

月刊

クローズアップ

# しもすわ

2026  
**5**  
No.274  
2026.4.24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



表紙：高木橋に新しい橋がかかりました

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。

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。



iPhone用  
インストールはこちら



Android用  
インストールはこちら

★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

消防団報	2
特定健診のお知らせ	4
保健センターからのお知らせ	5
公共工事発注見通しを公表しました ほか	6
5月12日は「民生委員・児童委員の日」ほか	7
こども誰でも通園制度について	8
交通安全ボランティア募集	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!下諏訪町の文化財 ほか	20

防災メモ

行楽シーズン。外出先でも避難経路や非常時の連絡手段を意識しましょう。

2026年度全国統一防火標語

火の確認 いい日を支える いい習慣

令和8年度版  
消防団報



火の用心！

下諏訪町消防団 団長 今井 一彦

下諏訪町消防団長の今井一彦です。日頃より消防団活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

昨年一月に住宅火災が発生し、大切な生命と財産を失いました。消防団の第一の目的を果たせなかった出来事として深く受け止め、無火災に向けた活動に力を注いでまいりました。その結果、一年を超える無火災を達成することができました。

こうした活動の中、諏訪広域消防本部と下諏訪町消防団は、防火思想の普及や消防施設の整備などの取組が評価され、令和7年度消防功労者消防庁長官表彰において、全国37機関とともに「竿頭綬」を受章いたしました。これは、団活動の数々の成績と歴史を示すものです。一つの成果を積み重ねることができましたのは、消防職員・消防団員の努力はもとより、町民の皆様のご理解とご協力の賜物であり、改めて深く感謝申し上げます。

今年も乾燥した日々が続ぎ、各地で林野火災が発生しております。昨年の岩手県大船渡市の大規模林野火災を受け、一定の気象条件に達した場合、諏訪広域消防本部は「林野火災警報・注意報」の発令を開始しております。屋外での火の使用はもちろん家庭内での火の取扱いにも十分ご注意ください。

消防団は今後も訓練を重ね、有事に備えた体制を整えてまいります。引き続き、防火防災活動へのご理解とご協力をお願いいたします。

就任のご挨拶

下諏訪町消防団 副団長 宮坂 康

このたび、令和八年四月一日付で下諏訪町消防団副団長を拝命いたしました第四分団管内の宮坂康と申します。身に余る重責に身の引き締まる思いです。歴史と伝統を持つ、下諏訪町を守る使命を胸に刻み、誠心誠意努めてまいれる所存です。

近年、消防団員数の減少や高齢化、若い世代の確保の難しさなど、取り巻く環境は厳しい方向へ変化しております。また、地震、山林火災など全国共通に抱えるリスクに加え、下諏訪町特有の水害リスクや水利確保の課題など、地域の実情に即した対応力の強化も求められています。こうした状況の中で、団員一人ひとりが安心して活動できる環境づくり、各種災害への対応力の維持向上は、待ったなしの課題であると認識しています。

私は、副団長として、団長を補佐しつつ、各分団との連携を密にし、現場の声を丁寧に受け止めながら、組織全体の力を高めていく役割を果たしてまいります。特に、団員の活動における負担の軽減と効果のバランス考慮など、時代に合った消防団運営を進めていくことが重要であると考えております。

地域の皆さまの信頼に応えられるよう、そして団員各位が誇りを持って活動できるよう、微力ながら全力を尽くしてまいります。今後ともご指導ご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

消防団本部（正副団長）



今井団長

宮坂副団長



高坂音楽隊長



清水ラッパ長



両角女性消防隊長



河西第一分団長  
(第一区)



小口第二分団長  
(第二区)



山澤第三分団長  
(第三区)



大久保第四分団長  
(第四、十区)



高木第五分団長  
(第五区)

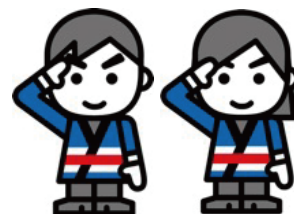


橋詰第六分団長  
(第六区)



山田第七分団長  
(第七、八、九区)

よろしくお願いします



《 消防ポンプ操法選考会 》

下諏訪町消防団では、消防団員の士気を高め、諏訪地区消防操法大会への出場分団を選考する場として、消防ポンプ操法選考会を開催します。

代表分団が諏訪地区大会へと駒を進めます。

▶日 時 6月7日(日) 午前7時～

▶場 所 赤砂崎多目的グラウンド



消防団では、更なる地域防災力の向上を目指し、男女問わず、広く消防団員を募集しています。  
**消防団員は**、地域に密着し住民の安心と安全を守る**身近なヒーロー**です。  
あなたも地域のために活躍してみませんか？



消防団員募集!



お知らせ

40歳～74歳の方が対象です



# 令和8年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ

町では、**40～74歳**の町国保加入者を対象に、生活習慣病の発症や重症化予防のための健診「特定健診」を実施します。令和8年度の特定健診は、集団健診、個別健診、健診結果提供の3コースから選択できます。対象の方には、5月下旬に案内をお送りします。年に1度は健診を受け、自身の生活習慣を振り返りましょう！

## 集団健診

【健診日程】

6月 1日(月)	7月 14日(火)
6月 2日(火)	8月 25日(火)
6月 3日(水)	8月 26日(水)
7月 1日(水)	10月 29日(木)
7月 3日(金)	10月 30日(金)
7月13日(月)	10月 31日(土)

【受付時間】

午前8時～午前11時(全日程)

【会場】

保健センター(全日程)

【受診料】

通常約9,000円が**無料**

【持ち物】

- ①問診票(事前に記入してください)
- ②採尿容器(当日朝の尿を採取)
- ③血圧手帳(お持ちの方)



### 受診方法

- ・5月下旬にお送りする問診票に『指定の健診日』を記載しております。予約不要ですので当日保健センターまでお越しください。
- ・指定の健診日に都合が悪い場合は、上記の日程で都合のつく日に受診をお願いします。事前連絡は不要です。



## 個別健診 医療機関健診

【健診日程】

6月1日(月)～12月28日(月)

【実施医療機関】 ※50音順

医療機関名	電話番号
あいざわ内科循環器クリニック	78-4182
あざみ胃腸科クリニック	28-0505
市瀬医院	26-1717
しもすわ肛門胃腸内科クリニック	78-3242
諏訪共立病院	26-2260
高浜医院	28-3811
平山医院 内科・婦人科	27-8053
三沢医院	27-8760
溝口医院	27-6266

【受診料】

通常約9,000円が**無料**

【持ち物】

- ①問診票(事前に記入してください)
- ②国保の資格が確認できるもの



### 受診方法

医療機関に直接申し込みをしてください。**予約の際は『町の特定健診を予約したい』とお伝えください。**



## 健診結果提供

人間ドックや職場健診の結果を提出いただくことで特定健診を受診したとみなされ、「しもすわ健康づくり応援ポイント※」がもらえます。

【提供方法】

健診結果を住民環境課国保年金係へご提示ください。

なお、**人間ドックは費用の一部助成があります。**

◇日帰り 15,000円

◇一泊 30,000円

【申請に必要なもの】

- ①国保の資格が確認できるもの
- ②人間ドックの領収書
- ③健診結果
- ④振込する口座の情報



特定健診を受診すると「しもすわ健康づくり応援ポイント」を差しあげます。**100ポイント貯めると1,000円分の特典と交換できます。**



※しもすわ健康づくり  
応援ポイントとは…

健康づくりにつながる行動をすると、『ポイント』がもらえ、特典と交換ができる事業です。

### 【皆さまへのお願い～特定健診の受診をお願いします～】

当町の**特定健診受診率**は、令和6年度時点で**45.7%**となっており、**県77市町村中58位で県平均の48.8%**と比べても低い状況です。

定期的に健康診査を受けることで、病気の早期発見、早期治療につながり重症化を防ぐことができます。**既に医療機関に通院されている方も含め、毎年継続して受診をお願いします。**



お知らせ

# 下諏訪町保健センターからのお知らせ

## ★令和8年度(2026年度)下諏訪町のがん検診等について

下諏訪町在住の20歳以上の女性、40歳以上の男性の方は、町で実施するがん検診等の対象となります。3月10日(火)が申込期限でしたが、実施時期が間に合うものについては期限を過ぎていてもお申し込みしていただくことができます。受診を希望する場合は保健センターへ来所または電話にてご連絡ください。検診等の概要は下記のとおりです。詳細については保健センターへお問い合わせください。

検(健)診項目	内容	対象者	会場	実施時期	一部負担額
後期高齢者健診	身体計測・血液検査・医師の診察など	76歳以上	町内医療機関	6～12月	無料
胃がん検診	胃エックス線撮影(バリウム使用)	40歳以上	保健センター	9・10月	1,200円
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日分採取)				300円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	保健センター	7～10月	1,000円
			医療機関	6～1月	1,400円前後※
乳がん検診(マンモグラフィ)	乳房エックス線撮影(2年に1回)	40歳～74歳で和暦奇数年度生まれの女性	保健センター	6～9月	1,300円
			医療機関	6～1月	1,500円前後※
骨密度検査	かかとの骨の超音波診断	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	保健センター	10月	200円
結核健診	胸部エックス線撮影	65歳以上	町内各所	5・6月	無料
肺がん検診	胸部エックス線撮影	40歳以上	保健センター	5月	500円
肺がんCT検診	胸部エックス線CT撮影	40歳～69歳	保健センター	11月	4,600円

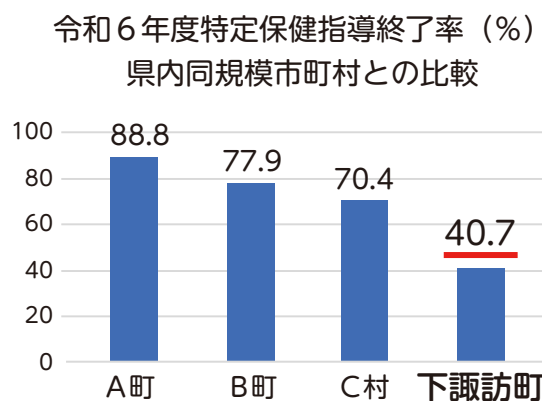
※子宮頸がん検診、乳がん検診の医療機関一部負担額は、医療機関によって金額が異なりますので、個別にお知らせいたします。

## 健診は受けたその後が肝心！ 保健指導をぜひご利用ください！

身体の中で何が起きているのか、健診結果からわかることがたくさんあります。保健センターからお電話や訪問をする場合があります。ぜひ、保健センターをお気軽にご利用ください！

健診の受診率をあげたり、健康づくりに取り組んだりした市町村に、達成度に応じて国が財政支援をしてくれる保険者努力支援制度という制度があります。特定保健指導終了率もその指標の一つです。市町村が国から支援を受けることで、皆さんの保険料が安くなることにもつながります！

下諏訪町では特定保健指導終了率が他市町村と比べると低い状況です。伸びしろがありますね！



■ お問い合わせ 下諏訪町 保健センター ☎27-8384 (直通)



お知らせ 令和8年度

# 公共工事発注見通しを公表しました

令和8年度に下諏訪町が発注を予定している予定価格が概ね200万円以上の建設工事の発注見通しを公表しました。

工事内容や発注時期等の詳細は町ホームページをご確認ください。

なお、掲載内容は予定であり、実際の発注にあたっては、掲載内容と異なる場合や掲載した工事が発注されない、または掲載していない工事が発注される場合があります。



■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 財政係 ☎27-1111 (内線266)

【町ホームページ】

## 健康サポーターイベント 1dayフィットネス

5/24<sup>⑥</sup>  
開催

### Lesson1

#### やさしいエアロビクス

講師:川窪 まどか

エアロビクスをやったことのない方でもOK! やさしいステップで、楽しみながら有酸素運動を行います。

時間: 午前9時30分~10時15分  
定員: 20名  
会場: 健康フィールド屋内

### Lesson2

からだ整う

#### マットエクササイズ

講師:山口 直美

呼吸を意識し心地よく体を動かして無理なく体力・筋力・持久力を取り戻し、骨盤の歪みや自律神経を整えます。プレ更年期や更年期世代の方にもおすすめ!

時間: 午前10時30分~11時15分  
定員: 14名  
会場: 健康フィールド屋内

### Lesson3

#### ベリーダンスエクササイズ

講師:北澤 良子

ベリーダンスはウエスト周りや二の腕、背中に効く動きが沢山あります。楽しく踊って心も体も整えていきましょう。はじめての方もぜひ体験してみてくださいね。

時間: 午前11時30分~12時30分  
定員: 20名  
会場: 健康フィールド屋内

### Lesson4

#### 骨格リセット体操クラス

講師:石垣 麻衣子

骨格と関節の動きやズレを整え、本来の「楽に動ける身体」を取り戻すレッスン。運動が苦手な方や体力に不安のある方も安心してご参加いただけます。

時間: 午後1時30分~2時15分  
定員: 15名  
会場: 健康フィールド屋内

### Lesson5

#### 脳トレ&健康運動

講師:牛山 将太郎

簡単な脳トレや運動で健康なカラダを維持して、介護予防を行います! ※お申込みは60歳以上の方限定となります。

時間: 午後2時30分~3時15分  
定員: 20名  
会場: 健康フィールド屋内

### Lesson6

初心者向け

#### 自転車基礎トレーニング

講師:百瀬 圭

諏訪湖一周などロングライドに興味はあるけどひとりでは不安な方に! 知識を含めながら自転車に必要なトレーニングを行います。

時間: 午後3時30分~4時30分  
定員: 5名  
会場: 健康ステーション

### 5/2<sup>⑤</sup> 午前9時~受付(先着順)

申し込みフォームからお申し込みください

※一人2講座まで選択可能。  
※健康ステーション窓口からも申込できます。



【申込みフォーム】

■ 問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康ステーション

☎75-5546

✉ sports@town.shimosuwa.lg.jp



お知らせ

# 5月12日は「民生委員・児童委員の日」

5月12日は、民生委員・児童委員の活動を地域住民の皆さんや関係機関・団体の方に知っていただくために定めた「民生委員・児童委員の日」です。民生委員・児童委員制度は全国統一の制度で、すべての市町村において約22万人が活動しており、下諏訪町では、57名（主任児童委員3名を含む）が活動しています。

## 民生委員・児童委員とは？

「民生委員」は、法律により厚生労働省から委嘱を受けたボランティアで、地域住民の身近な相談相手として、暮らしの中の悩みごとや心配ごとをお聞きし、必要な福祉サービス等を受けられるよう、行政や専門機関につなぐ役割を担う方々です。「児童委員」も兼ねており、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等も行っています。一部の児童委員は児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受け、学校や関係機関と連携し、地域の児童福祉の向上に取り組んでいます。

### お気軽にご相談ください

どこに相談すればいいかわからない生活に関する悩みや不安、医療や介護、子育ての不安などお気軽に各地区の民生委員・児童委員、主任児童委員にご相談ください。委員には守秘義務があります。相談内容の秘密を守ります。



■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111（内線121）



募集

## 障がい福祉計画・障がい児福祉計画の策定委員を募集します

下諏訪町では、障がい福祉計画・障がい児福祉計画の策定委員を募集します。この計画は、障がいのある人及び障がい児に対するサービスの具体的な数値目標を定めサービス提供体制を確保する計画です。

- ▶要件 町内にお住まいの18歳以上の方
- ▶委員任期 計画策定の審議が終了となるまでの間
- ▶募集人数 若干名
- ▶募集期間 5月1日(金)～6月1日(月)（郵送必着）
- ▶応募方法
  - ・郵送、FAX、電子メールにて保健福祉課福祉係（役場1階）まで提出してください。
  - ・応募用紙は、町ホームページよりダウンロードしていただくか、下記の担当係までお問い合わせください。



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

【町ホームページ】



＼ 令和8年4月1日よりスタートしました！ /

# 下諏訪町 こども誰でも通園制度



## こども誰でも通園制度とは？

「こども誰でも通園制度」は、すべてのこどもの健やかな育ちを応援し、子育て家庭をサポートするため、保護者の方が働いているかどうかにかかわらず、保育施設を時間単位で柔軟に利用できる新しい通園制度です。

### ＼ 利用対象者 /

保育所等に通っていない  
**0歳6カ月～2歳のこども**

### ＼ 利用上限時間 /

児童1人につき  
**月10時間まで**

### ＼ 実施場所 /

**とがわ保育園  
2階保育室**

### ＼ 受入時間 /

**月曜日～金曜日 午前9時～午後3時**  
※祝日、年末年始期間（12月29日～1月3日）は除く  
※園都合等により、上記時間でも受入れできない場合があります

### ＼ 定員 /

同時に  
**最大3人まで**

### ＼ 利用料金と支払方法 /

児童1人につき**1時間300円**  
※生活保護対象世帯は300円減免、市町村民税所得割課税額77,101円未満の世帯は200円減免  
**現金払いまたは納付書払い**

## 利用について

### ■ 食事について

給食の提供はありません。必要な場合はご持参ください。

### ■ 利用方法

初回面談後、完全予約制での利用となります。  
右記QRより「つうえんポータル」にアクセスし、  
下諏訪町を選択後、利用申請をしてください。  
アカウントが発行されるとログインが可能になります。  
詳細は下諏訪町ホームページをご覧ください。

つうえん  
ポータル▼



町HP ▼



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



一緒に下諏訪町の  
交通事故「ゼロ」を  
実現しませんか？

# 交通安全 ボランティア 大募集!



交通安全協会では、地域の交通事故を1件でも減少させ「安全で快適な交通社会」の実現を目指すことを目的に様々な交通安全活動をおこなっています。

## 主な活動内容



交通安全運動期間中  
の街頭啓発



小学校等での  
交通安全教育・指導



チラシ配布による  
交通事故防止の啓発

## こんな方に…

- ・未来ある子どもたちを交通事故から守りたい。
- ・交通事故のない安心安全な地域を実現したい。



——— 諏訪交通安全協会 下諏訪支部スローガン ———  
**しあわせを つなぐ信濃路 ゆずり合い**

■ 問い合わせ 諏訪交通安全協会下諏訪支部事務局（下諏訪町建設水道課内） ☎27-1111（内線242）

発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会 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721) FAX 28-0131

# 生涯学習に参加してみませんか

～ 上半期 (5～9月)・通年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。▶

● 学級		申込受付開始：5月1日(金) 午前9時～						
事業名	乳幼児学級 <b>あすなろ学級</b>			成人・高齢者学級 <b>もみの木学級</b>				
	未就園のおやこで集まって、全15回様々な活動を通して楽しく交流を深めましょう			15回の活動を楽しみながら、仲間づくり、生きがいづくりをしましょう				
時間	水曜日 10:00～11:30	対象 定員 学級費	未就園児とその保護者 15組 5,500円	時間	水曜日 13:30～15:00	対象 定員 学級費	一般 30名 4,000円	
回数	日にち	内容		講師	日にち	内容		講師
1	5/20	開講式 交流会でこんにちは!		せせらぎ園園長	5/20	開講式 年間活動について		公民館職員
2	6/3	いちご狩り		公民館職員	6/3	ポッチャで楽しもう!		下諏訪町スポーツ推進委員
3	6/17	筋膜リリース&バレトンで心も身体もリフレッシュ ※託児付き		ふじもり のぞみ 藤森 望	6/17	柿蔭山房と島木赤彦		赤彦の会 にしむら まさお 西村 増夫
4	7/8	七夕まつり		ぬくぬくサークル	7/8	認知症について知ろう!		社会福祉協議会
5	7/15	ブルーベリー狩り		公民館職員	7/22	おうちで簡単フレンチ		なかはら じゅり 中原 樹里
6	7/22	縄文の発掘体験!		みやさか きよし 宮坂 清	8/19	写真で振り返る昭和の下諏訪		いのうえ きくみ 井上 喜久美
7	8/5	水遊び ※雨天時は8/19日へ延期		公民館職員	8/26	歌って脳トレをしよう!		くぼた 久保田みずず
8	8/26	玉ねぎで染めてみよう!		かさい ゆうこ 河西 優子	9/9	日帰り旅行		公民館職員
9	9/16	遊覧船に乗ろう!		公民館職員	9/30	映画鑑賞会		公民館職員
10	10/7	10:00～11:30	あすなろ学級・もみの木学級合同 スポーツの秋! 体育館でミニ運動会!		下諏訪町スポーツ推進委員			
11	10/28	みんなでたのしくハロウィーンパーティー!		さんこう 蚕虹英語塾	10/28	折り紙で季節のものを作ろう!		町立図書館職員
12	11/4	おやこでおはぎをつくろう!		よしざわ こ 吉澤 すえ子	11/4	人権について		南信教育事務所
13	11/18	警察署を探検しよう!		諏訪警察署職員	11/18	～作って 育てて癒される～ 多肉植物の寄せ植え		はま ちくさ 濱 千草
14	12/2	おやこ de リトミック		健康運動指導士	12/2	郷土食作りを楽しもう!		ふるや のりこ 古屋 典子
15	12/16	クリスマスパーティー & 1年のふり返り		蚕虹英語塾	12/16	お楽しみ会・閉講式		公民館職員

◎諏訪湖博物館5月の休館日は、7・11・18・25日です。

● 町民大学 申込受付開始：5月1日(金) 午前9時00分～			
講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・受講料
① 「諏訪のオルゴール物語 ～音色に込めた80年の歩み～」 講師：ニデックオルゴール記念館 すわのね	6/14 (日) 13:30～15:00	集会室	一般 50人 受講料 無料  当日受付可能
② 「生きものから考える諏訪湖の環境と未来」 講師：北野 聡(長野県諏訪湖環境研究センター調査研究部部长)	7/12 (日) 13:30～15:00		
③ 「等身大のミシャグジ」 講師：石埜 三千穂(信仰史研究者・スワニズム事務局長)	8/30 (日) 13:30～15:00		
④ 「宇宙線観測データにみる宇宙天気 ～南極昭和基地での宇宙線研究最前線～」 講師：林 優希(信州大学大学院博士課程、 第66次南極地域観測隊・夏隊(2024.12-2025.02))	10/11(日) 13:30～15:00		
⑤ 「下諏訪町は下駄スケート発祥の地!!」 講師：小口 徹(諏訪湖博物館・赤彦記念館研究員)	12/13(日) 13:30～15:00		

● 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
オルゴール体験講座	諏訪の象徴の一つと言えるオルゴール。実際に作って、見て、聴いて、音色の美しさを体感しましょう。 講師：ニデックオルゴール記念館 すわのね	5/25(月)、6/9(火) 10:00～11:30 全2回	一般 20名 受講料 3,300～3,700円 (作る材料による)	5/7 (木)
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。カメラや地図の使い方などを教わります。 講師：河西 優子ほか	6/1、6/8、6/15 13:30～15:00 月曜日 全3回	一般 15名 受講料 無料	5/7 (木)
ラジヨガ体操 × セルフケアヨガ	ヨガの代表的なポーズをとりながらテンポよく行う体操です。深い呼吸を意識しながら動くことで、自律神経を整え、心身を元気にしてゆきます。呼吸とやさしい動きで心と体をほぐし、気持ちよく全身を動かしましょう。初心者の方大歓迎！みんなでリラックス・リフレッシュして楽しく続けていきましょう！ 講師：吉川 章子	6/2、6/16、6/30 7/14、7/28、8/18 10:00～11:00 火曜日 全6回	一般 15名 受講料 無料	5/8 (金)
タイルアート講座	いろいろな形があるタイルを使って小物を作りましょう！タイルアートの世界に入ってみませんか？9月に開催される作品展での展示を目指しましょう！ 講師：西村 明美	6/2、6/9、6/16 6/23 13:30～15:00 火曜日 全4回	一般 10名 受講料 3,000円	5/8 (金)
カラー診断で魅力アップ！私色のメイク講座	大好評いただいたカラー診断講座のメイクレッスンです！自分に似合うカラーを知って、自分の魅力が伝わるメイクアップを学びましょう！アイシャドウ、リップ、チークの3箇所をタイプ別に実際に一緒にレッスンしていきます！ 講師：荻原 亜衣 ※各回のお申込み。両日、同じ内容で開講。	6/5 金曜日 10:00～12:00 6/13 土曜日 10:00～12:00	一般 各10名 受講料 各回 1,500円	5/8 (金)
端唄三味線講座	諏訪大社・下社のお膝元今も宿場町の面影を残すその界隈には、かつてはどこからともなく三味線の音が聞こえていたのではないのでしょうか。そんな風情の三味線を弾いてみませんか？ 講師：大庫 ござえ	6/15、6/29、7/13 7/27、8/24、9/14 13:30～15:30 月曜日 全6回	一般 5名 受講料 6,000円 (レンタル料)	5/13 (水)
セルフリンパマッサージ講座	肩こりや顔のむくみを取る方法を学びましょう。 講師：長矢 良子 ※①、②は同じ内容で開講。	①6/16、6/23、6/30 火曜日10:00～11:30 ②6/24、7/1、7/8 水曜日19:00～20:30	女性 各10名 受講料 無料	5/18 (月)
初めての猫背改善ピラティス	猫背、巻肩に悩む方々へピラティスをしながら日々の不調を改善していきましょう。 講師：長崎 未来	7/10、7/24、8/7 8/19、8/26、9/2 13:00～14:00 金曜日・水曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料	5/27 (水)

◎下諏訪総合文化センター5月の休館日は、7・12・19・26日です。

## ● 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
初歩の水墨 ～花の表現！～	植物の葉の描き方や花の描き方を練習しながら、椿(つばき)などの春の花を描いてみましょう。 講師：古屋 典子	5/27、6/3、6/10、6/17 19:30～20:30 水曜日 全4回	一般 10名 受講料 1,500円	5/7 (木)
いけばな講座	お花に触れることを通して、心にゆとりを持てるひと時を過ごしませんか？初心者の方も大歓迎です！ ※各回の募集 講師：牛山 千代美	6/4、6/18、7/2、7/16 19:00～20:30 木曜日 全4回	一般 各6名 受講料 各回1,500円	5/8 (金)
『子どもの才能開花！』 『大人の脳トレ& アンチエイジングに！』 造形遊びで 大人も子どもも 表現を楽しもう!!	想像力&創造力をはたらかせて、自由に表現を楽しめます。完成させる達成感も味わえる『造形遊び』。右脳をはたらかせる体験をしてみませんか？ ファシリテーター：牧野 直樹 ※各回のお申込み。全日、同じ内容で開講。複数回の参加可。	① 6/11(木) 20:00～21:10 ② 6/12(金) 10:00～11:10 ③ 6/17(水) 20:00～21:10 ④ 6/18(木) 10:00～11:10 ⑤ 6/27(土) 10:00～11:30 子ども(4歳)から大人まで 各20名 受講料 無料		5/13 (木)
初心者向け フィットネス ボクシング	キックボクシングエクササイズの良さは、ストレス発散や心肺機能のアップ、短時間でかなり発汗ができることです！脂肪燃焼効果が高く、ダイエット効果あり！肩こり解消、背面の筋肉を使うので背中もスッキリ！動きがシンプルでカンタン！なのでエアロが苦手な方にも最高です。講師：土田 香里	6/12、6/26 7/10、7/17、7/24 19:30～20:30 金曜日 全5回	一般 15名 受講料 無料	5/13 (木)
鞭杆(ベンガン) で遊ぼう！	鞭杆(ベンガン)という120cm程の棒を使って太極拳の動きをします。棒を持って体を動かすことにより、肩周りのストレッチをはじめ全身の運動をしながら頭の体操にもなります。初めての方、どなたでもご参加いただけます。 講師：野村 千春	6/25、7/2、7/9 7/23、7/30、8/6 19:00～20:00 木曜日 全6回	一般 15名 受講料 無料	5/18 (月)

## ● 土・日曜日・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
シュレーゲル アオガエルの鳴き声を 聞きに行こう	環境省の「残したい」日本の音風景100選」に選定された「八島湿原の蛙鳴」を聞きに行こう！ 講師：霧ヶ峰自然教室スタッフ	5/23 9:00～14:00 土曜日 全1回	一般 26名 受講料 無料	5/7 (木)
茶道講座(表千家)	礼儀作法を学び、和気あいあい！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：矢澤 永子	5/30、6/13、7/11 9/5、9/19 13:00～15:00 土曜日 全5回	一般 6名 受講料 2,200円	5/7 (木)
話の聴ける人になる 講座	「人は人で傷つき人で癒される」。5回の講座では、感受性にアプローチする多様なワークによって、ご自身の心のあり方に気づいていけます。少人数ですので、あたたかな空間の中でおちついて取り組みます。10代から80代まで多世代の参加者がいて毎年開講している公民館の人気講座。 講師：渡辺 みはる	6/27、7/25、8/22 9/19、10/24 10:00～12:00 土曜日 全5回	一般 12名 受講料 1,430円 ※教材を持っている方は無料	5/27 (水)
ちょっと描いてほっこり笑顔に！ 捨てちゃう〇〇が最高の贈り物！ 描いてたのしい！ もらって嬉しい！ 筆文字講座	筆文字の基礎から学び、人に喜ばれる作品を作ります。町の作品展で展示しましょう。 講師：山本 英津子	6/27、7/18、8/8 9/5、9/19 13:30～15:30 土曜日 全5回	一般 12名 受講料 1,100円	5/27 (水)

◎下諏訪体育館の5月の休館日は、7・8・12・19・26日です。

夏休み講座					
講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
みんなで一緒に楽しもう！ ボードゲームひろば &子ども食堂	ボードゲームを囲んで、わいわい楽しもう！その後、子ども食堂で一緒にごはんを食べよう！ 講師：信濃むつみ高校 ボードゲーム部 学び舎 楽人 ※子ども食堂を利用する場合、学生無料、大人は各回300円、各回1週間前までにお申込みください	7/25(土)、 8/11(火・祝)、 9/19(土) 10:00～12:30 全3回	小学生以上 20名 受講料 無料	6/4 (木)	
『子どもの才能開花！』 『大人の脳トレ& アンチエイジングに！』 夏休みに造形遊びで 大人も子どもも もっと表現を楽しもう!!	想像力&創造力をはたらかせて、自由に表現を楽しみます。完成させる達成感も味わえる『造形遊び』。右脳をはたらかせる体験をしてみませんか？ ファシリテーター：牧野 直樹	7/30 10:00～11:30 木曜日 全1回	子ども(4歳)から 大人まで 20名 受講料 無料	6/4 (木)	
夏休み！ オルゴール作り 体験講座	自分だけのオルゴールを作って、家族や友達に自慢しよう！スタッフが丁寧に教えますので、安心してご参加いただけます。 講師：ニデックオルゴール記念館 すわのね ※各回のお申込み。全日、同じ内容で開講。	7/30(木)、8/4(火) 10:00～11:30 全2回	小学生以上 各20名 受講料 1,600～2,400円 (作る材料による) ※未就学児の参加の場合、保護者同伴	6/4 (木)	
自主講座 理科実験講座	あまりやらない実験をやってみましょう。ブロッコリーを使ったDNAの抽出は見たたり、やったことがあると思いますが、白子では経験がありますか？ 講師：御子柴 佳子	①8/2(日) 9:00～13:00 ②8/3(月) 9:00～13:00 全2回	①小学生以上 10名 ②小学生以上 5名 受講料 無料 ※低学年は 保護者同伴 ※各回の募集	6/4 (木)	
ドラムサークル in しもすわ	ドラムサークルとはみんなで輪になり世界中の打楽器を使って楽しくリズムで音楽を楽しむ活動です。小さなお子さんからお年寄りまでリズムでひとつになれる最高に楽しいアクティビティです♪♪ 講師：もぐさん(小倉 輝久)	8/3 13:30～15:00 月曜日 全1回	子どもから大人まで 20名 受講料 無料	6/4 (木)	
食育応援隊の講座 親子クッキング	夏休みに親子で料理をしてみませんか？今回は長野の郷土料理おやきを実習します！ 講師：吉澤 すえ子 ※1組2人 子ども1人追加につき300円追加	8/4 10:00～12:30 火曜日 全1回	親子 5組 (孫との参加可) 受講料 600円	6/4 (木)	
おもしろ 科学実験講座	わくわく不思議な科学実験に挑戦しよう！ ①レインボータワー ②光の世界 講師：胡桃 薫	8/8 13:00～15:00 土曜日 全1回	小学生以上 15名 小学生は 保護者同伴 受講料 300円	6/4 (木)	

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	腸活レシピ (夏野菜編)	麴を使って作る塩麴やしょうゆ麴で夏野菜を美味しく食べて腸活しよう！ 講師：中山 友香	6/7 10:00～12:30 日曜日 全1回	一般 12名 受講料 1,000円 ※金額は変更する 可能性があります。	5/13 (水)
	お家で簡単フレンチ	フランス料理の基本ソースをご家庭の調味料を使い、簡単に美味しく作りましょう。和と洋を合わせたアレンジなどヘルシーなフレンチをご紹介します。 講師：中原 樹里	6/17 10:00～12:30 水曜日 全1回	一般 12名 受講料 800円 ※金額は変更する 可能性があります。	5/18 (月)
	パッククッキング 基礎講座	下諏訪町保健補導委員会発行のパッククッキングのレシピ集をテキストに用いて“作り方のコツ”を伝授します！ 講師：河西 薫	7/10 10:00～12:30 金曜日 全1回	一般 9名 受講料 800円 ※金額は変更する 可能性があります。	5/27 (水)

◎下諏訪町立図書館5月の休館日は、1・7・8・11・18・25日です。

● 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	やさしいヨガ	ゆっくりと体を動かして健康促進を目指しつつ、心も身体もリフレッシュしましょう！ やさしいヨガサークル	5/21、6/11、6/25 7/9、7/23、9/10 9:00～10:00 木曜日 全6回	女性 10名 受講料 無料	5/7 (木)
	フォークダンス	やさしい曲をみんなで踊り、フォークダンスの楽しさを知りつつ、体を動かし健康に過ごしましょう。 下諏訪フォークダンスクラブ	6/2、6/16、6/23 6/30、7/7、7/14 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料	5/8 (金)
	ゆっくりやさしい太極拳 (おためし太極拳)	楊名時太極拳の「八段錦」と「二十四式太極拳」で気を感じ、深い呼吸と全身運動で心身ともに健康づくりをめざします。大河の流れのようにゆったりとした動きでリラックス効果をもたらす太極拳は、健康体操に最もいい運動なので特に高齢者におすすめです。 ヤマユリの会	6/4、6/11、6/18 6/25、7/9、7/16 13:30～15:00 木曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料	5/8 (金)
煎茶道 体験講座 ～煎茶道、はじめの一步～		煎茶道という茶道を知っていますか？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。煎茶道ならではの道具等の鑑賞も楽しみましょう！ ※各回の募集 かさい しんえん 河西 津園	5/24、6/7 10:00～11:15 日曜日 全2回	一般 各5名 受講料 各回 1,000円	5/7 (木)
3B体操親子講座		ボール、ベル、ベルターという道具を使って親子でスキンシップしながら楽しく体を動かしましょう！お父さんお母さんのリフレッシュにもなります♪ 日本3B体操協会	6/23、7/21、9/8 10:30～11:30 火曜日 全3回	歩けるお子さん～ 未就学児の親子 5組 受講料 無料	5/18 (月)
大人の染色		身近なものを材料に、絹や綿をアルミ媒染で染めてみましょう！自分のペースでゆったり楽しめます♪どんな色に染まるのか、わくわくする気持ちをぜひ味わってくださいね！ ※各回の募集 御子柴 佳子	①6/27(土)、6/28(日) 9:00～12:00 ②7/11(土)、7/12(日) 9:00～12:00 ③9/5(土) 9:00～16:00 ④10/31(土) 9:00～16:00	一般 各5名 受講料 ①1,000円 ②850円または250円 (染めるものによる) ③1,000円 ④ 650円	5/27 (水)
整理収納のすすめかた		家の収納を見直してみたい、終活のこともそろそろ考えてみたい…すっきりとした暮らしをすることで物との向き合い方、景色の見え方、そしてまわりの人との関わり方も変わってくるかもかもしれません。一緒にお話してみませんか。 しみず じゅんこ 清水 淳子	7/17 13:30～15:00 金曜日 全1回	一般 20名 受講料 無料	5/27 (水)

● 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	開催時期・場所	対象・定員・参加方法
GWミニ企画展 「殿村遺跡と高木史話会」(仮)	高木の殿村遺跡は縄文時代を中心とする集落遺跡です。地元・高木史話会が発見した竪穴住居址が復元され、遺跡公園となっています。本年は公園内の記念碑建立50周年のため、同会結成の契機となった初期の発掘調査と当時の時代背景に着目した展示を行います。	4/25(土)～ 5/10(日) 諏訪湖博物館・ 赤彦記念館 講堂	○入館料 大人350円(20名以上団体 240円、ほか各種割引あり) 高校生以下無料 ○開館時間 午前9時～午後5時(入館は 午後4時30分まで) ○休館日 月曜日、祝日の翌日

● 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	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	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	概ね3歳以下	
「セカンドブック」のつどい	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。	年4回 土曜日10:30~ 4/11、7/25 10/31、1/16	2歳を迎えた子どもと保護者	
えいごのお庭 <sup>にわ</sup>	英語の絵本の読み聞かせ、歌など	毎月第2日曜日 10:00~10:15	子どもから大人まで	
「おすすめ絵本リスト」配布	図書館職員が選んだ読み聞かせにおすすめの本のリストを配布します。	4/23 ~配布	子どもから大人まで	
のりものお話会	図書館前の「こども未来バス」前でのりものが出てくる絵本のおはなし会をします。	5/2(土) 11:00~11:30		
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、本等の紹介をします。	毎月第2日曜日	子どもから大人まで	
親子工作会	親子で遊べる楽しいおもちゃを作ります。	6/28(日) 10:30~11:30	概ね4歳以上	
夏休み1日図書館司書	図書の貸し出し、返却、書架整理等、図書館の仕事を体験します。	7/28(火)、29(水)、30(木)	小学生4年生以上	
JAZZ on a Summer's Day	図書館でジャズの音色に浸りませんか？(解説とコーヒー付き)	8月中 日曜日 14:00~16:00	一般	
せすじゾクゾクこわ〜いおはなし会	おはなしや朗読で怪談話を楽しみます。	8/11(火) 14:00~15:00	小学生以上	
親子でまなぼうさい!あそぼうさい!防災グッズ工作会	9月1日の防災の日に合わせて、防災のお話と防災グッズを作ります。	8/30(日) 10:30~11:30	小学生以上の子どもと保護者	
大人の秋の3日間	映画・工作・運動と盛りだくさんの3日間。秋のひと時を図書館でお過ごしください。	9/16(水)、17(木)、18(金)	一般	

● 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	会場等	
早朝ラジオ体操	毎朝6時30分から町内の9会場でラジオ体操を行います。最寄りの会場にお気軽にご参加いただき、健康づくりにお役立てください。	4/1 水曜日~ 10/12 月曜日 毎朝 6:30~	北小校庭・春宮境内 子育てふれあいセンター(ぼけっと) 下中校庭・あすなる公園・南小校庭 信金湖浜支店・津島神社境内 橋本政屋駐車場 (全9会場)	
下諏訪ギネスにチャレンジ&カラダチェックコーナー	空き缶積みやスリッパとばしなど、全6種類の歴代記録の更新にチャレンジ!カラダチェックコーナーでは「一目でわかる結果シート」をプレゼント。	8/23 日曜日 14:00~16:30	下諏訪体育館 アリーナ	年齢を問わず参加無料

教育委員会からのお知らせ

町民大学①



オルゴールの歴史や伝統を尊重しつつも、革新的なデザインと技術を通じて新たな価値を追求しています。オルゴールの魅力を現代に再提示し、デジタル時代の新市場創造にも挑んでいます。

写真提供：ニデックオルゴール記念館 すわのね

演題 「諏訪のオルゴール物語  
~音色に込めた80年の歩み~」

講師：ニデックオルゴール記念館 すわのね  
日時：6月14日(日) 午後1時30分~午後3時  
会場：文化センター 2階集会室 受講料 無料

昭和21年、数人の挑戦から世界シェアを誇るまでに成長したサンキョーのオルゴール産業。創業者の回想録や昭和の新聞記事など、現ニデックインストルメンツ(株)に保管された一次資料を公開し解説します。世界を魅了した音色の裏にある職人の苦勞と、地域と共に歩んだ80年の軌跡を、当時の記憶と共に振り返ります。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

『おでかけ町長室』で町長と直接意見交換しませんか？

お気軽にお申込みください！ ■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 詳しくはこちら → ☎27-1111(内線256)



5月7日より変更(試行)となります

町役場 窓口・電話 受付時間

午前9時～午後4時30分



詳しくはこちら



「環境の日一斉清掃」参加のお願い

環境の日一斉清掃を実施します。区ごとに担当区を設けていますが、家のまわりの道路、河川、ごみ収集場所などの身近な場所の清掃・美化活動も実践し町をきれいにしましょう。

- ▶日時 5月24日(日) 小雨決行、順延無し  
雨天中止の場合は午前6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。
- ▶集合時間 午前7時(各集合場所)  
午前7時から、注意事項の説明を行い、その後、約1時間の清掃を行います。
- ▶持ち物 ゴム手袋、長靴等
- ▶清掃範囲

【諏訪湖岸・河川】

担当区	担当地区	集合場所
7区	砥川(浮島～国道20号)	浮島
	十四瀬川(扇橋～国道20号)	扇橋
8区	砥川(国道20号～JR線路)	社東町公民館
	十四瀬川(国道20号～JR線路)	
3区	古川(駅南側～河口)	赤砂崎公園 駐車場
	砥川(JR線路～河口)	
	十四瀬川(JR線路～河口)	
	諏訪湖岸(赤砂崎公園駐車場～岡谷市境)	
2区	諏訪湖岸(赤砂崎公園駐車場～一ツ浜公園)	博物館駐車場
4区	諏訪湖岸(博物館駐車場～みずべ公園)	
5区	諏訪湖岸(博物館駐車場～諏訪市境)	
10区	諏訪湖岸(博物館駐車場～一ツ浜公園)	承知川河口

【国道142号】

担当区	担当地区	集合場所
1区	慈雲寺～注連掛	慈雲寺
6区	萩倉口～木落とし坂	萩倉口付近 待避所
9区	注連掛～落合発電所～注連掛	注連掛

☎ 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111(内線142)



5月の休日納税窓口

- ▶開設日時 5月24日(日) 午前10時～正午
  - ▶開設場所 町役場2階 税務会計課窓口
  - ▶内容 税金等の納付及び納税相談(納税猶予等)
- ☎ 下諏訪町 税務会計課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



5月の税金等納期限・口座振替日

- ▶軽自動車税 全期分
- ▶温泉使用料(4月使用分) 5月分
- ▶保育料・給食費 5月分
- ▶水月霊園管理料 随時

6/1  
(月)

⑤ 余分を買わない、作らない ⑥ いつもの習慣 ⑦ 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！

剣道教室開催のお知らせ

剣道は幅広い年齢層の方が、それぞれの体力やレベルに合わせて楽しめるスポーツです。初めての方、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 5月10日(日)から5月24日(日)までの  
**日、水、金曜日**
- ▶時間 日曜日は午前9時～  
水、金曜日は午後7時～  
各1時間半程度
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物等 マスク、手ぬぐい、運動のできる服装  
※竹刀など装具や道具等は用意しますので不要です。

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

県営住宅 5月補充募集

令和8年度県営住宅の補充募集を行います。

- ▶募集期間 5月18日(月)～5月22日(金)  
※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
- ▶募集团地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ▶募集内容 7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

自動車税の納期限は6月1日(月)です

納税通知書がお手元に届きましたら納期限までに納付をお願いします。

県税事務所窓口のほか、全国の金融機関及び郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。

また、納付書に印刷されたQRをスマートフォン決済アプリで読み取り、納付することもできます。

さらに、「地方税お支払いサイト」から、クレジットカード、インターネットバンキング等による納付など、様々な納付方法をお選びいただけます。

詳しくは長野県ホームページをご覧ください。



☎ 長野県南信県税事務所 諏訪事務所  
☎57-2905

【県ホームページ】

令和8年度 児童福祉週間標語

いこうぜ!みんな  
キラキラのあしたへ ゴーゴゴー!

こどもや家庭、こどもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的として、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 5月7日(木)、11日(月)、18日(月)、25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)

## ミニ企画展「殿村遺跡と高木史話会」

高木の殿村遺跡には復元住居があり、その一角には遺跡の碑があります。これは高木史話会による建立で、今年で建立から50周年となります。

殿村遺跡の発掘調査を契機に結成された高木史話会と初期の発掘調査をテーマとした企画展を開催します。

- ▶開催期間 4月25日(土)～5月10日(日)  
▶開催場所 諏訪湖博物館 講堂



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 5月1日(金)、7日(木)、8日(金)、11日(月)、18日(月)、25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)

## こどもの読書週間(4月23日～5月12日)企画

## ★のりものおはなし会

図書館前の「こども未来バス」で行う、乗り物が出てくる本のおはなし会です!



- ▶日時: 5月2日(土) 午前11時～午前11時30分  
▶場所: 下諏訪町立図書館前

## 古い写真ありませんか?

下諏訪町立図書館では地域の様子が分かる写真を収集・保存し、「みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム」で公開しています。古い写真をお持ちの方、ぜひ図書館までお知らせください。



「みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム」

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 5月1日(金)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、26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

## 5月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分◇先着6名受付

## ★5月16日(土)

①午前10時～ / ②午後1時30分～

## ★5月22日(金)

①午後3時～ / ②午後7時～

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

【申込みフォーム】

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



問 健康ステーション ☎75-5546

## ゆたん歩°

- ◇休館日 5月7日(木)、12日(火)、19日(火)、26日(火)  
※5月5日(火)は祝日のため、営業日となります。  
◇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



## バス旅をもっと楽しく、ずっと安心

皆さまのいつも身近な存在として走り続けます。各種団体旅行、送迎などにご利用ください。

大型バスからマイクロバスまで取り揃えております



HPはこちらをチェック!!



新自第288号  
茅野バス観光株式会社

全国旅行業協会正会員 / 長野県知事登録旅行業第2種240号

有限会社茅野観光

TEL.0266-73-5858

〒391-0013 長野県茅野市宮川4313-1  
URL <https://www.chinobus.com/>



# 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4月1日現在

現在の登録件数

売買 38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

0件 (累計 206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4時  
料金 大人600円/小中学生300円  
※団体割引等あり

### 5月10日は母の日です

日頃の感謝の気持ちを込めてお母さんに手作り時計をプレゼントしませんか？  
自分で飾り付けをしたオリジナルクロックは、プレゼントにおすすめです。お気軽にお問い合わせください。

≪費用≫

置時計：3,300円(税込) ~

※別途入館料が必要です

時計作り体験のご予約は随時受付中！

売店で各種時計を販売中！  
あなたにピッタリの一本を

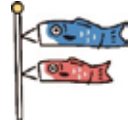


問 しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

## 子育てふれあいセンター ぽけっと

### 5月の行事予定

11日(月) ファーストブック  
14日(木) おはなしぽけっと  
16日(土) 土曜開館  
19日(火) ママ講座  
25日(月) 知恵袋講座



### 行事内容

- ★19日(火) ママ講座  
「ヨガ」
- ★25日(月) 知恵袋講座  
「よもぎ団子作り」

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



## 一人で悩みを抱えずに、まずは相談を

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)

## 5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9時~午後4時30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9時~午後4時30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	28日(木)	午後1時~午後5時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
行政相談	19日(火)	午後1時~午後3時	
*交通事故相談	14日(木)	午前10時~午後3時	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786
*非行・犯罪相談	29日(金)	午前10時~正午	税理士会事務所 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
*税務相談	13日(水)	午前10時~正午	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。
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	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。
女性総合相談	土日祝日を除く毎日	午前9時~午後4時30分	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
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	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
介護相談・権利擁護相談・成年後見相談			
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～翌朝8時  
土日 午前8時～翌朝8時

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

## 5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
3日(日)	酒井医院(岡谷市) 22-2121	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	湖北堂薬局(岡谷市) 22-2325
4日(月)	小口医院(岡谷市) 22-3068	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市) 78-8023
5日(火)	信濃医療福祉センター 27-8414	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	土田薬局 28-3232
6日(水)	諏訪共立病院 28-2012	さつき歯科医院 27-5858	ひまわり薬局 26-7226
10日(日)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	溝口歯科診療所 27-3838	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808
17日(日)	出早クリニック(岡谷市) 78-8152	三井歯科医院(岡谷市) 23-8427	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
24日(日)	花岡医院(岡谷市) 22-3525	宮坂歯科診療所(岡谷市) 22-7275	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
31日(日)	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301

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。

## 5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
* ハッピー マタニティ教室	おはなし編	8日(金)	保健センター
	たいけん編	23日(土)	
* 産前・産後サポート事業	11日(月)	午前9時～正午	
すこやか相談(育児・栄養相談)	11日(月)・25日(月)	午前9時～午前11時	
* 心のほっと相談	21日(木)	午後1時30分～午後3時30分	
成人検診等	肺がんエックス線検診	26日(火)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	時間及び会場は個別通知でご確認ください。
	結核健診	29日(金)	

## 5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
2日(土)	杉村設備(株) 27-0575	杉村設備(株) 27-0575
3日(日)	林組工業所 28-6383	
4日(月)	(株)オスガ設備 27-6622	(株)オスガ設備 27-6622
5日(火)	侷藤森水道(岡谷市) 27-7289	
6日(水)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295
9日(土)	小林住設 28-3527	小林住設 28-3527
10日(日)	(株)上條電設工業 23-5330	
16日(土)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
17日(日)	水道建設(株) 28-8139	
23日(土)	杉村設備(株) 27-0575	杉村設備(株) 27-0575
24日(日)	(有)諏訪冷熱 28-6462	
30日(土)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
31日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	

☎ 【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)

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 塩天母**®

TEL.0266-26-1538 11:00～13:45L.O、17:30～19:45L.O  
毎週火曜日、第3・4火曜日とその翌日

# 見に行こう！ しもすわ町の文化財



地形に残る  
痕跡を観察しよう！



## さくらじょうし 桜城址

町内には中世から近世にかけてのお城の跡が多く残っています。そのうちの 하나가桜城です。

お城というと諏訪市にある高島城のように天守閣のあるお城が想像されますが、桜城は天守閣をもたない「山城」であり、戦闘に特化した施設でした。有事の際のみ使用されたこのお城は、防衛機能の痕跡が地形に残っており、裏手側に複数ある堀が特徴的です。裏からの侵入を防ぎ、敵が攻めてくる方向を限定して正面の防衛に専念できる造りです。

平成26年度のチャレンジ事業で公園として整備され、町内の城址の中でも見学が容易です。野生動物や草木の少ない晩秋から春先にかけ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 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

## 健康・カラダくらぶ

## 参加者 募集

保健センターでは、フレイル予防のための教室「健康・カラダくらぶ」の参加者を募集しています。月1回の「健康の習い事」ははじめませんか？

### ▶ 日程 全7回

6月24日(水)・7月8日(水)・8月27日(木)  
9月16日(水)・10月28日(水)・11月18日(水)  
12月14日(月)

### ▶ 時間 午後1時30分から午後3時

### ▶ 場所 下諏訪町保健センター

▶ 内容 ○フレイル予防のための運動タイム  
○フレイル予防のための食事のとり方

### ▶ 対象 町在住の70歳までの方

### ▶ 参加費 無料

### ▶ 申込み 5月11日(月) から電話にて受付を開始します。

### ▶ 定員 20人(定員になり次第締め切ります)

※申込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。

### ▶ 持ち物 筆記用具、眼鏡等、タオル、動きやすい服装、水分補給できる飲み物



# 1万円から

新車の軽

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

オイル交換 0円

ソフト・ルーフ 0円

現金 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 ETCなど!!

月々1万円から乗れる

## フラット7

塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10

0120-114-239

営業時間 10:00~18:00 毎週水曜/第2木曜定休

4月1日現在 人口:17,974人 男性:8,622人 女性9,352人  
世帯数:8,640世帯 ※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。

©印刷/マルモ印刷株式会社 2026.5