

いざという時の逃げ遅れをなくす ～ 個別避難計画の作成に向けて ～

8月17日(水)に、下諏訪総合文化センターにおいて、個別避難計画(※)の作成に向けた防災・福祉講演会を開催し、118人が耳を傾けました。本講演会では、跡見学園女子大学教授で、国の「個別避難計画作成モデル事業」におけるアドバイザー兼ポード座長の鍵屋一さんを講師にお迎えし、課題や先進事例などを学びました。

演題 「逃げ遅れをなくす！ 個別避難計画」
講師 跡見学園女子大学 観光コミュニケーション学部 教授 鍵屋 一 氏



1 あなたは、ハザードマップを見て、洪水や土砂災害等の危険性を確認したことがありますか？

2 人間は、「まだ大丈夫」とってしまう特性があるため、お互いに **逃げろ！** と伝える必要があります。

3 それでは、いつ、誰と、どうやって、どこに避難しますか？

講師 「たった今、夜中に災害が発生しました！ 寝ている人にどんな言葉をかけ、どうやって逃げる計画ですか？」

参加者 「うーん急には…」



4 急に襲ってくる災害に備え、みんなで支え合える関係の構築と計画の準備が必要です。

※ 個別避難計画とは、高齢の方、障がいや難病の方、妊産婦、乳幼児・児童及び外国の方で、自分だけでは避難できない方（避難行動要支援者といいます）一人ひとりの状況に合わせて、地域住民や関係者が話し合い、避難計画を作成し、災害に備えることをいいます。

日常生活にも活用できる 気象・防災情報



「洗濯物を干したばかりだけど、雨は降りそうかな？」空は快晴でした。しかし、1時間後…急に雨が降ってきました。「雨が来ることが分かっていたら、ぬれる前に取り込んだのに」と感じたあなたに、「雨雲の動き」をおすすめします。

1 気象庁の防災情報ページに移動してください
<https://www.jma.go.jp/bosai/>

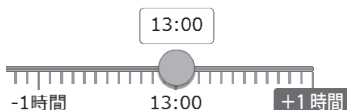


スマートフォン等のQRコード読み取りアプリで読み取ると、ホームページに接続できます。

2 「雨雲の動き」を選んでください



3 [再生ボタン]を押すと、時間に沿って雨雲が動きます



※気象庁の行う予想は、あくまで予想であることをご理解いただけますよう、お願いいたします。

発行 下諏訪町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
メール jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町ホームページ
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>



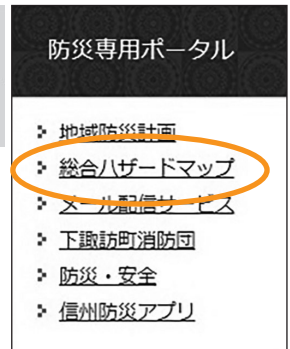
ハザードマップをお持ちでない方へ

下諏訪町では、令和元年12月に「下諏訪町総合ハザードマップ」を発行しました。「洪水・土砂災害マップ」や「地域の危険度マップ」でお住まいを確認することができます。また、災害に関する知識や、避難所の一覧、最低限必要な非常持出品・備蓄品の一覧などを、この一冊で知ることができます。



電子のハザードマップをご希望の方

町ホームページのメニュー「防災専用ポータル」からご覧いただけます。



スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、右のQRコードを読み取ることで、ハザードマップを掲載したページを開くことができます。



冊子のハザードマップをご希望の方

下記までお越しいただくか、お問い合わせください。

問 下諏訪町 総務課 危機管理室 庁舎2階 ☎27-1111(内線262)

◀ 岡谷市の防災訓練で、緊急速報メールが配信されます

10月30日(日)の午前8時頃に、岡谷市が訓練の一環として、地震発生時の「緊急速報メール」を配信します。下諏訪町に居る方の携帯電話にも届く可能性がありますので、災害と間違えないでください。



第2弾 ミズノスポーツ教室

卓球教室

スポーツ用品でおなじみの「ミズノ」のスポーツ教室を、下諏訪町で開催
第2弾は卓球教室です。この機会に、是非、汗を流しましょう！



しもすわ健康
づくり応援
ポイントの
対象事業
です！

開催日時

11月6日(日)、11月26日(土)

- ① シニア世代向け …………… 午前10時45分～午前12時15分
- ② 小・中学生(初心者・中級者向け) … 午後1時15分～午後2時45分
- ③ 高校生・一般(中・上級者向け) … 午後3時15分～午後4時45分

会場

下諏訪体育館アリーナ

定員

各15人程度

参加費

無料

申込み・問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 スポーツ振興係

〒393-0087 下諏訪町4611-11 下諏訪体育館内(火曜日休館)

☎0266-27-1455 FAX.0266-27-0511 sports@town.shimosuwa.lg.jp

※全2回の教室となりますので、2日間全てに参加できる方を優先させていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

65歳以上のインフルエンザ予防接種が始まります

下諏訪町では、下記の期間で「高齢者のインフルエンザ予防接種」を県内の登録医療機関で実施します。希望される方は、医療機関に直接ご予約ください。

実施期間 令和4年10月15日(土)～令和4年12月29日(木) (医療機関の休診日を除く)

対象年齢 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、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生生活活動が極度に制限される程度の障がい^{じん}を有する人及び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がい^{じん}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、保健センターにて申請をしてください。無料になる接種券を発行します。

そ の 他 諏訪地域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。

諏訪地域6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、保健センターまで予診票を取りに来てください。

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎0266-27-1111 (内線290・291) ☎0266-27-8384 (直通)

令和4年度の特典の交換はお済みでしょうか？ しもすわ健康づくり応援ポイント

しもすわ健康づくり応援ポイント事業とは

特定健診や各種がん検診の受診、町主催のポイント付与対象講座等で貯めた健康ポイントを特典と交換することのできる事業です。平成29年度(2017年度)からスタートし、6年目となりました。(町内に住所を有する20歳以上の方が対象)



ポイントと特典の交換について

100ポイント貯めると1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」のいずれかと交換することができます。

❗ **特典の交換は、年度内に1人1回のみです。年度末までに交換をお願いします。**

❗ 特典の交換は、保健センターで行いますので、管理シートと健診結果(検診結果)を持ってお越しください。なお、管理シートは、5か所(保健センター、庁舎1階国保年金係、体育館、文化センター1階公民館、健康ステーション)で配布しています。町のホームページからもダウンロード可能です。



会社で受けた健康診断は対象になりますか？

国民健康保険だけでなく、勤め先の職域健診、個人で受けた人間ドックも対象になります。受診日や内容確認のため、結果を持って保健センターまでお越しください。ご家族、代理の方でも交換できます。



担当

令和3年度に新設した項目の取組み結果

👑 26の方が、健診データの改善により20ボーナスポイントを獲得しました。

👑 12の方が、肥満傾向の改善を、5の方が、糖尿病傾向の改善となりました。

👑 83の方が、「仲間との体力づくり」で20ポイントを獲得しました。多い取組みは、体操・ストレッチ・エクササイズ15人、ウォーキング7人、ソフトボール7人、マレットゴルフ7人でした。

特典の交換状況

新型コロナウイルス感染症の影響から特典の交換者数が減少しています。

年度	特典交換者数
2017	1,267人
2018	1,533人
2019	1,704人
2020	1,331人
2021	1,288人

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎0266-27-8384 (直通)

子どもから高齢の方まで、幅広い世代の方が受講しやすい講座を開催します。
それぞれ特色のある内容の中から、自分にあった講座を探してみてください。

講座① フィールド健康教室

◆特徴◆ 【全6回】

屋内の健康フィールド芝生でウォーキング、TRX®サスペンショントレーニング（筋力運動）、ストレッチなどを行う講座です。筋力アップや柔軟性向上を目的に、健康なカラダづくりをお手伝いします！

日時：10月13日・27日・11月10日・24日

12月8日・22日(木)

午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座④ ポールでストレッチ

◆特徴◆ 【全3回】

トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテム。効果的に使ってみませんか？コツとポイントを掴んで、お家でも日常使いをしてみましょう。

日時：10月19日・11月16日・12月21日(水)

①昼コース 午後2時～午後2時45分

②夜コース 午後7時～午後7時45分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：①コース15名

②コース15名

(先着順)



講座② 70歳からのシニア運動塾

◆特徴◆ 【全6回】

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩® プールでの運動を各回交互に行う講座です。トレーニングマシンで運動してみたい、プールのウォーキングに興味がある、転ばないための基礎筋力をつけたいという方にピッタリ！70歳以上の方が対象です。

日時：10月14日・28日・11月11日・18日

12月9日・23日(金)

午後2時～午後3時

会場：健康ステーション、ゆたん歩®

定員：70歳以上の方8名(先着順)



講座⑤ 親子でヨガ

◆特徴◆ 【全3回】

やさしい動きに親子でのポーズ、心地よい時間を過ごしてみましょう。

日時：10月29日・11月19日・12月17日(土)

午前10時～午前11時15分

集合：健康フィールド(屋内)

定員：保育園児から小学3年生までの親子

10組(先着順)



講座③ コアトレーニング講座

◆特徴◆ 【全6回】

TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、短時間で効率的に燃焼エクササイズ。コアトレ、ストレッチなど、体のコンディショニングを実践します。働く世代の方におすすめ！

日時：10月17日・31日・11月14日・28日

12月12日・26日(月)

午後7時～午後8時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座⑥ ノルディックウォーキング
11月コース

◆特徴◆ 【全3回】

関節の負担は軽減し、歩きの時間や距離を増やすことができます。ウォーキングの他、筋トレやストレッチも効果的です。冬を前に体力強化として取り入れるのもおすすめ！

日時：11月7日・14日・28日(月)

午後1時30分～

午後3時30分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：20名(先着順)



公共職業訓練受講生募集 (令和4年度12月生)

ポリテクセンター松本では、離職された方が、新たなものづくり関係の仕事に就くための「職業訓練受講生」を募集しています。

12月生は、ビジネススキル講習を追加された7か月間の訓練となります。

- ◇募集コース CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術科
 - ◇定員 各科10人
 - ◇訓練期間 12月2日(金)～令和5年6月28日(水)の7か月間
 - ◇実施場所 ポリテクセンター松本(松本市寿北7-17-1)
 - ◇対象者 求職中の方
 - ◇受講料 無料(テキスト代及び作業服代等は実費)
 - ◇申込先 ハローワーク岡谷
 - ◇募集期間 10月3日(月)～11月16日(水)
- ☎ 問 ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

プロパンガスボンベの回収について

プロパンガスを使用する消費者の保安の確保と、ごみ焼却場でのプロパンガスボンベの爆発事故等を防止するため、消費者が保有する小型ガスボンベの無料回収を実施します。

- ◇受付期間 10月24日(月)～10月28日(金)
- ◇回収期間 10月下旬～11月中旬
- ◇実施方法 消費者からの連絡により、プロパンガス販売店が回収します。
- ◇対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg)ただし、カートリッジ式容器は対象外です。
- ◇費用 無料
- ◇依頼先 お近くのプロパンガス販売店

※昨年は、期間中に諏訪地域で105本の小型ボンベを回収しました。

※プロパンガスボンベを一般の不燃物や粗大ごみとして出すことは禁じられています。

☎ 長野LP協会 諏訪支部 ☎53-6000(内線2113)

10月は、受信環境クリーン月間

信越総合通信局では、10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害に向けた活動を集中的に取り組んでいます。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認していただき、信越総合通信局にご相談ください。

☎ 信越総合通信局
テレビ・ラジオの受信障害に関すること
受信障害対策官 ☎026-234-9991

不法無線局に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976



国・県のお知らせ

信州防災アプリをご存知ですか

県では、長野県内の災害にそなえ、「信州防災アプリ」を開発し、運用しています。いざという時にあわてないように、日ごろからご利用いただき、災害時の避難行動にご活用ください。

- 河川カメラ等の防災情報に簡単にアクセス
- 「私の避難計画」を作成し、家族で共有できます
- 避難情報がプッシュ通知され、作成した避難計画を自動表示

※信州防災アプリは、令和3年10月8日にリリースされました。

自衛官候補生を募集しています

採用後、「自衛官候補生」(特別職国家公務員)に任命され、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する採用制度です。

自衛官候補生として所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官します。

- ◇応募資格 18歳以上33歳未満
 - ◇受付期間 年間を通じて行っております。
 - ◇試験日程 受付時にお知らせします。
- ※詳細については、以下へお問い合わせください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部茅野地域事務所
☎82-6785

養育里親になりませんか？

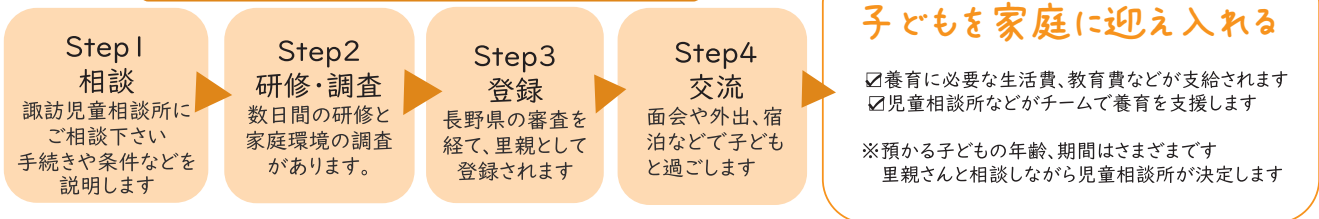
さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。里親になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

VOICE

里親さんから、お子さんを預かって嬉しかった体験をお聞きました

お母さんの入院で一時的に養育が困難になったご家庭の小学生を預かりました。私たちの送り迎えて、通いなれた学校に通い友達と会えたことはお子さんにとって良かったと思います。入院中のお母さんとの面会もできたのでお母さんも安心されたと思います。お母さんが退院した時はお母さんと子どもと一緒に私たち里親も喜ぶことが出来ました。

子どもを迎えるまでの4つのステップ



あなたにできること、きっとある

里親の種類や登録までの流れを知りたい



里親になりたい、詳しく聞きたい



お気軽にご相談ください

問い合わせ先

長野県諏訪児童相談所
Tel.0266-52-0056
〒392-0131 諏訪市湖南3248-3

児童家庭支援センターつつじ
Tel.0266-75-1108
〒391-0001 茅野市ちの3502-1ベルビア3階

県立南信工科短大

オープン・キャンパス OPEN CAMPUS

オンラインでも併催!

学校概要説明・キャンパス内見学・個別相談

第1回：令和4年6月18日(土) 受付12:30 開始13:00～終了15:00
 第2回：令和4年7月30日(土) 受付12:30 開始13:00～終了15:30 (この回は体験授業あり)
 第3回：令和4年11月5日(土) 受付12:30 開始13:00～終了15:00
 第4回：令和5年3月4日(土) 受付12:30 開始13:00～終了15:00

この日程に限らず、個別のキャンパス見学・相談も可能です。お気軽にお問合せください。

ACCESS



● 車をご利用の場合
 小市町 飯田線 伊勢川駅
 伊勢川駅南口
 伊勢川駅南口西側
 (信州) 大学入口下車
 信州大学内道路を通過し、徒歩約10分

● 高専バスをご利用の場合
 中央道伊勢川インター下車
 信州大学内道路を通過し、徒歩約20分
 伊勢川インター前下車
 信州大学内道路を通過し、徒歩約20分

● 車をご利用の場合
 ● 伊勢川 伊勢川インター北側にて右折
 大宮交差点を左折、広域農道へ
 約500m直進 右折 (インターから約9分)
 ● 本郷方面 榑馬トンネル
 中の原交差点を左折、広域農道へ
 約1km直進 左折

長野県南信工科短期大学校 上伊那郡南信村 5304-100
TEL: 0265-71-5051 FAX: 0265-72-2064

南信工科短期大学校 ☎0265-71-5051



第3回 オアシスあそびのひろば

親子で色々なあそびを体験し、お子さんの発達を促す講座です。子育ての悩みを専門家に相談できる機会ですので、是非ご利用ください。

- ◇講師 療育コーディネーター ^{さかもと ゆきこ} 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15日(火) (午前9時受付開始)
午前9時30分～午前11時30分
 - ◇場所 いさいき元気館 (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で申し込みください。
- ※申込書と参加者の健康チェックカードは市町村にも置いてあります。
 ※新型コロナウイルス感染状況により中止の場合は、申込者へ電話でご連絡します。

申問 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス
☎54-7713 FAX.54-7723

不動産鑑定士無料相談会

不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えいたします。予約不要ですので、直接会場にお越しください。(後援:長野県)

- ◇場所 諏訪市役所 4階 403 会議室
 - ◇日時 10月3日(月) 午前10時～午後4時
- 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

生涯学習

No.581

かおり高い
文化のまち

秋宮の南に巨大寺院があった!?

なぜ神様と仏様は同居していたのか?

諏訪神仏プロジェクト企画局長

石埜 いしの 三千穂 みちほ



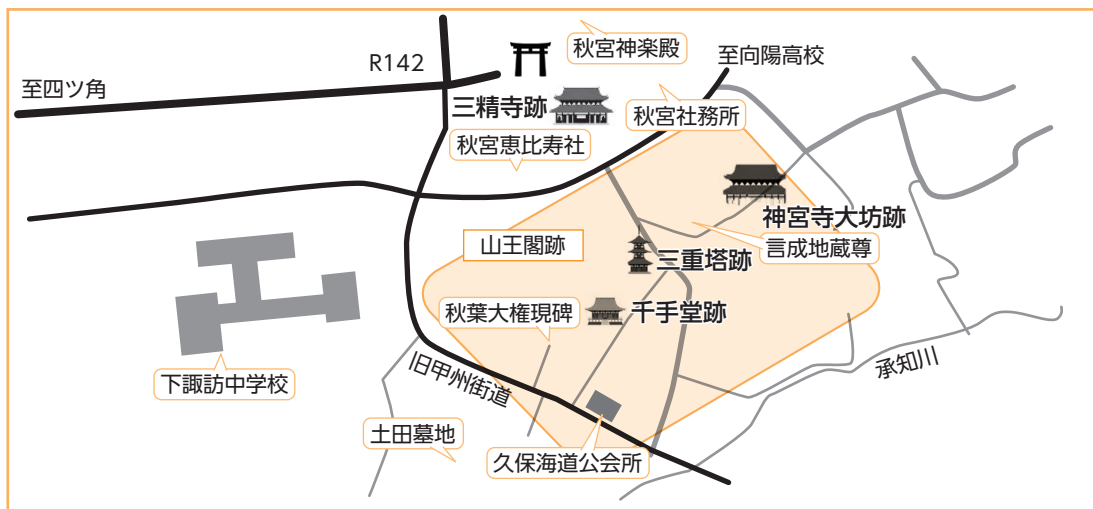
「下社神宮寺」、諏訪大社下社と一体のお寺の境内だったのです。

江戸時代まで、ここ下諏訪町に大きなお寺があったこと、みなさんはご存知でしょうか?
「大きな」といっても、おそらくその規模はみなさんの想像を超えています。まずは秋宮の南、山王閣の跡地「山王台」に立って諏訪湖を望んでみてください。

眼下に見える窪地一帯、西は土田墓地、南は承知川まで、東、山側の台地上はおおよそ久保と武居の境界くらいまで、その全てが、



山王閣跡の山王台から諏訪湖を望む



旧跡については、昨年の本誌(2021・10月発行生涯学習569号)で紹介されています。

そこで今回は、もっとも根元的な疑問に答えたいと思います。

「なぜ、神社と一体のお寺があったのか?」。

また、「どうしてそんな大きなお寺が跡形もなく消滅し、忘れられてしまったのか?」という疑問も当然あると思います。が、それについてはより複雑かつデリケートなテーマとなりますので、またの機会としておきましょう。

神様と仏様の混在、「神仏習合」については、高校で習う「本地垂迹」ほんちすいがよく知られています。「仏様が、日本の民にとって親しみやすいような仮に神様の姿をとって現れる」という考え方です。

この思想が神仏習合の基盤となります。しかし、それがすべてではありません。本地垂迹が定着したのは平安末から鎌倉初期頃で

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
メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp

すが、それよりもはるか昔から、さまざまな事情で神仏は同居していました。

たとえば奈良の大仏。千三百年も前にあんな巨大な銅像を建てると、想像を絶する難事業です。そのため、はるか九州から八幡様がやってきて、大仏建立を守護したのです。「護法神」という考え方で、たとえば阿修羅や四天王は仏教以前の古いインド土着の神だったのですが、釈迦の教えに感服し、守護神となりました。

もう一つは、神も宿業に苦しんでおり、そのために災害を起こす。ゆえに仏門に帰依して救われたいと望む、という設定です。奈良時代、最古の神宮寺の由緒がこれです。

どれを取っても仏様が上位に立っているようにみえる点に違和感を抱く方もいるでしょう。

その理由として、一つ、神様は、災害を防ぐとか恵みをもたらすといった社会全体に寄与するスケールの大きな祈願をするものでした。

対して仏様は、生き方を説き、

個人個人の苦しみに対処しようとし、哲学の一種といえます。うか。特に、命の危機に怯え、また命を奪う罪の意識に苦しむ戦乱の時代を生きる人々にとって、仏の教えはより強く、より身近に響いたことでしょう。

今一つ、神様は「教え」を持ちません。理論がないのです。故に、信仰として体系化し社会的な影響力を持つために、仏教の教理が助けとなりました。

つまるところ、補い合っている信仰体系をつくり上げてきたのです。それが証拠に、仏教だって日本に入ってから大いに変化しているのです。

たとえば、現代日本の仏教の主たる機能はお葬式と法事です。しかし、「亡くなった人が仏様になる」という考え方は大陸の仏教にはありません。祖霊信仰は、日本古来の（ひよっとしたら縄文時代からの）価値観です。これに、仏教は適応しました。

また、「あるがままの大自然への畏敬の念」という日本人の根幹ともいえる価値観と日本の仏教は

融合しました。だから古代より山に入って修行し、自然との一体化を目指してきたのです。

この秋、「諏訪上下社神宮寺由来仏像一斉公開」という一大イベントが行われます。

神宮寺由来の仏像は五十七体以上が現存し諏訪中のお寺に分散しています。

下社三重塔の胎藏界大日如来像が岡谷の照光寺に。

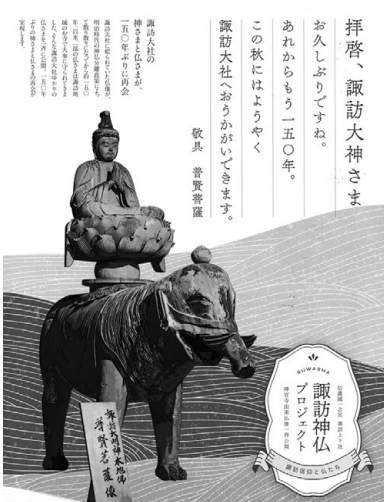
秋宮三精寺の阿弥陀如来像が長地の平福寺に。今、

仏像を所蔵する各寺院で公開されます。

諏訪湖博物館でも企画展

(10月1日(土)～11月27日(日))

が行われ、下社神宮寺の実態に迫ります。もちろん、上社も同様に。画期的なイベントですので、ぜひ触れてみてください。(詳しくは、「諏訪神仏プロジェクト」公式ホームページをご覧ください。)



令和4年(2022年)秋 諏訪地域の各寺社で一斉公開



平福寺 秋宮三精寺 阿弥陀如来坐像



照光寺 下社三重塔 胎藏界大日如来坐像

石埜三千穂氏による講座
「諏訪大社下社神宮寺の歴史と仏像の今」
を開催します。
10月16日(日) 午前10時～11時30分
問合せ 下諏訪公民館 ☎2810002

「下諏訪町子ども読書活動推進計画」

読書に親しむまちづくり

豊かな心と人との温かな関りを育む

下諏訪町教育委員会

近年ではスマホやパソコンなどメディア機器の利用が進み、読書離れが問題になっていきます。

子どもの読書習慣は、脳の発達と関係しているため、乳幼児期から絵本を読み聞かせるなど、子どもにとって本を読むことが楽しい時間となるような家庭での働きかけが大切です。

国は、2000年を「こども読書年」とし、2001年に「子どもの読書活動の推進に関する法律」を制定、「子どもの読書活動の推進に関する基本的な計画」を策定しました。県では、「長野県子ども読書活動推進計画」を策定し、2020年には第4次が出ています。

下諏訪町では、2013年に南信地区図書館教育研究協議会が催されたことを契機に、町P

TA連合会、保育園保護者会、「家庭読書の日」を設け各家庭に呼びかけるようになりました。

町の社会教育委員会でも「家庭読書」を手だてとして家庭内のコミュニケーションや親子の触れ合いを生み出し家庭教育力が向上することを願い、「家庭読書」の普及に努め、町ぐるみの取り組みとなりました。

そして、町図書館・保育園・学校・保健センター・子育てふれあいセンター、読書ボランティアなど、子どもの読書に関する関係機関や団体で「読書推進委員会」を組織し、各取り組みを「下諏訪町の読書推進」としてまとめました。それを基に今年度「下諏訪町子ども読書活動推進計画」として策定しました。



対象は、概ね0歳から18歳まで。計画期間は、2022（令和4）年度から2026（令和8）年度までの5年間です。

「家庭読書の日」の周知を図るために「第2日曜日は町内一斉家庭読書の日」のポスターを年4回作成し配布しています。ポスターの制作は町内の児童生徒によるものです。また、「町内一斉家庭読書の日のお知らせ」のおたよりを園・学校を通じて各家庭へ届けています。

「読書推進委員会」では、下諏訪向陽高等学校の生徒が中心になって進めている「下諏訪Bookプロジェクト」と、「わたしがすすめる一冊の絵本の紹介」の巡回展示に連携して取り組んでいます。

子どもが活字に抵抗がなく、読むことが楽しいと思えるかどうかは、小さい時からの働きかけが重要となります。スマホではなく、人のぬくもりを感じながらわらべ歌や肉声で絵本を読み聞かせるなど、語りかけが人との信頼関係を育み、子どものことばや心を育てます。

保育園、小・中・高校でも読書への働きかけが熱心に行われていますが、家庭でも町図書館を利用するなど、本が身近にあり大人も子どもと一緒に読書する雰囲気をつくっていくことが大切です。

左ページの「しもすわっ子読書の木」は、豊かな心と温かな人との関わりを目指して、発達段階に応じた読書活動の支援を示しています。



しもすわっ子読書の木

生きる基盤としての言語力

温かな
人とのかかわり

豊かな心

下諏訪町図書館

日常の読書支援

- ・ 図書館祭り
- ・ 子ども読書週間
- ・ テーマボックス (家庭読書の日)
- ・ 「どの本読もうか？」おすすめ本リスト
- ・ 図書資料の提供

学校

読書大好き・図書館大好き

- ・ 朝読書
- ・ 読書活動カリキュラムの作成
- ・ 読書習慣
- ・ 学校図書館の充実と活用
- ・ 家庭読書のすすめ
- ・ 下諏訪Bookプロジェクト

読書ボランティア

読み聞かせなど読書支援

- ・ おはなしのへや
- ・ なぎがまコミュニティスクール(南小・下中)
- ・ ノース下諏訪ネットワーク(北小・社中)
- ・ やまびこ(録音図書)の会

町PTA連合会・保育園保護者会が勧める「家庭読書の日」

読書を通じての親子のコミュニケーション(同じ行動・時間の共有)

読書は
知識の宝庫

保育園

おはなし大好き・絵本大好き

- ・ 毎日の読み聞かせ
- ・ 保育の中での絵本の活用
- ・ わらべ歌遊び
- ・ 絵本コーナーの充実
- ・ 絵本貸出し
- ・ 保護者への読み聞かせの啓発
- ・ 職員の研修

読書は
心の糧

セカンドブック

2歳のお子さんに絵本の
プレゼント

家族と一緒に絵本を楽しみ、
読書の楽しさや喜びを感じる。

下諏訪町図書館

子どもと本をつなぐおはなし会

- ・ おはなしのへや (4歳以上)
- ・ おはなしのへや プチ (3歳以下)
- ・ セカンドブックプレゼント(2歳)

ことばとところが育つ

絵本を介しての語りかけ

ファーストブック

6か月の赤ちゃんに絵本の
プレゼント

ぬくもりを感じながら、
「耳からの読書」で親子の
絆を深める。

子育てふれあいセンター

言葉を育て親子の絆を深める「語りかけ」の大切さ、絵本の選び方

- ・ 2歳児相談 ことばの個別相談
- ・ おはなしいっぱい (1~3歳)
- ・ ファーストブックプレゼント (6ヵ月児)
- ・ ファーストパパとママのつどい (6ヵ月児)

家庭

わらべ歌・肉声での絵本の読み聞かせ

放課後子ども教室

児童が自由に遊び、作り、学べる場



放課後子ども教室に関わって10年目になります。

放課後子ども教室コーディネーター

おびなた かずひこ
小日向 和彦 (西赤砂)

地域に子どもたちが安心して遊ぶことができる場所がない、近所に一緒に遊ぶ友達がいない、といった子どもたちを取り巻く現状を受け、「下諏訪放課後子ども教室」は、

町(町青少年健全育成協議会共催)が実施主体となり、小学校の余裕教室等を活用して子どもたちの安心・安全な居場所を確保し、地域の方々の参画のもと、様々な遊び・体験の機会を提供することにより、子どもたちの健やかな育成を支援することを目的とした取り組みです。

(「下諏訪町放課後子ども教室令和4年度利用のしおり」下諏訪町教育委員会作成)

下諏訪町では、児童の居場所づくりの一環として、毎週水曜日の放課後に「放課後子ども教室」を下諏訪南小学校、北小学校両校で開所しています。

各校の空き教室や体育館、校庭で、工作や身体を使った遊び、手芸など、子どもたちが自由に安全に活動できる場を提供しています。

今年で14年目を迎え、今年度は南小学校で267名、北小学校で88名が登録しています。両小学校の児童であれば誰でも、いつからでも登録、参加できるのが特徴です。

例年は、4月に開所式を行い、

1年生は学校に少し慣れたゴールデンウィーク明けからスタートしますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、スタートが6月に遅れました。開所式では、危険がないよう約束事を伝え、スタッフの紹介をしています。

南小学校12名、北小学校7名の地域の大人で子どもたちが安全に楽しく遊ぶことができますよう見守りをしています。また、スタッフは率先して子どもたちにあいさつや声かけをして、遊びを考案しています。

スタッフは開所30分前に集合して、学習スペースを設営したり、工作や遊び道具などの準備をしたりしています。その後、ミーティングをしてその日の見守り分担を確認しています。

南小学校では、大体育館で球技やバドミントン、小体育館で一輪車や卓球、ジャグリングなど、ロビーで工作や学習、手芸、将棋をしています。晴れの日には、校庭でサッカーや遊具で遊んでいます。



ビニールシートを敷いて机を置いた学習スペース

また、季節に合わせ、七夕飾りや松ぼっくりのクリスマスツリー、折紙でのひな人形づくり、「なかよし川辺」で水遊びなどをしています。

北小学校では、小体育館で球技や鬼ごっこ、バドミントンなど、多目的室では工作や手芸をしています。そして、終わりの時間前には、全員でドッチボールをしています。

放課後子ども教室は、地域の大人から工作や遊びを教えてもらう

貴重な機会となっています。子どもたちにとっては、学年を超えての友だちづくりや新しいことへの挑戦、友だち同士で協力し合うなど、心身ともに成長できる場となっています。

安全で楽しい場所になるよう、スタッフは安全研修を行っています。大きなケガが発生しないよう注意して見守りをしています。参加する人数が多いので、ぶつかることもあり、けんかになることもあります。そうした時は、帰りの会で、遊び方についてみんなで考える機会を設け、子ども達と一緒により良い活動ができるように努めています。

時代が変わり、ネット環境の発達により遊びの形が変わっても、毎週約200人の子どもたちがエネルギーギッシュに遊んでいる様子を見ると、この活動をずっと続けていかなければならないと強く思います。

また、近年はコロナ禍により一時休止することもありましたが、子どもたちから「いつ再開するの？」「早く子ども教室で遊びた

い。」との声が多く、子どもたちもこの場所を楽しみにしていることを感じます。

スタッフも「子どもたちから元気をもらえる」と、活動を楽しみにしています。

興味がある方は、ぜひ一度、放課後子ども教室を見学に来てください。子どもたちの笑顔とパワーを実感し、笑顔になっていただけたらと思います。

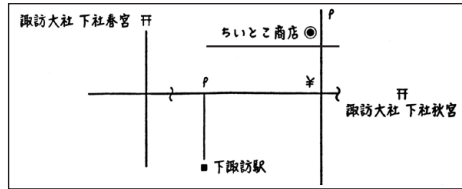


◎下諏訪町健康ステーション・健康フィールド10月の休館日は、4・7・11・18・25日です。

駄菓子とビールとコーヒーのお店

ちいとこ商店

伊藤 慎太郎・奈々 (御田町)



営業時間
10:00~22:00
定休日
火曜日 (不定休あり)

2020年7月御田町商店街にこのお店を開業させました。その名の通り、日本国内の樽生クラフトビール・エスプレッソコーヒー、そして駄菓子のお店です。「駄菓子とビールとコーヒー」、不思議な組み合わせだね。」とよく言われます。「そうでしょ」と私たちも笑って答えます。一見交じり得ないこの3つ。だけど共存するのは、ちゃんと訳があります。

開業を夢に夫婦それぞれが大切に育ててきたクラフトビールとコーヒー。そこに駄菓子が加わったのには「大人だけの楽しみの壁の高さ」の経験からでした。産まれたばかりの息子と一緒に外出を楽しむためのアイデアを、開業を目指す私たちのお店に組み込むことはとても重要であり、使命感さえありました。大人だって楽しみたいし、子どもだって楽しみたい。お父さん・お母さんになつたって楽しみたいのです。「こどもの楽しみ」を考えたとき、パツと蘇るのは幼い頃の日常にあった駄菓子屋さんの思い出。大人の世界にこどもの井戸端会議が始まるような「こどもの社会」があってもいい。お家や学校でない！もうひとつの場所！。そして大事なこと。私たち家族

の外出時の不安要素であった授乳室・オムツ替え室を設けること。少しでもゆつくりと気持ちよく過ごせるように。美味しいものを丸飲みするような悲しいことになりませんように。

旅で初めて下諏訪を訪れた5年前。見て感じる自然の景色や空気や音が、凝り固まった頭と身体に風を送ってくれ、出会う人たちはいつも私たちを楽ししい思考へと刺激してくれました。

私たちにとって特別なこの町でお店を始めて丸二年。



私たち家族を受け入れてくれた御田町商店街のみなさんの存在は、温かく本心に強いものです。そして、目の前で繰り広げられる理想としてきたお店の姿が私たちを嬉しい気持ちにさせてくれます。



「ビールとラムネで乾杯するパパとぼく。お茶の合間に授乳室をお借りします。ばあばと手をつないで駄菓子のお買い物。」

最後に、「ちいとこ商店」とは「ちょっとした」を意味する私たちの造語です。

どうぞ、ちょっとした気分で、ちょっとした時間に、ちょっとした用で、気楽にお立ち寄りください。



～図書館まつり 2022～

読書手帳ももらえるよ!



今年下諏訪町立図書館が開館して20周年です!それにあわせてイベントも盛りだくさんです。是非お越しください!

10月15日(土)

講演会&ワークショップ

「折り紙のびっくり」

10:00~ / 13:30~

講師: 布施知子先生
各回定員30名(要予約)
小学3年生以上(折り鶴を折ったことがある方)

10月22日(土)

10:30~

おはなしの広場

社中生読み聞かせ
おはなしのへや人形劇など

14:00~

あほうどり 朗読

10月29日(土)

10:00~

◆リーディング風 読み語り
◆体験しよう!朗読・点字

11:00~

花とみつばち 演奏会

14:00~

朗読のおくりもの

やまびこの会

展示

期間:10/15~10/30

- ・下諏訪Bookプロジェクト
「下諏訪町の読書の木」
を育てよう!!
- ・紙芝居「あべこべじどう
はんばいき」原画展
- ・下諏訪俳句会 作品展示

■ 問い合わせ

下諏訪町立図書館

☎27-5555

新型コロナウイルスの感染状況等によって、イベントの内容は変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

下諏訪町教育長杯
第21回チャンスボール大会



● 日 時 10月2日(日)

受付開始 8:00~ 開会式 8:30 ~ 終了 12:30頃

● 会 場 下諏訪体育館 アリーナ

● 募集数 12チーム(1チーム5人以上の編成) 男女混合・年齢は問いません

● 参加費 無料

◆ 当日は運動のできる服装で、上履き、マスク、タオル、飲み物をご持参ください。

チャンスボールは、カーリングとマレットゴルフを合わせた下諏訪生まれのニュースポーツです。中央の的を挟んで交互に球を打ち合い、得点ゾーンの合計点が高いチームが勝ち。最後の1球で逆転のチャンスがあるため、「チャンスボール」という名前がついています。

10月のつえ

今年梅雨入り宣言後から連日の真夏日、梅雨明け宣言後からの連日の雨、そして7月下旬からは連日猛暑日に迫る日々となり、暑い夏が二回あったなと感じる気候でした。

そんな季節の移り変わりに沿う形で、我が子の野球チームの全国への挑戦が始まりました。

昨年の県大会で準優勝したことはありましたが、優勝候補の筆頭ではない我々チーム。初戦は危なげなく勝利し、準決勝は序盤リードするも追いつかれる苦しい展開の中、最終的に1点を取り何とか勝利。迎えた決勝戦の相手は過去にコールド負けをしたチームでした。初回に5点を先制しましたが、じわじわ追いつかれ逆転を許してしまいました。スタンドの保護者は大変重い雰囲気となり、心の片隅に「ダメなのか…」という想いが一瞬芽生えましたが、グラウンドの彼らは違いました。闘志を更に燃え上がらせ、全員でこの逆境を打破しようと泥だらけになりながら必死で相手に食らいつき、最後にはマウンドで歓喜の輪をつくることができました。

グラウンドで嬉し涙を流している選手を見て、これまでやってきたことが間違いではなかったんだと全て報われた気がして、自然と涙がこぼれ落ちました。あの時、みんなが共有できた感情は私の生涯で忘れることのできない特別なものとなっています。

全国大会は2回戦で敗れてしまいました。試合後にみんなが流している涙を見て、嬉しかったこと、楽しかったこと、苦しかったこと、辛かったことなどが巡り、また自然と涙が溢れ出しました。そして、この時の想いも私の大切な宝物です。

大変な状況の中、野球をさせてもらい、そして全員が無事に帰ってこられたことに本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

今年夏は、私の心の中にも間違いなく「熱い夏」が二回ありました。

(教育こども課 堀内 一真)

白地地域における 容積率等の建築制限変更案の縦覧について

下諏訪町では、白地地域における容積率等の建築制限変更案を縦覧し、意見書の提出を受け付けます。

1 計画案の縦覧

- (1) 縦覧期間
令和4年10月11日(火)～10月25日(火)
午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
- (2) 縦覧場所
下諏訪町建設水道課

2 意見書の提出

- (1) 意見書を提出できる方
町内在住の方、その他利害関係を有する方
- (2) 提出方法
縦覧場所に用意された所定の用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間中に縦覧場所へ持参又は郵送で提出してください。(郵送の場合は、10月25日(火)必着)
- (3) 意見書の取扱い
提出された意見は、下諏訪町都市計画審議会へ提出し、審議の資料とします。

☎ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111(内線243)

「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、お気軽にご利用下さい。

- ◇日 時 毎月第3火曜日 午後1時～3時
【秋の行政相談日 10月18日(火)】
- ◇場 所 町庁舎3階 住民相談室
- ◇行政相談委員 工藤 恵子さん

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111(内線142)

10月の休日納税相談

- ◇開設日時 9日(日)・23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)

☎ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)

10月の税金等納期限・口座振替日

- ◇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月分使用料) 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
- ◇水月壺園管理料 随時

10/31
(月)

⓪ 余分を買わない、作らない ㊦ いつもの習慣 ㊧ さあ、おいしく、食べきろう！
下諏訪町食べ残しゼロ よいさ運動を推進しましょう！

国・県のお知らせ

県営住宅 10月補充募集

令和4年度県営住宅の補充募集を行います。

- ◇募集期間 10月24日(月)～10月28日(金)予定
※受付時間はお問合せください。
- ◇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

☎ 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010

ハロウィンジャンボ宝くじ

「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
- ※当選本数は、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・前後賞合わせて5,000万円！」

- 1等 3,000万円×20本
- 前後賞各 1,000万円×40本
- ※当選本数は、発売総額150億円・5ユニットの場合

★発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)まで

★宝くじの収益金は、長野県の販売実績により市町村へ配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

町・地域のお知らせ

源泉所得税「年末調整説明会」

令和4年度の開催案内です。

- ◇対象は、給与等の支払いをしている事業者等となります。
- ◇税務署と諏訪法人会の共催となります。
- ◇年末調整関係用紙が不足する場合には、担当者へお申しつけ下さい。
- ◇出席者には、法人会刊行「令和4年度 わかりやすい年末調整実務ポイント」を無料配布します。また、有料の冊子「年末調整のしかた(2,200円)」の販売もごさいます。

開催日	会場	時間
11月 8日(火)	諏訪市文化センター	午後2時～約2時間
11月10日(木)	岡谷市カノラホール	受付午後1時30分～
11月11日(金)	茅野市民館(駅前)	予約ない方入場不可

☎ 要予約、定員各会場100名、定員になり次第締め切り

- ① 諏訪法人会のホームページ(スマホ対応)
- ② ☎ 53-7810(諏訪法人会)
- ③ FAX 57-0185(諏訪法人会)



諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

◇休館日 10月3日(月)・11日(火)・17日(月)
24日(月)・31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)

企画展 諏訪信仰と仏たち
一知られざる下社神宮寺一
を開催します

諏訪神社には、かつて上社・下社にそれぞれ神宮寺をはじめ、多くの寺院が立ち並んでいました。明治時代になると、「神仏分離令」により、多くの仏像などが諏訪地域の各寺院に移されました。本企画展では、今日まで大切に守り伝えられてきた下社神宮寺ゆかりの関係資料を公開します。

◇開催期間 10月1日(土)～11月27日(日)
◇開催場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館 特別展示室

〈諏訪神宮寺由来仏像の一斉公開〉当館は、「諏訪神仏プロジェクト」における神宮寺由来の仏像一斉公開の参加団体として、企画展を開催します。詳細は、「諏訪神仏プロジェクト」HPをご覧ください。➡



下諏訪町立図書館 ☎27-5555

◇休館日 10月3日(月)・7日(金)・11日(火)
17日(月)・24日(月)・31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)

◇図書まつり2022◇

◇日時 10月15日(土)・22日(土)・29日(土)

今年は、下諏訪町立図書館がリニューアルオープンしてから20年です！

10月15日(土)には、折り紙作家の布施知子さんの講演会&ワークショップも行います。

ほかにも、様々な企画でお待ちしていますので、この機会にご家族で是非、図書館にお越しください♪

詳細は、本誌の生涯学習ページやポスター等で確認いただけます。

◇“下諏訪町の読書の木”を育てよう！◇

「図書まつり2022」の期間に合わせて、「下諏訪Bookプロジェクト」によるおすすめ本の紹介を展示します。



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和4年9月1日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第1区	桜町	203	売却	木造2階建 1,250万円
第3区	南四王	173	売却	木造2階建 1,150万円
	東赤砂	204	賃貸	鉄筋コンクリート3階建 1階部分 月18万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建 1,300万円
	久保海道	205	賃貸	木造2階建 月5.5万円
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。

☎ 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

『イベントクロック』を作ろう！

季節限定クロックを作りませんか？
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♪
お部屋がぎっとかわいくなっちゃおう☆



◆10月15日(水)～31日(月)

『Trick or Treat!!』

10月15日～31日は、ハロウィンウィーク！
期間中にご来館のお子さまへ、プチギフトを差し上げます♪

トリック オア トリート
『Trick or Treat!!』が合い言葉(人々)
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

秋の無料体験・見学開催中*

ヤマハ音楽教室

1歳…10/4, 18, 25(火) 11:00～ 3歳…10/5, 19, 26(水) 16:30～ 10/7, 21, 28(金) 16:10～
2歳…10/4, 18, 25(火) 10:00～ 4・5歳…10/4, 18, 25(火) 16:10～

ヤマハ英語教室

4・5歳…10/4, 18, 25(火) 16:10～

オグチ楽器個人レッスン

★ドラム…火、木、金 ★クラリネット・サクソフーン…火、木 ★ギター…ウクレレ…水、土
★ピアノ…エレクトーン…月～土 ★ヴァイオリン…水 ★トランペット・チューバ…土

青春ポップス

10/12, 26日(水)
14:00 見学



あの頃の歌が、あの頃よりずっと楽しい。

YAMAHA MUSIC FOUNDATION

はら、ヤマハでキックバック

お友達紹介キャンペーン

好評実施中

青春ポップス ヤマハの教室で

歌って踊って

“カラオケ以上、レッスン未満”歌の新しい楽しみ方！

1名90分・2名 2,200円(税込) 3名3,850円(税込) 4名5,200円(税込) 5名6,500円(税込)

(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。

健康ステーション

★10月のマシン無料体験会のご案内★

◇各回60分・先着6名受付◇

★10月3日(月)

①午後2時～/②午後7時～

★10月15日(土)

①午前10時～/②午後1時30分～/③午後4時～

※電話でお申し込みください。

★健康フィールド無料開放日★

10月30日(日)

フットサルコートや、遊びの広場が利用可能です。詳しくは、お問合せください。



問申 健康ステーション ☎75-5546

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

10月の営業案内

◇休館日◇ 4・11・18・25 (火)

水中歩行で体力作りをしませんか？

歩行浴プール 運動講座
参加者募集

講座名	アクアウォーキング (初心者対象講座)	おやこアクア部
日程 全9回	10月 12・19・26(水)	10月 13・20・27(木)
	11月 9・16・30(水)	11月 10・17・24(木)
	12月 7・14・21(水)	12月 1・8・15(木)
時間	① 午後2時～2時30分 ② 午後2時30分～3時	午前10時～11時
定員	各5名	5組

9月28日(水) ゆたん歩°窓口にて受付開始

問 ゆたん歩° ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

10月の行事予定

3日(月)おはなしいっぱい
4日(火)ファーストブック
5日(水)BP①
12日(水)BP②
15日(土)土曜開館
17日(月)にこにこ講座
19日(水)BP③
21日(金)ママ講座1・2・3
24日(月)サポーター講座
26日(水)BP④
27日(木)0歳児ママ講座



★17日(月)のにこにこ講座

ハロウィンにちなんだ製作です。

★21日(金) ママ講座1・2・3

「保育園の生活について」のお話です。

★27日(木) 0歳児ママ講座

ベビーマッサージです。

問 子育てふれあいセンター ぽけっと

☎/FAX 27-5244

※詳しくは、町のホームページをご覧ください。「行事予定」のページが開きます。



10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	27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	13日	木	午後1時～午後4時	
行政相談	18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	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	13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	28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	12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	土日祝日を除く毎日		下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
	結婚相談	毎週土曜日	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 ☎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。				

元祖 塩天丼

インスタグラム始めました。最新情報を発信中!!

麺屋 宮坂商店

～宮坂商店トッピングバカ盛り～
ぎょつてりらーめん

バカシリーズ始めました。

- ネギバカラーメン
- のりバカラーメン
- たまごバカラーメン
- 3バカラーメン
- チャーシューキャニオン盛りラーメン (400g・800g)

※写真はキャニオン盛り800gです。

広告

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 午前9時~午後5時)	歯科当番医(診療時間 午前9時~正午)	当番薬局
2	日	釜口医院(岡谷市) 22-2089	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	マツモトキョシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
9	日	よねやま内科クリニック(岡谷市) 22-8863	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
10	月	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	さつき歯科医院 27-5858	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
16	日	今井内科胃腸科クリニック(岡谷市) 24-8688	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
23	日	酒井医院(岡谷市) 22-2121	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	湖北堂薬局(岡谷市) 22-2325
30	日	諏訪共立病院 28-2012	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	ひまわり薬局 26-7226

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・毎週火曜日・木曜日・土曜日・日曜日 午後7時~午後9時) ☎54-4699

種別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2022年 8月生)	28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 6月生)	28日	金	
	10 か月 (2021年 12月生)	21日	金	
	1歳6か月 (2021年 3月生)	3日	月	
	2 歳 (2020年7・8月生)	12日	水	
3 歳 (2019年 9月生)	4日	火		
心のほっと相談 ※要予約	27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	11・26日	火・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	11日	火	午前9時~正午	
離乳食スタート教室	25日	火	午前10時~午前11時	
成人検診等	子宮頸がん検診	13・14日	木・金	時間及び会場は 個別通知をご確認ください。
	胃・大腸がん検診	3・4・5日 6・7日	月・火・水 木・金	
	骨密度検査	20・21日	木・金	
	国保特定健診	31日	月	

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	曜日	水道当番店			温泉当番店		
1	土	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
2	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575			
8	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462			
9	日	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
10	月	林組工業所	本郷	28-6383			
15	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
16	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289			
22	土	(株)総建	五官	28-8295	林組工業所	本郷	28-6383
23	日	松澤工業(株)	曙町	28-0919			
29	土	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
30	日	(株)親水工業	東山田第2	27-8399			

☎【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。



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

検索

E-mail mail@okaya-hosp.jp

休診日 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

宝くじの助成金で整備しました

「第10区」は、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う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、コミュニティ活動に必要な備品等を整備しました。

◆第10区（一般コミュニティ事業）

地域コミュニティ活動促進のため、富部地区公民館にロボット掃除機、カラーコピー機、折りたたみテーブル等の備品を整備しました。

- 事業内容 … コピー機、折りたたみテーブルほか公会所内備品の整備
- 事業費総額 … 2,541,000円
(うち助成額 2,500,000円)



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。



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。

～3Rで、資源を大切にしよう！～

10月20日(木)は、「リサイクルの日」です。3Rを心掛けて、限りある資源を大切に使いましょう！

- R**educe … リデュース、ごみを減らす！
- R**euse … リユース、繰り返し使う！
- R**ecycle … リサイクル、資源化する！

資源物のリサイクルをしたいけど、分別が難しい…。

そんなときは、ごみ分別アプリ「さんあ～る」の活用がオススメ。分別帳で分別の仕方がわかるのに加え、地区登録を行うと、今日は何のごみを出せるか教えてくれます。

アプリのダウンロードは右のQRコードから！



知っていますか？ペットボトルの一生

リサイクルの流れを見てみましょう。



問い合わせ：下諏訪町 住民環境課 生活環境係
☎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 パッケージ

新車の軽自動車が7年間リース

月々1.1万円から

オールメーカー取扱 4WDもOK!!

FreeDial 0120-114-239

塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10

営業時間 AM10:00~PM6:00 (水曜定休)

7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ 走行記録 ETCなど!!

月々1万円から乗れる

フラット7

