

月刊

クローズアップ

# しもすわ

2020

10

NO.207

2020.9.25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

## いざという時の備えを!

~感染症を視野にいれ避難所開設運営訓練~



### CONTENTS (内容)

第42回下諏訪町統計グラフコンクール	2
令和2年国勢調査を実施しています	4
65歳以上のインフルエンザの予防接種が始まります	4
マイナンバーカード申請サポート休日開催のご案内	5
「秋季一斉清掃」参加のお願い ほか	6
しもすわフォトストーリー ほか	7
生涯学習	8
インフォメーション	16

新型コロナウイルスの影響により、本誌に記載の行事等、急遽中止や延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各担当へお問い合わせください。



## 第42回下諏訪町統計グラフコンクール 応募点数36点

# 身近な問題に目を向けた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28日(金)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36点(67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
- 銅賞 井上安百合

### 第2部 (小学3・4年)

- 金賞 野明 柚希
- 銀賞 林 高寛
- 銅賞 小林くるみ

### 第3部 (小学5・6年)

- 金賞 赤沼 莉子・武井 千佳
- 銀賞 土田 咲良・谷内 一輝
- 銅賞 林 知寛
- ⊕宮坂 美穂・上條 蒼来

### 第4部 (中学生)

- 金賞 山田 翠蓮
- 銀賞 太田 朱華・河西 千里
- 銅賞 北原 初音・両角 和奏
- 努力賞 堀内 怜蘭・樋口くはら

### パソコン統計グラフの部

- 努力賞 戸田 光騎・高谷 蓮
- 金賞 小河原陸大・小林 由菜
- 銀賞 藤森 充希・小林かれん
- 銅賞 西澤 凌空・田島 優大
- 努力賞 高木 心路・原田 月香





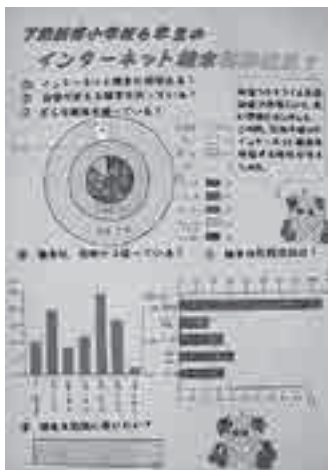
# 金賞作品

- 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

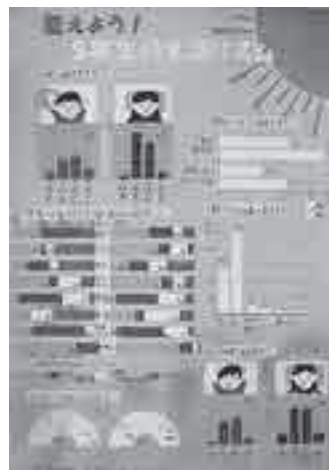
1 南小2年 鮎澤優奈



3 南小6年 武井千佳



3 北小5年 赤沼莉子



4 社中1年 山田龍平・赤沼長樹  
古田瑠希



PC 北小6年 小河原陸大



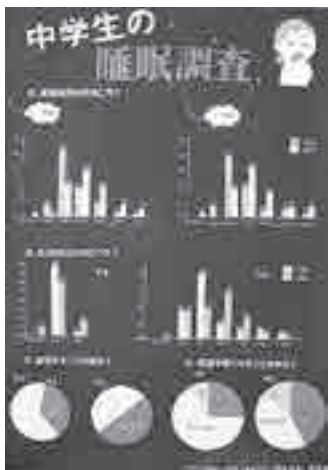
PC 社中2年 太田優・平瀬陽那多



2 南小4年 野明柚希



4 社中3年 山田翠蓮



PC 社中3年 小林由茉



出品いただきました  
皆さん、ありがとう  
ございました。



### 【審査員講評】

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、学校の授業数や夏休みが例年より少ない中ではありましたが、それでも多くの皆さんに出品いただき嬉しく思います。

日々の生活の中で疑問に感じることや、身の回りに起こる様々な出来事を題材として取り組まれた作品は、どれも努力と工夫を感じる素晴らしい仕上がりでした。

# 令和2年国勢調査を実施しています

★回答は10月7日(水)までをお願いします★



インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(木) → 10/7(水)



- 国勢調査は、2020年(令和2年)10月1日(木)現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りしています。
- 回答は、できる限りインターネットでお願いします(郵送も可能です)。
- 10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、できる限り、みなさまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 調査書類は9月中旬から9月末までに調査員のみなさまが、各世帯へ配布する予定となっておりますが、万が一10月に入っても調査書類が届かない場合や、追加の調査票が必要な場合(5人以上の世帯など)は、国勢調査実施本部事務局へご連絡ください。

かんたん便利なインターネット回答

いつでもかんたん3STEP

24時間いつでもかんたんに3ステップで回答できます。  
(1)IPアドレス (2)ログイン (3)回答)

回答サイトにかんたんアクセス

国勢調査オンライン

「国勢調査オンライン」アプリには、QRコードもしくは検索からかんたんにアクセスできます。

厳重なセキュリティ

回答いただいた情報は、厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全です。

エコ&効率化

書類を運ぶ際に発生するCO<sub>2</sub>や事務コストを減らすことができます。やさしい回答方法です。

■問い合わせ 国勢調査実施本部事務局(下諏訪町総務課情報防災係) 電話27-1111(内線335)

## 65歳以上のインフルエンザの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1日(木)~12月28日(月)(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

※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)

# マイナンバーカード申請サポート 休日開催のご案内



マイナンバーPRキャラクター  
＜マイナちゃん＞

町庁舎1階のマイナンバーカード相談窓口では、写真撮影や申請書記入案内などのマイナンバーカード申請手続きのお手伝いをしています。

「なかなか平日に役場に行くのは難しい…」という方にもご利用いただけるように、10月の第2日曜日・第4日曜日に申請サポートを実施いたします！当日は、申請に必要な顔写真の撮影サービスのほか、交付申請書を紛失してしまったという場合の再交付もできます。

時間内は随時対応しますのでお気軽にお越しください。ご予約は不要です。

## 開催日時

- 10月11日(日) 10:00～13:00
  - 10月25日(日) 10:00～13:00
- (時間内は随時受け付けています)

## 場所

町庁舎1階 総合窓口  
(マイナンバーカード相談窓口)

マイナンバーカード→



## マイナンバーカードの申請について

①郵送やスマホで申請をします。

②申請をして1～2ヶ月後に、交付場所などをお知らせする「交付通知書」(ハガキ)がご自宅に届きます。

③マイナンバーカードの交付は予約制です。交付通知書が届いたら、希望日時を電話で予約してください。その際に、持ち物などのご案内をさせていただきます。

④ご予約した日時にご本人様が町庁舎1階へお越しください。(※)



※ご本人が病気、身体の障害等のため町庁舎に来ることが難しい場合は事前にご相談ください。

※15歳未満の方が申請した場合は、ご本人と保護者の方に来庁していただく必要があります。

※マイナンバーカードの交付手続きは住所登録をしている市町村で行うため、他市町村にお住まいの場合は、住所地の市町村にお問い合わせください。

この申請のサポートを行っています。お手続き自体は難しくありません。  
今まで申請の機会がなかったという方など、お気軽にお越しください。



## ◆◆マイナンバーカードの申請には「交付申請書」が必要です◆◆



通知カード



QRコード

通知カードの下の部分が交付申請書になっています  
(記載されている内容に間違いがないか確認してください)

引越等により交付申請書に記載されている住所や氏名等に変更がある場合は、新しい申請書を再交付します。また、交付申請書を紛失してしまった場合も、役場窓口で再交付できますのでご相談ください。交付申請書再交付の際はご本人確認が必要になりますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

■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131・135)

## 「秋季一斉清掃」参加のお願い

◆日時 10月18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 マスク、ゴム手袋、長靴等  
 ◆清掃範囲

①諏訪湖岸・河川  
 ※新型コロナウイルス感染対策のため、開会式は行いません。



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 (ヘリポート広場横)
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	諏訪湖博物館 ・赤彦記念館 駐車場
5区 10区	博物館駐車場～諏訪市境	

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141)

## 宝くじの助成金で整備しました

「第4区自主防災会」は、公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、次のような備品等を整備しました。

公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に「地域活動助成事業」を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、地域コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動や自主防災組織が行う地域の防災活動に必要な設備等の整備に対して助成しています。

### ◆第4区自主防災会(地域防災組織育成助成事業)

有事の際における地域防災力強化を図るため、発動発電機、デジタルランシーバー等の購入を行い、第4区公会所に整備しました。

- 事業内容 発動発電機、デジタルランシーバー等の防災備品の購入
- 事業費総額 1,300,000円(うち助成額 1,300,000円)



■問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係  
 電話27-1111 (内線257)

## 国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の要件を満たす方は、国民健康保険税または後期高齢者医療保険料が減免となります。

### 保険税・保険料の減免の対象となる人

- ①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者(世帯主)が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の人  
 ⇒保険税(料)の全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者(世帯主)の収入減少(\*)が見込まれる世帯の人  
 (\*前年と比べて10分の3以上の減少)  
 ⇒保険税(料)の一部を減額

### 申請方法等

- 事業収入減の場合  
 ⇒令和元年確定申告書及び令和2年1月1日から申請日前月までの事業収入がわかるもの。
  - 給与収入減の場合  
 ⇒令和元年源泉徴収票の写し及び令和2年1月1日から申請日前月までの給与明細。
- 上記書類をお持ちの上、国保年金係へ申請をお願いします。その他詳細につきましては、町ホームページをご覧ください。国保年金係までお問い合わせください。

## 新型コロナウイルスに感染もしくは疑いのある被保険者の方への傷病手当金の支給について、対象期間が延長されました。

新型コロナウイルス感染症により、労務に服することができなくなり、お勤め先から給与収入が得られなくなった方につきましては、傷病手当金の支給がございまして国保年金係までお問い合わせください。

【対象期間】 令和2年1月1日～12月31日まで

### 【お知らせ】

令和2年度の特設健診を8月1日から開始しております。  
 健康的な毎日を過ごすためにも1年に1回は健診を受けていただくようお願いします。



■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139・140)



7/29  
(水)

## 町と下諏訪温泉旅館組合が 災害時における協定を締結

町と下諏訪温泉旅館組合で「災害時における宿泊施設の提供等に関する協定」を結びました。

協定は、高齢者や妊婦、小さい子を抱える人等、災害時に特段の配慮が必要とされる方の避難所としての施設を確保するとともに、入浴や食事の提供も含め、速やかな避難態勢を整えることを目的とし締結されました。

大規模災害や、新型コロナウイルス感染拡大の中で災害が発生した場合等、空室の状況に応じて避難者を受け入れる内容が盛り込まれています。

8/7~9  
(金~日)

## 下諏訪町プレミアム付商品券販売

新型コロナウイルス感染症の影響で低迷する地域経済の活性化、消費拡大などを目的とした「下諏訪町プレミアム付商品券」の販売が行われました。

商品券は20,000セット用意していましたが、予想をはるかに上回る反響の大きさで、販売2日目には完売となったため、その後は急遽予約の受付となりました。

ご予約いただいた方の商品券の追加発行は10月下旬を予定しています。



## 歯科コラム dental column

### 「オーラルフレイル」ってなんだろう？

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？

これは加齢や歯の喪失により口腔機能に軽度の低下がみられる状態をさします。具体的には滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、口腔乾燥などが挙げられます。身体の衰えの一つではありますが、健康と機能障害の中間にあり、元に戻すことも期待できる状態です。このようなサインは本人のみならず家族や介護者など周囲の人も気づくことができます。「まだ老化なんて」という人も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、老化のサインの一つともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが大切です。

オーラルフレイルは「身体面のフレイル(虚弱)期」であるサルコペニア（加齢などにより筋肉量が低下し全身の筋力低下や身体機能低下が起こること）やロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉などの衰えにより「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態）の入り口ともいわれ、「栄養面のフレイル期」と表現することもできます。高齢になり体が思うように動かなくなると心理的にも内向きになり口腔への関心度も低下しがちです。むし歯や歯周病が歯の欠損を招き、これを放置するとうまく噛めないために柔らかいものを好むようになります。それが口腔機能（咀嚼力や嚥下機能など）の低下を引き起こし、さらに噛めなくなってしまいます。このような悪循環は食欲低下を招き、さらには低栄養状態を生じかねません。

オーラルフレイルにならないためには毎日のケアが必要不可欠。かかりつけ歯科医院をもち、定期的にお口の清掃のみならず口腔機能低下の評価を行うことも有効です。

また、後期高齢者歯科健診はむし歯や歯周病の診査に加え、口腔機能チェックがあります。問診や簡単な検査からオーラルフレイルをスクリーニングすることができます。健診対象者には通知が届きますので期日までにかかりつけ歯科医院を受診してください。

気になったらまずは歯科医師に相談！早期発見と早めの対処で健康なお口と体を取り戻しましょう！

日本歯科医師会のサイトからセルフチェックができます。



■問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 電話23-8320

# 生涯学習

No.557

## かおり高い 文化のまち

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

### 音訳ボランティア「やまびこの会」創立40周年

やまびこの会 令和2年度会長 菅蒲 雅彦

目の見えない方々にも本を読む楽しさを広めたい。社会の出来事や、生活の知恵をいろいろ教えたい。そのために本を読むで録音テープを提供するという地味な仕事を今まで40年続けてきました。最初は17人だった会員も最盛期には50人、現在も36人の会員が、いろんな作業を分担して取り組んでいます。

目が見えない方々にも本を読む楽しさを広めたい。社会の出来事や、生活の知恵をいろいろ教えたい。そのために本を読むで録音テープを提供するという地味な仕事を今まで40年続けてきました。最初は17人だった会員も最盛期には50人、現在も36人の会員が、いろんな作業を分担して取り組んでいます。

のフレーズだけ読み直したり、削除したりできます。次に、自分の読みが間違っていないか第三者に確認してもらいます。これを校正と言います。校正で指摘を受けたところをさらに修正して、いよいよ蔵書登録ができます。現在は、サピエ（視覚障害者情報総合ネットワーク）と、国立国会図書館とに登録し、全国の読むことに不自由を感じる方々に利用していただいています。40年間にやまびこの会で音訳した蔵書は1千冊にも達しました。

館の図書館まつりなどで朗読の披露や、一般の方々にも朗読を体験していただく会も実施したりしています。やまびこの会では、毎月1回、第4土曜日の午後には下諏訪図書館2階会議室で、朗読の勉強会と定例会を開いています。興味のある方は気軽に見に来てください。また、視覚障害者の方、視覚障害でなくとも読むことに困難を要する方々は、図書館で音訳図書を借りることができます。お問い合わせは 下諏訪町立図書館 0266-27-5555



利用者と楽しく交流会



# 録音図書ができるまでと会員の声

まずは、1年間研修生として読み方の基本を学びます。その後いよいよGO⇒

## 朗読

- ・漢字など読み間違えないよう調べます
- ・よりよい読みのため学習会は重要です

## 校正

- ・読み間違いがないかチェックします
- ・チェックのための学習会があります

## デージー編集

- ・プレクストークという機械で聞くのに適した編集をします
- ・CDにします



### 朗読係

朗読は大変だけれど楽しい (70代女性)  
皆さんのつながりの中で会のあることを大切にしたい (60代女性)  
一生勉強です (80代女性)  
刺激があり、ただ年をとっていくのを防げるような気がします (60代女性)



勉強会は3密をさけて

### 校正係・デージー係

沢山の本を聞かせていただき  
楽しい老後です (70代女性)  
パソコンは私にお任せあれ  
(70代男性)



デージー編集集中

### 作業係

介護生活ですがここに来るとリフレッシュします (70代女性)



声の図書室で貸し出し作業中

### 月刊係 新聞係

今はフルタイムで働いているのでできることしかできません  
が勉強は続けていきたい (40代女性)  
定年後何かを始めようと思って飛び込みました (60代男性)

## 貸し出し

- ・下諏訪町立図書館で貸し出します

## 全国へ

- ・国立国会図書館から全国に貸し出されます
- ・サピエ図書館から視覚障害者はダウンロードできます



# 小学校の先生がすすめる本！

読書の秋

## 下諏訪南小学校 市川元彦先生(校長)より



じぶんだけのいろ  
いろいろさがした  
カメレオンのほなし

レオ=レオ二 作・絵  
谷川俊太郎 訳  
好学社 刊

「じぶんのいろ」って何なのか、大人でも考えさせられる、美しい絵本です。

## 下諏訪北小学校 唐澤裕子先生(校長)より



おおきなクマさんと  
ちいさなヤマネくん  
ふゆじたくのおみせ

ふくざわゆみこ 作  
福音館書店 刊

小さなものがすきなクマさん。大きなものがすきなヤマネくん。心があたたかくなるお話です。

## 下諏訪南小学校 山崎芳美先生(3年担任)より



せいいい もりびと  
精霊の守り人

上橋菜穂子 作  
二木真希子 絵  
偕成社 刊

守り人(もりびと)シリーズに絶対はまります。精霊の卵を宿したチャグムを守る女用心棒バルサがとにかくいのです。

## 下諏訪北小学校 柳澤千鶴先生(1年担任)より



クリスマスだよ、  
デイビッド!

デイビッド・シャノン 作  
小川仁央 訳  
評論社 刊

ほしいもののリスト130こ?!だめよ!!デイビッド。サンタさんがこまっている。プレゼントはもらえるかな?

## 下諏訪南小学校 滝澤岬希先生(3年担任)より



サッカーなら、  
どんな障がいも  
超えられる

江橋よしのり 著  
講談社 刊

健常者の善意が辛いときもある、など障がい者の方々との向き合い方を考えさせられる本です。

## 下諏訪北小学校 阿部適恵先生(5年担任)より



エルマーのぼうけん

ルース・スタイルス・ガネット 作  
渡辺茂男 訳  
ルース・クリスマン・ガネット 絵  
福音館書店 刊

ぼうけんのお話は、だれもが大好き。すばらしい計略でりゅうを助ける、エルマーのお話です。

# 中学校の先生がすすめる本！

## 下諏訪中学校 塚田良雄先生(1年)より



そして、  
バトンは渡された

瀬尾まいこ 著  
文藝春秋 刊

名字が4回も変わるも愛され続ける優子。その生き方はさわやかで時にぐっとくる印象的な作品です。

## 下諏訪中学校 牛山高彦先生(教頭)より



風が強く吹いている

三浦しをん 著  
新潮社 刊

ついに竹青荘に十人目の入居者が……。竹青荘の秘密が明かされ、止まっていた時は再び箱根に向けて動き出す。

## 下諏訪中学校 後町智明先生(2年)より



自己肯定力  
そんなことで私の価値は  
変わらない

鴨頭嘉人 著  
かも出版 刊

人間は思ったとおりの人間になるそうです。「私には無理だ……」ではなく「私は大丈夫」と思えば成功するのです。

## 下諏訪中学校 岩崎 進先生(教務主任)より



ランゲルハンス島の  
午後

村上春樹 文  
安西水丸 絵  
新潮文庫 刊

「ハルキスト」入門初級編としてうってつけ。超一流のシェフが綴る極上のファストフード、ぜひ堪能あれ。

## 下諏訪中学校 竹内紀美江先生(3年)より



さとし  
聖の青春

大崎善生 著  
講談社 刊

今、将棋界は注目の的。20年前、こんなにもすごい棋士がいました。村山聖さんの情熱を読んでください。

## 下諏訪中学校 三木 裕先生(1年)より



心を整える。  
勝利をたぐり寄せるための  
56の習慣

長谷部 誠 著  
幻冬舎 刊

日常生活からスポーツの場面まで、皆さんの生活にも活かせるヒントがきっと見つかると思います。

# 「ご馳走さまの時間」

下諏訪中学校 栄養士

山田 やまた

雅子 まさこ

「ご馳走さまでした」挨拶する生徒に「ありがとうございます」を返します。そんなやりとりで生徒と接する毎日を過ごしています。

本校の給食室は校舎の東端に位置しているので、生徒からは調理員さんが働く姿や給食がどのように作られていくかは見る事ができません。

そんな状況でも短い下膳時間の中、わざわざ給食室に顔を出し「今日は美味しかった」と調理員さんに伝える生徒。「あれは何が入っていたの?」「また出して」「あれは嫌だ」「味薄っ」など様々な言葉が私達の励みとなり、その後の給食作りに繋がっています。



配膳室の前で「いただきます」

生徒達は、小学校中学校を通して望ましい食習慣や食事のマナー、食材や行事・郷土食など

食に関わることに折々触れてきます。また、学年が上がるごとに「好き嫌い」「美味しい不味い」だけではなく、季節や旬のこと栄養のことなどに巾を広げ感謝の気持ちも育ってきます。

昨年度末に続き新学期早々から5月下旬まで、新型コロナウイルス感染予防のため長期間の休校に入りました。

その折、私達は学校給食や外食産業で使用するはずだった食材のダブつきと、一方でいつもスーパーに当たり前のように並ぶ食材が不足するという経験をしました。自粛生活をする中で食べ物や食事ができることのあるりがたさも感じる事ができたのではないのでしょうか。

本校では献立によって苦手なのか残食が出る場合がありますが、休校が明け給食が再開されて間もなく生徒達からその「残る・残すを減らしたい」と申し出があり、取り組みを始めた学年があります。今では苦手と思われる献立でも残ることがなく



コロナ対策のため手袋をして配膳

なりつつあります。

食べ物を大事にする気持ち、食事作りに携わる人への思いが見える一場面だと思います。

また、「残してしまつてごめんなさい」と申し訳なさそうに持つて来る生徒もいます。そんな時は「精一杯食べる努力をしてくれたんだなあ」と、私達も「ありがとうございます」の気持ちになります。

「ご馳走さま」「ありがとうございます」感謝の気持ちに感謝で応えるそんな給食作りをこれからもしていきたいと思えます。



学校給食を家庭で楽しく作ろう！

# 給食レシピ



## ☆豚肉と小松菜の混ぜご飯☆

簡単でお肉も入るので子どもたちは好きです。

### 〈材料〉 4人分

- ごはん・・・茶碗4杯分
- 豚肉・・・60～80g
- ※食べやすい大きさ(1～2cm)に切る
- こしょう・・・少々
- 酒・・・適宜
- おろし生姜・・・適宜
- おろしにんにく・・・適宜
- 小松菜・・・80g～
- ※1cm巾に切る
- しょうゆ・・・小さじ3
- 白いりごま・・・適宜

㊦

### 〈作り方〉

- ① 豚肉は㊦の調味料でからいり（焦げ付くようなら酒をたらず）し、火を通す。
- ② 小松菜と調味料を加えさらに炒める。
- ③ ご飯に混ぜてごまを振る。



コーンや人参を加えると色どりもよくなります。豆板醤や七味を加えてピリ辛、大人の味に・・・

## ☆人参しりしり中華炒め☆

沖縄の郷土料理です。ごま油の風味がかり、人参くさがなく、あっさりしていて食べやすいです。

### 〈材料〉 4人分

- ツナ・・・100g（オイルを切る）
- 人参・・・80g（細短冊切り）
- ピーマン・・・40g（千切り・下茹で）
- 白滝・・・120g（食べやすい長さに切る）
- ごま油・・・大さじ1
- ごま・・・適宜
- 生姜・・・少々
- にんにく・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 中華調味料・・・適宜
- しお・・・適宜
- こしょう・・・適宜



㊦

### 〈作り方〉

- ① ごま油とツナのオイルに、にんにくと生姜を加え人参を炒める。（人参は食感が残るくらいに炒める）
- ② 白滝と㊦の調味料を加える。
- ③ さらにツナとピーマンを加え炒め、味を整えてごまを振る。



たまごを加えてたまご炒めにしても美味しい

# 始めてみよう、生ごみリサイクル

食育応援隊  
生ごみリサイクル推進委員

塚原 弘巳



下諏訪町では、平成17年度に焼却ごみの排出抑制を目的に、「生ごみ減容リサイクル事業」

（現在は「生ごみリサイクル事業」）が開始され令和2年5月末現在、1,594世帯のご家庭が参加されています。

下諏訪町の生ごみリサイクル事業は、参加世帯へ生ごみを分別してストックする専用袋と密閉容器を支給し、数世帯構成のグループを作った上で、それぞれのグループで設けた回収拠点に週1回、軽トラックによる収集を行う方式と、生ごみリサイ

クルセンターへ個人で直接持ち込みする方式の2方式で行っています。グループ収集への参加は全参加世帯の78%を占め、これが参加世帯の利便性を高めています。

しかし、生ごみの分別には『臭い・汚い・面倒くさい』という『3つの嫌』が存在します。

実際は適切な分別と管理で、衛生的で手間いらずの生ごみの分別処理



生ごみ収集の様子

が行えますが、これは生ごみリサイクルに参加し、始めてみると理解は難しく、推進委員会の参加世帯拡大への課題と目的は、生ごみに対する誤解の払拭とご家庭の皆さんの生ごみリサイクルへの理解を醸成し、下諏訪町の環境改善の一助となることにあります。

さて、そんな中、平成27年度に下諏訪町の小学生男子児童が、当時の町の生ごみリサイクル事業での家庭の生ごみの回収と処理、堆肥に変わるまでを取材し、「よみがえる生ゴミ新聞」と題し、長野県子ども新聞コンクールに応募しました。その冒頭には、「（前略）ぼくは、自分の家のお残しについて調べてみようと思いました。そこで町の生ゴミげんようリサイクルセンターを訪問して、ぼくの家から出る生ゴミがどのようにリサイクルされるのか・・・についてを聞いてみました」とあり、下諏訪町の生ごみ処理量のグラフを添え、食に対する生ごみリサイクルの重要性をアピールする記事になっていました。

また、平成30年度に発行された「生ごみリサイクル通信e c oしもすわ第11号」には、主婦の方からのコメントに、「30代、2児の子育て奮闘中（中略）近所の方が、毎週生ごみを軽トラックで運んでもらうのを見て参加しました。始めたころは面倒でうまくできなかったけど、いつの間にか慣れ、今は分別も当たり前になりました」とあります。子育て世代の生ごみリサイクルは「食育を見つめる」ことにつながると思えます。

最後に皆さん、さあ、始めてみよう、生ごみリサイクル。



参加申し込みは、下諏訪町住民環境課 ☎27-1111 (内線141) まで、お気軽にご連絡ください。

# 図書館まつり 2020 10/10(土)・17(土)・24(土)・31(土)

今年は4日間開催します！様々なイベントを行います。この機会に是非図書館にご来館ください。

10月10日 (土)

9:30~12:00

こども古本市

場所：2階 会議室

絵本や児童書など子供の本の古本市です。無料でお持ち帰りいただけます。



10月17日 (土)

11:00~

社中学校 大型紙芝居読み聞かせ

場所：2階 会議室

10:00~12:00

やまびこの会 朗読体験

場所：2階 声の図書室

14:00~15:00

朗読のおくりもの

(やまびこの会・伊藤まさ子)

場所：2階 会議室



10月24日 (土)

11:00~

おはなしのへや 影絵「ねずみのなる木」

場所：2階 会議室

14:00~15:00

小さな豆本を作ろう

場所：2階 会議室



10月31日 (土)

11:00~

なかよし音楽教室 バンド演奏

場所：2階 会議室

14:00~ 15:00

こども映画会「ざんねんないきもの事典」

場所：2階 会議室



## 展示

下諏訪Bookプロジェクトおすすめ本紹介POP展

下諏訪俳句会

紙芝居「すみちゃんと下駄スケート」原画展

下諏訪写真昔語り ミニ写真展

やまびこの会 40周年記念展



## 記念日の日の新聞を印刷しよう！

信毎データベースを使って図書館まつりの期間に限り、1枚無料でコピーできます。

コロナウイルスの感染状況によりイベントの内容は変更・中止になる場合があります。

お問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

## 町民大学 下諏訪を学ぶ ⑤



演題：三角八丁ぶら歩き「普段の三角八丁も魅力がいっぱい」

講師：小口 徹 先生 (諏訪湖博物館専門研究員・宿場街道資料館)

日時：10月18日(日) 午後1時30分~午後3時00分

会場：文化センター1階 大ホール ※当日受付可(受講料100円)

町民の皆様なら誰でもご存知の「三角八丁」。イベントの三角八丁もよいですが、普段の三角八丁を歩くと魅力がいっぱい。万治の石仏、筒粥殿、春宮秋宮の彫刻、犬射馬場、大門通り並木などなど、ちょっと探ると奥深さに圧倒されます。なお、ご覧いただくスライドは、現職中に中学生のために作ったオリジナル版を編集したものです。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

## 令和2年度県営住宅10月補充募集

- 令和2年度県営住宅の10月補充募集を行います。
- ◇募集期間 10月26日(月)～30日(金)
  - ◇受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
  - ◇募集団地 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

## 「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。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となる場合もあります。

- ◇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
- ★秋の行政相談：10月20日(火)
- 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143)

## 中小企業退職金共済制度



## 10月の休日納税相談

- ◇開設日時 11日(日)・25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(納税猶予等)
- 問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係  
電話27-1111 (内線236・237)

## 10月の税金等納期限・口座振替日

- 〈11月2日(月)〉
- ◇町県民税 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・給食費 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6日・13日・20日・27日  
金曜日 全4回  
午後1時30分～午後3時30分

- ◇集合 高浜マレットゴルフ場駐車場
- ◇講座内容

- 第1回：「歩きはじめのポール術」
- 第2回：「基礎基本のノルディックウォーキング」
- 第3回：「アップダウン・ノルディックウォーク」
- 第4回：「THE・ノルディックウォーキング」

- ◇申込み 9月28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)

## ご存じですか?ウェルワーク諏訪湖 事業所・店の福利厚生をサポート!

諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖)では、下諏訪町と岡谷市の中小企業、商店、個人事業所などで働く人を対象に、個々の事業所では難しい福利厚生サービスを、会員の会費と両市町の支援のもとで実施しています。事業内容の一部をご紹介します。

- ★是非会員となってご利用ください。
  - ★入会金300円/人・会費500円/人(月額)
- 事業内容の一部をご紹介します。

### 共済給付

- ・結婚祝金
- ・出産祝金
- ・子の入学祝金
- ・結婚記念祝金
- ・傷病休業見舞金 他

### 入場券補助

- ・ディズニーリゾート
- ・ナガシマスパーランド
- ・スカラ座映画鑑賞
- ・レストランチケット

### 受診等補助

- ・人間ドック受診
- ・インフルエンザ予防接種
- ・個人・社員旅行

### 回数券補助

- ・下諏訪温泉
- ・ロマネット
- ・すわっこランド

### イベント

- ・いちご・ブルーベリー狩り・観光地バスツアー・ヨガ等の健康づくり講座

- 問い合わせ ウェルワーク諏訪湖 電話24-3010  
(下諏訪事務所:下諏訪町産業振興課内)

## 2つのジャンボでラッキーハロウィン!

「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×11本
- 前後賞各 1億円×22本

※当せん本数は発売総額330億円・11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1,000万円!」

- 1等 1,000万円×50本

※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

- ★発売期間：9月23日(水)～10月20日(火)

★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。



※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 10月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
- ◆料金 一般 350円 高校生以下 無料  
※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)

星ヶ塔遺跡発見100周年記念企画展 開催中

下諏訪町内の東侯国有林内にある国史跡「星ヶ塔黒曜石原産地遺跡」は、今年で発見から100年を迎えます。

星ヶ塔遺跡は、大正9年に東京帝国大学の鳥居龍蔵氏らによって発見され、その後昭和34年から諏訪の考古学者、藤森栄一氏らによる調査を経て、平成5年からは町教育委員会の調査が行われ、平成27年に国史跡に指定されました。

これまでに縄文時代の前期と晩期の黒曜石採掘坑のほか、遺跡内に193ヶ所の採掘跡が確認されています。

現在、星ヶ塔ミュージアム 矢の根やにおいて、記念企画展を開催中です。企画展では、諏訪地方や山梨県の縄文遺跡から出土した黒曜石資料、青森県の三内丸山遺跡から出土した霧ヶ峰産の黒曜石で作られた矢じりを、現地の土器と共に展示しています。

- ◇期 間 令和2年9月5日(土)～11月8日(日)
- ◇場 所 星ヶ塔ミュージアム矢の根や(しもすわ今昔館内)
- ◇入館料 大人600円、小・中学生300円(団体割引等あり)

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 10月2日(金)・5日(月)・12日(月)・19日(月)・26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)

◎図書館まつり2020◎

- ◇日にち 10月10日・17日・24日・31日(土)
- ◆今年は4日間開催! 様々な企画でお待ちしています。詳しくは生涯学習のページをご覧ください。

◎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。

◎下諏訪Bookプロジェクト おすすめ本紹介POP展◎

- ◇期 間 10月10日(土)～10月31日(土)
- ◆下諏訪町の小中高生によるおすすめ本とそれを紹介した手作りのPOPを展示します。



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和2年8月31日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第3区	中汐町	166	売却	木造2階建	1,490万円
	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	西四王	169	売却	木造2階建	1,850万円
第6区	町屋敷	164	売却	木造2階建	480万円
第9区	星が丘	171	売却	木造2階建	300万円
第10区	本郷	157	売却	木造2階建	1,300万円

※空き家情報バンクは町ホームページや町産業振興課窓口でもご覧いただけます。

※空き家をお持ちの方で売買や賃貸をお考えの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

※空き家情報バンクの詳細につきましては担当までお問い合わせください。

■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グ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さま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♪

特別展「女性を彩った時計展」

10月25日(日)まで好評展示中です。  
ぜひお立ち寄りください!

- \*開館時間 午前9時～午後5時
- \*正面入り口横: 足湯(午前10時～午後3時)、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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へ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26日(月)です◇

ゆたん歩の日(10月26日) 9:30~11:30

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

※感染予防のため、健康ミニ講座のみ中止する場合がございます。

第3期ゆたん歩運動講座 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: 10/12、19、26 11/9、16、30

12/14、21 (月曜日 全8回)

時間: 10:00~11:00

②アクアツール・エクササイズ

日にち: 10/7、14、21、28 11/11、18、25

12/2、9、16 (水曜日 全10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: 10/8、15、22、29 11/5、12、19

12/3、10、17 (木曜日 全10回)

時間: ③10:00~11:00 ④14:00~15:00

⑤おやこアクア部(1歳児クラス) ⑥おやこアクア部(2・3歳児クラス)

日にち: ⑤10/2、16、30 11/13、27 12/11

⑥10/9、23 11/6、20 12/4、18

時間: 10:00~11:00 (金曜日 全6回)

※教室の参加方法等、詳しくは町のHPまたは電話でご確認ください。

■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

### 10月の行事予定

6日(火) ファーストブック

7日(水) BP①

12日(月) おはなしいっぱい

14日(水) BP②

16日(金) ハロウィン

17日(土) 土曜開館

21日(水) BP③

23日(金) ママ講座1・2・3

27日(火) 0歳児ママ講座

28日(水) BP④



★16(金) ハロウィン ◇要予約

お菓子の入れ物を作ります。

★23(金) ママ講座1・2・3

『保育園の生活について』のお話です。

★27(火) 0歳児ママ講座 ◇要予約

『ベビーマッサージ』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	22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	8日	木	午後1時~午後4時		
行政相談	20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	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396	
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	8日	木	午前10時~午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902	
*非行・犯罪相談	30日	金	午前10時~正午	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786	
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	14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		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				
	結婚相談		毎週金・土曜日	午前10時~午後3時	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
なんでも相談室	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 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。 ☎28-3366	



# 塩天丼

## テイクアウトメニュー

別途、容器代+50円を頂戴いたします。

※事前にご連絡を頂ければ、お待たせせずにお渡しができます。

●ジャンボ塩天丼(上)…1,580円 ●ジャンボ海老丼(上)…1,580円

●塩大えび天丼……………1,180円 ●大海老丼……………1,180円

●塩天丼……………780円 ●海老丼……………780円

※タレに変更可能です。 ※フライの丼です。

●天ぷらorフライ盛り合わせ(1人前)…700円 他メニュー多数あります。

※配達はできませんので、予めご了承ください。 ※全て税別となります。

下諏訪町西高木10616 営業時間 11:00~14:30/17:30~20:30 TEL.0266-26-1538

※新型コロナウイルスの状況によって、営業時間は変動いたします。

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	
4日	日	野村ウイメンズクリニック (岡谷市)	24-1103	前川歯科医院 (岡谷市)	22-3871	ウエルシア薬局 (岡谷市)	26-2512
11日	日	諏訪共立病院	28-2012	溝口歯科診療所	27-3838	ひまわり薬局	26-7226
18日	日	今井内科胃腸科クリニック (岡谷市)	24-8688	三井歯科医院 (岡谷市)	23-8427	矢崎薬局 (岡谷市)	23-7125
25日	日	酒井医院 (岡谷市)	22-2121	アポロ歯科医院 (岡谷市)	23-8100	湖北堂薬局 (岡谷市)	22-2325

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

種	別	日	曜日	時	間	場	所	
乳幼児健診	2 か月 (2020年 8月生)	23日	金	時間は個別通知をご確認ください。	保健センター ☎27-8384			
	4 か月 (2020年 6月生)	23日	金					
	10 か月 (2019年 12月生)	20日	火					
	1歳6か月 (2019年 3月生)	7日	水					
	2 歳 (2018年 7月生)	13日	火					
	3 歳 (2017年 9月生)	2日	金					
心のほっと相談 ※要予約		22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) ※要予約		5・19日	月	午前9時~午前11時				
産前・産後サポート事業 ※要予約		5日	月	午前9時~正午				
離乳食スタート教室 ※要予約		16日	金	時間は個別通知をご確認ください。				
成人検診等	子宮頸がん検診	5・6日	月・火	時間は個別通知をご確認ください。				
	胃・大腸がん検診	26・27・28 29・30日	月・火・水 木・金	時間及び会場は個別通知をご確認ください。				

## 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		
3	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
4	日	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383
10	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
11	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
17	土	(株) 総 建	五 官	28-8295	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383
18	日	松 澤 工 業 (株)	曙 町	28-0919	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462
24	土	(株) 上 條 電 設 工 業	社 東 町 第 2	23-5330	小 林 住 設	西 四 王	28-3527
25	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
31	土	水 道 建 設 (株)	町 屋 敷 3 組	28-8139	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383

■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

# 信州のおみやげ贈りませんか?

銘菓・蕎麦・地酒・漬物  
 発送承ります。

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  
 お問い合わせ 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87弾「pucca & 工房青花」

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。

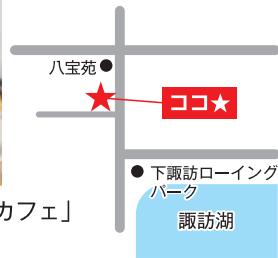
6月に開店したばかりのお店です。  
朝7時に焼き立てパンのいい香りで開店します。  
店内には陶芸の「工房青花」があり、午後2時～午後5時は体験陶芸の教室も開いています。  
小さな店ですが、可愛い陶器も見られ、自慢のコーヒーとロシアの家庭料理ボルシチやペリメニ、湖畔の散歩途中や「ちょっと一息いれたい…」そんなときにはぜひ一度お立ち寄りください。

- MORNING 〈7時～9時〉  
焼き立てパン&コーヒー/ティー
- LUNCH 〈11時～13時30分〉  
ボルシチ・ペリメニ・自家製パンと野菜
- テイクアウトもやっています！



ボルシチ

- 所在地 下諏訪町4645番地12（東赤砂）
- 営業時間 7：00～13：30 / 17：30～21：00
- 定休日 火曜日 駐車場 3台



★17時30分～21時は「たそがれカフェ」  
でゆっくりした時間を！

## まんじ ち 万治さん家の健康ダイアリー



### 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



スポーツの秋、地区運動会の季節ねえ。

ぼく覚えてるー。お父さんのお友達で、去年大けがした人いたよねー。



アキレス腱切っちゃったんだっけ？普段運動しない人がはりきりすぎたんじゃない？



そうそう。俺もリレーの後、足がつっちゃってさあーあれはつらかったなあ。



日頃からカラダを動かすとらんからじゃ。じいちゃんには毎朝ラジオ体操からスタートして、日中は筋トレだつてやっとなるからな。



なかなかおじいさんみたいにはいきませんよ。毎日忙しくて、疲れて運動どころじゃないんですよ…

## ちょこっとエクササイズ

今月は…「柔軟性」の向上

1. 家族皆で手をつなぎ、片足を伸ばす
2. 伸ばした足の方へ上半身を倒す



拡大すると…



じわじわ10秒  
左右でやってみよう！

※柔軟性には個人差があります。  
無理のない範囲で家族で助け合って行いましょう。



カラダがだるい、重いといった感覚は、実は運動不足やケア不足によって起こる場合もあります。毎日快適に日常生活を送れる身体をつくりましょう。しっかり運動をする時間が取れなくても大丈夫！まずはストレッチから習慣にしてみましょう。自分のコンディションが整ってくるのがわかるはず。「あれ、今日はごしたくないぞ」「疲れを感じなかったな」そんな実感を日々味わっていきましょう。家族みんなが集まったタイミングで♪輪になってストレッチ♪してみませんか？



## 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。

9月1日現在 人口 19,688人（男 9,506人・女 10,182人）  
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,808世帯 ※住民基本台帳数値

■印刷/オノウエ印刷

2020.10

20