月刊
クローズアップ
しもすわ
中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち

2024
11
No.256
2024.10.25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）

下諏訪町長選挙 ……2
令和5年度決算報告 ……4
令和6年度公共工事発注見通し ……6
物品購入、委託契約（役務の提供）等における
入札参加資格登録制度について ほか ……7
令和5年度町の人事行政運営等の状況 ……8
生涯学習 ……10
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

停電の際は、中部電力パワーグリット株式会社諏訪営業所
フリーダイヤル ☎0120-984-900 接続後「*1」を押してください。

表紙：下諏訪社中学校文化祭　絆太鼓

下諏訪町長選挙

～大切なあなたの一票を忘れずに～

投票日11月17日（日） 投票時間 午前７時～午後８時

投票のできる人

投票のできる人は、次のとおりです。

■日本国民であること。
■満18歳以上であること。
(平成18年11月18日までに生まれた人)
■引き続き3か月以上、下諏訪町の区域内に住所のあること。
(令和６年８月11日までに転入届をした人)
※投票日までに他市町村に転出した人は投票できません。

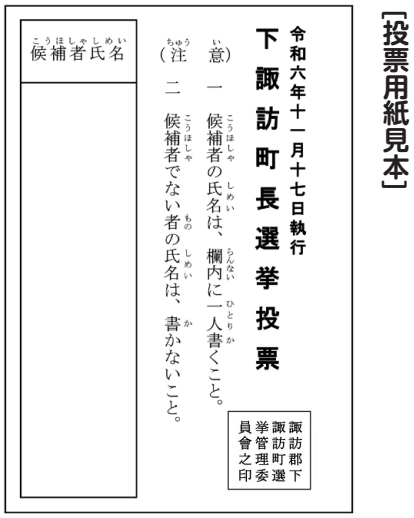
投票するとき

投票できる時間は、午前７時から午後８時までです。入場券に記載された投票所へ、入場券を持ってお出かけください。入場券を紛失された場合でも投票できます。

また、安心して投票していただけるよう、各投票所において係員が対応いたします。何かご不明なことがあればお申し出ください。

投票の方法

下諏訪町長選挙の投票用紙は、下記の投票用紙見本の通り印刷されます。投票しようとする候補者の氏名を空欄に記入する方法で行います。



※下諏訪町長選挙の期日前・不在者投票も同様に、投票用紙に候補者の氏名を記入する方法で行います。

期日前投票

投票日の当日、次の事由に該当すると見込まれる場合は、期日前投票ができます。

■期日前投票のできる事由
・仕事や冠婚葬祭などの予定がある場合
・旅行や用事などで出かける場合
・病気や出産、身体の障がいなどのため歩行が困難な場合

■期日前投票の期間、場所
・期間：11月13日(水)～11月16日(土)
・時間：午前8時30分～午後8時
・場所：下諏訪総合文化センター　ロビー

■期日前投票の方法
入場券裏面の宣誓書を記入し、期日前投票所に持参の上、係員の指示に従って投票してください。（印鑑は不要です）
※入場券が届いていない場合でも、選挙権が確認できる場合は投票できます。

不在者投票

仕事や用務などで町外に滞在中の場合、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

また、都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や施設に入院または入所中の人は、施設内で不在者投票ができます。投票用紙等は、請求書に必要事項を記入のうえ、選挙管理委員会に請求してください。

■郵便等による不在者投票
身体に一定の障がいのある人や要介護状態区分が要介護５の人は、郵便等による不在者投票ができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

※不在者投票期間は11月13日(水)～11月16日(土)までです。
期間が非常に短いため、投票用紙等の請求はお早めにお願いします。
(告示日(11月12日)以前でも請求ができます。)

選挙公報

選挙時に選挙管理委員会が発行する、候補者の氏名・経歴・政見などが記載された選挙公報を、投票日の２日前までに町内会長を通じて各世帯に配布します。

町内会からの文書が届かない方で、郵送による配布を希望される方は、選挙管理委員会まで電話でお申し込みください。

選挙運動

公正な選挙を行うために一定のルールに従って選挙運動が行われる必要があり、公職選挙法でいくつかの制限が加えられています。

選挙運動ができるのは、立候補届出が済んだときから投票日の前日までです。

※18歳未満の方は、選挙運動ができません。選挙運動には「この選挙は○○さんに投票しよう」とSNS等で発信することも含まれますので、ご注意ください。

候補者、運動員、有権者の区別を問わず、違反となる行為

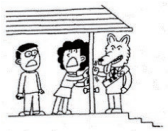
～明るい選挙は、わたしたち一人ひとりの手で～

飲食物の提供

特定の候補者の選挙運動に関して、飲食物を提供することは、それがいかなる名目であっても禁止されています。

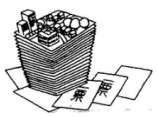
例①候補者が、選挙運動員の慰労のために酒やビールを提供すること。
例②第三者が、いわゆる陣中見舞いとして、候補者や選挙運動員に酒や料理を提供すること。

戸別訪問



有権者の家を訪ねて、投票を依頼する又は投票させないように依頼するような行為は「戸別訪問」として、すべて禁止されています。

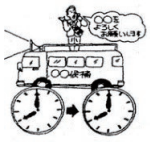
署名運動



ある特定の候補者のために、投票依頼の署名を集めることはもちろん、「○○さんに投票しない」という趣旨の署名を集めることもできません。

街頭で署名を集めたり、署名簿を回覧したり、その他方法のいかんを問わず、選挙に関する署名は禁止されています。

連呼行為



選挙運動のために「○○さんに投票をお願いします」など、一定の文句を連呼する行為は、原則として禁止されています。ただし、個人演説会場や街頭演説の場所で行う場合、午前８時から午後８時までの間、選挙運動のために使用する自動車の上で連呼することは認められています。

気勢を張る行為

有権者の注目を集めるために自動車を何台も連ね又は隊列を組んで往来する等により、気勢を張る行為は禁止されています。

地位利用

国又は地方公共団体の事務又は業務に従事する者は、一般職、特別職の公務員はもちろんのこと、非常勤の特別職（各種委員会・審議会委員等）であっても職務上の地位を利用しての選挙運動は禁止されています。

■問い合わせ　下諏訪町選挙管理委員会事務局（下諏訪町役場内）　☎27−1111（内線725･755）

令和5年度 決算報告

9月議会で令和5年度決算を認定

令和5年度の予算執行に当たっては「力を合わせて未来を拓くまちづくり」「自然の恵みを大切にするまちづくり」「優しさと生きがいをもつひとづくり」「絆で支え合う健康長寿のまちづくり」「産業の活力と賑わいのあるまちづくり」「安心安全で暮らしやすいまちづくり」の6つの基本理念のもとに、継続事業として諏訪湖サイクリングロードの整備や町道大久保山道線の改良、新規事業として北小学校の照明設備LED化、総合文化センターの実施設計、高木橋の架け替え事業など幅広いハード事業を実施しました。

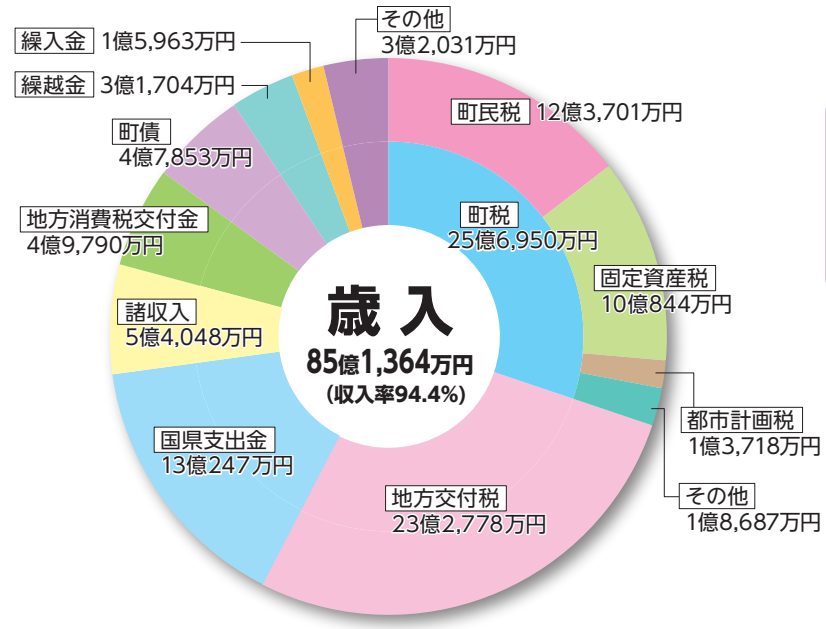
また、新型コロナウイルスワクチン接種や、出産・子育て応援事業、家庭用ゼロカーボン補助事業などのソフト事業についても重点事業として取り組みました。

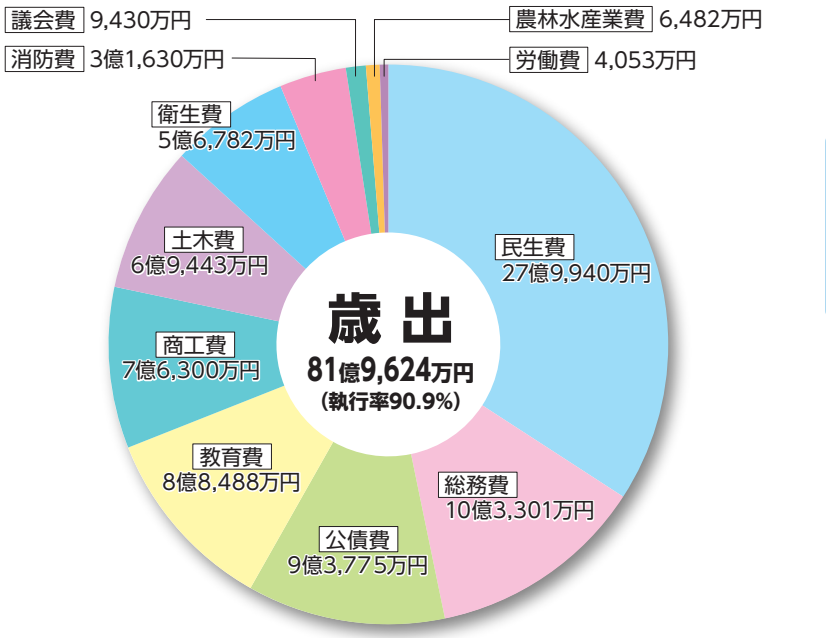
町の歳入の根幹をなす町税では、賃上げによる給与所得の増加や大手製造業の業績好調により、町民税が増収となりました。また、地方交付税は、昨年度追加された算定費目が一部維持されたことにより、ほぼ前年度同額となりました。

今後も町の更なる発展に向け、各種計画に沿って、健全・堅実な行財政運営を全力でおこなってまいります。

なお、町の財政健全度を判断する指標である健全化判断比率等については、4年度に引き続き5年度も、すべての指数において早期健全化基準を下回る良好な結果となりました。

一般会計　予算現額 90億1,796万円





【歳入】

- **町税**
  町民税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、たばこ税、入湯税など
- **地方交付税**
  人口や税収などに応じて国から町に交付されたお金
- **国県支出金**
  特定の目的のために国や県から交付されたお金
- **諸収入**
  他の収入科目に含まれない収入をまとめたもの。延滞金、預金利子、宝くじ収益金など
- **地方消費税交付金**
  消費税のうち、地方に配分されるお金（総額4億9,790万円のうち、2億7,621万円は社会保障施策の財源に充てました。）
- **町債**
  事業を行うために国や金融機関から借り入れたお金
- **繰越金**
  前年度から繰り越されたお金
- **繰入金**
  特別会計や企業会計、基金などから繰り入れたお金
- **その他**
  負担金、使用料、手数料、寄附金など

【歳出】

- **民生費**
  社会福祉や児童福祉などの経費
- **総務費**
  町行政全般の管理などの経費
- **公債費**
  事業を行うために借りたお金を返済するための経費
- **教育費**
  学校教育や生涯学習の充実などの経費
- **商工費**
  商工業、観光の振興などの経費
- **土木費**
  道路橋りょうや公園の整備、管理などの経費
- **衛生費**
  保健や健康増進、ごみ処理などの経費
- **消防費**
  消防や防災対策などの経費
- **議会費**　議会活動の経費
- **農林水産業費**
  農林業の振興などの経費
- **労働費**
  労務対策のための経費

■令和５年度 主な事業

- 障がい者福祉関連事業　4億7,569万円
- 後期高齢者医療広域行政事業　3億4,724万円
- 介護保険事業　2億7,800万円
- 保育所管理運営事業　2億5,510万円
- 諏訪広域消防事業　2億4,844万円
- 道路維持補修事業　1億8,190万円
- 物価高騰対応重点支援事業　1億4,694万円
- 湖周ごみ処理施設運営事業　1億1,329万円
- 町道大久保山道線等改良事業　9,483万円
- 資源物等処理事業　9,258万円
- 緊急経済対策事業　7,627万円
- 観光振興事業　7,142万円
- 総合文化センター管理事業　6,079万円
- 新型コロナワクチン接種事業　3,897万円
- 移住定住促進対策事業　3,271万円
- 諏訪湖サイクリングロード改良事業　2,145万円

緊急経済対策事業（プレミアム付商品券の販売）

諏訪湖サイクリングロード改良事業

■特別会計

会計名	歳　入	歳　出
国民健康保険	18億7,054万円	18億7,054万円
駐車場事業	701万円	572万円
後期高齢者医療	3億8,481万円	3億8,465万円
交通災害共済事業	1,398万円	509万円
温泉事業	2億7,160万円	2億6,457万円
特別養護老人ホーム事業	2億3,929万円	2億3,929万円
東山田財産区	222万円	82万円

■企業会計

会計名	区　分		決算額
水道事業	収益的	収入	2億6,210万円
		支出	2億3,676万円
	資本的	収入	1億　700万円
		支出	2億4,083万円
下水道事業	収益的	収入	6億3,697万円
		支出	6億2,083万円
	資本的	収入	1億　585万円
		支出	2億5,684万円

■会計別借入金等残高の状況

会計名		未償還元金	
		令和４年度末	令和５年度末
一般会計		95億2,436万円	90億9,777万円
特別・企業会計	駐車場事業	450万円	450万円
	温泉事業	3億　678万円	2億5,296万円
	水道事業	11億4,138万円	11億8,658万円
	下水道事業	16億9,400万円	16億2,422万円
	計	31億4,666万円	30億6,826万円
合　計		126億7,102万円	121億6,603万円

■基金の管理状況（一般会計）

基金名称	令和４年度末現在高	令和５年度		令和５年度末現在高
		積立金等	取崩額等	
財政調整基金	10億6,679万円	60万円	－	10億6,739万円
減債基金	1億　360万円	2,676万円	－	1億3,036万円
特定目的基金	12億　325万円	1億1,162万円	1億5,103万円	11億6,384万円
定額運用基金	1億　891万円	302万円	285万円	1億　908万円
合　計	24億8,255万円	1億4,200万円	1億5,388万円	24億7,067万円

※財政調整基金：年度間の財源の不均衡を調整するために積み立てる基金
※減債基金：公債費の償還を計画的に行うために積み立てる基金
※特定目的基金：特定の目的のために積み立てる基金（公共施設整備基金、地域開発整備基金など）
※定額運用基金：定額の資金を運用するために積み立てる基金（奨学基金、こども未来基金など）

■令和５年度 健全化判断比率等の状況

地方公共団体の財政の健全化に関する法律（以下、財政健全化法という）に基づき、下諏訪町の健全化判断比率（実質赤字比率など４指標）及び資金不足比率の算定結果をお知らせします。

財政健全化法は、「早期健全化」と「財政再生」の２段階で財政状況をチェックするとともに、公営企業や第三セクターを含めた地方公共団体全体の財政状況を明らかにしようとするものです。早期健全化基準を上回ると財政健全化計画を策定して自主的に財政の再建に、財政再生基準を上回ると財政再生計画を策定して国の監督下で財政の再建に取り組まなければなりません。

下諏訪町では、全ての指数が健全化基準を下回り、健全財政が保たれています。

比率名	比率の内容	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計等の実質赤字の比率	―（赤字でない）	14.82	20.0
連結実質赤字比率	全ての会計の実質赤字の比率	―（赤字でない）	19.82	30.0
実質公債費比率	公債費及び公債費に準じた経費の比重を示す比率	7.0	25.00	35.0
将来負担比率	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債を捉えた比率	29.6	350.00	
資金不足比率	公営企業ごとの資金不足の比率	―（赤字でない）	20.00	

■問い合わせ　下諏訪町 総務課 財政係　☎27−1111（内線265）

令和６年度　公共工事発注見通し

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

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

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札･随契の時期
建設水道課						
道路維持補修工事						
町道宮街道線その2	大門	約50日間	舗装	施工延長 L=70m、舗装工 A=400㎡	指名	令和7年1月
道路新設改良工事						
町道古川通り線(歩道)	西四王ほか	約150日間	舗装	施工延長 L=320m、舗装工 A=1,400㎡	一般	10月
町道田中線(歩道)	清水町	約150日間	舗装	施工延長 L=208m、舗装工 A=1,250㎡ 剪定工 N=31本	一般	10月
温泉事業						
温泉管改修工事	南高木	約4か月	管	温泉配湯管改修工　N=1箇所	指名	10月
ゆたん歩゜南源湯場改修工事	高浜	約4か月	機械器具	揚湯ポンプ流量計改修　N=1箇所	指名	11月
下水道事業						
山の神マンホールポンプ場更新工事	東町中	約6か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基 通報装置 N=1基	指名	10月
富部マンホールポンプ場更新工事	東豊	約6か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基 通報装置 N=1基	指名	10月
地震対策工事　町道湖浜3号線	湖畔町南ほか	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止 管口可とう化 N=14　人孔	一般	10月
新川2号マンホールポンプ場更新工事	西鷹野町	約3か月	機械器具	水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	12月
歩道拡幅に伴う公共汚水ます移設工事	大社通	約3か月	土木一式	公共汚水ます移設 N=5箇所	随契	令和7年1月
上水道事業						
樋橋配水池管理用道路舗装工事	樋橋配水池	約4か月	舗装	樋橋配水池管理用道路コンクリート舗装工事　施工延長　L=75m	指名	10月
配水管布設に伴う舗装本復旧工事 町道山の神道線5号	東町中	約50日間	舗装	施工延長 L=60.2m、舗装工 A=253㎡	指名	10月
水道工事に伴う舗装本復旧工事 国道20号	矢木東	約50日間	舗装	施工延長 L=20.0m、舗装工 A=65㎡	指名	10月
配水管布設(替)工事						
上水道配水管布設工事　国道142号	大社通り	約3か月	水道施設	PE管φ100　L=100.0m	一般	11月
教育こども課						
下諏訪北小学校側溝改修工事	北小学校西側	約6か月	土木一式	側溝の改修工事　約31メートル	指名	10月
テニスコート防球フェンス改修工事	下諏訪総合運動場テニスコート	約4か月	建築一式	防球設備　幅:166m(北側120m+東側46m) 高さ:4m、構造:ネットフェンス	一般	10月

■ 問い合わせ　下諏訪町 総務課 財政係　☎27−1111（内線266）

お知らせ

町政情報

物品購入、委託契約（役務の提供）等における入札参加資格登録制度について

下諏訪町は、「長野県市町村入札参加資格審査システム」の共同利用に参加し、物品の買入れ・賃貸借、製造の請負、委託契約（役務の提供）等においても、名簿に登録する制度を採用することとなりました。

今まで　建設工事と建設コンサルに限り、入札参加資格登録制度を採用

今後　建設工事、建設コンサル、物品の買入れ・賃貸借、製造の請負、委託契約（役務の提供）等について入札参加資格登録制度を採用

長野県及び下諏訪町を含む34市町村で共同受付を行います。

●物品、委託等申請スケジュール

・申請期間　令和６年11月１日から令和６年12月25日まで

・審査期間　令和６年11月から令和７年３月まで

・入札参加資格有効期間　令和７年４月１日から令和10年３月31日まで（３年ごと）

●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）

詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

【長野県ホームページ】

■問い合わせ　下諏訪町 総務課 財政係　☎27−1111（内線266）

健康福祉

お知らせ

下諏訪町家庭介護者慰労金のご案内

ご家庭において重度障がい者または要介護高齢者を常時介護している方に対して、その労をねぎらい激励するため、介護者慰労金を贈ります。

支給額

介護している期間が

６ヶ月以上９ヶ月未満：40,000円　／　９ヶ月以上12ヶ月未満：60,000円　／　12ヶ月：80,000円

慰労金の支給対象者

基準日となる令和６年11月１日（金）において町内に住所を有する方で、基準日前１年間に通算して６ヶ月以上要介護者と同居し、要介護者を介護している方。

要介護者の要件

重度障がい者	要介護高齢者
令和６年４月１日現在、65歳未満で ①身体障害者手帳１級または２級の方 ②療育手帳Ａ１の方 ③精神障害者手帳１級または２級の方 ④上記①から③と同様の状態と認められる方で日常生活において常時介護を必要とする方	**令和６年４月１日現在、65歳以上で** ①要介護認定において要介護４または５の方 ②要介護認定において要介護１、２または３に認定され、障害高齢者の日常生活自立度がＢ２以上の方 ③要介護認定において要介護１、２または３に認定され、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲｂ以上の方 ④その他町長が特に認めた方

申請方法

提出された申請書をもとに、在宅での介護期間や介護状況を確認します。

重度障がい者を介護している方	要介護高齢者を介護している方
・前年度に支給を受けた方には、下諏訪町重度障害者家庭介護者慰労金受給資格認定申請書を送付します。 ・65歳未満の方であって、上表の「要介護高齢者」欄のいずれかの項目に該当される方は、高齢者係へお問い合わせください。 **申請書類が必要な方は福祉係までご相談ください**	・支給対象に該当する方は、下諏訪町要介護高齢者家庭介護者慰労金受給資格認定申請書に必要事項を記入し、高齢者係へご提出ください。 **申請書類が必要な方は高齢者係までご相談ください**

申請締切は令和６年11月29日（金）、支給は12月下旬を予定しています。

■問い合わせ　下諏訪町 保健福祉課 福 祉 係 ☎27−1111(内線122･123)
高齢者係 ☎27−1111(内線126･127)

町政情報

その他

令和５年度 町の人事行政運営等の状況

町の人事行政運営等についてご理解をいただき、皆さんとともに“住みたいまち　元気な声がひびくまち”づくりを進めるため「下諏訪町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務等について、令和５年度の概要を公表いたします。

（給与等は令和６年４月１日の状況も併せて公表いたします。）

【任免及び職員数の状況】

(1) 採用の状況（令和5年4月2日～令和6年4月1日）（単位：人）

職　種	事務職等	保育士	保健師	ハイム天白	合　計
男　性	4	2	0	1	7
女　性	4	1	3	1	9
計	8	3	3	2	16

(2) 退職の状況（令和5年4月1日～令和6年3月31日）（単位：人）

職　種	事務職等	保育士	保健師	ハイム天白	合　計
男　性	2	0	0	0	2
女　性	2	3	0	1	6
計	4	3	0	1	8

(3) 職員数の状況（各年度4月1日現在）　（単位：人）

職　種	事務職等	保育士	保健師	ハイム天白	合　計
令和6年度	183	34	12	19	248
令和5年度	182	34	9	18	243
差　引	1	0	3	1	5

（注）職員数（事務職等）には、フルタイム会計年度任用職員数を含みます。
（令和5年度:16人　令和6年度:13人）

【人事評価の状況】（令和５年度）

評定の回数	年2回
評定の時期	9月、3月
被評定者数	210人

【給与の状況】

令和５年度一般会計における人件費の決算額は、17億2,557万円で、歳出決算額81億9,624万円の21.3%です。この人件費には、町長、副町長、教育長及び町議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(1) 一般行政職の級別職員数の状況（各年度4月1日現在）　（単位：人）

区　分		1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	合計
区　分	標準的な職務内容	主　事	主　任	主　査	副主幹	主　幹	副参事	参　事	
令和6年度	職員数	24	27	39	8	33	4	4	139
令和5年度	職員数	20	29	40	8	31	4	4	136

（注）一般行政職とは、「地方公務員給与実態調査」に基づく区分で、全職員から税務職・福祉職・企業職等を除いた職員です。

(2) 職員給与費の状況（一般会計当初予算）

区　分	職員数(A)	給与費				一人当たり年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
令和6年度	194人	657,434千円	86,974千円	266,885千円	1,011,293千円	5,213千円
令和5年度	188人	613,062千円	87,424千円	245,780千円	946,266千円	5,033千円

(3) 平均給料、平均給与、平均年齢の状況（各年度4月1日現在）

一般行政職			
区　分	平均給料(月額)	平均給与(月額)	平均年齢
令和6年度	291,900円	324,015円	39歳 4月
令和5年度	287,000円	318,130円	39歳 0月

(4) 経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和6年4月1日現在）

一般行政職			
経験年数	7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満
大学卒	238,600円	266,800円	297,800円
高校卒	212,700円	236,700円	–

(5)初任給の状況（令和6年4月1日現在）

区　分	初任給
大学卒	196,200円
高校卒	166,600円

(6) 職員手当の状況

① 期末・勤勉手当（令和5年度支給割合）

区　分	期　末	勤　勉
6月期	1.200月分	1.000月分
12月期	1.250月分	1.050月分
計	2.450月分	2.050月分
加　算	職務の級等による加算措置　有	

② 時間外勤務手当（令和5年度一般会計）

支給総額	28,575千円
一人当たり月額	14,699円

③ 特殊勤務手当（令和5年度一般会計）

支給総額	25千円	代表的な手当の名称
一人当たり月額	160円	税務手当、死亡動物等処理手当

④ その他の手当（令和6年4月1日現在）

区　分	手当の説明	国との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同　じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同　じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同　じ

⑤ 退職手当（令和5年度支給割合）

区　分	自己都合	定年・応募認定
最高限度額	47.70900月分	47.70900月分
勤続35年	39.75750月分	47.70900月分
勤続25年	28.03950月分	33.27075月分
その他の加算措置	定年前早期退職の特例2～20% 職務の級に応じた調整60月分	
特別昇給	無	

(7) ラスパイレス指数の状況

国家公務員を100として、町職員の平均給料月額を学歴別、経験年数別に比較した指数です。
令和５年度は国より4.6ポイント下回っています。

年　度	ラスパイレス指数
令和５年度	95.4
令和４年度	96.2

(8) 特別職の報酬等の状況（令和6年4月1日現在）

区　分		月　額	期末手当
給料	町　長	762,000円	令和5年度 支給割合 6月期　1.650月分 12月期　1.750月分 計　3.400月分
	副町長	627,000円	
	教育長	548,500円	
報酬	議　長	328,000円	
	副議長	266,000円	
	常任委員長・議会運営委員長	251,000円	
	議　員	237,000円	

【勤務時間、休憩時間の状況／標準的なもの】（令和6年4月1日現在）

勤務時間		休憩時間	週休日・休日
始業時刻	終業時刻		
午前8時30分	午後5時15分	正午から午後1時まで	土曜日及び日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日から翌年1月3日まで

【分限及び懲戒処分の状況】（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

分限処分			懲戒処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることで、公務能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	件　数	備　考	公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁で、組織の規律と秩序の維持を目的としています。	件　数	備　考
	7件	免職　0件 降任　0件 降給　0件 休職　7件		0件	免職　0件 停職　0件 減給　0件 戒告　0件

【服務の状況】（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

区　分	人　数	内　容　等
職務専念義務の免除	19人	町関係団体の事務又は業務に従事する場合
営利企業等の従事許可	166人	営利企業等の事務又は業務に従事する場合

【福利厚生制度の状況】（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

区　分	内　容　等
市町村職員共済組合事業	市町村共済組合に加入し、職員と町が分担拠出する財源により医療や年金給付を受けています。
職員安全衛生事業	定期健康診査（12項目）受診人数：225人、人間ドック助成：31人 ノーネクタイ・落ち葉清掃：全員、メンタルヘルス対応、相談事業等の実施
職員福利厚生事業	長野県市町村職員互助会と下諏訪町職員等互助会を通して福利厚生事業を実施しています。 なお、各団体へ負担金を下記のとおり支出しています。 ○長野県市町村職員互助会　1,843千円　　○下諏訪町職員等互助会　1,000千円

【退職管理の状況】（令和５年度退職者）

	退職者	再就職先		再就職者合計
		営利企業等	営利企業等以外	
課長職	1人	0人	1人	1人

【公平委員会の報告事項】（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

区　分	件　数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0件

■ 問い合わせ　下諏訪町 総務課 職員係　☎27−1111（内線253・254）

生涯学習

No.606

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

中学2年生の広島平和教育体験研修

7月29日(月)30日(火)と、下諏訪中学校、下諏訪社中学校2年生の代表生徒8名が、「広島平和教育体験研修」に参加しました。町長への「出発のあいさつ」で、「平和について深く知り、自分に何ができるかを考える機会にしたい」と語った中学生たちは、実際に参加してどのようなことを感じたのでしょうか。

広島原爆慰霊塔前にて

私が伝えるもの

岸田　遥希（下中）

私は、被爆者の新井俊一郎さんのお話で、「私は今、皆さんにバトンタッチしました」という言葉が心に残りました。被爆者の方たちが、年々減ってきていて、貴重なお話を聞くことができなくなってきている今、被爆者の方から渡された大事なバトンを自分はつなげていきたいです。79年前に実際に原爆が落とされてたくさんの人が亡くなり、苦しんだということを、家族や友達へ伝えていかなければいけないと思いました。

平和について深く考える

田中　里奈（下中）

私は、「バトンタッチしたことを伝えてほしい」と話された被爆者の新井さんの言葉が心に残りました。また、新井さんは「平和とは楽しく毎日を送れること」だともおっしゃっていました。それを聞いて、今の日常が当たり前ではないことに改めて気がつきました。自分の目で見た原爆ドームは過去のものや想像のものではなく、原爆は現実に起こったことなのだと、実感できました。同じことを繰り返さないためにも、平和のありがたみを感じ伝えていくことが、私たちにできることだと思いました。

原爆で奪われた命

佐野　こころ（下中）

平和教育体験研修に参加し、私が一番印象的だったのは、平和資料館を見学したことです。館内には子どもたちの遺品や丸焦げになったお弁当箱、三輪車など、衝撃的なものがたくさんあり、戦争の恐ろしさを物語っていました。そして、特に心に残ったのは、たくさんの子どもの命が失われたという事実です。戦争はとても悲惨で、罪のない子どもの命を奪うものであることを、資料館は私たちに強く訴えかけていました。このような悲劇が二度と起こらないようにするには、私たちが平和や命の大切さを理解して、生活していくべきだと感じました。

平和な世界をつくるために私ができること

鈴木　梨良（下中）

私はこの研修を通して、被爆者の新井さんのお話が特に印象に残りました。実際に新井さんが見た原爆投下直後の広島の様子や感じたことを教えていただき、原爆は二度と使われてはならないものだと感じました。また、平和とは全ての命を大切にすることだと学びました。私ができることは、再び原爆が使われないように発信することなので、新井さんから学んだことを周りの人に伝えていきたいです。

◎諏訪湖博物館11月の休館日は、5・11・18・25日です。

広島平和教育体験研修報告

平和への願い

黒澤　陸（社中）

焼け焦げた服や目をつぶりたくなるような資料を見て、戦争の本当の恐ろしさを知りました。「原爆の子の像」へ奉納に行った際には、ものすごい数の千羽鶴があり、この千羽鶴一つ一つに平和への願いが込められているのだと感じました。「楽しく過ごせていること、それが平和」と、被爆者の新井さんが伝えてくださった言葉のとおり、この先も平和でいるために過去に起きた原爆の悲惨さについて自分が学び、感じたことを周りの人と共有し、次の世代にも伝えていくことが未来の平和への一歩だと感じました。

「原爆」を忘れない国へ

田中　里桜（社中）

私はこの研修で、平和記念資料館を訪れました。資料館には亡くなってしまった方の写真や、ボロボロになった服などが、数え切れないほどありました。

亡くなられた方の中には私と同じ年齢の人も多くいて、見ていてとても心が痛みました。他にも、資料館には目を背けたくなるような物がたくさんあり、忘れられない経験になりました。この研修で学んだ原爆や戦争の恐ろしさ、悲惨さを次の世代に伝え「原爆」を永遠に忘れない国にしていきたいです。

広島の街が一瞬で破壊された様子を見る

原爆資料館内の展示見学

苦しみが詰まった平和記念資料館

佐藤　莉乃愛（社中）

平和記念資料館を見学し、戦争の恐怖や苦しみを改めて感じることができました。原爆投下はまだ生まれていなかったから知らなくてもよい話と、簡単に片付けてはいけないと思います。二度とこんな過ちを繰り返さないために、次の世代に伝えていくことが私たちに唯一できることだと思います。今回の研修で体験したことを周りの人に伝えて、平和な世の中をつくっていきたいです。

被爆者 新井さんのお話を聞く

戦争の悲惨さと平和の尊さ

松澤　伽奈（社中）

平和記念資料館や平和記念公園の見学、被爆体験者の方のお話を聞いて、戦争の恐ろしさ、悲惨さを目、耳、肌で感じることができました。特に心に残っているのは被爆体験をされた、新井俊一郎さんのお話です。被爆体験をされた方から直接お話を伺うことは、とても貴重な体験でした。当時の状況をたくさん話してくださいました。何度も胸が苦しくなり、鳥肌が立つような怖さがありました。二度と起こしてはいけない、忘れてはいけない出来事だと強く思いました。これからは多くの人に私の見たこと、聞いたことを伝えていきたいです。

千羽鶴を奉納し、「原爆の子」の像の前で職員の方の説明を聞く

◎下諏訪総合文化センター11月の休館日は、5・6・12・19・25・26日です。

御渡りの記録ってすごい！

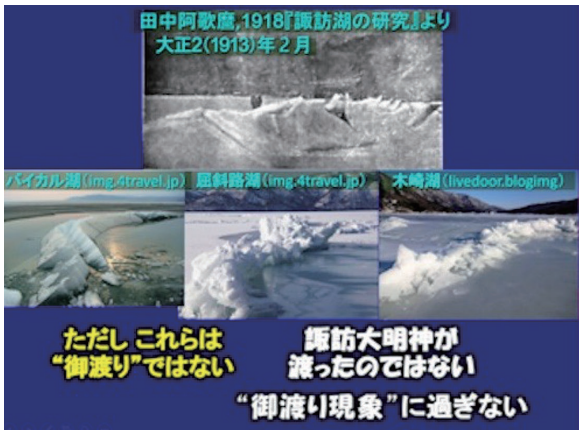
諏訪湖博物館専門研究員・宿場街道資料館
小口 徹

私たちはしばしば「御神渡り」と呼びますが、正しくは、「御渡り」だそうです。平安時代までは「御」は神の行いを表す語だったので、あえて「神」を入れる必要はないとのことです。

1 「御渡り」とは

ここでいう神は、もちろん諏訪明神です。屈斜路湖などでも同じ現象が見られますが、諏訪明神がお渡りになったわけではないので「御渡り」ではありません。

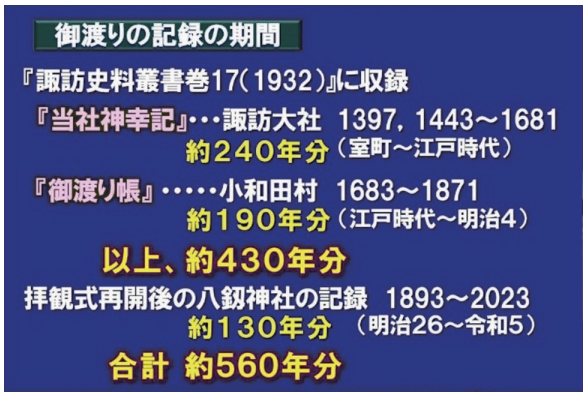
伝説によると、諏訪明神と妃神は些細なことから夫婦喧嘩をし、妃神はひとり下社へ行ってしまいました。残された諏訪明神は冬になると無性に妃神に会いたくなり、氷が張り詰めた諏訪湖を下社へ向けて、お渡りになったとのことです。そのお渡りの跡が「御渡り」です。



①御渡りの定義は、諏訪明神が別居中の妃神の元へお渡りになった跡

2 御渡りの記録は560年分もある

［①図］御渡りが他の“御渡り現象“と決定的に違うのは、室町時代以降630年間にわたり、560年分の記録が連綿と綴られていることです。室町時代～江戸時代前期が『当社神幸記』、江戸時代前期末～現代までが『御渡り帳』（『諏訪史料叢書巻17』より）に収録されています。［②図］

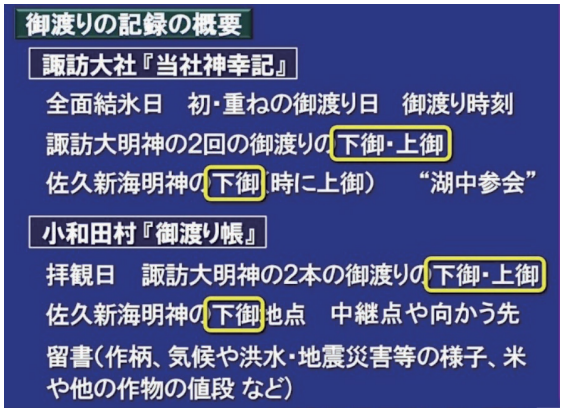


〔②図〕御渡りは、560年分の記録が現存する。

［③図］2つの記録で共通して綴られているのは、下御（座）（上社側の浜。御渡りの始点）と上御（座）（下社側の浜。御渡りの終点）です。『当社神幸記』と『御渡り帳』を集計すると、明海を除き、下御（座）が490箇所、上御（座）が463箇所も記録されています。

［④図］また「留書」が付記され、『当社神幸記』には、例えば、「（1449年）下社が全焼し建物は一つ残らず焼失した」といった政に関する重大な記事が記され、『御渡り帳』には翌年の天候や作柄、米価や商品作物の売値などが事細かに記されていました。

〔③図〕560年分の下御と上御が記録



〔④図〕下御・上御の記録以外に、留書には興味深い情報が記録

◎下諏訪町体育館11月の休館日は、5・6・12・19・25・26日です。

3　下御と上御の地点の推定

古い記録に登場する下御・上御の地点を推定するため、フローティンググラフ［⑤図］を作りました。⑤図は上御のものです。

例えば「砥河A（AやBは筆者が付けた）」の表記がなくなると、すぐに「古戸川」と「戸河B」の表記が現われます。ここから、「砥河A」が「古戸川」に名が変わり、「戸河B」へと流路変更したことが推定されます。

同様に、「塩生」→「四おう・四王」の変遷。「正池」→「小池・小知」、そして、「承知川」への変遷が推定されます。こうした作業を通じ、下御・上御の各地点を推定し、各時期の諏訪湖の範囲に当てはめてみました。

4　下御・上御の変遷

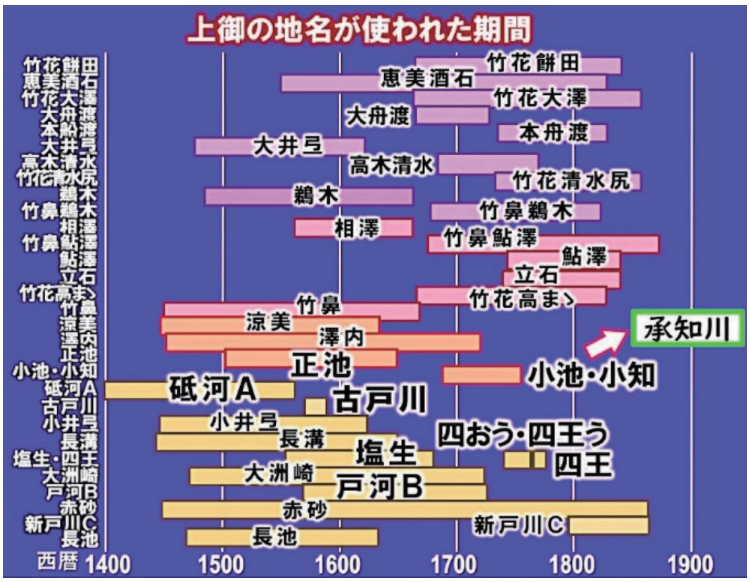
［⑥図］御渡り記録の期間を4つの時期に分け、下御・上御地点の表記回数を集計すると、古い時期、下御は西部の武居庄が多く、上御は中部の伴野町と高浜入江西が多い傾向がありました。

ところが、時期が新しくなり諏訪湖が縮小するにつれ、下御は東部の下桑原に、上御も東部の高浜入江東と竹鼻に偏るようになります。なぜ、東に偏ってきたのか、大きな謎です。

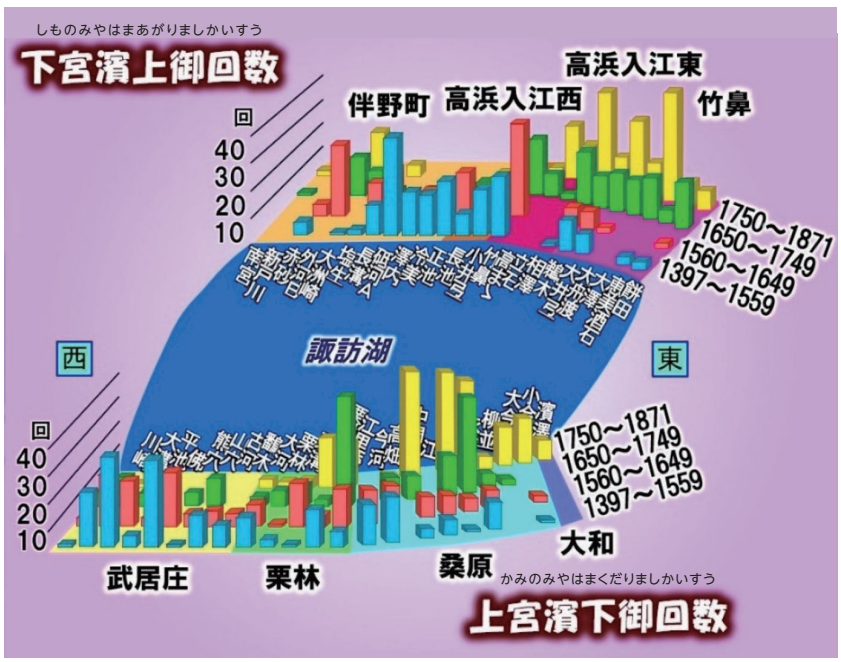
5　御渡りの記録のすごさとは

560年にわたって連綿と記された、大量の下御・上御のデータを統計的に処理することで、御渡りの道筋が東に偏ってきたことが推定できることを中心に紹介しました。実はこのこと以外にも、全面結氷日または拝観日の記録により、その期日が早ければ寒く、遅ければ暖かったことが推定されることから、室町時代以降の冬の諏訪の気温変化の傾向を把握することができます。また、特に「御渡り帳」の留書の記載内容により諏訪湖の氾濫の様子、経済動向を統計的に把握することができます。

御渡りの記録は先人たちが事細かに長期にわたって記録を重ねたお陰で、統計的な分析ができる資料になっています。それが御渡り記録のすごさであり、諏訪の風土がつくり上げた賜だと思います。



⑤図　上御地点を推定するためのフローティンググラフ



⑥図 下御・上御の時代による変化

◎下諏訪町図書館11月の休館日は、1・5・11・18・25日です。

5　下諏訪町のよい所

㋬環境がすごくいいと思っています。ここは、森や川など自然環境がよいことはもちろん、人の温かみが感じられるところだと思っています。中学生の時、観光ガイドを始めることにして、ガイドの先輩方に連絡したり、会ったりするのにかなり緊張していたのですが、皆さん温かく受け入れ応援してくれてありがたかったのを覚えています。この良さはなくなってほしくないと思います。
�り人、自然、歴史の全てに魅力がある町だと思います。歴史も深く、四季折々の景色が見られ、人も温かい。そんな下諏訪町の魅力を来ていただいた方にも伝わるようにガイドしていきたいです。
�み温かい町の雰囲気が良いところだと思います。ガイドの先輩方をはじめ、私達が困っていたら助けてくださることがよくあって、町内の人たちの温かみを感じます。

6　観光客の方に伝えたい下諏訪町のこと

㋬観光するとおもしろく良いところがたくさんあるので、いろいろなものを楽しんでくれたら嬉しいです。町内の人は知っているけれど、観光で来た人は知らないことがあるのではないかと思います。「思っていたよりもおもしろい」と思ってもらえたらいいなと思いますし、下諏訪町の良い雰囲気も伝わると、本当に嬉しいです。
�り ガイドをしていると秋宮、春宮を目的に訪れている方が多い印象があります。下諏訪町には秋宮や春宮はもちろん他にもたくさんの魅力があるので、下諏訪町の様々な場所に足を運んでいただければと思います。
�みガイドをしていると、観光客の方が「諏訪」だけを見にきて、「下諏訪町」を見に来ている人が少ないと感じます。下諏訪町には諏訪大社以外の場所にもたくさんの魅力があるので、足を運んでいただきたいです。

7　観光ガイドをやっていて良かったと思うこと

㋬一番はコミュニケーションを楽しめるようになったことです。私はもともと人と話すときに緊張してしまうタイプですが、ガイドとしていろいろな人と話すようになり、緊張することがかなり減ったと思います。今でも緊張する事はありますが、「渡る世間に鬼はなし」と言う諺（ことわざ）のとおりで、優しい人ばかりなので、そんなに身構えなくても大丈夫だと思えるようになりました。また、観光に来たお客さんたちが笑っている姿を見て、以前よりも町を好きになれました。
�り来ていただいた方をガイドした後に「また来たい」と言ってもらえると、来ていただいた方にあった下諏訪町の魅力を伝えることができたのかなと思い、一番ガイドをやっていてよかったなと感じます。
�み案内をしたあと、お客さんに「ありがとう」と言ってもらえると、ガイドをしてよかったなと思います。
また、歴史の勉強やお客さんとの接し方など、これからの糧になることもたくさん勉強ができて、ガイドを始めてよかったなと感じます。

8　今後について考えていること

㋬高校生になって、日々やることが増えていますが、観光ガイドを続けていきたいと思っています。下諏訪町の良いところをたくさんの人に知ってもらいたいと思っているので、それが実現できる活動や、そのお手伝いなど、私たちにできることがあればいいなと思います。
�り たくさんの方に下諏訪町にまた来たいと思っていただけるようなガイドができるように精進したいと思います。
�み今まで使ってきたインスタグラム等で、下諏訪町の魅力をどんどん発信していって、少しでも多くの人に下諏訪町に来てもらって、町の発展に貢献したいです。

令和６年７月29日町内の小学生対象の「下諏訪新発見の旅」に下諏訪観光ガイドのアシスタントとして参加。
向かって右から青木夢夏さん、中緒涼太さん、中村美月さん。

◎健康ステーション・健康フィールド11月の休館日は、1・5・12・19・22・26日です。

高校生から発信する下諏訪の魅力

下諏訪観光ガイドの会

中学生の時から観光ガイドのための研修をしてきた町内の3人の高校１年生、東山田　青木夢夏（あおき ゆめか）さん㋫、矢木町　中緒涼太（なかお りょうた）さん㋬、東町下　中村美月（なかむら みづき）さん㋭に、観光ガイドについて以下の１～８の質問に答えて、その思いを語っていただきました。

1　どうして、観光ガイドをしようと思いましたか

㋫中学生のとき、学校の「総合的な学習の時間」に諏訪大社について調べることになって、休みの日に春宮に行ってみました。その際に観光ガイドをやっている方々に出会い、たくさんお話を聞かせていただきました。それから何回かお話をして、私もガイドをやってみたいと思い、友達を誘って始めることにしました。
㋬青木さんと中村さんに「観光ガイドをやろうと思っているんだけど、やらない？」と誘われ、もともと御柱などに興味があったので始めてみることにしました。
㋭夢夏さんが学校の課題で春宮に行ったときに私も一緒に行って、ガイドさんのお話を聞いて、諏訪大社や観光ガイドに興味を持ちました。夢夏さんに「一緒にガイドやってみない？」と誘われたので、始めました。

2　これまでどのようなことをしてきましたか

㋫まず、ガイドをできるくらいの知識をつけるために、何度か研修を受けました。それからは、土曜日や日曜日に春宮・秋宮を案内することを主な活動としてやってきました。最近では、ガイドの先輩方がやっている有料ガイドにアシスタントという形で参加させてもらったこともあります。
㋬毎週末、諏訪大社でガイドをしているのと、インスタグラムで下諏訪町やガイドのことを発信しています。
㋭始めてから１年ほど研修をして、今は毎週末に秋宮や春宮でガイドをしています。

3　観光ガイドをしていて面白いと思うこと

㋫いつも私たちの説明を聞いてくれるお客さんには、小さな子がいる家族、大学生、ご年配の夫婦など年齢層が幅広い上に、観光でふらっと立ち寄った方や、神社にかなり詳しい方、歴史に詳しい方など様々で、持っている知識や知りたいこと・興味のあることが違います。お客さんに合った案内ができるように、話し方や何に重点を置くかを工夫するのが面白いと思っています。
㋬様々な人と自分の育ってきた町の話題を通してコミュニケーションが取れることです。ガイドをして「下諏訪町っていい町だね！」や「来てよかった」と言われると、やりがいを感じます。
㋭今まで育ってきた町のいろいろな歴史を知ることが１番おもしろいです。普段何気なく見たり通ったりする場所の歴史と、授業で習った歴史にこんな関わりがあったんだと、いつも新しいことを知ることができて楽しいです。

4　観光ガイドをしていて難しいと思うこと

㋫お客さんに合わせてガイドの仕方を工夫するのがおもしろいところだと思っているのですが、裏を返せばそれが難しいところです。初めて会う方の知りたいことや興味のあることは、うまく聞かないとわかりません。一口に「神社が好き」といっても雰囲気だとか、歴史だとか、好きなポイントがやっぱり人によるので難しいです。
㋬来ていただいた方に合わせたガイドをすることが一番難しいです。来ていただいた方が何を知りたいのかに合わせたガイドができることを目標にしています。そのようなガイドをするためにももっと下諏訪町のことを勉強したいと思います。
㋭お客さんとお話をするのが一番難しいです。お客さんが何を知りたいのか、どんなことを話したら下諏訪町に来てよかったと思ってもらえるのかを考えながら話すことはおもしろくもありますが、一番難しいです。

町図書館ではボランティアが活躍しています！

下諏訪町立図書館

やまびこの会

下諏訪町立図書館では目の不自由な方たちのために録音図書の貸出を行っています。その活動を長年支えているのが「やまびこの会」の皆さんです。やまびこの会は昭和55年に誕生し、現在では40名以上の方が活動に携わっています。

図書館では昭和57年からカセットテープによる録音図書の提供を開始しました。

現在はCD（DAISY（デイジー））がメインとなり、町図書館利用者だけでなく国立国会図書館などを通じて全国の方に利用されています。

録音図書は漢字の読み方、アクセントの確認、朗読、校正、データの編集等、いろいろな工程を得て作成されています。そのため、一つの録音図書が完成するまでに長い時間かかりますが、そんな中でも音訳のレベルを上げるため、日々努力を重ねています。

視覚に障害のある方や高齢で活字を読むことが難しい方など、ぜひ録音図書をご利用ください。

お部屋には1,500点以上の録音図書があります。

ボランティアの声

○始めたきっかけは

・図書館でボランティア募集の案内を見かけたから
・知人に誘われたから
・耳からの読書を楽しめたらよいと思ったから

○やりがいは

・自分の朗読を大勢の人に聞いてもらえているとき
・初めて読んだものと比べて成長できていることが分かると嬉しい
・達成感を感じられる

おはなしのへや

図書館で行う土曜日の絵本の読み聞かせ「おはなしのへや」や、学校など様々な方からの依頼に応じて、読み聞かせ・人形劇・大型紙芝居などでお話を届けています。

活動が始まった当初は、図書館からの声がけで会員も2名からスタートしました。活動を始めると、同じ志の仲間がどんどん集まり、自分たちの子も巻き込んで、講演や練習を行ってきました。現在活動している会員数は11名、図書館を拠点として月に一回定例会を開催し、学習会や作品制作、練習を行っています。

ボランティアの声

○始めたきっかけは

・図書館からの声がけがあったから
・小さい頃に「おはなしのへや」で聞いて、自分もやる側をやってみたいと思ったから

○やりがいは

・子ども達が目をキラキさせて喜んでくれる姿を見たとき
・学校などで講演した際に「また来てね！」という声をもらったとき
・どのように工作しようか、台詞をどうしようかなど、仲間と試行錯誤し練習する過程
・自分の知らなかった絵本を知ることができ、勉強になる

書架整理ボランティア

毎月の館内整理日（主に第一金曜日）に活動しています。書架整理は棚に並んでいる本を見やすく、綺麗に並べる作業です。

ボランティアの声

○始めたきっかけは

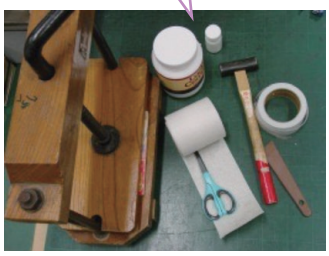
・何か町のことで協力できればと思った
・ボランティアの募集を見かけて、本が好きということもあったため

○やりがいは

・書架整理しながら新しい本の発見がある
・色々な本があることが分かり、他の人にも利用してほしいという気持ちになる

修理ボランティア

書架整理ボランティアと同じく、毎月の館内整理日に活動しています。修理作業では、破れてしまった本やページが取れてしまった本などを修理用のテープやのりで修理します。



ボランティアの声

○始めたきっかけは

・退職して時間があり、本が好きなこともあったため
・ボランティア募集を見て何か役に立てればと思った
・普段図書館を利用していることもあり、自分でもできることがあればと思った

○やりがいは

・自分自身、さらに本を大切にするという気持ちが生まれた
・普段子どもの絵本などは読まないので新しい発見がある
・本の修理について知らなかったのでこのような作業を知ることができて嬉しいし、貢献できていると感じる

その他にも、図書館では地域資料のデジタル化等を行う**地域資料ボランティア**、図書館周りの花壇等の整備を行う**環境整備ボランティア**、本の書評を書いていただく**書評ボランティア**、本の返却をお手伝いしていただく**返却ボランティア**など、様々なボランティアの皆様が活躍しています。

職員一同、ボランティアの皆様のご協力には大変感謝しております。これからもぜひ一緒に図書館を盛り上げていきましょう。また、図書館でのボランティアにご興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

（電話 27−5555）

下諏訪町立図書館（令和６年９月20日撮影）

子どもの発達Ⅱ
子どもと運動

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（さいとう） 祥子（しょうこ）

運動遊びの大切さ

子どもが「体を動かして遊ぶことはよいことだ」ということは皆さんご存じだと思いますが、実際にどんなよいことがあるのでしょうか。体力がつく、生活リズムが整う、運動機能が向上するなどがあると思います。他にもお子さんがご飯を食べているときに姿勢が悪くなる、物の扱いが乱暴、人物画を描くのが苦手…これらのことが積極的に運動遊びをすることで改善がみられるかもしれません。

体を動かすことで得られる感覚が、自分の体の大きさや身体の部位の位置関係はどうなっているか、自分のもっている運動機能がどれくらいかといったイメージをつくると考えられています。このイメージが正確に把握できるようになると、力のコントロールができるようになり、物が壊れないように扱えるようになります。自分の体の位置関係が分かるようになると、見本を見なくても体のイメージがあるので人物画が描きやすくなります。また、姿勢を保つための筋肉を働かせ続ける力も運動遊びで向上させることができ、食事中や授業中の姿勢が保てるようになります。

実際にどんな運動遊びを行うとよいのでしょうか。保育園の運動遊びは、子どもが楽しみながら身体を動かす活動がたくさんあります。お子さんが保育園に通っている場合は、園の先生にどんなことをやっているのか聞くのもよいと思います。**バランスを取りながら姿勢を保つ**要素があるブランコやトランポリン、バランスボールなど、**ぶら下がる、登る、くぐる**要素があるジャングルジム、鉄棒、うんていなど、**体幹に力を入れてひっぱる、押す動き**のある綱引き遊びなどがおすすめです。ルールのあるものやボールやラケットなどの道具を使うと難易度が上がり、小学生でも楽しめます。

下の写真は、信濃医療福祉センターのリハビリテーションの作業療法で取り入れている運動遊びの例です。よじ登る、ぶら下がる、硬さの違う物の上をバランスを取りながら渡ることをしています。

どの遊びも楽しいことが大切です。家族みんなで運動遊びを楽しんでみてください。

硬さの違う物の上を
バランスを取りながら渡る

ぶら下がる

よじ登る

教育委員会からのお知らせ

町立図書館のお知らせコーナー

下諏訪町立図書館音訳ボランティア「やまびこの会」会員が表彰を受けました!

公益財団法人「鉄道弘済会」は毎年朗読録音奉仕者の表彰を行っています。今年度、下諏訪町立図書館で視覚障がい者の方たちのために音訳や編集作業をされているボランティア団体「やまびこの会」所属の宮坂美佐子さんが朗読録音奉仕者・全国表彰、足助貴恵さん・矢島敏子さんが朗読録音奉仕奨励賞で表彰されました！

図書館では、視覚障がい者の方や通常の本での読書が難しい方のために「録音図書」の貸出しを行っています。録音図書を聞くためには専用の機械が必要になりますが、データを取り込んでパソコンや音楽プレイヤーなどで聞くことも可能です。詳細は下諏訪町立図書館にお問い合わせください。

■問い合わせ　下諏訪町立図書館　☎27−5555

町民大学⑤

演題「曽根遺跡はなぜ諏訪湖底にあるのか」

講　師：小口　徹 先生
（諏訪湖博物館専門研究員・宿場街道資料館）

日　時：11月10日(日)　午後１時30分～午後３時
会　場：下諏訪町公民館 集会室　　受講料　無料　　定員50名程度

諏訪警察署沖の湖底に『曽根遺跡』という１万５千年～９千年前の遺跡があります。なぜ湖底にあるのか、明治～大正時代、日本を代表する学者たちが論争した謎の遺跡です。遺跡が元々水中だったのか、陸上だったのか、陸上なら、なぜ水没したのか、当時は解明できませんでした。今回は遺跡が湖底にある謎にせまります。

■問い合わせ　下諏訪町公民館　☎28−0002

月のこえ

お芝居を観るのが好きです。ミュージカルもオペラも、舞台芸術はなんでも好きです。「お芝居を見るぞ！」と思ったその日に行くこともあれば、何か月も前から楽しみにして行くこともあります。いずれにせよ、どんなお芝居も楽しみに劇場に向かいます。

チケットに書かれた座席を探して着席すると、お芝居を楽しみたい気持ちはもちろんありますが、「観劇中に途中退席したくなったら、どこの扉から出ていこうか」など、「どうしよう」で気持ちがいっぱいになります。

開演前のアナウンスが流れ、客席の照明が暗くなると、不安な気持ちはどんどん大きくなり、「ごめんなさい！　やっぱり無理！」と会場を飛び出したくなります。そう思った時にはもう幕が上がっているので、飛び出したい衝動を抑えながら観劇します。

お芝居の話に集中することはもちろんですが、照明が大理石の床に見えたり、数人しかいないアンサンブルが何十人にも見えたりする舞台特有の面白さを味わっていると、だんだんと気持ちが落ち着いて、気がつけば誰よりも大きな拍手を叩き鳴らしています。

始まる前はいつも不安になりますが、「やっぱり来なかったら良かった」と思ったことは一度もありません。

（教育こども課　唐澤　瞳）

【訂正】クローズアップしもすわ「生涯学習」10月号10・11ページの「柳澤」様は、「柳澤」の誤りでした。おわびし訂正いたします。

「薪ストーブ」を設置予定又はお使いの方へのお願い

化石燃料を使用しない薪ストーブは、地球温暖化防止対策として有効ですが、近年、煙や臭いによる苦情が寄せられています。

薪ストーブを使用する皆様は、次の点にご留意いただき、快適な環境づくりにご配慮をお願いします。

- 家庭ごみの焼却は禁止されています。
- 化学処理された木材（建築廃材等）は、悪臭発生の原因となるため使用しないでください。
- 薪が湿っていると、多量の煙やスス、タールの発生原因になりますので、十分乾燥させた薪を使用してください。
- 薪ストーブの保守点検、煙突掃除を定期的に行ってください。
- 薪ストーブ設置に伴い、煙突の位置や高さ等について十分注意してください。
- 煙や臭いが気になる場合は販売業者や施工業者に相談してください。
- ご近所の方に呼吸器系の持病がある場合などには設置を断念する決断も必要になります。可能であれば、設置前に専門家を伴い、ご近所の方へご挨拶（あいさつ）を兼ねて説明を行ってください。
  事前にお話をすることで得られる情報があります。

問 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係　☎27−1111(内線142)

毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童相談所
虐待対応ダイヤル　いちはやく **189**　通話料無料

- 匿名でも大丈夫です。
- 秘匿情報は厳守します。　※一部のIP電話からはつながりません

下諏訪町では、子育てや親子関係の悩みなどを相談できる相談窓口を設置しています。
ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。
下諏訪町教育委員会　児童家庭・教育相談ホットライン
☎27−3204
受付時間：平日　午前８時30分～午後５時15分
担当：教育こども課 こども家庭相談係

11月の休日納税窓口

▶開設日時　24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)

11月の税金等納期限・口座振替日

▶国民健康保険税	８期11月分
▶後期高齢者医療保険料	８期11月分
▶温泉使用料(10月使用分)	11月分
▶介護保険料	８期11月分
▶保育料・給食費	11月分
▶水月霊園管理料	随　時

12/2(月)

フードドライブしようin下諏訪

「フードドライブ」とは家庭で利用されずに眠っている食品等を福祉施設・団体等にお届けするために持ち寄る運動です。ご協力をお願いいたします。

▶日　時　11月30日（土）　午前10時～正午
※状況により日程の延期や中止などがありますので、ご了承ください。
▶場　所　下諏訪町高齢者能力活用センター
（文化センター北側・商工会議所斜め前）
▶寄附をお願いしたい品
缶詰・瓶詰、カップ麺・インスタント麺・乾麺、レトルト食品、菓子、飲料、調味料、米、その他常温保存できるもの
※賞味期限が明記され１ヶ月以上あるもの
※未開封、包装が破損していないもの
洗剤・ティッシュ・トイレットペーパー・生理用品など
▶主　催　下諏訪フードドライブの会
▶後　援　下諏訪町　下諏訪町教育委員会　下諏訪町社会福祉協議会　下諏訪商工会議所女性会　生活クラブ生協下諏訪支部

問 下諏訪フードドライブの会　増沢　☎080-1022-9013

諏訪税務署からお知らせ

税を考える週間について

国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴活動を実施しています。本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁の新しい取組などを紹介します。

▶ 諏訪税務署管内の行事予定
テレビ放送　「クイズ！税金ゼミナール 2024」(LCV-TV)
放送日時　「税を考える週間」中に複数回放送
主　　催　諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

▶税務署長納税表彰式
開 催 日　11月14日（木）
会　　場　諏訪税務署 ３階会議室
主　　催　諏訪税務署

「年末調整説明会（予約制）」について

諏訪税務署と一般社団法人諏訪法人会の共催による年末調整説明会を開催します。なお、年末調整で使用する「年末調整のしかた」等の関係書類は、国税庁ホームページからダウンロードし、印刷又は閲覧いただきますようお願いします。

開催日	会　場	時　間
11月19日(火)	諏訪市文化センター	午後2時から約2時間 受付は午後1時30分から ※予約ない方入場不可
11月20日(水)		
11月21日(木)		

▶予約申込方法　下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①**諏訪法人会のホームページから**（二次元コード参照）
②**電話から**　☎53−7810（諏訪法人会）
③**ＦＡＸから**　☎57−0185（諏訪法人会）
※各回定員100名　定員となり次第締切

問 諏訪税務署　☎52−1390(代表)
自動音声案内に従い「2」を選択

よ 余分に買わない、作らない　い いつもの習慣　さ 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　11月５日(火)・11日(月)・18日(月)・25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)

博物館分館の冬季営業について

博物館分館につきまして、**下記の期間中、土日祝日のみの開館**とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

▶冬季営業となる博物館分館
・宿場街道資料館(下諏訪町3530-1)
・今井邦子文学館(下諏訪町3364)
▶期間
令和６年12月１日～令和７年２月28日

諏訪湖博物館・赤彦記念館は通常通り開館しています。

問 諏訪湖博物館・赤彦記念館　☎27−1627

下諏訪町立図書館

◇休 館 日　11月１日(金)・５日(火)・11日(月)
18日(月)・25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)

古本市

▶日　時：11月３日（日）　午前９時30分～午後５時
▶場　所：下諏訪町立図書館　２階会議室

毎年恒例の古本市を開催します。お気に入りの一冊に出会えるかも？
※本を入れる袋をご持参ください。
※開館時から全ての本は並びません。お時間に余裕を持ってお越しください。

問 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10月１日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条 件 等	
第１区	東町下	264	売却	木造2階建	1,200万円
	矢木町1	227	賃貸	木造平屋建	2.7万円/月
	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
第３区	矢木東	254	売却	木造2階建	2,860万円
	北四王	270	売却	木造2階建	850万円
	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1部	271	賃貸	木造平屋建	12.1万円/月
	東鷹野町	262	売却	木造平屋建	380万円
	西鷹野町2部	273	売却	木造2階建	450万円
第５区	南高木	272	売却	木造2階建	430万円
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
	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。

問 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。

企画展開催中！！

「すわすわ～おいで～展」

県内外で活躍するアーティスト3名の作品を展示しています

期間 11月30日まで　場所 2階企画展示スペース

【アーティスト】
◆仁藤（にとう）　奈美（なみ）
「シマエナガ」をモチーフにしたパステル画
◆後藤（ごとう）　吉久（よしひさ）
アクリル画を中心に「諏訪」をテーマにした作品
◆及川（おいかわ）　千恵子（ちえこ）
ミリペン（芯が1ミリ以下の極細ペン）を使い非日常的な不思議世界を表現したペン画

問 しもすわ今昔館おいでや　☎27−0001

広告
創立50周年
一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター
S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!!
10・11月は「加入促進強化月間」
入会特典もあります。ぜひお問い合わせください！
お問合せ ☎24-3010　ウェルワーク諏訪湖　検索

11月の湖岸清掃：11月17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

11月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

★11月8日(金)
①午後3時～/②午後7時～
★11月16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。
〔申込みフォーム〕
https://logoform.jp/f/UpurU

問 健康ステーション ☎75-5546

★健康フィールド無料開放日

11月24日(日)
同時開催:健康サポーターによる「1dayフィットネス」を実施!

詳しくは20ページをご覧ください。

屋外人工芝グラウンド予約

受付開始:10月26日(土) 午前9時～
・1団体につき1時間（当日延長可）
・イベント2日前までに予約してください。

【申込みフォーム】
https://logoform.jp/f/Dn4ZT

高浜健康温泉センター「ゆたん歩(ぽ)゜」

11月の営業案内

◇休館日　11月5日(火)・12日(火)
19日(火)・26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、とっても快適な空間です。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

11月の行事予定

5日(火)　ファーストブック
6日(水)　0歳児ママ講座
9日(土)　土曜開館
11日(月)　おはなしいっぱい
20日(水)　知恵袋講座
27日(水)　ママ講座1・2・3

行事内容

★6日(水)　0歳児ママ講座
『幼児の生活リズム』
★20日(水)　知恵袋講座
『お弁当講座』
★27日(水)　ママ講座1・2・3
『ヨガ』

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。

問 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）

11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	28日(木)	午後1時～午後5時	
行政相談	19日(火)	午後1時～午後3時	
＊交通事故相談	14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	29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	13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

広告

元祖 塩天丼®

当店のインスタグラムを・・・
Follow me !

麺屋 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。

急な病気やケガで 救急車を呼ぶか 病院に行くか 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

11月の休日当番医

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

日（曜日）	当番医（診療時間 午前9時～午後5時）		歯科当番医（診療時間 午前9時～正午）		当番薬局	
3日（日）	小口医院（岡谷市）	22−3068	山田歯科医院（岡谷市）	22−2131	コスモファーマ岡谷薬局（岡谷市）	78−8023
4日（月）	釜口医院（岡谷市）	22−2089	あさひ中央台歯科診療所	26−1414	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店（岡谷市）	24−1801
10日（日）	溝口医院	27−6266	牛山医院歯科（岡谷市）	22−6422	永田薬局	27−8123
17日（日）	よねやま内科クリニック（岡谷市）	22−8863	浦野歯科医院（岡谷市）	22−2854	矢崎薬局（岡谷市）	23−7125
23日（土）	諏訪共立病院	28−2012	太田歯科医院（岡谷市）	22−4648	ひまわり薬局	26−7226
24日（日）	山崎医院（岡谷市）	22−3287	大滝歯科医院（岡谷市）	22−5678	やまびこ薬局（岡谷市）	21−2144

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。

11月の健康診査等

＊は事前に予約が必要です。

問 下諏訪町保健センター　☎27−8384

種別	日（曜日）	時間	場所
＊ハッピーマタニティー教室	9日（土） 22日（金）	午前9時30分～正午	保健センター 子育て支援センターぽけっと
＊産前・産後サポート事業	8日（金）	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3・4月生）	14日（木）	午前10時～午前11時	
すこやか相談（育児・栄養相談）	8（金）・25日（月）	午前9時～午前11時	
＊心のほっと相談	28日（木）	午後1時30分～午後3時30分	
肺がんCT検診	13日（水）・15日（金）	時間及び会場は個別通知をご確認ください。	

11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	
2日（土）	杉村設備㈱	27−0575		
3日（日）	㈲諏訪冷熱	28−6462	㈲諏訪冷熱	28−6462
4日（月）	スワンシステム㈲	26−8866		
9日（土）	林組工業所	28−6383	林組工業所	28−6383
10日（日）	㈱オスガ設備	27−6622		
16日（土）	㈲藤森水道（岡谷市）	27−7289	小林住設	28−3527
17日（日）	㈱総建	28−8295		
23日（土）	松澤工業㈱	28−0919	㈲諏訪冷熱	28−6462
24日（日）	㈱上條電設工業	23−5330		
30日（土）	㈱親水工業	27−8399	㈱親水工業	27−8399

問 【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）

あれ？と思ったらこちらへお問い合わせください

電気	停電したら	中部電力パワーグリット株式会社 諏訪営業所	フリーダイヤル ☎0120−984−900　接続後＊1を押す
ガス	都市ガスをお使いの方	諏訪ガス株式会社	☎22−7666
	プロパンガスをお使いの方	契約しているガス会社にお問い合わせください。	
バス	あざみ号	ジェイアールバス関東株式会社 諏訪支店	☎27−8673（午前8時から午後6時）
	スワンバス（内回り線）		
	スワンバス（外回り線）	諏訪交通株式会社 諏訪営業所	☎52−1190（午前8時から午後6時）

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/

広報
発行 下諏訪町
編集 総務課情報防災係 〒393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎0266-27-1111 内線261 FAX.0266-28-1070
E-mail jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

生涯学習
発行 下諏訪町教育委員会
〒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）
編集 生涯学習編集委員会 ☎0266-27-1111内線718 FAX.0266-28-0131
E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp

社協だより
下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396

簡単おいしい！今月のレシピ

さつまいものカレー炊き込みご飯

【材料：米２合に対して】

- さつまいも……小１本(150g)
- しめじ……１パック(100g)
- 粗挽きウインナー……５本(100g)
- カレー粉……大さじ1/2
- 酒……大さじ２
- 塩……小さじ１
- バター……８～10ｇ

【作り方】

①米は炊く30分前にとぎ、ザルに上げておく。
②さつまいもはよく洗い、皮つきのまま縦４等分に切って、横2cmに切る。水に5分さらしてザルに上げ、水気をきる。
③しめじは石づきを切り、小房に分ける。
④粗挽きウインナーは1cm幅に切る。
⑤炊飯器の内釜に米を入れ、カレー粉・酒・塩を加え、２合の目盛りまで水を注いでさっと混ぜる。粗挽きウインナー・しめじ・さつまいもの順にのせて広げバターを散らして普通に炊く。
⑥炊き上がったら底から返すように混ぜ、器に盛る。

具は味の出るものから順にお米の上にのせるのがポイント！

レシピを作成した方の紹介

髙木恵理さん(西四王)は、手作りお菓子の講師として食育応援隊に登録しています。毎年、農産物加工セミナーの講師を担当している他、令和5年度は、公民館の料理講座で「簡単混ぜご飯&ナムル講座」「キッシュでクリスマス講座」の講師をされました。今回は、農産物加工セミナーで大人気の“さつまいもとソーセージのカレー炊き込みご飯”をご紹介いただきました！

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

健康サポーターイベント

秋の1 day フィットネス

Lesson Schedule

11/24 SUN

10:00 ～ 10:40
ケアヨガ
吉川（よしかわ） 章子（あきこ）
丁寧に身体に向き合いながら無理なく動いていきます。呼吸が深まり、ゆったり感を感じるヨガクラスです。

10:50 ～ 11:30
ボールでエクササイズ
丸山（まるやま） 亜希（あき）
ミニボールは取り扱いやすく、多様な使い方でストレッチから筋トレまで行えます。

11:30 ～ 13:00
フィールドスペース フリー開放
TRX、ストレッチマット、ストレッチポールを自由にお使いいただけます。

13:30 ～ 14:10
セルフ整体
宮澤（みやざわ） 佳子（けいこ）
セルフ整体で筋肉をゆるめ、関節のズレや引っかかりを解消し骨格を整えてあたたかく柔らかいカラダを目指します。

14:20 ～ 15:00
バレトン＋TRX
唐木田（からきだ） 由紀（ゆき）
簡単な動きを裸足で行う有酸素運動をメインに、TRXのエクササイズ付きの充実プログラムです。

15:10 ～ 15:50
骨格セルフケア
石垣（いしがき） 麻衣子（まいこ）
簡単な動きで骨格を整えます。身体の土台である骨格にアプローチすることで、立体的でしなやかな身体を目指しましょう。

16:00 ～ 16:40
エルゴの漕ぎ方
朝倉（あさくら） 大貴（たいき）
エルゴは身体の70%を使うといわれている有酸素運動。より効果的に漕ぐ方法を専門家から学びます。

申込み方法
11/2(土) 午前９時　受付開始
申込みフォームからお申込みください。
【申込みフォーム】
https://logoform.jp/f/XJsr4

会　場　健康フィールド（屋内）　下諏訪町10795番地１
定　員　先着18名（エルゴ講座は５名）　最大２講座までお申込できます
持ち物　飲み物・タオル・室内靴（骨格セルフケア参加者は別途手ぬぐい持参）

問い合わせ
健康ステーション（教育こども課 健康サポート係）
☎75-5546

広告

10月１日現在（　）内前月比
人口：18,562人（－32）　男性:8,937人（－26）　女性:9,625人（－６）
世帯数：8,728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