



宝くじの助成金で整備しました

東町上町内会は（一財）自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用し、次のような備品等を整備しました。

◆東町上町内会（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、エアコン及びパソコンを購入し、東町上公会所に配備しました。

- 事業内容…エアコン、パソコンの購入
- 事業費総額…1,001,000円（内助成額1,000,000円）



一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくり等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「コミュニティ助成事業」を行っています。

問 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線257)

ノルディックウォーキング12月コース参加者募集

◇日時 12月3・10・17・24日(金) 全4回
午後1時30分～午後3時30分

◇集合 健康フィールド駐車場

◇講座内容

- 第1回：「歩きはじめのポール術」
- 第2回：「基礎基本のノルディックウォーキング」
- 第3回：「アップダウン・ノルディックウォーク」
- 第4回：「ノルディックウォーキング」

◇申込み 10月23日(土)から

★ノルディックウォーキングとは??

膝や腰の負担は軽減し、上肢運動量が多くエネルギー消費量はアップ！初めての方でも安心して取り組める新しいウォーキングスタイルです。

申問 健康ステーション ☎75-5546

11月の休日納税相談

- ◇開設日時 14日(日)・28日(日)
午前10時～午後1時
- ◇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 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)

11月の税金等納期限・口座振替日

- ◇国民健康保険税 8期11月分
- ◇後期高齢者医療保険料 8期11月分
- ◇温泉使用料(10月使用分) 11月分
- ◇介護保険料 8期11月分
- ◇保育料・給食費 11月分
- ◇水月霊園管理料 随時

**11/30
(火)**

町内在住の小中学生の皆さん!

いい風呂の日(11月26日)にちなんで町の温泉を利用しよう!

町内在住の小中学生を対象に、町の大切な資源である温泉を知ってもらう機会を設けるとともに、温泉マナー等を学ぶことを目的とし、学校を通じて入浴券を配布します。利用期間は11月中となりますので、この機会にぜひ町内公衆浴場をご利用ください!

◇利用可能期間 11月1日(月)～11月30日(火)

◇利用可能な温泉施設 7か所

- 遊泉ハウス児湯・巨過の湯・新湯・菅野温泉
- 湖畔の湯・矢木温泉・老人福祉センター

※新型コロナウイルス感染症の影響により延期または中止となる場合があります。

問 下諏訪町 建設水道課 水道温泉経理係

☎27-1111(内線225)

下諏訪町 教育子ども課 子育て支援係

☎27-1111(内線714)

フードドライブしようin下諏訪

フードドライブとは、支援を必要としている人々や福祉施設等へ届けるために、家庭で利用されずに眠っている食品を持ち寄る運動です。

次回から、洗剤やトイレトーパー等の日用消耗品や生理用品も回収の対象とします。引き続き感染予防対策に努めた実施を予定しておりますが、状況により延期や中止とする場合があります。

◇日時 11月27日(土)午前10時～正午

◇場所 下諏訪町高齢者能力活用センター

(文化センター北側・商工会議所斜め前)

※活動についての詳細はお問い合わせください。

問 下諏訪フードドライブの会 増沢 ☎080-1022-9013

ご存じですか?ウェルワーク諏訪湖

事業所・商店の福利厚生をサポート!

諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖)では、下諏訪町と岡谷市の中小企業、商店、個人事業所などで働く人を対象に、個々の事業所では難しい福利厚生サービスを、会員の会費と両市町の支援のもとで実施しています。是非会員となってご利用ください。

★入会金300円/人・会費500円/人(月額)

事業内容の一部をご紹介します。

共済金給付

- ・結婚祝金
- ・出産祝金
- ・子の入学祝金
- ・結婚記念祝金
- ・傷病休業見舞金 他

入場券補助

- ・ディズニーリゾート
- ・ナガシマスパーランド
- ・スカラ映画鑑賞
- ・レストランチケット

受診等補助

- ・人間ドック受診
- ・インフルエンザ予防接種
- ・個人・社員旅行

回数券補助

- ・下諏訪温泉
- ・ロマネット
- ・すわっこランド

イベント

- ・いちご・ブルーベリー狩り・観光地バスツアー・ヨガ等の健康づくり教室

問 ウェルワーク諏訪湖 ☎24-3010

(下諏訪事務所:下諏訪町産業振興課内)

⓪ 余分を買わない、作らない Ⓛ いつもの習慣 Ⓢ さあ、おいしく、食べきろう!
下諏訪町食べ残しゼロ よいさ運動を推進しましょう!

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

◇休館日 11月1日(月)・4日(木)・8日(月)・15日(月)
22日(月)・24日(水)・29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)

企画展「和田嶺合戦」

江戸時代末期の1864(元治元)年11月20日、尊王攘夷を訴え京都へ向かう水戸の浪士達と、幕府の命を受けた高島藩・松本藩の連合軍が、下諏訪町の樋橋付近で戦闘になりました。

この戦いは「和田嶺合戦」(「砥沢口合戦」等)と呼ばれ、双方に多数の負傷者がでたとされています。

宿場街道資料館では、町内にある数々の史料から読み解ける和田嶺合戦の勃発からその後までの様子を紹介する企画展を開催します。

◇期間 10月23日(土)～12月26日(日)
◇場所 宿場街道資料館 2階 展示室
◇入館料 無料
◇開館時間 午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

◇休館日 11月1日(月)・4日(木)・5日(金)・8日(月)
15日(月)・22日(月)・24日(水)・29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)

◎古本市◎

恒例の古本市です。お気に入りの一冊に出会えるかも？

◇日時 11月7日(日)
午前9時30分～午後5時

◇場所 下諏訪町立図書館 2階会議室
※本を持ち帰るための袋をご持参ください。
※混雑の状況によっては入場制限をさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎「あなたも発見上手！」コーナー◎

図書館では、毎月1つの分野に焦点を当てた「あなたも発見上手！」コーナーを設置しています。11月のテーマは「言語」に関する本です。様々な国の言語やその学習に使える本などがあります。旅行が難しくなった今、言語からその地域のことを知ってみてはいかがでしょうか？

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和3年9月30日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第2区	新町上	189	賃貸	木造2階建	月3.5万円
第3区	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	南四王	173	売却	木造2階建	1,150万円
	南四王	191	売却	木造2階建	1,780万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建	1,300万円
第5区	東高木	188	売却	その他2階建	1,280万円
第6区	町屋敷	194	売却	木造2階建	453万円
第9区	星が丘	178	売却	木造2階建	450万円
	星が丘	186	売却 賃貸	木造2階建	売却 610万円 賃貸 月4万円

※情報は町ホームページでもご覧いただけます。
※空き家をお持ちの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

☎ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
☎27-1111(内線274)
メール iju@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂・星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-0001

11月3日(水・祝)

ぶらり しもすわ 三角八丁 其の三十四

入館料無料♪ ご来館お待ちしております!

★時計工房 儀象堂★

時計の歴史や仕組みが学べる展示をしています。タイムスリップしたような雰囲気をお楽しみください。
※時計づくり体験は終日お休みです。

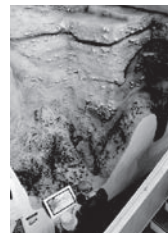
★星ヶ塔ミュージアム矢の根や★

(しもすわ今昔館おいでや内)

縄文時代の人と黒曜石の関わりを学べるミュージアムです。この機会に黒曜石の魅力に触れてみてください。普段なかなか見ることのできない大きさの黒曜石も展示しています!

*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。

▲国史跡「星ヶ塔遺跡黒曜石採掘坑」を忠実に再現したジオラマ



広告

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター
S ウェルワーク諏訪湖



下諏訪・岡谷の事業所と商店の「福利厚生」をサポート!!

新規加入事業所・個人会員大募集 事業主及び従業員

お問合せ

●入会金…300円/人 ●月会費…500円/人

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

健康ステーション

★11月のマシン無料体験会のご案内★

冬を前に、健康ステーションのマシントレーニングで体力づくりを始めてみませんか？
ご参加お待ちしております。

◇各回60分/先着6名◇

★11月13日(土)

①10:00～/②13:30～/③16:00～

★11月17日(水)

①14:00～/②19:00～

※電話でお申し込みください。



問 健康ステーション ☎75-5546

健康フィールド

動画と一緒にエクササイズ♪
TRX® サスペンショントレーニングが
200円でできる!

(※70歳以上100円)

◆サスペンショントレーニングとは？

自体重と重力を負荷として利用するトレーニング方法で、筋力、バランス、柔軟性などを鍛えることができます。当施設では20基を設置しており、幅広い年代、個人からグループまで使用できるのが特徴です。

はじめてのTRX®
筋カトレーニング動画



どんな運動が見てみましょう!

問 健康ステーション ☎75-5546

子育てふれあいセンター ぽけっと

11月の行事予定

- 2日(火) ファーストブック
- 3日(水) 三角八丁開館
- 8日(月) おはなしいっぱい
- 10日(水) 0歳児ママ講座
- 16日(火) お弁当講座
- 17日(水) ママ講座1・2・3
- 26日(金) にここ講座



★10日(水)0歳児ママ講座

「ベビーサインについて」

★16日(火)お弁当講座

「お弁当作りの基本・注意点など」

★26日(金)にここ講座

「スクラップブック」

*いずれの講座も事前の予約が必要です。

問 子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

11月の各種相談

相談は無料です。*は事前に予約が必要です。

相談名	日	曜日	時間	場所	
*法律相談	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	土日祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分		
消費生活相談					
*交通事故相談	11日	木	午前10時～午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902	
*非行・犯罪相談	26日	金	午前10時～正午	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786	
児童家庭・教育相談	土日祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。	
女性総合相談	土日祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2911 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。	
建築なんでも相談 (リフォーム・耐震改修など)	土日祝日を除く毎日		午前9時～午後5時	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※電話にて相談を受け付けます。	
工業相談	土日祝日を除く毎日		午前9時～午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2226	
*税務相談	10日	水	午前10時～正午	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666	
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	
なんでも相談室	土日祝日を除く毎日		午前8時30分～午後5時15分	住民環境課なんでも相談室 ☎28-3366	

天候に左右されず、継続的な練習が可能

インドアゴルフ練習場 Club House ELEVEN

高性能シミュレーターで屋外以上の練習体験、課題克服ができます!

世界No.1シェアの高性能ゴルフシミュレーター
GOLFZONを導入!

ビジター様 大歓迎! ジュニア 育成受付中!

初回練習モード
50分<550円>

お得な月額会員・法人会員
プランもございます。

※詳しくはスタッフにお問合せください。

打席数8(内ラウンドモード2打席)

全打席オートティーアップ

最大12名同時ラウンドモード可能

グリップの販売・交換も可能

お問い合わせ
TEL & FAX **0266-63-1160**

営業時間/月～土8:00～23:00(日曜20:00まで) 定休日/無(臨時休業有)

株式会社イレブン 〒394-0026 岡谷市塚間町2-6013-2

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。

11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)	歯科当番医(診療時間9:00~正午)	当番薬局
3	水	小口医院(岡谷市) 22-3068	藤岡歯科医院(岡谷市) 22-2138	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市) 78-8023
7	日	林内科・循環器科クリニック(岡谷市) 26-8100	しんえい歯科クリニック 27-7500	ウエルシア薬局長地北店(岡谷市) 26-0117
14	日	諏訪共立病院 28-2012	藤森医院歯科(岡谷市) 22-1829	ひまわり薬局 26-7226
21	日	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	ホワイト歯科医院(岡谷市) 28-2635	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
23	火	釜口医院(岡谷市) 22-2089	溝口歯科診療所 27-3838	マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
28	日	諏訪共立病院 28-2012	三井歯科医院(岡谷市) 23-8427	ひまわり薬局 26-7226

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。

11月の健康診査等

●休日・夜間緊急案内サービス ☎0570-088199(ナビダイヤル)
●諏訪地区小児夜間急病センター(15歳以下・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 (2021年 9月生)	30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 (2021年 7月生)	30日	火	
	10 か月 (2021年 1月生)	16日	火	
	1歳6か月 (2020年 4月生)	15日	月	
	2 歳 (2019年 8月生)	9日	火	
3 歳 (2018年10月生)	10日	水		
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) ※要予約	1・24日	月・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	1日	月	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会	11日	木	午前10時~午前11時	
成人検診等	骨密度検査	1・2日	月・火	
	肺がんCT検診	25・26日	木・金	

11月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日	曜日	水道当番店			温泉当番店		
3	水	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	小林住設	西四王	28-3527
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	林組工業所	本郷	28-6383
14	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575			
20	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(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			
23	火	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622			
27	土	林組工業所	本郷	28-6383	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
28	日	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289			

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

広告

地域の皆さまに信頼され親しまれる病院をめざします。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

病院事業管理者/病院長 天野 直二
岡谷市本町4-11-33 TEL.23-8000

HP <https://www.okaya-hosp.jp/> 岡谷市民病院 検索
E-mail mail@okaya-hosp.jp 休診日 土・日・祝日/12月29日~1月3日

●健診センター TEL.23-8050

院内健診 人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・婦人科検診 など
巡回健診 労働安全衛生法に基づく各種健診
※事業所や工場など指定場所に伺い健診を行いますので、お気軽にご相談ください。

●在宅ケアセンター

在宅介護・医療の悩みなど総合的に対応します。
訪問看護ステーション TEL.23-2000
居宅介護支援事業所 TEL.23-8700