

月刊

クローズアップ

しもすわ

2025

1

No.258

2024.12.20発行

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち

謹賀新年



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)

宮坂町政始動	2
年頭あいさつ	3
令和6年しもすわ未来議会開催	4
年末年始業務案内 ほか	7
「町民税・県民税申告書」「確定申告書」は電子申告、郵送でも提出できます	8
“住民税”令和6～7年度に適用される改正事項	9
中学生の「税に関する作文・標語」入選作品を紹介します ほか	10
パブリックコメントを募集します ほか	11
EV(電気自動車)充電スタンドを設置しました!	12
しもすわインフォ	13
生涯学習	14
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

カセットコンロは、防災備蓄品の必須アイテムです。ボンベは、使った分を買い足していくローリングストックを心がけましょう。

表紙：下諏訪町手芸事業部会のみなさんの作品 巳の飾り物

おもしろく しもすわ

元氣な声がひびく 健康なまちづくりへ

宮坂町政新たな4年間が始動



当選証書付与式(11月18日)

11月18日、当選証書付与式が行われ高木選挙管理委員会委員長より当選証書が付与されました。



11月17日に行われた町長選挙で、二期目の当選を果たした宮坂徹町長は、11月25日初登庁し、就任を祝う町民のみなさんをはじめ、町職員など大勢の方の拍手により迎えられました。



引き続き役場で行われた就任式では、高木副町長の歓迎のあいさつに続き、宮坂町長が町職員を前に就任のあいさつをし、2期目の宮坂町政が始動しました。



年頭あいさつ

下諏訪町長

宮坂 徹

昨年十一月の町長選挙におきまして、二期目を担わせていただくことになりました。大方の皆様から負託をいただいたと理解し、改めて覚悟を持って行政運営に当たってまいりますので、引き続きのご支援をよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、元旦に発生した能登半島の大地震は、大変な衝撃でした。その復旧支援に「チームながの」の一員などとして職員を派遣いたしました。より身近で起きた地震で、住民の皆様さんの防災意識が高まったことでもありました。引き続き「防災意識日本一のまち」を目指し、防災対策を推進してまいります。

下諏訪総合文化センター改修、高木橋架替工事と大規模投資事業が始まった年でもありました。明るいニュースでは、下諏訪町

出身でバルカン室内管弦楽団の指揮者である柳澤寿男やなぎさわとしおさんが、長年にわたる民族共栄への国際的活動の功績が認められ、日本国外務大臣表彰を受賞されました。

また、赤砂崎公園の一角に荒汐あらしお部屋の新土俵が完成し、「土俵まつり」が行われ、力士の朝稽古観戦けいこに多くの方が来訪されました。

私は二期目の町長就任にあたり、三つの重点政策を掲げました。

まず一つ目は、「女性・若者が集い元気な声がひびくまちづくり」です。女性参画を推進し、女性・若者が働きやすい、安心して子育てできる環境を整備充実してまいります。

二つ目は、「健康スポーツ都市しもすわ」を推進し、誰もが元気で長寿で暮らせる「健康なまち」づくりを目指します。

そして三つ目は、未来のしもすわを描く取り組みの推進です。将来にわたって住みたい・住み続けたいまちづくりとしてスタートしたブランドデザイン策定事業を継



続し、住民主体のまちづくりの具現化を支援できる仕組みづくりと、そのための人づくりにも取り組んでまいります。

厳しい財政状況、少子高齢化の中ではありますが、

「おもしろく しもすわ」を合い言葉に、住民の皆さんとともに、歴史文化の誇り高い、より良いまちづくりに邁進してまいります。

結びに、皆様にとりまして良い年でありませうようご祈念申し上げます。就任のご挨拶といたします。

より良いまちにするため

令和6年しもすわ未来議会 開催



未来を担う若者から町政へ提言

10月16日(水)に「令和6年しもすわ未来議会」が開催されました。

「しもすわ未来議会」は、未来を担う中学生・高校生が、若者の視点から地域社会や将来のまちづくりについて主体的に考え、積極的に意見や提案を発信し、社会参加や参画協働の意識を高めることを目的に、平成21年度に始まり、延べ百人を超える代表議員が質問席に立ちました。

未来議会では、各校から選出された生徒が議員となり、通常の町議会と同様に議場に集まり、町に対し一般質問を行っています。今までに「しもすわ未来議会」から提案され事業化されたものとして、「オーストラリアへの中高生海外派遣」「しもすわガーデンプロジェクト」「こども未来バスの設置」「顔ハメパネルの設置」などがあります。

議員生徒以外の生徒たちは傍聴席にて傍聴しました。

当日、傍聴席や講堂で多くの生徒が見守る中、8人の議員の皆さんは緊張した面持ちで議席に座り、午後1時30分に本会議が開会しました。

町からは宮坂徹町長をはじめとする理事者や全課長が出席し、樽川信仁町議会議長の進行により進められました。

開会にあたり宮坂町長から「これからの下諏訪町が、安心して快適に暮らすことができ、賑わいのある町であり続けるために原動力となるのは、まさに次代を担う皆さん方であります。」

議場や講堂で傍聴されている皆さんも含め、この「しもすわ未来議会」を機会に、町について見直し、まちづくりに対するご自身のお考えをお持ちいただければ幸いです。」とあいさつがありました。



議員の皆さんは順番に質問席に着き、持ち時間10分間という限られた時間の中ではありましたが、自分たちが町で暮らす中で感じていることなどを基に、町がより良くなるよう質問や意見、提案を行いました。

一般質問終了後に、議員を代表して下諏訪中学校の山田孟夢議員から、「本日はお忙しい中、しもすわ未来議会を開会して、私達の提案を真剣に聞いていただきありがとうございます。この経験は私達にとって貴重な体験となりました。本日提案させていただいた案が実現することを心から楽しみに待っています。」とあいさつがあり、本会議が閉会しました。

次のページに各議員の質問の要旨を掲載しています。

「空き家の活用について」



議席1
やまざわ のあ 山澤 乃愛 議員
(下諏訪中学校)

◆山澤議員 下諏訪町でも高齢化が進み、介護の負担や病気のリスクがさらに大きくなっていると思います。そこで、使わなくなった空き家子ども遊び場や高齢者が自由に話せるスペースとし、健康増進のための施設として活用するのはいかがでしょうか。

◎町長 空き家は移住政策として人口増対策への取り組みに活用しています。健康増進、子どもの遊び場や高齢者の集う場所について町の考えをお話します。

健康増進について、下諏訪町は健康スポーツ都市宣言をしており、諏訪湖畔一帯を健康スポーツゾーンと位置づけて整備を行っています。町民スポーツ祭などの取り組みも行っていきます。

子どもの遊び場と高齢者の居場所については、子育て多世代交流施設検討会議を開催し、町の課題や、施設に必要な機能について様々な検討をしていただき、今後開店が予定されている(仮称)イオン諏訪店、下諏訪駅の駅舎内の建物を活用する提案をいただきました。提案のあった空き家の活用については、難しいところですが、既存施設の機能の拡充や(仮称)イオン諏訪店や駅舎等の活用とこのことを含めて、遊び場、居場所づくりをしっかりと考えていきたいと思っております。

「町内配布物のペーパーレス化について」



議席2
しもだいら はやと 下平 隼士 議員
(下諏訪向陽高校)

◆下平議員 世界ではIT化が急速に進んでいます。下諏訪町も積極的にIT技術を活用し、ペーパーレス化を進めてはいかがでしょうか。

◎町長 現在、下諏訪町は、保育園や小中学校の保護者連絡用アプリ、消防団の連絡アプリを導入しIT化を図っています。さらに、情報を総合的に配信するアプリとして「しもすわインフォ」を導入し、町からのお知らせ、広報誌、回覧配布物、防災情報などをスマートフォンからタイムリーに入手することが可能となっています。紙媒体での情報を必要としている方もいるため、紙媒体と併用して情報発信をしています。

◆下平議員 回覧物をIT化するために、町民全員が必要な機器を所有できるように進めていただきたいと思うのですが、いかがでしょうか。

◎町長 回覧版をIT化することでペーパーレスに繋がりますが、機器を容易に使えない方がいるため紙媒体とIT機器を併用し情報発信をしています。町保有のタブレット機器は数に限りがありますが、使い方を学んでいただく必要もあります。良いご提案だと思えますが、すぐに皆さん方に配布するのは厳しいと思います。

「下諏訪町の公園について」



議席3
はなおか りょうすけ 花岡 良祐 議員
(下諏訪向陽高校)

◆花岡議員 現在、そして今後の下諏訪町の公園事業についてどのような考えがありますか。

◎町長 現在、町内に設置している公園は25ヶ所、面積は東京ドーム約13個分になります。町内の公園は、諏訪湖周辺の岡谷市や諏訪市と比べても多く、今後の公園事業では、軽微な整備を行うことはありますが、当面大きな公園を整備する計画はありません。現在の公園を、気持ちよく使っていただくため、維持管理を行うていきたいと考えています。

◆花岡議員 子どもが気軽にに行ける公園が限られていること、ボールを利用できる公園が少ないことの2点について課題を感じますがいかがでしょうか。

◎町長 町内の学校周辺には思い切りボールを使えるような広い空き地がないため、新たに公園を設置するのは難しいと思います。広い空間を必要とする場合は赤砂崎公園や学校の校庭をお互い譲り合い、うまく使っていたらいいと思います。また、迷惑行為にならないボールの使用は、どの公園でも可能です。少人数で広い空間を使わないボール遊びであれば、近くの公園もうまく使っていただきたいと思います。

「運動施設の改修について」



議席4
おちあい りつき 落合 夏希 議員
(下諏訪中学校)

◆落合議員 老朽化した施設の管理や整備の負担を減らし、利用者の安全を第に考えた施設の改修を希望します。まず、下諏訪町の第7次総合計画後期基本計画第4章に、スポーツ施設の改修が挙げられています。主にどのような施設の改修を行う予定でしょうか。

◎町長 現在検討している具体的な改修事業は、体育館、屋内運動場、テニスコート等の照明のLED化、体育館正面階段の改修などです。施設を今後も使っていくために必要な改修と新たな活用や取り組みに対応するための改修がありますが、いずれも、大規模工事を伴うため、予算も必要になります。優先順位をつけながら、計画的に改修を行っています。

◆落合議員 安心安全に施設を利用するために、全ての運動場にAEDを設置し、すでに設置してある施設は、設置場所が二目でわかる工夫をしていただきたいと思いますがいかがでしょうか。

◎町長 今回の質問を機に確認したところ、一部の施設で、管理人の不在時、AEDが使用できない場所にあることが判明しました。必要なときに使えるように盗難等に対応した収納ボックスの利用を検討したいと思っております。

「歩道の整備について」



議席5
さかの りん 坂野 凜 議員
(下諏訪中学校)

◆坂野議員 下諏訪町では歩道の整備としてどのようなことを行っているのでしょうか。

◎町長 通学路の合同点検や道路パトロール、各区からの改修要望等により、傷んでいる箇所を把握し、危険度の高いところから順次整備を行っています。

◆坂野議員 私が町内で特に危険だと思った場所は、赤砂の鷹の橋周辺の歩道です。この個所について道路幅の拡張を提案しますがいかがでしょうか。

◎町長 道路を広げる際は、道路に隣接する土地をお譲りいただき、道路を広げる必要があります。現状の道路幅の中で、安全な歩道の確保を図っていく必要があると考えています。

◆坂野議員 道路の幅を拡張することが難しくても、歩道と車道の間にガードレールをつけることはできないでしょうか。

◎町長 道路幅が狭いため、ガードレールを設置すると車道が狭くなり、車に対する危険性が増えてしまいます。ガードレール以外の対策として、スクールゾーンにして、運転手が視覚的に認識することを促す方法もありますので、警察署と相談しながら、皆さんが安心安全に通行できる道路整備を検討したいと思っております。

「下諏訪社中学校通学区内のバス停について」
「通学路の街灯について」



議席6
たかはし まひろ
高橋 麻紘 議員
(下諏訪社中学校)

◆高橋議員 あざみ号で通学する際、バス停に屋根がないため、雨天時に傘と人や車との接触の危険性を感じ、とても困っています。最寄りのバス停に屋根の設置や改修をお願いしたいです。

◎町長 町内にあるバス停のほとんどが狭い道路にあり、雨天時に傘をさしてバスを待つと道路が狭くなり、心配であると思います。道路を広くしてバス停の空間を確保したいところではありますが、難しい部分でもあります。住民の皆さんにも、バス停の近くの安全確保にご協力いただながら、安心安全にご利用いただけるよう環境整備をできる限りさせていただきますと思います。

◆高橋議員 安全な下校のために、広範囲を照らす街灯の増設や明るい街灯の設置をお願いしたいと思えますがいかがでしょうか。

◎町長 街灯は、安心安全、防犯対策として大変重要だと認識していますが、全ての道路に十分な明るさの街灯を設置するのは難しいところで、(暗い)ため足元が見づらく、身の危険がある場所は、現地を確認させていただき、夜間においても安心安全に歩ける通学路にするには、どのような対応ができるか検討したいと思います。

「諏訪湖周辺の清掃について」



議席7
ほりうち ひびき
堀内 響 議員
(下諏訪向陽高校)

◆堀内議員 一斉清掃の頻度を増やし、諏訪湖周辺の環境を整えることで、諏訪地域に来る観光客にもきれいな諏訪湖を見てもらえると考えますがいかがでしょうか。

◎町長 諏訪湖の水質保全のための各種取り組みを諏訪湖創生ビジョンという形で実施しています。この中で、一斉清掃のほか、花火大会後や諏訪湖マラソンに併せてごみの除去が行われています。また、下諏訪町諏訪湖浄化推進連絡協議会で、44年間、毎月1回清掃を実施していただいております。諏訪湖グリーン祭という行事も執り行われており、こうした活動が、美しい諏訪湖を次の世代の皆さん方にも伝えていくことに繋がると思っています。

◆堀内議員 諏訪湖周辺へごみ箱を設置してみたいかがででしょうか。

◎町長 ごみ袋が有料化された頃、公園のごみ箱に家庭ごみを捨てられるということがあります。ごみ箱を片付けた経過があります。ごみ箱を設置した場合ごみ処理に費用がかかります。ごみは「出した人が自分の責任として、処理にかかる費用を負担していただくのが原則だ」と思っています。けれどもいいと思います。

「下諏訪社中学校の敷地内の木の整備について」



議席8
やまだ おむむ
山田 孟夢 議員
(下諏訪社中学校)

◆山田議員 昨年度は、降雪による登校坂の木の倒壊が複数本ありました。また災害時に(社中が避難所となることも考えると、災害時の安全確保のためにも木の伐採が必要であると考えますが町の考えをお聞かせください。

◎町長 ご指摘の通り、特に大規模災害の際の、倒木の危険性については、全国各地で指摘されています。安全を第一に考えて、学校の先生方とも相談し危険性の高い樹木から伐採・剪定していくように、計画的に対応を検討させていただきたいと思えます。

◆山田議員 以前は社中全体が望湖台であったことを知りました。諏訪湖がどこからでも見える環境を復活させて頂けないでしょうか。

◎町長 開校した当時は本当に眺めの良い場所だったと思いますが、植樹された樹木がすっかり育ち、諏訪湖全体を見ることはできない状況です。現在、安全性の確保ということを目的に、優先順位をつけて伐採等を行っています。学校の関係者の皆さんと相談をさせていただきながら、見晴らしのいい高台にある学校という特徴を保てるような取り組みをさせていただきますと思います。

若い皆さんが町を支えてくれることを確信できた

皆さんの下諏訪町に対する思いと、ご自身なりのしっかりとした考えを持って頂いていることがわかり、とても心強く思いました。皆さんのような若い方々は、今後もしっかりと町を支えていただくと確信することができた未来議会であったと思っています。今後も任んでいる方にとって住み続けたい方にとっても魅力的なふるさととして、そして住んでみたくなるまちづくり、町外にいらつしやる方にとっても魅力的なふるさととして、そして住んでみたくなる下諏訪町として、まちづくりの推進をしていきたいと思っております。今後とも、皆さんのお力添えをよろしく願います。

町長の講評より

それぞれの想いをぶつける生徒たち

代表議員の生徒8名は、議場で傍聴する学校の仲間たちが見守る中、議場の緊張感に負けることなく、よりよい下諏訪町にするための提案をぶつけてくれました。



年末年始業務案内

の日はお休みです

施設名称等	12月					1月				
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	
	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
下諏訪町役場 ☎27-1111										
下諏訪総合文化センター 公民館／勤労青少年ホーム ☎28-0018 ☎28-0002									※17時閉館	
図書館 ☎27-5555	※17時閉館							※17時閉館		
体育館 ☎27-1455										
健康ステーション・フィールド ☎75-5546										
ゆたん歩 ^o ☎26-2626		※15時閉館			※15時閉館					
子育てふれあいセンターぽけっと ☎27-5244										
老人福祉センター ☎28-2253										
社会福祉協議会 (地域包括支援センター) ☎26-3377	※緊急の場合は電話対応します									
諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627										
博物館分館										
おんばしら館 よいさ ☎26-0413							※10時～15時			
しもすわ今昔館 おいでや ☎27-0001										
ミーミーセンタースメバ ☎78-9110										
諏訪湖周グリーンセンター ☎78-1090										
下諏訪町清掃センター ☎27-1111										
資源物収集拠点3カ所 (駅東・星が丘・図書館横)										
生ごみリサイクルセンター										
湖北火葬場【湖風苑】 ☎22-2014										
移動販売車  										
町循環バス  	<p>令和7年1月1日(水)～3日(金)は特別運行です。</p> <p>◆萩倉・星が丘線、高木・高浜線の秋宮周辺は一部迂回運行。</p> <p>◆武居線は、全便運休。 ※詳しくはバス停の掲示物をご確認ください。</p>									
四ツ角駐車場・友之町駐車場	12月31日、1月1日～3日は特別営業となります。									

2025年農林業センサスにご協力ください



農林水産省では、令和7年2月1日現在で「2025年農林業センサス」を実施します。農林業センサスとは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査で、全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいべきものです。

令和6年12月下旬から農林業を営んでいる皆様のごところに調査員が訪問します。お宅や会社等に調査員が調査に伺いましたら、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

皆様のご協力をお願いします



お知らせ

「町民税・県民税申告書」「確定申告書」は 電子申告、郵送でも提出できます

下諏訪町税務課では、以下の日程で申告相談を行います。混雑緩和のため、電子申告、郵送での提出にご協力ください。

町民税・県民税申告: 1月27日(月)から受付
所得税の還付申告: 2月13日(木)から受付、確定申告: 2月17日(月)から受付 } 申告期限: 3月17日(月)

ご自宅で町民税・県民税申告書を作成される方へ

- 昨年町民税・県民税申告をされた方、特に申告をお願いしたい方、申告書の送付希望の旨ご連絡いただいた方には1月20日過ぎに申告書をお送りします。
- 所得税の確定申告をされる方は町民税・県民税の申告書は不要です。
- ご自宅で申告書にご記入いただき、3月17日(月)までに町役場2階 税務課町民税係へお持ちいただくか、郵送によりご提出ください (郵送料は自己負担となります)。

ご自宅で確定申告書を作成される方へ

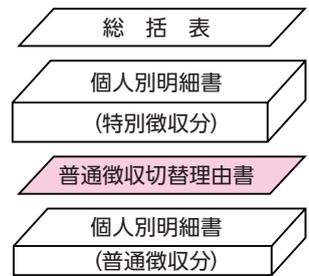
- **パソコン・スマートフォン等で作成する方**
国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で申告書を作成できます。提出方法は2種類です。
① 申告書をプリントアウトして諏訪税務署へ郵送または持参する
② 申告書をe-TAX (イータックス) で送信する
・マイナンバーカード、ICカードリーダーまたはマイナポータルアプリを入れたスマートフォンを使って送信
・ID、パスワードを使って送信 (初めての方は事前に諏訪税務署でID、パスワードを取得してください)
- **手書きで確定申告書を作成する方**
確定申告書・手引き等を、1月下旬(税務署より用紙が届き次第)から役場2階の確定申告書コーナーにご用意します。作成した申告書は諏訪税務署へ郵送または持参してください。

事業所のみなさまへのお願い

● 給与支払報告書の提出について

- 前年中に給与の支払いをした下諏訪町在住の全ての受給者 (アルバイト、専従者等を含む) の方について、給与支払報告書の提出をお願いします。
- ・ 提出期限 **令和7年1月31日(金) 厳守**
 - ・ 提出書類 ① 総括表
② 給与支払報告書 (個人別明細書) ※ 副本の提出は不要です (A5)
③ 普通徴収切替理由書 (普通徴収とする方がいる場合のみ)
 - ・ 提出先 町役場2階 税務課町民税係

↑この順番でまとめて提出ください。



● 原則として特別徴収となりますが、以下の理由に該当する場合は、当面、例外として普通徴収とすることができます。

給与支払報告書提出時に「普通徴収切替理由書」を提出していただくとともに、給与支払報告書 (個人別明細書) の「摘要欄」に該当理由の符号 (普A~普F 下図参照) を記入してください。

符号	普通徴収切替理由
普A	総受給者数が2人以下(受給者総人員から、下記「普B」~「普F」に該当する受給者(他市町村分を含む)を差し引いた人数)
普B	他の事業所で特別徴収 (例: 乙欄適用者)
普C	給与が少なく税額が引けない (例: 年間の給与支給額が93万円以下)
普D	給与の支払が不定期 (例: 給与の支払が毎月でない)
普E	事業専従者 (個人事業主のみ対象)
普F	退職者、退職予定者 (5月末日まで) 及び休職者

- 符号「普F」欄の休職者とは、休職により4月1日現在で給与の支払を受けていない場合に限りです。
- 普通徴収切替理由書の提出がない場合、原則どおり、特別徴収対象者となります。
- ※ eLTAXで給与支払報告書を提出する場合は「普通徴収」欄にチェックを入力した上で、該当する符号 (普Aなど) を「摘要欄」に入力してください。「普通徴収切替理由書」の提出は不要です。

“住民税”令和6～7年度に適用される改正事項

1 【令和7年度から適用】 給与所得者の扶養親族等申告書の記載事項の簡素化

「給与所得者の扶養親族等申告書」について、その申告書に記載すべき事項がその年の前年の申告内容と異動がない場合には、その記載すべき事項の記載に代えて、その異動がない旨の記載によることができることとされました。令和7年1月1日以後に支払を受けるべき給与等について提出する同申告書について適用されます。

2 【令和6年度課税から適用】 住宅ローン控除の拡充

①借入限度額について、子育て世帯（19歳未満の子を有する世帯）又は若者夫婦世帯（夫婦のいずれかが40歳未満の世帯）が令和6年に入居する場合には、令和4・5年入居の限度額が維持されます。

改正前（令和6年・7年入居）

新築・買取再販住宅	認定住宅 (認定長期優良・認定低炭素)	ZEH水準省エネ住宅	省エネ基準適合住宅
借入限度額	4,500万円	3,500万円	3,000万円

改正後：令和6年入居の場合

新築・買取再販住宅	認定住宅 (認定長期優良・認定低炭素)	ZEH水準省エネ住宅	省エネ基準適合住宅
借入限度額	子育て世帯等	4,500万円	4,000万円
	それ以外	4,500万円	3,000万円

令和4・5年入居
の水準を維持

財務省ホームページより引用

②合計所得金額1,000万円以下の者に限り、新築住宅の床面積要件を40㎡以上に緩和する措置について、建築確認の期限が令和6年12月31日まで延長されます。

◆令和6・7年に入居予定の新築住宅について住宅ローン控除の申請を予定している方へ◆

令和6年1月以降に建築確認を受ける新築住宅のうち、省エネ基準に適合しない住宅は「住宅ローン控除」を受けられません。その他、住宅ローン控除の特例について、国土交通省のホームページ (<https://www.mlit.go.jp/>) をご覧ください。

2024年入居等の場合の借入限度額及び床面積要件について、以下（※今回の改正内容は下線）のとおり措置する。					
<入居年>		2022(R4)年	2023(R5)年	2024(R6)年	2025(R7)年
控除率：0.7%					与党大綱 R7年度税制改正にて R6と同様の方向性で検討
借入限度額	新築住宅・買取再販	長期優良住宅・低炭素住宅	5,000万円	4,500万円 子育て世帯・若者夫婦世帯※ :5,000万円【今回改正内容】	4,500万円
		ZEH水準省エネ住宅	4,500万円	3,500万円 子育て世帯・若者夫婦世帯※ :4,500万円【今回改正内容】	3,500万円
		省エネ基準適合住宅	4,000万円	3,000万円 子育て世帯・若者夫婦世帯※ :4,000万円【今回改正内容】	3,000万円
		その他の住宅	3,000万円	0円 (2023年までに新築の建築確認：2,000万円)	
借入限度額	既存住宅	長期優良住宅・低炭素住宅 ZEH水準省エネ住宅 省エネ基準適合住宅	3,000万円		
		その他の住宅	2,000万円		
控除期間	新築住宅・買取再販	13年（「その他の住宅」は、2024年以降の入居の場合、10年）			
	既存住宅	10年			
所得要件		2,000万円			
床面積要件		50㎡（新築の場合、 <u>2024(R6)年までに建築確認：40㎡【今回改正内容】</u> （所得要件：1,000万円））			

※「19歳未満の子を有する世帯」又は「夫婦のいずれかが40歳未満の世帯」

与党大綱 R7年度税制改正にてR6と同様の方向性で検討

[参考：住宅ローン税制の全体イメージ] 国土交通省ホームページより引用

中学生の 『税に関する作文・標語』 入選作品を紹介します

令和6年度の入選作品が決定し、11月11日に町役場にて表彰式が行われました。

各賞に入選された皆さんの作品を紹介します。



【入賞作品】（応募数：作文105点 標語41点）

『作文の部』

諏訪納税貯蓄組合連合会長賞	下中3年	ほうじょう 北條	たまき 珠希	『税金について』
	社中3年	かとう 加藤	ゆめ 優芽	『国債について』
下諏訪町長賞	下中3年	じょうわ 城和	はるか 陽香	『税に支えられた生活』
	下中3年	なかい 中井	ちはる 千陽	『税と私達の暮らし』
	下中3年	くまがい 熊谷	ひろ 比呂	『消費税との関わり方』
	社中3年	おぐち 小口	あい 藍	『意外な課税対象とその背景』
	社中3年	かねこ 金子	ゆう 雄	『かけがえのない税金』
	社中3年	みやざわ 宮澤	あや 彩	『みんなが気持ちよく過ごすために』

『標語の部』

諏訪税務署長賞	社中3年	かとう 加藤	ゆめ 優芽	『納税で 明るい未来が 続いていく』
諏訪間税会長賞	社中3年	とも 友野	かえで かえで	『国のため？ 税をだすのは 人のため』
下諏訪町長賞	社中3年	みやざわ 宮澤	かえで 果楓	『みんなで払う小さなお金 いつかみんなを支える大きなお金』
	社中3年	かめわり 亀割	さくら 咲来	『納税が 明るいこの町 作りだす』
	社中3年	やまおか 山岡	まさひで 雅英	『納めよう 明るい未来 つくるため』

諏訪税務署からのお知らせ

●税務署での相談をご検討の方へ

令和7年1月6日（月）から2月14日（金）までは、税務署内に確定申告会場はありません。

相談を希望される方は、令和7年2月17日（月）から3月17日（月）までの確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。

★2月14日（金）以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、相談日時等を事前にご連絡ください。連絡なくお越しいただいた場合は対応できかねます。

★確定申告会場への入場には入場整理券が必要です。

国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインで入場整理券を事前発行していただくと、スムーズで便利です。

●書面で申告書等を提出する方へ

令和7年1月から、申告書等※の控えに収受日付印の押なつを行いません。申告書等の提出年月日は必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※「申告書等」とは、申告書のほか、申請書・請求書・届出書等を含む、税務署に提出（送付）される全ての文書です。



「下諏訪町 立地適正化計画(案)」 「下諏訪町 地域公共交通計画(案)」 に対するパブリックコメントを募集します

現在、策定を進めている「下諏訪町 立地適正化計画」及び「下諏訪町 地域公共交通計画」について、広く皆様からのご意見をお聞きするため、次のとおりパブリックコメントを募集します。

詳細については、町ホームページをご確認ください。

- ▶ 募集期間 1月7日(火)～2月5日(水)
- ▶ 担当窓口
立地適正化計画：建設水道課 都市整備係
地域公共交通計画：住民環境課 生活相談係

各計画案は募集期間中、
町ホームページ及び各担当窓口で
公開します！

- 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111 (内線243)
住民環境課 生活相談係 ☎27-1111 (内線146)



下諏訪町 立地適正化計画策定に向けた住民説明会について

下諏訪町では現在、コンパクトなまちづくりに取り組んでいくための「立地適正化計画」の策定を行っています。多くの町民の皆様にご理解いただき、ご意見をいただくため、計画案に関する説明会を次のとおり開催します。

- ▶ 日時 1月13日(月祝) 午後3時から
14日(火) 午後7時から
- ▶ 会場 下諏訪町役場4階 講堂
- ※両日、説明内容は同じです

立地適正化計画とは？

人口減少の中にあっても持続可能なまちづくりを推進するため、都市の拠点となる施設や居住を一定の区域に誘導し、都市のコンパクト化を推進する計画です。コンパクトなまちづくりを推進していくことで、持続可能な都市経営や生活利便性の維持・向上、地域経済の活性化を図ります。

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

県からのお知らせ

「宅地造成及び特定盛土等規制法について」

長野県では、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅地造成及び特定盛土等規制法(通称：盛土規制法)」に基づく規制区域を指定するため、基礎調査を実施しました。その概要についてお知らせします。

▶ 盛土規制法の概要

長野県知事が、盛土等により人家やその他の保全対象に被害を及ぼす可能性のある区域を指定します。規制区域内で一定の盛土等を行う場合は許可申請等が必要となります。

規制区域の種別	宅地造成等工事規制区域	特定盛土等規制区域
区域のイメージ	市街地や集落など、人家や建築物がまとまって存在しているエリア	地形条件等から保全対象に危害を及ぼす可能性があるエリア
規制対象	盛土高2m超 盛土又は切土の面積500㎡超など	盛土高5m超 盛土又は切土の面積3,000㎡超など

- ▶ 規制の開始時期
令和7年5月予定

詳しくは、県ホームページをご覧ください。ホームページはこちらから ➡



- 問い合わせ 長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297 FAX: 026-252-7315

下諏訪町では『2050ゼロカーボン』の達成に向けて、環境性能に優れたEV（電気自動車）の普及促進と、EV充電設備の拡充に取り組んでいます。令和6年10月には、図書館へ充電設備第1号を設置、供用を開始しました！



みなさん！
ぜひご利用ください

充電スタンドについて



- 設置場所
下諏訪町立図書館駐車場（北側奥）
- 種類
普通充電器（6kW・200V） 2台
- 利用料金
1時間あたり400円
- 営業時間
24時間営業
- 利用方法
専用の充電アプリをダウンロードしてご利用ください。

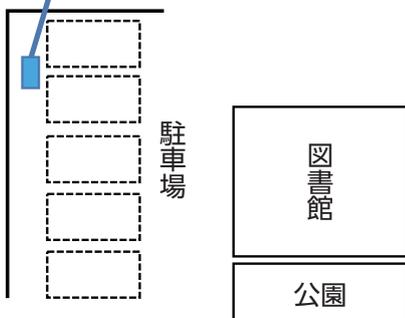
ダウンロードはこちら



iPhone用



Android用



- 注意事項
入出庫の際は、十分に周囲の安全を確認してください。バック走行時は特に気をつけるようにしてください。車両の入出庫時の事故や充電中及び充電後の車両不具合については、下諏訪町はその責任を負いません。

■ 充電設備に関するお問合せ

Terra Chargeサポート ☎ 03-6824-0797

※充電アプリからもお問い合わせ可能です。

EV（電気自動車）充電スタンドを設置しました！



しもすわインフォ

しもすわインフォは、下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を、タイムリーに入手することができるスマートフォン用アプリです。町から全戸配布する文書・回覧する文書もご覧いただけます。是非ご活用ください。

インストールはこちら



iPhone用

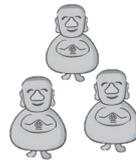


Android用

アプリは、ライフビジョン (Lifevision)と表示されます



しもすわインフォ 初期設定手順



アカウント設定

地域を選択してログイン

ID・パスワードでログイン

QRコードでログイン

「地域を選択してログイン」を押す

地域を選択してログイン

地域検索

お住いの地域の郵便番号を入力し、検索ボタンを押してください。

郵便番号:
例) 000000 **郵便番号を入力**

戻る **検索**

地域が見つかりました。

地域: 長野県 諏訪郡 下諏訪町

戻る **次へ**

町外在住の方は 393000と入力

情報の受信を希望する地域を選択してください

全ての地域

1区

2区

3区

4区

5区

6区

7区

8区

9区

10区

戻る

決定

「全ての地域」またはお住まいの区を選択



受信を希望する情報を選択 ※「防災情報」は必ず選択



押す

利用規約の確認をお願いします。

はい

「はい」を押す

利用規約

「しもすわインフォ」利用規約

「しもすわインフォ」利用規約 (以下、「本規約」という) は、アプリケーションサービス「しもすわインフォ」(以下、「本アプリ」という) を提供する下諏訪町が本アプリについて、本アプリを利用する方(以下、「利用者」という) が遵守する事項等を定めたものです。利用者は、本規約にしたがって本アプリを利用することとします。

第1条 (アプリの目的)
本アプリは、利用者に対して、下諏訪町内

同意しない

同意する

利用規約を確認し「同意する」を押す

メニューに新しい項目が追加されました!



防災気象情報

下諏訪町の
・雨量分布図 ・降水量
・気温 ・湿度など
を確認できます!



公共施設予約

下諏訪町の
・スポーツ施設 ・学校施設
・文化センター
の空き照会・予約が可能です!
※予約するには各施設での登録が必要です

生涯学習

No.608

かおり高い 文化のまち

新しい日常

教育長職務代理者

あみの
網野

よしひで
美秀



残暑厳しい昨年の9月末、下中、社中の両校で文化祭が開かれ見学させていただきました。

今年度はいろいろな制約がなく、コロナ禍以前の文化祭に戻り、生徒のみなさんのびのびと楽しく参加していたことが深く印象に残りました。

生徒のみなさんが一生懸命に取り組んできた文化祭を見学することができ、とても感動しました。

特に印象に残ったのは、生徒たち一人一人が自分の役割に誇りを持ち、協力し合って素晴らしい舞台や展示を創り上げていたことです。日頃からの努力の積み重ねが、このように形となって表れるのは、とても素晴らしいことだと思います。

ステージ発表での中中の各学年発表は、一学期に体験した行事など中学校生活の内容を私たちにわかりやすく伝えてもらいました。社中は、学年にとらわれず生徒みんなで様々なことに挑戦していました。各校の生徒たちの熱気とエネルギーが会

場に伝わり、感動を覚えました。

展示コーナーでは、生徒たちの個性が光る作品や研究発表が多数並び、どのクラスも工夫を凝らしていて、創造力や探究心の豊かさに驚かされました。普段とは違う生徒たちの一面を見ることができ、成長を感じることができました。先生方のご尽力に心から感謝申し上げます。

今回の文化祭を通じて、生徒たちが仲間と共に一つの目標に向かって努力し、達成感を味わう大切さを学んでくれたのではないかと思います。今後の学校生活でも、今回の経験が大きな糧となることでしょう。

今後も生徒たちの成長を楽しみしながら、学校行事に参加できることを嬉しく思います。



下諏訪社中学校 弁論会



下諏訪中学校 ステージ発表

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

新年を迎えるにあたり

下諏訪町PTA連合会長

本田 ほんだ

吉隆 よしたか



新年明けましておめでとうございます。「巳」という漢字には、平和の意味があります。巳年が、皆様にとりまして平和で明るい年でありますようお願い申し上げます。

人と人とのつながりから幸せは生まれます。心の絆、知の絆、想いの絆を未来へと紡いでいきたい。これからの子どもたちが自分の力で「未来を切り開く人」となるためにも、私たち大人が子どもたちと共に学んでいくことが肝要かと考えます。

本年度、下諏訪町PTA連合

会「人を元気に、そして、子どもも元気に」を合言葉に始動。子どもたちの生活の仕方も変わった部分が多々ある中で生まれている課題を共有し、受け入れられるものは受け入れ、改善すべきものは改善し、今後の連合会の関わり方を具現化していくという趣旨のもと、「未来へつなげる『カタチ』の具現化」をテーマとして掲げ、活動してまいりました。

その一事業として、講演会の準備を進めてまいりました。「全体的な子どもの学習権を保障する学校をつくる」ことに情熱を注いでこられた大阪市立大空小学校初代校長 木村泰子先生を講演会講師としてお迎えできるとなりました。

実は、その講演会1か月半前の10月11日に大空小学校のドキュメンタリー映画「みんなの学校」の無料上映会を開催できました。なぎがま・ノース下諏訪コミュニティスクールの運営委員長、小学生10名を含めた23名のボランティア有志スタッフなど、まだまだ言い尽くせない多くのみなさまのご支援、ご協力、ご寄付をいただきましたこと、感謝の念が尽きません。また、なんとか100名を超えたことと、この目標のもと、スタッフのご尽力と関心の高さとおいまして、257名にご来場いただきました。

そして、11月29日（金）「令和6年度下諏訪町子育て講演会」当日は下諏訪総合文化センター小ホールに入りきれないほどの方々に聴講いただきましたこと、改めてこの場をお借りしてお礼申し上げます。

今の時代、人が生きていくた

めに必要なものはほとんど揃っています。物質的な豊かさの中に生きる子どもたちが身に付けなければならぬものは、前もって準備し与えられた「問い」の正解を見つける力ではなく、自ら創造する力です。子どもたちが自らの力で自分自身の「課題」を考え、その土台作りをしていくこと、そして、一歩でも二歩でも自立できるステージをつくっていくことは、親のみならず、下諏訪に住む私たち、皆様の責任ある行動にかかっていると考えます。

最後に、子どもたちへのメッセージとして、人の痛みを己の痛みにできる力、人の喜びを自分の喜びとして感じる力、そして、自分の喜びを人に感じ取らせる力、すなわち感性のダイナミズムを磨いてほしいと思います。



変わらないからこそ



矢木西 小口 祥伍
おぐち しょうご

二十歳を迎えるにあたって、今まで多くの方々を支えていただきました。今の自分がこのように、「二十歳」という次のステージへ進むことができることに深く感謝申し上げます。

実際のところ「二十歳」になったからと言って、何かが大きく変わるわけではないと実感しています。確かに、お酒を飲むことができるようになるなど、変わる部分もあります。それ以外は、変わらない日常が繰り返されているだけです。その変わらない日常があることに感謝しています。

私は、二十歳になったからと言って何かを変えるつもりはありません。なぜなら、自分は目標を達成するために日々走り続けているからです。今までも継続してきたことをこれからも変わらずやり続けること、より一層力を入れて努力をしていきます。ただ、それを継続したからと言って目標を必ず達成できるとは思っていません。だからこそ、そのチャンスをつかむことができるよう、これからも進み続けたいと思います。

これからの人生は、正直どうなるか全く想像が付きません。自分だけに焦点を当てれば「変わらず進んでいく」と思います。しかしながら世界はそれを許してはくれないかもしれません。少しのきっかけですべて崩れてしまうかもしれないからこそ、「後悔」だけはしないように、自分に呆れるくらい熱く生きていきたいです。これからも「自分らしく」、曲がらずまっすぐに努力していきたいと思っています。

初志貫徹



南四王 河西 涼香
かさい ずずか

二十歳という人生の節目の歳を迎え、ここまで支えてきてくださった皆様にこの場をお借りして深く感謝申し上げます。

そして、幼い頃からたくさん思い出を分かちあつた友人たちと、二十歳を迎えられることに大きな喜びを感じています。

私は、現在山梨県の大学で看護学を学んでいます。親元を離れ一人暮らしを始め、新しい環境に入学と同時に飛びこみました。初めは特に慣れないことが多く、事あるごとに家族に頼っていました。今までどれだけ頼ってしまっていたのかを身をもって感じました。

私は、幼い頃から助産師になりたいという夢があります。そう考えるようになった理由はいくつもありますが、どれもこの地での影響があつたものです。命が始まるその瞬間に立ち会える、そんな素敵な仕事に携われるよう日々勉強しています。看護学生の日常は実習や課題に追われ決して楽ではありませんが、大学の友達やサークルの仲間と良い息抜きをしながら頑張っています。小学生で幼いながら抱いた夢を今も追いかけて続けられていることを誇りに思っています。同時に背中を押してくれた家族や友人をはじめ、関わってくださった全ての皆様に感謝の気持ちでいっぱい입니다。一人の人間として自立し、これからも感謝を忘れず、人生経験を積んでいきたいです。

二十歳になるということ



矢木町一 篠原 梨沙
しのはら りさ

私の二十歳の誕生日は大学に入学して数日後のことでした。高校二年時、約一年間の海外留学を経て学年がひとつ下がったからです。入学後できた友達に「私、実は二十歳なんだよね」と言ってみたところ、しばらくの間、「ねえさん」と呼ばれていました。やはり二十歳という年齢は、多くの人が大人を意識する歳なのだと感じました。

日常生活を共にする大学の友達の大多数は二十歳未満であるため、心のどこかで「二十歳なんだから、大人っぽくないなきゃ」という意識があるように思えます。また、法的には大人だけれど学生でもある大学生の今、多くの大人に言われる「若い今のうちにやりたいことをやれ」という言葉は常に意識下にあります。大人一年目としてできることが増え、ポジティブに捉えれば自由であり、厳しく捉えれば責任は自分で負わねばなりません。一人暮らしという、言わば自由の象徴とも言える生活をしている反面、当然、家や生活の管理は全て自分でしなくてはなりません。家事も、金銭的な管理も、時間の管理も、健康の管理も、面倒な書類の手続きも全てです。自由を存分に享受しつつ、学生としての責務を果たし、ひとまず大学の四年間をめいっぱい生きてやろうと思いません。この先自分がどう成長するのか、大変ワクワクします。

最後に、二十歳まで自分を育て、留学、大学入学、一人暮らしをさせてくれた両親に最大の感謝を贈ります。どうか仕事は無理せず、健康第一で長生きしてください。

二十歳の決意



萩倉 下平 一輝
しもだいら かずき

二十歳を迎えて、感じたことは二つあります。それは、節目の年を迎えたことへの嬉しさと感謝の思いです。

私は、大学進学のため親元を離れて暮らしています。両親への感謝の気持ちが芽生えました。当たり前だと思っていたことを自分自身で解決することで成長することができました。また、大学生になりアルバイトを始めたことも感謝の気持ちに繋がりました。お金を稼ぐことは容易ではなく、お金のありがたみに気づくことができました。

自分自身一人暮らしができていたのは、両親の支えだけではなく、中学校で第三野球部に所属していたことが大きな支えになっています。挨拶や礼儀の大切さを一から教えていただきました。私は、野球は上手ではなかったですが、体力作りで限界に挑戦することの大切さを学ぶことができました。この経験は、大学生活で生きていきます。

勉強に限らず、サークル活動や資格取得に力を入れるなど、様々なことに挑戦しています。また、様々な世代や分野の方との交流を通じて、コミュニケーション能力をさらに磨いていきたいと感じています。

今後は、より多くの方と接する機会が増えます。その時に、大学で学んでいる法律の知識を活かして、人の役に立てる人間になりたいです。立派な大人として認めていただけるよう努めていきたいです。

*下諏訪中学校と下諏訪社中学校の生徒による野球のクラブチーム



Pêche Pomme
「Pêche Pomme
ペッシェポム」
ハンドメイドのお店



西赤砂
うさみ
宇佐美
あやみ
綾美



私は生まれも育ちも下諏訪町です。大学で名古屋市に引っ越し、卒業後は名古屋駅前前で約8年間バイヤーとして働いていました。お客様の喜んでくださる姿がとても嬉しく、売れた商品の補充も、新商品の陳列も楽しくて、とてもやりがいがあり、充実した日々を過ごしました。出産を機に、地元下諏訪へ戻りました。

私には姉が二人います。二人とも母親の影響で、昔から物作りが好きで、自分の身の回りの物をハンドメイドして過ごしています。大人になってからは、マルシェへの出店や、ネットショップでの販売などもしていました。昔から私や私の娘たちにも色々作ってくれ、家の中には姉たちが作ってくれた作品がいっぱいあります。

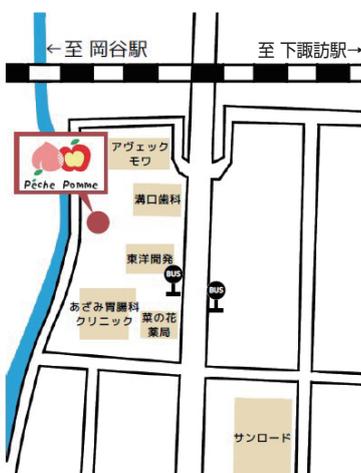
名古屋から下諏訪へ戻った時に、接客販売が好きで私と、物作りが好きで姉たちでお店をやりたいなあと考えようになり、2023年3月、ついに西赤砂で小さな雑貨屋さん「Pêche Pommeペッシェポム」をオープンすることができました。

「雑貨が好きだから、接客販売が好きだから、そして姉たちの作品を売りたい」という思いから始めたお店です。稼ぎは少なく、「こんなはずじゃなかった」と思うこともありましたが、しかし、日々の営業やイベントで、ご来場いただいたお客様や、出店してくださった作家様から、「本当に楽しかった!」「来て良かった!」「また来たい!」「ペッシェポムのイベントに参加したい!」など、とても温かい嬉しいお声をいただき、その声を励みに細々ではありますが、営業を続けてこられました。たくさんのお客様、作家様、素敵な作品に出会うことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

ハンドメイドだからこそお客様のご要望にお応えして作れる商品や、既製品とは違い世界に一つだけの作品がペッシェポムにはたく

さんあります。

そしてなにより、作家さんの手から生み出される温かい作品にとても癒されます。月1回でイベントも開催しておりますので、他にはない素敵なハンドメイド作品をぜひ見に来てください。



- 営業日/月・火・金・土曜日
- 営業時間/10:00~16:00 ※臨時休業あり
- 駐車場/3台分あり

©健康ステーション・健康フィールド1月の休館日は、1・2・3・7・10・14・21・28日です。

下諏訪みらい塾によるまちづくり講座(下半期)

受講者募集中!

◎ 参加申し込み・問い合わせは、下諏訪町公民館まで ☎28-0002

公民館各区分館は、地域活動の拠点としての役割を持っています。地域に必要な活動を創り出し、地域生活をうるおいのあるものにしていくには、どのような活動を計画していったらよいのでしょうか。公民館の研究がご専門のアドバイザー上田 幸夫先生とともに考え合う2回のみらい塾「心を寄せる『福祉』の地域を創る」講座を開催します。

区の事例から、文化活動を交え、子育て世代や高齢者などの日常生活を楽しくするにはどうしたらよいのか、話し合います。なお、第1回は6月に実施しました。



参加申し込みは、この二次元コードからも入れます。

◆ 第2回 / 日時：2月16日(日) 14:00~16:00

◆ 第3回 / 日時：3月16日(日) 14:00~16:00

場所：文化センター2階 集会室 定員：20名 受講料：無料



秋宮スケートリンク 氷上祭のお知らせ



メール配信システムはこの二次元コードを読み取ったリンク先の案内に従い登録してください。

日時 令和7年1月19日(日)〔予備日 1月26日(日)〕
午前9時~正午(開場 午前8時30分)

※悪天候またはリンクの状態が万全でない場合は中止又は順延します。
その場合は当日朝7時30分にメール配信でお知らせします。

場所 ふれあい広場 秋宮スケートリンク

持ち物 帽子、手袋、マスク、スケート靴

※スケート靴はなくてもOK! 帽子、手袋の着用は必須です。

参加費 無料 当日受付(事前申込不要)

その他 駐車場がありませんので徒歩でご来場ください。

氷上ボウリング



下駄スケート体験



障害物競走など楽しい種目が盛りだくさん! ぜひご参加ください!

■ 問い合わせ 下諏訪体育館 ☎27-1455



1月のこえ

寒い季節、温かいものに癒される。家でお風呂に入り、首まで湯船につかって「はあ、気持ちいい」と言っている。家にお風呂があって蛇口をひねれば熱いお湯が出る。寒かったら「お風呂に入ってたまる」は、毎日の当たり前前の習慣だ。

仕事を終えて家に帰る。明かりがついている玄関を開けて、家の中の暖かさにほっとする。母が「おかえり」と言ってくれるのが当たり前前の毎日。

温かい飲み物で一息ついたり、かじかんだ手を温めたりする。ドリップパックのコーヒーで香りや味を楽しむのが好きだ。休日には父がコーヒーを淹れてくれる。「おいしい」コーヒーを豆の種類だの、香りがどうの、苦いの、酸っぱいのと、あれこれ言いながら一緒に飲む。コーヒー通ではないので、黙って飲んでるより味わった感じがする。昼間、家にいる日の日課になっている。

特別なことではない、毎日、毎週、毎年の何でもないようなことだが、今日も明日も、今週も来週も来年も続くと思えるって幸せだなあと思う。年を重ねて、あえて何かしなくても普通の生活の中にも自分を癒してくれるものがあることを意識するようになった。

不便なく日々を暮らすことができ、小さな癒しを積み重ねて、知らず知らずのうちに自分の心と体を整え、自分のご機嫌をとることができるようになっていく。そのことで、自分の力を発揮したり、ストレスや逆境に立ち向かうエネルギーを貯めたりすることができているのだと思う。

自分を癒してくれる人・もの・自然に感謝し、人を癒せる自分になれるように、日々を大切に過ごし、穏やかな一年にしたいと思う。

(教育こども課 矢崎 順子)

【訂正】クローズアップしもすわ「生涯学習」12月号10ページ「No.606」は「No.607」の誤りでした。おわびし、訂正します。

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



家屋を取り壊した際は届出を忘れずに！

令和6年1月2日から令和7年1月1日の間に家屋を取り壊した場合は、町に届出をお願いします。届出は、税務課窓口でお渡しする届出様式へご記入いただくか、町ホームページからオンラインによりお手続きをお願いします。

※届出がない場合は、令和7年度も引き続き固定資産税・都市計画税が課税される場合がありますのでご注意ください。

※法務局で滅失の登記を済まされた場合は、町への届出は必要ありません。

届出期限 令和7年1月31日(金)

☎ 下諏訪町 税務課 資産税係 ☎27-1111(内線234・235)



人権擁護委員を紹介します

令和7年1月1日より、前任の福島由美子さんの後任として関 眞知子さん(東赤砂)が新たに人権擁護委員に就任されます。

人権擁護委員は、毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について相談を受けています。いじめ、児童虐待、パワハラ、差別問題、家庭内や近隣の悩みごとなどお気軽にご相談ください。

★電話相談の窓口もあります。

★相談は無料、秘密は固く守ります。

下諏訪町の人権擁護委員

小口 智津子さん / 矢島 一江さん / 中村 一也さん
箕輪 新吾さん / 関 眞知子さん

電話相談の窓口

みんなの人権110番 ☎0570-003-110
子どもの人権110番 ☎0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)



1月の休日納税窓口

- ▶開設日時 1月26日(日) 午前9時~正午
- ▶開設場所 町役場2階 税務課窓口
- ▶内 容 税金等の納付及び納税相談(納税猶予等)

☎ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



1月の税金等納期限・口座振替日

- ▶町県民税(普通徴収) 4期分
- ▶国民健康保険税 10期1月分
- ▶後期高齢者医療保険料 10期1月分
- ▶温泉使用料(12月使用分) 1月分
- ▶介護保険料 10期1月分
- ▶保育料・給食費 1月分
- ▶水月霊園管理料 随時

1/31
(金)

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！

令和7年下諏訪町消防出初式



下諏訪町消防出初式が行われます。出初式は、1年間の無火災と、町民の皆様の安心・安全を願う新春恒例の行事です。分列行進はどなたでも自由にご観覧いただけます。

▶日 程

令和7年1月12日(日)
午前9時20分 役場前にて分列行進

☎ 下諏訪町 消防課 庶務係 ☎28-0119

宝くじの助成金で整備しました

「武居町内会」は、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、コミュニティ活動に必要な備品等を整備しました。



◆武居町内会(一般コミュニティ事業)

地域コミュニティ活動促進のため、武居公会所にエアコン、カラープリンター、冷蔵庫、ホワイトボード等の備品を整備しました。

▶事業内容

エアコン、複合コピー機等
公会所備品の整備

▶事業費総額 2,401,080円
(うち助成額 2,400,000円)



公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に「地域活動助成事業」を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、地域コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動や自主防災組織が行う地域の防災活動に必要な備品等の整備に対して助成しています。

☎ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線257)

予備自衛官補を募集します

一般の社会人や学生など自衛隊経験のない方を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。

「一般」と「技能」の公募コースがあり、「一般」は18歳以上34歳未満の方ならどなたでも応募できます。また「技能」は、医療技術、語学、整備などの資格を持ち、18歳以上の方が応募できますが、年齢上限はそれぞれの資格で若干異なります。詳しくは下記までお問合せください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部茅野地域事務所 ☎82-6785



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 1月6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)
(年末年始休館) 12月29日(日)～1月3日(金)
- ◇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)

博物館分館紹介 「今井邦子文学館」

(下諏訪町3364)

今井邦子文学館は、江戸時代の宿場の茶屋を復元した建物です。館内では歌人、今井邦子の資料を展示しており、彼女が創始したアララギ派の女性短歌結社「明日香」の編集所としても使われた当時の面影を残しています。



(今井邦子文学館館内)

博物館分館の冬季営業について

博物館分館は、令和6年12月1日から令和7年2月28日までの間、土日祝日のみの開館とさせていただきます。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 1月6日(月)・10日(金)・14日(火)・20日(月)・27日(月)
(年末年始休館) 12月29日(日)～1月3日(金)
- ◇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)
- ※12/28、1/4の開館時間は午後5時までとなります。

絵本のおみくじ

おみくじを引いて絵本を借りよう！どんな絵本が当たるかはお楽しみ。
▶期間 1月4日(土)～9日(木) 無くなり次第終了となります。

図書館なつかしのゲーム大会

子供から大人まで誰でも参加できます。絵本カルタ・百人一首などを楽しみましょう！
▶日時 1月5日(日) 午後2時～午後3時
▶場所 下諏訪町図書館 2階会議室

学習室開設

会議室を学習室として開放します！利用申込みは受付カウンターでお願いします。※行事や会議等でご利用いただけない場合があります。
▶日時 1月11日(土)～3月9日(日)
▶場所 下諏訪町図書館 2階会議室

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。



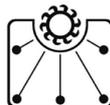
下諏訪町 空き家情報バンク物件情報

令和6年12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
	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
	矢木東	254	売却	木造2階建 2,860万円
第3区	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
	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
	萩倉東	274	賃貸	木造2階建 3.5万円/月
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 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2	275	売却	木造2階建 480万円
	星が丘第5	218	売却	木造平屋建 350万円
	星が丘第5	267	売却	木造2階建 350万円
第9区	星が丘第5	268	売却	木造2階建 800万円
	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



儀象堂オリジナル時計やメーカー時計など10～20%OFF!

時計作り体験の受付時間が変わります

12月～2月まで時計作り体験開催日が月・金・土・日のみとなり、体験の受付時間が下記のとおりになります。ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いたします。

【午前10時～/午前11時～/午後1時～/午後2時～/午後3時～】
※火・水・木曜日をご希望の際はご相談ください。

しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

広告

あなたの「学びたい」を応援します

全部OK!

入学試験はありません 4月入学生募集中

放送授業のお試し視聴

募集期間3月11日(火)まで



放送大学 長野学習センター

諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階
☎0266-58-2332

資料の請求はこちら

さまざまな学びの目的は

- 生涯学習
- 仕事・家事育児の合間に学びたい
- リスニング
- キャリアアップ
- 職場研修・自己啓発したい
- 1科目だけ学びたい
- 大学卒業資格・学位取得
- ネットやTVで学習したい
- 知識を深めたい

【放送大学(1983年設置)】は、文部科学省・総務省共管の正規の通信制大学です。

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

健康ステーション ☎75-5546

1月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

- ★1月11日(土)
 - ①午前10時～/②午後1時30分～
 - ③午後3時30分～
- ★1月17日(金)
 - ①午後3時～/②午後7時～

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://logofom.jp/f/UpurU>

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

年末年始、1月の営業案内

- ◇休館日
12月31日(火)・1月7日(火)
- ◇メンテナンス休館日
1月8日(水)～9日(木)
- ★年末時間短縮営業 午後3時閉館
12月29日～30日、1月1日～3日

施設に関すること ゆたん歩 ☎26-2626

講座に関すること 健康ステーション ☎75-5546

歩行浴プール 運動講座 参加者募集

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
1/15・22・29	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
2/5・19・26		
3/5・12・26		
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
1/16・23・30	午前10時～午前11時	5組
2/6・13・20・27		
3/6・13		

●申込開始:12月23日(月) 午前9時から
申込みフォームからお申し込みください。
アクアウォーキングは電話での申込みも可能です。
電話で申込みをする場合は
健康ステーションにご連絡ください。



<https://logofom.jp/f/2ooV3>

子育てふれあいセンター ぼけっと

1月の行事予定

- 7日(火) ファーストブック
- 8日(水) BP1
- 10日(金) 知恵袋講座
- 14日(火) おはなしいっぱい
- 15日(水) BP2
- 17日(金) にこにこ講座
- 18日(土) 土曜開館
- 22日(水) BP3
- 23日(木) ママ講座1・2・3
- 27日(月) 0歳児ママ講座
- 29日(水) BP4



行事内容

- ★10日(金) 知恵袋講座「まゆだまを作ろう」
 - ★17日(金) にこにこ講座「つくってあそぼう」
 - ★23日(木) ママ講座1・2・3「兄弟の育て方」
 - ★27日(月) 0歳児ママ講座「親子あそび」
- 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 ぼけっと
☎/FAX 27-5244



「消えてしまいたい」「家族・知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺して辛い」などの自殺に関する相談ができます。
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
平日(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～午後10時30分(受付/午後10時まで)

1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	23日(木)	午後1時～午後5時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
行政相談	21日(火)	午後1時～午後3時	
*交通事故相談	9日(木)	午前10時～午後3時	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786
*非行・犯罪相談	31日(金)	午前10時～正午	
*税務相談	8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

職場の仲間と!友人と!楽しいボウリング大会をしよう!

イベントをするならやっぱりボウリング! 予約受付中!!



初心者向き健康ボウリング教室「いつでもスタートコース」

いつでもスタートコースは、ご家族・ご友人など3名以上のグループでお申し込みいただいで受講できます。受講日程はお申し込みいただきましたグループの都合に合わせて!!

受講グループ申込受付中!!

ボウリング予約はこちらから▼



ボウリング王国 スポーツ岡谷店 TEL:0266-22-9990 年中無休
岡谷市中央町2-2-1イルプラザアミューズメント2階 営業時間…月～金:9:00～21:00 土日祝:8:00～21:00

ボウリング 1ゲーム無料券

本券で5名様まで有効

- ※本券で5名様までボウリング1ゲームが無料となります。
- ※1組につき1日1枚のみご利用になれます。
- ※他の無料券やサービスの併用はできません。
- ※ご予約・大会では使用できません。
- ※貸靴代は別途料金となります。
- ※1月1日～3日は使用不可。

有効期限:2025年1月31日(金)

スポーツ岡谷店

広告

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

おとな(概ね15歳以上)の場合は
#7119へ

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 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

年末年始、1月休日当番医

- 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
12/29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	マツモトキョシレイクウォーク岡谷店(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
1/1日(水)	花岡医院(岡谷市) 22-3525 高浜医院 28-3811	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	調剤薬局マツモトキョシ 岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801 アーク調剤薬局下諏訪店 75-5316
2日(木)	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103 あいざわ内科循環器クリニック 78-4182	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512 ふたば下諏訪薬局 78-4088
3日(金)	林眼科医院(岡谷市) 28-6596 諏訪共立病院 28-2012	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056 ひまわり薬局 26-7226
5日(日)	春山眼科医院(岡谷市) 21-2525	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808
12日(日)	市瀬医院 26-1717	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	かえで薬局 26-1929
13日(月)	林内科・循環器科クリニック(岡谷市) 26-8100	はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	ウエルシア薬局岡谷長地北店(岡谷市) 26-0117
19日(日)	牛山医院(岡谷市) 78-1192	たちばな歯科医院(岡谷市) 22-1228	しなの調剤薬局天竜店(岡谷市) 75-5480
26日(日)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	栗田歯科医院(岡谷市) 24-5756	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808

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。

1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(金)	午前9時～正午	保健センター
もぐもぐ学習会(2024年5・6月生)	16日(木)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	10日(金)・29日(水)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	23日(木)	午後1時30分～午後3時30分	

年末年始、1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	日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
12/28(土)	(株)総建 28-8295	(株)親水工業 27-8399	5日(日)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
29日(日)	松澤工業(株) 28-0919		11日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	
30日(月)	(株)上條電設工業 23-5330	林組工業所 28-6383	12日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	(有)諏訪冷熱 28-6462
31日(火)	(株)親水工業 27-8399		13日(月)	(株)総建 28-8295	
1/1(水)	水道建設(株) 28-8139	小林住設 28-3527	18日(土)	松澤工業(株) 28-0919	小林住設 28-3527
2日(木)	杉村設備(株) 27-0575		19日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
3日(金)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462	25日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
4日(土)	スワンシステム(有) 26-8866		26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)

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

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
カラフル肉巻き

【材料：1回分】
豚しゃぶ用肉 …………… 12枚(約150g)
塩麹(粉末タイプ) …… 大さじ1
片栗粉 …………… 大さじ2 前後
油 …………… 大さじ2
青菜(ゆでたもの) …… 12本
人参(ゆでたもの) …… 12本
赤色のパプリカ …… 細切り12本
黄色のパプリカ …… 細切り12本

調味料A
料理酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2



モロコいんげん、人参、パプリカを使って作ってみました!

レシピを作成した方の紹介

小口夏美さん(小湯の上)は、お米を使った郷土料理の講師として食育応援隊に登録しています。令和5年度は、公民館の料理講座で「和食カフェごはん」と「お家で和食講座」の講師を担当した他、子育てふれあいセンターの子どものお弁当講座を担当しました。今回は、野菜がとれる美味しいおかずとして「カラフル肉巻き」をご紹介いただきました!

【作り方】

- ① 最初に、豚肉に塩麹をまぶす。
 - ② 青菜と人参(スティック状)は下ゆでする。
 - ③ 豚肉を広げ、青菜、赤と黄のパプリカ、人参をのせ、肉を巻きつける。
 - ④ ③へ軽く片栗粉をまぶす。(接着と味を絡ませるため)
 - ⑤ フライパンを温めて油を入れ、④を中火で焼く。
 - ⑥ 全体に焼き色がついたら、調味料のAを入れて絡ませる。
- ※野菜は青菜のほかに、いんげん、せん切りの白菜、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、ヤングコーンなどでも!

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

健康サポーターが担当する教室の様子をご紹介します!

筋トレTRX+ヨガレッスン 講師：わたなべ くみ 先生 渡邊 久美先生



前半はTRXを使い、動の動きで筋肉にしっかりアプローチ。後半はヨガの静の動きで、呼吸と心と体をゆっくりと整えます。一度に2つの内容を楽しめる充実したプログラムです!

今期で3回目になりますが、月1回、60分のレッスンで、内容もハードすぎないので楽しく続けられています。



運動不足解消になればと思います。この内容なら来月も頑張って来れそうです。



ムーンサイクルヨガ 講師：いしがき まいこ 先生 石垣 麻衣子先生



季節によって変化する心や体に寄り添えるよう、月の礼拝やゆったりとした呼吸と共にポーズを行います。心身のバランスを整えつつ、ヨガにも詳しくなれる、大満足の75分レッスン!

先生のヨガが大好きなので、毎回欠かさず申し込んでいます。また、声やお話が素敵で心地よく、いつもたくさんのことを教えていただいています。会場が広いので、開放的な空間でのびのびとヨガができてとてもいいです。



どちらもヨガを行う教室ですが、それぞれの目的に沿った内容になっており、魅力的です。現在ムーンサイクルヨガは冬仕様バージョンアップ中!

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・パイパーズ

新車の軽自動車が7年間リース 月1.1万円から 4WDもOK!!

7大プレゼント!! 実施中!! カーナビ 掃除機 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)

KOYO 株式会社 光洋

広告

