

月刊

クローズアップ

しもすわ

2019

10

NO.195

2019.9.27 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



下諏訪町消防団第七分団 小型ポンプ操法の部 県大会準優勝おめでとう!

CONTENTS (内容)

第41回下諏訪町統計グラフコンクール	2
赤砂崎水辺空間活用事業を進めています!	4
下諏訪町消防団第七分団	
小型ポンプ操法の部県大会準優勝おめでとう!	6
食欲の秋・スポーツの秋	8
ようこそ! 荒汐部屋の皆さん!!	9
10月はシルバー人材センター事業の	
普及啓発促進月間です	9
「人権擁護委員」のご紹介 ほか	10
しもすわフォトストーリー	11
生涯学習	12
インフォメーション	20

防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう!

下諏訪町防災行政無線
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。

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。





第41回下諏訪町統計グラフコンクール 応募点数全54点

熱意と地道な努力を感じる力作が集まりました

下諏訪町統計グラフコンクールの作品審査会が8月29日（木）に行われ、町内の学校の先生や町理事者等の審査員による審査のもと、全5部門の入賞作品が決まりました。

今年は、5部門に54点（89人）の応募があり、この中から金・銀・銅・努力賞に作品が選ばれました。以下入賞者をご紹介します。※Ⓜは共同作品出品者。

第1部（小学1・2年）

- 金賞 鮎澤 優奈
- 銀賞 小川 奎

第2部（小学3・4年）

- 金賞 松澤 伽奈
- 銀賞 野明 柚希
- 銅賞 宮治 孝佳
- 努力賞 小林くるみ

第3部（小学5・6年）

- 金賞 杉浦 梨心
- 銀賞 小松澤 暖奈・松澤 沙依
- 銅賞 鈴木 葵
- 努力賞 武井 千佳
- Ⓜ成塚 萌果・加藤 華
- Ⓜ林 知寛・小沢 瞬

第4部（中学生）

- 努力賞 Ⓜ中村 永愛・佐藤 葉奈
- 金賞 小林 由葉
- 銀賞 山田 翠蓮
- 銅賞 太田 朱華・河西 千里

パソコンの部

- 努力賞 Ⓜ松倉 香乃・宮坂麻理香
- 金賞 古田 竣哉・古田 琉偉
- 銀賞 三浦 悠生・宮坂 彩耶
- 銅賞 西澤 凌空・田島 優大
- 努力賞 大平 悠太



- 金賞 浅井 美紀・中村 りん
- 銀賞 池田 瑠奈・手塚日陽里
- 銅賞 太田 朱華・河西 千里
- Ⓜ藤森 優太・神澤 宗平
- Ⓜ花岡 正我
- Ⓜ小林 梨瑚・関口 葉
- 荻原 彩夏・藤澤 梨乃
- 山田ひより



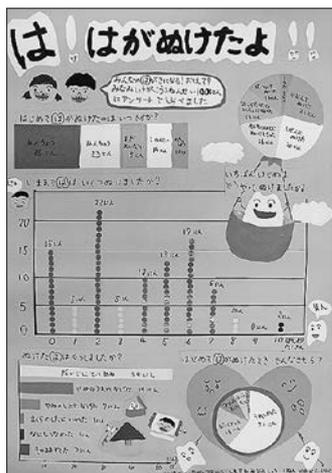
- 金賞 古田 竣哉・古田 琉偉
- 銀賞 三浦 悠生・宮坂 彩耶
- 銅賞 西澤 凌空・田島 優大
- 努力賞 北澤 勇人・大野 詩月
- Ⓜ松尾 悠登・唐澤琉希也
- Ⓜ原 優介・加藤賢志郎
- Ⓜ竹内 燦莉
- Ⓜ小林 柚妃・田中 沙来
- Ⓜ森田 悠斗・横山虎之介



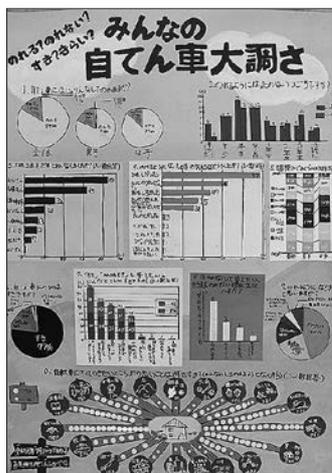
金賞作品

- 1 第1部 (小学1年・2年)
 - 2 第2部 (小学3年・4年)
 - 3 第3部 (小学5年・6年)
 - 4 第4部 (中学生)
- PC パソコンの部

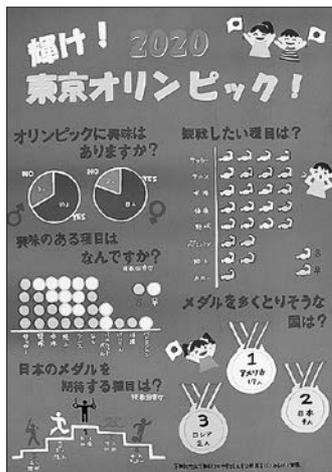
1 南小1年 鮎澤優奈



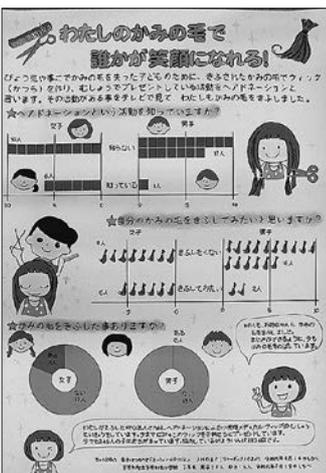
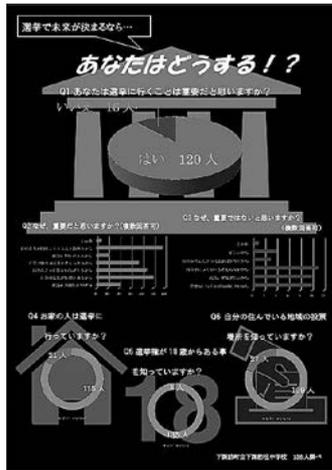
2 南小3年 野明柚希



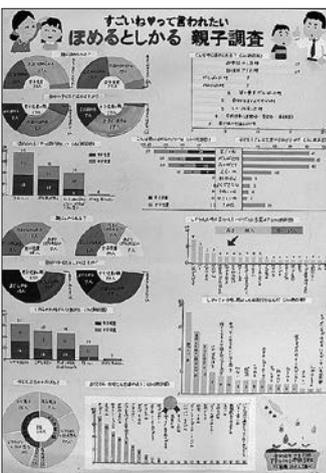
4 社中2年 小林由菜



PC 社中3年 三浦悠生・宮坂彩耶



2 北小3年 松澤伽奈

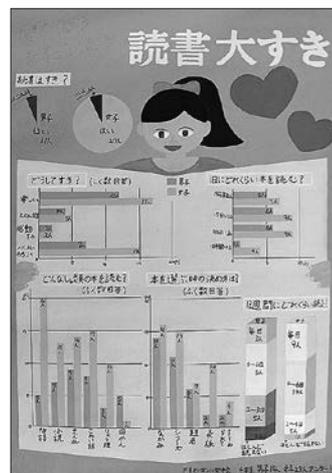


3 北小5年 杉浦梨心

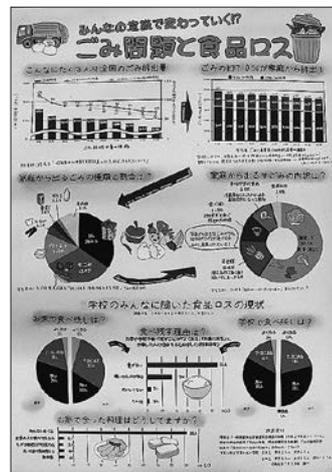


4 社中3年 浅井美紀・中村りん

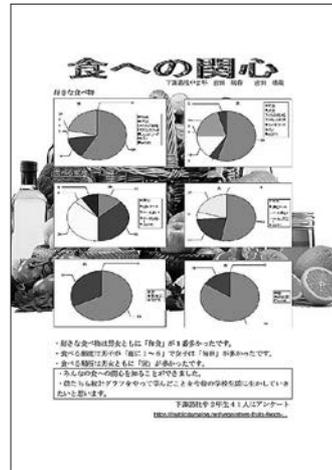
多くの皆さんに
出品いただきました。
ありがとう
ございました。



2 北小4年 赤沼莉子



3 北小6年・5年 松澤暖奈・松澤沙依



PC 社中2年 古田竣哉・古田琉偉

赤砂崎水辺空間活用事業を進めています!

町では、「赤砂崎地区（赤砂崎公園・諏訪湖・砥川）をもっともっと楽しく使ってもらうこと!」を目的に、民間事業者の皆さんと町職員で「赤砂崎水辺空間活用プロジェクト」を組織し、今後の活用方法等を検討しています。

これまでの取り組みと今後の計画についてご紹介します。

1. 現状

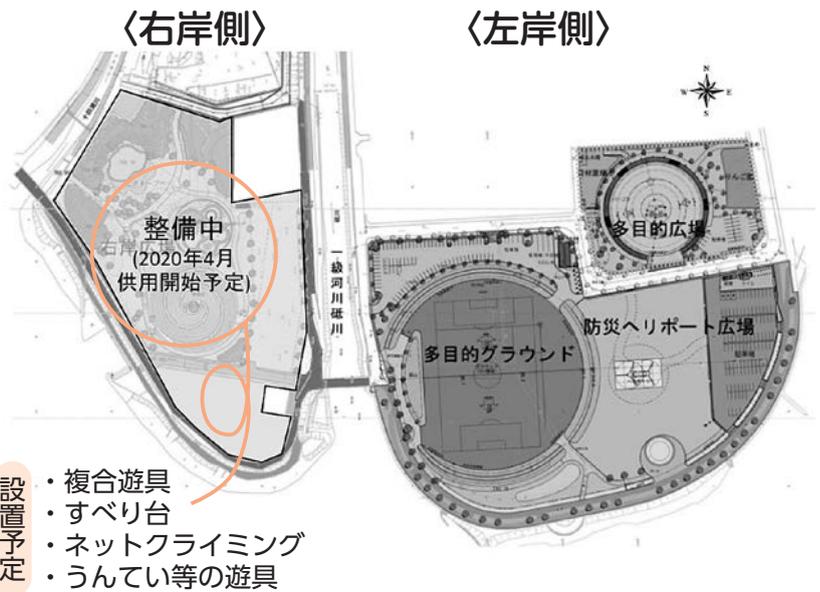
町民の皆さんから「赤砂崎公園ってまだ工事中で使えないよね?」「諏訪湖・砥川で遊んでいいの?」という声をお聞きします。

赤砂崎公園は、現在、一級河川砥川の右岸側（岡谷市側）のエリアは工事中ですが、対岸の左岸側（諏訪市側）は供用を開始しており、有料施設以外は、どなたでも自由にご利用いただけます。

また、諏訪湖・砥川を含む河川は、平成23年度の河川敷地占用許可準則の改正により、一定の要件を満たす場合において、営業活動を行う事業者等による河川敷地の利用が可能となりました。



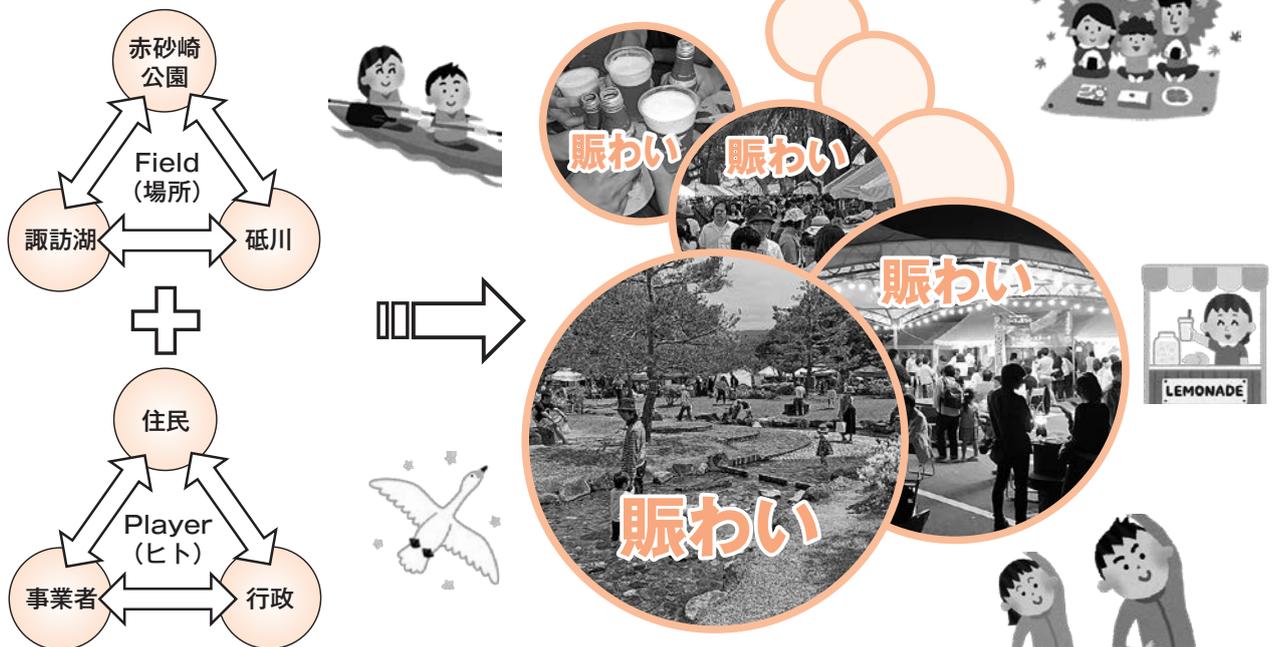
赤砂崎公園計画図



2. 目標

Field（場所）を赤砂崎公園・諏訪湖・砥川に設定して、それぞれのPlayer（ヒト）が持続できる仕組みをつくり、賑わいを創出します。

- ◆住民の皆さん：「気軽に楽しめる空間」・「憩いの場」
- ◆事業者の皆さん：「収益性があり持続可能な事業展開」
- ◆行政(下諏訪町)：「建設・維持管理費等の削減」



3. 活動

1月プロジェクトメンバー現地視察

プロジェクトメンバーで現地を視察し、「やりたい事」「出来る事」のアイデアを出しあいました。

2月4部門のグループ編成

4部門(イベント・スポーツ体験・フリマクラフト・飲食)のグループを編成し、各グループで今後についての具体案を検討しました。



4月13日(土)
「あかすなみずベテラス第1弾」



4月21日(日)
「あかすなみずベテラス第2弾」

4月 飲食グループによる企画

「あかすなみずベテラス第1弾・第2弾」を開催。レジャーシートの貸し出しやキッチンカーによる飲食物の販売も行われ、同時開催の諏訪湖開きや桜の開花と相まって大好評でした。



7・8月 サマーイベント開催

しもすわサマーイルミネーション2019とのコラボ企画として「あかすなみずベテラスinサマー」を開催し、非日常的な空間を大勢の方が楽しめました。イルミネーションの他に、楽器の演奏、ダンスの発表等も行われ賑やかなひとときを楽しみました。



7月19日(金)・8月2日(金)～8月11日(日)
「あかすなみずベテラスinサマー」

4. 今後の展開

2019年度(令和元年度)：赤砂崎地区(赤砂崎公園・諏訪湖・砥川)の活用の可能性を、イベント開催を通して検証します。

2020年度(令和2年度)：取り組みで得た結果から、持続可能な展開とするための仕組みについて研究を行います。

2021年度(令和3年度)：過去2ヶ年度で培ったノウハウや研究結果から、具体的な事業展開を行います。

◆あかすなみずベテラスin Autumn◆

◆日時 10月14日(月・祝) 10:00～16:00

◆場所 赤砂崎公園

◆内容 (予定)

〈イベント〉

- ・子ども自転車教室
- ・クラフト市

〈飲食〉

- ・キッチンカー等によるフード&ドリンクの提供

〈スポーツ体験発表〉

- ・ニュースポーツ
- ・スラックライン
- ・カヌー
- ・チアダンス
- ・フラダンス
- ・ZUMBA など



諏訪湖の日
関連イベント

多くの方のご来場をお待ちしています!!



■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 電話27-1111(内線244)



下諏訪町消防団第七分団 小型ポンプ操法の部 県大会準優勝おめでとう!

準優勝



7月28日に「第61回県消防ポンプ操法大会・第28回県消防ラッパ吹奏大会」が飯田市で行われ、諏訪地区の代表として出場した下諏訪町消防団第七分団が、小型ポンプ操法の部で準優勝を果たしました。

大会では、優勝した安曇野市とわずかな差で2位となりましたが、タイムだけでみればトップの成績でした。

同日、下諏訪駅前通りにて凱旋パレードを行い、選手や各分団幹部等、約60人が参加しました。

沿道には団員の家族や地域住民の方々が集まり「おめでとう」と声を掛けました。



〈準優勝を飾った第七分団の皆さん〉



〈6月に行われた下諏訪町の大会では、町内の消防団員の皆さんが、それぞれ訓練の成果を発揮しました。〉



「小型ポンプ操法の部出場」の第七分団の選手の皆さんから

①操法の訓練・大会の感想／②今後の消防団の活動についてコメントをいただきました。

①朝早くからの訓練は大変でしたが、皆で助け合い、話し合い、協力してやってきました。諏訪地区大会優勝を目標に訓練をしてきて、それを達成し、県大会で準優勝することができました。大会では雰囲気にもれずに、訓練の成果を出すことができました。



1番員・長崎丈さん

②消防団の活動は操法だけではなく、地域と地域の皆さんの生命と財産を守るために様々な訓練や活動もしています。しかし、大変なことだけでなく、家族慰安や分団旅行など楽しいイベントもたくさんあるので、皆さんの入団をお待ちしています。

①今年も諏訪地区大会優勝、県大会出場を目標に4月から訓練を行いました。選手は30代中堅と20代若手の混成で、分団の仲間の協力、経験豊富な先輩方の指導の下、忙しい中でも皆が情熱をもって真摯に取り組んでくれた結果、県大会準優勝を勝ち取ることができました。



指揮者・宮川寛行さん

②消防団として活動できるのは、地域の皆様や先輩方、家族の多大なご理解とご支援によるものです。安心安全のため、今後も様々な訓練に努めたいと思いますが、有事への対応は消防団全体で多くの人の力が必要です。地域、大切な人を守るため、皆さんの入団をお待ちしています。

①長期に渡る早朝訓練は何度も心の折れることがありましたが、周りの仲間、先輩に支えられ何とかやってこれました。諏訪地区大会優勝、県大会の舞台に選手として挑戦できたことを嬉しく思います。何年も通して自分を育ててくれた七分団と支えてくれた皆様には感謝感謝です。



3番員・竹花知実さん

②操法では、学ぶ立場から教えていく立場へ、分団の活動では、火事や災害などに備えて自分のできることを増やしていき、様々な活動に取り組んでいきたいと思っています。苦楽を共有できる大切な仲間に出会えます。皆さんの入団をお待ちしています！

①長きに渡る訓練を終え、最高のチームに支えられ、県大会では日々の訓練の成果を披露できました。準優勝という結果でしたが、この歳(30歳)になってこんなに嬉しい経験ができるのも、素晴らしい出会いのおかげです。最高でした。感謝しかないです。ロックンロール！



2番員・前田敏和さん

②このところ火災や自然災害が日本各地で発生しています。もし、地元で発生したら…。その準備として、私たちは防火、防災に関する知識を深め、日々活動しています。今後も住民の方の生命や財産を守るために、探求心をもって消防団活動に努めていきたいと思っています。

今回の県大会ではおかげさまでモチモチして、準優勝という結果を得ることができました。長期間にわたり激励・応援をいただきました関係各位に、誌面をお借りしまして厚く御礼申し上げます。また、最高の結果を残してくれた選手たち、そして一致団結で渾身のサポートを行ってくれた七分団全員に感謝いたします。

分団では操法のみならず地域の安全安心のために、日頃から定訓や防災活動にも励んでいます。いざというときは現場に駆けつけ、火災・水害を最小限に抑えたり、また人が多数出る行事では警備を行うなど、活動は多岐にわたります。活動を通じて得られた仲間は、まさに一生付き合える宝物になります。様々な感動を与えてくれる消防団活動への参加をぜひお勧めいたします。

下諏訪町消防団第七分団長 大和康人



～食欲の秋・スポーツの秋～

ちよきん 筋肉を増やす『貯筋生活』はじめましょう!

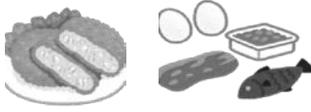
バランスの良い食事とは…? 主食・主菜・副菜がそろった食事!!

町保健センターでは、「栄養・運動・休養」で「筋力アップ」を図り、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）を予防する必要性について全世代に発信し、講座を開催しています！
 保健センターの各種講座では、健康を維持する「バランスのよい食事の構成」を紹介しています。（下図）朝食からバランスの良い食事を取り、3食規則正しく食べることが健康づくりの基本です。
 また、筋肉を増やし、十分な睡眠時間を確保することが将来の健康資産につながります！

【主食】
 主にエネルギー源となる料理で、ごはん・パン・麺類です。
 摂取するエネルギーの半分は、主食から摂りましょう。



【主菜】
 主にたんぱく質源です。肉・魚・卵・大豆製品が使われているメインのおかずです。



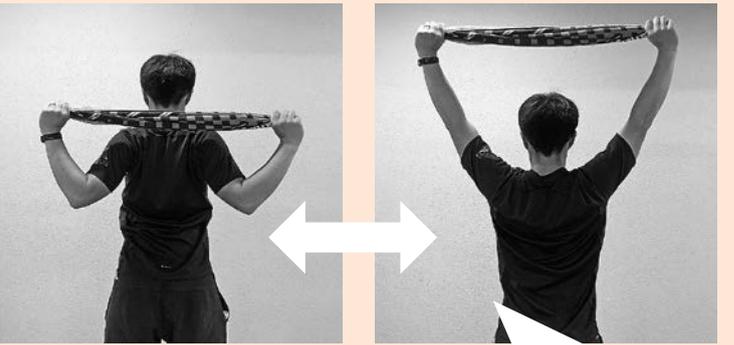
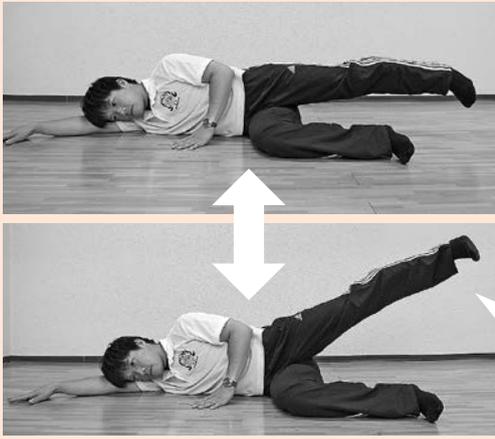
【副菜】
 主にビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。野菜、いも、海藻、きのこ等が主材料のおかずです。




【もう1品】
 牛乳・乳製品、果物などの「もう1品」を必要に応じて加え、不足しがちな栄養素や水分を補います。汁物や副菜を1品添えるのもおすすめです。その際は、塩分の摂りすぎに気をつける必要があります！



**貯筋
エクササイズ**
 運動で筋肉を鍛え、
 筋肉の「貯筋」をしましょう！



タオルを持って上げ下げ【背中】
 やや広めに持ったタオルを上げ下げします。上半身の大きな筋肉を鍛えて猫背予防、肩こりの改善。
 回数：15回

上の足を上げ下げ【でんぶ 臀部】
 横向きに寝て足を上下に動かし、下半身の大きな筋肉を鍛えて動きの安定。
 回数：15回



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384

ようこそ!荒汐部屋の皆さん!!



休日には町内外から50人近い観客が集まる日もあり、気迫のこもった稽古を見学しました。



小学校では児童と一緒に給食を食べ、児童からの質問に答える場面もみられました。

6月上旬～中旬にかけて、荒汐部屋の力士たちが夏合宿に訪れました。南小学校校庭の土俵で朝稽古に励んだり、町内の学校で児童生徒と交流したりしました。

町内での夏合宿は昨年続き2年目で、荒汐部屋の力士12人のほか、交流のある別の部屋の力士も途中参加しました。



複数の児童が一丸となって力いっぱい力士にぶつかりましたが、なかなか土俵の外へ押し出すことができませんでした。児童からは「やっぱりお相撲さんは強いなー」との声もあがりました。



10月はシルバー人材センター事業の普及啓発促進月間です



シルバー人材センターは、高齢者自身が長年の技術や経験を生かしながら、働くことを通じて生きがいを求め、さらには地域の活性化に貢献しようとし、多くの企業・家庭・公共団体の皆さまのご理解と信頼をいただいで活動しています。そして、公共的・公益的な団体として、責任をもって仕事をお引き受けいたします。

【仕事内容】

施設管理・工場内軽作業・清掃・屋内外軽作業等、臨時的・短期的・補助的な仕事です。

【会員になるには】

下諏訪町（又は岡谷市）に居住し、健康で働く意欲のある60歳以上で、シルバー人材センター事業の趣旨に賛同する方であればどなたでも会員になることができます。

【今後の入会説明会】※入会を希望される場合には、説明会に参加し入会手続きをしてください。

令和元年12月10日(火)午後1時30分～ 下諏訪総合文化センター

令和2年 2月10日(月)午後1時30分～ 下諏訪総合文化センター

※奇数月は、おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）でも行っています。

■入会申込み・仕事の依頼

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

【事務所】おかや総合福祉センター内 電話23-0760 【支所】下諏訪町庁舎別棟1階 電話28-0890

地域の皆様に支えられて34年!



「行政相談」のご案内

行政に対する苦情、意見・要望、制度の疑問点等を住民の皆様からお聴きして、その解決や実現を目指す制度に「行政相談」があります。

相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が応じています。相談は無料で秘密は固く守られます。下諏訪町では、下記のとおり相談所を開設していますので、お気軽にご利用ください。

- ◆日 時：毎月第3火曜日 午後1時～3時
- ◆場 所：町庁舎3階 住民相談室
- ◆行政相談委員：工藤 恵子さん

「秋季一斉清掃」参加のお願い

- ◆日 時 10月20日(日) 午前7時
※小雨決行 順延なし
中止時は午前6時15分に広報無線、メール配信でお知らせします。

- ◆持ち物 ゴム手袋、長靴等
- ◆清掃範囲
①諏訪湖岸



担当区	担当区域	集合場所
7区 8区	赤砂崎公園駐車場 ～岡谷市境	赤砂崎公園 駐 車 場
3区	赤砂崎公園駐車場 ～一ツ浜公園	
2区 4区	博物館駐車場 ～みずべ公園	博物館駐車場
5区	博物館駐車場～諏訪市境	
10区	承知川河口～千代田ポンプ	承知川 河口

②国道142号

担当区	担当区域	集合場所
1区	慈雲寺～注連掛	慈 雲 寺
9区	注連掛～落合発電所	注 連 掛
6区	木落し坂～萩倉口	萩倉口待避所

■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・143)

65歳以上のインフルエンザ予防接種が始まります

町では高齢者のインフルエンザ予防接種を、下記の期間中、長野県内の登録医療機関で実施します。希望する方は、医療機関に直接ご予約ください。

◇実施期間 10月15日(火)～12月28日(土) (医療機関の休診日は除く)

◇対象者 ①接種日において65歳以上

②接種日において60歳以上65歳未満で、

(ア) 心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人

(イ) ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人

◇料 金 自己負担分1,200円 (今年度より自己負担額に変更があります。)

※生活保護世帯、町民税非課税世帯の方は無料で受けられます。予防接種を受ける前に、印鑑を持参のうえ町保健センターに申請してください。

◇その他

諏訪6市町村内の医療機関については、医療機関に予診票があります。諏訪6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、町保健センターまで予診票を取りにお越しください。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

「人権擁護委員」のご紹介

令和元年7月1日より、矢島一江さん(東山田)が新たに人権擁護委員に就任されました。

☆下諏訪町の人権擁護委員

宮坂基子さん／船坂俊彦さん／福島由美子さん

小河原昌次さん／矢島一江さん

☆人権擁護委員は、毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について相談を受けています。いじめ、児童虐待、パワハラ、差別問題、家庭内や近隣の悩みごとなどお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守ります。

☆電話相談の窓口もございます

- ・みんなの人権110番 0570-003-110
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・女性の人権ホットライン 0570-070-810



イヌやネコを飼うときは 飼い主としてのルールとマナーを守りましょう!

◆フンの後始末は、きちんとしましょう!

散歩でのフンの放置は軽犯罪法違反です。拘留または科料になる場合があります。

◆野良ネコへのエサやりはやめましょう!

無責任なエサやりは優しさではありません。エサを与えた時点で“飼い主”になります。エサを与えるなら避妊・去勢の責任を負いましょう。

ごみの出し方についてのお願い

◆日にちと時間を守りましょう!

ごみを出せるのは当日の午前6時から午前8時です。時間外のごみ出しはカラスやネコに荒らされる原因となります。

◆しっかりと“氏名(姓と名)”を書きましょう!

氏名が無いものは収集しません。責任を持って、ごみを出してください。

◆地区収集場所はみんなで綺麗に使いましょう!

ルールを守らないことは、衛生自治会の役員のみなさんの負担が増える1番大きな要因となります。



7/9 (火) 八島湿原で 木道整備とヒメジョオンの除去作業

夏場の本格シーズンを前に、町の「八島高原を美しくする会」によって、木道整備とヒメジョオンの除去作業が行われました。

木道は2001年に全面改修をしましたが、傷みが激しい部分もあり、観光に訪れた人が安全に歩けるようにと新しい資材との取り換えを行いました。ヒメジョオンは繁殖力が強く、在来植物の多様性に悪影響を及ぼすとされることから、木道沿いや駐車場の土手を中心に除去作業が行われ、約10kgを回収しました。

7/13 (土) 歴史のこみち開通 ～まち歩きを楽しむ憩いの場に～

宿場街道資料館の中庭を中心とした「歴史のこみち」が整備されました。

歴史のこみちは全長約60mで、諏訪大社下社秋宮側の国道142号線から、資料館敷地を抜けて立町のしもすわ今昔館おいでや側へと結ぶとともに、歴史を感じながら歩くことができます。

諏訪地域の文化や風土をイメージした和風庭園は、八ヶ岳山麓の赤さび色の山石や、かつて秋宮前の通りにあった石畳などを用いて作られています。



7/16 (火) 町地域おこし協力隊に 牧原さん・両角さんを新たに任命

地域おこし協力隊に、牧原帆奈美（まきはらほなみ）さんと、両角優茉（もろずみゆう）さんを新たに任命しました。現在、地域おこし協力隊は観光部門に1名、移住定住部門に2名がすでに任命されており、牧原さんは観光部門、両角さんは移住定住部門としてそれぞれ活動を進めます。

「町への移住を考えている人、起業を考える人たちの手助けをするとともに、地域の皆さんとたくさん交流をしながら、町の魅力も伝えていけるようにしたい。」と意気込みを語りました。

7/17 (水) 町内保育園に エアコン設置完了

町内3保育園で進めていたエアコン設置工事が完了し、現地で動作確認が行われました。昨年までに設置を終えていた未満児室の他に、各保育室を中心に、リズム室や多目的室等、3園合計で35台を設置しました。各園を町長が訪問し、園児と一緒に動作確認する中では、園児から「涼しいー!!」「嬉しいねー!!」との声もあがりました。

また、町内小中学校においても、夏休み前にエアコンの部分使用を開始し、2学期が始まる8月中旬には、設置した全ての教室において使用が可能となりました。



21回目の「北欧音楽祭すわ」を迎えて

北欧音楽祭すわ実行委員長

武井 たいけい

勇二 ゆうじ



北欧？音楽祭の始まり

一九九九年5月、第1回目の音楽祭を下諏訪町の協力を得て開催しました。この音楽祭は、諏訪交響楽団が大変お世話になった故渡邊暁雄先生の「生活の中に音楽を広める」意思を受けて始められたものです。

北欧とは暁雄先生のお父さんが岡谷市出身で、下諏訪町で牧師となってフィンランドに渡り、

声楽家のシーリさんと結婚されて暁雄先生が生まれたというのが北欧との縁であったので、これにちなんで「北欧音楽祭すわ」と名付けました。

当時、何故下諏訪で北欧かと皆様には不思議がられました。



渡邊暁雄 木之下晃撮影

暁雄先生は常々私に、「音楽は素晴らしいものだからプロもアマもなく生活の中に広めなければいけない」と云われました。

二十歳を迎えた北欧音楽祭

私は周りから何を云われてもこれを押し通してまいりました。私は子どもころから諏訪響に馴染んでいましたので音楽の大切さを体で感じておりました。それは子どもころから、また大人になってどんな仕事につい



ホルンとピアノの競演

ても同じでした。

私は音楽祭に参加、歌い演奏し聴く仲間を機会あるごとに増やしてきました。これを理解してもらおうのにずい分時間がかかりました。3年、5年、7年、10年、そしてとうとう昨年20年



オーケストラとヴァイオリン演奏

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

にもなりました。そして今では全国でも有名になりました。

新しい出発に向けて

私は疲れ果て音楽祭も今年でおしまいかと思いましたが、周りからの是非続けて欲しいという声に押されて今年21回目を迎えます。今年は渡邊暁雄先生、生誕100周年を迎えて暁雄先生が頑張れと天国から激励してくれている気がします。

私は諏訪響の縁で指揮者の小澤征爾さんとの出会い、松本で

エステイバルを続けてきました。こちらは今年で28年目となります。北欧音楽祭もこれに続かなければと思います。

これを企画し運営する後継者を育てることが目下私の最大の課題ですが、町民の皆様とも相談したいと思っております。町の協力を得て20回目まで町民の皆さんに支えられてきたことに心から感謝します。

21年目の今年は10月12日に親と子どものためのコンサート、10月13日に諏訪響渡邊暁雄記念演奏会、10月14日に講演会を中

心に行います。

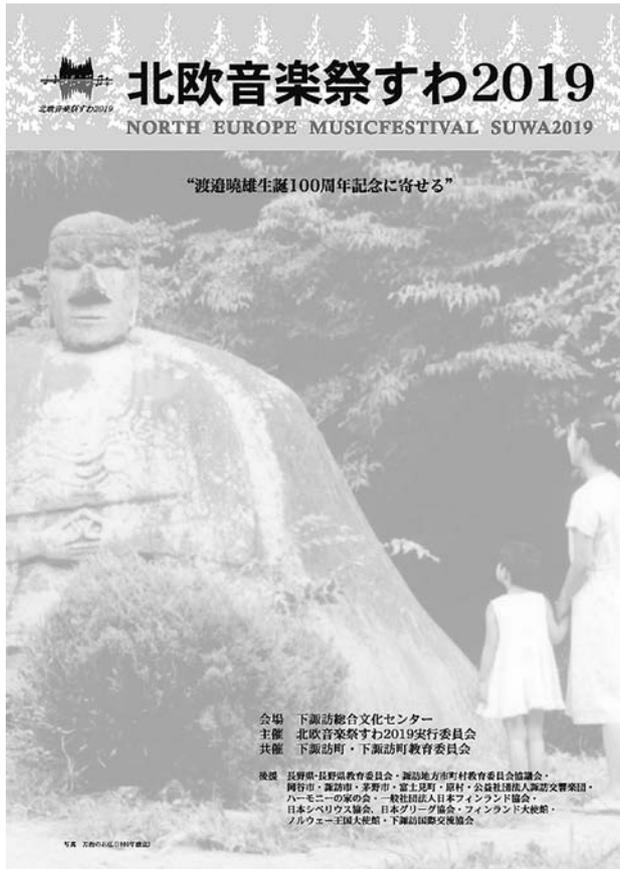
親と子どものためのコンサートでは地域の子どものたちの合唱、演奏、山崎莉歩さんのヴァイオリン独奏、定着した諏訪ホルンアンサンブルの演奏を行います。講演会で名誉会長の渡邊康雄さんによる「父渡邊暁雄のこと、由利奥様とのピアノ連弾」を行います。13日は演奏者を交えての交流会を行いますし、期間中には北欧グズの販売、渡邊暁雄先生の生誕100周年記念企画展も行います。

生活の中に音楽を

生活の中に音楽はどんな音楽でも自分の馴染んでいるものを口ずさみ楽器で演奏することで楽しんでもらえればよろしいと思います。カラオケも音楽です。そういうことから生活の中に音楽が馴染めばいやなことも苦しいことも忘れてしまいます。

これが北欧音楽祭の目指していることです。この機会に町民の皆様が大勢参加いただき、下諏訪町のこの地域から音楽を

広めることが出来れば私としては本当に嬉しいことです。詳しいことはリーフレット、ポスターをご覧いただき、下諏訪総合文化センターへのご来場をお待ちしています。



今年の北欧音楽祭のパンフレット



児童・生徒の演奏



焦らず、気取らず、楽しみながら

東町中 依田 秀人



「小説を書きたい」ではなく、「小説でも書いてみようかな」。30歳を超えてからなんとなく思うようになった。書いたら発表の場が必要だからと、岡谷市にある「風文学会」に入れてもらった。この時点で作品は一行も書けていないのだが、入れば書くしかないだろうと他力本願だった。生まれて始めて書いた30枚の大作(?)を同人誌に載せてもらった。絶賛されるだろうとわくわくしながら合評会に出席したが、会員からのコメントは厳しかった。「そもそもこれは小説なのか?」など。それでも「い

い物を持っている」とも言われたので続けてみようと思った。

処女作は少年が主人公だった。それを読んでくれた人から「児童文学が向いているのではないか」と言われ、それならばと児童文学も始めた。黒姫児童館で開催されている創作教室に通い、5枚の作品を書いた。講師からは「童話っぽい文章だけど中身は大人向け」と、鋭い指摘を受けた。いい物を書こうと力みすぎていたのだろう。そして「焦らず、気取らず、楽しみながら」との言葉をもらった。以来、書き始める前にはこの言葉を思い出している。

現在は信州児童文学会に所属して「とうげの旗」に児童文学



を、また風文学会の同人誌「風」には小説などを載せている。

「とうげの旗」に載せた作品に対して、小学生から感想をもらった

ことがある。一言、「すごいと思った」。この言葉はいつも自分を支えてくれている。「おもしろかった」、「よかった」ではなく、「すごいと思った」と言われる作品をこれからも追求していきたい。

20年以上にわたる創作歴を振り返ってみて、文章を書くことは「自己表現」の一つの手段だと感じる。絵も彫刻も筆も運動も全て苦手で、消去法で残ったのが文学だった。やりたいことを見つけても、できないことを捨てることも、どちらも大事だと思う。

去年今年吉野源三郎を読む

この句が、「2019年版夏井いつきの365日季節手帖」に1月1日の句として掲載された。(下諏訪町立図書館にもあります)

俳句もおもしろそうだな。書きたいこと、書いてみたいことは尽きない。



語り会のみなさんと

絵を描く



小1の時描いた山の絵を手に

町屋敷 黒澤 明

ポナールという画家がいますが、20年ほど前に横浜で展覧会があり、その中で土手の向こうに山が見えるというような平凡な小さな絵がありました。何のこともないな〜と通りすぎるところですが、ハタと気がつきました。え？本当に山が遠くにある。巷には山と湖というような絵はよくありますが、大抵は浮世絵や絵はがきみたいに平板でその場所はさぞかしきれいなんだらうなと想像させるだけのものです。でもその絵の中では

本当に山が遠くにありました。私は絵を描いているのでやはり生産者の立場で絵を見ることになりませんが、それがどういう仕掛けになっているかを考えます。絵というものは、紙の上に顔料などが塗られたただの紙のしみに過ぎないものですが、その紙のしみのもつてきょうで、どうとでもなるものです。特別な秘密の技などない開かれた可能性なのです。ポナールをはじめ西洋絵画が何を目指していたのか、それは「視覚」そのものの探求です。人間の視覚を遡行して辿り着いたりアリズムという技法なのです。写真のような絵と言います

が、カメラという機械はリアリズム絵画から生まれたものです。浮世絵からはカメラという機械は生まれません。人の視覚を技術化するつもりでした。それは眼球のようにになりました。はやりのAIを付ければ完璧です。視覚神経そのものです。

私が生まれ育った時代は、敗戦後間もなくから東京オリンピック、高度経済成長と明治時代

に戻ったかのような西歐化時代と言えます。そんな中で洋画というものに自然に馴染んだように思います。中学生になったら油絵を描こうなんて目標にして、画材店の絵の具の匂いにうっとりしていました。ちなみに今はホームセンターでスケッチブックと色鉛筆を買っています。視覚の探求に材料は関係ないので



最近のスケッチ・模写

こども未来バスプロジェクト

走れ！こども未来バス



「こども未来バスプロジェクト」の始まりは、去年の秋、中学高校生が主体となって町に提案・提言をする「しもすわ未来議会」で、図書館に、話をしたり食事ができる場所を増やしてほしいと希望を出したからだった。

町からは、この秋廃車になる町所有のバスをリノベーションして飲食スペースを確保してはどうだろうか、という提案があり、具体的にそれを考えるプロジェクトチームの募集が始まった。こうして総勢16名のメンバーが集まった。

第1回プロジェクト会議



会議用のワークシート

宮澤正輝さん



図書館で第1回プロジェクト会議

第1回プロジェクト会議は、下諏訪で設計の仕事をしている宮澤正輝さんのお話を聞くことから始まった。

こども未来バスのコンセプト（全体を通した基本的な考え）、ターゲット（だれのための施設）、どんなことができるか等々、こども未来バスを考えていく上でのポイントを話してもらった。

そして町で実際にリノベーションをしているお店の方々からも話を聞くために、バスに乗り込んで、目的地に向かった。



御田町の「ミーミーセンタースマバ」。手作り感いっぱいの店内にびっくり。

平沢町の「マッサージハウス」さんでは、リノベーションされた各部屋を見せてもらう。昔からの建物の面白さも発見。



最後の訪問先の鷹野町のカフェ「UMI」さんも含めて、それぞれのお店の方から、リノベーションのねらいや材料の入手先、工夫や自慢なことなどを話してもらい、とても有意義な訪問になった。

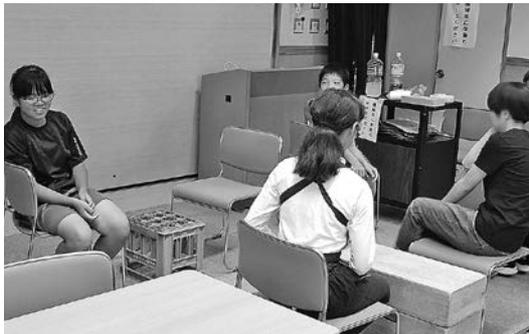
メンバーのみんなは、初めての場所にも臆せず、しっかり話を聞いてメモをしたり、疑問な点を質問したりして、これからのプロジェクトに生かそうとしている様子だった。

図書館にリラックススペースを

第2回プロジェクト会議



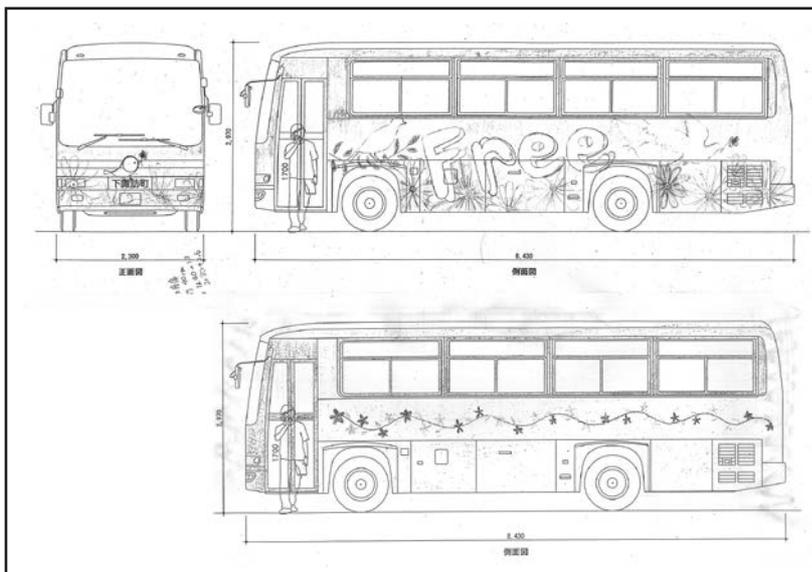
そして迎えた第2回目の会議。今回は、下の写真のように、床にバスの実際の大きさがわかるテープを貼ってもらい、その中でテーブルやイスの配置を考えることになった。「何人かの仲間と来る人と、一人で来る人と、席は別々の方が…」「後ろでワイワイできるスペースを…」「カーテンがあった方が…」「イスは移動できる方がいい…」会議室にあるイスや机も使って、白熱の話し合いが繰り広げられた。その上で、なお予想される課題について、具体的に詰めていく場面もあった。



床に引かれたバスと同じ大きさの枠

そんな話し合いを通して、第2回の会議では、メンバーそれぞれが思い描くテーブルやイスの配置と、バスの外側の色塗りの構図やデザインを考えることが宿題に出された

第3回プロジェクト会議



宿題メモに描かれた外装デザイン

第3回目の会議は、前回宿題となっていた「バスの外回りのデザイン」のそれぞれのメンバーによる発表から始まった。一面に草花の模様をちりばめたもの、大きくFreeと英文字が描かれたもの、緑濃い自然を表したもの等々、どれも素敵なデザインだ。細かなデザインの決定は、プロのデザイナーさんをお願いすることとし、みんなは仕上がりを待つことになった。

そしてバスは進む

プロジェクト会議は第3回で一旦お休みとし、次回からは秋口に具体的な活動（外側の色塗りや内部のリノベーション等）に入っていきます。プロジェクトのこれからにご期待ください。

(文責 山田)

少年剣士と共に五十年

南四王 北原 直彦



「教えることは教わること」
こんな思いで少年剣士と共に五
十余年が過ぎました。

正しい剣道を教えるには先ず
自分が正しい剣道を身につけな
ければと、講習会に出稽古に、
また昇段審査にと、あらゆる機
会をとらえて勉強してきました。
悲喜こもごもの思い出がよみが
えってまいります。

さて、稽古は週三回町剣道場
で行います。私共の理念は、
「安全」「学業の妨げにならな
い」「基本に忠実」の三点であ
ります。先ず清掃、準備体操、
素振り、足さばき、黙想と進行
は子どもが交代で行います。初
めは大きな声は出ませんが、回

を重ねるごとに大きな声
で立派にできるようにな
ります。子どもの順応性

の高さには驚かされます。続い
て私が、四季の移ろいや生活、
時の話題について三分ほど話し
ます。例えば、「ただ見れば何
の苦もなき水鳥の足にひまなき
我思ひかな」等の道歌を用いて、
子どもに「武の心」も受け伝え
ます。「剣道即生活」「生活即
剣道」と言われますように、剣
道で学んだ礼節、身のこなし、
また智仁勇の教えをしつかり身
につけて、学校生活や日常生活
に活かしてほしいと願っており
ます。

気剣体一致を目指していよい
よ稽古が始まります。指導陣は
居合道教士七段の藤森秀茂さん
を筆頭に、有段者八名です。剣



歴五十余年
の河野弘光
さんも頑張
っています。
紅一点小口
八子さんは
緊張の道場
に和みを添
えてくれま
す。

剣道の稽
古には色々な方法があります。
切り返し、打ち込み稽古、地稽
古、約束稽古、掛り稽古、追い
込み稽古等を基本稽古と言ひ、
他者の稽古を見るのは見取り稽
古と言ひます。「人の振りみて
我が振り直せ」の格言に通じる
ものです。

どの稽古もきつく厳しいもの
ですが、特に激しいのは掛り稽
古です。元立ちに対し間断なく
技をくり出して行くもので、四
十秒の稽古は水泳百メートル自
由形の運動量に匹敵すると言わ
れます。これを十本続けます。
しかし音を上げる子はおりませ
ん。「石にかじりついてもやり
通す」この心と体がなせる技で

す。子どもたちの面ごしの玉の
汗を見ると胸に迫るものがあり
ます。そして整理体操、黙想、
指導者のコメント等があり、約
一時間半の稽古は終了します。
終わりに、三百十六平米のす
ばらしい道場で、思う存分稽古
の出来る幸せを心より感謝して
おります。剣道有段でありまし
た、建造時の青木健一元町長の
心が道場の隅々まで生きていま
す。長い道程ではありませんが、
先人の言を借りればまさに、辿
り来て未だ山麓であります。



新年度発会式

としょかんまつり2019

10/19 (土) 20 (日)



家族みんなで楽しめる企画満載！ぜひこの機会に図書館にいらしてください。

日にち	場所 時間	2F 会議室	2F 声の図書室	こども図書室	ロビー他
19日 (土)	9:30 10:00	10:30~12:00 おはなしの広場 ・社中生大型紙芝居 よみきかせ ・星の会 朗読 ・おはなしのへや 影絵 「てぶくろをかいに」	10:00 ~12:00 体験しよう 朗読・点字	10:00 ~12:00 こども 俳句教室	9:30~ 展示 など ・下諏訪俳句会 ・世界の紙幣展 ・記念日の新聞を 印刷しよう 信毎データベースを 使って無料でコピー できます♪
	12:00 13:00	13:00~13:30 なかよし音楽教室による演奏			
	15:00	15:00~16:00 雅楽と朗読のおくりもの ・下諏訪中学校雅楽会 演奏 ・やまびこの会朗読			
	16:00				
20日 (日)	9:30 11:00	11:00~11:30 マジックショー	10:00 ~12:00 体験しよう 朗読・点字		9:30~ 展示 など ・下諏訪俳句会 ・世界の紙幣展 ・記念日の新聞を 印刷しよう
	12:00 14:00	14:00~16:00 図書館のお宝秘蔵展 		14:00 ~16:00 かわいい メモ帳作り	
	16:00				

問い合わせ先 下諏訪町立図書館 (電話 0266-27-5555)

十月のこゝろ

人生五十年、と言われたのはそう遠い昔のことではない。その分人生の、季節ごとの密度が凝縮されていったように思う。

十月といえば山の幸。とりわけキノコは欠かせない。もらい上手の母ゆえか、日当たりのいい実家の縁側には、広げられた新聞紙の上に、キノコ名人たちの持ち込んだ松茸やシメジ等が、足の踏み場もないほどに並べられていた。(今夜もまたキノコか。かんべんしてよ)

ささやかな食卓には必ずキノコがあり、子ども心に辟易したことを記憶している。(そうだ、夕食前に腹一杯にしておこう。そうすれば夕食パスできるから) 子どもなりの知恵を働かせた末に、学校から帰ったら味噌や漬物をおかずにして、残飯をかつ込みキノコ夕食に備えた。ところが育ち盛り。いくら食べてもすぐ腹が空く。結局夕食もしつかり食べてしまい、もくろみは頓挫した。

あれから幾星霜。自慢げにわが家を訪れていた松茸、シメジ採り名人達も秘密のありかを誰にも伝授することなくこの世から去っていつてしまった。

今や天然物のキノコなど希少なものになってしまい、ほとんどが人工栽培物としてスーパーに陳列されている。一年に一度位松茸を、と何年前かまで産地に買いに行っていたが、家人の「そのお金出すんなら特上の牛肉がたくさん買えるのに」と毎年言われ続けついに諦めてしまった。今後は人工栽培もののキノコ類で我慢する他なさそうである。

(植松 昌弘)

令和元年度県営住宅10月補充募集

令和元年度県営住宅の10月補充募集を行います。

- ◇募集期間 10月21日(月)～28日(月)
- ◇受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
- ◇募集团地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ◇募集内容 12月1日付入居可能住宅
- 問い合わせ 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
電話54-2010

令和元年10月1日から自動車税が変わります

- ①自動車税(種別割)の税率が排気量に応じて、1,000円～4,500円引き下げられます。対象は、令和元年10月1日以降に初回新規登録を受ける自家用乗用車です。
- ②自動車取得税が廃止され、自動車の燃費性能等に応じて、自動車の購入時に払う自動車税(環境性能割)が導入されます。
詳しくは下記の問い合わせ先または長野県HPをご覧ください。
- 問い合わせ
長野県南信県税事務所諏訪事務所(諏訪合同庁舎3階)
電話 57-2905

ジャンボなハロウィンで大収穫!

「今年のハロウィンジャンボは、
1等・前後賞合わせて5億円!」

- 1等 3億円×8本
- 前後賞各 1億円×16本
- ※当せん本数は発売総額240億円・8ユニットの場合

「同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて3,000万円!」

- 1等 2,000万円×16本
- 前後賞各 500万円×32本
- ※当せん本数は発売総額120億円・4ユニットの場合

- ★発売期間：9月24日(火)～10月18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。

10月の休日納税相談

- ◇開設日時 13日(日)・27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)

10月の税金等納期限・口座振替日

- 〈10月31日(木)〉
- ◇町県民税 第3期分
- ◇国民健康保険税 7期10月分
- ◇後期高齢者医療保険料 7期10月分
- ◇上下水道料(7・8月使用分) 10月分
- ◇温泉使用料(9月使用分) 10月分
- ◇介護保険料 7期10月分
- ◇保育料 10月分
- ◇水月霊園管理料 随時

ノルディックウォーキング 11月コース参加者募集

- ◇日時 11月1日・8日・15日・22日
金曜日 全4回
午前10時～正午
- ◇会場 赤砂崎公園
- ◇講座内容
第1回：「歩きはじめのポール術」
第2回：「基本のノルディックウォークエクササイズ」
第3回：「強度別ノルディックウォーキング」
第4回：「ノルディックウォーキング総仕上げ」
- ◇申込み 9月30日(月)から
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)

第3回オアシスあそびのひろばについて

- 色々なあそびを体験して、お子さんの発達を促す講座を開催します。専門家に子育ての悩みや不安も相談できます。是非ご利用ください。
- ◇講師 療育コーディネーター 坂本 由紀子先生
(信濃医療福祉センター作業療法士)
 - ◇日時 11月13日(水)
午前9時30分～午前11時30分
(9時受付開始)
 - ◇場所 いきいき元気館(諏訪市総合福祉センター)
 - ◇対象 諏訪圏域在住の3歳児までの親子15組
(定員になり次第締め切り)
 - ◇申込先 アンケート付き申込書に記入し、下記へFAXをお送りください。申込書は市町村にもあります。
 - 申込み・問い合わせ
諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス
電話54-7713/FAX54-7723

「諏訪エリアde縁結び」のお知らせ

- 諏訪6市町村では民間と行政が連携して、移住を希望する皆様に諏訪地域をPRしています。
- 今回、諏訪の街並みを舞台に、諏訪地域在住の男性と、移住を考えている女性とをマッチングする「諏訪エリアde縁結び」を実施します。
- ◇日時 11月2日(土) 午前10時～午後6時(予定)
 - ◇場所 上諏訪駅周辺
 - ◇参加費 5,000円(当日支払い)
 - ◇対象者
・男女ともに30代
・男性：諏訪地域内に在住・在勤かつ10月27日開催の事前セミナーに参加できる方
・女性：諏訪圏域外に在住・在勤の方
 - ◇申込締切 10月22日(火)
 - 申込み・問い合わせ
婚活de八ヶ岳推進委員会代表
電話090-8857-2864

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 10月7日(月)・15日(火)・23日(水)・28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)

史跡散歩「和田峠ウォーキング」

江戸と京都を結ぶ中山道、その最大の難所であった和田峠、江戸時代の人々が往来した道を歩いてみませんか？

ツアーでは、長和町の和田宿本陣を見学、バスで和田峠まで移動し、頂上付近から下諏訪町側の西餅屋までを歩きます。

- ◇日時 10月12日(土) 午前9時から午後4時
- ◇場所 下諏訪総合文化センターから出発
- ◇ガイド 中山道を守る会 会員
- ※山道を歩きますので、歩きやすい服装でお越しください。

邦子文学講座「今井邦子の歌碑を尋ねて」

下諏訪町ゆかりの女流歌人、今井邦子。講座では町内をはじめとして、日本の各地に残る今井邦子の歌碑を紹介し、碑に刻まれた歌に込められた邦子の心を探ります。

- ◇日時 10月27日(日) 午後1時30分から
- ◇場所 今井邦子文学館 下諏訪町3364(湯田町)
- ◇講師 西村 増夫 先生(赤彦の会 会長)
高木 萬知江 先生(赤彦の会 会員)

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 10月4日(金)・7日(月)・15日(火)・21日(月)・23日(水)・28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)

◎世界の紙幣展◎

10月5日(土)～10月31日(木)

◎図書館まつり◎

10月19日(土)・20日(日)

※詳しくは生涯学習のページをご覧ください。

◎あなたの記念日の新聞を印刷しよう◎

図書館で信毎データベースを使って、誕生日・結婚記念日など、あなたの大切な記念日の新聞の一面をコピーしてみませんか。

★図書館まつり期間中に限り、一人一枚無料です。

◎10月13日(日)は町内一斉家庭読書の日です◎

今月のテーマ「音楽を楽しもう」



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和元年8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
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
	南四王	152	売却	木造平屋建	950万円
	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	本郷	157	売却	木造2階建	1,300万円

※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

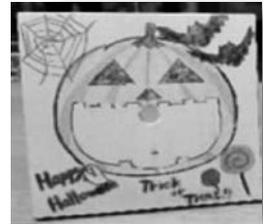
しもすわ今昔館 おいでや

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

◆『イベントクロック』を作ろう！

季節限定クロックをつくりませんか？

絵を描いたり、パーツを使ってオリジナルのハロウィンクロックを作っちゃおう♪
お部屋がきっとかわいくなっちゃう☆



◆10月19日～31日『Trick or Treat!!』

10月19日～31日はハロウィンウィーク！！
期間中ご来館のお子様へちょっとしたプレゼントを差し上げます♪

『Trick or Treat!!』が合い言葉(^o^)
受付のスタッフに声をかけてください♪

- *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」

◇10月のゆたん歩の日は28日(月)です◇

ゆたん歩の日 (10月28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。

第4期(10月・11月講座)全コース事前に申込みが必要です。

①今からはじめる水中筋力アップ講座(男性限定)

日にち:10月7日、21日、28日
11月18日、25日 月曜日 全5回
時間:10:30~11:30

②アクアツール・エクササイズ

日にち:10月9日、16日、30日
11月6日、13日、20日、27日 水曜日 全7回
時間:14:00~15:00

③ゆたん歩健康学級(午前) ④らくらく・水中歩行教室(午後)

日にち:10月10日、17日、24日、31日
11月7日、14日、21日 木曜日 全7回
時間:③10:00~11:30 ④14:00~15:00

⑤おやこアクア部(1~3歳児 親子)

日にち:10月11日、18日、25日
11月1日、8日 金曜日 全5回
時間:10:30~11:30

■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

10月の行事予定

- 1日(火) ファーストブック
- 2日(水) BP①
- 3日(木) 0歳児ママ講座
- 7日(月) うたのほけっと
- 9日(水) BP②
- 16日(水) BP③
- 17日(木) ハロウィン
- 19日(土) 土曜開館
- 21日(月) おはなしいっぱい
- 23日(水) BP④
- 25日(金) ママ講座1・2・3



★3日(木)0歳児ママ講座

栄養士さんによる「離乳食」のお話です。

★17日(木)ハロウィンです。お楽しみもありますので遊びにお出かけください。

★25日(金)ママ講座1・2・3

「保育園入園」についてのお話です。

■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。

10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	24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	10日	木	午後1時~午後4時	
行政相談	15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	諏訪地域振興局 ☎57-2902
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	
*交通事故相談	10日	木	午前10時~午後3時	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。
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	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。
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	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。
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	ものづくり支援センター ☎26-2226
工業相談	土・日・祝日を除く毎日		午前9時~午後5時	税理士会事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
*税務相談	9日	水	午前10時~正午	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
福祉総合相談	福祉相談	土・日・祝日を除く毎日	午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
	介護相談・権利擁護相談 成年後見相談			老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
結婚相談	毎週金・土曜日		午前10時~午後3時	
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	住民環境課 なんでも相談室 ☎28-3366 どんな些細なことでも結構です。お気軽にお電話ください。

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……10/1・15・29(火) 10:00~
2歳……10/8・15・29(火) 11:00~
年少……10/4・11・18(金) 16:10~
年中長……10/5・12・19(土) 9:00~

英語教室

1・2歳……10/1・8・15(火) 10:00~
年少……10/8・15・29(火) 16:00~
年中長……10/4・11・18(金) 16:10~
※会場は諏訪・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。
10/9(水)・16(水) 14:00~

50代!! 60代の方

オグチ楽器個人レッスン ★ピアノ・エレクトーン
★各種管・弦・打楽器
※30分無料体験も受付中!!

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。

10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	
6日	日	小野医院(岡谷市)	28-2776	土田歯科医院	28-3001	長地中央薬局(岡谷市)	26-2522
13日	日	諏訪共立病院	28-2012	浦野歯科医院(岡谷市)	22-2854	ひまわり薬局	26-7226
14日	月	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	太田歯科医院(岡谷市)	22-4648	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
20日	日	溝口医院	27-6266	大滝歯科医院(岡谷市)	22-5678	永田薬局	27-8123
22日	火	祐愛病院(岡谷市)	23-0222	さつき歯科医院	27-5858	しなの調剤薬局(岡谷市)	75-5993
27日	日	小口医院(岡谷市)	22-3068	笠原歯科医院(岡谷市)	22-2837	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市)	78-8023

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。

10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 8月生)	29日	火	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (令和元年 6月生)	29日	火	午後0時45分~	
	10 か月 (平成30年 12月生)	25日	金	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成30年 3月生)	11日	金	午後0時45分~	
	2 歳 (平成29年 7月生)	1日	火	午前9時~	
3 歳 (平成28年 9月生)	4日	金	午後0時45分~		
予防接種	四種混合	2・30日	水	午後2時~午後2時30分	
	B C G	9日	水		
	日本脳炎	16日	水		
心のほっと相談 ※要予約		17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)		7・30日	月・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		7日	月	午前9時~正午	
離乳食スタート教室		10日	木	午前10時~午前11時30分	
成人検診等	子宮検診	3・8日	木・火	午後1時~午後1時45分	
	胃・大腸検診	21・23日	月・水	午前7時30分~午前9時30分	
		24・25・28日	木・金・月	午前7時30分~午前9時30分	



10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		
5	土	(有)林組工業所	本郷	28-6383	(有)林組工業所	本郷	28-6383
6	日	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	小林住設	西四王	28-3527
12	土	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	(有)林組工業所	本郷	28-6383
13	日	(株)総建	五官	28-8295	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
14	月	松澤工業(株)	曙町	28-0919	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
19	土	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330	小林住設	西四王	28-3527
20	日	(株)親水工業	東山田第2	27-8399	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
22	火	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	(有)林組工業所	本郷	28-6383
26	土	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	小林住設	西四王	28-3527
27	日	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462

■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
ふるしよくさい
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。

下諏訪町の企業紹介 第82弾 「ronron」

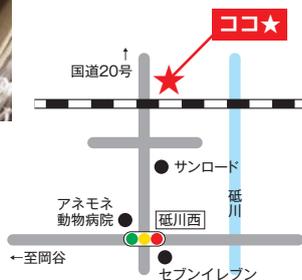
クローズアップしもしすでは、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。



7月4日に社東町にオープンした、洋菓子店のronronです。赤い看板“ケーキのお店”の跡地で週3日のみ営業しています。

クッキーやスコーンの焼菓子がメインにはなりますが、ショートケーキといった季節の果物を使った生菓子もお作りしています。安心して食べていただけるよう、保存料や添加物は使わないお菓子作りをしています。

珈琲や自家製シロップもご用意していますので、ほんのひと休みにでもお気軽にお越しください。手土産や自分に、ちょっぴり幸せになるおやつを並べてお待ちしております。



- 所在地 下諏訪町16-14 ボンモチヅキ1階（社東町第1）
- 営業日 木・金・土曜日
- 営業時間 11:00~17:00（喫茶ラストオーダー16:30）
- 駐車場 店舗前2台

防災士 シェイクアウト!

防災ネットワークしもしすわだより vol.7

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9区の活動をご紹介します●

第9区は、長年1名の防災士が地域を担ってまいりましたが、昨今の災害多発に伴い、平成30年9月に新たに2名が資格を取得し、活動を行うこととなりました。

当区は、区設立50年余りと歴史が浅く、他区に比べ過去の災害記録がありません。幸いにも、平成18年の集中豪雨時も被害を免れました。

しかし、地区のハザードマップの作成により、身近に潜む危険を確認することとなり、どのように地域と区民の安心、安全を確保するかが急務となりました。

また、高齢者の避難誘導方法についても今後の課題として検討を進めていきたいと考えています。

第9区防災ネットワークしもしすわ 支部長 関 久明

諏訪湖：標高 759.0m

避難所	標高	標高差 (諏訪湖差)
社中学校	874.4m	115.4m
九区公会所	850.0m	91.0m
リハビリ跡地	846.1m	87.1m
北小学校	794.0m	35.0m

第9区 人口構成

世帯数	260 世帯
有権者数	577 人（18歳以上）
敬老会案内先数	205 人（75歳以上）
令和元年7月現在	

今月の防災豆知識

ツナ缶の意外な使い方

非常時に明かりがない時は、ツナ缶の油を利用して簡易ランプを作ることができます。まず、ドライバー等でツナ缶に穴を開け、こより状にしたティッシュ等、芯となる綿のひもを差し込み、火をつければ簡易ランプの出来上がりです。火は2時間ほどもちます。

- チャレンジ防災クイズ 風速何mから人が歩くことが困難になるでしょうか。
- ①10~15m
 - ②15~20m
 - ③20~25m



「地区防災計画・地区防災マップ」で地域のリスクを知り、水害・土砂災害から身を守りましょう。

☆先月のクイズの答え：②:短い時間に非常に激しく降る お気軽に何でもご相談ください。防災ネットワークしもしすわ 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、専門技術者が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



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クレアール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。

9月1日現在 人口 19,953人 (男 9,653人・女 10,300人) 世帯数 8,836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