

月刊

クローズアップ

2024

6

No.251

2024.5.24発行

# しもすわ

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち



大きく 大きく  
大きくな〜れ!

町内保育園でじゃがいもを植えました。

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)

木造住宅の耐震診断・耐震補強工事・除却工事補助金について ほか	2
下水道に雨水を流していませんか ほか	3
後期高齢者医療制度のお知らせ	
令和6・7年度の保険料率が決まりました	4
運動講座	6
町の海水浴指定施設をご利用ください ほか	7
令和6年度職員採用試験受験案内	8
下諏訪町保健センターからのお知らせ	10
町は、みなさまに安全でおいしい水を提供しています	11
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

台風や大雨など風水害が起こる可能性があるときは、自分自身や家族がとる防災行動をまとめておくことが有効です。ハザードマップを確認し、マイタイムラインを作成しておきましょう。

ハザードマップは **しもすわインフォ** からご覧いただけます。

[メニュー](#)



[総合ハザードマップ](#)



お知らせ

# 木造住宅の耐震診断 耐震補強工事・除却工事補助金について

広報 No.735

住みたいまち  
元気な声がひびくまち

下諏訪町は長野県と協力し、近い将来発生が予想される糸魚川静岡構造線断層帯の地震等に備え、地震に強いまちづくりを推進するため、木造住宅の耐震診断・耐震補強工事・除却工事に対する補助制度を設けています。地震に対する備えをしておきましょう。

## ◆耐震診断について

〈対象となる住宅〉 次の全てに該当する住宅です

- ①町内にある昭和56年5月31日以前に工事着手した木造住宅
  - ②一戸建ての住宅又は2分の1以上が住宅として使用されている併用住宅（長屋、共同住宅及び賃貸住宅は対象外）
  - ③在来工法で階数が2階以下の住宅（ツーバイフォー工法や非木造の住宅は対象外）
- ※耐震診断費用は、**無料**です。

## ◆耐震補強工事・除却工事補助金について

〈対象となる住宅〉 次の全てに該当する住宅です

- ①下諏訪町が実施する耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅
- ②耐震補強工事後の総合評点が0.7以上かつ工事前の評点を上回る工事、又は除却工事

〈補助金額〉

### 【耐震補強工事】

補助額は、補強設計等費及び耐震補強工事費（8割を限度）を合算した額又は100万円のいずれか低い額が限度となります。

※補強設計等費を含む補助金交付申請を希望する場合は、補強設計契約前にご相談ください。

令和6年4月新設

◎本補助金に加えて長野県住宅耐震化緊急加速事業補助金（最大50万円）の対象となる場合があります。

### 【除却工事】

補助額は、除却工事費又は83.8万円のいずれか低い額が限度となります。

◎除却工事の補助を受けた後、住宅の新築を行う場合は信州健康ゼロエネ住宅助成金（県補助金）の補助の対象となる場合があります。

耐震診断・耐震補強工事・除却工事補助金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 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111（内線244）



お知らせ

# 老朽危険空家除却補助金について

老朽化が進み、活用、修繕、管理等が困難な空家など、町が行う事前調査で老朽危険空家と判定された空家を解体する場合に、解体に要する費用の一部を補助します。

〈対象となる空家〉 次の全てに該当する空家です

- ①町内にある1年以上使用されていない一戸建て住宅で、2分の1以上が住居として使用されていたもの
- ②昭和56年5月31日以前に工事着工されたもの
- ③個人が所有するもの
- ④町が行う事前調査で「老朽危険空家」と判定されたもの

〈補助金額〉

補助額は空家の除却に要する費用の5分の4、又は80万円のいずれか低い額が限度となります。

※家財道具等残置物の処理や立木、解体する建物に附属していない倉庫等の撤去などに要する費用は補助対象外です。

- ・補助金申請前に町が行う事前調査で補助対象の老朽危険空家であるか判定を行います。
- ・解体工事は必ず交付決定日以降に着手してください。  
(既に完了した工事、着手した工事、交付決定前に行った契約による工事は、補助の対象となりません。)
- ・解体工事では、敷地内にある全ての建築物、工作物、立木その他土地に定着する全ての物を解体・撤去し、更地にする必要があります。

本補助金に関する詳細は町ホームページをご覧ください。



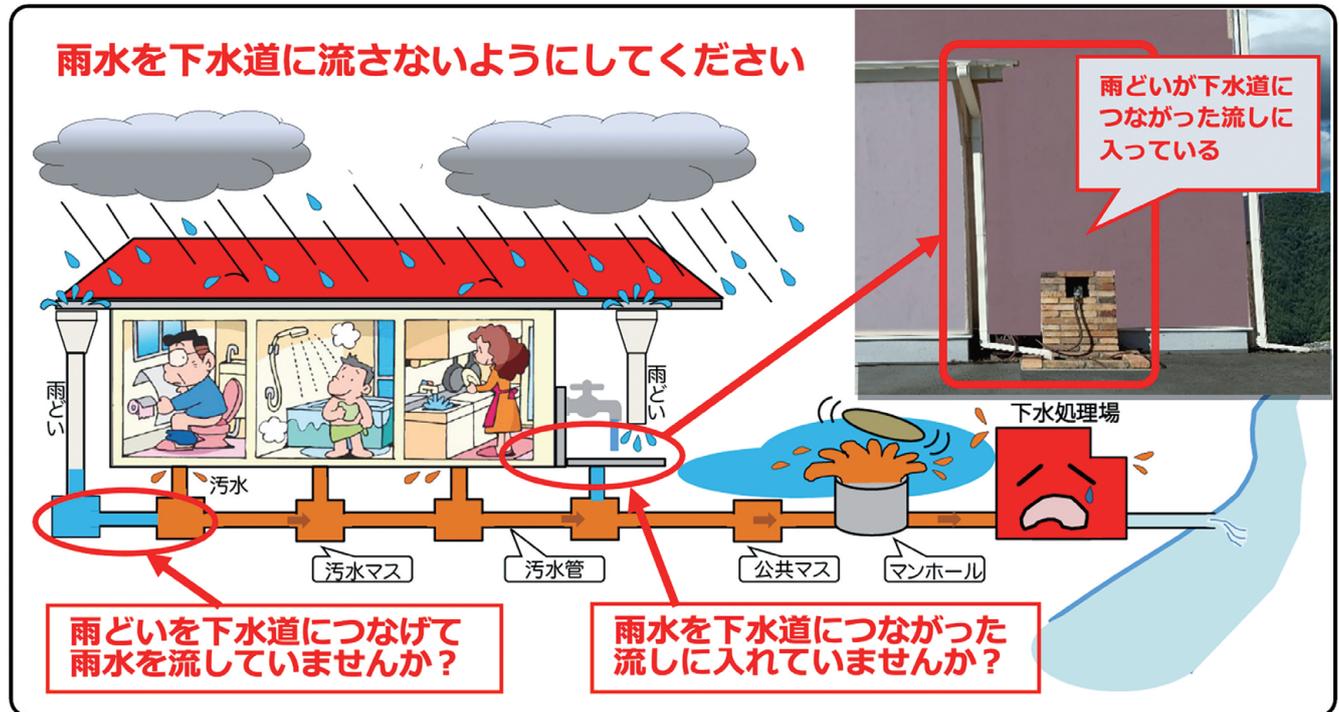
■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111（内線244）



その他

## 下水道に雨水を流していませんか

諏訪地域（立科町白樺湖周辺を含む）の下水道は、汚水のみ受け入れて処理をしています。大雨の際は節水にご協力いただいておりますが、マンホールから汚水があふれる、処理場近くの住宅でトイレが使えなくなるなどのトラブルが起きています。原因のひとつとして、「雨どいを通して雨水が下水道に流れ込んでいる」ことが考えられます。ご家庭で雨水が下水道に入っていないか確認し、入っている場合は改善をお願いします。



雨水が下水道に流れ込むと、汚水があふれ道路のマンホールの蓋が開くなど重大事故につながる危険性があります。

また、汚水マスやマンホールをあけると転落事故につながり非常に危険ですので、宅地内や道路にたまった雨水を流すために、汚水マスやマンホールを開けないでください。

マンホールから汚水があふれる様子 ▶  
(令和3年8月豪雨 岡谷市成田町二丁目付近)



■ 問い合わせ 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎ 58-2955  
下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎ 27-1111(内線221)



その他

## 道路や水路上にはみ出している樹木について

道路や水路上に樹木がはみ出していると、歩行者、自転車及び自動車の通行に支障をきたすほか、強風や大雨・大雪時の事故、道路標識やカーブミラーなどが見えにくくなり、交通事故の原因となる場合があります。

個人又は法人所有地から張り出した庭木や生垣が原因でけがや物品の損傷を招く事故が発生した場合は、土地所有者が賠償責任を問われる場合があります。

通行者の安全や事故防止のために、下記のような状況が見られる場合、自己所有地をご確認の上、剪定・伐採など適切に管理いただきますようご協力をお願いします。

1. 道路（歩道含む）及び水路へ樹木が張り出している。
2. 枯れ枝や折れ枝などによる通行への支障又は恐れがある。
3. 竹や草などの繁茂による通行への支障又は恐れがある。

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



## 後期高齢者医療制度のお知らせです

# 令和6・7年度の保険料率が決まりました

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。

長野県における令和6・7年度保険料率は、後期高齢者の増加や医療費の伸びに加え、現役世代の負担を抑えるための国の制度改正により、次のとおり増額改定することになりました。お一人おひとりの保険料額は6月下旬に決定し、7月以降に町からお送りする決定通知書にてお知らせします。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

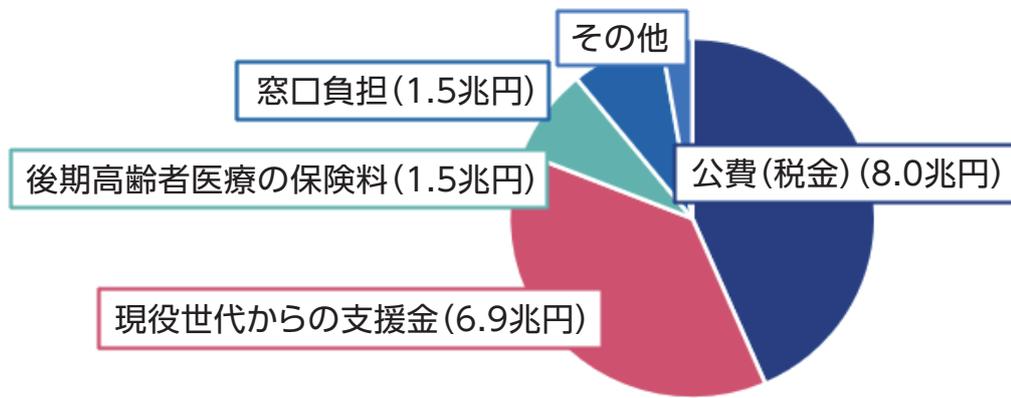
	令和4・5年度	令和6・7年度	備考
均等割額	40,907円	44,365円	
所得割率	8.43%	9.45%	令和6年度は、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の場合は8.56%
賦課限度額	66万円	80万円	令和6年度は、昭和24年3月31日以前に生まれた方、障害認定の方は73万円

**均等割額 44,365円** + **所得割額 9.45%**  
 (所得 - 43万円) × **または 8.56%** = **年間保険料額**  
 限度額は**80万円**または**73万円**

### 制度見直しの背景

高齢化が進み、毎年75歳以上の後期高齢者が増えているため、高齢者の医療費は今後さらに増加していくと見込まれています。後期高齢者の医療費は、窓口負担を除いて約4割は現役世代が負担する支援金でまかなわれており、高齢者医療費の増加に伴って、今後も現役世代の負担は拡大していく見通しです。

### 後期高齢者医療制度の医療費の財源内訳(総額約18.4兆円) ※令和4年度予算ベース



このような中、全ての国民が、年齢に関わりなく、その能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことが重要となります。この考えに基づき、昨年、後期高齢者医療制度の保険料について制度改正が行われ、令和6年4月から新制度が始まりました。

今回の保険料の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を将来につないでいくために行われます。

## 制度改正の内容

### ●後期高齢者負担率の見直し

(高齢者の保険料の伸びを現役世代の支援金の伸びに合わせる見直し)

後期高齢者医療における医療費の負担割合は、後期高齢者負担率によって定められています。後期高齢者の医療給付費を後期高齢者と現役世代で公平に支え合うため「後期高齢者一人当たりの保険料」と「現役世代一人当たりの後期高齢者支援金」の伸び率が同じになるように後期高齢者負担率が設定されます。

### ●出産育児支援金

(出産育児一時金の費用を後期高齢者も支えていく仕組みの導入)

出産育児一時金の支給費用の一部を、現役世代だけでなく後期高齢者医療制度も支援(拠出)する仕組みとなります。

## 保険料の見直しに伴い、激変緩和措置があります

令和6年度からの制度見直しに伴う新たなご負担に関して、以下のとおり激変緩和措置があります。

- ①均等割(収入にかかわらずご負担いただく定額部分)のみを負担する方(年金収入153万円相当以下の方)は、制度見直しに伴う保険料の増加はありません。
- ②所得割(収入に応じてご負担いただく定率部分)については、一定以下の収入の方(年金収入153万円～211万円相当の方)は、令和6年度において制度見直しに伴う保険料の増加はありません。
- ③賦課限度額(年収約1,000万円を超える方を対象とする保険料負担の年間上限額)は、段階的に引き上げられます(令和6年度は73万円、令和7年度は80万円)。  
※令和6年度に新たに75歳に到達する方は③の激変緩和措置の対象外となります。

## 保険料の軽減

所得が一定以下の方については、均等割額の軽減措置があります。

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減割合 (軽減後の均等割額)
	令和6・7年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数※-1)以下の場合	7割軽減 (13,309円/年)
43万円+(29.5万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数※-1)以下の場合	5割軽減 (22,182円/年)
43万円+(54.5万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数※-1)以下の場合	2割軽減 (35,492円/年)

※給与所得者等の数とは、世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を超える給与収入を有する方の数と公的年金等の収入が125万円(その方が65歳未満の場合は60万円)を超える方の数(給与所得を有する方を除く)の合計をいいます。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111 (内線138・139)  
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320





夏の健康づくり

運動講座 **10** 選**講座① ダンベル&チューブ トレーニング講座**

ダンベルやチューブを使って、ご自身の運動メニューを増やしませんか？「家にあっても活用できない」「しっかり効かせる使い方を知りたい」といった方にオススメです。宅トレに繋げていきましょう。

日時：7月19日・26日・8月2日・23日・30日  
9月27日（金） 午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：10名(先着順)

【全6回】

**講座② 筋トレTRX+ヨガレッスン**

TRX® サスペンショントレーニングで「動き」のある運動と、ヨガによる「静か」にカラダを整える、一度に2つのエクササイズを満喫できるレッスンです。

日時：7月29日・8月5日・9月9日（月）  
午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：18名(先着順)

【全3回】

**講座③ 夏のこども体育科**

夏の暑さに負けないカラダを！走る・バランス動作・器械運動のアクセントといった運動を取り入れ、丈夫な身体づくりと集中力を高めます。対象は保育園児のお子さんです。

日時：7月13日・20日・27日・8月3日・17日（土）  
午後2時～午後2時45分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：保育園児8名(先着順)

【全5回】

**講座④ ポールでストレッチ**

トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテムの使い方のコツとポイントをレッスンします。

日時：7月3日・10日・8月7日・21日・  
9月11日・18日(水)

①昼コース 午後2時～午後2時45分

②夜コース 午後7時～午後7時45分（先着順）

会場：健康フィールド(屋内) 定員：各コース18名

【全6回】

**講座⑤ フィールド健康教室**

芝生上でウォーキング、TRX® サスペンショントレーニング(筋力運動)、ストレッチなどを行う講座です。

日時：7月11日・25日・8月8日・22日  
9月12日・26日(木)  
午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：18名(先着順)

【全6回】

**講座⑥ シニア運動塾** ※電話申込み可

トレーニングマシン、プールでの運動を各回交互に行う講座です。フレイル対策におすすめです。全6回のご参加をお願いします。

日時：7月8日・22日・8月19日・26日  
9月2日・30日(月) 午後2時～午後3時

会場：健康ステーション、ゆたん歩

定員：シニア世代5名(先着順)

【全6回】

**講座⑦ コアトレーニング講座**

TRX® を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、効率的なトレーニングが可能！

日時：7月8日・22日・8月5日・19日  
9月2日・9日(月) 午後7時～午後8時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：18名(先着順)

【全6回】

**講座⑧ ナイトWalk・ナイトRun**

夜の諏訪湖畔のフットライトを活用し、疲労回復を促す「ちょうどいい運動」を実践。暑い季節は夜の過ごしやすい時間帯で運動を取り入れましょう。

日時：7月19日・26日(金) 午後7時～午後8時15分

集合場所：健康フィールドロビー

定員：20代～50代 8名(先着順)

【全2回】

**講座⑨ 親子トランポリン教室** 初参加の親子限定

お子さんを中心に、付添いの保護者の方も大型トランポリン体験ができます。普段はできない運動体験を！

日時：7月14日(日)・8月12日(月・祝)・9月15日(日)  
保育園児10時クラス 午前10時～午前10時50分  
保育園児11時クラス 午前11時10分～正午

会場：健康フィールド(屋内)

定員：園児親子各クラス5組 計10組(先着順) 【全3回】

**講座⑩ ムーンサイクルヨガ**

女性限定の心と体にやさしいヨガです。全身をほぐしながらバランスを整えていきます。

日時：7月17日・8月28日・9月25日(水)  
午後7時～午後8時15分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：18名(先着順)

【全3回】

**申込み方法**

受付開始：6月2日(日) 午前9時

\* 成人向け講座はお一人につき2講座までの申込みとさせていただきます

■ 下諏訪町ホームページまたは申込みフォームよりお申込みください。  
申込みフォームからのお申込みが難しい場合は直接健康ステーション窓口までお越しください。

■ 受付が完了した時点で参加決定となります。(先着順)

※ 定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。

【申込みフォーム】

<https://logoform.jp/f/s0Eeb>

**■ 問い合わせ**

下諏訪町 教育こども課

健康サポート係 (健康ステーション内)

☎75-5546 FAX: 75-5547

E-mail: [kenkous@town.shimosuwa.lg.jp](mailto:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp)



お知らせ

# 町の海水浴指定施設をご利用ください

太平洋 <愛知県知多郡南知多町>



▲南知多町海水浴場

## ○南知多町施設一覧

施設名	電話番号	定員
民宿 喜楽屋	0569-62-0474	40
旅館 豆干本館	0569-62-3385	30
旅館 豆干待月	0569-62-0044	50
内海温泉 いち豆	0569-62-1126	30
料理旅館 はしもと	0569-62-0190	50
⑤まるは食堂旅館	0569-65-1315	100
グランドホテル山海館	0569-62-0218	200
民宿 内藤屋	0569-62-0542	50

## 海水浴指定施設利用奨励補助金交付事業

青少年の健全育成と町民の健康増進を図るため、海水浴指定施設ご利用の方に町から補助金を支給します。

- ◇補助期間 令和6年7月1日(月)～8月31日(土)
- ◇補助対象者 3歳から中学生までの子ども、子どもと一緒に海水浴に行かれる保護者等  
※ 補助の対象となる保護者等は下諏訪町内在住の同居家族に限ります。  
※ 保護者等は2人まで補助します。
- ◇補助金額 1人1泊につき2,500円 ※2泊まで連泊可。(1泊2回も可)  
※ 補助金は予算の範囲内での支給となります。
- ◇利用手順 (1)指定施設一覧から宿泊先を選択し、直接宿泊の予約をしてください。  
(2)予約完了後、教育こども課保育係で交付申請の手続きをし、請求書の交付を受けてください。(利用予定日の1週間前までにお手続きください。)  
(3)宿泊施設に請求書を提出し、宿泊代金から補助金額を差し引いた金額をお支払いください。
- ◇受付開始 令和6年6月3日(月)  
※ 平日の午前8時30分～午後5時15分の間にお申込みください。
- ◇利用取消等 利用の変更及び取消は、利用予定日の3日前までに教育こども課 保育係までご連絡ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 保育係 ☎27-1111 (内線714・716)



お知らせ

## 『下諏訪町空き家情報バンク』をリニューアルしました！

町の移住総合サイト『下諏訪町移住ポータルサイト くぐると下諏訪』の新設に伴い、下諏訪町空き家情報バンクをリニューアルしました。空き家バンク登録物件について、賃貸や売買などの契約種別、住宅や店舗などの物件種別、築年数、エリアでの絞込検索が可能となり、利便性が大きく向上しました。空き家を買いたい・借りたい方はもちろん、空き家を売りたい・貸したい方も是非ご利用ください。

下諏訪町移住ポータルサイト  
くぐると下諏訪

まちを知る 人を知る リノへの実例 家を探す



家を探す

### 『下諏訪町空き家情報バンク』とは

下諏訪町にある空き家を売りたい・貸したいという所有者の方と、空き家を買いたい・借りたいという方を結ぶ制度です。ウェブ上で物件を公開しているため、より多くの方に空き家の情報をお届けすることができます。



詳細はこちら



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



お知らせ

# 令和6年度 下諏訪町職員採用試験受験案内

(令和7年4月1日付採用)

## 【職種・採用予定人員】

職 種	試験区分	勤務場所	勤務内容	採用予定人員
一般職	上級 初級 社会人経験者	本庁ほか	行政事務	若 干 名
保育士	中級 社会人経験者	保育園ほか	保育業務	若 干 名
社会福祉士	上級 社会人経験者	本庁ほか	社会福祉業務	若 干 名
管理栄養士	上級 社会人経験者	保健センターほか	栄養士業務	若 干 名
介護職	上級 初級 社会人経験者	ハイム天白ほか	介護業務	若 干 名

## 【受験資格】

職 種	試験区分	受 験 資 格
一般職	上級 (A)	平成6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
	初級 (K)	平成14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・卒業見込み者は除く）
	社会人経験者 (H)	平成元年4月2日～平成13年4月1日の間に生まれ、高校卒業以上の学歴を有し、企業等で1年以上継続して勤務した経験のある人
保育士	中級 社会人経験者 (Q)	昭和54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で、保育士の資格を取得している人（資格取得見込みを含む）、又は保育士の資格を有し、保育士業務に1年以上継続して勤務した経験のある人
社会福祉士	上級 社会人経験者 (T)	社会福祉士の資格を有する人（資格取得見込みを含む）又は社会福祉士の資格を有し、社会福祉業務に1年以上継続して勤務した経験のある人
管理栄養士	上級 社会人経験者 (U)	管理栄養士の資格を有する人（資格取得見込みを含む）又は管理栄養士の資格を有し、栄養士業務に1年以上継続して勤務した経験のある人
介護職	上級 中級 社会人経験者 (X)	昭和54年4月2日以降に生まれ、短大（又は同等の学校）卒業以上の学歴を有し、介護福祉士の資格を取得している人（資格取得見込みを含む）、又は企業等で介護業務に1年以上継続して勤務した経験のある人

【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】

職 種	住 所 要 件
一般職	採用後、下諏訪町に住所を有すること
保育士、社会福祉士、 管理栄養士、介護職	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】

### (1) 第1次試験

職 種	試 験 期 日	試 験 会 場
一般職（上級、社会人経験者）、保育士、 社会福祉士、管理栄養士、介護職	令和6年7月14日（日）	町役場庁舎内
一般職（初級）	令和6年9月22日（日）	

### (2) 第2次試験 詳細は第1次試験合格者に通知します。（平日に実施します）

## 【受験申込手続】

### (1) 受付期間

職 種	受 付 期 間
一般職（上級、社会人経験者）、保育士、 社会福祉士、管理栄養士、介護職	令和6年5月20日（月）～6月10日（月）まで
一般職（初級）	令和6年7月22日（月）～8月19日（月）まで

### (2) 申込方法

#### ① 「一般職（初級）」のうち高校を来春卒業予定の方

下記の書類を総務課職員係（町役場2階）に持参又は郵送により提出してください。 ※1

#### 【提出書類】

履歴書及び調査書（全国高等学校統一用紙：平成17年度改定）	各1通 ※2
卒業見込証明書（原本）	1通
各種資格取得証の写し（A4にコピー）又は資格取得見込証明書（原本）	各1通

#### ② ①以外の方

申込区分	申 込 方 法 等	二次元コード
オンライン	右の二次元コードを読み取るか、町ホームページ「令和6年度下諏訪町職員採用試験受験案内」に掲載の申込フォームから申し込みをしてください。 ※町ホームページ（ <a href="https://www.town.shimosuwa.lg.jp">https://www.town.shimosuwa.lg.jp</a> ）	
窓口・郵送	下記の書類を総務課職員係（町役場2階）に提出してください。 ※1	

#### 【提出書類】

令和6年度職員採用試験申込書兼履歴書（町指定様式）	1通 ※2
最終学歴の卒業証明書（原本）又は卒業見込証明書（原本）	1通
最終学歴の成績証明書（原本）	1通 ※3
各種資格取得証の写し（A4にコピー）又は資格取得見込証明書（原本）	各1通

- ※1 窓口の受付時間は、土・日・祝日を除く、午前8時30分から午後5時までです。  
郵送の場合は、審査後、受験票を交付しますので、返信用封筒（84円切手貼付）を同封のうえ、受付期間最終日必着で提出してください。
- ※2 町ホームページ（<https://www.town.shimosuwa.lg.jp>）からダウンロードできます。  
令和6年度職員採用試験申込書兼履歴書は、**A4サイズで片面印刷**してください。
- ※3 成績証明書（保存年限5年）が発行されない場合は、単位修得証明書を提出してください。
- ☆ 申込受付後、キャンセル（受験辞退）された場合、問題集代金等を請求する場合があります。

## 【試験方法・内容】

### (1) 第1次試験

職 種	試 験 内 容
全 職 種 (共通)	職務能力試験（60分）、性格特性検査（20分）、作文（40分）

### (2) 第2次試験 試験内容については、第1次試験合格者に通知します。

## 【合格発表】

- ・第1次試験の結果は、結果判明次第、速やかに通知します。
- ・第2次試験の結果は、試験終了後、最終合格者を決定し、結果を通知します。

## 【待遇・勤務条件】（令和6年4月現在）

- ・初任給（上級）196,200円（中級）179,100円（初級）166,600円  
※大学院卒業や社会人経験のある人は、一定基準により前歴を換算し、初任給を決定します。
- ・その他の待遇、勤務条件は下諏訪町条例等の規定によります。

■ 問い合わせ 〒393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町4613番地8 下諏訪町総務課職員係  
☎27-1111（内線253・254） E-mail [syokuin@town.shimosuwa.lg.jp](mailto:syokuin@town.shimosuwa.lg.jp)



お知らせ

# 下諏訪町保健センターからのお知らせ

## 2024年度 しもすわ健康づくり応援ポイント事業がスタートしました!

しもすわ健康づくり応援ポイント事業とは、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、健康ポイントを100ポイント集めると、1,000円分の特典と交換できる事業です!!

### ◇対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

今年度の重点テーマは

「こまめに体重測定をしよう」です!



### ◇健康ポイントを貯めよう!

しもすわ健康づくり 応援ポイント対象事業	内容	もらえる ポイント
1. 特定健診、生活習慣病検診 (職域含む)  今年度から ボーナスポイント追加!  前年受けた健康診査の結果(各種 がん検診・歯科健診は対象外です) をお持ちいただくと、10P!	特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	各60P
	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房)・骨密度検査	各20P
	特定健診後の保健指導(初回・最終)	20P
	歯科健診(妊婦/20・30・40・50・60・70歳/後期高齢者)	20P
	精密検査の受診	20P
2. 健康づくり生涯スポーツ	保健センター、公民館、体育館、健康ステーションが 主催する健康講座や健康イベントに参加	各10P
3. 健康づくりの自主的な取り組み		各10P
4. 仲間との体づくり(自主グループ)		20P

①保健センター、②町役場1階国保年金係、③下諏訪体育館、④下諏訪町公民館、⑤健康ステーションの5か所で管理シートを配布していますので、お好きな場所で管理シートを入手してください。

しもすわ健康づくり応援ポイント対象事業に参加してくださった方には、①~⑤の場所で管理シートにスタンプを押印し、ポイントを付与します。

### ◇特典交換について

健康ポイントを100ポイント貯めると、1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」と交換することができます。

ポイントが貯まったら管理シートを持って、保健センターまでお越しください。

## 元気あっぷ講座のお知らせ

保健センターでは、健康づくりのための学習をして、みんなで楽しく食べる教室『元気あっぷ講座』を開催します。健康づくりに欠かせない知識が深まり、献立のコツや調理の工夫も学べます。講師は、管理栄養士と健康運動指導士の資格を持つ、やまびこスケートの森藤森 陽子先生です。元気あっぷのスペシャリストの講義をお見逃しなく!



- ▶期 日：1回目 令和6年7月10日(水)/テーマ：あなたは大丈夫? コレステロール値  
2回目 令和6年7月24日(水)/テーマ：ご存知ですか? 血糖値スパイク
- ▶時 間：午後7時~午後8時30分
- ▶場 所：下諏訪町保健センター
- ▶内 容：ワンポイント健康講座  
血管が喜ぶ・血管を労わる料理の紹介(作り方の説明、料理の仕上げ・盛り付け、試食2品)
- ▶対 象 者：町内在住の20歳以上の方(定員：20名)
- ▶参 加 費：2回で1,000円(初回にまとめて集金します)
- ▶持 ち 物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、エプロン、三角巾(大判のハンカチ等)、手ふき
- ▶申込方法：6月25日(火)までに保健センターへ電話または来所のうえ、お申し込みください。

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



お知らせ

# 町は、みなさまに安全でおいしい水を提供しています

6月1日から7日は水道週間です。「水の大切さ」や「一日も休みなく作られている水道水」について、この機会に考えてみませんか。

## ● 高齢者等を対象としたパッキン無料交換を実施します！

水道週間に合わせて、高齢者等を対象とした蛇口パッキンの無料交換を実施します。

▶ 申込期間 6月1日(土)～7日(金)

▶ 対象者 ① 75歳以上の方  
② 身体障がい者(手帳保持者)で独居世帯の方

▶ 申込場所 下表の下諏訪町水道組合の各工事店へ直接お申込みください。

※特殊な水栓は無料交換の対象になりません。

ぜひご利用  
ください



水道週間6月1日から7日  
たいせつにみずはみんなの  
たからもの

## ● 水道料金を改定しました

水道事業は、なくてはならないライフラインですが、施設の老朽化や人口減に伴う収入の減少等を理由とした厳しい経営環境が課題となっています。

こうした状況を踏まえ、災害に強い水道施設・管路への更新を進め、いつでも安心安全に使える水道水をお届けするために、水道料金を改定しました。町ホームページに詳細を掲載していますので、是非ご覧ください。

### ◆ 町からのお願い ◆

#### その1) 小規模水道の貯水槽(受水槽・高置水槽)の適正な管理について

マンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高置水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者及び管理者の責任です。管理が不十分だと水道水が汚染されるおそれがありますので、年1回以上の貯水槽の清掃や点検の実施、定期的な水質検査の実施などの適切な管理をお願いします。

※異常や不安を感じた場合は、貯水槽清掃専門業者、諏訪地域振興局へ連絡してください。

#### その2) メーターボックスの管理について

敷地内のメーターボックス内は、検針業務に支障のないようにきれいにし、ボックス周辺には障害物となるものは置かないようにしてください。

#### その3) 宅内の漏水修理について

漏水等により、宅内の水道管やトイレなどの修理を行う場合は、下表の水道組合店または、下諏訪町水道事業指定給水装置工事事業者へ依頼してください。

※町指定工事店以外は行うことができません。

## 下諏訪町水道組合店 (50音順)

工事店名	住所	電話番号
(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町1-7-13	27-6622
(株)上條電設工業下諏訪営業所	下諏訪町社5-11(社東町第2)	23-5330
(株)親水工業	下諏訪町社6837-1(東山田第2)	27-8399
水道建設(株)下諏訪営業所	下諏訪町2222-11(町屋敷3組)	28-8139
杉村設備(株)下諏訪営業所	下諏訪町3147(塚田町)	27-0575
(有)諏訪冷熱	下諏訪町4359-11(西赤砂)	28-6462
スワンシステム(有)	下諏訪町5246(東弥生町)	26-8866
(株)総建	下諏訪町6642-1(五官)	28-8295
林組工業所	下諏訪町7064-4(本郷)	28-6383
(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所2-13-40	27-7289
松澤工業(株)下諏訪営業所	下諏訪町5251 NSビル2階(曙町)	28-0919

これからも安全でおいしい水をお届けしてまいります

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 水道温泉経理係・上水道管理係 ☎27-1111 (内線224~229)

# 生涯学習

No.601

かおり高い  
文化のまち

下諏訪の風景をシードルに



湯田町 岩井 穂純

私が「シモスワシードル」を作ろうと思ったきっかけは、りんご農家の松沢農園さんとの出会いです。2021年のりんごが、天候の影響で色付きが悪く、味は美味しいのに出荷できないとお話をされていて、何かなれないかと思ったのが最初です。

シードルはりんごの色とは関係なく、美味しいりんごであれば



収穫したてのふじりんごとマルメロ

ば美味しくなります。私は早速知人のワイナリー（伊那ワイン工房）に連絡を取り、シードル作りの算段を取り付けました。

まず作ったのは、ふじりんご100%のシードル。そしてせっかくなのでもう一種類、下諏訪らしさのあるものがオリジナルで作れないかと考え思いついたのが、マルメロとふじりんごを使ったシードルでした。



マルメロをりんご果汁に漬け込む

ヨーロッパではこの組み合わせはよく見かけましたが、日本ではそのようなものを作った前例がなく、レシピを聞くのに直接イタリアのシードラ（イタリアでのシードルの呼び方）生産者に連絡をとり、色々とお聞きして、それを伊那ワイン工房の村田さんにお伝えして作ることが出来ました。

そして、出来上がったのが、「シモスワシードル」と「シードル with マルメロ」の2種

類です。

もう一つ大事なのが、シードルの顔、ラベルです。色々悩みましたが、下諏訪在住の画家Zootoなほとさんに頼み、素晴らしい作品を提供していただきました。彼の初の油絵作品で、彼らしい柔らかいタッチに油絵の力強さが融合したりんごの絵です。これにより、さらに「シモスワシードル」の魅力が増しました。

最初の発売のときにはちょうど自分のお店、湯田坂 岩井堂酒造もオープンでしたので、そこでの目玉ワインとして販売しました。新聞などで見て、町民の皆さまが買いに来てくれたのが嬉しかったです。

そして、2年目の2022年ヴェンテージは、松沢さんから紅玉を分けていただき、



これから破碎して搾汁

紅玉100%の「シモスワシードル」と、昨年に引き続き「シモスワシードルWithマルメロ」を作りました。紅玉のフレッシュな酸味が人気でした。

3年目の2023年は、紅玉



Naotoさんが書いた2種のラベル

シードルはそのまま伊那ワイン工房さんをお願いして、マルメロの方を友人ワイナリーでもある東御市のツイダラボさんをお願いして、よりナチュラルに自然な醸造で作ることにしました。醸造にあたっては、農家の松沢さんや友人たちも手伝いに来てくれ、皆の想いを込めました。発酵に土器を使ってみたりと新しい挑戦もしまして、今(2024年4月10日現在)は瓶内で発酵中です。ゴールデンウィーク頃にはリリース出来る予定です。



シードル作りの仲間たち

シードル作りで一番大事にしていることは、飲んだときに下諏訪の風景が浮かんでくることです。諏訪湖の瑞々しさ、霧ヶ峰からの風の清冽さ、下諏訪の人たちのあたたかさ、それらをグラスの中から感じていただければとても嬉しいです。自分でも富士見にワイン畑を取得しましたので、将来的には、下諏訪に醸造所を作ってシードルやワイン作りが出来たらいいなと夢見ております。そのときは町民の皆さまと一緒に醸造



湯田坂 岩井堂酒店の外観



松沢農園さんも一緒にシードル作りの仲間たち

したり、そして皆さまが集まって楽しく飲める場所になったらすればよいなと思っております。

# 令和5年度 ニュージーランド海外研修での学び



出発するまでは、自分の英語力や発音が現地で通用するのか心配でした。実際、現地ではうまく通じないこともありましたが、正しい文法や発音でなくてもいいから、ホストファミリーや学校のバディに自分から思い切って話しかけ、それでも意思疎通ができないときは、ジェスチャーや表情を使って自分の思いを伝えました。そうすると、不思議とコミュニケーションをとることができました。友達もでき、とても素晴らしい経験になりました。

くまがい ひろ  
(熊谷 比呂)

ニュージーランドへの海外研修事業は2017年に始まり、18年、19年とありましたが、コロナ禍により、今回5年ぶりに行われ、町内の中学2年生12名が参加しました。3月21日から29日の渡航、うち7日間はホームステイして、現地の学校でその学校の生徒と一緒に授業を受けました。海外研修に参加した生徒の皆さんの感想を紹介します。



現地校の校庭



9日間ニュージーランドでホームステイをさせていただきました。スカイタワーや動物園などいろいろな場所に行きましたが、その中でも一番心に残っていることは、学校生活です。休み時間だけでなく授業中にもぎやかで、それぞれ自分のやりたいことを楽しんでいる姿があり、とにかく自由で明るい学校だなという印象を受けました。日本との違いを肌で感じる事ができ、とても楽しく濃い9日間でした！

なかざわ ほの  
(中澤 保乃)



私は初めての海外で、実際にその国へ行き「文化にふれる」ことを目標として、ニュージーランドへ行きました。行っただけの1週間で一番印象に残っていることは、マオリ語です。動物園へ行ったときに、スタッフさんの挨拶がマオリ語でした。とってもインパクトがあって、私の中で一番文化にふれたと感じました。他にもたくさんの文化にふれていくことができいい経験になりました。

なかむら のあ  
(中村 望愛)



私が海外研修に応募した理由は、英語力を高めることと、食文化を知ることです。実際ニュージーランドに行ってみて、最初は聞き取りにくく大変でしたが、耳が少しずつ慣れていきました。学校でも友達をつくれ、たくさん話してコミュニケーション力を以前より高めることができました。食文化は日本では味わえない味付けの豆料理など、ニュージーランド特有の食文化を体験できてとてもよかったです。

いわなみ さゆき  
(岩波 咲幸)



私が一番心に残っているのはホストファミリーやバディと過ごした時間です。食事はとても美味しかったし、パズルや折り紙をして遊びました。夕方のビーチに連れて行ってもらいましたが、ビックリするくらいきれいで感動しました。言葉は難しかったけど、一生懸命伝えたら、バディも日本語を勉強していたので、とても仲良くなりました。不安もありましたが、とても楽しかったので、挑戦してみて本当に良かったです。

みやた まかな  
(宮田 真那)



私は今まで言葉が通じるか分からない状況であることから、海外研修をすることに不安がありましたが、この研修を通して、お互いが理解しようとして会話すれば、完璧な英語でなくても伝わるのが分かりました。でも、現地で学校生活を共にしたバディと話していて、「はてな？」が出てくることもたくさんありましたので、もっと聞き取れるようになりたい、話せるようになりたいと思いました。これからも勉強をがんばりたいです！

くにまつ ほのか  
(國松 穂花)



私は今回のニュージーランド研修を通して、とても貴重な経験をすることができました。自分が伝えたいことを相手に会話として、英語で伝えることはとても難しかったです。でも、ホストファミリーや学校の先生、友達がわかるように丁寧に話してくれたり、発音の違いなどを教えてくれたりして会話をたくさんすることができました。1週間という短い間でしたが、ニュージーランドの文化や現地の人と交流し、いろんな経験ができました。

みやさか たまき  
(宮坂 珠衣)



私が印象に残ったことは、ホストファミリーとの交流です。しっかり聞き取れるか不安でしたが、ゆっくり話してくれたり、わかりやすく説明してくれたりしたので、安心しました。休みの日には、おススメのお店や街が見える山、少し離れた海など、ニュージーランドについての知識が少ない私達にいろいろ教えてくれました。一緒に料理やカードゲームをしたり、お菓子を食べながら話したり、楽しみつつ、英語での会話がよりできるようになりました。

たかぎ しずか  
(高木 志穂)



私の一番心に残っていることは、ホストファミリーとの交流です。ホームステイは1週間という短い期間でしたが、たくさんことができました。特に、一緒に観光したことが、心に残っています。マウントイーデンや海では、綺麗な景色が見られました。私は山から街を見て、「街の中心部でも緑が多くていいなあ」と思いました。ホストファミリーはみんな親切で、素晴らしい時間を過ごせました。貴重な経験ができてよかったです。

みなかた ひら  
(二方 航輝)



私にとって初めての海外研修はワクワクドキドキの連続でした。ホストファミリーと一緒に滞在したタイの留学生、学校で組んだバディと楽しく会話することができました。日常の全てがとても新鮮で経験したことのない貴重な時間でした。私にとって大切な宝物になりました。最後にこの研修に関わってくださった皆様に心より感謝しています。この9日間を通して学んだことを自分の人生の糧にして、これからの将来に生かしていきたいと思います。

つちや りりか  
(土屋 璃々花)



私は、この海外研修を終えた今、一つ後悔していることがあります。それは、私の英語力がもっと高ければ、ホストファミリーやバディ、学校の生徒と今より仲良くなっていたかもしれないことです。もちろん、言語以外にもコミュニケーションの方法はありますが、自分の気持ちを相手と同じ言語で表現できることは、友達になる第一歩だと感じました。世界中に友達をたくさんつくるために実用的な英語の勉強を頑張りたいです。

いまの こころ  
(今野 心陽)



私がニュージーランドへ行き感じたことはたくさんあります。その中でも一番印象に残ったことを紹介します。それは学校生活です。学校の授業では、日本とは違う授業の受け方ができました。グループワークで取り組むことが多く、たくさん話すことができました。授業の内容もとても興味深かったです。すごくワクワクしました。今回は、本当に貴重な経験をさせていただきました。町の方、両親、周りの方々に感謝です。

いとう あゆり  
(伊藤 紬俐)

# 湖の町下諏訪に生きて

現代口語短歌誌「未来山脈」主宰

湖畔町 光本 恵子



諏訪湖畔にて  
(「未来山脈」ホームページより)

私は、敗戦の年昭和二十年に鳥取県の港町赤碕（現在は東伯郡琴浦町赤碕）に生まれ、日本海から水揚げされた魚を使って雑貨商と料理屋を営んでいた商家に育ちました。高校からは米子市に越境し、下宿生活を送りました。

京都での大学時代、「女子大短歌」の同好会に入会し、さっそく、友人と共に京都の短歌結社をあちこち訪ね歩きました。結局、口語自由律の宮崎信義の主宰する「新短歌」がびたりと寄り添ってきました。

口語自由律短歌は、「その時代の言葉でわかりやすく、普段使い慣れた言葉（口語）で、二十六音から三十八音くらいに自在（自由律）に表現する」短歌です。

そして、関西学生短歌会に入会し、関西の大学に所属する短歌を好む学生が集結。そこで関西学生短歌連盟「幻想派」を立ち上げたのでした。同じ大学の短歌仲間、河野裕子もいました。四年を経て京都を離れたくありませんでしたが、ふるさと鳥取で教師になり帰郷。

学生時代に夫と出会い、大学卒業と共に、それぞれのふるさとで、仕事に就きました。私は鳥取の教師として、彼は下諏訪の会社へと就職しました。

それから三年後、彼は両親と共に信州辰野から、鳥取の私の元へ結婚の申し込みに来たので、私は急遽、教師の職を辞して信州へ嫁いだのでした。

ところが、結婚してわずか二年目に大病を患い、五年の闘病のあと、ようやく自宅に戻ってくる事ができました。

その頃、歌壇を見回すと、学生時代の短歌仲間の河野裕子、立命館大学の安森敏隆、京都大学の永田和宏らの活躍に、私もしっとしてはられない心境になりました。先輩の小野菊枝さんがタイミングよく、「あなたがそろそろ歌集を出しなさい」と言って、十代からの光本恵子の歌を、雑誌から拾いだしして原稿用紙にびっしりと手書きで送ってくださいだったので。

入院中に次々と湧くように詠んだ短歌を加えて、昭和六十一年に第一歌集の『薄氷』を出版しました。これを機に、四十歳の時に、短歌結社『未来山脈』

を立ち上げました。

七台の自動車連ね未来山脈を  
行く口語歌の旗きらめかせて

(光本恵子歌集「おんなを染めていく」より)

この歌は、まだ宮崎信義が「新短歌」と言っていた頃、諏訪で全国大会を催し、その足で七台の車を連ねて、諏訪からアルプス連山の見える松本を經由し、安曇野まで歌会に出かけたときに歌ったものです。

その時に、「いつか私が諏訪で結社を作ることがあれば、信州のアルプスの山々から海に向かって、全国に広がってゆくだろう口語の歌を描きつつ、『未来山脈』だ」と思ったのです。

下諏訪の人となり半世紀、諏訪湖畔に家を建て、毎日、犬と湖畔を散歩しています。早朝だったり、時には深夜だったり、その都度、湖上の星の輝き、月の神秘的姿が湖面に映る夜もあり、空のくっきりとした星座を見ては、帰宅してから、「あの



星は何座かしら」と調べるも楽しいものです。星、星、その輝きは日本中でも最も美しく輝くところ、それが諏訪地方ではないでしょうか。星も湖もこの宇宙にともに呼吸しています。この荘厳な諏訪湖のほとりに生かされているように思います。

星に包まれ山に抱かれ宇宙に呼吸する湖の街諏訪よ

(光本恵子歌集『おんなを染めていく』より)

この歌は、下諏訪みずべ公園に歌碑として建てられました。

◆教師になる

身近な異性への憧れだけなのか生徒の目が身体さす

きりきり胸焼く学生であった私が論す側にまわっている

◆信州に嫁ぐ

夢は醒め愛しい人に寄りそってさあ田植えの次は味噌炊きの仕事

かつては住もうとも考えもしなかった土地で方言を語り土を耕している

前時代とは一笑できぬ旧家の因習つばめの巢を仰ぎ見る

◆病に倒れる

出血激しく眼をおおう 出産後のためだと言い聞かせトイレにしゃがむ

悪寒のあとの痙攣と高熱の繰り返しくたくたの頭にぼっかり死の予感

沈んでいく落ちていく 眼を閉じると真つ暗な階段に海鳴りの音

痛みを除いてください下腹部も胸も 悲しい顔で見えていらっしやるのは神様ですか

いつ再発するかもしれないぬ身を家のためにと安売りはしたくない

◆今を生きる

不合理な因習を切り捨てよと息巻いても今夏も同じ梅の酸っぱさ

妻というつくられた辛抱と忍耐の表皮 とり去らなければ生きる屍

◆夫と二人の娘

絵空言ではない証に二人の娘の姿かたち夫の愛が映っている

お茶よお母さん 気遣う娘の健気に夫とのけんかはお仕舞にする

意見したくなる口をぐつつぐみ手に力を込めて皿を洗う

ほころびの心さらに大きくなるうと危険承知で今夜は踊ろう

しなしなと寄り添ってみても突き放されても起き上がるのは自分一人

みっともないから止めろと言う夫の声しりめに走り出している

光本恵子第一歌集「薄氷」から  
(昭和61年2月14日、短歌新聞社・発行)

よみがえ  
甦る着物

東山田 柴田 まゆみ  
しばた



私は幼少の頃、布が大好きで  
人形や自分のための簡単な服を作  
っております。大正生まれの母  
が若い頃洋品店を営んでいたこと  
もあり、着物から洋服や小物を作  
っている姿を日常的に目にしてお  
りました。  
大人になり、洋裁、和裁教室に  
通うようになりました。若い頃か  
ら着物が好きで、自分であつら  
えた着物を着た生活を楽しんでお  
りましたが、着物に関わる仕事が  
したいと願っております。

定年まで会社勤めをする傍ら服  
を作っておりますが、手作り腕  
時計作家の娘からの勧めにより百  
貨店やギャラリーで展示するよう  
になり、やっと思いが叶いました。  
昔の着物地には伝統的な模様や  
色彩、織りの美しさ、デザインの  
大胆な模様、どれを取っても素晴  
らしいものが多いです。素材も縮  
緬、絞り、紬、麻、木綿、呂など  
あり、特有の色や柄があります。  
残念ながら現代の生活の中で着物  
を着る機会がほとんどなくなって  
しまいました。そんなタンスの中  
に眠っている大切な着物たちに再  
び息を吹き込み、甦らせたいと思  
っております。着物の裏地も処分  
せず、染めて裂編みや裂織にし  
ています。  
お客様からの「こんな洋服あま  
り見たことがない。真っ直ぐなデ  
ザインや地味な物が多いなか、柴  
田さんのお洋服は色々なデザイン  
で明るい色も多く楽しくなりま  
す」「着て街を歩くと、よく呼び  
止められて、ステキと言われ快感

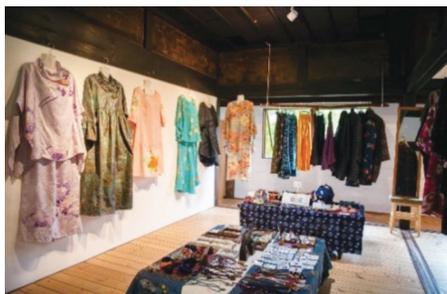
です」とおっしゃっていただく声  
は、私が仕事を続けていく上での  
励みとなっております。オーダー  
もお受けしてありますが、若い方が  
お婆様、お母様の思い出がいっぱ  
い詰まった着物をお洋服にとおっ  
しやるのを聞くと、本当に嬉しく  
なります。

昔の人々の息づかいを大切にし、  
着物地を余すところなく使い、着  
ている人が素敵で楽しい気分にな  
るように心がけています。リメイ  
クを始めて40年以上になりますが、  
これからも色々な種類の着物の出  
番を作り続けていきたいと思いま  
す。



問い合わせは、柴田さんまで  
携帯 090-9802-1029  
自宅 0266-28-1398

展示販売のお知らせ  
6月7日～6月10日  
蔵みーる・中町ギャラリー  
(松本市)



アノニム・ギャラリー  
Anonym・Gallery (茅野市) での展示販売会の様子

～町立図書館からのお知らせ～

## おすすめ本リスト配布しています！

図書館では毎年、図書館職員が選んだ読み聞かせにおすすめの絵本のリストを作成しています。今年リストが現在の形になってちょうど10年目ということで、この10年間で紹介した本をまとめたスペシャル版のリストを作成しました！年代別になっていますので、朝読書や家庭読書の際にぜひご活用ください♪  
ホームページからもご覧いただけます。掲載されている中から一部ご紹介します。

### 1・2年生にオススメ！

#### 『おおやまさん』

川之上英子、川之上健 作・絵 岩崎書店

おおやまさんは幼稚園バスの運転手。いつも怖い顔でバスを運転しているけれど、実は…。ちょっと不器用だけど、とっても優しいおおやまさんのお話です。



### 3・4年生にオススメ！

#### 『シバ犬のチャイ』

あおきひろえ 文 長谷川義史 絵 BL出版

シバ犬チャイのなにげない毎日を描いた愉快的絵本。飼い主家族とのやりとりや、恋するとなりのマルチーズのことなど…。思わず笑ってしまう絵本です。

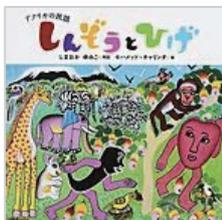


### 5・6年生にオススメ！

#### 『しんぞうとひげ』

しまおかゆみこ 再話 モハメッド・チャリンド 絵 ポプラ社

貧乏なしんぞうとひげはいつもはらぺこ。ある日、おなかがすいて我慢ができなくなったひげはしんぞうを食べようとして…。人間にあるしんぞうとひげにまつわるアフリカの民話です。



### 中学生にオススメ！

#### 『字のないはがき』

向田邦子 原作 角田光代 文 西加奈子 絵 小学館

戦争がはげしくなり、一番小さな妹も疎開することに。おとうさんは、はがきを渡して元気な日には、はがきに丸を書いてポストに入れるように言いました。妹は遠足に行くようにうれしそうに出発しましたが…。



## 保育園・幼稚園生向けのリストも配布中です！

#### 『いそがしいよる』

さとうわきこ 作・絵 福音館書店

月のきれいな晩に外に出てみたばばあちゃん。あまりの素晴らしいさに「そうだ、ここで寝ちゃえばいいんだよ」とベッドを引きずり出してきて…。



#### 『めがねうさぎ』

せなけいこ 作・絵 ポプラ社

目の悪いうさこはめがねをかけています。ところがある日うさこはめがねをなくしてしまい…。



#### 『もうぬげない』

ヨシタケシンスケ 作 ブロンズ新社

洋服が途中でひっかかって脱げなくなって、もうどれくらいたつのかしら…。このままだったらどうしようと男の子の妄想がふくらんで…！？



本に関することはお気軽に図書館職員にお尋ねください♪

下諏訪町立図書館 27-5555

◎クローズアップしもすわ「生涯学習」5月号14ページ「子どもと大人の居場所について学ぶ講座」4回目の開催日は9月7日ではなく9月14日の誤りでした。訂正してお詫言申し上げます。

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



## コンビニでの各種証明書の発行停止について

令和6年度「所得・課税・扶養証明書」の発行準備のため、令和6年6月6日(木)午後5時30分から6月7日(金)午前6時30分まで、コンビニエンスストアでの各種証明書の発行を停止します。この時間帯は、コンビニで発行できるすべての証明書(所得・課税・扶養証明書、住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本、戸籍の附票の写し)が停止となりますのでご注意ください。

※コンビニでの証明発行時間は通常午前6時30分から午後11時までです。

※令和6年度の所得・課税・扶養証明書(令和5年中の所得金額等が記載されたもの)は6月7日(金)から発行を開始します。

☎ 下諏訪町 税務課 町民税係 ☎78-7375(直通)



## 介護職員初任者研修受講支援事業のご案内

介護に関する基礎知識や技術を習得するために介護職員初任者研修を受講された場合、受講料の一部を助成します。

▶助成対象者

現在、ご家族の介護をされている方またはご家族を介護した経験を活かして社会で活躍しようとする方。

▶助成金 5,000円

▶必要書類

介護職員初任者研修を受講した際の領収書

☎ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111(内線127)

## くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

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ます。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 6月6日、13日、20日、27日 いずれも木曜日  
午前10時～午後3時(正午から午後1時を除く)

▶場 所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

▶相談料 無料

※相談時間は1時間です。

※予約が必要です。相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。

☎ 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927



## 6月の休日納税窓口

▶開設日時 23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)

☎ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



## 6月の税金等納期限・口座振替日

▶町県民税(普通徴収) 1期分

▶国民健康保険税 3期6月分

▶後期高齢者医療保険料 3期6月分

▶上下水道料(3・4月使用分) 6月分

▶温泉使用料(5月使用分) 6月分

▶介護保険料 3期6月分

▶保育料・給食費 6月分

▶水月霊園管理料 随時

7/1  
(月)

Ⓞ 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!

## 公共職業訓練受講生募集(7月開講コース)

ポリテクセンター松本では、離職された方が新たにものづくりに関する仕事に就くための職業訓練受講生を募集しています。

▶募集コース CAD/NC技術科、シートメタルクラフト科  
電気設備技術科

▶定 員 15名(CAD/NC技術科、電気設備技術科)  
12名(シートメタルクラフト科)

▶訓練期間 7月2日(火)～12月24日(火)(6か月間)

▶実施場所 ポリテクセンター松本(松本市寿北7-17-1)

▶対 象 者 求職中の方

▶受 講 料 無料(テキスト代及び作業服代等は実費)

▶申 込 先 ハローワーク岡谷

▶申込期限 6月17日(月)

☎ ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

## 防災・気象情報集

災害時だけでなく、日常生活にも活用できる情報を発信しているサービスの一覧です。

### 気象庁

あなたの街の防災情報



天気予報・キキクルなど  
(下諏訪町) 春・夏用

### 下諏訪町防災気象情報



雨量・水位など  
町内10箇所の雨量  
砥川・諏訪湖の水位

### ラジオアプリ



LCV-FM769

## 中部電力パワーグリッド 停電情報お知らせサービス

停電が発生・復旧した場合、すぐに情報を確認することができます。また、緊急時、避難施設までの道順検索などを行うことも可能です。

【ダウンロードはこちら】



iPhone/iPad用



Android用

## ハンセン病元患者のご家族へ ～対象となる方々に「補償金」を支給します～

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様が多岐の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

○請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者及びその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

厚生労働省 補償金給付窓口  
電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00  
(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

対象者

(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び 配偶者の親・子等	補償金額 180万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の 配偶者及び配偶者の祖父母・ 兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、 おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 補償金給付窓口



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24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)

### 八島ヶ原高層湿原の自然環境保護をしています



標高1630mに位置する八島ヶ原高層湿原は、隣接する草原を含めて約300種類の植物が確認されていること、泥炭層に残る花粉から古環境の

分析がされていること、湿原の森林化の兆候が見られることなどが特徴で学術的にも貴重な湿原です。

1939年に諏訪市側が、1960年に下諏訪側と湿原西半分の国有林が国の天然記念物に指定されており、湿原全体の保護体制が確立しています。豊富な自然を体験しに、ぜひ現地を訪れてみてください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

5月から9月にかけてのシーズン中は、自然保護指導員による巡回を行っています。

## 下諏訪町立図書館

- ◇休館日 6月3日(月)・7日(金)・10日(月)・17日(月)・24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)

### 食育月間

6月は食育月間です！図書館では、食育月間に合わせてテーマにあった食に関する本のコーナーを設置します。この機会に食について考えてみませんか？

#### テーマ

- ・食育ってなあに？大人も子どもも学べる食育の本
- ・自炊を楽しもう！和食や世界の料理が学べる本
- ・大人にもおすすめ！お腹がすいちゃう食べ物絵本

### 男女共同参画パネル展

- ▶日時 6月18日(火)～30日(日)
- ▶内容 男女共同参画にまつわるエピソードが描かれたパネル展を行います。関連する図書のコナーもあります。是非ご利用ください。

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。



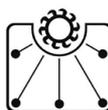
## 下諏訪町 空き家情報バンク物件情報

令和6年5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

### 時の記念日

6月10日(月)の時の記念日にちなみ、特別企画として香盤時計の実演を行います。お香の燃えた長さで時刻を読み取っていたといわれる香盤時計を実際に使用し、時を計ります。お香の香りでもリラックスしてみたいはかがでしょうか。

- ▶日時 6月9日(日) 午前11時/午後2時
- ▶場所 1階ホール

#### 6月9日(日) は入館割引！

大人 600円→500円 小人 300円→250円  
※香盤時計の実演は無料でご見学いただけます。

- ▶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、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



# 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

6月の湖岸清掃：6月9日(日)午前7時 赤砂崎公園駐車場 集合・開始 清掃範囲：一ツ浜公園～岡谷市境  
中止の場合は午前6時15分に防災行政無線、町メール配信、しもすわインフォでお知らせします。

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

#### 6月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

- ★6月7日(金)
  - ①午後3時～/②午後7時～
- ★6月15日(土)
  - ①午前10時～/②午後1時30分～
  - ③午後3時30分～

各回定員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申し込みください。



<https://logoform.jp/f/UpurU>

#### ★体組成測定会★

6月28日(金)・30日(日)

健康ステーション利用者の方を対象とした無料測定会です。ぜひ、トレーニングにご活用ください。

☎ 健康ステーション ☎75-5546

### 高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

#### 6月の営業案内

◆休館日 6月4日(火)・11日(火)  
・18日(火)・25日(火)

#### 健康イベント開催【ゆたん歩の日】

6月24日(月) (当日受付)  
午前9時30分～午前11時30分

- ①体組成測定 & 健康相談
- ②ミニ運動講座(30分ごと入替制)

#### 歩行浴プールで 足腰丈夫なカラダづくりを

ゆたん歩の歩行浴プールは、年間通じて水温35～36℃に保たれており、とっても快適な空間です。関節痛でお悩みの方も、らくらく体を動かすことができます。運動不足解消に、ぜひ一度ご利用ください。

(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

### 子育てふれあいセンター ぽけっと

#### 6月の行事予定

- 4日(火) ファーストブック
- 7日(金) 子育て講座①
- 10日(月) おはなしいっぱい
- 12日(水) 0歳児ママ講座
- 14日(金) 子育て講座②
- 15日(土) 土曜開館
- 20日(木) ママ講座1・2・3
- 21日(金) 子育て講座③
- 24日(月) にこにこ講座



#### 行事内容

- ★12日(水) 0歳児ママ講座  
『ヨガ講座』
- ★20日(木) ママ講座1・2・3  
『トイレトレーニング』
- ★24日(月) にこにこ講座  
『スクラップブック講座』

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



いのち  
支える

「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)

### 6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	27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。	
*登記相談	13日(木)	午後1時～午後4時		
行政相談	18日(火)	午後1時～午後3時		
特設人権相談	1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	午前8時30分～午後5時15分		
*交通事故相談	13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	28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	12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	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			老人福祉センター相談室 ☎28-2827 (事前予約電話番号) ☎27-8886
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



### 6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
2日(日)	今井整形外科(岡谷市) 28-9933	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512
9日(日)	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	スギ薬局岡谷店(岡谷市) 78-8472
16日(日)	小口医院(岡谷市) 22-3068	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市) 78-8023
23日(日)	諏訪共立病院 28-2012	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	ひまわり薬局 26-7226
30日(日)	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	さつき歯科医院 27-5858	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056

### 6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 4月生)	28日(金)	保健センター ☎27-8384 
	4 か月 (2024年 2月生)	28日(金)	
	10 か月 (2023年 8月生)	28日(金)	
	1歳6か月 (2022年 11月生)	4日(火)	
	2 歳 (2022年 3月生)	12日(水)	
	3 歳 (2021年 5月生)	11日(火)	
心のほっと相談 ※要予約	27日(木)	午後1時30分～午後3時30分	保健センター ☎27-8384 
すこやか相談(育児・栄養相談)	7日(金)・24日(月)	午前9時～午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	7日(金)	午前9時～正午	
成人検診等	国保特定健診(集団健診)	1日(土)・3日(月) 4日(火)・5日(水)	時間及び会場は個別通知をご確認ください。
	乳がん検診(マンモグラフィ)	24日(月)	
	結核健診	3日(月)・5日(水)	

### 6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
1日(土)	スワンシステム(有) 26-8866	(株)親水工業 27-8399	16日(日)	松澤工業(株) 28-0919	
2日(日)	林組工業所 28-6383		22日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	林組工業所 28-6383
8日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	(有)諏訪冷熱 28-6462	23日(日)	(株)親水工業 27-8399	
9日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289		29日(土)	水道建設(株) 28-8139	(株)親水工業 27-8399
15日(土)	(株)総建 28-8295	小林住設 28-3527	30日(日)	杉村設備(株) 27-0575	

☎【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  
さきいかサラダ

レシピを作成した方の紹介

たかぎ ひろこ  
高木寛子さん(友之町)は、持ち寄り料理やパッキングの講師として食育応援隊に登録いただきました。食育応援隊を卒業されていますが、これまでのレシピの中から住民の皆さんの健康づくりにお勧めの“さきいかサラダ”をご紹介します。さきいかのうま味を使って野菜をうす味でおいしく食べられます。是非、お試しください!

【材料：4人分】

- さきいか … 40g
- キャベツ … 120g
- きゅうり … 80g
- セロリー … 40g
- にんじん … 40g

【合わせ調味料】

- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- ごま油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 白いりごま…小さじ1

【作り方】

- ①さきいかは、2cm位に切り、細かくさく。
- ②キャベツは、5mm幅の短冊切りにする。
- ③きゅうりは、縦半分に切り、斜めうす切りにする。
- ④セロリーは、厚いところは半分にして、斜めうす切りにする。
- ⑤にんじんは、細い千切りにして、さっとゆでて冷ます。
- ⑥ボウルに合わせ調味料を作り、①～⑤を和える。白いりごまは、指先でひねって加え混ぜる。



栄養バランスのよい献立例  
おにぎらずとさきいかサラダ



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

月曜日に実施の教室です

【シニア運動塾】マシントレ+アクアウォーク 水中運動担当：渡邊サポーター  
トレーニングマシン・プールでの運動を交互に行う運動講座です。身体の機能面と体力面が向上するおすすめの教室です。

お家で実践！ 宅トレエクササイズ 【きれいな姿勢づくり編】

壁を使って腕立て伏せ  
15回×3セット

- ①壁に腕を伸ばしてセットする。
- ②肘を曲げて壁に近づき、真っすぐ押すようにして肘を伸ばす。

ポイント

立ち位置は壁に近づくと負荷が軽く、壁から離れると負荷の強度が上がります。



セットする手の幅・向きを変えると鍛えられる部位が変わります。お試しください!

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



みやざわ けいこ  
健康サポーター 宮澤 佳子

ヨガで心と体を健やかに。「毎日を元気に、健康に過ごしたい」と誰しも願います。心も体も健康であるために、自分の体の声を聴き、心に寄り添う練習がヨガです。肩こりや頭痛、腰痛などの症状は今までの体の使い方の結果です。ヨガを通して自分と向き合い、体の使い方や生活リズムを見直しませんか?

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  
コoyo株式会社 光洋  
7大プレゼント!! 実施中!!  
カーナビ 洗車機 ETCなど!!  
毎月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)

5月1日現在 人口:18,671人(-27) 男性:9,016人(-6) 女性:9,655人(-21)  
( )内前月比 世帯数:8,734世帯(+0) ※住民台帳数値

下諏訪町ホームページ <https://www.town.shimosuwa.lg.jp>



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

2024.6

広告

24