

ノルディックウォーキング【体験会】・5月コース参加者募集

「やってみたかったけれど機会がなかった」「とにかく一度体験してみたい」といった方に1日限りの体験会を開催します。初めてでも気軽に体験できるプログラム!

【体験会】

◇日時 平成30年4月20日(金) 13時30分開始

◇会場 赤砂崎公園 諏訪湖畔

↓こちらは4回シリーズでしっかり実践1ヶ月☆

【定期講座5月コース】

◇日時 平成30年5月7日・14日・21日・28日
月曜日 全4回 13時30分開始

◇会場 赤砂崎公園 コース設定あり

体験会・5月コース、どちらも**事前申込みが必要**です。
平成30年2月26日(月)から受付開始です。

■申込み・問い合わせ

下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

みずべフィットネス 参加者募集

◇日時 4月11日・25日・5月9日・23日
6月6日・20日 水曜日 全6回コース
午前10時開始 正午解散

◇会場 高木運動公園

◇申込み 2月26日(月)から受付開始

みずべフィットネスとは??

健康スポーツゾーンを活用した下諏訪オリジナルエクササイズを実践する健康運動教室です。運動はいいことずくめ。「筋肉量が増える」「骨密度を高める」ほか、しなやかなカラダを手に入れ、傷害・転倒予防をすることができます。3ヶ月間で丈夫な身体!

■申込み・問い合わせ

下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

自動車の登録・検査の手続きはお早めに

毎年、3月下旬は窓口が大変混み合います。

車検の手続きは、1ヶ月前から受検できますので2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までの申請にご協力をお願いします。

■問い合わせ 松本自動車検査登録事務所

電話050-5540-2042

諏訪無料職業紹介所のご案内

あなたの就職をサポートします。お気軽にご相談ください。職業適性検査がパソコンで手軽にできます。職業経験の少ない方、学生の皆さんもお気軽にお出かけください。

【生活相談 暮らし・なんでも相談】

人に言えない悩みをお持ちの方、一人で抱え込まずお電話ください。

フリーダイヤル 0120-39-6029

※電話受付 月・火・木・金 午前9時~午後5時

面談受付 月・火・木・金 午前9時~午後4時

■問い合わせ

諏訪無料職業紹介所

電話75-0280 FAX75-0337

町特定農地(菜園)利用抽選会を行います

平成30年特定農地利用者を一般公募します。

◇抽選日時 平成30年3月2日(金)

午前9時30分から

◇会場 下諏訪総合文化センター 小ホール

◇募集予定菜園数

約120区画 (契約等により変動の可能性有)

◇利用料 750円~3,560円 (年間)

※面積等により異なります。

◇持ち物 印鑑・利用料

※整理券を当日、午前9時から下諏訪総合文化センター小ホール入口にて配布します。詳しい内容について町ホームページにも掲載されていますのでご確認ください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 農林係

電話27-1111 (内線276)

運転免許特定任意講習会を開催します

特定任意講習会を開催します。この講習を受講された方には、講習修了証明書が交付され、免許更新時の講習が免除されます。

◇日程 平成30年3月8日(木)

午後6時30分から午後8時30分

(受付午後6時から)

◇場所 下諏訪総合文化センター2階 集会室

◇対象 平成30年9月7日(金)までに更新手続きをする方。

※ただし、70歳以上の方は高齢者講習が義務付けられているため受講できません。

◇受講料 1,500円 (県の収入証紙購入代金)

◇持ち物 免許証

※詳しくは下記まで問い合わせください。

■問い合わせ 諏訪交通安全協会

電話 52-3050 (受付 平日8:30~17:00)

「不妊治療助成事業」をご利用ください

町では、不妊治療をされているご夫婦を対象に、治療に要した費用の一部を助成する不妊治療助成事業を実施しています。

平成29年度内に治療をされた方で助成事業の利用をご希望の方は、今年度中の申請をお願いします。申請用紙は保健センターにありますのでご相談ください。

【対象】 下諏訪町に住民登録をして1年以上経過し、医療保険に加入されているご夫婦

【助成金】 不妊治療に要した費用のうち、医療保険の一部負担金及び医療保険適応外治療費の合計額のうち5割。

年度(4~3月)の助成上限額は10万円です。ただし医療保険各法の規定による高額療養費及び付加給付等がある場合にはその額を控除します。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター

電話27-8384 (直通)

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 3月5日(月)・12日(月)・19日(月)・22日(木)・26日(月)
- ◆料金 一般 350円 小・中学生 170円
※諏訪郡内に在学または在住の「小学生・中学生・高校生」は、入館無料となります。その他、障がい者等の入館料免除や各種割引があります。
- ◆開館時間 午前9時～午後5時(ただし入館は午後4時30分まで)

◎赤彦忌

今年も歌人島木赤彦の命日に赤彦忌を開催します。

- ◇日時 3月27日(火)
午後1時30分～午後4時
- ◇場所 博物館講堂
- ◇式典 午後1時30分～午後2時10分
 - ・追悼儀式
 - ・童謡朗読・短歌朗詠など(湖北岳心会)
 - ・赤彦童謡唱歌(赤彦童謡を歌う会)
- ◇記念講演会 午後2時20分～午後4時
鮫島 満氏(歌誌『月紅』編集発行人)の講演を予定
- ◇参加費 無料
- ◇申込みは必要ありません。当日直接博物館にお越しください。
- ◇赤彦忌当日は午前9時から式典までの間、柿蔭山房を公開しますので、ぜひお出かけください。

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(平成30年1月31日現在)

No.	所在地	賃貸等	条件等
71	東山田	賃貸	木造2階建 月3万8千円
83	菅野町	賃貸	木造2階建 月6万円
84	東高木	売却	木造平屋建・2階建 3,465万円
88	立町	賃貸	木造2階建 月5万6千5百円
95	新町上	賃貸/売却	木造2階建 応相談
104	下屋敷	売却	木造平屋建 応相談
110	西鷹野町	売却	木造平屋建 550万円
117	矢木町	売却	木造平屋建 1,490万円
118	南四王	賃貸	木造2階建 月6万円
126	社東町	売却	木造2階建 2,292万円

※なお、町内に空き家をお持ちの方の物件登録もお待ちしております。お気軽にご相談ください！
※詳細は町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
電話 27-1111 (内線274)
E-mail: iju@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 3月2日(金)・5日(月)・12日(月)・19日(月)・22日(木)・26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)

◎語りの夕べ◎

日時 3月2日(金) 参加費無料 午後7時～午後8時

◎ワークショップ「写真昔語り」参加費無料◎

日時 3月18日(日) 午後2時～午後4時
内容 下諏訪の古い写真・8mmフィルムをデジタル化した映像のお披露目会です。ご自宅にある古い写真をお持ちいただいで話していただく時間もあります。

◎春休み子ども映画会◎

日時 3月30日(金)
参加費無料
「たろうのおでかけ」「うっかりペネロペ」
午前10時30分～午前11時30分
「ダンボ」
午後1時30分～午後2時45分



諏訪湖時の科学館 儀象堂 ☎27-0001

儀象堂の時計作り体験 「えらべるWatch」が始まります

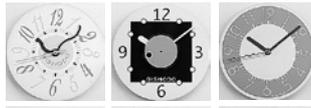
4月のリニューアルオープンに併せて、時計作り体験にも新しいメニューが仲間入ります！

<GISHODO えらべるWatch>

- STEP-1 20分コースor45分コースを選ぶ
- STEP-2 ケースの色(黒or白or赤)を選ぶ
- STEP-3 文字盤を6種類の中から選ぶ



そのほか、オプションで
ナイロンベルトも
10種類ご用意(別料金)



☆体験料金は
20分 4,320円(税込)
45分 4,860円(税込)



4月20日以降のご予約は受付を開始しておりますので
お気軽にご連絡ください。

※儀象堂は現在、工事のため休館中ですが、埋蔵文化財センターは通常どおり開館しています。

★開館時間 午前9時～午後5時

広告

ヤマハ音楽教室

おんがくながよし (年少さん・H26.4月～H27.3月)対象

★レッスン無料体験日

3月16日(金)16:00

幼児科 (年中・年長さん・H24.4月～H26.3月)対象

3月19日(月)16:00

3月27日(火)17:10



ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

★岡谷フォレストモール(無料見学)3月14・28日(水) 14:00

●対象:50代～80代の方 ●月謝:¥3,500(税別) ●入会金:¥2,000(税別)



お家に眠っているピアノでピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

すべてのお問い合わせは

(株)オクチ楽器 ☎ 0120-970-091

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

高浜健康温泉センター
「ゆたん歩」

◇3月のゆたん歩の日は26日(月)です◇

- ゆたん歩の日 健康相談 (3月26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 (3月26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。

3月単発講座 ※事前に申込みが必要です。

●ゆたん歩 ウォーク (定員12名)
日にち: 3月19日(月)
時間: 13:30~15:30
内容:



ゆたん歩 から湖畔を中心に、合間にはストレッチや筋トレを取り入れて、5kmほどの行程を変化づけながら歩きます。本格的にウォーキングを始める季節になります。寒さで硬くなったカラダをほぐし、歩く為の準備をしましょう♪

■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

3月の行事予定

- 3日(土) 土曜開館
 - 5日(月) うたのぽけっと
 - 6日(火) ファーストブック
 - 9日(金) おわかれ会
 - 12日(月) おはなしいっぱい
 - 17日(土) 土曜開館
 - 22日(木) 0歳児ママ講座
- ※3月まで土曜日の開館は9:00~15:00となります。



9日(金) おわかれ会 10:30~

入園やお引っ越しなどでなかなかぽけっとに遊びに来ることが出来なくなるお友達のお祝いとお別れ会を行います。ぽけっとーさんのおやつをみんなで食べましょう☆

■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。

3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	22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	20日	火	午後1時~午後3時	
特設人権相談	1日	木	午前10時~午後3時	
住民相談・一般相談 消費生活相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	社東町公民館 健康福祉課 高齢者係 にこっと ☎27-1111(内線126)
高齢者なんでも相談	7日 22日	水 木	午前10時~正午	
*交通安全相談	8日	木	午前10時~午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
児童家庭・教育相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
女性総合相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2900 ※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
福祉総合相談				
・福祉相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
・介護相談、権利擁護相談、成年後見相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
・結婚相談	毎週金・土曜日		午前10時~午後3時	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827

製造業・建設業・土木業・林業・石材業・自動車整備・鉄工・アスベスト関係現場などで働いた皆さん 後援 諏訪市・茅野市・岡谷市 下諏訪町・富士見町・原村 相談受付 10時~14時

労災職業病無料相談会のお知らせ

どういった症状は職業病かも知れません

アスベスト・じん肺

朝起きるとせき・たんが出る
階段をのぼると息切れがする
風邪がなかなか治らない

振動障害(白ろう病)

手や腕のしびれ、痛みが常にある
手がこわばり、冷えが強い
寒い時、手指が白くなる

3月10日(土) 茅野市文化センター

3月11日(日) 諏訪市公民館

茅野市宮川 4552-2
会場: 1階 第1会議室
諏訪市湖岸通り 5-12-18
会場: 2階 204号室

騒音性難聴

聞こえにくい、耳鳴りで悩んでいる
テレビの音が大きいと言われる

救済制度のご説明や、検査、治療のできる医療機関のご紹介をいたします。

主催 全日本建設交運一般労働組合
TEL 0263-36-7826
〒390-0817 長野県松本市市上12-21

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

広告

3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
4日	日	浜整形形成外科医院(岡谷市) 24-3011	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	高市薬局(岡谷市) 22-0781
11日	日	山崎医院(岡谷市) 22-3287	土田歯科医院 28-3001	山一小口薬局(岡谷市) 23-2206
18日	日	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103	なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648	ウエルシア薬局(岡谷市) 26-2512
21日	水	諏訪共立病院 28-2012	浜歯科医院 28-4649	ひまわり薬局 26-7226
25日	日	山田外科医院(岡谷市) 22-2382	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	山一小口薬局(岡谷市) 23-2206

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。

3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30年 1月生)	27日	火	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (平成29年 11月生)	27日	火	午後0時45分~	
	10 か月 (平成29年 5月生)	23日	金	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成28年 8月生)	14日	水	午後0時45分~	
	2 歳 (平成27年 12月生)	6日	火	午前9時~	
	3 歳 (平成27年 2月生)	5日	月	午後0時45分~	
予防接種	B C G	7日	水	午後2時~午後2時30分	
	四種混合	9日	金	午後2時~午後2時30分	
	日本脳炎	2日	金	午後2時~午後2時30分	
心のほっと相談 ※要予約		22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)		5・19日	月	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業		5日	月	午前9時~午前11時	
もぐもぐ学習会 (離乳食教室)		14日	水	午前10時~午前11時	



3月 休日水道工事店

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

※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)

3月の休日納税相談

- 開設日時 3日(土)・4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)

3月の税金等納期限・口座振替日

- 〈4月2日(月)〉
- ・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月使用料) 3月分
 - ・介護保険料 12期3月分
 - ・保育料 3月分
 - ・水月霊園管理料 随時

広告

歡送迎会承ります!

お気軽にお問合せください!

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/

お料理は...
3,000円・4,000円・5,000円
各種コースがございます。
ご予算ご相談ください。
飲み放題もございます。

小さなお部屋(4名様~)を
はじめ大広間(最大144名様)
もがございます!

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

写真は3,000円のコースの一例です。

広告の内容については広告主にお問い合わせください。