

月刊

クローズアップ

2024

3

No.248

2024.2.22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



下諏訪町の小学校に
大谷翔平選手からグローブが届きました。



みんなでキャッチボール!

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。



★防災行政無線放送の直近の内容を確認できるテレホン案内 ☎0120-27-2311

★火災などのお問い合わせ (通話料は発信者の負担となります。) ☎0570-052-119

CONTENTS (内容)

春の火災予防運動の実施について ほか	2
猫を正しく飼いましょう	3
福祉タクシー・循環バス・公衆浴場 助成券の申請交付が始まります ほか	4
いずみ湖公園・赤砂崎公園の利用申し込みが始まります	6
運動講座	7
あなたのカルシウム摂取量は足りていますか	8
小規模工事等受注希望者の登録申請について ほか	9
生涯学習	10
インフォメーション(お知らせ)	16
私たちは長野県SDGs推進企業です	20

防災メモ

停電復旧をきっかけに発生する通電火災を防ぐため、避難するときは、ブレーカーを落とすことが重要です。
万が一に備え、ご自宅のブレーカーの位置を確認しておきましょう。

【中部電力パワーグリッド 停電情報お知らせサービス】
停電が発生・復旧した場合はすぐに情報を確認することができます。

アプリの
ダウンロードは
こちら



iPhone/iPad用



Android用

春の火災予防運動の実施について

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、全国一斉春の火災予防運動が実施されます。

☆実施期間 令和6年3月1日(金)～7日(木)までの7日間

☆全国統一防火標語 『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

★ 3つの習慣 ★

寝たばこは、絶対やめる



ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する



こんろのそばを離れるときは、必ず火を消す



★ 4つの対策 ★

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣同士の協力体制を作る

STOP! 油流出事故!!

日頃からホームタンクや配管の状態を確認し、灯油の取り扱いには十分注意してください。



灯油
流出事故を
防ぐ4ヶ条

- ① 灯油をタンクから小分けする際はその場を離れない!
- ② 燃料バルブの閉め忘れはないか、必ずチェックする!
- ③ ホームタンクには防油堤を設ける!
- ④ 配管から油が漏れてないかこまめに点検する!

■ 問い合わせ 下諏訪町 消防課 ☎28-0119

消防特別版

しもすわフォトストーリー

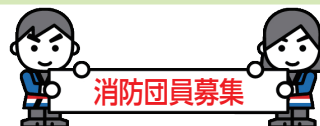


第5分団のポンプ車が新しくなりました!

消防出初式



一緒に大切な町、大切な人を守りませんか。





その他

猫を正しく飼いましょう！

最近「猫が庭にうんちをして困っている」「野良猫が増えて困っている」といった相談が、役場に多く寄せられています。



飼い主のいない猫に無責任な餌やりをするのはやめましょう！

飼い主のわからない猫がかわいそうだからといって、安易に餌やりをするのはやめましょう。餌の食べ残しや糞、猫が集まること自体を迷惑と感じる方もいるため、ご近所トラブルの原因となってしまう。

**野良猫であっても、餌を与えているのであれば、立派な“野良猫の飼い主”です！
飼い主としての“責任”が発生します！**



自宅内に猫用のトイレを設置しましょう！

猫は自宅内に猫用トイレがないと、花壇や畑などを代用してしまいます。また、外飼いをしている猫が自宅のトイレを使用していない場合、外で用便を済ませている可能性があります。猫の糞尿は臭いが強く、他人の迷惑となりますので、猫を飼っている方は自宅内に猫用トイレを設置し、飼い猫がそこで用便を済ませるよう、しっかり「しつけ」をしてください。



猫を飼う場合は不妊・去勢手術を受けさせましょう！

猫は繁殖力が強いいため、不妊・去勢手術をせず外飼いをすると、あっという間に繁殖し野良猫を増やす原因となります。生まれた命に責任を持てますか？

無責任に繁殖させる、飼えないからといって投棄するのは絶対にやめてください！

「飼い主」としての“自覚”と“責任”を持ち、健康管理や飼養環境に注意して、亡くなるまで愛情を持って飼いましょう。



■猫等に関する相談・問い合わせ

諏訪保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎57-2929 (直通)

下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111 (内線143)

■参考 猫が庭に入らない方法 (長野県HP)

猫を庭などに入らせない方法が紹介されています。

お困りの方は参考にご覧ください。



猫よけ器 (超音波発生装置) 購入補助のご案内

町は、猫が庭や駐車場などで糞や尿をしてお困りの方に、超音波を発生させることにより猫を遠ざける器具を購入する金額の一部を補助します。

対象器具

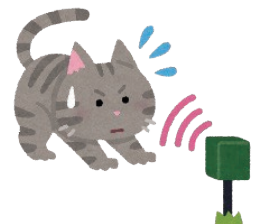
●超音波を発生させることにより、猫を遠ざける効果がある器具

●令和3年4月1日以降に購入したもの

※1世帯1台に限ります。

※設置の際は近隣の方にご配慮ください。

※町が器具設置の効果を保証するものではありません。



補助金額及び留意事項

●補助金額は購入にかかった経費の3分の2 (上限は5千円)

●下諏訪町に住所がある方、世帯全員に町税等の滞納がない方が対象です。

申請の方法や必要書類など、詳しくは下記にお問合せいただくか町ホームページをご覧ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111 (内線143)





お知らせ 令和6年度

福祉タクシー・循環バス・公衆浴場 助成券の申請受付が始まります

※継続を希望される場合には、年に一度申請の手続きが必要です。

「タクシー券」・「循環バス券(あざみ号・スワンバス)」・「公衆浴場券」の助成券の中から、いずれかひとつを選択できます。

町に住民票があり、在宅の方(介護施設等に入所している方は除く)が下記の要件に該当する場合、諏訪地区管内に事業所があるタクシーや循環バス(あざみ号・スワンバス)または、町内の公衆浴場(一部の浴場を除く)の利用について、利用料の一部を助成します。

- ◇受付開始日 令和6年3月1日(金)から(土・日・祝日を除く)
- ◇受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで
- ◇受付場所 町役場1階 保健福祉課 高齢者係



- (注1) 受付窓口の混雑緩和のため、昨年度と同様、3月中はお住まいの対象区ごとに受付日を分け、申請受付を行います。5ページの「申請受付カレンダー」をご確認ください。
- (注2) 申請手続きは1年を通して受け付けていますが、助成券は申請手続きを行った月の分から交付します。5月以降申請する場合は、助成券の交付枚数が月ごと減となります。
- (注3) ご本人様が直接窓口に来ることができない場合は、ご家族様等代理の方のみでも手続きができます。

【対象者】

下記のいずれかに該当する方(令和6年4月1日現在)

- 1 満79歳以上の方(誕生日の日から)
- 2 介護保険の要支援認定を受けている方
(通院等で特段の配慮が必要な方は、申請の際にご相談ください。)
- 3 要支援認定者のうち、町の独居高齢者台帳に登録されている方
- 4 介護保険の要介護認定を受けている方
- 5 身体障害者手帳の交付を受け、障害程度が1級または2級に該当する方
- 6 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、障害程度が1級または2級に該当する方
- 7 療育手帳の交付を受け、障害程度がA1・A2・B1のいずれかに該当する方
- 8 人工透析患者の方で、「じん臓機能障害」に該当する身体障害者手帳の交付を受け、障害程度が1級・3級・4級のいずれかに該当し、かつ「自立支援医療受給者証」または「特定疾病療養受療証」をお持ちの方
- 9 運転免許証を自主返納し、「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」をお持ちの方 **※免許証失効の方は対象外**

満79歳の誕生日を迎えた方や、新たに上記2から9の対象者となった方は、その時点で申請の手続きをお願いします。

障がい者の方が使用する目的で、地方税法の規定により自動車税または軽自動車税の減免を受けている場合、上記1から9の要件を満たしている方でも助成対象となりません。

【申請の際に必要なもの】

初めての方

①写真(利用者証作成用)1枚

◆サイズ(横2.5cm×縦3cm)

◆1年以内に撮影したもの

正面を向き顔がはっきりとわかるもの
(帽子、サングラス、マスクなしのもの)

※対象となる級の身体障害者手帳等の各種手帳または運転経歴証明書をお持ちの方は、利用者証の代わりとして使用できますので、写真の提出は必要ありません。ただし、利用者証の作成を希望される場合は顔写真をお持ちください。

②●「各種手帳(身体障害者手帳等)」

●「自立支援医療受給者証」または「特定疾病療養受療証」

●「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」

※お持ちの方は、申請時に窓口にてご提示ください。

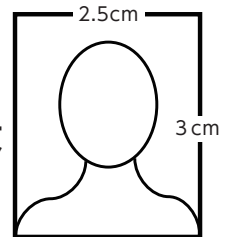
継続される方

①下諏訪町福祉タクシー等利用者証

※利用者証を紛失された方は再発行します。顔写真(上記記載のもの)をお持ちください。

②「各種手帳(身体障害者手帳等)」や「運転経歴証明書」

※上記①の利用者証の交付を省略されている方



■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係
☎27-1111 (内線126・127)

福祉タフシー等助成券【申請受付カレンダー】

受付窓口の混雑緩和のため、3月中は下記のカレンダーで助成券申請受付可能日をご確認いただき、できる限り分散した来庁にご協力をお願いします。

3月【第1区～3区】 ○ 受付可 × 受付不可

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				×		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
○	○	○	○	○		
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
×	×	×	×	×		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
○	○		○	○		
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
○	○	○	○	○		

3月【第4区～10区】 ○ 受付可 × 受付不可

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				○		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
×	×	×	×	×		
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
○	○	○	○	○		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
×	○		○	○		
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
○	○	○	○	○		

障がい者の方の自動車税(環境性能割・種別割)等の減免制度についてのお知らせ

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳又は戦傷病者手帳をお持ちの方で、一定の要件を満たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)等を減免する制度を設けています。

申請は、県税事務所窓口のほか、郵送申請及びインターネットを利用した「ながの電子申請」での受付も可能となっております。詳しくは南信県税事務所諏訪事務所までお問い合わせください。

■問い合わせ先及び申請先

長野県南信県税事務所諏訪事務所

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎3階 ☎57-2905

[電子申請はこちら]

■電子申請アドレスおよび二次元コード

https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=29218



■減免制度についてのホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>

諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座 受講生募集

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

- ▶ 定員 20名 (応募者多数の場合は選考となります)
- ▶ 日程 令和6年4月8日から令和7年3月31日まで(祝日を除く毎週月曜日)全41回
- ▶ 時間 午後7時～午後9時
- ▶ 会場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)202研修室
- ▶ 受講対象者 原則、次の3つの要件を満たす方
 - ① 諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
 - ② 手話の学習経験のない方
 - ③ 全日程(41回)出席できる見込みの方
- ▶ 受講料 3,300円(テキスト代・DVD付き)
- ▶ その他 出席率80%以上の方に修了証書を授与
- ▶ 申込み受付期間 令和6年3月4日(月)～3月15日(金)
- ▶ 申し込み 右記、岡谷市社会福祉協議会ホームページからお申込みいただくか、岡谷市社会福祉協議会までお問合せください。



[お申し込みはこちら]



<https://www.okaya-shakyo.or.jp/>

■ 問い合わせ 岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121 FAX: 24-3555



お知らせ

いずみ湖公園・赤砂崎公園の 利用申し込みが始まります



いずみ湖公園・赤砂崎公園（レジャー施設やグラウンド等の運動施設）

◇受付日時 令和6年4月4日（木） 午前9時～午前10時30分

※受付の順番は抽選とします。抽選は午前9時より行います。（抽選後は、先着順に受け付けます。）

※1団体1回の受付で各施設最大10日までの予約が可能です。それ以上予約する場合は、再度列にお並びいただくようお願いします。

◇受付会場 下諏訪総合文化センター 2階 集会室

◇上記以降の利用申し込み方法

・令和6年4月8日（月）から担当課各係（建設水道課 都市整備係・教育こども課 子育て支援係）の窓口、インターネットで予約を受け付けます。（インターネットでの予約は仮予約となりますので、利用する直前の開庁日までに担当課各係の窓口で本予約の手続きをしてください。なお、電話での本予約はできません。）

・受付時間は土・日・祝日を除く、平日午前8時30分から午後5時15分までです。

※インターネットでの仮予約は24時間受付可能ですが、予約可能期間は利用する日の7日前までとなります。

それ以降の予約はインターネットで受け付けることができませんので、担当窓口にて手続きをお願いします。

【いずみ湖公園】

施設名	利用期間及び時間	使用料		
マレットゴルフ場 (現地管理棟 ☎58-8560)	4月14日(日)～11月10日(日) 午前9時～午後5時	個人利用	1人1日	200円
		団体利用 (総員50人以上)	1人1日	100円
テニスコート(全天候型8面) (現地管理棟 ☎58-9772)	4月14日(日)～11月10日(日) 土・日・祝日のみ開園(8月は毎日開園) 午前9時～午後6時	1面(1日) 6,000円		
カヌー場(10艇) (現地管理棟 ☎58-9772)		1面(1時間) 800円		
第1グラウンド(多目的) 第2グラウンド(サブ)	4月14日(日)～11月30日(土) 午前5時～午後7時	貸出利用(1人1時間) 200円		
		持込利用(1人1時間) 100円		
		1時間 500円		

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係（内線243）

施設名	利用期間	使用料等
研修の家 (40畳2室・30畳3室)	5月1日(水) ～10月31日(木)	使用料は、利用者の住所や日帰り・宿泊などの使用方法等により区分されています。詳しくは担当までお問い合わせください。
キャンプ場		無料 ※許可は必ず受けてください！ (寝具・テント等は、利用者をご用意ください。)

■問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 子育て支援係（内線714）

○町内に在住または在学の高校生以下の方は、研修の家を利用する場合の使用料はかかりません。

○お問い合わせは上記教育こども課へご連絡ください。

【赤砂崎公園】

施設名	利用期間及び時間	使用料	
防災ヘリポート広場	通年 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 45,000円
多目的広場	4月14日(日)～翌3月31日(月) 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 30,000円
多目的グラウンド	通年 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 55,000円
砥川ふれあい渚	通年 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 100円
		営利、営業を目的	1日につき 5,000円

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係（内線243）

※各施設の状況や緊急時及び災害等により予約があっても使用できない場合があります。

また、天候等の状況により利用期間を変更する場合がありますのでご了承ください。



春の健康づくり 定期講座 10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ていない」「しっかり効かせ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 style="text-align: right;">全6回</p> <p>日時: 4月12日・19日・5月24日・31日 6月14日・21日(金) 午後2時~午後3時 会場: 健康フィールド(屋内) 定員: 10名(先着順)</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による「動的」なエクササイズと、ヨガによる「静的」なエクササイズ、一度に2つのエクササイズを満喫できる講座です。</p> <p style="text-align: right;">全3回</p> <p>日時: 4月8日・5月20日・6月17日(月) 午後2時~午後3時 会場: 健康フィールド(屋内) 定員: 18名(先着順)</p>
<p>講座③ 初心者ノルディックウォーキング教室</p> <p>春恒例、初心者向け入門編のノルディックウォーキング教室です。満開の桜の下、ポールを取り扱いや基本動作を身につけながらお花見ウォーキングを楽しみましょう。</p> <p style="text-align: right;">全2回</p> <p>日時: 4月8日・15日(月) 午後1時30分~午後3時 集合場所: 健康フィールド(駐車場) 定員: 8名(先着順) ※電話申込み可</p>	<p>講座④ ナイトWalk・ナイトRun</p> <p>夜間の諏訪湖畔のフットライトを活用し、気持ちのいい夜風を受けながら疲労回復を促す「ちょうどいい運動」と星空ストレッチを実践。心地よさを感じてください。</p> <p style="text-align: right;">全2回</p> <p>日時: 5月8日・22日(水) 午後7時~午後8時15分 集合場所: 健康フィールドロビー 定員: 20代~50代 8名(先着順)</p>
<p>講座⑤ 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 style="text-align: right;">全6回</p> <p>日時: 4月11日・25日・5月16日・30日 6月13日・27日(木) 午後2時~午後3時 会場: 健康フィールド(屋内) 定員: 18名(先着順)</p>	<p>講座⑥ 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。</p> <p style="text-align: right;">全6回</p> <p>全6回のご参加をお願いします</p> <p>日時: 4月15日・22日・5月13日・27日 6月10日・24日(月) 午後2時~午後3時 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) ※電話申込み可</p>
<p>講座⑦ 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です!</p> <p style="text-align: right;">全6回</p> <p>日時: 4月15日・22日・5月13日・27日 6月10日・24日(月) 午後7時~午後8時 会場: 健康フィールド(屋内) 定員: 18名(先着順)</p>	<p>講座⑧ 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 style="text-align: right;">全6回</p> <p>日時: 4月10日・17日・5月15日・29日 6月12日・19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: 各コース18名(先着順)</p>
<p>講座⑨ 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!</p> <p>初参加の親子限定</p> <p style="text-align: right;">全3回</p> <p>日時: 4月14日・5月5日・6月16日(日) 保育園児10時クラス 午前10時~午前10時50分 保育園児11時クラス 午前11時10分~正午 集合: 健康フィールド(屋内) 定員: 園児親子各クラス5組 計10組(先着順)</p>	<p>講座⑩ 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 style="text-align: right;">全3回</p> <p>日時: 4月24日・5月22日・6月26日(水) 午後7時~午後8時15分 会場: 健康フィールド(屋内) 定員: 18名(先着順)</p>

申込み方法

受付開始: 3月30日(土) 午前9時

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

【申込みフォーム】
<https://logoform.jp/f/64uP1>

- 申込みフォームよりお申し込みください。
- ※ 申込み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。
- 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。



■ 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

あなたのカルシウム摂取量は足りていますか？

毎年3月1日～3月8日は『女性の健康週間』です。健康週間を通して、女性特有の健康課題に目を向けてみませんか。

高齢者や女性に多い病気の一つが「骨粗しょう症」です。女性は閉経期を迎えると女性ホルモンの分泌量が急激に減少し、骨粗しょう症になる人が多くなるため、閉経後は特に注意が必要です。町では毎年、町内にお住まいの40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に、骨密度検査を実施しています。今年度は検査と併せて、検査を受けられた皆様に、自身の日頃のカルシウム摂取量を確認していただきましたので、結果を紹介します。

■ 「カルシウム自己チェック表」でカルシウム摂取量をチェック！

カルシウムは、人体に最も多く含まれるミネラルで、骨や歯を形成しています。日本人の食事摂取基準(2020年版)における、**成人一人当たりの摂取推奨量は、男性で700mg～800mg/日、女性で650mg/日と設定されています**。ちなみに、一番カルシウムを必要とするのは中学生の男子で、一人当たり1,000mg/日となっています。

「カルシウム自己チェック表」は、合計点数の40倍が「自身の摂っているカルシウム量」と考えます。16点以上(16×40=640mg)であれば、成人女性のカルシウム摂取推奨量の650mgに近いということが推測できます。



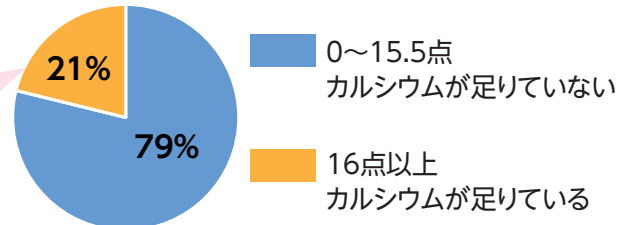
		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青葉をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日3食を食べますか？		1日 1～2食		ときどき欠食する	きちんと3食	

〈参考〉石井、上西他 Osteoporosis Japan 2005;13:497-502

■ チェック結果



今回検査を受けていただいた方々の中で、カルシウム量が足りている方は**全体の約2割しかいない**ことが分かりました。



あなたのカルシウム摂取量は足りていますか？ぜひ、ご家族でカルシウムチェックをしてみてください。

骨の強化・維持には**カルシウムの摂取**が必要です。また、カルシウムやリン、マグネシウムなどのミネラル同士は、互いに影響し合いながら吸収されることから、**バランスの良い食事**を心がけることが重要になります。加えて、**適度な運動**、**質のよい睡眠**、禁煙、減酒などを心がけ、**血管を守る生活習慣**をすることが大切です。

今回検査を受けた方はもちろん、受けていない方も、骨を強くする生活習慣を心がけましょう。

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



お知らせ

小規模工事等受注希望者の登録申請について

町が発注する小規模な工事や修繕等の受注希望者を登録し、見積先の選定資料とすることにより、町内小規模事業者の受注機会の拡大を図ることを目的とした「小規模工事等受注希望者登録制度」の登録申請を受け付けています。

なお、現在登録されている方は、登録の有効期間が令和7年3月末までですので、改めて申請する必要はありません。

▶対象となる工事 1件50万円未満の軽易な工事や修繕等

▶登録できる方

次の要件を満たせば、建設業の許可の有無、経営組織、従業員数は問いません。

- ・下諏訪町内に主たる事業所又は住所を有する方
- ・町税を滞納していない方
- ・入札参加資格者名簿に登録されていない方
- ・希望業種を履行するために必要な資格、免許を有する方

▶登録に必要なもの

- ・小規模工事等受注希望者登録申請書(町ホームページからダウンロード可、総務課財政係でも配付)
- ・法人にあつては登記事項証明書
- ・資格、免許等が必要な業種を希望する方は、その資格者証や免許証等の写し
- ・町税の納税証明書(すべての税目を完納したものに限り、税務課で交付)

▶申請の受付 随時

▶登録の有効期間 名簿登録日から令和7年3月31日まで

▶注意事項 本制度の登録をもって指名や契約を約束するものではありません。

■ 受付・問い合わせ 下諏訪町 総務課 財政係 ☎27-1111 (内線266)

フードドライブしようin下諏訪

「フードドライブ」とは支援を必要としている人や福祉施設・団体にお届けするために、家庭で利用されずに眠っている食品を持ち寄る運動です。11月に行ったフードドライブでは、食品と生活用品合わせて245.76kgが集まりました。皆様のご協力に感謝致します。次回フードドライブを、下記のとおり予定しております。ご協力をお願いいたします。

▶日 時 3月30日(土) 午前10時~正午
※状況により日程の延期や中止などがありますので、ご了承ください。

▶場 所 下諏訪町高齢者能力活用センター
(文化センター北側・商工会議所斜め前)

▶寄附をお願いしたい品
缶詰・瓶詰、カップ麺・インスタント麺・乾麺、レトルト食品、菓子、飲料、調味料、米、その他常温保存できるもの
※賞味期限が明記され1ヶ月以上あるもの
※未開封、包装が破損していないもの
洗剤・ティッシュ・トイレトペーパー・生理用品など

▶主 催 下諏訪フードドライブの会

▶後 援 下諏訪町 下諏訪町教育委員会 下諏訪町社会福祉協議会 下諏訪商工会議所女性会 生活クラブ生協下諏訪支部

■ 下諏訪フードドライブの会 増沢
☎080-1022-9013

エルシーブイFM769 をご利用ください



エルシーブイFM769は、諏訪地域の交流情報や防災・災害情報などを放送しているコミュニティFM局です。放送は、FMラジオ放送(76.9MHz)のほか、スマートフォンに無料のアプリをインストールすることで、スマートフォンでラジオ放送を聴くことができます。日頃から情報のライフラインとしてご活用ください。

【アプリの基本操作】

通常時 アプリを起動して再生ボタンを押すとエルシーブイFMを聞くことができます。

緊急時 ポップアップで画面上に情報を表示、必要に応じて画面をタップすれば、ラジオが再生されます。

大規模な災害が発生した場合 LCV-FMが臨時災害放送局となります

臨時災害放送局とは、災害により大きな被害が発生した時に、被害の様子や安否情報、避難所情報、生活用品・食料品の配布情報などを放送するため、市町村等が臨時に開設する放送局です。

【アプリのダウンロードはこちら】



iPhone/iPad用



Android用

インストールしていただくアプリの名称は「FMがらがら」です。インストール後、エルシーブイFM769を選択してください。

パソコンでも利用できます! で検索!

生涯学習

No.598

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
メール syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

2024.3 生涯学習 10

一年間の分館活動を振り返って

第一区 下の原歴史散歩

分館長 井上 敏郎

今年度の公民館第一区の活動は、コロナ禍規制緩和に伴い、ほぼ例年通りの活動を行うことができました。とりわけ、コ



中山道沿いの家並み

ロナ禍前に企画していた「下の原歴史散歩」を改めて実施しました。中山道沿いに町並みのある一区は、石碑などの歴史的建造物が少なくありません。ですが、日頃目にするにはあっても、その由来を知るきっかけはなかなかありません。

今回、一区の史話会との共催で、講師に中村義彦さんをお迎えして、散歩がてらに一区の歴史を語っていただきました。個々の石碑の意味に

ついてここでは触れませんが、それぞれの歴史の重みを実感した次第です。特に、中村義彦さんの説明で、明治以降の足跡、例えば、旧家の営み（牛小屋の跡等）、防空壕、住民による道造りなど、近い過去故に忘れがちな事実を再確認できる有意義な催しとなりました。



慈雲寺山門に続く階段（龍の口）

第二区 伝統と文化を守り心ふれ合う街づくり

分館長 山田 昌宏

毎月一活動を目指して活動してまいりました。その中から二つを紹介いたします。

一つ目は「二区周辺の昆虫と野鳥」の冊子発行でした。昨年度より二年間にわたり探鳥会・昆虫観察会を開催し、講師の林正敏・青木由親両先生監修のもと手作りで、区民全戸に配布することができました。



二つ目は平和教育でした。戦争を体験した世代は年々少なくなり戦争が過去のものとして風化していく現状の中で、上田の戦没画学生慰霊美術館「無言館」を訪ね研修しました。戦争に召集され亡くなった画学生の愛する恋人や妻、兄弟姉妹、父母、郷土が描かれておりました。窪島

無言館にて

館長の講話をいただくこともでき、言葉では語りつくせぬ不条理な中での諦め、平和の大切さを感じることができました。中・高校生、そして、二十代前半のものではなく守りぬくものであることを改めて心に刻んでまいりました。

二区分館活動は、二区分館のホームページをご覧くださいと他の活動や歴史の冊子などもご覧いただけます。

©諏訪湖博物館の3月の休館日は、4・11・18・21・25日です。

第三区

分館活動で体験した地域の文化、自然、歴史

分館長 小口 直久
おぐち なおひさ

分館活動では、地域の美術館や自然、歴史を満喫できる場所を訪れることを計画しました。

まず、美術館巡りでは、諏訪湖周の3つの美術館を訪れました。諏訪ゆかりの有名画家による心温まる作品や、世界的に有名な画家の作品に触れることで、参加者は芸術に対する理解を深めることができましたのではないのでしょうか。



美術館巡り



歴史散策の旅

次に、国の天然記念物に認定された美しい八島湿原を訪れました。自然の雄大さを感じる事ができ、改めて自然の大切さを実感した貴重な経験となりました。八島湿原を散策する中、隣接する旧御射山神社も訪れました。講師の方の説明を熱心に聞き入り、参加者の歴史を学ぶ様子がとても楽しかったです。

分館活動を通じて、区民同士交流を深め、地元の素晴らしい魅力を再発見できた一年となりました。

第四区

活動平常化への対策

分館長 石埜 三千穂
いしの みちほ

本年の課題は、コロナ禍からの復帰、正常化でした。中でも当分館の主要行事である文化祭をどう立て直すか、数年の中断によって失われたものは大きく作品の出品数が見込めません。当座の策として2つの企画を立てました。例

年、地区内の向陽高校吹奏楽部に敬老会への出演をお願いすることで、同校との交流を深めていきましたが、敬老会は引き続き開催を見合わせる事になったため、新たに同校の美術部に依頼し、特設コーナーで作品を展示させていただきました。それに、地区の昔の写真を展示するコーナーも新設したのですが、周知不足で区民からの十分な協力は得られませんでした。そこで、



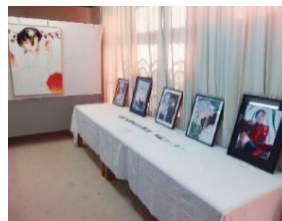
2区・4区で歴史散策

「みんなで作る下諏訪町デジタルアルバム」を活用することで体裁が整いました。いづれも続けることで意義も深まっていくでしょう。

他にも、歴史散策を二区分館と共同開催できたのは新たな成果でした。



「みんなで作る下諏訪町デジタルアルバム」 & 美術部作品展



第五区

祇園祭

分館長 藤森 勇希
ふじもり ゆうき



灯籠と提灯

新型コロナウイルスの影響により4年ぶりに7月8日に高木津島神社祇園祭宵祭りを開催しました。コロナが収束しない中での開催となり、皆さんには感染対策、衛生管理の徹底をお願いし、制限のある中、たくさんの方々に参加していただきました。小学生の書いた灯籠や提灯で参道を飾り、協力団体の模擬店や催しを楽しんでいただきました。

新たな試みで消防団第5分団、ラップパ隊に協力いただき、密を避けるため整理券を配り、子供達に放水体験ができる催しをしました。子供達は「楽しかった」「もう一回やりた」と喜んでいました。キッチンカーにも出店依頼し普段無いものを楽しましました。灯籠コンテストでは、子供達が一生懸命書いた灯籠をじっくり見てもらい、投票したら福引きをして景品を当ててもらおうなど、新しい方法で今年は開催しました。

皆さんの喜ぶ姿を見て、区民にとって大切な行事だということを実感しました。来年以降も新しい試みをしながら、伝統ある祇園祭宵祭りを続けていってほしいです。



協力団体による模擬店

第八区 陶芸教室&防災ミニ講座

分館長 三浦 高

新型コロナウイルス感染症の行動制限が緩和され始めた時期から、今年度の分館活動がスタートとなりました。9月にはリピーター率の高い「陶芸教室」を同地区在住の黒澤明さんが講師となり開催しました。当日は各自思い思いの楽しい創作時間となり、作品は、区の文化祭で展示し多くの方々に見学していただきました。



防災ミニ講座

11月の「防災ミニ講座」では町女性消防隊、同地区の防災士の方々に講師を迎えて心肺蘇生AED講習や、防災グッズについても改めて認識を深めるとともにいざという時のための対応術を学びました。高齢化の進んだ当地区ではありますが、自助共助の精神の一翼になれば幸いです。



陶芸教室

第七区 第一回東山田寄席

副分館長 滝脇 正志

今年度、初めて企画した第一回東山田寄席は、諏訪市出身の落語家「古今亭雛菊」さんをお迎えして、東山田公民館にて開催いたしました。



落語熱演中

日頃、めったに見ることができないプロの話芸を、地域の皆様に見ていただくことが企画しましたが、熱心な落語ファンの中で、「子ほめ」「目黒のさんま」という古典落語二席に加え、踊りまで披露していただき、プロの技を堪能することができました。見に来られた方は最初から笑顔が溢れ、一時間半があつという間に過ぎました。



奴さん披露

あえて第一回と称したのは、この企画が継続することを念頭に置いたためで、ぜひ、次年度以降も開催し地域住民を笑わせていただきたいと思えます。

第八区 4年ぶりの通常公民館活動へ

分館長 三石 直

今年度の公民館活動は、新型コロナウイルス感染症が5月に5類になったことを受けて、4年ぶりにコロナ流行以前の内容での区民の交流が可能となりました。

5月の運動会、8月の納涼祭、10月の神明神社祭（共催・協力）の三行事は、公民館や公民館グラウンドに二百名を超える皆様が集い、子供たちの歓声や区民の方の語らいの音が響き渡る中、盛大に催し物を行うことができました。

今年度の行事はどれも、コロナ感染症の影響で間隔が空いてしまったため、今までの役員の方や行事のことを熟知されている方々に行事運営のノウハウをお聞きし確認しながら行いました。いろいろな話を聞く中で、それまでの公民館行事に関わった皆さんのご苦労を改めて感じる機会となりました。



運動会〇×クイズ



納涼祭準備

第九区 久しぶりの納涼祭

分館長 木暮 勝こくれ まさる

令和5年5月より、新型コロナが5類となり、さあ活動再開。まず目標にしたのが、8月5日開催の納涼祭です。この3年の間、お祭りができなかった子どもたちや区民の皆さんと一緒に楽しめる空間作りと、感染対策を考慮し、安心して集まっていたることをテーマに準備を進めてまいりました。

そして、お祭り日和となった当日、イベントの内容は、輪投げ、マグネットお菓子釣り、綿あめ作り、花火遊び、盆踊りなど。飲食ブースは感染対策で個包装のおにぎり、クレープアイス、おつまみ、お茶・ジュース、ビール。時間は夕方5時から8時の3時間に短縮しました。子どもたちはゲームや花火遊びで大はしゃぎ。盆踊りも流れる曲に合わせて何曲も踊りました。この日の公会所は、久しぶりに老若男女多くの楽しげな笑い声が戻ってきました。



盆踊りを楽しむ



輪投げで景品ゲット

第十区 復活の若宮神社例大祭

分館長 有賀 敏明あるが としあき

3年間にわたった行事の縮小・中止から一転して、本年度は分館の役割りの一つである区民が集まれる場を提供しようと、各種行事に取り組みました。中でも若宮神社例大祭にまつわる2日間は、復活を印象づけました。

四百名近い来場者があった宵祭りは、区内の各種団体による17もの露店やゲームコーナーが並び、子供達の歓声が響き渡りました。また会場のあちこちで杯を酌み交わしながら談笑する区民同士の多くの姿がありました。

翌日の本祭りでは、子供みこしと長持ちが区内を練り歩いて祭りを盛り上げ、例大祭の神事でも、正式な献饌・撤饌（神前に供え物を出す・下げること）が復活しました。



子供みこしが元気に区内を練り歩き



宵祭りのゲームコーナーは大賑わい

3年間滞った住民同士のコミュニケーションや伝統行事の復活は、その後に続いた運動会、文化祭の復活にも繋がりました。

自主講座の募集

令和6年度下半期 自主講座を開催予定の
団体・個人を募集しています!

- 自主講座とは…?
自分の持っている技術や日頃行っている活動を町民の方と共有して、相互学習の機会を提供するものです。
 - 講座を行う時期：10月～3月
 - 募集締め切り：6月14日（金）
- 書類を下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）までご提出ください。
※詳しくは町ホームページをご覧ください。
問い合わせ先：下諏訪町公民館 ☎28-0002



★祝！10周年記念「おすすめ本リスト」

下諏訪町立図書館では毎年、読み聞かせにおすすめの本のリストを作成しています。2024年は「おすすめ本リスト」が現在の形になってちょうど10年になります！それを記念して、2024年は10年分のおすすめ本をまとめたリストを作成します。お楽しみに♪



リストはホームページからもご覧いただけます。本に関することは図書館にお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：下諏訪町立図書館 ☎27-5555

令和5年度 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座報告

今年度の講座の一部を報告します。運動、語学、料理、美術工芸、郷土の歴史、伝統文化、パソコンやスマートフォンの活用など、さまざまな講座で多世代が集い、学び、交流を深めました。
 「楽しい！出会いがある！人生を豊かにする！」 生涯学習の講座に、ぜひ、これからもご参加ください。

平日の講座

やさしい日本語と英語で SUWAのおもてなし講座



わかりやすく楽しかった！
もっとやさしい英語を学びたい！

本陣岩波家でやさしい日本語でおもてなしを体験しました！



楽しくチャレンジ！ 「二胡」 初心者講座



一度やってみたかったことをチャレンジできて楽しかったです

毎回、打つ度に色々な発見がありました

初めての薬膳料理参考になりました！



町民総合文化祭〈音楽祭〉に有志で参加しました！

手打ち蕎麦講座



食育応援隊の講座 冬の薬膳



タイルクラフト講座



もっといろいろなものをつくりたい！



出張！ビギナー向け スマートフォン講座

わからないことがまだまだたくさんあるのでもっと続けてほしいです



カギ針編み講座



講座に参加して趣味が増えました！

学校ってなに？ 教育の歴史から学ぶ

寺子屋がこれからの学びの大きなヒントになりました！



世界に一つの刻字作品をつくろう



彫るたびに前向きになり生き生きとした生活ができました



夏休み講座

竹で水鉄砲作り



生ごみの再利用は前から気になっていました子どもたちと実験してみようと思います



いくよ! エイツ!!

生ごみが消える!? ミニコンポスト「キエーロ」作り講座



土・日・祝日の講座

世界の料理と食文化



スペイン編

本場のお料理が味わえてとても楽しい時間になりました



ベトナム編



ゴルフと野球の中間みたいで楽しかった!

イギリスのスポーツ クリケット



アダプテッド・スポーツ モルックを楽しもう



新しい体験ができました

ハーモ美術館との共催 描くことは生きること ~素朴な画家たちの世界~



一人では知りえなかった画家の人生、絵の中の秘密などを知ることができ、見方が変わりました

令和5年度 公民館学級紹介



発掘体験

あすなろ学級 (乳幼児学級)

親子10組で全15回、ブルーベリー狩り、七夕、黒曜石の発掘体験、クリスマスなど、地域に出かけたり、季節の行事を通したりして交流しました。



ブルーベリー狩り

ボール まで まで!!



ミニ運動会



クリスマス会



気功



フラワーアレンジメント

もみの木学級 (成人・高齢者学級)

長いお付き合いの方、初めての方、24名のみなさんと一緒に、体操、運動、料理、音楽鑑賞、習字などで交流を深めました。

お友達に会えるのが 楽しみ



オペラ鑑賞



認知症すごろく

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



令和6年度奨学生募集のご案内

貸与奨学金

【利用できる方】

- 成績優秀で向学心を有しながら、経済的な理由によって修学が困難な方。
- 町内に1年以上居住し、生活の本拠も町内にある方、またはあった方。
- 親権者が町内に住んでいる方。
- 扶養義務者の収入が一定以下である方。**ただし、世帯構成員中2人以上に所得がある場合は合算されます。**

【奨学金の額】

学校の区分	貸与金額
高等学校、専修学校(中卒)	月額 10,000円以内
高等専門学校、専修学校(高卒)、短期大学、大学	月額 25,000円以内

【償還減免について】

卒業後2年以内に下諏訪町内に居住し、貸与期間と同じ期間居住した場合、最大で1/2の免除を受けることができます。

給付型奨学金

「こども未来基金」を活用した返済の必要のない奨学金制度です。町内に1年以上居住し、住民税非課税世帯であることが原則ですが、まずはご相談ください。

☎ 下諏訪町 教育こども課 教育総務係 ☎28-0001(直通)



令和6年 町民菜園(特定農地) 利用抽選会のお知らせ

町は、住民の皆様が小さい規模で手軽に農業を行えるよう、農業入門用の畑として「町民菜園」の貸し出しを行っています。令和6年の町民菜園利用者を下記のとおり公募いたしますので、ご希望の方はご参加をお願いします。

- ▶ 抽選日時 令和6年3月8日(金) 午前9時30分
- ▶ 会場 下諏訪総合文化センター 小ホール
- ▶ 募集菜園 **約130区画** (上久保、小湯の上、西鷹野町、赤砂、一ツ浜公園前、武居、社東町、東山田、殿村、高木)
- ▶ 利用料 目安 1,000円～3,000円(年間)
※面積等により異なります。
- ▶ 持ち物 利用料
※当日、午前9時から会場内で整理券を配布します。

☎ 下諏訪町 産業振興課 農林係 ☎27-1111(内線276)



3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)

☎ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



3月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 国民健康保険税 12期3月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 12期3月分
- ▶ 温泉使用料(2月使用分) 3月分
- ▶ 介護保険料 12期3月分
- ▶ 保育料・給食費 3月分
- ▶ 水月壺園管理料 随時

4/1
(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!



令和6年3月1日より 戸籍制度が利用しやすくなります

戸籍法の改正に伴い、戸籍証明書等の広域交付が始まります。広域交付とは、本籍地が下諏訪町でない方でも、下諏訪町で戸籍証明書・除籍証明書を請求できるサービスです。
※郵送、代理人による請求はできません。

▶ 広域交付をご利用いただける方

本人からみて、下記の方の戸籍証明書等を広域交付で請求できます。

- ・本人、配偶者(離別、死別を除く)
- ・父母、祖父母など(直系尊属)
- ・子、孫など(直系卑属)

(ケースによっては、証明書等を請求できない場合もあります。)

▶ 必要書類(窓口にお越しになった方の本人確認のため)
顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)

☎ 下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 ☎27-1111(内線132)



下諏訪町交通災害共済 ～令和6年度分加入受付中～

「下諏訪町交通災害共済」は、万が一交通事故に遭ったとき、治療日数に応じてお見舞金を支給する助け合いの制度です。

1人1口400円から、最大2口まで加入できます。もしもの時のお見舞金が倍額になる2口加入がおすすめです! この機会に家族みんなで加入しましょう。

町内会や住民環境課生活環境係窓口でのお申込みのほか、スマートフォン等を通じてインターネットからのお申込みも可能です。

インターネットからのお申込みはこちら ➡



☎ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111(内線142・143)



令和6年度シニア大学諏訪学部学生募集

- ▶ 入学資格 概ね50歳以上の県内在住者
- ▶ 定員 60人(先着順)
- ▶ 学習期間 2年間
- ▶ 学習時間 60時間/年(年間15日)
- ▶ 学習内容 教養講座・趣味健康交流講座・地域づくり講座
- ▶ 授業料 年額12,000円(教材費など別途負担あり)
- ▶ 募集期間 令和6年2月1日(木)～令和6年3月31日(日)
- ▶ 願書提出先 保健福祉課高齢者係またはシニア大学諏訪学部
詳しくは、下記をご覧ください。

<https://www.nicesenior.or.jp/daigaku/index/>

☎ 長野県シニア大学諏訪学部 ☎57-2910



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、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 3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。要予約。相談時間は1時間。

※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。

☎ 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)・25日(月)
- ◇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)

第37回 赤彦忌のお知らせ

島木赤彦の命日である3月27日に、赤彦の功績を広く知らせ、思いを巡らす「赤彦忌」を毎年開催しており、今年で37回目となります。今年度も下記の日程にて、柿蔭山房(赤彦の家)を特別開館いたします。ぜひご来館ください。

- ▶日時 令和6年3月27日(水)
 - ▶開館時間 午前9時～午後5時
(最終入館は午後4時30分)
 - ▶場所 柿蔭山房(赤彦の家)
下諏訪町9180(北高木)
- ※島木赤彦の墓参りをされる方に、お線香等をご用意しています。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627



下諏訪町立図書館

- ◇休館日 1日(金)・4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)・25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)

みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム講習会

- 下諏訪の昔の写真を見られる「みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム」の使い方や写真投稿の方法などを学ぶ講習会です。
- ▶日時 3月17日(日) 午後1時30分～午後3時
 - ▶場所 下諏訪町立図書館 2階会議室
 - ▶持ち物 パソコン、スマートフォンなどインターネットに接続できる機器、投稿したい写真データまたは写真
 - ▶参加費 無料

春休み子ども映画会

- 今年も春休みにあわせて子ども向け映画会を行います。参加費は無料です。是非来てください。
- ▶日時ほか 3月29日(金)
 - ▶映画 すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ
午前10時30分～午前11時30分 対象：保育園児以上
 - ▶映画 さんねんないきもの事典
午後1時30分～午後3時 対象：小学生以上
 - ▶場所 下諏訪町立図書館 2階会議室

下諏訪町立図書館 ☎27-5555 ※状況によりイベントの内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

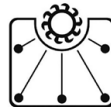


下諏訪町 令和6年2月1日現在 空き家情報バンク物件情報

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
	南四王1部	215	売却	木造2階建 990万円
第3区	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
	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
	南四王	240	売却	木造2階建 690万円
	矢木東	244	売却	木造2階建 715万円
第4区	久保海道	238	賃貸	木造2階建 5万円/月
	上久保1	245	賃貸	木造2階建 7.8万円/月
第6区	町屋敷	224	売却	木造2階建 670万円
	秋倉	230	売却	木造2階建 300万円
第7区	下屋敷	242	売却	木造2階建 900万円
	東山田	235	売却	木造2階建 498万円
	東山田	246	売却	木造2階建 700万円
第9区	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
	星が丘	237	売却	木造2階建 450万円
第10区	五官	239	売却	鉄骨造+木造2階建 800万円
	西豊	243	売却	木造2階建 2,300万円

※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

春休み時計作り体験予約受付中!

春休みの思い出に時計作り体験はいかがですか?
儀象堂オリジナルウォッチや、世界にひとつ自分だけのクロックを作っちゃおう!
体験予約は毎日受付中!ご希望の方は、お問い合わせください。

〈費用〉

- ・置時計 (45分) 2,500円 (税込)
- ・腕時計 (20分) 4,070円 (税込) 小学校1年生～
(45分) 4,400円 (税込) 小学校4年生～

- *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。
- 下諏訪町立図書館 ☎27-0001

広告

春の無料体験・見学開催中

- | | | |
|-----------------|------|---------------------|
| ヤマハ音楽教室
(岡谷) | 1歳 | 3/5・12・19(火) 10:00～ |
| | 2歳 | 3/5・12・19(火) 10:00～ |
| | 3歳 | 3/23(土) 10:00～ |
| | 4・5歳 | 3/22(金) 16:00～ |
| ヤマハ英語教室
(岡谷) | 4・5歳 | 3/19(火) 14:00～ |
| | 小学1年 | 3/19(火) 15:00～ |

- ### オグチ楽器個人レッスン
- ★ドラム…火・水・木・金
 - ★ピアノ・エレクトーン…月～土
 - ★クラリネット・サクソフ…火・木
 - ★ヴァイオリン…木
 - ★ギター・ウクレレ…水・土
 - ★トランペット・チューバ…土



青春ポップス

3/6・27日(水) 14:00 見学

(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。

3月の湖岸清掃: 3月3日(日) 午前8時 赤砂崎公園駐車場 集合・開始 清掃範囲: 一ツ浜公園～岡谷市境
中止の場合は午前7時15分に防災行政無線、町メール配信、しもすわインフォでお知らせします。

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

3月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

- ★3月1日(金)
 - ①午後3時～/②午後7時～
- ★3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。
右記申込み専用フォームに
アクセスしてお申込みください。



<https://logoform.jp/form/N3wp/219788>

★体組成測定会★

3月22日(金) 24日(日)

健康ステーション利用者の方を対象とした無料測定会です。ぜひ、トレーニングにご活用ください。

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」

3月の営業案内

◆休館日 3月5日(火)・12日(火)
19日(火)・26日(火)

健康イベント開催【ゆたん歩の日】 3月25日(月)

- 午前9時30分～午前11時30分(当日受付)
 - 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、入館料のみでご参加いただけます。

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、とって快適な空間です。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)

申問 ゆたん歩 ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

3月の行事予定

- 4日(月) おはなしいっぱい
- 5日(火) ファーストブック
- 8日(金) ママ講座1・2・3
- 9日(土) 土曜開館
- 11日(月) おわかれ会
- 14日(木) 0歳児ママ講座



行事内容

- ★8日(金) ママ講座1・2・3
「発達について」
- ★14日(木) 0歳児ママ講座
「脳の発達とあそびについて」



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。

申問 子育てふれあいセンター ぽけっと ☎/FAX 27-5244



「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)

3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	28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	19日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	4日(月)	午前10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
*非行・犯罪相談	29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
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		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
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。



当店のインスタグラムを・・・

Follow me!



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。



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

こども (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



3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
- ※諏訪地区小児夜間急病センターは令和6年3月31日をもって運営終了となります。

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)	諏訪共立病院 28-2012	ホワイト歯科医院(岡谷市) 28-2635	ひまわり薬局 26-7226
10日(日)	林内科・循環器科クリニック(岡谷市) 26-8100	溝口歯科診療所 27-3838	ウエルシア薬局岡谷長地北店(岡谷市) 26-0117
17日(日)	諏訪共立病院 28-2012	三井歯科医院(岡谷市) 23-8427	ひまわり薬局 26-7226
20日(水)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	宮坂歯科診療所(岡谷市) 22-7275	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
24日(日)	花岡医院(岡谷市) 22-3525	山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
31日(日)	牛山医院(岡谷市) 78-1192	三輪歯科医院 27-3084	しなの調剤薬局天竜店(岡谷市) 75-5480

3月の健康診査等

種別	日(曜日)	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2024年 1月生)	22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 (2023年 11月生)	22日(金)	
	10 か月 (2023年 5月生)	15日(金)	
	1歳6か月 (2022年 8月生)	4日(月)	
	2 歳 (2021年 12月生)	6日(水)	
	3 歳 (2021年 2月生)	5日(火)	
心のほっと相談 ※要予約	7日(木)・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	4日(月)・13日(水)	午前9時～午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	4日(月)	午前9時～正午	
もぐもぐ学習会(離乳食教室)	19日(火)	午前10時～午前11時	

3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)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	(有)諏訪冷熱 28-6462
3日(日)	(株)総建 28-8295	
9日(土)	松澤工業(株) 28-0919	小林住設 28-3527
10日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
16日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
17日(日)	水道建設(株) 28-8139	

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
20日(水)	杉村設備(株) 27-0575	
23日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462
24日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
30日(土)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
31日(日)	(株)オスガ設備 27-6622	

☎【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。



令和6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/>

新しい検診車 納車しました



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拡げるため、町内企業の取組を紹介します。 県への登録順

大和電機工業株式会社

〔製造業（非食品）〕



●SDGs達成に向けた経営方針等

環境マネジメントシステムを構築し、当社の環境側面に關係して適用される法的要求事項及び当社が同意するその他の要求事項を順守し、業務に関するリスクを具体的に、環境負荷低減目標を具現化するために技術的・経済的に可能な範囲で継続的な環境改善を推進し、環境に配慮した活動を推進して汚染の予防と危機管理・安全管理に努め、結果として生物多様性保全に向けた取組を行います。

●重点取組

- ①事業活動で排出されるCO2排出量削減
- ②幅広い雇用環境への取り組み
- ③ムリムラムダ削減によるコストの削減を目指す

yamato 大和電機工業株式会社

天電商事有限公司

〔サービス業（ほかに分類されないもの）〕



●SDGs達成に向けた経営方針等

弊社の経営理念「産業と自然との共生、持続可能な社会づくりのため、リサイクル問題に正面から取り組み静脈産業として社会に環境配慮活動を提案し社会貢献を実践する」のもと、迅速、丁寧な収集運搬、安全確実な処理、古紙等のリサイクルを通じ、環境保護、社会貢献、地域から信頼される企業実現のため、社員全員でSDGsの達成に貢献していきます。

●重点取組

- ①収集運搬車、社用車の更新時に環境配慮車(エコカー、燃費向上等)に切り替える。
- ②地域にリサイクルステーションを設置し、地域の循環型社会の実現に貢献する。
- ③社員の資格取得支援(フォークリフト等)



化興株式会社

〔製造業（非食品）〕



●SDGs達成に向けた経営方針等

つきつめれば水とイオンの技術 弊社は表面処理に関わる薬品、設備、インフラまでのコーディネートとして、商社販売部門・製造メーカー部門・エンジニアリング部門を合わせ持ち、地球環境により配慮した生産システムの提案を行っています。今後さらなる環境との調和を目指していきます。

●重点取組

- ①持続可能な廃棄物処理を推進
- ②省エネ・環境低負荷物質の積極的採用 グリーン電気推進
- ③社員の働きやすい職場への環境整備



株式会社T&SWORKS

〔卸売業・小売業〕

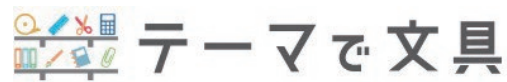


●SDGs達成に向けた経営方針等

弊社の経営理念「当社の事業に関わる全ての人々の、喜びと幸せを担う企業でありたい」は、SDGs の達成と目的を同じくするものであり、社員一人ひとりがそのことを自覚し、それぞれの役割を果たしていくことにより、SDGs の達成に貢献していきます。

●重点取組

- ①通信販売商品の再配達削減
- ②梱包資材の減量化
- ③地元の木材を活用した新商品開発
- ④下諏訪町・諏訪市のゼロカーボン推進企業に登録し、地元でのゼロカーボンイベント等へボランティア参加



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・カバー等

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!!

7大プレゼント!! 実施中!! カーナビ、ワイパー、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

0120-114-239

営業時間 AM10:00~PM6:00 (水曜定休)

KOYO 株式会社 光洋

広告

2月1日現在 ()内前月比 人口:18,783人(-40) 男性:9,056人(-24) 女性:9,727人(-16) 世帯数:8,728世帯(-12) ※住民台帳数値



広告の内容については広告主にお問い合わせください。 2024.3 ©印刷/中央印刷株式会社

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