

月刊

クローズアップ

2026

3

# しもすわ

No.272

2026.2.27発行

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち



## CONTENTS (内容)

赤砂崎公園新複合施設名称が決まりました	2	令和8年4月よりこども誰でも通園制度が始まります	8
春の火災予防運動について ほか	3	運動講座	9
福祉タクシー・循環バス・公衆浴場助成券の 申請受付が始まります ほか	4	生涯学習	10
自転車の違反に青切符が適用されます ほか	6	インフォメーション(お知らせ)	16
いずみ湖公園・赤砂崎公園の利用申込みが始まります	7	見に行こう!下諏訪町の文化財 ほか	20

昨年11月、赤砂崎公園右岸広場砥川ふれあい渚において整備を進めている新複合施設の名称を募集したところ、町内外から218件通もの温かく想いのこもったアイデアをお寄せいただきました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。厳正なる選考の結果、新複合施設の名称を決定しました。

## 赤砂崎公園新複合施設名称



# Suwa no Wa

「Suwa no Wa(スワノワ)」には、「諏訪(SUWA)」と「輪(WA)」を組み合わせ、人と人、地域の方と来訪者が自然につながり、新たな交流やにぎわいが生まれる場所でありたい、という想いが込められています。

- 主な事業：カフェレストラン、レジャー・アウトドア用品レンタル、キャンプ場運営
- 運営事業者：アルピコ・クロスプロジェクト共同事業体
- 公式 Instagram(インスタグラム)



@SUWA\_NO\_WA

2026年4月9日(木) 11:00  
カフェレストラン  
グランドオープン予定!



2月中旬時点の様子

2月14日(土)、建設中の新施設にて、名称公募企画の授賞式が開催されました。

「スワノワ」を提案した最優秀賞受賞者3名が表彰され、最優秀賞の副賞として「信州上諏訪温泉 諏訪別邸 朱白」ペア宿泊券が贈呈されました。

受賞者からは「諏訪の魅力が広がる拠点になってほしい」「地元の人も観光客も集える場所になるのが楽しみ」など、温かいコメントが寄せられました。



今後、施設の詳細やオープンに向けた情報は、公式 Instagram(インスタグラム)等を通じて、順次公表されます。諏訪湖畔の新しい拠点「Suwa no Wa」に、ぜひご期待ください!



# 春の火災予防運動

令和8年 3月1日(日) ▶ 3月7日(土)

全国統一防火標語 『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

## いのちを守る 10 のポイント

### ★ 4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

### ★ 6つの対策

- ①ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する
- ④消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

## 地震のとき、自動で電気を遮断する **感震ブレーカー**をご存じですか？

地震による火災の原因の過半数が電気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。

分電盤タイプ		コンセントタイプ	簡易タイプ
<b>内蔵型</b> 分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断。	<b>後付型</b> 分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能。	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断。

感震ブレーカーを設置して家や地域を火事から守りましょう

■ 問い合わせ 下諏訪町 消防課 ☎28-0119

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

### 防災メモ

3月1日は防災用品点検の日です。災害時に必要な水や食料、簡易トイレ、救急セットなどの備蓄品を点検しましょう。



お知らせ 令和8年度

# 福祉タクシー・循環バス・公衆浴場 助成券の申請受付が始まります

町に住民票がある在宅の方(特別養護老人ホームに入所している方は除く)で、要件に該当する方には、タクシー(諏訪地区管内に事業所がある)、循環バス(あざみ号・スワンバス)、町内の公衆浴場(一部の浴場を除く)の利用について、利用料の一部を助成します。

**「タクシー券」・「循環バス券(あざみ号・スワンバス)」・「公衆浴場券」の助成券の中からいずれかひとつを選択できます。**



- ▶ **受付開始日** 令和8年3月2日(月)から(土・日・祝日を除く)
- ▶ **受付場所** 町役場1階 保健福祉課 高齢者係

## ■申請に伴う注意事項■

- ・継続される方も、年に一度、申請の手続きが必要です。
- ・受付窓口の混雑緩和のため、昨年度と同様、3月2日(月)から3月13日(金)まで、お住まいの区ごとに申請受付日を分けています。次ページの「申請受付カレンダー」をご確認ください。
- ・申請手続きは一年を通して受け付けていますが、助成券は申請手続きを行った月の分から交付します。5月以降申請する場合は、交付助成券の枚数が月ごと減となります。
- ・ご本人様が直接窓口に来ることができない場合は、ご家族様等代理の方のみでも手続きができます。

## ▶助成対象者の要件

下記のいずれかに該当する方(令和8年4月1日現在)

- 1 満79歳以上の方(誕生日の日から)
- 2 介護保険の要支援認定を受けている方(通院等で特段の配慮が必要な方は、申請の際にご相談ください。)
- 3 要支援認定者のうち、町の独居高齢者台帳に登録されている方
- 4 介護保険の要介護認定を受けている方
- 5 身体障害者手帳の交付を受け、障害程度が1級または2級に該当する方
- 6 療育手帳の交付を受け、障害程度がA1・A2・B1のいずれかに該当する方
- 7 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、障害程度が1級または2級に該当する方
- 8 人工透析患者の方で、「じん臓機能障害」に該当する身体障害者手帳の交付を受け、障害程度が1級・3級・4級のいずれかに該当し、かつ「自立支援医療受給者証」または「特定疾病療養受療証」をお持ちの方
- 9 運転免許証を自主返納し、「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」をお持ちの方 **※免許証失効の方は対象外**

満79歳の誕生日を迎えた方や、新たに上記2から9の対象者となった方は、その時点で申請の手続きをお願いします。

**障がい者の方が使用する目的で、地方税法の規定により自動車税または軽自動車税の減免を受けている場合は、要件を満たしている方でも助成対象となりません。**

## ▶申請に必要なもの

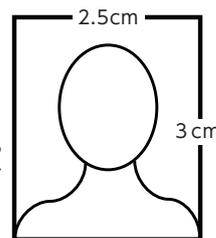
### 初めての方

#### ①写真(利用者証作成用)1枚

◆サイズ(横2.5cm×縦3cm)

◆1年以内に撮影したもの

正面を向き顔がはっきりとわかる写真(帽子、サングラス、マスクなしのもの)



#### ②●「各種手帳(身体障害者手帳等)」

●「自立支援医療受給者証」または「特定疾病療養受療証」

●「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」

※対象の級に該当する身体障害者手帳等の各種手帳または運転経歴証明書をお持ちの方は、利用者証の代わりとして使用できますので、写真の提出は必要ありません。ただし、利用者証の作成を希望される方は顔写真(上記記載のもの)をお持ちください。

### 継続される方

#### ①下諏訪町福祉タクシー等利用者証

※利用者証を紛失された方は再発行しますので、顔写真(上記記載のもの)をお持ちください。

#### ②「各種手帳(身体障害者手帳等)」や「運転経歴証明書」

※上記①の利用者証の交付を省略されている方

▶申請受付カレンダー

受付窓口の混雑緩和のため、3月2日(月)から3月13日(金)までは下記のカレンダーで助成券申請受付可能日を確認し、ご来庁いただきますようご協力をお願いします。

【第1区から第3区にお住まいの方】

3月 ○：受付可能 ×：受付不可

月	火	水	木	金	土	日
						1日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
○	○	○	○	○		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
×	×	×	×	×		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
○	○	○	○			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
○	○	○	○	○		
30日	31日					
○	○					

【第4区から第10区にお住まいの方】

3月 ○：受付可能 ×：受付不可

月	火	水	木	金	土	日
						1日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
×	×	×	×	×		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
○	○	○	○	○		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
○	○	○	○			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
○	○	○	○	○		
30日	31日					
○	○					

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

## 「第75回 社会を明るくする運動 作文コンテスト」の入選者を紹介します

家庭や学校の日常生活で犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」への理解を深めてもらうために、「社会を明るくする運動 作文コンテスト」が行われました。町では1月13日に表彰式が行われ、長野県作文コンテストに推薦された方には、作品を朗読していただきました。優しさや思いやりを忘れない、相手の話を最後まで聞いて一緒になって考えてあげたいという決意など、一つひとつの作品に込められた皆さんの思いが伝わり、朗読後には大きな拍手が贈られました。

●長野県作文コンテスト優秀賞

一更生保護法人長野県保護観察協会理事長賞一

北小6年 若木 風季

●長野県作文コンテスト入選

南小6年 藤森 早和乃  
北小5年 池田 茉彩

●町入選

一長野県作文コンテスト推薦一

下中2年 佐々木 七瀬

●町入選

南小6年 藤井 咲羽  
南小6年 湯本 梨紗  
北小5年 中村 美翔  
北小5年 中村 美遥

●町入選

北小5年 唐澤 清ら  
北小5年 北澤 心椰  
北小5年 六波羅 陽葵  
下中2年 菊原 麻那  
下中2年 熊谷 美里  
下中2年 塩島 知佳  
下中2年 宮坂 幸宏

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111 (内線143)

### 障がい者の方の自動車税(環境性能割・種別割)等の減免制度についてのお知らせ

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳又は戦傷病者手帳をお持ちの方で、一定の要件を満たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)等を減免する制度を設けています。申請は、県税事務所窓口のほか、郵送申請及びインターネットを利用した「ながの電子申請」での受付も可能となっております。詳しくは南信県税事務所諏訪事務所までお問い合わせください。

■電子申請アドレスおよび二次元コード

[https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=29218](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=29218)

■減免制度についてのホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>

長野県 自動車税 減免

検索



■ 問い合わせ先及び申請先

長野県南信県税事務所諏訪事務所 〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎3階 ☎57-2905

令和8年4月1日から

# 自転車の違反に **青切符** (交通反則通告制度)

## が適用されます

青切符とは、比較的軽微な交通違反（信号無視、一時不停止など）をした際に適用される交通反則通告制度の通称です。令和8年4月1日から**16歳以上の自転車運転者**による自転車の交通違反にも導入されます。

### 自転車指導取締りの基本的な考え方

自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を実施します。  
ただし、その違反が交通事故の原因となるような、**歩行者や他の車両にとって、危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反**であるときは**検挙の対象**となります。

#### 携帯電話使用等（保持）



反則金：12,000円

#### 信号無視



反則金：6,000円

#### 車道の右側通行



反則金：6,000円

#### 一時不停止



反則金：5,000円

詳しくは  
長野県警察ホームページを  
ご確認ください。



【長野県警察ホームページ】



長野県警察マスコット  
「ライボくん」

公共下水道を利用する工場・事業場の皆さまへ

## 下水道排除基準の遵守をお願いします

公共用水域の水質保全と下水道施設の適正な維持管理のため、下水道排除基準が定められています。排除基準を超えると、下水道管の詰まりや悪臭、施設損傷などの原因となるほか終末処理場の機能を低下させ、公共水域の水質保全を損なう恐れがあります。

排水中に油分（動植物油・鉱物油）や有機溶剤（トリクロロエチレン等）、有害な化学物質が含まれる場合、そのまま排水すると基準を超える可能性があります。除害施設（グリストラップ・オイルトラップ（油類除去）、中和装置、凝集沈殿槽など）の設置をお願いします。なお、事業内容に応じて設置すべき除害施設の種類が異なります。

除害施設を設置している、または設置する場合は届け出が必要となります。町へ届出書の提出をお願いします。

**基準値を超える排水を流す場合には、除害施設の設置及び届出を必ず行ってください。**

町では、公共下水道施設の適正な維持管理のため、「除害施設設置届」を提出されている工場、事業場の除排水の水質検査を定期的実施していますのでご協力をお願いします。これまで検査を実施していなかった工場、事業所にも水処理状況を立ち入り検査等で確認させていただく場合があります。排除基準等の詳細は、町ホームページをご覧ください。

■ 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）



【町ホームページ】



# いずみ湖公園・赤砂崎公園の 利用申込みが始まります



## いずみ湖公園・赤砂崎公園（レジャー施設やグラウンド等の運動施設）

▶受付日時 令和8年4月8日（水） 午前9時～午前11時

※受付の順番は抽選となります。抽選は午前9時より行います。（抽選後は、先着順に受付）

※1団体1回の受付で各施設最大10日間の予約が可能です。それ以上予約したい場合は、再度、列にお並びください。

▶受付会場 下諏訪総合文化センター 2階 集会室

▶上記以降の利用申込み方法

4月10日（金）から担当課各係（建設水道課 都市整備係・教育こども課 保育係）の窓口、インターネット、メールで予約を受け付けます。

※インターネットでの予約は仮予約となります。利用する直前の開庁日までに、担当課各係の窓口もしくはメールにて申請書を提出し本予約の手続きを行ってください。なお、電話での本予約はできません。（インターネット予約は24時間受付可能ですが、予約可能期間は利用する日の7日前までとなります。）

※メールでの予約は、町ホームページから申請書をダウンロードし、内容を記載して担当係のアドレスへ提出してください。

建設水道課都市整備係アドレス：tokei@town.shimosuwa.lg.jp

教育こども課保育係アドレス：kosien@town.shimosuwa.lg.jp

### 【いずみ湖公園】

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係（内線245）

施設名	利用期間及び時間	使用料	
マレットゴルフ場 (現地管理棟 ☎58-8560)	4月19日(日)～11月7日(土) 午前9時～午後5時 ※定休日：火曜日	個人利用	1人1日 200円
		団体利用 (総員50人以上)	1人1日 100円
カヌー場（10艇） (役場 ☎27-1111) ※開庁時間内のみ受付	5月1日(金)～10月31日(土) 土・日・祝日のみ開園(8月は毎日開園) 午前9時～午後6時	貸出利用（1人1時間）200円 持込利用（1人1時間）100円	
第1グラウンド(多目的) 第2グラウンド(サブ)	4月11日(土)～11月30日(月) 午前5時～午後7時	1時間 500円	

※テニスコートは、令和8年度営業停止します。

■問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 保育係（内線716）

施設名	利用期間	使用料等
研修の家 (40畳2室・30畳3室)	5月1日(金) ～10月31日(土)	使用料は、利用者の住所や使用方法（日帰り・宿泊）等により区分されています。詳しくは保育係までお問い合わせください。
キャンプ場		無料 ※許可は必ず受けてください！ (寝具・テント等は、利用者をご用意ください。)

○町内に在住または在学の高校生以下の方は、研修の家を利用する場合の使用料はかかりません。

○日帰りの利用時間は、午前9時から午後4時までです。

### 【赤砂崎公園】

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係（内線245）

施設名	利用期間及び時間	使用料	
防災ヘリポート広場	通年 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 45,000円
多目的広場		営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 30,000円
多目的グラウンド	4月11日(土)～翌3月31日(水) 午前5時～午後7時	営利、営業の目的以外	1時間につき 500円
		営利、営業を目的	1日につき 55,000円

※各施設の状況や災害等緊急時は予約があっても使用できない場合があります。

また、天候等の状況により利用期間を変更する場合がありますのでご了承ください。

お知らせ

令和8年4月より



# こども誰でも通園制度

が始まります

## こども誰でも通園制度ってなに？

こども誰でも通園制度は、全てのこどもの育ちを応援し、こどもの良質な成育環境を整備するとともに、全ての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルにかかわらない形での支援を強化するため、月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間単位等で柔軟に利用できる新たな通園制度です。

## どんな人が利用できるの？

保育所等に通っていない0歳6ヶ月～満3歳未満のお子さんが対象となります。保育園に通うためには保育事由が必要ですが、本制度では保育事由の有無は問わないので、対象のお子さんであれば「誰でも」利用することができます。

## どんな風に利用できるの？

下諏訪町では、月10時間を上限として時間単位で利用可能です。場所や時間、利用料などの詳細については、3月下旬ころ、町ホームページに掲載予定です。

## 一時保育事業となにがちがうの？

一時預かり事業が、「保護者の立場からの必要性」に対応するものであるのに対して、こども誰でも通園制度は、保護者のために「預かる」ものではなく、家庭にいただけでは得られない様々な経験を通じて、こどもが成長していくように、こどもの育ちを応援することが主な目的です。



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

# 定期運動講座

	月曜日		水曜日
講座名	マットでコアコンディショニング	コアトレーニング講座	みずべフィットネス
紹介	ゆるめる、動かす、つなげるエクササイズにより、本来持ち合わせている関節の機能や動作を取り戻します。マット1枚で動きやすい身体作りを!	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!	座学で健康づくり、屋外で効果的なウォーキングと筋トレを実践。参加特典としてゆたん歩®無料入浴券を計6枚進呈します。
時間	午後2時～午後3時	午後7時～午後8時	午前10時～午前11時30分
日にち	4月13日、20日	4月13日、20日	—
	5月11日、25日	5月11日、25日	5月13日、20日、27日
	6月8日、29日	6月8日、29日	6月3日、10日、17日
場所	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)	ゆたん歩®

	水曜日		木曜日
講座名	ポールでストレッチ	夜のフローヨガ	ピラティス
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。	筋膜リリースで身体をほぐしてから流れるように動くフロースタイル。難しいポーズよりも、身体を正しく使うことを大切に、カラダとココロに優しく向き合う時間を。	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。
時間	昼コース 午後2時～午後3時 夜コース 午後7時～午後8時	午後7時～午後8時	午前10時30分～午前11時30分
日にち	4月8日、22日	4月15日	4月9日
	5月13日、27日	5月20日	5月14日
	6月10日、17日	6月3日、24日	6月11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)

	木曜日		
講座名	ノルディックウォーキング	フィールド健康教室	ストロングネーション
紹介	ウォーキングを中心に、ポールを使ったストレッチや筋トレも取り入れ、バランスの良い身体運動量の教室です。	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教室です。	音楽に動きを合わせた高強度トレーニング。自重を使った筋トレや有酸素運動を行います。キックやパンチの格闘技系の動きも楽しい教室です。
時間	午後1時30分～午後3時	午後2時～午後3時	午後7時～午後8時
日にち	4月2日、16日	4月9日、23日	4月23日
	5月7日、21日	5月14日、28日	5月28日
	6月4日	6月11日、25日	6月25日
場所	健康フィールド建物入口集合	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)

	金曜日
講座名	ダンベル&チューブトレーニング講座
紹介	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	午後2時～午後3時
日にち	4月10日、24日
	5月22日、29日
	6月12日、26日
場所	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：3月7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

■講座の申込はお一人につき2講座までとなります

※インターネットからの申込みが難しい場合、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/wOq0Z>



■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

# 生涯学習

No.622

## 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  
メール syougai@town.  
shimosuwa.lg.jp

2026.3 生涯学習 10

## 一年間の分館活動を振り返って

### 第一区

#### 地域の交流・ふれあいを目指して

分館長

河西

稔

今年度は、区制改革の組織、役員数見直し後、初の年度でした。地域の声に応え、時期に合う活動を目指した二つの事例を紹介します。区内でも工事が進む下諏訪岡谷バイパスについて見聞を深めたいとの要望を受け、町や国の関係機関にご協力いただき工事現場見学会を行いました。70名余りの参加者一同、地域を支える交通インフラの整備が着実に進んでいることを目の当たりにする貴重な機会となりました。

また、これまでソフトボールとバレーボールの球技大会を行ってきましたが、高齢化が進みチーム編成が困難な町内会も多くなったことから、世代、男女を超えたスポーツ交流を目的にボウリング大会を行いました。子どもから年長者まで、和気あいあいと笑顔あふれる交流・ふれあいの機会となりました。



下諏訪岡谷バイパス見学会



ボウリング大会

### 第二区

#### 山形の芋煮を作って食べよう！新酒と共に

分館長

小口

浩史

二区には、他地域から移住してきた方や結婚を機にこちらへ移られた方が多いことがわかりました。そこで、交流を深めるきっかけとして、郷土の伝統文化を知ってもらおうと、作って食べて学ぶという企画が分館運営委員の提案で実現しました。

山形県の「日本一の芋煮会」は知られたところですが、実際には「芋煮」という言葉は知っていても、「どんな物かは分からない」ということも聞きます。そこで、山形県出身の小口千加子さんを講師に迎え、レクチャーを受けながら参加者が調理を進めていき、地域によって味付けと材料の違いがあることを学びました。特に皆さんが興味を持っていたのが「白いこんにゃく」。そして味の決め手となる山形の出汁醤油の存在は参加者の心をわし掴みにしました。

できあがった芋煮は大変好評で、「麗人酒造」の新酒とのマリアージュを楽しみ、最後は芋煮をベースにカレーうどんで締めました。



レクチャーを受けながら  
皆で作ります



麗人酒造の新酒と共にごいただきます

©諏訪湖博物館の3月の休館日は、2・9・16・23・30日です。

第三区

芸術・歴史・自然に触れる  
文化研修とバスツアー

分館長 小口 直久

第三区分館では、地域住民の教養向上と親睦を目的に、松本市美術館、日本浮世絵博物館、井戸尻遺跡、富士見パノラマリゾートを巡る文化研修およびバスツアー、また宮坂町長と町内の史跡を巡るツアーを実施しました。

松本市美術館では、草間彌生作品をはじめとする現代美術に触れ、自由な発想や表現の力を体感しました。続く日本浮世絵博物館では、江戸時代の庶民文化や当時の暮らしを描いた浮世絵を鑑賞し、日本文化の奥深さを学びました。

また、井戸尻遺跡では縄文時代の出土品を通して、先人の暮らしや自然との関わりに理解を深めました。富士見パノラマリゾートでは、ゴンドラから望む雄大な景色とともに、季節の花々を楽しみ、参加者同士の交流も一層深まりました。

さらに、町長と巡る下諏訪史跡巡りでは、地域に残る歴史や文化財を歩いて学び、改めて郷土の魅力を再発見する貴重な機会となりました。

芸術・歴史・自然を体感できる有意義な機会となり、今後も分館活動を通じて、学びとふれあいの場を大切にしてまいります。



町長と巡る下諏訪史跡巡り



松本市美術館

第四区

遺跡見学ツアー

分館長 長岡 和昭

令和7年度の分館事業として黒曜石採掘坑の星ヶ塔遺跡の見学を実施しました。通常は立ち入り制限されている場所を特別に見学し、「星ヶ塔ミュージアム矢の根や」の宮坂清さんから説明を受けながら、国の指定史跡としての価値や歴史的背景について学ぶ貴重な機会となりました。遺跡の成り立ちや当時の人々の暮らしについての解説に、参加者は熱心に耳を傾けていました。見学後には「町内にこのような素晴らしい場所があるとは知らなかった」「貴重な時間を過ごせた」といった感想も聞かれました。参加者同士の会話も弾み、地域への理解と愛着を高める行事となりました。



↑星ヶ塔ミュージアム矢の根や  
←星ヶ塔遺跡



本年度、津島神社の例大祭である祇園祭を7月に開催しました。今年はコロナ前の賑わいを取り戻すべく以前の規模、内容で開催することができました。

区内では、小学生による子ども神輿や、長持ち保存会による長持ちの練り歩きで伝統文化を披露しました。会場では、地域団体の発表に加え、キッチンカーや露店の飲食提供、来場者カラオケなどを実施しました。さらに、子ども向け体験企画として、下諏訪町消防団第五分団の協力のもと、津島神社境内で宝探しを開催し、本年度は「キューリーをさがせ」と題して胡瓜の浅漬けを配布しました。

当日は老若男女を問わず大勢の方に参加していただき、地域への愛着や区民の親睦を深めるよい機会になりました。その中でも、お楽しみ抽選会では地区の企業様に協賛を頂き、豪華景品を多数準備するなど大いに盛り上げることで、地域の絆の強さを体感することができました。

第五区

津島神社例大祭

分館長 笹川 貴史



◎下諏訪総合文化センターの3月の休館日は、3・10・17・23・24・31日です。

第六区 応急手当講習会

分館長 丸山 充洋  
まるやま みつひろ

第六区分館では、8月24日(日曜日)に萩倉地区公民館を会場に、応急手当講習会を実施しました。講習会では、下諏訪町消防団女性消防隊の皆様を講師に迎え、心肺蘇生法とAEDの使い方を教えていただきました。大勢の参加者が集まりましたが、心肺蘇生法では人形を使い、歩行者が倒れて起き上がれない状況を想定しました。その際、119番通報とAEDの準備をし、周囲の協力を得ながら、救急車が到着するまで心臓マッサージを続ける措置を取りました。また、AEDの使い方がわからない場合には、質問したり、スマートフォンスピーカーを使ってやり方を教わることができました。さらに、止血時の応急処置についても教わりました。さまざまな場面で傷病者救護が想定されますが、参加者の皆さまが熱心に受講している姿が印象的でした。



応急手当講習会



心肺蘇生法

第七区 第7区納涼祭

分館長 林 吉広  
はやし よしひろ

8月9日(土)の夜、東山田公民館を会場に、恒例の「第7区納涼祭」を盛大に開催いたしました。会場には大勢の区民の皆さんが集まり、今年もにぎやかで楽しい雰囲気になりました。お酒やジュース、焼き鳥やお好み焼きなどのおつまみもたっぷり用意され、夕涼みを楽しみながら語らう姿があちこちに見られました。子ども向けには射的、輪投げ、ボンボン釣りなどの定番ブースが並び、行列ができるほどの人気ぶりでした。特に「激アツのくじ引き」は終始大盛況で、当たりが出るたびに歓声が上がりました。子どもも一緒に盛りに上がりました。地域の交流を深める貴重なひとときとなり、改めて地元イベントの魅力と力を感じる一夜となりました。今後も無理のない体制を整えながら、持続可能な形で続けていける納涼祭を目指してまいります。



第7区納涼祭

第八区 夏の夜のひと時

分館長 牛尼 利彦  
うしあま としひこ

今年度の第八区公民館活動は、屋外の行事は天候に恵まれ、猛暑の中でも過ごしやすいうちで行うことが出来ました。コロナ禍で中止・縮小された行事を増やしていこうという意見も出ていましたが、人手不足の影響もあり今年度も昨年度と同様今まで通りの活動にとどまりました。運動会にはお子さんからお年寄りの方まで、多くの方々に元気に参加していただきました。一方納涼祭は、年々会場に足を運ぶ区民の人数が減少する中、100歳になられる方に参加していただきました。長年八区に携わってこられた方で、当日もお元気に参加され、皆さんと交流されていました。昭和になって100年の今、こうして集い交流した子どもたちが、未だ見ぬ未来の子どもたちと、これからもこの様に笑顔で集えれば良いなと思いました。



区民運動会



納涼祭

第九区

納涼祭で深まる  
地域のつながり

分館長 金子 淳

金子 淳 かねこ あつし

夏の恒例行事の納涼祭を8月2日（土）、星が丘公会所広場にて開催しました。夕暮れとともに会場には子どもから高齢者まで多くの区民が集い、子ども向けゲームや模擬店などを楽しみながら、和やかなひとときを過ごしました。

会場では久しぶりに顔を合わせる方々の姿も見られ、自然と会話が弾み、世代を超えた交流の輪が広がりました。当日は分館部員や各団体の協力により、準備から運営まで円滑に進行し、安全面にも十分配慮した中で開催することができました。会場に響く笑顔と笑い声からは、地域行事が人と人をつなぐ大切な役割を担っていることを改めて実感しました。

今後も、区民の皆さんが気軽に集い、親睦を深められる行事を通じて、活気ある地域づくりを進めていきたいと思えます。



第十区

独自性ある企画による分館活動

分館長 宮阪 充英

今年度も特色ある分館活動を実施しました。

「カヤックで諏訪湖を再発見」は諏訪湖でカヤックを体験するという企画で、分館メンバーが、アクティブスポーツの事業者を知っており実現できました。

参加者は、事業者からの説明を受け、カヤックに乗り込んで諏訪湖に漕ぎ出しましたが、普段見ることのない景色の素晴らしさ、自分で舟を漕ぐ楽しさ、良い体験、体感ができたかと思えます。当日は快晴で、風も波もなく、絶好のコンディションでした。

諏訪湖は諏訪地域の中心であり、周辺の文化巡りも盛んですが、今回のような文化・体育が融合する様な新しい側面を持った活動が広まれば良いなと思えます。

また、「地域の未来を考える」をテーマに意見交換会を行い、参加者から地域課題や対応案があり、真剣に地域を良くしたいという姿勢が感じられました。宮坂町長にお話をする機会もあり、以後、ご自身も参加されたいとお話をいただきました。

文化祭は前年同等の規模で実施、同時に講堂を利用しての「ボッチャ講習会」を行いました。ゲームでは参加者に楽しんでいただけたかと思えました。



ボッチャ講習会



カヤックで諏訪湖を再発見

知っていますか？分館のこと — 地域の中のもう一つの公民館 —

地域が地域住民のために行う自主的な学びや活動を進めるため、下諏訪町では昭和41年に、公民館に「分館」を置くことができる条例が定められました。

分館は、それぞれの地区に根ざした「身近な公民館」として、住民の皆さんが主体となって集い、学び、交流する場です。分館では、教育委員会が委嘱する分館長、副分館長、分館主事を中心に、講演会や研修会、地域行事など、地域の実情に合わせたさまざまな活動が行われています。

こうした活動は、暮らしに役立つ知識を学ぶだけでなく、顔の見える関係をつくり、世代をこえて人と人がつながるきっかけにもなっています。また、日頃のつながりを生かして、防災や災害時の助け合い、高齢者や子どもを地域で見守る取り組みにも、分館は大切な役割を果たしています。分館は、地域の課題や思いを話し合い、地域の力でよりよいまちをつくっていくための大切な拠点です。



## 令和八年二十歳を祝う会報告

1月11日(日)午後3時から、下諏訪総合文化センター大ホールにて、「令和八年下諏訪町二十歳を祝う会」を開催しました。当日は、町内出身の二十歳を迎えた皆さん127名が出席し、晴れ着やスーツに身を包み、会場を彩りました。久しぶりに再会した同級生や恩師と顔を合わせ、思い出話を交わしたり、記念写真を撮影したりする姿が見られました。

式典では、司会を二十歳代表の伊藤耀平さんと藤森志緒さんが務め、町長のあいさつに続き、来賓の皆さまからお祝いの言葉が贈られました。町長からは、「二十歳という節目を迎え、社会の一員として自覚と責任を持って歩んでほしい。これまで支えてきた家族や地域への感謝の気持ちを忘れず、それぞれの夢や目標に向かって挑戦してほしい。」との祝辞がありました。来賓の皆さまからは、新たな門出を迎えた皆さんへの祝意とともに、今後の活躍に期待を寄せる温かい言葉が贈られました。「二十歳の詞」では、二十歳代表の林実緒さんが登壇し、二十歳を迎えるの決意を述べました。会場では、式の進行に合わせて一つ一つの場面に真剣な表情で向き合い、人生の節目を大切に受け止めている様子が見られました。

今回の「二十歳を祝う会」は、二十歳を迎えた皆さんが、これまでの歩みを振り返り、今後の人生に向けた決意を新たにする大切な節目の機会となりました。二十歳を迎えた皆さんが、これからの歩みの中でそれぞれの立場に応じて力を発揮し、地域や社会で活躍されることを期待しています。

二十歳の詞



二十歳代表

林 実緒

目まぐるしく変化する時代の中、こうしてあの頃の友人たちと再会し、今日という日を迎えることができましたことを、心から嬉しく思います。

本日は、二十歳を迎えました私たちのために、このような盛大な式典を開催していただき、誠にありがとうございます。宮坂町長をはじめ、ご来賓の皆様、私たちの二十年間を温かく見守ってくださった先生方、地域の皆様、そして家族に、新しく二十歳になった一同を代表して、心より感謝申し上げます。

私たちの中学校生活最後の一年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、思ったようにいかない日々でした。部活動に文化祭、音楽会に修学旅行。学校生活のすべてに制限がつけられた、非常に大変な時期だったように思います。そんな中、このメンバーが揃って過ごすことのできる最後の一年として、限られた中でもできることをコツコツと積み上げ、日々を充実させようと頑張ってきました。今、改めてここにいる友人たちの顔を見回してみると、あの時の経験が現在に繋がっていることを、はっきりと感じます。中学校を卒業した後、進学や就職等々を経て、それぞれにたくさんの変化があったと思います。それでも、あの日ここにいるみんなと一緒に過ごした思い出は、たしかに変わらないものとして、今の私たちを形作っています。変化のひとつとして、私自身も大学への進学に伴い、現在は下諏訪を離れて生活しています。ひとり暮らしをしようと思うのは、ひとりで生活を維持していくことの大変さです。掃除や洗濯、

炊事などの家事を、学業と両立していかなければならない環境の中で、今まで家族の支えがどれだけ大きかったのか、ということを感じています。家族だけではなく、学校の先生方や地域の皆様、その他たくさんの方々に、今まで支えられていたのだということ、下諏訪を離れて強く感じています。この二十歳という節目に、改めて身の回りの方々に感謝すると同時に、責任ある大人の仲間入りをしたことを自覚し、なにか少しでも恩返しをしていけるよう、努力していきたいと思っています。

二十歳になったとはいえ、まだまだ未熟な私たちですが、今後もあたたかく見守っていただけますよう、お願い申し上げます。以上、簡単ではございますが、二十歳の詞とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。



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 →



## 令和8年度奨学生募集のご案内

### 貸与奨学金

#### 【利用できる方】

- 成績優秀で向学心を有しながら、経済的な理由によって修学が困難な方。
- 町内に1年以上居住し、生活の本拠が町内にある方、またはあった方。
- 親権者が町内に住んでいる方。
- 扶養義務者の収入が一定以下である方。ただし、世帯構成員中2人以上に所得がある場合は合算されます。

#### 【奨学金の額】

学校の区分	貸与金額
高等学校、専修学校(中卒)	月額 10,000 円以内
高等専門学校、専修学校(高卒)、短期大学、大学	月額 25,000 円以内

#### 【償還減免について】

卒業後2年以内に町内に居住し、貸与期間と同じ期間居住した場合、最大で1/2の免除を受けることができます。

### 給付型奨学金

「こども未来基金」を活用した返済の必要のない奨学金制度です。町内に1年以上居住し、住民税非課税世帯であることが原則ですが、まずはご相談ください。

問 下諏訪町 教育こども課 教育総務係 ☎28-0001(直通)



## 大切なお墓を守るために ～適切な管理にご協力ください～

墓地は、ご先祖様をしのび、安心してお参りするのための大切な場所です。相続した場合は、清掃や点検などの管理を引き継ぐこととなります。雑草の除去や墓石の確認を定期的に行い、安全な環境を保ちましょう。

近年、誰の墓地かわからず、荒れたまま管理されていない例が増えています。墓地が周囲の環境や安全に影響を与えることもあるため、墓地を相続した方だけでなく、親族や地域、隣の墓地の方々も気にかけてながら、状況の把握や声かけにご協力ください。また、管理が難しい場合は、墓じまいという選択肢もあります。改葬などの手続きが必要となるため、早めの確認が大切です。

墓地が良好な状態で保たれるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



問 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線146)



## 3月の休日納税窓口

- ▶開設日時 22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)



## 3月の税金等納期限・口座振替日

- ▶国民健康保険税 9期3月分
- ▶後期高齢者医療保険料 9期3月分
- ▶温泉使用料(2月使用分) 3月分
- ▶介護保険料 9期3月分
- ▶保育料・給食費 3月分
- ▶水月霊園管理料 随時

3/31  
(火)

⓪ 余分を買わない、作らない Ⓛ いつもの習慣 Ⓢ 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！



## 下諏訪町交通災害共済 ～令和8年度分加入受付中～

「下諏訪町交通災害共済」は、万が一交通事故に遭ったとき、治療日数に応じてお見舞金を支給する助け合いの制度です。

1人1口400円から、最大2口まで加入できます。もしもの時のお見舞金が倍額になる2口加入がおすすめです！この機会に家族みんなで加入しましょう。

申込は住民環境課生活相談係窓口、またはお手元のスマートフォン等を通じて申込から決済(クレジット決済・PayPay決済)まで一括で行えるオンライン申込をご利用ください。

オンライン申込はこちら→



問 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)



## 農業委員の推薦・募集について

町では、農業委員の推薦の受け付け及び募集を行います。

受付期限：4月6日(月)午前9時～5月7日(木)午後5時

詳しくは、町ホームページをご覧くださいか、農業委員会事務局までお問い合わせください。

問 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)

## 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、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 3月5日、12日、19日、26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。要予約。相談時間は1時間。

※相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

## 市民公開講座を開催します 「歯周病に気をつけて健康長寿に」



講師  
よしなり のぶお  
吉成 伸夫 教授  
松本歯科大学教授(歯周病科)  
日本歯周病学会理事長

▶日 時 3月7日(土)  
 午後3時～午後4時20分  
 (開場：午後2時30分)

▶場 所 岡谷カノラホール 小ホール  
 ※入場無料・事前申し込み不要

主 催  
 岡谷下諏訪歯科医師会  
 岡谷市 下諏訪町  
 岡谷市地域包括支援センター  
 下諏訪町地域包括支援センター

問 下諏訪町保健センター ☎27-8384(直通)



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)  
23日(月)、30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)

### 第39回赤彦忌のお知らせ

しまきあかひこ  
島木赤彦の命日の時期に赤彦を称え、功績に想いを巡らす「赤彦忌」を毎年開催しており、今回で100回忌となります。  
下記の日程にて、柿蔭山房(赤彦の家)を特別開館いたします。ぜひご来館ください。

- ▶日時: 3月27日(金)、29日(日)
- ▶開館時間: 午前9時～午後5時 (最終入館は午後4時30分)
- ▶場所: 柿蔭山房(赤彦の家) 下諏訪町9180(北高木)

3月29日、諏訪湖博物館・赤彦記念館にて、第1回『島木赤彦短歌賞』受賞者の表彰式を行います。

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 3月2日(月)、6日(金)、9日(月)、16日(月)  
23日(月)、24日(火)、30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)

### 春休み子ども映画会

今年も春休みにあわせて子ども向けの映画会を行います。ぜひお越しください！



▶日時 3月27日(金)

午前の部 (午前10時30分～午前11時40分)

『映画 すみっこぐらしとびだす絵本とひみつのコ』  
対象: 保育園児以上

午後の部 (午後1時30分～午後2時40分)

『科学×冒険サバイバル! 異常気象のサバイバル①』  
対象: 小学生以上

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 3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、  
19日(木)、24日(火)、31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

### 3月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分◇先着6名受付

★3月6日(金)

①午後3時～ / ②午後7時～

★3月21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 3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31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

### ■使用料の改定について

物価高騰や施設修繕費の増加等の影響により、4月1日より使用料を改定いたします。ご理解の上、今後も変わらずご利用いただきますようお願い申し上げます。

※( )は旧料金

種別	1回券	回数券(12枚綴り)※2
大人	500円(400円)	5,000円(4,000円)
子供		
カード提示者※1	250円(200円)	2,500円(2,000円)
障害者手帳等提示者		

※1 町が発行している子育て応援カード、高齢者応援カード

※2 お持ちの回数券は、料金改定後の1回券差額(大人100円/その他50円)をお支払い頂くことで使用できます。

### ゆたん歩°の日 イベントのご案内

3月23日(月) 午前9時30分～午前11時30分

▶体組成測定 & 健康相談、ミニ運動講座を開催

事前申込不要

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 } お問い合わせください
- 2歳 }
- 3歳 3/26(木) 16:30～
- 4・5歳 3/26(木) 16:40～

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



体験プレゼント シールブック

ドラム体験 募集中  
火・水・木時間 応相談



青春ポップス

3/4、25日(水)14:00 見学



生徒募集

脳トレ ピアノ

3/18(水)14:00～ 24(火)14:00～



YAMAHA 特約店

オグチ楽器

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 (諏訪保険サービス様横)

お申込み・お問合せは

☎0120-970-091



3月の湖岸清掃: 3月15日(日) 午前8時 集合・開始: 赤砂崎公園駐車場 清掃範囲: 一ツ浜公園～岡谷市境  
中止の場合は午前7時15分に防災行政無線、町メール配信、しもすわインフォでお知らせします。



# 諏訪地域就職企業ガイド

諏訪地域の就職情報をホームページ・LINEで随時発信中！



[ホームページ]



[LINE登録]

## 〔下諏訪町空き家情報バンク〕

令和8年2月1日現在

### 現在の登録件数

〔売買〕35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

14件（累計204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](mailto: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4時  
料金 大人600円/小中学生300円  
※団体割引等あり



### 春休み時計作り体験 予約受付中！

春休みの思い出に時計作り体験はいかがですか？儀象堂オリジナルウォッチや、世界にひとつ自分だけのクロックを作っちゃおう！体験予約は毎日受け付け中！ご希望の方は、お問い合わせください。

#### 【費用】

- ・置時計(45分) 2,800円(税込)
- ・腕時計(20分)4,200円(税込) 小学校1年生～
- (45分)4,600円(税込) 小学校4年生～

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 ぽけっと

### 3月の行事予定

- 2日(月) おはなしいっぱい
- 6日(金) ママ講座1・2・3
- 7日(土) 土曜開館
- 9日(月) おわかれ会
- 12日(木) 0歳児ママ講座
- 16日(月) ファーストブック



#### 行事内容

- ★6日(金) ママ講座1・2・3  
「発達について」
- ★9日(月) おわかれ会  
「当日のお楽しみ」
- ★12日(木) 0歳児ママ講座  
「言葉の発達」

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 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）

## 3月の各種相談

相談は無料です。\*は事前に予約が必要です。

相談名	日(曜日)	時間	場所
なんでも相談室	土日祝日を除く毎日	午前8時30分～午後5時15分	住民環境課なんでも相談室 ☎28-3366
住民相談・一般相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分～午後5時15分	住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)
消費生活相談			
*法律相談	26日(木)	午後1時～午後5時	住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)
行政相談	17日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	4日(水)	午前10時～午後3時	
*交通事故相談	12日(木)	午前10時～午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
*非行・犯罪相談	27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
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 (事前予約専用番号) ☎27-8886



# つけ麺

こだわりの「つけ麺」をご賞味ください

## 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

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 午前8時～翌朝8時

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～翌朝8時  
 土日 午前8時～翌朝8時

### 3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
1日(日)	諏訪共立病院 28-2012	小松歯科クリニック 28-0008	ひまわり薬局 26-7226
8日(日)	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512
15日(日)	さとう眼科医院 27-0085	土田歯科医院 28-3001	イズミ薬局 28-0030
20日(金)	今井内科・胃腸科クリニック(岡谷市) 24-8688	栗田歯科医院(岡谷市) 24-5756	薬局マツモトキヨシイイクアーク岡谷店(岡谷市) 21-1080
22日(日)	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市) 27-0019	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	アイビー薬局(岡谷市) 26-1670
29日(日)	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180	南信堂歯科医院(岡谷市) 22-3341	日本調剤岡谷薬局(岡谷市) 21-1175

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。

### 3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(火)	午前9時～正午	保健センター
もぐもぐ学習会 (2025年7・8月生)	12日(木)	午前10時～午前11時	
すこやか相談(育児・栄養相談)	10日(火)・23日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	5日(木)・19日(木)	午後1時30分～午後3時30分	

### 3月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
1日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	
7日(土)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295
8日(日)	小林住設 28-3527	
14日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	(株)上條電設工業 23-5330
15日(日)	(株)親水工業 27-8399	
20日(金)	水道建設(株) 28-8139	
21日(土)	杉村設備(株) 27-0575	杉村設備(株) 27-0575
22日(日)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	
28日(土)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295
29日(日)	林組工業所 28-6383	

☎ 【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。



元祖 **塩天母**®

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



下諏訪町にも古墳があるんだね！



こくようくん

あおづか こぶん  
**青塚古墳** 長野県史跡

下諏訪の宿場町のそば、住宅に囲われるようにして古墳が存在します。諏訪地域唯一の前方後円墳で、後円部に横穴式の石室が露出しています。詳細な調査が行われていないため資料に乏しいですが、概ね6世紀後半頃に築かれたものと推定されています。

関連資料については、星ヶ塔ミュージアム矢の根やに少量の出土資料と復元模型の展示があります。古墳と隣接しているため、2階の展望テラスから墳丘全体を見渡すこともできます。

この時期は雑草類が少なく、墳丘形状の観察に適しています。ぜひ現地を訪れてみてください。

文：諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員 井上 雅也 いのうえ まさや

■ 問い合わせ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

## しもすわ

## NEWS

1月9日、子育てふれあいセンター「ぼけっとにて、知恵袋講座」「まゆだまを作ろう」が開催されました。

まゆだまは、柳の枝に繭や農作物の形に丸めたお餅を付け、養蚕の豊収、家内安全、農作物の豊作を祈る伝統行事です。

1歳児から2歳児の子どもたちが、白・ピンク・緑色のお餅を一生懸命丸めて枝に差し、まゆだま作りを楽しみました。



途中、お餅をかじり、味を確かめる可愛らしい姿も見られました。

ぼけっと職員や保護者の皆さんの「上手に丸められたね〜」の声にニコニコ顔の子どもたちでした。



ぼけっとでは、毎月、様々な行事を開催しています。ぼけっとの行事に参加してみませんか？詳しくは18ページをご覧ください。

広告

**新車の軽万1円から**

車検 0円 | 自動車税 0円 | 自賠責 0円 | 諸費用 0円 | オール交換 0円 | 7年リースプラン 0円

8大プレゼント!!

カーナビ | ドライブレコーダー | ETCなど!!

月々1万円から乗れる **7年リースプラン**

塩尻北インター店 松本市小南屋2-18-10

0120-114-239

営業時間 10:00~18:00 毎週水曜 / 第2木曜定休

4WDもOK!!

株式会社 光洋

2月1日現在 人口:18,089人(-12) 男性:8,688人(-14) 女性:9,401人(+2)  
( )内前月比 世帯数:8,660世帯(-7) ※住民台帳数値



広告の内容については広告主にお問い合わせください。  
©印刷/中央印刷株式会社

2026.3

20

下諏訪町ホームページ <https://www.town.shimosuwa.lg.jp>

広報 下諏訪町 下393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町4613-8  
編集 総務課情報防災係 ☎0266-27-1111 内線261 FAX:0266-28-1070  
E-mail: jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

生涯学習 生涯学習教育委員会 下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)  
編集 生涯学習編集委員会 ☎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 ☎0266-27-7396

月刊 広報 2026.3