

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

10

No.255

2024.9.27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)

湖畔日和2024 ほか	2
野焼き(野外焼却)は原則禁止です	3
第46回下諏訪町統計グラフコンクール 創意工夫を凝らした作品が集まりました!	4
65歳以上の予防接種について	6
運動講座	7
下諏訪町長選挙 期日前投票立会人を募集します ほか	8
シルバー人材センター会員募集 ほか	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

災害発生直後は、ガソリンや灯油が入手困難になることがあります。

日頃から「車の燃料メーターが半分になったら給油して満タンにする」、「暖房用の灯油は1缶多めに保管する」ことを心がけましょう。

受付場所

赤砂崎公園防災ヘリポート広場横駐車場 駐輪場付近

町は、グランドデザインの実現に向けた試験的な取組として、赤砂崎公園にて期間限定のレンタサイクルを実施しています。諏訪湖周や町内を自転車でのんびり走ってみませんか？

レンタサイクル利用後アンケートにお答えいただいた方には特典があります！



実施期間

9月14日(土)～11月4日(月祝)までの土日祝日
午前9時～午後5時(最終受付 午後3時)
※雨天の場合は原則お休みです。

利用料金

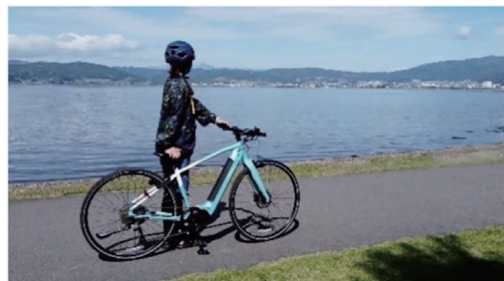
2時間500円/台
4時間1,000円/台 4時間以降は1時間500円/台
※子ども用の自転車もあります
※ヘルメット・保険加入費も利用料金に含まれています。

本事業は「長野県地域発元気づくり支援金」を活用しています。

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係
☎27-1111 (内線243)

営業日等詳しくは
町ホームページを
ご確認ください。

【町ホームページ】



町は、住民のみなさんが自主的・主体的に取り組む公益事業を支援しています。これまでに実施された事業の取組を紹介します。

地域の活力創生チャレンジ事業 活動紹介 第18弾 「山道整備事業」

近年、春宮を起点に「伏見屋邸」や「慈雲禅寺」などの史跡や観光スポットを歩いて巡る観光客が増えています。

春宮境内の脇を通り旧中山道へ繋がる山道は、この史跡めぐりの導線として多くの観光客が利用しているほか、子どもたちの通学や近隣住民の往来にも利用されています。

過去に整備された木製の手摺りや階段が腐食等によって危険な状態となっていたため、訪れた方により良い景観の中、安全に楽しくまち歩きしていただけるよう、令和4年度に手摺り、令和5年度に階段の擬木への改修・周辺整備を行いました。

整備により子どもからお年寄りまで安全に散策、通行できるようになったほか、維持管理が容易になりました。

申請者：第一区春遊会 支援額：449,380円(令和5年度)

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111 (内線257)





お知らせ

野焼き(野外焼却)は原則禁止です！

野焼き(野外焼却)は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、原則禁止されています。

法律に違反すると

『五年以下の懲役もしくは一千万円以下の罰金、またはその両方』

が科せられることがあります。

野焼きが認められる例外を除き、絶対に野焼き(野外焼却)しないでください！

野焼きが認められる例外

- 施設の管理のために国または地方公共団体が行うもの。(伐採草木の焼却など)
- 災害の予防・応急対策・復旧のために必要なもの。(災害時における木くず等の焼却など)
- 風俗習慣上または宗教上の行事。(どんど焼きや護摩焚きなど)
- 農業・漁業・林業を営むためにやむを得ないもの。(もみ殻焼きなど)
- 日常生活を営むために通常行われる焼却で、軽微なもの。(たき火、キャンプファイヤーなど)

一部の例外として認められている焼却であっても、周辺住民の方からの連絡で生活環境の保全に支障が生じていると判断した場合は、警察官や消防署員、役場職員が現地へ赴き、野外焼却の中止をお願いしています。

野焼きをする場合は

場所(住宅地では燃やさない)・時間帯(人が活動を始める時間帯を避ける)・風向きなど状況をよく考えましょう。

煙や臭いで周辺の住民に迷惑をかけないように、地域への最低限の配慮をお願いします。

枝茎やもみ殻といった農業に伴う不要物、剪定木や落葉といった庭作業で出た不要物などは下記処理方法も検討してください。

外で燃やさない処理方法

●畑や庭隅などで堆肥化する。

町ではコンポストの購入に対し補助するとともに、堆肥化促進剤を無料配布しています。

●資源物として出す、または直接町清掃センターへ持ち込む。(無料)

資源物の出し方については右記より「分け方出し方チラシ」をご確認ください。
分け方出し方チラシは町役場でも配布しています。



[分け方出し方チラシ]

●地区収集場所に燃やすごみとして出す。

燃やすごみ袋に入らない場合は45ℓの燃やすごみ袋で巻いて出してください。

野焼きはダイオキシンなどによる大気汚染の一因であり地球温暖化の原因にもなります。
あらゆる不要物の適正な処分を心がけていただくようお願いします。

**近隣で野焼きをしていて、「煙や臭いがすごい」「洗濯物を干せない」など
お困りの場合は、下記連絡先までご相談ください。**

■ 問い合わせ・通報

諏訪警察署 ☎57-0110

下諏訪消防署 ☎28-0119

下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111 (内線142)



第46回 下諏訪町統計グラフコンクール 創意工夫を凝らした作品が集まりました

統計グラフコンクールの目的は、仲間や家族と一緒に身近な課題をグラフにまとめることで、自分や家族、町や県、そして世界のことを知ること、また、人に見てもらうための工夫や楽しさを大切に、作品を見る人と作り手どちらも楽しむことにあります。

今年は、41点（65人）の応募があり、8月28日(水)に開催された審査会において、金・銀・銅・努力賞作品が選ばれました。

●銀賞 府坂 龍明
●銀賞 林 思羽
●金賞 井上 安百合
●金賞 鮎澤 優奈

第3部 (小学5・6年生)

●努力賞 共同作品 藤森 茉希
●銅賞 武田 梨杏
●銅賞 河西 真帆人
●銀賞 岩井 湊
●金賞 田中 碧

第2部 (小学3・4年生)

●金賞 栗山 侑果

第1部 (小学1・2年生)

●銀賞 共同作品 寺島 陽菜

●金賞 共同作品 伊藤 絢俐

●金賞 共同作品 笠原 心咲

●金賞 共同作品 小松 梨乃

第4部 (中学生)

●銅賞 林 湖花
●銅賞 滝沢 彩乃
●銅賞 滝沢 佑真
●努力賞 花岡 凜音

●銀賞 佐々 輔
●銀賞 五味 愛理
●銀賞 森下 颯志

●金賞 共同作品 中村 琉星
●金賞 西村 公助
●金賞 小河原 大地

第5部 (小中学生PC統計グラフ)

●努力賞 共同作品 土田 聖渚

●努力賞 共同作品 山口 葉奈

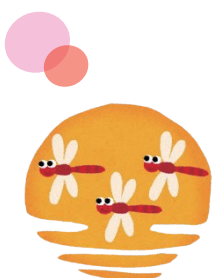
●銅賞 共同作品 熊谷 優希

●銅賞 今井 結羽

●銀賞 藤森 咲良

●銀賞 宮田 真那

●銀賞 大内 愛菜



審査会の様子

●努力賞 共同作品 中村 万里

●銅賞 共同作品 篠原 大和

●銅賞 岡澤 未紗

●銅賞 青木 楽奈

●銅賞 高橋 一真

●銅賞 柳澤 友平

中村 万里

篠原 大和

岡澤 未紗

青木 楽奈

高橋 一真

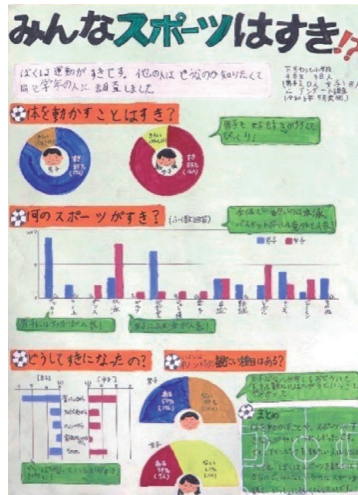
柳澤 友平



金賞 の作品を紹介します



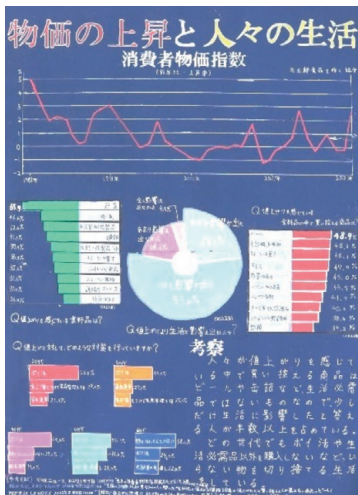
3 南小6年 鮎澤 優奈



2 北小4年 田中 碧



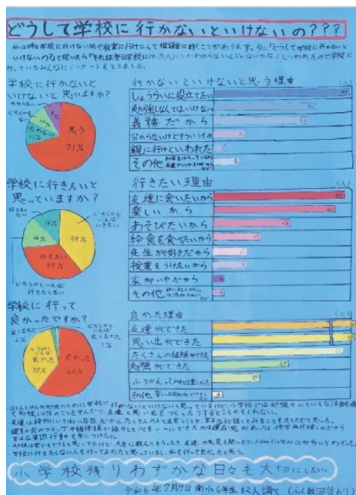
1 南小1年 栗山 侑果



4 下中2年 工藤 晃太郎
笠原 心咲
大野 弘稀
花岡 龍人
下平 琉生

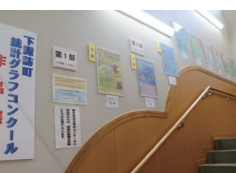


4 下中2年 小松 梨乃
小林 くるみ



3 南小6年 井上 安百合

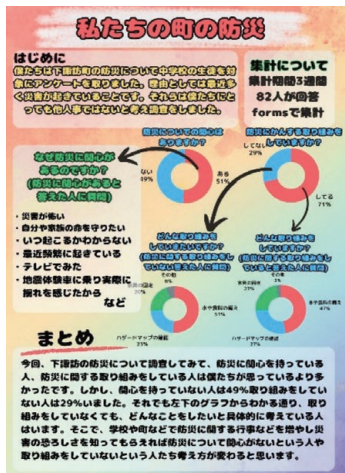
たくさんの応募
ありがとうございました。



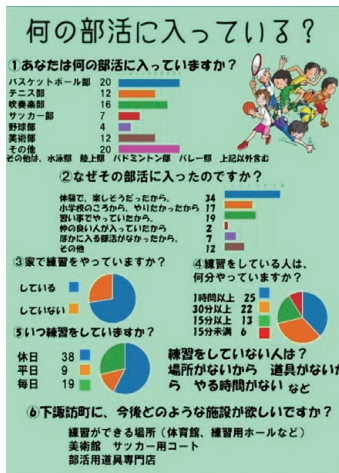
応募いただいたすべての
作品を展示中です。
ぜひ、ご覧ください。

期間：9/11～10/14
場所：下諏訪町立図書館
階段

※募集要項では展示場所
を2階会議室前として
いましたが、都合によ
り変更となりました。



5 社中3年 西村 公助
中村 琉星
佐々 晃太郎



5 社中2年 小河原 大地



4 社中3年 伊藤 絢俐
上條 蒼來
福田 博実
増田 和紗



お知らせ

65歳以上の予防接種について

下諏訪町では、長野県内の実施医療機関で高齢者のインフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種を行います。希望する方は、医療機関に直接ご予約ください。

いずれの予防接種も、実施期間内にひとり1回のみの接種です。

インフルエンザ予防接種

- ▶実施期間 令和6年10月15日(火)～**令和6年12月28日(土)** (医療機関の休診日は除く)
- ▶対象者 ①接種日において65歳以上の方
②接種日において60歳以上65歳未満で下記に当てはまり、ご自身が接種を希望される方
・心臓、腎臓又は呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいをする方、及び、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする方 (身体障害者手帳1級相当)
- ▶接種回数 **実施期間内にひとり1回**
- ▶料金 **自己負担 1,200円**
※生活保護世帯、町民税非課税世帯の方は無料で受けられます。予防接種を受ける前に町保健センターに申請してください。無料券を発行します。
- ▶その他
・諏訪地域6市町村内の医療機関については、医療機関に予診票があります。
・諏訪地域6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、町保健センターまで予診票を取りにお越しください。

新型コロナウイルス感染症予防接種

新型コロナウイルス感染症予防接種は、特例臨時接種(無料)が終了し、定期接種(一部自己負担あり)に変わりました。**定期接種対象者(下記対象者)に該当しない方は、予防接種法に基づかない任意接種(自費)になります。**

- ▶実施期間 令和6年10月15日(火)～**令和7年3月31日(月)** (医療機関の休診日は除く)
- ▶対象者 ①接種日において65歳以上の方
②接種日において60歳以上65歳未満で下記に当てはまり、ご自身が接種を希望される方
・心臓、腎臓又は呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいをする方、及び、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする方 (身体障害者手帳1級相当)
- ▶接種回数 **実施期間内にひとり1回**
- ▶料金 **自己負担 3,200円**
※生活保護世帯、町民税非課税世帯の方は無料で受けられます。予防接種を受ける前に町保健センターに申請してください。無料券を発行します。
- ▶その他
・諏訪地域6市町村内の医療機関については、医療機関に予診票があります。
・諏訪地域6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、町保健センターまで予診票を取りにお越しください。
・医療機関によりワクチンの種類が異なりますので、希望する医療機関に直接お問い合わせください。

新型コロナワクチン接種相談センター ☎026-235-7380

接種前の相談や接種後の副反応等についての相談窓口です。

開設期間：令和6年10月1日(火)から令和7年3月31日(月)

受付時間：平日 午前9時～午後5時(土日祝日・年末年始※を除く)

※令和6年12月30日(月)から令和7年1月3日(金)

秋冬の健康づくり 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。宅トレに繋がっていきましょう。

全6回

日時：10月4日・25日・11月15日・29日
12月13日・20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)

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」のあるエクササイズと、ヨガによる「静か」にカラダを整えるエクササイズ、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：10月21日・11月18日・12月23日(月)
午後2時～午後3時

全3回

会場：健康フィールド(屋内)
定員：19名(先着順)

講座③ ルディックウォーキング教室11月コース

秋のノルディックウォーキング第3弾！11月は運動量を引き上げて実施します。冬を前に体力づくりに取り組みましょう。

全3回

日時：11月11日・18日・25日(月)
午後1時30分～午後3時30分
会場：健康スポーツゾーン 定員：20名(先着順)
集合：健康フィールド駐車場

講座④ シニア運動塾

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

全6回

日時：10月7日・28日・11月11日・25日
12月2日・16日(月) 午後2時～午後3時
会場：健康ステーション、ゆたんぽ
定員：シニア世代5名(先着順) ※電話申込み可

講座⑤ 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です！

全6回

日時：10月7日・21日・11月11日・25日
12月9日・16日(月) 午後7時～午後8時
会場：健康フィールド(屋内) 定員：19名(先着順)

講座⑥ 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。

全6回

日時：10月10日・24日・11月14日・28日
12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：19名(先着順)

講座⑦ 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。

全3回

日時：10月23日・11月27日・12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)

講座⑧ 親子トランポリン教室

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！

全3回

日時：10月13日・11月10日・12月8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：各クラス親子5組 計10組(先着順)

講座⑨ 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。

全6回

日時：10月9日・16日・11月6日・13日
12月4日・11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
会場：健康フィールド(屋内) 定員：各コース18名(先着順)

講座⑩ みずべフィットネス

筋力向上・骨強化の運動実践ができる健康スポーツゾーンでの教室です。冬を前に体力づくりのベストシーズン。効果的な有酸素運動と筋トレを学びます。

全6回

★毎回5kmほどの距離を歩きます

日時：10月9日・16日・23日・30日
11月6日・13日(水) 午前10時～正午
集合：高木運動公園 定員：20名(先着順)

申込み方法

受付開始：9月28日(土) 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/mWEZ0>



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



お知らせ

11月17日(日)執行 下諏訪町長選挙 期日前投票立会人を募集します



明るい選挙
イメージキャラクター
選挙のめいすいくん

下諏訪町選挙管理委員会は、将来を担う若い皆さんに選挙を身近なものとして感じてもらうため、下諏訪町長選挙における期日前投票立会人を募集します。

- ▶ 仕事内容 期日前投票所において、投票が公正に行われるよう立ち会います。
- ▶ 応募資格 18～39歳の下諏訪町民で、選挙権を有する人
- ▶ 条件等

立会期間	令和6年11月13日(水)～11月16日(土)のうち1日程度
場 所	期日前投票所(下諏訪総合文化センター1階)
立会時間	午前8時30分から午後8時まで
報 酬	日額9,600円(※規定の源泉所得税を控除します。)
そ の 他	昼・夕食は事務局で用意します。

▶ 応募方法等

「公募による期日前投票立会人申込書兼誓約書※」に必要事項を記入し、10月11日(金)までに下諏訪町選挙管理委員会へ直接または郵送にてお申し込みください。

- 簡単な面接を行い採用決定します。
- 立会日は日程調整のうえ、後日通知します。

※申込書兼誓約書は下諏訪町ホームページからダウンロードもしくは町選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。



■ 問い合わせ 下諏訪町選挙管理委員会事務局 ☎27-1111 (内線255)

【町ホームページ】



お知らせ

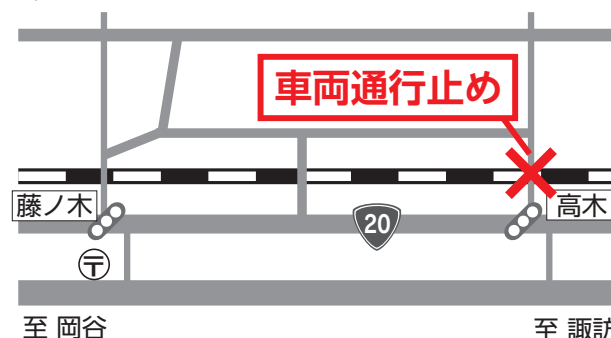
高木橋架替工事のお知らせ

高木橋は、下諏訪町が管理する橋長15m以上の橋梁きょうりょうの中で最古であり、昭和37年に架設されてから62年以上経過しています。劣化状況が著しいため、既設橋梁を撤去し、架替工事を行います。

架替工事期間中は、終日車両通行止めとなります。

長期間の車両通行止めとなり、住民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

高木橋通行止めに伴い、藤ノ木交差点付近の混雑が予想されます。周辺にお住まいでない皆様は、国道20号への迂回にご協力ください。



諏訪湖

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



シルバー人材センター会員募集！

シルバー人材センターは、多くの皆様のご理解とご支援をいただき活動しています。長年の技術や経験を生かしながら働いてみませんか。また、地域の皆様のお仕事を責任持ってお引き受けします。

▶主な仕事内容

施設管理、工場内軽作業、清掃、屋内外軽作業等、臨時的・短期的・補助的な仕事です。

▶会員になるには

下諏訪町（又は岡谷市）に在住の健康で働く意欲と能力がある60歳以上の方であればどなたでも会員になれます。入会を希望される方は、入会説明会に参加し、入会手続きを行ってください。

▶入会説明会について

- ・日 時 毎月第2火曜日 午後1時30分から
- ・場 所 偶数月 下諏訪総合文化センター 視聴覚室
奇数月 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

■入会申し込み・仕事の依頼

（公社）岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

【本 所】おかや総合福祉センター内 ☎23-0760

【支 所】下諏訪町役場別棟1階 ☎28-0890



ゆたん歩°で運動講座に参加しませんか

歩行浴プール運動講座の参加者を募集しています。ぜひご応募ください。

アクアウォーキング ※初心者対象講座		
日程(全9回)【水曜日】	時間	定員
10月 9・16・23日 11月 6・13・20日 12月 4・11・18日	①午後2時 ～午後2時30分 ②午後2時30分 ～午後3時	各8名
おやこアクア部2～3歳児クラス		
日程(全9回)【木曜日】	時間	定員
10月10・17・24日 11月 7・14・21日 12月 5・12・19日	午前10時 ～午前11時	5組

申込開始：9月30日(月) 9時から

申込みフォームにアクセスして
お申し込みください。

【申込みフォーム】



※アクアウォーキングのみ、電話申し込みが可能です。健康ステーションまでお電話ください。

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

☎講座に関すること 健康ステーション ☎75-5546
施設に関すること ゆたん歩° ☎26-2626

● 県からのお知らせ ●

長野県救急安心センター（# 7119）にメール相談窓口を開設しました

▶対象者

聴覚障がいがある方や音声・言語機能に障がいのある方等で、電話による相談が困難な方

▶相談できる内容

大人の方（おおむね15歳以上）の病気やけがなどの相談

▶利用方法

・メールアドレス：qq7119@pref.nagano.lg.jp

・受付時間

平 日：午後7時から翌午前7時まで

土日祝日：午前8時から翌午前8時まで

（翌日が平日：午前8時から翌午前7時まで）

▶利用上の注意事項

・返信にはお時間がかかります。緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

・メールには氏名、傷病者の年齢や性別、相談内容等を記載してください。

・回答は上記メールアドレスとは別のメールアドレスから送信されます。

・相談いただいた内容に基づいた助言であるため、いわゆる「診断」とは異なります。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



☎長野県 医療政策課 医療係 ☎026-235-7131

長野県最低賃金のお知らせ

「長野県最低賃金」が令和6年10月1日から

時間額 998円に改正されます。
(改正前 時間額948円)

☎長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

後期高齢者 歯科口腔健診のご案内

受診券は届きましたか？ **無料** ご予約はお早めに

歯科口腔健診を受けましょう!!

治療中の方も受診できます

●対象者：75～80歳で受診券が届いた方

(令和5年度に75～80歳の誕生日を迎えた方)

●健診期間：令和6年7月1日～12月30日

●対象医療機関：歯科医師会会員診療所



健診を受けて健康長寿につなげましょう

詳しくはこちら

長野県後期高齢者医療広域連合／歯科口腔健診(令和6年度)

けんこう
健康は健口から!

岡谷下諏訪歯科医師会 TEL.0266-23-8320

諏訪市歯科医師会 TEL.0266-58-5550

茅野市諏訪郡歯科医師会 TEL.0266-72-9034

生涯学習

No.605

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

私の音楽の原点となった下諏訪町

バルカン室内管弦楽団音楽監督
コソボフィルハーモニー交響楽団首席指揮者

やなぎさわ
柳澤 寿男 としお



その後、下諏訪

中学校では吹奏楽部に入りトロンボーンを担当することになりました。

楽器ケースを開ける喜び、楽器を手にする喜び、新しい曲の楽譜をもらう喜び、アンサン

ブルをする喜び、すべてが新しく、喜びに満ちた毎日でした。

中学3年生ぐらいから指揮者が使うスコアに興味を持ち出し、楽曲の構造を調べるようになりました。最初のころは、どの楽器にどの楽器を重ねるとどんな音がするかとか、こういう音楽

のフレーズにはどんな楽器のどんな音域が合うとか、そんなところから興味が始まったのだと思います。

諏訪清陵高校吹奏楽部では学生指揮者を担当し、多くの曲を指揮しました。この頃は近代の作曲家の曲が多く、モーツァルトやベートーヴェン、ブラームス、マーラーなどに出会ったのは、1996年2月26日に指揮者を目指すようになってからのことでした。

この日、私はウィーンのコンツェルトハウスというコンサートホールで、小澤征爾さん指揮、ウィーンフィルハーモニー管弦楽団演奏のリヒャルト・シュトラウス作曲「アルプス交響曲」を聴きました。その100人を超える大オーケストラが生み出す音楽の大パノラマに心を奪わ

れ指揮者を目指すことになったのです。それから改めて、モーツァルトやベートーヴェンに出会い、時代とともに進化する作品群と向き合うことになりました。

2000年に東京国際音楽コンクールの指揮部門で第2位を受賞し、翌2001年3月、大阪フィルハーモニー交響楽団でドヴォルザークの交響曲第8番を指揮して念願の指揮者デビューを果たしました。

しばらくしてバルカン半島のマケドニア旧ユーゴスラヴィア共和国の国立歌劇場でプッチーニの歌劇「トスカ」を指揮してみないかという話が舞い込んできて、これが人生のターニングポイントだったのかなと思います。

この公演は大成功し、そのま

下諏訪南小学校に通っていた小学4年生のころ、音楽会で「シルクロードのテーマ」という曲をクラスで演奏しました。私はアコーディオンを演奏することになり、今思えば、それが音楽を好きになるきっかけとなりました。

『バルカンから響け！歓喜の歌』
柳澤寿男 著 晋遊舎
「バルカン周辺国MAP」より



コソボフィルハーモニー交響楽団を指揮する

ベートーヴェン「交響曲第9番」2019年



オルフ「カルミナ・ブラーナ」2021年



『バルカンから響け！歓喜の歌』
柳澤寿男 著 晋遊舎



『戦場のタクト』
柳澤寿男 著 実業之日本社

ま私はこの歌劇場の首席指揮者になりました。ヴェルディ「ナブッコ」「椿姫」「アイーダ」、プッチーニ「蝶々夫人」、ビゼー「カルメン」など数々のオペラを指揮しましたが、結果的には日本との文化の違いからベーストなパフォーマンスを出せない

ままでした。そんな中、コソボ紛争後、治安も安定していない、国連コソボ暫定行政ミッション下のコソボフィルハーモニー交響楽団に客演することとなり大成功を収めました。その後、私はコソボフィルの

首席指揮者に就任し、紛争で生き残った楽団員たちと新しい戦後の時代を切り開いていくこととなりました。停電や断水が続き、音楽どころか生活自体が困難な場所でのオーケストラ活動ですが、戦後の更地からひとつずつ街を創っ

ていくように、オーケストラでコソボの文化史とともに創っています。これからも私の音楽の原点となった下諏訪町での音楽の喜びを胸に、活動が続けていきたいと思っています。

下諏訪で野菜つくっちゃってます！

高木 小口 信太郎
おぐち しんたろう



たとえば、今の機械文明が減びたとしても、人間はメシを喰って生きていかなきゃいけないわけじゃないですか！

動機というわけではないが、人間ハラも立てればハラもへるものである。生きている以上生命の根源は口から摂る栄養素から成り立つわけで、我々が生きていく上では「食」は切っても切れないもの。その事実から考えて、様々な世情の変化から影響を受けない強い産業であるという確信をもって、私は「食うものを作りたい」と農業を志した。

2009年、当時御牧台（小諸市）にあった県農業大学の付属施設である研修部に農業の初学を求めた。この研修部で私が受けたプログラムは、農業未経験者が農業を始める前に、いわゆる「ずぶの素人」が鍬の使い方からトラクターの運転、営農計画や作物の作付け技術に至るまでの基礎的な学習を受けるものであった。

その研修の中でも、里親登録している熟練の技を持つ現役農家による現地での実地研修があり、今でも私の主要な生産物であるきゅうり農家のKさんから、今につながる技術や知見を得るに至った。

さらにKさんからは、私が地元、祖父が耕作していた農地や、ある程度の農業機械を所持していること、さらに下諏訪に居をかまえるのであれば、里親に研修を受けるよりいち早く起

農したほうがよいのではないかとこの提案を受け、翌2010年から本格的に、当地、下諏訪にて営農を開始した。

下諏訪ってどんなところなんですか？

郷土の説明をする時、まずは観光地であったり、歴史がある土地柄や建築物、ご当地グルメ等を挙げたりすることは少ない。しかし、それらを育んだ地理的特徴や気候風土などは、北や南の地などに住まいを構える人以外はあまり触れないのではないだろうか。

私は、農業をやる以上、そういった地理的特徴や気候風土に関心を払わなくてはならないと感じている。

下諏訪は、南の諏訪湖759mから北は三峰山1887mの標高差およそ1000mに及び、また、山林が多くを占めている。八島湿原や霧ヶ峰など東俣水系を抱えた水の豊かな土地である。反面、近年しばしば見受けられる豪雨時においては、低地での

氾濫など災害に見舞われることもある。

また、猛暑の傾向もあるが、高地であることから、朝夕は冷涼により、食味豊かな野菜を作る条件である昼夜の寒暖差を備えており、下諏訪の野菜は美味いといえる。

やっぱり採れたてが美味しいのよ

私は現在、下諏訪町農産物即売会の会長を拝命している。

当会は6月の開市から10月の閉市まで、5か月間にわたり地域の農家が生産した新鮮で、安心・安全な農産物を、手ごろな価格で地元の皆さんに提供している。

生産地と消費地が近いということは、適期に収穫でき品質として鮮度を保ちながら販売することができ。さらに、生産者が消費者と顔を合わせて販売することで、信頼が醸成され、生産者のモチベーションも維持される。

また、当会会員は地産地消への取り組みとして、町内小中学

校4校への食材の提供もしている。地元の食材を地元の未来を担う子どもたちへの食を通じたリレーは、子どもたちの将来に良き糧となるよう、生産者が願いを込めて届けていると確信している。

で、なぜここで続けるの？

研修の期間を含め農業を始めて今年で16年目となる。夏場の忙しい時期もあるが、ほかに農協の期間雇用で、春先は肥料配達や^{すいとうはしめ}水稻播種、秋はライスセクターや親戚の果樹園の手伝いなど、「農」にまつわる仕事が身の回りに増えていった。

もはや一年のライフサイクルが農業を中心に回っているといても過言ではない。一つ作業が終わると、また来年に向けて準備を始める。

一年一年の積み重ねの中では、農業は毎年同じ状況を許してはくれない、それはこの自然豊かな下諏訪の気候風土が許してはくれないのだ。その状況を悲観しているのではない、一つ一つ

が変わりゆくことこそ、その中にやりがいを感じているのだ。

当町は、町民農園が非常に人気であると聞いている。それは自分で作った新鮮で美味しい農産物を手に入れられるばかりでなく、日々の農作業を行う中で気候風土と対話し、時には親しみ、時には抵抗する中で、やりがいを感じているからではないだろうか。



きゅうりの定植



きゅうりの収穫



大玉トマト



ビニールハウス内のトマト



今日も暑い！！水やりです



下諏訪町農産物即売会 朝市 四ツ角駐車場内 ▶

10/26 (土) まで 火・木・土 6:30開市～7:00閉市

下諏訪町の農家のみなさんが採れたての野菜を販売しています。

子どもの発達Ⅰ 生活習慣【睡眠】

信濃医療福祉センター
療育コーディネーター・作業療法士



齋藤 祥子
さいとう しょうこ

私は、現在、保育園や小中学校を回り、お子さんの様子をみさせてもらう「療育コーディネーター」をしています。

今年4月から約200人のお子さんに出会いました。その中で、ぼーっとしている、あくびが多い、集中しにくい姿があるお子さんが何人かいました。先生や保護者の方に訊くと、「何らかの理由で就寝が遅くなってしまう。十分な睡眠がとれていない。」とのことでした。

今回、「子どもと生活習慣」がテーマですが、その中から睡眠を取り上げていきます。

なぜ、十分な睡眠時間が必要なのでしょう。身体の疲れを取ることはもちろんですが、成長ホルモンの分泌も促されます。脳の中では記憶の整理や定着が行われます。睡眠が足りず、脳内の整理ができていない状態で保育園や学校で活動や勉強をしても、なかなか積み重なりません。

子どもは経験を積み重ね、身の回りのこと、身体を動かすこと、物を操作すること、学習することを身につけています。当たり前の毎日の中でたくさんのことを学んでいる学童期までの間は、特に十分眠ることを心掛けてください。

睡眠リズムを整えるためのポイントは様々な情報がインターネットや雑誌で得られますが、少し紹介します。

- ◆ 夜早く寝かすことよりも、朝早く起こすことから始める
- ◆ 起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる
- ◆ 昼間にしっかりと身体を動かす
- ◆ 寝る前はテレビやスマホを見せない



私のおすすめは、寝かしつけが必要な間は、寝かしつけをする大人と一緒に寝てしまうことです。大人が「早く寝かさなきゃ」と緊張したり、寝かしつけの後にやるべきことがあって、「早く寝て!」とイライラしたりしていると、その感情が子どもに伝わって余計に寝つきが悪くなります。

翌日に回せる家事は後回しにして、またはパートナーにお願いして一緒に寝てしまおうと、緊張やイライラせず、大人も十分な睡眠がとれて翌日早く起きられます。

睡眠リズムはポイントをおさえることで改善しやすいですが、お母さんだけ、お父さんだけの努力では整いません。周囲の大人が協力して、子どものために睡眠を大切にしてください。

図書館前に
紙しばい屋さん
も来ます♪

図書館まつり2024



10月12日・19日の2日間、図書館まつりを開催します。今年もイベントも盛りだくさんです！
ぜひお越しください！詳しい内容はチラシやホームページをご確認ください。

10月12日(土)

- ☆体験しよう！朗読・点字
- ☆音楽あそび
- ☆朗読のおくりもの

10月19日(土)

- ☆おはなしの広場
社中大型紙芝居
北小2-1歌「はらぺこあおむし」
英語絵本
影絵「かたあしだちようのエルフ」など

館内展示(10/5～10/31)

- ☆下諏訪俳句会作品展
- ☆大型紙芝居原画展
- ☆下諏訪BOOKプロジェクト

■ 問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

下諏訪町教育長杯 第23回チャンスボール大会



- 日 時 11月10日(日)
受付開始 8:00～8:30 競技開始 9:00 ～ 終了 12:30頃
- 会 場 下諏訪体育館 アリーナ
- 募集数 12チーム(1チーム5人以上の編成) 男女混合・年齢は問いません
- 参加費 無料
- ◆ 当日は運動のできる服装で、上履き、タオル、飲み物をご持参ください。

チャンスボールは、カーリングとマレットゴルフを合わせた下諏訪生まれのニュースポーツです。
中央の的を挟んで交互に球を打ち合い、得点ゾーンの合計点が高いチームが勝ち。
最後の1球で逆転のチャンスがあるため、「チャンスボール」という名前がついています。

■ 申し込み 下諏訪体育館 ☎27-1455

月のこえ

惚れやすいが飽きっぽい性格の私が、煎茶道に出会ってから十六年になる。「毎日飲むお茶をもっと美味しくいただくことができたなら」と気軽に始めたのだが、ここまで続くとは予想もしていなかった。

始めたばかりの月数回の稽古では、作法や手前の所作にしどろもどろ。しかし稽古の合間の談笑は実に幅広く興味深いものだった。数多い道具にまつわる歴史的・美術工芸的な話題、掛物や床飾りなどの意味や由来、茶の伝来や日本各地の茶産地や特色、季節感たっぷりの草花や盛物の話、時には茶の科学に至るまで、いままでも気にとめることもなかった様々なことに心が動かされている自分に気づくことがあった。

そんなある日、下諏訪宿本陣の先代当主・岩波尚義氏のことが話題になった。趣味が煎茶道で、本陣に伝わる茶道具ばかりでなく煎茶の道具も数多く収集された方で、書家でもあったという。この岩波氏の書の中に、「参勤交代などで下諏訪宿を通る大名や要人を接待した高島藩の御茶屋(御腰掛)があり、その茶屋には濡額(茶室の屋外に掲げられた額)があって、『緑塵』と書かれていた。『緑塵』の字は、江戸時代の煎茶道の祖と呼ばれる高遊外(売茶翁)の書なので臨書して書き残した」と書かれていた。

町史を調べてみると、この茶屋の庭の一角に「茶園畑」が記録されている。江戸時代に藩が茶屋を情報収集の場としていたことにも驚きだが、寒冷地の諏訪ではとても難しい茶栽培にもチャレンジするほど、茶が時代の一翼を担っていたことに驚いた。私の煎茶道のお稽古はまだこれから新鮮な感覚で続けていけそうである。ところで煎茶をこよなく愛された岩波氏が見たという「緑塵」の濡額はいまだに残されているのでしょうか。

(編集委員 矢澤 進一)

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



「秋季一斉清掃」参加のお願い

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

▶日 時 10月20日(日) 小雨決行、順延無し
雨天中止の場合は午前6時15分に防災行政無線、メール配信サービス及びしもすわインフォでお知らせします。

▶集合時間 午前7時(各集合場所)
午前7時から、あいさつと注意事項の説明を行い、その後、約1時間の清掃を行います。

▶持ち物 ゴム手袋、長靴等

▶清掃範囲

【諏訪湖岸・河川】

担当区	担当区域	集合場所
7区・8区	諏訪湖岸 (赤砂崎公園駐車場～岡谷市境)	赤砂崎公園 駐車場
3区	諏訪湖岸 (赤砂崎公園駐車場～ツ浜公園)	
2区・4区	諏訪湖岸 (博物館駐車場～みずべ公園)	博物館駐車場
5区	諏訪湖岸 (博物館駐車場～諏訪市境)	
10区	諏訪湖岸 (承知川～博物館駐車場)	承知川河口

【国道142号】

担当区	担当区域	集合場所
1区	慈雲寺～注連掛	慈雲寺
9区	注連掛～落合発電所	注連掛
6区	木落し坂～萩倉口	萩倉口付近 待避所

問 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111(内線142)



10月の休日納税窓口

▶開設日時 27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)



10月の税金等納期限・口座振替日

▶町県民税(普通徴収) 3期分
▶国民健康保険税 7期10月分
▶後期高齢者医療保険料 7期10月分
▶上下水道料(7～8月使用分) 10月分
▶温泉使用料(9月使用分) 10月分
▶介護保険料 7期10月分
▶保育料・給食費 10月分
▶水月霊園管理料 随時

10/31
(木)

㊦ 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！



「行政相談」のご案内

行政に対する苦情、意見、要望、制度の疑問点等を住民の皆様からお聴きし、その解決や実現を目指す「行政相談」という制度があります。

相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が応じています。相談は無料で秘密は固く守られます。下諏訪町では、下記のとおり相談所を開設していますので、お気軽にご利用ください。

▶日 時 毎月第3火曜日 午後1時～3時
【秋の行政相談日 10月15日(火)】
▶場 所 町役場3階 住民相談室
▶行政相談委員 工藤 恵子さん

問 下諏訪町 住民環境課 生活相談係
☎27-1111(内線143)



県営住宅 10月補充募集

令和6年度県営住宅の補充募集を行います。

▶募集期間 10月21日(月)～10月25日(金) 予定
※受付時間はお問合せください。
▶受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
▶募集団地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
▶募集内容 12月1日付入居可能住宅

問 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010



ハロウィンジャンボくじ

「今年のハロウィンジャンボは、
1等・前後賞合わせて5億円！」

1等 3億円×12本

前後賞各 1億円×24本

※当せん本数は、発売総額360億円・12ユニットの場合



「同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて5,000万円！」

1等 3,000万円×50本

前後賞各 1,000万円×100本

※当せん本数は、発売総額150億円・5ユニットの場合

★発売期間 9月17日(火)～10月17日(木)

★宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

自衛官候補生を募集しています

採用後、「自衛官候補生」に任命され、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する制度です。自衛官候補生として所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官します。

▶応募資格 18歳以上33歳未満
▶受付期間 年間を通じておこなっています。
詳細は、以下にお問い合わせください。

問 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 10月7日(月)・15日(火)・21日(月)・28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)

「浪人塚160周年」記念講演会「水戸天狗党と下諏訪町」

博物館では企画展「浪人塚160周年」を11月3日(日)まで開催中です!

企画展に合わせ記念講演会を開催します。ご参加お待ちしております。



▲浪人塚

- ▶講師: いわた まさし 岩立 将史氏
 (中央大学 法と正義の資料館・大学資料館 学芸員)
 ▶開催日: 10月27日(日) 午後1時30分～午後4時(予定)
 ▶場所: 下諏訪総合文化センター 小ホール
 ▶定員: 150名
 ▶参加費: 無料
 ※申し込み不要。当日会場にお越しください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 10月4日(金)・7日(月)・15日(火)・21日(月)・28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)

図書館まつり2024

今年も毎年恒例の図書館まつりを開催します!

普段よりスペシャルなおはなし会や本の朗読会、楽しい音楽の時間などイベント盛りだくさんです。図書館まつりに合わせて様々な展示もしますのでお楽しみに♪



- ▶日時: 10月12日(土)・19日(土)

イベントの詳細は15ページまたはチラシ等でご確認ください。



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。



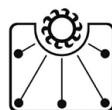
下諏訪町 空き家情報バンク物件情報

令和6年9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	269	売却	木造3階建 850万円
第2区	湯田町	221	売却	木造3階建 2,800万円
	南四王1部	240	売却	木造2階建 690万円
第3区	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 800万円
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
第8区	東山田第7	256	賃貸	木造2階建 5万円/月
	社東町第2	257	売却	木造2階建 3750万円
第9区	星が丘第1	266	賃貸	木造平屋建 4.5万円/月
	星が丘第3	267	売却	木造2階建 350万円
	星が丘第5	218	売却	木造平屋建 350万円
	星が丘第5	268	売却	木造2階建 800万円
第10区	西豊	243	売却	木造2階建 2,300万円

※空き家をお持ちの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。また、空き家情報バンクの最新情報は、ホームページからもご覧いただけます。

下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
 ☎27-1111(内線274)
 メール iju@town.shimosuwa.lg.jp



しもすわ今昔館 おいでや

星ヶ塔ミュージアム矢の根や 時計工房 儀家堂

- ◇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/小人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。

『イベントクロック』を作ろう!

季節限定クロックをつくりませんか?
 絵を描いたり、パーツを使ったりしてオリジナルのハロウィングロックを作っちゃおう♪

10月12日～31日は ハロウィンウィーク

期間中にご来館のお子さまへプチギフトを差し上げます♪
 受付のスタッフに声をかけてください♪



合い言葉は『Trick or Treat!!』
 (トリックオアトリート!)



しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

秋の無料体験・見学開催中

ヤマハ音楽教室 (岡谷)	1歳	10/1・8・22(火) 11:00～
	2歳	10/1・8・22(火) 10:00～
	3歳	10/7・21・28(月) 16:10～ 10/5・19・26(土) 9:00～
ヤマハ英語教室 (岡谷)	4・5歳	10/4・11・18(金) 16:10～
	小学1年	10/1・8・22(火) 16:10～ 10/1・8・22(火) 17:10～

上記以外にも日程がございます。



YAMAHA 特約店

オグチ楽器

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

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 (諏訪保険サービス様横)

お申込み・お問合せは

0120-970-091



10/9・23日(水) 14:00 見学

入会プレゼント

体験プレゼント



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

10月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

★10月4日(金)

①午後3時～/②午後7時～

★10月19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)
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★

10月20日(日)・25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。

☎ 健康ステーション ☎75-5546

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

10月の営業案内

◆休館日 10月1日(火)・8日(火)
15日(火)・22日(火)・29日(火)

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、年間を通じて水温35～36℃に保たれており、と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。



歩行浴プール運動講座の参加者を募集しています。詳しくは9ページをご覧ください。

☎ ゆたん歩 ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

10月の行事予定

1日(火) ファーストブック
2日(水) BP1
9日(水) BP2
16日(水) BP3
17日(木) にこにご講座
18日(金) ママ講座1・2・3
23日(水) BP4
24日(木) 0歳児ママ講座
26日(土) 三角八丁



行事内容

★17日(木) にこにご講座
『つくってあそぼうハロウィン』
★18日(金) ママ講座1・2・3
『保育園の生活』
★24日(木) 0歳児ママ講座
『ベビーマッサージ』

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



「消えてしまいたい」「家族・知人に死にたいと訴える人がある」「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)

10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	24日(木)	午後1時～午後5時	
*登記相談	10日(木)	午後1時～午後4時	
行政相談	15日(火)	午後1時～午後3時	
*交通事故相談	10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	18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	9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 ☎27-8533 ※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 (事前予約電話番号) ☎27-8886



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

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

●入会金…300円/人 ●月会費…500円/人

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(メール相談は翌午前7時まで) / 土日祝日 午前8時～翌午前8時

聴覚・音声・言語機能障がいがある方等で、
電話相談が難しい場合はメール相談ができます。
アドレス:qq7119@pref.nagano.lg.jp

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

10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
6日(日)	今井整形外科(岡谷市) 28-9933	宮坂歯科診療所(岡谷市) 22-7275	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512
13日(日)	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	アポロ歯科医院(岡谷市) 23-8100	スギ薬局岡谷店(岡谷市) 78-8472
14日(月)	諏訪共立病院 28-2012	三輪歯科医院 27-3084	ひまわり薬局 26-7226
20日(日)	小野医院(岡谷市) 28-2776	ももデンタルクリニック(岡谷市) 28-0333	長地中央薬局(岡谷市) 26-2522
27日(日)	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301

休日当番医等に変更になる場合がありますのでご承知ください。

10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 8月生)	25日(金)	保健センター 
	4 か 月 (2024年 6月生)	25日(金)	
	10 か 月 (2023年 12月生)	18日(金)	
	1 歳 6 か月 (2023年 3月生)	8日(火)	
	2 歳 (2022年 7月生)	16日(水)	
	3 歳 (2021年 9月生)	1日(火)	
*産前・産後サポート事業	8日(火)	午前9時～正午	保健センター
離乳食スタート教室 (2024年4・5・6月生)	17日(木)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	8日(火)・23日(水)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	17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	国保特定健診(集団健診)	30日(水)・31日(木)	
	胃がん・大腸がん検診	1日(火)・2日(水) 3日(木)・4日(金) 7日(月)	
	子宮頸がん検診	15日(火)・16日(水)	
	骨密度検査	21日(月)・22日(火)	

10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
5日(土)	スワンシステム(有) 26-8866	小林住設 28-3527
6日(日)	林組工業所 28-6383	
12日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	
13日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	(有)諏訪冷熱 28-6462
14日(月)	(株)総建 28-8295	

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
19日(土)	松澤工業(株) 28-0919	林組工業所 28-6383
20日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
26日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
27日(日)	水道建設(株) 28-8139	

☎ 【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



【材料：3人分】

- 鮭 3切れ
- マヨネーズ 大さじ1
- パン粉 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1
- 青のり 適量
- オリーブ油 大さじ2



【作り方】

- ① 鮭は骨を取って塩をふり、キッチンペーパーで水気を取る。
(子ども用は、一口大にカットする。)
 - ② 鮭にマヨネーズを塗る。
 - ③ ビニール袋にパン粉、粉チーズ、青のりを入れてよく混ぜる。
 - ④ ③の袋に②の鮭を入れて、鮭に衣を付ける。
 - ⑤ フライパンを弱めの中火で温め、オリーブ油を入れる。
 - ⑥ ④の鮭を焼く。両面がきつね色になれば完成！
- ※青のりの代わりに、ゆかりやガーリックパウダーもおおすすめです！

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。



子どもが喜ぶごはんレシピ
(講座で紹介した料理)

炊き込みご飯
かぼちゃの皮のきんぴら
けんちん汁
かぼちゃ蒸しパン

ZOOM UP! 健康ステーション

活躍！健康サポーター

運動を教えることができなくても大丈夫！
健康サポーターに登録しませんか？

ウォーキング教室の歩きの補助や運動教室でのアシスタント等、健康サポーターの活躍によって、数多くの教室が成り立っています。自身も健康になりながら、町の健康づくりの取り組みにサポーターとして関わることが可能なこの制度。活動内容、報酬など、詳しく知りたい方はお気軽にお問い合わせください。



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

健康サポーター事業を紹介します

メンバー紹介



健康サポーター

あさくら たいき
朝倉 大貴

漕艇競技を生かした健康サポーターとして活動しております。漕艇競技では2度の全国優勝の実績があり、現在では楽しさを伝えられるようにコーチングを行っています。仕事ではカイロプラクティック業を営み、これらの経験からトレーニングとケアの両方で健康サポーターとして皆様の健康づくりのお力になりたいと考えております。

広告

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
7年保証

新車の軽自動車が7年間リース

オールメーカー取扱 4WDもOK!!

月々1.1万円から

7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ 防犯カメラ ETCなど!!

月々1万円から乗れる

フラットA

塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10

0120-114-239

営業時間 AM10:00~PM6:00 (水曜定休)

KOYO 株式会社 光洋

9月1日現在 人口:18,594人(−1) 男性:8,963人(−9) 女性:9,631人(+8)
()内前月比 世帯数:8,726世帯(+2)

※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

2024.10

20