

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

◇5月のゆたん歩の日は22日(月)です◇

ゆたん歩の日 健康相談 (5月22日)

9:30~12:00 保健師による体組成測定と個別相談

ゆたん歩の日 健康ミニ講座 (5月22日)

10:00~11:00 健康運動指導士による簡単エクササイズ

※入館者は当日ご自由に参加していただけます。

5月単発講座 ※事前に申込みが必要です。

●ゆたん歩 de フラダンス (定員12名) ※2回シリーズです

日にち 5月29日(月)・6月12日(月)

時間 10:00~11:30

ゆたん歩のつぶやき 「家にある物を使って身体のメンテナンス」



ラップ芯

時には身近な道具を取り入れながら、自宅でも実践できる講座を行います。例えば、使い終わったラップの芯で全身を擦ったり伸ばしたりすることで身体のコリを解消できます!是非ご参加ください!

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

※教室の参加方法等、詳しくは町のホームページまたはお電話ください。

子育てふれあいセンターぽけっと

5月のファミリーデー

13日(土) 27日(土)

開館時間9:00~17:00 ぜひ遊びにきてください!

5月の行事予定

- 1日(月) うたのぼけっと
- 2日(火) ファーストブック
- 8日(月) おはなしいっぱい
- 10日(水) BP①
- 17日(水) BP②
- 19日(金) ママ講座
- 22日(月) 知恵袋講座「よもぎだんご」
- 24日(水) BP③
- 26日(金) 0歳児ママ講座
- 29日(月) スクラップブック講座
- 31日(水) BP④



BP…親子の絆づくりプログラム。初めての赤ちゃんを育てているお母さん対象に赤ちゃんへの接し方を学びます。

22日(月) 知恵袋講座「よもぎだんご」 10:30~

ぽけっとで採れたよもぎを使って、ぽけったーさんと一緒にころころお団子を作りましょう!

☆5/1(月)から予約の受付をします。

■問い合わせ 下諏訪町子育てふれあいセンター ぽけっと
電話・FAX: 27-5244

※詳しくは町のホームページをご覧ください。

5月 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	25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	16日	火	午後1時~午後3時	
住民相談・一般相談	休日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	老人福祉センター 町屋敷公会所 ☎27-1111(内線126)
消費生活相談				
高齢者なんでも相談	10日 17日	水	午前9時~正午	健康福祉課 高齢者係 ☎27-1111(内線126)
*交通安全相談	11日	木	午前10時~午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2900
児童家庭・教育相談	休日を除く毎日		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	休日を除く毎日		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)	毎月第3土曜日		午前9時~正午	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※面談日については事前に確認をお願いします。
工業相談	随時		午前9時~午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2266
*税務相談	10日	水	午前10時~正午	税理士事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
福祉総合相談	月~金曜日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
・福祉相談				下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
・介護相談、権利擁護相談、成年後見相談				老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
・結婚相談	毎週金・土曜日		午前10時~午後3時	

鯉に恋して

うま煮

刺身

アライ

本山川魚店
まるろく
JR下諏訪駅前 TEL 27-8475

広告

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

5月の休日当番医

※事前に電話で確認の上受診してください。
※歯科診療は「保険証・老人手帳」を必ずお持ちください。

※休日・夜間緊急医療案内
下諏訪消防署 ☎28-0119

日	曜日	当番医 (診療時間9:00~17:00)		当番歯科医 (診療時間9:00~正午)		当番薬局	
3日	水	春山眼科医院(岡谷市)	21-2525	スマイル歯科医院(岡谷市)	24-0315	アイン岡谷薬局(岡谷市)	23-2808
4日	木	山田外科医院(岡谷市)	22-2382	藤岡歯科医院(岡谷市)	22-2138	山一小口薬局(岡谷市)	23-2206
		信濃医療福祉センター	27-8414			土田薬局	28-3232
5日	金	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市)	27-0019	藤森歯科医院(岡谷市)	22-1829	アイビー薬局(岡谷市)	26-1670
		諏訪共立病院	28-2012			ひまわり薬局	26-7226
7日	日	よねやま内科クリニック(岡谷市)	22-8863	しんえい歯科クリニック	27-7500	矢崎薬局(岡谷市)	23-7125
14日	日	平林医院(岡谷市)	22-3952	あさひ中央台歯科診療所	26-1414	やまびこ薬局(岡谷市)	21-2144
21日	日	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	牛山医院歯科(岡谷市)	22-6422	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
28日	日	あざみ胃腸科クリニック	28-0505	浦野歯科医院(岡谷市)	22-2854	菜の花薬局	26-1500

休日当番医等は、変更になることがありますのでご承知ください。

5月 健康診査等

- 休日・夜間緊急医療案内サービス ☎0570-088199 (ナビダイヤル)
- 諏訪地区小児夜間急病センター (15歳以下・午後7時~9時) ☎54-4699

種	別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (平成29年 3月生)	30日	火	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (平成29年 1月生)	30日	火	午後0時45分~	
	10 か月 (平成28年 7月生)	23日	火	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成27年 10月生)	8日	月	午後0時45分~	
	2 歳 (平成27年 2月生)	9日	火	午前9時~	
3 歳 (平成26年 4月生)	1日	月	午後0時45分~		
予防接種	B C G (平成28年9月生)	9日	火	午後2時~午後2時30分	
	四種混合 (平成28年12月生)	2日	火	午後2時~午後2時30分	
	日本脳炎 (平成25年5月生)	19日	金	午後2時~午後2時30分	
心のほっと相談 ※要予約		18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)		10・24日	水	午前9時~午前11時	
ハッピーマタニティー教室		12・20・29日	金・土・月	午前9時30分~正午	
もぐもぐ学習会 (平成28年9・10月生)		17日	水	午前10時~午前11時	
産前・産後サポート事業		10日	水	午前9時~午前11時	
乳房検診 (マンモグラフィ)		16・26日	火・金	午前9時~午後2時	



5月 休日水道工事店

日	曜	指定工事業者	住所	電話
3	水	(有) 藤森水道	岡谷市長地御所	27-7289
4	木	(株) 総建	五官	28-8295
5	金	松澤工業(株)	曙町	28-0919
6	土	(株) 上條電設工業	社東町第2	23-5330
7	日	(株) 親水工業	東山田第2	27-8399
13	土	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139
14	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575
20	土	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
21	日	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866
27	土	(有) 林組工業所	諏訪市大手	58-1336
28	日	(株) オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622

※都合により工事店が変更される場合があります。

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 電話27-1111 (内線228)

5月の休日納税相談

- 開設日時 13日(土)・14日(日)
午前10時~午後4時まで
- 開設場所 町庁舎2階 税務課窓口
- 内容 税金等の納付及び納税相談
- 問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係
☎27-1111 (内線236・237)

5月の税金等納期限

- 5月31日(水)
- ・軽自動車税 全期
 - ・国民健康保険税 2期5月分
 - ・後期高齢者医療保険料 2期5月分
 - ・温泉使用料(4月使用料) 5月分
 - ・保険料 5月分

広告



4名様からの個室や
144名様の大広間まで、
ご利用頂けます!

営業時間
お土産 10:00~18:00
ランチ 11:00~14:00
夜の部 17:30~22:00



大社通りの
大きな提灯が目印!
中山道下諏訪宿 門前ひろば
食祭館
お問い合わせ ふるしよくさい
TEL: 26-4931
shokusaikan.net/

広告の内容については広告主にお問い合わせください。