

月刊

クローズアップ

# しもすわ

2025

2

No.259

2025.1.24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)

令和7年 新しい区長のみなさんです ほか	2
「令和6年度下諏訪町明るい選挙啓発ポスターコンクール」 入選作品を紹介しします ほか	3
所得税・住民税の申告相談について	4
令和7年度 軽自動車税(種別割)のお知らせ	6
下諏訪町保健センターからのお知らせ	8
児童手当制度改正に伴う申請手続きはお済みですか? ほか	9
身近な生活道路等の除雪にご協力ください ほか	10
生涯学習	12
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

地震による火災の過半数は電気が原因だと言われています。電気火災対策には感震ブレーカーが効果的です。地震の時、自動で電気を遮断できる感震ブレーカーをつけましょう。



お知らせ

# 令和7年 新しい区長のみなさんです



◎会長 ○副会長

<p><b>第1区</b></p>  <p>やまぐち ひろし ◎山口 広志さん (緑町)</p>	<p><b>第2区</b></p>  <p>もろずみ かつとし 両角 勝敏さん (塚田町)</p>	<p><b>第3区</b></p>  <p>しみず あさひら 清水 晃さん (東鷹野町)</p>	<p><b>第4区</b></p>  <p>みやはら ひろと ○宮原 宏人さん (上久保2)</p>	<p><b>第5区</b></p>  <p>おぐち ひろいち 小口 広市さん (東高木)</p>
<p><b>第6区</b></p>  <p>はたの くにお 畑野 國雄さん (町屋敷1組)</p>	<p><b>第7区</b></p>  <p>とよしま たけゆき 豊島 健之さん (東山田第3・4)</p>	<p><b>第8区</b></p>  <p>うしやま としお 牛山 俊夫さん (社東町第3)</p>	<p><b>第9区</b></p>  <p>ふじもり すみお 藤森 純夫さん (星が丘第3)</p>	<p><b>第10区</b></p>  <p>なかむら たかし 中村 隆志さん (西浜)</p>



## 令和7年度 地域の活力創生チャレンジ事業支援金の申請を募集中です！

- 申請受付期間 令和7年3月7日(金) 午後5時まで  
※申請前に総務課企画係へ内容等の相談をお願いします。  
(相談受付期間：令和7年1月～3月7日)
- 対象者 町内で公益活動を行う町民等 (団体もしくは個人)  
※申請者等が未成年の場合は、責任を負える成人者が参加すること
- 対象事業 町内で行う事業あり、かつ、社会性及び協働性の高い自主的・公益的な事業であること。
- 支援金額 原則として1事業上限100万円
- 対象外事業
  - ① 町が交付する補助金等の交付を受けた事業
  - ② 国・県の支出する補助金等の交付を受けた事業
  - ③ 宗教的活動、政治的活動及び公序良俗に反する事業
  - ④ 特定の企業、団体及び個人の利益を追求するための事業
- 対象外経費
  - ① 団体の運営費及び人件費並びに事務所の維持管理経費
  - ② 事業を行う人の食糧費
  - ③ 直接事業に関わらない視察等の経費
  - ④ その他町長が不相当と認める経費
- 審査について 4月に行う審査会で採択の有無を審査します。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111 (内線257)

# 「令和6年度下諏訪町明るい選挙啓発ポスターコンクール」

## 👑 入選作品を紹介します

下諏訪町明るい選挙啓発ポスターコンクールの入選作品が決定し、令和6年12月18日に町役場で表彰式が行われました。入選された6作品を紹介します。



下諏訪南小学校6年  
かさばら きらき  
笠原 煌希さん



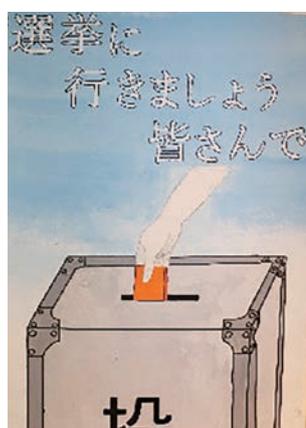
下諏訪北小学校6年  
さとう あいか  
佐藤 愛華さん



下諏訪北小学校6年  
なつめ るきや  
夏目 瑠輝哉さん



▲町表彰式



下諏訪中学校2年  
おおの ひろき  
大野 弘稀さん



下諏訪社中学校2年  
くろざわ りく  
黒澤 陸さん



下諏訪社中学校2年  
まつざわ かな  
松澤 伽奈さん

■ 問い合わせ 下諏訪町 選挙管理委員会 ☎27-1111 (内線255)

## 第73回 長野県社会福祉大会県民児協会長表彰

もろずみ きょうこ おおた ひでこ こまつ  
両角京子さん、太田秀子さん、小松  
まさのり おびなた かずひこ おわ あきお  
正則さん、小日向和彦さん、大和昭雄  
さんは、長年にわたり民生委員・児童  
委員として、地域の身近な相談に応じ、  
社会福祉の向上に尽力してきました。

その功績をたたえて長野県民生委員  
児童委員協議会連合会会長表彰が送ら  
れました。おめでとうございます。



# 所得税・住民税の申告相談について

この申告は住民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出書、申請に必要な証明書等を交付する場合の重要な資料になります。

## 町職員による申告相談 会場：町役場4階 講堂

日程（土曜日・日曜日・祝日を除く）	受付時間
令和7年2月17日(月)～3月17日(月) (還付申告のみ2月13日(木)から受付)	午前の部：9時～11時45分 午後の部：1時～4時

- ※今年から町の申告会場では、税理士による無料申告相談は行いません。
- 必要な方は下諏訪商工会議所で行われる税理士会の無料税務相談をご利用ください。  
(3月を除く毎月第2水曜日：事前予約 ☎ 28-6666)
- ※咳、発熱などの症状がある方や体調のすぐれない方は来場を控えていただくようお願いします。
- ※住民税の申告について、上記日程以外は役場2階町民税係窓口にて受付します。

### 注意 次の申告は町の申告会場でお受けできません。 諏訪税務署にご相談ください。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの資産の売却や交換（譲渡所得）
- 先物取引、仮想通貨取引 ●1年目の住宅借入金等特別控除 ●災害等による雑損控除
- 税理士または税理士法人関与の法人役員 ●青色申告 ●損失、繰越損失
- 消費税、贈与税、亡くなられた方の申告 ●令和5年分以前の所得税



## ◎申告相談の際にお持ちください

- ◆税務署からの「お知らせはがき」や「利用者識別番号通知書」（お持ちの方のみ）  
(下諏訪町から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。)
- ◆所得を証明する書類（配偶者控除を受けられる場合は、配偶者の分もご用意ください）  
(例) ・給与、公的年金等の源泉徴収票（複数箇所から支払を受けている場合はすべて）  
・報酬、個人年金、一時所得（生命保険料の満期や解約返戻金など）、配当などの支払証明書  
・営業、農業、不動産所得のある方は**作成済みの収支内訳書**  
・シルバー人材センターの配分金支払証明書など ・太陽光売電収入の**作成済みの収支内訳書**
- ◆控除を証明する書類  
(例) ・国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書や控除証明書  
・生命保険料、地震保険料の支払額等の証明書  
・**作成済みの医療費控除の明細書**、医療費通知（医療費のお知らせ）  
※職員による集計は行いません。事前に受診者ごと、医療機関ごとに集計した明細書をお持ちください。「医療費通知に記載された事項」は明細書の「1」に記入します。  
・おむつ代の医療費控除を受ける場合には「おむつ使用証明書」等  
・寄附金受領証明書（申告をするとふるさと納税のワンストップ特例は無効となります）  
・各種障害者手帳または障害者控除対象者認定書
- ◆前回の申告書控え、収支内訳書控え
- ◆預金通帳（所得税が還付される場合の振込先）
- ◆マイナンバーカード（個人番号カード）  
(扶養親族がいらっしゃる場合は、扶養親族の分もご用意ください)



【マイナンバーカード】



※カードをまだお持ちでない方は、以下の①と②をご用意ください。

### ①マイナンバー確認書類

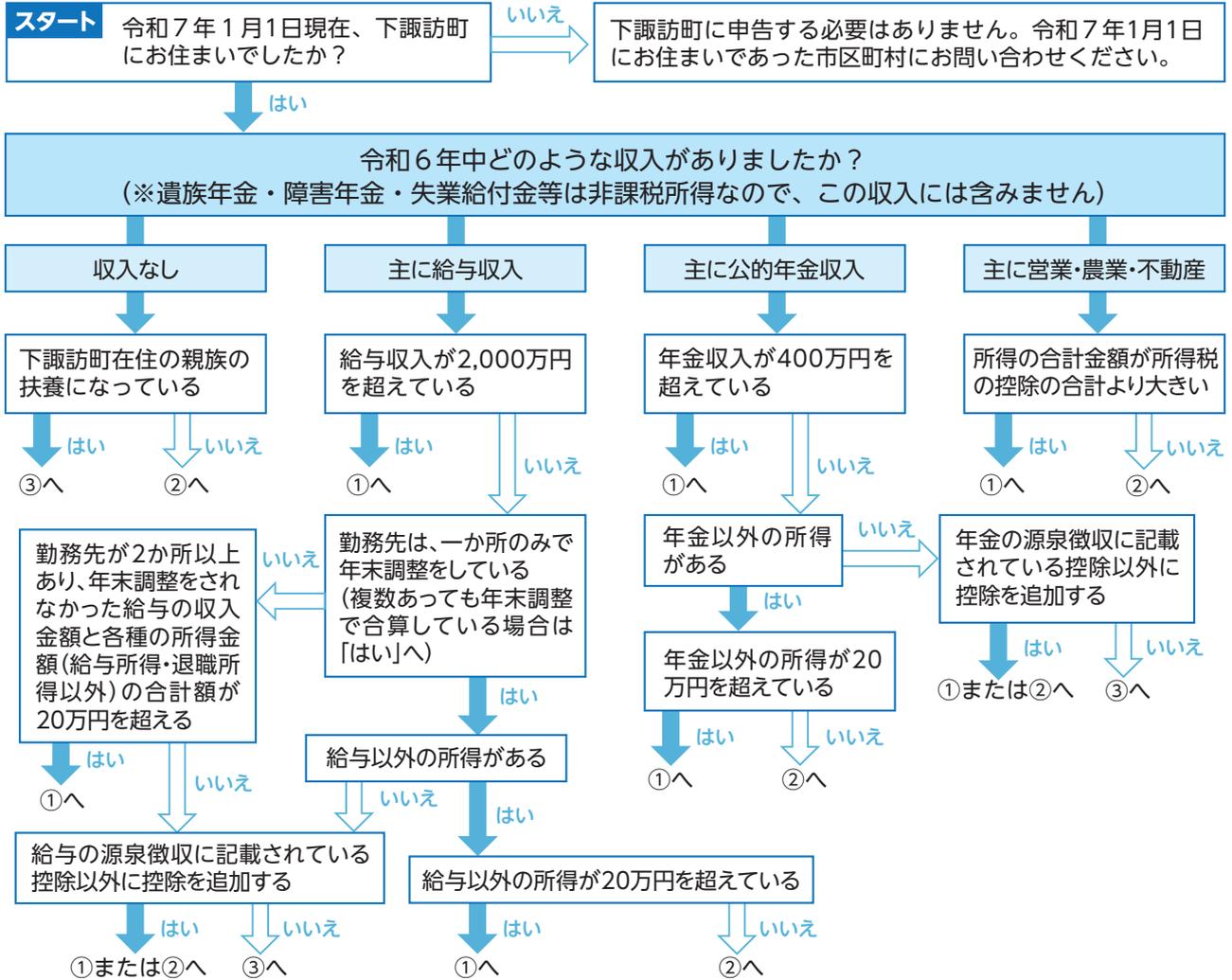
- マイナンバーが記載された住民票
- 通知カード(住所・氏名が住民票に記載されている事項と一致しているもの)のうちいずれか1つ



### ②身元確認書類

- 運転免許証 ●公的医療保険の保険証
- パスポート ●障害者手帳
- 在留カード ●などのうちいずれか1つ

## ～あなたは申告が必要？確認してみましょう！～



フローチャート判定結果 ※フローチャートは一般的な例となります。ご不明な点はお問い合わせください。

①	所得税の確定申告が必要です。	所得税の確定申告をすれば、住民税の申告は必要ありません。確定申告書「住民税・事業税に関する事項」欄に該当する事項・金額があれば必ず記入してください。
②	住民税の申告が必要です。 1月27日から役場2階町民税係で受付可能です。	所得税が源泉徴収済みで、申告によって所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。(①または②の場合、追加の控除があり、所得税の還付を受ける方は確定申告が必要です。)
③	確定申告、町・県民税の申告は必要ありません。	一年間の収入がなく、税法上の扶養になっている方でも、各種手当を申請する際に、町・県民税の申告が必要になる場合があります。

## 感染症等拡大防止のため、自己申告を推奨しています。

- 確定申告書は、国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成することができます。
- 住民税(町・県民税)申告書は、町ホームページから用紙をダウンロードして作成し、郵送で提出できます。希望する方には、用紙を郵送しますので、税務課町民税係までご連絡ください。

### 問い合わせ先

【所得税の確定申告書について】 諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)  
【住民税申告書について】 下諏訪町 税務課 町民税係 ☎78-7375 (直通)





お知らせ

# 令和7年度 軽自動車税(種別割)のお知らせ

## 軽自動車税(種別割)について

軽自動車税(種別割)は、**毎年4月1日(賦課期日)時点における車両の所有者等**を納税義務者として納めていただく税金(年税)です。年度末(3月頃)における買い替え、廃車の際は4月1日までに抹消手続き等を行わなければ、**次年度の税金がかかりますのでご注意ください。**

また、年税のため、年度途中の申告・廃車による月割納付・月割還付はありません。

参考 令和7年4月1日抹消手続き→ 令和7年度の軽自動車税(種別割)が課税となりません。  
令和7年4月2日以降抹消手続き→ 令和7年度の軽自動車税(種別割)が課税となります。

令和7年度の納税通知書は5月上旬の発送となり、**納期限は令和7年6月2日**です



## 1. 三輪および四輪車(660cc以下)

自動車検査証の「初度検査年月」から経過年数により税額が変わります。

令和7年度は、「初度検査年月」が「平成24年3月」以前となっている車が「13年を経過した」車として扱われます。

車種			自動車検査証の「初度検査年月」が平成27年4月以降	自動車検査証の「初度検査年月」が平成27年3月以前で	
				13年を経過しない	13年を経過した
三輪(乗用・貨物用)			3,900円	3,100円	4,600円
四輪以上のもの	乗用	営業用	6,900円	5,500円	8,200円
		自家用	10,800円	7,200円	12,900円
	貨物用	営業用	3,800円	3,000円	4,500円
		自家用	5,000円	4,000円	6,000円

電気自動車、天然ガス車、メタノール・混合メタノール車、ハイブリッド車(ガソリン)、被けん引車は経過年数にかかわらず、「13年を経過しない」税率となります。

### ■ 税率の軽減について

下記の要件を満たす車両については税額が軽減されます。適用は該当車両につき1回限りで個別の申請などは不要です。

自動車検査証の「初度検査年月」が「令和6年4月から令和7年3月まで」で、下表の条件を満たすもの。

自動車検査証の「用途」	おおむね75%軽減の条件	おおむね50%軽減の条件	おおむね25%軽減の条件
乗用	電気自動車等※1	★★★★※2 かつ 令和12年度 燃費基準90%達成車 (ガソリン軽自動車)	★★★★※2 かつ 令和12年度 燃費基準70%達成車 (ガソリン軽自動車)
貨物用			

軽減後の税額は以下のとおりです。

三輪(乗用・貨物用)			1,000円	2,000円	3,000円
四輪以上のもの	乗用	営業用	1,800円	3,500円	5,200円
		自家用	2,700円		
	貨物用	営業用	1,000円	軽減なし	
		自家用	1,300円		

※1 電気軽自動車、天然ガス軽自動車

※2 平成30年排出ガス基準50%低減達成車または、平成17年排出ガス基準75%低減達成車

## 2. 原付および二輪車など

車種	区分	税額
原動機付自転車	50cc以下 ※1	2,000円
	50cc超90cc以下	2,000円
	90cc超125cc以下	2,400円 ※3
	ミニカー（50cc以下） ※2	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用 （トラクタ、コンバイン、薬剤散布車、田植機など）	2,400円
	その他（ホイルローダ、フォークリフトなど）	5,900円
軽二輪車	125cc超250cc以下	3,600円
小型二輪車	250cc超	6,000円
雪上車	－	3,600円
ボートトレーラ	－	3,600円

※1 二輪及び三輪以上の特定小型原動機付自転車を含む

※3 税率改定を行う見込みです。

※2 三輪以上の特定小型原動機付自転車を除く

### 小型特殊自動車(農耕作業用車、フォークリフト等)について

小型特殊自動車に該当する車両は、路上を走行する・しないにかかわらず所有していることに基づき課税がされますので、所有している場合は軽自動車税（種別割）に関する申告をしていた  
だきナンバープレートの交付を受けてください。

- ・ナンバープレートは個々の車体番号に対して交付しますので使い回しはできません。
- ・所有者または代表者が変わる場合は、納税義務者を変更する必要がありますので必ず申告をお願いします。
- ・農耕作業用車は自賠責保険に加入できませんので任意保険をご利用ください。

### 身体障がい者等に対する減免について

令和7年度より申請方法が変更となります。

#### 【令和6年度に減免を受けた方】

- ・対象となる車体やその所有者、減免理由（障がいの等級など）に変更がない方は令和7年度も自動的に減免となります。この場合は手続き不要としましたので、申請の必要はありません。
- ・対象となる車体やその所有者、減免理由（障がいの等級など）に変更がある方は下記のとおり変更申請が必要となります。申請がない場合、令和7年度の減免を受けることができません。

#### 【新規申請・変更申請される方】

申請期限は、令和7年度軽自動車税（種別割）納期限の1週間前（令和7年5月26日）までです（必着）。  
申請要件や申請方法など事前のご相談も受け付けていますので、下記までお問い合わせください。

### 軽自動車税納付確認システム（軽JNK S）について

令和5年1月から軽JNK Sがスタートしたことに伴い、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要（自動二輪車を除く）となりました。これに伴い、令和7年度からは口座振替等の方の納税証明書の発送を廃止します。

**ただし、以下のような場合には、従来と同様に紙の納税証明書が必要になります。**

- ・納付直後のため、軽JNK Sに情報が登録されていない場合（納付後1～2週間程度必要）
- ・名義変更（中古車の購入など）直後の場合
- ・他の市区町村へ引っ越した直後の場合
- ・対象車両に過去の未納がある場合

■ お問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111（内線238）



お知らせ

# 下諏訪町保健センターからのお知らせ

## ★令和7年度(2025年)の検診の申込みが始まります!

町で実施するがん検診等の申込み時期となりました。40歳以上の方(子宮頸がん検診は20歳以上)は、町が実施する検診の対象者です。

町で実施する検診では、検診料の一部を町が負担しますので医療機関で受診する料金より、かなり割安または無料で受けることができます。

### ◇申し込みの期間◇

令和7年2月中旬に申込書を郵送します。

**締切は令和7年3月10日(月)です。期限までにお申し込みください。**

### ◇申し込みできる検診の種類◇

- ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③子宮頸がん検診 ④乳がん検診(乳房マンモグラフィ撮影)
- ⑤肺がん(X線)検診 ⑥肺がんCT検診 ⑦結核健診(胸部エックス線撮影) ⑧骨密度検査
- ⑨後期高齢者健診(76歳以上の方)

※対象となる年齢等は、案内通知・申込書でご確認ください。

※国保加入者の特定健診、節日年齢の成人歯科健診については、対象の方全員に別途通知します。(申し込みは不要です)

### ◇申込書はご家族で1枚です◇

検診の対象者がいる世帯主の方に郵送します。

ご家族の中で対象となる方全員が、1枚の申込書に記入することができます。ご家族みなさんでご確認ください。

※該当する検診がない方の氏名は印字されていません。

## ★「しもすわ健康づくり応援ポイント」特典交換はお済みですか?

しもすわ健康づくり応援ポイントは、皆さまの健康づくりの取り組みに対してポイントを付与し、100ポイントたまると1,000円分の特典と交換できる事業です。



**対象者** 町内に住所を有する20歳以上の方

健康になって  
1,000円  
もらっちゃおう!

### しもすわ健康づくり応援ポイントが付与される取り組み

しもすわ健康づくり 応援ポイント対象事業	内 容	もらえる ポイント
1. 特定健診、生活習慣病検診 (職域含む)	特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	各60 P
	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房)・骨密度検査	各20 P
	特定健診後の保健指導(初回・最終)	20 P
	歯科健診(妊婦/20・30・40・50・60・70歳/後期高齢者)	20 P
	精密検査の受診	20 P
2. 健康づくり・生涯スポーツ・ イベント	保健センター、公民館、体育館、健康ステーションが主催する健康講座や健康イベントに参加	各10 P
3. 健康づくりの自主的な取り組み		各10 P
4. 仲間との体力づくり(自主グループ)		20 P

### 特典交換 特典の交換は、年度内において1人1回までです。

100ポイントたまると、1,000円分の「クオカード」と交換できます。

ポイントがたまったら、管理シートを持って保健センターへお越しください。

※管理シートは、①保健センター、②役場1階 国保年金係、③体育館、④文化センター公民館 生涯学習係、⑤役場1階 健康コーナーふらっと、⑥健康ステーションの6か所で配布をしています。  
町のホームページからもダウンロード可能です。

しもすわ健康づくり応援ポイント で 検索!

個人の取り組みでポイントGet!  
管理シート「③自身の取り組み」欄を活用しましょう!また、前年の健診結果を使って、「ボーナスポイント」もGet!



**特典の交換は令和7年3月31日(月)まで!**

お早めに保健センターへお越しください。



お知らせ

高校生年代までのお子様を養育している保護者の皆様

# 児童手当制度改正に伴う申請手続きはお済みですか？

令和6年10月に児童手当制度が改正され、児童手当の支給対象が高校生年代のお子様まで拡充されました。以下に該当する方で、まだ手続きが済んでいない方はお手続きをお願いします。

## 制度改正により申請が必要な方

- ・受給者の所得上限超過により、児童手当・特例給付の支給がなかった方
  - ・高校生年代の子のみ養育している方、末子が高校生年代の方
  - ・経済的負担をしている大学生年代の子がいて、その子を含め3人以上の子を養育している方
- ※高校生年代：平成18年4月2日～平成21年4月1日までに生まれた方（就学・就職は問いません）  
 ※大学生年代：平成14年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた方で、保護者が学費や生活費等経済的負担をしている方  
 ※公務員の方は所属庁からの支給となります。所属庁でお手続きください。

## 制度改正に伴う申請の期限

**令和7年3月31日(月)** 郵送の場合は必着

申請期限を過ぎるとさかのぼって支給することができません。ご注意ください！！

令和6年12月10日に、制度拡充後初回の児童手当を支給しました。通帳記帳により児童手当が入金されているか、支給額が正しいか、ご確認をお願いします。

ご不明点等ございましたら下記担当へお気軽に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)



## 健康づくり 運動講座

参加者募集

### 講座1 ノルディックウォーキング 3月コース

全4回

専用のポールを使うことで膝や腰の負担は軽減しつつ、上肢の運動量を増やしてエネルギー消費量をUP！歩くだけでなく、エクササイズやストレッチもできるので、バリエーションに富んだ運動を楽しめます。

日時：3月3日・10日・17日・24日(月)

午後1時30分～午後3時30分

会場：諏訪湖畔 健康スポーツゾーン

集合：健康フィールド駐車場

定員：20名(先着順) ※電話による申込み可

### 講座2 こども体育科

全5回

走る・バランス動作・器械運動のアクセントを取り入れ、楽しい運動遊びで丈夫なカラダをつくります。「からだを動かすことが好きになる」を目指し、集中力も鍛えます。

日時：3月1日・8日・15日・22日・29日(土)

午前11時～午前11時45分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：保育園児8名(先着順)

## 申込み方法

受付開始：2月1日(土) 午前9時

- 下諏訪町ホームページまたは申込みフォームよりお申し込みください。
  - 受付が完了した時点で参加決定となります。(先着順)
- ※定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。

【申込みフォーム】  
<https://logofom.jp/f/o8Csr>



## ■ お問い合わせ

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

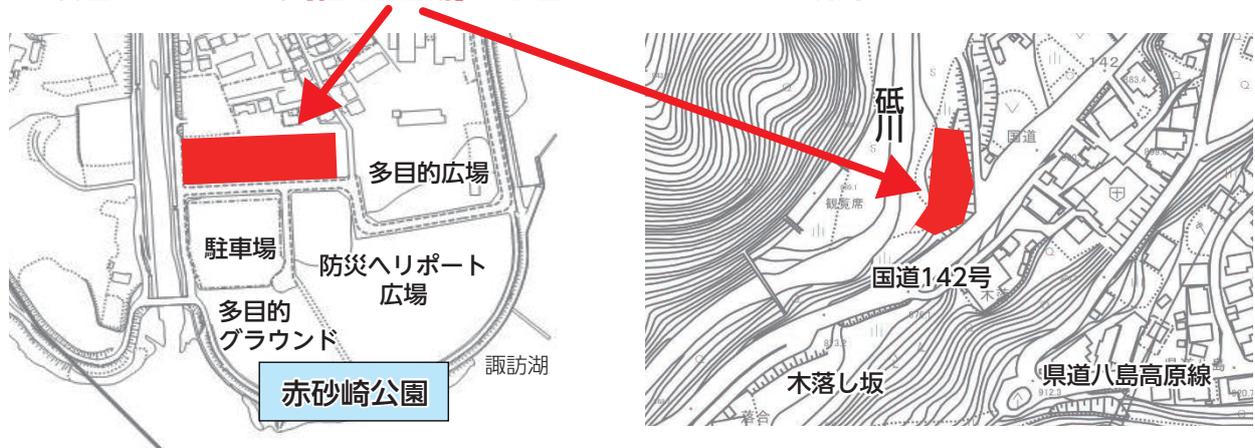
E-mail: kenkous@town.shimosuwa.lg.jp



お知らせ

# 身近な生活道路等の除雪にご協力ください

町は、除雪路線で積雪15cm以上になった路線を対象に除雪を行っています。除雪路線以外の生活道路、ご自宅の出入口の除雪については、町民皆さま方のご協力をお願いします。  
なお、排雪については、「町指定雪置場」を設置していますので、ご利用ください。



## 凍結防止剤（塩化カルシウム）の散布にご協力をお願いします

区を通じて、凍結防止剤（塩化カルシウム）を配布しています。  
除雪後の路面や踏み固められて凍結した路面等に散布のご協力をお願いします。

### ■効果的な散布方法■

- ・ムラなく均一に散布してください。
- ・一度に多量散布せず、少量を複数回散布してください。
- ・少量の雪の場合は、1㎡あたり20～50g（大人が両手にすくった量が約200g）が適量です。
- ・15mm以上の厚い氷、5cm程度の圧雪及び大雪の場合は、1㎡あたり0.4～1kg（小型アサガオバケツ1/3）が適量です。

### ■注意点■

- ・小さなお子さんの手の届かない場所で保管してください。
- ・凍結防止剤が目に入ったり、皮膚に触れたりしないよう、保護メガネやゴム手袋を使用してください。
- ・凍結防止剤は、金属に対する腐食性、農作物や芝に対する悪影響がありますので、散布の際はご注意ください。

## 守ろう！冬的生活マナー

### ❄️ 道路や河川に雪を捨てない！

道路や歩道へ雪を出すと、道路を狭くしたり、滑ったりして、交通事故や交通障害の原因となり大変危険です。また、河川や水路、側溝、下水に雪を捨てると雪が詰まり水が溢れる場合があります。道路や河川等に雪を捨てず、自宅敷地内か雪置場に捨てましょう。

マンホールのふたを開けて雪を捨てる作業は、人が落下する危険もありますので、絶対に行わないでください。

### ❄️ 道路にはみ出た枝などの適切な管理を！

道路にはみ出た枝に積もった雪などが歩道や車道上に落下した場合、歩行者や自動車に重大な被害が出る恐れがあります。木の持ち主は、枝の剪定などの適正な管理をお願いします。

### ❄️ 消火栓や防火水槽の除雪にご協力を！

自宅の周辺とともに、お近くの消火栓や防火水槽の除雪にもご協力をお願いします。



## 雪についてよくある質問

### Q1 道路に雪が積もっているのに、除雪されていないときがあるのはなぜ？

交通量の多い道路から優先的に除雪しているため、除雪路線となっても作業が遅くなる場合があります。順次除雪を行いますのでご了承ください。

### Q2 家の前に雪を置いていくのはなぜ？

除雪は「雪を道路の左右にかき分ける方式」をとっています。このため、かき分けた雪が各家庭の玄関前や車庫前にも寄せられてしまいます。寄せられた雪の処理は各家庭で行っていただきますようご協力をお願いします。

### Q3 雪の日でも、ごみを出していいの？

道路状況等により、ごみ収集の大幅な遅延や、収集を中止・変更することがあります。無理なく安全に収集作業を行うために、悪天候の日には可能な範囲でごみ出しを控え、次回の収集日に出していただくようご協力をお願いします。

### Q4 雪の日でも、バスや移動販売車（やしマルシェ）は来るの？

道路状況等により、車両の走行が困難な場合は、やむを得ず、運行及び販売を休止することがあります。休止する場合はしもすわインフォ等でお知らせします。

- |         |               |                  |                |
|---------|---------------|------------------|----------------|
| ■ 問い合わせ | 除雪に関すること      | 下諏訪町 建設水道課 建設管理係 | ☎27-1111 (240) |
|         | ごみに関すること      | 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 | ☎27-1111 (141) |
|         | バス、移動販売に関すること | 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 | ☎27-1111 (146) |

雪が樹木に積もると、雪に耐えられなくなった樹木が倒れ、電線が断線し停電する場合があります。感電するおそれがあるため近づかないでください。電気復旧見込み等は下記までお問い合わせください。

- お問い合わせ  
 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

中部電力パワーグリッド 停電情報お知らせサービス  
 停電が発生・復旧情報を、すぐに確認できるアプリです。



## 諏訪税務署からのお知らせ

### ●確定申告はe-Taxをご利用ください。

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。確定申告会場に向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

マイナポータルとe-Taxを連携（マイナポータル連携）すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、医療費通知情報や寄附金受領証明書などを1件ずつ入力する必要がなく、書類の提出保存も不要となり便利です。また、給与所得や公的年金等の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。なお、マイナポータル連携をご利用になるには事前準備が必要となりますので、お早めの準備をお願いします。この機会にぜひマイナポータル連携を使ったe-Taxをご利用ください。



### ●所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

- ▶ 会場 諏訪税務署
- ▶ 期間 **令和7年2月17日(月) から3月17日(月)まで**（土、日及び祝日を除く）
- ▶ 時間 相談受付：午前8時30分から午後4時まで 相談開始：午前9時から

【国税庁LINE公式アカウント】

確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ① 国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行
- ② 各会場で当日配付（配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。）

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。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、事前に相談日時等の電話予約をお願いします。

※確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。マイナンバーカードと併せてパスワード（①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁）が分かるようにしてお越しくください。

- お問い合わせ 諏訪税務署 ☎52-1390（自動音声案内）

# 生涯学習

No.609

町校長会代表挨拶



下諏訪社中学校長

わかばやし  
若林 和仁

学ぶことは楽しいことです。好きなこと、楽しいこと、なぜなんだろうと思うことをとことん追究することで、さらに深い学びにつながっていきます。

「GSM 元気なしもすわっ子学びの発表会」では、下諏訪町内の保育園、小学校、中学校、特別支援学校、高等学校、そして、私たちの学びを支えてくださるコミュニティスクールの皆さんが一堂に会し、自分たちの学びや取り組みを発表し合います。今回で8回目となりました。どのような学習に取り組み、どんな学びがあったのか、紹介し合う機会はありませんので、それぞれの実践に学ぶ貴重な機会であり、毎年楽しみにしています。

地域の皆様、保護者の皆様には、常日頃より子どもたちの学びを支えていただきありがとうございます。下諏訪町の豊かな自然や文化、地域の皆様の支えの中で学ぶことができる子どもたちは幸せだと思います。未来を担う子どもたちの学びの姿をご覧いただき、励ましていただければ幸いです。

## かおり高い

## 文化のまち

コーディネーターとしてのノース下諏訪ネットワーク



コミュニティスクール  
ノース下諏訪ネットワーク代表

よだ  
依田 秀人

ノース下諏訪ネットワークは、「下諏訪町の北(ノース)」に位置する下諏訪社中学校・北小学校の児童生徒が、これからの社会を生き抜くことのできる力を育てるため、学校・保護者・地域住民が一体となってサポートする委員会です(2016年7月発行広報誌掲載)

それに基づき、「寺子屋やしろ」

「大相撲荒汐部屋力士たちとの交流」、「社中を語る会」、「絵本等の読み聞かせ」、「北小開校50周年記念事業」の協力など、様々な活動をコーディネートしてきました。また、読み聞かせ・学習支援ボランティアの交流を兼ねた研修、見学も行っています。

コロナ禍の影響を受けた期間もありましたが、子どもたちのために、今後も学校やPTA、地域でのつながりを深めていきたいと考えています。



寺子屋やしろ



下諏訪北小50周年記念コンサート



「軽井沢絵本の森美術館」見学

「“あそびたい”“やりたい”ワクワクしてあそぶ子どもを願って」

今年度は子どもがあそびたい、やってみたいと思い、ワクワクしながら園生活を送るにはどうしたらよいか、季節ごとの身近な環境の中で時季に見合った環境を整えて、保育を進めています。子どもたちは保育者と一緒にワクワクしてあそんだり、生活したりする中で、意欲や創造する力が育っています。



さくら きれいだね

ジュースやさんです

桜の木の下でお花見。室内で遊んでいたジュースやさん、ピザやさん、お弁当やさんを屋外に持ち出して屋台ができました。「室内のあそび」、「屋外のあそび」と分けずに、連続してあそびができるような保育をめざしています。



お弁当どうぞ

草花あそび

「絵を外で描きたい」という子どもの気持ちに寄り添い、庭に机を用意すると、咲いている花を使った制作へと発展しました。

子どもたちの発想に驚かされました。また、額縁を用意して、見つけた草花をすぐに飾ることができ、草花を見つける探索活動も楽しみました。



花びらでお花ができたよ



額に入れたら世界でたった一つの素敵な絵が完成!



みんな仲良し(異年齢交流)

年齢の大きい子から小さい子まで一緒にあそぶと、楽しいワクワクがいっぱい!!

やってみる?



どれがいい?



## 「2年1組 おだんごものがたり」♪

2年1組は、1年生の頃作ったよもぎ団子をきっかけに、「おだんごやさん」を目指してお団子づくりを続けてきました。これまでの学習の過程を歌にして発表しました。



### 【1年生】

お団子との出会い よもぎ団子づくり

お団子屋さんになれそう!



よもぎってこんな味なんだ!



こんなにおいしく作れるんだ!

6年生にお団子を! インタビューをして味を決めよう!



みたらしいね



一緒に食べるとおいしいね

参観日にお団子屋さんを開こう

分担をして、準備。看板やレジ、遊びコーナーも。



お団子をどうぞ



手作りの釣りゲーム

全校のみんなにお団子屋さんを開こう

全校にアンケートのお願いに行き、集計をして考えよう。



アンケートをとりに行ってもいいですか?



みんな、どの味を食べたいのかな

### 【2年生になって】

いろんな味に挑戦したい!  
近所の本物のお団子屋さんに行ってみよう!

「串だんご花縫り」さん・・・ 上新粉との出会い



白玉粉じゃなくて、上新粉って粉を使ってるんだ!



あげ団子、おいすぎる!!

上新粉でも作ってみよう! 何度も何度も作ってみたいよ



はじめて蒸し器で作ってみたよ



こねこね ギュッギュ ドンドン「つく」とやわらかくなるんだよ

かしわ餅のためのかしわの葉っぱを探して



ちょっと違うなあ...  
なかなか見つからない



町の産業振興課の方が、探してくれた!  
かしわもちのにおいがする!

「花縫り」さんに認められる「プロだんご」を目指して



聞きたいことがいっぱい!  
「花縫り」さんに聞きに行こう



アドバイスをふまえて...  
一人で作る、「わたしのおだんご」作り

次の目標は...「プロだんご」として認められたら、  
もっとたくさんの人に食べてほしい

## ～染め物で感謝の気持ちを伝えよう～

私たち下諏訪北小学校6年2組は、「染め物」について活動してきました。染め物を通じて、今までお世話になった方々へ感謝の気持ちを伝えていければと考えています。



活動を決めるプレゼンテーションの様子

### 総合的な学習の時間にどんな学習をするの？

4月から子どもたちと総合的な学習の時間にどんな学習をするのか話し合いを重ねてきました。その中で最後まで残ったのが「お世話になった方へのプレゼント」と「スポーツ」でした。それぞれのグループに分かれ、この活動の中で何を学ぶことができるのかを話し合い、プレゼンテーションをしました。その中で出てきた「感謝を伝える」に気持ちが動いた児童が多くいたようで、最終的には「染め物」をすることにになりました。

### 染め物体験 1 回目

実際に染め物を体験したいということで、「ヨモギ」を使って染めてみました。まず、「①ヨモギはどこに生えているのか ②どうやって染めるのか」の2点について考え調べました。

実際に染めてみると、「よく染まっている布」と「あまり染まっていない布」に分かれました。

体験から・・・

- ・使い古した布の方がよく染まる。
- ・ガーゼ生地が一番よく染まる。
- ・ところどころ縛ったりすると模様ができる。
- ・媒染液にはほかにも種類がある。

ということでした。



媒染液の中に布を入れて染めている様子



銅の媒染液

### 媒染液づくり

媒染液には、いろいろな種類のものがあることを知った子どもたちが、興味を持った媒染液について調べて、実際に作ることにしました。

①重曹 ②塩 ③クエン酸 ④銅 ⑤鉄

(1回目の染め物では、ミョウバンを媒染液として使用)

さらに調べていくと、染める布には、あらかじめ豆乳に漬けて下処理をしておくと、より染まりやすいことがわかりました。

### 染め物体験 2 回目

2回目の染め物体験は、自分たちで用意した媒染液を使って染めました。理科の実験と同じで、途中までは同じ手順で行い、媒染液のみ変えました。すると、それぞれ特色のある素敵な色合いに染め上がりました。ここまではっきりと色が分かるとは思っていなかったのが、子どもたちも感動していました。



2回目の染め物：5種類の媒染液で染めた布

### 今後の活動

2回の染め物体験から子どもたちの願いとしては、「先生方やお家の人にあった色で、染めたハンカチを贈りたい」ということでした。染め物をしながらも「私はこの色が好きだけど、お母さんはもっと深い色が好きかも」「お父さんは茶色かな」など自然に話していました。相手意識を持ちながら作り、感謝の気持ちとはどんな気持ちなのかを考え、さらに全員で話し合いをしながら進めていきたいと思えます。

## 里山整備

下諏訪中学校は、諏訪湖ロータリークラブ※の皆さんと平成16年から東山田の里山整備を行っています。私たち3年生もまだ生まれていない頃から里山整備が始まっていたということを知り驚きました。この伝統ある活動に今年は生徒15名が参加し、取り組んだこと、学んだこと、感じたことなどを下諏訪中学校の文化祭で発表をしました。



※諏訪湖ロータリークラブの皆さんは、諏訪湖浄化のことや社中や下中の校外活動の支援等、様々な奉仕活動を実施しています。



次に、シカなどが、木をかじったり、芽を食べてしまったりして、木に害を与える「食害」から守るためにネットを巻き付けます。

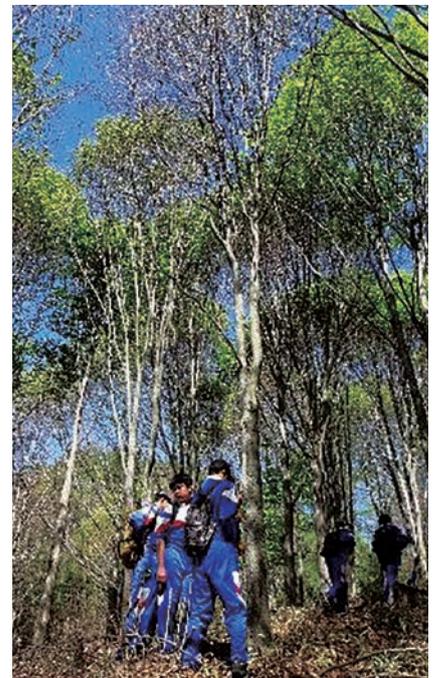


1人ではネットを巻くことができないので、3人くらいで1本の木を担当して巻きました。

まずは、枯れた枝が多いと次の作業のじゃまになるため、枯れた枝を片づけます。

## ブナの木を植樹

ブナの木は保水力が高いとされ、きれいな水をつくるために必要な木です。この周辺にはブナは無く、他の木が育っているため、ブナを植樹することで混合林にします。また、ブナの木を植樹することで、異常気象や災害に強い森をつくるといった目的もあります。土砂崩れなどの災害があると土や泥などが諏訪湖に流れ込んでしまい、きれいな諏訪湖ではなくなってしまいます。



里山を整備し、諏訪湖の水をきれいにします！

## 【参加した感想】

少人数で広い面積の作業をするのは大変でしたが、諏訪湖ロータリークラブの皆さんが丁寧に作業を教えてくださいましたのでスムーズに活動することができました。また、最初はどうしてこんなに一生懸命に参加を呼び掛けているんだろうと思いました。それは、ボランティア活動にもっとたくさんの人に参加してもらい、**下諏訪町をより良い町にしたいという想いが強いから**だと実感しました。また、私たち若い世代に里山や諏訪湖を大切にしてほしいというメッセージもあるのではないかと思います。

上の写真の看板の裏にはこの活動に参加した先輩方の名前が載っていました。今年、教育実習で来られた先生も中学校時代に里山整備に参加されたようで、名前がありました。**「たくさんの先輩方がブナを守ってきたんだな」**と感じました。今年参加した私たちの名前も刻まれるそうです。私たち3年生は今回で最後ですが、1・2年生にはぜひこの活動をこれからも大切にしてほしいと思いました。



ブナ林の食害防げ。長野日報。2024-04-29 ▲

社中学校では、総合的な学習の時間（社の時間）に複数の講座に分かれて、縦割り班（1年生から3年生までのグループ）で学習に取り組んでいます。やしろ製作所講座では、「グループによる課題解決」と「エコカー製作」の2つのグループに分かれて活動に取り組みました。

グループによる課題解決

1年生グループ

「廃材を利用して身近な環境を便利にしよう」



ボトル入れ

棚

フィギュア台

2年生グループ

「吹奏楽部の困りごとを解決」

社中の生徒と先生の困っていることを解決するために必要なものを作り、学校の役に立つ

吹奏楽部がメトロノームの台を作ってほしいと依頼



吹奏楽部の感想

- ・見えやすくてよかった。
- ・キャスターがついていたので、移動が楽。
- ・色がメトロノームと合っている。
- ・とても使いやすい。

3年生グループ

「ものづくりを通して社中のためになることをしよう」



校舎から技術室までの通路に土がたまって通りにくいため5個のすのこと、ベンダに座るところがないので、ベンチを作りました。

昇降口の壁がガムテープの跡などで汚くなっていたので、ペンキを壁に塗りました。



作業前



作業後



校歌の碑

校歌の字が見にくいので、白色のペンキを塗り遠くからでも見やすく目立つようにしました。

エコカー製作

エコカー製作では、どれだけ燃費よくマシンを走らせることができるかを追究していきます。

「株式会社D.R Pocket」の今井さん、松本さんにご協力いただき、年々記録を更新してきました。今年度は、上田自動車学校で行われた「エコマラソン長野2024 In 上田自動車学校」に参加し、大会に出場した中では中学生の最高記録を残すことができました。

「ガソリン車部門」記録:769.146km/L



「電気自転車部門」記録:382.242km/kWh



電気自転車は、自転車にモーターを接続し、電気のみで走る自転車です。ギアの変換をすることで、電費にどんな影響があるか調べながら進めました。



トロフィー

参加チームの中で中学生最高記録達成

【講座を終えての感想】

- ・自分たちが作ったもので、みんなが快適に過ごせているようでよかった。
- ・人のために動く大切さ、責任を感じた。
- ・物作りは、自分のために作る場合と、人のために作る場合では、考えないといけないことも変わってることがわかった。

# 夢に向かって頑張ってきたこと

花田養護学校



長野県花田養護学校高等部3年の土橋来輝です  
つちばし らいき  
 ぼくが夢に向かって頑張ってきたことを紹介します

## 【プロフィール】

- ・平成19年2月8日生まれ
- ・出生時自発呼吸がなく、気管切開をして人工呼吸器使用
- ・2歳から信濃医療福祉センターに入所
- ・長野県花田養護学校小学部に入学、今日に至る



5歳の誕生日会



病棟で収穫体験



文化祭で開祭宣言(高2)



修学旅行(高3)

## ぼくの夢

- アメリカへ行って大谷翔平選手に会いたい
- 一人暮らしがしたい

## 夢に向かって

### 【ぼくが頑張ってきた医療的ケア】

- ◆気管カニューレ\* 胃ろうボタンの交換
- ◆服薬管理と自己浣腸
- ◆夜間の人工呼吸器管理

\*気管カニューレは気管切開した孔から挿入するチューブのこと

## 【グループホームでの宿泊体験(グループホーム入所前)】



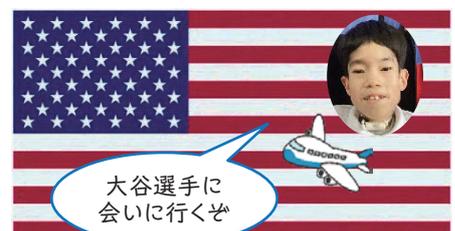
痰の吸引



人工呼吸器管理



ペースト食



大谷選手に会いに行くぞ

## 【現在の生活】

- ・信濃医療福祉センターを退所して、グループホームで生活
- ・就労に向けて、ピアサポーター\*研修に参加

\*ピアサポーターは、障がいや病気など同じ境遇にある仲間をサポートする人のこと

# 一年間の生徒自治会活動を通して

下諏訪向陽高校 前生徒自治会長

唐澤 蒼太



下諏訪向陽高校の唐澤蒼太です。私が、一年間生徒自治会長を務めたことを発表します。

私は、いろいろな人から勧められたこともありましたが、生徒自治会長になって、先輩方が残してくれた生徒会を引き継いで伝統を守りたいという思いから立候補しました。

私が生徒自治会長として活動したなかで印象に残っているのは地域連携事業です。信州しもすわ湯の町マルシェへの参加、三角八丁での向陽生ブース展開、しもすわ未来議会への参加、向陽ふれあいトーク、購買の新展開など様々な活動に携わらせていただきました。

特に、湯の町マルシェは、

毎月第4日曜日に行われていた縁日や秋宮夜の夏詣、アイスクャンドルの活動に参加していました。

購買の活動は、六花<sup>りっか</sup>フードさんが昼食の販売を終了してしまつたことをきっかけに始まりました。全校生徒に購買で販売してほしいメニューや買いやすい金額の調査等をしたり、下諏訪商工会議所と連絡を取ったりしました。その結果、4つの業者さんに来ていただけるようになりました。

こういった地域連携事業を通して、向陽高校は地域とのつながりが深い学校だということを再確認できました。

また、今年度は校則改正について新たに活動しました。副会長2名を中心に、カーディガンの色が制限されていることなど服装規定について考える活動を

してきました。全校アンケートや職員会でも多くの意見をいただき、もう一度、校則と校則改正について考え直しました。今年度中に校則改正を実現することはできませんでしたが、活動は来年度にも引き継いでいく予定です。

様々な活動をしてたくさんの人と関わることで、自分では思いつかないような発想や考えを共有することができました。また、そうすることで内容の濃い活動ができたと思います。そのなかで、話し合いをしても元々あるルールなどを変えるのは難しいこと、受け入れてもらえないこともあるため、折り合いをつけることが必要だと感じました。

しかし、そういったなかであっても、まずは行動に移すことが何より大事だということを実感しました。



昼食 購買の様子



三角八丁に出店



地域連携事業で行った「向陽生と遊ぼう」

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



## 自転車用ヘルメット補助金申請受付中!

下諏訪町では自転車用ヘルメット購入費支援補助金事業を実施しています。ヘルメットを購入された方で、まだ申請していない方は、お早めに申請ください。

- ▶ 対象
  - ・町内に住所を有し、かつ、町内に居住する満13歳～満18歳の方及び満65歳以上の方
  - ※年齢はいずれも年度末時点
  - ・安全基準に適合することを認証されたヘルメットを令和6年1月1日以降に購入した方
  - ・過去に県内の他市町村で補助制度を受けていない方
  - ・同一世帯に属する者の全てに町税の滞納がないこと
  - ※補助金の交付は1人につき1回限りとする
- ▶ 補助金額
  - 購入費の2分の1以内で上限2,000円を限度とし補助
- ▶ 必要書類
  - ・申請書 (町ホームページからもダウンロードできます)
  - ・本人確認ができる書類 (学生証、運転免許証等)
  - ・ヘルメットを購入したことを証明するもの (領収書等)
  - ・ヘルメットの認証が確認できるもの (安全基準マークの写真等)

オンライン申請も可能です!  
詳しくは下記へお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。➡



☎ 下諏訪町 建設水道課 建設管理係 ☎27-1111(内線241)

## 令和6年度県営住宅 2月統一募集

- ▶ 募集期間 2月12日(水)～2月26日(水)予定  
※受付時間はお問い合わせください。
  - ▶ 受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
  - ▶ 募集団地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
  - ▶ 募集内容 4月1日付入居可能住宅
- ☎ 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010



## 2月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 2月23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)



## 2月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 固定資産税 4期分
- ▶ 国民健康保険税 11期2月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 11期2月分
- ▶ 上下水道料(11～12月使用分) 2月分
- ▶ 温泉使用料(1月使用分) 2月分
- ▶ 介護保険料 11期2月分
- ▶ 保育料・給食費 2月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

2/28  
(金)



## 農業委員の推薦・募集について

下諏訪町では、下諏訪町農業委員会で欠員が生じたため下諏訪町農業委員会の委員の選任に関する規則に基づき、推薦及び一般応募による農業委員候補者の募集を行っています。

- ▶ 募集人数 1人  
(任命期間:令和7年2月25日～令和8年7月19日)

### 受付期間

令和7年1月8日(水) 午前8時30分～  
令和7年2月7日(金)午後5時15分まで

詳しくは下記へお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。➡



☎ 下諏訪町農業委員会事務局(下諏訪町役場 産業振興課内)  
☎27-1111(内線278)

## 令和7年度シニア大学諏訪学部学生募集

- ▶ 入学資格 概ね50歳以上の県内在住者
- ▶ 定員 60人(先着順)
- ▶ 学習期間 2年間(年間21日 64時間/年)
- ▶ 学習内容 教養講座・趣味選択講座・地域づくり講座
- ▶ 会場 諏訪教育会館
- ▶ 授業料 年額12,000円(教材費など別途負担あり)
- ▶ 募集期間 令和7年2月1日(土)～令和7年3月31日(月)
- ▶ 願書提出先 保健福祉課高齢者係(役場1階)またはシニア大学諏訪学部(諏訪合同庁舎2階 福祉課)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.nicesenior.or.jp/daigaku/index/> ➡



☎ 長野県長寿社会開発センター諏訪支部 ☎57-2910

## 税関パネル展開催のお知らせ

税関は、昭和55年に諏訪市に設置され令和7年で45年目になります。税関をより身近なものと感じていただくため、税関パネル展を開催しますので、ぜひご覧ください。

- ▶ 期間 2月20日(木)～2月27日(木)
- ▶ 場所 下諏訪総合文化センター1階
- ▶ 内容 密輸取締り等のパネル展示  
リーフレットの設置



☎ 財務省名古屋税関諏訪出張所 ☎58-5953

## 一般曹候補生を募集します

一般曹候補生とは、18歳以上33歳未満の者を対象に、陸上、海上、航空各自衛隊の部隊勤務を通じて、その基幹隊員となる陸・海・空曹自衛官を養成する制度です。一般曹候補生は、入隊後2年9月以降、選考により3曹へ昇任します。詳細は下記までお問い合わせください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部 茅野地域事務所 ☎82-6785



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 2月3日(月)・10日(月)・12日(水)・17日(月)・25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)

### 博物館分館紹介 「宿場街道資料館」

(下諏訪町3530-1)

宿場街道資料館では、江戸時代に中山道と甲州街道の合流する宿場町として栄えた下諏訪宿の機能や様子、幕末に下諏訪で起こった出来事「皇女和宮降嫁」「和田嶺合戦」「赤隊隊」について展示しています。建物は、明治7年に一帯が大火に見舞われた後に建てられたものです。江戸時代の商屋の特徴をよく残し、旅の休憩の場として現在も活用されています。



▲旅籠等の看板

★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。

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 2月3日(月)～7日(金)※図書館蔵書点検のため  
10日(月)・12日(水)・17日(月)・25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)

### 大人のためのバレンタイン映画会

- ▶日時：2月11日(火) 午後2時～午後4時30分
- ▶上映作品：「アンナ・カレーニナ」(2013年)日本語吹替  
19世紀末のロシア。政府高官の妻であるアンナは、ある日、若き将校ヴロンスキーと出会い恋に落ちる。アンナは今の暮らしを捨て、ヴロンスキーと生きていくことを決意するが…。
- ▶場 所：下諏訪町立図書館 2階会議室

### 親子工作会

- 親子で参加できる簡単な工作会です。お気軽にご参加ください。
- ▶日時：2月23日(日)  
午前10時30分～午前11時30分
  - ▶場 所：下諏訪町立図書館 2階会議室

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。

## 健康ステーション

- ◇休館日 2月4日(火)・10日(月)・18日(火)・21日(金)・25日(火)
- ◇開館時間 平 日：午前10時～午後9時  
土日祝：午前10時～午後5時

### ★2月のマシン無料体験会のご案内★

- ▶2月7日(金) ◇各回60分  
①午後3時～/②午後7時～ ◇先着6名受付
  - ▶2月15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。 <https://logoform.jp/f/UpurU>  
申込みフォームにアクセスしてお申し込みください。

### ★体組成測定会★

2月23日(日)・28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。

問 健康ステーション ☎75-5546

## …… ゆたん歩° ……

- ◇休館日 2月4日(火)・12日(水)・18日(火)・25日(火)  
※2月11日(火)は祝日のため、通常営業となります。
- ◇開館時間 風呂およびその他施設：午前9時～午後8時  
歩行浴プール：午前9時～午後5時

### 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。関節痛でお悩みの方も、らくらく体を動かすことができます。

運動不足解消に、ぜひ一度ご利用ください。  
(歩行浴プール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

広告

## 春の無料体験・見学開催中

ヤマハ音楽教室 (岡谷)

- 1歳 2/4・18-25(火) 11:00～
- 2歳 2/4・18-25(火) 10:00～
- 3歳 2/26(水) 16:30～
- 4・5歳 2/8・15-22(土)9:10～  
2/3・10-17(月)16:10

ヤマハ英語教室 (岡谷)

- 4・5歳 2/4・18-25(火) 16:10～
- 小学1年 2/4・18-25(火) 17:10～

上記以外にも日程ございます。

### オグチ楽器個人レッスン

ピアノ・エレクトーン  
クラリネット・サクソ  
ヴァイオリン・ドラム  
ギター・ウクレレ  
トランペット・チューバ

教室

●岡谷市神明町3-1-3 (フォレストモール岡谷内)  
●下諏訪南四王6142-2 (諏訪保険サービス棟)



体験プレゼント  
シールブック



入会プレゼント  
メッシュポーチ



### 青春ポップス

2/5・19(水) 14:00 見学



YAMAHA MUSIC SCHOOL

YAMAHA 特約店

オグチ楽器

お申込み・お問合せは

☎0120-970-091



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

「下諏訪町空き家情報バンク」

令和7年1月1日現在

現在の登録件数

売買 25件 賃貸 5件

登録物件の情報はコチラから  
ご確認いただくかミーミーセ  
ンタースマバまでお問い合わせ  
ください。



下諏訪町空き家情報バンク  
https://kuguruto-shimosuwa.com/akiya

今年度の成約件数

15件 (累計 182件)

町内に空き家を所有されている方は空  
き家情報バンクへの登録をぜひご検討  
ください。登録・空き家の相談はコチラへ。

空家・移住 相談窓口  
ミーミーセンタースマバ  
☎ 0266-78-9110  
10時~17時(火~土) 下諏訪町3205-10  
✉ akiya@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

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

ひな人形を展示します

3月3日はひな祭りです。今年も、ひな人形を  
展示します。ぜひ足を運んでご覧ください。  
▶場所 しもすわ今昔館おいでや  
1Fロビー  
▶期間 2月中旬~3月下旬  
※無料でご覧頂けます。

♡ ハッピーバレンタイン ♡

チョコと一緒に、時計のプレゼントは  
いかがですか?  
ショップコーナーでは、時計以外にも  
雑貨なども販売しております。  
ぜひ、ご来館ください。

問 しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

子育てふれあいセンター  
ぼけっと

2月の行事予定

3日(月) おはなしいっぱい  
4日(火) ファーストブック  
5日(水) 子育て講座1  
12日(水) 子育て講座2  
13日(木) 0歳児ママ講座  
15日(土) 土曜開館  
18日(火) ママ講座1・2・3  
19日(水) 子育て講座  
25日(火) ここにご講座



行事内容

★13日(木) 0歳児ママ講座  
『歯のみがき方』  
★18日(火) ママ講座1・2・3  
『お箸の持ち方』  
★25日(火) ここにご講座  
『スクラップブック』  
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 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)

2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	27日(木)	午後1時~午後5時	
*登記相談	13日(木)	午後1時~午後4時	
行政相談	18日(火)	午後1時~午後3時	
*交通事故相談	13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	28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	12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 (事前予約電話番号) ☎28-2827 ☎27-8886



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



広告

下諏訪・岡谷の事業所と商店の「福利厚生」をサポート!!

新規加入事業所・個人会員大募集 事業主及び従業員

お問合せ

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

●入会金...300円/人 ●月会費...500円/人

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**

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

子ども(概ね15歳未満)の場合は

**#8000へ**

受付時間 毎日 午後7時～翌午前8時

## 2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
2日(日)	平山医院 27-8053	小松歯科クリニック 28-0008	盛栄堂小池薬局 28-6473
9日(日)	出早クリニック(岡谷市) 78-8152	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
11日(火)	諏訪共立病院 28-2012	土田歯科医院 28-3001	ひまわり薬局 26-7226
16日(日)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
23日(日)	あざみ胃腸科クリニック 28-0505	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	菜の花薬局 26-1500
24日(月)	小野医院(岡谷市) 28-2776	南信堂歯科医院(岡谷市) 22-3341	長地中央薬局(岡谷市) 26-2522

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。

## 2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
* ハッピーマタニティー教室	8日(土)	午前9時30分～正午	保健センター
	27日(木)		子育てふれあいセンター ぼけっと
* 産前・産後サポート事業	5日(水)	午前9時～正午	保健センター
離乳食スタート教室(2024年8・9・10月生)	13日(木)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	5日(水)・26日(水)	午前9時～午前11時	
* 心のほっと相談	13日(木)	午後1時30分～午後3時30分	

## 2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(土)	杉村設備(株) 27-0575	林組工業所 28-6383
2日(日)	(有)諏訪冷熱 28-6462	
8日(土)	スワンシステム(有) 26-8866	(株)親水工業 27-8399
9日(日)	林組工業所 28-6383	
11日(火)	(株)オスガ設備 27-6622	
15日(土)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	(有)諏訪冷熱 28-6462
16日(日)	(株)総建 28-8295	
22日(土)	松澤工業(株) 28-0919	
23日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	小林住設 28-3527
24日(月)	(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	☎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)

広告

## 1年に1回は健康診断を受診して身体の状態をチェックしましょう!

院内健診

人間ドック・生活習慣病予防健診・婦人科検診(町クーポン対応)など、各種検診に対応いたします。(オプション検査も多数ご用意しております。)

巡回健診

検診車で事業所へお伺いし、法律に基づく健診を行います。内容等お気軽にご相談下さい。



岡谷市民病院 OKAYA CITY HOSPITAL

令和6年度分 予約受付中

健診センター TEL.23-8050

岡谷市本町4-11-33 [HP] <https://www.okaya-hosp.jp/>

新しい検診車 納車しました

簡単おいしい!  
今月のレシピ  
ブラウニー

【材料 1台分 14cm×14cm】  
板チョコ(ブラック) ..... 80g  
サラダ油 ..... 大さじ1  
卵(室温に戻しておく) ..... 1個  
砂糖 ..... 30g  
薄力粉 ..... 25g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/4  
くるみ(140度のオーブンで15分焼く) 30g

☆粉砂糖 適量 (あれば)  
☆アルミホイル



よく冷まして切り分けたとこに、粉砂糖を振るとオシャレに!

レシピを作成した方の紹介

笠原邦子さん(岡谷市)は、世界の料理やおもてなし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、町公民館の「世界の料理講座 フランス編」や「ハロウィン料理」の講師を担当したほか、みもの木学級の調理実習を担当しました。今回は、おもてなしの焼き菓子としてもお勧めのブラウニーをご紹介します!

【作り方】

- ① アルミホイルを2枚重ねで14cm×14cmの型を作る。くるみは大きければ刻む。オーブンを180度に予熱する。
- ② チョコレートとサラダ油をボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
- ③ ②に砂糖、卵を順に加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、③に加え、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ゴムベラに替えて、くるみを加え混ぜ、型に流し入る。
- ⑥ 180度のオーブンで15分~20分焼く。型のまま完全に冷ます。まな板にオープンシートを敷き、ひっくり返して置く。アルミホイルをはがしたら、再びひっくり返してカットする。



ハート型、動物型、花形などの型に入れて焼くのもおすすめです!

食育応援隊

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

ZOOM UP!  
健康ステーション

2024フィットネスイベントの様子をお届け!

今年度開催した 1dayフィットネスの様子を写真でご紹介します! 6つの教室はすべて、健康サポーターが講師を担当。大盛況の1日になりました!

**ケアヨガ**  
よしかわ あきこ  
吉川 章子 先生

**ボールでエクササイズ**  
まるやま あき  
丸山 亜希 先生

**セルフ整体**  
みやざわ けいこ  
宮澤 佳子 先生

**バレトン&TRX**  
からきだ ゆき  
唐木田 由紀 先生

**骨格セルフケア**  
いしがき まいこ  
石垣 麻衣子 先生

**エルゴの潜ぎ方**  
あさくら たいき  
朝倉 大貴 先生

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・パイパーズ

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)

KOYO 株式会社 光洋

1月1日現在 ( )内前月比 人口:18,470人(-27) 男性:8,895人(-14) 女性:9,575人(-13)  
世帯数:8,714世帯(-8) ※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。 2025.2  
©印刷/中央印刷株式会社

広告