

月刊

クローズアップ

2025

9

No.266
2025.8.22発行

しもすわ

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち



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)

9月10日は「下水道の日」です ほか	2
運動講座 ほか	3
令和8年度保育園入園申込資料配布と申込み受付を行います	4
令和7年度下諏訪町家族介護者教室開催のお知らせ ほか	5
観光・地域づくりセミナーを開催します ほか	6
令和6年度のごみ処理状況等について	7
しもすわ健康づくり応援ポイント事業に参加しよう	8
9月10日から9月16日は自殺予防週間です ほか	9
生涯学習	10
インフォメーション(お知らせ)	16
見に行こう! しもすわ町の文化財 ほか	20

防災メモ

9月は防災月間です。ハザードマップを確認し避難場所や避難経路を家族で共有する、備蓄品の確認をするなど、防災対策を見直しましょう。

表紙：あすなる学級 ブルーベリー狩り

なぜ9月10日が下水道の日なの？

下水道の日は、下水道の普及を促進するために設けられたものです。
昔、立春から数えて220日（にひゃくはつか）にあたる9月10日は、大きな台風が来る日とされていました。下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである220日にちなんで9月10日と定められました。

9月10日は
「下水道の日」
です

下水道への早期接続をお願いします ★公共下水道に接続すると環境衛生が向上します★



下水道は、快適で衛生的な生活環境づくりと豊かな自然環境の保護に大きな役割を果たしています。川や諏訪湖の水質などの自然環境を保護し、住みよい町にするために、まだ公共下水道へ接続を済ませていないご家庭は早期接続をお願いします。

トイレの排水のみ処理する単独処理浄化槽は、台所やお風呂等の雑排水が側溝等へ流れ出ています。また、トイレの排水と雑排水を同時に処理する合併処理浄化槽でも、適正な維持管理ができていないと処理機能が低下し、汚水が側溝等へ流れ出てしまいます。汚水が側溝等に流れると水質汚染や悪臭の原因となります。



■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎27-1111（内線221・222）

2025 クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

9月27日(土) 午前10時～午後3時 豊田終末処理場(クリーンレイク諏訪)

●開催イベント● ※内容は、変更になることがあります。

ステージイベント 諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス など

処理場見学
(下水処理の工程)



マスコットふれあい
(アルクマ、めぐるん)

マンホール蓋展示
マンホールカード配布



顕微鏡で微生物の
観察や下水に関する
実験を体験

キッチンカーも来ます！
※売り切れ次第終了

■ 問い合わせ 2025ふれあいまつり実行委員会事務局（長野県諏訪湖流域下水道事務所内） ☎58-2955

主催 2025クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり実行委員会

長野県諏訪湖流域下水道事務所、諏訪湖流域下水道促進協議会（岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村・立科町）



スポーツの秋 運動講座 3選

講座① 松本山雅

親子でサッカー体験教室



松本山雅FCの元プロサッカー選手をお招きし、ボール遊びやサッカーを体験する教室です。本格的なサッカー技術を学ぶというよりも、親子で一緒にスポーツをする機会を提供します。教室参加後は、公園でのボール遊びがもっと楽しくなります！

日時：9月7日（日）
午前10時15分～午前11時30分
会場：健康フィールド（屋外）
対象：保育園児の親子
定員：親子15組(先着順)

講座② 松本山雅

親子でボールトレーニング



ボールを使った遊び、親子のふれあい遊びなど、ドイツで生まれた『バルシューレ』をアレンジした松本山雅オリジナル教室。あらゆるスポーツに共通する基本的な運動能力を高め、発育発達を促進。柔らかくてカラフルなボールを使い、親子でたくさん体を動かしましょう。

日時：11月3日（月・祝）
午前10時15分～午前11時30分
会場：健康フィールド(屋外)
対象：保育園児の親子
定員：親子15組(先着順)

講座③ ノルディックウォーキング教室

10月コース

専用のポールを使うことで膝や腰の負担は軽減しつつ、上肢の運動量は増やしてエネルギー消費量をUP！歩きの他、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：10月6日・20日・27日（月）
午後1時30分～午後3時
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)

【全3回】

■ 申込み方法 現在受付中！

● 下諏訪町ホームページまたは申込みフォームよりお申し込みください。

※ 申込みフォームからのお申込みが難しい場合は直接健康ステーション窓口までお越しください。

● 受付が完了した時点で参加決定となります。(先着順)
※ 定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。

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



■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション内）

☎75-5546 FAX：75-5547 ✉sports@town.shimosuwa.lg.jp

令和7年国勢調査を実施します



国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。

9月上旬頃から、調査員が町内を巡回し、お宅を訪問して調査書類をお配りします。

調査票の回答は、簡単便利なインターネット回答がおすすめです。インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に直接提出していただく方法もあります。

国勢調査の結果から得られる人口は、我が国の人口の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定の基準などに利用されます。

調査へのご協力をお願いいたします

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 情報防災係 ☎27-1111（内線398）



お知らせ

令和8年度 保育園入園申込資料配布と申込み受付を行います

令和8年度に保育園へ新規に入園を希望される乳幼児の保護者の方に向けて、入園資料の配布と申込みの受付を行います。子ども・子育て支援新制度に基づき、**保育園の入園には保護者(両親)が保育の必要な事由に該当することが必要**です。

保育を必要とする事由

- (1) 就労(就労期間、ただし月48時間以上のものに限る)
- (2) 妊娠・出産(出産予定月とその前後2か月を含む計5か月)
- (3) 保護者の疾病・障がい(療養等に必要だと医師が認めた期間)
- (4) 同居親族の介護・看護(介護・看護に必要だと医師が認めた期間)
- (5) 災害復旧(震災・風災害・火災その他の災害の復旧にあたっている期間)
- (6) 求職活動(求職活動に係る証明書提出後仕事を始めるまで、最長3か月)
- (7) 就学(在学期間、ただし趣味の講座・カルチャースクール等は除く)
- (8) 育児休業取得中に既に保育園を利用している子どもがいて継続利用が必要であること(条件有)



※保育園の定員に余裕がある場合は、保育を必要とする事由に該当しない家庭の乳幼児も入園することが可能です。この場合は私的契約となり保育料は最高額になります。



今年度は入園説明会の開催はありません
下記日程にて資料の配布と申込みの受付を行います
(説明を希望される方には個別に対応いたしますので、保育係までご連絡ください)

入園申込資料配布について



入園申込資料は9月29日(月)から
町ホームページよりダウンロードも可能です!

▶配布日 9月29日(月)から

▶場所 ○教育こども課 保育係(下諏訪総合文化センター1階事務室)

●町内公立保育園(さくら・とがわ・みずべ)

●せせらぎ園(とがわ保育園内)

●子育てふれあいセンター「ぽけっと」

※●の施設での配布は10月17日(金)まで

公立保育園入園申込み受付日程

入園の受付は、入園希望の各保育園にて行います。申込受付当日は3者面談がありますので、お子さんと一緒にお越しください。※面談は入園可否とは関係ありません。

さくら保育園 10月24日(金)

とがわ保育園 10月27日(月)

みずべ保育園 10月31日(金)

いずれも午前9時30分～午前10時30分

事業所内保育所(たんぽぽ保育園)入園申込み受付日程

教育こども課 保育係(下諏訪総合文化センター1階)へ10月31日(金)までにお申し込みください。

町内保育園一覧

	保育園名	所在地	電話番号	対象
公立	さくら保育園	214-16 (矢木町1)	27-8764	生後8か月から 就学前
	とがわ保育園	社6725-2(東山田第2)	27-3315	
	みずべ保育園	4729-1 (西四王4部)	27-8781	
事業所内 (私立)	たんぽぽ保育園	134-8 (矢木町1)	55-1096	生後8週から3歳未満

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



お知らせ

令和7年度下諏訪町家族介護者教室開催のお知らせ

町では「家族介護者教室」を下記の日程で開催します。介護に関心のある方どなたでもお気軽にご参加ください。多くの方々の参加をお待ちしております。（※社会医療法人南信勤労者医療協会に委託しています。）

▶開催日及び教室の内容 **テーマ：介護のあれこれ、一緒に体験してみませんか？**

参加費 無料

開催日	時間及び会場	内容
9月 6日(土)	午後1時30分 ～午後3時 諏訪共立病院 (短時間デイケア室) 会場が分からない場合は お気軽にお問い合わせ ください。	介護者応援！心と体のリフレッシュ（アロマと体操）
9月13日(土)		伝わりやすい言葉がけ、心がけ（高齢者とのコミュニケーション）
9月20日(土)		乾燥は大敵！意外と知らないスキンケア
9月27日(土)		一緒に作ろう 簡単☆美味しい栄養満点ごはん
10月 4日(土)		食べる喜びをいつまでも お口の健康
10月11日(土)		自宅を快適空間へ 不便を助けるアイテム活用法
10月18日(土)		力まかせになってない??互いに楽々上手な介助法
10月25日(土)		施設ってどんなところ?知っておきたい町の制度
11月 1日(土)		自然災害～もしもの備えを女性視点で
11月 8日(土)		“自宅で暮らしたい”を支える在宅医療

- ※下諏訪町在宅介護支援センターへお申し込みください。当日参加も可能です。
- ※講師の都合、その他諸事情により日程変更する場合があります。
- ※感染予防の為、マスク着用にご協力ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町在宅介護支援センター（諏訪共立病院内 担当:鶴見・籠田） ☎27-1195



お知らせ

下諏訪町難聴者補聴器購入費補助事業のお知らせ

聞こえの悪さから家族や友人とのコミュニケーションを取ることに悩んでいませんか？補聴器をつけると聞こえの状態が改善されます。いきいきと活動し続けるために、ぜひこの制度をご利用ください。

▶助成対象者 次の要件をすべて満たす方

- ・町内に住所を有し、現に居住している満18歳以上の方
- ・聴覚障がいのある身体障害者手帳をお持ちでない方または対象とならない方
- ・両耳の聴覚レベルが40db以上70db未満であり、補聴器の装用が必要であると耳鼻咽喉科の医師により診断されている方
- ・町税等を滞納していない世帯の方

▶助成額及び留意事項

・助成額は購入費用の1 / 2以内（上限3万円）

- ・助成は対象者1人につき1回限り
- ※片耳・両耳装用問わず
- ・医師による証明を得るための費用は自己負担となります
- ・医療機器認定を取得した補聴器の購入費用以外は補助対象外です。

▶補助金交付までの流れ

①耳鼻咽喉科を受診

要件に該当するか両耳の聴覚レベルを確認し、**医師意見書（様式第2号）**の作成を依頼してください。

※購入の前に必ず受診してください。

②補聴器を購入

③書類を提出

下記書類を高齢者係（町役場1階）に提出してください。

- ・申請書（様式第1号）
- ・医師意見書（様式第2号）
- ※申請前3か月以内に作成されたもの
- ・購入した補聴器の仕様又は構造等が確認できる書類
- ※パンフレットや取扱説明書等
- ・補聴器の領収書原本

④補助金の申請

提出された書類を町で審査し、補助対象の場合は下記を町より送付します。

- ・補助金交付決定通知書（様式第3号）
- ・補助金交付請求書（様式第5号）

補助金交付請求書を記入し高齢者係に提出してください。

※各種様式は、高齢者係にて配布しています。また、町ホームページからも入手できます。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111（内線126・127）

2025

観光・地域づくりセミナー

国内外の先進事例から下諏訪町の持続可能な観光・地域づくりを考える

日時

10月8日(水) 午前10時30分～正午
(開場10時00分～)

会場

下諏訪商工会議所 3階 大会議室

参加費無料

下諏訪町の魅力を
みんなで発掘・創造しよう!



申込締切

9月30日(火)まで

主催・お問い合わせ

下諏訪町産業振興課観光係 / 下諏訪観光協会
☎ 27-1111 (271) / ☎ 26-2102

事前申込制
申込方法



▲上記QRコード
又はお電話にて
お申込みください。

講師紹介

小林 英俊 氏



兵庫県出身。1972年東京大学農学部卒業後、(株)日本交通公社に入社。(財)地域活性化センター情報サービス課長、(財)日本交通公社観光マーケティング部長、同常務理事を経て、平成13年北海道大学客員教授(観光創造)「サステナブル・ツーリズムの推進」はライフワーク。観光庁「サステナブルな旅アワード」審査委員長。環境省「エコツーリズム推進会議」幹事会座長など公職多数。



お知らせ

高木橋架替工事期間延長のお知らせ

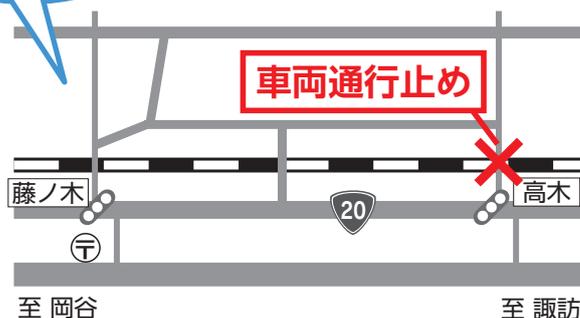
高木橋架替工事について、2024年12月に橋の「上部工」と「橋脚」の撤去が予定どおり完了しました。現在、「橋台」と「基礎杭」の撤去を進めていますが、地中を掘削したところ、想定外の巨石が多数発生するなど、工事の進捗に遅れが生じています。このため、通行止め期間を下記のとおり、延長させていただきます。

迂回に
ご協力ください。

通行止め期間

変更前 ~2026年6月30日

変更後 ~2026年9月30日



着工前



現在

住民の皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、引き続きご理解ご協力をお願いします。

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



お知らせ

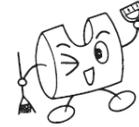
令和6年度のごみ処理状況等について



令和6年度の家計及び事業所等から出る燃やすごみ量は4,391トンであり、前年度と比べて77トンの減少となりました。

今年度はプラスチック資源の一括収集を実施するとともに、剪定木のチップ化などの資源化や、駅東リサイクルステーションなどの資源物収集拠点を活用し、資源物の出しやすい環境整備に努めていきます。

今後も、ごみ分別の徹底により、燃やすごみの減量と資源化にご協力をお願いします。



下諏訪町環境キャラクター
グリーンちゃん

ごみ排出量

区分	種類別のごみ重量 (t)			合計重量 (t)	年間日数 (日)	1日の平均排出量 (t)			人口(人) 10/1現在 ※住基台帳数値	町民1人あたりの年間ごみ排出量(kg)
	燃やすごみ	埋立ごみ	資源物			燃やすごみ	埋立ごみ	資源物		
令和6年度	4,391	16	1,101	5,508	365	12.0	0.04	3.0	18,562	297
令和5年度	4,468	16	1,169	5,653	366	12.2	0.04	3.2	18,862	300

主な資源物排出量

区分(t)	令和6年度	令和5年度	
古紙	新聞紙	30.3	34.4
	雑誌	30.7	34.1
	段ボール	14.4	16.5
	雑紙	364.4	360.7
小計	439.8	445.7	
古布	39.8	36.1	
プラ	ペットボトル	43.1	40.0
	発泡スチロール・トレイ	9.3	8.6
	プラスチック類	23.9	18.9
	小計	76.3	67.5
生ごみ	公共施設	16.5	19.0
	一般家庭	114.2	126.6
	小計	130.7	145.6
草木	剪定木	71.1	80.6
	草葉	72.1	118.9
	小計	143.2	199.5

区分(t)	令和6年度	令和5年度	
缶	アルミ	22.2	22.8
	スチール	13.3	15.8
	小計	35.5	38.6
ビン	無色	58.4	65.0
	茶色	41.6	44.8
	その他の色	32.4	34.5
小計	132.4	144.3	
ガラス陶磁器	18.5	18.1	
金属類・小型家電	74.7	67.1	
蛍光管・電球・乾電池	5.3	6.5	

令和7年度よりプラスチック資源の一括収集がスタートしました！
詳細は、全戸配布しております、冊子「資源とごみの分け方・出し方」P11～をご覧ください。



令和6年度
下諏訪町ゼロカーボンポスター

🏆 最優秀賞

下諏訪町北小学校
ふるた こと
古田 心都さん

家庭から出る燃やすごみの量を減らしましょう！

令和6年度
家庭から出た燃やすごみの量



3,111 t

1日に1人あたりが出している量は…

459.1 g

町は、ごみの減量を図るため、家庭から出る燃やすごみの量の削減目標を掲げています。

令和12年度までの目標 **454.0 g 以下** ※1日1人あたり

更なるごみの減量のために、できることから始めてみましょう！

- ✓ 食べ残しを減らす
- ✓ 生ごみリサイクル事業へ参加する
- ✓ 紙類を資源物として出す など



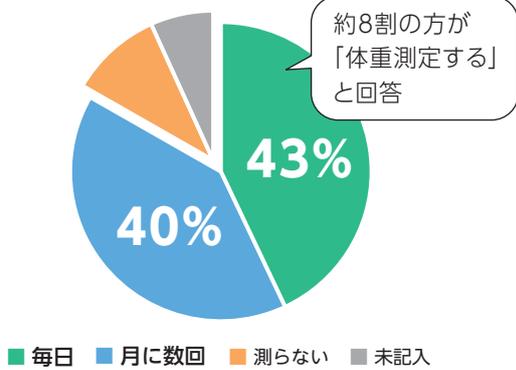
9月は「健康増進普及月間」!

しもすわ健康づくり応援ポイント事業に参加しよう!

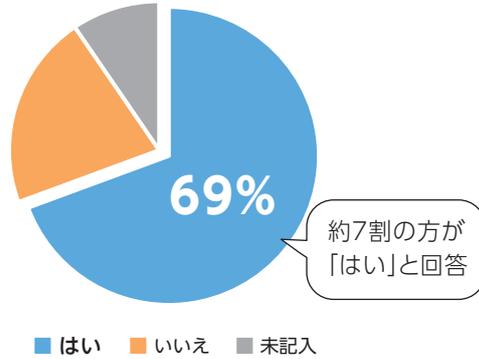
令和6年度健康ポイントに関するアンケート結果

令和6年度健康ポイント事業に参加した方は1,347人でした。「こまめに体重測定をしよう」を重点テーマに、健康ポイント事業に参加して下さった方々へアンケートを実施しました。

1. 体重測定をしますか?



2. 自分のBMIを知っていますか?



アンケートの結果から、習慣的に体重測定をしている方が多く、また、自分のBMI（体格指数）を知っている方も多いことが分かりました。

BMI って何??

BMIとは体重と身長から算出できる「**体格を表す指標**」です。BMIの値が、下表の普通体重以上の場合は「**肥満**」と判定され、生活習慣病のリスクが高まると言われています。逆に普通体重未満の場合は「**低体重**」と判定され、体力低下や免疫力の低下など健康を損なうおそれがあります。体重だけでなくBMIから自分の体格も把握し、健康づくりに取り組みましょう。

BMI の計算法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」より

令和7年度の健康ポイント重点テーマ

「睡眠で健康づくり」

睡眠は必要不可欠な休養ですが、20歳以上の約4割の方が1日の平均睡眠時間が6時間未満*であり、睡眠不足が指摘されています。睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを上昇させることがわかってきています。楽しく健康で、自分らしくいきいきと過ごすためには、適切な睡眠時間・質を確保することが大切です。

町保健センターでは、良い睡眠に関する資料を配布しています。必要な方は、保健センターへお越しください。

*厚生労働省 令和5年「国民健康・栄養調査」

健康ポイントをためよう!

- ① 特定健診や人間ドック等を受け、健診結果を活用すると… さらに **20ポイント**
- ② 保健センター等が主催する講座に参加すると… **参加するごとに10ポイント**
- ③ 食生活の改善や体重管理など自身で健康づくりに取り組むと… **10ポイント**
- ④ 仲間との体力づくりをすると… **20ポイント**
- ⑤ デコツアーリズムとしてスマホアプリを活用すると… **10ポイント**

前年受けた健康診査の結果をお持ちいただくと…
継続ポイントで10P!

※各種がん検診・歯科健診は該当しません

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通) ☎27-1111 (内線290・291)



お知らせ

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

自殺予防週間は、命の大切さや自殺についての正しい知識を普及啓発する週間です。9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国や地方自治体、関係機関が連携して、集中的に啓発活動を行っています。

自殺は、心の問題だけではなく、過労や介護疲れ、生活困窮や孤立等、様々な要因が重なっているといわれています。その多くが追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得ることです。

悩みや不安で心が押しつぶされそうになった時は、ひとりで抱え込まず身近な人や信頼できる人に相談しましょう。人と話をすることで、気持ちが軽くなります。周りに相談できる人がいない時は、下記の相談窓口にご相談ください。

★心と体に関する相談

下諏訪町保健センター	☎27-8384	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始除く)
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課	☎57-2927	

★孤独や不安で悩んでいる時の相談

長野いのちの電話	長野☎026-223-4343 松本☎0263-88-8776	毎日 午前11時～午後10時
----------	------------------------------------	-------------------

悩みや不安を抱えている人は、「自分からは言い出せない」「どうやって解決したらいいかわからない」といった思いを持っている場合もあります。身近な人が変化に気づいて、声をかけ、話を聴くことは、悩んでいる人にとって大きな支えになります。

～気づき～

家族や友人などの身近な人が、元気がない・表情が暗いなどの変化に気づく時はありませんか。悩んでいる人は、何かしらのサインを出していることが多いです。その変化に気づいた時に、「元気がなさそうに見えるけどどうしたの?」と、やさしく声をかけてみてください。



～傾聴～

悩みを打ち明けられた時は、話を否定せずに、まずはゆっくり話を聴いてください。心配している気持ちを伝え、無理に聞き出そうとはせず、時には待つ時間も大切です。



お知らせ

健診結果説明会 ～塩は悪者?ゆる塩のススメ～

下諏訪町の健康課題の一つ、血圧をテーマに開催します。

測るたびに値が違う…、血圧が上がったり下がったりするのはどうして?

「血圧を下げるためには、減塩」と言われているけど、そもそも体の中で塩はどんな働きをしているの? どうやったら減塩できるの? など血圧の基本と減塩のお話です。

- ▶日時 9月30日(火) 午前9時30分～午前11時30分
11月27日(木) 午後1時30分～午後3時30分
2月19日(木) 午前9時30分～午前11時30分
- ▶場所 下諏訪町保健センター
- ▶内容 全体での説明(血圧の基本、減塩のお話)、個別相談
- ▶対象者 町の国保特定健診、後期高齢者健診受診者
- ▶持ち物 特定健診・後期高齢者健診結果、血圧手帳(お持ちの方)、飲み物、筆記用具、めがね(必要な方)

※3回とも同じ内容です。
ご都合の良い日にお越しください。

事前の申込は不要です。ご参加をお待ちしています。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健センター ☎27-8384 (直通) ☎27-1111 (内線290・291)

発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会 Eメール syougai@town.shimosuwa.lg.jp
〒393-8501 下諏訪町4611-40 (下諏訪総合文化センター内) ☎27-1111(内線718) FAX 28-0131

生涯学習に参加してみませんか

～ 下半期 (10月～3月) に教育委員会が行う事業・行事計画 ～

◆ 実施機関および問い合わせ・申し込み先 ◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム
(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

◆ 申し込み方法 ◆

各講座の受付開始日以降に、窓口または電話にてお申し込みください。

・申し込みは町内在住・在勤・在学の方を優先し、定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

◆ 受付時間 ◆

平日 午前9時～午後9時

◆ 受講料 ◆

受講料は、教材・材料費実費で全日程分です。講座開始1週間前までにお支払いください。

※講師の都合、または受講者が少人数の際は、変更や開催中止になる場合があります。(自主講座を除く)

※受講者は、公民館で加入している公民館総合補償制度(行事傷害補償制度)の対象になります。



詳しくは、下諏訪町公民館ホームページをご覧ください。▶

● 平日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
キノコ狩り講座	いずみ湖周辺の町有林でキノコを探そう!初心者向けに、安全に楽しむコツを伝授します。キノコ狩り体験で秋の自然を満喫しませんか? 講師:市川 浩久	10/3(金)17:00~19:00 10/14(火)、10/26(日) 9:00~12:00 全3回 ※10/14、10/26は現地集合・現地解散になります	一般15名 受講料 無料	9/1 (月)
正しい歩き方で心も体も健やかに!歩き方講座	普段のウォーキングを健康ウォーキングにレベルアップしませんか?バランスの良い、正しく美しい歩き方をマスターしましょう。ダイエットに効果的な歩き方を学びたい方の参加もOKです。外を歩く日が1回あります(天候によって日は決定)。 講師:進藤 久美	10/6、10/20、 10/27 10:00~11:30 月曜日 全3回	一般15名 受講料 無料	9/1 (月)
笑顔で続ける!無理なく運動習慣づくり	健やかに毎日を無理なく楽しく過ごせるように、ストレッチ→筋トレ→最後はリラククスをして笑顔になりましょう。 講師:渡邊 久美	10/7、10/21、11/4、 11/18、12/2、12/16 10:30~11:30 火曜日 全6回	一般15名 受講料 無料	9/1 (月)
朝活ピラティス	ピラティスとは、体を正しく動かすことで、姿勢や身体能力の改善へと導くエクササイズです。膝や腰に不安がある方もご参加できます。 講師:長矢 良子	11/10、11/17、12/1 12/8、12/15、12/22 10:00~11:30 月曜日 全6回	一般15名 受講料 無料	10/17 (金)
筆文字講座	昨年大人気だった「ありがとう筆文字講座」が帰ってきます!絵葉書やしおり、年賀状などをつくります。 講師:牧野 直樹	11/19(水)、 12/19(金) 10:00~11:10 全2回	一般10名 受講料 300円	10/17 (金)
ビギナー向けスマートフォン講座	使い方がわからなくても大丈夫!初心者向けのスマートフォン講座です。 講師:河西 優子ほか	1/19、1/26、2/2 13:30~15:00 月曜日 全3回	一般15名 受講料 無料	10/27 (月)

● 平日夜間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
いけばな講座	お花に触れて親しみ、生けることを楽しみましょう!初心者の方、大歓迎! 講師:牛山 直幸	10/7、10/21、 11/4、11/18 19:00~20:30 火曜日 全4回	一般10名 受講料 5,000円	9/1 (月)
初めての水墨画講座	墨の濃淡の変化で描く水墨画。その基礎(調墨法、運筆法)を練習した後、四君子のひとつである「竹」の描き方を学びます。 講師:古屋 典子	10/8、10/15、10/29、 11/5、11/19 19:00~20:30 水曜日 全5回	一般10名 受講料 2,000円	9/10 (水)
やさしい英語でSUWAのおもてなし講座(中級編)	英語で下諏訪町を紹介してみませんか?外国人講師と一緒に英語を使って下諏訪町にある名所などの魅力を発信する方法を学びます。楽しく英語を学びましょう!講師:ヨルディ・ウィレムセン ※第4回~第6回は10:00~11:30、町内を歩きます。	10/10(金)、10/22(水)、 10/31(金)、11/9(日)、 11/30(日)、12/7(日)、 1/16(金) 19:00~20:30 全7回	一般20名 受講料 無料	9/10 (水)

茶道講座 (裏千家)	礼儀作法を学び、和気あいあいと楽しみながら、お茶とお菓子をいただきます。茶の道の「一座健立」の精神に触れてみませんか？ 講師：三松 絵美子	10/22、11/19、12/10、1/7、1/28 19:00～21:00 水曜日 全5回	一般10名 受講料 2,000円	9/16 (火)
初心者向け フィットネスボクシング	脂肪燃焼効果が高く、ダイエット効果あり！キック&パンチ動作でストレス発散！「汗をかかってこんなに気持ちがいいんだ～」と直ぐに実感できます。気分爽快！身体スッキリ！とても前向きな気持ちになります。寒さも吹き飛ばそう～！ 講師：土田 香里	11/7、11/14、11/21、12/5、12/12 19:00～20:00 金曜日 全5回	一般15名 受講料 無料	10/2 (木)

● 土・日・祝日の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
えいごであそぼう！	ネイティブの先生と英語のゲームやリズム遊びを楽しみます。自然と英語に親しみましょう。Let's enjoy English! 講師：エイプリル・ジョイ・グラナダ	10/11、10/25、11/15、12/6、1/17 10:00～11:00 土曜日 全5回	2019.4.2～2021.4.1 生まれのお子さん 15名 受講料 無料	9/10 (水)
デジタルアルバムを 知ろう！使おう！ 活用しよう！	下諏訪町デジタルアルバムを知っていますか？まちあるきをして写真を撮るところからデジタルアルバムに投稿するまで一から順序に沿ってお教えします！ 講師：井上 喜久美	10/11 13:30～16:00 10/25、11/1、11/15、12/6 13:30～15:00 土曜日 全5回	一般10名 受講料 無料	9/10 (水)
ハーブを使った クラフト作り	ハーブとは「人の暮らしや生活に役立つ植物」の総称。ハーブの基礎知識を学びながら、日々の生活に使える物を作る講座です。ハーブの香りやパワーで癒されるひとときをお過ごしください。たくさん種類のハーブを並べてお待ちしています。毎講座ハーブティーをお出しします。(ハーブティーの種類は選べません) 講師：中村 文香	第1回 10/12 第2～3回 10/26、11/2 第4回 11/9 10:30～12:00 日曜日 全4回	一般10名 受講料 各回 1,500円 ※第2～3回 3,000円	9/10 (水)
やさしい日本語を使って 防災マップをつくりあげよう！	みなさんの知恵を結集し「やさしい日本語」を使って、一緒にマップをつくりあげていく講座です。観光に来ている外国人の方に伝わりやすいマップをつくらう！ 講師：岩波 香野子	10/19、10/26、11/9 13:30～15:30 ※10/19のみ 13:30～15:00 日曜日 全3回	一般10名 受講料 無料	9/16 (火)
手話講座	初心者の方大歓迎！楽しみながら、基礎から学び、手話を身近に感じよう。 講師：馬留 恵美子、手話通訳者	12/13、12/20、1/17、1/24、1/31、2/7 14:00～15:30 土曜日 全6回	一般12名 受講料 990円	10/27 (月)
古文書を 読んでみよう！	博物館職員の説明を聞きながら下諏訪町内で大切に保管され、現在までに残されてきた江戸時代の古文書や、当時の出版物などを読みます。古文書の世界に触れてみましょう！ 講師：諏訪湖博物館 職員	2/8 10:00～11:30 日曜日 全1回	一般10名 受講料 無料	10/27 (月)

● 食に関する講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
食育応援隊の講座	パッククッキングで！ 防災力アップ講座	パッククッキングを使うタイミングを考えると、ところから、災害時に必要なもののイメージを膨らめよう！ 講師：河西 薫	9/18 10:00～12:30 木曜日 全1回	一般9名 受講料 800円	9/1 (月)
	腸活レシピ (冬野菜編)	麴を使って作る塩麴やしょうゆ麴で冬野菜を美味しく食べて腸活しよう！ 講師：中山 友香	10/14 10:00～12:30 火曜日 全1回	一般10名 受講料 1,000円	9/16 (火)
	ジブリ飯講座	スタジオジブリのアニメーション作品に登場する食事、通称「ジブリ飯」を作ろう！ 講師：小口 夏美	11/6 10:00～12:30 木曜日 全1回	一般8名 受講料 1,000円 ※託児付き	10/2 (木)
世界の料理と食文化 ～イギリス編～	イギリスの家庭料理の定番デザートである、「アップルクランプル」を作ります。 講師：ローパー・ジョン	10/19 10:00～12:30 日曜日 全1回	一般12名 受講料 1,000円	9/16 (火)	

● 自主講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
サークル フォークダンス	レクリエーションのフォークダンスを大勢の方に知ってもらい、体験し、楽しんで踊り、交流を図ります。健康維持にも効果があります。 下諏訪フォークダンスクラブ	10/7、10/14、10/21 10/28、11/4、11/11 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般10名 受講料 無料	9/1 (月)
3B体操 親子教室	3B体操をとおり、親子のコミュニケーションをとりながら、お子さんの成長を見守っていきましょう。 日本3B体操協会 長野県支部 公認指導者	11/13(木)、11/25(火)、 12/9(火) 10:30～11:30 火曜日、木曜日 全3回	歩けるお子さんから 未就園児の親子 10組 受講料 無料	10/2 (木)
煎茶道 体験講座	和の伝統文化"茶道"の一つ、"煎茶道"という茶道があるをご存知ですか？ 茶葉や急須を用いて淹れるお茶は、日常的な茶道として親しまれています。家で淹れるお茶に、ひと手間加えることで、さらに美味しく煎茶や玉露を楽しむことができます。煎茶道に親しんでみませんか。 河西 津園	11/22、12/6 14:00～15:00 土曜日 全2回	一般5名 受講料 2,000円	10/17 (金)
認知症456 (認知症すごろく)	「認知症すごろく」で楽しく認知症を理解します。認知症の病気についてや、認知症の方への支援情報を、すごろくをしながら学んでいきましょう。 下諏訪町社会福祉協議会	11/27 18:00～19:30 木曜日 全1回	一般20名 受講料 無料	10/17 (金)

● 人の力を引き出す講演会

講師：牧野 直樹

講演名	講演内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
お子さんがますます笑顔になる！ 親御さんの"コミュニケーション術"とは？	お子さんの本来持っている素晴らしさがますます輝くために、親御さんはどんなかわり方ができるでしょうか？「知っておいてよかった!」「本当は、そうありたかった!」というご自身のお心をちょっと楽にしていだける「コミュニケーション術」を、いくつかご紹介!一緒に楽しくひも解いていきましょう!	10/24 19:30～21:00 金曜日	一般15名 受講料 無料	9/16 (火)
私が増え笑顔になる! 親御さんが自身の幸せのためにできる"セルフケア術"とは？	お子さんは、親御さんの笑顔や幸せな姿を見て笑顔になったり、幸せを感じたりすることでしょう。まずは、そんなご自身のお心をちょっとだけ楽にして、幸せを感じる力「幸福感」が上がるワークを体験します!一緒に楽しみましょう!	11/14 19:30～21:00 金曜日	一般15名 受講料 無料	10/2 (木)

● 実施機関および問い合わせ・申込先

下諏訪総合文化センター

☎28-0018

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	入場料
優秀映画鑑賞事業 懐かしの映画鑑賞会	「麦秋」「東京物語」等、小津安二郎監督の名作映画を上映します。	令和8年 1/24(土)、25(日)	文化センター 大ホール	大人 1,000円 18才以下 500円 未就学児 無料

● 実施機関および問い合わせ・申込先

生涯学習係

☎27-1111(内線718)

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象
二十歳を祝う会	令和4年4月から成人年齢が18歳に引き下げられましたが、当町では20歳を迎えた方を対象に、お祝いと応援の式典「二十歳を祝う会」を開催します。	令和8年 1/11(日)	文化センター 大ホール	平成17年4月2日から 平成18年4月1日 までに生まれた方

● 実施機関および問い合わせ・申込先

下諏訪体育館

☎27-1455

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象
早朝ラジオ体操閉会式	4/1より下諏訪町全9会場で行われている早朝ラジオ体操の区切りとして、閉会式を行い、今年積極的に参加された方を表彰いたします。	10/13(月) 6:30～	あすなる公園 ※雨天時は下諏訪 体育館アリーナ	早朝ラジオ体操 参加者
町民スポーツ祭	町民マラソン大会及び、体育施設の無料開放を行います。	10/13(月) 8:30～	下諏訪町 総合運動場他	参加無料 (申込み不要)
第24回 チャンスボール大会	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会を開催します。	11/9(日) 9:00～	下諏訪体育館 アリーナ	参加無料 (要申込み) 1チーム5人構成
氷上祭	ふれあい広場秋宮スケートリンクにて氷上の大運動会を行います。※予備日：1/25(日)	1/18(日) 9:00～	ふれあい広場 秋宮スケートリンク	参加無料 (申込み不要)

体育施設無料開放日は、9月23日(火)、10月13日(月)、1月12日(月)、2月11日(水)、3月20日(金)です。

※ 無料開放の対象は町内在住者のみです。1団体当たり1時間無料で使用することができます。

©下諏訪体育館9月の休館日は、2・9・16・17・24・30日です。

● 実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立図書館		☎27-5555	
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象	
おはなしのへや	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週土曜日 11:00～11:30	町立図書館	参加自由 概ね4歳以上	
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00～11:30		参加自由 概ね3歳以下	
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	感性や想像力が育ち、読書が習慣になるよう、絵本の読み聞かせを行い、2歳を迎えた子どもさんに2冊目の絵本をプレゼントします。	月1回 木曜日10:30～10/2、11/6、12/4、1/8、2/19、3/5		2歳を迎えた子どもと親	
えいごのお庭 <small>にわ</small>	英語の絵本の読み聞かせ、歌など ※都合により中止になる場合があります。	毎月第2日曜日 10:00～10:15		子どもから大人まで	
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため毎月テーマを決め、本の紹介などをします。	毎月第2日曜日		子どもから大人まで	
図書館まつり	おはなしの広場、朗読会など図書館に親しんでもらえるような様々な企画を開催します。	10/18(土)・25(土)		自由参加	
古本市	図書館で除籍した本・雑誌、町民から提供された本などを無料でお持ち帰りいただけます。	11/2(日)		自由参加	
クリスマス工作教室	クリスマスに関係した簡単な工作を行います。	12/7(日) 10:30～11:30		自由参加 概ね5歳以上	
おたのしみパック	何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ♪2冊1パックで、通常貸出数のほかに借りられます。	12/13(土)、14(日)		子どもから大人まで	
おはなしのへや クリスマス会	子どもたちにお話のプレゼント！クリスマスの楽しいおはなし会です。	12/20(土) 10:30～11:30		幼児から小学生	
JAZZ in the winter afternoon	JAZZのレコード・CDの鑑賞会です。篠原豊先生 <small>しのはらゆたか</small> の選曲・解説で大人のJAZZを楽しみましょう。	12月中 14:00～16:00		大人	
絵本のおみくじ	おみくじをひいて絵本を借りましょう！	1/4(日)～1/8(木)		自由参加	
図書館なつかしのゲーム大会	百人一首やボードゲームなど様々な遊びを楽しみます。	1/4(日)		自由参加	
大人のためのバレンタイン映画会	バレンタインにあわせて素敵な恋愛映画をお楽しみください。	2/11(水) 14:00～16:00		大人	
親子工作教室	親子で工作を楽しみましょう。	2/22(日) 10:30～11:30		自由参加 概ね5歳以上	
春休みこども映画会	学校の春休みにあわせて図書館所蔵のDVDを上映します。	3/27(金) 午前の部10:30～ 午後の部13:30～	午前:保育園児 午後:小学生		

● 実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館		☎27-1627	
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	入館料	
企画展 「浪人塚161周年」	元治元年（1864）、水戸浪士と高島・松本両藩によって「和田嶺合戦」が勃発しました。それから160年の節目に当たる昨年度には、その後の地元下諏訪の人々が受け継いできた戦死者の慰霊を通じ、交流し続けてきた人々の営みを紹介しました。 今年度は、昨年度のアフター企画展として、和田嶺合戦の概要及び161年続けられてきた慰霊の軌跡を辿っていきます。	10月18日(土) ～11月16日(日)	宿場街道資料館	入館料 無料 ※諏訪湖博物館・赤彦記念館は大人350円(各種割引あり)、高校生以下無料	



— 令和7年度 下半期の町内各校の主な行事 —

※来校の折には、事務室で受付を済ませていただくようお願いします。
 ※詳細は学校だより、HP等でご確認ください。
 ※紙面の関係上、記載されていない行事があります。ご了承ください。

学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎27-5000				
行事名	実施日時		対象(学年)および内容	
校内音楽会	10/24(金)	8:40~12:10	全 校	合唱・合奏等の発表
人権教育参観日	11/21(金)	13:55~16:00	全学年	授業参観・学級懇談会
学年別参観日	2/6(金)	13:55~16:00	5・6年	授業参観・学級懇談会
	2/13(金)		3・4年	授業参観・学級懇談会
	2/18(水)		1・2年	授業参観・学級懇談会
 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎27-2288				
校内音楽会	10/24(金)	9:00~11:30	全 校	合唱・合奏の発表
人権教育参観日	11/7(金)	13:50~16:00	全学年	親子講演会・学級懇談会
学年別参観日	2/5(木)	13:50~16:00	1・2年	授業参観・学級懇談会
	2/13(金)		3・4年	授業参観・学級懇談会
	2/17(火)		5・6年	授業参観・学級懇談会
 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎27-3000				
なぎがま祭(文化祭)	9/25(木)	13:45~15:45	全 校	詳しくは学校へ問い合わせ
	9/26(金)	8:30~12:30		
音楽会	10/29(水)	午前中	全 校	限定公開 詳しくは学校へ
地域公開参観日	11/6(木)	8:45~15:30	全学年	公開授業
	2/13(金)			公開授業・PTA総会
 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎28-7600				
絆祭(文化祭)	9/26(金)	10:50~15:30	全 校	詳しくは学校へ問い合わせ
	9/27(土)	8:40~14:50		
地域公開参観日	10/10(金)	8:40~16:00	全学年	公開授業
	2/19(木)			公開授業 PTA後期総会
音楽会	11/7(金)	14:15~15:15	全 校	限定公開 詳しくは学校へ
学習発表会・社中を語る会	11/28(金)	13:30~16:20	全 校	総合的な学習の時間の発表・座談会 詳細は学校へ
 長野県花田養護学校 ☎28-3033				
第20回学校祭 花はな祭	10/17(金)	9:40~12:00	全 校	展示見学・体験、バザー等 限定公開 ホームページをご覧ください
	10/18(土)	9:00~13:40		
参観日 (保護者のみ)	11/21(金)	8:50~15:20	全 校	授業参観 PTA進路学習会
	2/20(金)	8:50~13:40	全 校	授業参観
 長野県下諏訪向陽高等学校 ☎28-7582				
地域公開授業	10/8(水)	10:05~10:55	全校授業参観 (希望される方は教頭まで事前連絡をお願いします)	
		10:55~11:45	中学3年生に対する入試説明会	

町民大学④



演題 「諏訪に地震が来たら」

講師：小口 徹先生（諏訪湖博物館専門研究員）

日時：9月21日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会場：下諏訪総合文化センター 2階 集会室（受講料 無料）

「（諏訪は）断層の本場ですね！！」タモリさんが『ブラタモリ諏訪』で放った言葉です。今回は、なぜ諏訪は“断層の本場”なのか、諏訪盆地の生い立ちから探ります。そして断層と地震の関係、諏訪に大地震が来た過去の事例（昭和東南海地震）と、将来想定されている直下型大地震（糸静線断層帯地震）について詳しく紹介します。

■ 申込み・問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎0266-28-0002

下諏訪町人権教育研修会 ●聴講を希望される方は事前に申し込みをしてください。

演題 「インクルーシブな障がい者活躍のために ～職業準備性と雇用準備性～」

講師 荒井 孝昌 さん（産業カウンセラー、JEED障害者雇用管理サポーター）

日時 9月12日(金) 午後2時～午後4時

場所 下諏訪総合文化センター 大ホール

令和6年4月、「改正障害者差別解消法」が施行され、事業所における合理的配慮の提供は、努力義務から法的義務へと変わりました。

障がい者雇用促進は、多様性を尊重する社会の実現に向けた重要な社会課題として、国、自治体、企業、そして地域社会が一体となって様々な取り組みを進めています。しかしながら、未だに差別や偏見は根強く残り、障がいのある方々が社会で真に活躍することを阻む厳しい現状があります。

本講演会では、「インクルーシブな障がい者の活躍とは、具体的にどのような状態を指すのか？」そして「その実現を阻む障壁は何か？」という問いに、皆様と共に深く向き合います。

改正法の施行を機に、私たち一人ひとりが当事者意識を持ち、真のインクルーシブな社会の実現に向けた第一歩を踏み出す機会となれば幸いです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

■ 申込み・問い合わせ 教育こども課 生涯学習係 ☎0266-27-1111（内線718）

月のこぼれ

高校の入学式で出会った担任は、新任の先生でしたが、クラスのことについてよく話をし、常に生徒のことを考えている思いやり深い先生でした。

私が高校3年生の時は、運悪くコロナウイルスの蔓延が始まった年でした。文化祭が開催できなかろうか、二転三転するなかで、生徒会メンバーだった私は連日の準備に疲れ、文化祭が終わった後、保健室で休んでいました。

その時、先生は、保健室まで私の様子を見て来て、激励の手紙を届けてくださいました。先生ご自身もお疲れだったと思うのですが、生徒のことを一番に考えてくださった先生でした。

先生とは、私が高校を卒業し、大学へ進学、社会人となった今でも一緒に食事に行くなど、お付き合いさせていただいております。教員歴も長くなった先生は、これまでに心身の不調になることもあったようですが、この4月からはクラスを受け持つことになり、担任として新しい門出を迎えることになったということをお聞きしました。

先生の元教え子としては、先生への心配は杞憂だとは思いますが、これまでいろいろなことがありご苦労されてきただけに、元気でいてほしいと思っています。

先生のお陰で公務員を目指すきっかけをいただき、今年度4月から下諏訪町役場に勤めることになった私ですが、「牛山君は大丈夫なの？」と、先生に思われているかもしれません。

（教育こども課 牛山 亮太）

町長と直接意見交換を行う『**おでかけ町長室**』を実施しています。各種団体はじめ、町内に在住・通勤・通学されている2人以上のグループでお気軽にお申込みください!

☎ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111 (内線256) 詳しくはこちら →



戸籍に記載する予定のフリガナ通知が届きます!

戸籍法の一部改正により令和7年5月26日より戸籍記載事項に、新たに氏名のフリガナが追加されました。

- 下諏訪町が本籍地の人は、8月中旬から「戸籍に記載される振り仮名の通知書」(ハガキ)を、原則として戸籍の筆頭者に郵送します。
- **フリガナが正しい場合は、届出の必要はありません。**
(令和8年5月26日以降に、通知に記載されたフリガナがそのまま戸籍に記載されます。)
- **フリガナが誤っている場合や、早期に戸籍にフリガナを記載したい場合は、届出をしてください。**

フリガナの届出にあたって、金銭を要求することはありませんので詐欺にご注意ください。

☎ 下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 ☎27-1111 (内線132)

「県下一斉司法書士無料法律相談」相談所の開設について

10月1日の「法の日」にちなみ、長野県司法書士会による「司法書士無料法律相談」を実施します。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

- ▶ 日 時 10月1日(水) 午後5時～午後7時
- ▶ 場 所 町役場 地下1階 地下会議室
- ▶ 予 約 不要
- ▶ 相談内容
 - ・不動産の登記、売買、贈与等の取引に関するもの
 - ・相続、遺言に関するもの
 - ・空き家に関するもの
 - ・消費者金融等債務に関するもの
 - ・少額裁判に関するもの
 - ・その他、司法書士の業務及びそれに関する相談など

☎ 塩原孝幸司法書士事務所 ☎27-2701



9月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 9月28日(日) 午前10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)



9月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 国民健康保険税 3期9月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 3期9月分
- ▶ 温泉使用料(8月使用分) 9月分
- ▶ 介護保険料 3期9月分
- ▶ 保育料・給食費 9月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

9/30
(火)

剣道教室開催のお知らせ

剣道はお子様から高齢の方まで広い年齢範囲でそのレベルに合った運動ができるスポーツです。お子様なら稽古を通じた運動とともに礼儀作法や集中力の醸成に、ご年配の方なら剣道形(剣操作の基本)の稽古でその道を学び、適度な運動ができます。

初めての方、期間途中からの参加の方、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

- ▶ 場 所 下諏訪体育館1階剣道場
- ▶ 期 間 9月7日(日)～9月28日(日)までの日曜日、水曜日、金曜日
- ▶ 時 間 水、金曜日は午後7時～、日曜日は午前9時～各1時間半程度
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 持ち物 マスク、手ぬぐい
※運動のできる支度でご参加ください。
※竹刀など装具や道具等はこちらで用意します。

☎ NPO下諏訪町スポーツ協会 剣道部 担当 林 ☎090-3048-9931

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 9月4日、11日、18日、25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。

☎ 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

防衛大学校学生 及び 防衛医科大学校医学科学生・看護学科学生の募集

- ▶ 募集種目
 - ・防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般)
 - ・防衛医科大学校(医学科学生・看護学科学生)

- ▶ 受付期間
 - ・防衛大学校学生(推薦・総合選抜) 9月5日(金)～9月9日(火)
 - ・防衛大学校学生(一般) 7月1日(火)～10月16日(木)
 - ・防衛医科大学校(医学科学生) 7月1日(火)～10月8日(水)
 - ・防衛医科大学校(看護学科学生) 7月1日(火)～10月3日(金)

※受験資格、試験期日及び試験内容などの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 9月1日(月)・8日(月)・16日(火)
22日(月)・24日(水)・29日(月)
- ◇料金 一般 350円 高校生以下 無料
※障がい者等の入館料免除・割引があります。
- ◇開館時間 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

ミュージアムグッズに新商品が加わりました!

下諏訪町出身で世界的な建築家として有名な伊東豊雄氏^{いとう とよお}によって設計された諏訪湖博物館・赤彦記念館は、平成5年の開館以来、多くの方に愛されてきました。この度、博物館の建築設計図をデザインしたクリアファイルがミュージアムグッズの新商品として加わり、当館にて限定販売しています!

ぜひお手元にお一ついかがでしょうか?



価格：400円(税込)

問 諏訪湖博物館・赤彦記念館
☎27-1627

マスク入れとしてもお使いいただけます!

下諏訪町立図書館

- ◇休館日 9月1日(月)・5日(金)・8日(月)・16日(火)
22日(月)・24日(水)・29日(月)
- ◇開館時間 午前9時30分～午後7時(火～金)
午前9時30分～午後6時(土日祝)

大人の秋の3日間

運動で楽しくカラダを活性化!

- 気軽にできるトレーニングで、体の変化を実感しませんか?
- ▶日時 9月17日(水) 午後2時～午後3時30分
 - ▶持ち物 タオル、手ぬぐい、飲み物、動きやすい服装
 - ▶講師 教育こども課 健康指導士 北原

切り紙でブックカバーを作ろう!

- 季節の花の切り紙を貼って、オリジナルのブックカバーを作ってみませんか?
- ▶日時 9月18日(木) 午後2時～午後3時
 - ▶持ち物 はさみ、のり、折り紙

図書館シネマ

- ▶日時 9月19日(金) 午後2時～午後4時
- ▶上映作品 『お終活 再春! 人生ラプソディ』

前回よりパワーアップしたシリーズ第2弾!

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 9月2日(火)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・22日(月)・30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

9月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分◇先着6名受付

★9月5日(金)

①午後3時～/②午後7時～

★9月20日(土)

①午前10時～/②午後1時30分～

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

【申込みフォーム】

<https://logofom.jp/f/qcZ3y>



問 健康ステーション ☎75-5546

…… ゆたん歩° ……

- ◇休館日 9月2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水)・30日(火)
- ◇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
※9月23日(火)は祝日営業日となります。

イベント情報

★敬老週間

9月10日(水)～9月15日(月・祝)

期間中、高齢者券(1回券または回数券)で入館した方に、次回以降使える無料入浴券をプレゼント!

★ゆたん歩°の日【健康イベント】

9月29日(月) 午前9時30分～午前11時30分
体組成測定や健康相談、ミニ運動講座を開催!
お気軽にご参加ください。

当日受付

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 9/9-16-30(火) 11:00～
 - 2歳 9/9-16-30(火) 11:00～
 - 3歳 9/11-18-25(木) 16:40～
 - 4・5歳 9/10-17-24(水) 16:40
9/6-13-27(土) 9:00

ヤマハ英語教室(岡谷) 9/9-16-30(火) 15:30～

上記以外にも日程ございます。



オグチ楽器個人レッスン

ドラム・エレクトーン
ギター・ウクレレ・ピアノ
ヴァイオリン・フルート
クラリネット・サクソフ
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横)



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

9/10、24日(水) 14:00 見学

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7月1日現在

現在の登録件数

売買 30件 賃貸 10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

7件 (累計 197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5時
足湯 午前10時~午後3時
料金 大人600円/小中学生300円
※団体割引等あり

『敬老の日』9月15日(月・祝)
シニア65歳以上の方入館無料
※年齢がわかるものをご提示ください。

ータイムスリップしてみませんかー
時計の原点でもある「水運儀象台」を
はじめ、和時計から現代の時計までを
展示しています。

特別展 笹川 寛司氏による
『写真 花火大会』

花火が上がって消えていくまでの様々な
色の変化を1枚に収め誰も見たことが
ない世界を写真で表現しています。

期間 ~9/30(火)まで
会場 2階展示スペース

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

9月の行事予定

1日(月) ファーストブック
6日(土) 土曜開館
8日(月) おはなしぼけっと
9日(火)~12日(金)
ファミサポ養成講座
17日(水) ママ講座1・2・3
24日(水) 知恵袋講座
25日(木) 0歳児ママ講座



行事内容

- ★17日(水) ママ講座1・2・3
「小児の応急手当」
- ★24日(水) 知恵袋講座
「お月見団子を作ろう」
- ★25日(木) 0歳児ママ講座「離乳食」

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。

問 子育てふれあいセンター ぼけっと
☎/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)

9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	25日(木)	午後1時~午後5時	
行政相談	16日(火)	午後1時~午後3時	
特設人権相談	1日(月)	午前10時~午後3時	
*交通事故相談	11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	26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	10日(水)	午前10時~正午	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
児童家庭・教育相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分~午後5時15分	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
女性総合相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分~午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2911 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
福祉相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
介護相談・権利擁護相談・ 成年後見相談			下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
工業相談	土日祝日を除く毎日	午前9時~午後5時	ものづくり支援センター ☎26-2226
建築なんでも相談 (リフォーム・耐震改修など)	土日祝日を除く毎日	午前9時~午後5時	下諏訪商工会議所 ※電話にて相談を受け付けます。 ☎27-8533
*結婚相談	毎週土曜日	午前10時~午後3時	老人福祉センター相談室 ☎28-2827 (事前予約専用番号) ☎27-8886



こだわりの
「つけ麺」をご賞味ください

つけ麺

麺屋 宮坂商店

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

9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
7日(日)	よねやま内科クリニック(岡谷市) 22-8863	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
14日(日)	信濃医療福祉センター 27-8414	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	土田薬局 28-3232
15日(月)	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
21日(日)	諏訪共立病院 28-2012	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	ひまわり薬局 26-7226
23日(火)	酒井医院(岡谷市) 22-2121	さつき歯科医院 27-5858	湖北堂薬局(岡谷市) 22-2325
28日(日)	春山眼科医院(岡谷市) 21-2525	はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808

休日当番医等は変更になる場合があります。最新情報は町ホームページをご確認ください。

9月の相談・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(水)	午前9時～正午	保健センター
もぐもぐ学習会(2025年1月・2月生)	9日(火)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	10日(水)・29日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	11日(木)・18日(木)	午後1時30分～午後3時30分	
成人検診等	乳がん検診(マンモグラフィ)	12日(金)・25日(木)	時間及び会場は個別通知をご確認ください。
	子宮頸がん検診	29日(月)・30日(火)	
	胃がん・大腸がん検診	16日(火)・17日(水) 18日(木)・19日(金)	

9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
6日(土)	小林住設 28-3527	小林住設 28-3527
7日(日)	㈱上條電設工業 23-5330	
13日(土)	㈱親水工業 27-8399	
14日(日)	水道建設㈱ 28-8139	水道建設㈱ 28-8139
15日(月)	杉村設備㈱ 27-0575	
20日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462
21日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
23日(火)	林組工業所 28-6383	
27日(土)	㈱オスガ設備 27-6622	㈱オスガ設備 27-6622
28日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	

☎【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。	

広告

テイクアウトも承ります。お花見や行楽シーズンのお供にご利用ください。



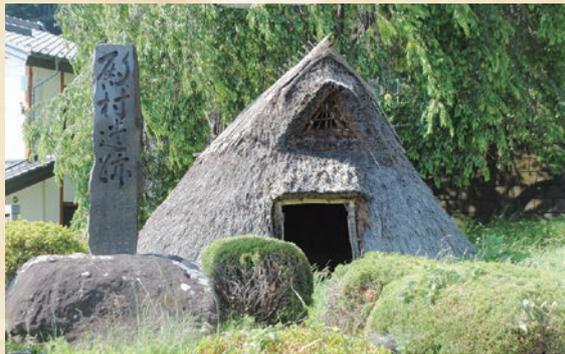
天祖 **塩天丼**®

TEL.0266-26-1538

11:00～13:45L.O. 17:30～19:45L.O.
火曜日、第3火曜日とその翌日

見に行こう！

しもすわ町の文化財



復元住居は中に入れるよ!



こくようくん

殿村遺跡

高木区の北西に竪穴住居が復元されていますが、この区画だけではなく周辺一帯が遺跡です。過去に4回の発掘調査が行われており、縄文時代から中世にかけての土器や石器、住居址が出土しています。現在の復元住居は、平成25年に茅葺の専門業者の指導のもと高木史話会をはじめとした地元の方々や、南・北小児童の協力により復元された二代目になります。

網のオモリとして使われた土錘など、出土資料の一部は諏訪湖博物館で展示しています。

殿村遺跡は、博物館から徒歩10分と近いので、あわせての見学がおすすめです！

文：諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員 井上 雅也

■ 問い合わせ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

しもすわ

NEWS

下諏訪町は、株式会社ウォータースタンド様と「プラスチックごみの削減とゼロカーボンシティの実現に関する連携協定」を締結しました。

協定の締結により、下諏訪総合文化センター1階に給水スタンドを設置しています。

マイボトルを持参していただくと、どなたでもおいしいお水を給水していただけます。



プラスチックごみの削減とゼロカーボンシティの実現に関する連携協定 締結式

お問合せ
下諏訪町 住民環境課環境衛生係
☎27-11111 (内線142)

お水は冷水と常温の2つの温度から選んで給水することができます。
お散歩の途中に、役場や文化センターに立ち寄ったついでに、ぜひご利用ください。マイボトル持参を推進し、プラスチックごみ削減に努めていきましょう！



今日は暑いから冷水にしよう!



新車の軽万1円から

1ヶ月々

株式会社 光洋

車検 0円 | 自動車税 0円 | 自賠責 0円 | 諸費用 0円 | オール保険 0円 | 頭金 0円

7年間リースプラン | 4WDもOK!!

8大プレゼント!!

カーナビ | ドライブレコーダー | ETCなど

月額1万円から乗れる

フラット7

0120-114-239

広報 下諏訪町 発行 編集 総務課 下諏訪町 4613-8 電話 0266-27-1111 内線261 FAX 0266-28-1070 E-mail jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

生涯学習 下諏訪町教育委員会 発行 編集 生涯学習課 下諏訪町 4611-40 電話 0266-27-1111 内線718 FAX 0266-28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp

社協だより 下諏訪町社会福祉協議会 発行 編集 電話 0266-27-7396

広告