

月刊

クローズアップ

しもすわ

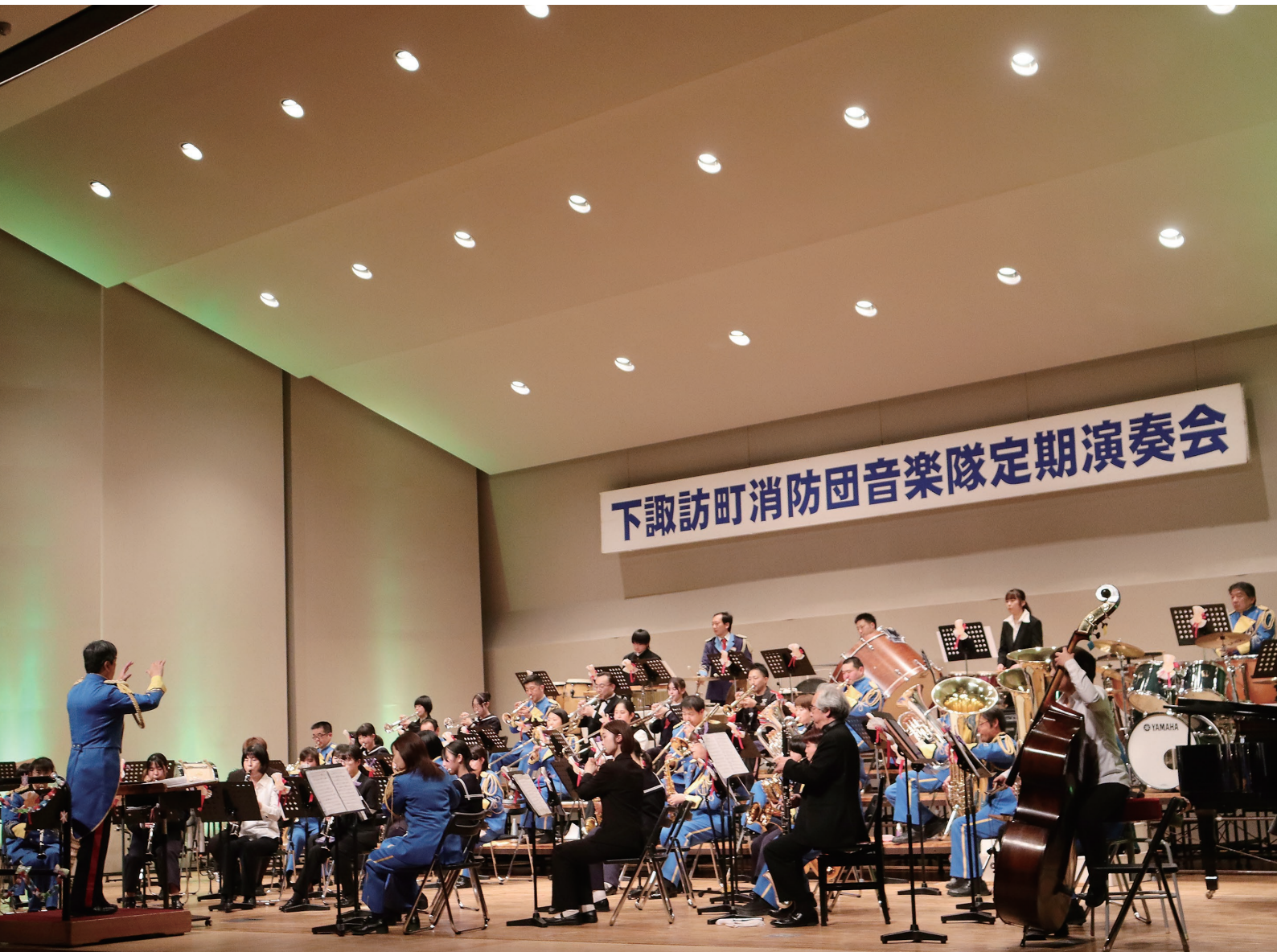
2024

5

No.250

2024.4.26発行

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち



3月10日、4年ぶりに下諏訪町消防団音楽隊による定期演奏会が開催されました。

防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう！



スマートフォン用アプリ **しもすわインフォ**

インストールはこちら

インストールしていただく**アプリの名称は「ライフビジョン(Lifevision)」**です。

このアプリをインストールすることで下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を入手できます。

iPhone用

Android用



★防災行政無線放送の直近の内容を確認できるテレホン案内

☎0120-27-2311

★火災などのお問い合わせ(通話料は発信者の負担となります。)

☎0570-052-119

CONTENTS (内容)

令和6年度版消防団報	2
令和6年度国民健康保険特定健診のお知らせ	4
下諏訪町保健センターからのお知らせ	5
第9期(令和6~8年度)の介護保険料が決まりました	6
健康・カラダくらぶ参加者募集 ほか	7
令和6年度公共工事発注見通し	8
下諏訪観光振興計画を改訂しましたのでご紹介します	10
生涯学習	12
インフォメーション(お知らせ)	20
簡単おいしい!今月のレシピ ほか	24

防災メモ

緊急地震速報

を見聞きしたら、揺れが始まるまでの短い時間を使って、身を守る行動をとりましょう。また、いざというときにスムーズに住宅・生活を再建するためには、保険・共済加入するなどの備えが重要となります。すでに加入されている方も、補償対象・内容が十分か、ご自身の保険・共済を確認しましょう。

令和6年度版

消防団報



就任にあたり

下諏訪町消防団 団長 今井 一彦

このたび下諏訪町消防団長に任命されました今井一彦と申します。皆さまには、日頃より消防団活動に深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。また、3期6年の団長職務を全うされた前団長の清水正様をはじめ、退任された正副分団長・部長・班長の分団幹部各位には、そのご労苦に敬意を表し感謝を申し上げます。大変お疲れ様でした。ありがとうございます。

そして本年度は新任者を迎えた、新体制となりました。それぞれの経験を遺憾なく発揮いただき、230名で活動を行って参ります。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症は5類移行され、失われていた消防団の行事は徐々に以前の活動状況を取り戻し、現在は大変目まぐるしさを感じる日常となりました。消防団が昨年取り組んだ「操法のあり方検討会」で半年の時間をかけ、全団員の考えをまとめたデータはとても貴重であると思います。現代の消防団にとってのポンプ操法はどうあるべきか。また、団員の負担軽減にも考慮し、安全で確実に技術習得に有効な訓練は出来ないものだろうか。本年度も試行錯誤を重ねることに致します。長野県消防協会や諏訪消防協会の動向も鑑みながら、慎重に進めていきたいと思致します。

近年、異常気象による自然災害が頻発する中で、消防団員は地域に密着した活動を行うことが最善と考えます。年始めの能登半島地震では、死傷者は1500名、家屋被害は倒壊等で78000棟、17カ所で火災発生し輪島朝市の火災では300棟が消失しました。震災では未曾有の破壊が起きてしまうことに備えておく必要があります。全てのひとと組織が被災してしまうのです。有事には、まず自分の身を守る行動を起こし、そして家族や親戚、友人や企業の安否を確認し共有します。下諏訪町や各区では火災や災害に対応する講習や訓練が多く開催されていますので、町民の皆様もぜひご参加いただき、情報や知識を今以上に深めて頂きたいと思致します。私達は下諏訪町消防団の歴史と伝統精神を尊重し、諏訪広域消防と連携し、安心・安全を確認しながら、消防団活動に取り組んで参ります。今後ともご理解とご協力をお願い致します。

本年、下諏訪町が無火災・無災害で平穏無事な毎日であることを祈念しまして、ご挨拶とさせていただきます。

就任ご挨拶

下諏訪町消防団 副団長 山田 修

このたび、令和6年4月1日に下諏訪町消防団副団長を拝命いたしました第七分団管内の山田 修と申します。微力ではございますが、下諏訪町消防団の一員として、その職務を果たすべく努力いたす所存でございますので、ご支援・ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

さて、我々消防団は地域防災の中核の一つとして、自らの地域は自らで守るという精神で町民皆様方の「安全で安心な暮らしを築く」ために日々活動しており、火災出動のみならず、地震・風水害といった自然災害発生時における活動等、多岐に渡り重要な役割をはたしております。

しかしながら、近年の社会情勢の変化に伴う団員数の減少等により、消防団も様々な課題に直面しており、時代と共に大きな変革の時期を迎えているとも考えます。これまで諸先輩方が築いてこられた伝統を重んじながらも、今後起こりうる大規模で複雑かつ多様化する様々な災害に備え、団員相互が融和し、協調性を高めながら、地域の防火・防災リーダーとして町民皆様方と「自助・共助」における信頼関係を築いていくことが重要と考えております。

これからも、町民皆様の安心・安全のために、より一層、組織の充実強化を図り、誠心誠意努力を重ねて行く所存であります。重ねて皆様のご理解と、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。



令和6年度全国統一防火標語

守りたい 未来があるから 火の用心



下諏訪町消防団の組織・幹部

消防団本部（正副団長）



いまい 今井団長



やまだ 山田副団長



こうさか 高坂音楽隊長



おおわ 大和ラッパ長



もうずみ 両角女性消防隊長



かさい 河西第一分団長
(第一区)



なかむら 中村第二分団長
(第二区)



みやち 宮地第三分団長
(第三区)



よしざわ 吉澤第四分団長
(第四、十区)



くりやま 栗山第五分団長
(第五区)



あべ 阿部第六分団長
(第六区)



はやし 林第七分団長
(第七、八、九区)

よろしくお願ひします



**一緒に大切な町、
大切な人を守りませんか。**

消防団では、更なる地域防災力の向上を目指し、男女問わず、広く消防団員を募集しています。
消防団員は地域の消防防災のリーダーとして、地域に密着し住民の安心と安全を守る身近なヒーローです。
あなたも地域のために活躍してみませんか？
いつでもあなたの入団をお待ちしています。



■ 問い合わせ 下諏訪町 消防課 庶務係 ☎28-0119



お知らせ

令和6年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ

40歳～74歳の方が対象です

町では、**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」を実施します。令和6年度の特定健診は、集団健診、個別健診、健診結果提供の3コースから選択できます。対象の方には、5月下旬に案内をお送りします。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】

6月 1日(土)	7月16日(火)
6月 3日(月)	7月17日(水)
6月 4日(火)	8月19日(月)
6月 5日(水)	8月20日(火)
7月 8日(月)	10月30日(水)
7月12日(金)	10月31日(木)

【受付時間】

午前8時～11時 (全日程)

【会場】

保健センター (全日程)

【受診料】

通常約9,000円が『**無料**』

【持ち物】

- ①問診票(事前に記入してください)
- ②採尿容器(当日朝の尿を採取)
- ③健康手帳(お持ちの方)



受診方法

- 5月下旬にお送りする問診票に『指定の健診日』を記載しております。予約不要ですので当日保健センターまでお越しください。
- 指定の健診日に都合が悪い場合は、上記の日程で都合のつく日に受診をお願いします。事前連絡は不要です。



個別健診 医療機関健診

【健診日程】

6月3日(月)～12月27日(金)

【実施医療機関】 ※50音順

医療機関名	電話番号
あいざわ内科循環器クリニック	78-4182
あざみ胃腸科クリニック	28-0505
市瀬医院	26-1717
しもすわ肛門胃腸内科クリニック	78-3242
諏訪共立病院	26-2260
高浜医院	28-3811
平山医院	27-8053
三沢医院	27-8760
溝口医院	27-6266

【受診料】

通常約9,000円が『**無料**』

【持ち物】

- ①問診票(事前に記入してください)
- ②国民健康保険証



受診方法

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。



健診結果提供

人間ドックや職場健診の結果を提出いただくことで特定健診の受診とみなされ、「しもすわ健康づくり応援ポイント※」を付与します。

【提供方法】

健診結果を住民環境課国保年金係へご提示ください。

なお、**人間ドックは費用の一部助成があります。**

◇日帰り 15,000円

◇一泊 30,000円

【申請に必要なもの】

- ①保険証
- ②人間ドックの領収書
- ③受診結果
- ④振込する口座の情報



特定健診を受診すると「しもすわ健康づくり応援ポイント※」を差しあげます。100ポイント貯めると1,000円分の特典と交換できます。



※しもすわ健康づくり
応援ポイントとは…

健康づくりにつながる行動をした場合に、『健康ポイント』がもらえ、特典と交換できる事業です。

【皆さまへのお願い ～特定健診の受診をお願いします～】

当町の**特定健診受診率**は、令和4年度時点で**44.6%**となっており、**県77市町村中60位**で**県平均の47.4%**と比べても、当町の受診率は低い状況です。定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見、早期治療につながります。毎年継続して受診いただいている一方で、**症状が悪化してから初めて医療機関を受診する方も増えています**。既に病院等に通院されている方も含め、**これまで未受診であった方は、是非一度ご受診いただきますようお願いいたします。**

下諏訪町保健センターからのお知らせ

★2月以降に転入された方へ

令和6年度(2024年度)下諏訪町のがん検診等について

下諏訪町在住の20歳以上の女性、40歳以上の男性の方は、町で実施するがん検診等の対象となります。

3月1日(金)が申込期限でしたが、検診実施時期に間に合うものについては受けていただくことができますので、受診を希望する場合は保健センターへご連絡ください。

検診等の概要は下記のとおりです。詳細については保健センターへお問い合わせください。

検診項目	内容	対象者	検診時期	一部負担額
後期高齢者健診	身体計測・血液検査・医師の診察など	76歳以上	6～12月	無料
胃がん検診	胃エックス線撮影(バリウム使用)	40歳以上	9・10月	1,100円
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日分採取)			300円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	7～10月	保健センター1,000円
			6～1月	医療機関1,400円前後※
乳がん検診(マンモグラフィ)	乳房エックス線撮影(2年に1回)	40歳～74歳で和暦奇数年度生まれの女性	6～9月	保健センター1,300円
			6～1月	医療機関1,500円前後※
骨密度検査	かかとの骨の超音波診断	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	10月	200円
結核健診	胸部エックス線撮影	65歳以上	5・6月	無料
肺がん検診	胸部エックス線撮影	40歳以上	5月	500円
肺がんCT検診	胸部エックス線CT撮影	40歳～69歳	11月	4,600円

※子宮頸がん検診、乳がん検診の医療機関一部負担額は、医療機関によって金額が異なりますので、個別にお知らせいたします。

★「健康手帳」の配布終了について

年々、生活習慣病やがんの発生が増えてきており、国において疾病の予防やがんの早期発見、健康づくりのための仕組みづくりが進められています。「健康手帳」は、特定健診をはじめ、その他がん検診の結果や、日々の血圧の値などを記録・保管することで、ご自身の健康管理に役立てていただくためのものです。下諏訪町でも、国の様式に沿った健康手帳を健(検)診時などに配布してきましたが、国の制度が改正され、厚生労働省のホームページから健康手帳をご自身で印刷できるようになりました！



▲保健センターで配布している「健康手帳」

保健センターで配布をしていた健康手帳は、

在庫がなくなり次第、交付を終了させていただきますので、ご希望の方は保健センターまでお越しください。

町ホームページに厚生労働省のホームページURLを掲載しています。交付終了後は、

【健康手帳のダウンロードはこちら】

厚生労働省のホームページから健康手帳をダウンロードしてご活用ください。



ぜひ、この機会に健康手帳の内容をご覧ください、ご自身の健康管理にお役立てください！



お知らせ

第9期(令和6～8年度)の介護保険料が決まりました

介護保険料は介護サービスの充実や施設整備等、圏域の実情に合わせて3年ごとに見直しを行っています。65歳以上の方(第1号被保険者)の第9期の介護保険事業計画の介護保険料が決まり、令和6年4月から下表のとおり介護保険料段階となりました。令和6年度の介護保険料は7月に確定します。個々の介護保険料については、7月中旬に諏訪広域連合から届く通知にてご確認ください。

住民税		前年の合計所得金額など	保険料段階 (保険料率)	保険料額			
本人	世帯			年額	月額(約)		
○ 非課税	○ 非課税	老齢福祉年金を受給している方 生活保護を受けている方	第1段階 (基準額×0.285)	18,981円	1,581円		
		○○ 80万円以下の方	第2段階 (基準額×0.485)	32,301円	2,691円		
		○○ 80万円を超えており 120万円以下の方	第3段階 (基準額×0.65)	43,290円	3,607円		
		○○ 120万円を超えている方	第4段階 (基準額×0.90)	59,940円	4,995円		
		○● 80万円以下の方	第5段階 (基準額)	66,600円	5,550円		
	● 課税	● 課税	前年の※合計所得金額 課税年金収入額の合計 等に係る雑所得を控除した金額と 前年の※合計所得金額から公的年金	○● 80万円を超えている方	第6段階 (基準額×1.05)	69,930円	5,827円
				●● 80万円未満の方	第7段階 (基準額×1.10)	73,260円	6,105円
				●● 80万円以上 125万円未満の方	第8段階 (基準額×1.35)	89,910円	7,492円
				●● 125万円以上 200万円未満の方	第9段階 (基準額×1.60)	106,560円	8,880円
				●● 200万円以上 300万円未満の方	第10段階 (基準額×1.70)	113,220円	9,435円
				●● 300万円以上 400万円未満の方	第11段階 (基準額×1.90)	126,540円	10,545円
				●● 400万円以上 600万円未満の方	第12段階 (基準額×2.05)	136,530円	11,377円
				●● 600万円以上 1,000万円未満の方	第13段階 (基準額×2.20)	146,520円	12,210円
				●● 1,000万円以上 1,500万円未満の方	第14段階 (基準額×2.35)	156,510円	13,042円
●● 1,500万円以上の方							

※合計所得金額

収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 介護保険係 ☎27-1111 (内線124・125・128)



募集

健康・カラダくらぶ参加者募集

保健センターでは、フレイル予防のための教室「健康・カラダくらぶ」の参加者を募集します。月1回の“健康の習い事”ははじめませんか？

- ▶ 日 程 全7回
6月21日(金)、7月29日(月)、8月28日(水)、9月19日(木)、10月17日(木)、
11月15日(金)、12月12日(木)
- ▶ 時 間 午後1時30分～午後3時
- ▶ 場 所 下諏訪町保健センター
- ▶ 内 容 ・フレイル予防のための運動タイム
・フレイル予防のための食事のとり方
- ▶ 対象者 町内在住の70歳までの方
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 定 員 20人(定員になり次第締め切り) ※申し込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。
- ▶ 持ち物 ・筆記用具、眼鏡等
・動きやすい服装、タオル、水分補給できるもの



■ 問い合わせ・お申込み 下諏訪町保健センター ☎27-8384(直通) ☎27-1111(内線290・291)



お知らせ

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

5月12日は、民生委員・児童委員の活動を地域住民の皆さんや関係機関・団体の方に知っていただくために定めた「民生委員・児童委員の日」です。

民生委員・児童委員制度は全国統一の制度で、すべての市町村において約23万人が活動しており、下諏訪町では、57名(主任児童委員3名を含む)が活動しています。



民生委員・児童委員とは？

「民生委員」は、法律により厚生労働省から委嘱を受けたボランティアで、地域住民の身近な相談相手として、暮らしの中の悩みごとや心配ごとをお聞きし、必要な福祉サービス等を受けられるよう、行政や専門機関につなぐ役割を担う方々です。「児童委員」も兼ねており、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等も行っています。

一部の児童委員は児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受け、学校や関係機関と連携し、地域の児童福祉の向上に取り組んでいます。

お気軽にご相談ください

どこに相談すればいいかわからない生活に関する悩みや不安、医療や介護、子育ての不安などお気軽に各地区の民生委員・児童委員、主任児童委員にご相談ください。

法律上の守秘義務を有しておりますので、安心してご相談ください。



■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111 (内線122)

令和6年度 公共工事発注見通し

令和6年度に下諏訪町が発注を予定している予定価格が概ね130万円以上の建設工事の発注見通しを公表します。なお、掲載内容は予定であり、変更されることがあります。
 詳細については、総務課財政係（内線266）へお問い合わせください。

「入札契約方法」欄の表示 一般＝制限付き一般競争入札(事後審査型)、指名＝指名競争入札、随契＝随意契約

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
総務課						
下諏訪町庁舎照明設備改修工事	下諏訪町庁舎	約2か月	建築一式	庁舎4階男女トイレLED化工事（天井全面張替） 庁舎4階講堂・廊下LED化工事	指名	9月
建設水道課						
道路維持補修工事						
町道相楽塚通り線	東弥生町ほか	約120日間	舗装	施工延長 L=290m、舗装工 A=1,237㎡	指名	4月
町道田中間	湖畔町北	約120日間	舗装	施工延長 L=190m、舗装工 A=1,200㎡	指名	4月
町道宮街道線その1	五官ほか	約100日間	舗装	施工延長 L=210m、舗装工 A=935㎡	指名	4月
町道町屋敷幹線	町屋敷	約150日間	土木一式	施工延長 L=140m、舗装工 A=840㎡、側溝工 L=280m	一般	5月
町道古川通り線	西四王ほか	約120日間	舗装	施工延長 L=150m、舗装工 A=1,200㎡	指名	5月
町道宮街道線その2	北高木ほか	約50日間	舗装	施工延長 L=40m、舗装工 A=140㎡	随契	6月
町道市道線	大門	約100日間	舗装	施工延長 L=100m、舗装工 A=332㎡、側溝工 L=40m	指名	7月
町道西四王3号線	西四王ほか	約80日間	舗装	施工延長 L=90m、舗装工 A=300㎡	指名	7月
町道湖浜8号線	西豊	約80日間	舗装	施工延長 L=120m、舗装工 A=337㎡	指名	9月
道路新設改良工事						
町道宮街道線	北高木	約150日間	土木一式	施工延長 L=26m、ブロック積工 L=26m、側溝工 L=26m、舗装工 A=50㎡	一般	4月
町道西赤砂3号線	西赤砂	約180日間	土木一式	施工延長 L=81m、舗装工 A=305㎡、側溝工 L=134m	一般	5月
町道古川通り線（歩道）	西四王ほか	約150日間	舗装	施工延長 L=320m、舗装工 A=1,400㎡	一般	5月
町道大久保山道線等	東町下ほか	約150日間	土木一式	施工延長 L=36m、排水工 L=36m、舗装工 A=180㎡	随契	8月
町道田中間（歩道）	清水町	約150日間	舗装	施工延長 L=208m、舗装工 A=1,250㎡、剪定工 N=31本	一般	10月
温泉事業						
高浜源湯場・四王配湯センター制御ケーブル改修工事	高浜源湯場、四王配湯センター	約8か月	機械器具	高浜源湯場・四王配湯センター間制御ケーブルのテレメーター切替工事 一式	一般	4月
高木第2源湯場改修工事	高木第2源湯場	約7か月	機械器具	3号井ポンプ整備・4号井調査・高圧受電設備更新 一式	一般	6月
温泉仕切弁設置工事 その1	菅野町ほか	約2か月	管	仕切弁取替 N=2基	指名	8月
温泉仕切弁設置工事 その2	東高木ほか	約2か月	管	仕切弁取替 N=2基	指名	8月
温泉管改修工事	西高木	約4か月	管	温泉配湯管改修工 N=1箇所	指名	8月
温泉管改修に伴う掘削工事	西高木	約4か月	土木一式	温泉管改修に伴う掘削 N=1箇所	指名	8月
ゆたんぽ 南源湯場改修工事	高浜	約5か月	機械器具	揚湯ポンプ流量計改修 N=1箇所	指名	10月
下水道事業						
地震対策工事 県道岡谷下諏訪線その3	西赤砂ほか	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止 管口可とう化 N=14 人孔	一般	4月
下屋敷マンホールポンプ場更新工事	下屋敷	約8か月	機械器具	汚水ポンプφ80 N=1基、通報装置 N=1基	指名	5月
山の神マンホールポンプ場更新工事	東町中	約6か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	6月
公共下水道雨水渠布設工事 町道御田町線及び町道宮街道線	御田町ほか	約8か月	土木一式	ボックスカルバート工 L=115m、特殊ます N=2基	一般	6月
落合マンホールポンプ場更新工事	東町上	約6か月	機械器具	汚水ポンプφ100 N=2基、制御盤 N=1基 水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	7月

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
歩道拡幅に伴う公共汚水ます移設工事	大社通	約8か月	土木一式	公共汚水ます移設 N=5箇所	随契	7月
富部マンホールポンプ場更新工事	東豊	約6か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	8月
地震対策工事 町道湖浜3号線	湖畔町南ほか	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止、管口可とう化 N=14 人孔	一般	9月
上水道事業						
第2配水池紫外線処理施設整備工事	第2配水池	約4か月	水道施設	紫外線処理施設オーバーホール及び部品交換工事	随契	4月
薬品注入ポンプ更新工事	東俣浄水場	約8か月	機械器具	東俣浄水場薬品注入ポンプ更新工事 PAC注入ポンプ2台・軽灰注入ポンプ1台	一般	5月
樋橋配水池管理用道路舗装工事	樋橋配水池	約4か月	舗装	樋橋配水池管理用道路コンクリート舗装工事 施工延長 L=75m	指名	5月
配水管布設(替)工事						
上水道配水管布設替工事 県道岡谷下諏訪線	東赤砂、 西四王4部	約3か月	水道施設	PE管φ150 L=170.0m	一般	5月
上水道配水管仮設工事 町道大沢川通り線(高木橋)	南高木	約3か月	水道施設	PE管(SUS保温付)φ75 L=60.0m 不断水連絡工φ75 2箇所	一般	5月
上水道配水管布設工事 国道142号	大社通り	約3か月	水道施設	PE管φ100 L=100.0m	一般	6月
上水道配水管移設工事 町道宮街道線・御田町線	新町下	約4か月	水道施設	PE管φ150 L=115.0m	一般	7月
上水道配水管布設替工事 町道湖浜西通り2号線	南四王2部	約3か月	水道施設	PE管φ75 L=200.0m	一般	7月
上水道配水管布設替工事 町道湖浜3号線	南四王1部	約3か月	水道施設	PE管φ75 L=170.0m	一般	9月
教育こども課						
南小学校体育館照明設備改修工事	南小学校大体育館・ 小体育館	約6か月	電気	照明機器のLED化 76台	一般	6月
北小学校トイレ改修工事	北小学校	約6か月	建築一式	和式トイレの洋式化 2基	指名	6月
北小学校側溝改修工事	北小学校西側	約6か月	土木一式	側溝の改修工事 約31メートル	指名	9月
下諏訪中学校電話設備改修工事	下諏訪中学校	約6か月	電気通信	内線用PHSの設置 38台	指名	6月
社中学校電話設備改修工事	社中学校	約6か月	電気通信	内線用PHSの設置 20台	指名	6月
屋外シャワー用温水器入替工事	みずべ保育園	約1か月	管	みずべ保育園屋外シャワー用温水器故障に伴い、 新たに機器の入替を行うもの	指名	6月
空調設備設置工事	とがわ保育園	約1か月	管	とがわ保育園未満児童室のエアコン機能不足のため、 新たに大型エアコンを設置するもの	指名	6月
下諏訪総合文化センター大ホール 天井脱落防止対策等改修工事 <建築主体工事>	下諏訪総合 文化センター	約9か月	建築一式	・特定天井の準構造化及び既存音響性能への復旧 ・客席座席の撤去及び新設 ・和式トイレの洋式化 ・既存排煙窓及び防火シャッターの調整等 ・舞台機構設備の経年劣化器具(滑車等)の更新	一般	5月
下諏訪総合文化センター大ホール 天井脱落防止対策等改修工事 <電気設備工事>	下諏訪総合 文化センター	約9か月	電気	・天井脱落防止対策工事に伴う電気設備工事及び 天井照明のLED化 ・舞台照明設備のデジタル機器への更新及び デジタル配線の新設 ・舞台音響設備のデジタル機器への更新 ・弱電設備(休憩表示灯)の更新 ・建築主体工事に付帯する電気設備工事 (客席椅子・トイレ)	一般	5月
下諏訪総合文化センター大ホール 天井脱落防止対策等改修工事 <機械設備工事>	下諏訪総合 文化センター	約9か月	管	・建築主体工事に付帯する機械設備工事 (天井ダクト等) ・和式トイレの洋式化等 ・排煙道風量測定点検口の新設	一般	5月
消防課						
消火栓新設等工事	下屋敷2342-47先 ほか1件	約1か月	水道施設	地上式消火栓新設 2基 地下式消火栓撤去 2基	指名	6月

下諏訪町観光振興計画を改訂しましたのでご紹介します

Q

下諏訪町観光振興計画とは



詳細はWEBをチェック



A

2024年度からの第3次下諏訪町観光振興計画は、町の観光振興を一体的に推進するための基本的方針や観光施策の方向性を定め、これを実践することにより、^{エスディージーズ}SDGs とともに、**観光地域づくりの推進を目指す**ものです。

2024年度～2028年度

住んでよし、訪れてよしの 観光都市しもすわへ

持続可能な観光地域づくりの考え方を取り入れ、住民や地域事業者等とともに、3つの目標を達成するために、観光による地域づくりを推進する。

- 1 観光によるまちづくり
- 2 高付加価値な旅の提案
- 3 地域活性化と受入環境整備



みんなで達成しよう!

2019年

2022年



2028年



住民満足度

※住民満足度調査「あなたは町に愛着を感じていますか」より

83.25%

84.51%



100.00%

愛着がある人を増やす



観光消費額

※諏訪大社周辺活性化事業効果検証調査より

2,343円

2,744円



3,500円

一人あたりの消費単価を増やす



10,939円

13,795円



19,000円

一人あたりの宿泊単価を増やす



新たに観光における経済波及効果及び1回あたりの旅行消費額の調査等を推計し、定期的な観光実態の把握を行う。



Point 1

持続可能な観光地域づくりに取り組む



住民や地域事業者

サービスを提供

協力・連携



必要な対価を得ることができる



観光客

地域に支持される観光振興

オーバーツーリズムなどの地球や地域に負荷をかけて、多くのお客様を集客する観光形態はもう支持されない。

社会や旅行の価値観の変化

旅行の価値観が自己実現や社会貢献にも重点が置かれている。社会的に持続可能でないツアーや体験は、求められない。

観光産業の担い手育成

観光を担うスタッフのやりがいや幸福度も優先し、働いている人も楽しく仕事ができるようにする。



○ 持続可能な観光の定義とは

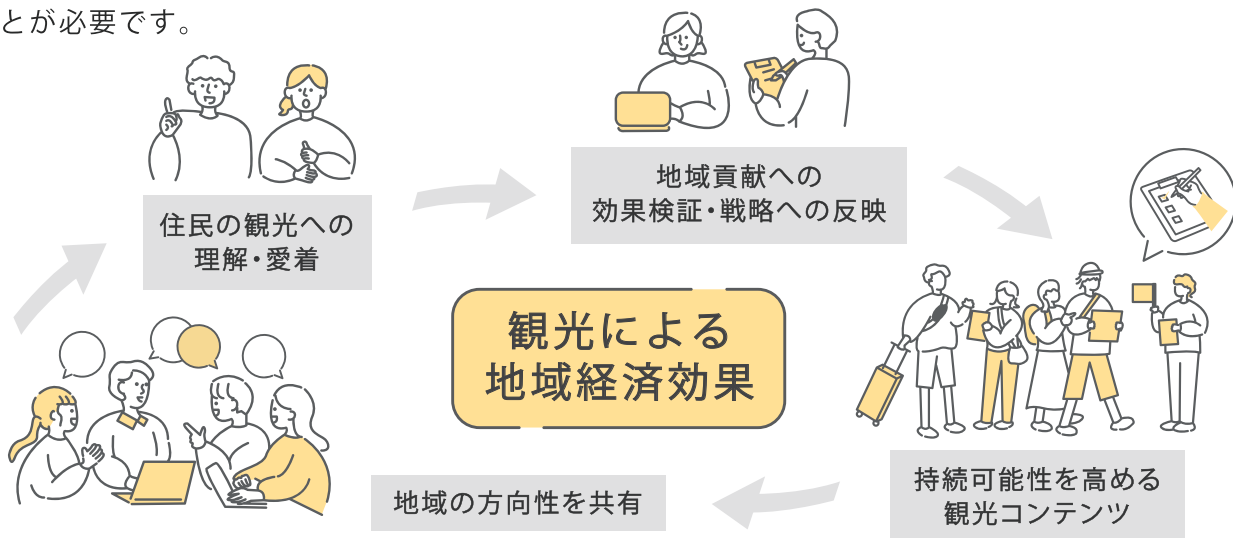
来訪者、産業、環境、受け入れる地域のニーズに適合しつつ、現在と将来の経済、社会、環境への影響を十分に考慮した観光。



Point 2

観光消費額の拡大へ

観光振興が生む地域社会・経済の好循環を図るため、PDCA サイクル等による観光施策を展開し、定期的な旅行実態の把握をすることにより、観光による地域への経済波及効果の増大を目指すことが必要です。



発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会 メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp
〒393-8501 下諏訪町4611-40 (下諏訪総合文化センター内) ☎ 27-1111(内線718) FAX 28-0131

生涯学習に参加してみませんか

～ 上半期 (5～9月)・通年に教育委員会が行う事業・行事計画 ～

◆実施機関および問い合わせ・申し込み先◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム (下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

◆申し込み方法◆

各講座の受付開始日以降に、窓口または電話にてお申し込みください。

申し込みは町内在住・在勤・在学の方を優先し、定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

◆受付時間◆ 平日 午前9時～午後9時

◆受講料◆ 講座ごとの受講料は、全日程分です。講座開始1週間までにお支払いください。

※講師の都合、または受講者が少人数の際は、変更や開催中止になる場合があります。(自主講座を除く)

※受講者は、公民館で加入している公民館総合補償制度(行事傷害補償制度)の対象になります。



詳しくは、下諏訪町公民館ホームページをご覧ください。▶

● 学級				申込受付開始：5月1日(水) 午前9時～				
事業名	乳幼児学級 あすなる学級			成人・高齢者学級 もみの木学級				
	未就園のおやこで集まって、 全15回様々な活動を通して楽しく交流を深めましょう			15回の活動を楽しみながら、 仲間づくり、生きがいづくりをしましょう				
時間	水曜日 10:00～11:30	対象 定員 学級費	未就園児とその保護者 15組 5,500円	時間	水曜日 13:30～15:00	対象 定員 学級費	一般 30名 4,000円	
回数	日にち	内容		講師	日にち	内容		講師
1	5/22	開講式 交流会でこんにちは		せせらぎ園園長	5/22	開講式 年間活動について		公民館職員
2	6/12	いちご狩り		公民館職員	6/5	健康フィールドで体を動かそう ～健康体操～		きたはら いくよ 北原 郁代
3	6/19	おしゃべりでリフレッシュ ～ママたちも仲良くなる～ ※託児付き		うえま はるえ 上間 春江	6/19	多肉植物で箱庭作り ～お部屋も気持ちも明るく～		はま ちくさ 濱 千草
4	7/3	七夕まつり		ぬくぬくサークル	7/3	発酵調味料作り		なかやま ゆか 中山 友香
5	7/17	ブルーベリー狩り		公民館職員	7/17	素朴派画家の人生に触れよう		ハーモ美術館 学芸員
6	8/7	オリジナルのお宝をつくろう！		かわい ゆうこ 河西 優子	8/7	悪い奴にだまされない！ 詐欺の手口とその対策方法		消費生活 サポーター
7	8/21	水遊び ※雨天時は8/23(金)へ延期		公民館職員	8/21	タイルクラフトでコースター作り		にしむら あけみ 西村 明美
8	9/4	遊覧船に乗ろう！		公民館職員	9/4	懐かしの歌を歌おう♪		くぼた 久保田みずず
9	9/25	縄文の発掘体験！		諏訪湖博物館職員	9/18	楽しく動こう！いきいき体操		ながや よしこ 長矢 良子
10	10/9 10:00～11:30	あすなる学級・ もみの木学級合同		スポーツの秋！体育館でミニ運動会！			下諏訪町スポーツ推進委員	
11	10/30	みんなでのしく ハロウィンパーティー！		蚕虹英語塾	10/23 8:30～17:30	日帰り旅行		公民館職員
12	11/6	おやこでおはぎをつくろう！		よしざわ すえ子 吉澤 すえ子	11/6	人権について		南信教育事務所
13	11/20	警察署を探検しよう！		諏訪警察署職員	11/20	お祝い料理		かさばら くにこ 笠原 邦子
14	12/4	おやこ de リトミック		きたはら いくよ 北原 郁代	12/4	映画鑑賞会		公民館職員
15	12/18	クリスマスパーティー & 1年のふり返し		蚕虹英語塾	12/18	もみの木学級お楽しみ会 閉講式		社会福祉協議会

● 町民大学

申込受付開始：5月1日(水) 午前9時00分～

講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・受講料
① 「病を克服し短歌に生きて」 講師：光本 恵子 (歌人・「未来山脈」主宰)	6/2 日曜日 13:30～15:00	文化センター 小ホールまたは 集会室	一般 50人 受講料 無料 ※電話または窓口 で予約をお願いします ☎28-0002 当日受付可能
② 「植物のさまざまな暮らし その2」 講師：杉山 清 (下諏訪町教育委員会)	7/14 日曜日 13:30～15:00		
③ 「諏訪大社下社秋宮と春宮の秘密 －諏訪の立川流と大隅流の火花散る対抗意識－」 講師：五味 光一 (諏訪塾塾長・一級建築士)	8/18 日曜日 13:30～15:00		
④ 「諏訪地方の猛禽は今」 講師：林 正敏 (日本野鳥の会諏訪支部名誉支部長)	9/23 月曜日(祝日) 13:30～15:00		
⑤ 「曽根遺跡はなぜ諏訪湖底にあるのか」 講師：小口 徹 (宿場街道資料館・諏訪湖博物館研究員)	11/10 日曜日 13:30～15:00		

● 平日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
自分で結ぶ水引細工	昔から日本の伝統工芸として親しまれてきた水引。初めて水引に触れる方から結んだことがある方までお気軽にご参加ください。自分だけのオリジナル小物が作れます。 ※初級編、応用編2つのコースから選べます。 講師：中村 文香	5/28、6/4、7/2、 8/6、8/20、9/3 9:00～12:00 火曜日 全6回	一般 10名 受講料 初級：3,000円 応用：4,000円	5/9 (木)
ビギナー向け スマートフォン講座	スマートフォンの基礎、カメラや地図の活用方法、LINEやSNSの使い方を学びます。普段困っていることを質問できる時間もあります。 講師：河西 優子ほか	6/3、6/10、6/17 13:30～15:00 月曜日 全3回	一般 15名 受講料 無料	5/13 (月)
はじめての スマホ電子決済	電子決済アプリのインストール方法、電子決済の種類、メリット・デメリット、使い方・使う場所などを実技や講義で学びます。電子決済を身近に！ 講師：今井 章人・今井 清美	6/4、6/25、7/9 10:00～11:30 火曜日 全3回	一般 10名 受講料 無料	5/10 (金)
ありがとう 筆文字講座	「ありがとう」は魔法の言葉。「素敵な言葉」を、ゆる筆文字で自分らしく表現します。みんなで明るく楽しく描きましょう！ 講師：牧野 直樹	6/25、7/30、8/27 10:30～11:30 火曜日 全3回	一般 10名 受講料 1,600円	5/13 (月) ※講座準備のため6/11に締め切ります
ママヨガ ～ママの笑顔は 家族の幸せ～	痩せたいけれど痩せられない産後ダイエット、イライラのもと肩こり、腰痛。ママだった私だからわかる方法をお伝えします。頑張るママのリフレッシュヨガ時間♡ 講師：山中 美智恵	6/26、7/24、9/4 10/2 10:00～11:00 水曜日 全4回	一般 15名 受講料 無料 ※託児付き(各回2週間前までにお申し込みください)	5/15 (水)

● 平日夜間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
ピラティス講座	姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を改善・強化するためのエクササイズである、ピラティス。ぜひ「動く瞑想」をしましょう！ 講師：長矢 良子	5/23、5/30、6/13 6/27、7/11 19:30～20:30 木曜日 全5回	一般 15名 受講料 無料	5/2 (木)
「平和展」を一緒に つくりあげよう！	8月に開催する戦没者追悼式に合わせて「平和展」の企画準備・展示を行います。 ※6/9(日)13:00～15:00諏訪湖博物館 8/4(日)時間未定 講師：北澤 深、矢島 毅、宮坂 徹	5/24、6/9、6/28 7/12、7/26、8/4 18:30～20:00 金、日曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料	5/2 (木)
世界に一つの 刻字作品をつくろう	木の板に好きな文字を彫り、着色することで作品が完成します。その作品がお部屋の一隅に彩りを添えることでしょう。 講師：古屋 典子	5/28、6/11、6/18 7/2、7/16 19:00～20:30 火曜日 全5回	一般 12名 受講料 2,000円 ※小学生以下は彫刻刀を使う回のみ保護者同伴	5/10 (金)

◎下諏訪総合文化センター5月の休館日は、1・7・8・14・21・28日です。

茶道講座(表千家)	茶の道は奥が深く生活の様々な要素が詰まっています。おいしいお茶とお菓子をいただきながら茶の道に触れてみませんか? 講師:田中りつ子	5/29、6/26、7/17 8/28、9/25 19:00~21:00 水曜日 全5回	一般 10名 受講料 2,000円	5/9 (木)
スローな動きでカラダとココロを整える初めての太極拳講座	「動く禅」とも呼ばれる太極拳が自律神経に良いと知っていますか?ケガなく無理なくできる太極拳は、いくつになってもココロとカラダを整えるのにピッタリ! 講師:土田 香里	6/6、6/20、7/4 7/18、8/1、8/8 19:00~20:15 木曜日 全6回	一般 15名 受講料 無料	5/10 (金)
やさしい英語でSUWAのおもてなし講座	簡単な英語を使って下諏訪町を案内しよう! ※9/8・9/15は10:00~11:30、町内を歩きます。 講師:ハーコン・リスネス	6/21、7/5、7/19 8/30、9/8、9/15 9/20 19:00~20:30 金、日曜日 全7回	一般 20名 受講料 無料	5/15 (水)

● 土・日曜日・祝日の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
クリケット	2028年開催のロサンゼルスオリンピックで追加競技になったクリケットを一足早く体験しよう! 講師:ローパー・ジョン	5/25 10:00~12:00 土曜日 全1回	小学生以上 20名 受講料 無料	5/2 (木)
シュレーゲルアオガエルの鳴き声を聞きに行こう	環境省の“残したい日本の音風景100選”に選ばれた「八島湿原の蛙鳴」を聞きに行こう! 講師:霧ヶ峰自然教室スタッフ	5/26 9:00~14:00 日曜日 全1回	一般 26名 受講料 無料 ※昼食は持参または別途現地調達	5/2 (木)
居合道教室	サムライの文化と剣に触れてみよう 講師:林 憲一	6/1、6/15、6/29、 7/13、7/27、8/3 13:30~15:00 土曜日 全6回	一般 7名 受講料 無料	5/9 (木)
子どもと大人の居場所について学ぶ講座	①「社会福祉協議会の活動と居場所づくりへの願い」 講師:下諏訪町社会福祉協議会 社会福祉士 ②「生きにくさを抱えて生きる子どもと親の実情と地域にできる支援とは」 講師:川瀬 勝敏 ③「支援して見えた居場所の必要性」 講師:伊藤 真由美 ④「だれでもできる居場所づくり」 講師:和田 周晋 ⑤「“隙がある”けど“頼もしい”」 講師:伊集院 要 ⑥「話の聴ける人になろう」 講師:渡辺 実陽 企画運営:しもすわ居場所作り隊	①6/8 ②7/6 ③8/3 ④9/7 ⑤10/19 ⑥11/2、12/7、 1/18、2/8、3/1 10:00~12:00 土曜日 全10回	一般 各30名 受講料 無料 1回の参加可	5/10 (金)
やって良かったアマチュア無線 ~もう一つ自分の趣味を見つけてみよう!~	初心者も経験者も、趣味や災害時に大活躍するアマチュア無線を体験して、世界とつながろう。 講師:下諏訪アマチュア無線クラブ	6/9、6/16、6/30 10:00~12:00 日曜日 全3回	一般10名 受講料 無料	5/9 (木)
こころを育てるおやこ講座	お子さんとお母さんやお父さん、それぞれの想いをワークシートに書き込みます。親子の交流で、お互いを発見する楽しい経験ができます。 講師:渡辺 実陽	6/29、7/27、8/17 9/21 10:00~11:30 土曜日 全4回	おやこ 6組 受講料 無料 ※自分の気持ちを文字に書ける年齢	5/13 (月)
自分を知る講座	感受性にアプローチする多様なワークによって、ご自身のこころのあり方に気づいていきます。少人数ですので、あたたかな空間のなかでおちついて取り組みます。講師:渡辺 実陽	6/29、7/27、8/17 9/21、10/26 13:00~15:00 土曜日 全5回	一般 12名 受講料 無料	5/13 (月)
みんなで一緒に楽しもう! ボードゲームひろば & 子ども食堂	ボードゲームを囲んで、わいわい楽しもう!その後、子ども食堂で一緒にごはんを食べよう! 講師:信濃むつみ高校 ボードゲーム部 ※子ども食堂を利用する場合、学生無料、大人は各回300円、各回1週間前までにお申込みください	7/13、8/10、9/7 10:00~12:00 土曜日 全3回	小学生以上 20名 受講料 無料	6/7 (金)

◎下諏訪体育館5月の休館日は、1・2・7・8・9・14・21・28日です。

夏休み講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
おもしろ科学実験講座	1回目は、炭酸ジュースとラムネ作り、X ^{エンフス} シャイロ飛ばし、飛行体づくり、2回目は、空気砲作り、熱気球、水ボール作りをします。わくわく不思議な科学実験に挑戦しよう。 講師：胡桃 薫	7/27、8/10 13:00～15:00 土曜日 全2回	小・中学生 15名 小学生は保護者同伴 受講料 各回100円	6/7 (金)
自主講座 3D折り紙を作ってみよう	3D折り紙を作って遊ぼう！紙でパーツを折って3Dに組み立てて行く折り紙です！今回はカップ型の鉛筆立てを作ってみましょう！ 講師：楠 由美	8/2 10:00～12:00 金曜日 全1回	小学生以上 10名 保護者同伴であれば 未就学児可 受講料 100円	6/7 (金)
食育応援隊の講座 親子クッキング 夏のおやつ編	小さなお子様も安心して食べられる低アレルゲンメニューで親子クッキングを実施します！ 講師：小口 由貴	8/3 10:00～12:30 土曜日 全1回	おやこ8組 (孫との参加可) 受講料 1組 500円	6/7 (金)

食に関する講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
コーヒータイム講座	ホットコーヒーとアイスコーヒーの淹れ方を練習するほか、コーヒーにぴったりの焼き菓子を作ります！ 講師：高木 恵理	5/21 10:00～12:00 火曜日 全1回	一般 8名 受講料 600円	5/2 (木)
梅雨の薬膳	梅雨対策のために薬膳料理はいかがでしょうか？スーパーで買える食材で手軽にできる“梅雨の薬膳”を紹介します。 講師：石垣 麻衣子	6/5 10:00～12:30 水曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,500円	5/9 (木)
食育応援隊の講座 初心者のための夏の発酵調味料講座	食生活を美味しく、健康的にしてくれる“発酵”を日頃の食生活に取り入れるコツをご紹介します！ 講師：中山 友香	6/11 10:00～12:30 火曜日 全1回	一般 12名 受講料 1,000円	5/10 (金)
手作りおやき講座	おやきは、長野県の郷土料理として全国的に知られています。具を作って、生地で包む練習をしましょう！ 講師：吉澤 すえ子	6/21 10:00～12:30 金曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,000円	5/13 (月)
飾り寿司講座	ひと手間かけた飾り寿司に挑戦してみませんか？お祝い料理やおもてなし料理としてマスターしましょう！ 講師：小口 夏美	7/4 10:00～12:30 木曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,000円	5/15 (水)
世界の料理講座 アメリカ編	料理からその国の文化を感じることが出来ます。今回は、アメリカの料理を実習してみましょう！ 講師：笠原 邦子	7/31 10:00～12:30 水曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,300円	5/15 (水)
季節のおもてなし講座 夏編	料理研究家の笠原邦子先生から夏のおもてなし料理を教えてください！ 講師：笠原 邦子	8/28 10:00～12:30 水曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,300円	6/7 (金)
取り分け介護食講座	介護が少しでも簡単になるように、子ども(普通)の食事からとりわけて高齢者の食事を作ります。(厳密な介護食ではありません) 講師：都々地尾 ゆき	6/18 10:00～12:30 火曜日 全1回	一般 10名 受講料 1,000円	5/10 (金)
世界の料理と食文化 ～スペイン編～	1回目：ツナパイ、ガスパチョ 2回目：パエリア、豚とオリーブのステーキ 講師：ベアトリス ゴメス イズキエルド	7/7、7/21 10:00～12:30 日曜日 全2回	一般 12名 受講料 1,500円 (各回)	5/13 (月)

※どちらか1回の参加も可能

◎下諏訪町立図書館5月の休館日は、2・7・10・13・20・27日です。

● 自主講座

講座名		講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
サークル	下諏訪の地名を語る講座	下諏訪町の地名の由来や現状を知ることを通して、町の歴史・人々の生活に親しむ。 下諏訪の地名を語る会	5/23、6/13、7/18 8/8、9/19 14:00～15:30 木曜日 全5回	一般 10名 受講料 無料	5/2 (木)
	フォークダンス	フォークダンスの楽しさを味わい、学び、フォークダンスを通して健康作りと会員相互の親睦を図る。多くの方に、体験し良さを知ってもらおう。共に楽しむ。 下諏訪フォークダンスクラブ	6/4、6/11、6/18 6/25、7/2、7/9 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般 20名 受講料 無料	5/9 (木)
40代からのベリーダンス講座		健康的にも精神的にもよいとされるベリーダンスを体験してみませんか。 Kasane Bellydance KU-NA	6/6、6/13、6/20 14:00～15:15 木曜日 全3回	40代～70代くらいの女性 10名 受講料 無料	5/9 (木)
生ごみが消える!? ミニコンポスト「キエーロ」作り講座		自然の力を使って生ごみを肥料にかえる不思議な箱「キエーロ」を作ります!夏休みの自由研究にもピッタリ! ゼロカーボン推進室 しもすわゼロカーボンボランティア	7/13 10:00～11:30 土曜日 全1回	一般 3組 受講料 1,000円	5/15 (水)
3B体操 親子教室		ボール、ベル、ベルターという道具を使って親子でスキンシップしながら楽しく体を動かしましょう! 3B体操	8/30、9/6、9/13 10:30～11:30 金曜日 全3回	歩けるお子さん～未就学児の親子 15組 受講料 無料	6/7 (金)
3B体操教室		ボール、ベル、ベルターを使って、楽しく体を動かしながら、筋力アップしてみましょう! 3B体操	8/30、9/6、9/13 13:30～15:00 金曜日 全3回	一般 20名 受講料 無料	6/7 (金)

● 実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪総合文化センター

☎28-0018

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・参加料
しもすわ人形劇まつり	県内外のアマチュア・プロによる人形劇団が集まり、公演します。	6/22 土曜日 13:30～16:30 6/23 日曜日 10:00～13:00	文化センター 大・小ホール	入場料 中学生以下 無料 高校生以上 500円
子ども映画会	ご家族で楽しめる映画会を予定しています。	9/1 日曜日 10:00～15:00頃 予定	文化センター 小ホール	入場料 3歳～中学生 700円 高校生以上 1,000円

● 実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館

☎27-1627

事業名	事業内容	開催時期・場所	対象・定員・参加方法
企画展 「浪人塚160周年」 (仮)	今から160年前の元治元年(1864)、水戸浪士と高島・松本両藩による「和田嶺合戦」が勃発しました。その後、地元下諏訪の人々はこの時の戦死者を弔う浪人塚を作り、以後、毎年、墓参、節目の年には記念祭を開催し、戦死者の慰霊、また、水戸をはじめとする関係者と交流を図ってきました。企画展では160年の節目に和田嶺合戦を振り返るとともに、合戦後の慰霊を通じて交流し続けてきた人々の営みを紹介します。	8月下旬(仮) 諏訪湖博物館・ 赤彦記念館 特別展示室	○入館料 大人350円(20名以上団体 240円、ほか各種割引あり) 高校生以下無料 ○開館時間 午前9時～午後5時(入館は 午後4時30分まで) ○休館日 月曜日、祝日の翌日

実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪町立図書館			☎27-5555	
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象
おはなしのへや	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週土曜日 11:00~11:30	町立図書館 	概ね4歳以上
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00~11:30		概ね3歳以下
「セカンドブック」のつどい	感性や想像力が育ち、読書が習慣になるよう、絵本の読み聞かせを行い、2歳を迎えた子どもさんに2冊目の絵本をプレゼントします。	月1回 木曜日 10:30~ 4/4、5/9、6/6 7/4、8/1、9/5		2歳を迎えた子どもと親
えいごのお庭 ^{にわ}	英語の絵本の読み聞かせ、歌など	毎月第2日曜日 10:00~10:15 ※日程は変更になる場合があります。		子どもから大人まで
「こどもの読書週間」にちなんだ事業	「おすすめ絵本リスト」(*3月号に掲載)の配布のりものお話会 5月4日(土)	4/23 火曜日 ~5/12 日曜日		子どもから大人まで
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため、毎月テーマを決め、本等の紹介をします。	毎月第2日曜日		子どもから大人まで
JAZZ on a Summer's Day	暑い夏、クーラーの効いた図書館会議室で夏色のジャズを楽しみます。	7月中 日曜日 13:30~16:30		※受講料の明記のないものはすべて無料です。 一般
親子工作会	親子で遊べる楽しいおもちゃを作ります。	7/21 日曜日 10:30~11:30		5歳以上
夏休み1日図書館司書	図書の貸し出し、返却、書架整理等、図書館の仕事を体験します。	7/23☎、24☎、25☎		小学生4年生以上
せすじゾクゾク かわいいおはなし会	おはなしや朗読で怪談話を楽しみます。	8/7 水曜日 14:00~15:00		小学生以上
図書館シネマ	ちょっと渋めの味わい深い映画を上映します。	9/18☎、19☎、20☎	一般	

実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪体育館			☎27-1455	
事業名	事業内容	開催日時	会場等	
早朝ラジオ体操	毎朝6時30分から町内の9会場でラジオ体操を行います。最寄りの会場にお気軽にご参加いただき、健康づくりにお役立てください。	4/1 月曜日~ 10/14 月曜日 毎朝 6:30~	北小校庭・春宮境内 子育てふれあいセンター(ぼけっと) 下中校庭・あすなる公園・南小校庭 信金湖浜支店・津島神社境内 橋本政屋駐車場 (全9会場)	
下諏訪ギネスにチャレンジ & 体力年齢がわかるカラダチェックコーナー	空き缶積みやスリッパとばしなど、全6種目の歴代記録の更新にチャレンジ! 体力年齢がわかるカラダチェックコーナーでは「一目でわかる結果シート」をプレゼント。	8/25 日曜日 14:00~16:30 (受付13:30~)	下諏訪体育館 アリーナ	年齢を問わず参加無料

“下諏訪町スポーツ推進委員出前講座”のご案内

チャンスポールやポッチャなどのニュースポーツを中心に、スポーツ推進委員のレクチャーを受けながら体験できる出張型教室です。リクエスト講座では、スポーツ推進委員それぞれの得意分野をいかした健康体操や、ジャグリングなどが好評です。詳細は、下諏訪体育館 (☎27-1455) までお問い合わせください。

No.	講座メニュー	所要時間
1	チャンスポール	90分
2	キンボール	90分
3	ふらばーる (ワンバウンドバレーボール)	90分
4	スマイルボウリング	90分

No.	講座メニュー	所要時間
5	ペタンク	90分
6	ドッチビー	90分
7	ポッチャ	90分
8	リクエスト講座 ★ご希望の内容に応えられる場合お受けします	

— 令和6年度 町内各校の主な行事 —

上半期（4月～9月）

※一般公開できない場合もありますので、詳細は学校により、ホームページ等でご確認ください。

学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎27-5000			
行事名	実施日時		対象（学年）および内容
第54回運動会	6/ 1(土)	8:30～12:30	全学年（雨天順延） <校庭にて>
保護者参観日	5/ 1(水)	13:35～16:20	全校5校時 校長講話 PTA総会 学級PTA
	7/ 1(月)	13:55～15:20	4・5・6年 5校時 学級PTA
	7/10(水)	13:55～15:20	1・2・3年 5校時 学級PTA
	9/13(金)	13:55～14:50	全校家族祖父母参観日
 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎27-2288			
第54回運動会	6/ 1(土)	8:45～12:00	全学年（雨天順延） <校庭にて>
保護者参観日	4/19(金)	13:25～15:35	全学年〈学級懇談会〉特別日課4校時
	6/20(木)	13:45～15:30	4・5・6年 学級懇談会
	7/ 2(火)	13:45～15:30	1・2・3年 学級懇談会
インターナショナルデー	9/26(木)	8:35～15:20	全学年 ALTと英会話を楽しみます
 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎27-3000			
地域公開参観日	4/26(金)	8:45～15:30	全学年 1日公開
	7/ 4(木)		全学年 1日公開
部活動参観日	5/10(金)	16:30～18:00	全部活動 参観および部ごとの懇談会
なぎがま祭（文化祭）	9/26(木)	14:20～16:00	展示発表、ステージ発表 等
	9/27(金)	8:30～15:00	
 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎28-7600			
地域公開参観日	4/25(木)	8:40～16:00	全学年 1日公開（PTA総会）
	6/13(木)	8:40～16:00	全学年 1日公開
絆祭（文化祭）	9/27(金)	12:30～15:30	展示発表、ステージ発表、弁論会、体育祭 等
	9/28(土)	9:15～15:20	
 長野県花田養護学校 ☎28-3033			
第1回参観日	4/26(金)	13:00～13:40	全学年授業参観（PTA総会）
第2回参観日	7/ 5(金)	13:00～13:40	全学年授業参観（PTA作業）
 長野県下諏訪向陽高等学校 ☎28-7582			
地域公開授業	4/20(土)	10:05～11:55	全学年授業公開
		12:55～13:45	
向陽祭（文化祭）	7/ 6(土)	10:00～15:00	クラブ、クラス発表、展示、模擬店等
地域公開授業	8/31(土)	10:05～11:55	全学年（中学生体験入学と同時開催）

未来へつなぐ歴史文化伝承事業補助金

— 下諏訪の歴史や文化を伝える活動を応援します —



- 対象事業 地域の歴史・文化・技術を伝承することを目的に町内で行われる事業
(例) 講演会・講座・御柱に関わること・昔の遊び・わら細工づくり等
- 補助対象 ①町内の各区・公民館分館・PTA・育成会などの団体
②町内において歴史・文化・技術を伝承する活動をしている個人や団体
- 補助金額 1事業につき上限5万円
- 補助対象経費 ・講師等の謝礼 ・事業の案内チラシ ・講演資料などの印刷費
・事業に必要な消耗品 ・事業に必要な機材の使用料 ・その他事業に必要な費用
- 申請方法 教育こども課生涯学習係へお問い合わせください。

■ お問い合わせ 下諏訪町 教育委員会 教育こども課 生涯学習係

☎0266-27-1111 (内線717) メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp

町民大学①



演題

「病を克服し短歌に生きて」

講 師：光本 恵子 先生 (歌人・「未来山脈」主宰)

日 時：6月2日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター小ホール (受講料 無料)

光本恵子の今まで生きてきた道を短歌を通して語る。鳥取から信州の夫のもとに嫁ぎ、大きな病を克服し、曲線を描きながらもこの諏訪人に助けられ、学生時代から続けた短歌の道をさらに発展させ、現在は現代口語短歌誌「未来山脈」を主宰。朝夕湖畔を散歩し、富士山を眺め、この下諏訪のすばらしさを毎日感じています。最近有志によって下諏訪町の湖畔に歌碑を建立。

「星に包まれ山に抱かれ 宇宙に呼吸するひとつのいのち 湖の街 諏訪よ」 (光本恵子うた)

■ お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

月のこえ

「あれ？もう今月終わり??」そう感じる事が多くなりました。子どもの頃は一年がもつと長く感じていたのにいつからこうなってしまうのか。なぜ大人になると一年があつという間に感じてしまうのか。なにか理由があるのかと気になってふと調べてみました。

心理学の世界では「ジャンネの法則」というものがあるそうです。この法則は、「年を重ねるにつれて自分の人生における一年の比率が小さくなるため、体感として一年が短く感じる。例えば50歳の人にとっては一年の長さは人生の50分の1だが、5歳の人にとっては5分の1に相当する。」それなので、50歳の人にとっての10年間は5歳の人にとっての一年間にあたる…なるほどそう考えると子どもの方が濃縮された一年間なのかもしれない。ちなみにNHKの某番組では、「人生にトキメキがなくなったから」なんて回答されていました。時間の感じ方には心がどのくらい動いているのが重要とのこと。確かに子どもの頃に楽しみに感じていた誕生日やその日だけは夜更かしが許された大晦日も、今は特に特別感を感じなくなっていました。年を重ねるとなかなか新しいことを学ぶということが難しくなっています。それは時間的なことだったり、体力的なことだったり、色々な理由があると思います。でも、あの頃の何もかもが新鮮で、心が動かされていた時代を思い出して、何か新しいことにチャレンジしてみようかなと思った今日この頃です。

(教育こども課 芦澤 香奈)

スマートフォン等から固定電話へ電話をおかけの際は、諏訪地域の市街局番 0266 を含めて発信してください。
例) 下諏訪町役場 27-1111 ➡ 0266-27-1111

～令和6年度児童福祉週間標語～
すきなこと どんどんふやして おおきなあれ

こどもや家庭、こどもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から一週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。

「環境の日 一斉清掃」参加のお願い

下記のとおり一斉清掃を実施します。区ごとに担当区を設けていますが、家のまわりの道路、河川、ごみ収集場所などの身近な場所の清掃・美化活動も実践し町をきれいにしましょう。

- ▶ 日 時 5月26日(日) 小雨決行、順延無し
雨天中止の場合は午前6時15分に広報無線、メール配信サービス及びしもすわインフォでお知らせします。
- ▶ 集合時間 午前7時(各集合場所)
午前7時から、あいさつと注意事項の説明を行い、その後、約1時間の清掃を行います。
- ▶ 持ち物 ゴム手袋、長靴等
- ▶ 清掃範囲

【諏訪湖岸・河川】

担当区	担当地区	集合場所
7区	砥川(浮島～国道20号)	浮島
	十四瀬川(扇橋～国道20号)	扇橋
8区	砥川(国道20号～JR線路)	社東町公民館
	十四瀬川(国道20号～JR線路)	
3区	古川(駅南側～河口)	赤砂崎公園 駐車場
	砥川(JR線路～河口)	
	十四瀬川(JR線路～河口)	
	諏訪湖岸(赤砂崎公園駐車場～岡谷市境)	
2区	諏訪湖岸(赤砂崎公園駐車場～一ツ浜公園)	博物館駐車場
4区	諏訪湖岸(博物館駐車場～みずべ公園)	
5区	諏訪湖岸(博物館駐車場～諏訪市境)	
10区	諏訪湖岸(博物館駐車場～一ツ浜公園)	承知川河口

【国道142号】

担当区	担当地区	集合場所
1区	慈雲寺～注連掛	慈雲寺
9区	注連掛～落合発電所	注連掛

【県道八島高原線】

担当区	担当地区	集合場所
6区	所沢団地入口～大平	旧JRバス転回広場

問 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111(内線142)

5月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 26日(日) 午前9時～正午
 - ▶ 開設場所 町役場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)

5月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 軽自動車税 全期分
- ▶ 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月使用分) 5月分
- ▶ 介護保険料 2期5月分
- ▶ 保育料・給食費 5月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

5/31
(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！



下諏訪町 行政改革審議会の委員を募集します

- ▶ 募集人数 3人以内
- ▶ 募集期間 令和6年4月30日(火)～5月31日(金)まで
- ▶ 対 象
 - ・ 下諏訪町にお住まいの20歳以上の方
 - ・ 平日昼間に開催される審議会へのご出席が可能な方
- ▶ 委員任期 2年(令和6年度～令和7年度)
- ▶ 応募方法
 - 必要事項を記入した応募用紙を企画係窓口へ直接提出いただくか、郵送、FAX又は電子メールで提出してください。(電話での応募はできません) 応募用紙は総務課企画係窓口からお持ちいただくか、町ホームページからダウンロード



応募要領等、詳しくは
町ホームページをご覧ください。

問 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線256)
㊦ FAX 28-1070 メール kikaku@town.shimosuwa.lg.jp

県営住宅 5月補充募集

令和6年度県営住宅の補充募集を行います。

- ▶ 募集期間 5月13日(月)～5月17日(金)
※受付時間はお問い合わせください。
- ▶ 受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
- ▶ 募集団地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ▶ 募集内容 7月1日付入居可能住宅

問 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010

自動車税種別割の納期限は5月31日(金)です

納税通知書が届きましたら納期限までに納付をお願いします。県税事務所窓口、全国の金融機関及び郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。また、納税通知書に印字されている二次元コードを読み取り、スマートフォン決済アプリから納付、「地方税お支払サイト」に接続し、クレジットカード、インターネットバンキング等により納付することも可能です。

詳しくは県税事務所へお問い合わせください。

問 長野県南信県税事務所諏訪事務所 〒392-8601
諏訪市上川1丁目1644-10 諏訪合同庁舎3階
☎57-2905 FAX 57-2962

剣道教室開催のお知らせ

剣道は広い年齢範囲でレベルに合った運動ができるスポーツです。初めての方歓迎です。お気軽にご参加ください。

- ▶ 場 所 下諏訪体育館1階剣道場
- ▶ 期 間 5月12日(日)～5月26日(日)の水、金、日曜日
- ▶ 時 間 水、金曜日は午後7時～、日曜日は午前9時～各1時間半程度
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 持ち物 マスク、手ぬぐい
※運動のできる支度でご参加ください。
※竹刀など装具や道具等は用意しますので不要です。

問 下諏訪スポーツ協会 剣道部(林) ☎090-3048-9931



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 7日(火)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- ◇料金 一般 350円 高校生以下 無料
※障がい者等の入館料免除・割引があります。
- ◇開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

柿蔭山房(赤彦の家)の内部公開について

アララギ派歌人・島木赤彦の住居であり、江戸時代後期に建てられた高島藩士の屋敷でもある町指定文化財「柿蔭山房(しいんさんぼう)」の内部公開につきまして、今年度は、事前申請をいただいた方みの公開とさせていただきます。

見学等をご希望の方は、見学日の1か月前までに博物館に連絡し申請していただくようお願いいたします。



諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 2日(木)・7日(火)・10日(金)・13日(月)・20日(月)・27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)

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)企画

★のりものおはなし会

図書館前の「こども未来バス」で、乗り物にちなんだおはなし会を行います。

日時 5月4日(土) 午前11時～午前11時30分
場所 下諏訪町立図書館前 こども未来バス



★のりもの工作会 ～新幹線を作ろう!～

折り紙で新幹線を作ってみませんか?親子でぜひご参加ください!

日時 5月5日(日) 午前10時30分～午前11時30分
対象 保育園児以上
場所 下諏訪町立図書館2階会議室
定員 15組
持ち物 折り紙、はさみ、のり、定規(15cmくらいのもの) えんぴつ

下諏訪町立図書館 ☎27-5555 ※状況によりイベントの内容は変更になる場合があります。ご了承ください。



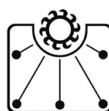
下諏訪町 空家情報バンク物件情報

令和6年4月1日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第1区	矢木町1	227	賃貸	木造平屋建 2.7万円/月
第2区	湯田町	221	売却	木造3階建 2,800万円
	小湯の上	249	売却	木造2屋建 393.4万円
第3区	広瀬町	216	賃貸	RC造3階建 7.0万円/月
	平沢町	231	賃貸	木造2階建 6.5万円/月
	南四王1部	240	売却	木造2階建 690万円
	春日町	244	売却	木造2階建 715万円
	南四王2部	250	売却	木造2階建 830万円
	南四王1部	252	売却	木造2階建 180万円
第6区	町屋敷3組	224	売却	木造2階建 670万円
	萩倉東	230	売却	木造2階建 300万円
	下屋敷	242	売却	木造2階建 900万円
第7区	東山田第1	235	売却	木造2階建 498万円
	東山田第6	246	売却	木造2階建 700万円
	東山田第7	248	売却	木造平屋建 680万円
第9区	星が丘第5	218	売却	木造平屋建 350万円
第10区	西豊	243	売却	木造2階建 2,300万円

※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。また、空き家情報バンクの最新情報は、ホームページからもご覧いただけます。

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

星ヶ塔ミュージアム矢の根や 時計工房 儀家堂



5月12日は母の日です

自分で飾り付けをしたオリジナルクロックは、プレゼントにおすすめです。日頃の感謝の気持ちを込めてお母さんに手作り時計をプレゼントしませんか?

≪費用≫ 置時計：2,500円(税込)～
※別途入館料が必要です

☆時計作り体験のご予約は随時受付中!
お気軽にお問い合わせください。

売店にて各種時計を取り揃えております!!
お気に入りの一本を見つけてください。

- ▶開館時間 午前9時～午後5時
- ▶正面入り口横の足湯、1階の売店・休憩コーナーはご自由にご利用いただけます。

しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

広告

春の無料体験・見学開催中

ヤマハ音楽教室 (岡谷)	1歳	5/7・14・21(火) 11:00～
	2歳	5/7・14・21(火) 10:00～
	3歳	(月) 16:10～(土) 9:00～
	4・5歳	(木) 16:10～(金) 16:10～
ヤマハ英語教室 (岡谷)	4・5歳	5/7・14・21(火) 16:00～
	小学1年	5/7・14・21(火) 17:00～

上記以外にも日程ございます。

オグチ楽器個人レッスン

ピアノ・エレクトーン
クラリネット・サクソ
ヴァイオリン・ドラム
ギター・ウクレレ
トランペット・チューバ



入会プレゼント 体験プレゼント



青春ポップス

5/15-29日(水) 14:00 見学



教室
●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6142-2(諏訪保険サービス棟横)

お申込み・お問合せは ☎0120-970-091



スマートフォン等から固定電話へ電話をおかけの際は、諏訪地域の市街局番 0266 を含めて発信してください。
例) 下諏訪町役場 27-1111 → 0266-27-1111

健康ステーション

★5月のマシン無料体験会のご案内★

◇各回60分・先着6名受付◇

★5月18日(土)

- ①午前10時～/②午後1時30分～
- ③午後3時30分～

★5月24日(金)

- ①午後3時～/②午後7時～

定員各回6名の申込み制です。

下記申込みフォームにアクセスしてお申込みください。
<https://logoform.jp/f/UpurU>



健康フィールド無料開放日 5月26日(日)

フットサルコート(屋外)や遊びの広場(屋内)が無料で使用できます。
屋内フィールドは、親子で体を動かす運動講座を開催します。
屋外フィールドは、下記より事前予約ができますので、ぜひご利用ください。空きがあれば当日申込も可能です。

屋内フィールド「親子で楽しむ運動遊び」

受付開始:4月29日(月) 午前9時～
対象:3歳から年長児までの親子
定員:8組
<https://logoform.jp/f/k59wp>



屋外フィールド 屋外人工芝グラウンド予約

受付開始:4月29日(月) 午前9時～
・1団体につき1時間まで(当日延長可)
・無料開放日2日前までに予約
<https://logoform.jp/f/zGL6Q>



☎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

5月の行事予定

- 7日(火) ファーストブック
- 13日(月) おはなしいっぱい
- 14日(火) 0歳児ママ講座
- 18日(土) 土曜開館
- 20日(月) 知恵袋講座
- 22日(水) おはなしぽけっと
- 24日(金) ママ講座1・2・3



行事内容

- ★14日(火) 0歳児ママ講座 『ベビーマッサージ講座』
- ★20日(月) 知恵袋講座 『よもぎだんご』
- ★22日(水) おはなしぽけっと 『おはなしのへや』の皆さんによる公演
- ★24日(金) ママ講座1・2・3 『卒乳・断乳について』

いずれも予約が必要です。下記までお問い合わせください。

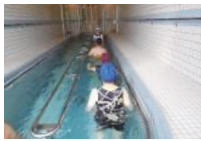
※詳細は町ホームページから「月の行事予定」をご確認ください。

☎子育てふれあいセンター ぽけっと ☎/FAX 27-5244

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

5月の営業案内

◆休館日 5月7日(火)・14日(火)
21日(火)・28日(火)



歩行浴プールで足腰丈夫なカラダづくりを

(歩行浴プールは予約制のため来館前にお電話ください)

☎ゆたん歩 ☎26-2626



「消えてしまいたい」「家族・知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺して辛い」などの自殺に関する相談ができます。
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
平日(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～午後10時30分(受付/午後10時まで)

5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	23日(木)	午後1時～午後5時	住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143) までお問い合わせください。
行政相談	22日(水)	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	9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	24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	8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	福祉相談	土日祝日を除く毎日	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	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

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。



当店のInstagramを・・・

Follow me!



下諏訪本店



日々の様々な出来事やまかない、お知らせなど
毎日発信中! フォロー & いいね! お願いします。



広告

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときには **看護師がアドバイスします** 緊急・重症の場合は迷わず **119番** 病院に行くか

おとな (概ね15歳以上) の場合は **#7119**へ

受付時間 平日 午後7時～翌午前8時 / 土日祝日 午前8時～翌午前8時

子ども (概ね15歳未満) の場合は **#8000**へ

受付時間 毎日 午後7時～翌午前8時



5月の休日当番医

- 休日・夜間緊急医療案内 下諏訪消防署 ☎28-0119
- 休日・夜間緊急案内サービス ☎0570-088199(ナビダイヤル)

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
3日(金)	よねやま内科クリニック(岡谷市) 22-8863	藤岡歯科医院(岡谷市) 22-2138	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
4日(土)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	藤森医院歯科(岡谷市) 22-1829	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808
5日(日)	信濃医療福祉センター 27-8414	しんえい歯科クリニック 27-7500	土田薬局 28-3232
6日(月)	諏訪共立病院 28-2012	ホワイト歯科医院(岡谷市) 28-2635	ひまわり薬局 26-7226
12日(日)	釜口医院(岡谷市) 22-2089	浦野歯科医院(岡谷市) 22-2854	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
19日(日)	小野医院(岡谷市) 28-2776	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	長地中央薬局(岡谷市) 26-2522
26日(日)	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	ジュデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301

5月の健康診査等

種別	日(曜日)	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2024年 3月生)	24日(金)	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (2024年 1月生)	24日(金)	
	10 か月 (2023年 7月生)	16日(木)	
	1歳6か月 (2022年10月生)	20日(月)	
	2 歳 (2022年 2月生)	8日(水)	
	3 歳 (2021年 4月生)	7日(火)	
心のほっと相談 ※要予約	23日(木)	午後1時30分～午後3時30分	保健センター 子育てふれあいセンターほけっと
すこやか相談(育児・栄養相談)	7日(火)・22日(水)	午前9時～午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	7日(火)	午前9時～正午	
もぐもぐ学習会(離乳食教室)(2023年9・10月生)	14日(火)	午前10時～午前11時	
ハッピーマタニティー教室	11日(土) 21日(火)	午前9時30分～正午	
成人検診等	肺がんエックス線検診	27日(月)・28日(火)・29日(水) 30日(木)・31日(金)	時間及び会場は個別通知をご確認ください。
	結核健診	28日(火)・30日(木)・31日(金)	

5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	日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
3日(金)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383	12日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
4日(土)	(株)オスガ設備 27-6622		18日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
5日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	(有)諏訪冷熱 28-6462	19日(日)	水道建設(株) 28-8139	
6日(月)	(株)総建 28-8295		25日(土)	杉村設備(株) 27-0575	林組工業所 28-6383
11日(土)	松澤工業(株) 28-0919	小林住設 28-3527	26日(日)	(有)諏訪冷熱 28-6462	

☎【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

1年に1回は健康診断を受診して身体の状態をチェックしましょう!

院内健診

人間ドック・生活習慣病予防健診・婦人科検診(町クーポン対応)など、各種検診に対応いたします。(オプション検査も多数ご用意しております。)

巡回健診

検診車で事業所へお伺いし、法律に基づく健診を行います。内容等お気軽にご相談下さい。



新しい検診車納車しました

岡谷市民病院 OKAYA CITY HOSPITAL

令和6年度分 予約受付中

健診センター TEL.23-8050

岡谷市本町4-11-33 [HP] <https://www.okaya-hosp.jp/>

簡単おいしい!
今月のレシピ
卵どんぶり

レシピを作成した方の紹介

よしざわ 吉澤すえ子さん (高浜) は、おやきと漬物の講師として食育応援隊に登録しています。
令和5年度は、町公民館の「夏野菜のおやきと梅を使った料理講座」の講師を担当したほか、下諏訪南小学校の料理クラブの指導をしました。今回は、南小の料理クラブで毎年実習メニューに加えている“卵どんぶり”をご紹介します!

- 【材料：2人分】
玉ねぎ …中1個(200g) 砂糖……………大さじ1
卵……………2個 しょうゆ……………大さじ1
粉末和風だし……………小さじ1 三つ葉……………2～3本
ごはん……………2膳分

※青味の三つ葉は、水菜や絹さや、ささぎのせん切りでもいいです!



- 【作り方】
①玉ねぎの皮をむき、縦半分に分けてから薄切りにする。
②三つ葉は洗って水気をきり、3cm長さに切る。
③フライパンに水150～200mlを入れて火にかけ、沸騰したら玉ねぎを加えて煮る。玉ねぎが柔らかくなったら、和風だし、砂糖、しょうゆを加えてひと煮する。
④卵をボウルに割り入れ、箸でほぐして卵液を作る。
⑤③の鍋に④を流し入れて三つ葉を加え、蓋をする。
⑥中火から弱火にして卵がふんわり膨らんだら丼にごはんを盛り、その上に⑤のをせる。



食育応援隊 下諏訪町では、「住民との協働による食育の推進」に取り組んでいます。その一環として平成24年から料理が得意な住民の方に食育応援隊としてご登録いただき、食育の一端を担っていただいています。レシピを作る、盛り付けを考える、食材を購入する、調理実習の準備をする等、その時々に参加される方が楽しめる工夫をしています。

ZOOM UP! 健康ステーション

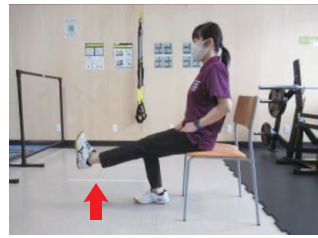
活躍! 健康サポーター

健康サポーター事業を紹介します

健康サポーターによる教室の紹介

【筋トレTRX+ヨガレッスン】月イチレッスン60分 担当：渡邊サポーター
月曜日に実施の教室です。
前半は「動き」のあるエクササイズ、後半は「静のヨガ」でカラダを整える、日中開催のクラスです。

お家で実践! 宅トレエクササイズ 大腿四頭筋編 (太ももの前の筋肉)

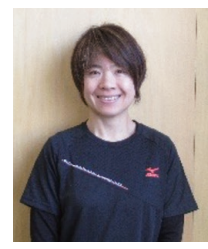


- 2～3セット取り組みましょう
①椅子に浅く腰かける
②つま先を天井に向け、膝をのばして足の上げ下げを10回くり返す。
③もう片方の足で②を行う
もも前の筋力強化をすることで、膝痛の管理にも効果的です。

健康サポーター事業の説明・登録は随時行っています。
ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

問 健康ステーション (下諏訪町 教育こども課 健康サポート係) ☎75-5546

メンバー紹介



健康サポーター
わたなべ 久美
渡邊 久美

子供の頃からいろいろなスポーツを体験してきました。もう一度、運動を通じて人と接する仕事をしたい、インストラクターに戻りたいと思い、健康サポーターに登録しました。自身の身体に意識を向けていただけるようなクラスを提供したいと思っています。

軽自動車 車検 自賠責 オイル交換
自動車税 諸費用 マット・パイプ
新車の軽自動車が7年間リースプラン
オールメーカー取扱 4WDもOK!!
毎月1.1万円から
7大プレゼント!! 実施中!!
カーナビ 防炎シート ETCなど!!
月々1万円から乗れる
フラットA
塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10
0120-114-239
営業時間 AM10:00～PM6:00 (水曜定休)

広告

4月1日現在 人口:18,698人(-61) 男性:9,022人(-27) 女性:9,676人(-34)
()内前月比 世帯数:8,734世帯(+11) ※住民台帳数値



広告の内容については広告主にお問い合わせください。
©印刷/中央印刷株式会社

2024.5