

## ノルディックウォーキング5月コース参加者募集中

- ◇日時 5月7日・14日・21日・28日 月曜日 全4回  
午後1時30分開始 午後3時30分解散
  - ◇会場 赤砂崎公園 諏訪湖畔を歩きます。
  - ◇講座内容  
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」
- 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。
- 申込み・問い合わせ  
下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

## 健康・カラダくらぶ参加者募集

健康的な食べ方について学び、心身のコリをリセットできる「健康・カラダくらぶ」を開催します。好評につきクラスを増やして参加者を募集します。定期的な身体のメンテナンス日としてご活用ください。

- ◇日程  
【月初め火曜日クラス (全12回)】※8月だけ(月)  
4/10(火)、5/8(火)、6/5(火)、7/10(火)、  
8/6(月)、9/11(火)、10/2(火)、11/6(火)、  
12/11(火)、1/8(火)、2/5(火)、3/5(火)  
【月なかクラス (全12回)】  
4/23(月)、5/21(月)、6/21(木)、7/19(木)、  
8/20(月)、9/19(水)、10/19(金)、11/21(水)、  
12/20(木)、1/21(月)、2/20(水)、3/18(月)
  - ◇時間 午後1時30分～午後3時
  - ◇場所 下諏訪町保健センター
  - ◇内容 ・栄養と食事の学習タイム (30分)  
・カラダを使ってリフレッシュ (1時間)
  - ◇対象者 町内在住の70歳までの成人
  - ◇参加費 無料
  - ◇申込み 3月26日(月)から受付を開始します。
  - ◇定員 各20人 (定員になり次第締切ります。)
  - ◇持ち物 筆記用具、眼鏡等、タオル、  
水分補給できるもの、動きやすい服装
- ※同時に両クラスの申込みはできません。
- 申込み・問い合わせ  
下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

## 平成30年度一般幹部候補生募集

陸上・海上・航空自衛隊の幹部自衛官となるコースです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

受付期間	平成30年3月1日(木)～5月1日(火)
受験資格	大卒程度試験 ・22歳以上26歳未満 ・20歳以上22歳未満の者は大卒 (見込含)
	院卒者試験 ・修士課程修了等 (見込含) ・20歳以上28歳未満
試験日	平成30年5月12日(土)・13日(日) ※14日は飛行要員のみ

- 問い合わせ  
自衛隊長野地方協力本部 茅野 (諏訪) 地域事務所  
電話82-6785

## 昨年度は1,200人超が交換!! 平成30年度しもすわ健康づくり応援ポイント事業が始まります

- 平成29年度、特典を交換された方も4月から平成30年度版で新たにスタートです。多くのみなさんの参加をお待ちしています。
- ◇対象者 町内に住所を有する20歳以上の方
- ◇対象事業  
「人間ドック」や「特定健診」、「各がん検診」、「保健センター・体育館で実施する健康づくり等の教室への参加」、「公民館講座への参加」、「ご自身の健康づくり実践」でポイントが付与されます。
- ◇特典交換  
100ポイント貯めていただくと、1,000円分の下諏訪商連商品券かクオカードと交換することができます。管理シートをお持ちのうえ、保健センターまでお越しください。管理シートは、①保健センター、②町庁舎1階国保年金係、③体育館、④公民館の4カ所で配布をしています。
- 問い合わせ 下諏訪町保健センター  
電話27-8384 (直通)



## 教育こども課 体育係の名称変更

- 平成30年4月1日から体育係は、スポーツ振興係に名称が変更となります。
- 事務室は、今までどおり下諏訪体育館内です。係の名称変更に伴い、メールアドレスが変更となります。
- 【変更前】 taiiku@town.shimosuwa.lg.jp  
【変更後】 sports@town.shimosuwa.lg.jp

- 問い合わせ  
下諏訪町 教育こども課 体育係  
電話27-1455 スポーツ振興係(4月以降)

## ぶらりしもすわ 三角八丁! 其の二十八

- 28回目となる今回も「グルメ」、「各種体験」、「スタンプラリー」など、多彩なイベントを行います。温泉宿場の町並みや、古くからある名所をお散歩しながら、ぜひお楽しみください!
- ◇開催日 平成30年4月21日(土)
- ◇開催時間 午前10時頃～午後3時半頃  
(各イベントで異なります。)
- ◇開催場所 諏訪大社下社秋宮～春宮周辺の「三角八丁エリア」を中心とした各所
- 問い合わせ 下諏訪観光協会 電話26-2102

## 就職される方(国民健康保険加入者の方)へ 国民健康保険の手続きをお忘れなく

- \*届出は14日以内をお願いします\*
- 国保に加入している方が就職されて会社からの保険証を交付された場合、国保を抜ける届出が必要です。以下をお持ちいただき、届出をお願いします。
- ・会社から交付された新しい保険証 (全員分)
  - ・国保の保険証 (全員分)
  - ・マイナンバーのわかるもの (全員分)
  - ・本人確認のできるもの (免許証など)
  - ・印鑑
- 郵送での手続きをご希望の場合はお問い合わせください。
- 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係  
電話27-1111 (内線140)

## 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 4月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)
- ◆料金 一般 350円 小・中学生 170円  
※諏訪郡内に在学または在住の「小学生・中学生」及び下諏訪町内に在住・在学する「高校生」は、入館無料となります。その他、障がい者等の入館料免除や各種割引があります。
- ◆開館時間 午前9時～午後5時(ただし入館は午後4時30分まで)

### ◎諏訪湖の風景を楽しむ博物館

諏訪湖博物館は、下諏訪町出身の世界的建築家伊東豊雄氏によって、諏訪湖の風景を最高に楽しめるように設計された博物館です。ロビー吹き抜けの2階には自然光が降り注ぎ、訪れる季節や時間によって表情が変化する諏訪湖を見ることが出来ます。展示を見て地域の自然や文化を学んでいただくことはもちろんですが、目の前の諏訪湖の風景をぼんやり見て過ごすのもおすすめです。

陽気が良くなる季節です。お気軽に博物館にお出かけください。



## 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 4月2日(月)・6日(金)・9日(月)・16日(月)・23日(月)
- ◆開館時間 午前9時30分～午後7時(火～金)  
午前9時30分～午後6時(土日祝)

### ◎こども読書週間(4月22日～5月12日)企画◎

#### ・こども古本市

4月22日(日) 9:30～17:00

子どもの近くにいつも本を!

図書館で廃棄した児童書・絵本をプレゼントします。一人3冊までです。ご家族でご来館ください。

#### ・「どの本読もうか？」

読んであげたいこの本」2018年版

読みきかせに適した本のリストを期間中に配布します。

毎月第2日曜日は町内一斉家庭読書の日です。ゆっくり本を読む時間をつくりましょう。



## 下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(平成30年2月28日現在)

No.	所在地	賃貸等	条件等
71	東山田	賃貸	木造2階建 月3万8千円
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
88	立町	賃貸	木造2階建 月5万6千5百円
95	新町上	賃貸/売却	木造2階建 応相談
104	下屋敷	売却	木造平屋建 応相談
110	西鷹野町	売却	木造平屋建 550万円
117	矢木町	売却	木造平屋建 1,490万円
118	南四王	賃貸	木造2階建 月6万円
126	社東町	売却	木造2階建 2,292万円
127	東町上	賃貸	木造平屋建 月3万円
129	高浜	売却	木造2階建 1,050万円

※なお、町内に空き家をお持ちの方の物件登録もお待ちしております。お気軽にご相談ください!

※詳細は町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室  
電話 27-1111 (内線274)  
E-mail: iju@town.shimosuwa.lg.jp

## しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂 ☎27-0001 星ヶ塔ミュージアム 矢の根や ☎27-1800

### 4月14日リニューアルオープン ～14日は無料開放します～

諏訪湖時の科学館儀象堂は、施設名を『時計工房 儀象堂』として、リニューアルオープンします。

時計作り体験工房、時計を学べるミュージアムに加えて、下諏訪町の歴史を深く知り、年代問わず楽しんでいただける施設へと生まれ変わります。

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

◆入館料のご案内◆  
大人600円(20名以上で500円)  
小人300円(20名以上で250円) ※小中学生

### 併せて埋蔵文化財センターの愛称も決定!

昨年、応募受付をしておりました埋蔵文化財センターの愛称が「星ヶ塔ミュージアム 矢の根や」に決定しました。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

\*開館時間: 午前9時～午後5時(リニューアルオープン以降)

広告

## ヤマハ音楽教室

おんがくなかよし (H26.4月～H27.3月)対象  
★レッスン無料体験日

4月13・27日(金)16:00

幼児科 (H24.4月～H26.3月)対象

4月10日(火)17:10

4月23日(月)16:00



## ヤマハシニア向け新コース青春ポップス

★岡谷フォレストモール(無料見学)4月11・25日(水) 14:00

●対象:50代～80代の方 ●月謝:¥3,500(税別) ●入会金:¥2,000(税別)



お家に眠っているピアノでピアノを始めませんか?

ピアノ無料診断実施中!

すべてのお問い合わせは

(株)オクチ楽器 ☎ 0120-970-091

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

高浜健康温泉センター  
「ゆたん歩」

◇4月のゆたん歩の日は23日(月)です◇

ゆたん歩の日 健康相談 (4月23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 (4月23日)

10:00~11:00 健康運動指導士による簡単エクササイズ

※入館者は当日ご自由に参加していただけます。

ゆたん歩 新講座

- 男性限定!今からはじめる水中筋力アップ講座
- お母さんと子どもの講座 おやこアクア部

第1期(4月5月講座)全コース事前に申込みが必要です。

①アクアツール・エクササイズ

日にち:4月4日、11日、18日、25日  
5月2日、9日、16日 水曜日 全7回  
時間:14:00~15:00

②ゆたん歩 健康学級(午前) ③らくらく・水中歩行教室(午後)

日にち:4月5日、12日、19日、26日  
5月10日、17日、24日 木曜日 全7回  
時間:②10:00~11:30 ③14:00~15:00

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

※教室の参加方法等、詳しくは町のホームページまたはお電話ください。

子育てふれあいセンターぽけっと

4月の行事予定

- 3日(火) ファーストブック
- 4日(水) BP①
- 9日(月) うたのぽけっと
- 11日(水) BP②
- 13日(金) ママ講座1・2・3
- 16日(月) おはなしいっぱい
- 18日(水) BP③
- 23日(月) 0歳児ママ講座
- 25日(水) BP④



21日(土) 三角八丁開館 9:00~15:00

三角八丁にあわせて開館します。  
ぽけったーさん手作りのおやつをご用意していますので、ぜひお立ち寄りください。  
併せてフリーマーケットの出店者を募集しています。  
ご興味のある方はお問い合わせください。

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

4月 各種相談

相談は無料です。\*は事前に予約が必要です。

相談名	日	曜日	時間	場所
*法律相談	26日	木	午後1時~午後5時	住民環境課 生活環境係 ☎27-1111 (内線143) までお問い合わせください。
*登記相談	12日	木	午後1時~午後4時	
行政相談	17日	火	午後1時~午後3時	
住民相談・一般相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪地域振興局 ☎57-2902
消費生活相談	12日		木 午前10時~午後3時	
*交通安全相談	12日		木 午前10時~午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
児童家庭・教育相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
女性総合相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2900 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
建築なんでも相談 (リフォーム・耐震改修など)	毎月第3土曜日		午前9時~正午	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※面談日については事前に確認をお願いします。
工業相談	随時		午前9時~午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2266
税務相談	11日	水	午前10時~正午	税理士事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
福祉総合相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396 下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377 老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
・福祉相談	毎週金・土曜日		午前10時~午後3時	
・介護相談、権利擁護相談、成年後見相談 ・結婚相談				



諏訪信用金庫では、各種特別金利預金商品をお取扱い中です。

- ◇子育て応援定期預金・定期積金
- ◇相続定期預金「絆」
- ◇おもいやり(年金優遇定期預金)
- ◇ネクストステージ(退職金運用定期預金)

商品の詳しい内容は、最寄りの当金庫本支店までお気軽にお問い合わせください。

◆下諏訪支店 27-5678 ◆御田町支店 28-0311 ◆湖浜支店 28-2611

諏訪信用金庫

広告

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

## 4月の休日当番医

※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。

※休日・夜間緊急医療案内  
 下諏訪消防署 ☎28-0119

日	曜日	当番医 (診療時間9:00~17:00)		当番歯科医 (診療時間9:00~正午)		当番薬局	
1日	日	さとう眼科医院	27-0085	南信堂歯科医院(岡谷市)	22-3341	イズミ薬局	28-6566
8日	日	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市)	27-0019	スマイル歯科医院(岡谷市)	24-0315	アイビー薬局(岡谷市)	26-1670
15日	日	春山眼科医院(岡谷市)	21-2525	藤岡歯科医院(岡谷市)	22-2138	アイン岡谷薬局(岡谷市)	23-2808
22日	日	サツマ外科医院(岡谷市)	22-5180	藤森医院歯科(岡谷市)	22-1829	アイン岡谷薬局(岡谷市)	23-2808
29日	日	林内科・循環器科クリニック(岡谷市)	26-8100	三輪歯科医院	27-3084	御子柴薬局(岡谷市)	27-7056
30日	月	諏訪共立病院	28-2012	下島歯科医院(岡谷市)	28-0333	ひまわり薬局	26-7226

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。

## 4月 健康診査等

- 休日・夜間緊急医療案内サービス ☎0570-088199 (ナビダイヤル)
- 諏訪地区小児夜間急病センター (15歳以下・午後7時~9時) ☎54-4699

種	別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (平成30年 2月生)	27日	金	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (平成29年 12月生)	27日	金	午後0時45分~	
	10 か月 (平成29年 6月生)	24日	火	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成28年 9月生)	18日	水	午後0時45分~	
	2 歳 (平成28年 1月生)	10日	火	午前9時~	
3 歳 (平成27年 3月生)	9日	月	午後0時45分~		
予防接種	B C G	17日	火	午後2時~午後2時30分	保健センター ☎27-8384
	四種混合	4日	水	午後2時~午後2時30分	
	日本脳炎	25日	水	午後2時~午後2時30分	
心のほっと相談 ※要予約		19日	木	午後1時30分~午後3時30分	保健センター ☎27-8384
すこやか相談 (育児・栄養相談)		9・23日	月	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業		9日	月	午前9時~正午	



## 4月 休日水道工事店

日	曜	指定工事業者	住所	電話
1	日	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139
7	土	杉村設備(株)	塚田町	27-0575
8	日	(株)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
14	土	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866
15	日	(有)林組工業所	本郷	28-6383
21	土	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622
22	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289
28	土	(株)総建	五官	28-8295
29	日	松澤工業(株)	曙町	28-0919
30	月	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330

※都合により工事店が変更される場合があります。  
 ■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 電話27-1111 (内線228)

## 4月の休日納税相談

- 開設日時 7日(土)・8日(日)  
午前10時~午後4時まで
- 開設場所 町庁舎2階 税務課窓口
- 内容 税金等の納付及び納税相談
- 問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係  
☎27-1111 (内線236・237)

## 4月の税金等納期限・口座振替日

- 〈5月1日(火)〉
- ・固定資産税 1期分
  - ・国民健康保険税 1期4月分
  - ・後期高齢者医療保険料 1期4月分
  - ・上下水道料(1月~2月検針分) 4月分
  - ・温泉使用料(3月使用料) 4月分
  - ・介護保険料 1期4月分
  - ・保育料 4月分
  - ・水月霊園管理料 随時

広告

歓送迎会承ります!

お気軽にお問い合わせください

大社通りの  
大きな提灯が目印!

中山道下諏訪宿 門前ひろば

食祭館

お料理は...  
3,000円・4,000円・5,000円  
各種コースがございます。  
ご予算ご相談ください。  
飲み放題もございます。

小さなお部屋(4名様~)を  
はじめ大広間(最大144名様)  
もがございます!



お問い合わせ ふろ しょうさい  
TEL: 26-4931  
shokusaikan.net/

広告の内容については広告主にお問い合わせください。