

月刊

クローズアップ

しもすわ

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち

2025

12

No.269

2025.11.28発行



防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう！



スマートフォン用アプリ **しもすわインフォ**

インストールしていただく**アプリの名称は「ライフビジョン(Lifevision)」**です。

このアプリをインストールすることで下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を入手できます。

インストールはこちら

iPhone用



Android用



★防災行政無線放送の直近の内容を確認できるテレホン案内

☎0120-27-2311

★火災などのお問い合わせ（通話料は発信者の負担となります。）

☎0570-052-119

CONTENTS (内容)

お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？	2
12月3日～9日は「障害者週間」です ほか	3
令和7年度 優秀映画鑑賞推進事業について	4
歯科コラム ほか	5
運動講座	6
地域の活力創生チャレンジ事業 活動紹介 ほか	7
しもすわインフォ	8
線路沿線の樹木を所有しているみなさまへ JR 東日本から重要なお願い	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

12月は強い冬型の気圧配置によって「暴風雪」や「大雪」が発生するおそれがあります。
雪による災害に備え、非常持ち出し品の防寒グッズの見直しや暖房器具の備蓄をしましょう。

お宅の住宅用火災警報器は大丈夫？

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



定期的に点検をしましょう！

1ヶ月に一度を目安に作動点検をしましょう。点検は、ご自身でおこなってください。

点検方法

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

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



住宅用火災警報器本体の交換の目安は10年です！



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

万が一に備え、警報が鳴ったときの正しい対処法を知っておきましょう！

火災のとき

大声で火事であることを知らせます。

火元を確認して119番通報、可能であれば初期消火を行いましょう。



火災でないとき

警報音停止ボタンを押す（ひもを引く）か、室内の換気をすると警報音は止まります。

ほこりがたまっている、調理中の湯気、煙の出る殺虫剤の使用などにより警報が鳴ることがあるため、注意が必要です。



電池切れ・機器異常の場合

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



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

防火対策に努めましょう！

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



コンロを使う時は
火元から離れない。



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



ストーブの周り
に燃えやすいもの
を置かない。



お知らせ

12月3日～9日は「障害者週間」です

障がいの種類や程度は様々です。義足等を使用している方、内部障がいや難病のある方など、外見からわかりにくい障がいもあります。お互いの困りごとに気づき、理解し合うことは、だれもが暮らしやすい支え合える地域となるための第一歩です。

「障害者週間」は、障がいについての関心と理解を深め、障がいのある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に参加しやすくなることを目指しています。

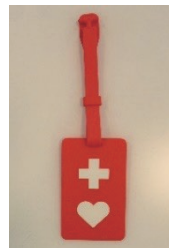
ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

【ヘルプマーク】

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

【ヘルプカード】

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



三つ折りのカードに必要な手助け等が書かれています。



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

… 合同販売会 …

諏訪地域の障がい者就労支援施設の皆さんが心をこめて作った、パン・クッキー、野菜やお弁当等の食べ物や、雑貨の販売会を開催します。お気軽にお越しください。

- ▶日時 12月3日(水)・4日(木) 正午～午後1時
- ▶会場 下諏訪総合文化センター 大ホールホワイエ

… 作品&関連図書の展示 …

花田養護学校の生徒さん、地域活動支援センターの皆さんの作品や、障がいに関連する本などを展示します。ぜひ、お立ち寄りください。

- ▶展示期間 12月3日(水)～11日(木)
- ▶場 所 下諏訪町立図書館

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



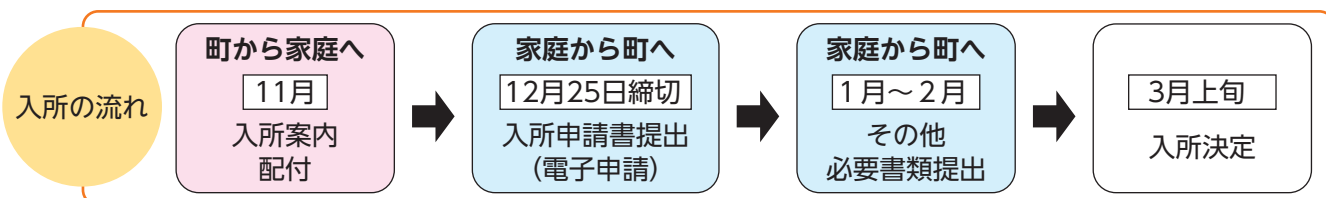
お知らせ

令和8年度学童クラブの入所受付を行います

就労などの理由により放課後に保護者が家庭にいない児童を対象に、令和8年度の学童クラブ入所受付を下記のとおり実施します。

学童クラブを利用するには**毎年度申請が必要**です。利用を希望される方は、忘れずにお申込みください。

なお、希望者には既に入所案内を配付しておりますが、お持ちでない方で必要な場合は、教育こども課保育係(文化センター1階)までお越しください。町ホームページからダウンロードをしていただくこともできます。



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



令和7年度 優秀映画鑑賞推進事業
お づ や す じ ろ う

下諏訪町



小津安二郎 特集

令和8年 1月24日 (土)

午前10時～ ^{ひ がん ばな} 彼岸花 (約120分)



1958年 松竹(大船)・小津安二郎監督

午後1時～ ^{ばく しゅう} 麦秋 (約125分)



1951年 松竹(大船)・小津安二郎監督

令和8年 1月25日 (日)

午前10時～ ^{とう きょう もの がたり} 東京物語 (約140分)



1953年 松竹(大船)・小津安二郎監督

午後1時～ ^{さん ま あじ} 秋刀魚の味 (約115分)



1962年 松竹(大船)・小津安二郎監督

会 場 下諏訪総合文化センター 大ホール

入 場 料 1日(2本) 大人:1,000円 高校生以下:500円

販 売 令和8年1月13日(火) 午前9時～各上映日の午後2時
文化センター窓口、電話、インターネットのいずれかからお申し込みください。

開場時間 各上映時間の30分前に開場



申込みフォーム

監督 ^{お づ や す じ ろ う} 小津安二郎 (1903～1963)

“小津調”と呼ばれる独特なアングル・作品感を確立した、日本映画界を代表する監督の一人。晩年は蓼科高原で脚本を執筆しており、諏訪地方にも縁が深い。



主 催：国立映画アーカイブ 下諏訪町 下諏訪町教育委員会 下諏訪町優秀映画鑑賞推進事業実行委員会
特別協力：文化庁 一般社団法人日本映画製作者連盟 全国興行生活衛生同業組合連合会
松竹株式会社 東宝株式会社 東映株式会社 株式会社KADOKAWA

■ 問い合わせ 下諏訪総合文化センター ☎28-0018

2025.12 広報

4



口内炎の原因は多岐にわたりますが、ストレス、疲労、免疫力低下、栄養不足(ビタミンB2)、刺激(歯で噛む、熱い食べ物)、感染症(カンジタ性口内炎、ヘルペス性口内炎)などが考えられます。特に疲れるとお肌のビタミンであるビタミンB2を多量に使ってしまうため、口内炎が出来やすくなります。プラスミン(タンパク質分解酵素)が発生する事で炎症の元であるヒスタミン、痛み成分のブラジキニン、プロスタグランジンが作用して痛みが出ます。

【口内炎の治療】

- 1 口腔内の清掃 …… プラークや歯石を除去することで口腔内の細菌数を減少させる。
- 2 薬物療法 …… 抗菌剤やうがい薬、炎症を抑えるステロイド製剤の投薬。
- 3 レーザー治療 …… 口内炎をレーザーで焼いて殺菌。
- 4 原因因子の除去 …… 歯が当たるなどの刺激がある場合は治療により歯を研磨するなどして原因を取り除く。

但し、口内炎が同じ場所に出続ける場合は悪性腫瘍の疑いもあります。通常1週間前後で治る口内炎が同じ場所に出続けて治らない場合は悪性腫瘍を疑う必要があります。それ以外にもベーチェット病という可能性もあります。こちらはかなり大きい口内炎が口の中、何ヶ所にも一度に出来ます。特にベーチェット病は初発症状が口内炎になりますので見逃さず早期の治療がその後の予後を左右します。単なる口内炎と思わずに気になる場合は歯科医院を受診して下さい。

■ 問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 ☎23-8320

女性のみなさん、 がん検診はお済みですか？

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

検 診 期 間：令和8年1月31日まで
※医療機関の休診日を除く

実施医療機関：県内協力医療機関
(通知に同封の一覧表をご覧ください)

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

みんなで築こう 人権の世紀

～12月4日から10日までは「人権週間」です～



人権イメージキャラクター 人権まもる君

考えよう
相手の気持ち
未来へつなげよう
違いを認め合う心



人権イメージキャラクター 人権あゆみちゃん

ひとりで悩まないで！

特設人権相談所の開設について

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題についてご相談ください。

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

- ▶ 日 時 令和7年12月4日(木)
午前10時～午後3時まで(ご予約は不要です)
- ▶ 場 所 下諏訪町役場 地下1階 地下会議室

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線146)



定期運動講座

	月		
講座名	筋トレTRX +ヨガレッスン	シニア運動塾	コアトレーニング講座
紹介	TRX®サスペンショントレーニングで「動き」のあるエクササイズと、ヨガによる「静か」なエクササイズ、一度に2つを満喫できるレッスンです。	トレーニングマシン、プールでの運動を各回交互に行う講座です。フレイル対策におすすめ。 全6回の参加をお願いします。 ※電話申し込み可	TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、効率的なトレーニングが可能!
時 間	午後2時～午後3時	午後2時～午後3時	午後7時～午後8時
日にち	1月5日	1月19日(マシン)、26日(プール)	1月5日、19日
	2月2日	2月2日(マシン)、16日(プール)	2月2日、16日
	3月2日	3月2日(マシン)、16日(プール)	3月9日、23日
場 所	健康フィールド(屋内)	健康ステーション、ゆたん歩°	健康フィールド(屋内)
	水		
講座名	ポールでストレッチ ※昼コース※	ポールでストレッチ ※夜コース※	代謝アップパワーヨガ
紹介	トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテムの使い方のコツとポイントをレッスンします。 ※昼コース復活しました!		代謝アップを目指し、動きのあるヨガで全身を活性化。75分のレッスンでしっかりと丁寧に導きます。
時 間	午後2時～午後3時	午後7時～午後8時	午後7時～午後8時15分
日にち	1月7日、21日	1月7日、21日	1月28日
	2月18日、25日	2月18日、25日	2月4日
	3月4日、18日	3月4日、18日	3月11日、25日
場 所	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)
	木		金
講座名	ピラティス	フィールド健康教室	ダンベル&チューブ トレーニング講座
紹介	身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えるエクササイズです。その効果として、姿勢改善・インナーマッスルへの刺激・ストレス解消に繋がります。	芝生上でウォーキング、TRX®サスペンショントレーニング(筋力運動)、ストレッチなどを行う講座です。	ダンベルやチューブを使って、ご自身の運動メニューを増やしませんか?「家にあっても活用できない」「しっかり効かせる使い方を知りたい」といった方にオススメ。
時 間	午前10時30分～午前11時30分	午後2時～午後3時	午後2時～午後3時
日にち	1月15日	1月8日、22日	1月16日、30日
	2月12日	2月12日、26日	2月13日、27日
	3月12日	3月12日、26日	3月13日、27日
場 所	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)

申込方法 ※お申込みは1人2講座まで

■受付開始: 12月6日(土) 午前9時 (先着順)

■町ホームページまたは申込フォームからお申込みください

※インターネットからの申込みが難しい場合は健康ステーションへお越しください

■申込みフォーム

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



■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

町は、住民のみなさんが自主的・主体的に取り組む公益事業を支援しています。
今年度採択されたソフト事業の取組を紹介します。

地域の活力創生チャレンジ事業 活動紹介 第21弾 「下諏訪で星と宇宙の話をしよう」

諏訪と星や宇宙には古くから深いご縁があります。しかし、現在では日常から少し遠い存在になっているようです。

今夏、第二区分館主催で望遠鏡工作が行われました。同イベントでチャレンジ事業と協力し、国立天文台の講師をお招きして星や宇宙の話を伺いました。その後、諏訪天文同好会をはじめ地元の天文関係者も参加し、天文をきっかけに、地域独自の七夕行事、日本酒文化など、相互の知識・文化の交流が生まれました。まさに天文文化を再び地域に根付かせるというチャレンジ事業への挑戦趣旨にふさわしいものでした。諏訪の産業や文化に自然に星と宇宙が息づく未来につながるように、今後も企画・活動していきます。

なかしま しずか
申請者：中島 静

支援額：420,000円（令和7年度）

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係
☎27-1111(内線257)



来年度の申請を検討されている団体等は事前に総務課企画係にご相談ください。

宝くじの助成金で整備しました

第5区と第5区自主防災会は、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。

◆第5区（一般コミュニティ助成事業）

コミュニティ活動を推進するため、高木公民館にエアコン、テントを整備しました。

▶事業内容

エアコン、テント等公民館備品の整備

▶事業費総額 1,911,550円

（うち助成額 1,900,000円）



◆第5区自主防災会（地域防災組織育成助成事業）

地域防災力の強化を図るため、高木公民館等にハンドライト、ポリタンク、消火栓ホース、管艙、異径媒介金具、AED、小児用キーを整備しました。

▶事業内容

ハンドライト、ポリタンク、AED等防災備品の整備

▶事業費総額 515,130円

（うち助成額 500,000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、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助成をしています。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線257)

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。

町から配布する回覧文書をご覧ください。

また、全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報も発表後すぐに確認できます。

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



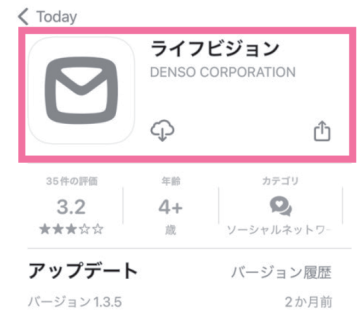
しもすわインフォ
初期設定手順

是非ご利用
ください



①アプリをインストール

左のQR(二次元コード)を読み取るか、APP StoreまたはGoogle Playで「ライフビジョン」と検索する。



②ログイン方法を選択

📧アイコンをタップしてアプリを開き、「地域を選択してログイン」を選択しタップする。



③町内の郵便番号を入力

町内の郵便番号7桁を入力し、「検索」をタップする。
※町外在住の方は、郵便番号に「3930000」を入力



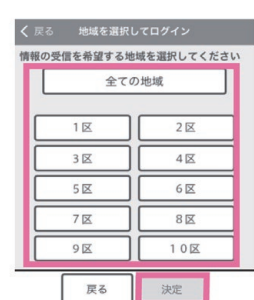
④「下諏訪町」の表示を確認し「次へ」をタップ

※町外の郵便番号等が入力された場合は、「下諏訪町」が正しく表示されません。



⑤受信を希望する地域を選択

「全ての地域」もしくは、「1区」から「10区」のいずれかを選択し、「決定」をタップする。
※複数選択不可



⑥受信を希望する情報を選択

「防犯情報」「生活・道路」「気象・地震情報等」「安心・安全」「住民活動」「観光・イベント」から選択し、「決定」をタップする。
※「防災情報は必須」



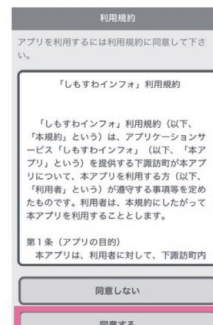
⑦「はい」をタップ

利用規約の確認へ進む。



⑧「同意する」をタップ

利用規約を確認し、「同意する」をタップする。



⑨初期設定完了

トップページが表示されます。



線路沿線の樹木を所有しているみなさまへ JR東日本から重要なお願い

線路内に木が倒れないように管理をお願いします

線路内に木が倒れると、列車にぶつかってお客さまがけが等をする恐れがあります。また、車両の損傷や列車の脱線、架線の切断による停電事故や信号トラブルが発生するなど、列車運行の大きな妨げとなります。

※倒木や倒竹により損害が発生した場合は、その費用についてご負担いただく場合があります。



2024年5月吾妻線



2024年8月水郡線



2024年9月総武線

線路のそばで伐採を行う場合は、
JR東日本にご連絡をお願いします

線路のそばの木を切る際は、「線路近接工事」になります。

下記HPリンク先から、管轄する本部・支社へお問合せください。

● お問合せ用ホームページはこちら

📄 右記の二次元コードからアクセスしてください。



緊急の場合は、JR東日本で伐採する場合があります。

ご理解・ご協力よろしくお願いします。



生涯学習

No.619

かおり高い 文化のまち

発行 下諏訪町
教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
Eメール syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

令和7年度人権教育研修会報告 (令和7年9月12日)

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」



2011年からセイコーエプソン
の特例子会社で障がい者雇用
に携わる。現在は地元福島県
の福島労働局雇用環境・均等
室にて勤務。
JEED障害者雇用管理サポーター

インクルーシブな社会とは

私たちの社会には、障がいのある
人に対する差別や偏見が未だ残って
いると多くの人が感じています。内
閣府の世論調査によると、およそ9
割の人が、何らかの形で社会に偏見
が存在していると認識しています。

この現実を踏まえて、今日はイン
クルーシブな障がい者活躍のために
大切なことをお話ししていこうと
思います。

インクルーシブとは、「すべ
ての人がともに学び、ともに働く
ことを目指して、一人ひとりの状
態に応じた配慮や調整が伴った社
会」を指します。

たとえば、自動販売機でジュース
を買うとき、ほとんどの機械は右手
でお金を入れたり、ボタンを押した
りするように作られています。左利
きの人が使おうとすると、手をクロ
スさせたり、体を少しひねったりし
ないといけません。このように、日常
の中には多くの人が気づかないけれ
ど、一部の人の人にとって不便を感じた
り困りごとになったりする場面があ

ります。「障がいを社会が受容しな
ければいけない」と言われています
が、実際には少数派の人たちが社会
の不便さを受け入れて生きていま
す。

障害者権利条約と日本の歩み

障害者権利条約は、「障がいがあ
る人もない人も、同じように自由に
暮らせる社会をつくろう」という国
際的な条約です。

2006年に国連総会で採択さ
れましたが、日本が批准したのは2
014年でした。この条約の大切な
考え方は、障がいのある人も教育や
仕事などの権利を平等に持っている
ということと、障がいがある本人に起因
するのではなく、その社会の環境
が、障がいや障壁を生み出してい
るということです。

この考え方を受けて、日本でも
2000年頃からみんなが一緒に
社会に参加するソーシャルインク
ルージョンという考え方へと変化し
ていきました。これは、障がいのある
人も社会の一員として働くことを
目指すものです。現在、日本では障
害者雇用促進法により、企業は全
従業員のうち少なくとも2.5%の障
がい者を雇用することが義務付け
られています。さらに、2026年7
月からは法定雇用率が2.7%に引き
上がります。たとえば、従業員が40
人の企業の場合、少なくとも1人の
障がい者を雇用する必要があります。
この基準を満たした場合は
調整金が支給され、達していない
場合は不足する1人につき障害者
雇用納付金を国に納めなければな
りません。

法定雇用率を遵守することは、いうまでもなく企業の義務である一方、人数を確保することを目標としてしまうと、形式的な障がい者雇用にとどまってしまい、長期的な就労や真の社会参画、自己実現が困難になってしまいます。

障がいの者の就労状況

障がいの者の雇用義務は、身体障がい者から始まり、知的障がい者、そして2018年には精神障がい者へと対象が広がりました。

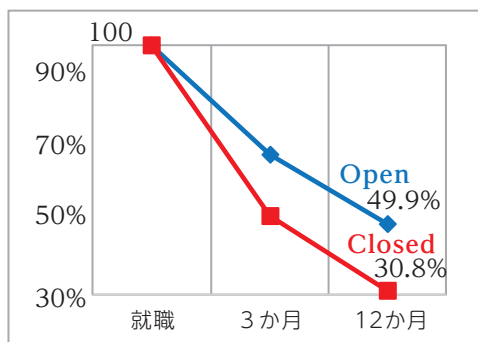
近年、精神障がいの手帳を持つ求職者が急増しており、障がいの対象の採用面接会では、参加者の6〜7割を占めることも珍しくありません。就労移行支援機関によると、「発達障がい」などの診断が社会で認知されてきたことが大きな要因です。以前は話題にすることをためらう雰囲気もありましたが、今では理解が進み、診断や手帳を取得する人が増えていると考えられます。一方で、障がいのある人の就労率は約20人に1人と低く、働いてい

る人はまだ少ないのが現状です。

また、就労後1年の定着率は、発達障がいのある人が比較的高く、精神障がいのある人が最も低い傾向があります。これは精神障がいのある人の能力の問題ではなく、職場の理解不足や環境面の課題が影響していると考えられます。特に、「障がいがあることを職場に開示しているか」どうかが重要で、開示している人の定着率は約50%、非開示の人は約30%と大きな差が出ています。

1年後定着率 障がいの情報開示による差異

【Open = 情報開示あり Closed = 情報開示なし】



これは、障がいを開示することで、会社側も配慮やサポートをしやすくなり、働き続けやすくなることを示しています。一方で、障がいを開示できない理由には、「話すと差別されるかもしれない」「採用してもらえないのではないか」といった不安や、社会に根強く残る偏見があることも現実です。だからこそ、「安心して話してください」と言える社会が変わっていかないと、障がいのある人がインクルーシブに活躍することはなかなか難しいのではないかと思います。

定着率から見る実態

ある調査では、障がいの者雇用に対する不安を感じる人は一般職より管理職に多く、「理解不足」や「適した業務が分からない」といった漠然とした不安が目立ちます。一般社員も「どう接すればよいか分からない」など、同じく理解不足から戸惑いを感じています。定着を妨げる要因は、企業側の誤解や偏見だけでなく、障がいのある人自身の不安や自

信のなさも関係しています。互いに「うまく働きたい」と思っているものの期待がすれ違うことで定着が難しくなるのです。

障がいの概念についての理解

1980年代までは、障がいは身体の機能の問題として診断名で捉えられていました。たとえば、耳が不自由な「聴覚障がい」や歩行が難しい「下肢障がい」など、「この人は障がい者」「この人はそうではない」と比較的判断しやすく、原因も明確な場合が多かったです。

しかし、発達障がいや精神障がいのように見た目では分かりにくく、特性が重なるケースも増えていきます。たとえば、発達障がいには、ASD（自閉スペクトラム症）やADHD（注意欠如・多動症）など、さまざまな診断名があります。それぞれに特徴はありますが、「ミスが多い」「こだわりが強い」「空気を讀みづらい」といった特性が重なることも多く、診断名だけでその人の困りごとを判断するのは難しいものが

あります。

例えば、実際の採用面接シーンでは、「障がいの種別と等級は?」「苦手なことは?」などネガティブな質問が多くなるケースが見受けられます。しかし、ここで大切なのは、診断名や障害等級ではなく、一人ひとりと異なる特性と得意の把握であり、それを活かしていくことです。是非、「得意なこと、強みは何?」とポジティブな問いかけをして欲しいものです。

また、障がいというのは心身の状態や環境、時間の経過によって変化していきます。以前、聴覚障がいのある方と一緒に働いたとき、その方は相手の口の動きを読み取り、自分の声で自然に会話していました。その様子を見て、「かなり聞かえているのかな」と思っていました。が、実は全く聞こえていなかったという話を後から聞きました。その方は、「聴覚に障がいがあっても、健常者と同じように会話をしていきたい」という思いから、小さな頃から相当苦労して喋れるようになったと

話していました。これは、心身の状態や時間軸によって障がいの状態が変化したということです。

合理的配慮

「合理的配慮」とは、障がいのある人が平等に働いたりサービスを受けたりできるよう、環境や対応を調整することであり、「障害者雇用促進法」と「障害者差別解消法」という2つの法律によって定められています。

「障害者差別解消法」では、それまで努力義務だった合理的配慮の提供が、2024年から義務化されました。これにより日常のあらゆる場面で、障がいのある人が安心して利用できる環境づくりが求められるようになりました。

身体障がいの人への配慮

身体に障がいのある人には、移動や出入りをしやすくするための工夫が必要で。たとえば、かつては喫茶店で「車椅子の人は入れません」と断るのは仕方ないことのよ

うに受け止められていました。

しかし現在では、お店が狭くスロープやエレベーターを設置できない場合でも、スタッフが入口で介助したり、「こちらから回っていただければ入れます」と案内したりするなど、できる範囲で対応し、受け入れることが求められています。

視覚・聴覚障がいの人への配慮

視覚に障がいのある人には、音や触覚を使って情報を伝える工夫が必要です。たとえば、点字ブロックや音響式信号機のように、目で見えなくても安全に行動できるような配慮が挙げられます。

また、聴覚に障がいのある人には、筆談や文字による情報提供が有効です。たとえば、耳が聞こえない場合には、会話の内容を文字で伝えることで意思疎通がしやすくなります。最近では、会議の内容を自動で文字に変換して表示するツールなども活用されています。

精神・発達障がいのある人への配慮

精神や発達に障がいのある人には、集中力や感覚の特性に合わせた工夫が必要です。

たとえば、集中力が続かない人の場合、仕事を組み合わせる進めたり、間に休憩を挟んだりすることで、より働きやすくなります。就労体験で職場に来ていたある学生は、自分に合うように「20分作業して3分休む」というリズムで勉強や作業を行い、それが集中力を保つ方法になっていました。このように、本人の特性に合わせた働き方を取り入れることで、正確で質の高い仕事につなげることができました。

また、発達障がいのある人には音が雑音のように聞こえる方もおり、その場合はパーテーションを設けたり、イヤーマフを使ったりすることが効果的です。

これらを「合理的配慮義務です」と伝えると、企業の人はどうしても「法律で決まっている義務だからや

「なければならない」と受け止めるだけでは、大切なのは「何のために合理的配慮をするのか」ということです。それは、障がいのある人が力を発揮し、成果を上げ、会社の業績や利益に貢献できるようにするため、このことが合理的配慮の本来の姿だと考えています。

合理的配慮のプロセス

合理的配慮は、当事者からの申し出をきっかけに、事業主と話し合い、一緒に納得できる方法を探します。配慮は決定後も評価・見直しを繰り返し、改善をしていきます。当事者は、自分の強みや困りごとの原因を理解し、できることは自分で行い、支援が必要な時は理由や成果を周囲にわかりやすく伝えることが重要です。

実際の学生の就労体験では、事前に自己理解を深め、必要な配慮を整理して伝える練習を行いました。学生たちは、自己肯定感が高いものの、社会経験が少なく「できない」という自己効力感が弱い状態

でしたが、「好きなこと」をきっかけに自分を理解し、前向きに取り組むようになりました。その結果、強みを生かした仕事ができるようになり、職場の人たちもその成長に驚いていました。本人の努力と職場の理解・支援によって、双方にとって良い結果が生まれました。

職業準備性と雇用準備性

実際に障がいのある人が働くためには、「職業準備性」と「雇用準備性」の両面からの準備が欠かせません。

職業準備性とは、障がいのある人もない人も、働くための準備として、自分の健康状態や障がい特性を理解することです。

雇用準備性とは、雇用する側が、障がいのある人を雇用したり受け入れたりするための準備を整えることです。障がいは一人ひとり異なり、時間とともに変化するので、完璧に理解することは難しいのですが、それでも理解しようとするのが大切です。

誰もが自立して働きたいという思いをもっていると思います。その思いを支えるために必要なのは、何ができるのかを一緒に考えることであり、その話し合いのプロセスそのものが合理的配慮だと思います。

インクルーシブな障がい者活躍のために

障がいのある人が働くためには、本人の職業準備性と、社会の雇用準備性の両方の準備が必要で、こうした準備の先にあるのが、「インクルーシブな社会」の実現です。そのうえで大切なのは、インクルーシブな社会を「文化」から「風土」へと広げていくことです。「文化」とは、意識的にインクルーシブな取り組みを行う姿勢のことです。一方、「風土」とは、それが特別な取り組みではなく、社会全体に自然に根づいた状態を指します。行政が号令をかけるのではなく、社会全体が共生を妨げる障がいや障壁を改善し、新たな

ルールをつくっていく——それを当たり前のようにしていくことがインクルーシブな社会ではないかと思います。



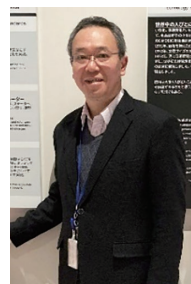
質疑応答の様子



国内の人口に占める障がい者の割合は9%（講演会より）

諏訪における腕時計づくりの歴史

エプソンミュージアム諏訪 館長 上條 寛



下諏訪町を含む諏訪地域は、かつて「東洋のスイス」とも呼ばれ、自然豊かな環境に根差した精密産業の一大集積地として、今日まで日本のものづくりを支え続けてきました。

諏訪に本社を置くセイコーエプソン株式会社も、腕時計製造を起点に、現在では情報機器を中心にさまざまな製品を手掛ける企業として、その一端を担ってきました。今回は同社の歴史と共に「いかにして諏訪に時計産業が生まれ、根づいたか」という視点で振り返って参りたいと思います。

諏訪における腕時計づくりのスタートと後の発展を語るとき、山崎久夫という人物を抜きに語ることができません。山崎の熱意が周囲の人たちを動かし、その誠実な人柄と卓越した行動力により、諏訪を世界に誇る腕時計生産地へと拡大さ

せていきました。

山崎久夫は、1904（明治37）年山崎屋時計店（現ヤマザキ）に生まれ、高島尋常高等小学校を卒業すると同時に、服部時計店（現セイコーグループ）へ丁稚奉公に出ます。15歳のことでした。1923（大正12）年の関東大震災を機に諏訪へ戻り、家業の時計店に専念しその拡大に努めました。



山崎 久夫

諏訪地方では、1920年代の大恐慌を境に製糸業が衰退しつつあったため、それに代わる新しい産業が求められていました。山崎は細々と始めていた腕時計のザラ組み（歯車部品の組み立て）の仕事場に市長を招き、腕時計生産の工場誘致を提案します。

そして、市長や助役らと共に服部時計店の傘下で懐中時計や腕時

計を製造していた東京の第二精工舎を訪ね、「東洋のスイス」という言葉を使い諏訪地方をアピールしました。その結果、誘致は成功し、1942（昭和17）年有限会社大和工業の設立となりました。味噌蔵を改修した工場での時計の部品づくりからのスタートでした。



味噌蔵を改修した工場

その後、戦火が激しくなると、第二精工舎は諏訪を含む4か所に、従業員とともに部品や機械を疎開させます。諏訪では、「第二精工舎諏訪工場」を大和工業の敷地に併設し操業することとなります。



創業当時の様子

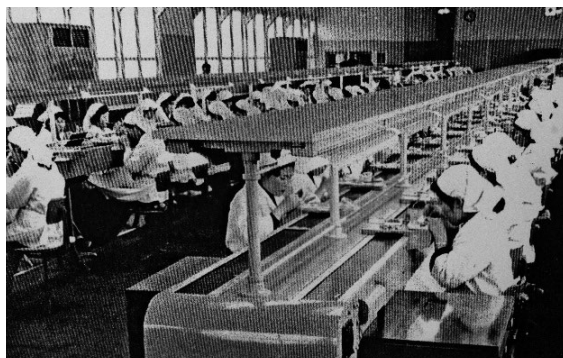
戦時中において時計づくりは思うように進みませんでした。終戦からわずか5か月後の1946（昭和21）年1月、諏訪はいち早く腕時計づくりに挑戦し「婦人用5型時計」という小型の腕時計を完成させます。山崎の「諏訪に時計工業を」という熱意とその献身的な引き留めにより、疎開もとへ引き揚げられることなく、諏訪で腕時計づくりが継続され拡大していくことになりました。



初の完成品
婦人用5型時計



1942（昭和17）年12月撮影



ベルトライン



マーベル

そして、1956(昭和31)年国産初の独自設計腕時計「マーベル」が誕生、国内の精度コンクールでは上位を独占する優秀さと耐久性を誇りました。生産規模の拡大に伴い、有限会社 浜澤工業所に続き1957(昭和32)年高木(下諏訪)に有限会社 高木工業を設立し、さらに生産方式ではベルトラインという流れ作業方式もこの時期に導入されます。

1959(昭和34)年大和工業が第二精工舎諏訪工場の事業譲渡を受け、「株式会社諏訪精工舎」が誕生、1960(昭和35)年にはスイスの優秀な時計の証であるクロノメーター級と肩を並べる高級品ブランドセイコーの初代モデルが諏訪で誕生します。時計の精度を競う世界的なコンクールにも参加し、1968(昭和43)年には機械式腕時計で世界一位の記録を打ち立て世界にその名を轟かせました。そして、生産方式も、ベルトラインからさらに自動組立ラインへと発展し、機械式時計では精度世界一のみならず、生産量でも世界最大規模の工場へと発展していきました。

一方で、世の中では電気・電子の世界が急速に発展し、電気による高精度時計の開発が話題となりました。諏訪精工舎では、1959(昭和34)年に勉強会という形で電気時計の調査・研究が始まり、水晶(クォーツ)時計の開発へと進んでいくことになりました。

1959年当時筆^{たんす}笥大の大きさであった水晶時計が、4年後の1963(昭和38)年には持ち運び可能で乾電池で動くクリスタルクロノメーターを開発し、東京オリンピックなどのスポーツ競技会で活躍し



競技会で活躍



クリスタルクロノメーター

ます。精度はそれまでの機械式時計が誤差20〜30秒/日だったのに比べ、±0.2秒/日という圧倒的な高精度を実現するものでした。

開発リーダーだった中村恒也^{なかむらつねや}は、自分達は諏訪という地方にいたからこそ、余計な情報に振り回されることなく、世界初のクォーツ式腕時計という目標に対して、迷^いなく進むことができた、後に述懐^{じゆつがい}しています。

このように、諏訪に生まれ、諏訪を愛した山崎久夫と、彼を支えた人たちが、そして彼に感化された次世代の人たちが、諏訪を世界有数の腕時計産地へと導きました。今はその技術がさまざまな製品やサー^いビスへと発展し、人々の暮らしを豊かに彩^{いろど}っています。



世界初クォーツ式腕時計
セイコーアストロン

そして1969(昭和44)年、世界初のクォーツ式腕時計「セイコーアストロン」の商品化に成功し、その基本特許を世界中に公開することで、誰もが正確な時間を身につけることができるようになりました。この方式は、現在もほとんどのクォーツ式腕時計で採用されています。

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！

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



新年祝賀名刺交換会を開催します

新たな年の門出を祝し、下記のとおり執り行います。

- ▶日 時 令和8年1月5日(月) 午前10時30分～
- ▶会 場 門前ひろば食祭館
- ▶会 費 当日出席される方：2,000円
名簿掲載のみの方：無 料
- ▶申込方法 下諏訪町(総務課)、下諏訪商工会議所、信州諏訪農業協同組合下諏訪支所にて、会費を添えてお申し込みください。
- ▶申 込 書 町ホームページからダウンロードするか、上記団体窓口からお持ちください。

申請書のダウンロードはこちら ➡



- ▶申込締切 令和7年12月10日(水)

問 下諏訪町 総務課 秘書室 ☎27-1111(内線210・211)



確定申告等のための資料が必要な方へ

確定申告等に必要な令和7年1月から12月までに支払った国民健康保険税額または後期高齢者医療保険料額がわかる資料が必要な方は、国保年金係へお越しください。なお町役場4階で確定申告等される方は、この資料は不要です。

ご持参いただくもの

・本人確認のできるもの(運転免許証など)

●代理の方がお越しになる場合

・本人確認のできるもの(運転免許証など)
・委任状(任意の委任状または町ホームページに掲載の申請書兼委任状をお使いください。)

※来庁が難しい方については、ご相談ください。

問 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
☎27-1111 (内線137・139)



12月の休日納税窓口

- ▶開設日時 21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)

問 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



12月の税金等納期限・口座振替日

- ▶固定資産税 3期分
- ▶国民健康保険税 6期12月分
- ▶後期高齢者医療保険料 6期12月分
- ▶上下水道(9～10月使用分) 12月分
- ▶温泉使用料(11月使用分) 12月分
- ▶介護保険料 6期12月分
- ▶保育料・給食費 12月分
- ▶水月霊園管理料 随 時

12/25
(木)

⓪ 余分には買わない、作らない ⓪ いつもの習慣 ⓪ 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！



農地法に関する許可申請の受付期間変更のお知らせ

下諏訪町では、これまで農地法に関する許可申請の受付期間を毎月5日から15日までとしてきましたが、令和8年1月より受付期間を毎月10日までに変更いたします。

なお、10日が土日祝日等の閉庁日の場合は、直前の閉庁日が締切日となります。

詳しくは町ホームページをご覧ください。



令和8年1月から

農地法に関する許可申請の受付は毎月10日まで

問 下諏訪町 産業振興課 農林係 ☎27-1111(内線278)

「諏訪地域企業研究会」を開催します

諏訪地域企業の若手社員・採用担当者から、企業の魅力を知る『諏訪地域企業研究会』を開催します。

◎当日参加OK(参加無料) ◎服装自由

- ▶日 時 令和7年12月27日(土)
昼12時30分～午後4時
- ▶会 場 イルフプラザ3階カルチャーセンター
(JR岡谷駅から徒歩5分)



詳しくはこちら ↑

問 下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111(内線273)

くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じます。あわせて、保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

- ▶日 時 12月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申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

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52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。

問 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 12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)
29日(月)・30日(火)・31日(水)
- ◇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)

短歌紹介 ～しまき あかひこ うた

冬川原にけに濁る水を追ひて
菜洗ふ 娘らの集まりにけり

島木赤彦 大正2年歌集『馬鈴薯の花』収録



菜を畑から採って、河原の水のある場所に運んで洗う。しかし冬場の川の水は日増しに少なくなるので、娘たちは良い場所を選んで集まる。そうした農村の冬の一場面をありありと捉えた一首です。

島木赤彦(1876～1926)は短歌の集団アララギ派のリーダーとして、写生に基づく奥深く物静かな歌境を示し、鍛錬道を説いて活躍しました。来年、令和8年は生誕150年・没後100年を迎える年になります。

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 12月1日(月)・5日(金)・8日(月)・15日(月)
22日(月)・29日(月)・30日(火)・31日(水)
- ◇開館時間 午前9時30分～午後7時(火～金)
午前9時30分～午後6時(土日祝)
※12月28日(日)は午後5時までとなります。

クリスマス工作会

- ▶日時 12月7日(日) 午前10時30分～午前11時30分
クリスマスにちなんで簡単に作れる工作会です。ご家族でぜひご参加ください！

おはなしのへやクリスマス会

- ▶日時 12月20日(土) 午前10時30分～午前11時30分
子どもたちにおはなしのプレゼント！ クリスマスの楽しいおはなし会です。

Jazz in the winter afternoon

- ▶日時 12月14日(日) 午後2時～午後4時
クリスマスにぴったりのジャズをレコードでお楽しみください♪

イベントの会場は全て下諏訪町立図書館2階会議室です。

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

12月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分◇先着6名受付

★12月5日(金)

①午後3時～/②午後7時～

★12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://logoform.jp/f/qcZ3y>

問 健康ステーション ☎75-5546

…… ゆたん歩° ……

- ◇休館日 12月2日(火)・9日(火)・16日(火)
23日(火)・30日(火)
- ◇時間短縮営業(15時閉館) 29日(月)・31日(水)
- ◇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

イベントのご案内

★ゆたん歩°の日【健康イベント】

日時：12月22日(月) 事前申込不要
午前9時30分～午前11時30分

当日は体組成測定や健康相談、ミニ運動講座を開催します！
入館者はどなたでも参加可能となっていますので、お気軽にお立ち寄りください。

問 ゆたん歩° ☎26-2626

灯油

新規お申し込み受付中！

※ポリ容器の場合は2本以上から承ります。

の配達いたします



井口エネルギー

〒393-0031 諏訪郡下諏訪町6082番地1
<https://www.iguchi-energy.co.jp/>

ご注文／お問合せ

☎0266-27-5001

受付時間

8:15～17:15

12月～3月：土曜日も営業しております



〔下諏訪町空き家情報バンク〕

令和7年11月1日現在

現在の登録件数

売買 34件 賃貸 6件

登録物件の情報はコチラから
ご確認いただくかミーセン
ターズメ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

11件(累計201件)

町内に空き家を所有されている方は空
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

ミーセンターズメバ

☎ 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
※12月～2月は冬季営業期間となります。
12月～2月 休館日：毎週水曜日

クリスマスクロックを作ろう!

自分で組み立てた時計に絵を描い
たり、装飾をしたりしてオリジナル
クロックを作っちゃおう!
〔費用〕クロック組立 2,800円(税込)～
※別途入館料がかかります。
※ご予約もお受けしておりますので希望の
日時をお気軽にお問い合わせください。

クリスマスプレゼントに時計
工房儀象堂の時計を。

儀象堂オリジナルウォッチをはじめ、
プレゼントにぴったりの商品がたくさん!
大切な人へのクリスマスプレゼントに
時計はいかがですか。

☎ しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

子育てふれあいセンター
ぽけっと

12月の行事予定

1日(月) ファーストブック
5日(金) にこにこ講座
6日(土) 土曜開館
8日(月) おはなしいっぱい
11日(木) ママ講座1・2・3
0歳児ママ講座
15日(月) クリスマス会



行事内容

★ 5日(金) にこにこ講座
「つくってあそぼう」
★ 11日(木) ママ講座1・2・3
0歳児ママ講座
「感染症対策」
★ 15日(月) クリスマス会
「当日のお楽しみ」



いずれも予約が必要です。下記までお問い合わせください。

☎ 子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244いのち
支える

「消えてしまいたい」「家族・知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺して辛い」などの自殺に関する相談ができます。
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

平日(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～午後10時30分(受付/午後10時まで)

12月の各種相談

相談は無料です。*は事前に予約が必要です。

相談名	日(曜日)	時間	場所
なんでも相談室	土日祝日を除く毎日	午前8時30分～午後5時15分	住民環境課なんでも相談室 ☎28-3366
住民相談・一般相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分～午後5時15分	住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)
消費生活相談			
*法律相談	25日(木)	午後1時～午後5時	
*登記相談	11日(木)	午後1時～午後4時	
行政相談	16日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	4日(木)	午前10時～午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
*交通事故相談	11日(木)	午前10時～午後3時	
*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 ☎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



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**

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～翌朝8時(メール相談は翌朝7時まで) / 土日祝日・年末年始 午前8時～翌朝8時

聴覚、音声・言語機能障がいがある方等で、電話相談が難しい場合はメール相談ができます。
アドレス:qq7119@pref.nagano.lg.jp

こども(概ね15歳未満)の場合は

#8000へ

受付時間 平日 午後7時～翌朝8時
土日・年末年始 午前8時～翌朝8時

12月の休日当番医

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

日(曜日)	当番医(診療時間 午前9時～午後5時)	歯科当番医(診療時間 午前9時～正午)	当 番 薬 局
7日(日)	出早クリニック(岡谷市) 78-8152	ももデンタルクリニック(岡谷市) 28-0333	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
14日(日)	諏訪共立病院 28-2012	山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472	ひまわり薬局 26-7226
21日(日)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	山田歯科医院(岡谷市) 22-2131	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
28日(日)	しもすわ肛門胃腸内科クリニック 78-3242	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	イズミ薬局 28-0030
29日(月)		あさひ中央台歯科診療所 26-1414	
30日(火)	小口医院(岡谷市) 22-3068	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市) 78-8023
31日(水)	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301
	諏訪共立病院 28-2012		ひまわり薬局 26-7226

休日当番医等は変更になる場合がありますのでご承知ください。

12月の相談・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
離乳食スタート教室(2025年6・7・8月生)	17日(水)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	10日(水)・22日(月)	午前9時～午前11時	
* 心のほっと相談	18日(木)	午後1時30分～午後3時30分	

12月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
6日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462
7日(日)	(株)総建 28-8295	
13日(土)	小林住設 28-3527	小林住設 28-3527
14日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
20日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
21日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
27日(土)	杉村設備(株) 27-0575	杉村設備(株) 27-0575
28日(日)	(有)諏訪冷熱 28-6462	
29日(月)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139
30日(火)	林組工業所 28-6383	
31日(水)	(株)オスガ設備 27-6622	(株)オスガ設備 27-6622

☎ 【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

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター
S ウェルワーク諏訪湖



下諏訪・岡谷の事業所と商店の「福利厚生」をサポート!!

10・11月は「加入促進強化月間」

お問合せ

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

入会特典もあります。ぜひお問い合わせください!

