

2026

しもすわ 子育てガイド

妊娠・出産したら

1

子育てサポート

2

入園・入学

3

親子でかけよう

4

障がいのある
子どものために

5

ひとり親
家庭のために

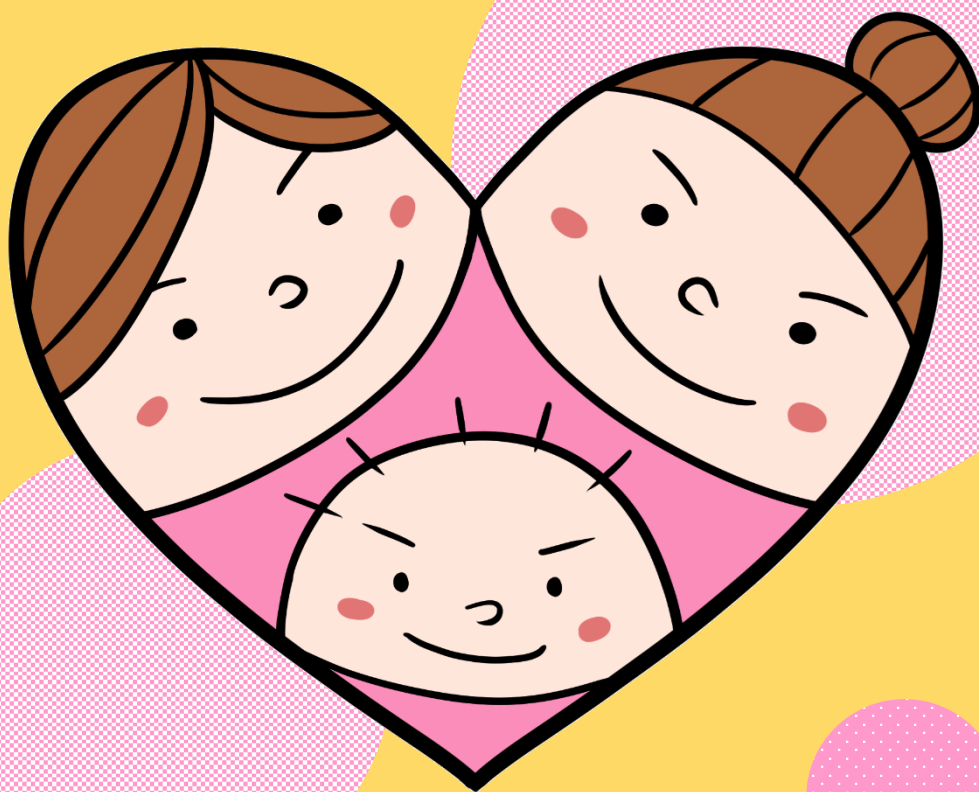
6

相談

7

お出かけ情報

8



下諏訪町

ご あ い さ つ

下諏訪町は、豊かな自然と先人たちが築きあげた歴史文化に恵まれた町です。

この財産とともに、公約にも掲げました、「女性・若者が集い 元気な声がひびくまちづくり」に取り組んでおります。働きやすく暮らしやすい、産み育てやすい環境づくり、子どもの居場所・多世代交流施設の設置、移住交流拠点の整備を進め、音楽のあふれるまちづくりを推進します。

この冊子では、子育てに関する制度、事業、施設、遊び場、相談先などの情報を紹介しています。子育てには、喜びや楽しみだけでなく、大変さや葛藤もあるかもしれませんが、様々な局面で、この冊子がお役に立ちますことを願っております。

令和8年4月

下諏訪町長 宮坂 徹

下諏訪町こども計画 （令和7年度～令和11年度）

下諏訪町では「次世代を育てる 子育て支援」を基本理念とし、幼児教育・保育事業を提供するとともに、すべての人が地域で成長するこどもたちとの関りを通じて喜びや感動に満ちた生活を送ることができるまちづくりをめざして「第2期下諏訪町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子育て関連施策の推進を図ってきました。

令和6年度をもって「第2期下諏訪町子ども・子育て支援事業計画」の計画期間が満了となることから、国・県の方向性も踏まえ、こども・子育て世帯のみでなく、その支援の対象をおおむね40歳未満の青年期まで拡げ、こども・若者の視点に立ち、その権利を守ることを目的に、「子ども・子育て支援事業計画」「次世代育成支援行動計画」「こどもの貧困対策計画」「子ども・若者計画」を包含する「下諏訪町こども計画」を策定しました。

基本理念 「未来を担うこども・若者の希望に満ちた暮らしを支えるまち」

すべてのこどもと若者が、人として尊ばれ、将来に夢や希望を持ち、安心して育つことができるまちづくりをめざしています。

基本目標 ★健やかに産み育てることのできるまち【妊娠期～乳幼児期】

★優しくたくましい人を育てるまち【学童期・思春期】

★若者の地域での活躍を支えるまち【青年期】

★こどもや家庭の状況に応じた支援

★こども・若者・子育て家庭が安心して暮らせる環境づくり



町の情報がこのアプリひとつで見やすい・わかりやすい・見返せる♪

しもすわインフォ



町の防災情報も
簡単チェック♪
降水量や気温の
確認ができます

捨て方がわかりにくい物は
「ごみの出し方/分け方」から
簡単検索できます

町のホームページも
簡単に見れちゃう♪

広報誌や回覧板もここからチェックできます。

しもすわインフォは、下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を、タイムリーに入手することができるスマートフォン用アプリです。町から全戸配布する文書や、閲覧する文書もご覧いただけます。

インストールはこちらから



iPhone 用



Android 用

アプリは、ライフビジョン
(Lifevision) と表示されます

初期設定はとっても簡単♪

- ①アプリをインストール
- ②アカウント設定で
[地域を選択してログイン] を押す
- ③地域検索で 393 から始まる郵便番号
を入力(わからない場合は 3930000)
- ④情報の受信を希望する地域を選択
「全ての地域」またはお住いの区を選択
- ⑤受信を希望する情報を選択する
※「防災情報」は必ず選択してください
- ⑥利用規約を確認し「同意する」を押す

このガイドブックの内容は毎年更新しています。
最新の情報は町ホームページに掲載しますのでご覧ください。
下諏訪町ホームページ <https://www.town.shimosuwa.lg.jp/>



1 妊娠・出産したら

- ◆ 母子健康手帳 2
- ◆ 妊婦一般健康診査 / 妊婦歯科健康診査
- ◆ ハッピーマタニティ教室 3
- ◆ 妊婦さんのための支援給付事業
- ◆ 出産費資金の貸付 / 出産育児一時金
- ◆ 産前産後期間の国民年金保険料免除 4
- ◆ 出生届
- ◆ 児童手当 / ぴったりサービス 5
- ◆ 乳幼児家庭「燃やすごみ袋」支給 6
- ◆ 下諏訪町新生児子育て支援品支給
- ◆ 下諏訪町子育て応援カード事業 / 無料入浴券
- ◆ ながの子育て家庭優待パスポート事業 7
- ◆ 産前・産後サポート事業 8
- ◆ 産婦健康診査 / 新生児聴覚検査
- ◆ 1か月健康診査 / 乳幼児等の医療給付
- 下諏訪町保健センター
- ◆ 未熟児養育医療制度 / 産後ケア事業 9
- ◆ 赤ちゃん訪問
- 町庁舎周辺公共施設案内・駐車場案内
- ◆ 乳幼児健康診査等 10
- ◆ 予防接種（定期予防接種）
- ◆ すこやか相談（育児・栄養相談）
- ◆ 離乳食スタート教室 11
- ◆ しもすわ健康づくり応援ポイント
- ◇ 子育てワンポイントアドバイス 12
- ◇ オレンジリボン（児童虐待防止） 13

2 子育てサポート

- 子育てふれあいセンターほけっと 14
- ◆ 子育てふれあいセンター 講座・行事 16
- ◆ B.Pプログラム事業
- ◆ ファーストブック・セカンドブックのつどい
- ◆ チャイルドシート貸出し 17
- ◆ 子ども用品の仲介事業
- ◆ だっこの会（未就園児・在園児等母親の少人数グループによる子育て勉強会）
- ◆ ファミリーサポート事業 18
- ◆ 育児ヘルパー事業 / すくすくパートナー 19
- ◆ 体調不良児一時預かり事業 20
- ◆ 病児・病後児保育補助金交付事業
- せせらぎ園【下諏訪町発達支援親子通園施設】 21
- ◆ おはなしの広場 / のびのびくらぶ（5歳児発達支援事業） 22
- ◆ 交通災害共済
- ◆ 下諏訪町ゼロカーボン補助金交付事業 23
- ◇ 生ごみリサイクル事業
- ◇ 郷土の味体験日 24
- ◇ しもすわ みんなの居場所 25

3 入園・入学

- ① 公立保育園 26
 - ◆ 保育園入園 28
 - ◆ 長時間保育 / 一時保育 31
 - ◆ 障がい児保育 / 土曜保育 / こども誰でも通園制度 32
- ② 認可保育施設（地域型保育事業） 33
 - ◆ 社会医療法人南信勤労者医療協会事業所内 たんぼぼ保育園
 - ◆ たんぼぼ保育園 一時保育
- ③ 幼稚園・認定こども園 34
- ④ 学校 35
 - ◆ 小学校・中学校
 - ◆ 下諏訪町立小・中学校通学費補助金交付事業
 - ◆ 下諏訪町要保護及び準要保護児童生徒援助費支給事業 36
 - ◆ 下諏訪町奨学金事業
 - ◆ 下諏訪町こども未来基金 37
 - ◆ 学童クラブ
 - ◆ 中間教室（スマイル教室） 38
 - ◇ 南知多町との姉妹都市交流事業

4 親子ででかけよう

- ◆ 公園・児童遊園 39
- ◆ 赤砂崎公園 40
- ◆ いずみ湖公園 研修の家・キャンプ場 41
- ◆ いずみ湖公園 マレットゴルフ場・テニスコート・カヌー場・グラウンド
- ◆ 下諏訪体育館 / 屋内運動場 42
- ◆ 下諏訪町総合運動場 / 下諏訪ローイングパーク
- ◆ 秋宮スケートリンク
- ◆ 下諏訪町学校体育施設の開放事業 43
- ◆ 健康ステーション
- ◆ 健康フィールド 44
- ◆ 下諏訪総合文化センター / 下諏訪町公民館 45
- ◆ 下諏訪町立図書館 46
- ◆ 海水浴指定施設利用奨励補助金交付事業 47
- ◆ 町民菜園の貸出
- ◆ 下諏訪町農業祭 / 下諏訪町農産物即売会
- ◇ まちのイベント紹介 48
- ◇ 防災情報 49
- ◆ ミーミーセンタースメバ 50
- ◇ 下諏訪町移住ポータルサイト「くぐると下諏訪」
- ◆ 諏訪湖博物館・赤彦記念館
- ◆ しもすわ今昔館 おいでや / おんぼしら館 よいさ 51
- ◆ 八島ビジターセンター あざみ館 52
- ◆ 高浜健康温泉センターゆたんぽ
- ◆ 下諏訪町町営温泉事業 / イイ！ふろの日
- ◆ 町内温泉 53

5 障がいのある子どものために

- ① 障害者手帳 55
- ② 手当・その他の給付 56
- ③ 医療費の助成 58
- ④ 障がい者福祉制度 59
 - 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス 62

6 ひとり親家庭のために

- ◆ ひとり親家庭等の生活相談 65
- ◆ 母子父子寡婦福祉資金の貸付
- ◆ 児童扶養手当
- ◆ ひとり親世帯等児童激励金 66
- ◆ 母子・父子家庭等の医療給付
- ◆ 交通遺児・災害遺児見舞金
- ◆ 年金制度 67
- ◆ 自立支援教育訓練給付金事業
- ◆ 高等職業訓練促進給付金事業
- ◆ ひとり親家庭就業支援講習会 68
- ◆ 優遇制度 / ひとり親家庭応援事業

7 相談

- ◆ 各種相談窓口一覧 69
- ◆ 下諏訪町こども家庭センター 72
- ◆ しもすわ子ども人権ネットワーク会議
- ◇ 里親
- ◆ 生活福祉資金の貸付 73
- ◆ 介護に関する相談（下諏訪町地域包括支援センター）
- ◆ 生活・就労等自立に関する相談（まいさぼ信州諏訪）
- ◆ 下諏訪町医療機関 74
- ◆ 長野県小児救急電話相談 75
- ◆ 不妊・不育症治療について

8 お出かけ情報

- ◆ 下諏訪町施設ガイド 76
- ◆ しもすわおでかけマップ

● 下諏訪町の子育てサポート一覧

	妊娠中	新生児～6か月	7～12か月	1歳
妊娠したら	母子健康手帳 2			
出産したら		出生届 4 産後ケア事業 9 赤ちゃん訪問 9 予防接種 10		
健康診査を受ける	妊婦一般健康診査 2 妊婦歯科健康診査 2	2か月児相談 10 股関節脱臼・斜頸検診 10 乳児一般健康診査 10 4か月児健診 10 産婦健康診査 8	7か月児相談 10 10か月児健診 10	1歳6か月児健診 10 
育児の教室に参加する	ハッピーマタニティ教室 3	BPプログラム 16 離乳食スタート教室 11		
手当・助成	出産費資金の貸付 3 妊婦さんのための支援給付事業 3	出産育児一時金 3 児童手当 5	病児・病後児保育助成 20	
	生活福祉資金の貸付 72	ごみ袋の支給 / 子育て支援品の支給 6 子育て応援カード 6 / ながの子育て家庭優待パスポート 7 未熟児養育医療制度 9 / 乳幼児等の医療給付 8		
各種相談	産前・産後サポート事業 8	すこやか相談（育児・栄養） 10 子育て総合相談 / 虐待・DV通報 / 行政の相談窓口 69 子どもからの相談窓口 / 学校教育相談 / 思春期相談 / 障がい児相談 70 女性相談 / 男性相談 / ひとり親家庭相談 / 外国人の生活相談 71		
子育てのお手伝い		だっこの会 17 / 保育園 26 ファミリーサポート 18 / 育児ヘルパー 19 / 体調不良児一時預かり 20		
親子で遊ぶ・楽しむ		子育てふれあいセンター 14 公園・児童遊園 39 / 赤砂崎公園 40 / いずみ湖公園 41 / 農産物卸売会 / 農業祭 47 体育館 / 屋内運動場 / 総合運動場 / 秋宮スケートリンク / ローイングパーク 42		

各項目についての詳細は、項目に表示されたページをご覧ください。



1 妊娠・出産したら



妊娠・出産はさまざまな不安や心配を感じる事が少なくありません。これからお子さんを生み育てる皆様の健やかな妊娠・出産、子育てを心から応援しています。

妊娠から出産、育児までをサポート

是非ご活用ください♪

子育てアプリ「のびのび♪しもすわっこ」

町の子育て情報の取得や、お子様の成長記録、予防接種のスケジュール管理などができます。アプリストアで「母子モ」と検索し、ダウンロードしてください。ダウンロード後、プロフィール登録画面で郵便番号を入力し、ご利用ください。



●母子健康手帳

母子健康手帳は妊娠・出産とお子さんの成長・発達・予防接種などの大切な記録です。

- ◆手続き 妊娠していることがわかったら、病院が発行する妊娠届出書を保健センターへ提出してください。手帳とともに各種制度を紹介する冊子などもお渡しします。マイナンバーカードをお持ちの方は、ぴったりサービスからも妊娠の届出ができます。
- ◆持ち物 妊娠届出書、妊婦さん本人の給付金受取口座確認書類（通帳またはキャッシュカード）、身分証明書

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384



▲母子健康手帳

●妊婦一般健康診査

妊婦さんがすこやかな出産を迎えられるよう健康管理を充実させることと、経済的な負担の軽減のために受診票をお渡ししています。

- ◆受診票の利用場所 県内の病院・診療所・助産所
※県外での里帰り出産を予定される方は交付時にお申し出ください。
- ◆交付場所 保健センター
(母子健康手帳の交付時にお渡しします)

◆受診票の枚数

妊婦さんが必要な14回程度の健診を受けられる回数分

- ①基本健康診査票 14枚
- ②追加検査受診票 5枚
- ③超音波検診受診票 4枚

※お渡しする時期の妊娠週数により、枚数が異なります。

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384

●妊婦歯科健康診査

妊婦さんのお口の健康管理及び安心して出産・育児に臨めるよう、歯科健康診査の受診票をお渡ししています。

- ◆受診票の利用場所 岡谷市・下諏訪町内の歯科医院
- ◆交付場所 保健センター
(母子健康手帳の交付時にお渡しします)

※既に治療中の方はこの健診の対象となりません。

ただし、定期健診を実施している方は治療中に該当する場合がありますため、医療機関へご確認ください。

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384

●ハッピーマタニティ教室

妊婦さんとその家族を対象に、妊娠中の健康管理や育児についての知識・お風呂の入れ方を学ぶ教室です。

◆開催月 <<おはなし編>>5月・6月・9月・12月・3月

<<たいけん編>>5月・8月・11月・2月

◆時間 午前9時30分～午前11時30分

◆場所 下諏訪町保健センター

※詳しい日程や内容は、母子健康手帳交付時のチラシ等に掲載します。

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384



1

●妊婦さんのための支援給付事業

母子健康手帳交付時及び赤ちゃん訪問時の面談実施後、申請書を提出した方に以下の経済的支援を行います。

◆1回目“妊娠時” 妊婦に対して5万円

◆2回目“出産後” 妊娠しているお子さん1人あたり5万円

※母子健康手帳交付時と赤ちゃん訪問時に申請書をお渡しします。

◆支給方法 申請時に指定した口座へお振込み

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●出産費資金の貸付

出産育児一時金が給付されるまでの間、申請により貸付を受け、出産の費用として医療機関への支払いに充てるという制度です。出産育児一時金の8割を限度とします。

◆対象者 出産育児一時金直接支払制度を利用しない方で、加入している健康保険から出産育児一時金の支給が見込まれる方

【問い合わせ先】
[下諏訪町国民健康保険加入者]
住民環境課 国保年金係
TEL 27-1111
内線 137-140
[その他の健康保険加入者]
勤務先またはご加入の健康保険

●出産育児一時金

加入している健康保険※1から、出産育児一時金が支給されます。

◆支給額 お子さん一人あたり488,000円

産科医療保障制度加入の医療機関での出産は500,000円

※1 社会保険等の被保険者(本人)の資格を失って国民健康保険に加入した方であっても、資格を失ってから6か月以内の出産で、その保険者期間が継続して1年以上あった場合には、出産育児一時金が前の社会保険等から支給されます。

◆手続き ～直接支払制度～※2

出産費が健康保険から直接医療機関へ支払われる制度です。この制度を利用すると、医療機関等へまとめて支払う出産費用の負担を軽減できます。出産を予定されている医療機関等へお問い合わせください。

① 出産費用が出産育児一時金より少なかった場合、出産後、その差額が加入健康保険より給付されます。

② 出産費用が出産育児一時金より多かった場合、超えた分はご本人の負担となります。医療機関等へお支払いください。

※2 直接支払制度の適用がない出産等については出産費用をお支払い後、加入健康保険に申請してください。

【問い合わせ先】
[下諏訪町国民健康保険加入者]
住民環境課 国保年金係
TEL 27-1111
内線 137-140
[その他の健康保険加入者]
勤務先またはご加入の健康保険

●産前産後期間の国民健康保険税/国民年金保険料免除

◆免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます）の国民健康保険税が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月の国民健康保険税が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

（死産、流産、早産された方を含みます。）

※出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに住民環境課 国保年金係に届出ください。

国民年金保険料免除の詳細については、岡谷年金事務所にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

国民健康保険税免除

住民環境課 国保年金係

TEL 27-1111

内線 137・140

国民年金加入者

岡谷市中央 1-8-7

岡谷年金事務所

TEL 23-3661

[その他の年金加入者]

勤務先

●出生届

赤ちゃんが生まれたら、**生まれた日を含む14日以内**に出生届を提出してください。

（14日目が土日祝日の場合は、翌開庁日までが届出期間となります。）

▶「出生届」の提出方法

- ①「出生届」の用紙を出産した病院等でもらいましょう
- ②名前が決まったら、「出生届」に必要事項を記入しましょう
赤ちゃんの名前は、常用漢字・人名用漢字・ひらがな・カタカナの範囲で考えてください。氏名は楷書で正確に書いてください。
- ③「出生届」を提出しましょう
出生届は下諏訪町のほか、父母の本籍地や出産した病院のある市区町村などでも提出することができます。

※休日窓口での届出も可能ですが、後日下記のお手続きにご来庁いただく必要があります。

▶その他の手続き

手続きは、住民環境課 総合窓口係で一括して行います。

※出生届を他市区町村に提出した方も下諏訪町での手続きがあります。

◆手続きの内容

- ・児童手当の申請（公務員の方は勤務先で手続きをしてください）
- ・下諏訪町新生児子育て支援品支給、燃やすごみ袋支給、子育て応援カード申請
- ・福祉医療の手続き
- ・新生児連絡票への記入
- ・新聞、テレビへの掲載承諾
- ・国民健康保険の届出（国保加入世帯のみ）
- ・出産育児一時金の請求（国保加入世帯のみ）
- ・予防接種案内、乳幼児健診日程等の配布
- ・マイナンバーカードの申請（希望者のみ）

◆持ち物

1. 出生届（下諏訪町に出生届を提出する場合）
2. 母子健康手帳（住所地及び届出場所で必要）
3. 窓口に来る方の本人確認ができるもの
（運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど）
4. 父母の通知カードまたはマイナンバーカード
5. 父母の健康保険情報が分るもの（資格確認書・資格情報のお知らせ等）
※原則収入の多い方のもの
6. 父母の通帳など口座番号がわかるもの ※原則収入の多い方のもの

【問い合わせ先】

住民環境課

総合窓口係

TEL 27-1111

内線 132

●児童手当

家庭における生活の安定と次代の社会を担う児童の健やかな成長のために、児童を養育している方に手当を支給する制度です。手当は受給者名義の口座に振り込まれます。

◆**対象者** 高校生年代まで（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子どもを養育している方

※児童の進学・就労・婚姻については基本的に問いません

◆**支給月** 年6回 偶数月に前月分までの手当を支給します。

例) 6月の支給日には、4・5月分の手当を支給します。

◆**手続き** 出生届提出時に「認定請求書」(第1子)又は「額改定請求書」(第2子以降)を提出してください。

転入者は下諏訪町で新たに「認定請求書」を提出してください。また、大学生年代(22歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の監護し、経済的に負担をしている児童を含め3人以上の子がいる場合は、「監護・生計費の負担についての確認書」の提出が必要です。

※児童手当は原則、申請した月の翌月分からの支給となります。

(出生・転入等の翌日から**15日以内**に申請をお願いします。

さかのぼっては支給されませんので早めに申請しましょう。)

※公務員の方は勤務先で申請してください。

◆**支給月額**

子どもの年齢等	第1子・第2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	年齢にかかわらず 30,000円
3歳以上高校生年代	10,000円	

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 714

児童手当を入金する口座の名義は『**受給者本人のもの**』となります。お子様や配偶者様の口座にはできませんのでご注意ください。



「第3子以降」とは児童の兄弟等で受給者が監護し、経済的に負担等している、大学生年代(22歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の子から数えます。

◆**持ち物**

- ・受給者(前年の所得が高い父または母)名義の預金通帳
- ・受給者と配偶者のマイナンバーがわかるもの

詳しい児童手当制度については町ホームページでご確認ください。



マイナンバーカードをお持ちの方へ

ぴったりサービス を活用した **オンライン申請** が可能です!

◆**オンライン申請できるもの**(子育て関係手続)

- ・妊娠の届出
- ・児童手当認定請求、額改定請求、受給事由消滅の届出など10手続
- ・保育施設等の利用申込、支給認定の請求、保育施設等の現況届
- ・児童扶養手当の現況届の事前送信

手続の内容によっては窓口での手続きや面談、書類の提出が必要な場合があります。

マイナンバーカードがあればスマホから気軽に申請ができます♪



◆**準備していただくもの**

- ・申込者本人のマイナンバーカード
- ・スマートフォンまたはパソコンとカードリーダー

(注) スマートフォンやカードリーダーはマイナンバーカードの読み取りに対応した機種をご用意ください。

マイナポータル
電子申請ページはこちら



●乳幼児家庭「燃やすごみ袋」支給

乳幼児を養育している世帯への子育て支援として燃やすごみ袋を支給します。

- ◆対象者 満2歳に達するまでの乳幼児を養育している方
- ◆支給枚数 乳幼児1人5枚/月
- ◆手続き 出生届提出時に「燃やすごみ証紙付指定袋支給申請書」を提出してください。
- ◆支給方法 支給決定月の翌月に民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

※1歳11カ月までの乳幼児を養育している転入者も対象となります。転入届提出時に申請書の記入をしてください。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714

●下諏訪町新生児子育て支援品支給

おしりふきや手指消毒スプレーなど感染症対策に資する物品を支給します。

- ◆対象者 町の住民基本台帳に記録された新生児の保護者
- ◆手続き 出生届提出時に「新生児子育て支援品支給申請書」を提出してください。
- ◆支給方法 支給決定月の翌月に民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714

●下諏訪町子育て応援カード事業

子育てを行う保護者の経済的な負担の軽減を図るとともに、子どもは地域の宝であるという認識のもと、「下諏訪町に生まれてくれてありがとう」という気持ちを込めて、地域社会において子育てを支援する事業です。

- ◆対象者 町内に住所がある3歳未満の幼児を養育する保護者
- ◆利用方法 保護者が協賛事業所（企業及び店舗等）に子育て応援カードを提示することにより、独自の子育て支援及びサービスが受けられます。

◆主な支援サービス

買い物時の割引やサービスなど、協賛事業所（企業及び店舗等）により異なります。

- ◆有効期限 幼児の3歳の誕生月の月末まで
- ◆手続き 出生届提出時に「子育て応援カード交付申請書」を提出してください。
- ◆受渡方法 カードと協賛事業所一覧表を、民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

※転入者は、転入届提出時に窓口にて申請書を記入いただき、郵送等によりカードをお渡しします。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714



▲子育て応援カード



▲協賛事業所「ステッカー」

子育て応援カードと一緒に町内公衆浴場の無料入浴券をお渡しします。

◆利用できる公衆浴場

新湯・旦過の湯・遊泉ハウス児湯・菅野温泉・矢木温泉
高浜健康温泉センターゆたん歩・下諏訪町老人福祉センター

- ◆有効期限 お子様の3歳の誕生月の月末まで
- ◆利用の注意 ご利用の際には、子育て応援カードと無料入浴券の両方の提示が必要です。

※詳細は応援カード、入浴券と一緒に配付する用紙をご覧ください。



●ながの子育て家庭優待パスポート事業

下諏訪町では平成23年4月から県と連携し、多くの企業や店舗に協賛いただき、地域全体で子どもと子育て家庭を応援する機運づくりを進めるために「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。

全国の「全国共通ロゴマーク」掲示店でもサービスを利用できます。

令和7年3月から長野県公式LINEを活用した電子パスポートの発行が始まりました。

- ◆対象者 妊娠中の方がいる家庭、18歳以下の子どもが1人以上いる家庭
- ◆利用方法 協賛店舗でパスポートカードを提示すれば、協賛店舗ごとに定められた各種子育て支援サービスを受けることができます。(商品の割引、ドリンクサービス、授乳スペースなど)
- ◆協賛店 【県内】右下の二次元コードから検索できます。
【県外】内閣府のホームページで検索できます。
- ◆受渡方法 母子健康手帳交付時にお渡ししています。(各家庭2枚)
- ◆有効期限 令和10年3月末まで
(一番下の子どもが満18歳に達した場合はその年度末まで)

▶多子世帯応援プレミアムパスポートカード

「ながの子育て家庭優待パスポート」のサービスに加え、多子世帯向けの追加サービスが受けられます。

- ◆対象世帯 18歳以下の子どもが3人以上いるご家庭
(対象の子ども3人のうち、最年長の子どもが18歳に達する年度の3月末まで)
- ◆その他 県外の協賛店では、多子世帯用のサービスはありません。

※長野県内から転入の場合は、カード裏面の「お住まいの市町村名」欄に「下諏訪町」とご記入の上、ご利用ください。

※紛失された場合は、保育係にて再発行いたします。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714



▲ながの子育て家庭優待パスポート



▲多子世帯応援プレミアムパスポート



▲長野県結婚・出産・子育て応援サイト【チアフルながの】

民生児童福祉委員ってどんな人？

民生委員（「児童委員」を兼務する）は町の民生委員推薦会が候補者を推薦し、厚生労働大臣から任命されます。社会経験豊かな方で、みなさんの相談相手となってくれます。生活上のことや各種申請など、困ったときはご相談ください。

◆委員数 57人

※令和7年12月1日委員改選、27期スタート。

※地区別の民生委員の氏名、連絡先は保健福祉課 福祉係へお問い合わせください。

◆任期 3年

◆活動内容

民生委員、児童委員は社会奉仕の精神を持って、地域社会の中で社会福祉関係について問題をかかえている方の調査、相談等にあたる一方、町役場、福祉事務所、児童相談所、関係行政機関に対する協力活動を行い、社会福祉の増進に努めています。

①個別援助活動

町内のそれぞれの担当区域において、次の事項に関する調査、相談、助言及び関係行政機関に対する協力活動を行います。

【生活保護、障がい者福祉、高齢者福祉、児童福祉、母子福祉】

②組織活動

民生児童福祉委員協議会を組織し、地域の実態に応じた活動を行います。



●産前・産後サポート事業

妊娠中の悩み、産後の授乳に関することなど、助産師による個別の相談ができます。

- ◆対象者 妊娠中の方、子育て中の方
- ◆相談日 月1回（予約制）
①午前9時～、②午前10時～、③午前11時～
- ◆実施場所 保健センター
※詳細は、母子健康手帳交付時、出生届出時のチラシ等をご確認ください。

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●産婦健康診査

出産後間もないお母さんの体調や授乳・育児の状況を確認するために、産院で受診していただくための受診票をお渡ししています。

- ◆交付場所 保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）
- ◆費用 無料 ※助成額5,000円を上回った場合、差額は自己負担となります。
- ◆受診時期 おおむね産後2週間及び産後4週間の2回

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●新生児聴覚検査

お子さんの難聴の早期発見と、経済的負担軽減のため、新生児聴覚検査に係る受検票をお渡ししています。

- ◆交付場所 保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）
- ◆助成費用 5,000円 ※助成費用を上回った場合、差額は自己負担となります。
- ◆受診時期 おおむね生後5日以内

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●1か月児健康診査

生後間もないお子さんの発育状況や栄養状態を確認するために、医療機関で受診していただくための受診票をお渡ししています。

- ◆交付場所 保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）
- ◆受診時期 おおむね生後28日～6週末満

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●乳幼児等の医療給付

「下諏訪町福祉医療費給付金」制度により、下諏訪町が医療費の保険診療自己負担額の一部を助成します。対象者には申請により「福祉医療費受給者証」が交付されます。

- ◆対象者 0歳から18歳まで
（有効期限は18歳になった年度の3月31日まで）
- ◆手続き 住民環境課 国保年金係で申請手続きをしてください。
- ◆持ち物 加入保険情報が確認できるもの（資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータル上の保険情報画面など）、預金通帳

【問い合わせ先】
住民環境課
国保年金係
TEL 27-1111
内線 138

下諏訪町保健センター

保健センターでは、妊婦さんや乳幼児のための母子保健事業や予防接種をはじめ、住民のみなさんの健康づくりに関する事業を行っています。

どのようなことでも保健センターへお気軽にご相談ください。

- ◆開館時間 午前9時00分～午後4時30分
- ◆休館日 土・日・祝日、年末年始



●未熟児養育医療制度

出生時の体重が2,000g以下であるなど、身体の発育が未熟なまま生まれたため、医師が入院を必要と認めたお子さんの治療費の一部を公費で負担する制度です。

◆**対象者** 満1歳未満（乳児）で保護者の住所が下諏訪町内にあり指定医療機関で医療を受ける者

◆**自己負担** 病院の窓口での医療費のお支払いは不要です。
（おむつ代など保険対象外の費用は別です。）

※世帯の市町村民税額に応じて、自己負担金を町へ納めていただきます。

※自己負担金は町の福祉医療（乳幼児等医療費助成制度）の対象です。

◆**手続き** 「養育医療給付申請書」を保健センターに提出

◆**必要書類** 養育医療意見書、世帯調書、被保険者情報がわかるもの

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384

●産後ケア事業

出産後、病院や助産院で授乳や育児に関する相談をしたり、身体を休めたりすることができます。

◆**対象者** 出産日から1年未満の方（ただし、宿泊型については利用施設によりお子さんの月齢に制限があります）

◆**利用日数** 宿泊型、通所型、訪問型それぞれ7日間（訪問型7回）まで、相談型（助成券）は12枚分

◆**助成費用** 相談型は1,000円の券を12枚お渡しします。
その他の型は1日当たりの費用のうち、8割を町が負担します。残りの2割は利用者負担となります。ただし、町負担額が宿泊型24,000円、通所型9,000円、訪問型6,000円を超えた分は利用者負担になります。

※詳細は、妊娠届出時、出生届出時にお渡しするチラシ等をご覧ください。

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384

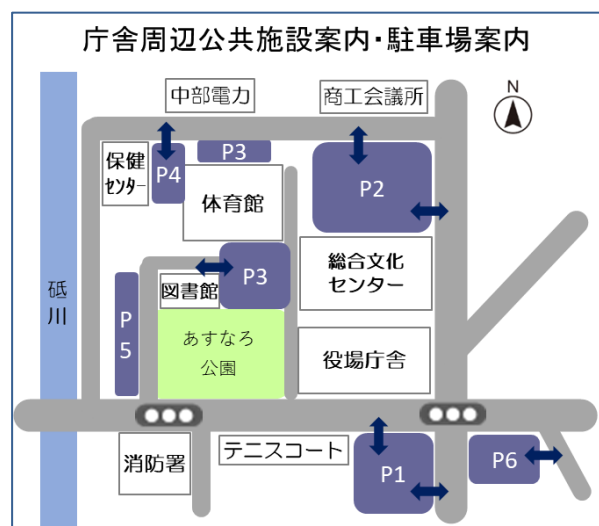
●赤ちゃん訪問

生後1か月～2か月位までの間に保健師または助産師がご自宅に訪問して体重測定や育児相談を実施します。

◆**手続き** 出生届の提出時に「新生児連絡票」をご記入ください。

【問い合わせ先】

保健センター
TEL 27-8384



図書館駐車場に電気自動車（EV）充電スタンドがあります。

P1	役場駐車場	60台
P2	総合文化センター駐車場	138台
P3	体育館駐車場	47台
P4	保健センター駐車場	16台
P5	図書館駐車場	33台
P6	役場職員駐車場	39台

●乳幼児健康診査等

お子さんの月齢に合わせた健康診査等を実施しています。
対象となる前月に通知をお送りします。

健診・相談名		場 所
2か月児相談	4か月児健診	保健センター
7か月児相談	10か月児健診	
1歳6か月児健診	2歳児相談	
3歳児健診		
内容：身体計測、医師・歯科医師の診察、育児相談、栄養相談等		

健診名	対象者	場 所
股関節脱臼・斜頸検診	3か月児	信濃医療福祉センター
乳児一般健康診査	1歳未満児	県内医療機関

●予防接種（定期予防接種）

月齢に応じて受けていただく予防接種があります。長野県内の協力医療機関で接種できます。定期予防接種については、無料です。

◆予防接種の種類

名称	対象者
小児肺炎球菌	生後2か月から5歳未満
ロタウイルス	生後2か月から出生24週0日および出生32週0日まで
B型肝炎	1歳未満
五種混合	生後2か月から7歳6か月未満
BCG	1歳未満
麻しん風しん混合	1期：1歳～2歳未満
	2期：小学校入学前の1年間
水痘（みずぼうそう）	1歳から3歳未満
日本脳炎	1期：3歳から7歳6か月未満
	2期：9歳以上13歳未満
二種混合	11歳以上13歳未満
子宮頸がん	小学6年～高校1年生相当年齢の女子

●すこやか相談（育児・栄養相談）

「うちの子こんなに大きくなりました」「こんなことが心配です」など、保護者の皆さんの思いをお聞かせください。

- ◆内 容 身体測定、育児相談、栄養相談など
心理相談（毎月2回）
- ◆日 程 毎月2回 午前9時～午前11時
※詳しい日程は、広報誌「クローズアップしもすわ」や、「町ホームページ」に掲載します。

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384



【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●離乳食スタート教室

生後5か月から6か月ごろを目安に離乳食が始まります。「離乳食の始め方が分からない」「どのくらいの量をあげたらいいか分からない」「離乳食のレパートリーが少ない」など、悩みはありませんか？

はじめての離乳食づくりが安心してすすめられるよう、作り方の説明やデモンストレーションを行います。

- ◆内 容 講話：離乳食の基本
作り方のデモンストレーション：10倍粥、じゃが芋のマッシュなど
離乳食の試食
- ◆対 象 者 生後4～6か月頃のお子さんとその保護者
- ◆日 程 4月・6月・8月・10月・12月・2月
※詳しい日程は2か月児相談でお知らせするほか、「町ホームページ」に掲載します。
- ◆時 間 午前10時～午前11時
- ◆持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、おむつ、ミルクなど
離乳食用スプーン（お持ちの方）

【問い合わせ先】

保健センター

TEL 27-8384

1

健康になって
1,000円もらっちゃお♪

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は、皆さまの健康づくりの取り組みに対しポイントを付与、100ポイント貯まると1,000円分の特典と交換できる事業です。

年度内において、1人1回交換ができます。

- ◆対 象 者 町内に住所を有する20歳以上の方
- ◆配 付 場 所 ポイント管理シートは、保健センター、体育館、健康ステーション、文化センター、役場1階（健康コーナーふらっと、国保年金係）で配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。
- ◆ポイント付与 「特定健診」、「人間ドック」、「がん検診」、「保健センター・体育館・健康ステーションで実施する健康づくり教室への参加」、「公民館講座への参加」、「ご自身の健康づくり実践」でポイント付与
- ◆特 典 交 換 100ポイント貯まると、1,000円分の特典と交換できます。ポイントが貯まったら、管理シートを持って保健センターへお越しください。

※母子健康手帳副読本から抜粋

子育てワンポイントアドバイス

心とからだの発達

— 赤ちゃんの心とからだの発達 —

○子どもの成長・発達には個人差があります。他の子と比較して過敏にならないようにしましょう。

新生児期	1～2か月ごろ	3～4か月ごろ	6か月前後
胎外生活に適応しようとする時期です。昼夜問わずほとんど寝ている状態です。泣くことで不快を訴えます。	新生児期にくらべ、起きている時間が長くなってきますが、昼夜が逆転してしまう子もいます。「アーアー」「ウーウー」などの声を出すようになりますので、親も言葉をかけてあげましょう。	体重は生まれたときの2倍くらいになり、ふっくらした体形になってきます。おもちゃに手を伸ばしたり、自分の手指をじっとみつめたり、なめたりもします。お母さんの顔を覚え、声も聞き分け始めます。	寝返りのできる赤ちゃんが多くなります。目で見たものを自分の手でとり、両手でつかんで目の前でふったり、なめたりする遊びもさかんです。
9か月前後	1～2歳ごろ	2～3歳ごろ	3～4歳ごろ
7～8か月頃には、おすわりの姿勢をとる子が増えてきます。8～9か月になると「はいはい」が始まります。9～10か月ごろになると、手づかみ食べが始まります。	1歳の誕生日を迎えると、身長は生まれたときの1.5倍、体重は約3倍になります。1歳半くらいまでにはひとり歩きするようになります。	歩き方もしっかりして、走ったり、跳んだり、登ったりなど、活発に動きまわるようになります。自分で伝えたいことも、少しずつ言葉で表現できるようになっていきます。	知りたいことがたくさん出てきて、「なんで?」「どうして?」が多くなります。お友だちといっしょに遊ぶのも楽しめるようになってきます。

健康を守る

— 子どもの事故を防ぐために —

○幼児期から小学生にかけて、「不慮の事故」が子どもの死亡原因の上位となっています。子どもの成長とともにどんな事故が起こりやすいのかをよく知って、身の回りを子どもの目線で再点検しましょう。

窒息

赤ちゃんのそばには、ひも類、ビニール袋などはもちろん、何も置かないでください。

ベッド・階段などからの転落

ベッドの柵は必ず上げる。階段などには柵をつけるなど、必ず転落防止策をしましょう。

浴槽でおぼれる

乳児は10cmの水深でおぼれます。残し湯は絶対にせず、浴室にはカギをつけましょう。

交通事故

必ずチャイルドシートを使いましょう。

家電によるやけど

ストーブ、アイロン、炊飯器の蒸気のほか、熱い食べ物をひっくりかえしたりしないよう、危険なものは遠ざける。

— 病気のサインに早く気づいて —

○「おかしい」と感じたら受診を

平熱を知っておく

「様子がおかしい」というときは、体温も測ってみましょう。熱があるかどうかを判断するために、赤ちゃんの平熱を知っておくことも大切です。夕方から夜にかけて急に熱が上がることもよくあるので、昼間熱があったのならそのままにせず、その日の診療時間内に小児科を受診しましょう。

受診するとき

医療機関を受診するときは、症状の経過や心配ごとなどを要領よく伝えましょう。体温の変化や赤ちゃんの様子はメモしておく役立ちます。「うんちの色が変」「何か吐いた」というときは、うんちのついたおむつや嘔吐物を持参すると、診断の手がかりになります。母子健康手帳も忘れずに持っていきましょう。



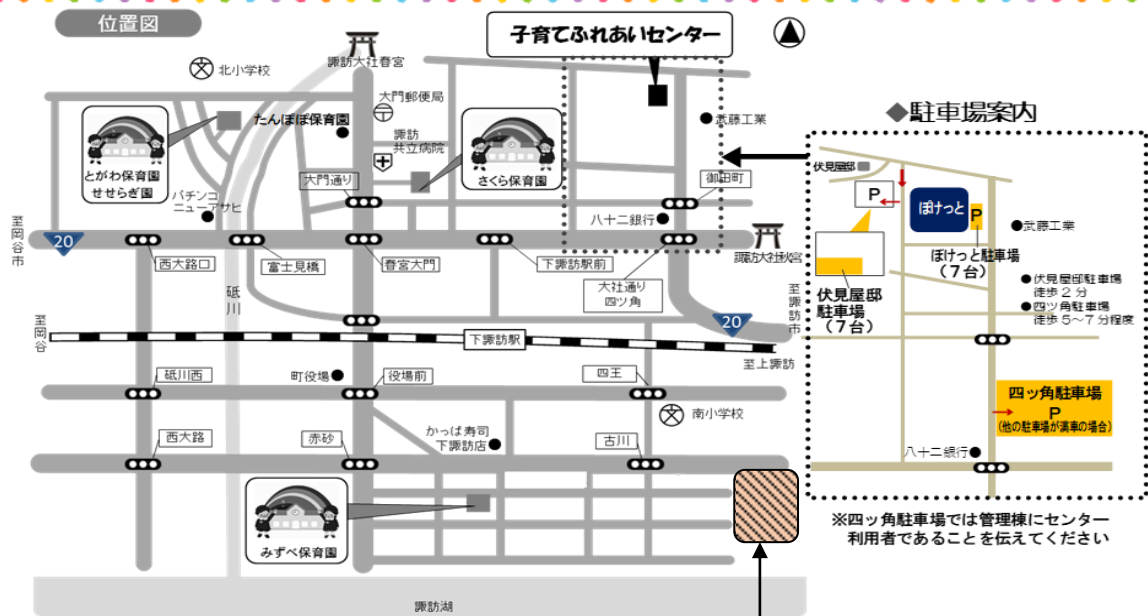
2 子育てサポート

「子どもが生まれたけれど、どうやって子育てをしたらいいの?」「子どもを預かってほしい!」「子育てを楽しみながら親も成長できる講座は?」
ここでは町にある子育てサポート情報をご紹介します。

子育てふれあいセンター ぽけっと

お子さんやお孫さんをお連れの方が来館し、自由に遊んでいただける施設です。高齢者の方も散歩や買い物の途中でお気軽にお立ち寄りいただけます。

- ◆住所 下諏訪町3132-1 (御田町)
- ◆電話 27-5244
- ◆開所日 月~金曜日 (土曜日開館あり)
- ◆開館時間 午前9時~午後5時
- ◆利用料金 無料
- ◆利用対象者
 - ・0~5歳 (就学前) のお子さんとその保護者
 - ・高齢者の方
 - ・子育て支援にかかわる方、ボランティアをしてくださる方。年齢不問。
 - ・その他 (利用をご希望の方はセンターにご相談ください)



R8.秋イオンスタイル諏訪へ「子育て・交流テラスわっこ」として移転します。
※移転に伴い1か月ほど「子育てふれあいセンターぽけっと」は休館する予定です。

施設紹介

ランチルーム

絵本・育児書があり親子でゆったりと読書ができます。
【食事・おやつ利用時間】
11:00~15:30



多目的室

サークル活動等に利用できます。



子育て支援室

講座やサークル活動などに利用しています。



トイレ

幼児用・多目的トイレがあります。

乳児室

1歳前のお子さんと保護者が落ち着いて過ごせる場所です。



談話室

ゆっくりと話ができるお部屋です。
血圧計を利用できます。



おひさまひろば

たくさんのおもちゃがあり、自由に遊べます。
気軽におしゃべりしながら子育ての情報交換しあい、お友達をつくりましょう。気がかりなことも、おしゃべりの中からヒントが見つかるかもしれません。



庭

地域の児童遊園地として、戸外遊びが楽しめます。
砂場、すべり台、素足でも遊べる築山があります。



子育て支援室、談話室の無料開放をしています

だっこの会の役員会やグループ活動、高齢者の方のサークル活動にご利用ください。

◆利用方法

- ・使用希望日時の予約をする。(電話でも結構です)
- ・使用方法について確認をする。(利用目的、使う部屋、机など)
- ・事前に団体登録をする。(代表者でなくても結構です)
- ・利用後は室内の清掃を行ってください。
- ・火気の使用はできません。



●子育てふれあいセンター 講座・行事

◆ぼけったー（ボランティア）が行う講座

- ・知恵袋講座（季節の行事の伝承）
- ・おはなしいっぱい（絵本やパネルシアター、手遊びなど楽しいお話し時間）

◆ママ講座（0歳児・1、2、3歳児）

- ・ぼけっとの職員、保健師、栄養士、保育園長などによるミニ講座
テーマ：生活リズム、寝かしつけ、食事、トイレトレーニングなど
- ・ベビーマッサージ
- ・ヨガ

◆にこにこ講座

- ・つくってあそぼう（季節の工作を親子で楽しみましょう）
- ・スクラップブック（お子さんの写真をかわいくデコレーション）

◆土曜開館日

普段なかなか遊びに来ることのできないパパも是非おいでください。

【問い合わせ先】
子育てふれあいセンター
TEL 27-5244
FAX 27-5244

予約が必要な講座もありますので、チラシや町ホームページなどをご確認ください。



●B Pプログラム事業

初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラムです。最初から一人前の親はいません。まわりのサポートを受けながら少しずつ親になっていきます。0歳時期は「親子の絆づくり」としてとても大切な時期です。赤ちゃんの世話をする中で自然に「親子の絆」は深まります。

- ◆対象者 町内在住の第1子（生後2～5か月のお子さん）と母親
※対象者には事前に通知でお知らせします。
- ◆定員 8組（5組以上で開講します）
- ◆日程 毎週1回連続4回
※詳細は「町ホームページ」等でご案内します。
- ◆時間 午前10時～12時
- ◆進行 資格のあるファシリテーター
- ◆受講料 無料、テキスト貸与

【問い合わせ先】
子育てふれあいセンター
TEL 27-5244
FAX 27-5244

●ファーストブック・セカンドブックのつどい

下諏訪町から、ファーストブック、セカンドブックとして絵本をプレゼントします。

それぞれのつどいでは、年齢に合わせた絵本の選び方や読み方などを育児との関わりを交えながらお話しします。

【問い合わせ先】
子育てふれあいセンター
TEL 27-5244
FAX 27-5244

	ファーストブックのつどい	セカンドブックのつどい
対象者	生後6か月児と保護者	2歳児と保護者
会場	子育てふれあいセンター	下諏訪町立図書館

※両つどいとも、対象者には事前に通知でお知らせします。

おうちに眠っている
絵本はありませんか？

『リサイクル絵本ポスト』

文化センター、図書館に『リサイクル絵本ポスト』を設置しています。読まなくなった絵本、他の人に読んでもらいたい絵本などをポストに入れてください。リサイクル絵本は、三角八丁の際にふれあいセンターで譲渡会を行い、気に入ったものをお持ち帰りいただいています。 ※文庫本、マンガ、雑誌等は扱いません。（カビ、落書き、破れ、切り取りがある物は入れないでください）



●チャイルドシート貸出し

子育てふれあいセンターで、乳児～4歳頃までのお子様可以利用できるチャイルドシートの貸出しを行っています。

お孫さんの帰省の際などにご利用ください。

◆貸出期間 おおむね2週間

◆料 金 無料

【問い合わせ先】

子育てふれあいセンター

TEL 27-5244

FAX 27-5244

●子ども用品の仲介事業

子育てふれあいセンターで子ども用品の仲介をしています。

◆用 品 チャイルドシート、ベビーシート、ベビーバス、
ベビーチェア、ベビーカー等

※譲りたいもの、譲ってほしい物がある方は子育てふれあいセンターにご連絡ください。

※仲介品は、町ホームページ、子育てふれあいセンター掲示板でご覧いただけます。

【問い合わせ先】

子育てふれあいセンター

TEL 27-5244

FAX 27-5244

●だっこの会（未就園児・在園児等母親の少人数グループによる子育て勉強会）

だっこの会は、平成6（1994）年に発足しました。会員が活動を企画運営し、お互いに学びあうことができる子育て勉強会です。

季節に合わせた親子で楽しめる活動を行っています。

（活動内容は、年度ごとに異なります。）

◆対 象 者 主に未就園児とその保護者

◆活 動 例 いちご狩り、水遊び、親子クッキング、消防署見学
親子体操、ハロウィンパーティ、クリスマス会など

◆手 続 き 教育こども課 保育係へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会

教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 714

公共施設の授乳場所&おむつ交換台設置場所

小さいお子様連れの方が安心して快適に過ごすことができるよう、町内の施設に授乳場所とおむつ替えシートが設置されています。お気軽にご利用ください。

▶授乳場所

- 子育てふれあいセンター
- 保健センター
- さくら保育園
- とがわ保育園
- みずべ保育園



▲子育てふれあいセンター
授乳室

▶おむつ交換台設置場所

- 子育てふれあいセンター
- あすなる公園
- 文化センター
- 図書館
- 南小学校学童クラブ
- 高浜健康温泉センター
ゆたん歩°
- 下諏訪体育館
- スポーツコミュニティセンター



▲あすなる公園

- さくら保育園
- とがわ保育園
- みずべ保育園
- 高木運動公園
- 赤砂崎公園
- 高木津島公園



●ファミリーサポート事業

子育ての援助を受けたい方（依頼会員）と子育ての支援をしたい方（援助会員・サポーター）の子育て相互援助活動です（有料）

- ◆実施場所 子育てふれあいセンター及び他施設
- ◆利用例
 - ・子どもの参観日や行事などの時
 - ・保育施設の時間外、学校の放課後
 - ・育児疲れの解消や美容院などリフレッシュしたい時
 - ・依頼会員本人や子ども（兄弟）の受診時

※病児・病後児は預かることができません。
 ※学級閉鎖でお休みしている児童は預かることができません。
 ※宿泊でのお預かりはできません。
 ※車での送迎は行っていません。

【問い合わせ先】
 子育てふれあいセンター
 TEL 27-5244
 FAX 27-5244

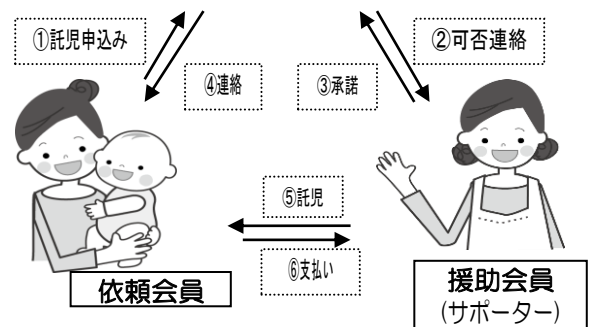


依頼会員

- ◆対象者 0歳児から小学校6年生までの保護者（町内在住者）
- ◆利用時間 午前9時～午後5時
- ◆手続き 子育てふれあいセンターで登録手続きをします。
（入会金、年会費無料）
- ◆利用方法 利用したい日が決まったら事前に子育てふれあいセンターにご連絡ください。
援助会員を紹介します。
- ◆利用料金

曜日	1時間あたり
月～金曜日（平日）	700円
上記時間外	800円

- ◆キャンセル料 前日まで…無料
当日…依頼した時間数の半額（無断の場合は全額）
- ◆保険 会員になると自動的に子供傷害保険に加入
（保険料は町負担）



▲手続きの流れ

援助会員(サポーター)

- ◆手続き ファミリーサポーター養成講座を受講します。
子育てふれあいセンターで登録手続きをします。
（入会金、年会費無料）
- ◆受入方法 援助依頼を受け、子育てふれあいセンターなどで安全に子どもを預かります。
- ◆保険 会員になると自動的に傷害保険及び賠償責任保険に加入
（保険料は町負担）

●育児ヘルパー事業

保護者の産前産後などで家事の応援がほしいときに、育児ヘルパーがお手伝いします。

- ◆対象者 町内在住の乳幼児（小学校就学前）の保護者
- ◆利用時間 午前9時～午後5時
- ◆手続き 事前に子育てふれあいセンターにご連絡ください。
- ◆利用料金

曜 日	1時間あたり
月～金曜日（平日）	700円
上記時間以外	800円

- ◆保険加入 育児ヘルパー：傷害保険及び賠償責任保険
保護者：子供傷害保険（保険料は町が負担）

【問い合わせ先】
子育てふれあいセンター
TEL 27-5244
FAX 27-5244

●すくすくパートナー

地域で支える子育てプロジェクト

すくすくパートナーを募集しています！

諏訪地域では、令和7年度から地域で子育て中の家庭を支えていただく『すくすくパートナー』の養成をはじめました。

すくすくパートナーは、保護者の病気や育児疲れなど理由がある場合に、お泊まりでこどもを預かるサポーターです。

応募の対象は、ファミリーサポート会員、保育士、教員、看護師などこどもに関わる専門的な資格を持ち、実務経験がある方で、指定研修の受講後にお住まいの市町村に登録します。

詳しく知りたい方、関心のある方は、下記までお問い合わせください。

地域で支える子育てプロジェクト

すくすくパートナーを募集しています

育児疲れ
育児不安
など

保護者の疾病
出産など

親・こどもと
うまくいかない

冠婚葬祭
出張など

このようなニーズに
※こどもを短期間自宅で預かることにより対応
(ショートステイ・フライステイ)
※要する場合は5歳以下の子供に限り7日間限定です。

すくすくパートナー

こどもが安心してすくすく健やかに育つよう願いを込めて、子育て中の家庭をパートナーとして迎えたい方々をすくすくパートナーと名付けました。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715・719

●体調不良児一時預かり事業

病気回復期などで体調不良のお子さんが、集団保育などを利用できない場合に、保健センターで一時的にお子さんをお預かりします。利用を希望する方は、事前の登録が必要となります。

- ◆利用可能日 月曜日～金曜日
- ◆利用時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◆場 所 下諏訪町保健センター
- ◆対象者 小学生以下のお子さん

※発熱、下痢などの症状、治療が必要な状態の方は利用できません。

※当日、乳幼児健診など、乳幼児が集まる事業があり、お子さんの安静や療養が保たれない場合、利用をお断りすることがあります。

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

●病児・病後児保育補助金交付事業

児童が病気または病気回復期にあり、保護者が就労等により自宅で保育ができない場合に、下記「病児・病後児保育施設」を利用した際、利用料に対し補助金を交付します。

- ◆対象者
 - ・生後6か月から小学校6年生までの児童の保護者
 - ※山崎医院のみ生後6か月から小学校3年生まで
 - ・下諏訪町に居住している方
 - ・町税等及び保育料の滞納がない方
- ◆手続き
 - ①各施設にお問い合わせ → 登録、予約、利用
 - ②利用後、納付書にて利用料をお支払い
 - ③領収書原本と補助金交付申請書を保育係へ提出

◆施設

岡谷市	山崎医院 キッズケアルーム のあ	22-3287
茅野市	諏訪中央病院 隣接施設 おやすみ館	55-3161
諏訪市	宮坂医院 キッズケアルーム スマイル	090-1607-8811

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 716



せせらぎ園 [下諏訪町発達支援親子通園施設]

せせらぎ園は、お子さんが健やかに育つよう親子で通園しながら保護者の方の相談をお受けし、専門機関と連携しながらの子育て・家庭支援を目的とする施設です。

心身の発達がゆっくりなお子さんや育てにくいと感じるお子さんが、保育士や園児と交流しながら集団での生活の仕方や遊び方、関わり方などを身につけていく場です。

例えば、歩行が遅い、体の動きがぎこちない、言葉の発達が遅い、落ち着きがない、^{かんしゃく}癇癪が激しい、偏食があるなど心配なことがありましたらご相談ください。

- ◆療育内容 遊戯場面を中心とした療育や機能訓練等、心身の全体的な成長を促し、日常生活の基本的動作、集団生活の適応の向上を図ります。また、作業療法士、言語指導員、専門機関の心理士による相談も行っています。

(言語相談、心理相談、療育相談、育児相談)

- ◆対象者 下諏訪町にお住まいの方で、心身の発達で早期の療育や支援などを必要とする未就学児とその保護者

- ◆開園日 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）

- ◆開園時間 午前9時～午後3時

- ◆手続き せせらぎ園へお問い合わせください。

- ◆費用負担 通園費 無料
給食費（給食 220円、おやつ 60円）

▶施設案内

- ◆住所 下諏訪町社 6725-2（東山田第2）
とがわ保育園内

- ◆電話番号 27-3398

- ◆通園方法 保護者同伴が原則

- ◆日程

時間	保育内容
9:00～	登園 あいさつ 親子ふれあひあそび・運動あそび・制作活動・自由あそびなど
11:00	片付け・排泄・手洗い
11:15～	昼食（給食を食べる）
12:00～	絵本の読み聞かせ
12:30～	午睡
14:15～	おやつ・降園準備
15:00	降園

天気の良い日は
お散歩に出かけます♪

※利用日数・時間は、ご家族の都合に合わせて計画します。



●おはなしの広場

ことばに心配のある就学前のお子さんの相談と指導を行います。
〔月1回程度〕

- ◆対象者 下諏訪町にお住まいの方で、ことばの発達の遅れや発音の不明瞭、吃音など、ことばに心配のある就学前までのお子さん
- ◆手続き 通園している保育園・幼稚園の園長 または、せせらぎ園へご相談ください。

【問い合わせ先】
せせらぎ園
TEL 27-3398

●のびのびくらぶ（5歳児発達支援事業）

『のびのびくらぶ』は、就学前の子ども達の育ちを応援するプログラムです。

「落ち着きがなくて心配」「集団の中でうまく行動できない」「運動が苦手」「手先が不器用」など、保護者の方の子育てに対する悩みや不安を共有しながら、一人一人のお子さんの様子に合わせて、専門スタッフが遊びを通して支援します。

- ◆対象者 下諏訪町にお住まいの次年度就学予定の5歳児（年長児）
※保護者同伴
- ◆日時 月1回 9:30~11:00
- ◆場所 とがわ保育園 2階（保育室・リズム室）
- ◆手続き 通園している保育園・幼稚園の園長 または、せせらぎ園へご相談ください。

【問い合わせ先】
せせらぎ園
TEL 27-3398



●交通災害共済

万が一交通事故に遭ったとき、治療日数等に応じてお見舞金を支給する助け合いの制度です。

- ◆対象者 下諏訪町にお住まいの方、町内の事業所にお勤めの方
- ◆共済期間 令和8年4月1日から令和9年3月31日まで
（途中加入もできます）
- ◆会費 1人あたり1年間 1口400円/2口800円
- ◆加入申込
 - ①町内会を通じて申し込む場合（毎年2月一斉申込）
加入申込書に必要事項を記入し会費と一緒に班長へ提出
 - ②役場窓口で申し込む場合（随時）
役場1階住民環境課生活相談係窓口へ会費を持参し、申し込み
 - ③ネットから申し込む場合（随時）
右記QRコードから申し込みとクレジット決済がまとめてできます

※会員の自殺や故意の事故、自転車等の軽車両での自損事故で公的機関の証明がないもの、飲酒運転による事故などは対象となりません。詳細は町ホームページまたは案内チラシをご確認ください。

※途中加入の場合、共済期間は申込日の翌日から開始します。
会費は月割りになります。

【問い合わせ先】
住民環境課
生活相談係
TEL 27-1111
内線 143



加入で安心!

●下諏訪町ゼロカーボン補助金交付事業

下諏訪町では 2050 ゼロカーボン達成に向けた温室効果ガス排出量削減のため、個人・事業者の皆様が実施する、再エネ・省エネ設備の導入・更新を支援しています。

- ◆対象品目 ①太陽光発電設備 ②定置式蓄電池
③ポータブル蓄電池 ④高効率給湯器
⑤電気自動車等・V2H・普通充電設備 ⑥宅配ボックス

◆補助率・上限金額

- ① 1件5万円 ②購入費用の1/10（上限5万円）
③購入費用の1/3（上限2万円）④経費の1/10（上限5万円、新築は2万5千円）
⑤電気自動車等1件5万円 ⑥購入費用の1/2（上限1万円、新築は対象外）
V2H経費の1/4（上限10万円）普通充電設備経費の1/3（上限2万円）

※どの品目も、**施工・購入前の事前申請が必須**となります。ご注意ください。

【問い合わせ先】

住民環境課
ゼロカーボン推進室
TEL 27-1111
内線 142



しもすわゼロカーボンサポーター
募集中！！

2

生ごみリサイクル事業に参加しませんか？

生ごみ対策 あれこれ

生ごみ処理機

生ごみ処理機とは？

乾燥または微生物による分解によって、生ごみを減量化及び堆肥化させる機器です。燃やすごみを減らして二酸化炭素の削減やごみ袋代も浮いて家計に助かります。

下諏訪町では、生ごみを住民自ら減量又は堆肥化するため機器を設置した方に経費の一部を補助しています！



下諏訪町HP

キエーロ

キエーロとは？

土の中で生ごみを分解する生ごみ処理機です。プランターなどの市販品で作れます！お子さんでも簡単に作れて消え方や特徴について調べれば自由研究にも大活躍！

ミニコンポスト「キエーロ」を作ってみましょう！
作り方はHPをチェック



下諏訪町HP

ごみ出しでお困りの方 必見!!
登録・年会費無料の公共サービス

下諏訪町生ごみリサイクル事業

生ごみリサイクル事業は、台所から発生する生ごみをリサイクルすることで燃やすごみを減らし、二酸化炭素の排出を抑え、身近な環境に対する負担を軽減する取り組みです。

平成17年12月から開始して、約1,600世帯が参加しています。

参加方法

無料支給

プレゼント

個人で
持込み

グループ
収集



袋

バケツ

生ごみ堆肥

生ごみリサイクル事業▶



スマートフォンをお持ちの方は右の二次元コードからも登録できます

登録フォーム▶



お問合せ先 生ごみリサイクル推進委員会 事務局（下諏訪町 住民環境課）

Tel : 0266-27-1111（内線 142） mail : kankyou@town.shimosuwa.lg.jp

子育て中の保護者のみなさんに！

“郷土の味”体験日の紹介

年に数回、“郷土の味”の試食体験日を設けていま

この体験日は、子育て中の保護者のみなさんに郷土の味や旬の食材を使った料理、行事食などの調理実習や試食を体験してもらい、手作りの良さを感じてもらうことを目的として平成20年にスタートしました。令和7年度からは調理実習を通して和食や信州の食文化を伝承しています。

下諏訪町食生活改善推進協議会の会員と一緒に郷土の味を作り味わいましょう。
会場は下諏訪町保健センターです。是非ご参加ください！

開催月の1か月前からチラシや母子モ（アプリ）等で周知します。※申し込みが必要です

<令和7年10月の様子>

調理実習でおはぎ、白和えを作った他に、みそ汁とカステラ入り牛乳かんを試食しました。



レシピを紹介します！

<白和え> 材料：4人分

ほうれん草 ……120g
人参 ……2/3本
しいたけ ……2個

【和え衣】

絹豆腐 ……1/2丁(150g)
(A) 白練りごま ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1と1/2
塩 ……小さじ1/4
しょうゆ ……少々

【煮汁】

水 ……100ml
砂糖 ……小さじ2/3
しょうゆ ……小さじ1/2
塩 ……少々

作り方

- ① 豆腐は2枚に重ねたペーパータオルで包み、耐熱容器に入れて、電子レンジで500wで2分加熱し、水気を切る。
- ② ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞り2cmの長さに切る。
- ③ 人参は短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ④ 鍋に【煮汁】の材料、③の人参、しいたけを入れて蓋をし、煮立ったら弱火で10分程煮て、水気を飛ばす。水分が残っていたら、よく切って冷ます。
- ⑤ ①をボウルに入れ、泡だて器で崩し、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 食べる直前に、②のほうれん草と④の人参、しいたけを⑤の【和え衣】で和える。

主催：下諏訪町食生活改善推進協議会・下諏訪町／問い合わせ先：下諏訪町保健センター（Tel.27-8384）

町の行事等の情報をチェックしましょう

町の情報は、広報誌「クローズアップしもすわ」や町ホームページに掲載されます。

町から配布される文書は、町内会を通じて各家庭へ配布されます。町内会に加入されていない方で、配付文書が必要な方は役場にご来庁ください。

町情報アプリ「しもすわインフォ」については中表紙に詳細があります。ご覧ください。



▼町広報誌

クローズアップしもすわ



町ホームページ▲

<https://www.town.shimosuwa.lg.jp>

しもすわ みんなの居場所



●地域ささえあいセンター「コミュニティスペース にこっと」

孤独や孤立を防止し、仲間づくりや支え合いの体制づくり等を目的とした施設です。学生や子育て中の方、高齢の方までどなたでも

「だれもが自由に集まって仲間と気ままに過ごす場所」です。

各種講座の開催もしています。

- ◆開館時間 午前10時～午後3時
- ◆休館日 土曜日、日曜日、祝日、お盆、年末年始
※開館時間や休館日は都合により変更することがあります。
- ◆対象者 下諏訪町に在住、通勤、通学している方
- ◆利用料 無料（お部屋の貸切はできません）



▲コミュニティスペースにこっと



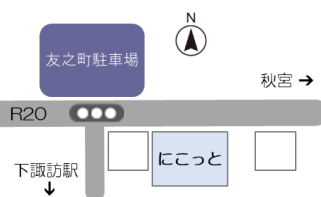
▲和室(8畳)

▲和室(8畳)×2



オルニコットちゃん

子育てサークルや、ご友人との集まりなどに、ぜひご利用ください♪



●放課後子ども教室

南・北小学校の余裕教室等を利用して、毎週水曜日の放課後、子どもたちのために安心・安全な居場所を設け、地域の皆さんとともに子どもたちの要望を取り入れながら、運動やものづくり、伝統文化にふれる活動などを行い、子どもたちの健やかな育成を支援することを目的として開催しています。

- ◆対象者 参加を希望するすべての小学生
- ◆手続き 教育こども課 保育係へ申請してください。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 716

●みんなの遊び場

「児童の居場所づくり推進事業」として、いきいきと自由に遊びながら、人づきあいについて学び、自分の考えをもち、伝える力を育むために、安心して集うことのできる居場所を開設しています。

- ◆対象者 小学生 ※幼児の参加には保護者が付き添ってください。
- ◆場所 町内の施設ほか
- ◆日程 学校の長期休業等 ※小学校を通じてお知らせします。
- ◆保険 小学生とみんなの遊び場を運営するボランティアは、子ども会安全共済会の保険に加入します。（保険料は無料）



みんなの遊び場
運営ボランティア
随時募集しています★

下諏訪町青少年健全育成協議会とは

下諏訪町青少年健全育成協議会は、町民の皆さんの参加と協力により、青少年の健全育成及び非行防止のため、関係団体等と連携して子育て支援講演会、街頭におけるあいさつ運動、有害環境チェック等育成活動を推進しています。また、SNSなどのネットワーク犯罪に関し、大人が学ぶ学習会などを通し、時代に合わせた見守りに取り組んでいます。

各区の青少年育成会では、各区独自の事業も実施しています。

みずべ保育園

—諏訪湖の水辺のようにきらきらと輝く心—

保育室は全て1階に配置し、幅3メートル以上の広い廊下ではみんなで給食を食べる事もできます。

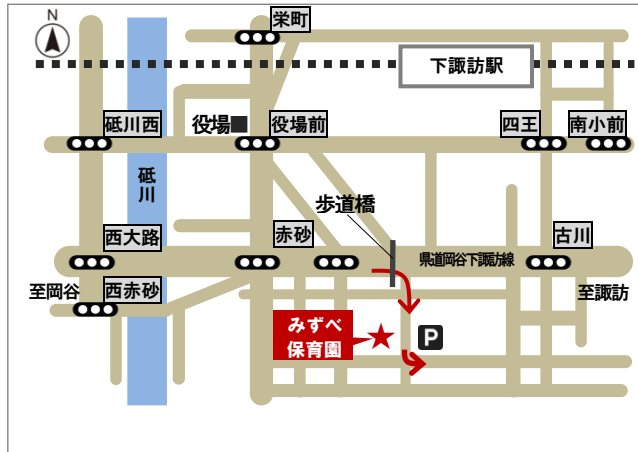
諏訪湖に近く、周りにはみずべ公園や一ツ浜公園、四王公園、赤砂公園などたくさんの公園があります。四季を通していろいろな体験ができます。



●みずべ保育園の通園区

3区（東鷹野町、西鷹野町1部を除く線路下地区）、4区（湖畔町）、10区（西豊・西浜・高浜）

- ◆住所 下諏訪町 4729-1（西四王4部）
- ◆電話番号 27-8781
- ◆開園時間 午前7時30分～午後6時30分
（長時間保育を含む）
- ◆対象 生後8か月～就学前
- ◆構造 鉄筋コンクリート造2階建て



とがわ保育園

—砥川の清流のように清く澄んだ心—

“木のぬくもりのある保育園”をコンセプトとした木造2階建ての園舎です。壁面には桜・たんぽぽ・チューリップなどのステンドグラスが飾られており、四季の花々に優しく包まれています。

園舎の近くには、砥川があり夏には浮島周辺で川遊びを楽しむなど自然の中で遊ぶことができます。水月園や熊野神社にもお散歩に行き、四季の自然の中で遊び、五感を育てる保育を大切にしています。

下諏訪町発達支援通園訓練施設「せせらぎ園」、ことばの相談ができる「おはなしの広場」が併設されています。



●とがわ保育園の通園区

1区（東町上・東町中・東町下・仲町・大門1・大門3）、6区、7区、8区、9区

- ◆住所 下諏訪町社 6725-2（東山田第2）
- ◆電話番号 27-3315
- ◆開園時間 午前7時30分～午後6時30分
（長時間保育を含む）
- ◆対象 生後8か月～就学前
- ◆構造 木造2階建て



●保育園入園

◆対象者（入所要件：保育を必要とする事由）

保育園は、保護者に代わり保育が必要な乳児及び幼児を保育する施設です。子ども・子育て支援新制度に基づき、保護者が保育の必要な事由に該当し、2号認定（満3歳以上）、3号認定（満3歳未満）された児童をお預かりいたします。認定期間は基準により異なり、入園後に基準を満たさなくなった場合は通園できなくなります。

◆保育を必要とする事由（★は通園できる期間を表します）

- ① 就労（会社員・パート・臨時・自営業・内職など）
 - ★就労をしている期間
- ② 妊娠・出産
 - ★出産予定月とその前後2か月を含む計5か月。※応相談
- ③ 保護者の疾病・障がい
 - ★療養等に必要だと医師が認めた期間（要診断書）
- ④ 同居親族の介護・看護
 - ★介護・看護に必要だと医師が認めた期間（要診断書）
- ⑤ 災害復旧（震災・風水害・火災その他の災害の復旧にあっている）
 - ★復旧に必要な期間
- ⑥ 求職活動
 - ★求職活動に係る証明書の提出後、仕事を始めるまで（最長3か月）
- ⑦ 就学
 - ★在学期間（要証明書）
 - ※ 趣味の講座やカルチャースクールなどを除く
- ⑧ 育児休暇取得中に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること
 - ★育児休暇取得期間（要証明書）
 - ※ 3歳以上児かつ保育園の定員に空きがある場合に限る

- ◆保育時間 【保育標準時間】午前7時30分～午後6時30分
 【保育短時間】午前8時00分～午後4時00分

- ◆手続き 8月～9月頃町ホームページへ新年度入園申込の案内を掲載予定です。10月頃に各保育園で申込受付と入園児童の面談を行います。
 詳しい日程は広報誌「クローズアップしもすわ」9月号、町ホームページ、町公式SNS(X、Facebook)に掲載予定です。

【問い合わせ先】
 下諏訪町教育委員会
 教育こども課
 保育係
 TEL 27-1111
 内線 714・716



◆利用者負担（保育料及び副食費）の額について

保育料等は、世帯の市町村民税所得割課税額から階層区分判定されます。
※住宅取得控除等がある場合は、控除前の所得割課税額を適用します。

■2号認定（3歳以上児）

○保育料 全階層、多子関係なく無料。（ただし、私的契約児除く）

○副食費（おかず代）

（月額、単位：円）

階層	定義	第1子	第2子	第3子 以降
第1	生活保護法による被保護世帯等			
第2	市町村民税非課税世帯かつ母子世帯等			
	市町村民税非課税世帯			
第3	48,600円未満かつ母子世帯等	0	0	0
	48,600円未満			
第4	48,600円以上 57,700円未満 かつ母子世帯等	4,500	4,500	
	48,600円以上 57,700円未満			
	57,700円以上 77,101円未満 かつ母子世帯等			
	57,700円以上 97,000円未満			
	97,000円以上 169,000円未満			
	169,000円以上 301,000円未満			
第5	301,000円以上 397,000円未満			
第6	397,000円以上			

※2号認定（3歳以上児）のみ実費徴収となります。

※第4階層の一部（市町村民税所得割課税額 57,700円以上）～第8階層に該当する、第1～2子目が実費徴収の対象となります。

※第1階層～第4階層の一部（市町村民税所得割課税額 57,700円未満または、市町村民税所得割課税額 77,101円未満かつ母子世帯等）に該当する全ての児童、及び全階層の同一世帯内第3子目以降の児童は実費徴収が免除となります。

3号認定（3歳未満児）の保育料等は次のページをご覧ください。

『保育園開放日』

保育園に遊びに来てね☆
来入児さんは保育園の雰囲気
に慣れるいい機会だよ。



保育園では、未就園児を対象にした保育園開放日や、来入児対象の一日入園があります。

○実施日 毎月1回程度（一日入園は10月から）

※実施日は、各保育園、教育こども課 保育係、子育てふれあいセンター、保健センターにご案内を配置しています。町ホームページにも掲載します。

○申込み 事前の申込み不要です。お気軽にお出かけください。

※感染症の流行などにより中止となる場合があります。ご了承ください。

◆利用者負担（保育料）の軽減について

① 低所得世帯の特例軽減（国の軽減措置）

- ・母子世帯等の第4階層の一部（市町村民税所得割課税額 77,101 円未満）の第2子は無料となります。

② 低所得世帯や多子世帯の軽減（町の軽減措置）

- ・全階層の第3子以降は無料となります。
- ・第3階層の世帯及び第4階層の一部（市町村民税所得割合算額が 57,700 円未満）の第1子は半額、第2子は無料となります。
- ・第4階層の一部（市町村民税所得割合算額が 57,700 円以上）及び第5階層から第8階層までの第2子は半額となります。

■3号認定（3歳未満児） ※表は軽減後の料金です。

○保育料（月額、単位：円、副食費込み）（短＝短時間、標＝標準時間）

階層	定義		第1子		第2子		第3子以降 短・標		
			短	標	短	標			
第1	生活保護法による被保護世帯等		0	0					
第2	市町村民税非課税世帯 かつ母子世帯等								
		市町村民税非課税世帯							
第3		48,600 円未満 かつ母子世帯等	4,500	4,500	0	0			
		48,600 円未満	8,750	9,250					
第4	市町村民税 所得割 課税額	48,600 円以上 57,700 円未満 かつ母子世帯等	4,500	4,500			0		
		48,600 円以上 57,700 円未満	13,750	14,750					
		57,700 円以上 77,101 円未満 かつ母子世帯等	9,000	9,000					
		57,700 円以上 97,000 円未満	27,500	29,500				13,750	14,750
		97,000 円以上 169,000 円未満	41,000	43,500				20,500	21,750
第5		169,000 円以上 301,000 円未満	57,500	60,000	28,750	30,000			
第6		301,000 円以上 397,000 円未満	64,000	67,500	32,000	33,750			
第7		397,000 円以上	66,000	69,500	33,000	34,750			
第8									

※利用者負担（保育料及び副食費）は新年度に各家庭へ通知します。

※認定時間の変更（保育標準時間から短時間へ等）や離婚等による徴収対象者切替に伴う変更については、原則、事由が発生し、保護者から申請のあった翌月分から適用となりますので、早めに教育こども課 保育係にお申し出ください。

※年度途中で保育料等の切替えがあります。

令和8年4月～令和8年8月 → 令和7年度の市町村民税所得割課税額により算出

令和8年9月～令和9年3月 → 令和8年度の市町村民税所得割課税額により算出

●長時間保育

保育短時間認定を受けた方で勤務時間等の関係上、朝・夕の長時間保育が必要な場合、申込みの上、利用することができます。

なお、保育標準時間認定の方は利用可能時間が7時半～18時半のため長時間保育料はかかりません。

◆**対象者** 3歳未満児、3歳以上児

◆**長時間保育料（月額）** 同時入所の第2子目は半額、第3子目は無料

階層	時間区分 月額（円）			
	朝 7:30～8:00	夕① 16:00～17:00	夕② 16:00～18:00	夕③ 16:00～18:30
第1	0	0	0	0
第2	0	0	0	0
第3	200	400	800	1,000
第4	400	800	1,600	2,000
第5	500	1,000	2,000	2,500
第6				
第7	700	1,400	2,800	3,500
第8				

◆**実施園** 全園

◆**手続き** 各年度ごと申請してください。（随時受付）

●一時保育

保護者の緊急または臨時的な事情などにより一時的に保育が必要な場合に利用いただける保育サービスです。

内容	理由	保育期間
臨時保育サービス	保護者の労働、職業訓練、就学等により断続的に家庭で保育が困難となる場合	週3日程度
緊急保育サービス	保護者の傷病、災害、事故、出産、看護、介護、冠婚葬祭等により、家庭で保育が困難な場合	1か月未満
私的理由での保育サービス	臨時保育、緊急保育サービスで支障がない場合において、保護者の育児に伴う心理的及び肉体的負担を解消のため	週3日程度

◆**対象者** 満1歳6カ月以上の就学前児童

※お子様の安全上、満1歳6カ月からのお預かりとさせていただきます。

◆**実施園** 全園

※土・日・祝日、年末年始、年度末、年度始めなどは実施できません。

◆**時間** 午前8時～午後4時（長時間保育なし）

※上記時間内でもお子様の健康状態や園の都合によりお預かりできない場合があります。

◆**料金**

区分	使用料（時間あたり）	給食代
3歳以上児	150円	250円
3歳未満児	300円	400円

◆**手続き** 教育こども課 保育係で申請をしてください。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 714・716

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 714・716



●障がい児保育

保育所での集団保育が可能な中程度までの障がいを有する児童の受け入れを行っています。入所の承諾にあたっては、お子様のより良い環境を第一に考え、新入園児検討委員会等で検討させていただきます。

- ◆実施園 全園
- ◆手続き 入所希望時に保育係又は園長にご相談ください。

●土曜保育

保護者の就労等、やむを得ない事情がある場合に保育を実施しています。

- ◆対象者 町内の保育園に在園している児童
- ◆実施園 さくら保育園（みずべ、とがわの場合もあります。）
- ◆時間 午前8時～午後4時
（長時間保育利用者は申込時間まで利用可能）
- ◆料金 無料
- ◆手続き 入園後、各保育園で申請してください。

●こども誰でも通園制度（乳児等通園支援事業）

こども誰でも通園制度

こどもの成長を応援するため、月10時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間帯等で柔軟に利用できる通園制度です。

- ◆対象者 保育所等の通っていない0歳6カ月から満3歳未満児
- ◆実施園 とがわ保育園
- ◆時間 午前9時～午後3時（1時間単位で利用可能）
- ◆利用可能時間 一人あたり一月10時間まで
- ◆料金 1時間300円
- ◆手続き ご利用の方は、下記のQRコードから「つうえんポータル」にアクセスし、アカウントを作成後、初回面談のご予約をお申し込みください。
2回目以降のご利用も、「つうえんポータル」からお手続きいただけます。
制度の詳細につきましては、町のホームページをご覧ください。

【つうえんポータルQR】▶



【町ホームページQR】▶



【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714・716



② 認可保育施設(地域型保育事業)

●社会医療法人南信勤労者医療協会事業所内 たんぽぽ保育園

- ◆定員 15名(地域枠 4名 従業員枠 11名)
- ◆開所時間 午前7時30分～午後7時30分
- ◆対象 産休明け(生後8週)から3歳未満児
- ◆運営 社会福祉法人 ひまわり会
- ◆住所 下諏訪町 134-8 (矢木町)
- ◆保育料 下諏訪町の保育料に準ずる(延長保育は園独自の保育料)
- ◆入所要件 公立保育園の3歳未満児保育と同様
- ◆手続き 地域枠については教育こども課 保育係へ、従業員枠についてはたんぽぽ保育園へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
たんぽぽ保育園
TEL 55-1096

下諏訪町教育委員会
教育こども課保育係
TEL 27-1111
内線 714・716



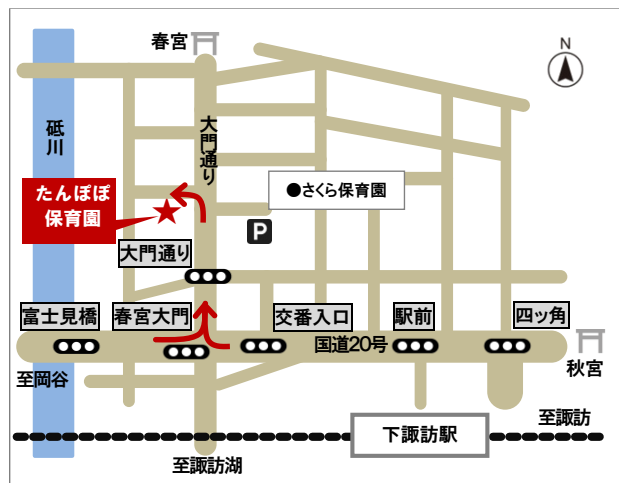
3

●たんぽぽ保育園 一時保育

仕事や用事等によりご家庭でお子さんを見られない時に、一時的にお預かりし保育します。

- ◆保育時間 平日の午前7時30分～午後6時30分
- ◆対象 産休明け(生後8週)から3歳未満児
- ◆保育料 1時間400円 給食費250円 おやつ50円
※午前7時30分～8時30分
午後4時30分～6時30分は1時間600円
- ◆手続き たんぽぽ保育園へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
たんぽぽ保育園
TEL 55-1096



③ 幼稚園・認定こども園

町内に幼稚園・認定こども園はありません。諏訪地域にある私立の施設は次のとおりです。詳しくは入園を希望される施設にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
各幼稚園
各認定こども園

市町村	幼稚園	住所	電話番号
岡谷市	聖母幼稚園 ※1	岡谷市大栄町 2-3-26	22-5090
	瑞穂幼稚園 ※1	岡谷市中央町 1-8-13	22-3806
原 村	こひつじ幼稚園	諏訪郡原村 3918-1	79-5914

市町村	認定こども園	住所	電話番号
諏訪市	すわせいぼ幼稚園	諏訪市湖岸通り 4 丁目 1-36	52-2339
茅野市	ちのせいぼ幼稚園	茅野市仲町 14-7	72-3512
岡谷市	認定こども園 ヤコブ幼稚園	岡谷市上ノ原 262-2	22-2618

※1 岡谷市の聖母幼稚園、瑞穂幼稚園へ入園する場合は1号認定を受ける必要があります。また、保育の必要性がある方が、預かり保育を利用する場合は認定を受けることができます。詳しくは各施設へお問い合わせ下さい。

◆ 1号認定の利用者負担額

階層	定 義	保育料 (円/月)
第1	生活保護法による被保護世帯（単給世帯を含む）及び中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及びに永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯	0
第2	市町村民税非課税世帯	
	市町村民税非課税世帯かつ母子世帯等	
第3	市町村民税所得割課税額が 77,101円未満である世帯	
	市町村民税所得割課税額が 77,101円未満かつ母子世帯等	
第4	市町村民税所得割課税額が 77,101円以上 211,201円未満である世帯	
第5	市町村民税所得割課税額が 211,201円以上である世帯	

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 714・716

◆ 副食費（おかず代）について

- ① 主食費、副食費は各幼稚園等で設定された金額となります。
- ② 第1階層～第3階層に該当する、全ての児童の副食費は実費徴収が免除となります。
- ③ 第4階層～第5階層に該当する、同一世帯内で2人以上の小学校1年生から小学校3年生までの児童、又は各種通園施設を利用している認定児童がいる場合は、第3子目以降の児童は実費徴収が免除となります。

4 学校

●小学校・中学校

下諏訪町の公立小・中学校は、2つの小学校と2つの中学校があります。

学校名	下諏訪南小学校	下諏訪北小学校	下諏訪中学校	下諏訪社中学校
住所	5188 番地 (南四王)	社 7267 番地 (東山田)	5480 番地 (上久保)	社 7173 番地 (星が丘)
電話	27-5000	27-2288	27-3000	28-7600

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 712
TEL 28-0001(直通)

◆対象者・入学手続き

新入学を迎えるご家庭に、毎年1月末日付で、「入学通知書」をお送りします。「入学通知書」は、4月の入学式当日学校に出していただく書類ですので、大切に保管してください。

小学校へ入学されるご家庭には、入学予定校の運動会前に就学前教育（保護者会）の開催通知をお送りします。入学される児童が少しでも学校に慣れていただくよう、入学予定校の運動会等にご参加ください。

▶新入学児の健康診断の実施

小学校へ入学される児童のご家庭に入学前年の8月以降に入学予定校から「就学时健康診断通知書」をお送りします。健康診断は、指定された日時に入学予定校で受けていただくことが原則ですが、転居等やむをえない理由がある場合、その他不明な点がある場合は、教育こども課までご連絡ください。



3

●下諏訪町立小・中学校通学費補助金交付事業

下諏訪町立小・中学校へ遠距離から通学する児童・生徒の保護者に対し、通学費の補助金を交付します。

◆対象者

区分	通学距離
小学生（児童）	片道3キロメートルを超えるもの
中学生（生徒）	片道5キロメートルを超えるもの

◆交付時期 9月及び3月（年2回）

※申込時の指定口座に振り込まれます。

◆補助額 利用するバス運行区間の6カ月通学定期券金額のうち、次に定める額

区分	補助金額
小学生	全額
中学生	2分の1の額

◆手続き 入学後、学校で発行される在学証明書をバス会社に提示し定期券を購入してください。その後、学校から対象者へ渡される申請書を記入し、学校へ提出してください。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 711
TEL 28-0001(直通)

●下諏訪町要保護及び準要保護児童生徒援助費支給事業

経済的理由により、就学困難と認められる児童及び生徒に対し就学援助を行い、義務教育の円滑な実施に努めています。

◆就学援助費支給単価 ※令和6年度上限額〈参考〉

支給項目	対象	小学校	中学校
学用品費	1学年	11,630円	22,730円
	その他の学年	13,900円	25,000円
新入学学用品費等	1学年	57,060円	63,000円
校外活動費	宿泊を伴わないもの	1,600円	2,310円
修学旅行費	実施学年	22,690円	60,910円
学校給食費	全学年	56,000円	64,000円

※医療費は、学校保健安全法の規定による疾病の治療に要する費用（社会保険等の給付額を控除した額）

◆手続き お子さんの在学する学校へ申し出てください。

▶新入学学用品費の入学前支給について

保育園・幼稚園等の年長児（次年度の新小学1年生）、小学校6年生（次年度の新中学1年生）のお子さんのご家庭については、入学前に新入学学用品費の支給を受けることができます。

※詳細につきましては、12月頃に保育園・幼稚園、小学校を通じて配布される通知をご覧ください。

●下諏訪町奨学金事業

◆対象者 次の全てに該当する方

- ① 成績が優秀で向学心を有しながら、経済的理由によって修学が困難な方
- ② 下諏訪町内に1年以上居住し、生活の本拠が下諏訪町内にある方、又はあった方
- ③ 親権者が、下諏訪町内に住んでいる方
- ④ 扶養義務者の収入が一定金額以下である方

※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

※ただし、奨学金貸付額が予算より多い場合は、貸付額が調整されます。

◆一部免除 奨学生が次の要件を全て満たした場合、奨学金の一部につき償還免除が申請できます。※詳しくは、奨学生募集時にお問い合わせください。

- ① 卒業後2年以内に下諏訪町に居住すること
- ② 貸与期間と同期間下諏訪町に居住し続けること

◆手続き 教育こども課 教育総務係で申請をしてください。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 711
TEL 28-0001(直通)

【問い合わせ】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 711
TEL 28-0001(直通)



●下諏訪町こども未来基金

未来を担うこどもたちの健全な成長に資するため、基金を貸与又は給付します。詳細は、教育こども課教育総務係までお問い合わせください。

◆**対象者** 下諏訪町在住のお子さんの保護者（低所得世帯ほか要件あり）

◆**対象事業**

事業名	区分	対象経費
中高生海外研修事業	貸与	中高生海外研修事業への参加に要する費用
こどもの教育支援事業	貸与又は給付	こどもの教育等に係る費用で、町長が特に認めたもの
給付型奨学金	給付	高等学校 月額 10,000 円 短大、大学 月額 25,000 円

◆**償 還** 貸与を受けてから5年以内

◆**手 続 き** 教育こども課 教育総務係で申請をしてください。

【問い合わせ】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

教育総務係

TEL 27-1111

内線 711

TEL 28-0001(直通)

●学童クラブ

学童クラブは、両親またはこれに代わる者（保護者）が就労、疾病その他の理由により昼間家庭にいない児童等に対し、適切な遊びや生活の場を提供し、健全な育成を図ることを目的としています。

◆**対象者**

①次のいずれかに該当する町内在住または町内小学校に在学する児童

- ・昼間、就労により保護者が留守となる家庭
- ・同居家族等が障害、疾病のため帰宅後の児童を見る者がいない家庭
- ・自営業等により多忙なため帰宅後の児童を見る者がいない家庭
- ・バス通学

②長野県諏訪養護学校の小学部及び中学部に在学する町内在住の児童

③その他やむを得ない事情にあると認められる児童

※疾病その他の事由により集団生活に適さないとき、管理運営上支障があるとき等は、入所の許可をしないことがあります。

◆**学童クラブの所在地**

名 称	所 在 地	施 設	電話番号
南小学校第1・2学童クラブ	5188番地	学童クラブ棟	28-7385
北小学校第1・2学童クラブ	社7267番地	余裕教室利用	26-7236

◆**開設日・時間**

区 分	開 設 日	開 設 時 間
学校登校日	放課後	下校時～午後6時30分
学校休業日	長期休業（夏休み、年末年始休業、春休み） 学校の振替休日、計画休業日	午前8時～午後6時30分
	土曜日	午前8時～午後6時30分

◆**手 続 き**

入所を希望する場合は、利用開始1カ月前までに教育こども課 保育係へ申請してください。

◆**使 用 料**

①学校登校日（放課後）の使用料

世帯の所得に応じて月額となります。1か月のうち1日でも利用すると月額使用料をお支払いいただくことになります。

②学校休業日（長期休業、土曜日、振替休日等）の使用料

世帯の所得に応じて日額となります。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 714

3

(3) 使用料金

入所児童の属する世帯の階層区分		使 用 料	
階層区分	定 義	学校の登校日 (月額)	学校の休業日 (日額)
第1	生活保護法の被保護世帯	0円	0円
第2	前年度分の町民税非課税世帯	1,000円	200円
第3	前年度分の町民税非課税世帯 かつ母子世帯等の世帯	0円	0円
第4	前年度分の町民税所得割非課税世帯	2,000円	400円
第5	前年度分の町民税所得割非課税世帯 かつ母子世帯等の世帯	1,500円	300円
第6	前年度分の町民税所得割課税世帯	3,000円	600円

※ 注意事項

①母子世帯等とは

母子及び寡婦福祉法による配偶者のない女子で現に児童を扶養している者の世帯並びにこれに準ずる父子家庭の世帯

②使用料2分の1

学校登校日に利用する場合で、あらかじめ入所日数が年間を通じて開設日数の2分の1以下、又は入所時間が午後4時30分までのときは、学校登校日の使用料が2分の1の額となります。

③減免

(1) 同一世帯で2人以上の児童が同時に利用した場合

- ・ 2人目以降の児童の使用料の2分の1の額を減免

(2) 学校登校日と学校休業日を利用する児童

- ・ 学校休業日の使用料の2分の1の額を減免

④減免の重複

2と3の重複、3内の①と②の減免を重複して受けることはできません。(2が優先適用となります)

減免額等の限度額は上記表の2分の1になります。



▲南小学童の様子



▲北小学童の様子

●中間教室（スマイル教室）

不登校の生徒を対象に学校復帰に向けて集団適応指導、学習指導、教育相談等を行います。

- ◆対象者 町内の小中学生 ほか
- ◆開催日時 月曜～金曜 午前9時30分～午後3時
- ◆手続き 在学学校長を通じて、通室依頼書を教育こども課に提出してください。

※学校長に「通室が適当」と認めていただき、手続きを進めます。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 712



南知多町との姉妹都市交流事業

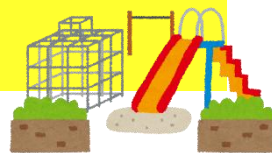
姉妹都市である愛知県南知多町の小学生との交流事業を行っています。令和8年度は下諏訪町の子どもたちが南知多町に遊びに行きます。

- ◆参加対象 下諏訪南小学校・北小学校の5・6年生
- ◆開催日時 夏休み期間中（1泊2日）
開催の詳細は「すぐーる」にてお知らせします。

お問い合わせ 総合政策課企画創生係 電話 27-1111（内線 258）



4 親子ででかけよう



親子で一緒に行きたい場所を紹介します。ぜひお出かけください。

●公園・児童遊園

お子さんには家の外で様々な体験をさせてあげましょう。なかでもおすすめは公園。すべり台やブランコなどの遊具や砂場、身近な自然がお子さんの好奇心を満足させ、保護者もリフレッシュできます。



あすなろ公園

園内には大型複合遊具があり、隣には図書館があります。👉♿♿♿♿♿



みずべ公園

諏訪湖に面し、富士山を望む絶好の眺望ポイントにある公園です。👉♿♿♿♿♿

【問い合わせ先】
 [都市公園]
 建設水道課
 都市整備係
 TEL 27-1111
 内線 243
 [児童遊園]
 下諏訪町教育委員会
 教育こども課
 保育係
 TEL 27-1111
 内線 716

各公園の詳しい場所は
お出かけマップをご覧ください

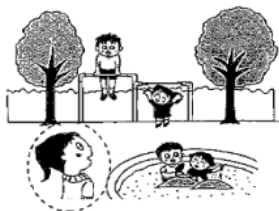


都市公園			児童遊園	
水月公園 ♿♿♿♿♿	碓川西公園 👉♿♿♿♿♿	赤砂公園 👉♿♿♿♿♿	矢木西児童遊園地 ♿	長坂遊園地 ♿
一ッ浜公園 ♿♿♿♿♿	西赤砂公園 👉♿♿♿♿♿	みはらし合公園 👉♿♿♿♿♿	矢木東児童遊園地 ♿	御田町遊園地 👉♿♿♿♿♿
花田公園 👉♿♿♿♿♿	高浜運動公園 👉♿♿♿♿♿	高木運動公園 ♿♿♿♿♿	社ヶ丘児童遊園地 ♿	武居遊園地 ♿
東明公園 👉♿♿♿♿♿	いずみ湖公園 👉♿♿♿♿♿	向陽台公園 👉♿♿♿♿♿	コーボ前児童遊園地 ♿	武居恵美寿社遊園地 ♿
鴨田公園	一ッ浜第2公園 ♿	四王公園 👉♿♿♿♿♿	樋橋児童遊園地 ♿	町屋敷児童遊園地 👉♿♿♿♿♿
泉園 ♿♿♿♿♿	赤砂崎公園 ♿♿♿♿♿	八幡坂高礼ひろば ♿♿♿♿♿	星が丘児童遊園地	社東町遊園地 ♿♿♿♿♿
駅前広場 👉	四ツ角湯けむりひろば 👉	高木津島公園 ♿♿♿♿♿	所沢児童遊園地 ♿	

👉水飲み ♿遊具 ♿♿♿♿♿トイレ ♿おむつ替え ♿P駐車場

子どもを見守りながら楽しく遊ぼう♪

公園では多年齢のお子さんが遊んでいます。お子さんが安全に遊べるように大人の見守りが大切です。お子さんの年齢や遊びに伴うリスクの難易度に応じて「目が届く位置」か「声が届く位置」あるいは「手が届く位置」を探して、そこから見守りましょう。



目が届く位置



声が届く位置



手が届く位置

●赤砂崎公園

さわやかな風に吹かれてイベント・レクリエーションやスポーツを楽しみましょう。

◆施設（要予約※1）

施設名	使用料※2、3	利用期間及び時間
防災ヘリポート広場	1時間につき 500円	通年 午前5時 ～午後7時
多目的広場		
多目的グラウンド		
車中泊場	1台・1泊につき 3,000円	通年

【問い合わせ先】
建設水道課
都市整備係
TEL 27-1111
内線 245
赤砂崎公園管理棟
TEL 78-9988



▲親水広場



※1 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のでご了承ください。

※2 個人使用（占有をしない使用）の場合は、施設が空いていれば無料で自由に使用することができます。（車中泊場は除く）

※3 営利営業を目的とする場合の使用料は上記表とは異なります。

- ・親水広場 … 水深 10cm 全長 58m 小さなお子さまでも安心して水遊びが楽しめます。
- ・太陽の輪 … 屋外卓があり、ピクニックをするのに最適です。
- ・子供の輪 … 複合遊具、ネットクライマーやその他楽しい遊具を設置しました。ぜひお子さまとお楽しみください。
- ・丘の輪 … 高さ8mの築山は、360° 景色を見渡せ、頂上から見る富士山や諏訪湖は最高です。
- ・その他 … 駐車場は公園全体で約 300 台分のスペースを整備し各トイレにはベビーシートやベビーチェアがあります。

▲太陽の輪



▲多目的グラウンド



●いずみ湖公園 研修の家・キャンプ場

自然に親しみながら野外における体験を通じ、青少年の健全育成を図ることを目的に、研修の家、キャンプ場を開設しています。

◆施設

研修の家 約150人収容(40畳:2部屋、30畳:3部屋)、調理室

キャンプ場 約100人収容(5人用テント20張)、炊事場、キャンプファイヤー場

◆対象者

町民、町外者

◆利用期間

5月1日～10月31日

◆利用料 (研修の家)

単位：円

区 分		町 内		町 外			
		大 人		高校生以下		大 人	
		日帰り	宿泊 (1泊につき)	日帰り	宿泊 (1泊につき)	日帰り	宿泊 (1泊につき)
研修室 (1室あたり)	A、B (40畳)	2,000	4,000	3,000	6,000	4,000	8,000
	C、D、E (30畳)	1,500	3,000	2,000	4,000	3,000	6,000
調理室		300		400		600	
キャンプ場		無 料					

※1 下記の場合は無料。

①町内に在住又は在学する高校生以下の者が使用する場合。

②キャンプ場のみを使用する場合。ただし、必ず申請が必要。

※2 日帰りの時間帯は、午前9時から午後4時までです。

研修室と調理室を使用した場合は、研修室の金額のみとする。

◆手 続 き 教育こども課 保育係へご申請ください。インターネットから専用フォームによる申し込み可。(使用日の7日前までに申請してください。)

●いずみ湖公園 マレットゴルフ場・カヌー場・グラウンド

大自然の中で、スポーツやアウトドアを楽しみませんか。

◆施設案内

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 電話 58-8560	4月19日(日) ～11月7日(土) 午前9時～午後5時 ※定休日：火曜日	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
カヌー場(10艇) 下諏訪町役場 電話 27-1111 ※開庁時間のみ受付	5月1日(金) ～10月31日(土) 土・日・祝日のみ開園 (8月は毎日開園) 午前9時～午後6時	貸出利用(1人1時間)	200円
		持込利用(1人1時間)	100円
第1グラウンド (多目的)	4月11日(土) ～11月30日(月) 午前5時～午後7時	1時間	500円
第2グラウンド (サブ)			

※テニスコートは令和8年度営業停止します。

◆手 続 き 建設水道課 都市整備係でご申請ください。公共施設予約システムによる使用日の7日前までの事前仮予約可。

◆手 続 き 建設水道課 都市整備係でご申請ください。公共施設予約システムによる使用日の7日前までの事前仮予約可。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課

保育係

TEL 27-1111

内線 716



▲研修の家



▲キャンプ場

4

【問い合わせ先】

建設水道課
都市整備係
TEL 27-1111
内線 245
FAX 28-8783



▲カヌー場

●下諏訪体育館

- ◆施設 アリーナ、卓球場、柔道場、剣道場、トレーニングルーム
会議室、ミーティングルーム
- ◆開館時間 午前9時～午後9時（日・祝日は午後5時閉館）
- ◆休館日 火曜日、祝日の翌日（翌日が土、日、火の場合はその翌日）、年末年始
- ◆手続き 体育館で申込み。受付は開館日の午前9時から午後5時まで。
公共施設予約システムからの仮予約も可能。

●屋内運動場

- ◆施設 ゲートボール場、テニスコート（1面）
- ◆開場時間 午前9時～午後9時（日・祝日は午後5時閉場）
- ◆休館日 火曜日、祝日の翌日（翌日が土、日、火の場合はその翌日）、年末年始
- ◆手続き 体育館で申込み。受付は開館日の午前9時から午後5時まで。
公共施設予約システムからの仮予約も可能。

●下諏訪町総合運動場

- ◆施設 下諏訪スタジアム、陸上競技場、テニスコート（14面）
弓道場、ゲートボール場、スポーツコミュニティセンター
高浜マレットゴルフ場、高浜多目的グラウンド
- ◆開場時間 午前5時～午後9時
- ◆開場期間 4月4日～11月24日
※天候等により変更となる可能性があります。
（弓道場、スポーツコミュニティセンターは通年開場）
- ◆手続き 体育館で申込み。
受付は開館日の午前9時から午後5時まで。
公共施設予約システムからの仮予約も可能。

●下諏訪ローイングパーク

- ◆施設 ボートコース、AQUA 未来（水上防災拠点・艇庫）、足湯
- ◆開場時間 午前5時～午後9時
- ◆休場日 諏訪湖花火大会の日（他、教育委員会が定める日）

●秋宮スケートリンク

- ◆開場時間 午前8時～午前11時30分
- ◆開場期間 1月6日～2月11日
- ◆貸靴・使用料 無料



天然氷のリンクで滑ろう！
小さいお子さんは靴でもOK。スケートも無料貸出なので是非チャレンジしてみてください。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
健康スポーツ係
TEL 27-1455（直通）



▲体育館アリーナ



▲トレーニングルーム



▲屋内運動場



▲陸上競技場



▲下諏訪ローイングパーク



▲秋宮スケートリンク



▲早朝ラジオ体操



▲チャンスボール大会

事業名	開催日	事業内容等
早朝ラジオ体操	4/1～10/12	規則正しい生活習慣の確立、健康増進の一環として、町内9会場で「早朝ラジオ体操」を実施。参加者の中から、特別表彰・皆勤賞・精勤賞を授与。
スポーツ施設 無料開放	4/29・5/4・5/5 7/20・8/15・9/23 10/12・11/3 1/11・2/11・3/22	町のスポーツ施設を無料開放。 ※大会等により、一部施設が利用できない場合があります。 ※冬期間（1/11・2/11・3/22）は屋内施設のみ開放します。
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	8/23	空き缶積み、スリッパとばしなど6種目の歴代記録更新に挑戦。 町保健センターと連携し、体力年齢がわかるカラダチェックコーナーも実施。
下諏訪町教育長杯 チャンスボール大会	11/9	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会。
氷上祭	1/17 予備日1/24	秋宮スケートリンクで開催する氷上の運動会。そり引きゲーム、氷上ボウリング、障害物競走などを実施。下駄スケートの体験会も併せて実施。

●下諏訪町学校体育施設の開放事業

- ◆対象者 個人・団体
- ◆手続き 教育こども課で申し込みください。使用月の2か月前から受付します。公共施設予約システムによる仮予約可。
- ◆利用施設 (○印=使用可)

学校名	校庭	講堂 (大体育館)	体育館 (小体育館)
南小学校	使用制限有	○	○
北小学校	使用制限有	○	○
下諏訪中学校	使用制限有	○	○
社中学校	使用制限有	○	○

- ◆利用時間 (学校行事を優先します)

曜日	使用時間
平日(授業日)	午前5時～午前7時、午後7時～午後9時
土・日・祝日(休日)	午前5時～午後9時

- ◆利用料 (1時間あたり)

施設名	昼間 午前5時～午後5時	夜間 午後5時～午後9時
	南小学校講堂 下中学校講堂	800円
上記以外の 講堂・体育館	570円	800円
校庭	570円	2,070円

※使用制限(競技種目等)、申込み手続き、鍵の貸出・返却、使用料の減免、使用上の注意事項、駐車場等詳細についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課
教育総務係
TEL 27-1111
内線 712
TEL 28-0001(直通)



▲下中 校庭



▲南小 講堂

●健康ステーション

- ◆施設 スポーツジム(高校生以上、有酸素・ストレングス・フリーウェイト)、動的ストレッチマシン(中学生以上)、パルクール(幼児～小学生向け)
- ◆開館時間 午前10時～午後9時(土・日・祝日は午後5時閉館)
- ◆休館日 火曜日、祝日の前日、年末年始
- ◆利用方法 初回利用時に利用者登録。
発行された利用者登録証を窓口で提示してください。
- ◆使用料

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課
健康スポーツ係
TEL 75-5546(直通)

区分	使用料						
	町民*				町民以外		
	利用者	1回	12回	定期使用		1回	12回
3か月				6か月			
一般(高校生以上)	600円	6,000円	9,000円	15,000円			
70歳以上	400円	4,000円	6,000円	10,000円	900円	9,000円	
障害者手帳等提示者	300円	3,000円	4,500円	7,500円			
指定エリア* のみ	小学生以上	100円	1,000円			200円	2,000円
	幼児	無料					

※町民・・・町内在住者、町内在勤者、町内在学者

※指定エリア・・・動的ストレッチマシン、パルクール

●健康フィールド

- ◆施設 【屋内フィールド】 クッション付き人工芝敷運動場
【屋外フィールド】 多目的人工芝グラウンド
国際基準フットサルコート（40m×20m）1面
フットサルコート（25m×15m）2面
- ◆開館時間 【屋内フィールド】
平日 午前10時～午後9時
土・日・祝 午前10時～午後5時
【屋外フィールド】 午前10時～午後5時
- ◆休館日 火曜日、祝日の前日、年末年始
- ◆利用方法 健康ステーションで申込み。受付は開館日の午前10時から午後5時まで。公共施設予約システムからの予約も可能。
- ◆使用料



▲屋内フィールド



▲屋外フィールド

区分		使用料					
屋内フィールド	利用者	町民			町民以外		
		個人利用	専用利用		個人利用	専用利用	
	一般（高校生以上）	200円	600円		400円	1,200円	
	小中学生・70歳以上	100円	300円				
幼児・障害者手帳等提示者	無料			無料			
屋外フィールド	利用者	個人利用	専用利用		個人利用	専用利用	
			全面	1/2面		全面	1/2面
	一般（高校生以上）	300円	1,200円	600円	600円	2,400円	1,200円
	小中学生・70歳以上	200円	800円	400円			
幼児・障害者手帳等提示者	無料	400円	200円	無料			

※使用料につきまして、個人利用、専用利用ともに1時間当たりの額となります
※専用利用は大会等の開催を除き、1団体につき3時間までとなります。

親子で一緒に♪

遊ぶ・運動する・学ぶ

健康ステーションでは、スポーツジムの中に子どもが遊べるエリアが併設されています。

子どもと一緒に遊ぶのはもちろん、遊んでいる間にご夫婦で交代しながらジムを利用する方も。

子育て世帯が安心して使える空間となっています。

ご利用の際は、室内用の運動靴を持参してください。

雨の日や 夏の暑い日にも遊べる！



▲健康ステーション パルクールエリア

各施設での運動講座やイベントも大人気！

親子トランポリン教室



▲健康フィールド（屋内）

親子でボールトレーニング（松本山雅）



▲健康フィールド（屋外）

おやこアクア部



▲高浜健康温泉センターゆたんぽ°

●下諏訪総合文化センター

町公民館との複合施設です。

- ◆施設 大ホール（やまびこホール）、定員 628 席
小ホール（あすなろホール）、定員 300 席
※改修のため、6月末までエレベーターはご利用いただけません。
- ◆対象者 個人・団体
- ◆開館時間 午前9時～午後9時30分※夜間閉館日は午後5時まで
- ◆休館日 火曜日、祝日の翌日、年末年始（12月28日～1月4日）
※休館日は、都合により変更される場合があります。
- ◆手続き 文化センター窓口でお申し込みください。使用月の1年前から受付します。公共施設予約システムによる事前予約不可。
- ◆事業内容 地域住民の文化芸術の振興と福祉の増進を図るため貸館等のほか、子どもを対象とした次の事業を行っています。

【問い合わせ先】
下諏訪総合文化センター
TEL 28-0018



▲下諏訪総合文化センター



▲人形劇まつり

事業	開催時期	対象者	事業内容等
しもすわ人形劇まつり	6月	幼児から	幼児から大人まで楽しめる、県内外のアマチュアを中心とした人形劇団が出演する人形劇イベント。
子ども映画会	9月	幼児から	家族一緒に鑑賞できる映画を上映予定です。

●下諏訪町公民館

- ◆施設 学習室・和室・会議室・幼児室・集会室・講習室・音楽室
料理実習室・展示コーナー・軽体育室・工作学習室・視聴覚室
- ◆対象者 団体のみ
- ◆貸館時間 平日 午前9時～午後9時30分
土日・祝日 午前9時～午後5時
- ◆休館日 年末年始（12月28日～翌1月4日）
- ◆手続き 公民館窓口でお申し込みください。
使用月の2か月前から受付します。（申込み受付は平日のみ）
公共施設予約システムによる仮予約可。（団体登録必要）
- ◆事業内容 施設の貸出しのほか、次の事業を行っています。

【問い合わせ先】
下諏訪町公民館
TEL 28-0002



▲あすなろ学級



▲えいごであそぼう



▲おやこクッキング

事業名	開催時期	対象者	事業内容
あすなろ学級	5月～12月	未就園児とその保護者	子育て中の参加者でたのしく学び、ふれあい、リフレッシュします。 ※交流会、いちご狩り、七夕、運動会、ハロウィンなどを予定しています。
えいごであそぼう	未定	年中・年長	ネイティブの先生と一緒に、ゲームや歌などの遊びを通して英語に親しみます。
夏休み講座	7月～8月	小学生～中学生	夏休みを利用して、こどもたちがたのしく学べる講座を開催します。

※この他、子どもを対象とした講座を随時行っています。詳細は、広報誌「クローズアップしもすわ」に掲載される募集記事をご覧ください。

※内容は変更になることがあります。

◆公民館施設を子育て団体に無料開放

親子5組以上の会員があり子育てに関する活動をしている団体に、公民館施設を無料で貸出します。希望する団体は事前に公民館窓口にて、社会教育関係団体の登録を行ってください。

なお、団体の責任者は下諏訪町在住の方をお願いします。

※使用できる施設・曜日・時間 (休日・行事のある場合は除きます)

軽体育室 火・金曜日 午前9時～12時30分

幼児室 月～金曜日 午前9時～12時30分

▼軽体育室

▼幼児室



※他の施設・時間帯は有料での使用となります。

その他詳細は、公民館までお問い合わせください。

●下諏訪町立図書館

◆開館時間

平日(火曜日～金曜日) 午前9時30分～午後7時

土曜日、日曜日及び祝日 午前9時30分～午後6時

◆休館日

月曜日、祝日の翌日、12月29日～翌年1月3日、

資料整理日(原則 毎月第1金曜日)、蔵書点検期間

※休館日は、都合により変更になることがあります。

◆館外利用の手続き等

図書、DVD、CD等を館外利用する場合は、

利用者登録をし、図書館利用者カードの交付を受けてください。

資料の貸出しは、本、雑誌、紙芝居を合わせて1人10冊まで、

視聴覚資料は4点以内で、貸出期間は15日間です。

◆事業内容

※内容、日程は変更になる場合があります。

【問い合わせ先】

下諏訪町立図書館

TEL 27-5555



▲図書館

事業名	開催時期	対象者	事業内容
おはなしのへや	毎週土曜日 午前11時から30分間	4歳以上	親子に絵本の読み聞かせ パネルシアター、紙芝居など
おはなしのへやブチ	毎週木曜日 午前11時から30分間	3歳以下	親子に絵本の読み聞かせ パネルシアター、紙芝居など
セカンドブック のつどい	4月・7月 10月・1月	2歳児	町から絵本のプレゼント 親子への絵本の読み聞かせと本の推薦
家庭読書の日	通年毎月 第2日曜日	町内一斉	家庭で子どもと一緒に本を読み、ふれあい、心豊かに育つよう支援・協力
学習室としての開放	年間を通して、必要に応じて開設	中学生以上	学生、社会人を対象に、夏休みや冬休み、受験前などに会議室を学習室として開放
こどもの読書週間	4月23日～ 5月12日	参加自由	のりものお話会 おすすめ本のリスト作成・配布
各種工作会	6月、8月 12月、2月	幼児・小学生	いろいろな材料を使って工作を楽しむ
せすじゾクゾク こわ～いおはなし会	8月	小学生以上	こわい話を楽しむ
一日図書館司書	夏休み中	小学4年生 ～高校生	図書館の仕事を体験
図書館まつり	10月	幼児から 大人まで	おはなし会、朗読・点字体験等
おたのしみパック	12月	幼児から 大人まで	テーマにちなんだ本を2冊ずつ包んだ パックを貸出
おはなしのへや クリスマス会	12月	幼児(親子) ～小学生	親子を対象に、クリスマスにちなんだ おはなし会
図書館なつかしの ゲーム大会	1月上旬	幼児・小学生	色々なカルタや百人一首などを楽しむ
子ども映画会	3月	幼児 ～中学生	図書館所蔵のDVDを上映

●海水浴指定施設利用奨励補助金交付事業

青少年の健全育成と町民の健康増進を図るため、海水浴指定施設を利用される方に、補助金を交付しています。

- ◆対象者 町内に住んでいる3歳以上中学生以下のお子さんと共に海水浴等に行かれ、指定されている施設に宿泊した家族
※お子さんを除く保護者等は2人以内
- ◆利用期間 7月1日～8月31日
- ◆補助金額 1人1泊2,500円（ただし、2泊まで）
- ◆手続き あらかじめ指定施設を選択し、直接予約してください。事前決済ではご利用になれませんので、ご注意ください。予約完了後、宿泊日の一週間前までに、教育こども課保育係へ申請してください。

◆指定施設一覧（民宿・旅館）

太平洋 南知多町海水浴場 愛知県知多郡南知多町

施設名	電話番号 (市外局番 0569)	収容 人員	施設名	電話番号 (市外局番 0569)	収容 人員
民宿 <small>きらくや</small> 喜楽屋	62-0474	40	まるは食堂旅館	65-1315	100
旅館 <small>まめせん</small> 豆千本館	62-3385	30	グランドホテル <small>やまみかん</small> 山海館	62-0218	200
旅館 <small>まめせんたいげつ</small> 豆千待月	62-0044	50	<small>ないとうや</small> 内藤屋	62-0542	50
内海温泉 <small>いちず</small> いち豆	62-1126	30			

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
保育係
TEL 27-1111
内線 716



▲南知多海水浴場

4

●町民菜園の貸出

小さい規模で手軽に農業を行える畑の貸し出しを行っています。親子で自然とふれあい、野菜や花の生育について学ぶことができます。

- ◆利用料 【年額】2,000円前後（面積や場所等によって異なります）
- ◆場所 町内各※詳細については農林係までお問い合わせください。

●下諏訪町農産物即売会

下諏訪町で生産された新鮮な野菜、果物、花等を安価で販売します。

- ◆開催期間 6月中旬から10月末までの毎週火・木・土曜日
(内容・日程は変更になる場合があります。)
- ◆場所 四ツ角駐車場 下諏訪町3202番地（御田町）
- ◆時間 午前6時30分～午前7時

●下諏訪町農業祭

農産物の販売の他、お子さま向けの各種イベント（キャラクターショー等）も開催しております。ぜひ、お越しください。

- ◆開催日 令和8年10月10日（土）
- ◆開催場所 赤砂崎公園
- ◆時間 午前10時～午後1時頃（予定）

※詳しい開催日程については、班回覧等でお知らせいたします。





下諏訪町では、町民の皆様が楽しく参加でき、町の魅力が詰まった様々なイベントを開催しています。是非親子で出かけて、新しい発見をたくさんしてくださいね。

～ぶらりしもすわ～ さんかくぼっちょう 三角八丁

三角八丁は、春宮大門近くの大灯籠から諏訪大社下社秋宮と春宮を結ぶ中山道を一辺（八丁・約873m）とした三角形の一角を指します。

「～ぶらりしもすわ～三角八丁」は、平成16年（2004年）から続く、まち歩きイベントです。

「うまいもん市」や各種体験、スタンプラリーなど町内のまち歩きを楽しみましょう。

◆開催時期

令和8年11月3日（火・祝） 10:00-15:30（予定）

※詳細は、チラシ、広報などでお知らせいたします。



お舟祭り

毎年8月1日に諏訪大社下社の御霊代を春宮から秋宮に移す遷座祭で、御霊代に続いて翁媪の人形を乗せた柴舟を曳行することから“お舟祭り”と呼ばれています。宵祭りでは、長持ちやお神輿のパレードもあり賑わいます。

◆開催時期 毎年 宵祭り7月31日 本祭り8月1日

湯の町マルシェ

四ツ角湯けむりひろばを中心に三角八丁で開催されます。

おんばしらさい 御柱祭

遙か昔、約1,200年前の平安時代から続く諏訪大社最大の神事です。

7年に一度、寅と申の年に行われる天下の大祭で、正式名称は「式年造営御柱大祭」。

上社本宮・前宮、下社秋宮・春宮の社殿の四隅にモミの神木である御柱を建てます。

御柱祭は4月の「山出し」と5月の「里曳き」に分けて行われます。

「山出し」では木遣りに合わせ氏子たちにより12tを超える大木を山から注連掛まで運びます。山出し最大の見せ場は最大斜度35度の木落とし坂。『おんばしら館よいさ』で体験もできます。

「里曳き」では長持ちや騎馬行列、花笠踊りなど華やかな雰囲気の中、各社へ運ばれ境内に建てられます。

◆次回御柱祭 令和10年（2028年）



しもすわ夜のまち歩き ヨルクレバ

駅前オルゴール通りにて、キッチンカーなどの出店があります。

他にもたくさんのイベントがあります。チェックして参加してくださいね★

産業まつり

下諏訪商工会議所が主催するお祭りです。

飲食・物販エリア、イベントエリア、展示エリアに分かれてたくさんの出店、ダンスや太鼓などのイベント、消防車や警察車両の展示など盛りだくさんです。

夜には花火大会も行われ、地域を元気にするお祭りです。





下諏訪町は『防災意識日本一のまち』を目指しています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃からしっかり備えましょう。

総合防災訓練

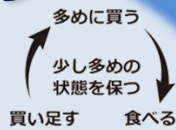
年1回下諏訪町防災訓練を開催しています。地区ごとに訓練も開催されますので、是非積極的な参加をお願いいたします。



「なるほど！」と思ったら実践しよう！



ローリングストック



日頃から使用している食料品や生活必需品を少し多めに購入し、古いものから順に使い、使った分だけ買い足すことを意識しましょう。災害時など物資が安定して供給されない時に有効です。

防災ネットワークしもすわ

下諏訪町地域の活力創生チャレンジ事業を活用し、これまでに約135名の防災士が誕生しています。防災士として、避難所体験会や防災講演会、町内の学校で防災学習などを行い、災害時に役立つ知識を町民の皆様にお伝えしています。



食物アレルギーのあるご家族がいる場合は、本人が食べられるものを多めに用意しておきましょう。

しもすわインフォ

町の防災情報や生活に役立つ行政情報を入手できるスマートフォン用アプリです。町の気象情報やハザードマップが確認できます。



シエイクアウト訓練

地震が発生したと想定して、お家でお子さんとやってみてくださいね。



(出典: 日本シエイクアウト提唱会議 HP)

非常持出品

非常時にすぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。重すぎると避難の妨げにもなるため、最低限のものを入れましょう。

飲料水	水筒やポリ容器などに水を用意しておく。(一人1日3リットルを目安に3日分)
食料	乾パン、缶詰、レトルト食品など約3日分を用意しておく。
貴重品	現金(公衆電話用に10円玉)、預金通帳、印鑑、健康保険資格確認書のコピーなど
日用品	懐中電灯、ラジオ、ティッシュ、ろうそく、マッチ、ライター、生理用品、おむつ、歯ブラシ、タオル、ティッシュなど
衣類等	衣類、下着類、タオル、寝袋、防寒着、カッパなど
その他	ヘルメットなどの安全帽、救急セット、常備薬、手袋、使い捨てカイロ、冷却シート、ビニールシートなど



お子さんの成長にあわせて持ち出し袋の中身を見直しましょう♪
毎年見直す日をご家庭で決めておくのも◎



●mee mee center Sumeba(ミーミーセンタースメバ)

町に遊びに来た人、住んでみたい人、生活している人をつなぐところ。町の魅力、観光情報、空き家物件情報など、地域の人に聞きたいことを聞くことができる交流スペースです。

- ◆開館時間 午前10時～午後5時
- ◆休館日 日曜日・月曜日(不定休あり)
- ◆駐車場 四ツ角駐車場の道むかい(御湖鶴酒造横)の駐車場に2台分
- ◆電話番号 0266-78-9110

ミーミーセンタースメバ mee mee center Sumeba

住めばわかる 住めばかわる 新しい私と出会う下諏訪

【問い合わせ先】
産業振興課
移住定住促進室
TEL 27-1111
内線 274

御田町商店街に
あります。
FreeWi-Fiもあるよ。



me 私の・自分の
mee + mee 私と私
meet 出会う・交わる
center 街の真ん中・中心部
Sumeba 住んでみたら・住んでいる

公式 Facebook 公式 Instagram



INFORMATION

移住定住に関する情報発信

- 空き家の流通促進
- 移住や空き家の相談
- 地域おこし協力隊による町内案内
- 移住経験者の事例紹介
- 移住者と地域住民との交流
交流の為にオープンスペース
- ワークショップ・イベント



▲空き店舗を
リノベーションした空間

詳しくは町ホームページでご確認ください。

下諏訪町移住ポータルサイト 『くぐると下諏訪』

町内への移住・定住を促進するとともに「住みたいまち 元気な声がひびくまち」の実現に向けて、移住者の方、住宅をお探しの方が必要とする情報をまとめたサイトです。

町の生活情報をはじめ、物件の紹介やお得な補助金情報など、生活に役立つ様々な情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



お問い合わせ 産業振興課 移住定住促進室 27-1111 (内線 273・274)

●諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◆開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- ◆休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は開館、翌日火曜日が休館)
祝日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)
※開館時間・休館日は、都合により変更される場合があります。
- ◆入館料 大人350円 ※高校生以下無料、各種割引あり
- ◆事業内容 郷土の博物館として「諏訪湖と人々の暮らし」に関わる資料を
収集・保存・展示しています。
各種講座・教室開催のご相談にも応じます。

【問い合わせ先】

下諏訪町立
諏訪湖博物館・赤彦記念館
TEL 27-1627
FAX 27-9755



▲諏訪湖博物館

●しもすわ今昔館 おいでや

歴史文化を伝えるまち歩きの出発点として、縄文から現代そして未来へ、体験、体感できる施設です。

◆開館時間 午前9時～午後5時

◆休館日 年中無休

※開館時間・休館日は、都合により変更される場合があります。

◆入館料 大人600円 小・中学生300円 未就学児 無料

※売店と休憩スペースは無料でご利用いただけます。

※足湯：無料（受付にてタオル販売あり1枚100円）

◆施設概要

○時計工房 儀象堂

時計をテーマにした施設で、水運儀象台などの展示物や、日本でも数少ない時計づくりが体験できる工房などがあります。

【時計づくり体験】※金額や詳細はお問い合わせください。

クロック（置時計）組立…自由に飾付が楽しめます。

クォーツウォッチ（腕時計）組立…本格的な組立が体験できます。

○星ヶ塔ミュージアム 矢の根や

星ヶ塔遺跡の黒曜石を中心に下諏訪町内出土の埋蔵品が多数展示されています。

【黒曜石採掘抗原寸大ジオラマ】

採掘坑を忠実に再現しています。

【問い合わせ先】

しもすわ今昔館 おいでや
TEL 27-0001



▲水運儀象台



▲時計づくり体験



▲星ヶ塔ミュージアム矢の根や

●おんばしら館 よいさ

七年に一度開催される「御柱祭」の文化を体験できる施設です。

◆開館時間 午前9時～午後5時

◆休館日 年中無休

※開館時間・休館日は、都合により変更される場合があります。

◆入館料 大人300円 子ども（小・中学生）200円

◆展示内容

【木落とし体験装置】

御柱の華乗（柱に乗る人）の目線で映像とともに木落とし坂を下る躍動感を体験。（体験料：200円 ※入館料と別料金）

【御柱映像】…140インチの大画面で御柱祭をわかりやすく紹介。

【御柱経路模型】

「伐採」「山出し」「里曳き」のポイントをタッチパネルで選択すると模型上のLEDランプが点灯し、それぞれの祭りの見どころを映像と音声で紹介。

【長持ち・騎馬行列】…実際の衣装や道具を展示。映像での解説。

【模擬御柱】…広場に、もみの木で作られた模擬御柱を展示。

※駐車場がございません。お近くの駐車場をご利用ください。



【問い合わせ先】

おんばしら館よいさ
オーヨイサ
TEL 26-0413



▲おんばしら館 よいさ



▲木落とし体験装置



▲御柱経路模型

●八島ビジターセンター あざみ館

国の文化財である八島ヶ原湿原の生い立ちを説明した館内展示や、四季折々の映像などを通して八島湿原一带の最新情報をお届けしています。

- ◆開館期間 4月下旬～11月上旬
- ◆開館時間 午前9時30分～午後4時30分
- ◆休館日 期間中無休
- ◆入館料 無料

※開館期間及び時間・休館日は、都合により変更になる場合があります。

【問い合わせ先】
八島ビジターセンター
TEL 52-7000



▲あざみ館

●高浜健康温泉センターゆたん歩°（ゆたんぼ）

内風呂、露天風呂、足湯、歩行浴プール等を備えた施設です。健康増進の拠点として、おやこアクア部などの運動講座を開催しています。

- ◆営業時間 風呂およびその他の施設：午前9時～午後8時
歩行浴プール：午前9時～午後5時
- ◆休館日 火曜日（火曜日が祝日と重なる場合は、その翌日）
- ◆入館料 大人：500円（中学生以上）
子ども：250円（3歳以上小学生以下）
3歳未満：無料
町子育て応援カード・町高齢者応援カード・障害者手帳等提示者：250円
下諏訪町子育て応援カード事業による無料入浴券が利用できます。

【問い合わせ先】
高浜健康温泉センター
TEL 26-2626



▲ゆたん歩°

●下諏訪町町営温泉事業

歴史ある温泉町である下諏訪町は、温泉の活用による町民福祉の向上を目的として、町内に温泉配湯管が埋設されており、自宅に温泉を引くことができる全国でも数少ない自治体です。

- ◆費用 温泉加入時：加入金 231,660円
温泉分湯料、下水道使用料：18,090円/月
（別途、温泉引込工事費がかかります）

※温泉配湯管の有無、引湯の可否などの判断が必要です。
給湯エリア内でも本管から遠く、温泉の温度が保てない場合などの理由でお断りする場合があります。
詳細は、下水道温泉管理係にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
建設水道課
下水道温泉管理係
TEL 27-1111
内線 222

下
諏
訪
温
泉



約1,300世帯の皆様が毎日自宅温泉を楽しんでいます

イイ！風呂の日（11月26日）イベント♪

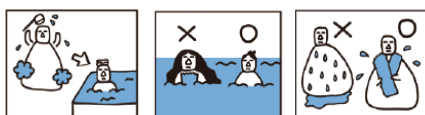
町内在住の小中学生を対象に、下諏訪町の公衆浴場に親しんでいただけるよう、無料の入浴券を配布しています。お友達やご家族と一緒に下諏訪町の温泉を利用して、温泉利用のマナーについても学び、いい思い出を作ってくださいね。

◆利用方法

各学校で10月下旬に配布されたチラシ付属の入浴券を利用可能入浴施設に持参する。

◆利用可能入浴施設

遊泉ハウス児湯、旦過の湯、新湯、菅野温泉、矢木温泉、湖畔の湯、老人福祉センター
お問い合わせ 建設水道課 水道温泉経理



27-1111（内線226）

下諏訪温泉



下諏訪にはディープな公衆浴場が8カ所あります
温泉にゆったり浸かって 日々の疲れを癒しましょう～

お子さんと温泉を楽しむポイント

- 1. 水分補給をしっかりとしよう**
下諏訪の温泉は少し熱め。温泉に入る前、入った後には水分補給をしましょう。
入浴前におやつをあげるのも◎
- 2. トイレは入浴前に済ませよう**
トイレに行くことのできるお子さんはしっかりと入浴前にトイレを済ませましょう。
おむつが外れていないお子さんも、タイミングを見計らってうんち・おしっこが出た後に入浴できると◎
- 3. 転倒に気をつけて、手をつなごう**
おうちとは違う大きなお風呂はついつい嬉しくて、はしゃいでしまいがちですが、滑って転んだらとっても痛い。脱衣所や浴場では手をつないでくださいね
- 4. しっかり体を洗おう**
浴槽に入る前に必ず体を洗いましょう。おむつをしている赤ちゃんは特にお尻をきれいにしましょう
- 5. お風呂上りはしっかり保湿**
温かくて気持ちいい温泉ですが、実はおうちのお風呂より乾燥しやすいので、脱衣場でスキンケアをしましょう



遊泉ハウス兎湯

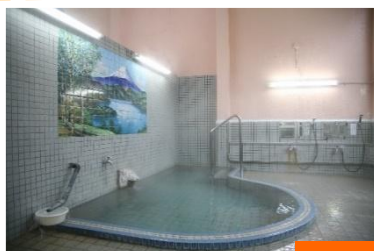
やわらかく、温まりやすく、美人になり子宝に恵まれる湯として知られています。

(女湯にベビーベッドあり)
時 間：5：30～22：00
定休日：無休
TEL：0266-28-0823

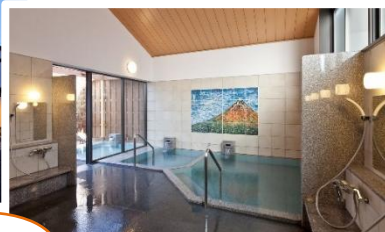
新湯

わずかに塩みを有し、リウマチや神経痛によく効きます。

時 間：11：00～22：00
定休日：無休
TEL：0266-26-7332



巨過の湯



湯口は52度と高温なので、お子さんは露天風呂がおすすめ★

切り傷によく効く温泉です。
(女湯にベビーベッドあり)
時 間：5：30～22：00
定休日：無休
TEL：0266-26-7520

1,000円で
タオルもつくよ

下諏訪財産区 三湯めぐりセット

上記三湯をお得に楽しむことができるチケットを販売しています。
チケット販売：しもすわ今昔館おいでや、JR 下諏訪駅前観光案内所
秋宮前観光案内所、友之町駐車場、上記三湯

菅野温泉

湯温は約 42 度～43 度と比較的ぬるめ。
ストレス緩和におすすめです。

時 間：6：00～22：00
定休日：無休
TEL：0266-27-1076



湖畔の湯



諏訪湖畔に近く、大きな浴槽が特徴
です。露天風呂もあり、疲労回復に
おすすめ♪

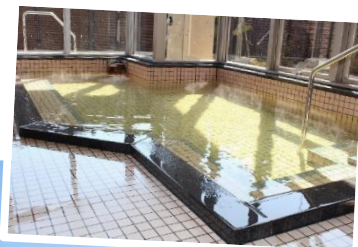
(女湯にベビーベッドあり)
時 間：7：00～21：30
定休日：月曜日
TEL：0266-28-0054

矢木温泉

広めの浴槽で、さらりとした泉質です。
神経質・筋肉痛・関節痛・高血圧の方におすすめ。
(女湯にベビーベッドあり)
時 間：5：30～22：00
定休日：無休
TEL：0266-28-3232



高浜健康温泉センター ゆたん歩



温泉はもちろん、歩行浴プールや健康器具も
設置されており、健康増進の場として利用さ
れています。

(男湯と女湯にベビーベッドあり)
時 間：9：00～20：00
(歩行浴プールは 17：00 まで)
定休日：火曜日
(火曜日が祝日と重なる場合は、その翌日)
TEL：0266-26-2626

長寿の湯として親しまれ、冷え性の方におすすめです。
(女湯にベビーベッドあり)

時 間：17：00～22：00
定休日：無休
TEL：0266-28-2253

老人福祉センター



※都合により、営業時間の変更や休館がある場合がございます。

5 障がいのある子どものために

障がいのある子どもや保護者の方を対象とした制度を紹介します。
各種サービスのご利用については、担当課へご相談ください。

1 障害者手帳

●身体障害者手帳

身体障害者手帳は、身体に障がいのある方が、様々な福祉サービスを利用するために必要な手帳です。

手帳は、障がいの程度により1級から6級までの等級があります。

◆内 容

障がいの部位、等級により受けられるサービスが異なります。

- ・医療費の助成
- ・交通機関の運賃割引
- ・税の軽減
- ・特別児童扶養手当の支給
- ・補装具の交付・修理、日常生活用具の給付
- ・障害者総合支援法による障がい福祉サービスの給付など

◆対 象 者

視覚、聴覚、平衡感覚、音声機能、言語機能、そしゃく機能に障がいがある者、肢体不自由、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、ぼうこう又は直腸機能、小腸機能、免疫機能に永続する障がい、肝臓機能障がいがある人で、身体障害者福祉法別表に該当する方

◆必要書類

- ・身体障害者手帳交付申請書
- ・指定医師による診断書・意見書
- ・写真（縦4cm×横3cm 正面脱帽）
- ・マイナンバーがわかるもの（通知カード、マイナンバーカード等）

●療育手帳

療育手帳は、知的障がいのある方に、一貫した療育、援助を行うとともに、様々な福祉サービスを受け易くすることを目的とするものです。

手帳は、障がいの程度によりA1、A2、B1、B2に区分されます。

◆内 容

補装具の交付・修理を除き、ほぼ身体障害者手帳と同じです。

◆対 象 者

児童相談所又は知的障害者更生相談所において知的障がいと判定された方

◆必要書類

- ・療育手帳交付申請書
- ・写真（縦4cm×横3cm 正面脱帽）
- ・診断書（18歳以上の申請者）
- ・マイナンバーがわかるもの（通知カード、マイナンバーカード等）

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123



●精神障害者保健福祉手帳

精神障害者保健福祉手帳は、精神に一定の障がいの状態がある方が、様々な福祉サービスを利用するために必要な手帳です。

手帳は、障がいの程度により、1級から3級までの等級があります。

◆内 容

- ・手帳の等級に応じて税制上の優遇措置を受けることができます。
- ・障害者総合支援法及び児童福祉法による障がい福祉サービスの給付など

◆対 象 者

精神障がいをもつ人で、その状態が政令で定める障がいの状態と認められた方

◆必要書類

- ・障害者手帳申請書
- ・医師の診断書
- ・写真（縦4cm×横3cm 正面脱帽）
- ・マイナンバーがわかるもの（通知カード、マイナンバーカード等）

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

② 手当・その他の給付

●特別児童扶養手当

精神又は身体に障がいをもつ20歳未満の児童の福祉増進を図るための制度です。

- ### ◆対 象 者
- 重度若しくは中程度の身体障がい者又は知的障がい者、精神障がい者である20歳未満の児童を監護している父もしくは母（所得の多い方）又は養育者

◆支 給 額

令和8年4月～

区 分	月 額
1級該当児	58,450円
2級該当児	38,930円

※ただし、児童福祉施設（通園施設は除く）等に入所しているときは受けられません。また、所得制限があります。

- ### ◆必要書類
- 請求者と児童の戸籍謄本、マイナンバーなどが必要になりますが、必要書類は要件により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715



●特別障害者手当・障害児福祉手当

日常生活において、常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者、または20歳未満の重度障がい児（病院又は診療所に継続して3か月以上入院している方を除く）の福祉の向上を図るための制度です。

◆**対象者** 概ね1級又は2級程度の障がい重複された方、または同程度以上の方で所得が一定の額を超えない方

◆**支給額** 令和8年4月～

区 分	月 額
特別障害者手当	30,450 円
障害児福祉手当	16,560 円

◆**持ち物**

- ・身体障害者手帳、療育手帳
- ・戸籍謄本
- ・住民票
- ・認定診断書
- ・印鑑
- ・障がい者、障がい児名義の預金通帳
- ・マイナンバーがわかるもの（通知カード、マイナンバーカード等）

※転入者は、前住所地発行の最新の所得課税証明書が必要です。

●重度心身障害者福祉年金

在宅で生活する重症心身障がい児者の福祉の増進を図るための制度です。

◆**対象者** 在宅で生活し、常時介護を必要とする重度の障がいをお持ちの方（特別障害者手当、障害児福祉手当受給者程度）

◆**支給額** 年額 48,000 円（9月末、3月末の2回に分けて支給）

●心身障害者扶養共済（県）

心身障がい者を扶養している保護者が、毎月一定の掛金を払い込み、扶養している保護者が死亡したときや著しい障がいを有する状態となったときに年金が支給されます。

◆**対象者** 心身障がい者の保護者

◆**掛 金** 加入者の年齢により、1口 9,300 円～23,300 円（2口まで加入できます。）

長野県版『わたしの成長・発達手帳』活用のサポート

長野県では、平成28年に『わたしの成長・発達手帳』を作成しました。これは、生まれてから大人になるまで使える発達に特性がある人の様々な情報をまとめておくための手帳です。

ご本人やご家族の基本的な情報、成長と発達の様子、保育園・学校等や家庭での様子、健康状態、まわりの環境などを書き込み、成長や発達の様子を記録します。長野県公式ホームページでダウンロードできます。

下諏訪町では、この手帳をお渡しし、活用するためのサポートを行っています。

詳細は、せせらぎ園（27-3398）へお問い合わせください。



③ 医療費の助成

●障がい児(者)の医療給付

一定以上の障がいのある方が医療機関を受診された場合、医療費の保険診療自己負担額の一部を助成します。対象者には申請により「福祉医療費受給者証」が交付されます。

- ◆対象者 ①身体障害者手帳1、2、3級の該当者
②療育手帳A1、A2、B1の該当者
③国民年金法施行令別表1級9号～11号の該当者
④精神障害者保健福祉手帳1級、2級の該当者
(通院のみ対象)
⑤特別児童扶養手当1級、2級の該当者
- ◆手続き 住民環境課 国保年金係で申請手続きをしてください。
- ◆持ち物 加入保険情報が確認できるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータル上の保険情報画面など)、身体障害者手帳等、預金通帳

【問い合わせ先】
住民環境課
国保年金係
TEL 27-1111
内線 138

●自立支援医療(18歳以上の方)更生医療・18歳未満の方)育成医療の給付)

身体上の障がいを除去したり、障がいの程度を軽くするために必要な医療を受けることができます。有効期限は原則として認定された日から3か月です。長期に及ぶ場合については最長1年以内になります。

- ◆対象者 視覚障がい者・聴覚障がい者・音声言語等障がい者
肢体不自由者・内部障がい者
- ◆手続き 保健福祉課 福祉係で申請手続きをしてください。
- ◆費用 指定の医療機関で医療を受けた場合、医療費の1割が原則自己負担になります。※世帯の所得や疾病等に応じて月額自己負担上限額を定めています。

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

●自立支援医療(精神障がい者の通院医療費の公費負担)

精神障がい者が医療機関で精神障がいの医療を受診した場合、通院医療に要する費用の9割について、医療保険者と公費で負担します。(保険を優先適用)

- ◆対象者 精神疾病により通院治療を受けている方
- ◆持ち物 ・自立支援医療費(精神通院)支給認定申請書
・自立支援医療診断書(精神通院)
・健康保険情報がわかるもの
・年金額のわかるもの
・マイナンバーがわかるもの(通知カード、マイナンバーカード等)
- ◆手続き 保健福祉課 福祉係で申請手続きをしてください。
※公費負担の単独申請をする場合、公費負担と精神障害者保健福祉手帳の同時申請する場合、又すでに精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている場合と申請方法が異なりますので、町保健福祉課福祉係へお問い合わせください。更新は1年ごとで、有効期限の3か月前から申請できます。
- ◆費用 指定の医療機関で医療を受けた場合、医療費の1割が原則自己負担になります。
※世帯の所得や疾病等に応じて月額自己負担上限額を定めています。

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

4 障がい者福祉制度

●障がい福祉サービス

平成25年4月から障害者総合支援法により、どの障がいの人も共通のサービスを地域において受けられるようになりました。利用者負担についても、所得に応じた負担（応能負担）から、1割の定率負担（応益負担）となり、月額負担上限額の設定や、所得の低い方に対する減額など、様々な配慮がなされた制度となっています。

◆手続き 保健福祉課 福祉係に相談をしてください。

◆介護給付 障がい程度が一定以上の人に生活上または療養上の必要な介護を行います。

◆内 容 ①訪問系サービス

在宅で訪問を受けて利用するサービス

②日中活動

施設等で昼間の活動を支援するサービス

③通所系サービス

施設に通い、お子さんの自立やご家庭の支援を行うサービス

④入所系サービス

施設に入所し、お子さんに対し生活の場と自立支援を提供するサービス

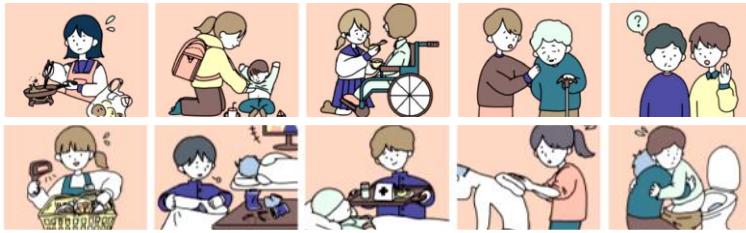
【問い合わせ先】

保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 122

サービス区分	介護項目	内 容
① 訪問系 サービス	居宅介護 (ホームヘルプ)	自宅で入浴や排せつ、食事などの介助をします。
	重度訪問介護	重度の障がいがあり、常に介護が必要な人に自宅で入浴や排せつ、食事等の介助や外出時の移動の支援をします。
	同行援護	移動に困難を有する視覚障がいのある方が外出する際、ご本人に同行し移動に必要な情報の提供の他、必要な援助を行います。
	行動援護	知的障がいや精神障がいにより行動が困難で常に介護が必要な人に、行動する時必要な介助や外出時の移動の支援などをします。
	重度障がい者等 包括支援	介護の必要性がとて高い人に、居宅介護などの障がい福祉サービスを包括的に提供します。
② 日中活動	療養介護	医療の必要な障がい者で常に介護が必要な人に、医療機関で機能訓練や療養上の管理、看護、介護や日常生活の世話をします。
	短期入所 (ショートステイ)	家で介護などを行う人が病気などの場合、短期間、施設へ入所できます。
	生活介護	常に介護が必要な人に、施設で入浴や排せつ、食事の介護や創作的活動などの機会を提供します。
③ 通所系 サービス	児童発達支援 (事業・センター)	通所により心身の発達が心配なお子さんの集団生活に向けた指導及びご家族への支援を行います。センター事業は、通所に加え、地域でお子さんが生活できるよう支援します。
	医療型児童発達支援 (センター)	通所による支援と同時に、医療の提供を行います。また、地域の中でお子さんが生活できるよう支援します。
	放課後等デイサービス	通学中の障がい児に、放課後や長期休業(春休み・夏休み)の居場所及び生活能力を高める訓練の場を提供し、自立を支援します。
	保育所等訪問支援	保育所等利用を検討中、または利用中の障がい児に対し、療育の有識者が園に訪問し、集団生活がスムーズにできるよう支援します。
④ 入所系 サービス	福祉型障害児入所施設	児童相談所や医師の判断で、療育の必要性または養育困難な環境が認められたお子さんに生活の場を提供し、自立に向けた支援を行います。
	医療型障害児入所施設	福祉型入所施設の支援に加えて、医療の提供を行います。

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話など日常的に行っている子ども・若者のこと



例えば…

- 障がいや病気のある家族に代わり、家事や幼いきょうだいの世話をしている。
- 入浴やトイレ介助、身の回りの世話、目の離せない家族の見守りや気遣いをしている。
など

子どもが家族のケアを担うことは、本来当たり前のことではありません。

「自分の時間を持つことが出来ず、友人関係や学校生活に影響が出ている」と感じたり、また、まわりに気になる友人やお子さんがある場合は、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

誰かに相談することで“ケアすることが当たり前”ではなく、頑張っているお子さんもご家族も安心して暮らせるように、一緒に考えていきます。

お問い合わせ 教育子ども課 子ども家庭相談係 27-1111（内線715・719）

●地域生活支援事業

障がいのある人が、その有する能力や適性に応じ、自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう支援する事業を実施します。

(1) 相談支援事業

障がい者等、障がい児の保護者又は障がい者等の介護を行う者などからの相談に応じ、必要な情報の提供や権利擁護のために必要な援助を行います。町では、諏訪圏域障がい者総合支援センター「オアシス」と連携し相談に応じます。

(2) コミュニケーション支援事業

聴覚、言語機能、音声機能、その他の障がいのため、意思疎通を図ることに支障がある障がい者等に手話通訳等の方法により、障がい者等とその他の者の意思疎通を仲介する手話通訳者等の派遣を行い、意思疎通の円滑化を図ります。利用にかかる費用は無料です。

◆対象者 町内に居住又は勤務する聴覚障がい者等で、社会生活を営む上で著しく支障がある方

◆手続き 派遣する前に申請書等の提出が必要です。

◆費用負担 無料

(3) 日常生活用具給付等事業

在宅生活を営む障がい者に対し、自立生活支援用具等の日常生活用具を給付することにより、日常生活の便宜を図ります。

障がいの内容や程度により、特殊寝台、入浴補助用具など日常生活用具の給付を行っています。

◆対象者 各用具で定められている障がい部位や手帳等級等の要件を満たす方

◆費用負担 給付限度額又は見積り額から町民税課税世帯は1割を自己負担、生活保護世帯及び町民税非課税世帯は無料となります。

◆手続き 購入する前に申請書等の提出が必要です。

【問い合わせ先】

保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 122

(4) 移動支援事業

屋外での移動が困難な障がい者等に対して、外出のための支援を行うことにより、障がい者等の地域における自立生活及び社会参加を促します。

◆内 容 登録事業所から時間単位で移動支援を受けることができます。サービスの利用限度時間は、有効期間内において1人300時間を限度とします。利用できるのは、次のとおりです。

- ①公的機関及び医療機関に行く場合
- ②保護者の出産、病気等の理由で一時的に支援が必要な場合
- ③その他外出が障がい者等の社会生活上必要不可欠な外出及び余暇
- ④生活等の社会参加のための外出であると町長が特に必要と認めた場合

※ 通勤、営業活動等の経済活動に係る外出、通年かつ長期に渡る外出及び社会通念上適当でないと考えられる外出であると町長が認めた場合は、利用できません。

◆対象者 身体障害者手帳又は、療育手帳又は、精神保健福祉手帳所持者で障害者総合支援法に基づく介護給付において、移動支援に相当するサービスを受給していない方

◆費用負担 町民税課税世帯は1割を自己負担（月額上限負担額37,200円）生活保護世帯及び町民税非課税世帯は無料

◆手続き 事前に申請書等の提出が必要です。

(5) 地域活動支援センター

障がいのある方が通い、創作的活動又は生産活動の機会の提供、社会との交流の促進などを図り、障がい者等の地域生活支援の促進を図ります。

◆内 容 心身障がい者等に就労又は技能訓練の機会を提供し、社会生活への適応性を高めるための各種相談や作業訓練などを通し通所の方法により行います。精密部品のネジ取付け作業等を通し訓練を受けています。

◆対象者 身体障がい者（児）、知的障がい者（児）

◆設置場所 下諏訪町 5288-1 電話：28-9850

◆費用負担 無料

◆手続き 保健福祉課 福祉係へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 122



▲地域活動支援センター

5

(6) 社会参加促進事業

スポーツ・芸術文化活動等を行うことにより、障がい者の社会参加を促進します。町では、諏訪圏域障がい者総合支援センター「オアシス」と連携し、スポーツ体験講座の開催や芸術・文化講座等の開催について、広報誌「クローズアップしもすわ」や「オアシス通信」などのチラシ・パンフレットにより情報を発信しています。

(7) 声の広報発行事業

文字による情報入手が困難な方へ広報誌「クローズアップしもすわ」をボランティアサークル「やまびこの会」の協力により声の広報として送付しています。



諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス

諏訪地域6市町村が出資し、各福祉関係団体によって構成されている運営委員会によって、運営・実施されています。

家庭生活や学校、職場などでお困りの障がい者とそのご家族、また関係者等の相談をお聞きして、各専門の相談員、コーディネーターが問題解決に取り組む相談支援事業、障がいのある方の社会参加を促す活動や、ボランティア等人材の育成を行う社会参加支援事業を行っています。

▶ スタッフ

- ・ 相談支援専門員（障がい児・身体・知的・精神・難病等）
- ・ 発達障がいサポートマネージャー
- ・ 地域生活拠点コーディネーター
- ・ 地域移行コーディネーター
- ・ 医療的ケア児コーディネーター



◆ **対象者** 諏訪地域にお住まいの障がい者およびご家族、関係者

◆ **利用時間** 月曜～土曜日 午前9時～午後5時
※日曜、祝日、毎月第3月曜、年末年始（12/29～1/3）休館

◆ **住所** 〒392-0024
諏訪市小和田 19 番3号
諏訪市総合福祉センター内

◆ **連絡先** TEL 54-7713（代表）
TEL 54-7363（相談支援）
FAX 54-7723

<http://www.suwa-oasis.jp>

◆ アクセス

- 【車】諏訪ICより約15分（6km）
- 【電車】JR中央線 上諏訪駅下車徒歩約15分
- 【バス】同駅西口より かりんちゃんバス（市内循環線 外回り）約5分



障がい者福祉サービスの情報提供

私たちの地域にはどんなサービスがあるのだろうか？ という声に答えるため、諏訪地域障がい福祉自立支援協議会が製作したガイドブック等をご活用ください。



◀ 障害福祉サービス
利用ガイドブック

▶ 発達障害のある子と
保護者のための
子育て支援マップ in 諏訪



ガイドブック等のお求めは
諏訪圏域障がい者総合支援センター
オアシスへお問い合わせください
電話 54-7713（代表）

●その他の障がい児（者）支援事業

【問い合わせ先】

保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

(1) タイムケア事業

登録介護者から時間単位で介護を受けることができます。サービスの利用限度時間は、有効期間内において、1人300時間を限度とします。

- ◆対象者 在宅の重症心身障がい児（者）、知的障がい児（者）、身体障がい児及び重度身体障がい児で、家族の方（介護者の方）が冠婚葬祭などで一時的に介護ができない場合。
- ◆費用負担 利用料については無料。ただし、サービスの利用中にかかった飲食代その他の実費については、利用者の負担となります。
- ◆手続き 事前に申請書等の提出が必要です。

(2) 補装具の交付・修理

障がいのある方の内容や程度により、車いすや補聴器、義手、義足などの補装具の交付及び修理を受けることができます。

- ◆対象者 身体障害者手帳を所持する身体障がい児（者）
- ◆費用負担 生活保護世帯及び町民税非課税世帯については無料とし、町民税課税世帯については1割を自己負担（上限負担額37,200円）、9割を町が負担します。
- ◆手続き 事前に申請書等の提出が必要です。

(3) 住宅改良助成

重度の身体障がい者が日常生活の一部を自力で行えるよう、浴室、居室、便所等を整備改善する場合にその費用について助成します。

- ◆対象者 65歳未満の方で、身体障がい者（身体障害者手帳1～3級所持者）ただし、4～6級所持者については独居又は常時介護する者がいない者とする。前年の所得税額の合計額が8万円以下の世帯。
- ◆助成額 63万円を限度額として助成します。
- ◆手続き 事前に申請書等の提出が必要です。

(4) NHK放送受信料の減免

◆対象者・減免額

①全額免除

「身体障がい者」「知的障がい者」「精神障がい者」が世帯構成員であり、世帯全員が町民税均等割非課税の場合。

②半額免除

世帯主が次に該当する場合は半額免除となります。

- ・視覚障がいの1級～6級・聴覚障がいの1級～6級
- ・重度の障がい者（身体障がい者1・2級、知的障がい者A1、精神障がい者1級）

- ◆手続き 保健福祉課 福祉係で申請してください。

(5) 信州パーキング・パーミット（障がい者等用駐車場利用証）制度

公共施設や店舗など様々な施設に設置されている障がい者等用駐車区画を適正にご利用いただくため、障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など歩行が困難な方に、長野県内共通の利用証を交付します。

- ◆持ち物 身体障害者手帳、母子手帳等申請者の身体に関する状況がわかる書類
- ◆手続き 保健福祉課 福祉係で申請してください。
※身体障害の状況によっては対象とならない場合もあります



▲利用証
車いす使用者



▲利用証
車いす使用者以外

(6) 各種割引制度

バス運賃	身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳をお持ちの方は、乗車時に運転手に手帳を提示すると、5割引になります。あざみ号・スワンバスも割引の対象になります。
鉄道運賃	各駅の乗車券窓口で手帳を提示すると、第1種身体障がい者・第1種知的障がい者・第1種精神障がい者が介護者とともに乗車する場合は5割引になります。また、手帳所持者が単独で乗車し、100kmを超える場合も5割引となります。
タクシー運賃	身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方は、乗車時に手帳を提示すると1割引となります。
航空旅客運賃	各航空会社の窓口で手続きをすると、割引されることがありますので、ご確認ください。
有料道路通行料金及び一般自動車道使用料金	障がい者ご本人が運転される場合は、身体障害者手帳の交付を受けている全ての者、また、障がい者ご本人以外の方が運転され、障がい者が同乗される場合は、第1種手帳所持者に限られますが、料金を支払う際に手帳を提示すると5割引になります。(ETCによる割引制度もあります) ただし、ローン又は長期リースにより自動車を利用している場合以外であって、自動車検査証等の「所有者の氏名又は名称」欄又は「使用者の氏名又は名称」欄に法人名が記載されているものについては、割引の対象になりません。
福祉タクシー利用料金助成	身体障害者手帳の1級、2級に該当する者、または、療育手帳A1、A2、B1に該当する者、もしくは、精神障害者福祉手帳1級、2級に該当する者については、タクシー利用する場合にその料金の一部を助成します。(79歳以上の高齢者、または、介護保険における要介護・要支援者の認定を受けている者、79歳未満の運転免許証自主返納者、人工透析を受けている者も対象になります。) ただし、自動車税又は軽自動車税の減免を受けられた方は該当しません。

【問い合わせ先】
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

(7) ヘルプマークの配布について

義足や人工関節を使用している方、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、内部障がいのある方、難病の方、妊娠初期の方で、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている町内に在住する方に配布します。

◆手続き 保健福祉課 福祉係で申請してください。



▲ヘルプマーク

(8) ヘルプカードの配布について

障がいのある方や持病のある方の中には、配慮や援助を必要としていることが、外見からはわからない方がいます。そのような方々の援助が得やすくなるよう、意思表示の形として、周囲から助けが必要な時にヘルプカードを利用したい方に配布します。

◆手続き 保健福祉課 福祉係、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスにお越しいただくか、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスのホームページからダウンロードしてください。

【問い合わせ先】
諏訪圏域障がい者
総合支援センター
オアシス
TEL 54-7713
FAX 54-7723
保健福祉課
福祉係
TEL 27-1111
内線 123

6 ひとり親家庭のために

ひとり親で育児されている方のための制度を紹介します。各制度によって、対象となる方が異なる場合がありますので、詳細については各担当窓口にお問い合わせください。

●ひとり親家庭等の生活相談（離婚前相談等も対象）

母子父子自立支援員などが、みなさんが抱えているいろいろな悩み事の相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。個人の秘密は守られますので、安心して相談してください。

- ◆対象者 ひとり親家庭、寡婦、未婚、離婚を考えている人
- ◆手続き ひとりで悩まずに保健福祉事務所へお電話ください。
- ◆料金 無料

【問い合わせ先】

諏訪保健福祉事務所
福祉課 福祉係
母子・父子自立支援員
TEL 57-2911

●母子父子寡婦福祉資金の貸付

修学・就学支度・修業・就職の支度・技能習得・生活・住宅・転宅・事業開始などの資金を無利子または低利で貸付する制度です。

- ◆対象者 ①20歳未満の児童を扶養している母子家庭の母及び父子家庭の父またはその児童
②父母のない児童
③寡婦またはその被扶養者等
- ◆手続き 保健福祉事務所で申請をしてください。貸付までには時間を要しますので、余裕を持って申請してください。
- ◆注意事項 貸付を受けるには、連帯保証人の設定や所得要件等の条件があります。

【問い合わせ先】

諏訪保健福祉事務所
福祉課 福祉係
母子・父子自立支援員
TEL 57-2911

●児童扶養手当

- ◆対象者 母子・父子家庭等の18歳到達の年度末（障がい児は20歳未満）までの児童
- ◆受給者 ①児童を監護する母
②児童を監護し、かつ生計を同じくする父
③父母にかわってその児童と同居する養育者
「監護」とは、児童の衣食住の面倒をみること。
「生計を同じくする」とは、同居、家計が同一などの状態にあること。
「養育者」とは、母・父を除き児童の面倒をみる一切の者。
- ◆支給額 令和8年4月～

児 童		支給月額
児童1人	全部支給	48,050円
	一部支給	48,040円～11,340円
児童2人目以降加算 (1人増すごとに)	全部支給	11,350円
	一部支給	11,340円～5,680円

- ◆手続き 申請が必要です。ただし、条件・所得制限があります。
- ◆必要書類 請求者と児童の戸籍謄本、マイナンバーなどが必要になりますが、必要書類は要件により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会
教育こども課
こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715

児童扶養手当法等の一部が改正され、所得限度額が引き上げられました。

これまでに手当の申請をされていない方で申請をお考えの方、制度について詳しく知りたい方はお気軽に上記担当までお問い合わせください。



●ひとり親世帯等児童激励金

母子・父子家庭等の児童が健全に育成されるよう支給されます。

- ◆対象者 毎年4月1日前、3か月以上引き続き町内に居住し、住民票のある母子・父子家庭等の18歳未満の児童
- ◆支給額 児童1人につき7,000円
小学校入学の対象者には10,000円の加算支給
中学校入学の対象者には20,000円の加算支給
- ◆手続き 毎年3月下旬から4月上旬頃に対象者宅へ申請書を郵送します。激励金を希望する方は申請書に必要事項を記入の上、期日までに教育こども課 こども家庭相談係へ提出してください。
- ◆支給方法 支給決定後、原則として児童手当の口座へ振込みます。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課
こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715

●母子・父子家庭等の医療給付

「下諏訪町福祉医療費給付金」制度により、下諏訪町が医療費の保険診療自己負担額の一部を助成します。対象者には申請により「福祉医療費受給者証」が交付されます。

- ◆対象者 18歳未満（高校卒業まで）の児童を扶養している親とその児童及び父母のいない児童
- ◆手続き 住民環境課 国保年金係で申請手続きをしてください。
- ◆持ち物 加入保険情報が確認できるもの（資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータル上の保険情報画面など）、預金通帳

【問い合わせ先】
住民環境課
国保年金係
TEL 27-1111
内線 138

●交通遺児・災害遺児見舞金

交通又は、災害の事故による遺児等に対し、見舞金を支給します。

種類	支給対象者	支給額
見舞金	県内に住所を有し、満18歳に達した日以後の最初の3月31日までに交通又は災害の事故により、父又は母が死亡し、又は国民年金法による障がい程度1級（身体）に相当する障がいとなった者	遺児等 1人につき 150,000円

交通事故 道路交通法（昭和35年法律第105号）第2条に規定する車両及びその他の交通機関（鉄道、航空機、船舶等）の運行による事故。

災害事故 風水害等天災による事故、火災による事故、就業による業務上の事故及び人命救助等のため協力救助した者の当該協力援助に伴う事故。

- ◆手続き 社会福祉協議会に申請をしてください。
- ◆支給主体 長野県社会福祉協議会

【問い合わせ先】
下諏訪町社会福祉協議会
TEL 27-7396

●年金制度

国民年金、厚生年金の被保険者、または年金受給者が死亡した際、死亡した方によって生計を維持されていた家族が遺族年金を請求できる場合があります。

詳細については、岡谷年金事務所にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
岡谷市中央 1-8-7
岡谷年金事務所
TEL 23-3661

●自立支援教育訓練給付金事業

母子家庭の母及び父子家庭の父の主体的な職業能力開発の取り組みを支援し、母子家庭及び父子家庭の自立促進を図ることを目的とするため、教育訓練講座を受講し修了した方に対し、「自立支援教育訓練給付金」を支給します。

- ◆対象者 ①児童扶養手当支給水準のひとり親家庭の母又は父
②給付を受けようとする者の就業経験等から、受講する教育訓練が就業のために有効であると認められる方
 - ◆対象講座 雇用保険法による教育訓練給付制度の指定講座等（専門資格の取得を目的とする講座に限る）
 - ◆手続き 制度利用前に事前認定が必要なため、保健福祉事務所へご相談ください。
 - ◆給付額 対象講座の受講料の6割相当額（対象講座により上限は異なる）
6割相当額が12,000円を超えない場合は支給されません。
- ※受給資格者の区分（特定一般・専門実践）に応じ支給額が変わります

【問い合わせ先】
諏訪保健福祉事務所
福祉課 福祉係
TEL 57-2911

●高等職業訓練促進給付金事業

母子家庭の母又は父子家庭の父の就職に有利であり、かつ生活の安定に資する資格の取得を促進するため、養成機関での修業期間中に「高等職業訓練促進給付金」を、修了後に「高等職業訓練修了支援給付金」を支給します。

- ◆対象者 ①児童扶養手当の支給を受けている者と同等の所得水準にある方
②就業又は育児と修業の両立が困難な方
③養成機関において6カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ◆対象講座 看護師、保育士、介護福祉士、調理師等（県要綱の規定）
その他知事が必要と認めた資格
- ◆手続き 制度利用前に事前認定が必要なため、保健福祉事務所へご相談ください。
- ◆給付額

【問い合わせ先】
諏訪保健福祉事務所
福祉課 福祉係
TEL 57-2911

内容	給付額
高等職業訓練 促進給付金	修業期間中の一定期間 月額 100,000 円 (住民税課税世帯は月額 70,500 円) ※期間の最後の 12 カ月は月額 40,000 円 を加算して支給
高等職業訓練 修了支援給付金	修了時に 50,000 円 (住民税課税世帯は 25,000 円)

●ひとり親家庭就業支援講習会

長野県では、母子家庭の母、父子家庭の父及び寡婦の方を対象に、就業に必要な技能や資格を取得するための講座等を開催しています。
(パソコン講習等)

- ◆対象者 母子家庭の母、父子家庭の父または寡婦であって、就業に意欲があり、希望コースの全日程を受講できる方
(児童も一緒に受講希望の場合、要相談)
- ◆開催日時 おおむね 10月～3月 毎週土曜日ほか
午前9時～午後4時(1日6時間程度)
- ◆受講料 無料 ※テキスト代は自己負担
(受講コースによって異なりますが、2,000円～6,000円程度です。)
- ◆託児 なし(ただし保育所等での有料の一時預かりを利用した場合、料金の一部を補助します。)

【問い合わせ先】
諏訪保健福祉事務所
福祉課 福祉係
TEL 57-2911

●優遇制度

(1) JR通勤定期乗車券の特別割引

児童扶養手当又は生活保護を受けている世帯の方にはJRの通勤定期乗車券について特別割引(3割引)があります。定期券を割引で購入するためには、市町村が交付する証明書が必要です。なお、通学には適用されません。

詳しくは、各駅の窓口へおたずねください。

(2) 税の減免措置

母子家庭の母・父子家庭の父や寡婦が一定の条件を満たす場合、一般の基礎控除、扶養控除などの他にひとり親控除や寡婦控除の適用が受けられます。詳しくは、税務署または下諏訪町税務課の窓口へおたずねください。

(3) その他

福祉定期預貯金制度、マル優制度等があります。詳しくは、金融機関へご相談ください。

【問い合わせ先】
各制度の窓口

●ひとり親家庭応援事業

住民の皆様からご賛同いただき「社協会費」を活用した、社協の独自事業です。

- ◆対象者 町内在住のひとり親家庭等

(1) 子育て支援交流事業

町内在住のひとり親家庭等の経済的及び精神的負担の軽減を目的に、夏休み・冬休みなど(3か月に1回程度)に、親子の交流会を行っています。

(2) ひとり親家庭等激励事業

小学校の入学時に合わせ、記念品等を贈呈します。

【問い合わせ先】
下諏訪町社会福祉協議会
TEL 27-8886

7 相談

●各種相談窓口一覧

相談内容		受付時間等	電話番号
子育て総合相談	育児、しつけ、障がい、家庭教育、就学相談の悩み	●下諏訪町 こども家庭センター ※面談要予約 [月～金曜] 8:30～17:15	0266-27-1111 (内線 715-719)
		●諏訪児童相談所 [月～金曜] 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 諏訪市大字湖南 3248-3	0266-52-0056
		●児童家庭支援センター つつじ [月・火・水・金・土曜] 10:00～17:00 茅野市ちの 3502-1 ヘルピア 3F	0266-75-1108
児童虐待・DV通報	児童虐待・DVに関する 通告・通報・相談	児童相談所 虐待対応 全国共通ダイヤル 24時間対応・通話無料	いちはやく 189 一部IP電話不可
		●長野県 県民文化部こども・家庭課 児童虐待・DV24時間ホットライン [24時間365日]	026-219-2413
		●下諏訪町 相談ホットライン(専用ダイヤル) ※面談要予約 [月～金曜] 8:30～17:15	0266-27-3204
	子育ての悩み、不安、イライラ…話してみませんか?	●ながの子どもを虐待から守る会 子育てひといきホットライン [火・木曜] 10:00～14:00	026-268-0008
下諏訪町の相談窓口	妊産婦や乳幼児の健康相談	●下諏訪町 保健センター 健康・育児相談 [平日] 8:30～17:15	0266-27-8384
	子育て相談・交流の場	●子育てふれあいセンター ぼけっと [平日] 9:00～17:00	0266-27-5244
	子育てに迷ったり、悩んだり、困ったりした時の子育て相談	●さくら・とがわ・みずべ保育園 保育相談 [平日] 8:30～17:00	さくら 27-8764 とがわ 27-3315 みずべ 27-8781
	保育園入園等の相談	●下諏訪町 教育こども課 保育係 [平日] 8:30～17:15	0266-27-1111 (内線 716)
	児童・生徒が悩みを気軽に話せ、ストレスを和らげる	●下諏訪町 各小中学校 なんでも相談室・心の相談室 [平日] 8:30～17:00 ※教員以外の相談員が対応	南小 27-5000 北小 27-2288 下中 27-3000 社中 28-7600
	日常生活の困りごと等、些細な事でも結構です	●下諏訪町なんでも相談室 [平日] 8:30～17:15	0266-28-3366
	障害者手帳や福祉制度自立支援給付制度の相談	●下諏訪町 保健福祉課 福祉係 障がい・生活相談 [平日] 8:30～17:15	0266-27-1111 (内線 122・123)
	収入が少なく生活に困っている	●下諏訪町 保健福祉課 福祉係 生活困窮の相談 [平日] 8:30～17:15	0266-27-1111 (内線 122・123)
	離婚、親権、養育費等弁護士による無料相談	●下諏訪町 住民環境課 生活相談係 法律相談 ※1人30分要予約(1年度につき1回限り) [原則第4木曜] 13:00～17:00	0266-27-1111 (内線 143)

相談内容		受付時間等	電話番号
子どもからの相談窓口	学校生活（いじめ含む）における児童生徒の悩み相談	●長野県教育委員会 心の支援課 学校生活相談センター 24時間子ども SOS ダイアル	なやみいおう 0120-0-78310
	18歳までの子どもがかける専用電話	●チャイルドライン [毎日] 16:00~21:00 ●チャット [毎週 月曜日~土曜日] 16:00~21:00	フリーダイヤル 0120-99-7777
	子どもが抱えるいじめ体罰等の悩み	●長野県子ども支援センター 電話 [月~土曜] 10:00~18:00 メール相談 kodomoshien@pref.nagano.lg.jp	子ども専用ダイヤル (無料) 0800-800-8035
	保護者が抱える育児や子育ての悩み		大人用 026-225-9330
	子どもの心の相談 人権 非行問題 いじめ等学校問題 児童虐待等家庭問題 20歳未満の少年問題	●長野県精神保健福祉センター こころの健康相談（自殺予防のための相談） [月~金曜] 9:30~16:00/18:30~22:00 ●長野地方法務局 子どもの人権 110 番 [月~金曜] 8:30~17:15 ●長野県警察本部 少年サポートセンター「ヤングテレホン」 毎日24時間 ●社会福祉法人長野いのちの電話 松本いのちの電話 [毎日] 11:00~22:00	0570-064-556 0120-007-110 よくなれ 026-232-4970 0263-88-8776
学校教育相談	学校教育、いじめ、不登校等 教育上のあらゆる問題の悩み	●南信教育事務所 [月~金曜] 8:30~17:00 伊那市荒井 3497 伊那合同庁舎内	0265-72-4647
		●長野県総合教育センター 電話 [月~金曜] 9:00~17:00 メール相談：あり	0263-53-8811
思春期相談	精神科医による思春期の心の相談	●諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援 電話 [第4金曜] 14:00~16:00 ※要予約 メール相談：あり	0266-57-2927
	ひきこもりに関する心の相談	●ひきこもり支援センター (精神保健福祉センター内) [月~金曜] 8:30~17:15	026-266-0280
障がい児相談	保健・福祉サービス利用の援助、就業に関する相談、その他生活全般に関する相談	●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス 諏訪市小和田 19-3	0266-54-7713
		●信濃医療福祉センター	0266-27-8414
	こどもの発達についての相談	●長野県発達障がい情報・支援センター [月~金曜] 9:00~16:00	0263-37-2725

相談内容		受付時間等	電話番号
女性相談	夫婦・家族関係、離婚、男女の関係、人間関係、配偶者からの暴力、医療の悩み	●男女共同参画センターあいとぴあ (配偶者暴力相談支援センター) 岡谷市長地権現町 4-11-51 □一般相談 電話・面接(要予約) [火～土曜] 9:00～12:00/13:00～16:30 □法律相談(要予約1人30分)無料 [第1木曜] 13:00～16:00 [第3木曜-県立長野図書館] 11:00～12:00 □女性のためのカウンセリング(要予約)無料 [第2土曜、第4金曜] 10:00～15:50	0266-22-8822
		●女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター) [月～金曜] 8:30～17:15 面接相談(要予約) 長野市鶴賀東鶴賀町 1908-13	026-235-5710
		●諏訪保健福祉事務所 福祉課 [月～金曜] 8:30～17:15	0266-57-2911
	不妊に関する悩みへの相談	●長野県不妊・不育専門相談センター 長野県看護協会会館 ※面接要予約 [火・木曜] 10:00～16:00 [毎週土曜] 13:00～16:00 産婦人科医による相談 ※面接相談のみ要予約 毎月第4木曜日 13:30～16:00 松本市旭 2-11-34	0263-35-1012 (相談専用)
予期せぬ妊娠・出産の不安、女性の心身の健康に関する悩み	●長野県助産師会 [毎週木曜日] 10:00～14:00/19:00～21:00	0263-31-0015	
	●にんしん SOS ながのうえだみなみ乳児院 メール相談:あり	0120-68-1192 (24時間365日)	
男性相談	家庭、夫婦、人間関係、生き方などで男性の抱える悩み相談	●男女共同参画センターあいとぴあ [毎週金曜] 17:00～19:00 ※男性相談員対応	0266-22-7111 (専用)
寡婦・家と庭の相談	家庭相談(生活全般)	●諏訪保健福祉事務所 福祉課 [月～金曜] 8:30～17:15	0266-57-2911
	就業・自立支援相談	●伊那保健福祉事務所 福祉課 [月～金曜] 随時	0265-76-6811
外国人の生活相談	県の行政サービス相談、小中学校における外国籍児童・生徒の相談、県の機関における母国語の翻訳、日常生活に関する相談等	●長野県多文化共生相談センター [第1・第3水曜日を除く平日(月～金曜)] [第1・第3土曜日] 10:00～18:00 □相談は無料です。母語相談員に相談できる日もあります。 【対応言語】 中国語、ポルトガル語、タガログ語、韓国語、ベトナム語、タイ語、英語、インドネシア語、ネパール語、マレー語、ミャンマー語、クメール語、フランス語、スペイン語、ドイツ語など15か国以上の言語に対応、ウクライナ語にも対応します。(予約制) □オンライン相談 ・LINE コール ・Zoom 県内の市町村外国人住民相談窓口や、日本語学校、日本語教室、地域コミュニティの情報などもホームページからご確認いただけます。 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F	026-219-3068 080-4454-1899

●下諏訪町こども家庭センター

すべての妊産婦さん、子育て世帯、こどもを対象として「母子保健」「児童福祉」の各部門が情報共有しながら、妊娠期から子育て期までの一体的な切れ目ない相談・支援を行っています。

相談者の意見や希望を確認しながら、利用できる制度のご案内や関係機関につなぎ、支援することができるよう保健師や児童家庭相談員が対応します。

- ◆対象者 妊産婦さん、子育て中の方、18歳までのこども
- ◆対応日時 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分
※面談の場合は要予約
- ◆面談場所 下諏訪総合文化センターやご自宅、保育園や学校など

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課

こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715・719

相談ホットライン
TEL 27-3204

●しもすわ子ども人権ネットワーク会議

児童福祉法の規定による、要保護児童対策地域協議会(以下「要対協」という。)を設置しています。「要対協」は、「代表者会議」、「実務者会議」、「個別ケース検討会議」の三層構造となっています。支援対象児童等の早期発見及び早期対応並びに適切な支援を図るために、次の事項を担当しています。

- (1) 児童虐待の防止に関すること。
- (2) 支援対象児童等の早期発見及びサポートに至るシステムの構築に関すること。
- (3) 支援対象児童等の支援に関すること。
- (4) 支援対象児童等についての地域社会への啓発活動に関すること。
- (5) 支援対象児童等対策に関すること。

【問い合わせ先】
下諏訪町教育委員会
教育こども課

こども家庭相談係
TEL 27-1111
内線 715・719

ひとりでも多くの子どもたちが引き続き慣れ親しんだ地域で生活することができるように

養育里親を募集しています！

諏訪児童相談所管内(諏訪6市町村・辰野町・箕輪町・南箕輪村・伊那市)で、ご家族と離れて児童福祉施設や里親家庭で生活している子どもは約100人います。こうした子どもたちの多様な育ちを支えるために、児童相談所や支援機関と連携・協力して下さるご家庭を募集しています。

○養育里親とは？

家庭の事情でご家族の元で暮らすことができない子どもたちを預かり、育てていただく制度です。期間は、半年～数年の長期の場合もありますが、数日や数カ月などの短期間の場合もあります。

○必要な資格は？

一定の要件はありますが、特別な資格は必要ありません。所定の研修・実習の受講や面接、家庭訪問などの調査を行い、長野県の審査会を経て認定・登録されます。

「関心はあるけれど…」という方は是非、諏訪児童相談所または児童家庭支援センター一つつじへお問い合わせください。より詳しい制度のご案内をしています。

身近に里親を感じられるパネル展や、実際に養育里親をしている方からお話を聞く機会もあります♪

諏訪児童相談所

TEL0266-52-0056

児童家庭支援センター一つつじ

TEL0266-75-1108

お気軽にお問い合わせください



●生活福祉資金の貸付

所得が少ない方を対象に、経済的な自立等安定した生活を送ることができるよう、無利子又は低利で、総合支援資金、福祉資金、教育支援資金等各種資金の貸付を行っています。

- ◆手続き 社会福祉協議会へ申請をしてください。
- ◆貸付主体 長野県社会福祉協議会

【問い合わせ先】
下諏訪町社会福祉協議会
TEL 26-3377

●介護に関する相談（下諏訪町地域包括支援センター）

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、保健師（もしくは経験豊富な看護師）や社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置され、介護だけでなく、医療や保健など様々な領域の関係機関と連携し、高齢者の生活課題の相談を受け付けています。

◆相談例

- ・介護保険制度について知りたい
- ・親のものの忘れが気になる

【問い合わせ先】
下諏訪町地域包括支援センター
（下諏訪町社会福祉協議会内）
TEL 26-3377

●生活就労支援センター（まいさぼ信州諏訪）

『まいさぼ』は、長野県社会福祉協議会が受託運営する自立相談支援機関です。相談者と一緒に「マイサポートプラン」を作って解決（自立）できるようにサポートし、専門機関へとつなぎ、継続的な支援を行っています。

抱える不安、困りごとは様々…



一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



生活や就労などでお困りの方の
総合的な支援を行います

受けとめます

相談者の悩みに寄り添い
お話をお聞きます。

整えます

困っていること
課題となっていることを
整理します。

支援します

解決に向けて
支援プランを立て
継続的に支援します。

相談例

- ・仕事が見つからない
- ・仕事が続かない
- ・自信が持てない
- ・家計に困っている
- ・食べるものがない
- ・連帯保証人の壁があり、住まいの確保が難しい
- ・身元保証人の壁があり、仕事が決まらない
- ・就労を目指す前に体験をしたい
- など

- ◆対象者 下諏訪町・富士見町・原村にお住いの不安・困りごとがある方およびご家族
- ◆対応時間 月曜～金曜 午前9時30分～午後5時
- ◆連絡先 TEL 75-1202 まずはお気軽にお電話ください。
FAX 75-1621 相談無料・秘密厳守



医療機関

●下諏訪町医療機関

詳細及び休診日（お盆・年末年始）等は、各医院にお問い合わせください。休日当番医は新聞、町ホームページ等でご確認ください。

※ 小児医療欄の「有」は小児科専門、あるいは小児科がある医院です。小児科がない場合も通常の病気等是对应いただけます。

休日当番医

【問い合わせ先】

下諏訪町役場
TEL 27-1111
下諏訪消防署
TEL 28-0119

●医院 50音順

●歯科医院 50音順

市外局番 0266

小児医療	施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
	あいざわ内科 循環器クリニック	4862-25 (西四王 3 部)	78-4182	あさひ中央台 歯科診療所	4700-16 (東赤砂)	26-1414
	あざみ胃腸科 クリニック	4342-6 (西赤砂)	28-0505	近代予防歯科 センター	4917 (西鷹野町 1 部)	28-7060
	市瀬医院	4824-8 (西鷹野町 2 部)	26-1717	小松歯科 クリニック	5000-4 (西四王 2 部)	28-0008
	さとう眼科医院	5295-1 (富士見町)	27-0085	さつき歯科医院	6178-1 (高浜)	27-5858
有	信濃医療福祉 センター	社 6525-1 (東山田第 6)	27-8414	しんえい歯科 クリニック	4629-6 (西鷹野町 2 部)	27-7500
	しもすわ肛門胃腸 内科クリニック	5031-18 (栄町)	78-3242	鈴木歯科医院	4917 (西鷹野町 1 部)	(一般) 28-3191 (小児) 28-3190
	諏訪共立病院	214 (矢木町 1)	28-2012	諏訪クリスタル 歯科医院	4360-12 (西赤砂)	78-7188
	諏訪皮膚科 クリニック	3164-1 (御田町)	27-5388	土田歯科医院	5701 (湖畔町北)	28-3001
有	諏訪マタニティー クリニック	112-13 (矢木町 2)	28-6100	中根矯正歯科 医院 ※矯正のみ	278-1 (花咲町)	28-3134
	諏訪メンタル クリニック	4705-2 (東赤砂)	75-1035	溝口歯科診療所	4342-12 (西赤砂)	27-3838
有	高浜医院	6170-11 (西豊)	28-3811	三輪歯科医院	5296 (富士見町)	27-3084
有	西川小児科医院	4870-2 (西四王 3 部)	27-0011			
	平山医院 内科・婦人科	3149-7 (塚田町)	27-8053			
	三沢医院	144-6 (矢木町 2)	27-8760			
	溝口医院	6273 (東豊)	27-6266			

●長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

- ◆相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談
- ◆相談対応者 小児科医の支援体制のもと、乳幼児・小児の医療相談に経験豊富な看護師等が相談に応じます。
- ◆相談日時 平 日 午後7時から翌午前8時
土・日・祝・年末年始 午前8時から翌午前8時
- ◆利用方法 局番なしの「#8000」まで、お電話ください。
※ 短縮ダイヤル「#8000」は、プッシュ回線及び携帯電話からご利用できます。アナログ回線・IP電話の場合は、「026-235-1818」へおかけください。

【問い合わせ先】
県健康福祉部
保健・疾病対策課
TEL026-235-7141

●不妊・不育症治療について

不妊・不育症治療を行っているご夫婦の経済的な負担の軽減を図るために不妊・不育症治療に要した費用の一部を助成します。

- ◆支給額 不妊・不育症治療に要した費用のうち、医療保険の一部負担及び医療保険適用外治療費等のうち5割相当額（年度上限額10万円）
※町の助成の他、長野県の助成事業も利用できます。
お早めにご相談ください。
※長野県では、長野県妊活支援サイト『妊活ながの』を開設し、不妊・不育症治療に取り組む方々の支援を行っています。

【問い合わせ先】
保健センター
TEL 27-8384

妊活ながの 検索

かかりつけ医を決めておきましょう

突然の病気にあわてないため、病気になる前に、信頼がおけるお医者さんを見つけておきましょう。

普段の健康状態を把握していて、気になる症状がある時にいつでも相談できる「かかりつけ医」は、子育ての心強い味方。乳児健診や予防接種などを利用して、顔をあわせておくと安心ですね。





しもすわ子育てガイド 2026

発行・編集／下諏訪町教育委員会
教育こども課 保育係

〒393-8501 諏訪郡下諏訪町4611-40

TEL 27-1111 (内線 714・716)

FAX 28-0131

