

下諏訪力創造チャレンジ事業 活動紹介 第9弾 「しもすわマルシェプロジェクト」

町では、住民による自主的・主体的に取り組む公益事業に対して支援をしています。クローズアップしもすわでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪力創造チャレンジ事業については下諏訪町 総務課 企画係（電話27-1111内線258）までご連絡ください。

マルシェは移住促進のみならず、人の繋がりを強くすると同時にまちや人を元気にする効果があると実感しており、継続的にマルシェを開催して交流を増やし、更にまちに活気を与えたいと思いました。

そこで星が丘に、買い物の場を創って賑わいを生み、人の繋がりを創出するため、しごと創生拠点施設ホシメバにて「ホシメバマルシェ」を開催しました。下諏訪町内や近隣でスモールスケールの商売を始めたい・始めたばかりという20組に、多岐にわたるジャンルの物品販売・ワークショップを開催していただきました。

町内のみならず町外や県外から約300名の多世代の方の来場があり、出店者と来場者で会話が弾み、会場各地で交流が生まれている様子でした。また、出店者の方からは「自分自身の活躍を知ってもらえる良い機会になった」などの感想をいただき、出店するチャレンジの場を提供できた手応えを感じています。



申請者：小林由香里・綿引遥可
 支援額：125,942円
 支援期間：令和元年度

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に住む仲良し三世大家族。この1年、万治さん家の健康の話題や疑問に、保健センタースタッフが答えしてきました。さて、健康づくりに役立つことはあったでしょうか？万治さん家に感想をお聞きしてみましょう。
 イラスト：はんぺん

1年間、保健センタースタッフが万治さん家の疑問にお答えしてきましたが、いかがでしたか？

半年で4kg減量に成功したんだよ！おかげさまだったなあ。

困った時は保健センターに行ってみよって思ったよ。

血圧を下げるコツとヒートショックの話が良かったな。

ちょこっとエクササイズが良かったのよ。これなら続けられるわ。

野菜をたくさん食べられるようになったよ!!

熱中症予防が役に立ったわ。減塩って思ったより気軽にできるのね。


ちょこっとエクササイズ

今月は…「足の指」の運動

足指じゃんけんに挑戦!

レベルアップ★★
 慣れてきたら両足でやってみましょう

この1年、新型コロナウイルス感染症の影響で家にいる時間が長くなっていますが、健康づくりのためにできることはたくさんあります。身体のこと、心のこと、健診データのことなどお気軽に保健センターまでご相談ください。1年間読んでいただき、ありがとうございました。
 保健センター 27-8384



ジャンボ塩天丼(上)

テイクアウト承ります

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することができます。

●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。

※配達にはできませんので、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。

下諏訪町総務課 ☎0266-27-1111 内線259 FAX0266-28-1070 E-mail jyoho@town.shimosuwa.lg.jp
 下諏訪町教育委員会 ☎0266-27-1111 内線718 FAX0266-28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp
 下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396 FAX0266-27-0890 ご意見・お写真などをお寄せください