

月刊

クローズアップ

2019

7

しもすわ

No.192
2019.6.28発行

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち



CONTENTS (内容)

第25回参議院議員通常選挙	2
防災意識日本一のまちを目指して 自らの命、家族の命を守るために ほか	3
バッククッキングに挑戦してみよう!	5
諏訪広域防災講演会 ほか	6
確認しよう! 交通ルール!	7
2019年度 介護者教室のお知らせ	7
平成30年度選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況	8
しもすわフォトストーリー	9
生涯学習	10
インフォメーション	16

第25回参議院議員通常選挙

〈大切なあなたの一票を忘れずに!〉

7月28日に任期満了を迎えることによる参議院議員通常選挙が、7月におこなわれる予定です。選挙は私たちが政治に参加する大切な機会です。国政を託す貴重な一票を、忘れずに投票しましょう。

投票のできる人

- 日本国民であること
- 満18歳以上であること
- 引き続き3か月以上、下諏訪町の区域内に住所があること



投票するとき

選挙当日の投票時間は、午前7時から午後8時までです。入場券に記載された投票所へ、入場券を持ってお出かけください。なお、入場券を紛失された場合でも投票ができますので、投票所の係員までその旨をお申し出ください。

期日前投票について

投票日当日に仕事や旅行・冠婚葬祭等で投票所に行くことができない方は、期日前投票ができます。期日前投票の際には、入場券の裏面にある宣誓書の記入が必要となります。事前に記入してからお持ちいただきますと、投票の受付を短時間でこなうことができます。(※下記記入例参考)

- ◆ 期日前投票所：下諏訪総合文化センター 1階ロビー
- ◆ 期日前投票期間：公示日の翌日から投票日の前日まで(16日間)

※投票日・選挙期間につきましては、確定後に町ホームページ等でお知らせします。

【入場券裏面の記入例】(期日前投票の場合にのみ記入が必要です)

期日前投票宣誓書(兼請求書)	
私は、 ② <small>選挙管理委員会委員長 様</small>	選挙の当日、下記の事由 ① <small>令和元年7月△日</small>
氏名	下諏訪 太郎
生年月日	明・大・昭(平) 5年5月5日生
現住所	下諏訪町 4613番地8
選挙人名簿に記載 している住所	※選住所と異なる場合のみ記入してください
投票の事由(該当する番号に○をする)	学業、地域行事の役員、本人又は親族の冠婚葬祭、その他
1	学業、地域行事の役員、本人又は親族の冠婚葬祭、その他
2	外出、旅行、滞在(町外、町内())
3	歩行困難(疾病、負傷、出産、身体障害等)
4	交通至難の島等()に居住、滞在
5	住所移転のため、本市町村以外に居住
6	天災又は悪天候により投票所に到達することが困難

① 宣誓書申請日を記入
(期日前投票をする日)

② 氏名、生年月日、
現住所(番地のみ)を記入

③ 当日投票所で投票することができない事由の該当する番号に○をする。

1. 仕事、学業、地域行事の役員、本人又は親族の冠婚葬祭、その他
2. 外出、旅行、滞在(町外、町内())
3. 歩行困難(疾病、負傷、出産、身体障害等)
4. 交通至難の島等()に居住、滞在
5. 住所移転のため、本市町村以外に居住
6. 天災又は悪天候により投票所に到達することが困難



■ 問い合わせ 下諏訪町選挙管理委員会事務局(下諏訪町役場内)
電話27-1111(内線722・755)

広

報

No.676

小さくてもきりと
光る美しいまち

発行 下諏訪町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
下諏訪町ホームページアドレス
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

水害や土砂災害から

自らの命、家族の命を守るために

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報が、5段階に変わります。

平成30年7月の西日本豪雨では、様々な防災情報が発信されているものの、内容が複雑で難しいため住民が速やかに避難できない状況となっていました。これを踏まえ、住民等が、情報の意味を直観的に理解できるよう、防災情報を5段階の警戒レベルにより提供することとなりました。

令和元年6月からは、[警戒レベル]を用いた避難情報が発令されます。下諏訪町から[警戒レベル3、4]が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。

いままでの防災情報

避難準備・
高齢者等避難開始

避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合

避難勧告

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難指示
(緊急)

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

これからの防災情報

〈避難行動等〉

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に 災害が発生 している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 【市町村が発令】
警戒レベル4	速やかに避難先へ避難 しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) 【市町村が発令】
警戒レベル3	避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者 は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 【市町村が発令】
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの 避難行動を確認 しましょう。	大雨注意報等 【気象庁が発表】
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 【気象庁が発表】

〈防災気象情報〉

【警戒レベル相当情報(例)】

警戒レベル5相当情報
氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報
氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報
氾濫警戒情報
洪水警報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

次のような内容で下諏訪町から避難行動を呼びかけます／①～⑥の流れで伝達します。

呼びかけの一例

警戒レベル4

伝達文例

<p>①緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。</p> <p>②こちらは、下諏訪町です。</p> <p>③〇〇地区に洪水に関する、警戒レベル4、避難勧告を発令しました。</p> <p>④〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。</p> <p>⑤〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。</p> <p>⑥避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。</p>	}	<p>警戒レベルと、とるべき行動を端的に伝えます</p> <p>避難勧告の発令を伝えます</p> <p>災害が切迫していることを伝えます</p> <p>とるべき行動を伝えます</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------

水害や土砂災害から

平常時からの準備が必要不可欠です

近年、全国各地で局地的な豪雨や長雨、台風などによる水害・土砂災害が発生し、大きな被害をもたらしています。

今年も風水害が発生する季節を迎えます。近年は被害がなかったからと言って油断は禁物です。平常時にこそ、風水害が発生した時に何が必要か、どのように行動するべきかを考え、準備することが大切です。水害・土砂災害を正しく理解し、家庭や地域で事前に準備しておくことで被害を軽減することができ、また危機に際して冷静・適切に対処することで大切な命を守ることができます。

ステップ1 「危険」を知ろう（地区防災計画・地区防災マップの活用）

水害・土砂災害から身を守るためには、まず地域のリスクを知ることが大切です。

下諏訪町では、平成27年度から町内各地区において「地区防災計画・地区防災マップ」を作成しており、平成30年度にはすべての地区において完成しました。

この計画は、地域住民の皆様が主体的に関わり、地域特性や地理的条件を踏まえ作成した計画で、水害・土砂災害等の発生が予測される範囲や被害程度、さらには避難場所などの情報が地図上に図示されています。



ステップ2 災害時に備え非常持出品を準備しましょう

災害による被害をできるだけ少なくするためには、自助・共助・公助の連携が必要不可欠です。

その中でも最も基本となるのが「自助」です。まずやるべきことは「自分の身は自分で守る」ことです。

自分が助からないことには、近くで助けを求め方を助けることもできません。

万が一の災害に備え、家族で身の安全の守り方など防災対策について話し合い、避難経路や外出中に被災した場合の家族の集合場所、役割分担等を共有しましょう。

また、災害時に速やかに避難できるよう、非常持出品を準備しておきましょう。

定期的には使用期限などの確認をしましょう

飲料水	水筒やポリ容器などに水を用意しておく。（一人1日3ℓを目安に3日分） 	日用品	懐中電灯、ラジオ、ティッシュ、ろうそく、マッチ、ライター、生理用品、おむつ、歯ブラシ、タオルなど
食料	乾パン、缶詰、レトルト食品など約3日分を用意しておく。 	衣類等	衣類、下着類、タオル、寝袋、防寒着、カッパなど 
貴重品	現金（公衆電話用に10円玉）、預金通帳、印鑑、保険証のコピーなど	その他	ヘルメットなどの安全帽、救急セット、常備薬、手袋、使い捨てカイロ、ビニールシートなど

ステップ3 必要な情報を自ら入手しましょう

防災気象情報

下諏訪町の防災気象情報について掲載しています。



メール配信サービス

防災行政無線放送をメールで配信します。
※利用者登録が必要です。



テレフォン案内サービス

0120-27-2311

防災行政無線放送の直近の内容を確認できます。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111（内線260）

災害時にも役立つ

★パッククッキング★に挑戦してみよう!



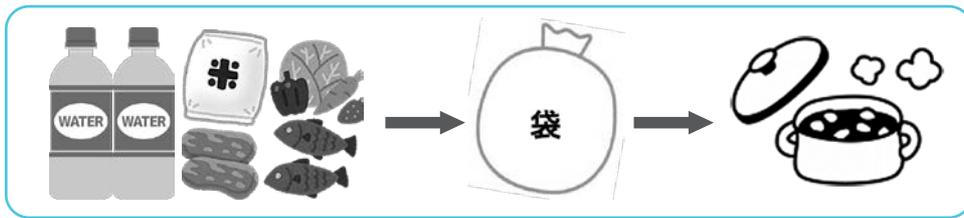
パッククッキングってなに?

パッククッキングとは、「ポリ袋に食材を入れ、湯せんで火を通す調理法」です。

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、簡単な食事を作って食べることができます。この方法で調理すると、仕上がりも柔らかく、小さいお子さんから高齢の方まで食べやすく、応用もしやすいです。

「備えあれば憂いなし!」日ごろの備蓄品にカセットコンロ、ガスボンベ、鍋、熱に強いポリ袋を加え、非常時に備えましょう。また、日常の時短クッキングにもおすすめです!

〈加熱時〉



★メリット★

- ★調味料はいつもの約半分の量でもOK。
- ★ポリ袋の中での調理で、栄養やうま味を逃がさない。
- ★ひとつの鍋で多種類の料理が作れる。
- ★肉類も柔らかく仕上がる。
- ★片付けが簡単 (洗い物が少ない)



パッククッキングは普段の調理でも使えます! 一人暮らしの方や離乳食にもおすすめ!

精白米60gに対して水300mlで作るとおかゆになります! ぜひお試しください!

★2つのポイント★

- 1 熱に耐えられる『ポリ袋』を選ぶこと!
 - ・「高密度ポリエチレン」表示があるもの (耐熱温度120~130℃程度)
 - ・食品包装用、食品保存用等の表示があるもの
 - ・参考: 半透明でシャカシャカしている袋 (※透明な袋は熱に耐えられないので要注意!)
- 2 しっかり空気を抜いて“パック”すること!
 - ①ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。
 - ②ポリ袋をねじりながら空気を抜き、上部でしっかりと結ぶ。
 - ③材料を均一に広げる。

レシピ①: ご飯

★材料: 1回分 (3~4人分)

- ・精白米: 200g
- ・水: 300ml (カップ1と1/2)

★作り方

- ①耐熱性のポリ袋に米と水 (分量外) を少量入れて袋をもむようにして米を研ぐ。水を変えて数回繰り返す。
- ②研ぎ終わった①に、分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。
- ④火を止めて、そのまま10分蒸らして完成!



レシピ②: 鶏ハム

★材料: 1回分 (3人分)

- ・鶏むね肉: 1枚
- ・塩: 小さじ1/3
- ・砂糖: 小さじ1/2
- ・水: 大きじ1
- ・こしょう: 適宜

★作り方

- ①鶏肉は全体をフォークで刺し、こしょうを振り、なじませる。
- ②耐熱性のポリ袋に塩、砂糖、水を入れて軽くもみ、塩と砂糖を溶かす。そこへ鶏むね肉を入れてよくもみ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れ、蓋をして中火で20分ゆでて取り出す。その後10分置いて冷ます。
- ④鶏ハムとスープに分け、鶏ハムは薄く切る。(スープはおかゆにかけたり、別の料理に用いることで無駄になりません。)



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384

諏訪広域防災講演会

【日時】 7月20日（土） 午後1時30分～
 【場所】 下諏訪総合文化センター（大ホール）
 700名（入場無料・申込不要）



「主役はわたしたち ～避難所からのコミュニティ形成～」

講師：吉村 静代 氏
 NPO法人 益城だいすきプロジェクト・きまみに 代表理事



地震、ゲリラ豪雨等、自然災害が多発しています。
 災害に強い地域社会を築くためにはどうすればよいか、この機会に考えてみませんか。
 「できる人が、できることを、できたしこ(できた分)」を合言葉に、自主運営を進めた熊本地震の避難所生活での体験談を含め、住民による避難所運営や仮設住宅の支援に取り組んできた講師のお話を伺います。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111（内線260）

第5回ecoポップ（諏訪湖周クリーンセンター）ふれあいフェス開催!!

今年も「ecoポップふれあいフェス」を開催します！
 クリーンセンターの運営報告会のほか、豪華景品が当たる大抽選会等、子どもも大人も楽しめる催しを多数ご用意しております。
 多くの皆様のお越しを心待ちにしています！

【日時】 7月14日（日） 午前9時～
 【会場】 諏訪湖ハイツ 2階・芝生広場
 岡谷市長地権現町4丁目11番50号
 【備考】 参加費無料！



- 催し物—
- ・ecoポップクイズラリー
 - ・夏祭り！えんにちコーナー
 - ・かき氷などの無料配布
 - ・えこぼん記念撮影会
 - ・大抽選会 など

岡谷最大規模のフリーマーケットと同時開催!

フェスとフリマを通じて
 環境について考えよう。
 みんなでレッツ・リユース!!



※事前の申込みは不要です。
 直接会場にお越しください。

■問い合わせ  湖周行政事務組合
 電話23-4811（内線1920）



確認しよう！交通ルール！

交通事故を防ぐには、一人ひとりが安全への意識をもって交通ルールを守り、事故を防止するための行動をとることが重要です。

7月22日(月)～7月31日(水)は「夏の交通安全やまびこ運動」が実施されます。事故を起こさない、事故に遭わないよう交通ルールを再度確認し、安全に心がけましょう。



5月11日～5月20日「春の全国交通安全運動」

「ゾーン30」とは？

地域の交通安全対策として、通学路等、生活道路における歩行者の安全な通行を確保することを目的として、自動車等の最高速度30km/hに制限した区域(ゾーン)のことです。



下諏訪町内「ゾーン30」の区域

- ・区域①：東弥生町・西弥生町・栄町の一部
- ・区域②：社中学校・北小学校・とがわ保育園周辺

運転免許証の自主返納をご存知ですか？

運転免許証の自主返納は、有効期限内の免許証を自主的に返納する手続きで、運転免許センターまたは警察署で行うことができます。



近年は、高齢者の運転操作ミスによる事故も全国で相次いで発生しています。高齢になると、動体視力の低下や複数の情報を同時に処理することが苦手になったり、瞬時の判断能力が低下したりします。この機会に家族や友人と運転について考えてみましょう。

町では「運転免許証自主返納者」の方を支援する「福祉タクシー等利用料金助成事業」も行っています。事業の詳細は、町健康福祉課高齢者係へお問い合わせください。

「長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例」が制定されました

「自転車の安全利用・利用促進」のため、県内で自転車に関する条例が制定されました。10月1日からは自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます。

自転車を広く利用する上で、より一層の安全な運転・管理をお願いします。

※自転車事故の被害者への補償を確実なものにするため、自転車を運転する方、自転車による事業を行う方は、自転車損害賠償保険等への加入をお願いします。



■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 建設管理係 電話27-1111 (内線242)

2019年度 介護者教室のお知らせ

ご家庭での介護でお困りのことはありませんか？

介護者教室に参加して各専門職からの実践的な話を聞いてみませんか？

お気軽にご参加ください。



実施日	内容	講師	会場
7月6日(土)	脱水について～隠れ脱水の恐怖～	訪問看護師	下諏訪総合文化センター
7月13日(土)	薬と脱水～経口補水液を作ろう～	薬剤師	下諏訪総合文化センター
7月20日(土)	～最後まで住み慣れた地域で生きていくために～	諏訪共立病院 木下真理子先生	諏訪共立病院 東館1階
7月27日(土)	認知症について ～誰にでもあるよ、あんな思い、こんな思い～	下諏訪町 社会福祉協議会	下諏訪総合文化センター
8月3日(土)	防ごう誤嚥性肺炎～口腔ケアと嚥下体操～	大西歯科クリニック 大西史子先生	下諏訪総合文化センター
8月10日(土)	食事と排泄～しっかり食べてしっかり出そう～	管理栄養士	下諏訪総合文化センター
8月17日(土)	暮らしの中の運動習慣～ロコモ体操～	理学療法士	諏訪共立病院 東館1階
8月24日(土)	家庭でもできる感染対策～インフルエンザ・ノロウイルス～	感染管理認定看護師	下諏訪総合文化センター
8月31日(土)	シニアに必要な防災講座 ～一次・二次避難リュック備え、持ち出し～	防災ネットワークしもすわ 高橋 敦子会長	下諏訪総合文化センター
9月7日(土)	みんなで介護を話そう！～地域で過ごし続けるために～	ケアマネジャー	諏訪共立病院 東館1階

◇開催時間 13:30～15:00 ◇定員 15名 ◇参加費 無料

※講師の都合などにより日程が変更になる場合があります。

■申し込み・問い合わせ 下諏訪町在宅介護支援センター（諏訪共立病院内）電話27-1195

公表します!

平成30年度 選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況

公職選挙法及び住民基本台帳法により「選挙人名簿抄本」と「住民基本台帳」の閲覧は、公共・公益目的等で使用される場合に限定され、毎年度閲覧状況を公表することが定められています。平成30年度の閲覧状況を公表します。



●選挙人名簿(平成30年度の選挙人名簿抄本の閲覧状況を公表します。)

申出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	申出者が法人である場合にあっては、その主たる事業所の所在地
有限会社エフワイエル 取締役 五反田 徹	政治・選挙に関する世論調査 「県政モニター」抽出のため (長野県企画振興部広報県民課実施調査)	平成30年4月17日	全ての投票区から 92人	
一般社団法人長野県 世論調査協会 会長 小坂 壮太郎	政治・選挙に関する世論調査 「県民福祉意識調査」	平成30年5月16日	全ての投票区から 25人	長野県南県町 680-5 信毎別館4階
一般社団法人長野県 世論調査協会 会長 小坂 壮太郎	政治・選挙に関する世論調査 ①平成という時代 ②憲法について	平成30年10月19日	第14投票区から 20人	長野県南県町 680-5 信毎別館4階
下諏訪町議会議員 小池 忠弘	政治活動 「直近の選挙人状況の把握」	平成30年11月19日	第6区、7区、9区、 東町、大門	
下諏訪町議会議員 金井 敬子	政治活動 「直近の選挙人状況の把握」	平成30年11月19日	第1区、3区、 7区	
下諏訪町議会議員 藤森 スマエ	政治活動 「直近の選挙人状況の把握」	平成30年11月20日	第2区、4区、5区、 10区、第2投票所、 第5投票所	
下諏訪消防団長 清水 正	防災・減災対策における消防 団のあり方を考えるための意 識調査	平成31年1月28日 他6日間	全ての投票区	

■問い合わせ 下諏訪町選挙管理委員会(下諏訪町総務課内) 電話27-1111(内線255)

●住民基本台帳(平成30年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。)

・個人又は法人による閲覧状況

申出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧対象範囲
一般社団法人 中央調査社	「日本人の意識調査」	平成30年4月26日	本郷、五官、関屋、富ヶ丘の16歳 以上の日本人男女15人
株式会社毎日新聞社	「読書世論調査」	平成30年5月29日	東町中の男女12人
日本工営株式会社	「諏訪湖の水辺環境整備に 関わるアンケート」	平成30年10月16日	樋橋、東保、下屋敷を除く全町の 20歳以上の男女330人
株式会社RJCリサーチ	「成年年齢の引下げに関する 世論調査」	平成30年11月6日	東赤砂、西赤砂の16歳~22歳の11 人と40歳~59歳の5人で日本国籍 をもつ男女16人
一般社団法人 中央調査社	「文化と意識に関する全国 調査」	平成30年12月11日	18歳以上59歳以下の日本人男女 20人

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 電話27-1111(内線134)

4/13 (土) 諏訪湖開きと開港式 あかすなみずベテラスも同時開催

赤砂崎の下諏訪港で、諏訪湖開きと開港式が行われ、観光協会や町の関係者などが出席しました。棧橋前でテープカットを行い、神事では、多くの観光客が諏訪湖を訪れることや安全を祈願しました。

同日、赤砂崎公園では「赤砂崎水辺空間活用プロジェクト」の発足後、初めてのイベントとなる「あかすなみずベテラス」が開催されました。移動販売車による飲食物の販売や、レジャーシートの貸し出し等も行われ、青空の下でそれぞれ楽しい時間を過ごしました。



4/24 (水) 八島湿原安全祈願祭

観光や行政の町関係者など約40人が参加し、雨天のため、八島ビジターセンターあざみ館にて、観光シーズンのにぎわいと安全を願いました。

八島湿原一帯はたいへん自然豊かで、日本を代表する高層湿原であり、国の天然記念物にも指定されています。年間を通じて約360種類の植物が開花し、草原に彩りを添えています。

本年度は木道やトイレの改修も予定されており、安心安全にそして快適に楽しんでもらえるよう、取組みを進めています。

4/27 (土) 県市町村対抗駅伝競走大会 町の部で一般3位、小学生優勝!!

県市町村対抗駅伝競走大会が松本市で開催され、町の代表選手が中学生以上で構成される「一般」と「小学生」にそれぞれ出場しました。

町の部では、一般は3位入賞、小学生は見事優勝を果たしました。後日行われた大会報告会では、「昨年よりも良いタイムが出せた」、「最後まで全力で走ることができた」など、選手たちは笑顔で報告をしました。



諏訪湖の愉しみ方

宿場街道資料館 研究員 小口 徹



図1 春宮の宮坂下から見た富士山 2013年撮影。画面左側は山王閣。益軒が見た富士山はこんな姿だったろう。



図2 貝原益軒 木曾路の記 諏訪湖図



図3 溪斎英泉 木曾街道塩尻嶺 諏訪湖水眺望

「エッ、富士山が見えるんですか!?!」と、お客様がビックリされることがあります。考えてみると、長野県で盆地底から富士山を見られるのは、諏訪盆地の下諏訪だけ。

下諏訪の湖畔から見る富士山は、視界をドーンと占める富士山ではなく、山と山の中にちらりと見える富士山。しかも、天気によって霞んだり見えなかったり。いくつかの幸運が重なっての富士見といえます。

1 下のすはより富士山みゆる

『養生訓』で有名な貝原益軒が1709年頃に中山道を旅し、『木曾路の記』というガイドブックを著しています。下諏訪には和田峠を越えてやって来ました。春宮の宮坂下辺り(図5のG)で、道中で初めて富士山を見ることができ、「下のすはより富士山みゆる」〈下諏訪から富士山が見える〉と書いています(図1)。よほど感動したのでしょう。

益軒は、『木曾路の記』で、ここから見える富士山や諏訪湖、高島城、御渡り等について18ページを割いて事細かに記し、塩尻峠付近(図5のF)からの情景を見開きで本の口絵に載せています(図

2)。『木曾路の記』は、後の絵師や作家にかなりの影響を与えました。例えば、溪斎英泉は『木曾路の記』の記事を絵で表し、富士山、浮城の高島城、氷が張った諏訪湖、氷上を行く人々などを描いています(図3)。

2 押す力の向きのおかげ

富士山は、伊豆衝突帯という、‘伊豆島’と本州の間にあった堆積物や火山がギュッと押しつけられた地質帯のまん中辺にできました。押したのはフィリピン海プレート(図4の矢印)。この押す力で諏訪盆地と甲府盆地をつなぐ「樋」のような

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

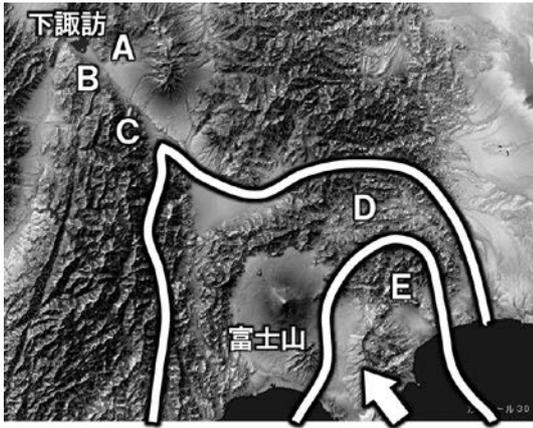


図4 下諏訪と富士山 A：永明寺山塊、B：鏡湖がある台地、C：釜無山塊、D：伊豆衝突帯、E：フィリピン海プレート、矢印：フィリピン海プレートの沈み込み（本州を押し力）の向き。

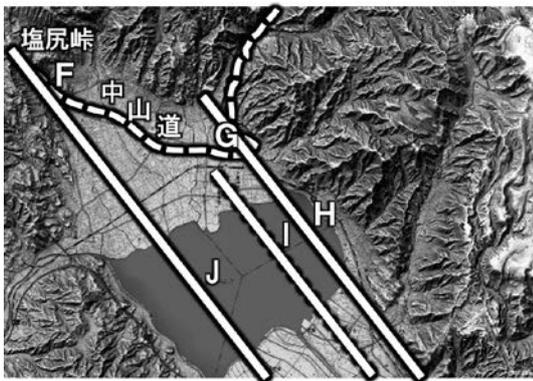


図5 富士山が見える範囲 F：中山道の塩尻峠付近、G：中山道の宮坂下、H：富士山が見える東縁線、I：鏡湖がある台地に遮られる東縁線、J：富士山が見える西縁線、諏訪盆地底の限られた地点だけからしか富士山は見られない。



図6 赤砂崎からの富士山 2019年4月25日18：57撮影。茅野市の鏡湖がある台地で、富士山の下部が隠される。



図7 湖浜からの富士山 2019年4月25日18：30撮影。『関東の富士見百景』で紹介されている「湖越しに西日に映える富士山」。左右からの山のくぼみに富士山が納まる。

が、日本再生の象徴として、多くの人に生きる希望と喜びを与えてくれることを願っています」とあります。まさに“霊峰富士”です。

地形も作られました。その樋の先に富士山があります。樋のような地形も富士山も、フィリピン海プレートの押す力が最も大きく働く場所だと考えられています。この押す力の向きが違っていたら、樋のような地形も富士山も今の位置にはなかったでしょう。つまり、下諏訪から富士山は見られないことになります。

3 あなたはどちら派？

諏訪盆地と甲府盆地をつなぐ樋のような地形には、東の永明寺山塊（図4 A）と、西の釜無山塊（図4 C）の出っ張りがあり、諏訪の平地で富士山を見るには、この二つの出っ張りの間から‘垣間見る’ことになります。

図5のH・I・Jの線は、北から時計回りに143°の方向のもので、この線の先に富士山があります。H線は永明寺山塊、J線は釜無山塊、それぞれの斜面に視界を遮られないギリギリの線で、平地から富士山が見られるのは理論上H線とJ線の間ということになります。

ただし、I線とJ線の間は茅野市の鏡湖がある台地（図4のB）がダラリと富士山の下部を隠しており、（図6）、この台地の上に見える富士山を「美しくない」という人と、「これはこれで美しい」という人とに分かれます。あなたはどちら派でしょうか。

図5のH線とI線の間の下諏訪の湖岸は、『関東の富士見百景』に登録されている場所になります。視界を遮る出っ張りがなく、富士山の全体像をつかむことができます。しかし、こうした景観に出会えるのはわずか1kmほどの範囲です。

ちなみに、中山道はH線とJ線の間、富士山が平地で見られる範囲を斜め横断しています。塩尻峠を越えて来た旅人たちは、天気さえ良ければ、富士山と諏訪湖の眺めを堪能しつつ、中山道中唯一温泉のある下ノ諏訪宿を目指したのでしょう。心も体も癒される道行きだったに違いありません。

4 霊峰富士

2011年6月に出版された新書『「富士見」の謎』で、日本各地のどこから富士山が見えるのか紹介されています。その最後に「（大震災を経て）富士山を眺めること

観音沢を歩いてみませんか



奥霧ヶ峰八島高原荘 高橋 暁きょう

始まりは、あざみバス停の萩倉上からです。ここから先は、県道199号線です。結構山の中に入っていきますが、車の往来がありますので、注意が必要です。



10分ほど歩きますと、左手に御柱古道と書かれた標識が見え

ます。左に入り、この道を進んでいきますと、何となく山歩きを感じますし、この先の予行演習と想像していただければ良いでしょう。

30分ほどで大平に出ます。御柱祭りの際、ここから柱を引き始めますので、皆様もお耳にされる地名だと思えます。この先、県道は左へと進んでいきますが、右手に旧大平公民館の前を真っ直ぐ、車が通れるほどの道を進みます。程なく橋が現れ、左岸から右岸に渡ります。

橋を渡るとすぐ、道は二手に分かれます。ここには怪しげな古い道標があり、右に登れるようになっていきます。進んでいただきますと、すぐにまた古い道標が現れます。この辺り、廃屋などがありますが、少し分りにくいのですが、道標通りに進めば



問題は無いと思います。この先は道が明確になり、かつてはよく人が歩いたのだろうと思える道が続きます。急に突飛な感じで、観音沢林道に出ます。少しだけ車も通れるような林道を左に進み、前方に観音沢に架かる橋が見えてきたら、手前右側に、山道への入口の道標が見えます。

ここからが観音沢の核心部で、それまでの怪しげで、数少ない道標も、この先にはよく見かけられます。それまでの林道のような道が、まぎれもない山道に変わり、苔むした道を行くと、こんな綺麗で気持ちの良い道なのに、どうして誰も歩かないのだろうかと思えます。大平から二時間ほど歩きますと、前方に垂直な岩壁が現れます。

観音沢のハイライト、屏風岩です。見上げますと、岩壁上の少しくぼんだ中に、小さな石造りの千手観音像が見えます。屏風岩の手前やその



先は、少し頼りない橋を渡ったり、美しい沢沿いの道が続きます。

上流に行くほど、道が判りにくくなってきましたが、目印のテープが所々に付けてありますので、探しながら進みます。

何となく笹藪が濃くなってきましたと、目の上の方にビーナスラインに架かる赤色の観音橋が見えてきます。この橋をくぐり抜け、少し落葉松の林を進みますと、一気に空が抜け、開放的な風景が広がります。この先の小さなお社が旧御射山神社です。

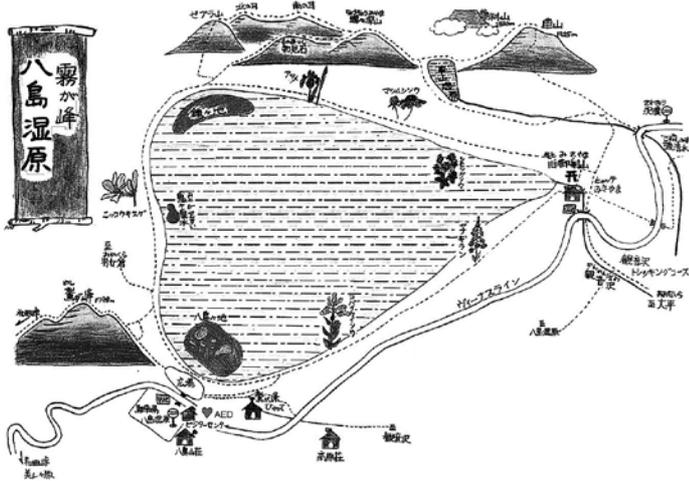
ここまで、萩倉上バス停からゆつくり歩いて3時間から3時間半です。是非一度観音沢を歩いてみられてはいかがでしょうか。
*山歩きの服装で、道に慣れた人と一緒に行きましょう。

八島湿原に暮らして



ヒュッテ御射山 三井 悠ゆう

皆様は年に何回くらい八島湿原を訪れるでしょうか。四季を問わず毎週のように訪れる方、



夏に避暑をかねて出かける方、静けさを求めて春先や晩秋の湿原を好まれる方、それぞれに八島湿原に対する気持ちをお持ちのことと思います。

僕は八島ビジターセンターで働いた後、ヒュッテみさやまの管理人という仕事をいただいて、約十二年間を八島湿原で過ごしてきました。それでも、湿原の自然はいつも新しい発見に満ちていて、毎年たくさんの出会いと感動を与えてくれます。

例えば、この春は四月頭の低温と積雪で雪解けが遅く、小屋開け準備に心配が尽きませんでした。ある日の夕方、小屋の作業を終えて外に出ると、流れていないはずの観音沢の方向から

水が流れる音が聞こえてきました。ようやく沢の水が戻ったかなと思つて、橋まで行つてみるとやはり地面は枯れていて水が流れていません。よく耳を澄ますと水の音は上流の方から聞こえてきます。

上流の橋まで行つてみると、そこでは普通に水が流れているのです。再び下流に戻ると、上流からの水が窪地でダムを貯めるように満ちては、次の窪地に流れ出すという具合で、ゆつくと進めていきました。枯れ沢の水が復活していく様子を観察することが出来たのです。春の訪れを心待ちにしている者としては、これほどうれしい出来事はありませんでした。

八島湿原の魅力のひとつは、その表情の豊かさです。全く同じ場所でも毎回見え方・感じ方が違う。霧に光が反射して息をのむような光景に出会う朝、スキ野原を満月が優しく照らし出す夜、雨上がりの鳥たちの喜び、シカやキツネたちとの出会い

い…。ある日の枯れ沢のように、湿原の周囲で次々と起こる小さな出来事の積み重ねが、四季を進め、生き物たちが集い、八島湿原という大きな自然の風景を作っている。無駄なものがない世界。暮らすほどに、自分の周りの一つ一つが愛おしく思う今日この頃です。

八島湿原を楽しむコツは、あまり目的を定めずに、気の向くままに時間を過ごすこと。自分が気持ちいいなど思う所を見つけて立ち止まり、ゆつくり深呼吸でもして風景を眺めていると、キツネが木道を歩く姿やノビタキが一生涯命子育てする姿などに出会えると思います。



ヒュッテの側で出会った迷子の小鹿

ちよつと、うみに



東鷹野町 滝口 昂太こうた

るる東京での生活に、疲労感、不安を感じ初めていた頃、友人に会いに訪れたのが下諏訪でした。

初めて訪れた下諏訪でしたが、私が学生時代まで暮らした神奈川県の緑に囲まれた谷戸での生活を思い出させる懐かしい土地と、下諏訪で暮らす地元の方々のやさしさに触れた私が、移住を決めるのに時間はかかりませんでした。

二〇一八年十一月に東鷹野町に「UMI COFFEE & LAUNDRY」（以下、UMI）をオープンしました。店名にあるようにコインランドリー併設カフェですが、現在はランドリースペースの準備をしつつ、喫茶スペースを営業しています。私は神奈川県出身です。社会生活のほとんどは東京を拠点にしてきました。長年の目標だったカフェ開業を具体的に考えた当初は、東京で物件を探したこともありましたが、ゼロがたくなさん並ぶ事業計画書や、様々なものが目まぐるしく移り変わ

る東京での生活に、疲労感、不安を感じ初めていた頃、友人に会いに訪れたのが下諏訪でした。初めて訪れた下諏訪でしたが、私が学生時代まで暮らした神奈川県の緑に囲まれた谷戸での生活を思い出させる懐かしい土地と、下諏訪で暮らす地元の方々のやさしさに触れた私が、移住を決めるのに時間はかかりませんでした。オープンからまだ間もないのですが、私がUMIでみている景色、これから思い描く景色は、東京では到底叶わなかったものだと思っています。常連のお客さんと「昨日の話だけどさ」から始まる早朝、お客さんとお子さんの成長を喜べること、初めて下諏訪を訪れた観光客の方とお互いが暮らす土地の（自慢）話を



たくさんの本・雑誌

する時間は、下諏訪での穏やかな時間の中だからこそだと思えます。UMIの喫茶スペースは私の手

作りです。ホームセンターなどで材料を買い、友人からアドバイスをもらって作りました。しかし、設計図や図面はなく、道行く人の姿や時折話しかけてくれる近所の方が店に来てくれたとき、どうしたら喜んでくれるかを想像して作りました。

現在、ランドリースペースの準備はゆつくりですが進めております。そして、そこには喫茶スペースを作っていたときのように、みなさんの声を参考にしたい空間づくりをしていきたいと思っています。

UMIではオープン以来、沢山の方々に来店いただいております。そしてみなさんがお楽しみいただけるように、コーヒーや紅茶などの豊富なドリンク



おすすめはカフェラテ



メニューや軽食やホームメイドケーキをご用意しています。また、お食事のお持ち込みもいただけますので、近所の和菓子屋さんやケーキ屋さん経由のご来店、好き嫌いが多いお子さんのための手作りのお弁当のご持参もお待ちしております。最後に、「海」のようにあることが当たり前の場所にしたいたいと思い、店名を「UMI（うみ）」にしました。「ちよつとUMIに行ってくるよ」その一言でみなさんの心が少しでも明るくなるよう頑張ります。

しもすわ人形劇まつり 2019

日 時：7月6日（土）午後1時30分～午後4時30分（予定）
7月7日（日）午前10時00分～午後1時00分（予定）

会 場：下諏訪総合文化センター 小ホール ほか



入場料：高校生以上 500円（2日間有効）
中学生以下 無料

☆チケットは、下諏訪総合文化センター窓口でお求めいただけます。

〈問合せ〉下諏訪総合文化センター 28-0018

町民大学

— 下諏訪で学ぶ ② —



演 題：『石器から探る中部高地の縄文世界』

講 師：宮坂 清（諏訪湖博物館・赤彦記念館 館長）

日 時：7月28日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター2階 集会室 ※当日受付可（受講料100円）

縄文ブームと言われる昨今、土偶や土器の造形美が注目されていますが、縄文人の社会や文化を探るうえで欠かせないのは、生活の道具である「石器」の研究です。縄文人は矢尻など生業用の石器から精神文化に関わる石器まで複雑な道具の体系を作りました。その実態を読み解き、石器から中部高地の縄文世界を探ってみようと思います。

問合せ ☎28-0002（生涯学習係）

自然観察会 ～ガイドと歩く夏の八島湿原～

八島湿原は日本最南の湿原です。夏のさわやかな高原を、ガイドの説明を聞きながら歩いてみませんか。ヤナギランやアザミの仲間など華やかな花に出会うことができます。



日 時：8月3日（土） 午前8時30分～午後2時30分ごろ

※午前8時20分、総合文化センター前集合（貸切バスで移動） ※雨天中止

定 員：60名

コース：八島駐車場～八島湿原一周～八島駐車場（予定）

※昼食は各自でご用意をお願いします。（食事処を利用することもできます）

内 容：自然観察ガイドの説明を聞きながら、八島湿原を一周します。高層湿原特有の植物を観察して歩くのも楽しみです。

参加費：100円（保険料・資料代）

申込み：参加費を添えて、7月25日（木）までに直接下記窓口へお越しく下さい。

問合せ：下諏訪町教育委員会／生涯学習係（文化センター内）27-1111（内線718）

下諏訪町産業振興課／観光係（町庁舎2階） 27-1111（内線272）

日本赤十字各種講習会のお知らせ

【赤十字幼児安全法支援員養成講習】

- ◇日 時：8月10、11日(土・日) 9時～17時
- ◇場 所：諏訪赤十字病院 研修センター
- ◇申込先：諏訪赤十字病院(総務人事課)
- ◇電 話：52-6111/FAX：57-6036

【赤十字健康生活支援講習支援養成講習】

- ◇日 時：8月3、4日(土・日) 9時～16時
- ◇場 所：安曇野赤十字病院 大会議室
- ◇申込先：安曇野赤十字病院(社会課)
- ◇電 話：0263-73-3170
FAX：0263-72-2314

※各講習会・研修会は別の日程もございます。

〈申込方法〉

所定の申込用紙にご記入のうえ、開催日の2週間前までに各会場の申込先へ郵送またはFAXにて申込用紙を提出してください。

- 問い合わせ 日本赤十字社長長野県支部
電話026-219-2563

祝・「令和」最初の夏！ 2つのサマーで運開き！

「今年のサマージャンボ宝くじは、

1等・前後賞合わせて7億円！」

- 1等 5億円×20本
- 前後賞各 1億円×40本

※当せん本数は発売総額600億円・20ユニットの場合

「同時発売のサマージャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5,000万円！」

- 1等 3,000万円×40本
- 前後賞各 1,000万円×80本

※当せん本数は発売総額240億円・8ユニットの場合

★発売期間：7月2日(火)～8月2日(金)

★宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

7月の休日納税相談

- ◇開設日時 14日(日)・28日(日)
午前10時～午後1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
電話27-1111 (236・237)

7月の税金等納期限・口座振替日

〈7月31日(水)〉

- ◇固定資産税 2期分
- ◇国民健康保険税 7期7月分
- ◇後期高齢者医療保険料 4期7月分
- ◇温泉使用料(6月使用分) 7月分
- ◇介護保険料 4期7月分
- ◇保育料 7月分
- ◇水月霊園管理料 年間使用料

諏訪地域創業スクール参加者募集

諏訪地域で起業・創業を考えている方はぜひご参加ください。創業前の心構え、ビジネスプラン作成、経営の分析手法など、起業・創業に関する充実のカリキュラムです。

- ◇開催日 9月7日(土)～全6回
9月7日(土)、14日(土)、28日(土)
10月5日(土)、12日(土)、26日(土)

- ◇定 員 30名
- ◇対 象 創業予定者
- ◇応募締切 8月20日(火)
※定員になり次第募集終了

- ◇受講料 10,000円
- ◇場 所 テクノプラザおかや

- 問い合わせ 岡谷商工会議所
電話23-2345

町民登山参加者募集

- ◇日 時 8月24日(土)
出発時間 午前6時
- ◇目的地 黒斑山 2,404m 約5時間の行程
- ◇参加費 大人6,000円、子ども3,000円
(バス代・保険料)
- ◇申込期間 7月14日(日)～8月4日(日)
- ◇申込方法 下諏訪体育館、利尻スポーツ、カワムラスポーツ、フジ・スポーツ、柿木観光(株)にある申込用紙に記入、申込みをお願いします。

- 問い合わせ 下諏訪山岳会 28-2164(藤井)
27-4140(藤森)

公立諏訪東京理科大学事務職員募集

公立諏訪東京理科大学では、以下のとおり専任事務職員(正規職員)を募集します。

- ◇受付期間 7月1日(月)～7月24日(水)
- ◇受験資格 1989年4月2日以降生まれかつ大卒以上
- ◇一次試験 8月31日(土)書類選考通過者のみ
- ※詳しくは学校HPをご確認ください。

- 問い合わせ 公立諏訪東京理科大学 総務課
電話73-1201

全国一斉不動産表示登記無料相談会

- ◇日 時 7月27日(土)
午後1時30分～午後4時30分
※相談時間1件30分まで
- ◇場 所 諏訪市公民館 2階204号室
- ◇相談内容 ①お隣との境界が不明
②自分の土地の面積を知りたい
③相続や贈与のため土地を分けたい
④山林や畑を宅地にしたい など
- 問い合わせ 長野県土地家屋調査士会
電話026-232-4566

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)
- ◆料金 一般 350円 小・中学生 170円
※諏訪6市町村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)

令和元年度「邦子忌」

郷土を代表する女性歌人、今井邦子の功績を偲び、語り継いでいく邦子忌。短歌、童話、抹茶の催し物を通じ、邦子の人と魅力にぜひふれてみてください。

- ◇日時 7月13日(土)午前10時から
- ◇場所 今井邦子文学館
- ◇備考 7月2日(火)から31日(水)まで、企画展「邦子の歌と萬葉集」を同館で開催します。

町指定文化財「赤彦の家(柿蔭山房)」を内部公開します

日本を代表するアララギ派歌人、島木赤彦が住んだ家であり、江戸時代の高島藩士の家でもある住居を内部公開します。

- この機会にぜひ訪れてみてください。
- ◇公開期間 7月2日(火)から10月31日(木)

火災等により失った文化財は元には戻りません。私たちの宝である文化財を大切にしましょう！

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 7月1日(月)・5日(金)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29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)

◎語りの夕べ◎

- ◇日時 7月5日(金) 午後7時～8時
- ◇内容 図書館職員が昔話や物語を語ります。素話の楽しさを味わってください。



◎たなばた おはなしのへや◎

- ◇日時 7月6日・20日(土) 午後2時～4時
- ◇内容 信州豊南短期大学の学生による読み聞かせです。

◎Jazz on a Summer's Day◎

- ◇日時 7月7日(日) 午後2時～4時
- ◇内容 懐かしいアナログLPでジャズを楽しみます。コーヒーのサービスもあります。

◎夏の工作会◎

- ◇日時 7月21日(日) 午前10時30分～11時30分
- ◇内容 子どもたちが楽しく遊べるおもちゃ作りをします。

※いずれの行事も下諏訪町立図書館で開催します。※参加費無料

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和元年5月31日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第1区	矢木町	153	売却	木造平屋建	1,490万円
	東町下	146	売却	木造2階建	280万円
第2区	立町	131	賃貸	木造2階建	月5万6千500円
第3区	南四王	139	売却	木造2階建	1,200万円
	西四王	154	売却	木造2階建	380万円
	清水町	147	売却	木造2階建	650万円
	西赤砂	151	賃貸	木造平屋建	月4万9千500円
第4区	湖畔町	145	売却	木造2階建	880万円
第6区	下屋敷	142	売却	木造平屋建	980万円
第7区	東山田	130	賃貸	木造2階建	月3万8千円
第8区	社東町	126	売却	木造2階建	2,292万円
第9区	星が丘	143	売却	木造平屋建	307万円
第10区	高浜	129	売却	木造2階建	980万円

※詳細は町ホームページでもご覧いただけます。
※空き家をお持ちの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

■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

◆夏休みの自由研究に『時計作り体験』を!

夏休みの思い出に、一研究に、時計の仕組みを楽しんでみませんか。

展示室では、昔の時計やその仕組みを知ることができます。歯車をまわしたり、ボタンを押して時計について楽しく学ぼう! 時計博士になれるかも!

わからないことはどんどん質問しよう!

- ◇費用 腕時計: 4,860円(税込) ~
- 置時計: 2,500円(税込) ~

※別途入館料がかかります。



★体験は毎日行っています。
お気軽にお立ち寄りください

※ご予約も随時受け付けております。
どうぞご連絡ください。

*開館時間 午前9時～午後5時
*正面入り口横: 足湯 1階: 売店・休憩コーナー
はご自由にご利用いただけます。

広告

ガソリンスタンド・灯油の配達・プロパンガス・住宅設備・リフォーム・鈴与のでんき



パートさん アルバイトさん **大募集中!**

未経験の方、学生さん、短時間の方でも大丈夫です!
ぜひお気軽にお問い合わせください。[担当 こじま]

井口エネルギー株式会社

〒393-0031 下諏訪町6082-1
TEL 27-5001 FAX 28-1313

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」

◇7月のゆたん歩の日は22日(月)です◇

ゆたん歩の日(7月22日) 9:30~12:00

健康相談 保健師による体組成測定と個別相談

健康ミニ講座(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。

★大好評★

お部屋の貸し出しを利用して、仲間とみんなでわいわい♪



区分	料金
健康相談室、多目的室1,2 (1室1時間につき)	200円
冷暖房使用 (1室1時間につき)	100円
※これとは別に入館料がかかります	

- ▼小グループのお楽しみ会
- ▼サークル活動や学習会
- ▼10人ほどの会議利用もおすすめ!

※部屋の貸し出しは事前予約制です。

利用方法など、詳しくはホームページまたはお電話ください。

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

子育てふれあいセンターぽけっと

7月の行事予定

- 1日(月) うたのぽけっと
- 2日(火) ファーストブック・接し方講座④
- 3日(水) BP①
- 8日(月) おはなしいっぱい
- 9日(火) 接し方講座⑤
- 10日(水) BP②
- 11日(木) 0歳児ママ講座
- 16日(火) 接し方講座⑥
- 17日(水) BP③
- 18日(木) ママ講座1・2・3
- 20日(土) 土曜開館・子育て講座
- 24日(水) BP④



7月20日(土) 孫育て講座 10:30~

お孫さんを預かることがある方や、これからお孫さんが生まれる方を対象に、今どき育児の情報がわかる講座を行います。

※参加希望の方は、ぽけっとにお電話ください。

■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。

7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	25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。
行政相談	16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	
消費生活相談	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
*交通事故相談	11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 ☎57-2927 ※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~午前11時	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	土・日・祝日を除く毎日		午前9時~午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2226
*税務相談	10日	水	午前10時~正午	税理士会事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
福祉総合相談	福祉相談 介護相談・権利擁護相談 成年後見相談	土・日・祝日を除く毎日		下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
	結婚相談	毎週金・土曜日		下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
なんでも相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
				住民環境課 なんでも相談室 ☎28-3366

習い事まだ間にあうよ!

ヤマハ音楽・英語教室

音楽教室

1歳...7月 火曜日 10:00~

2歳...7月 火曜日 11:00~

年少...7/12・19・26(金) 16:10~

年中長...7/6・13・20(土) 9:10~

英語教室

1・2歳...7/2・16・23(火) 10:00~

年少...7/2・16・23(火) 16:00~

年中長...7/5・12・19(金) 16:10~

※会場は全て岡谷となります

岡谷フォレストモールで

歌って踊れる

グループレッスン実施中♪

無料見学会も実施!ぜひお立ち寄りください。

7/10(水)・24(水) 14:00~

50代~80代の
方必見!!



「青春ポップス」

オグチ楽器個人レッスン

※30分無料体験も受付中!!

★ピアノ・エレクトーン

★各種 管・弦・打楽器

お問合せ先 ●岡谷本社:岡谷市神明町3-1-3 ●湖浜センター:下諏訪町南四王6142-2

(株)オグチ楽器 ☎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。

7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」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	
7日	日	平林医院(岡谷市)	22-3952	アポロ歯科医院(岡谷市)	23-8100	やまびこ薬局(岡谷市)	21-2144
14日	日	山崎医院(岡谷市)	22-3287	三輪歯科医院	27-3084	山一小口薬局(岡谷市)	23-2206
15日	月	諏訪共立病院	28-2012	ももデンタルクリニック(岡谷市)	28-0333	ひまわり薬局	26-7226
21日	日	野村ウィメンズクリニック(岡谷市)	24-1103	山岡歯科医院(岡谷市)	22-2472	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
28日	日	今井内科胃腸科クリニック(岡谷市)	24-8688	山田歯科医院(岡谷市)	22-2131	矢崎薬局(岡谷市)	23-7125

休日当番医等は、変更になる場合がありますのでご承知ください。

7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 (令和元年 5月生)	23日	火	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (平成31年 3月生)	23日	火	午後0時45分~	
	10 か月 (平成30年 9月生)	16日	火	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成29年 12月生)	10日	水	午後0時45分~	
	2 歳 (平成29年 4月生)	16日	火	午前9時~	
	3 歳 (平成28年 6月生)	1日	月	午後0時45分~	
予防接種	四種混合	17日	水	午後2時~午後2時30分	保健センター ☎27-8384
	B C G	2日	火		
	日本脳炎	3・31日	水		
心のほっと相談 ※要予約		4日	木	午後1時30分~午後3時30分	
すこやか相談 (育児・栄養相談)		11・24日	木・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		11日	木	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会 (離乳食教室)		17日	水	午前10時~午前11時	
成人検診等	乳房検診 (マンモグラフィ)	18・26日	木・金	午前9時~午前11時30分 午後1時~午後2時30分	
	肺がん検診 (胸部レントゲン)	29・30・31日	月・火・水	午前9時~午前11時30分	
	子宮検診	19日	金	午後1時~午後1時45分	
	国保特定健診	2・3日	火・水	午前8時~午前10時	老人福祉センター
		7・8日	日・月		
	前立腺がん検診	4・5日	木・金	午前8時~午前10時	ゆたん歩 [®]
		9日	火	午前8時~午前10時	萩倉地区公民館
		10日	水	午前8時~午前10時	町内各所
結核健診 (胸部レントゲン)	29・30・31日	月・火・水	問い合わせください。	町内各所	

7月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日	曜	水道工事店			温泉工事店		
6	土	スワンシステム(有)	東 弥 生 町	26-8866	(株)親水工業	東 山 田 第 2	27-8399
7	日	(有)林組工業所	本 郷	28-6383	(有)林組工業所	本 郷	28-6383
13	土	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	(有)諏訪冷熱	西 赤 砂	28-6462
14	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	小 林 住 設	西 四 王	28-3527
15	月	(株) 総 建	五 官	28-8295	(有)林組工業所	本 郷	28-6383
20	土	松 澤 工 業 (株)	曙 町	28-0919	(株)親水工業	東 山 田 第 2	27-8399
21	日	(株)上條電設工業	社 東 町 第 2	23-5330	(有)諏訪冷熱	西 赤 砂	28-6462
27	土	(株)親水工業	東 山 田 第 2	27-8399	(株)親水工業	東 山 田 第 2	27-8399
28	日	水道建設(株)	町 屋 敷 3 組	28-8139	小 林 住 設	西 四 王	28-3527

■問い合わせ【水道工事店について】 下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 ☎電話27-1111 (内線228) 【温泉工事店について】 下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎電話27-1111 (内線222)

広告

今宵の宴は食祭館で

しゃぶしゃぶ食べ放題!

一品料理・ミニ丼・デザートなど50品目以上全てが食べ放題

おすすめコース ●おとな…2,780円+税 ●小学生…1,390円+税
牛豚スペシャル お席のご利用 100分(ラストオーダー 80分)
※小学生未満/大人1名につき1名無料 ※65歳以上/500円引き ※他コースもご用意しています。

夜のみ(17:30~)実施となります。 営業時間 ●お土産…10:00~18:00 ●ランチ…11:00~14:00 ●夜の部…17:30~22:00(最終入店21:00、L.O.21:30)

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

ふる しょくさい

お問合せ TEL.26-4931
 ホームページ 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。

2019 下諏訪町 町民講演会

タレント活動や飲食店経営の他にも、東日本大震災や西日本豪雨などの被災地支援やこども食堂など、多くのボランティアに力を入れている、はるな愛さんが下諏訪町にやってくる!



はるな愛さん

自分らしく・愛らしく～人生って素晴らしい～

8月11日(日)祝 下諏訪総合文化センター | 大ホール
下諏訪町 4611 番地 40 (西鷹野町) 電話 0266-28-0018

開場 | 午後1時 開演 | 午後1時30分 終了予定 | 午後2時30分

入場無料! 要予約
定員 700名 チケット制 **先着順**

*チケットのお申込みはお一人様5枚までとさせていただきます。
*大ホールが満席になった場合は小ホール(約300名)において映像で講演会をご覧いただくことができます。
*手話通訳もあります。

7月10日(水)から電話及び窓口にてご予約を受け付けます。チケットのお渡しは町庁舎2階 総務課 情報防災係まで。

ご予約 下諏訪町 総務課 情報防災係 電話 **0266-27-1111** (内線 261)
お問合せ 予約受付/チケットお渡し...月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



防災士 シェイクアウト!

防災ネットワークしもすわだより vol.4

シェイクアウト(Shake Out)とは?

「地震を吹き飛ばせ」といった意味の造語。アメリカ合衆国で始まった地震防災訓練。「Drop (まず低くしゃがむ)」「Cover (頭を守るかくれる)」「Hold On (動かない、待つ)」のシンプルな訓練。

●第10区の活動をご紹介します●

第10区支部は現在15名で構成され、平成29年末より月1回程度の支部会を開催し、どのように進めていくのか模索しながら活動を続けています。

昨年度の初めのうちは、区の中で正式に認められた団体ではありませんでしたが、区の理事者や分館役員と対話する中で「区民の皆様の防災意識を少しでも高められるように」という思いを込めていくつかの提案をさせていただきました。以下①～③は実際に実施したものです。

- ①総合防災訓練：各町内一時避難場所への集合時の対応について
 - ・班長による各班内の人員把握
 - ・防災備蓄がある人は持参して集合
 - ・各町内で作成した危険箇所マップにより、避難場所までの危険箇所確認
- ②運動会：防災関係種目「土のうづくり競争」の実施
- ③文化祭：防災グッズや関係資料を公民館の展示コーナーへ展示

そして、昨年12月の区議会において「防災とんべ」という名称で、区の公認団体となりました。今後の活動は、まず自分たち10区支部(防災とんべ)のメンバーが継続的な活動により、経験や知識を深め、様々な視点から防災に関する提案ができるよう、またそれによって区民の皆様の防災意識向上につながっていけば良いと思っています。

第10区防災ネットワークしもすわ 支部長 石川 智之



避難グッズを入れた「非常用持出袋」は、急いで食料を入れられるように台所に置いておく。○か×か。

☆先月のクイズの答え : 一番危険が迫っているのは「避難指示(緊急)」 防災ネットワークしもすわ 事務局 電話28-2231



無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者をご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



住友不動産

長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クレアル1階
午前9時～午後6時(土・日・祝も受け付けております)



0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

6月1日現在 人口 20,014人 (男 9,693人・女 10,321人) 世帯数 8,845世帯 ※住民基本台帳数値
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp> 古紙100%の再生紙を使用しています ■印刷/オノウエ印刷

広告