

月刊

クローズアップ

しもすわ

2024

12

No.257

2024.11.22発行

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち



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)

お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？	2
12月3日～9日は「障害者週間」です ほか	3
令和7年度から介護保険料(普通徴収)の納期が変わります	4
令和7・8・9年度 建設工事、建設コンサルタント 入札参加資格申請の受付について ほか	5
南海トラフ地震臨時情報について	6
歯科コラム ほか	7
運動講座	8
「しもすわi-Map」に新項目を追加しました! 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

日に日に寒さが増してきます。寒さに備え、防災リュックに撥水性のよい防寒着を入れておく^{はっすいせい}と安心です。また暖房用の灯油は、1缶多めに保管するよう心がけましょう。

表紙：伏見邸650個の干し柿

お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声により火災の発生を知らせてくれる機器です。通常は、感知部と警報部が一体となっているため、機器本体を天井や壁に設置するだけで機能を発揮します。もしもの時に、住宅用火災警報器が作動しないという事態に陥らないよう、適切に点検・交換を行いましょう！



定期的に点検をしましょう！

一ヶ月に一度を目安に作動点検をしましょう。点検は、ご自身で行ってください。

点検方法

本体のボタンを押すものや、ひもを引くもの等、機種によって点検方法が異なります。

正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。詳しくは製品に付属している取扱説明書を見て確認しましょう。



住宅用火災警報器本体の交換の目安は10年です！



本体の交換期限は機種によって異なりますが、おおむね設置から10年が目安です。本体に表示された交換期限が過ぎた場合、機能異常を示す音や表示がされた場合は交換してください。（機種によっては電池交換で済む場合があります。）

万が一に備え、警報が鳴ったときの正しい対処法を知っておきましょう！

火災のとき

大声で火事であることを知らせます。

火元を確認して119番通報、可能であれば初期消火を行いましょう。



火災でないとき

警報音停止ボタンを押す（ひもを引く）か、室内の換気をするとう警報音は止まります。ほこりがたまっている、調理中の湯気、煙の出る殺虫剤の使用などにより警報が鳴ることがあるため、注意が必要です。



電池切れ・機器異常の場合

短い音で「ピッ」と鳴ったり「ピッピッピッ」と一定の間隔で鳴ったりする場合は、電池切れまたは機器の異常が考えられます。電池を交換するか新しい火災警報器に交換してください。



※ここで示しているものは一例であり、取扱い方法は機種により異なります。必ず各家庭で使用している火災警報器の取扱説明書を確認してください。

防火対策に努めましょう！

空気が乾燥し、暖房器具等の使用が増える冬季は火災が発生しやすくなります。たばこの不始末やコンロ、ストーブ周り等、日頃の生活を見直し、防火対策を行いましょう。



コンロを使う時は火元から離れない。



コンセント周りを掃除し、ほこりがたまらないようにする。また、不要なプラグは抜く。



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

■ 問い合わせ 諏訪広域消防本部 予防課 ☎21-1190
諏訪広域消防 下諏訪消防署 ☎28-0119



お知らせ

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民が障がい者福祉について関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会、経済、文化など、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。義足等を使用している方、内部障がいや難病のある方など、外見からはわかりにくい不自由さを抱えている人もいます。誰もがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、支え合える地域にしていきたいと思います。

ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

【ヘルプマーク】

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている人が、そのことを周囲に知らせるためのマークです。マークを身に着けた方を見かけたときは、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

【ヘルプカード】

ヘルプカードとは、援助や配慮を必要としている人が、意思表示の形としてカードを携帯し周囲に知らせるものです。ヘルプカードを提示された際には、できる範囲で支援をお願いします。



折りたたみ式のカードの中に必要な手助け等が書かれています。



ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助や配慮を必要としているどなたでも使用することができます。保健福祉課福祉係（町役場1階）の窓口で配布しています。

合同販売会 & 作品展示

諏訪圏域の障がい者就労支援施設の皆さんが作った、パン・クッキー等の食べ物や雑貨の販売会が行われます。また、同じ会場で、花田養護学校の生徒さんによる作品展示を行います。ぜひ足をお運びください。

- ▶日時 12月5日（木）・6日（金） 正午～午後1時
- ▶会場 下諏訪総合文化センター モミの木モール

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111（内線122）



お知らせ

児童手当制度が変わりました

10月から児童手当制度が改正されました。改正後の詳しい内容については町ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

12月に支給される児童手当（12月10日支給予定）から改正後の内容で支給されます。制度の変更に伴い、12月支給分からは支払通知書の発行がありませんので、通帳を記帳するなどしてご確認ください。

高校生年代の子のみを養育されている方や、高校生年代までの児童を養育しており、かつ経済的負担をしている22歳までの子を含めて3人以上の子がいる方、町外に住民登録している高校生年代までの子がいる方は申請が必要な場合があります。

制度拡充に伴う申請の期限 **令和7年3月31日（月）** ※郵送の場合は必着



「高校生年代までの子がいるのに児童手当が入金されていない」「入金された額があっていない」などご不安なことがあれば下記までお問い合わせください。

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



令和7年度から介護保険料(普通徴収)の納期が変わります

令和7年度から、暫定賦課※を廃止することになりました。これに伴い、介護保険料普通徴収(納付書または口座振替での支払い)の納期の回数が変更になります。

※**暫定賦課**とは、前年中の所得がまだ確定しない時期に、前年度(前々年の所得)の賦課状況を基にして仮に保険料を算定し、納付いただく(4月、5月、6月納期分)方法です。

変更点

①保険料の通知回数が年1回(7月のみ)となります。

暫定賦課保険料(4~6月分)と本算定賦課保険料(確定した当年度の年間保険料)の差し引きがなくなり、保険料額の計算内容が分かりやすくなります。

②保険料の納付回数が9回になります。

納付回数が減るため1回あたりの納付額は増加しますが、年間保険料の総額は変わりません。

③年度途中での保険料の大幅な変更はなくなります。

暫定賦課保険料額(前々年の所得から算定)と本算定賦課保険料額(前年の所得から算定)が異なることによる変更がなくなります。

変更前【令和6年度まで】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期	第11期	第12期
暫定賦課保険料			本算定賦課保険料								
・保険料決定通知1回目			・保険料決定通知2回目								
・支払開始											
←			→								
← 保険料の支払い12回 →											



変更後【令和7年度から】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納付なし			第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
			本算定賦課保険料								
			・保険料決定通知								
			・支払開始								
←			→								
← 保険料の支払い9回 →											

特別徴収(年金天引き)の皆様は変更ありません

今回変更があるのは、普通徴収の賦課方法です。

特別徴収(年金天引き)の皆様の徴収時期は、これまで通り、4月・6月・8月・10月・12月・翌2月の年金支給月の原則15日です。



令和7・8・9年度 建設工事、建設コンサルタント 入札参加資格申請の受付について

令和7・8・9年度に、町が発注する建設工事及び建設コンサルタント業務の入札参加資格申請の受付を行います。

これまで申請書類を窓口又は郵送により提出いただいておりましたが、今回から「長野県市町村入札参加資格申請システム」を利用した、インターネットによる電子申請となります。

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。

- 建設工事、建設コンサルタント業務 申請スケジュール
 - ・申請期間 令和6年12月2日から令和7年1月31日まで
 - ・審査期間 令和6年12月から令和7年4月まで
 - ・入札参加資格有効期間 令和7年5月1日から令和10年4月30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。



■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 財政係 ☎27-1111(内線266)

【長野県ホームページ】

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19弾

報恩記念碑「梶原塚」整備事業



明治以降、長年にわたり維持管理されてきた歴史文化的記念碑「梶原塚」は、塚全体の劣化が見られるため、未来永劫に継承するための全体改修を行った。

碑の修復、外枠コンクリート縁石の修復、フェンスの設置等のほか、標柱や幟旗、観光案内チラシを刷新し、案内看板を新設した。

幟旗や案内看板により一目で場所が分かるようになるとともに、観光客の来場を促進し、下諏訪観光の一翼となれた。



申請者：菅野会館維持検討委員会
支援額：1,000,000円

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係
☎27-1111(内線257)



その他

南海トラフ地震臨時情報について

南海トラフ地震とは駿河湾から九州南部の太平洋沖で発生する可能性が高い巨大地震です。下諏訪町は最大震度6弱が想定されています。(第3次長野県地震被害想定調査に基づく)

▶南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフ沿いで異常な現象を観測された場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合等に、気象庁から発表される情報です。

▶南海トラフ地震臨時情報が発表される順序

気象庁において、マグニチュード6.8以上の地震等の異常な現象を観測した後、5~30分後に南海トラフ地震臨時情報(調査中)が発表されます。その後、「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」の臨時会合における調査結果を受けて、該当するキーワードを付した臨時情報が発表されます。

南海トラフ地震臨時情報

発表条件

- 南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
- 観測された異常な現象の調査結果を発表する場合

キーワード

調査中

- 観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合

巨大地震警戒

- 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界において M8.0 以上の地震が発生したと評価した場合

巨大地震注意

- 南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界において M7.0 以上、M8.0 未満の地震が発生したと評価した場合
- 想定震源域のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側 50km 程度までの範囲で M7.0 以上の地震が発生したと評価した場合
- ひずみ計等で有意な変化として捉えられる、短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合

調査終了

- 巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

(内閣府HPより)

▶南海トラフ臨時情報が発表されたら

南海トラフ地震臨時情報 (調査中)

➡ 個々の状況に応じて避難等の防災対応を準備・開始し、今後の情報に注意しましょう。

南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震警戒)

南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震注意)

➡ 日頃からの地震への備えの再確認と地震が発生後、すぐに避難できる準備をしましょう。

南海トラフ地震臨時情報 (調査終了)

➡ 地震の発生に注意しながら通常の生活をしましょう。ただし、大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しておきましょう。

▶日頃の備えについて ※例示です。

- ハザードマップを確認する。
- 家具転倒防止グッズで家具等を固定する。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 住宅の耐震化工事を行う。
- 非常持出袋の中身を確認しておく。 など



日頃からの備えを行うとともに、災害に対して「自分は大丈夫」と思い込まず、自分の命は自分で守る意識を持つようにしましょう。

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



冬の健康づくり 運動講座 8 選

講座 ① 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：1月20日・2月17日・3月3日(月)
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)

全3回

講座 ② ダンベル&チューブ トレーニング講座

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

日時：1月24日・31日・2月14日・28日
3月14日・21日(金)
午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：10名(先着順)

全6回

講座 ③ ポールでストレッチ

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

日時：1月8日・15日・2月5日・12日・19日
3月5日(水)

昼コース 午後2時～午後2時45分

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)

全6回

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

日時：1月20日・27日・2月3日・17日
3月10日・24日(月)

午後2時～午後3時

会場：健康ステーション、ゆたん歩[®]

定員：シニア世代5名(先着順)

※電話申込み可

全6回

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!

日時：1月6日・20日・2月3日・17日
3月10日・17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)

全6回

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。

日時：1月9日・23日・2月13日・27日
3月13日・27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)

全6回

講座 ⑦ 代謝アップパワーヨガ

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

日時：1月22日・2月26日・3月12日(水)
午後7時～午後8時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：18名(先着順)

全3回

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!

日時：1月12日・2月9日・3月2日(日)
午前10時～午前11時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：園児親子クラス8組(先着順)

全3回

申込み方法

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

受付開始：12月7日(土) 午前9時

[申込みフォーム]

<https://logofom.jp/f/dc933>

●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。



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

「しもすわi-Map」に新項目を追加しました!

「公開型GIS<しもすわi-Map>」に「都市計画・景観マップ」を追加しました。建築や工事等の情報収集にご活用ください。

マップの公開時期

マップの種類	アイコン	公開予定時期
公共施設		公開中
巡回バス		公開中
ごみ		公開中
道路・除雪・通行規制		公開中
都市計画・景観		令和6年9月2日
上下水道・温泉管		公開中
消防・救命		公開中
防災(内水氾濫浸水想定図)		令和6年度中
文化財		公開中
河川		公開中

ホームページから利用

二次元コードから利用

下諏訪町地図
情報システム

で 検索



■ 問い合わせ システムに関すること 下諏訪町 総務課 情報防災係 ☎27-1111 (内線260)

令和6年度 シルバーネット訪問事業

町内にお住まいの高齢者のお困りごとをお聞きしたり、各種制度やサービス等について案内を行ったりする「シルバーネット訪問事業」を実施しています。町から委託を受けた在宅介護支援センターの職員が戸別訪問いたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。

▶ 期 間 通年

▶ 対 象

原則として介護保険サービス等や町の高齢者福祉サービス未利用で、以下のいずれかに該当する方

- ①お一人で生活されている80歳以上の方
- ②概ね80歳以上の高齢者のみの世帯
- ③90歳以上で同居者がいる方

▶ その他

管理人等がいる集合住宅等、有料老人ホーム等は訪問対象外

※在宅介護支援センター職員は、身分証明書として所属する法人が発行する「職員証」を携行しております。訪問に際し不安な点や不審な点等がございましたら、担当係へご連絡ください。

☎ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111(内線127)

マップイメージ

■都市計画図



■景観計画地域区分図



みんなで築こう 人権の世紀

～12月4日から10日までは「人権週間」です～



考えよう
相手の気持ち
未来へつなげよう
違いを認め合う心



ひとりで悩まないで!

特設人権相談所の開設について

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題についてご相談ください。

夫婦・親子等の家庭内のもめごと、児童・生徒のいじめや不登校、男女差別、インターネットによる人権侵害、借地・借家の問題や近隣とのトラブルなど、ひとりで悩まず、町の人権擁護委員会さんにお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

- ▶ 日 時 令和6年12月5日(木)
午前10時～午後3時まで (ご予約は不要です)
- ▶ 場 所 下諏訪町役場 地下1階 地下会議室

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)

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
Eメール syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

令和6年度人権教育研修会報告（令和6年9月12日）

チャイルドラインから見える子どももの今 子どもの話を聴いていますか？



NPO 法人すわ子ども文化
ステーション代表理事
長野県チャイルドライン
推進協議会事務局長
(諏訪市在住)

みやざわ
あきこ
宮澤 節子

チャイルドラインとは

チャイルドラインは子ども専用電話です。全国統一フリーダイヤルで39都道府県68団体が子どもの声を聴いています。長野県には、「チャイルドラインながの・すわ・うえだ・佐久・中信」と、5か所開設され、子どもからの話を聴いています。電話のない家庭も増えています、小学校低学年の子ど



もたちがかけられないことが課題になってきました。全国のチャイルドラインではチャットでの受付も始まっています。チャイルドラインのカードを毎年一回、小学1年生から18歳までの子どもに配っています。

チャイルドラインの始まり

チャイルドラインは1986年にイギリスで誕生しました。

その頃、日本でも子どもの学校での暴力や不登校などの教育問題が浮上ってきて、これはなんとかしなければいけないと子どもに関わる人たちが心配をしていました。

そこで、1997年に東京都世田谷区の市民団体がイギリスで始まったチャイルドラインを視察し、子どもたちの声を聴く方法としてよいのではないかと考え研修して、1998年に世田谷区で始めました。その後、全国に広がっていきました。長野県では2004年に「ながの」で、「すわ」は2005年に始めました。

チャイルドラインの仕組み

チャイルドラインの仕組みとし

て、受付は毎日午後4時から9時まで、電話代は無料です。フリーダイヤルで全国共通の番号（0120-99-7777）で、長野県だけでなく北海道から沖縄までいろいろな地域の子どもからかかってきます。電話は、話を聴いている「受け手」と、その傍には必ず「支え手」が寄り添っています。

チャイルドラインには**4つの約束**があり、この約束によって、子どもたちが安心してかけられる電話になっていきます。

- チャイルドライン4つの約束
- ヒミツは守るよ
- どんなことも一緒に考える
- 名まえは言わなくていい
- 切りたいたときにはいつでも電話、チャットを切っていい

チャイルドラインの考え方

チャイルドラインは、子どもはひとりの人間として大人と対等であり尊重され、その存在を認める「子どもの権利条約」に基づいています。子どもの最善の利益（その子どもにとって最もよいことは何であるか）を大事にした事業です。

チャイルドラインは18歳までの子どもの声を聴き、その気持ちに寄り添う活動です。お説教抜き、押しつけ抜きで子どもの声にただただ耳を傾けます。子どもは本気で自分の話を聴いてもらえた、受け止めてもらえたと感じることができれば、自分自身でその課題と向き合い、乗り越えていく力を持っています。そのことを信じて、子どもの声の奥にある心を受け止めるのがチャイルドラインです。

ですから、問題解決のための具体的な助言やアドバイスをするのではなく、子どもが自分の気持ちを整理し、自分が思う解決方法を考える過程に寄り添います。主導

権は子どもにあり、やめたくなくなったらいつでも話をやめることができます。

チャイルドラインから見える子どもの今

子どもたちが何を話すかという、いじめられたとか、自分が仲間に入れないとか、いろいろありますが、一番多いのが友人関係です。学校の中で話ができる関係があるということは大事なのですが、なかなか友だちに自分の悩みを話すことができないそうです。

自分が困ったときに本当に自分をさらけ出して「助けて」と言える仲間があまりいないのではないかと、友だちだから言えないということなのか、そういうことで悩んでいる子どもがいっぱいいるのではないかと思えます。

電話をかけてきた子どもたちから、親にも話せない、先生にも話せないということをお聴きしますが、「一番身近な人に話すことがとても大事なんだよ」と伝えていま

す。とはいえ、チャイルドラインが子どもたちの安心の場となつてほしいと思い、「それでもだめならまたかけていいからね」と伝えています。

問題を抱えた時に話ができたり、話を聴いてもらえたりするといったのですが、自分にとって不利なことや家庭で嫌だったことを話してはいけないと思っている子どもが多いのではないかと思います。

チャイルドラインの役割

私たちがチャイルドラインを始めた頃、地域社会や家庭の中で子どもたちが悩んでいることが解決できるようになればいいと思い、チャイルドラインがなくなる社会を目指そうと思つたのです。私は今でもそのように思っています。が、子どもが親や兄弟姉妹との関係で自分の悩んでいることを聴いてもらったり相談したりする身近な人との関係づくりが難しい子が多いのではないかと思います。

核家族化していることで、兄弟

姉妹、親子関係とか、地域での人間関係を構築していく場も非常に減っているのではないかと思います。友だちに何か言ったら、自分が悪くみられるのではないとか、自分がどうしたいかではなくて、相手に自分を合わせているという、そういう関係が子どもたちの中にあるのではないかと思います。

ですから、チャイルドラインは電話での「声」ですが、自分の気持ちを他人に話すことができる大事な場所、「居場所」になります。

私たちは、子どもたちの声を聴いて受け止め、子どもたちから学んだことを社会に返していくことが、この事業に携わっている私たちの責任ではないかと思っています。

子どもの話を聴くとは

子どもの話を聴くとはどういうことなのでしょう。次のような親子の会話から子どもの気持ちを感じていただきたいと思います。

子 ただいま
 母 学校どうだった？おもしろかった？
 子 別にどうってことないけど。
 母 心配してるんだから、別についていう言いはないでしょ。
 子 そんなこと言われても何もないもん。
 母 本当にこの子は素直じゃないんだから。
 子 もう絶対口きかない。
 母 いいかげんにしなさいよ。

お母さんと子どもの気持ちにずれ違いがあり、そういうときにどうしても親は否定的になるし、攻撃的になって子どもを責めてしまう例です。

子 ただいま
 母 お帰り。今日学校どうだった？
 子 別にどうってことないけど
 母 なんか元気ないみたいだね。
 子 いろいろあったからね。
 母 何があったのか、話して。
 子 今日ね、クラスのA君がぼくをいじめてきたんだ。
 母 いじめてきたって、どんなことしてきたの？
 子 ぼくのかばん、隠したんだ。
 母 そういうときは、ちゃんとやめてって言わなきゃだめよ。
 子 うーん。言ったよー。

親は、あったことへ関心がいつてしまい、そのときの子どもの気持ちやどのよう動いていたのか、なんでお母さんにそれを話したのかという子どもの気持ちに寄り添えなくなってしまう。こういうことが続くと親に話してもだめなんだとか、話さなくてもいいんだっていうように、子どもは思ってしまう。

子 ただいま
 母 お帰り。今日学校どうだった？
 子 別にどうってことないけど
 母 なんか元気ないみたいだね。
 子 いろいろあったからね。
 母 学校でいろいろあったんだね。
 子 A君にかばんを隠されたんだ。泣きそうになったんだけど、我慢したよ。
 母 泣きたくなるね。
 子 でも、ぼく、学校では泣かないでがんばったんだよ。
 母 そうかあ。
 子 学校では泣かなかったんだ。
 母 ほかの子がね、A君に言ってくれたんだよ。
 母 そう、ほかの子がA君に言ってくれたの。
 子 そうだよ。それで、A君がぼくのかばん、返してくれたんだよ。
 母 そうか、A君がかばん返してくれたんだね。ちゃんとやってよかったね。

これは、子どもの気持ちに寄り添った例です。行動を優先しないので子どもの感情に焦点をあて、子どもにより添った聴き方です。

日頃、お母さんが子どものことをしっかりと見ているかいないかで対応がかなり変わってくると思います。どうしてかっていうことよりも「悲しかったんだね。お母さんに悲しかったことを話してくれるかな」「そうか、それは悲しかったよね」と、寄り添ってくれると、子どもは、「言ってくれたな」と思います。

「なんで」「どうしていやだっ」て言えなかったのか」というような子どもの行動に焦点をあててしまつと、子どもは、「もう話さない」と思うのではないのでしょうか。

一番最初に子どもが話しかけたことをどうやって受け取るのかということや、子どもが切なかったこと、嫌なことがあったときに発した言葉を大事にすることが大切です。

チャイルドラインは電話なので、泣きたいぐらい嫌なことがあつて、電話をかけてきたときには、そこをまず受け止めて、「どうしたの、はやくしなさいよ」

じゃなくて、ちよつと待っていてあげるとか、「いいよー。話ができるようになったら話してくれればいいよ」と、子どもの今の気持ちに寄り添います。いきなり、ガーって言われたら子どももびっくりして話そうって思っていたのに、「何話そうかなあ」「もう話さない」ってなってしまうから、間や声のトーンが大事なと思います。

チャイルドラインは対面していないので、待つことやたまたま聞かないで聴くこと、子どもが「ねえ聴いて」というときの聴く姿勢、「真剣に一緒に考えるよ」という姿勢を大人がどうやって表現するのか、こちらの受け取り方や行動が子どもに響くので、とても大事になります。

チャイルドラインの受け手を体験(ワークショップ)

3人1組になって、「受け手」役、電話をかけてきた子ども役、観察者になって、次のような想定でチャイルドラインの受け手を体験してもらいました。観察者は受け手と子どものやりとりを聴いて後で気づいたことを伝える役です。



3人1組でのワークショップ



講演会の様子

「チャイルドラインに子どもからの相談」
「学校で友達がいじめられているんだけど、その子の味方にならなく、私も今度いじめられちゃうから心配。どうしたらいいのかな」と子どもから相談があった場合を想定したワークショップ

参加者の感想から

ワークショップをすることで「寄り添って話を（気持ち）聴き出す」という事がどれだけ難しいかを感じることができました。また、具体的に解決を促していくのではなく、あくまでも解決していくのはその子ども自身、子どもの力を信じてあげることが大切なのだと思います。

「聴く」ことの大切さを改めて感じることができました。このごろの自分を振り返ってみると、もう一度、「聴く」を徹底していくことをしっかりと意識したいと感じました。

このことのひとつの実践としてワークショップも、とても大切な時間になりました。その中で実感したことは、「どうしたらいいですか？」と聞かれたときに、がんばって答えようとしなくていいということ。気持ちを感じてほしくて子どもたちは話かけてくるのだと思います。だから答えるのではなく、「聴く」ことに徹すればいいのだと感じました。

聴くことの難しさを感じました。解決方法を探してしまいがちで、聴くことがおろそかになってしまったり、思う答えに導くような聴き方になってしまう。何かを求めてチャイルドラインにかけているのでしっかりと聴くことが大事だと感じた。

ワークショップで子ども役だった方が、話すことで自分の気持ちが整理できたり、聴いてもらってうれしかったりしたと感想を話してくださいました。「聴く」ことの大切さをあらためて感じると共に、「聴く」の中心、聴き方、受け止める気持ちについても日頃の自分の聴き方のいたらなさを痛感しました。子どもの心の声をしっかりと聴ける自分になれるよう努力していきたいです。

子どもの気持ちに焦点をあてて話を聴くことの大切さと難しさを改めて知ることができました。ワークショップでは、皆で「難しい！」と頭を抱えてしまいました。ついつい解決の方に目が向いてしまう癖に気付いたので、生徒の話をお聴くときには意識したいと思いました。

子どもの目線で子どもの気持ちを受け止め、寄り添うことばがけについて具体的にどうすればいいのか勉強になりました。
日々の生活の中で人の話、気持ちを聴く力が、子どもたちや家庭の中で明るい関係をつくることだと実感しました。評価や解釈を焦ってしまったり、逆に子どもが話したくなくなる時の気持ちをワークショップで体験できました。解決の方法を教えるのではなく、自分で解決できる力をつけていくことが大切だと思います。

チャイルドラインは我が子がお守りのように机の上に置いていたカードで、使ったのかどうかはもちろんわかりませんが、心の支えになっていたのは確かです。本日、お話を伺って子どもたちの心の声を聴くことで本当に難しく寄り添っているつもりでもうまくできていないなと思います。チャイルドラインのような存在はとてもありがたいです。そして自分も子どもたちにちゃんと「話を聴くことができる」大人でありたいと思いました。



子どもの発達Ⅲ

子どもとスマホ、 タブレット

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



さいとう
齋藤

さちこ
祥子

デジタル時代の子育て



生活に欠かせないものとなっているスマホやタブレット。信濃医療福祉センターではリハビリや生活の場面でよくタブレットを使用します。私も相談の中で、学習や生活の助けにタブレットを使うことをお勧めすることがあります。小学校では一人一台タブレットを持ち運びのできるパソコンが準備されている時代です。目的をはっきりさせて使うことは利点が多いです。しかし、乳幼児期からスマ

ホやタブレットを使わせ過ぎること、周りの大人が使い過ぎることはよくありません。

乳幼児期のうちに大切なことは、愛着を形成すること、基本的な生活習慣の確立、実際の経験を積み重ねることなどです。このどれもがスマホを使ったり見たりしても得られません。更には、これらを得るために必要な経験の機会や時間が奪われることとなります。

愛着の形成にはスキンシップや絵本の読みかせ、一緒に遊ぶ、子どもの話をきいて気持ちに共感するなど、お父さん、お母さんが子どもにたくさん関わるのが大切です。愛着が形成されることは、情緒の安定につながります。

生活習慣の確立には十分な睡眠時間の確保が大切です。スマホやタブレットの画面を夜に見ることは脳が覚醒してしまい寝付くのを妨げます。

言葉を覚えるのも、人の表情が読み取れるようになるのも実際にお父さん、お母さんから顔や目を見ながら話しかけてもらってできるようになります。体を動かすことやスプーンなどの物の操作、着替えは、実際にだれか

がやっているのを見て、失敗しながら自分でやってみることで身に付きます。スマホやタブレットの画面を見ているだけでは学べません。

子どもだけでなく、大人がスマホばかり見ていると、子どもの成長の機会を奪うこととなります。乳幼児期からのお父さん、お母さんとの関わりが、お子さんの発達や精神的な安定、コミュニケーション能力のベースを作ります。

みんなが好きなものや便利なものがたくさんあったスマホやタブレットですが、お子さんの成長のためにも適切に使いたいですね。

※2019年に出された世界保健機関(WHO)の提言では、2歳まではデジタル機器(TV、スマホなど)の利用は推奨しない、2歳から5歳までは1時間以内とし、より少ない方が望ましいとされています。



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



『あの鐘を鳴らしたのはわたし』

人気番組「のど自慢」元・鐘奏者の知られざる素顔

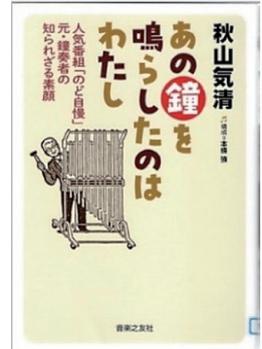
あぎやま させい 秋山 気清 著 音楽之友社

日曜日のお昼といえば『のど自慢』という人は多いのではないのでしょうか？今でこそテレビの生放送で日本各地で開催されるのど自慢ですが、始まりは戦後間もない1946年にラジオ番組でのスタートでした。

そののど自慢で、21年間鐘を鳴らし続けた秋山気清さんが2023年3月をもって勇退されました。本書は鐘奏者である秋山さんの素顔に迫ります。秋山さんの生い立ちや幅広い趣味の話題などあるのですが、やはりのど自慢でのエピソードはどれも秋山さんならでは、とても興味深い内容です。例えば審査員からの指令が鐘2つの不合格だったとしても「私は合格だと思えますよ」という思いを込めて鐘を鳴らしたり、また、たとえ鐘1つだとしても、その歌声に思いを馳せ良い音にこだわって鐘を鳴らしたりと、プロ打楽器奏者の矜持きようぢが感じられます。21年間の悲喜こもごものエピソードから、秋山さんの人となりはもちろん、さらには音楽が持つパワーを感じられる一冊です。

ここでご紹介した本は図書館で借りられます。電話でも予約が可能です。

■ 問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555



令和7年 下諏訪町二十歳を祝う会のお知らせ

◇対象者：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

◇期 日：令和7年1月12日（日）

◇受 付：午後2時30分

◇開 式：午後3時

◇会 場：下諏訪総合文化センター あすなるホール（小ホール）

対象者（当町在住の方・ご家族等が在住の方）には、出欠席のご案内を11月初旬にお送りしました。必要事項をご記入の上、返信してください。

※小ホールでの開催に伴う
注意事項、変更点は送
付いたしました案内通知
をご覧ください。



■ 問い合わせ 下諏訪町教育委員会 生涯学習係 ☎27-1111（内線717）

十二月のふえ

私の大叔母は99歳で亡くなった。私が小学生のころ、大叔母が近所に住んでいて、我が家はよく貰い湯に行ったものだ。その大叔母について母がよく言っていたのは、人の悪口を全く言わない人。私はそんな人間になりたいと思っていた。

私が中学生の時、同級生が仲間外れにされるようになった。私は彼女をかばった。そうせねばならないと思ったからだ。しかし、そのうちに私自身も外されるようになった。そのつらさに耐えられず、私は彼女をかばうことをやめてしまった。その話を担任から聞いた母は、私にこういった。「お前は負けた」恥ずかしかった。苦しい思い出である。そのせいか、私は群れることが嫌いになった。ところで、彼女は今頃どうしているだろうか。

亡き恩師○先生は自閉症の研究の大家である。ある時重度の自閉症の方の裁判に呼ばれた○先生は、「彼らは彼らの仕事をきちんとしている。彼らには彼らの人権がある」と証言したとのこと。人間誰しも皆人権があるのだ。

学校のトイレに小さな花が飾ってあるとほっとする。小さな思いやりを感じる。駐車場の天井の単にいろつばめの子を温かいまなざしで見守る職員がいる。優しさを感じてうれしくなる。暗い顔をしていた子どもが笑顔になる。よかったと思う。誰もが思いやりをもって人に接すれば、どんなに素敵な世界になるだろう。そんなことを言っている私も自分がいっばいになると、同僚につらく当たってしまった過去がある。人間は弱いものだ。

「人は誰でも幸せになる権利がある。そして、人は皆、人を笑顔にするタネを持っている」自分にできることから始めよう。誰かの笑顔が見られるように。

（教育こども課 溝口 尚美）



新年祝賀名刺交換会を開催します

新たな年の門出を祝し、下記のとおり執り行います。

- ▶ 日 時 令和7年1月6日(月) 午前10時30分～
- ▶ 会 場 門前ひろば食祭館
- ▶ 会 費 当日出席される方：2,000円
名簿掲載のみの方：無料
- ▶ 申込方法 下諏訪町(総務課)、下諏訪商工会議所、
信州諏訪農業協同組合下諏訪支所にて、
会費を添えてお申し込みください。
- ▶ 申 込 書 町ホームページからダウンロードするか、
上記団体窓口からお持ちください。

申込書のダウンロードは
こちら➡



- ▶ 申込締切 令和6年12月9日(月)

問 下諏訪町 総務課 秘書室 ☎27-1111(内線210)



女性のみなさん、がん検診はお済みですか？

今年度、乳がん・子宮頸がん^{けい}検診を申し込みされた方に、
通知を送付しましたが、検診はお済みでしょうか。申し込み
をされなかった方、保健センターで実施する検診を受け
られなかった方も、県内医療機関で検診を受けることがで
きます。ご希望の方は保健センターまでお問い合わせくだ
さい。検診期間終了間際になりますと、混み合い予約が取
れないことがありますので、早めの受診をお願いします。

- ▶ 検 診 期 間：令和7年1月31日まで
※医療機関の休診日を除く
- ▶ 実施医療機関：県内協力医療機関
(通知に同封の一覧表をご覧ください)

問 下諏訪町保健センター ☎27-8384(直通)
☎27-1111(内線290・291)



12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)

問 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



12月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 固定資産税 3期分
- ▶ 国民健康保険税 9期12月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 9期12月分
- ▶ 上下水道(9～10月使用分) 12月分
- ▶ 温泉使用料(11月使用分) 12月分
- ▶ 介護保険料 9期12月分
- ▶ 保育料・給食費 12月分
- ▶ 水月壺園管理料 随 時

12/25
(水)

⓪ 余分を買わない、作らない ① いつもの習慣 ② 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！



所得申告のための資料が必要な方へ

所得申告に必要な令和6年1月から12月までに支払った
国民健康保険税額又は後期高齢者医療保険料額がわかる資
料が必要な方は、国保年金係(町役場1階③番から⑤番ま
での窓口)へお越しください。

ご持参いただくもの

- ・ 保険の資格を確認できるもの(保険証など)
- ・ 本人確認のできるもの(運転免許証など)
- 代理の方がお越しになる場合
 - ・ 本人確認のできるもの(運転免許証など)
 - ・ 委任状又は本人との関係が確認できるもの

※ 証明書の発送を希望の方は、電話にて申請をお願いします。
後日、納税義務者(世帯主)宛に送付します。

問 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
☎27-1111(内線137・140)

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 12月5日、12日、19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。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

就活初め！諏訪地域企業研究会

諏訪地域企業の若手社員・採用担当者から、企業の魅力
を聞く『諏訪地域企業研究会』を開催します。当日参加可
(参加無料)・私服でご来場ください。

- ▶ 日 時 令和7年1月6日(月)
午後0時30分～午後4時
- ▶ 会 場 イルフプラザ3階カルチャーセンター
(JR岡谷駅より徒歩5分) 詳しくはこちら↑



問 下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111(内線273)

ブランシュたかやまスキーリゾートからお知らせ

12月14日(土) OPEN!

ブランシュたかやまスキーリゾートは新和田
トンネルを抜けてすぐの場所にある、スキー
ヤー専用のスキー場です。ぜひご来場くだ
さい。



～下諏訪町民様ご優待キャンペーン～ リフト券の割引を実施します!

※ 運転免許証等、住所を確認できるものをご提示ください。

問 信州・長和町観光協会 ☎0268-68-0006
ブランシュたかやまスキーリゾート ☎0268-69-2232



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)・30日(月)・31日(火)
- ◇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)

報道写真家 樋口健二写真展 「諏訪湖(すわのうみ)と私」

当館では企画展を開催しています。多くの皆様のご来館をお待ちしております。
▶開催期間：11月16日(土)～12月22日(日)
▶期間：諏訪湖博物館・赤彦記念館 特別展示室

【写真展の概要】

報道写真家、樋口健二氏は、故郷の諏訪湖を20年以上撮影してきました。本企画展では、樋口氏が撮影した諏訪湖の写真を展示します。諏訪湖の魅力を再確認し、自然環境と人間の関係性について考える機会としていただければと思います。

主催：報道写真家樋口健二写真展実行委員会
共催：長野日报社

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 12月2日(月)・6日(金)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)・30日(月)・31日(火)
- ◇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)
- ※12月28日(土)の開館時間は午後5時までとなります。

クリスマス工作教室

クリスマスにちなんだ簡単に作れる工作会です。ご家族で、ぜひご参加ください!

▶日時：12月1日(日)
午前10時30分～午前11時30分

Jazz in the winter afternoon

クリスマスにぴったりのジャズをレコードでお楽しみください!

▶日時：12月15日(日)
午後1時30分～午後4時30分

おたのしみパック

図書館職員が選んだ本が2冊1パックになっています。何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ♪

▶期間：12月7日(土)・8日(日)

おはなしのへや クリスマス会

子どもたちにおはなしのプレゼント! クリスマスの楽しいおはなし会です

▶日時：12月21日(土)
午前10時30分～午前11時30分

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。

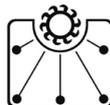


下諏訪町 令和6年11月1日現在 空き家情報バンク物件情報

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
	矢木町1	2272	売却	木造平屋建 180万円
第2区	緑町	269	売却	木造3階建 850万円
	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
第5区	西鷹野町2部	273	売却	木造2階建 450万円
	南高木	272	売却	木造2階建 430万円
第6区	萩倉東	274	賃貸	木造2階建 3.5万円/月
	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 600万円
	東山田第7	256	賃貸	木造2階建 4.5万円/月
第8区	社東町第2	257	売却	木造2階建 3,450万円
	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
第9区	星が丘第5	268	売却	木造2階建 800万円
	西豊	243	売却	木造2階建 2,300万円

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

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



しもすわ今昔館 おいでや

星ヶ塔ミュージアム矢の根や 時計工房 儀象堂

- ◇開館時間 午前9時～午後4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

クリスマスクロックを作りませんか!

自分で組み立てた時計に絵を描いたり、装飾したりしてオリジナルクロックを作っちゃおう!

〈費用〉 クロック組立 2,500円(税込)～

※別途入館料がかかります。※ご予約もお受けしておりますのでご希望の日時をお気軽にお問い合わせください。

クリスマスプレゼントに時計工房儀象堂の時計を。

儀象堂オリジナルウォッチをはじめ、かわいいキーホルダーウォッチや、おしゃれな腕時計などプレゼントにぴったりな商品がたくさん! 大切な人へのクリスマスプレゼントに時計はいかがですか。

しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

広告

一枚の和紙で折る連なる鶴～…連鶴

連鶴講座のご案内!

●折って楽しく ●飾ってきれい ●あげて喜ばれ ●もらって嬉しい

感動の体験! 脳活に最適!

※見学・体験(材料費500円)も自由でできます。

随時受付中!

男女年齢不問!

お気軽にお問い合わせください。TEL.0265-85-2573(中城) 携帯080-5144-2573

☆辰野講座(毎月第2水曜日)
宮木公民館
午後1時30分～3時30分

☆伊那講座(毎月第3日曜日)
東春近公民館(春近郷ふれ愛館)
午後1時30分～3時30分

☆駒ヶ根講座(毎月第3木曜日)
月花町協同館
午後1時30分～3時30分

♪たのしい・おもしろい♪

健幸麻雀

初心者女性教室
ひばり会

・マナーと「簡単な新ルール」をやさしく分かりやすく指導します。

毎週月曜日 12時～17時

◆宮田村民会館

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

12月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

★12月6日(金)

①午後3時～/②午後7時～

★12月21日(土)

①午前10時～/②午後1時30分～

③午後3時30分～ [申込みフォーム]

各回定員6名の申込み制です。
申込みフォームにアクセスして
お申込みください。



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

★体組成測定会★

12月22日(日)、12月27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°」

12月の営業案内

◆休館日 12月 3日(火)・10日(火)・17日(火)
24日(火)・31日(火)

◆営業時間短縮(午後3時閉館)
12月29日(日)・30日(月)

健康イベント開催 【ゆたん歩°の日】

12月23日(月) 【当日受付】
午前9時30分～午前11時30分

①体組成測定&健康相談

②ミニ運動講座(30分ごと入替制)

※参加費は無料、入館料のみで参加
いただけます。

☎ ゆたん歩° ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

12月の行事予定

3日(火) ファーストブック

6日(金) にこにこ講座

7日(土) 土曜開館

9日(月) おはなしいっぱい

12日(木) ママ講座1・2・3

0歳児ママ講座

16日(月) クリスマス会



行事内容

★ 6日(金) にこにこ講座
「つくってあそぼう三角帽子」

★ 12日(木) ママ講座1・2・3

0歳児ママ講座

「感染症対策」

★ 16日(月) クリスマス会

内容は当日のお楽しみ!

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



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)

12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	
*登記相談	12日(木)	午後1時～午後4時	
行政相談	17日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	5日(木)	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
*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 ☎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

天祖 塩天井®



当店のインスタグラムを...

Follow me!



下諏訪本店



日々の様々な出来事やまかない、お知らせなど
毎日発信中! フォロー & いいね! お願いします。



広告

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときには **看護師がアドバイスします** 緊急・重症の場合は迷わず **119番** 病院に行くか

おとな(概ね15歳以上)の場合は
#7119へ

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

子ども(概ね15歳未満)の場合は
#8000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

受付時間 毎日 午後7時～翌午前8時

12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)	酒井医院(岡谷市) 22-2121	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	湖北堂薬局(岡谷市) 22-2325
8日(日)	諏訪皮膚科クリニック 27-5388	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	盛栄堂小池薬局 28-6473
15日(日)	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市) 27-0019	しんえい歯科クリニック 27-7500	アイビー薬局(岡谷市) 26-1670
22日(日)	諏訪共立病院 28-2012	さつき歯科医院 27-5858	ひまわり薬局 26-7226
29日(日)	しもすわ肛門胃腸内科クリニック 78-3242	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	らいおん薬局 63-1752
30日(月)	今井内科・胃腸科クリニック(岡谷市) 24-8688	牛山医院歯科(岡谷市) 22-6422	マツモトキヨシレイクォーク岡谷店(岡谷市) 21-1080
31日(火)	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180 諏訪共立病院 28-2012	浦野歯科医院(岡谷市) 22-2854	日本調剤岡谷薬局(岡谷市) 21-1175 ひまわり薬局 26-7226

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。

12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
*産前・産後サポート事業	10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6・7・8月生)	11日(水)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	10日(火)・23日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	19日(木)	午後1時30分～午後3時30分	

12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)	水道建設(株) 28-8139	
7日(土)	杉村設備(株) 27-0575	小林住設 28-3527
8日(日)	(有)諏訪冷熱 28-6462	
14日(土)	スワンシステム(有) 26-8866	(株)親水工業 27-8399
15日(日)	林組工業所 28-6383	
21日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	(有)諏訪冷熱 28-6462
22日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	
28日(土)	(株)総建 28-8295	(株)親水工業 27-8399
29日(日)	松澤工業(株) 28-0919	
30日(月)	(株)上條電設工業 23-5330	林組工業所 28-6383
31日(火)	(株)親水工業 27-8399	

☎【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ド株式会社 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 岡谷・下諏訪営業所	☎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)	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)
	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/>

簡単おいしい!
今月のレシピ
ハッセルバック
スイートポテト

【材料：1本分】
さつまいも …………… 1本
バター …………… 好み
トッピング
●甘い系
グラニュー糖
シナモンパウダー
●しょっぱい系
塩こしょう
粉チーズ、ケチャップ等



サイドメニューに活用



ホワイトソース(写真)やミートソースをかけ、ピザ用チーズを乗せて焼くとおかずにも!

レシピを作成した方の紹介

あいだ ちえ
藍田智恵さん(立町)は、本格的な洋菓子の講師として食育応援隊に登録いただいています。今回は、これまでのレシピの中から素敵なさつまいも料理をご紹介します。できました!

【作り方】

- ①さつまいもは皮ごと食べるので、しっかり洗う。
- ②まな板にさつまいもを横向きに置く。
- ③割り箸を、さつまいもの両サイドに置く。
- ④端から、包丁が割り箸に当たるまで約2mm間隔で切り込みを入れる。
- ⑤アルミホイルの中央に乗せ、切り込み部にバターをのせて、しっかりと包み込む。
- ⑥180度のオーブンで約20分。竹串がスッと入るようになるまで焼く。
- ⑦皿に移し、好みのトッピングをかけて、熱いうちにお召し上がり下さい。

食育応援隊

下諏訪町では、「住民との協働による食育の推進」に取り組んでいます。その一環として平成24年から料理が得意な住民の方に食育応援隊としてご登録いただき、食育の一端を担っていただいています。レシピを作る、盛り付けを考える、食材を購入する、調理実習の準備をする等、その時々に参加される方が楽しめる工夫をしています。

ZOOM UP! 健康ステーション

活躍! 健康サポーター

健康サポーター事業を紹介します

お家で実践! 宅トレエクササイズ

【腰回りのもたつき引き締め・スタイルアップ編】

冬太りを阻止!
お家トレーニングも
侮れない!!



※体調に合わせて実施してください。
クッションを両膝のあいだに挟み閉じた足を左右に倒します。
10回×3セット
ウエスト引き締めにも効果的
立てた両膝のあいだにクッションを挟み、お尻を持ち上げます。
10回×3セット
メリハリのあるお尻を目指そう

メンバー紹介



健康サポーター
からきだ ゆき
唐木田 由紀

私は運動が苦手です。そんな私がフィットネスに惹かれたのは周りとは比べなくてもいいところでした。運動に苦手意識がある方に、身体を動かすことの大切さを知ってほしくて20年指導をしています。今は姿勢と健康、姿勢と気分の関係を伝えていくことに力を注いでいます。

健康サポーター事業の説明・登録は随時行っています。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

問 健康ステーション (下諏訪町 教育こども課 健康サポート係) ☎75-5546

軽自動車 車検 自賠責 オイル交換
自動車税 諸費用 マット・パイパー
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!!
毎月1.1万円から
7大プレゼント!! 実施中!!
カーナビ 洗車機 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)

広告

