

月刊

クローズアップ

# 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

2024

8

No.253

2024.7.26発行



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。

インストールはこちら

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)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 町政功労者表彰並びに感謝状贈呈 .....           | 2  |
| 入札参加資格審査申請の県・市町村の共同受付について ほか .. | 3  |
| 保険証が変わります .....                 | 4  |
| 医療機関等を受診の際はマイナンバーカードをご利用ください .. | 5  |
| 個別避難計画の作成を進めています ほか .....       | 6  |
| 運動講座参加者募集 ほか .....              | 8  |
| 「津波フラッグ」を見たらすぐ逃げて! .....        | 9  |
| 生涯学習 .....                      | 10 |
| インフォメーション(お知らせ) .....           | 16 |
| 簡単おいしい!今月のレシピ ほか .....          | 20 |

## 防災メモ

トイレ環境に不安のある場所へのお出かけや渋滞対策として、車に携帯・簡易トイレを備えておく災害時の備えにつながります。また、お出かけ先のハザードマップを事前に確認し安心な旅を楽しみましょう。関連ページ9ページもご覧ください。

表紙：放課後子ども教室

町制施行131周年

町政功労者表彰並びに感謝状贈呈

町制施行記念日にあたる6月30日（日）、町政功労者表彰式並びに感謝状贈呈式が挙行政され、多年にわたり町政の発展にご尽力された3名に功労章が、貴重な寄附をされた2名に褒章が贈られました。

また、町の活性化にご貢献いただいている2名と1社、1団体に感謝状が贈られました。

功労章

多年にわたり町政の発展に貢献されました。



かさじま しんみょう  
笠島 信明 様  
(東山田第5)

多年にわたり保護司として、更生保護活動や地域の非行・犯罪防止の普及啓発に尽力され、安心安全の地域社会づくりに貢献されました。



しみず ただし  
清水 正 様  
(横町木の下)

消防団長などを歴任され、長きにわたる消防団経験から、消防団員の良き指導者として地域防災力の強化に貢献されました。



やまだ さだゆき  
山田 貞幸 様  
(小湯の上)

下諏訪町国道20号諏訪バイパス建設促進期成同盟会会長として、要望活動や関係者調整等に尽力され、バイパスの建設事業化に貢献されました。

褒章

多額の私財を寄附されました。



なかむら けいじ  
中村 奎司 様・喜美子 様  
(東山田第3)

町政発展のため、多額の金員を寄附されました。



功労章及び褒章



感謝状

感謝状

町政にお力添えをいただきました。



そうで よしお  
早出 由男 様  
(諏訪市)

町の顧問弁護士として多年にわたり、町政運営に寄与されました。



きたがわ きみ  
北川 貴美 様  
(湯田仲町)

更生保護活動などに尽力され、明るい地域社会づくりに寄与されました。



有限会社  
やまねこてい  
山猫亭 様

町福祉施設での蕎麦の振る舞いを通じて、社会福祉活動に寄与されました。



中山道を守る会 様

中山道の山道の整備を通じて、環境美化と観光振興に寄与されました。



お知らせ

# 入札参加資格審査申請の県・市町村の共同受付について

申請者の負担軽減や審査事務の効率化を図るため、令和7・8・9年度競争入札資格者名簿に係る申請から、長野県と下諏訪町を含む一部市町村が共同で、入札参加資格申請の受付を行います。

## 1 対象となる案件

- ・ 建設工事
- ・ 建設コンサルタント
- ・ 委託契約（役務の提供）、製造の請負、物件の買入れ、その他の契約

※現在下諏訪町では、委託契約・物品の買入れ等について、登録制度を採用していませんが、共同受付開始に伴い、令和7年度から登録制度を採用します。

令和7年4月から下諏訪町で執行する入札については、登録された名簿の中から指名をしますので、入札への参加を希望する事業者は、令和7・8・9年度競争入札資格者名簿に係る申請を行ってください。

## 2 共同受付を行う市町村

長野県及び下諏訪町を含む 34 市町村（19 市、10 町、5 村）

## 3 申請方法

インターネットによる申請（パソコン環境での操作を推奨）

【長野県公式ホームページ】



## 4 申請方法に関する説明会【要申込】

申請者向け説明会が開催されます。

- ・ 日程 令和6年9月5日（木） 午後1時～午後2時30分
- ・ 会場 メイン会場 長野県自治会館（長野市）  
サテライト会場 下諏訪町役場4階 講堂

説明会終了後、申請方法についてまとめた動画が配信される予定です。（オンデマンド配信）  
説明会への参加申込方法やお問い合わせ先等の詳細は、長野県公式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 財政係 ☎27-1111（内線266）



お知らせ

# 70代からの健康教室に参加しませんか？

8月1日(木)から  
申込受付開始!

フレイル予防について学べる教室です。フレイルとは、介護に至る危険が高い状態を言いますが、適切な心がけをすることで、十分に自立した状態を維持できることが分かっています。「食」の面からフレイル予防を学びませんか。

講 師 松本大学 人間健康学部健康栄養学科  
管理栄養士・健康咀嚼(そしゃく)指導士

はどの さやか  
碓野 佐也香 先生

- ▶ 対 象：下諏訪町在住の70～76歳の方
- ▶ 定 員：20名  
※定員になり次第、申込受付を終了します。
- ▶ 場 所：下諏訪町保健センター
- ▶ 参 加 費：無 料
- ▶ 持 ち 物：筆記用具・眼鏡・水分補給できるもの  
※動きやすい服装でご参加ください
- ▶ 申込方法：下諏訪町保健センターへ電話または来所の上、お申し込みください。

しもすわ健康づくり  
応援ポイント対象です！



## ▶ 日時及び内容

① 9月2日（月） 午後1時30分～午後3時

年をとったら食べる量が減っても大丈夫！？  
（高齢期の低栄養予防について）

- 栄養、運動、生活のフレイルチェック
- 老化を遅らせる食生活のポイント
- フレイル予防のための運動でリフレッシュ

② 10月7日（月） 午後1時30分～午後3時

老いは口や喉にもやってくる！？  
（オーラルフレイル対策について）

- 最近よく聞く「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」とは
- かむ、飲み込むに自信がないときの工夫
- そしゃく力判定 ※特殊なガムを使用します。

■ 申し込み・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）

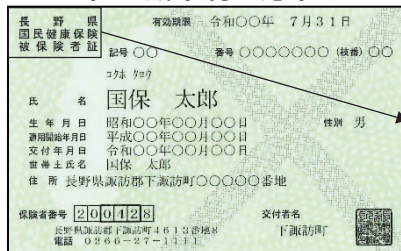
# 保険証が変わります

令和6年8月1日から  
新しい保険証で受診してください。

## 国民健康保険の被保険者の方

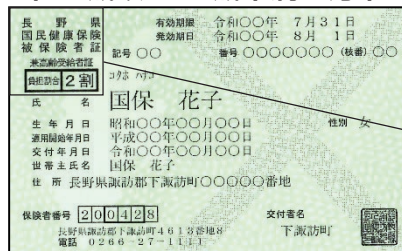
8月1日から保険証の色が (旧) <sup>そら</sup>空色 → (新) うぐいす色 に変わります

### 〈70歳未満の方〉



長野県  
国民健康保険  
被保険者証

### 〈70歳以上75歳未満の方〉



長野県  
国民健康保険  
被保険者証  
兼高齢受給者証

現在お使いの保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。新しい保険証は、7月下旬までに町から送付します。8月1日からは、町から送付されたうぐいす色の保険証で受診してください。医療機関や薬局を利用する際は、被保険者証の有効期限にご注意ください。

また、社会保険など他保険の保険証をお持ちの方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要となります。手続きについては、国保年金係までお問い合わせください。

- 国民健康保険限度額適用認定証
- 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証  
をお持ちの方へ

お持ちの認定証は有効期限が令和6年7月31日です。更新の対象となる方には、申請書をお送りしますので、引き続き交付を希望する場合は、更新の手続きをしてください。

## 福祉医療費受給者証の更新

有効期限が令和6年7月31日までの方には8月1日からお使いいただく受給者証をお送りします。

### 【福祉医療費受給者の皆様へ】

長野県外の病院・薬局などを利用した場合や、受給者証を提示せず医療を受けた場合は、領収書を持参して町役場1階国保年金係窓口で申請をお願いします。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111 (内線137・138・139)

## 後期高齢者医療制度の被保険者の方

8月1日から保険証の色が  
(旧) <sup>だいだい</sup>橙色 → (新) きいろ黄色 に変わります



現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。新しい保険証は、7月下旬までに町から送付します。8月1日からは、町から送付された黄色の保険証で受診してください。医療機関や薬局を利用する際は、被保険者証の有効期限にご注意ください。

■ 後期高齢者医療被保険者に関する問い合わせ

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

有効期限が切れた保険証等は、ご自身で破棄をお願いします。  
(町役場1階国保年金係窓口で回収も行っています。)



**ご注意ください！**

今年**12月2日**から**現行の保険証は発行されなくなります**

※今回お手元に届いた保険証は令和7年7月31日まで有効です

医療機関等を受診の際は

**マイナンバーカード**をご利用ください

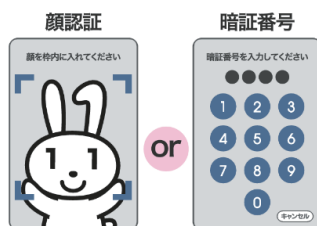
**1 受付**

マイナンバーカードを医療機関受付のカードリーダーに置いてください。



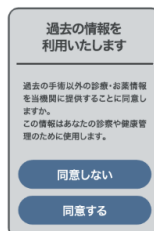
**2 本人確認**

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



**3 同意の確認**

診察室等での診察・服薬・健診情報の利用について確認してください。



**4 受付完了**



マイナンバーカードの置き忘れにご注意ください！

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認をお願いします。

**マイナンバーカードを使うメリット**

**① 医療費を20円節約できる**

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約できます。

**② より良い医療を受けることができる**

診察する医師が、過去のお薬情報や健康診断の結果を見ることができるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

**③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除**

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP1.**

**マイナンバーカードを申請**

■申請方法は選択可能です

- ① パソコン・スマートフォンからオンライン申請
- ② 郵便による申請
- ③ 店舗の前などにある証明写真機からの申請



**STEP2.**

**マイナンバーカードを  
保険証として登録**

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



今年12月2日以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。



# 個別避難計画の作成を進めています

個別避難計画とは災害時に「ひとりでは避難するのが困難な人」が迅速に避難できるよう「避難にはどのようなサポートが必要か」などを事前に検討し、準備する取り組みです。

下諏訪町では、災害が起きた際に一人でも多くの命を救うため、地域の方々や民生委員、防災関係者、福祉専門職と連携しながら個別避難計画の作成に取り組んでいます。令和5年度は、2区と6区、令和6年度は、5区、7区、9区の対象の方の個別避難計画作成を進めています。今後、他の区においても計画的に実施していく予定です。

## 個別避難計画作成対象者は？

災害発生時にひとりでは安全な場所に避難することが困難な、次の方々を対象者としています。

### 介護が必要な方

- ・要介護3以上の認定を受けている

### 障がい者手帳をお持ちの方

- ・身体障がい者手帳第1種1級・2級 ※
- ・療育手帳Aを所持する知的障がい者
- ・精神障がい者手帳1級又は2級の単身世帯

※心臓及び腎(じん)臓機能障害のみで当該手帳を所持する方は除く



### その他

- ・難病指定を受けている方
- ・上記以外で本人や家族の希望がある方

## 個別避難計画作成の流れは？

町と町内会長、班長、自主防災会、民生委員、福祉専門職、防災ネットワークしもすわ及び消防団員などが協力して個別避難計画の作成に取り組みます。計画作成に同意をいただけた場合、以下の手順で作成します。

### ステップ1

#### 個別避難計画を作成

対象者ご本人と関係者（町内会長、班長、自主防災会、民生委員、福祉専門職、防災ネットワークしもすわ、消防団員、町担当課等）により個別避難計画を作成します。対象者ご本人の「お考えやご希望」を伺いながら、最適な避難場所・避難方法などを検討し、サポート内容を計画に反映します。（会議の日程調整は町が行います。）

### ステップ2

#### 避難訓練の実施

作成された個別避難計画をもとに、実際に避難に関わると予想される方々（支援者）に参加いただき避難訓練を実施します。避難訓練実施後、検証を行います。（避難訓練の日程調整は町が行います。）

### ステップ3

#### 関係者に共有

完成した個別避難計画は、対象者ご本人の同意のもと関係者と共有します。

## よくある質問

個別避難計画をつくれれば必ず助けが来ますか？

災害時は、支援者も被害に遭い、支援活動ができないことも考えられます。救出を必ずお約束するものではありませんが、個別避難計画を作成することで、情報の共有や伝達がスムーズになり、災害時の早急な対応が期待できます。

支援者（サポートする人）は、何をすればよいのでしょうか？

災害発生時、ひとりで避難が困難な方への声掛け・安否確認・避難のお手伝いなどをお願いいたします。なお、災害時は誰もが被災者ですので、支援にあたる方が責任を負うものではありません。ご自身の身の安全を確保した上で、可能な範囲での支援をお願いいたします。

## 地域で備えを

個別避難計画は、作成すること自体が目的ではありません。作成するまでの過程で、人のつながりが生まれたり、関係者の防災意識が向上し、命を守るため実効性のある避難支援につなげたりすることが大切です。

**災害時に頼りになるのは「おとなりさんなど地域のみなさん」です。**

支援が必要な方の個別避難計画の作成を通じて地域力を高め、大切な命を守り災害を乗り越えていけるように、地域でも備えをしていきましょう。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111（内線121・122）  
総務課 危機管理室 ☎27-1111（内線262）

お知らせ



## 下諏訪町総合防災訓練を実施します！

多くの皆さまのご参加をお願いします

- ▶ 訓練日時 9月1日（日）（雨天決行）  
午前7時～午前9時頃まで **町防災行政無線サイレンにより訓練開始**
- ▶ 場 所 各区又は町内会指定場所、各家庭（全町民対象）
- ▶ 想 定 南海トラフ地震による被害想定（想定：震度6弱）
- ▶ 目 標 **地震発生からの72時間を地域の共助で生きのびるため、ひとりでも多くの住民が訓練に参加し地域の防災力を高める**

### 訓練のサイレンを合図に命を守る訓練をしましょう！

地震発生時、命を守るためには、「頭を保護し丈夫な物の下にかくれる」など身の安全を確保することが重要です。いざというとき、命を守る行動がとれるように家族全員で訓練をしましょう。

- ★シェイクアウト訓練をご存じですか？  
地震発生時の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。  
参考：日本シェイクアウト提唱会議



日本シェイクアウト提唱会議  
ホームページ



■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 ☎27-1111（内線262）



# 健康づくり 運動講座 参加者募集

## 講座① ノルディックウォーキング 9月コース

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減しつつ、上肢の運動量は増やしてエネルギー消費量をUP！歩きの他、エクササイズやストレッチもできるので、バリエーションに富んだ運動を楽しめます。



日時：9月4日・11日・18日・25日（水）  
午前10時～正午

会場：諏訪湖畔 健康スポーツゾーン

集合：健康フィールド駐車場

定員：20名(先着順)

【全4回】

## 講座② ダイエット& インターバル速歩講座

体力、筋肉量、体脂肪量等を測定し、科学的根拠に基づいた運動（インターバル速歩・TRXトレーニング®・ストレッチ）を行う講座です。3か月後の体の変化をお楽しみに！



日時：9月11日・18日・25日・10月9日・16日・23日  
11月6日・20日・12月4日・11日（水）

午前10時～午前11時30分

会場：健康フィールド(屋内・屋外)

定員：18名(先着順)

【全10回】

### 申込み方法

受付開始：8月3日（土）午前9時

●下諏訪町ホームページまたは申込みフォームよりお申し込みください。

※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/PYzKd>



### 問い合わせ

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）

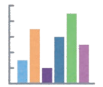
☎75-5546 FAX：75-5547

E-mail：kenkous@town.shimosuwa.lg.jp



募 集

## 第46回 下諏訪町統計グラフコンクール作品募集



町では、統計に親しむこと、統計を表現する技術を高めることを目的とし、統計グラフコンクールを実施します。

合作で応募資格の部門が異なる場合は、年齢の高い者の部が応募資格となります。

### ▶応募部門

- 第1部：小学1・2年生の作品
- 第2部：小学3・4年生の作品
- 第3部：小学5・6年生の作品
- 第4部：中学生の作品
- 第5部：小中学生のパソコン統計グラフの作品
- 第6部：高校生以上の作品

### ▶テーマ

テーマは各部とも自由ですが、小学校4年生以下の児童の応募（第5部を含む）については、児童が自ら観察または調査した結果をグラフにしたものとしす。

### ▶応募について

- ①用紙規格 ケント紙B2判 (72.8cm×51.5cm)
- ②締切日 8月22日（木）
- ③提出先 小学生・中学生は各学校の担当の先生  
高校生・一般の方は総務課 情報防災係（町役場2階）

### ▶表彰・展示

入賞作品には賞状と副賞（入賞作品1作品につき1つ）を贈呈し表彰します。また、参加された全員に参加賞を贈呈します。なお、応募作品はすべて下諏訪町立図書館に展示します。

※募集要項は町ホームページからダウンロードいただけます。また、町内小中学校、町立図書館、情報防災係窓口（町役場2階）で配布しています。



■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 情報防災係 ☎27-1111（内線261）

# 津波が来るぞ すぐ避難!

## 「津波フラッグ」を見たらすぐ逃げて!

赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」は、津波警報等が発表されたことをお知らせする旗です。

津波警報等は、テレビ、ラジオなどで伝達するほか、海水浴場等では「津波フラッグ」による視覚的な伝達も行います。「津波フラッグ」を見かけたときは、津波避難場所へ速やかに避難しましょう。

詳しくは気象庁ホームページをご覧ください。

【気象庁ホームページ】



海水浴等で海にお出かけの際は、お出かけ先の津波ハザードマップもご確認ください。

【わがまちハザードマップ】



### 津波フラッグは避難の合図

海から離れて  
高いところへ!

| いつ使われる?                                | どこで使われる?                                   | 見かけたら?                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>津波警報などの発表時</b><br>※大津波警報・津波警報・津波注意報 | <b>海水浴場など</b><br>波音や風で音が聞き取りづらいため、旗で視覚的に伝達 | <b>見かけたら?</b><br><b>高いところへにげて!</b><br>すぐに海から離れ、高台や津波避難タワーなどへ避難を |

監修：気象庁 制作：Yahoo! ニュース

## 熱中症に注意して 元気な夏を過ごしましょう!

子ども・高齢者は  
特に注意が必要です



こまめに水分補給しよう



暑さを避けよう



体調を整えよう

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。熱中症特別警戒アラートが発表されたら、熱中症予防行動を積極的に行うとともに、家族や周囲の方々への見守りや声かけなどを行きましょう!

# 生涯学習

No.603

## かおり高い 文化のまち

発行 下諏訪町  
教育委員会  
編集 生涯学習  
編集委員会

〒393-8501  
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40  
(下諏訪総合文化センター内)  
☎ 0266-27-1111(内線718)  
FAX 0266-28-0131  
メール syougai@town.  
shimosuwa.lg.jp

2024.8 生涯学習 10

### 下諏訪のうまい水はどこからくるのか

東町中 中村 義彦  
なかむら よしひこ



#### 水のありがたさ

地球は「水の惑星」とも呼ばれ、地球の表面の3分の2は水で覆われているそうです。生き物が生きていくためには、水はなくてはならないものです。

世界には196か国ありますが、そのうち、安心して水をそのまま飲める国は、日本を含め12か国しかないそうです。

蛇口をひねれば、おいしい水が飲めるということは、実に幸せなことなのです。

#### 水と町の人の生活

我々が住んでいる下諏訪町は扇状地で、扇状地を放射状に流

れる汐の水か、断層崖下の湧水、扇端部では伏流水に依存していました。

花見新道の崖下では豊富な湧水（伏流水）が出ていて、そこに住んでいた人は、土手側に横穴を掘り、「横井戸」と呼んで利用していました。

集落が発達してきた明治の終わりころには、小規模な組合水道が各所に計画されるようになり、山から湧水を引いたり、または井戸を掘ってできた簡易水道を布設したりしました。井戸を各自で掘ることは困難なため、共同で掘った井戸から水を家まで運び、水がめのために使用するという不便な生活をしてきました。

大正・昭和初期には、製糸業が盛んになり、その工場用水の確保が求められるようになりました。また、戸数もさらに増え、

生活用水の給水量も増えていきました。大正6年には伝染病が発生し、衛生面についても気にかけるようになりました。

#### 下諏訪町営水道布設



大和仁平町長  
「英断奮闘 初の統一水道施設」  
『社会教育しもすわ 文化を担った人々』より  
(下諏訪町教育委員会)

大和仁平氏が町長だった大正14年4月、当時の町年間予算三年分に相当する予算をかけて上水道布設の計画を発議。「当時、国や県は水道施設の普及に力を入れ始めた時期だった。」（『社会教育しもすわ文化を担った人々』より）ということもあったようです。

「町営水道布設については、大正13年下諏訪組合水道の竣工後一・二年のことであったので、時期尚早を唱えるもの、町財政上から将来を憂慮するもの、貯

水池の欠壊したときを心配するものなどで、世論が一時大きく混乱した。」（『下諏訪町誌下巻』604ページより）とあり、御田劇場において町民大会が開催されるなど大変な騒ぎになったようです。

翌年の予算には、水道調査費を計上し、調査員を選任。調査員の中の議員が小諸・須坂・中野の水道の視察をして、大正15年6月29日には町議会で議決されました。長野県知事に水道布設の認可及び県費補助、起債許可申請書を提出。その際に添付した「水道布設急施を要する理由」に、「戸川流域ハ製糸用水ニ適セス、糸質及光沢ニ影響スル為メ各製糸工場ハ、夫々自衛ノ策ヲ講シツツアルモ其全キヲ期スルヲ得ス。」（『下諏訪の水道』より）とあることから、糸質や光沢に優れた糸をとるために上水道の水が必要だと考えていたことがわかります。

## 水道管全町埋設

霧ヶ峰・八島湿原に源を発し、東俣国有林内を流下する東俣川上流（蝶ヶ沢発電所の上から400m上流右側地籍）の御料林から各家庭まで8〜9kmの道沿い御柱曳行街道を上幅二尺（約0.6m）、深さ四尺（約1.2m）、長さ三間（約5.5m）掘り下げなければなりません。



大和仁平胸像  
花見新道よりハイム天白に  
上る右角にあります

そして、「昭和2年4月19日着工した。同年12月9日には、川路・大鹿水源から現在の第1配水池まで4.4kmにわたる送水管布設をおわらせ、通水試験を行った。明けて3年9月7日には、配水池から各家庭等に配水される配水管が全町に埋設され、水道工事のすべてが終わった。」とあり、諏訪市、岡谷市に先駆けて、町の上水道施設が完成しました。同年12月25日には県知事をはじめ関係者を招き祝賀式が行われました。

それにはまず、東京から下諏訪駅に届いた埋設するための鑄鉄管や工具などの建築資材を斧立神社前まで運びました。当時は荷馬車などで鑄鉄管を3・4本、一本45貫で総重量500〜675kgほどを積んで、砂利道を登ることは大変な仕事でした。

そして、いざ掘り始めると大きな石がごろごろ出てきて、なかなか掘り進まず、ダイナマイトを仕掛けて岩石を砕くこともありました。地下足袋での河川横断や配管工事は、冬は特につらく、場所によっては「地下水が前後から押し寄せてきて、ズボンを脱ぎ、サル又、越中フンドシ一枚で掘さくをしていた」そうです。（『製糸の町の水物語』森杉安太郎著 草原社）

下ノ原の農事者も作業に協力貢献したという話を何回となく聞いています。

東俣川の上流は御料林で許可なく入山できない聖地であり、汚染の少ない水域より取り入れた素晴らしい発想であったと思います。上水道建設に反対した町民も何年か後には先見の明をもった素晴らしい町長と見直し、感謝の気持ちに一変しました。



荷馬車による  
送水管運搬



送水管埋設工事  
(蝶ヶ沢付近)

# カンボジアの孤児院の子どもが

## 教えてくれたこと

星が丘 まきの  
牧野 なおき  
直樹



教員として18年間勤務した後、現在「牧野直樹教育研究所」の代表として、相談、研修講師等、新しい教育事業を展開中。モットーは「共感は最高の助言」

10年ほど前になりますが、カンボジアの支援活動をされている方のお話をお聴きする機会がありました。尊い活動<sup>とうと</sup>をしていることに心動かされ、私にもできることはないかと思い、カンボジアのある孤児院へ、日本のボランティア団体を通じて寄付させていたことがあります。その孤児院には、様々な理由で親と一緒に暮らせない、4歳から20歳までの25名ほどの子どもが、一つ屋根の下で共同生活をしています。今回ご縁があり、実際に訪問をさせていただきました。

質問① あなたは「カンボジアの孤児院」と聞いて、どんな子どもたちをイメージしますか？

カンボジアの国の印象について「貧困」「貧しい生活」とよく聞きますが、私もそう思っていました。そんな国の孤児院ですから、子どもたちはどんな様子だろうと思われる方もいるかもしれません。

実際に行った時の写真は、こちらです。素敵な笑顔だと思いませんか？



日本語で「ありがとうございました」と挨拶してくれた子どもたち



毎朝練習をしている伝統舞踊は、自国の文化への誇りに繋がります。

伝統舞踊やダンスで温かく迎えていただいたあと、日が暮れるまで、子どもたちと交流をしながら話を聴きました。一日で、すっかり仲よくなりました。最後に「一緒に、遊ぼう！」と声をかけてもらい、撮った写真です。



帰る時には、玄関の外まで出てきて、姿が見えなくなるまで「バイバイー！また会おうねー！」と手を振ってくれました。



私は、ふと思いました。

質問② なぜ、子どもたちは、こんなにもキラキラした笑顔なのでしょう？

子どもたちの生活や教育をサポートするスタッフの方が教えていただきました。

「保護されて来る子は、だれもが最初、『この世の終わり』のような顔をしています。でも、周りの子どもたちが、その子に優しいんですよ。なぜだと思えますか？全員が、その子と同じよ

うに辛い過去を経験しているから、心の痛みが分かるのです。」  
「どの子も、どんな過去があっても、精一杯に楽しんで『今を生きよう』という顔に、だんだんと変わっていきます。」

辛い過去があっても心の痛みがわかる心優しい子どもの中にいることで、ろうそくの火が別のろうそくに火を灯すように、孤児院の中で、きらきらした笑顔が広がっていることがわかりました。

子どもたちは、明るくて、よく笑います。そして、いろいろなことを私に教えてくれました。

「毎朝、5時に起きて伝統舞踊の練習と学校の勉強をがんばっています。」

「日本のみなさんからの支援だけでなく、自分たちでどうやってたってお金を生み出せるか、日々考えて努力を続けています。」

プロ顔負けの伝統舞踊と音楽は、様々な団体から出演のオフアーをいただくようにもなったそうです。(子どもの様子を一部公開いたします。二次元コードよりどうぞ)



「人は、いつからでも、どこからでも、幸せに生きることが出来る」ということを、この子どもたちが教えてくれています。

他にも、日本人が経済支援をしてきた村の小学校やフリースクールをはじめ、地雷博物館、ポルポト政権の虐殺の歴史を伝える施設の訪問などを通して、たくさんのカンボジアの方、現地で活動をされる日本人の方からお話をお聞きました。

「日本はカンボジアの親友です。」「日本人みたいな生き方をしなさいって、親から育てられ

ました。」と、カンボジアの方の言葉に、感謝の気持ちが湧きあがります。

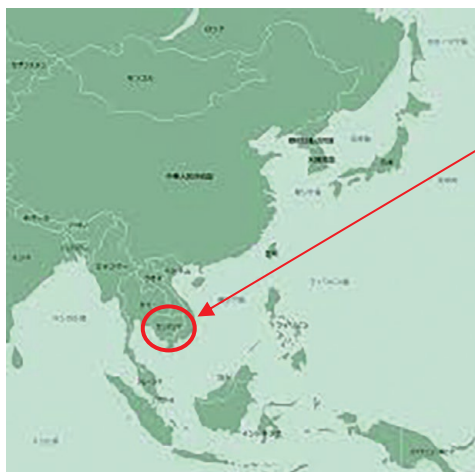
先人の日本人の皆様から受け取った今を大切に、これからも様々な活動をしていきたいです。そして、未来を生きる子どもたちに感謝されるような世の中を手渡していきたいです。



夕食で出たカエルはごちそう！



美しいカンボジアの夕日



質問③「カンボジア」について、さらに知りたくなったことは何ですか？

### スペシャルオリンピックス世界大会に参加して

矢木西 橋場 祐輝  
はしば ゆうき



メダルを受け取った直後「©スペシャルオリンピックス日本」

「パートナー」が一緒にチームを作り試合を行う「ユニファイドスポーツ®」という独自の取り組みに力を注いでいます。

「ユニファイドスポーツ®」ではスポーツを通じてお互いの個性を理解し、支え合う関係を築き、インクルージョン社会（共生社会）の実現を目指しています。

私がユニファイドサッカーを始めたのは、高校時代の同級生に声をかけられて、活動に参加したことがきっかけでした。

皆さん、「スペシャルオリンピックス」を知っていますか？  
スペシャルオリンピックスとは、知的障がいのある人達に、日常的なスポーツとトレーニング、またその成果の発表の場である競技会を、年間を通じて提供している国際的なスポーツ組織です。

近年スペシャルオリンピックスでは、知的障がいのある「アスリート」と知的障がいのない

トナー10名、コーチ20名、役員・スタッフ8名）で大会に臨みました。

この大会で、私達日本代表は、7人制ユニファイドサッカー競技で金メダルを獲得することができました。



試合中!!「©スペシャルオリンピックス日本」

優勝が決まった瞬間は、アスリート、パートナー、コーチ、立場関係なくみんな嬉し泣きました。障がいの有無に関係なく、「人と人」として一緒に過ごし、目標に向かってみんなで努力する素晴らしさを感じることができました。



決勝戦直後「©スペシャルオリンピックス日本」

最後に、私は現在選手としてサッカーをプレーしながら、下諏訪町スポーツ協会サッカー部の外部指導者として、中学生にサッカーの指導をしています。自分の経験や体験をたくさん子ども達に伝え、夢や目標を持って頑張ってもらえたら嬉しいです。そして、たくさんの人達に「スペシャルオリンピックス」について知ってほしいです。

2023スペシャルオリンピックス世界大会の結果報告はこちら



町民大学③

演題

「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 先生（諏訪塾塾長・一級建築士）

日時：8月18日(日) 午後1時30分～午後3時

会場：文化センター 小ホール（受講料 無料）

「大隅流は童児の時から、後藤立川ニツの流儀も合点いたして居ります」

これは文豪の幸田露伴が明治25年に発表した『五重塔』の一節です。その3年前に露伴は下諏訪に滞在しており、おそらく下社の秋宮と春宮を参拝したのでしょう。そこで大隅と立川の対立を目のあたりにしたことが『五重塔』の筆を執らせたのではないだろうか。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

公民館特別事業

「平和展・戦争と下諏訪」

期 日：8月5日(月)～8月20日(火)

会 場：下諏訪総合文化センター  
1階 展示コーナー



内 容：下諏訪町で保存されている  
第二次世界大戦に関するものを  
展示します。

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！

開催日時：8月10日(土)、9月7日(土)  
10:00～12:30

会 場：下諏訪総合文化センター 2階

対 象 者：小学生以上 20名 受講料：無料

※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週間前までに申込みください。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

下諏訪町教育委員会、下諏訪町地域包括医療推進協議会 主催

第25回 下諏訪ギネスに挑戦！  
&カラダチェックコーナー

しもすわ健康づくり  
応援ポイント10ポイント  
もらえます



下諏訪ギネスに挑戦！

第25回を記念し、新種目をご用意します。  
ぜひ、新記録樹立に挑戦してください。

そしゃく力チェック

色が変わるガムを使って、あなたの  
そしゃく力を判定します！

歩行姿勢測定&体組成測定

歩行姿勢測定では、やまびこスケートの森ス  
タッフがあなたの歩きを測定し、推定歩行年齢  
を分析します！

体組成測定では、健康ステーションスタッフが  
身体の細かな部位別筋肉量の測定をし、結果  
を解説します！

※どちらも成人の方に限ります。

- 会 場 下諏訪体育館アリーナ
- 日 時 8月25日(日) 午後2時～4時（受付 午後1時30分～2時）
- 対 象 下諏訪町在住・在勤・在学の方（小学生未満は大人の付き添い必要）
- 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物

■ 問い合わせ 下諏訪体育館 ☎0266-27-1455

参加費無料  
事前申込不要

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



## 協働サポートセンターをご活用ください

公益活動を行う団体、個人の方は、誰でも無料で使用できます。  
また、協働サポートセンターの印刷機で公益活動のチラシや会報等を印刷することもできます。

### ▶利用可能時間

午前9時から午後9時まで

### ▶休館日

年末年始（12月28日から翌年1月3日）

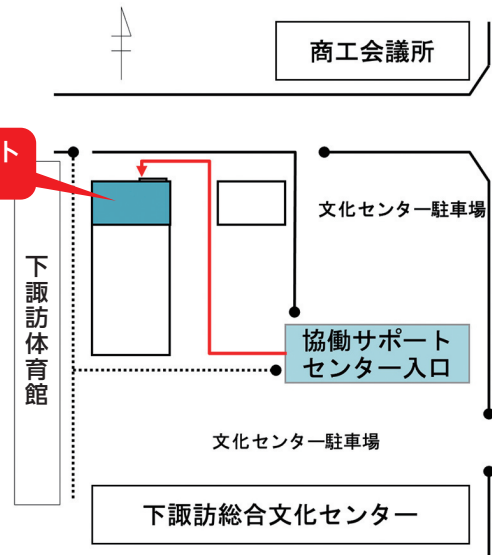
### ▶使用方法

- ・総務課企画係に連絡し、予約をしてください。
- ・当日、企画係窓口（町役場2階）で鍵と報告書をお渡しします。
- ・使用終了後は報告書を記入し、鍵と合わせて企画係窓口にお戻しください。

※閉庁時間の場合は、宿直室にお越しください。

### ■お問い合わせ・ご予約

下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111 (内線257) メール:kyoudou@town.shimosuwa.lg.jp



## 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12日(木)

午前10時から正午及び午後1時から午後3時

### ▶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)



## 緑の募金ありがとうございました

ご協力いただきました『緑の募金』は、緑豊かな住みよい郷土づくりや森林づくりを推進するため、県内各地の緑化事業や町内の公共施設及び各区の緑化事業に活用されます。町内の「令和6年度 緑の募金内訳」は、4,120件、募金総額1,089,462円でした。ご協力ありがとうございました。

### 問 下諏訪町 産業振興課 農林係 ☎27-1111 (内線276)



## 8月の休日納税窓口

### ▶開設日時 25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)



## 8月の税金等納期限・口座振替日

- ▶町県民税 2期分
- ▶国民健康保険税 5期8月分
- ▶後期高齢者医療保険料 5期8月分
- ▶上下水道料(5・6月使用分) 8月分
- ▶温泉使用料(7月使用分) 8月分
- ▶介護保険料 5期8月分
- ▶保育料・給食費 8月分
- ▶水月霊園管理料 随 時

9/2  
(月)



## 歯科健診を受けましょう

町では、今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目を迎える方を対象に、歯科健診を実施します。8月から3月までの間に1回、指定された医療機関で受ける健診が補助されます。対象の方には個別通知を送りますので、内容をよく読み、お受けください。普段お口の健康を気にしていない方は、この機会に健診に目を見てみましょう。なお、令和5年度に75歳・80歳を迎えた方と76～79歳の対象となる方には、長野県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者歯科口腔健診の案内通知を送付しています。

対象の皆さんはぜひご利用ください。

### 問 20～70歳の健診

下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通)

後期高齢者歯科口腔健診

長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室

☎026-229-5320

## 令和7年4月採用 諏訪広域連合職員を募集します

### ▶採用職種

| 職 種   | 区 分 | 勤務場所                     | 募 集 数 |
|-------|-----|--------------------------|-------|
| 介護福祉士 | 上級  | 救護施設ハケ岳寮<br>(茅野市)        | 1名程度  |
|       | 中級  |                          |       |
| 消防士   | 中級  | 消防本部<br>または<br>諏訪圏域内の消防署 | 1名程度  |
|       | 初級  |                          | 1名程度  |

### ▶募集期間 7月16日(火)～8月28日(水)

### ▶第一次試験(教養・適性検査・論文) 9月22日(日)

### ▶第二次試験(面接・体力※) 10月26日(土)

※消防士職種は体力測定あり

詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。か、  
諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)へお問い合わせください。

### 問 諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)

☎52-4141 (内線373・374)

https://www.union.suwa.lg.jp/



㊦ 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

- ◇休館日 8月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26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)

## 企画展「浪人塚160周年」を開催します

今から160年前の元治元年(1864年)、水戸浪士と高島・松本両藩による「和田嶺合戦」が勃発し、その後、地元下諏訪の人々は戦死者を弔う浪人塚を作りました。そして、墓参りや記念祭を行い、戦死者の慰霊と、水戸をはじめ関係者との交流を続けてきました。

企画展では和田嶺合戦を振り返り、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。

- ▶開催期間 8月31日(土)～11月3日(日)  
 ▶場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館



浪人塚▶

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

## 下諏訪町立図書館

- ◇休館日 8月2日(金)・5日(月)・13日(火)・19日(月)・26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)

## せすじゾクゾクこわ～いおはなし会

今年も恒例の夏の怖いおはなし会を開催します！  
 怖いお話で夏の暑さを忘れましょう。

- ▶日時 8月7日(水) 午後2時～午後3時  
 ▶対象 小学生以上



## JAZZ on a scorching summer's day

LPでジャズを楽しみませんか？コーヒーのサービスもあります♪  
 ▶日時 8月14日(水) 午後1時30分～午後4時30分

## 親子で まなぼうさい! あそぼうさい!

大型防災かみしばい、防災クイズ、防災グッズ作りをします。  
 親子で防災について学んで遊んでみませんか。

- ▶日時 8月25日(日) 午前10時30分～午前11時30分  
 ▶対象 小学生以上とその保護者(15組)

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。



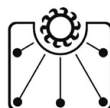
## 下諏訪町 空家情報バンク物件情報

令和6年7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 |
|      | 東町下   | 264 | 売却  | 木造2階建 1,200万円 |
|      | 緑町    | 265 | 売却  | 木造2階建 425万円   |
| 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階建 393.4万円 |
|      | 小湯の上  | 263 | 売却  | 木造2階建 200万円   |
| 第3区  | 南四王1部 | 240 | 売却  | 木造2階建 690万円   |
|      | 南四王1部 | 252 | 売却  | 木造2階建 180万円   |
|      | 南四王2部 | 250 | 売却  | 木造2階建 830万円   |
|      | 矢木東   | 254 | 売却  | 木造2階建 2,860万円 |
|      | 東鷹野町  | 262 | 売却  | 木造平屋建 380万円   |
| 第6区  | 町屋敷3組 | 224 | 売却  | 木造2階建 580万円   |
|      | 秋倉東   | 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   |
|      | 東山田第7 | 256 | 賃貸  | 木造2階建 5万円/月   |
| 第8区  | 社東町第2 | 257 | 売却  | 木造2階建 3,750万円 |
| 第9区  | 星が丘第5 | 218 | 売却  | 木造平屋建 350万円   |
|      | 星が丘第5 | 260 | 賃貸  | 木造2階建 5.5万円/月 |
| 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 儀象堂

- ◇開館時間 午前9時～午後5時(足湯 午前10時～午後3時)  
 ◇料金 大人600円/小中学生300円 ※団体割引等あり  
 ★1階「売店・休憩コーナー」は、自由にご利用いただけます。

## 砂時計を作ろう! 随時受付

下諏訪町の姉妹都市、南知多町の海岸の砂を使った砂時計の制作体験を行います。

- ▶開催日: 8月3日(土) 午後1時30分～午後4時  
 8月4日(日) 午前10時～午後4時  
 (製作時間は1時間30分程度)  
 ▶料金: 800円(税込)  
 ▶場所: しもすわ今昔館おいでや1階 フリースペース  
 ▶持ち物: 砂時計の背景に入れる写真や絵

## サマークロックを作ろう!

下記の期間中、南知多町の貝殻や流木の装飾ができます。  
 夏休みの思い出や、一研究に時計を制作しませんか?

- ▶期間: 7月20日(土)～8月31日(日)

しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001



一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター  
**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

8月の湖岸清掃: 8月16日(金) 午前7時 みずべ公園 集合・開始 清掃範囲: 湖岸全域

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

### 8月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

★8月2日(金)

①午後3時～/②午後7時～

★8月17日(土)

①午前10時～/②午後1時30分～

③午後3時30分～

[申込みフォーム]

各回定員6名の申込み制です。  
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>

### ★体組成測定会★

8月18日(日)・23日(金)

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。

問 健康ステーション ☎75-5546

## 高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

### 8月の営業案内

◆休館日 8月6日(火)・13日(火)  
20日(火)・27日(火)

※8月15日(木) 時間短縮営業 (15時閉館)

#### 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。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)

問 ゆたん歩® ☎26-2626

## 子育てふれあいセンター ぽけっと

### 8月の行事予定

5日(月) おはなしいっぱい  
6日(火) ファーストブック  
17日(土) 土曜開館  
21日(水) 0歳児ママ講座  
23日(金) 子育て講座1・2・3  
26日(月) にこにこ講座



#### 行事内容

★21日(水) 0歳児ママ講座『絵本』

★23日(金) ママ講座1・2・3  
『SNSと子ども』

★26日(月) にこにこ講座  
『おじいちゃんおばあちゃんへの  
プレゼントをつくろう』

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。

※8月10日(土)～8月14日(水)は休館になります。

\*詳細は町ホームページをご確認ください。

問 子育てふれあいセンター ぽけっと  
☎/FAX 27-5244



「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)

## 8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                                              |
|----------------------------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------|
| 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                           |
| 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 | 住民環境課 生活相談係<br>☎27-1111(内線143)                  |
| 消費生活相談                     |           |                 |                                                 |
| *法律相談                      | 22日(木)    | 午後1時～午後5時       |                                                 |
| *登記相談                      | 8日(木)     | 午後1時～午後4時       |                                                 |
| 行政相談                       | 20日(火)    | 午後1時～午後3時       |                                                 |
| *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                       |
| *税務相談                      | 7日(水)     | 午前10時～正午        | 税理士会事務局<br>(下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666              |
| 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<br>※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<br>※面接での相談については事前に予約をお願いします。 |
| 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・<br>成年後見相談     |           |                 | 下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377                         |
| 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                            |
| 建築なんでも相談<br>(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<br>※電話にて相談を受け付けます。            |
| *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<br>(事前予約電話番号) ☎27-8886     |

天塩 塩天井®



当店のインスタグラムを・・・

**Follow me!**

麵屋 宮坂商店  
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**

**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

**こども (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



## 8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                         |
|--------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 4日(日)  | イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市) 27-0019 | 早出歯科医院(岡谷市) 28-0024  | アイビー薬局(岡谷市) 26-1670             |
| 11日(日) | 西川小児科医院 27-0011             | 土田歯科医院 28-3001       | かえで薬局 26-1929                   |
| 12日(月) | 春山眼科医院(岡谷市) 21-2525         | なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648  | アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808            |
| 14日(水) | 諏訪共立病院 28-2012              | 溝口歯科診療所 27-3838      | ひまわり薬局 26-7226                  |
| 15日(木) | 釜口医院(岡谷市) 22-2089           | 三井歯科医院(岡谷市) 23-8427  | 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801 |
| 16日(金) | 諏訪マタニティクリニック 28-6100        | 宮坂歯科診療所(岡谷市) 22-7275 | 永田薬局 27-8123                    |
| 18日(日) | サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180        | 山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472  | 日本調剤岡谷薬局(岡谷市) 21-1175           |
| 25日(日) | 林内科・循環器科クリニック(岡谷市) 26-8100  | 南信堂歯科医院(岡谷市) 22-3341 | ウエルシア薬局岡谷長地北店(岡谷市) 26-0117      |

## 8月の健康診査等

\*は事前に予約が必要です。

☎ 下諏訪町保健センター ☎27-8384

| 種 別                     | 日(曜日)                | 時 間             | 場 所                  |
|-------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| 乳幼児健診                   | 2 か 月 (2024年 6月生)    | 27日(火)          | 保健センター<br>           |
|                         | 4 か 月 (2024年 4月生)    | 27日(火)          |                      |
|                         | 10 か 月 (2023年 10月生)  | 23日(金)          |                      |
|                         | 1 歳 6 か月 (2023年 1月生) | 19日(月)          |                      |
|                         | 2 歳 (2022年 5月生)      | 7日(水)           |                      |
|                         | 3 歳 (2021年 7月生)      | 6日(火)           |                      |
| *ハッピーマタニティ教室            | 3日(土)<br>30日(金)      | 午前9時30分～正午      | 子育て支援センター<br>ぽけっと    |
| *産前・産後サポート事業            | 9日(金)                | 午前9時～正午         | 保健センター               |
| 離乳食スタート教室(2024年2・3・4月生) | 21日(水)               | 午前10時～午前11時     |                      |
| すこやか相談(育児・栄養相談)         | 9日(金)・28日(水)         | 午前9時～午前11時      |                      |
| *心のほっと相談                | 22日(木)               | 午後1時30分～午後3時30分 |                      |
| 成人検診等                   | 国保特定健診(集団健診)         | 19日(月)・20日(火)   | 時間及び会場は個別通知をご確認ください。 |
|                         | 子宮頸がん検診              | 29日(木)・30日(金)   |                      |
|                         | 乳がん検診(マンモグラフィ)       | 26日(月)          |                      |

## 8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日(土)  | 水道建設(株) 28-8139      | 小林住設 28-3527    |
| 4日(日)  | 杉村設備(株) 27-0575      |                 |
| 10日(土) | (有)諏訪冷熱 28-6462      | (有)諏訪冷熱 28-6462 |
| 11日(日) | スワンシステム(有) 26-8866   |                 |
| 12日(月) | 林組工業所 28-6383        | 林組工業所 28-6383   |
| 13日(火) | (株)オスガ設備 27-6622     |                 |
| 14日(水) | (有)藤森水道(岡谷市) 27-7289 | (株)親水工業 27-8399 |
| 15日(木) | (株)総建 28-8295        |                 |
| 16日(金) | 松澤工業(株) 28-0919      |                 |
| 17日(土) | (株)上條電設工業 23-5330    | 林組工業所 28-6383   |
| 18日(日) | (株)親水工業 27-8399      |                 |
| 24日(土) | 水道建設(株) 28-8139      | 小林住設 28-3527    |
| 25日(日) | 杉村設備(株) 27-0575      |                 |
| 31日(土) | (有)諏訪冷熱 28-6462      | (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。



**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/>

新しい検診車  
納車しました

20