

月刊

クローズアップ

2023

12

No.245

2023.11.24発行

しもすわ

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち



北小学校3年生のみなさんが「しなのぷっち」を収穫しました。

防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう！



スマートフォン用アプリ **しもすわインフォ**

インストールしていただく**アプリの名称は「ライフビジョン(Lifevision)」**です。

このアプリをインストールすることで下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を入手できます。

インストールはこちら

iPhone用

Android用



**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。

CONTENTS (内容)

130周年記念特集	2
オリジナルナンバープレートをつけて走りませんか ほか	3
お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？	4
12月3日～9日は「障害者週間」です ほか	5
中小規模事業者「省エネ診断事業」を利用しませんか ほか	6
学生寮「長善館」令和6年度入館生募集 ほか	7
運動講座	8
プランシュたかやまスキーリゾートからのお知らせ ほか	9
生涯学習	10
インフォメーション(お知らせ)	16
観光振興局 ほか	20

防災メモ

カセットコンロは、防災備蓄品の必須アイテムです。
ボンベは、使った分を買い足すローリングストックを心がけましょう。

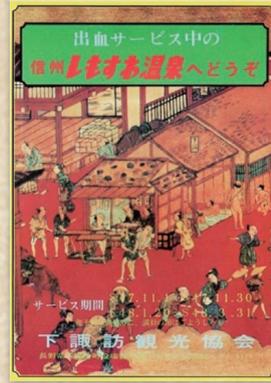
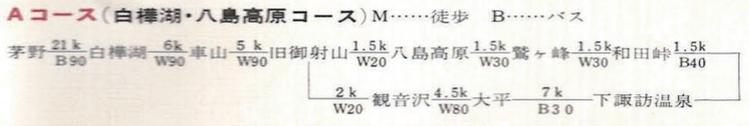


下諏訪町観光パンフレットを紹介します

タイムカプセルの中身を紹介する130周年記念特集。第4弾の今回は、下諏訪町観光パンフレットを取り上げます。

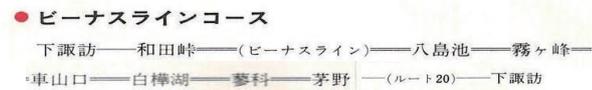
下諏訪町の観光名所や八島高原へのハイキングコース、ビーナスラインへのドライブコースなどが紹介されていました。

ハイキングコース



▲昭和47年頃のパンフレット

ドライブモデルコース



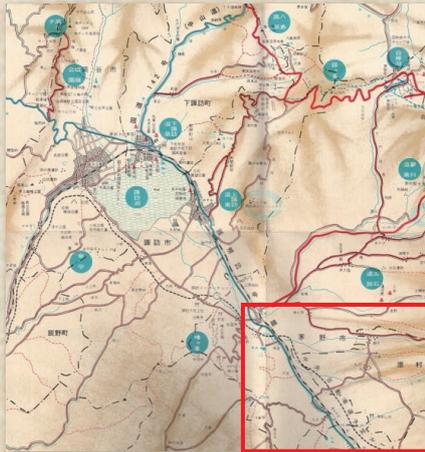
旅の疲れは……下諏訪温泉で

湯量豊富な温泉
湖と高原に囲まれた、静かな情緒ある理想的な保健慰安の地で諏訪大社下社附近から湧き出す霊湯にまつわる神話と樂式部の伝説で有名な温泉郷であります。

旅の宿は……日観連加盟旅館へどうぞ…

協定基本料金2,200円~4,500円(税別) (電話 市外局番02662)

下諏訪温泉への交通案内



▲中央自動車道(小淵沢IC伊北IC間)が、昭和56年に開通されるまで、国道や電車が主な交通ルートでした。

●貸切バス・自家用車でおいでの方は

- ・東京新宿 < (ルート20号 16.6k) - 調布 - (中央高速道 62.7k) - 大月 (ルート20号 119k) > 下諏訪温泉
(ルート20号 213.6k) (大月・甲府経由)
- ・関西方面
名古屋 < (東名高速 241.9k) - 御殿場 - (ルート138号 31k) - 河口湖 - (ルート137 41k) - 石和 - (ルート20号 6.7k) - 甲府 - (ルート20号 72.6k) - 下諏訪温泉
(ルート19号 201k) - 塩尻 - (ルート20号 17k) 下諏訪温泉

●列車ご利用の方は

- ・名古屋一急行約4時間10分
- ・東京新宿 / 特急(上諏訪まで) 3時間10分 / 急行 3時間50分 > 下諏訪
- ・大阪一 約9時間

観光名所として紹介されていました

▶右信濃昆虫館
左博物館



武田信玄が実際にかぶったとされる「諏訪法性兜(すわほっしょうのかぶと)」
(現 下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館所蔵)



▲下の諏訪宿

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>





お知らせ

オリジナルナンバープレートをつけて走りませんか



下諏訪町では町制施行130周年を記念し、町の魅力を町内外へ広くPRすること、地域の活性化や観光振興に役立てることを目的に「下諏訪町らしさ」を表現したオリジナルデザインのナンバープレートを作成しました。デザインは公募により、下諏訪向陽高校 小澤由愛さんの作品が採用されました。採用デザインを基に作成し、「下諏訪町らしさ」がぎゅっと詰まった魅力あるナンバープレートとなりました。

オリジナルナンバープレートは、町役場にて交付しています。交付を希望される方は下記をご確認ください。多くの町民の皆さまの申請をお待ちしております。

1. 交付開始

令和5年11月1日（水）から町役場2階税務課にて交付しています！

※交付には、窓口に来られる方の身分証明書（免許証、マイナンバーカード等）が必要です。

※同一世帯のご家族様以外が代理申請される場合は委任状が必要です。

2. 対象車種

- ・原動機付自転車第一種（50cc以下・白色ナンバー）
- ・原動機付自転車第二種乙（90cc以下・黄色ナンバー）
- ・原動機付自転車第二種甲（125cc以下・桃色ナンバー）



3. その他

- ・従来のナンバープレートをお持ちの方もオリジナルナンバープレートをご希望の場合は無償で交換できます。現在お持ちのナンバープレートを窓口までお持ちください。
- ・ナンバープレートの番号の指定はできません。



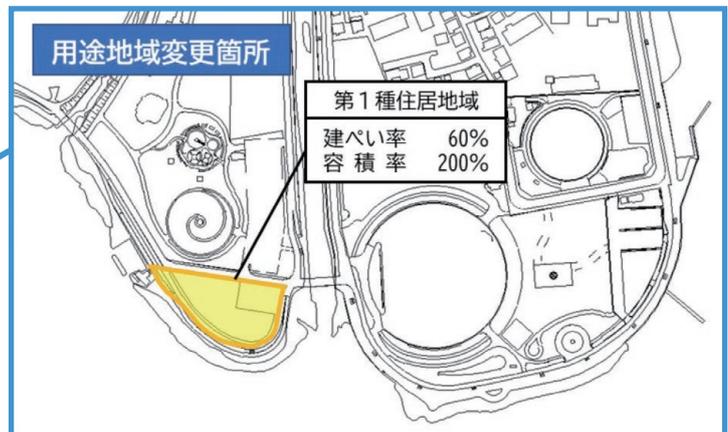
■ 問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111（内線238）



お知らせ

下諏訪都市計画用途地域の一部を変更しました

「下諏訪町都市計画マスタープラン」及び「諏訪湖畔地区グランドデザイン（基本構想）」の実現に向けて、以下のとおり用途地域の変更を行いましたので、お知らせします。



本都市計画変更に関する図書は、建設水道課にて自由に閲覧することができます。

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111（内線243）

お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？



住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声により火災の発生を知らせてくれる機器です。通常は、感知部と警報部が一体となっているため、機器本体を天井や壁に設置するだけで機能を発揮します。もしもの時に、住宅用火災警報器が作動しないという事態に陥らないよう、適切に点検・交換をおこないきましょう！

定期的に点検をおこないきましょう！

一ヶ月に一度を目安に作動点検をしましょう。点検は、ご自身でおこなってください。

点検方法

本体のボタンを押すものや、ひもを引くもの等、機種によって点検方法が異なります。
正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。
詳しくは製品に付属している取扱説明書を見て確認しましょう。



住宅用火災警報器本体の交換の目安は10年です！



本体の交換期限は機種によって異なりますが、おおむね設置から10年が目安です。本体に表示された交換期限を過ぎた場合や、機能異常を示す音、表示がされた場合は交換してください。（機種によっては電池交換で済む場合があります。）

万が一に備え、警報が鳴ったときの正しい対処法を知っておきましょう！

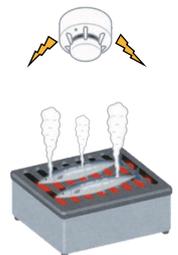
火災のとき

大声で火事であることを知らせます。
火元を確認して119番通報や可能であれば初期消火を行いましょ。



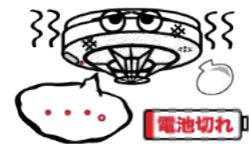
火災でないとき

警報音停止ボタンを押す（ひもを引く）か、室内の換気をする
と警報音は止まります。
ほこりがたまったり、調理中の湯気、煙の出る殺虫剤などを使用したりすると警報が鳴ることがあるため、注意が必要です。



電池切れ・機器異常の場合

短い音で「ピッ」と鳴ったり「ピッピッピッ」と一定の間隔で鳴ったりする場合は、電池切れまたは機器の異常が考えられます。電池を交換するか新しい火災警報器に交換してください。



※ここで示しているものは一例であり、取扱い方法は機種により異なりますので、必ず各家庭で使用している火災警報器の取扱説明書を確認してください。

防火対策に努めましょう！

空気が乾燥し、暖房器具等の使用が増える冬季は火災が発生しやすくなります。たばこの不始末やコンロ、ストーブ周り等、日頃の生活を改めて見直し、防火対策をしましょう。



コンロを使う時は
火元から離れない。



コンセント周りを
掃除し、ほこりが
たまらないように
する。
また、不要なプラグは
抜く。



ストーブの周りに
燃えやすいものを
置かない。

■ 問い合わせ 諏訪広域消防本部 予防課 ☎21-1190
諏訪広域消防 下諏訪消防署 ☎28-0119



お知らせ

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民が障がい者福祉について関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会、経済、文化など、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。義足等を使用している方、内部障がいや難病のある方など、外見からはわかりにくい不自由さを抱えている人もいます。誰もがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、支え合える地域にしていきたいと思います。

ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？



【ヘルプマーク】

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている人が、そのことを周囲の人に知らせやすくするためのマークです。ヘルプマークの片面に伝えたい情報が記載されています。マークを身に着けた方を見かけたときは、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



ヘルプマーク(ストラップ式)



折りたたみ式のカードの中に必要な手助け等が書かれています。

【ヘルプカード】

ヘルプカードとは、援助や配慮を必要としている人が、災害時や日常生活の中で配慮や手助けを周囲の人に知らせやすくするために携帯するカードのことです。ヘルプカードを提示された際には、記載内容に沿った支援をお願いします。



ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助や配慮を必要としているどなたでも使用することができます。町役場1階 保健福祉課福祉係の窓口で配布しています。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111 (内線122)



お知らせ

令和5年度 子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

食費等の物価高騰の影響に直面する低所得の子育て世帯に対し「令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています。

すでに申請不要で本給付金を受け取ることができる世帯には、6月に「ひとり親世帯分」の支給を、7月に「ひとり親世帯以外分」の支給をおこないました。物価高騰等の影響を受けて家計が悪化している方は、対象になる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、町ホームページでご確認ください。

	国	長野県
支給対象者	平成17年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童（障がい児の場合20歳未満の児童）を養育している方で、 令和5年度住民税均等割非課税 である方、若しくは令和5年1月1日以降の収入が急変し、 住民税均等割非課税相当の収入となった方	平成17年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童（障がい児の場合20歳未満の児童）を養育している方で、 令和5年度住民税所得割非課税 である方、若しくは令和5年1月1日以降の収入が急変し、 住民税所得割非課税相当の収入となった方
支給額	児童一人当たり 一律5万円	児童一人当たり 一律3万円

※一度、本給付金を受け取っている方へは重複して支給されません。

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育子ども課 子育て支援係 ☎27-1111 (内線714)

給付金に関する“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに下諏訪町からお問い合わせすることがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。万が一、不審な電話がかかってきた場合は、すぐに諏訪警察署(☎57-0110)へご連絡ください。

中小規模事業者「省エネ診断事業」を利用しませんか

事業所から出る経費のムダ、気にしていますか？事業所の電気代を抑えるために、どのくらい電気を使っているのか把握することが大切です。でも「どのように調べればいいのか分からない…」という事業者さんもいらっしゃるかもしれません。

そんな時は、長野県がおこなっている「省エネ診断」をご利用ください！空調やボイラー等設備の設定や使用状況の調査、その内容を基にした電気代節約方法等を無料でアドバイスしてもらうことができます。詳しくは下記をご覧ください。

省エネ診断のお申込み

申込書(ゼロカーボン推進室のHPから取得できます。)に必要事項をご記入の上、FAX又は電子メールにてお申し込みください。

相談窓口 (長野県ゼロカーボン推進室内)

☎026-235-7022 FAX:026-235-7491
E-mail : zerocarbon@pref.nagano.lg.jp

長野県 中小 省エネ

検索

しあわせ  信州



経費のムダに気付く

→経営改善に繋がります



電気やガスの 使用量を見える化

→経営者、従業員の
意識が変わります



省エネ
診断の
メリット

専門家からの アドバイス

→設備改修のコツ、補助金
の情報がわかります



温室効果ガスの削減

→環境への貢献を
PRできます



下諏訪町内の 皆さんへ 交通安全ボランティアを募集しています

交通安全協会では、地域の交通事故を1件でも減少させ「安全で快適な交通社会」の実現を目指すことを目的に様々な交通安全活動をおこなっています。交通安全協会は会員の高齢化等の課題を抱えており、町内の更なる交通安全を推進するために皆さんの力が必要です。

活動を通じて、一緒に下諏訪町の交通事故「ゼロ」を実現しませんか。

主な活動内容



▲交通安全運動期間中の街頭啓発



▲小学校等での交通安全教育・指導



▲チラシ配布による交通事故防止の啓発

こんな方はぜひ!

- ・未来ある子どもたちを交通事故から守りたい。
- ・交通事故のない安心安全な地域を実現したい。



■ 問い合わせ 諏訪交通安全協会下諏訪支部事務局 ☎27-1111 (内線242)
(下諏訪町建設水道課内) 担当/今井、角田

アイマップ 公開型GIS「しもすわi-Map」に関するお知らせ

クローズアップ11月号(令和5年10月27日発行)でお知らせしました、公開型GIS「しもすわi-Map」のURLが令和5年12月1日から変更となります。

下記URL又は右の二次元コードよりアクセスし、ご利用いただきますようお願いします。

変更後URL : <https://www2.wagmap.jp/shimosuwa/Portal>



学生寮「長善館」令和6年度入館生募集

「長善館」は主に都内の大学に通う長野県出身者向けの男子学生寮です。

●応募資格（募集人員約13名）

以下の項目を満たす男子に限ります。

- ①長野県出身の方
- ②県内又は県外の高校を卒業予定あるいは卒業した方
- ③本寮から通学範囲内にある4・6年制大学（夜間（二部）は除く）へ進学予定又は在学中の方
- ④心身ともに健康で、学生寮の自治活動・行事に積極的に参加し、共同生活に適応できる方

●選考方法

書類審査と面接審査（オンライン）による総合評価 ※試験前・合格発表前でも面接可

●面接日時

下記の日程で面接を実施する予定ですので、希望日についてお問い合わせください。

- ①大学へ推薦入学や編入が確定している方・在学中の方：11月から随時実施
- ②その他の方：2月から毎週土曜日の午後実施

●必要書類

下記書類を希望する面接選考日の5日前までに、応募書類提出先へ郵送又は直接提出してください。

- ①入館申込書兼身上書（指定用紙に自筆記入。用紙は下記ホームページからダウンロード可）
- ②出身高校が発行する調査書
- ③証明写真1枚（3ヶ月以内撮影のものを入館申込書兼身上書に貼付。サイズ4cm×3cm）

●応募書類提出・問い合わせ先

〒182-0003 東京都調布市若葉町1-43-1 学生寮長善館 諏訪郷友会事務局

Mail:chouzen@jade.plala.or.jp ☎03-3300-7988（火金対応）

●館生負担金

- ①入館費 40,000円（入館時）
 - ②館費 月額60,000円（※月曜日～土曜日の朝夕食代を含む）
 - ③個室電気代 自己負担（月額 個室別メーター制）
- ※館内Wi-Fi無料

●その他

事前見学を推奨します。平日及び土日対応しますので、メール又は電話で事前にご連絡ください。

◎募集詳細・提出書類ダウンロードは長善館ホームページをご覧ください。

<https://chouzenkan.com/>

長野県長善館 で検索してください。



歯科コラム dental column

オーラルフレイルとその対応



最近、^{こうくう}口腔内の健康が全身と大きく関わっていることがメディアで取り上げられ、テレビや新聞など身近なところで見られるようになりました。お口の健康に対する国民の関心が高まっている事が日々感じられます。さて、皆さんはオーラルフレイルという言葉をご存知ですか？聞いたことがあるが、いまいち分からない、聞いたこともない、言葉は知っているが予防や対応など良くわからない、そんな方々に今回はオーラルフレイルとは何か、そしてその対応や予防について理解を深めて頂きたく、お話をさせて頂きたいと思います。

まず、「オーラルフレイル」とは^{こうくう}口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめな食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。ですが、早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づけることが出来ます。オーラルフレイルは自覚症状がない場合でも、歯科健診で早期発見、早期対応できる事があります。例えば、歯科医院では健診時に咀嚼筋（食べ物を噛む際に活躍する筋肉）の触診、舌機能（カタカナの「タ」もしくは「カ」を一秒間で何回言えるか）の検査、そして^{えんげ}嚥下（唾液を上手に飲み込めるか）の検査を行っています。その際に筋力の低下や発音、^{えんげ}嚥下の能力の低下が見られる場合には本人で出来る^{こうくう}口腔体操を促しています。^{こうくう}口腔体操は、ほとんど道具を使わず、家庭で行える簡単な体操です。例えば、お口と舌をスムーズにする体操には「ウー、イー」と声を出しながら大きく動かすもの、舌圧を強くするために舌先を頬に当てて左右繰り返すもの、滑舌を良くするために早口言葉を言う等様々なものがあります。日本歯科医師会ホームページにはこれら様々な^{こうくう}口腔体操がイラスト付きで掲載されていますので、ぜひ皆さんもやってみてはいかがでしょうか？

■ 問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 ☎23-8320

参考：日本歯科医師会 オーラルフレイル https://www.jda.or.jp/oral_frail/





アイテムを使ったエクササイズ New 講座 3 選

<p>講座 ① ダンベル&チューブ トレーニング講座</p> <p>ダンベルやチューブを使って、ご自身の運動メニューを増やしませんか？「家にあっても活用できない」「しっかり効果のある使い方を知りたい」といった方にオススメ。宅トレに繋げていきましょう。</p> <p>日時：1月19日・2月2日・16日 3月1日・15日・29日（金） 午後2時～3時</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：12名(先着順) 全6回</p>	<p>講座 ② 筋トレTRX® + ヨガレッスン</p> <p>TRX®サスペンショントレーニングで「動き」のある運動と、ヨガによる「静か」にカラダを整える、一度に2つのエクササイズを満喫できるレッスンです。</p> <p>日時：1月22日・2月19日 3月4日（月） 午後2時～3時</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：18名(先着順) 全3回</p>	<p>講座 ③ 冬のこども体育科</p> <p>寒さに負けず、冬こそ思いっきりカラダを動かそう！走る・バランス動作・器械運動のアクセントといった運動を取り入れ、丈夫な身体づくりと集中力を高めます。対象は保育園児のお子さんです。</p> <p>日時：1月13日・27日、2月10日・24日 3月9日・23日（土） 午前10時30分～11時15分</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：8名(先着順) 全6回</p>
---	---	---



冬の健康づくり 定期講座 6 選

<p>定期講座 ① フィールド健康教室</p> <p>芝生上でウォーキング、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。</p> <p>日時：1月11日・25日・2月8日・29日 3月14日・21日(木) 午後2時～3時</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：18名(先着順) 全6回</p>	<p>定期講座 ④ ポールでストレッチ</p> <p>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の使い方のコツとポイントをレッスンします。</p> <p>日時：1月17日・2月14日・3月13日(水) 全3回</p> <p>①昼コース 午後2時～2時45分 ②夜コース 午後7時～7時45分</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：各コース18名</p>
<p>定期講座 ② シニア運動塾</p> <p>トレーニングマシン、プールでの運動を各回交互に行う講座です。フレイル対策におすすめです。 ※全6回のご参加をお願いします。</p> <p>日時：1月15日・29日・2月5日・26日 3月11日・25日(月) 午後2時～3時</p> <p>会場：健康ステーション、ゆたん歩 定員：シニア世代5名(先着順) 全6回</p>	<p>定期講座 ⑤ 親子トランポリン教室</p> <p>お子さんを中心に、付添いの保護者の方も大型トランポリン体験ができます。普段はできない運動体験を！ ※初参加の親子限定です。</p> <p>日時：1月14日・2月4日・3月3日(日)</p> <p>保育園児クラス 午前10時～10時50分 小学生クラス 午前11時10分～正午</p> <p>集合：健康フィールド(屋内) 定員：園児親子5組・小学生親子5組(先着順) 全3回</p>
<p>定期講座 ③ コアトレーニング講座</p> <p>TRX® を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、効率的なトレーニングが可能！</p> <p>日時：1月15日・29日・2月5日・19日 3月4日・11日(月) 午後7時～8時</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：18名(先着順) 全6回</p>	<p>定期講座 ⑥ ムーンサイクルヨガ</p> <p>女性限定の心と体にやさしいヨガです。全身をほぐしながらバランスを整えていきます。</p> <p>日時：1月24日・2月28日・3月27日(水) 午後7時～8時15分</p> <p>会場：健康フィールド(屋内) 定員：18名(先着順) 全3回</p>

申込み方法

成人向け講座はお一人につき2講座までの申込みとさせていただきます

- 申込み専用フォームよりお申し込みください。【申込み専用フォーム】
※申込み専用フォームからのお申込みが難しい場合は直接健康ステーション窓口までお越しください。 <https://logoform.jp/f/y1FNJ>
- 受付が完了した時点で参加決定となります。(先着順)
- ※定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。

受付開始：12月2日(土) 午前9時から



問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康サポート係
(健康ステーション内)

☎75-5546 FAX:75-5547

E-mail: kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町民の皆様へ

BLANCHE
TAKAYAMA
ブランシュたかやまスキーリゾート

長和町

ブランシュたかやまスキーリゾート
からのお知らせです。

12/16(土)
オープン
予定

下諏訪町民ご優待料金のご案内

大人リフト1日券 (半額)

通常価格 5,400円 → **2,700円**

小学生リフト1日券

通常価格 3,000円 → **1,000円**

※運転免許証等、住所を確認できるものをご提示下さい。

消防団割

下諏訪町消防団員様は、消防団カードを
券売所へ持参いただくと、**リフト1日券が
1,500円**で購入できます。

●上記価格は、令和5年12月16日(土)～令和6年3月31日(日)
の適用価格です。

新和田トンネルを抜けてすぐの、
安心安全のスキーヤー専用ゲレンデです。
ぜひお越しください

ブランシュたかやまスキーリゾート
長和町大門3652
TEL:0268-69-2232



【お問い合わせ】

下諏訪観光協会

☎0266-26-2102

信州・長和町観光協会

☎0268-68-0006

令和6年度「地域発 元気づくり支援金」 説明会を開催します

- ▶日 時 12月14日(木)
午後2時30分から午後4時30分まで
- ▶場 所 諏訪合同庁舎 5階 講堂
- ▶その他
 - ・参加希望者は12月8日(金)までに事前申込みが必要です。
 - ・同日同場所にて、午後1時30分から、令和4年度の優良事業の表彰及び成果発表会を開催予定です。あわせてご参加ください。

長野県では公共的団体等が住民とともに自らの知恵と工夫により自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業に対して、必要な経費を支援しています。

詳細は以下にお問い合わせください。

☎ 諏訪地域振興局 企画振興課 ☎57-2901

自衛官候補生を募集しています

採用後「自衛官候補生」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 年間を通じておこなっています。
詳細は、下記に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

みんなで築こう 人権の世紀

～12月4日から10日までは「人権週間」です～



考えよう
相手の気持ち
未来へつなげよう
違いを認め合う心



人権イメージキャラクター 人KENほもる君

人権イメージキャラクター 人KENあゆみちゃん

全国共通人権相談ダイヤル 0570-003-110
子どもの人権110番 0120-007-110
女性の人権ホットライン 0570-070-810

ひとりで悩まないで!

特設人権相談所の開設について

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題についてご相談ください。

夫婦・親子等の家庭内のもめごと、児童・生徒のいじめや不登校、男女差別、インターネットによる人権侵害、借家・借家の問題や近隣とのトラブルなど、ひとりで悩まず、町の人権擁護委員さんにお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

- ▶日 時 令和5年12月5日(火)
午前10時～午後3時まで(ご予約は不要です)
- ▶場 所 下諏訪町役場 地下1階 地下会議室

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係
☎27-1111(内線142)

生涯学習

No.595

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メール syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

令和5年度 人権教育研修会報告

誰もが暮らしやすい地域の実現に向けて

山室 典子 (茅野市)



支援を必要とする当事者と
家族の会「R for I」代表
(Respect for the Individual)
「ぶれジョブちの」代表

はじめに

子どもの頃から「障がい」が身近にあったように思います。小学生の時に母が労災事故に遭い、幾度もの手術や長いリハビリ期間を経て、退院したのは私が高校生の頃でした。

生まれてきた私の娘(第2子)はたくさん診断名を持っていました。ひと月入院し、退院した日

からこども病院への通院がはじまりました。週に2〜3回通うこともあり、医療ともつながりの深い子どもでした。そんな環境の中で、たくさんの偏見を知りました。

顔面神経の麻痺があり、言葉でのコミュニケーションにも大きな障がいがありました。

小学校1年生の時、「何を言っているかわからない」と言ったお友達がいました。担任の先生は、そのお子さんに「聞く気持ちがないからわからないのよ」。先生はわかるよ。と、娘の困難を知っているからこそ、お友だちを傷つけることもなく諭してくれた声かけでした。発音の困難さは変わ

りませんが障がいにならなかった瞬間でした。

中学校までは、地域校の支援学級で過ごしました。苦手なこと、できないこと一つ一つの課題を、学校・医療・家庭の三者で丁寧な共有しながら、学校生活を送ることができました。

しかし、この学齢期は苦しい思いをして過ごすご家庭が多いことも事実です。学校の先生の言葉に傷つき、登校できなくなってしまうお子さんもいます。

夏休みの宿題。担任の教諭とは「できるところだけでいいよ」という約束でしたが、「宿題をできるだけやってほしい」と願う母の気持ちに比べ、がんばって取り組み、休み明けに提出すると、先生からの言葉は、「ここまでできなかつたんだ。」だったそうです。次の日から、登校することができなくなっていました。せ

めて、「ここまでできたんだね」と、努力を認め、肯定的な言葉をかけていただけていたなら：そう思わずにはいられません。

自分らしく、生き生きと生活してほしいと願い、たくさん経験を重ねて、大勢の人とつながりながら過ごしてきた娘も、早いもので今年22歳になりました。今は就労継続支援事業所で仕事をさせていただいています。

これまでの娘との生活の中には、たくさん不安や戸惑い、絶望や諦めもありました。息子(第一子)を育てる時には、当たり前としか感じなかった成長の一つ一つが、決して当たり前ではないということ、娘が改めて教えてくれました。

診察やリハビリなどの通院と並行して母子通園施設に通い、いろいろな障がいのある子ども達や母達と知り合うことができました。

苦手さや発達のゆっくりさ、そのままを認め合い、見逃しがちなわが子の成長に気づき、教えてくれる仲間、言葉にしにくい苦しさを汲んでくれ、共感し合える仲間ができました。そんな仲間と一緒に、2007年に「R f o r i e」を立ち上げました。

「R f o r i e」

「R f o r i e」という名前には、子ども達一人ひとりの個性はもちろん、保護者や家族の考え方の違いも否定することなく、異なる個性を尊重し認め合っていこう、そんな願いが込められています。

個性を持つ子どもたちは、いろいろな生きにくさを抱えています。だからこそ、一人ひとりの成長に寄り添って、区別することなく、多様性とその個性を認めることと、「苦しい、大変」と言葉にすることが許される関係づくり、成長を喜びあい、認め合うことを大切にしています。

「R f o r i e」では、家族だから、親だからできること、そんな

視点に立って、数々の体験の機会を企画してきました。保護者同志はもちろん、家族を越えたつながり、兄弟間のつながりが生まれることも同時に願っています。

「R f o r i e」は、「子どもが主役」「家族が主役」で活動しています。

「子どもが主役」の体験活動では、体操・スポーツ、調理、外出、交流会などを開催し、成功体験となるように、また見通しを持てるようにするなど工夫をしています。いろいろな個性があり、苦しさもそれぞれなので、自分のタイミング、スピードで、活動に参加しています。

診断名や年齢、性別、様々な違いを越えて集まった仲間たちです



ペットボトルボーリングを楽しむ

が、子ども達のつながりが深まること、自然に役割が生まれ、お互いを助け合う姿や異世代交流も生まれています。成功体験を重ねるごとに、参加できる時間や体験が増え、子ども達にも家族にも笑顔が生まれます。

体操・スポーツの体験に参加し

ていても、活動に興味・関心を示さないお子さんがいました。毎回、活動している子ども達を横目に見ながら、お母さんはお子さんと一緒に体育館の中をずっと歩いています。『今日も一緒にできなかった…』と、切ない思いを半年ほど感じられていました。

ある日、活動している仲間がお子さんに近づいて、「一緒にやろう」と誘ってくれて初めて参加することができました。参加しながら、お母さんは涙を流していました。

「参加してほしい」「どうして参加できないの」そんな気持ちもあります。子どもの気持ちが向いていないのに、やらせようとしてしまうこともあります。日々



ハロウィン
フラワーアレンジメント



学習会

の忙しさに追われ、自分でやってしまった方が早いからとつい自分だけでやってしまったり、手を出してしまったりしがちですが、「見守り・待つこと」「グッと我慢すること」を家族も体験していきます。子ども達は、家族の喜ぶ顔が大好きで、学校では先生に褒めてもらいたいからとがんばりますが、「もう少しがんばれるんじゃない?」「大丈夫だよ」などと声をかけ、子ども達をがんばらせすぎてもいけません。

「家族が主役」の体験活動では、相談しあえる関係づくりと、家族が抱える不安や悩みの共有、軽減を願っています。

障がい・療育・就学・進路選択・年金・福祉制度やサービスなどをテーマにした各種講演会や学

習会、情報交換会、成長とともに変化する不安や悩み、疑問を軽減するための相談会を開催しています。

また、体験会では、作品作りやアロマセラピー、カラーセラピー、リラクゼーションなどの講座を開催し、子育てに追われ、息を抜く事ができず、閉塞感すら感じてしまう日々の中で、「自分」に戻ってリラックス・リフレッシュできる時間を提供しています。

家族もたくさん苦しさや不安に直面します。生まれてすぐや、障がい気づいた時は、それを受け入れなければなりません。子どもの成長と共に変化する関係機関や窓口、保育園や学校生活、社会に出ても尽きることはありません。

成人したからと言っても、自立した生活を送ることができる人はほんの一部で、日常生活の中で、移動の困難さや経済的困窮、自分らしく生きるための余暇活動への制限、災害時の避難対応など、親亡き後まで続く生涯を通じた支援が必要となる場合が多いです。支

援を必要とする子ども達は、社会との接点も少なくなりがちで、友人の獲得にも難しさを抱えてしまっています。

学齢期を過ぎると一般就労できる人もいますが、多くは、福祉サービス事業所に籍を置くことになり、自分にとって合った職場を選ぶことが難しく、通える事業所、送迎がある事業所、そんな視点で選ぶざるを得ない場合も多いです。

福祉サービスを利用して、利用できる事業所や時間が限られていることもあり、保護者はフルタイムで働く事ができなくなる場合もあります。継続した通院が必要な場合はなおのこと、職場の理解がなければ働くこと自体が難しくなります。

兄弟への影響も少なからずあります。学校などで、いじめにつながることもありますし、成長してからは結婚、親亡き後の伴走者となる必要がある場合は、生活にも大きな影響が予想されます。考えれば考えるほど心配は大きくなります。苦しさが蓄積される

と、「どうにもできない閉塞感」を感じ、自分で抱えるしかないと思ってしまうようになり、助けが求められず、孤立化してしまうこともあります。

ひとりで抱え込まず、苦しいと声をあげること、苦しさを共有できる相手がいることは大切です。解決はできなくても、安心して話せる人や場所があるだけで、ずいぶん気持ちは整理され、楽になります。

そんな時、行政や福祉サービスに託すことができれば、生き生きとした生活を送ることがかなう人が増えていくのではないのでしょうか。そんなつながりが生まれることを願い、「ぶれジョブ」の活動が始まりました。

「ぶれジョブ」の活動

2018年(平成30年)に法人化。小学校高学年〜高校生までの障がいのあるお子さんが、地域社会の一員として居場所をつくるための活動です。

サポーターは月に1〜2回1時間半程度参加してもらいますが、

特別な勉強はいりません。子ども達ができるように教えるのではなく、助言しながら「できる」に変わっていくその姿を見守ります。また、定例会に参加して、子ども達の様子について情報交換をします。

「ぶれジョブ」の活動は、子ども達の「得意」が活かせる仕事場所を探して、受入れをお願いしています。市役所庁内、図書館、保育園(延長保育)学童クラブ、ドラッグストア、コンビニ、飲食店、高齢者施設、ジムなどで、掃除、廃紙集め、本の返却や廃棄の処理、絵本の読み聞かせ、子どもたちの見守り、品出しや拭き上げ、配膳など、地域の行事やイベントにも参加しています。

子ども達は、活動を通じて地域に「知り合い」が増え、苦手が多くても自分にもできることがあることを知り自信をつけ、自分たちも「役に立てる」ことを実感していきます。また、本物の職場で、本物の仕事を体験して、働くイメージもできていきます。



コンビニでサポーターと



定例会

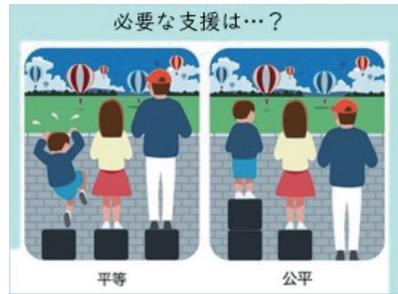
終わりに

障がいには先天性のものもあれば、後天性のものもあります。身体障がいのように見た目で障がいとされる事柄が想像しやすい障がいと、精神障がい、発達障がいのように困難さを想像しにくい障がいがあります。

以前は「その人自身に障がいがある」という捉え方でしたが、今は、障がいは、「その人自身にあるのではなく、地域社会の環境にある」と考えられるようになってきました。とはいえ、不自由さ、生きにくさを感じるのは、障がいを感じている人たちであることに変わりはありません。

障がいはいは決して遠いものではなく、誰しもが負う可能性のあるものだとこのことを忘れてはなりません。

せん。人によって、おかれた環境によっても障がいとされる事柄や程度は異なり、求められる支援も変わってきます。



<https://www.rosei.jp/readers/article/83059>

「平等」と「公平」の違いを考えられたことはありますか？「平等」と「公平」どちらが適切な支援なのでしょう？

「平等」は同じ踏み台が置かれています。背の低い子どもの「見えない」という障がいは改善されていません。

一方、「公平」は置かれた踏み台の高さは違いますが、「見えない」という障がいは改善され、全員が壁の向こうの気球を見ることが出来ます。

これは、ニーズに応じた個別の

配慮、「合理的配慮」です。「合理的配慮」により障がいは減り、困難さは軽減または解決されることとが、この絵からわかります。

一人ひとりに異なる障がいがあり、必要な支援も異なりますが、そこにいるのは、「困った人」ではなく、「困っている人」なんです。家族を含めると、もっと大勢の方が、困っていることになりま

す。日常の困難さが少しでも軽減されることは、「誰もが暮らしやすい地域の実現」につながっていきま

す。知っていただくこと、関心を寄せていただくこと、お互いを理解し、気持ちを傾け合うことで、さまざまな困難さは軽減され、障がいの少ない地域となり、誰もが自分らしさを大切に、心が満たされ、幸せを共有できる地域の実現への道が見えてくると思います。

障がいのある人・ない人、どちらかが努力すればかなうものではないかもしれません。ありのままの姿を認め、今ある力を持ち寄って、小さなやさしさと少しの想像力をもつ

参加者の感想

て困難さを配慮し、踏み出そうとする小さな一歩を大切に守ることを重ねていくことが何より大切だと思います。

困難さがあることを認めることの大切さを強く感じました。そして、その困難さを受け入れ、伝わるように相手に伝えることが必要であることを学びました。また、団体活動を学ぶ中では見守り、待つことも必要であるが、それは放っておくこととは違い、時には支援をしてキャパオーバーにならないように注意することが大切です。

この研修の中で問題を話せる環境作りや空間を作ることが一番大切だと思いました。その環境作りをすることで、今何に困っているのか、何を必要としているのか、分かることが問題解決に近づくと感じました。

東山田柿

合同会社 一の釜 宮坂 宏



「三匹のおっさん」には似つかず？
3人の壮年者が飲み食いした折、こんな会話で始まった。※三匹のおっさん 有川浩／著
2009年文藝春秋刊行2014年テレビドラマ化
「下諏訪のお土産って何がある？」
食品・飲料の中で思い浮かべる。
「そりゃ、某菓子屋の羊羹か煎餅、あ、それに諏訪大社の商標が付いている洋菓子屋のアレぐらいかな。」
「じゃ、ほかに何があるんだ？」
「昔はこの（東山田）の柿を買いに、甲府や伊那谷から大勢来るほど、評判が良かったって言うじゃんか。」
「そういやあ、近頃は柿をもぐ人も見かけんし、家の軒先に吊るしている家も少ないじゃないのか。」
「少子高齢化が進み、空き家も増えて、道には熟した柿が潰れているのが現状だ。」
「柿ちゃ、市田柿は歴史も浅いが、

世間では正月に合わせ購入する人も多くいるっていうぜ。」
平安時代には正月の「歯固」として、豆・栗・柿を食べる風習があった。「めで（健康）くりくり（活発）福をかきとるように」と唱えながら新年の健康、息災や豊作繁盛を祈ったそうだ。
「市田柿は同じ『はちや柿』でも一口柿だが、こっち（東山田）は二口柿と呼んでもいいんじゃないか。」
「じゃ、東山田の柿の定義は何にする？」
「砥川と十四瀬川の間、福沢川があるが、その流域で生産されている柿を『東山田柿』というのはどうかな？」
「柿も標高700〜800m以下。それ以上でも昔つくったが、粉っぽくて旨味が足りない。何ととっても盆地ならではの寒暖差、日照時間の長さ、それに福沢川の赤渋・白渋が旨味に関係しているんじゃないか。」
「少し試しにやってみっか。」

柿の木の確保、もぎ手、加工設備、工程、手順、資材の調達、販売網の確立、全てが整った。その間、図書館にも通い、文献も読んだ。地元の手し柿名人と呼ばれる人の話も聞き、実際に冷凍の柿も食べてみた。商工会議所の紹介で、市田柿の製造現場も見学できた。
そんなことで一年目が始まった。柿の水分がなかなか減らない。除湿機を導入し扇風機で風を送る。先達の年寄りに聞いていろいろな工程を入れることにした。
冷蔵庫に入れる。稲藁で梱包する。天日に当てる。柿に傷をつけ時間とともに少し柿霜がついた。新聞紙にくるんで一応完成したが、課題が山積した年となった。
昨年（令和4年）においては温室をかりることができ、新型の加工機も導入することができた。加工手順は従来と同じだが、季節労働者を雇いスムーズに始まった。吊るした柿のみ込み、扇風機の風の流れ、むいてから20〜25日経過した頃、柿霜が出始めた。昼の暖かさ、夜風の寒暖差の実証はこの時点で解決することができた。本当は冷蔵庫に入れたところだ。手間だけはかかる。最終仕上げを天日干しで数日繰り返して12月上旬に梱包する運びとなった。柿本来の特性からか、それぞれ個性があり、人の好みは十人十色だ。前

述で話した老舗の味は歴史と研究の賜物で伝統があり、ファンも多い。私も毎月購入する一人だ。
私も新店として行う事業はまだまだ課題を少しずつしか解決できない状況。旬のものはその時しかなく、常に真摯に向き合い理想の味に近づけられるよう一生懸命努力していきたい。
地域の活性化、東山田柿のブランド力強化、SDGs（持続可能な開発目標）の取り組みを目指し、事業を成長させていきたい。
あ、そうそう先般あるバイヤーがオーストリアで東山田の柿を売り込みたいという申し出があった。もし実現したら、「ドライフルーツ・ヒガシヤマダ・パーシモ」と名付けようかと思う。
それぞれ地域の協賛者・協力者に今後の事業を見守っていただければ今年も準備していきたい。



令和6年 下諏訪町二十歳を祝う会のお知らせ

- ◇対象者：平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方
- ◇期 日：令和6年1月7日（日）
- ◇受 付：午前11時30分
- ◇開 式：正 午（12：00）
- ◇会 場：下諏訪総合文化センター やまびこホール（大ホール）

オープニングで下諏訪向陽高等学校吹奏楽部と依田知絵美さん（下諏訪町出身シャンソン歌手）の記念演奏があります。



対象者（当町在住の方・親等が在住の方）には、ご案内を11月上旬にお送りしました。出欠席・必要事項をご記入の上、返信してください。

■ 問い合わせ 下諏訪町教育委員会 生涯学習係 ☎27-1111(内線718)

令和5年度下諏訪町民総合文化祭の開催報告

町民のみなさんでつくり上げる町民総合文化祭が実行委員会のもと、4年ぶりに通常開催されました。どの団体も、想いを込めて発表しました。



オープニングセレモニーでは、木遣りとラッパ隊が4年振りにパフォーマンスしました。

〈作品展〉

9月29日(金)～10月1日(日)
生け花、書、写真、絵画、彫塑、陶芸、木工、手芸作品など約300点が出品されました。今年も、煎茶、茶道のふるまいもありました。



〈芸能祭〉

10月1日(日)
17団体が、チアダンス、詩吟、ヒップホップ、民謡、フォークダンス、舞踊、ジャズダンス、フラメンコを披露しました。4歳から90歳まで多様なジャンルで交流しました。



〈音楽祭〉

10月9日(月・祝)
13団体が参加し、合唱や吹奏楽、フルート、ギター、二胡の音色を響かせました。今年も、小学校や中学校の団体の参加も戻り、賑わいました。



十二月のうえ

去る、9月10日に第42回下諏訪レガッタが秋晴れの諏訪湖で開催されました。出場クルー数は、94クルーとコロナ禍前の状況に戻りつつあり、改めてスポーツの良さとボートの町しもすわを感じる日となりました。

さて、このボート競技の「究極の団体精神」を示す言葉として「一艇ありて一人なし」という言葉をご存知でしょうか。どんなに優れた強い選手がいても、一人では艇を進めることができないたとえと、クルーが力を合わせることで大切さを示す意味があります。

ところが、実はこの言葉は、昭和9年12月に遠漕に出た東北大クルーが松島湾で消息不明になり、捜索の末、発見された艇には一人の姿もなく、このことを描写したのが「一艇ありて一人なし」であったというものです。発見されたクルーは、凍てつく海に体の自由を奪われながらも、なお漕ぎ続ける姿のままであったという悲劇を伝える言葉として生まれたものでした。

この悲しい事故から生まれた「一艇ありて一人なし」ですが、時代の流れとともに、その解釈も変わり、「どんなに苦しくてもクルーの一員として一糸乱れぬユニフォームミティを求められるチームスポーツの精神」をたとえる言葉として定着しました。

下諏訪レガッタに出場する各チームの必死な姿を見ながら改めて「一艇ありて一人なし」を感じた日になりました。

(教育こども課 北澤 勝己)

クローズアップしすわ「生涯学習」11月号10ページ「広島平和教育体験研修」3段目の写真は、「平和を願う原爆の子の像」の誤りでした。訂正しお詫びいたします。

スマートフォン等から固定電話へ電話をおかけの際は、諏訪地域の市街局番 0266 を含めて発信してください。
例) 下諏訪町役場 27-1111 ➡ 0266-27-1111



新年祝賀名刺交換会を開催します

新たな年の門出を祝し、下記のとおり式典を執り行います。

- ▶ 日 時 令和6年1月4日(木) 午前10時から
- ▶ 会 場 下諏訪総合文化センター大ホール
- ※会費は無料です。参加者名簿作成のため、期日までにお申し込みください。
- ▶ 申込方法 下諏訪町(総務課)、下諏訪商工会議所、信州諏訪農業協同組合下諏訪支所にてお申し込みいただくか申込み専用フォームからお申し込みください。
- ▶ 申 込 書 町ホームページからダウンロードするか上記団体窓口からお持ちください。
- ▶ 申込締切 令和5年12月11日(月) (申込み専用フォーム)



問 下諏訪町 総務課 秘書室 ☎27-1111(内線210)



くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じます。あわせて、保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

- ▶ 日 時 12月7日、14日、21日 いずれも木曜日
午前10時～午後3時(正午から午後1時を除く)
- ▶ 場 所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
- ▶ 相談料 無料
- ※相談時間は1時間です。
- ※予約が必要です。相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

長野県最低賃金のお知らせ

「長野県最低賃金」が令和5年10月1日から時間額948円に改正されました。

問 長野労働局 労働基準部 賃金室 ☎026-223-0555



12月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 24日(日) 午前10時～午後1時
- ▶ 開設場所 町役場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)



12月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 固定資産税 3期分
- ▶ 国民健康保険税 9期12月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 9期12月分
- ▶ 上下水道(9～10月使用分) 12月分
- ▶ 温泉使用料(11月使用分) 12月分
- ▶ 介護保険料 9期12月分
- ▶ 保育料・給食費 12月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

12/25
(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！



所得申告のための資料が必要な方へ

所得申告に必要な令和5年1月から12月までに支払った国民健康保険税又は後期高齢者医療保険料額がわかる資料が必要な方は、国保年金係(町役場1階③番から⑤番までの窓口)へお越しください。

ご持参いただくもの

- ・国民健康保険証又は後期高齢者医療保険証
- ・本人確認のできるもの(運転免許証など)
- ◎代理の方がお越しになる場合
- ・本人確認のできるもの(運転免許証など)
- ・委任状又は本人との関係が確認できるもの

※証明書の発送を希望の方は、電話にて申請をお願いします。後日、納税義務者(世帯主)宛に送付します。

問 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111(内線137・140)

宝くじの助成金で整備しました

大門三町内会は、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。



◆大門三町内会(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、砥川住宅集会所にノートパソコン、カラープリンター、プロジェクター等の備品を整備しました。

- ▶ 事業内容…ノートパソコン、コピー機、プロジェクターほか集会所備品の整備
- ▶ 事業費総額…2,500,000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。

問 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線257)

諏訪地域合同企業研究会 「信州諏訪キャリア・ザ・ライブ」

自分を知り、就活に自信が持てるセミナーと、若手社員も参加する企業研究会を開催します。当日参加可能(参加無料)・私服でご来場ください。

- ▶ 日 時 12月28日(木) 午後0時30分～午後4時
- ▶ 会 場 岡谷市 イルプラザ3階カルチャーセンター(JR岡谷駅より徒歩5分)
- ▶ 対 象 全学生(大学院)、短大、高専、専門学校、高校生) 既卒後おおむね3年以内の方

※セミナーは定員がありますので、事前にお申し込みください。
【12月26日締切】(空き状況により当日参加も可)

詳しくは「信州諏訪キャリア・ザ・ライブ」で検索してください。

問 岡谷市 工業振興課 雇用対策担当 ☎21-7000(テクノプラザおやかや内)



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 12月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
(年末年始休館) 29(金)～1月3日(水)
- ◇料金 一般 350円 高校生以下 無料
※障がい者等の入館料免除・割引があります。
- ◇開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

期間限定 諏訪湖博物館・赤彦記念館にて
すわほっしょうのかぶと
「諏訪法性兜」を公開します

武田信玄ゆかりの兜として知られる当館所蔵の
すわほっしょうのかぶと
「諏訪法性兜」(実物)を下記の期間中、限定公開します。

- ▶展示期間 令和6年1月上旬予定
- ▶展示場所 諏訪湖展示室



(下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館所蔵)

☎ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 12月1日(金)・4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
(年末年始休館) 29(金)～1月3日(水)
- ◇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)
- ※12月28日(木)・1月4日(木)の開館時間は午後5時までとなります。

クリスマス工作教室

- ▶日時 12月3日(日) 午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 下諏訪町立図書館 2階会議室
- クリスマスにちなんだ工作会です。簡単に作れますので、ご家族では是非ご参加ください!

おたのしみパック

- ▶期間 12月9日(土)・10日(日)
- 図書館職員が選んだ本が2冊1パックになっています。何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ♪

おはなしのへやクリスマス会

- ▶日時 12月16日(土) 午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 下諏訪町立図書館 2階会議室
- 子どもたちにおはなしのプレゼント!

☎ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

下諏訪町 空き家情報バンク物件情報

令和5年11月1日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第1区	矢木町	227	賃貸	木造平屋建 2.7万円/月
第2区	湯田町	221	売却	木造3階建 2,800万円
第3区	南四王1部	215	売却	木造2階建 1,150万円
	広瀬町	216	賃貸	RC造3階建 7.0万円/月
	矢木西	226	賃貸	木造2階建 5.4万円/月
第6区	東鷹野町	231	賃貸	木造2階建 6.5万円/月
	北四王	232	賃貸	木造2階建 3万円/月
第7区	町屋敷	224	売却	木造2階建 670万円
	萩倉	230	売却	木造2階建 300万円
第8区	東山田	195	賃貸	木造2階建 3.8万円/月
	東山田	220	売却	木造2階建 460万円
第9区	社東町第1	209	賃貸	木造2階建 7.4万円/月
	星が丘	218	売却	木造平屋建 350万円
	星が丘	219	売却	木造2階建 457万円
	星が丘	228	賃貸	木造2階建 5.9万円/月

※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。また、空き家情報バンクの最新情報は、町ホームページからもご覧いただけます。

☎ 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

星ヶ塔ミュージアム矢の根や 時計工房 儀象堂

クリスマスクロックを作りませんか!

自分で組み立てた時計に絵を描いたり、装飾したりしてオリジナルクロックを作っちゃおう!

〈費用〉 クロック組立 2,500円(税込)～

※別途入館料がかかります。※ご予約もお受けしておりますのでご希望の日時をお気軽にお問い合わせください。

クリスマスプレゼントに時計工房儀象堂の時計を

儀象堂オリジナルウォッチをはじめ、かわいいキーホルダーウォッチや、おしゃれな腕時計などプレゼントにぴったりな商品がたくさん!大切な人へのクリスマスプレゼントに時計はいかがですか。

- *開館時間 午前9時～午後5時
- *正面入口横:「足湯」午前9時30分～午後4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。
- ☎ しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

広告

天祖 塩天井®



当店のInstagramを...

Follow me!

麵屋 宮坂商店
下諏訪本店



日々の様々な出来事やまかない、お知らせなど
毎日発信中!フォロー&いいね!お願いします。



スマートフォン等から固定電話へ電話をおかけの際は、諏訪地域の市街局番 0266 を含めて発信してください。
例) 下諏訪町役場 27-1111 → 0266-27-1111

健康ステーション

12月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

- ★12月1日(金)
 - ①午後3時～/②午後7時～
- ★12月16日(土)
 - ①午前10時～/②午後1時30分～
 - ③午後3時30分～

定員各回6名の申込み制です。
申込み専用フォームにアクセスしてお申込みください。



【申込み専用フォーム】
<https://logoform.jp/form/N3wp/219788>

★営業案内★

年末年始休館日
12月29日(金)～1月3日(水)

申問 健康ステーション ☎75-5546

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩°」

12月の営業案内

- ◆休館日 12月5日(火)・12日(火)
・19日(火)・26日(火)・1月4日(木)
- ◆営業時間短縮(午後5時閉館)
12月29日(金)～1月3日(水)

健康イベント開催 【ゆたん歩°の日】

12月25日(月) 【当日受付】
午前9時30分～午前11時30分
①体組成測定&健康相談
②ミニ運動講座(30分ごと入替制)

※参加費は無料、
入館料のみで参加
いただけます。



申問 ゆたん歩° ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

12月の行事予定

- 5日(火)ファーストブック
- 8日(金)にこにこ講座
- 9日(土)土曜開館
- 11日(月)おはなしいっぱい
- 14日(木)ママ講座1・2・3、0歳児ママ講座
- 18日(月)クリスマス会



行事内容

- ★8日(金)にこにこ講座
クリスマスの三角帽子を作ろう!
 - ★14日(木)ママ講座1・2・3、0歳児ママ講座
『感染症対策』のお話です。
 - ★18日(月)
クリスマス会をします。
- いずれも予約が必要です
下記までお問い合わせください



※詳細は町ホームページから「月の行事予定」
をご確認ください。

問 子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244



いのち
支える

「消えてしまいたい」「家族・知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺して辛い」などの自殺に関する相談ができます。
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
平日(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～午後10時30分(受付/午後10時まで)

12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	21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	14日(木)	午後1時～午後4時	
特設人権相談	5日(火)	午前10時～午後3時	
行政相談	19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	14日(木)	午前10時～午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
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	13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		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。			

松本大学大学院 総合経営研究科

2024年度4月入学

入学生募集

2022年4月、地域貢献・地域連携の分野で大きな実績を積み重ねてきた総合経営学部を基盤に「総合経営研究科」を設置しました。向学意欲のある多くの人々を引きつけ、高度な経営知識と現代的経営課題に応え得る専門性を持った職業人の養成をめざし、修士生が信州の特徴を生かした地域社会を創造する中核になってくれることを期待しています。

〒390-1295 長野県松本市新村2095-1 ☎0120-507-200 Email kouhou@t.matsui.ac.jp

働きながらも通える

社会人の方のために特別な制度を設けています

- 講義は平日の夜間開講が中心
- 長期履修制度を利用して自分のペースで研究可能

総合経営研究科 修士課程/標準修業年限:2年 長期履修:3年または4年

事前相談 出願開始2週間前までに研究志望分野を担当する教員と事前相談が必要

出願期間 1/3(水)～1/26(金) 試験日 2/4(日)

詳しくは
こちらから



広告

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときには **看護師がアドバイスします** 緊急・重症の場合は迷わず **119番** 病院に行くか

おとな (概ね15歳以上) の場合は **#7119**へ

受付時間 平日 午後7時～翌午前8時 / 土日祝日 午前8時～翌午前8時

子ども (概ね15歳未満) の場合は **#8000**へ

受付時間 毎日 午後7時～翌午前8時



12月の休日当番医

- 休日・夜間緊急医療案内 下諏訪消防署 ☎28-0119
- 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・木曜・土曜・日曜 午後7時～午後9時) ☎54-4699

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
3日(日)	よねやま内科クリニック(岡谷市) 22-8863	溝口歯科診療所 27-3838	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
10日(日)	溝口医院 27-6266	はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	永田薬局 27-8123
17日(日)	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	たちばな歯科医院(岡谷市) 22-1228	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
24日(日)	諏訪共立病院 28-2012	栗田歯科医院(岡谷市) 24-5756	ひまわり薬局 26-7226
29日(金)	—————	宮坂歯科診療所(岡谷市) 22-7275	—————
30日(土)	釜口医院(岡谷市) 22-2089	アポロ歯科医院(岡谷市) 23-8100	マツモトキョシ岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
31日(日)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	三輪歯科医院 27-3084	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808
	諏訪共立病院 28-2012		ひまわり薬局 26-7226

12月の健康診査等

種別	日(曜日)	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2023年 10月生)	22日(金)	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (2023年 8月生)	15日(金)	
	10 か月 (2023年 2月生)	15日(金)	
	1歳6か月 (2022年 5月生)	4日(月)	
	2 歳 (2021年 9月生)	13日(水)	
	3 歳 (2020年 11月生)	5日(火)	
心のほっと相談 ※要予約	21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	6日(水)・25日(月)	午前9時～午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	6日(水)	午前9時～正午	

12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
2日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	小林住設 28-3527
3日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	
9日(土)	(株)総建 28-8295	林組工業所 28-6383
10日(日)	松澤工業(株) 28-0919	
16日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	(有)諏訪冷熱 28-6462
17日(日)	(株)親水工業 27-8399	

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
23日(土)	水道建設(株) 28-8139	(株)親水工業 27-8399
24日(日)	杉村設備(株) 27-0575	
29日(金)	(有)諏訪冷熱 28-6462	
30日(土)	スワンシステム(有) 26-8866	小林住設 28-3527
31日(日)	林組工業所 28-6383	

☎【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

1年に1回は健康診断を受診して身体の状態をチェックしましょう!

院内
健診

人間ドック・生活習慣病予防健診・婦人科検診(町クーポン対応)など、各種検診に対応いたします。(オプション検査も多数ご用意しております)

巡回
健診

検診車で事業所へお伺いし、法律に基づく健診を行います。内容等お気軽にご相談下さい。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

令和5年度分
予約受付中

健診センター TEL.23-8050

岡谷市本町4-11-33 [HP] <https://www.okaya-hosp.jp/>

観光振興局

ZOOM UP!

下諏訪町の感動と賑わいを創出するために
あなたの旅をデザインする
 をテーマに掲げ、観光振興における基盤整備と旅行商品開発による持続可能な観光を推進しています！

2023年度の事業中間報告

旅行商品開発 下諏訪の魅力を引き出すテーマ型ツアーを拡充！弊社が企画するツアーでしか実現できない体験を組み込んだ「高付加価値ツアー」を提案することで、地域の価値を高めるブランディングを行っています。



ガイドと歩く八島温泉 星ヶ塔遺跡特別見学 古地図でたどる中山道 武田信玄の隠し湯めぐり まち歩きフォトツアー

顧客と繋がるファンマーケティングに注力

WEB・SNS・新聞等での情報発信はもちろん、地域密着型の旅行会社として、構築した顧客との繋がりを活かした情報発信(季節ごとのカタログ・ダイレクトメッセージの送付)を行い、地域と組織のファン作りを行っています

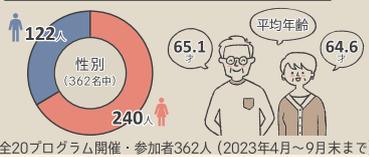


持続可能な観光地づくりへの取り組み

長野県観光機構の「持続可能な観光地づくり推進事業」のモデル地域として、グローバル・サステナブル・ツーリズム協議会の定める国際基準を満たすことを目標に、県内の他市町村との勉強会の開催、エコツーリズム、インバウンド誘客等を推進していきます。



旅行商品に参加してくれたお客様



ホームページ



メンバー紹介⑫



やまだ しおり
山田 志織

今年度から観光振興局のメンバーとして活動しております。下諏訪で生まれ育ちましたが、観光に携わることで、今まで知らなかった下諏訪の魅力の日々感じております。下諏訪の隠れた魅力を多くの方々知っていただけるように活動していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

下諏訪町観光振興局

〒393-0015
 長野県諏訪郡下諏訪町
 3289番地
 TEL 0266-27-1800
 FAX 0266-78-0023



私たちは長野県SDGs推進企業です

持続可能な開発目標を私たちの社会で広げるため、町内企業の取組を紹介します。 県への登録順

株式会社健祥

(製造業 (非食品))



●SDGs達成に向けた経営方針等

株式会社健祥はユーザーニーズに応える、信頼、品質、コスト、環境に優しいモノづくり社会及びお客様とのパートナーシップを築いてゆくは、SDGsの理念と目的を同じくするものであり、社員一人一人がそのことを自覚し行動に移すことによりSDGsの達成に貢献します。

●重点取組

- ①高品質の製品づくりによる不良品と廃棄物の低減
- ②工程改善等の推進により製品の時間当たりの生産高の向上
- ③働きやすい職場環境の改善に取り組む有給休暇取得を推進する



長野県SDGs推進企業とは？

企業活動等を通じて、SDGs (持続可能な開発目標) の達成に意欲的に取り組む県内企業等を登録・PRする長野県独自の制度です。

令和5年10月3日時点で2,153の企業が登録を行っています。

登録企業を募集中！

長野県ではSDGs推進企業を随時募集中！登録企業は県のホームページに掲載され、登録マーク(右図)を名刺や自社ホームページに掲載して取り組みをPRすることが可能です。

下諏訪町でも、本記事にてPRを行います！ぜひご登録ください！

長野県SDGs推進企業登録制度や登録申請の方法についてはこちらから ※登録無料



問い合わせ：下諏訪町 住民環境課 ゼロカーボン推進室 ☎27-1111(内線141)

軽自動車

車検 自賠責 オイル交換

自動車税 諸費用 マット・カバー

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!!

FreeDia

0120-114-239

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 ドライブレコーダー 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

11月1日現在 ()内前月比 人口:18,851人(-11) 男性:9,088人(-8) 女性:9,763人(-3)
 世帯数:8,732世帯(+3) ※住民台帳数値

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



広告の内容については広告主にお問い合わせください。

©印刷/中央印刷株式会社

2023.12

20