

# 下諏訪町の企業紹介 第86弾 「ちいとこ商店」

クローズアップしמושわでは、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。

「ちょっとした気持ち」で、ぜひ遊びに来てください！駄菓子とビールとコーヒーのお店【ちいとこ商店】は、下諏訪町から徒歩5分ほどにある御田町商店街にあります。お店の入り口にたくさんの駄菓子や昔懐かしいおもちゃをそろえて、みなさんをお迎えます。100円玉の中に詰まった楽しみをどうぞ【ちいとこ商店】で見つけてください！そして、店主が愛してやまないクラフトビールを日本国内から厳選して4 TAP（4種類）をご用意しております。缶やボトルでもご提供いたします。エスプレッソコーヒーにも楽しみを織り混ぜて。

広くて大きなカウンターとゆっくりくつろげる小上がり席、授乳室もご用意しております。おひとりで、お友達やご家族でぜひお越しください。（free Wi-Fi、コンセントあります）

- 所在地 下諏訪町3217番地5（御田町）
- 営業時間 10:00~22:00（変更の可能性あり）
- 定休日 火曜日（不定休あり）
- G-mail chitoko.s@gmail.com
- ※営業時間、定休日についてはSNSでご確認ください。



## まんじ ち 万治さん家の

# 健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



今日学校に、保健センターの保健師さんが来て、授業をしたんだよ。

保健センターの保健師さん？  
どんな授業だったの？タバコの話？



それは小学生の時でしょ。今日はねー、困った時は、町の保健師も相談者になれるから、覚えておいてほしいとか。  
あと、友だちの様子がいつもと違うときは、声をかけてあげてほしいとも言ってたなあ。

そうなんだ、そんな授業があるんだね。一人で悩まないで！ってことなんだね。相談先を知っておくことは良いことだよな。  
他にはどんな話があったの？もっと聞かせて。



## ちょこっとエクササイズ



今月は…

「おなか」の体操

1. イスに深く座り、座面を手でつかんで安定した姿勢を作ります
2. 両ひざをつけたまま、両足を床から浮かしましょう（5~10秒キープ）



保健師

町では、2018年3月に、「下諏訪町のち支える自殺対策推進計画」を策定しました。その重点施策の一つである、子ども・若者層への支援として、「困難やストレスに直面した際に、信頼できる大人に相談することができる」ことを目標としています。その推進のため、中学生に対しSOSの出し方に関する授業を学校と協力しながら実施しています。相談者として、家族や学校の先生はもちろんのこと、地域の保健師や相談機関があることも知っておいてほしいと思います。

## 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 クリアール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。

8月1日現在 人口 19,688人 (男 9,504人・女 10,184人)  
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,810世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.9

20

広告