

月刊

クロースアップ

しもすわ

2020

12

NO.209

2020.11.27発行

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち



ぶらりしもすわ

三角ハ丁

11月3日に開催された三角ハ丁の一コマです。

下諏訪向陽高校吹奏楽部による演奏が駅前広場で行われました。

新型コロナウイルスの影響により、本誌に記載の行事等、急遽中止や延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各担当へお問い合わせください。

CONTENTS (内容)

パブリックコメント	2
令和2年度下諏訪町職員採用試験受験案内	3
マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります ほか	4
12月3日～9日は「障害者週間」です	5
自宅でできる税務手続きについて	5
身近な生活道路等の除雪にご協力ください	6
都市計画道路に関する公聴会の開催について	6
学生寮「長善館」令和3年度入館生募集 ほか	7
宝くじの助成金で整備しました ほか	8
しもすわフォトストーリー	9
生涯学習	10
インフォメーション	16

～町民の皆さまからのご意見を募集します～

パブリックコメント

下諏訪町では、計画や条例等を策定する際に、事前にその内容を公表し、広く町民の皆さまから意見を募り、計画案等に反映する“パブリックコメント”を実施しています。町民の皆さまのご意見をお待ちしております。

◆パブリックコメントとは◆

町の基本的な計画や条例等を策定する際に、素案の段階で町民の皆さまに計画案等を公表し、寄せられた意見を参考に最終的な案を作成するための制度です。提出された意見とそれに対する町の考え方はホームページ等で公表されます。

◆令和2年度実施のパブリックコメント◆

番号	案件名	計画案等の意見の募集期間	担当課/連絡先
1	第7次下諏訪町総合計画 後期基本計画	R2.12.25～R3.1.25	総務課企画係 27-1111(内線257)
2	第9次下諏訪町高齢者福祉計画	R2.12.15～R3.1.15	健康福祉課高齢者係 27-1111(内線126)
3	第6期下諏訪町障がい福祉計画・第2期 下諏訪町障がい児福祉計画	R2.12.15～R3.1.15	健康福祉課福祉係 27-1111(内線121)
4	第3次下諏訪町環境基本計画	R2.12.25～R3.1.25	住民環境課生活環境係
5	下諏訪町循環バス「あざみ号」ダイヤ改正	R2.11.27～R2.12.27	27-1111(内線141)

◆パブリックコメントの流れ◆

- ・計画案等は町ホームページ並びに、各担当課にて閲覧できます。
- ・ご意見は、郵送・FAX・電子メールまたは町へ持参するなどしてお寄せください。その際、氏名・住所・電話番号を必ず明記の上、提出してください。

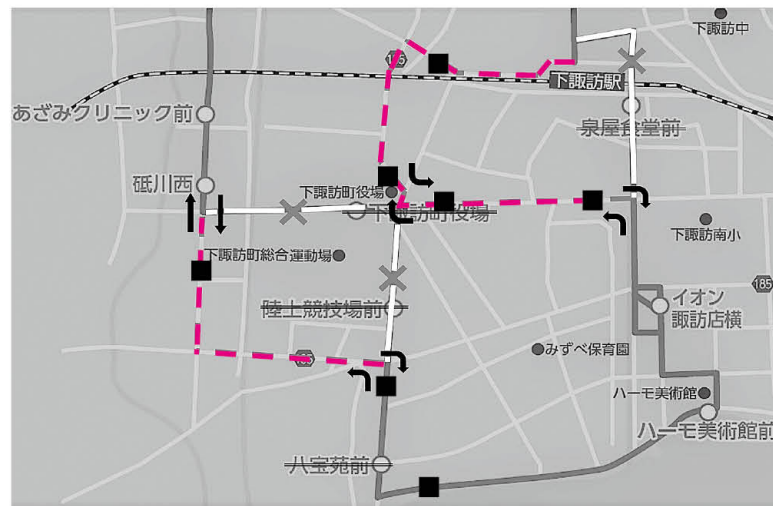
◆その他◆

- ・パブリックコメントに対する個人への返答は行いません。
- ・意見募集期間を過ぎたものに関してはお受けすることができませんので、予めご承知おきください。なお、郵送の場合は意見募集期間最終日の消印有効とさせていただきます。

下諏訪町循環バス「あざみ号」ダイヤ改正案の一部をご紹介します!



【赤砂・東山田線】



■ (四角)：新バス停設置予定箇所 - - (点線)：新ルート案

あざみ号のダイヤ改正案の一部をご紹介します。赤砂・東山田線では、西赤砂方面の店舗などに行きやすくなるようルートを変更します。

他の路線も、利便性が高まるように一部ルートや時刻を変更する予定です。詳細の時刻表や変更内容の案は、ホームページまたは住民環境課生活環境係窓口で閲覧できます。利用者の皆様からのご意見をお待ちしております。

広

報

No.693

小さくてもきりと
光る美しいまち

発行 下 諏 訪 町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
下諏訪町ホームページアドレス
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

令和2年度下諏訪町職員採用試験受験案内(追加募集)

(令和3年4月1日付採用)

【職種・採用予定人員】

職種等区分		勤務場所	勤務内容	採用予定人員
一般職(事務)	(A)	本庁ほか	行政事務	若干名
保健師	(S)	本庁ほか	保健事務	若干名

【受験資格】

職種等区分	試験区分	受験資格
一般職 (事務) (A)	上級	平成2年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学を卒業又は来春卒業見込みの人
	中級	平成7年4月2日以降に生まれ、短大(又は同等の学校)を卒業又は来春卒業見込みの人(ただし大学卒業・卒業見込者は除く)
	初級	平成9年4月2日以降に生まれ、高校を卒業又は来春卒業見込みの人(ただし、大学、短大(又は同等の学校)を卒業・卒業見込者は除く)
保健師 (S)	上級	平成2年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する人(資格取得見込みを含む)

〔注意〕 次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ア 日本国籍を有しない人
- イ 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人
- ウ 下諏訪町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない人
- エ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した人

【住所要件】

- ◇一般職事務：採用後、下諏訪町に住所を有すること
- ◇保健師：採用後、緊急時に駆けつけ対応が可能な場所に住所を有すること

【試験期日・会場】

- ◇第1次試験 令和3年1月24日(日) 町庁舎内(第2次試験は第1次試験合格者に通知し、平日実施)

【受験申込手続】

- (1) 受付期間・場所 令和2年11月4日(水)～12月4日(金) 午前8時30分～午後5時まで
町庁舎2階 総務課 庶務人事係 ※土・日・祝日を除く
- (2) 提出書類 ◎郵送可とする。(受付期間最終日の消印まで有効) ※1

・一般職事務初級は履歴書(全国高等学校統一用紙：平成17年度改定)	1通 ※2
・一般職事務初級以外の職種は職員採用試験申込書兼履歴書(町指定様式のもの)	1通 ※2
・卒業証明書(原本)または卒業見込証明書(原本)	1通
・成績証明書(原本)	1通 ※3
・各種資格取得証の写し(A4にコピー)または資格取得見込証明書(原本)	各1通

- ※1 審査後、受験票を交付しますので、郵送の場合は返信用封筒(84円切手貼付)を同封してください。
- ※2 初級用「履歴書」及び「職員採用試験申込書兼履歴書」は町ホームページからダウンロードできます。
A4片面で印刷使用してください。(下諏訪町公式ホームページ<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>)
- ※3 初級受験者にとっては、「成績証明書(原本)」の代用として、全国高等学校統一用紙(平成17年度改定)の「調査書(原本)」を必ず提出してください。

【試験方法・内容】

- (1) 第1次試験 教養試験、作文試験、性格特性検査、専門試験(保健師のみ)
- (2) 第2次試験 グループ討論、個別面接

【待遇・勤務条件】(令和2年4月現在)

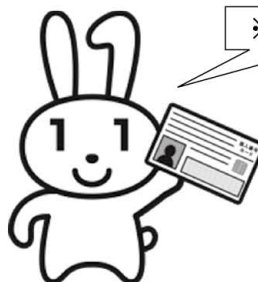
- ◇初任給 (上級) 182,200円 (中級) 163,100円 (初級) 150,600円
- ※大学院卒業や社会人等の経歴のある人は、一定基準により加算支給される場合があります。
- 職員採用に関する詳細は、町ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ 下諏訪町 総務課 庶務人事係 電話27-1111(内線251・252)

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

令和3年3月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が始まり、令和5年3月末に概ねすべての医療機関などで利用できるようになる予定です。(専用機器等が導入されていない医療機関・薬局では保険証等が必要です。また、利用開始後もこれまでどおり保険証は交付されます。)

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルから事前の登録が必要です。制度の詳細は、厚生労働省・マイナポータルのホームページをご覧ください。

(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



※詳細はこちら



2020年度 町国民健康保険 特定健診のお知らせ

町では、8月より40～74歳の町国保加入者を対象に生活習慣病の発症や重症化予防のための健診「特定健診」を実施しています。

実施期間終了が迫ってきています。年に1度は健診を受け、自身の生活習慣を振り返りましょう！

集団健診

【健診日程・受付時間】

12月11日(金) 8:00～11:30
13:00～15:00
12月25日(金) 8:00～11:30
13:00～15:00

【会場】

保健センター(全日程)

【受診料】

通常約7,000円が『無 料』

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として**完全予約制**により実施します。
電話により日時
の予約をお願いいたします。

個別健診/医療機関健診

【健診日程】

8月1日(土)～12月28日(月)

【実施医療機関】 ※50音順

○あざみ胃腸科クリニック
○市瀬医院 ○諏訪共立病院
○高浜医院 ○平山医院
○三沢医院 ○溝口医院

【受診料】

通常約7,000円が『無 料』

医療機関に直接
申し込みをして
ください。予約
の際は『町の特
定健診を予約し
たい』とお伝え
ください。

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 電話27-1111 (内線137・140)

起業創業・小商いにチャレンジしてみませんか

起業創業、小商いのためのチャレンジの場「しごと創生拠点施設ホシスメバ」で、下諏訪町で活躍する経営者や個人事業主の方をお迎えし、起業創業に興味がある／起業を考えている／いつかチャレンジしたいと思っている方を対象とするセミナーを10月から開催しています。

起業を考えたきっかけから現在まで、様々な経験談やエピソードをお聞きしながら、まずは自分の起業スタイルをイメージしてみませんか。フリートークの時間もあります！

◆開催日時・内容

○令和2年12月5日(土) 13:30～15:00

【ちいとこ商店】伊藤慎太郎氏・伊藤奈々氏(飲食業)

○令和3年1月9日(土) 13:30～15:00

【合同会社chioko】今野由香里氏・綿引遥可氏(まちづくり会社)

○令和3年2月6日(土) 13:30～15:00

【有限会社クローバーデザイン取締役】宮本総子氏(企画制作・デザイン業)

◆セミナー会場 しごと創生拠点施設ホシスメバ(下諏訪町社7001番地)

◆完全予約制 ①お名前 ②電話番号 ③お住まいの市町村 ④希望のセミナーを
電話(27-1111)またはメール(iju@town.shimosuwa.lg.jp)にてお伝えください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 商工係兼移住定住促進室 電話27-1111 (内線274)



令和2年10月開催の
セミナーの様子

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できる社会づくりをめざします。義足等を使用している方、内部障がいや難病のある方、また妊娠初期の方など、外見からはわかりにくい不自由さを抱えている人もいます。だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、支え合える地域にしていきたいと思います。



ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

【ヘルプマーク】

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている人が、周囲の人に知らせるマークです。

ヘルプマークの片面に伝えたい情報が記載されています。マークを身に着けた方を見かけたときは、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



ヘルプマーク（ストラップ式）



折りたたみ式のカードの中に必要な手助け等が書かれています。

【ヘルプカード】

ヘルプカードとは、援助や配慮を必要としている人が、災害時や日常生活の中で意思表示の形としてヘルプカードを携帯し周囲の人に知らせやすくするものです。

ヘルプカードを提示された際には、記載内容に沿った支援をお願いします。



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

■問い合わせ 下諏訪町 健康福祉課 福祉係 電話27-1111（内線123）

「諏訪税務署」 からのお知らせ

自宅でできる税務手続きについて

コロナ禍で外出も心配な昨今ですが、税務署へ行かなくてもできる国税手続きはたくさんあります。一例を紹介しますので、是非ご利用ください。

一般的な税金の相談

◆「電話相談センター」の利用

諏訪税務署の代表電話に電話し、音声案内に従い「1」を選択することにより、国税局の電話相談員が質問にお答えします。

【電話相談センター：52-1390】⇒【1】を選択

◆「タックスアンサー」の利用

国税庁ホームページの「タックスアンサー」をご利用ください。

※なお、税務署での相談は**事前予約制**とさせていただきます。

【事前予約：52-1390】⇒【2】を選択

税金の納付

◆「ダイレクト納付」の利用

インターネットを利用して、事前に届け出た金融機関の口座から、利用者の方が指定した日に指定の金額を納付する手続きです。

◆「QRコード」を利用したコンビニ納付の利用

国税庁ホームページからQRコードを作成し、コンビニで納付書を出力してレジで現金納付する手続きです。

納税証明書の請求

インターネットを利用して納税証明書を請求し、郵送または税務署で受け取ることができます。手数料も書面請求に比べ安価となっています。

○詳しくは、「国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp/>）」を確認、または「諏訪税務署（52-1390）」へお尋ねください。

身近な生活道路等の除雪にご協力ください

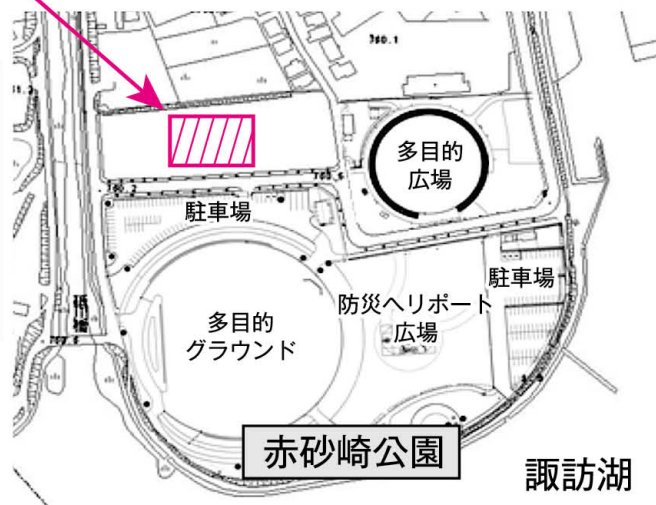


降雪期を迎えるにあたり、町では、幹線道路で積雪15cm以上になった路線を対象に除雪を行っています。幹線道路以外の生活道路、ご自宅の出入口の除雪については、町民皆さま方のご協力をお願いします。

なお、排雪については、赤砂崎公園前を「町指定雪置場」として設置していますので、ご利用くださいますようお願いいたします。

〈排雪時の注意〉

- ・雪を道路に出さないでください。
- ・つまりの原因となるため、水路、側溝へ雪を捨てないでください。
- ・除雪の妨げになる駐車はしないでください。



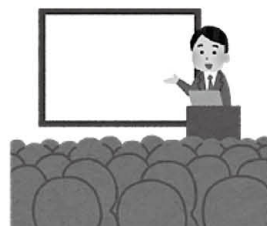
■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 建設管理係 電話27-1111 (内線241)

都市計画道路に関する公聴会の開催について

(仮称)都市計画道路「諏訪バイパス」は、今後、都市計画案を作成するために、『公聴会』を開催します。また、都市計画道路「秋宮武居線」並びに「用途地域変更(下諏訪町分)」に関わる公聴会についても同日開催します。

◆公聴会について◆

- ◆対象事業 (仮称)都市計画道路『諏訪バイパス』
都市計画道路『秋宮武居線』
用途地域変更(下諏訪町分)
- ◆日時 令和2年12月20日(日) 午前10時～
※ただし、公述の申し出がない場合は、公聴会は中止となります。
- ◆場所 長野県諏訪合同庁舎 講堂
- ◆公述希望者 公聴会で意見を述べる場合は、公述申出書(各ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、令和2年12月11日(金)午後5時15分まで(必着)に直接または郵便で、下記まで提出してください。
※FAX、電話、電子メールによる提出はできません。
- ◆傍聴 公聴会の傍聴を希望する場合は、当日、直接会場へお越しください。
- ◆提出先



都市計画道路「秋宮武居線」について 用途地域変更(下諏訪町分)について	〒393-8501 諏訪郡下諏訪町4613番地8 下諏訪町建設水道課都市整備係(町庁舎別棟2階) 電話27-1111(内線243)
(仮称)都市計画道路 「諏訪バイパス」について	〒392-8601 諏訪市上川1丁目1644-10 長野県諏訪建設事務所整備課計画調査係(諏訪合同庁舎4階) 電話57-2936

学生寮「長善館」令和3年度入館生募集



●応募資格（募集人員約10名）

長野県内に在住または県内の高校に在学あるいは卒業し、令和3年4月に東京都内・近郊に所在する4・6年制大学へ進学予定の男子学生で、学生寮の自治活動・行事に積極的に参加できること。

●必要書類

入館申込書兼身上書（指定用紙に自筆記入 用紙は下記HPからダウンロード可）／証明写真2枚（3ヶ月以内に撮影したもの サイズ4cm×3cm）／出身高校が発行する調査書

○上記書類を希望する面接選考日の5日前までに下記へ郵送または直接提出してください。

●面接選考日時及び会場

【諏訪会場】令和3年1月28日（木）／2月18日（木）／2月25日（木）

3月4日（木）／3月18日（木） 会場：諏訪市『諏訪教育会教育会館』

【長野会場】令和3年1月25日（月）

会場：長野市『長野県教育会館』

【松本会場】令和3年2月4日（木）

会場：松本市『松本商工会議所』

★いずれの日程も午後1時から

※3月18日（木）諏訪会場にて開催予定の面接は、**3月13日（土）午前10時から【東京会場】**

東京都調布市『長善館』に変更する可能性があります。

■応募書類提出・問い合わせ

【諏訪・長野・松本会場面接選考希望者】

〒393-0013 下諏訪町3862-1 諏訪郷友会 諏訪事務局（小口）TEL/FAX 0266-27-0625

【東京会場面接選考希望者】

〒182-0003 調布市若葉町1-43-1 諏訪郷友会事務局（武井）TEL/FAX 03-3300-7988

◎募集詳細・提出書類ダウンロードは長善館ホームページまで。

<http://www.suwakyouyuukai.org/chouzenkan/> →「長善館」で検索してください。

子どもの健やかな育ちを支える「里親制度」

里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する制度です。



▶さまざまな迎え入れ方があります

養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育します。

期間は1年以内の短期の場合もあれば、それ以上の長期の場合もあります。

養子縁組里親

養子縁組を結ぶことが前提です。養子縁組が成立するまでの間は、里親として一緒に生活します。

ほかにも

ホストファミリーとしての登録もあります。

児童福祉施設に入所している子どもを正月やお盆、週末などに家庭に迎えます。

期間は一泊から数日程度です。



▶子どもを迎え入れるまでの4ステップ

STEP

1 相談

児童相談所や里親支援機関に相談を。里親の条件や手続きなどを説明します。

STEP

2 研修・家庭訪問

児童養護施設や乳児院などでの実習を含む数日間の研修と、家庭環境の調査があります。

STEP

3 登録

都道府県等の審査を経て、里親として登録されます。

STEP

4 交流

面会や数時間の外出、宿泊などで、子どもと一緒に過ごします。

子どもを
家庭に
迎え入れる

◆里親制度について知りたい→

厚生労働省 里親制度 検索

全国里親会 検索

※児童相談所の決定により養育が開始されます。

■問い合わせ 長野県諏訪児童相談所 電話52-0056

児童家庭支援センターつつじ 電話75-1108

宝くじの助成金で整備しました

「清水町町内会」と「下諏訪町消防団」は、公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、次のような備品等を整備しました。

◆清水町町内会（一般コミュニティ助成事業）

コミュニティ活動を推進するため、イス、テーブル等、公会所の備品を整備しました。

○事業内容

会議用イス、テーブル、食器棚、ガスコンロ、ホワイトボード等、公会所備品の購入

○事業費総額 2,300,650円
(うち助成額 2,300,000円)



◆下諏訪町消防団（地域防災組織育成助成事業）

火災のみならず大規模災害での救助活動にも対応できるよう、耐火性、耐切創性ともに優れた防火服を配備しました。

○事業内容

防火衣、防火衣ベルト、防火手袋の購入

○事業費総額 1,003,200円
(うち助成額 1,000,000円)



公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収益金を財源に「地域活動助成事業」を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、地域コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動や自主防災組織が行う地域の防災活動に必要な設備等の整備に対して助成しています。

◆問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 電話27-1111（内線257）
消防課 庶務係 電話28-0119

シルバー人材センターで働いてみませんか!また、お仕事も承ります!



シルバー人材センターは、高齢者自身が長年の技術や経験を生かしながら、働くことを通じて生きがいを求め、さらには地域の活性化に貢献しようとし、多くの企業・家庭・公共団体の皆さまのご理解と信頼をいただいで活動しています。そして、公共的・公益的な団体として、責任をもって仕事をお引き受けいたします。

【仕事内容】

施設管理・工場内軽作業・清掃・屋内外軽作業等、臨時的・短期的・補助的な仕事です。

【会員になるには】

下諏訪町（又は岡谷市）に居住し、健康で働く意欲のある60歳以上の方であればどなたでも会員になることができます。

【今後の新入会員説明会】

※入会を希望される場合には、説明会に参加し
入会手続きをしてください。

◇日 時 毎月第2火曜日 午後1時30分～

◇場 所 偶数月：下諏訪総合文化センター

奇数月：おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）

■入会申込み・仕事の依頼

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

【事務所】おかや総合福祉センター内 電話23-0760

【支 所】下諏訪町役場別棟 電話28-0890



植木、草刈り・草取りができる方!大歓迎!



【社会奉仕活動】

令和2年10月3日 役場回りの草取り・清掃



8/22 (土) きれいな諏訪湖に 第39回諏訪湖クリーン祭

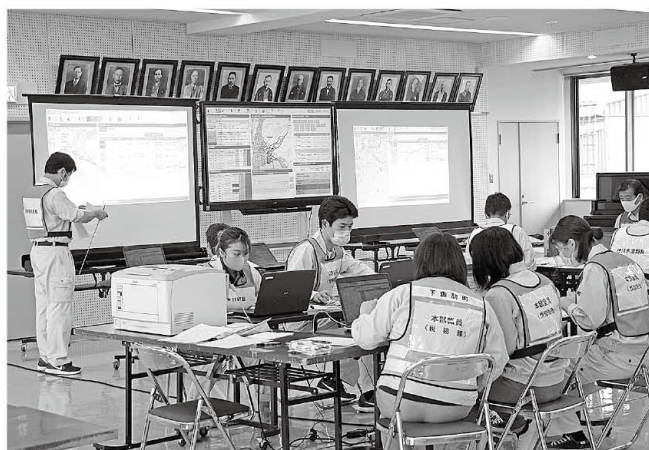
第39回諏訪湖クリーン祭では、「諏訪湖クリーン大作戦」と題した湖岸清掃活動が行われました。

今年は新型コロナウイルス感染防止のため、例年の体験イベントや展示等は行われませんでしたが、約350人が活動に参加しました。ごみを種類別に分類記入する「ごみ調査」では、場所によって落ちているごみの種類や量が違うということに気づく子どもの姿もみられました。

8/30 (日) 町総合防災訓練

水害や地震を想定し行われた町の総合防災訓練が、町庁舎と各地区の公会所等で行われ、町内全域で約4,300人が訓練に参加しました。

また、町内防災士による「防災ネットワークしもすわ」が主体となる「避難所開設訓練」が各区で始まりました。訓練では、避難所開設キットを使い、災害時の初動や避難所の運営について確認し、感染症が蔓延する状況下での特殊な事例についても知恵を出し合い、今後の課題や改善策について話し合いました。



9/5 (土) 「星ヶ塔遺跡」発見100周年企画展

町の東俣国有林内の国史跡「星ヶ塔遺跡」発見100周年を記念した企画展が「星ヶ塔ミュージアム 矢の根や」で始まるにあたり、初日の5日(土)はオープニングセレモニーが行われました。

企画展では、5,000年ぶりに里帰りしてきたという、縄文時代に諏訪地域の縄文人が作り、後に青森県三内丸山遺跡で発見された黒曜石をはじめ、土器や当時の様子が伺える資料等が数多く展示されました。

来場した人たちは歴史と町の宝に触れる貴重な機会を楽しみました。



9/20 (日) 「星ヶ塔遺跡」発見100周年 記念トークショー

「星ヶ塔遺跡」発見100周年の記念事業となる記念トークショーが下諏訪総合文化センターで開催されました。

遺跡を発見した徳島県出身の考古学者、鳥居龍蔵(1870-1953年)の足跡を伝える講演や、遺跡発見に至るまでの経緯、黒曜石の魅力についてのディスカッション等、訪れた人はメモをとりながら耳を傾けていました。

◆星ヶ塔遺跡…縄文時代の流通や社会の在り方等を解明する上で極めて重要な遺跡として位置づけられ、2015年3月に国史跡に指定されました。



町人権教育研修会の報告

町人権教育研修会 (9月17日) より

今年は、「SNS等メディアによる人権侵害について考え、自分なりの具体的な実践につなげよう」を重点テーマに据え、下諏訪町人権教育研修会が行われました。今回は、3密にならないように、参加者は関係者のみ(60名参加)とし、講師に「子どもとメディア信州」幹事の矢澤智都枝先生と中信教育事務所生涯学習課指導主事酒井邦明先生をお迎えし講演会を実施しました。

「子どもとメディア信州」幹事

矢澤智都枝先生の講演より (抜粋)

演題「SNS等メディアによる人権侵害がおこらない

安心して暮らせる地域社会にするために」



コロナの影響でテレワーク、

オンライン授業等ICT化が急激に進んでいます。「子どもとメディア信州」と県教委が県内41市町村の小中高校生7万人を対象に実施した実態調査からも休校の前後でスマートフォン利用(勉強を除く)が増えている

ことが分かります。

中学3年生9千人を対象に行った「スマートフォンを使うようになって生活は変わりましたか」という問いの回答結果では、多い順に「使用時間が増えた」「勉強時間が減った」「睡眠時間が減った」「家族との団らん

の時間が減った」「隠れてやるようになった」「写真を投稿するようにになった」となっています。写真を投稿している人が約10分の1、アプリで課金している人も1千人近くいます。インターネットで知り合った人に会いに行った子もいます。ネットで知り合った人から誘い出されることは、性犯罪に巻き込まれる恐れがあります。裸の写真を投稿すると児童ポルノの恐れがあります。これはとても大きな子どもの人権侵害です。

優しいお姉さんになりすぎてだますなど手口は巧妙になっています。うちの人が「知らない人に会いに行つてはいけな

り入りこんでいるという手口です。どんな子でもいつ巻き込まれるか分かりません。

どうすれば子どもを守ることができるのでしょうか。まず、その機器やゲーム、アプリにフィルタリングをし、子ども用に設定をし直すことが重要です。しかし、子どもは器用ですから解除してしまいます。時間や場所を決めるなど子どもとルールを決める必要があります。例えばうちの人が見ているリビングで使う(充電する)ことは大切です。しかし、ルールを決めても子どもは守れません。二重ルールがおすすめです。「もし守れなかったらどうする?お母さん取り上げていい?」「守れないと心配だね」「守れなかったら一日お休みにしようか」などとけんかにならないような言葉がけで、子育ての一環として根気強く向き合っていくことが大切です。子どもがセルフコントロールできるように発達段階に応じてルールを変えましょう。

ネットは便利な反面その便利な特性はマイナスには一層はたらかします。人々の心を傷つけます。「冗談だよ。ノリだよ」と安易な気持ちで相手の心を傷つけます。不登校になったり、転校したり、命を絶つてしまう例もあります。大人社会にもネットいじめはあります。大人の誹謗中傷も絶えません。

コロナの人権侵害も増えています。正義感でやっている場合もありますので、書き込んでいる人はそんなに悪いことをしていると思っていない場合もあります。自分は正しいことを言っている、知らせてあげているという気持ちで、実は相手の人権を侵害していることがあります。感染を恐れるあまりに、嘘やデマを流したり、攻撃的な行動をとったりします。

ある朝起きたら、自分が誹謗中傷の被害にあっているかもしれません。

デマに流されない、便乗しない、拡散しない、事実であつてもそれを他の人に広げる必要はありません。事実であつても、

その人のことを誹謗中傷すると名誉棄損になります。誹謗中傷は、言論の自由に値しません。

事実かどうかわからない、不安だなあとという情報にあつたとき、一人で判断せず、家族と話し合ったりいろいろなメディアの出す情報を見たりして事実かどうか見極めることが大切です。デマに流されず、正しい知識を学び、人権意識を高めることがリテラシーを高めることに繋がります。

インターネットは便利ですが、秘密がありません。一瞬にして広がります。誰かがコピーしてずっとネットの中を浮遊します。一生残ってしまいます。



2020子ども白書 40、41ページ 令和メディア研究所 下村健一さん

「コロナニュースからメディアリテラシーを学ぶ」から引用

「ソ」…^{そくだん}即断するな(初耳の情報と出会ったらいったん止めよう)

「ウ」…^{うの}鵜呑みにするな(情報には「事実の報告」と「載せた人の意見や印象」が混ざっています)

「カ」…^{かたよ}偏るな(一つの情報源から聞いただけで話を決めつけないこと)

「ナ」…^{なか}中だけ見るな(発信する人によってスポットライトの当て方が違います。周囲にまで想像の窓を広げよう)

インターネット上の誹謗中傷への対応に関する 政府パッケージの概要

- ① ユーザー一人ひとりのリテラシーを高める
→一人ひとりの人権意識の向上
→正しい知識の学び合い
→スキルの向上
- ② プラットフォーム事業者の取り組み支援
→SNS等の運営会社の独自パトロールを支援
- ③ 発信者の開示の取り組み、新たな裁判手続き
→被害者の苦しむ期間を短くする
- ④ 相談体制の充実
→インターネット上ですぐに通報できるシステム

リテラシーの向上は、すぐにはできません。リテラシーの向上を確実のものにしていくには、継続した学び合い、顔と顔を合わせて話し合うこと、心の通う支え合いが大切です。

わたしたちにできることは、「敵じゃないよ」「一人じゃないよ」「応援しているよ」「大丈夫？」というメッセージを送り、その人を支えてあげることです。



挨拶

下諏訪町教育長

まつさき
松崎

いずみ
泉

本日は、人権教育を推進する関係機関の皆様、保育園、小中学校、特別支援学校、高等学校の皆様、町役場各課の皆様など、多くの皆様ご参集のもとに、令和2年度「下諏訪町人権教育研修会」が開催できますこと、誠にありがとうございます。日々のご勤務の中で一人ひとりの子どもたち、保護者及び地域の皆様への温かいご理解とご支援に心より感謝申し上げます。

当町では、「人権感覚の育成と尊重」に関する方針といたしまして「他人を思いやり、命を大切にする社会を実現するため、町民一人ひとりが人権問題を自分の問題として捉え、考えることができるよう、地域、学校、家庭や、関係機関の連携により、各種研修会の実施、啓発活動などを通じ心情に訴える人権教育を一層推進します」と発信しています。

昨年度まで、「命を大切にする社会の実現」に向け、研修を深めてまいりました。絵本の読み聞かせ、資料本の朗読公演などをお聴きいただき、そのあとの分科会を通し、ご参集の皆様一人ひとりの思いを存分に語り合っていました。

本年度は、重点テーマを「SNS等メディアによる人権侵害について考え、自分なりの具体的な実践につなげよう」とさせていただき、喫緊の課題であります、新型コロナウイルス感染症防止を含め、SNS等による誹謗中傷や根拠のない無責任な噂の書き込みや拡散による人権侵害の事例から、「私ならこう考える」「私はこのような行動・発信をしたい」など、自分事として考える機会となりますように、講演会形式の研修会を計画させていただきました。（以下略）

研修会参加者より

SNSによる誹謗中傷

いわずき
下諏訪町税務課

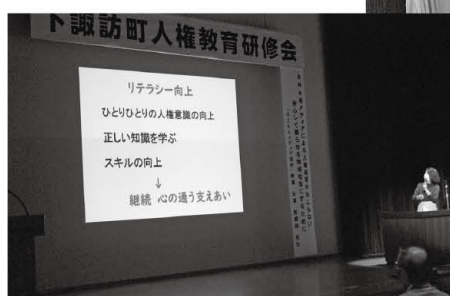
いわさき
岩崎

やよい
弥生

現代社会においてSNSを利用することは当たり前になってきていると思います。SNSは正しく使うととても便利なものですが、間違った使い方をするとトラブルの原因にもなり得る危険なものです。

最近では、芸能人の方が誹謗中傷を苦に自殺してしまい、誹謗中傷が大きな社会問題になっています。誹謗中傷は芸能人に限ったことではありません。コロナに感染した人々への誹謗中傷も問題となっています。これには日本人の特性や歴史、文化などが大きく影響を及ぼしています。「コロナの感染を自業自得だと思うか」という質問をしたところ、「自業自得だと思う」と回答した人が海外では1パーセントほどだったのに対して、日本では11パーセントを超えたことに衝撃を受けました。コロナが感染された方に悪意

ある言葉をぶつける人がいる一方で、思いやりのある言葉かけをする人もいます。当たり前のことですが、SNSの誹謗中傷をなくしていくには、一人ひとりが相手のことを思いやる気持ちを忘れずに生活していくことが大切だと思います。そして、相手を傷つける言葉ではなく、相手が笑顔になれる言葉を伝えていきたいと思いました。





県教委より (抜粋)

中信教育事務所生涯学習課指導主事

酒井 邦明先生
さかい くにあき

全国的に新型コロナウイルスに関わるデマや誹謗中傷が起きている中、医療関係者も含めて56人のクラスターが発生した与論島では、差別や誹謗中傷があったという相談は地元の役場に一件も寄せられていないそうです。島の外にある病院に入院していた人が回復して帰ってきたときに、島の人たちは「おかえり」とか「大丈夫だったか?」といった言葉をかけて迎えたそうです。感染した女性会社員の方は「テレビで感染者への誹謗中傷が取り上げられていたので、島に戻るのが少し怖かった。温かく迎えてくれて本当に嬉しい」そう話されたそうです。島の危機を温かな人と人とのつながりによって乗り越えた与論島の人たちは、きっと自分たちの島のことを誇りに思っていると思います。

愛媛県では、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動として特産の柑橘類の色にちなんでシトラスリボンプロジェクトとして取り組みを始めました。リボンの三つの輪で表現するのは、地域と家庭と職場(学校)です。長野県では、このシトラスリボンプロジェクトに賛同し、心身共に安心した暮らしを続けられる社会をめざしています。日常的に「ただいま」「おかえり」と言い合える人と人との心が通い合う町づくりが、そこに暮らす人たちの安心や安全につながっていくはずです。そして、「自分たちの町っていいな」と誇りにできるような、自慢できるような、そんな魅力あふれる町へとつながっていくのではないのでしょうか。

誰もがコロナウイルスに感染する可能性があります。感染した人を中傷し、差別し、排除するのではなく、支え合い、助け合うことで、みんなが安心して安全に暮らすことができる町に向けた取り組みを進めたいものです。そのためにはまず私たち一人ひとりが差別を生むことがないように、「SNSでは自分が確かめることができる情報しか発信しないこと」、「身近な人とのつながりを大切にすること」、この二つに取り組んでいただきたいと思います。

研修会参加者より

人権教育研修会に参加して

下諏訪町 千田 幸司
せんた こうじ

社会福祉協議会

下諏訪社協で障がい者の方の相談支援を担当しています。ネットでの人権侵害と私の業務内容との共通点は「些細な一言」が相手を傷つけてしまう、というところだと思います。ネットでは噂レベルの不確かな情報を元に「些細な一言」が生まれ、他人を傷つけてしまいます。相談業務では、情報不足で相手の事をよく知らずに「些細な一言」を言うことで相手を傷つけてしまいます。それは無意識な事が多く、言われた相手の「痛みがわからない」まま自覚がありません。

今回の研修内容を参考に、相手に対して言葉を発する時には様々な情報を精査し、確かな情報を基に話す事が重要だと考えます。特に相談業務では不用意な言葉が取り返しのでない事態になる恐れがあるため、言葉は「凶器」にもなり得ることを自覚して、今後の業務に臨みたいと思います。

参加者からの感想

・子どもたちがなぜ動画や自分の写真を送ってしまうのか動画を通して巧妙な手口があることが分かりました。どうすれば子どもを守ることができるか。使う時間や場所、二重ルールが大切であると感じました。子どもと向き合い保護者が気長に子どもと関わっていかれるよう、学校でも伝え方や伝える場を工夫していきたいと思っています。

・コロナの影響により、大人も子どももメディアに接する時間が増え従来からは考えられないようなことが起きている中、メディアコントロールの言葉通り、周りに踊らされない自分を確立することが必要だと感じました。

・現在のメディアと子どもの関わり合いを大人がどうコントロールするかは、普段の家庭での対話だと思っています。子どもがSNSで困ったときに、一人で悩んでしまうときに、親にすぐ相談できる環境をつくっておくべきだと思いました。

図書館からのお知らせ

図書館では様々なイベントを実施しています！



毎年恒例の図書館まつり
今年は4日間開催しました！



10月10日こども古本市
天気の悪い中、大勢の方
にご来館いただきました！

「すみちゃんと下駄スケート」原画展



下諏訪俳句会



下諏訪Bookプロジェクト
おすすめ本紹介POP展



下諏訪写真昔語り



やまびこの会40周年記念展

期間中、様々な展示
も行いました

12月も工作会、クリスマスのおはなし会
など様々なイベントを行う予定です。お楽しみに♪
(写真は昨年の様子)



おはなしのへやクリスマス会

12月19日(土)10:30~



クリスマス工作会

12月6日(日)10:30~



町立図書館のお知らせコーナー



下諏訪町立図書館やまびこの会会員が 朗読録音奉仕者の表彰を受けました

公益財団法人鉄道弘済会は毎年朗読録音奉仕者の表彰を行っています。今年は視覚障がい者等のために音訳をしている矢澤満恵子さんと山崎裕子さんが奨励賞を受賞されました。矢澤さんの代表作は黒川伊保子著「妻のトリセツ」です。山崎さんの代表作は佐藤けん子著「泉鳴る」です。やまびこの会では「クローズアップしもすわ」も音訳しています。下諏訪町ホームページに掲載されている広報のページで聴くことができます。ぜひ聴いてみてください。



下諏訪町立図書館 芦澤

★ 令和3年 下諏訪町成人式のお知らせ

成人該当者：平成12年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた人



期 日：令和3年1月10日（日）

受 付：午前11時30分

入 場：受付終了次第

開 式：正午

場 所：下諏訪総合文化センター

該当者（当町在住の方・親等が在住の方）には、出欠席の案内を11月中旬にお送りしました。必要事項をご記入の上ご返信ください。

参加される方はマスクの着用など新型コロナウイルス感染症の感染予防にご協力をお願いします。

問い合わせ：下諏訪町教育委員会 生涯学習係 ☎27-1111（内線718）

＋life＋

私は今年の4月に埼玉から下諏訪町に引っ越してきました。約8カ月間下諏訪町で過ごして私が感じた「下諏訪町のいいところ」をご紹介しますと思います。ありきたりの事ばかりかもしれませんが、皆様と一緒に考えてくださるとうれい

- 1 すれ違いざまにあいさつをしてくださる
 - 2 道路を横断する際に止まってくれる車が多い
 - 3 心に余裕があり優しい方が多い
 - 4 夏でも日陰に入ると涼しい
 - 5 職場の方から野菜や果物がもらえる
 - 6 いつでも自然に触れることができる
 - 7 人と人とのつながりが強く温かい
 - 8 やると決めたときの団結力がすごい
- 等様々な魅力を感じることが出来ました。

今年もあと一カ月で終わります。一年間あまり明るいニュースがありませんでしたが、身近にある良いことに目を向け明るく元気に生きていきたいと思えます。皆様の一年間も「良い一年だった」と締めくくられるようお願いいたします。

（石上璃奈）

くらしと健康の無料相談会

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

◇日 時 12月3・17・24日 木曜日

午前10時～午後3時

(正午から午後1時を除く)

※相談無料。相談時間は1時間。

弁護士の相談にも保健師が同席します。

※要予約。相談希望日の前週金曜日正午までにお申込みください。

◇場 所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

■問い合わせ 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課
電話57-2927

長野県最低賃金改正

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和2年10月1日から時間額849円に改正されています。

この機会に賃金の確認をしてみてください。

なお、業務改善助成金など支援制度がありますので、ご活用ください。

■問い合わせ 岡谷労働基準監督署
電話22-3454

長野県福祉大学校学生募集

長野県福祉大学校では、来年度の保育学科の学生を募集します。保育学科一般選抜については以下のとおりです。

◇出願期間 令和3年1月8日(金)～22日(金)

◇試験日 令和3年2月1日(月)

◇募集人数 20名程度

■問い合わせ 長野県福祉大学校 教務室 入試係
電話57-4821

12月の休日納税相談

◇開設日時 13日(日)・27日(日)

午前10時～午後1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(納税猶予等)

■問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係
電話27-1111 (内線236・237)

12月の税金等納期限・口座振替日

〈12月25日(金)〉

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

新年祝賀名刺交換会を開催します

◇日 時 令和3年1月4日(月)午前10時～

◇会 場 下諏訪総合文化センター 大ホール

◇申込場所 下諏訪町(総務課)

下諏訪商工会議所

信州諏訪農業協同組合下諏訪支所

◇申 込 書 町ホームページ及び上記団体窓口

◇申込締切 令和2年12月11日(金)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、文化センターにて式典のみを行います。

※例年と異なり、会費は無料です。参会者名簿作成のため、期日までに申込書によりお申込みください。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 秘書室
電話27-1111 (内線210)

労働保険の加入手続きを忘れていませんか

「労働保険」とは、労災保険(労働者災害補償保険)と、雇用保険により構成される制度で、労働者の福祉の向上を目的としています。

また、労働保険は、政府が管掌する強制保険であり、労働者(パート・アルバイトを含む)を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模の如何を問わず事業主は加入手続きを行わなければなりません。詳しくは下記までお問い合わせください。

■問い合わせ 岡谷労働基準監督署
電話22-3454

所得申告のための資料が必要な方へ

所得申告に必要な令和2年1月から12月までに支払った国民健康保険税または後期高齢者医療保険料額がわかる資料が必要な方は、国保年金係(町庁舎1階③番から⑤番までの窓口)へお越しください。

【ご持参いただくもの】

- ・国民健康保険証または後期高齢者医療保険証
- ・本人確認のできるもの(運転免許証など)

◎代理の方がお越しになる場合

- ・本人確認のできるもの(運転免許証など)
- ・委任状または本人との関係が確認できるもの

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

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
電話27-1111 (内線137・140)

年末の生活困窮者向け生活相談

年末における生活困窮者の相談を下記のとおり実施します。

◇日 時 令和2年12月29日(火)

午前10時～正午

◇場 所 町庁舎1階 健康福祉課福祉係窓口

■問い合わせ 下諏訪町 健康福祉課 福祉係
電話27-1111 (内線121・122)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 12月7日(月)・14日(月)・21日(月)
- ◆年末年始休館 12月28日(月)～1月4日(月)
- ◆料金 一般 350円 高校生以下 無料
※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)

第34回赤彦忌 投稿短歌を募集します

諏訪湖博物館・赤彦記念館では、令和3年3月27日の赤彦忌に併せ、下記要項のとおり短歌の募集を行います。

投稿いただきました短歌は、令和3年3月9日(火)から3月27日(土)まで館内に掲示いたします。

多くの皆様の投稿をお待ちしております。

【赤彦忌投稿短歌 募集要項】

- 1 内容・投稿数
 - ・赤彦忌に寄せて諏訪を詠んだ歌など、赤彦忌にふさわしい短歌
 - ・一人2首以内
- 2 募集締切 令和3年2月28日(日)
- 3 留意事項
 - ・投稿の形式は自由です。手紙・葉書・FAXで送付してください。
 - ・歌は楷書でお書きください。各句の間は1字空けてください。
 - ・投稿短歌には併せて「住所・氏名・電話番号」を明記ください。
 - ・短歌結社等に所属されている方は、所属団体名も明記ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業の一部を延期または中止とする場合があります。

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 12月4日(金)・7日(月)・14日(月)・21日(月)
- ◆年末年始休館 12月28日(月)～1月4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)

◎おたのしみパック◎

図書館職員が選んだ本が2冊セットになっている「おたのしみパック」。何の本が入っているかは借りてからの楽しみ♪

貸出上限冊数(10冊)とは別に1パック借りることができます！

◇日にち 12月5日(土)・6日(日)

◎クリスマス工作会◎

簡単にできるクリスマスにちなんだ工作会です。

◇日時 12月6日(日) 午前10時30分～午前11時30分

◇参加費 無料

◎おはなしのへやクリスマス会◎

子どもたちにお話のプレゼント！

◇日時 12月19日(土) 午前10時30分～



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和2年10月31日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第3区	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	西四王	169	売却	木造2階建	1,850万円
	南四王	173	売却	木造2階建	1,150万円
第6区	町屋敷	164	売却	木造2階建	480万円
第9区	星が丘	171	売却	木造2階建	300万円
	星が丘	175	売却	軽量鉄骨2階建	480万円
第10区	本郷	157	売却	木造2階建	1,300万円

※空き家情報バンクは町ホームページや町産業振興課窓口でもご覧いただけます。

※空き家をお持ちの方で売買や賃貸をお考えの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

※空き家情報バンクの詳細につきましては担当までお問い合わせください。

■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

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂 ☎27-0001 星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-1800

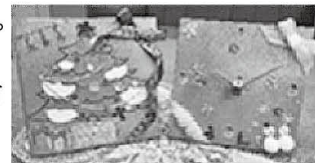
◆クリスマスクロックを作りませんか！

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

〈費用〉クロック組立 2,500円(税込)～

※別途入館料がかかります。

※要予約となりますので、ご希望の日時をお問い合わせください。



◆クリスマスプレゼントに 時計工房儀象堂の時計を。

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

*開館時間 午前9時～午後5時

*正面入り口横：足湯(午前10時～午後3時)、1階：売店・休憩コーナーはご自由にご利用いただけます。

広告

ガソリンスタンド・灯油の配達・プロパンガス・住宅設備・リフォーム・鈴与のでんき



パートさん
アルバイトさん

大募集中！

井口エネルギー株式会社

未経験の方、学生さん、短時間の方でも大丈夫です！
ぜひお気軽にお問い合わせください。〔担当 こじま〕



〒393-0031 下諏訪町6082-1
TEL 27-5001 FAX 28-1313

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

information

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

◇12月のゆたん歩の日は21日(月)です◇

ゆたん歩の日 健康相談 9:30～11:30



保健師による 体組成測定と個別相談

測定では筋肉量・脂肪量など、カラダのバランスや特徴を知ることができます。測定結果や自身の健康について気になることは、その場で保健師がお伺いいたします。

ゆたん歩の日 健康ミニ講座 10:00～11:00



健康運動指導士による 簡単エクササイズ

どなたでも気軽に入退室できる運動講座です。簡単なエクササイズやストレッチが体験でき、習得することができます。月に1度の運動習慣、まずはここから！

状況により、講座を中止または内容を一部変更して開催する場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳しくは下記までお問い合わせください。

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

子育てふれあいセンターぽけっと

12月の行事予定

1日(火) ファーストブック

2日(水) 0歳児ママ講座

5日(土) 土曜開館

9日(水) にこにこ講座

「クリスマスの三角帽子作り」

14日(月) おはなしいっぱい

15日(火) ママ講座1・2・3



★2日(水) 0歳児ママ講座

「感染症対策」のお話です。

★5日(土) 土曜開館

★9日(水) にこにこ講座

「クリスマスの三角帽子作り」

★15日(火) ママ講座1・2・3

「感染症対策」のお話です。



■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。

12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	24日	木	午後1時～午後5時	住民環境課 生活環境係 ☎27-1111 (内線143) までお問い合わせください。
*登記相談	10日	木	午後1時～午後4時	
行政相談	15日	火	午後1時～午後3時	
特設人権相談	8日	火	午前10時～午後3時	
住民相談・一般相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
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	
*交通事故相談	10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 ☎57-2927 ※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 (1)フォーム・耐震改修など	毎月第3土曜日		午前9時～午前11時	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。
工業業務相談	土・日・祝日を除く毎日		午前9時～午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2226
*税務相談	9日	水	午前10時～正午	税理士会事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
福祉総合相談	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	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
成年後見相談	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
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
なんでも相談室	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分	住民環境課 なんでも相談室 どんな些細なことでも結構です。お気軽にお電話ください。 ☎28-3366

元祖

塩天井

テイクアウトメニュー

別添、容器代+50円を頂戴いたします。
盛り合わせは容器代なし。

※事前にご連絡を頂ければ、お待たせせずにお渡しいたします。

●ジャンボ塩天井(上)…1,580円

●ジャンボ海老丼(上)…1,580円

●塩大えび天井……………1,180円

●大海老丼……………1,180円

●塩天井……………780円

●海老丼……………780円

※タレに変更可能です。

※フライの丼です。

●天ぷらorフライ盛り合わせ(1人前)…700円

他メニュー多数あります。

テイクアウト承ります。

※配達にはできませんので、予めご了承ください。 ※全て税別となります。

下諏訪町西高木10616 営業時間 11:00～14:30/17:30～20:30 TEL.0266-26-1538

※新型コロナウイルスの状況によって、営業時間は変動いたします。

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

広告

12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」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
6日	日	諏訪共立病院 28-2012	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	ひまわり薬局 26-7226
13日	日	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	マツモトキヨシ岡谷店 (岡谷市) 21-1080
20日	日	高浜医院 28-3811	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	イズミ薬局 28-0030
27日	日	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	高市薬局(岡谷市) 22-0781
29日	火		はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	
30日	水	川岸医院(岡谷市) 22-2562	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
31日	木	花岡医院(岡谷市) 22-3525 諏訪共立病院 28-2012	栗田歯科医院(岡谷市) 24-5756	マツモトキヨシ岡谷天竜町店 (岡谷市) 24-1801 ひまわり薬局 26-7226

休日当番医等は、変更になる場合がありますのでご承知ください。

12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 (2020年 10月生)	22日	火	時間は個別通知をご確認ください。	保健センター ☎27-8384 
	4 か 月 (2020年 8月生)	22日	火		
	10 か 月 (2020年 2月生)	16日	水		
	1歳6か月 (2019年 5月生)	14日	月		
	2 歳 (2018年 9月生)	8日	火		
	3 歳 (2017年 11月生)	4日	金		
心のほっと相談 ※要予約		17日	木	午後1時30分~午後3時30分	
すこやか相談 (育児・栄養相談) ※要予約		2・23日	水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		2日	水	午前9時~正午	
離乳食スタート教室 ※要予約		9日	水	時間は個別通知をご確認ください。	
成人検診等	子宮頸がん検診	1・7日	火・月	時間は個別通知をご確認ください。	
	国保特定健診 ※要予約	11・25日	金	午前8時~午前11時30分 午後1時~午後3時	

12月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日	曜	水道工事店			温泉工事店		
5	土	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	林組工業所	本郷	28-6383
6	日	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
12	土	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
13	日	林組工業所	本郷	28-6383	林組工業所	本郷	28-6383
19	土	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	小林住設	西四王	28-3527
20	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
26	土	(株)総建	五官	28-8295	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
27	日	松澤工業(株)	曙町	28-0919	小林住設	西四王	28-3527
28	月	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330	建設水道課 下水道温泉管理係へお問い合わせください。		
29	火	(株)親水工業	東山田第2	27-8399	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
30	水	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
31	木	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	小林住設	西四王	28-3527

■問い合わせ【水道工事店について】 下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 ☎電話27-1111 (内線228) 【温泉工事店について】 下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎電話27-1111 (内線222)

広告

信州のおみやげ贈りませんか?

銘菓・蕎麦・地酒・漬物 発送承ります。

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

ふる しょくさい
お問合せ TEL.26-4931
ホームページ 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。

下諏訪町の企業紹介 第89弾「キャナリィ・ロウ」

クローズアップしמושわでは、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。

2001年7月にオープンし、今年で20年目を迎えることができました。これからも皆様に愛されるお店になるように、スタッフ一同精進していきたいと思ひます。

- ◆これから末永くよろしくお願ひいたします。
- ◆カニ付のバイキングが始まりました！
- ◆新しくテイクアウトのメニューも増えました！「パーティーセット」のテイクアウトは前日までの予約をお願いします。（ピザとパスタは当日予約も可能です）

□所在地 下諏訪町10616番地395（南高木）
 □定休日 年中無休（12月31日、1月1日休）
 お問い合わせください。
 □営業時間 11時～15時（ランチタイム）/15時～17時（ティータイム）
 17時～21時（ディナータイム）
 ※（月～木）20時オーダーストップ・21時閉店
 （金・土・日・祝）20時30分オーダーストップ・21時30分閉店
 □電話 26-2788



takeout ～パーティーセット～

ご予約承ります。
 オードブル2名様用(8種)
 オードブル3～4名様用(10種)
 ¥1,500+税
 骨付きチキン(10種ほど)
 ¥2,000+税
 シーフードドリア
 ¥980+税
 海の幸のバリエーション
 ¥1,580+税
 2名様用
 ①前菜盛り合わせ(8種ほど)
 ②下記のメイン料理より2種
 A. 骨付きチキン(2本)
 B. シーフードドリア
 C. ナポリピッツァ(1枚)
 D. ジャンボウとフライドポテト
 (※1,000円+税で、海の幸のバリエーションは要予約)
 ¥3,000+税
 3～4名様用
 ①前菜盛り合わせ(10種ほど)
 ②骨付きチキン(2本)
 ③シーフードドリア
 ④カナリィピッツァ(1枚)
 ⑤ジャンボウとフライドポテト
 (※1,000円+税で、海の幸のバリエーションは要予約)
 ¥5,500+税



万治さん家の健康ダイアリー

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世代家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフがお答えします。
 万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！
 保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



さて、そろそろ風呂入って夕飯だな。
 う～さぶさぶ・・・
 あれ？脱衣所があったかいな。



最近気温が下がってきたから、ヒーター置いたんだよ。



あつつい風呂であつたまるんだから、脱衣所にヒーター置かなくてもいいだろ？



いやいや、寒いところで裸になって、熱い風呂に入ると、体に感じる温度の差が大きいだろ。それは体に悪いらしいぜ。特に高齢者は。ってテレビで言ってたぜ。



温度差がいけねえだ？あれか、血圧の関係か！？

ちょこっとエクササイズ



今月は…
 「太もも」の体操

1. イスに座り、つま先を立てます（写真1）
2. 片方のひざの高さまで、足を上げ下げしましょう（写真2）



ご名答！寒い場所から暖かい場所への移動など急な温度変化を感じると、血圧が上下に大きく変動します。これにより失神や不整脈を起こしたり、ひどいと急死に至るような健康被害のことを「ヒートショック」といいます。ヒートショックに関連した急死は年間19,000人、交通事故死亡者の3倍以上という調査結果もあり、注意が必要です。寒い冬の季節に、脱衣所や浴室、トイレを暖かくして寒暖差を小さくすることは、このヒートショックを防ぐための効果的な対策方法です。また、血圧の乱高下を予防するためにお風呂の湯温はできれば41℃以下にすることを勧めします。



保健師

無駄のないリフォーム計画を！！

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者をご相談にも対応いたします。



プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クレアル1階
 午前9時～午後6時（土・日・祝も受け付けております）



0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

11月1日現在 人口 19,608人（男 9,458人・女 10,150人）
 下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,778世帯 ※住民基本台帳数値

■印刷/オノウエ印刷

2020.12

20