

下諏訪体育館でEnjoyスポーツ!

下諏訪体育館を使いたいけれど、利用方法がよく分からない。そもそも下諏訪町にはどんなスポーツ施設があって、どうやったら利用できるの?といった疑問をもたれている方も多いのでは・・・。
そこで今回は、下諏訪町にあるスポーツ施設の紹介や体育館の利用方法、下諏訪町で取り組んでいるスポーツイベントや教室について簡単にご紹介いたします。



Q.下諏訪町にあるスポーツ施設はどんなものがあるの?

A.下諏訪体育館、屋内運動場、野球場、テニスコート、弓道場、陸上競技場、高浜運動公園、高浜マレットゴルフ場、漕艇場、秋宮スケートリンクなど様々なスポーツを行える施設があります。



Q.下諏訪体育館の中にはどんな施設があるの?

A.アリーナ(バレーボールコート2面分)、柔道場、剣道場、卓球場、会議室、ミーティングルーム、トレーニングルームがあります。



Q.各施設はどうやったら利用できるの?

A.利用方法は大きく分けて2つあります。

①予約して使う。

予約方法は、体育館での窓口予約、または公共施設予約システムからの予約となります。
使用月2ヶ月前の1日から予約が可能です。
お電話での予約はできませんが、施設の空き状況はお電話でお答えいたします。



今日は体育館の
アリーナは空いて
いますか?

②個人利用で使う。

予約が入っていない空き時間は施設を個人でも利用できます。空き状況を事前に体育館までお問い合わせください。

●体育館(アリーナ 柔道場 剣道場 卓球場 トレーニングルーム)

1人当たり2時間につき 子ども(小中学生)130円 大人270円

●屋内運動場(テニスコート1面分の広さがあります)

1人当たり2時間につき 子ども(小中学生)140円 大人280円

●総合運動場(テニスコート、陸上競技場)

8:30~12:00 1人当たり200円 12:00~17:00 1人当たり270円

窓口受付時間 午前9:00~午後5:00(火曜日休館)

●公共施設予約システム

スマートフォン・タブレットから施設の空き状況が確認できます。

<https://nelcs.ne.jp/Facilityrsv/Smartphone/2036100/>



Q.下諏訪町で行っているスポーツイベントや教室はどんなものがあるの？

A.年間を通して、様々なイベントや教室を実施しています。

イベントや教室の情報は、「クローズアップしもすわ」やホームページを通じてお知らせしていきます。

幅広い年齢の方に参加していただけるイベントや教室が多くありますので、家族や友達とお誘い合わせのうえご参加下さい。

4月～ 早朝ラジオ体操スタート（午前6：30～）

町内の9会場にて毎朝ラジオ体操を行っています。

幅広い年代の方にご参加いただいています。

朝から体を動かしてスッキリと1日をスタートさせましょう！

早朝ラジオ体操実施会場↓

下諏訪中学校校庭会場

下諏訪南小学校校庭会場

下諏訪北小学校校庭会場

信金湖浜支店会場

津島神社境内会場・あすなろ公園会場

子育てふれあいセンター会場

諏訪大社春宮境内会場

橋本政屋駐車場会場

5月～6月 前期体力づくり教室「卓球教室」

6月～8月 後期体力づくり教室「チャンスボール教室」&「スポーツ吹矢教室」

下諏訪町生まれのニュースポーツ「チャンスボール」と、子どもから大人まで楽しめる「スポーツ吹矢」と2種目のニュースポーツが体験できます。

8月 19日(日) 下諏訪ギネスにチャレンジ！2018

今年で19回目を迎える下諏訪ギネス。

全6種目での記録更新が狙えるかも・・・！

9月 8日(土) 下諏訪町ジュニア陸上競技大会

9月 9日(日) 第37回下諏訪レガッタ

10月 8日(月) 町民スポーツ祭・町民マラソン（体育の日）

11月 4日(日) 第17回チャンスボール大会

誰でも簡単に行えるので、やったことがないという方も大丈夫！下諏訪町で生まれたニュースポーツで仲間とコミュニケーションを取りながら目指せ優勝！

1月 5日(土) 秋宮スケートリンクオープン（予定）

1月 27日(日) 氷上祭



下諏訪町のスポーツ推進委員会が考案したニュースポーツ

「チャンスボール」っておもしろい!

ピンチをチャンスに
変えるから
チャンスボール



? チャンスボールとは?

平成10年に下諏訪町のスポーツ推進委員会の皆さんが試行錯誤^{しこうさくご}のうえに完成させた、下諏訪町生まれのニュースポーツ。発案のヒントになったのは、今年の平昌オリンピックでも大きな注目を集めた「カーリング」!

カーリング

マレットゴルフ・ゲートボール



- 中心の得点書かれている的をはさんで両側の打撃ラインから交互に球を打ち合います。(全10球) 得点ゾーンに入れて、合計点の高い方が勝ち。個人対戦もチーム対戦もできます。最後の一打が「チャンスボール」。有利なチャンスラインから高得点ゾーンを狙うもよし、相手の高得点ボールに当てて、得点外に出してもよし!

↓ チャンスボールが体験できる教室を実施します!

チャンスボール&スポーツ吹矢教室^{ふきや}

○開催日 ★チャンスボール教室

6/23、6/30、7/7、7/14(土)

★スポーツ吹矢教室

7/21、7/28、8/4、8/18、8/25(土)

○時 間 9:30~11:30

○場 所 下諏訪体育館 アリーナ・剣道場

○定 員 30名

○参加費 無料

○持ち物 運動靴、タオル、飲み物

○申込事項 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号
を下諏訪体育館までお知らせください。

スポーツ吹矢とは…?

腹式呼吸を使って遠くの的を射る

吹矢型のニュースポーツ。

幅広い年齢層が楽しめると大好評です。



★チャンスボール講師

下諏訪町スポーツ推進委員

★スポーツ吹矢講師

スポーツ吹矢上級公認指導員

小平 はる美さん

申込み・問い合わせはこちらまで

下諏訪町教育委員会 教育こども課 スポーツ振興係

TEL 0266-27-1455 FAX 0266-27-0511

高校生活で学んだことと これからの目標

中谷 雄飛



まず初めに昨年十二月二十四日に京都府で行われました第六十九回全国高校駅伝において、我々佐久長聖高校は、九年ぶり二回目の優勝をすることができました。このような結果が残せたのも、町民の皆様をはじめとした多くの方々の応援のおかげです。本当にありがとうございます。

私が陸上競技を本格的に始めたのは中学校に入学してからです。一、二年生の時は大きな結果を残すことはできませんでしたが、三年生の時に出場した全国大会の1500mで8位に入賞しました。翌年一月の都道府県対抗男子駅伝に県の代表とし

て選ばれましたが、その時は自分より速く強い選手がいたので補欠となり走れませんでした。全国や県には自分よりも速く強い選手が



多くいることを感じ、誰にも負けない強い選手になり、県内

で強い佐久長聖高校に進学しました。

佐久長聖高校に入学してから、ただ練習を頑張れば良いと思っていましたが、先生方から

は、練習よりも生活面を大事にしていきなさいと日頃からおっしゃっていただきました。日々の生活リズムや礼儀など練習以外の部分を鍛えていくと、不思議なことに記録や結果が良くなっていきました。そういった部分で陸上競技は生活が一番大切だと学びました。

また、体としっかり向き合う大切さ、工夫することの大切さも学びました。私は高二の初めに貧血を経験し、約一ヶ月間走れませんでした。その期間中は自分で練習を考えながら行ったり、先生方からアドバイスをいただきながら練習しました。行える練習も限られているので、工夫しながら取り組んだり、食生活も見直しました。当時を振り返ってみると大変でしたが、その経験が今につながっていると感じましたし、自分を変えるきっかけになったと思います。

四月からは東京の大学へ進学し競技を続けます。大学での目標は、世界陸上やオリンピックの5000m、10000mで日本代表として出場し、メダル

を獲得することです。また今年三月には中国・貴陽で行われたアジアクロスカンツリーに日本代表として出場させていただきました。中国の選手に負けてしまい、2位という結果でした。あと一步で金メダルでしたが、まだまだ世界の選手との力の差を感じました。

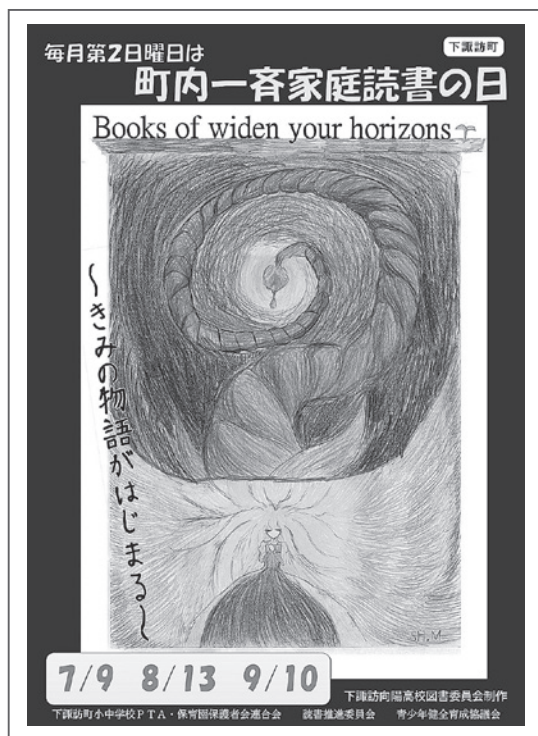
今年は七月にU20の世界選手権があるので、そこで再び日本の代表として出場し、結果が残せるように、高校生活で学んだことを生かしながら、新たなステージで頑張っていきたいと思っています。



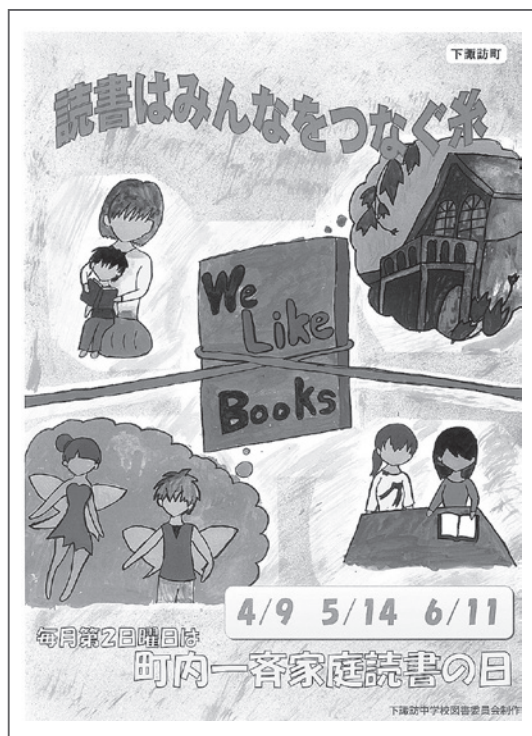
ゼッケン17番、長野県代表として走る中谷さん

大人も子どもも本を手に

～昨年度の読書推進のプロジェクトから～ 下諏訪町読書推進委員会



制作 下諏訪向陽高等学校図書委員会



制作 下諏訪中学校図書委員会



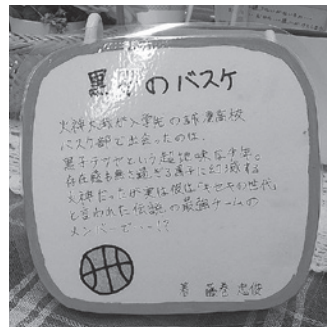
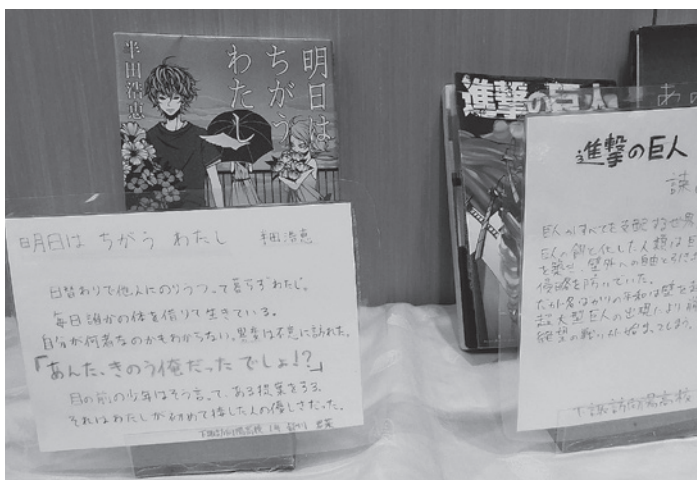
制作 下諏訪北小学校



制作 下諏訪南小学校

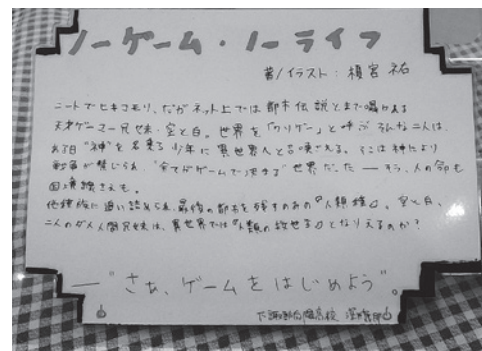
一昨年に引き続き、昨年も町内にある小学校・中学校・高等学校の皆さんに、「町内一斉家庭読書の日」のポスターを制作してもらいました。町内の各施設や店先で見かけられた方も多いのではないのでしょうか。読書を家庭に！これからもよろしく願います。

読書文化のまち「しもすわ」をめざして

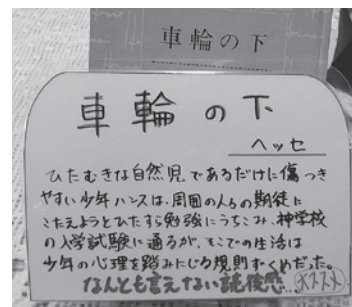
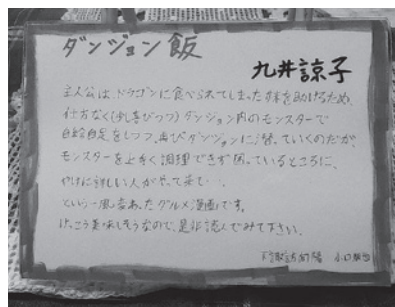
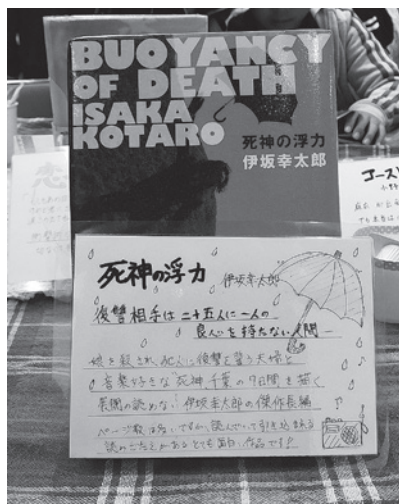


本屋さんでよく見かけるポップだよ！

ここに紹介されている本は、町内小中学校4校の図書委員の皆さんが選んでくれた本です。なつかしい本もあれば、ゲーム本ありマンガ本あり。子どもたちの読書の世界は、今大いに広がりを見せています。



図書館まつりの中で行われたブックカフェ。当日は色々な形でたくさんの方が紹介されましたが、当日カフェに来られなかった人たちのために、誌上でもう一度お見せします。



↑学校などで巡回された“わたしのすすめる一冊の本”です

土波止新田開発碑と徳本の名号碑

清水町 宮坂 徹

赤砂一本柳が新田開発され始めたのは宝暦七年（一七五七）ころからだ。風水害や村から離れていることで容易に成果が上がらなかった。村づくりをして増収を図ろうとしたのが、湯之町（現下諏訪町）の玉木勘左衛門と小川村（現諏訪市）の松沢文蔵だった。



文化元年（一八〇四）には文蔵が移り住んで新田村の草分けとして耕作に励み、勘左衛門は村づくりなどの資金を出した。数年で村らしくなったが、勘左衛門は家産がきびしくなり、その後を上諏訪の亀屋土橋源蔵に託した。源蔵が村づくりに取りかかったのは文化四年（一八〇七）ころからで、息子の兵四郎を移り住ませて開発を任せた。一本柳新田と呼ばれたこの地は、その業績から後に高島藩より「土波止新田」と命名された。

明治三十二年に記念碑が建立され、題字は旧藩主家の諏訪忠元。碑文は渡辺国武、書は金井之恭である。碑の所在は赤砂公会所敷地内である。



赤砂公会所前の墓地には、源蔵が建てた念仏徳本の六字名号の碑がある。源蔵は徳本に深く帰依して六字名号を受け碑にした。徳本が諏訪に滞在した折土橋家に立ち寄り、上人の言葉に励まされて村づくりに力を注いだことが碑に刻まれている。

下社神宮寺旧跡

上久保 石埜 三千穂

長年親しまれてきた山王閣が取り壊され、秋宮南の高台は「山王台」へと復した。ここから南面する諏訪湖を望むと、その足元が懐状の窪地になっているのがわかる。おそらくは久保地名の由来となったであろうこの地こそが、下社神宮寺の中心であった。



山王台から俯瞰する
本坊跡と言成地蔵

明治維新まで、社寺一体の神仏習合信仰が主流であったことは、最近になってようやく一般の知るところとなってきた。ここでも、秋宮の仏教的本尊を守る本地堂が山王台下の右手に、立派な三重塔が左手に聳えていたのである。また、武居側の台地上には巨大な本坊（寺の本部）が、さらには周辺一帯に多くの子院、子坊（大寺に所属する小寺）が展開していた。承知橋で信玄が普請の約束をしたという伝説も、史実やロケーションをみるに神宮寺の普請を指していたのだろう。

現在、その偉容を偲ぶようすがは残されていないが、江戸期の境内図（下諏訪町誌上巻収録）と照らし合わせることで、その痕跡のいくばくかは確認することができる。言成地蔵を始めとする何体かの石仏、「千手の滝」の痕跡等。そして、もともと印象的なのが言成地蔵の左後方、畑や民家のものとは到底思えない、本坊の立派な石垣だろう。

既に手遅れというべき現状ではあるものの、貴重な史跡が身近に眠っていることを知り、また、守っていききたいものである。



言成地蔵



町立図書館のおすすめ本コーナー



「日本の色のルーツを探して」

城 一夫 著 パイ・インターナショナル

「あなたの好きな色は？」と問い、返事が「ピンク」では味気ない。「退紅（あらぞめ）」「石竹色」となると、色がぱっと匂い立つ。現在は身の回りにいろいろ色が満ちあふれている。しかし半世紀前には白黒テレビ・白黒写真が普通であった。色彩感覚は育った時代によって作り出されたものだとおぼろげながら感じる。色は人間社会を規制すべく使われてきた歴史があるが、いつの世も庶民の工夫はそれを上回り、実に興味深い。

書評ボランティア 植松

紹介した本は図書館で借りられます。電話でも予約が可能です。☎27-5555

町民大学 — 下諏訪を学ぶ ① —

演 題：『今井邦子 そのドラマティックな人生』

講 師：宮坂 徹 諏訪湖博物館・赤彦記念館 元館長

日 時：6月24日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター集会室 ※当日受付可（受講料100円）



下諏訪町の湯田坂にある今井邦子文学館。ここは邦子の父 山田邦彦の実家です。邦子、本名山田邦枝は父の赴任地であった徳島県徳島市で、明治23年に生まれました。彼女が2歳のとき父母と離れ、父の実家である下諏訪町の祖父母に預けられます。ここで少女時代をすごしますが、彼女を待ち受けていた人生は…。邦子の歩んだ道をお話します。（講師コメント）

お問い合わせ ☎28-0002（生涯学習係）

六月のこえ

この時期になると、望遠鏡を持ってバードウォッチングに明け暮れた小学校高学年の頃を思い出します。お世話になった担任の先生は、筋金入りのバードウォッチャーで、「総合的な学習の時間」として設定された午後の長い時間を使い、クラス全員でフィールドワークに繰り出しました。学校林に入っては鳥を探し、見つけた鳥について調べ、発表し、一冊の本にまとめました。さらに、巣箱を作って設置し、巣立つまでの観察も行いました。六月頃は巣箱を利用するシジュウカラが巣作りと子育てを行う時期で、私達の巣箱には、二年目にしてシジュウカラが入ってくれました。一緒に作った友人と、飛び跳ねて喜んだことを覚えています。

当時、私はクラス内で孤立しがちでしたが、この授業の時は元来持っていた研究者気質と知識を活用して、生き生きと取り組むことができました。性格も明るくなったと、当時を知る人に言われます。今の私があるのは、先生のおかげだと思っています。

先生とは、今でも年賀状のやり取りが続いています。「こんな鳥を見つけたよ」と、昔と変わらない丁寧で綺麗な字を見る度に、あの輝いていた思い出が心に戻ってきます。

（上野詩織）