

※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 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)

**i 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

i 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

**i 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

**i 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

**i 「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)

i 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

i 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)

i 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)

**STOP! 消費者トラブルを防ごう
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▶



i 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)

i 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

i 伊那あすなろの会

大切な人を失ったという辛い気持ちを語り合い、支え合う場です。
●日時、会場 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

i 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)

i 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

i 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

i 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、車両点検のため実施しません。
(問) 消防課消防係 ☎52-0299

i 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 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

i 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)

i 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)

i 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



i 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)

※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。

**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。
 - 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。
- (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 全身ぼかぼかメニュー～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(1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ー戦争・象徴・家族ー
- 講師 瀬畑源氏(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) 長野県方法務局諏訪支局 ☎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

※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。

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、ドッジビー、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ちゃオ～！

- 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。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257



▲電子申請

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〉

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。

マル選マークCMS取得 MUSBELL株式会社
結婚相談所ムスベル松本
松本市深志1-1-24 八紘堂ビル4階

☎0120-138-026
通話料無料 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

「広報すわ」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



▲電子申請

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.hosoya.1326@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
にじろたまご城南☎53-6513
にじろたまごこなみ☎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)