

募集情報

ノルディックウォーキング春コース 参加者募集

○講座内容

日時：4月4日・18日・5月9日・23日(月) 全4回
午後1時30分開始 午後3時30分解散

会場：(集合) 赤砂崎公園 諏訪湖畔を歩きます

第1回：「ポールの取り扱い方・はじめのポール術」

第2回：「基本の歩き・ポールストレッチ」

第3回：「ポールエクササイズ・歩きのバリエーション」

第4回：「the ノルディックウォーキング」

◇申込み 3月1日(火) から受付開始◇

ノルディックウォーキングとは??

膝や腰の負担は軽減し、上肢運動量が多くエネルギー消費量はアップ!初めての方でも安心して取り組める新しいウォーキングスタイルです。

■問い合わせ・申込み

下諏訪町保健センター 電話27-8384(直通)

平成28年度奨学生募集

町内在住の成績優秀で向学心をもちながら、経済的な理由により高校、大学等の修学が困難な生徒・学生に対し、奨学金を貸与しています。

【利用できる方】

○成績優秀で向学心を有しながら、経済的な理由によって修学が困難な方。

○町内に1年以上在住し、生活の本拠も町内にある方。

○親権者が町内に住んでいる方。

○扶養義務者の収入が一定以下である方。ただし、世帯構成員中2人以上に所得がある場合は合算されます。

【奨学金の額】

学校の区分	貸与金額
高等学校、専修学校(中卒)	月額 10,000円以内
高等専門学校、専修学校(高卒)、短期大学、大学	月額 25,000円以内

【減免について】

○平成27年度より新たに減免規定を設けました。卒業後下諏訪町内に在住していた場合、最大で1/2の返済免除が適用されます。

○詳しくは、下記連絡先までお問い合わせ下さい。

■問い合わせ

下諏訪町教育委員会 教育総務係(総合文化センター内)
電話28-0001(直通) E-mail kyousou@town.shimosuwa.lg.jp

消防団員募集

下諏訪町消防団入団資格が拡大されました。

下諏訪町消防団では町内に居住する者及び、町内への通勤者も入団可能となりました。

消防団員は住民の生命や財産を守るため、火災や大規模災害発生時に自宅や職場から駆けつけ、消火活動・救助活動を行います。18歳以上の方なら男女問わず入団でき、会社員、自営業者、公務員など様々な方が集まり活動しています。入団希望の方は下記までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪消防署 電話28-0119

お知らせ

ー平成27年度自殺対策強化月間ー司法書士による借金・多重債務無料電話相談会
伝えたい。「いのちより重い借金はない。借金問題は必ず解決できる。」

長野県司法書士会では、平成28年3月26日(土)、下記の要領にて「司法書士による借金・多重債務無料電話相談会」を実施します。

◇日時 平成28年3月26日(土)

午前10時～午後5時

◇電話番号 0120-448-788(フリーダイヤル)

◇相談料 無料

◇相談例

- ・借金の支払いができない。
- ・病気の治療中で働けないため借金の返済が困難である。
- ・借金の支払いをすると生活費がなくなってしまう。

■問い合わせ 長野県司法書士会

電話026-232-7492

自動車の登録・検査手続きはお早めに

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは、1ヶ月前から受検できますので、なるべく2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。

■問い合わせ 松本自動車検査登録事務所

電話050-5540-2043

JICA青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集説明会

国際協力機構(JICA)では、2016年度ボランティア(青年海外協力隊・シニア海外ボランティア)の春募集説明会を以下の日程にて、行います。

◇募集期間：平成28年4月1日(金)～5月9日(月)

◇長野県内募集説明会：

4月9日(土) 午後2時～午後4時

長野市生涯学習センター(TOiGO)第3学習室

4月14日(木) 午後6時30分～午後8時30分

松本市中央公民館(Mウィング)4階4-4会議室

4月23日(土) 午後2時～午後4時

佐久市コスモホール2階会議室3

4月24日(日) 午前10時15分～午後5時

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)

最終日4月24日(日)の一日体験入隊のみ、事前の参加予約と昼食代500円が必要になります。

それ以外の説明会につきましては、参加費無料・申込不要となっております。

■問い合わせ

独立行政法人国際協力機構

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

電話：0265-82-6151 FAX：0265-82-5336

電子メール：jicakjv-jocv@jica.go.jp

担当者：JICA駒ヶ根 田島伸明



3月の休日当番医院・歯科医院・薬局

※休日・夜間緊急医療案内
下諏訪消防署 ☎28-0119

休日当番医等は、変更になることがありますのでご承知ください。

※事前に電話で確認の上受診してください。

※歯科診療は「保険証・老人手帳」を必ずお持ちください。午前中のみ診療となります。

日	曜日	急病当番医 (診療時間9:00~17:00)	歯科当番医 (診療時間9:00~正午)	当番薬局
6日	日	花岡医院(岡谷市) 22-3525	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	ファミリー薬局(岡谷市) 24-1801
13日	日	高浜医院 28-3811	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	イズミ薬局 28-6566
20日	日	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市) 27-0019	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	アイピー薬局(岡谷市) 26-1670
21日	月	諏訪共立病院 28-2012	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	ひまわり薬局 26-7226
27日	日	浜整形形成外科医院(岡谷市) 24-3011	さつき歯科医院 27-5858	高市薬局(岡谷市) 22-0781

下諏訪町空き家情報バンク登録状況

(平成28年1月31日現在)

No.	所在地	賃貸等	条件等
60	東山田	売却	木造2階建 応相談
61	高浜	賃貸	木造平屋建 月3万5千円
62	下屋敷	売却	木造平屋建 600万円
65	立町	売却	木造2階建 応相談
67	南高木	賃貸	木造2階建 月6万円/応相談
69	新町上	売却	木造2階建 応相談
70	星が丘	賃貸/売却	木造平屋建 月3万5千円/応相談
71	東山田	賃貸	木造2階建 月4万8千円
78	湯田町	売却	木造2階建 500万円
79	新町	賃貸/売却	木造2階建 月5万円/480万円
83	菅野町	賃貸	木造2階建 月6万円
84	東高木	売却	木造平屋建・2階建 3,465万円
86	東高木	賃貸	木造2階建 月6万5千円
88	立町	賃貸	木造2階建 月5万6千5百円
89	社東町	賃貸	木造2階建 月4万5千円
90	西赤砂	賃貸	木造平屋建 月4万9千5百円
93	西赤砂	賃貸	木造平屋建 月6万2千円
95	新町上	賃貸/売却	木造2階建 応相談
97	西高木	売却	鉄骨3階建 3,500万円
98	星が丘	賃貸	木造平屋建 月4万4千円
99	西四王	売却	木造3階建 2,200万円
101	矢木町	売却	木造2階建 580万円

※情報は町ホームページでもご覧いただけます。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係
電話 27-1111 (内線258)
E-mail kyoudou@town.shimosuwa.lg.jp

子育てふれあいセンター「ほけっと」からのお知らせ

パパ講座 ●12日(土) 10:30~

◆お子さんの安全管理の面から救急法などを学びます。大勢のパパの参加をお待ちしております。時間は1時間程度です。



ファミリーデー

●5日(土)、12日(土) 自由にご利用ください

3月の行事予定

- 1日(火) ファーストブック
- 2日(水) BP講座②
- 5日(土) わらべうたベビーマッサージ (要予約)
- 9日(水) BP講座③
- 12日(土) パパ講座(救急法)
- 14日(月) うたのほけっと
- 16日(水) BP講座④
- 18日(金) おはなしいっぱい
- 22日(火) 0歳児ママ講座
- 28日(月) 1歳児ママ講座



■問い合わせ 下諏訪町子育てふれあいセンター ほけっと
電話・FAX: 27-5244
※詳しくは町のホームページをご覧ください。

ごみ出しルールを守りましょう!!

今年度も残すところあと1ヶ月。何かとたくさんのごみが出る時期です。ごみ出しのルールを守るとともに、リサイクルカレンダーを再確認いただき、計画的な分別排出をお願いします。なお、引越し等により、一時的で多量のごみの排出は、直接清掃センターへ持ち込むようお願いします。

ごみ出しのルール

- ごみ袋は、必ず下諏訪町指定袋を使用してください。
- ごみ袋には、氏名(フルネーム)を書き、袋の口を必ずしばってください。
- 収集日は、地区ごとに曜日で決まっています。
- 資源物は、週によって収集する品目が異なります。
- ごみ出しは、収集車が来る時間に関わらず、明け方(午前6時頃)から午前8時までです。
- 収集場所は、使用しているみんながきれいにしています。みんなに迷惑をかけないためにも、ルールを守ったごみ出しをお願いします。

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係
電話27-1111 (内線142)
清掃センター 電話 27-9240

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

◇3月のゆたん歩の日は25日(金)です◇

☪ゆたん歩の日 健康相談☪ (3月25日)

9:30~12:00 保健師による体組成測定と個別相談

☪ゆたん歩の日 健康ミニ講座☪ (3月25日)

10:00~11:00 健康運動指導士による簡単エクササイズ

※健康相談とミニ講座は当日ご自由に参加していただけます。

3月単発講座 ※事前に申込みが必要です。

●ゆたん歩 ウォーク(定員12名)

日にち: 3月30日(水)

時間: 午後1時30分~午後3時30分



ゆたん歩のつづやき 「ゆたん歩は温泉だけ?」

今年度は、親子連れのお客が増え、幅広い世代の皆さまにご利用いただいております。また、「足湯に決まった時間に来館し、本を読まれる方」、「ちょっとした会合に仲間貸室を利用される方」、過ごし方はさまざまです。初めての方もぜひ一度お越し下さい。

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

※教室の参加方法など、詳しくは町のホームページまたはお電話ください。