

月刊

クローズアップ

しもすわ

2022

5

No.226
2022.4.22発行

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち

おもてなし
まちあるきの
きっかけとなる場

四ツ角湯けむりひろば

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
テレホン案内サービス

☎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

緊急放送や
暮らしの情報等を
メールで配信します。
※利用者登録が必要です。



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。

CONTENTS (内容)

令和4年度版 消防団報	2
令和4年度の介護保険料が決まりました	4
令和4年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ	5
令和4年度 公共工事発注見通し	6
生涯学習	8
インフォメーション	16



そなえよつねに

下諏訪町消防団 団長 清水 正

下諏訪町消防団長の清水正と申します。日頃は下諏訪町消防団の活動にご理解とご協力を頂いていることに對しまして、感謝申し上げます。

コロナ禍も3年目に突入し先の見えない生活が続いていますが、消防団活動は止めることが出来ません。多くの制約がある中でも、活動方法や内容を工夫してできる限り各種訓練を続けております。

さて、地域防災を考える上で、地域との連携はとても大切なことです。数年前に下諏訪町と諏訪生コン共同組合との間で、災害時における水利確保等の応援協定が結ばれました。今回、協定締結後初めて共同訓練を開催しました。昨年とはまたま林野火災が多発し、多くの出動がありました。「水の無いところに水を運ぶ。」これがすべてであり、そのために何をするかという訓練になりました。コンクリートミキサー車で水運び、簡易水槽へ入れ放水をする事を基本に、水の量、運搬回数等実際に訓練をしたからこそ見えてきた課題を検証し、有事に備えてまいりたいと思えます。このような地域の企業の皆様からの前向きなご理解とご協力に感謝致します。

現在下諏訪町消防団は団員数の減少、また団員の高齢化で本来の活動が十分とはいえない状況です。昨年8月の大規模な水害にも消防団員の不足により苦慮した場面もありました。18才以上でしたら男女問わず入団出来ますので、お近くの若い方にお声がけ頂ければ幸いです。

いつまで続くかわからない新型コロナウイルス感染拡大ですが、自然災害は必ずやってきます。災害に備えることはいくつもありますし、決して難しい事ではありません。

町民お一人お一人の防災意識が、災害被害を最小限に抑え止められると信じております。

安全の確保・的確な判断・諦めない努力の一年に

下諏訪町消防団 副団長 大和 尚弘

「新型コロナウイルス」は地球上を包み込み多数の人々に感染、未だに新種感染を繰り返し続け撲滅のめども立っていない。

令和3年度もことごとく消防団行事は中止に追い込まれた。そんな中下諏訪町が諏訪消防協会行事担当年度を2年から3年に延長されたが、中止は相次いだものの令和3年度の幹部講習とラップ講習会は開催の延期を後期に決定し縮小開催した。これはコロナ禍から中止ではなく何とか開催したいと気持ちを捨てずに、適格な判断から唯一実行できた行事であり嬉しく感じた。

また下諏訪町消防団主管の訓練でもコロナ感染度を的確に判断し、実施可能なタイミングを逃さず、新規取り組みとして諏訪生コン組合との協定に基づきミキサー車を使用し、いずみ湖から注水、輸送、簡易水槽へ排水後、放水訓練を実施。また秋の非常招集訓練は今までにない程の急傾斜地を設定した山火事を想定。送水から放水訓練まで両訓練共に実施するからこそ見えてくる反省と次への課題が沢山出た。

さて、今年には五黄の寅年にあたる御柱祭が行われる。だが2月22日に大総代より両社山出しはトレーラーによる運搬にすると発表。里曳き祭の実施可否はまだこれからのだが、規模を縮小してでも氏子による曳行ができる事を期待すると共に、消防団としては最小限での警備を担当し安全を確保する。そして2年連続で中止となった消防ポンプ操法・ラップ吹奏大会についても町団から諏訪郡大会まで開催(参加)する予定で準備を進める。

正直これまで例のない長いスパンでのコロナ環境は想定外である。今後の予定(計画)はどの様に变化するか?は不透明ではあるが新型コロナウイルスによって受けた経験をポジティブに捉え、予防消防啓発ならびに防火防災活動の準備は予定通り行い、どんな形であれ団員のモチベーションを下げず活動を実施して行きたいと考えます。

私も副団長を拝命し今年で5年目。今年も団員の確保に今二層町民の皆様のご理解とご協力をお願いしながら団をまとめ精一杯の努力をお約束し挨拶とさせていただきます。

お出かけは マスク戸締り 火の用心



消防団本部（正副団長）



清水団長



大和副団長



高坂音楽隊長



中村(裕)ラッパ長



両角女性消防隊長



中村(淳)第一分団長
(第一区)



武居第二分団長
(第二区)



小口第三分団長
(第三区)



岩波第四分団長
(第四、十区)



大和第五分団長
(第五区)

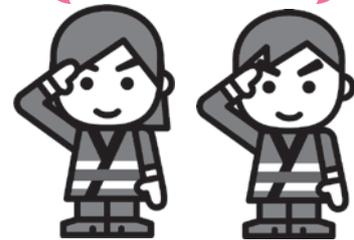


今井第六分団長
(第六区)



中島第七分団長
(第七、八、九区)

よろしくお願いします



消防ポンプ操法大会・消防ラッパ吹奏大会

下諏訪町消防団では、消防団員の士気を高め、日頃の訓練の成果を発表する場として、消防ポンプ操法大会・消防ラッパ吹奏大会を開催します。優勝分団は諏訪地区大会へと駒を進めます。

◇日時 令和4年5月29日(日)
午前7時～

◇場所 赤砂崎多目的グラウンド



消防団では、更なる地域防災力の向上を目指し、男女を問わず広く消防団員を募集しています。お気軽に消防課までお問い合わせください。

■ お問い合わせ 下諏訪町 消防課 庶務係 ☎28-0119

令和4年度の介護保険料が決まりました

介護保険料は介護サービスの充実や施設整備等、必要な費用の一部をみなさんにご負担いただくものです。65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は下表のとおりで、昨年と同額です。

令和4年度の介護保険料は7月に確定します。個々の介護保険料については、7月中旬に諏訪広域連合から届く通知にてご確認ください。



住民税		前年の合計所得金額など	保険料段階 (保険料率)	保険料額			
本人	世帯			年額	月額(約)		
○ 非課税	○ 非課税	老齢福祉年金を受給している方 生活保護を受けている方	第1段階 (基準額×0.30)	19,620円	1,635円		
			○○ 80万円以下の方	第2段階 (基準額×0.50)	32,700円	2,725円	
		○○ 80万円を超えており 120万円以下の方					
		○○ 120万円を超えている方					
		● 課税	● 課税	前年の合計所得金額から公的年金 等に係る雑所得を控除した金額と 課税年金収入額の合計	○● 80万円以下の方	第3段階 (基準額×0.65)	42,510円
	○● 80万円を超えている方						
	●● 80万円未満の方				第4段階 (基準額×0.90)	58,860円	4,905円
	●● 80万円以上 125万円未満の方				第5段階 (基準額)	65,400円	5,450円
	●● 125万円以上 200万円未満の方				第6段階 (基準額×1.05)	68,670円	5,722円
	●● 200万円以上 300万円未満の方				第7段階 (基準額×1.10)	71,940円	5,995円
	●● 300万円以上 400万円未満の方				第8段階 (基準額×1.35)	88,290円	7,357円
	●● 400万円以上 600万円未満の方				第9段階 (基準額×1.60)	104,640円	8,720円
	●● 600万円以上 1,000万円未満の方				第10段階 (基準額×1.70)	111,180円	9,265円
	●● 1,000万円以上 1,500万円未満の方	第11段階 (基準額×1.90)	124,260円	10,355円			
●● 1,500万円以上の方	第12段階 (基準額×2.05)	134,070円	11,172円				
		第13段階 (基準額×2.20)	143,880円	11,990円			
		第14段階 (基準額×2.35)	153,690円	12,807円			

※合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

令和4年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ

40歳～74歳の方が対象です

町では、**40～74歳**の町国保加入者を対象に生活習慣病の発症や重症化予防のための健診「特定健診」を実施します。令和4年度の特定健診は、集団健診、個別健診、健診結果提供の3コースから選択できます。対象の方へは、5月下旬に案内をお送りします。年に1度は健診を受け、自身の生活習慣を振り返りましょう！



集団健診

【健診日程】

6月	7月	8月
3日(金)	2日(土)	26日(金)
6日(月)	6日(水)	
7日(火)	11日(月)	10月
8日(水)	15日(金)	31日(月)
9日(木)	19日(火)	
10日(金)	20日(水)	

【受付時間】

午前8時～11時30分(全日程)

【会場】

保健センター(全日程)

【受診料】

通常約7,500円が **無料**

【持ち物】

- ①問診票(事前に記入してください)
- ②採尿容器(当日朝の尿を採取)
- ③健康手帳(お持ちの方)



受診方法



- ・5月下旬にお送りする問診票に「指定の健診日」を記載しております。予約不要ですので当日保健センターまでお越しください。
- ・指定の健診日に都合が悪い場合は、上記の日程で都合のつく日に受診をお願いします。事前連絡は不要です。

個別健診 医療機関健診

【健診日程】

6月1日(水)～12月28日(水)

【実施医療機関】 ※50音順

医療機関名	電話番号
あざみ胃腸科クリニック	28-0505
市瀬医院	26-1717
諏訪共立病院	28-3071
高浜医院	28-3811
平山医院	27-8053
三沢医院	27-8760
溝口医院	27-6266

【受診料】

通常約7,500円が **無料**



受診方法



医療機関に直接申し込みをしてください。予約の際は『町の特定健診を予約したい』とお伝えください。

健診結果提供

人間ドックや職場健診の結果を提出いただくことで特定健診の受診とみなされ、「しもすわ健康づくり応援ポイント」を付与します。

【提供方法】

健診結果を住民環境課国保年金係へご提示ください。

なお、**人間ドックは費用の一部助成があります**ので、領収書と健診結果をお持ちの上、申請をお願いします。

◇日帰り 15,000円

◇一泊 30,000円



特定健診を受診すると「しもすわ健康づくり応援ポイント※」を差しあげます。**100ポイント貯めると1,000円分の特典と交換できます。**

※しもすわ健康づくり
応援ポイントとは…

健康づくりにつながる行動をした場合に、『健康ポイント』がもらえ、特典と交換ができる事業です。

特定健診受診までの流れ



令和4年度 公共工事発注見通し

令和4年度に下諏訪町が発注を予定している予定価格が概ね130万円以上の建設工事の発注見通しを公表します。なお、掲載内容は予定であり、変更されることがあります。

詳細については、総務課財政係（内線266）へお問い合わせください。

「入札契約方法」欄の表示 一般=制限付き一般競争入札(事後審査型)、指名=指名競争入札、随契=随意契約

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
産業振興課						
八島高原本道改修工事(第1工区)	八島湿原	約4か月	土木一式	八島湿原周辺の木道約280箇所	一般	6月
八島高原本道改修工事(第2工区)	八島湿原	約4か月	土木一式	八島湿原周辺の木道約280箇所	一般	6月
令和3年度 農山漁村地域整備交付金事業 橋梁維持補修工事 みどり橋	樋橋	約4か月	土木一式	橋梁維持補修工事 N=一式	指名	9月
建設水道課						
慈雲寺下公衆トイレ解体撤去等工事	東町中	約2か月	土木一式	建物解体撤去 1棟、看板設置 5箇所	指名	6月
道路維持補修工事						
町道峯見堂平線及び 神宮路峯見堂線	東山田	約40日間	舗装	施工延長 L=140m、舗装工 A=550㎡	指名	5月
町道東赤砂通り線	東赤砂	約90日間	舗装	施工延長 L=150m、舗装工 A=1,050㎡	指名	6月
町道西大路線	社東町	約100日間	舗装	施工延長 L=110m、舗装工 A=1,210㎡	一般	7月
町道町屋敷道線	町屋敷	約100日間	土木一式	施工延長 L=250m、舗装工 A=1,160㎡ 側溝工 L=70m	指名	8月
町道湖浜4号線	南四王	約120日間	土木一式	施工延長 L=120m、舗装工 A=610㎡ 側溝工 L=240m	一般	8月
町道花田3号線	東山田	約40日間	舗装	施工延長 L=70m、舗装工 A=250㎡	指名	8月
町道北四王2号線	東四王	約40日間	舗装	施工延長 L=70m、舗装工 A=160㎡	指名	9月
町道湖岸通り線(ジョギングロード)第一工区	東赤砂ほか	約100日間	舗装	施工延長 L=450m、舗装工 A=1,350㎡	一般	9月
町道湖岸通り線(ジョギングロード)第二工区	西四王ほか	約100日間	舗装	施工延長 L=450m、舗装工 A=1,350㎡	一般	10月
町道上赤砂7号線	西赤砂	約70日間	舗装	施工延長 L=170m、舗装工 A=720㎡	指名	10月
道路新設改良工事						
町道赤砂砥川東線	東赤砂	約100日間	土木一式	施工延長 L=206m、防護柵設置工 L=206m	指名	7月
町道田中線(歩道)	清水町ほか	約120日間	土木一式	施工延長 L=360m、舗装工 A=1,050㎡ 街路樹植え替え N=26箇所	一般	8月
町道砥川西線	東山田	約90日間	土木一式	施工延長 L=210m、舗装工 A=840㎡ 防護柵工 L=210m、区画線工 1式	一般	12月
町道大久保山道線等	新町下	約150日間	土木一式	施工延長 L=200m、排水工 A=170㎡ 舗装工 A=300㎡、仮設工 L=170m	一般	10月
社会資本整備総合交付金事業						
諏訪湖周サイクリングロード整備工事4工区	西豊ほか	約90日間	土木一式	施工延長 L=600m、舗装工 A=1,800㎡ 区画線工 1式	一般	8月
諏訪湖周サイクリングロード整備工事5工区	高浜ほか	約120日間	土木一式	施工延長 L=750m、舗装工 A=1,900㎡ 区画線工 1式	一般	10月
諏訪湖周サイクリングロード整備工事6工区	西高木ほか	約90日間	土木一式	施工延長 L=650m、舗装工 A=1,600㎡ 区画線工 1式	一般	12月

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
温泉事業						
高浜3号井揚湯ポンプ入替工事	高浜	約7か月	機械器具	揚湯ポンプ入替工 N=1基、孔内・配管洗浄工	一般	5月
ゆたん歩°南源湯場1号井揚湯ポンプ改修工事	高浜	約4か月	機械器具	揚湯ポンプ点検引上げ工、揚湯ポンプ整備 N=1基	指名	5月
高木第2源湯場4号井孔内洗浄工事	南高木	約3か月	機械器具	孔内洗浄工	指名	5月
温泉管仕切弁設置工事	富士見町ほか	約4か月	管	仕切弁取替 N=4基	指名	6月
下水道事業						
地震対策工事 県道岡谷下諏訪線その3	湖畔町南ほか	約5か月	土木一式	マンホール浮上防止・管口可とう化 N=10人孔	一般	4月
地震対策工事 県道岡谷下諏訪線その4	西四王ほか	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止・管口可とう化 N=15人孔	一般	6月
承知川マンホールポンプ場更新工事	東豊	約4か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	6月
下屋敷マンホールポンプ場更新工事	下屋敷	約5か月	機械器具	汚水ポンプφ80 N=2基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	6月
河川改修に伴う非常用発電機移設工事	西豊	約4か月	機械器具	非常用発電機移設 1式	一般	11月
上水道事業						
萩倉分水槽水位調整弁更新工事	萩倉	約3か月	水道施設	水位調整弁更新 一式	指名	5月
水道施設テレメータ回線移行に伴う計装工事	町内水道施設	約9か月	電気通信	FOMA網回線停波によるLTE網回線への移行工事	随契	6月
東保川取水口下流部護床復旧工事	東保浄水場取水口	約5か月	土木一式	取水口護床布団かご復旧	一般	9月
配水管布設(替)工事						
上水道配水管布設替工事 町道花田3号線	東山田第6	約3か月	水道施設	PE管φ75 L=100.0m	指名	5月
上水道配水管布設工事 町道矢木西3号線	矢木西	約3か月	水道施設	PE管φ50 L=67.0m	指名	5月
上水道配水管布設替工事 町道樋橋9号線	樋橋	約6か月	水道施設	PE管φ100 L=490.0m	一般	6月
上水道配水管布設替工事 国道142号	大社通	約3か月	水道施設	PE管φ100 L=100.0m	指名	6月
上水道配水管布設工事 町道大久保山道線	新町下	約3か月	水道施設	PE管φ50 L=70.0m	指名	9月
上水道配水管布設工事 町道立汐通り線	新町下	約3か月	水道施設	PE管φ75 L=92.0m	指名	9月
教育こども課						
下諏訪南小学校夜間照明等改修工事	下諏訪南小学校	約3か月	建築一式	校庭に設置した照明の支柱を更新し、照明器具を水銀灯からLED灯に改修する工事	一般	8月
下諏訪社中学校照明設備改修工事	下諏訪社中学校	約4か月	電気	校内の照明器具をLED化する工事	一般	7月
下諏訪北小学校高圧ケーブル等改修工事	下諏訪北小学校	約2か月	電気	気中遮断器 1基、高圧ケーブル 60m 屋内用高圧カットアウト 5台 ほか	指名	7月
みずべ保育園屋根改修工事	みずべ保育園	約2か月	建築一式	谷部修繕 谷モルタル解体及び詰め直し、谷シーリング棟瓦解体及び復旧、換気棟取外し及び復旧	指名	7月

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 財政係 ☎27-1111 (内線266)

発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会 メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp
〒393-8501 下諏訪町4611-40 (下諏訪総合文化センター内) ☎ 27-1111(内線718) FAX 28-0131

生涯学習に参加してみませんか

～上半期(5月～9月)に教育委員会が行う事業・行事計画～

◆実施機関および問い合わせ・申し込み先◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

◆申し込み方法◆

各講座の受付開始日(講座ごと異なります)以降に、窓口または電話にてお申し込みください。

- ・申し込みは町内在住在勤の方で先着順となりますので、定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。
- ・受講料のある場合は、前日までにお支払いください。

◆受付時間◆ 平日 午前9時～午後7時 ※土曜日、日曜日、祝日は受付できません。

◆受講料◆ 講座ごとの受講料は、教材費で全日程分です。

※受講者は、公民館で加入している公民館総合補償制度(行事傷害補償制度)の対象になります。公民館行事の活動中、あるいは、往復途上(通常の経路往復中)にけがをされた場合には、お申し出ください。

※講師の都合、または受講者が少人数の場合、開催が中止になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、講座内容・方法・期日の変更や開催中止となる場合があります。

詳しくは、下諏訪町公民館ホームページをご覧ください。→



● 乳幼児学級		申込受付開始：5月9日(月) 午前9時00分～		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・学級費
あすなろ学級	いちご狩り、七夕、水遊び、ミニ運動会、ハロウィン、クリスマスなど、お友達親子と季節の行事やお出かけを楽しみましょう。	5月～12月 水曜日(全15回) 10:00～11:30	文化センター 軽体育室 他	未就園児と その保護者 15組 学級費 5,500円

● 成人・高齢者学級		申込受付開始：5月9日(月) 午前9時00分～		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・学級費
もみの木(・やまびこ)学級	運動や料理、フラワーアレンジメントなどの講座を楽しみながら、仲間づくり、生きがいづくりをしましょう。	5月～12月 水曜日(全15回) 13:30～15:00	下諏訪体育館 他	一般 30名 学級費 3,000円

● 町民大学		申込受付開始：5月9日(月) 午前9時00分～		
講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・受講料	
① 「小さな隣人 諏訪の昆虫たち」 講師：青木 由親(自然写真家)	6/26 日曜日 13:30～15:00	文化センター 小ホール	一般 50人 受講料 無料	
② 「『共生社会』っていいことあるの ～誰にとっても生きやすい社会へ～」 講師：茅野 進(諏訪圏域発達障がいサポートマネージャー)	7/24 日曜日 13:30～15:00			
③ 「和田嶺合戦と諏訪の意地」 講師：小口 徹(宿場街道資料館・諏訪湖博物館専門研究員)	8/28 日曜日 13:30～15:00			

注

※電話または窓口
で予約をお願いします
☎28-0002

◎諏訪湖博物館5月の休館日は、9・16・23・30日です。

平日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
初めての水墨画講座	運筆法、調墨法といった水墨画の基礎を練習した後、「四君子」のひとつである“竹”の描き方を学びます。講師：古屋 典子	5/26、6/2、6/16、6/30、7/7、7/21 木曜日（全6回） 13:30～15:00	一般 10名 受講料 2,500円	
心も身体もほぐれる ヨガ講座	冬の寒さや日々の生活で固まってしまった身体をゆっくりとほぐしてリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に楽しめます。講師：藤森 望 <small>のぞみ</small>	5/26、6/30、7/28、8/25 木曜日（全4回） 10:00～11:00	一般 15名 受講料 無料	5/11 (水)
ようめいじ 楊名時 太極拳講座	中国発祥の太極拳はゆっくりとした動作で行う全身運動。どんな方でも無理なくできるのが魅力のひとつです。講師：土田 香里	6/2、6/16、6/23、7/7、7/14 木曜日（全5回） 10:00～11:30	一般 15名 受講料 無料	
New ロープで作る布ぞうり はじめの一步講座	日々私たちを支えてくれている大切な足。そんな足に想いを寄せながら、好きな色で一足のぞうりを編んでみませんか。ぞうりを履くことで、浮き指や外反母趾の予防にもなります。講師：田中 早苗	6/16、6/23、6/30 木曜日（全3回） 13:30～15:30	一般 10名 受講料 1,800円	5/18 (水)
フラワー アレンジメント講座	葉のかたちを変化させて、1歩先を行く新しいスタイルのフラワーアレンジに挑戦します。講師：久保田 みすず	6/17 金曜日（全1回） 13:30～15:00	一般 12名 受講料 2,500円	5/19 (木)
ママのミカタカフェ	子どもにも自分にも味方になる見方を学びます。自分の時間を作って、日々の子育てのこと、これからのこと、考えてみませんか。講師：上間 春江	6/28、7/26、8/30、9/27、10/25、11/29 火曜日（全6回） 10:00～11:30	一般 15名 受講料 無料 託児 若干名 (申込6/20まで)	5/23 (月)
New みんなで語ろう！ 下諏訪の地名	身近にある町内会名。どうしてそう呼ばれるようになったの？知っているようで知らない土地の名前の言い伝えや講れをみんなで教え合おう。講師：小口 明	6/29、7/27、8/31、9/21、10/12 水曜日（全5回） 14:00～15:30	一般 20名 受講料 無料	
New シニアのスマホ 入門講座	スマホは持っているけど、なかなかうまく使えていない…。そんな方のための講座です。安全で便利なスマホの使い方を学びましょう。講師：今井 章人 <small>あきひと</small>	7/5、7/12、7/19 火曜日（全3回） 10:00～11:30	一般 15名 受講料 無料	5/30 (月)

平日夜間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
茶道講座 (表千家)	茶の道は奥が深く、生活の様々な要素が詰まっています。美味しい和菓子とお茶をいただきながら、伝統文化に触れてみませんか。講師：小口 あつ子	5/25、6/8、6/22、6/29、7/13 水曜日（全5回） 19:00～21:00	一般 10名 受講料 2,000円	5/11 (水)
ズンバ ZUMBA講座	ラテンなどアップテンポの曲に合わせて踊るエクササイズです。たくさん動いて、ストレス発散しましょう！講師：唐木田 由紀	5/27、6/10、6/24、7/8、7/22 金曜日（全5回） 19:30～20:30	一般 15名 受講料 無料	5/12 (木)
夏の チョークアート講座	プルメリアとリーフをモチーフに夏にあうチョークアートの作品を作ります。気分は南国～♪講師：伊東 美和	6/10、6/17 金曜日（全2回） 19:00～20:30	一般 10名 受講料 1,400円	5/18 (水)
暮らしを彩る やさしいいけばな講座	身近にある日用雑貨を花器に、身近にある花でいけばなを楽しみましょう。講師：百瀬 豊子	6/13、6/27、7/11 月曜日（全3回） 19:00～20:30	一般 10名 受講料 3,000円	

◎下諏訪総合文化センター5月の休館日は、2・6・10・17・24・31日です。

● 土・日曜日の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
シュレーゲルアオガエルの鳴き声を聞きに行こう!	環境省の“残したい日本の音風景100選”に選ばれた「八島湿原の蛙鳴」を聞きに行こう! 講師:霧ヶ峰自然教室スタッフ	6/4 土曜日(全1回) 9:00~12:00	一般 26名 受講料 300円	5/12 (木)
New カホン講座 ～製作編～	カホンはペルー発祥の打楽器で楽器を持つことができなかった人々が箱を叩いて楽しんだことが由来です。カホンを作って♪カホンの構造を知ってみよう! 講師:竹内 守	6/18 土曜日(全1回) 10:00~12:30	一般 10名 受講料 子ども用 5,000円 大人用 7,000円	5/19 (木)
New カホン講座 ～演奏編～	カホンを叩いて♪演奏しよう! ※貸出カホン(無料)あります。 講師:安部 わたる	7/16、8/20、9/17 土曜日(全3回) 10:00~12:00	一般 15名 受講料 無料	
New たのしい日本語 初級講座 Japanese Lessons for Beginners	ワクワクしながら一緒に日本語を学びましょう。 Let's enjoy learning Japanese together! 講師:小口 裕子 Oguchi, Hiroko	6/25、7/16、7/30、8/6、 8/20、9/17、10/8 土曜日sat.(全7回) 10:30~12:00 初回のみ11:30まで	日本語を母語とし ない方 20名 Non-native Japanese speakers 受講料 無料 Free	5/23 (月) mon.

もう申し込み用QR→



● 食に関する講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
世界の料理と食文化 ～ジャマイカ編～	ジャマイカ料理は、ヨーロッパ、アフリカ、アジアなど様々な影響を受けたカリブ料理です。ジャークチキンやバナナフリッターを作ります。講師:ヴェニーサ トムリン	5/28 土曜日(全1回) 10:00~12:00	一般 8名 受講料 1,000円	5/12 (木)	
食育応援隊の講座	休日手作りピザ講座 ～青少年向け～	“料理は初心者”という方にお勧めの簡単ピザをご紹介します。生地から手作りして具をのせ、焼き上げましょう! 休日に料理でリフレッシュを♪ 講師:高木 恵理	6/12 日曜日(全1回) 10:00~12:00	概ね30歳までの方 8名 受講料 800円	5/18 (水)
	精進料理講座	精進料理は野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理です。最近は健康食として関心が寄せられています。講師:笠原 邦子	6/15 水曜日(全1回) 10:00~12:00	一般 8名 受講料 1,000円	5/19 (木)
	夏野菜の漬物講座	暑い夏にさっぱり食べられる漬物物をご紹介します。旬のおいしい野菜を浅漬けやピクルスで楽しみましょう! 講師:吉澤 すえ子	7/15 金曜日(全1回) 10:00~12:00	一般 8名 受講料 1,000円	5/23 (月)
	世界の料理講座 ～スペイン編～	世界的に人気のスペイン料理「パエリア」と季節のサラダ、おいしい焼きプリンを作ります。講師:笠原 邦子	7/9 土曜日(全1回) 10:00~12:00	一般 8名 受講料 1,000円	
	次世代に伝えたい料理講座	下諏訪町の郷土料理の一つ“ずんだ餅”を紹介합니다。穫れたてや冷凍の枝豆を使って1年中作ることができます。この機会にマスターしませんか。講師:小口 夏美	8/4 木曜日(全1回) 10:00~12:00	一般 8名 受講料 800円 託児 若干名 (申込7/25まで)	

◎下諏訪町立図書館5月の休館日は、2・6・9・10・11・16・23・30日です。

● 夏休み講座 (小学生を対象とした講座)				
講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
おやこの食育教室	夏休みに親子で「食」について考えてみませんか。災害時にも役立つパッククッキング(湯煎調理)でカレーと鶏ハムに挑戦します。講師:下諏訪町栄養士会ほか	7/29 金曜日(全1回) 10:00~12:00	小学生親子8組 受講料 一人300円	5/30 (月)
New おもしろ科学実験講座	科学の世界は私たちの身近なところに広がっています。この夏は親子でおもしろ科学実験を楽しもう。 講師:胡桃 薫 <small>くるみかおる</small>	7/30 土曜日(全1回) 13:30~15:00	小学生親子15組 受講料 無料	

New ● サークル自主講座				
下諏訪町公民館主催で社会教育関係団体(サークル)が共催する講座です。町民の皆さんにサークル活動を体験していただく機会です。講座終了後、サークルに入会を希望する場合は、別途費用がかかる場合があります。				
講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
楽しくジャズダンス	ダンスでの身体づくりの大切さやおもしろさを知って楽しく踊ろう。 エヌ・ジャズダンス N.JAZZ DANCE サークル	5/17、5/31、6/7、6/21、 7/5、7/19 火曜日(全6回) 19:00~20:45	中学生以上10名 受講料 無料	5/11 (水)
みんなで楽しく踊ろう! オクラホマミキサーをもう一度	世界各国のフォークダンスを楽しく踊って体力維持を図りましょう。 下諏訪フォークダンスクラブ	6/7、6/14、6/21、6/28、 7/5、7/12 火曜日(全6回) 13:30~15:30	一般 10名 受講料 無料	5/12 (木)
ビー エス イー B・S・E ビューティ・ストレッチ・エクササイズ	音楽に合わせて楽しくリンパの流れやインターマッスルにアプローチする運動です B・S・Eサークル	6/16、6/30、7/14、7/28、 8/25、9/1 木曜日(全6回) 19:15~20:15	18歳以上10名 受講料 無料	5/18 (水)

● 実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪総合文化センター ☎28-0018				
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・参加料
しもすわ人形劇まつり	県内外のアマチュア・プロによる人形劇団が集まり、公演します。	7/2 土曜日 13:30~16:30 7/3 日曜日 10:00~13:00	文化センター 小ホール 他	入場料 中学生以下無料 高校生以上 500円
子ども映画会	家族で楽しめる映画会を予定しています。	9/4 日曜日 10:00~15:00頃	文化センター 大ホール	入場料 3歳~中学生 700円 高校生以上 1,000円

● 実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪体育館 ☎27-1455				
事業名	事業内容	開催日時	会場等	
早朝ラジオ体操	毎朝6時30分から町内の9会場でラジオ体操を行います。 最寄りの会場にお気軽にご参加いただき、健康づくりにお役立てください。	4/1 金曜日~ 10/10 月曜日 毎朝6:30~	北小校庭・春宮境内 子育てふれあいセンターばけっと 下中校庭・あすなる公園・南小校庭 信金湖浜支店・津島神社境内 橋本政屋駐車場(全9会場)	
下諏訪ギネスにチャレンジ & 体力年齢がわかる カラダチェックコーナー	空き缶積みやスリッパとばしなど、全6種類の歴代記録の更新にチャレンジ! 体力年齢がわかるカラダチェックコーナーでは「一目でわかる結果シート」をプレゼント。	8/28 日曜日 14:00~16:30 (受付13:30~)	下諏訪体育館 アリーナ	年齢を問わず 参加無料

◎下諏訪体育館5月の休館日は、3・4・10・11・17・24・31日です。

実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪町立図書館				☎27-5555
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象
おはなしのへや	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週土曜日 11:00～11:30	町立図書館 	参加自由 概ね4歳以上
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00～11:30		参加自由 概ね3歳以下
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	感性や想像力が育ち、読書が習慣になるよう、絵本の読み聞かせを行い、2歳を迎えた子どもさんに2冊目の絵本をプレゼントします。	月1回 木曜日 10:30～ 4/7、5/12、6/2、 7/7、8/4、9/1		2歳を迎えた子どもと親
「こども読書週間」にちなんだ事業	おすすめ絵本リストの配布 のりものお話会 5月5日(木) こども古本市 5月8日(日)	4/23 土曜日 ～5/12 木曜日		参加自由
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため、毎月テーマを決め、本等の紹介をします。	毎月第2日曜日		子どもから大人まで
夏ジャズ	暑い夏、クーラーの効いた図書館会議室で、夏色のジャズを楽しみます。	7月中 日曜日 14:00～16:00		一般
親子工作会	親子で遊べる楽しいおもちゃを作ります。	7/17 日曜日 10:30～11:30		5歳以上
夏休み一日図書館司書	図書の貸し出し、返却、書架整理等、図書館の仕事を体験します。	8/2 火曜日 ～8/4 木曜日		小学生4年生以上
せすじゾクゾク こわいおはなし会	おはなしや朗読で怪談話を楽しみます。	8/3 水曜日 14:00～15:00		小学生以上
図書館シネマ	ちょっと渋めの味わい深い映画を上映します。	9/14、15、16 (水・木・金)		一般

※受講料の明記のないものはすべて無料です。

実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館				☎27-1627
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	備考
企画展 さがらそうぞう せきほうたい 「相楽総三と赤報隊」 (仮称)	激動の江戸時代末期に活動し、下諏訪で幕を閉じることとなった赤報隊と相楽総三を知っていますか？ 約150年前に当時の人々が実際に赤報隊をみて記録した史料を読み解いてみると、下諏訪の歴史の中にその実像を確認することができます。本企画展では、普段は保存管理の上で公開していない関係史料や絵図などを期間中に限り特別公開します。ぜひ、この機会に貴重な史料の数々を御覧ください。	4/3(日)～ 5/8(日)	宿場街道資料館 (立町)	○入館料 無料 ○開館時間 午前9時～午後5時 ○期間中の休館日 4/4、4/11 4/18、4/25
特別展 「メンデル生誕200年」	学校の教科書にも載っているメンデルの法則で知られる、グレゴール・メンデル(1822～1884)。メンデルの生誕200年を記念した特別展を開催します。 特別展では(公財)日本メンデル協会の所蔵する資料のほか、博物館で所蔵する下諏訪出身で日本メンデル協会の創始者である篠遠喜人博士の資料を公開します。	7/16(土)～ 8/21(日)	諏訪湖博物館・ 赤彦記念館	○入館料 大人350円(20名以上団体 240円)高校生以下無料 ○開館時間 午前9時～午後5時(入館は 午後4時30分まで) ○期間中の休館日 7/19、7/25、8/8
メンデル講演会	詳細未定	8/20(土)	下諏訪総合 文化センター 小ホール	○入館料 無料



“公民館オンライン講座”にチャレンジ

～コロナに負けない！コロナ禍だって、楽しもう～

※新型コロナウイルスの感染状況によりオンラインのみの開催となる場合があります。

- ・講師、参加者ともZoom（遠隔会議システム）を使って参加していただきます。
 - ・希望する方には、事前にZoomでの接続確認を行います。
 - ・オンライン環境のない方には、公民館の会場からZoomで参加していただけます。
- 電話または窓口にてお申し込みください。申し込み開始日の翌日からは下記のQRからもお申し込みできます。詳しくは、下諏訪町公民館（☎28-0002）にお問い合わせください。

K-popから学ぶ韓国語講座

K-popが好きな人、集まれ！K-popの歌詞を通して韓国語を学びます。歌詞が分かるともっと楽しい！

- ◆日 時 6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11
月曜日（全6回）19:00～20:00
- ◆対 象 一般20名（内、公民館会場 6名まで）
- ◆講 師 小口 一成
- ◆受講料 無料
- ◆申込開始
窓口、電話 受付5/12（木）10:00～
QRでの受付5/13（金）10:00～



申し込み用QR

おうちで気功講座

おうちで過ごす時間が長くても、体を動かすことは大切。気功を通して健康づくりに取り組みましょう。

- ◆日 時 6/23、6/30、7/7
木曜日（全3回）13:00～14:00
- ◆対 象 一般20名（内、公民館会場 6名まで）
- ◆講 師 天野 美恵子
- ◆受講料 無料
- ◆申込開始
窓口、電話 受付5/19（木）10:00～
QRでの受付5/20（金）10:00～



申し込み用QR

“下諏訪町スポーツ推進委員出前講座”のご案内

チャンスボールやボッチャなどのニュースポーツを中心に、スポーツ推進委員のレクチャーを受けながら体験できる出張型教室です。リクエスト講座では、スポーツ推進委員それぞれの得意分野をいかした健康体操や、ジャグリングなどが好評です。詳細は、下諏訪体育館（☎27-1455）までお問い合わせください。

No.	講座メニュー	所要時間
1	チャンスボール	90分
2	キンボール	90分
3	ふらばーる（ワンバウンドバレーボール）	90分
4	スマイルボウリング	90分

No.	講座メニュー	所要時間
5	ペタンク	90分
6	ドッチビー	90分
7	ボッチャ	90分
8	リクエスト講座 ★ご希望の内容に応えられる場合お受けします	

※図書館の出前講座メニューは、令和4年度から「まちづくりおでかけトーク」に移行されました。詳細は、下諏訪町ホームページをご覧ください。

“下諏訪町公民館 身近な講師”制度のご案内

生涯学習に関する様々な知識や経験、特技のある方が登録されています。希望する分野の講師と連絡をとりたい方、身近な講師として登録したい方は、下諏訪町公民館（☎28-0002）までお問い合わせください。

分 類	専 門 分 野
教 育	幼児教育 男女共同参画 子育て
社 会	法律 高木の村歩き
自 然 科 学	地質学 地球科学 歴史地理学
文 芸 ・ 語 学	文学一般 短歌 俳句 英会話 落語 方言での語り 方言カルタ
美 術 ・ 工 芸	パステル和アート 臨床美術 絵画 彩墨画 水墨画 書道（ペン字・毛筆） 陶芸 伝統工芸 手工芸 糸かけアート
音 楽	歌唱 ギター ベース
伝 統 文 化	日本の伝統衣装としての「きもの」 礼法・マナー
趣 味 ・ 生 活	フラワーアレンジ 押し花 ポーセラーツ 編み物 カルトナーージュ グルーデコ ハーバリウム コンピューター 写真 写真加工 スクラップブックング スタンプ 万華鏡 手作り絵本 絵本（読み聞かせ） 切り絵 飾り寿司 絵手紙 凧作り お酒 台湾家庭料理 西洋菓子 手話
美 容 ・ 健 康	髪の手入れ リンパマッサージ メイクセラピー アロマセラピー 夢ノート 漢方 心理 ストレスマネジメント はり・きゅう 東洋医学 健康体操 生活習慣 体のしくみ ダイエット ゆがみ直し整体体操 背骨コンディショニング 瞑想 足つぼ 介護予防体操 脳トレーニング
軽運動・ダンス・スポーツ	エアロビクス ヒップホップ キッドビクス キッズダンス 親子ダンス ヨガ ストレッチ ジャズダンス バレエストレッチ B.S.E（骨盤ストレッチエクササイズ） ピラティス ボールエクササイズ シニア向け運動指導 水中運動の指導 ボクシングフィットネス ZUMBA バレトン 気功 スマイルレッスン ウォーキング ラジオ体操 歩くスキーフォークダンス フラダンス 3B体操 スポーツウエルネス吹矢

— 令和4年度 町内各校の主な行事 —

上半期（4月～9月）

※来校の折には、事務室で受付、検温をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染防止のため参観日などの行事が中止になる場合もあります。詳細は学校だより、ホームページ等でご確認ください。

学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎27-5000			
行事名	実施日時		対象（学年）および内容
第52回運動会	6/ 4(土)	8:20 ~ 14:40	未定 (雨天順延) <校庭にて>
保護者参観日	4/ 15(金)	1年 12:45 ~ 13:30 2・3年 13:55 ~ 14:40	1年 4校時、学級PTA 2・3年 5校時、学級PTA
	4/ 18(月)	4~6年 13:55 ~ 14:40	4・5・6年 5校時、学級PTA
	7/ 1(金)	13:35 ~ 14:40	4・5・6年、チャレンジタイム~5校時、学級PTA
	7/ 13(水)	13:35 ~ 14:40	1・2・3年、チャレンジタイム~5校時、学級PTA
	9/ 16(金)	(未定)	全校家族祖父母参観日
諏訪湖清掃	8/ 11(木) 8/ 16(火)	各行事日程に合わせて参加	地域の清掃活動(諏訪湖クリーン祭、町諏訪湖清掃)に参加します。 <諏訪湖畔にて>
 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎27-2288			
第52回運動会	6/ 4(土)	8:45 ~ 12:00	全学年 (雨天順延) <校庭にて>
保護者参観日	4/ 23(土)	9:25 ~ 10:10	全学年 <校長講話 P T A総会 学級懇談会>
	7/ 1(金)	13:55 ~ 16:00	4・5・6年 学級懇談会
	7/ 7(木)	13:55 ~ 16:00	1・2・3年 学級懇談会
インターナショナルデー	9/ 29(木)	8:35 ~ 14:45	全学年。ALTの方々と子どもたちが英会話を楽しめます。
 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎27-3000			
地域公開参観日	4/ 28(木)	8:45 ~ 15:30	全学年 1日公開 (P T A総会)
	8/ 25(木)		全学年 1日公開
部活動参観日	5/ 20(金)	16:30 ~ 18:00	全部活動 参観および部ごとの懇談会
なぎがま祭 (文化祭)	9/ 30(金)	8:30 ~ 16:30	展示発表、ステージ発表 等
 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎28-7600			
地域公開参観日	4/ 20(水)	8:40 ~ 16:00	全学年 1日公開
	6/ 3(金)	8:40 ~ 16:00	全学年 1日公開(午後よのなか科講演会)
部活動参観日	5/ 19(木)	16:00 ~ 18:00	全部活動 参観および部ごとの懇談会
絆祭(文化祭)	9/ 30(金) 10/ 1(土)	9:00 ~ 15:30	展示発表、ステージ発表、弁論会、体育祭 等
 長野県花田養護学校 ☎28-3033			
第1回参観日	4/ 22(金)	13:00 ~ 13:40	全学年授業参観
第2回参観日	7/ 1(金)	13:00 ~ 13:40	全学年授業参観 (P T A作業)
 長野県下諏訪向陽高等学校 ☎28-7582			
地域公開授業	4/ 23(土)	10:05 ~ 11:55	全学年授業公開
		12:55 ~ 13:45	
向陽祭 (文化祭)	7/ 2(土)	10:00 ~ 15:00	クラブ、クラス発表、展示、模擬店等
地域公開授業	8/ 27(土)	10:05 ~ 11:55	全学年(中学生体験入学と同時開催)
地域公開授業	10/ 13(木)	10:05 ~ 10:55	全学年 (中3生対象学校説明会と同時開催)

下諏訪町立図書館でボランティア活動してみませんか!

音訳ボランティアグループ やまびこの会

視覚障がい者や老眼で本が読めない方のために図書・広報・新聞などを音訳し貸出しています。朗読のほか校正・編集の仕事もあります。



読みきかせボランティアグループ おはなしの部屋

毎週土曜日午前11時からおはなしのへやで絵本や紙芝居の読み聞かせをしています。また、学校での人形劇の上演なども取り組んでいます。



書架整理ボランティア

毎月の図書館整理日(原則第1金曜日)に午前・午後の各2時間、書架を整えます。本が探しやすいようにラベル順に並べます



本の修理ボランティア

毎月図書館整理日(原則第1金曜日)に午後1時から本の修理をしています。破れた本やページの抜けた本を直します。



書評ボランティア・返却ボランティア

本が好きなあなたにぴったりのボランティアです。お読みなった本の書評を書いてみませんか? 書評は広報誌等に掲載します。また、本の返却をお手伝いして下さる方も募集中です。

環境整備ボランティア

図書館の外の花壇の整備や館内の花のお世話を行います。外の花壇は年に一回花の植え替えも行っています。ご都合のいい時間に作業できます。

ボランティアに参加したい方、内容について詳しく知りたい方は
下諏訪町立図書館 (☎27-5555) へお問い合わせください。

令和4年度 下諏訪みらい塾 参加者募集

この町で幸せに生きるために、下諏訪町の未来を一緒に考えてみませんか。

(活動例: 講座の企画運営、合宿、まち歩きなど)

- ◆日 時: 令和4年5月28日(土) 午後3時~午後5時 ※今後の活動は参加者と調整。
 - ◆内 容: 令和3年度公民館講座「みんなで考えるまちづくり」企画運営メンバーからの報告をお聞きしながら、令和4年度下諏訪みらい塾をイメージします。
 - ◆場 所: 下諏訪総合文化センター 集会室
 - ◆参加費: 無料
- ※新型コロナウイルス感染状況により日程変更、またはオンライン開催の可能性があります。
- ◆主 催: 下諏訪町・下諏訪町教育委員会
 - ◆申込み: 随時 電話・窓口・Eメール (①名前②住所③電話番号を記載) にて下諏訪町公民館へ



☎0266-28-0002 メールアドレス koumink@town.shimosuwa.lg.jp

五月のこゑ

5月の空を元気に泳ぐこいのぼりを見ると小さい頃、端午の節句(節供)には欠かさず菖蒲湯に入ったことを思い出す。当時は、旧暦で6月に行っていたような気がするが、菖蒲の葉とヨモギの葉を束にして浴槽に入れ、菖蒲の葉を1枚頭に鉢巻きのように巻いて汗が出るまで浴槽に浸かったことを懐かしく思い起こす。

平成12年に刊行された下諏訪町誌民俗編の「折々のもよおし」の章には「東山田では軒下に菖蒲とヨモギを2本ずつ三か所か五か所にさした。3本ずつというところもある。これは悪い病気が入らないためのものだという。友の町では棧俵(俵のふた)に菖蒲・ヨモギをさした。神棚には、柏餅と菖蒲を酒徳利にさして供えた。また、菖蒲酒を飲んだり、湯船に菖蒲束にしてほうり込んで菖蒲湯をたてたりした」と記されている。菖蒲は古くから邪気を祓う薬草として用いられたようだが地域によって風習がちがうのも興味深い。

この下諏訪町誌民俗編には、昔から伝わる催しや習わし、生活の知恵等が所以とともにまとめられている。そのような催しや習わしが徐々に見られなくなっているのが残念である。

(曾根原 義治)

令和4年度 天竜川上流総合水防演習

大規模な水害に備え、水防工法の実演や防災機関による情報共有訓練・被災者救助訓練などの水防演習・防災訓練を実施します。会場では水防について学べるコーナーなどを設置します。

- 日 時 … 令和4年5月22日(日) 9:00～12:00 ※小雨決行
- 場 所 … 【メイン会場】長野県飯田市川路地先(天竜川右岸 天竜川総合学習館上流)
【サテライト会場】長野県伊那市下新田地先(天竜川左岸 伊那市役所下流)
- 主 催 … 国土交通省中部地方整備局、長野県、岡谷市、飯田市、諏訪市、伊那市、駒ヶ根市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村
- お問合せ 国土交通省中部地方整備局天竜川上流河川事務所
TEL 0265-81-6411 <https://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/>
演習状況をYouTubeでLive配信します。詳しくはHPを参照ください。

写真はいメージです。 新型コロナウイルスの感染状況に応じて開催方法等が変更となる場合があります。詳しくはHPを参照ください。

シルバー人材センター空き家管理サポート

シルバー人材センターによる空き家管理サポートを利用しませんか？
所有者の方に代わり空き家の見回り点検等の管理業務を行い、状況を報告します。

◇実施内容

- 目視点検
家屋：外壁・外窓・屋根・雨どい等の状態確認
敷地：雑草・庭木等の状態、不法投棄の確認
その他：郵便受けの確認、写真による記録
- 報告書の作成
点検結果を報告書にまとめ、写真を添えて建物等の所有者へ郵送します。

問 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760

令和4年度児童福祉週間 標語「見つけたよ 広がる未来と つかむ夢」

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めています。

5月の休日納税相談

◇開設日時 8日(日)・22日(日)
午前10時～午後1時

◇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 下諏訪町 税務課 収納係
☎27-1111(内線236・237)

5月の税金等納期限・口座振替日

◇軽自動車税(種別割)	全期分
◇国民健康保険税	2期5月分
◇後期高齢者医療保険料	2期5月分
◇温泉使用料(4月使用分)	5月分
◇介護保険料	2期5月分
◇保育料・給食費	5月分
◇水月霊園管理料	随時

5/31
(火)

(よ) 余分を買わない、作らない (い) いつもの習慣 (さ) さあ、おいしく、食べよう！
下諏訪町食べ残しゼロ よいさ運動を推進しましょう！

令和4年度のがん検診等のご案内

町在住の20歳以上の女性、40歳以上の男性の方は、町で実施するがん検診等の対象となります。
受診を希望する場合は、保健センターへご連絡ください。

検診項目	対象者	検診時期	一部負担額
後期高齢者健診	76歳以上	6～12月	無料
胃がん検診	40歳以上	9・10月	1,100円
大腸がん検診			300円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	7～10月	保健センター 1,000円
		6～翌1月	※医療機関 1,400円前後
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳～74歳で 和暦奇数年度 生まれの女性	6～9月	保健センター 1,300円
		6～翌1月	※医療機関 1,500円前後
骨密度検査	40、45、50、55、 60、65、70歳 の女性	10月	200円
結核健診	65歳以上	5月	無料
肺がん検診	40歳以上	5・6月	500円
肺がんCT検診	40歳～69歳	11月	4,600円

※子宮頸がん検診、乳がん検診の医療機関一部負担額は、医療機関によって金額が異なりますので、個別にお知らせします。

問 下諏訪町保健センター ☎27-8384(直通)

自動車税種別割の納期限は5月31日です

自動車税種別割は、4月1日現在で自動車(軽自動車、二輪車を除く)をお持ちの方に納めていただく県の税金で、納期限は5月31日(火)です。

金融機関、郵便局、コンビニ、南信県税事務所諏訪事務所 で納付できます。

また、インターネットバンキングやATMを利用したペイジー納付、スマホアプリ「PayPay」「LINE Pay」を使った納付及びインターネットの専用ページを利用したクレジットカード納付(別途手数料は納付者負担)もご利用いただけます。

問 長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

◇休館日 5月9日(月)・16日(月)
23日(月)・30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)

柿蔭山房(赤彦の家)の内部公開が始まります

アララギ派歌人・島木赤彦の住居であり、江戸時代に建てられた高島藩士の屋敷でもある町指定文化財「柿蔭山房(しいんさんぼう)」を内部公開します。
内部公開の期間は、5月1日から10月末までです。
多くの方のご来館をお待ちしております。
◇期間 令和4年5月1日(日)～10月30日(日)
※期間中の土・日・祝日限定(入館無料)
◇時間 午前9時～午後5時
(最終入館は午後4時30分まで)
※新型コロナウイルス感染拡大防止の対策について(お願い)
・手指消毒・マスクの着用をお願いします。
・受付において、新型コロナウイルス感染者発生時の緊急情報伝達のため、「氏名」・「県名」・「電話番号」の記入にご協力をお願いします。
・密集状態を防ぐため、入館制限を行う場合があります。

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

◇休館日 5月2日(月)・6日(金)・9日(月)・10日(火)
11日(水)・16日(月)・23日(月)・30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)

◎こども読書週間(4月23日～5月12日)企画◎

◆のりものおはなし会◆

図書館前の「こども未来バス」で乗り物にちなんだおはなしをします。

◇日時 5月5日(木)
午前11時～
午前11時30分
◇場所 下諏訪町立図書館前
「こども未来バス」



◆こども古本市◆

こども向けの本の古本市です。本を持ち帰る袋をご持参ください。

◇日時 5月8日(日) 午前9時30分～
◇場所 下諏訪町立図書館 2階会議室

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和4年3月31日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第3区	西鷹野町	167	売却	木造2階建 780万円
	南四王	173	売却	木造2階建 1,150万円
	南四王	191	売却	木造2階建 1,780万円
	西赤砂	196	賃貸	木造平屋建 月4.5万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建 1,300万円
	武居南	199	売却	木造平家建 967万円
第5区	東高木	198	売却	木造2階建 1,500万円
第7区	東山田	195	賃貸	木造2階建 月3.8万円
第9区	星が丘	178	売却	木造2階建 450万円

※情報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 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
☎27-1111(内線274)
メール iju@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂・星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-0001



5月8日は母の日です

日頃の感謝の気持ちを込めて、お母さんに手作り時計をプレゼントしてみませんか? 自分で飾り付けをしたオリジナルクロックは、世界にたった一つ。プレゼントにおすすめです♪

《費用》置時計 2,500円(税込)～
※別途入館料が必要です

☆時計作り体験のご予約は随時受付中!
お気軽にお問い合わせください。

★御柱商品販売中!
御柱グッズを持って里曳きに出かけよう!

*開館時間 午前9時～午後5時
*正面入口横: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

春の無料体験・見学開催中

ヤマハ音楽教室

1歳5/10(火) 11:00～ 3歳5/11(水) 16:10～・5/13(金) 16:10～
2歳5/10(火) 10:00～ 4・5歳5/7(土) 10:40～・5/10(火) 16:10～

ヤマハ英語教室

4・5歳5/10(火) 16:10～

オグチ楽器個人レッスン

★ピアノ ★エレクtron ★フルート ★クラリネット ★サクソックス ★ドラム
★チューバ ★トランペット ★ギター ★ウクレレ ★ヴァイオリン

青春ポップス

5/11.25日(水)
14:00 見学

お申込み・お問合せは ●岡谷本社:岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール岡谷内) ●湖濱センター:下諏訪町南四王6142-2

(株)オグチ楽器 ☎0120-970-091

※30分無料体験開催中。
事前にお問い合わせください。



あの頃の歌が、あの頃よりずっと楽しい。

YAMAHA MUSIC FOUNDATION

好評実施中

お友達紹介キャンペーン

青春ポップス ヤマハの教室

歌って踊れる

カラオケ以上、レッスン未満 歌の新しい楽しみ方!

1回90分 2名 税込3,850円(税込) 税込2,200円(税込)

健康ステーション

★5月のマシン無料体験会のご案内★

爽やかな季節、健康ステーションのマシントレーニングで運動の習慣化に繋がしましょう！

◇各回60分・先着6名受付◇

★5月9日(月)

①14:00~/②19:00~

★5月21日(土)

①10:00~/②13:30~/③16:00~

※電話でお申し込みください。



問 健康ステーション ☎75-5546

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

5月の営業案内

◇休館日◇ 5月6・10・17・24・31日

★大型連休中(5/1~5/5)は
休まず営業します！

★歩行浴プールで 足腰丈夫なカラダづくりを！

ゆたん歩の歩行浴プールは、年間通じて水温35~36℃に保たれており、とっても快適空間。関節痛でお悩みの方も、らくらく体を動かすことができます。運動不足解消に、ぜひ一度ご利用ください。

(予約制のため来館前にお電話ください)



問 ゆたん歩 ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

5月の行事予定

10日(火)ファーストブック
16日(月)おはなしいっぱい
17日(火)0歳児ママ講座
21日(土)土曜開館
23日(月)知恵袋講座
25日(水)おはなしぽけっと
27日(金)ママ講座1・2・3

★17日(火)0歳児ママ講座
「ベビーマッサージ講座」

★25日(水)おはなしぽけっと
「おはなしのへや」の皆さんによる公演です。

★27日(金)ママ講座1・2・3
「卒乳・断乳について」



問 子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

5月の各種相談

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	26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	17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				
*交通事故相談	12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	27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 ☎57-2911 ※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)	土日祝日を除く毎日		午前9時~午後5時	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※電話にて相談を受け付けます。
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	11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		下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
	介護相談・権利擁護相談・ 成年後見相談	午前8時30分~午後5時15分		
	結婚相談	毎週土曜日	午前10時~午後3時	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
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	老人福祉センター相談室 ☎28-2827
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。				
住民環境課なんでも相談室 ☎28-3366				

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター S ウェルワーク 諏訪湖



下諏訪・岡谷の事業所と商店の「福利厚生」をサポート!!

新規加入事業所・個人会員大募集

事業主及び
従業員

お問合せ

●入会金...300円/人 ●月会費...500円/人

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖



広告

5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)	歯科当番医(診療時間9:00~正午)	当番薬局
1	日	諏訪共立病院 28-2012	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	ひまわり薬局 26-7226
3	火	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180	さつき歯科医院 27-5858	日本調剤岡谷薬局(岡谷市) 21-1175
4	水	釜口医院(岡谷市) 22-2089	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	マツモトキョシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
5	木	信濃医療福祉センター 27-8414	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	永田薬局 27-8123
8	日	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
15	日	山崎医院(岡谷市) 22-3287	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	山一小口薬局(岡谷市) 23-2206
22	日	諏訪共立病院 28-2012	浜歯科医院 28-4649	ひまわり薬局 26-7226
29	日	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512

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。

5月の健康診査等

●休日・夜間緊急案内サービス ☎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 (2022年 3月生)	20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 (2022年 1月生)	20日	金		
	10 か月 (2021年 7月生)	13日	金		
	1歳6か月 (2020年 10月生)	17日	火		
	2 歳 (2020年 2月生)	11日	水		
	3 歳 (2019年 4月生)	10日	火		
心のほっと相談 ※要予約	12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	9・18日	月・水	午前9時~午前11時		
産前・産後サポート事業 ※要予約	9日	月	午前9時~正午		
離乳食スタート教室	24日	火	午前10時~午前11時		
もぐもぐ学習会(離乳食教室)	19日	木	午前10時~午前11時		
成人検診等	結核健診	31日	火		時間及び会場は個別通知をご確認ください。
	肺がんエックス線検診	25・26 27・30日	水・木 金・月		

5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	曜日	水道当番店		温泉当番店		
1	日	スワンシステム(有)	東 弥 生 町 26-8866			
2	月	水道建設(株)	町屋敷3組 28-8139			
3	火	杉村設備(株)	塚 田 町 27-0575			
4	水	(有)諏訪冷熱	西 赤 砂 28-6462	(有)諏訪冷熱	西 赤 砂	28-6462
5	木	(株)親水工業	東山田第2 27-8399			
6	金	林組工業所	本 郷 28-6383			
7	土	(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
8	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所 27-7289			
14	土	(株)総建	五 官 28-8295	林組工業所	本 郷	28-6383
15	日	松澤工業(株)	曙 町 28-0919			
16	月	(株)上條電設工業	社東町第2 23-5330			
21	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
22	日	水道建設(株)	町屋敷3組 28-8139			
28	土	杉村設備(株)	塚 田 町 27-0575	小林住設	西 四 王	28-3527
29	日	(有)諏訪冷熱	西 赤 砂 28-6462			

☎【水道工事店について】下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 ☎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 ☎27-1111(内線222)

広告

地域の皆さまに信頼され親しまれる病院をめざします。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

病院事業管理者 天野 直二 / 病院長 内山 茂晴

岡谷市本町4-11-33 TEL.23-8000

HP <https://www.okaya-hosp.jp/>

岡谷市民病院

E-mail mail@okaya-hosp.jp

休日 休日 土・日・祝日/12月29日~1月3日

●健診センター TEL.23-8050

院内健診 人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・婦人科検診 など
巡回健診 労働安全衛生法に基づく各種健診
※事業所や工場など指定場所に伺い健診を行いますので、お気軽にご相談ください。

●在宅ケアセンター

在宅介護・医療の悩みなど総合的に対応します。
訪問看護ステーション TEL.23-2000
居宅介護支援事業所 TEL.23-8700

下諏訪町の企業紹介 第100弾

KenKenレストラン

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。

下諏訪駅前通りに昨年5月にオープンしましたKenKenレストランです。この街の雰囲気と美味しい水が気に入り、東京都日野市から移住して間もなく開業一周年を迎えます。

お昼はメインディッシュを選べるランチコースを、夜は一品料理やご予算に合わせたコース料理(要予約)を召し上がれます。

まだまだ不慣れなため食材探しもままならないところですが、今後はより信州の食材を主役に『高価ではない高級なフランス料理』をご用意してスタッフ一同皆様のご来店を心よりお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

- 所在地 下諏訪町5379番地2 (広瀬町)
- 営業時間 12:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)
18:00 ~ 22:00
- 定休日 木曜日
- 電話番号 090-2673-6447
- ホームページ <https://kenken-suwa.com>



今日からできる！地球温暖化対策

地球温暖化を防ぐためには毎日の中で二酸化炭素を出す量を減らすなど、わたしたち一人ひとりの行動が必要です。自分ができることを探して今日から始めてみましょう。

～ごみ減量は環境保全の最初の一步！～

毎年5月30日は「ごみゼロの日」です。そこで今回は家庭の「燃やすごみ」の減量についてお話しします。

家庭から出る燃やすごみの35～50%は生ごみです。生ごみは水分が多く、焼却するときにはたくさんのエネルギーを必要とし、多くのCO₂を排出します。そんな生ごみを活用することは燃やすごみを減らすことにつながり、地球温暖化対策になります。さらにはゴミを出す回数も減ることで家計の出費も抑えられ、地球温暖化対策のはじめの一步としてもうってつけです！

下諏訪町では町民の皆さまの生ごみ活用促進をお手伝いするため、コンポストなどの生ごみ処理機器に補助金を設けているほか、生ごみを集めて「たい肥」に変える「生ごみリサイクル事業」を行っています。地球と家計の明日のために、今日から生ごみリサイクルを始めてみませんか。



■生ごみ処理機器設置補助金について

購入代金	補助割合	上限額
2,000円以上 10,000円以下	10分の8以内	5,000円
10,001円以上	3分の2以内*	50,000円*

*令和4年4月1日から補助割合と上限額が引き上げになりました。

■補助対象機種(例)

- 電動処理機
- コンポスト
- ディスポーザー



問い合わせ：下諏訪町 住民環境課 生活環境係
☎0266-27-1111(内線142)
E-mail : kankyou@town.shimosuwa.lg.jp

軽自動車

車検 自賠責 オイル交換

自動車税 諸費用 マット パイプ

新車の軽自動車が7年間リース

オールメーカー取扱 4WDもOK!!

1.1万円から

7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ 洗車機 ETCなど!!

月々1万円から乗れる

フラット7

塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10

0120-114-239

株式会社 光洋

広告

営業時間 AM10:00~PM6:00 (水曜定休)

広告の内容については広告主にお問い合わせください。