

心のほっと相談のご案内

下諏訪町保健センター



新年度がスタートしました。

自分や周りの環境が変化すると、誰でもストレスを感じるものです。「眠れない」「食欲がない」「元気がでない」などは、心のSOSかもしれません。

ひとりで抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。

町では専門の相談員による「心のほっと相談」を毎月実施しています。

予約制の個別相談で、秘密は守られます。お気軽にご連絡ください。

※相談日は、巻末の日程表に毎月掲載します。

4月の相談日

4月11日(木)

時間は午後1時30分からと2時30分から、
1人1時間程度の個別相談です。



イラスト：細川貂々

■ご予約、お問い合わせ先 下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

みんなで一緒に実践!

平成25年度 インターバル速歩講座 前期コース参加者大募集!

インターバル速歩は「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を交互に繰り返す運動法です。昼間忙しい方、お仕事をされている方、夜の時間を利用して運動を始めてみませんか?

◆講座日程(前期)

回	日程	内容	時間	場所
1	5月13日(月)	・体力チェック	午後6:30~9:00	下諏訪体育館
2	6月10日(月)	・歩き方講座	午後7:00~9:00	下諏訪体育館
3	7月8日(月)	・運動講座		保健センター
4	8月6日(火)	・栄養講座		保健センター
5	9月2日(月)	など		保健センター
6	10月7日(月)	・体力チェック	午後6:30~9:00	下諏訪体育館

こんな効果が期待できます!
 ・体力、筋力アップ!
 ・生活習慣病の予防!
 ・体脂肪、中性脂肪等の値の改善!
 ・仲間づくり!
 などなど…

- ◇ 募集対象 下諏訪町在住で、74歳までの方(1回受講されたことがある方でも参加できます)
- ◇ 募集期間 平成25年3月25日(月)~平成25年4月23日(火)
- ◇ 参加費用 1,500円(別途保険料100円程度必要です)

■お申込み、お問い合わせ先
 下諏訪町保健センター
 電話：27-8384

●誌面の都合上「ふと☆すとーりー」はお休みさせていただきました。

下諏訪町の企業紹介 第17弾「テラリウム」 一地域の活力がここにある



毎月発行しているクローズアップしもすわで、町内の企業を紹介しています。内容は各会社から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町役場総務課 情報防災係(電話27-1111 内線262)までご連絡ください。



駅通り、日本電産サンキョーの前にある高木ビルの2階に“喫茶テラリウム”として開店して20年になります。

今話題のサラメシ…ではありませんが、サラリーマンのお昼の憩いの場としてご利用いただけたらという思いで、店内は四季折々の季節感を大切に、ホッとひと息できる雰囲気を作って自分自身も楽しんできました。

サラリーマンの昼食に日替わり弁当をメインとして、タニタ食堂ばりに栄養バランスを考えながら体にやさしい献立を心がけ、心を込めて作っています。みそ汁も日替わりで、多めに使う野菜はサラダや和え物などで工夫しています。また季節の催し(バレンタイン・おひな祭り・クリスマスなど)に合わせた、遊び心ある品々をそろえたサービスで喜ばれています。またご予約くださったお客様には、当店自慢のサイフォンで作ったコーヒーをお付けしています。ホッとひと息、お母さんの味を楽しめる空間を心がけて頑張っています。ぜひご利用ください!

- 所在地 下諏訪町5312 ●電話28-4266
- 代表者 店主 高木 一美

テラリウムからのご案内

- ★営業時間 11:00~13:30/18:00~20:00
- ★ご宴会もご予約お受けしています!
小さなパーティーもどうぞ!!お電話ください。
(ご宴会の時間をご相談ください。)

下諏訪町立図書館からのお知らせ



そうだ!
 図書館へ行こう!
 活用しよう!

図書館は、いろいろな活用の仕方、楽しみ方があります。調べ物や勉強ができる“学びの場”、親子での交流や情報交換もできる“子育て・交流の場”、雑誌や新聞などもゆっくり読める“情報が集まる場”です。館内でのんびり、心地良く、一日中過ごすこともできます。

本は一人10冊まで、CD・DVDは一人3点まで、無料で15日間借りられます。土・日・祝日も開館しています。

本と出会うと、感動したり、元気がなったりするものです。

図書館にお出かけください。新しい発見があったり、興味のあることが見つかるかもしれません。団塊世代の皆さんもぜひどうぞ。

■お問い合わせ・お申込み先
 下諏訪町立図書館
 電話27-5555



図書館ボランティア募集

図書館を多くの皆さんに、気持ちよく利用していただくために、職員と一緒に活動していただけるボランティアの皆さんを募集します。

1. 図書館内外の環境美化
敷地の清掃、ごみ拾い、草取り、雪かきなど
 2. 各種イベントに対する協力
としょかんまつり、家庭読書の日などの事業補助
 3. 本の返却、整理、書架の清掃
返ってきた本を書架に戻し、整理、清掃など
- ご協力していただける方は、町図書館までご連絡をお願いします。

セカンドブックが始まります

この4月から、2歳を迎えた子どもさんに、2冊目の絵本を手渡しでお贈りします。

絵本の読み聞かせを行い、楽しさを体験して、子どもさんの感性や想像力が豊かに育つように、また親子で読書に親しみ、読書する習慣が身につくことを目的としています。

該当者には直接連絡いたします。お楽しみに♪