操

- 日時　①11月22日(日)　午前10時～10時30分　②12月23日(水)　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

クリスマスのおもちゃを作っチャオ～！

- 日時、会場　12月11日(金)　午前10時～11時30分　駅前交流テラスすわっチャオ多目的スタジオ
- 対象　0歳～3歳の子どもとその保護者(市内在住者、在勤者)
- 定員　12組
- 申し込み　11月2日(月)午前9時から、ながの電子申請で申し込んでください。

▲電子申請

(申)・(問) すわっチャオ☎75-5257

スポーツ

諏訪市バドミントンリーグ戦

- 日時、会場　11月29日(日)　午前8時30分(受け付け)　市体育館
- 種目　団体対抗戦(3複、男女別)…1チーム5人以上　※各種目で選手1人の重複を認めます。
- 参加料　1チーム2,000円(日本バドミントン協会検定合格球持ち寄り)
- 申し込み　11月13日(金)までにEメールで申し込んでください。
- その他　大会中のけがは応急処置のみとし、事故の責任は負いません。

(申)・(問) 市バドミントン協会Eメール suwashi.bad.asso@gmail.com

みんなあつまれ！

- 日時、会場　11月12日(木)　午前10時30分～10時50分　駅前交流テラスすわっチャオキッズコーナー
- 内容　絵本の読み聞かせ、体操など

(問) すわっチャオ☎75-5257

相続の準備をしよう

相続に関わる法律と相続の考え方、手続きをワークショップで学びます。

- 日程　11月19日(木)
- 時間　午後1時30分～3時30分
- 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　11月4日(水)～13日(金)に電話か直接窓口で申し込みを。

(申)・(問) 豊田公民館☎52-1587

「大手町～諏訪湖岸周辺のレトロ・著名な建物」巡り

- 日時　11月15日(日)　午後1時～4時(受け付け：午後0時45分～0時55分)　※原則雨天決行です。
- 会場　○集合…市公民館前駐車場　○見学場所…旧料亭信濃の離れ菊の間・桐の間(国の登録有形文化財)、本町・上諏訪駅周辺の看板建築、諏訪湖岸周辺(湖岸の旧洋館など)
- 対象、定員　4km程度を歩ける市内在住者、在勤者、在学者　20人(先着順)
- 持ち物　歩きやすい靴・服装、防寒着、手袋、雨具、飲み物、タオル、筆記用具
- 申し込み　11月2日(月)～13日(金)(日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後4時30分に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他　中止の場合は、前日午後6時までに電話で連絡します。

(申)・(問) 市公民館☎53-6219

〈広告欄〉

「広報すわ」に広告を掲載しませんか

広告掲載料金　※1回の掲載当たり

★縦5.0cm×横8.7cm……8,800円
★縦5.0cm×横17.7cm…17,600円

※申し込み方法など詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

(申)・(問) 秘書広報課広報戦略係(内線325)

ボディメンテナンス教室

ボディメンテナンス法を実践し、体の不調や違和感を解消しましょう。

- **日時**　11月25日～12月16日の毎週水曜日　午後2時～3時　全4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**　30人(先着順)
- **参加料**　500円　※初回集金
- **持ち物**　汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)
- **申し込み**　11月2日(月)～16日(月)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**　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

防災行政無線放送「広報すわ」の内容を、フリーアクセスでも案内しています。聞き逃してしまったときは、ご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)

冬季テニス教室

①木曜日の夜(初級・中級クラス)

- **日時**　12月3日～令和9年3月18日の毎週木曜日(12月24日、31日、令和9年1月7日、2月11日を除く)　午後7時15分～9時　全12回
- **会場**　清水町体育館
- **定員**　24人(先着順)
- **参加料**　8,000円　※初回集金

②木曜日の午前(初心・初級クラス)

- **日時、会場**　12月10日～令和9年3月18日の毎週木曜日(12月31日、令和9年1月7日、2月11日を除く)　○前半…午前9時～10時50分　○後半…午前11時5分～午後0時55分　上川テニスコート　全12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、会場**　12月11日～令和9年3月19日の毎週金曜日(令和9年1月1日、8日、2月5日を除く)　午前9時～11時　上川テニスコート　全12回
- **定員**　22人(先着順)
- **参加料**　8,500円　※初回集金

【①～③共通事項】

- **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**　11月1日(日)～21日(土)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.hosoya1326@gmail.com

困りごと ご相談ください 12月の相談日程

法律相談　【要予約】
12月17日(木)　13：00～17：00
※11月20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：矢崎正彦(まさひこ)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】
12月2日(水)、19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
12月18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
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(11月、12月第一週)

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
11/8(日)	丸三上田商店☎58-0171
11/14(土)	水道建設☎53-3965
11/15(日)	電管エンジニアリング☎53-1421
11/21(土)	電管エンジニアリング☎53-1421
11/22(日)	日設工業☎58-2281
11/23(月・祝)	原設備工業☎57-0703
11/28(土)	シガテクノス☎52-5620
11/29(日)	マルワ住設☎58-3337
12/5(土)	水道建設☎53-3965
12/6(日)	スワテック建設☎78-9011

○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30日(月)

固定資産税(4期)
国民健康保険税(11月分)
介護保険料(普通徴収5期11月分)
後期高齢者医療保険料(5期11月分)

人口・世帯数(10月1日現在)　( )内は前月比
- 人口：46,374人(－9)　男22,686人(+8)・女23,688人(－17)
- 世帯数：21,791世帯(+13)　※令和2年国勢調査確報値による諏訪市独自推計です。

2026.11.1 SUWA 広報すわ NO.1153

■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)52-1107

令和9年度　諏訪市

二十歳のつどい

―― 日程が決定しました ――

日程 令和9年 5月4日 火・祝

対象 平成18年（2006年）4月2日～
平成19年（2007年）4月1日に生まれた
諏訪市在住者または諏訪市出身者

最新情報は市ホームページをご覧ください。
案内通知は、3月ごろ送付予定です。

今年5月に開催した二十歳のつどい対象のみなさんへ

まだ使えます！

市内店舗で使える LINEクーポン

対象者に市公式LINE（ライン）から市内店舗で利用できるクーポンを配信しています。まだクーポンを利用できる店舗があります！この機会にぜひご利用ください。
※クーポン取得方法は3月に郵送した案内をご覧ください。

対象店舗・詳細はこちら

お問い合わせ：生涯学習課すわっチャオ☎75-5257

“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

どうする？ミサイル発射からの避難

弾道ミサイルが、日本に落下する可能性がある場合には、全国瞬時警報システム（Jアラート）により防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどによりお知らせします。

■Jアラートが流れた時の避難行動

▶屋外にいる場合は、最寄りの建物内に避難してください。建物がない場合は、物陰に隠れるか地面に伏せ、頭部を守ってください。

▶屋内にいる場合は、窓から離れるか窓のない部屋に移動してください。

■避難場所について

指定緊急避難場所である市公共施設が開庁している場合は施設内に避難、開庁していない場合は物陰に隠れる場所として利用してください。民間施設などの管理者のみなさんは、可能な範囲で一時的に施設内や敷地内への避難者の受け入れにご協力をお願いします。

お問い合わせ：危機管理課防災係（内線255、258）

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12月号の配布日は、11月28日（土）～12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。
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

編集後記

気が付けば今年も残り2か月。季節の移り変わりの早さに驚くばかりです。そして、来春にはいよいよ諏訪地域を舞台とした朝ドラ「巡（めぐ）るスワン」が始まります。普段見慣れた諏訪の風景がテレビに映ると思うと、何だかワクワクしますね。放送をきっかけに、諏訪の魅力が多くの人に伝わることを願いつつ、今から楽しみにしています。（T）