

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

9

No.254

2024.8.23発行



表紙：伏見屋邸500匹のリボン金魚

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。



★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)

9月10日は「下水道の日」です ほか	2
運動講座参加者募集 ほか	3
令和7年度保育園入園説明会と申込みの受付を行います	4
児童手当制度の拡充について	5
下諏訪町難聴者補聴器購入費補助事業のお知らせ ほか	6
令和5年度のごみ処理状況等について	7
しもすわまち健康づくり応援ポイント事業に参加しよう	8
9月10日～9月16日は自殺予防週間です	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

災害により電気やガス、水道が止まると、食生活は大きく変化します。非常食を食べてみて、慣れておくことも訓練の一つです。水や食料は消費と補充を繰り返すローリングストックを心がけましょう。



**なぜ9月10日が下水道の日なの？**

下水道の日は、下水道の普及を促進するために設けられたものです。  
昔、立春から数えて220日（にひやくはつか）にあたる9月10日は、大きな台風が来る日とされていました。下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである220日にちなんで9月10日と定められました。

9月10日は  
「下水道の日」  
です



**下水道への早期接続をお願いします**  
★公共下水道に接続すると環境衛生が向上します★

下水道は、快適で衛生的な生活環境づくりと豊かな自然環境の保護に大きな役割を果たしています。川や諏訪湖の水質などの自然環境を保護し、住みよい町にするために、まだ接続を済ませていない家庭は公共下水道への早期接続をお願いします。

トイレの排水のみ処理する単独処理浄化槽を設置している場合は、台所やお風呂等の雑排水が側溝等へ流れ出ています。また、トイレの排水と雑排水を同時に処理する合併処理浄化槽を設置している場合であっても、適正な維持管理ができていないと処理機能が低下し、汚水が側溝等へ流れ出てしまいます。汚水が側溝等に流れると水質汚染や悪臭の原因となります。

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎27-1111（内線221・222）

**2024 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり**

9月14日(土) 午前10時～午後3時 豊田終末処理場(クリーンレイク諏訪)

●開催イベント● ※内容は、変更になることもあります。

**オープニング** 諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス  
午前10時～



スタンプラリー  
お楽しみ広場  
など

プランクトン観察  
(親子による水生生物  
の観察等)

キッチンカーも来ます!  
※売り切れ次第終了

下水道関連の  
展示・実演

ダンスパフォーマンス  
INYOU村  
COSMOS NEO



クリーンレイク諏訪  
の施設見学



詳しくは県の  
ホームページを  
ご覧ください

■ 問い合わせ 2024ふれあいまつり実行委員会事務局（長野県諏訪湖流域下水道事務所内） ☎58-2955

主催 2024クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり実行委員会  
長野県諏訪湖流域下水道事務所、諏訪湖流域下水道促進協議会（岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村・立科町）



# 健康づくり 運動講座 参加者募集

## 親子サッカー教室



松本山雅FCの元プロサッカー選手をお招きし、ボール遊びやサッカーを楽しむ教室です。本格的なサッカー技術を学ぶというよりも、サッカーを通じて親子で一緒にスポーツをする機会を提供します。教室参加後は、公園でのボール遊びがもっと楽しくなります！

日程：9月23日（月・祝）  
 保育園児クラス① 午前10時～午前11時  
 保育園児クラス② 午前11時15分～午後0時15分  
 会場：健康フィールド（屋外）  
 対象：保育園児の親子  
 定員：各クラス 親子15組（先着順）

## 松本山雅オリジナルプログラム 親子でボールトレーニング



ドイツで生まれた『バルシューレ』をアレンジした、ボールを使った遊びや親子のふれあい遊びなどを楽しむ松本山雅オリジナル教室。あらゆるスポーツに共通する基本的な運動能力を高め、発育発達を促進。やわらかくてカラフルなボールを使い、親子でたくさん体を動かしましょう。

日程：11月3日（日）  
 午前10時30分～午前11時45分  
 会場：健康フィールド（屋内・屋外）  
 対象：保育園年少児から小学校3年生までの親子  
 定員：親子15組（先着順）

## 運動能力向上プログラム ミズノ ヘキサスロン教室



運動能力アップのためにミズノが開発したプログラム『ヘキサスロン』を実施する教室です。運動が苦手な子どもでも楽しめるように、様々な道具を使って運動を実施します。走る、跳ぶ、投げる等の基礎をイチから学びましょう。

日程：10月5日（土）  
 保育園児クラス 午前10時30分～午前11時30分  
 小学生クラス 午後1時～午後2時  
 会場：健康フィールド（屋外）  
 対象：保育園児または小学生（全学年対象）  
 定員：各クラス 20名（先着順）

## ノルディックウォーキング教室 10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：10月2日・23日・30日（水）全3回  
 午後1時30分～午後3時30分  
 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）



### 申込み方法

受付開始：9月1日（日）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://logofom.jp/f/4X6jR>



### ■ 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

## 「おでかけ町長室」で町長とお話ししませんか？

町長が地域の会場に出向き、町行政について皆様からお話を伺う「おでかけ町長室」を実施しています。より多くの皆様と意見交換を行うことで、親しみやすい開かれた行政をめざしていきます。身近な話題から町の将来まで、一緒に考えながら「住みたいまち 元気な声がひびくまち」を実現しましょう。

- ▶ 参加対象 町内に在住、通勤、通学されている2人以上のグループ
- ▶ 申込方法 総務課企画係へお問い合わせいただくか、申込書を町ホームページからダウンロードし、窓口持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかでご提出ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111（内線256）



【町ホームページ】





お知らせ

# 令和7年度 保育園入園説明会と申込みの受付を行います

令和7年4月以降に保育園へ新規に入園を希望される乳幼児の保護者を対象に、入園説明会を開催します。保育園の入園には、子ども・子育て支援新制度に基づき、保護者(両親)が保育の必要な事由に該当することが必要です。

## 保育を必要とする事由

- (1) 就労(会社員・パート・臨時・自営業・内職など)
- (2) 妊娠・出産(出産予定月とその前後2か月を含む計5か月)(応相談)
- (3) 保護者の疾病・障がい(療養等に必要だと医師が認めた期間)
- (4) 同居親族の介護・看護(介護・看護に必要だと医師が認めた期間)
- (5) 災害復旧(震災・風水害・火災その他の災害の復旧にあたっている期間)
- (6) 求職活動(求職活動に係る証明書の提出後、仕事を始めるまで(最長3か月))
- (7) 就学(就学中の場合は在学期間)※趣味の講座やカルチャースクールを除く
- (8) 育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること(条件有)



※保育園の定員に余裕がある場合は、保育を必要とする事由に該当しない家庭の乳幼児も入園することができます。この場合は私的契約となり、保育料は最高金額になります。

## 入園説明会日程

▶日時 10月10日(木) 午後2時30分～午後3時30分

▶場所 下諏訪総合文化センター小ホール ▶持ち物 筆記用具

※後日、町ホームページにて説明会の動画を公開いたします。参加が難しい方は動画をご覧ください。

※年度途中の入園希望の方(妊娠中の方を含む)もご出席ください。

※申請書類のみ必要な方は、この日の前後に保育係(文化センター1階)までお越しください。

※当日は、若干名の託児も可能です。お子様をご自宅で見守る方がいない場合は、受付にてご相談ください。

## 町内保育園一覧

	保育園名	所在地	電話番号	定員	対象
公立	さくら保育園	214-16 (矢木町1)	27-8764	170	生後8か月から 就学前
	とがわ保育園	社6725-2(東山田第2)	27-3315	165	
	みずべ保育園	4729-1 (西四王4部)	27-8781	165	
事業所内	たんぼぼ保育園	134-8 (矢木町1)	55-1096	地域枠4 従業員枠11	生後8週から3歳未満

## 公立保育園入園申込み受付日程

入園の受付は、入園希望の各保育園にて行います。申込み受付当日は三者面談がありますのでお子さんと一緒にお越しください。※面談は入園可否とは関係ありません。

さくら保育園 11月7日(木) 午前9時30分～午前10時30分

とがわ保育園 10月31日(木) 午前9時30分～午前10時30分

みずべ保育園 11月5日(火) 午前9時30分～午前10時30分

## 事業所内保育所(たんぼぼ保育園)入園申込み

保育係(文化センター1階)へ11月8日(金)までにお申し込みください。

## 保育園ではこんな支援や活動を行っています

### おはなしの広場

ことばの発達や行動に心配がある場合、在園のお子さんを対象に、ことば遊びや親子遊びなどしつつ、相談・指導を行っています。お気軽にご相談ください。

### せせらぎ園

せせらぎ園では、親子で通園していただき、お子さんの療育や保護者の方からの相談をお受けしています。また、専門機関と連携して親子への支援を行っています。

### だっこの会

未就園児・在園児の母親でつくる子育て勉強会「だっこの会」が各保育園にあります。親子で活動しながら交流しています。お近くの保育園にお尋ねください。



お知らせ

# 児童手当制度の拡充について

児童手当制度について令和6年10月から次のとおり制度改正が予定されています。

## 拡充の内容

	現 行 (令和6年9月まで)			拡充後 (令和6年10月から)		
支給対象児童	15歳到達後の最初の3月31日まで			18歳到達後の最初の3月31日まで (高校生年代まで)		
所得制限	あり			なし		
月 額		第1子・2子	第3子以降		第1子・2子	第3子以降
	3歳未満	15,000円	15,000円	3歳未満	15,000円	30,000円
	3歳～ 小学6年生	10,000円		3歳～ 高校生年代	10,000円	
	中学生		10,000円			
多子加算の 算定対象 (カウント方法)	18歳到達後の最初の3月31日まで (高校生年代まで)  <b>例) 3人子どものいる家庭</b>  算定カウント上は 中学生15歳 10,000円 1子 小学生12歳 10,000円 2子 計 20,000円 ↑ 18歳以上のためカウント対象外			22歳到達後の最初の3月31日まで (大学生年代まで) ※進学・就職を問わず、受給者が経済的負担をしていればカウント対象。  <b>例) 3人子どものいる家庭</b>  算定カウント上は 中学生15歳 10,000円 2子 小学生12歳 30,000円 3子 計 40,000円 ↑ 受給者が経済的負担をしていればカウント対象 1子		
支給月	年3回 4か月ごと支給：2月・6月・10月			年6回 2か月ごと支給：(偶数月) ※初回支給は令和6年12月(10、11月分)		

## 制度改正により新たに申請や確認書の提出が必要となる方

※公務員の方は勤務先で申請してください。

- ・所得制限超過により手当を受給していない方
- ・中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童のみ養育している方
- ・手当を受給していて、算定児童として認定されていない高校生年代の児童がいる方
- ・手当を受給していて、新たに多子加算の算定対象となる高校生年代～大学生年代の児童がおり、養育している児童の合計人数が3人以上の方

## 制度改正後に支給額が変更になるが、申請が不要な方

- ・所得制限により児童1人あたり5,000円(特例給付)となっている方
- ・手当を受給しており、中学生以下の児童のみがいる方で、第3子以降増額となる方

申請や確認書の提出が必要となる可能性がある方へは9月中旬に詳細のわかる通知を郵送する予定です。内容をご確認いただき、申請してください。

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



お知らせ

# 下諏訪町難聴者補聴器購入費補助事業のお知らせ

聞こえの悪さから、家族や友人とコミュニケーションを取ることにご悩んでいませんか？補聴器をつけると聞こえの状態が改善されます。いきいきと活動し続けるために、是非この制度をご利用ください。

## ▶ 助成対象者 次の要件をすべて満たす方

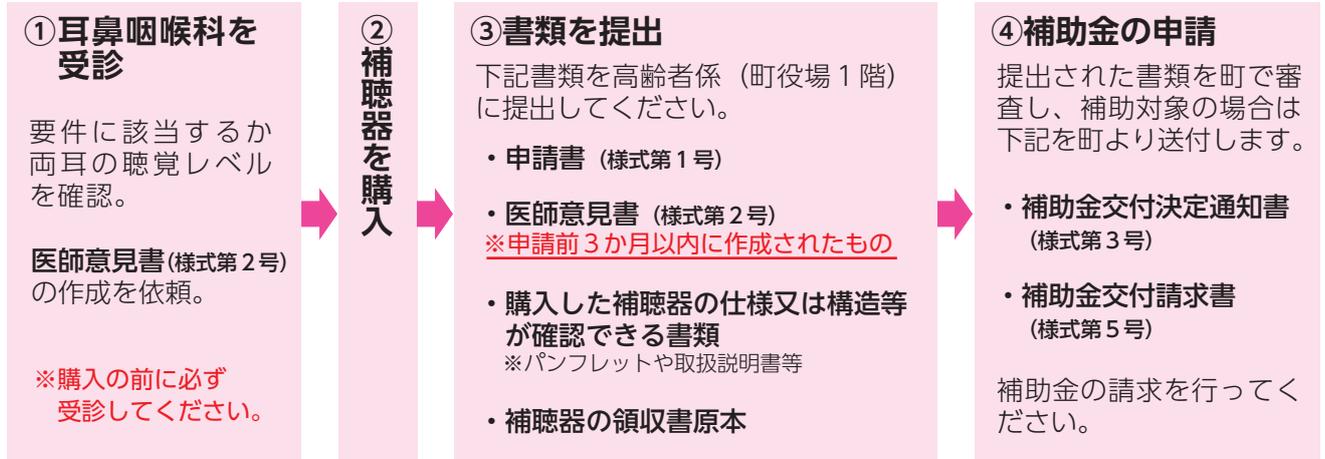
- ・町内に住所を有し、現に居住している満18歳以上の方
- ・聴覚障がいのある身体障害者手帳をお持ちでない方、又は対象とならない方
- ・両耳の聴覚レベルが40dB以上70dB未満であり、補聴器の装用が必要であると耳鼻咽喉科の医師により診断されている方
- ・町税等を滞納していない世帯の方

## ▶ 助成額及び留意事項

### ・助成額は購入費用の1/2以内（上限3万円）

- ・助成は対象者1人につき1回限りです。  
※片耳・両耳装用問わず
- ・医師による証明を得るための費用は自己負担となります。
- ・医療機器認定を取得した補聴器の購入費用以外は補助対象外です。

## ▶ 補助金交付までの流れ



※各種様式は、高齢者係にて配布しています。また、町ホームページからも入手できます。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111（内線126・127）



お知らせ

# 令和6年度下諏訪町家族介護者教室開催のお知らせ

町では「家族介護者教室」を下記の日程で開催します。介護でお困りの事はありませんか？現在介護をされている方、介護に関心のある方等、お気軽にご参加ください。

## ▶ 開催日時及び教室の内容（開催日①・②は同じ内容になります。）

開催日①	開催日②	時間	内容
10月 5日(土)	11月 9日(土)	午後1時30分 ～午後3時	福祉用具を知ろう
10月12日(土)	11月16日(土)		頑張りすぎない介護食
10月19日(土)	12月14日(土)		認知症の理解
10月26日(土)	12月 7日(土)		介護者のストレッチ・健康体操
11月 2日(土)			住み慣れた場所で最期まで
11月30日(土)			訪問入浴を知ろう

参加費 無料

▶ 会場 諏訪共立病院（短時間デイケア室）

※社会医療法人南信勤労者医療協会に委託しています。

▶ 定員 各10名（最少開催人数3名）

※本教室は申込みが必要です。下諏訪町在宅介護支援センターへお申し込みください。

※申込み人数が最少開催人数に達しない場合や、感染症等、状況により中止とする場合があります。予めご了承ください。

■ 申込み・問い合わせ 下諏訪町在宅介護支援センター（諏訪共立病院内） ☎27-1195



お知らせ

# 令和5年度のごみ処理状況等について



令和5年度の家庭及び事業所等から出る燃やすごみ量は4,468トンとなり、**前年度と比べて137トンの減少**となりました。

今年度も剪定木のチップ化などの資源化に努めていくとともに、駅東リサイクルステーションなど資源物収集拠点での資源物収集により、資源物の出しやすい環境整備に努めていきます。

**今後も、ごみ分別の徹底により、燃やすごみの減量と資源化にご協力をお願いします。**



下諏訪町環境キャラクター  
クリーんちゃん

## ごみ排出量

区分	種類別のごみ重量 (t)			合計重量 (t)	年間 (日)	1日の平均排出量 (t)			人口(人) 10/1現在 ※住基台帳数値	町民1人あたりの年間ごみ排出量(kg)
	燃やすごみ	埋立ごみ	資源物			燃やすごみ	埋立ごみ	資源物		
令和5年度	4,468	16	1,169	5,653	366	12.2	0.04	3.2	18,862	300
令和4年度	4,605	18	1,247	5,870	365	12.6	0.05	3.4	19,191	306

## 資源物排出量

区分(t)	令和5年度	令和4年度	
古紙	新聞紙	34.4	38.4
	雑誌	34.1	40.2
	段ボール	16.5	17.8
	雑紙	360.7	372.2
小計	445.7	468.6	
古布	36.1	42.1	
プラ	ペットボトル	40.0	41.6
	発泡スチロール・トレイ	8.6	9.0
	硬質プラスチック	18.9	20.4
	小計	67.5	71.0
生ごみ	公共施設	19.0	17.5
	一般家庭	126.6	136.0
	小計	145.6	153.5
草木	剪定木	80.6	92.3
	草葉	118.9	120.9
	小計	199.5	213.2

区分(t)	令和5年度	令和4年度	
缶	アルミ	22.8	23.6
	スチール	15.8	17.0
	小計	38.6	40.6
ビン	無色	65.0	70.0
	茶色	44.8	49.1
	その他の色	34.5	39.0
小計	144.3	158.1	
ガラス陶磁器	18.1	20.0	
金属類・小型家電	67.1	74.6	
蛍光管・電球・乾電池	6.5	5.3	
資源物合計	1,169.0	1,247.0	

燃やすごみや埋立ごみだけでなく、資源物も含めた廃棄物全体の量を減らしましょう！



下諏訪町環境キャラクター  
みやくん

## 家庭から出る燃やすごみの量を減らしましょう！

令和5年度

家庭から出た燃やすごみの量



3,186 t

1日に1人あたりが出している量は…

461.5 g

町は、ごみの減量を図るため、家庭から出る燃やすごみの量の削減目標を掲げています。

令和7年度までの目標 **460.5 g 以下** ※1日1人あたり

ごみの減量のために、できることから始めてみましょう！

- ✓ 食べ残しを減らす
- ✓ 生ごみリサイクル事業へ参加する
- ✓ 紙類を資源物として出す など

- 町清掃センターでは、土壌改良材と雑ウッドチップを無料配布しています。家庭菜園や花壇づくりにご活用ください。



剪定木を加工した雑ウッドチップ



草葉から作った土壌改良材

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111 (内線141)



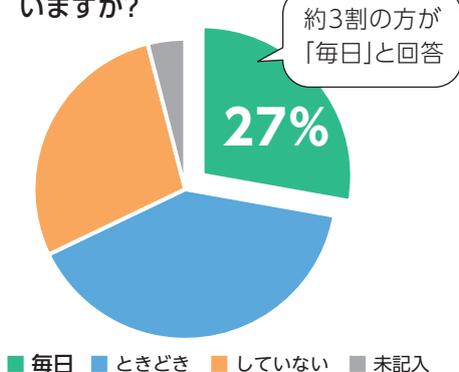
お知らせ

# しもすわ健康づくり応援ポイント事業に参加しよう!

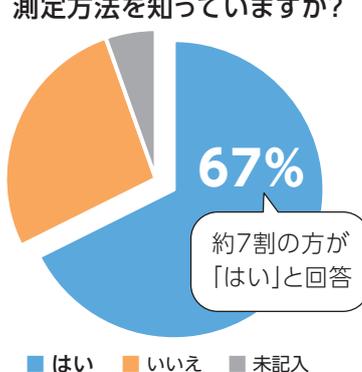
## 令和5年度健康ポイントに関するアンケート結果

令和5年度健康ポイント事業に参加した方は1,204人でした。「**血压管理を始めよう**」を重点テーマに、健康ポイント事業に参加して下さった方々へアンケートを実施しました。

### 1. 家庭血圧を測定していますか?



### 2. 正しい「家庭血圧」の測定方法を知っていますか?



アンケート結果より、家庭血圧の正しい測定方法を知っている人は多いものの、家庭血圧を毎日測定している人は少ないということが分かりました。

## 自分の血圧値の基準を知るために、家庭血圧を毎日(朝・夜の2回)測りましょう。

血圧は1日の中で値が変動します。また、自分の血圧値の基準を知ることは、「家庭血圧は正常なのに、診察室や健診で測ると高血圧になる**白衣高血圧**」や「診察室や健診で測ると正常なのに、家庭血圧が高血圧になる**仮面高血圧**」を見つけるためにも重要です。

### 家庭で血圧を正確に測るためのポイント

- ① 上腕で測定する血圧計を使用する
- ② 心臓と腕帯が同じ高さになるようにする
- ③ 腕の力を抜いてリラックスして測定する



正しい方法で毎日測定する習慣をつけましょう

## 令和6年度の健康ポイント重点テーマ

## 「こまめに体重測定をしよう」

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」だけではなく、不健康なダイエットや高齢期の低栄養による「やせ」も社会的な問題になっています。健康で自分らしくいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が重要です。「体重測定」を習慣づけましょう。

※体重管理に関するプリントを配布していますので、必要な方は、保健センターへお越しください。

## 健康ポイントをためよう!

- ▶ 特定健診や生活習慣病検診を受け、健診結果を活用すると… さらに**20ポイント**
- ▶ 保健センター等が主催する講座に参加すると… **参加するごとに10ポイント**
- ▶ 食生活の改善や**体重管理**など自身で健康づくりに取り組むと… **10ポイント**
- ▶ 仲間との体力づくりをすると… **20ポイント**

前年受けた健康診査の結果をお持ちいただくと、**継続ポイント!** さらに**10ポイント**を付与  
※各種がん検診・歯科健診は該当しません

## ポイント取得のコツ!

### ① もっと健診結果を活用しよう!

健診結果を活用してボーナスポイントをもらいましょう。令和6年度から**継続ポイント**はじめました!

### ② 積極的に講座に参加しよう!

この秋も楽しい講座がたくさん! 参加したことのない方は、勇気をだして、ぜひご参加ください。

### ③ 仲間と体力づくりに取り組もう!

仲間と楽しく運動して、健康づくりに取り組みましょう。

■ 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

# 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

自殺予防週間は、命の大切さや自殺について正しい知識を普及啓発する週間です。  
心と体の疲れは溜まっていませんか？  
これを機会に自分の心と体を見つめなおしてみましょう。

仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題などにより、様々なストレスを感じている方は多くいます。ストレスは活動の原動力になる良い面もありますが、解消できないまま積み重なってしまうと心が疲弊してしまい、心の病を引き起こしてしまうこともあります。

何かに向かって頑張っている時こそ、自分のストレスには気づきにくいものです。ストレス状態に気づかず、心や体の調子を崩していても、そのまま頑張り続けてしまうことがあります。

## 心や体にこんなサインがでていませんか？

### 心のサイン



- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んでやる気がなくなる。
- ・人づき合いが面倒になって避けるようになる。

### 体のサイン



- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまったりする。
- ・下痢や便秘になりやすい。
- ・めまいや耳鳴りがする。

上記のようなサインが長く続く時は、専門家や医療機関への相談が必要になる場合もあります。まずは、自分の状態に気づき、早めにストレスを解消することが大切です。

周囲の人に話を聴いてもらうだけでも、心が軽くなる場合があります。

話せる人が周りにいない場合は、下記相談窓口をご利用ください。

### ★心と体に関する相談

下諏訪町保健センター	☎ 27-8384	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始除く)
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課	☎ 57-2927	

### ★孤独や不安で悩んでいる時の相談

長野いのちの電話	長野☎ 026-223-4343 松本☎ 0263-88-8776	毎日 午前11時～午後10時
----------	--------------------------------------	-------------------

## 生涯学習に参加してみませんか

～ 下半期 (10月～3月) 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 ◆ 受講料は、教材・材料費実費で全日程分です。講座開始1週間前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。(自主講座は除く)

※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。▶

## ● 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
はじめての中国語	中国語で自己紹介してみませんか。初心者向けの中国語講座です。発音(ピンイン)から丁寧に学んでいきましょう。 講師:張 定金	9/25、10/16、10/30、11/6、11/13、11/27 10:00～11:00 水曜日 全6回	一般8名 受講料 無料	9/2 (月)
タイルアート講座	いろいろな形があるタイルを使って小物を作りましょう! タイルアートの世界に入ってみませんか? 講師:西村 明美	10/15、10/22、10/29 13:30～15:00 火曜日 全3回	一般10名 受講料 2,500円	9/9 (月)
公民館deアート	各回、画材やテーマを変えながらみんなでわいわいアートな時間を過ごしませんか。絵の具を使ってカードを作ったり、好きな作品を探したりします。博物館でのアート企画も予定しています。 講師:秦 七愛	10/22、11/12、11/19、12/10、12/17 10:00～12:00 火曜日 全5回	一般8名 受講料 2,000円	9/9 (月)
忙しい日々を彩り! ホッとのお花の生け方講座	忙しい日々を送っているからこそ心のゆとりを持つためにお花と触れ合いませんか? ぜひ「お花とお話」をしてホッとしましょう。講師:矢沢 きよ子	11/5、11/19、12/3、12/17 13:30～15:00 火曜日 全4回	一般10名 受講料 5,000円	9/26 (木)
シニアヨガ	まだまだ人生これから! 素敵に年を重ねるために体の使うべきところ、鍛えるべきところを確実にお伝えします。自分の体は自分で守る! 椅子やタオルを使ってゆったり動いていきます。講師:山中 美智恵	11/13、12/11、1/22、2/5、2/19 10:00～11:00 水曜日 全5回	一般15名 受講料 無料	10/3 (木)

## ● 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
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	10/30、11/27、12/11、1/29、2/26 19:00～21:00 水曜日 全5回	一般10名 受講料 2,000円	9/26 (木)
ビギナー向け スマートフォン講座	スマートフォンでできることを広げてみませんか。電源のつけ方からカメラの使い方、地図やSNSの使い方を学びます。講師:河西 優子	11/1、11/8、11/15 18:30～20:30 金曜日 全3回	一般15名 受講料 無料	9/26 (木)
プロが教える! セルフネイル講座	ネイルポリッシュを使ったネイル講座です。塗り方だけでなく、ケアを含めた基礎から一緒に学びましょう。講師:角田 晴香	1/17、1/24、1/31 19:30～21:00 金曜日 全3回	一般4名 受講料 3,000円	11/7 (木)

## ● 土・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
モルックを楽しもう!	フィンランド発祥の投擲スポーツ。年齢や体力、身体特性にとらわれず、どなたでも楽しめます! 講師:武山 弥生	10/20、11/17、12/22 10:00～12:00 日曜日 全3回	一般20名 受講料 無料	9/9 (月)
えいごであそぼう!	ネイティブの先生と英語のゲームやリズム遊びを楽しみます。自然と英語に親しみましょう。Let's enjoy English! 講師:クリストファー・スコット	10/26、11/30、12/14 12/21、1/18 10:00～11:00 土曜日 全5回	2018.4.2～2020.4.1 生まれのお子さん 15名 受講料 無料	9/26 (木)

謎解き☆講座	謎解きは解くだけでなく作っても楽しい！高校生に謎解きの作り方を教わります。 講師：諏訪清陵高校 クイズ研究部 SuiQA	10/27 10:00～11:00 日曜日 全1回	一般10名 受講料 無料	9/26 (木)
本気のラジオ体操講座	「知ってる」だけじゃ終わらない。正しい動きを身につけて、ワンランク上のラジオ体操をしましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。 講師：進藤 久美	11/24、12/1 10:00～11:00 日曜日 全2回	一般15名 受講料 無料	10/18 (金)
絵本深読み講座	いくつになっても絵本は面白い！大人も子どもも楽しめる、絵本の新しい楽しみ方を学ぶ講座です。各回のテーマに合わせて有名作品の世界を探ります。どなたでもご参加いただけます。 講師：井上 征剛	11/24、12/8、12/15 14:00～15:30 日曜日 全3回	一般40名 受講料 無料	10/18 (金)
手話講座	初心者の方大歓迎！楽しみながら、基礎から学び、手話を身近に感じよう！ 講師：馬留 恵美子、手話通訳者	1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22 14:00～15:30 土曜日 全6回	一般12名 受講料 990円	11/7 (木)
YouTube作成講座	動画作成を始めてみたい方、興味のある方必見です。動画を投稿するうえでの危険性から動画を編集するところまで動画作成に必要な基本的なことをお教えます！ 講師：堀内 佐武	1/19、1/26、2/2、2/9 10:00～11:30 日曜日 全4回	親子8組 (中学生以上は1人での参加可、基本的なPC操作ができる人) 受講料 無料	11/7 (木)
キルティング小物づくり	「スマホホルダー」「小物入れ」「ポーチ」の3つをキルティングで模様を入れて作ります。キルトの基礎を学びながら、新生活に役立つ小物を手作りしませんか。 講師：小澤 加代子	1/25、2/15、2/22 10:00～12:00 土曜日 全3回	一般10名 受講料 3,000円	11/7 (木)
パーソナルカラー～自分に似合う色を知ろう～	似合う色を知って、色の効果やカラータイプを学び、自分の魅力を輝かせませんか？ 講師：荻原 亜衣	1/26 13:00～15:00 日曜日 全1回	一般8名 受講料 1,500円	11/7 (木)
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	2/16、2/23 10:00～12:00 日曜日 全2回	一般10名 受講料 無料	11/7 (木)

● 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
簡単おいしいお魚レシピ	魚を食べる機会が減ることでビタミンDが不足している日本人が増えているそうです。この機会に魚料理をマスターしましょう。 講師：笠原 邦子	9/17 10:00～12:30 火曜日 全1回	一般8名 受講料 1,300円	9/2 (月)
秋の薬膳	今回はスーパーで買える食材と、漢方薬でも使われる中薬を合わせて「秋の薬膳」を紹介しましょう。 講師：石垣 麻衣子	10/26 10:00～12:30 土曜日 全1回	一般8名 受講料 1,500円	9/26 (木)
おうちで和食講座	11月24日(いいにほんしよく)の「和食の日」です。和食を身近に感じてもらえる料理をご紹介します。 講師：小口 夏美	11/14 10:00～12:30 木曜日 全1回	一般12名 受講料 1,200円	10/3 (木)
手作り冷凍食品講座	忙しいときに便利な冷凍食品を手作りしてみませんか？冷凍のポイントや料理別の解凍のコツもお伝えします。 講師：小口 由貴	11/16 10:00～12:30 土曜日 全1回	一般8名 受講料 800円 ※託児付き	10/3 (木)
麴で簡単！冬の発酵調味料講座	麴を使った発酵調味料を作る方が増えてきました。今回は塩麴と醤油麴の活用の幅が広がるメニューをご紹介します。 講師：中山 友香	11/27 10:00～12:30 水曜日 全1回	一般12名 受講料 1,000円	10/18 (金)
簡単クリスマスケーキ講座	休日のお菓子講座として開催します。手づくりケーキでクリスマスを過ごしましょう。 講師：高木 恵理	12/7 10:00～12:30 土曜日 全1回	一般8名 受講料 1,000円 ※託児付き	10/18 (金)
カリン(マルメロ)のおこわ講座	下諏訪町の農家さんならではのお話を聞きつつ、マルメロを使ったおこわを作ります。 講師：松沢 邦江	11/11 10:00～12:30 月曜日 全1回	一般12名 受講料 1,000円	10/3 (木)
美味しい中国茶の入門講座	中国茶の種類や特徴を紹介します。中国茶器を使って先生が淹れる中国茶をあげわい、リラックしながらその歴史や文化などに触れてみませんか。品茶(テイasting)は2～3種類ほど、お茶菓子もあります。 講師：藤村 とも恵	11/18、12/2、12/16 14:30～16:00 月曜日 全3回 ※各回の参加が可能	一般8名 受講料 各回 2,500円	10/3 (木)
世界の料理と食文化～ブラジル編～	ブラジリアンの週末料理「パルメジャーノ風チキン」ブラジリアンのパーティーおやつ「ツナマヨオリ食べられる皿カナッペ」何にでも合う「ブラジリアン・ピナグレッツ・サラダ」の3種類を作ります。 講師：川西 ケンジ	12/15 10:00～12:30 日曜日 全1回	一般16名 受講料 1,500円	10/18 (金)

◎下諏訪総合文化センター9月の休館日は、3・10・17・18・24・25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	
フットケア 爪切り ～足元から健康になるように～	足爪の切り方を学びましょう。 ※各回の参加/連続の参加、 どちらも可能です。 爪切り屋メディカルフットケアワーカー 小林 道子	10/17、11/21、2/6 13:30～14:30 木曜日 全3回	一般 各回10名 受講料 各回200円	9/9 (月)	
認知症456 (認知症すごろく)	「認知症すごろく」で楽しく認知症を理解する。認知症の病気についてや認知症の方への支援情報をすごろくを行いながら、認知症について学ぶことができます。 下諏訪町社会福祉協議会	10/29(火) 13:30～15:30、 11/30(土) 9:30～11:30 全2回 ※各回の参加が可能	一般 各回20名 受講料 無料	9/26 (木)	
煎茶道 体験講座 ～煎茶道、はじめの一步～	煎茶や玉露などの美味しいお茶の淹れ方を楽しみながら体験しましょう！初心者、興味のある方大歓迎です。 河西 津園	12/10、12/17 19:00～20:15 火曜日 全2回	一般5名 受講料 2,000円	10/18 (金)	
サークルの講座	フォークダンス	世界各国のフォークダンスを楽しみつつ、健康づくり、仲間づくりを実践します。昔ながらのオクラホマミキサーで交流し、笑顔で踊りましょう。 下諏訪フォークダンスクラブ	10/1、10/8、10/15 10/22、10/29、11/5 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般20名 受講料 無料	9/2 (月)
	ボクササイズ	アップテンポの曲に合わせてボクシングの動きを行うエクササイズです。非日常的な動きは、ストレス解消にピッタリ。汗もたっぷりかかため、終わったあとは、体も気持ちもスッキリします。一緒に楽しく体を動かしてみませんか。 ボクササイズクラブ	10/1、10/8、10/15 19:30～20:30 火曜日 全3回	一般10名 受講料 無料	9/2 (月)
	B.S.E (ビューティ・ストレッチ・エクササイズ)	音楽に合わせて楽しくリンパの流れや、インナーマッスルにアプローチする全身運動です。 B.S.Eサークル	11/14、11/28、12/5、 12/19、1/9、1/23 19:15～20:15 木曜日 全6回	20歳以上5名 受講料 無料	10/3 (木)

● 下諏訪みらい塾の講座					☎28-0002
講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
"食の力" でまちづくり ～子どもの自立を考える～	実際におにぎりとお味噌汁を作り、試食しながらそれぞれの活動をお話します。 講師：曾根原 裕美、樋口 敬子	11/17 日曜日 10:00～12:00	一般16名 (親子での参加も可) 高校生以上300円	9/2 (月)	
歴史・文化とまちづくり ～路上観察学(?)、味のあるレトロな建物等見学会～	歴史ある建物が醸し出す文化薫る佇まい、そんな建物がある街並みや景観をまちづくりに活かさないか？レトロな建物や文化遺産に興味ある方と一緒に歩いてめぐり、その魅力を語り活用方法を検討します。	12/7 土曜日 12:30～15:30	一般10名 受講料 無料	9/2 (月)	
福祉を語る ～福祉についてあなたの経験をお聞かせください～	経験をお互いに話し合い、どんな人になんかことが起きたのか、お互いの体験や思いを聴いてみましょう。 ファシリテーター：武山 弥生 (公認心理師/シズ代表理事)	1/19 日曜日 14:00～16:00	一般20名 受講料 無料	9/2 (月)	

● 人の力を引き出す講演会					講師：牧野 直樹
講演名	講演内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
「子どものミカタ」を考えよう!	「絵本を使ったワーク」「疑似体験ワーク」「子どもの理解の2つの視点」を通して子どもの目線で理解すると、見え方が変わり、声のかけ方や関わり方が変わっていくことを体感しましょう!	10/18 金曜日 19:30～21:00	一般30名 受講料 無料	9/9 (月)	
人の力を引き出す コーチングを身につけよう!	コーチングを初めて学ぶ方向けの講座です。「コーチングとは?」「人の成長過程4ステップ」を学び、実演します。会社や家庭、学校で相手の魅力がより引き出されるような、人との関わり方に触れてみましょう。	11/22 金曜日 19:30～21:00	一般30名 受講料 無料	10/18 (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	入場料	
優秀映画鑑賞事業 子ども映画会	名作アニメ映画の上映を予定しています。	令和7年 2/8(土)・9(日)	文化センター 小ホール	検討中	

● 実施機関および問い合わせ・申込先 生涯学習係					☎27-1111(内線718)
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象	
二十歳を祝う会	令和4年4月から成人年齢が18歳に引き下げられましたが当町では20歳を迎えた方を対象に、お祝いと応援の式典「二十歳を祝う会」を開催します。	令和7年 1/12(日)	文化センター 小ホール	平成16年4月2日から 平成17年4月1日まで に生まれた方	

● 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	開催場所	対象	
早朝ラジオ体操閉会式	4/1より下諏訪町全9会場で行われている早朝ラジオ体操の区切りとして、閉会式を行い、今年積極的に参加された方を表彰いたします。	10/14(月) 6:30~	あすなろ公園 *雨天時は下諏訪体育館アリーナ	早朝ラジオ体操参加者	
町民スポーツ祭	町民マラソン大会及び、体育施設の無料開放を行います。	10/14(月) 8:30~	下諏訪町総合運動場他	参加無料(申込み不要)	
第23回チャンスボール大会	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会を開催します。	11/10(日) 9:00~	下諏訪体育館アリーナ	参加無料(要申込み) 1チーム5人構成	
氷上祭	ふれあい広場秋宮スケートリンクにて氷上の大運動会を行います。	1/19(日) 9:00~	ふれあい広場秋宮スケートリンク	参加無料(申込み不要)	

体育施設無料開放日は、9月16日(月)、10月14日(月)、11月4日(月)、1月13日(月)、2月11日(火)、3月20日(木)です。  
※ 無料開放の対象は町内在住者のみです。1団体当たり1時間無料で使用することができます。

● 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	参加自由 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		参加自由 概ね3歳以上	
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	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10:30~10/3、11/7、12/5 1/9、2/13、3/6		2歳を迎えた子どもと親	
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、本などの紹介をします。	毎月第2日曜日		子どもから大人まで	
図書館まつり	おはなしの広場、朗読会など図書館に親しんでもらえるような様々な企画を開催します。	10/12(土)・19(土)		自由参加	
古本市	図書館で除籍した本・雑誌、町民から提供された本などを無料でお持ち帰りいただけます。	11/3(日)		自由参加	
クリスマス工作教室	クリスマスにちなんだ簡単な工作を行います。	12/1(日) 10:30~11:30		自由参加 概ね5歳以上	
おたのしみパック	何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ♪2冊1パックで、通常貸出数のほかに借りられます。	12/7(土)、8(日)		子どもから大人まで	
JAZZ in the winter afternoon	JAZZのレコード・CDの鑑賞会です。篠原豊先生の選曲・解説で大人のJAZZを楽しみましょう	12/15(日) 13:30~16:30		大人	
おはなしのへや クリスマス会	子どもたちにお話のプレゼント！クリスマスの楽しいおはなし会です。	12/21(土) 10:30~11:30		幼児から小学生	
絵本のおみくじ	おみくじをひいて絵本を借りましょう！	1/4(土)~1/9(木)		自由参加	
図書館なつかしのゲーム大会	百人一首やボードゲームなど様々な遊びを皆で楽しめます。	1/5(日)		自由参加	
大人のためのバレンタイン映画会	バレンタインにあわせて素敵な恋愛映画をお楽しみください。	2/11(火) 14:00~16:00		大人	
親子工作教室	親子で工作を楽しみましょう。	2/23(日) 10:30~11:30		自由参加 概ね5歳以上	
春休み 一日図書館司書	図書の貸出、返却、書架整理など図書館の仕事を体験できます。	3/25(火)、26(水)		小学4年生以上	
春休みこども映画会	春休みに皆で楽しめる図書館所蔵のDVDを上映します。	3/28(金) 午前の部10:30~ 午後の部13:30~		午前:保育園児 午後:小学生	

● 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	開催日時	開催場所	入館料	
企画展「浪人塚160周年」	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。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を慰霊、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31日(土)~ 11月3日(日)	諏訪湖博物館・赤彦記念館	大人350円(各種割引あり) 高校生以下無料	

◎下諏訪町図書館9月の休館日は、2・6・9・17・24・30日です。

# — 令和6年度 下半期の町内各校の主な行事 —

※来校の折には、事務室で受付を通していただくようお願いします。  
 ※詳細は学校により、HP等でご確認ください。  
 ※紙面の関係上、記載されていない行事があります。ご了承ください。

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
家族祖父母参観日	9/13(金)	13:55~14:40	全学年授業参観
校内音楽会	10/25(金)	8:40~12:10	全 校 合唱・合奏の発表
学年別参観日	2/7(金)	13:55~16:00	5・6年 授業参観・学級懇談会
	2/14(金)		3・4年 授業参観・学級懇談会
	2/19(水)		1・2年 授業参観・学級懇談会
 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎27-2288			
校内音楽会	10/25(金)	9:00~11:30	全 校 合唱・合奏の発表
人権教育参観日	11/8(金)	13:30~16:00	全学年 授業参観(2時間続き)・学級懇談会
学年別参観日	2/6(木)	13:45~16:00	1・2年 授業参観・学級懇談会
	2/14(金)		3・4年 授業参観・学級懇談会
	2/18(火)		5・6年 授業参観・学級懇談会
 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎27-3000			
なぎがま祭(文化祭)	9/26(木)	14:20~15:00	全 校 詳しくは学校へ問い合わせ
	9/27(金)	8:30~12:30	
音楽会	10/30(水)	9:00~12:00	全 校 会場:下諏訪中学校講堂
地域公開参観日	11/5(火)	8:45~15:30	全学年 公開授業
	2/13(木)		公開授業・PTA総会
 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎28-7600			
絆祭(文化祭)	9/27(金)	12:30~15:30	全 校 限定公開 詳しくは学校へ問い合わせ
	9/28(土)	8:45~14:55	
地域公開参観日	10/7(月)	8:40~16:00	全学年 公開授業
	2/7(金)		公開授業 PTA後期総会
音楽会	11/1(金)	14:00~15:00	全 校 限定公開 詳しくは学校へ
 長野県花田養護学校 ☎28-3033			
第19回学校祭 花はな祭	10/18(金)	9:45~12:00	全 校 限定公開 詳しくは学校へ問い合わせ
	10/19(土)	9:40~14:00	
参観日 (保護者のみ)	11/22(金)	13:00~15:00	全校授業参観 PTA進路講演会
	2/21(金)	12:30~13:40	全校授業参観
 長野県下諏訪向陽高等学校 ☎28-7582			
地域公開授業	10/9(水)	10:05~10:55	全校授業参観(希望される方は教頭まで事前連絡をお願いします)
		10:55~11:45	中学3年生に対する入試説明会

## 町民大学④



### 演題 「諏訪地方の猛禽は今」

講師：林 正敏 先生（日本野鳥の会諏訪支部名誉会長）

日時：9月23日(月・祝日) 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）

私たちが住む諏訪湖周辺には、ふだんあまり見る機会がない各種の猛禽類が生息しています。講座では、たくさんの写真を見ながら、食物連鎖の頂点に生きるこれら鳥たちの人間社会の接点でおきている様々な問題点を見つめながら、持続ある未来について鳥獣保護の視点から考えてみます。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

## 町人権教育研修会

● 聴講を希望される方は事前に申し込みをしてください。

演題 「チャイルドラインから見える子どもの今 子どもの話を聴いていますか？」

講師 宮澤 節子さん（NPO法人 すわ子ども文化ステーション代表理事）

日時 9月12日(木) 14:00～16:00

場所 下諏訪総合文化センター 小ホール

■ 申し込み・問い合わせ 教育こども課 生涯学習係 ☎27-1111（内線713）

## 令和6年度 町民総合文化祭が開催されます！

	開催日	場 所
オープニング セレモニー	9月28日(土) 午前9時00分	下諏訪総合文化センター東側入り口前
作 品 展	9月28日(土)～ 9月29日(日) まで	下諏訪総合文化センター 1階及び2階 華道・書道・絵画・版画・写真・陶芸などの展示
芸 能 祭	10月6日(日)	下諏訪総合文化センター 小ホール 木遣り・詩吟・舞踊・ダンスなどの発表
音 楽 祭	10月13日(日)	下諏訪総合文化センター 小ホール 合唱・合奏などの発表



☆ 入場無料 ☆

多くの方のご来場をお待ちしております。

■ 問い合わせ

下諏訪公民館 ☎28-0002 FAX:28-0131

メール:koumink@town.shimosuwa.lg.jp

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



## 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 9月5日、12日、19日、26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



## 剣道教室開催のお知らせ

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

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 9月1日(日)～9月15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こちらで用意しますので不要です。

☎ NPO下諏訪町スポーツ協会 剣道部 担当 林  
☎090-3048-9931



## 9月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 22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)



## 9月の税金等納期限・口座振替日

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

9/30  
(月)

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！



## 「県下一斉司法書士無料法律相談」 相談所の開設について

10月1日の「法の日」にちなみ、長野県司法書士会による「司法書士無料法律相談」を実施します。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

- ▶ 日 時 10月1日(火) 午後5時～午後7時
- ▶ 場 所 町役場 地下1階 地下会議室
- ▶ 予 約 不要
- ▶ 相談内容

- ・不動産の登記、売買、贈与等の取引に関するもの
- ・相続、遺言に関するもの
- ・空き家に関するもの
- ・消費者金融等債務に関するもの
- ・少額裁判に関するもの
- ・その他、司法書士の業務及びそれに関する相談など

☎ 森田政彦司法書士・土地家屋調査士事務所 ☎28-0011



## 令和6年4月1日から 「相続登記の申請が義務化」されました

相続（遺言も含む）によって不動産を取得した場合は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務となりました。

令和6年4月1日より前に不動産を相続し、その取得を知っていた場合も対象です。

相続登記に関する相談は

長野県司法書士会運営「常設電話相談」をご利用ください。

☎026-232-6110

受付時間 平日 正午から午後3時

☎ 長野地方法務局諏訪支部 ☎52-1043



## 防衛大学校及び防衛医科大学校 学生の募集

▶ 募集種目

- ・防衛大学校学生（推薦・総合選抜・一般前期）
- ・防衛医科大学校（医学科学生・看護学科学学生）

▶ 受付期間

- ・防衛大学校学生（推薦・総合選抜）  
9月5日(木)～9月9日(月)
- ・防衛大学校学生（一般）  
7月1日(月)～10月17日(木)
- ・防衛医科大学校（医学科学生）  
7月1日(月)～10月9日(水)
- ・防衛医科大学校（看護学科学学生）  
7月1日(月)～10月2日(水)

※受験資格、試験期日及び試験内容など詳しい内容は下記までお問い合わせください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部茅野地域事務所 ☎82-6785



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 9月2日(月)・9日(月)・17日(火)  
24日(火)・30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」を開催中!

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 現在開催中～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 9月2日(月)・6日(金)・9日(月)  
17日(火)・24日(火)・30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)

### 図書館シネマ

今年も3日間開催します。参加費無料!大きなスクリーンでお楽しみください。

▶上映日時 9月18日(水)～20日(金)いずれも午後2時～

18日(水)	「チップス先生さようなら」(114分) 1939年公開。生真面目なチップス先生がある女性との出会いによって、生徒から人気の名物先生になる物語。
19日(木)	「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」(113分) 熟年離婚寸前の夫婦が終活フェアをきっかけに変わっていく、笑って泣けるヒューマンコメディ!
20日(金)	「大河ドラマが生まれた日」(75分) 初めてテレビで大型時代劇に挑戦した若きテレビマンたちによる大河ドラマ誕生奮闘記。

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8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 2860万円
	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
	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 3750万円
	星が丘第1	266	賃貸	木造平屋建 4.5万円/月
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 4.9万円/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
- ◇料金 大人600円/小人300円 ※団体割引等あり
- ★まちじゅう芸術祭期間中は入館料割引! 大人500円/小人250円
- ★1階「売店・休憩コーナー」は、自由にご利用いただけます。

『敬老の日』 シニア65歳以上の方 入館無料  
9月16日(月・祝) ※年齢がわかるものをご提示ください。

— タイムスリップしてみませんか —  
時計の原点でもある「水運儀象台」をはじめ、和時計から現代の時計までを展示しています。

『龍とシマエナガ作品展  
～五人のすわこ姫たちの饗宴～』  
県内で活躍する女性アーティスト5名の作品展を開催中  
▶期間 9月23日(月・祝)まで  
▶会場 儀象堂2階展示スペース

しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

広告

## 秋の無料体験・見学開催中

ヤマハ音楽教室 (岡谷)	1歳	9/3・10・24(火) 11:00～
	2歳	9/3・10・24(火) 10:00～
	3歳	9/2・9・30(月) 16:10～ 9/7・14・21(土) 9:00～
ヤマハ英語教室 (岡谷)	4・5歳	9/13・20・27(金) 16:10～
	4・5歳 小学1年	9/3・10・17(火) 16:00～ 9/3・10・17(火) 17:00～

上記以外にも日程がございます。

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



9/11・25日(水) 14:00 見学

YAMAHA MUSIC SCHOOL オグチ楽器

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)

お申込み・お問合せは

☎0120-970-091



9月の湖岸清掃: 9月8日(日) 午前7時 みずべ公園 集合・開始 清掃範囲: 高浜信号機～AQUA未来

中止の場合は午前6時15分に防災行政無線、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

#### 9月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

- ★9月6日(金)
  - ①午後3時～/②午後7時～
- ★9月21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。  
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 9月29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、TRXエクササイズ、ストレッチといったフリースペースでの運動が可能です。こどもの遊び場も自由に出入りができます。  
屋外フィールドは、下記より事前予約ができます。空きがあれば当日申込も可能です。

#### 屋外人工芝グラウンド予約

受付開始:8月31日(土) 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/QM8aH>



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

#### 9月の行事予定

- 3日(火) ファーストブック
- 5日(木) 子育て講座①
- 7日(土) 土曜開館
- 9日(月) おはなしいっぱい
- 12日(木) 子育て講座②
- 18日(水) ママ講座1・2・3
- 19日(木) 子育て講座③
- 24日(火) 知恵袋講座
- 25日(水) 0歳児ママ講座

#### 行事内容

- ★18日(水) ママ講座1・2・3 『小児の応急手当』
  - ★24日(火) 知恵袋講座 『お月見団子をつくろう』
  - ★25日(水) 0歳児ママ講座 『離乳食』
- 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」

#### 9月の営業案内

- ◆休館日 9月3日(火)・10日(火)  
17日(火)・24日(火)

ゆたん歩 ☎26-2626

#### ★敬老週間

9月11日(水)～9月16日(月・祝)の間、高齢者券(1回券または回数券)で入館した方に、次回以降使える無料入館券(400円分)をプレゼント!

#### ★健康イベント開催 【ゆたん歩の日】

- 9月30日(月) 午前9時30分～11時30分(当日受付)
- ①体組成測定&健康相談
- ②ミニ運動講座(30分ごと入替制)



「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)

### 9月の各種相談

相談は無料です。\*は事前に予約が必要です。

相談名	日(曜日)	時間	場所
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 ☎27-1111(内線143)
消費生活相談			
*法律相談	26日(木)	午後1時～午後5時	
行政相談	17日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	2日(月)	午前10時～午後3時	
*交通事故相談	12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	27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	11日(水)	午前10時～正午	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
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。
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
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 (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 ※電話にて相談を受け付けます。 ☎27-8533
*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 (事前予約電話番号) ☎27-8886



当店のInstagramを・・・

# Follow me!



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** 緊急・重症の場合は迷わず **119番**  
 病院に行くか **アドバイスします**

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



### 9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
1日(日)	牛山医院(岡谷市) 78-1192	スマイル歯科医院(岡谷市) 24-0315	しなの調剤薬局天竜店(岡谷市) 75-5480
8日(日)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	藤岡歯科医院(岡谷市) 22-2138	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808
15日(日)	信濃医療福祉センター 27-8414	藤森医院歯科(岡谷市) 22-1829	土田薬局 28-3232
16日(月)	出早クリニック(岡谷市) 78-8152	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
22日(日)	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
23日(月)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	溝口歯科診療所 27-3838	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
29日(日)	花岡医院(岡谷市) 22-3525	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

休日当番医等は変更になる場合がありますのでご承知ください。

### 9月の健康診査等

\*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 7月生)	27日(金)	保健センター 	
	4 か月 (2024年 5月生)	27日(金)		
	10 か月 (2023年 11月生)	20日(金)		
	1歳6か月 (2023年 2月生)	10日(火)		
	2 歳 (2022年 6月生)	11日(水)		
	3 歳 (2021年 8月生)	3日(火)		
*産前・産後サポート事業	9日(月)	午前9時～正午	保健センター	
もぐもぐ学習会(離乳食教室)(2024年1・2月生)	12日(木)	午前10時～午前11時		
すこやか相談(育児・栄養相談)	9日(月)・30日(月)	午前9時～午前11時		
*心のほっと相談	5日(木)・19日(木)	午後1時30分～午後3時30分	保健センター	
成人検診等	胃がん・大腸がん検診 17日(火)・18日(水) 19日(木)・20日(金) 24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 6日(金)・9日(月)
				乳がん検診(マンモグラフィ) 4日(水)・13日(金)

### 9月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
1日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
7日(土)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
8日(日)	(株)オスガ設備 27-6622	
14日(土)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	
15日(日)	(株)総建 28-8295	(有)諏訪冷熱 28-6462
16日(月)	松澤工業(株) 28-0919	
21日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	
22日(日)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
23日(月)	水道建設(株) 28-8139	
28日(土)	杉村設備(株) 27-0575	小林住設 28-3527
29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/>

