

人権擁護委員の紹介

令和4年7月1日より、前任の船坂俊彦さん・宮坂基子さんの後任として中村一也さん（東町下）・小口智津子さん（友之町）が新たに人権擁護委員に就任されました。

下諏訪町の人権擁護委員

ふくしまゆみこ おがわらしょうじ やじまかずえ
 福島由美子さん / 小河原昌次さん / 矢島一江さん
 なかむらかずや おぐらちづこ
 中村一也さん / 小口智津子さん

人権擁護委員

は、毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について相談を受けています。

いじめ、児童虐待、パワハラ、差別問題、家庭内や近隣の悩みごとなどお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守ります。



電話相談の窓口

もあります。

みんなの人権110番 …… 0570-003-110

子どもの人権110番 …… 0120-007-110

女性の人権ホットライン … 0570-070-810

はかりの定期検査のご案内

商品の売買や取引、証明行為に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回定期検査を受ける必要があります。

◇日時 9月15日（木）

午前10時～正午 及び 午後1時～午後3時30分

◇場所 下諏訪総合文化センター西側入口

※ 検査には手数料（検査代金）が必要となります。

問 長野県計量検定所 検定・検査課 ☎0263-47-4006

下諏訪町 産業振興課 商工係兼移住定住促進室

☎27-1111（内線273）

9月の休日納税相談

◇開設日時 11日（日）・25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）

9月の税金等納期限・口座振替日

◇国民健康保険税 6期9月分
 ◇後期高齢者医療保険料 6期9月分
 ◇温泉使用料（8月使用分） 9月分
 ◇介護保険料 6期9月分
 ◇保育料・給食費 9月分
 ◇水月壺園管理料 随時

9/30
 (金)

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！

ノルディックウォーキング講座 ～ 10月コース参加者募集 ～

◇日時 10月17・24・31日（いずれも月曜日）
 全3回

午後1時30分開始～午後3時30分解散

◇場所 健康フィールド（集合場所）

◇内容 第1回：「ノルディックウォークの再点検」
 第2回：「歩きの強化～ジョグウォーク」
 第3回：「ピッチアップウォークと筋トレ」

10月は運動量を引き上げて実施します

◇申込 8月27日（土）から受付開始

ノルディックウォーキングとは？

専用ポールを使って歩く健康運動です。通常のウォーキングと比べ、膝や腰の負担を軽減できる一方で、上肢の運動量が多くなるため、エネルギー消費量もアップ！ウォーキング前やウォーキング途中でのストレッチや筋トレも健康に効果的です。



問 健康ステーション ☎75-5546（直通）

剣道教室開催のお知らせ

剣道は、お子様から高齢の方までの幅広い年齢で、そのレベルに合った運動ができるスポーツです。お子様なら、稽古を通じた運動と共に礼儀作法や集中力の醸成に、ご年配の方なら、剣道形（剣操作の基本）の稽古だけでも、その道を学びながら適度な運動が出来ます。

初めての方も歓迎です。お気軽にご参加ください。

◇期間 9月4日～9月25日のうち、日曜日、水曜日及び金曜日に開催

◇時間 水曜日・金曜日は午後7時から、日曜日は午前9時から、各1時間半程度

◇参加費 無料 ◇場所 下諏訪体育館1階剣道場

◇持ち物 運動のできる支度をお願いします

・マスクと手拭をご持参ください

・竹刀など、剣道に使用する装具や道具等は、当方で用意します。

問 下諏訪スポーツ協会 剣道部（林）までお尋ねください。
 ☎090-3048-9931

放送大学10月入学生募集

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

◇出願期間 第一回：8月31日（水）まで
 第二回：9月13日（火）まで

※ 資料請求は下記へ（無料）

問 放送大学長野学習センター ☎58-2332

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◇休館日 9月5日(月)・12日(月)・20日(火)・26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)

八十二文化財団 文学散歩「島木赤彦の魅力」講義を開催します

諏訪湖をさまざまに歌う、島木赤彦の魅力あふれる短歌の世界、エッセイでつづる諏訪湖の冬の暮らしなどのほか、短歌以外にも視野を広げてお話しします。

- ◇日時 10月5日(水)
講義 午後1時～2時30分
赤彦記念館見学 午後2時40分～3時10分
柿蔭山房見学 午後3時10分～4時(希望者のみ・自由解散)
- ◇講師 堀井 正子氏 (文学研究家)
- ◇場所 下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館 講堂
- ◇受講料 下諏訪町民・八十二文化財団会員800円、一般1,200円
受講料は入館料を含みます。
- ◇申込 事前申込みとなります。お申込みは、八十二文化財団(☎026-224-0511)、または諏訪湖博物館まで。

第22回「島木赤彦童謡コンクール」作品募集

「島木赤彦童謡コンクール」の作品を募集しています。応募締め切りは10月5日まで。詳細は、町ホームページ、または諏訪湖博物館までお問い合わせください。

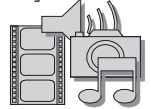
下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◇休館日 9月2日(金)・5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)・27日(火)
- ◇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)

◇ 図書館シネマ ◇

今年も3日間開催します！
大きなスクリーンでお楽しみください。

- ◇日時 9月14日(水)～16日(金) 午後2時～
- ◇場所 下諏訪町立図書館2階会議室
- ◇参加費 無料
- ◇上映作品



14日「バグダッド・カフェ」(104分)

ラスベガス近郊の砂漠にあるモテル「バグダッド・カフェ」に集う人々の物語。1987年公開のパーシー・アドロン監督の傑作。

15日「みをつくし料理帖 スペシャル」(146分)

高田郁による時代小説を原作としたドラマ作品。江戸に来た大阪出身の料理人「澗」を黒木華が演じます。

16日「トキワ荘の青春」(110分)

東京都豊島区にあるアパート「トキワ荘」に住む、実在した漫画家達の姿を描いた青春群像劇。

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和4年8月15日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第1区	桜町	203	売却	木造2階建 1,250万円
第3区	南四王	173	売却	木造2階建 1,150万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建 1,300万円
	久保海道	205	賃貸	木造2階建 月5.5万円
第5区	東高木	198	売却	木造2階建 1,500万円
第6区	下屋敷	201	売却	木造2階建 650万円
第7区	東山田	195	賃貸	木造2階建 月3.8万円
第9区	星が丘	178	売却	木造2階建 450万円

※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

『敬老の日』9月19日(月・祝)は、

シニア65歳以上の方、入館無料

※年齢がわかるものをご提示ください。

— タイムスリップしてみませんか —

時計の原点でもある「水運儀象台」をはじめ、和時計から現代の時計までを展示しています。

伊東 未貴個展 習作と祈り -etude and prayer-
てづくりスタンプと絵とともにいきる精神障害作家 ohayo.の闘病8年の記録

- ◇期間 9月25日(日)まで
- ◇場所 儀象堂2階展示スペース
- ◇入館料 9月10日(土)～25日(日)まで入館料割引
大人 600円 → 500円
小人 300円 → 250円

*開館時間 午前9時～午後5時

*正面入口横：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

秋の無料体験・見学開催中*

ヤマハ音楽教室

- 1歳…9/6・13・20(火) 11:00～ 3歳…9/7・14・28(水) 16:30～・9/2・9・16(金) 16:10～
- 2歳…9/6・13・20(火) 10:00～ 4・5歳…9/6・13・20(火) 16:10～

ヤマハ英語教室

- 4・5歳…9/6・13・20(火) 16:10～

オグチ楽器個人レッスン

- *ドラム…火、木、金 *クラリネット・サクソフ…火、木 *ギター…ウクレレ…水、土
- *ピアノ・エレクトーン…月～土 *ヴァイオリン…木 *トランペット・チューバ…土

お申込み・お問合せは ●岡谷市神明町3-1-3 (フォレストモール岡谷内) ●下諏訪南四王614-2 (焼肉楽園様横)

(株)オグチ楽器 ☎0120-970-091

※30分無料体験開催中。
事前にお問い合わせください。



青春ポップス

9/14,28日(水)
14:00 見学

あの頃の歌が、あの頃よりずっと楽しい。

好評実施中

はらなまへ キョウキョウ

お友達紹介 キャンペーン

歌って踊って 青春ポップス ヤマハの教室で

*カラオケ以上、レッスン未満 歌の新しい楽しみ方!

1名90分・月2回 受講料3,850円(税込) 入会費2,200円(税込) 個人レッスン 9/14・28日

9月の湖岸清掃：9月4日(日) 午前7時 みずべ公園 集合・開始 清掃範囲：高浜信号機～AQUA未来
中止の場合は午前6時15分に防災行政無線と町メール配信でお知らせします。

健康ステーション

★9月のマシン無料体験会のご案内★

◇各回60分・先着6名受付◇

★9月5日(月)

①午後2時~/②午後7時~

★9月17日(土)

①午前10時~/②午後1時30分~/③午後4時~

※電話でお申し込みください。

★体組成測定会★

9月23日(金)

健康ステーション利用者の方対象の無料測定会です。

自分の体組成を知って、トレーニングに活用しよう!



問申 健康ステーション ☎75-5546

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

9月の営業案内

◇休館日◇ 9月6・13・20・27 (火)



敬老週間のお知らせ

ゆたん歩[®]では、9月14日(水)から9月19日(月・祝)の期間(6日間)を敬老週間としています。

高齢者券(1回券または回数券)で入館した方に、次回から使える無料入館券をプレゼント致します!

お得なこの機会に、ぜひご利用ください。



問 ゆたん歩[®] ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

9月の行事予定

6日(火)ファーストブック

8日(木)子どもとの接し方講座①

12日(月)おはなしいっぱい

15日(木)子どもとの接し方講座②

17日(土)土曜開館

21日(水)ママ講座0・1・2・3

22日(木)子どもとの接し方講座③

26日(月)知恵袋講座「お月見団子」

28日(水)0歳児ママ講座

30日(金)おはなしぽけっと

★21日(水)のママ講座0・1・2・3

「応急手当」のお話です。

★28日(水)の0歳児ママ講座

「離乳食」のお話です。



問 子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244

※詳しくは、町のホームページをご覧ください。「行事予定」のページが開きます。



9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	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	3日	土	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		
消費生活相談	土日祝日を除く毎日				
*交通事故相談	8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	30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	14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				下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
	結婚相談			毎週土曜日	午前10時~午後3時
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	

ウェルワーク諏訪湖

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター



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

9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 午前9時～午後5時)	歯科当番医(診療時間 午前9時～正午)	当番薬局
4	日	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	山田歯科医院(岡谷市) 22-2131	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301
11	日	今井整形外科(岡谷市) 28-9933	溝口歯科診療所 27-3838	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512
18	日	西川小児科医院 27-0011	牛山医院歯科(岡谷市) 22-6422	かえで薬局 26-1929
19	月	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	浦野歯科医院(岡谷市) 22-2854	マツモトキヨシレイクアーク岡谷店(岡谷市) 21-1080
23	金	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
25	日	小口医院(岡谷市) 22-3068	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市) 78-8023

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。

9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・毎週火曜日・木曜日・土曜日・日曜日 午後7時～午後9時) ☎54-4699

種別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2022年 7月生)	30日	金	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 (2022年 5月生)	30日	金	
	10 か月 (2021年 11月生)	16日	金	
	1歳6か月 (2021年 2月生)	12日	月	
	2 歳 (2020年 6月生)	7日	水	
	3 歳 (2019年 8月生)	13日	火	
心のほっと相談 ※要予約	15・29日	木	午後1時30分～午後3時30分	時間及び会場は 個別通知をご確認ください。
すこやか相談(育児・栄養相談) ※要予約	9・21日	金・水	午前9時～午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	9日	金	午前9時～正午	
離乳食スタート教室	2日	金	午前10時～午前11時	
もぐもぐ学習会(離乳食教室)	1日	木	午前10時～午前11時	
成人 検診等	子宮頸がん検診	7・8日	水・木	
	乳がん検診(マンモグラフィ)	6・22日	火・木	
	胃・大腸がん検診	12・13・14 15・16日	月・火・水 木・金	

9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	土	杉村設備(株)	塚田町 27-0575	(株)親水工業	東山田第2	27-8399
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	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
11	日	林組工業所	本郷 28-6383			
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	小林住設	西四王	28-3527
19	月	(株)総建	五官 28-8295			
23	金	松澤工業(株)	曙町 28-0919			
24	土	(株)上條電設工業	社東町第2 23-5330	林組工業所	本郷	23-6383
25	日	(株)親水工業	東山田第2 27-8399			

☎【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。



病院事業管理者 天野 直二 / 病院長 内山 茂晴

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