

月刊

クローズアップ

しもすわ

2026
6
 No.275
 2026.5.22 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：ゆたん歩° 運動講座 おやこアクア部

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)

- 木造住宅の耐震診断、耐震改修工事・除却工事補助金について …2
- 町は、みなさまに安全でおいしい水を提供しています …3
- 2026年度しもすわ健康づくり応援ポイント事業がスタートしました ほか …4
- 保健センターからのお知らせ ……5
- 定期運動講座 ……6
- 町の海水浴指定施設をご利用ください ほか ……7
- 諏訪地域 6 市町村事業承継個別相談会について ……8
- 下水道に雨水を流していませんか ほか ……9
- 生涯学習 ……10
- インフォメーション (お知らせ) ……16
- 令和8年度 下諏訪町職員採用試験受験案内 ほか …20

防災メモ

長雨による浸水の原因になりますので、雨どいや排水溝の詰まりを点検しましょう。

お知らせ



木造住宅の耐震診断、 耐震改修工事・除却工事補助金について

下諏訪町は、長野県と協力し、近い将来発生すると予想されている糸魚川ー静岡構造線断層帯の地震等に備え、木造住宅の耐震化を推進しています。地震に対する備えをしておきましょう。

▶耐震診断について

〈対象となる住宅〉 次の全てに該当する住宅です

- ①町内にある昭和56年5月31日以前に工事着手した木造住宅
 - ②一戸建ての住宅又は2分の1以上が住宅として使用されている併用住宅(長屋、共同住宅及び賃貸住宅は対象外)
 - ③在来工法で階数が2階以下の住宅(ツーバイフォー工法や非木造の住宅は対象外)
- ※耐震診断費用は、**無料**です。

▶耐震改修工事・除却工事補助金について

〈対象となる住宅〉 次の条件を全て満たす住宅です

- ①長野県木造住宅耐震診断マニュアルに基づく耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅
- ②耐震改修工事後の総合評点が0.7以上かつ工事前の評点を上回る工事、又は現地建替を前提とした除却工事

【耐震改修工事】

補助額は、耐震改修工事等に要する費用の5分の4、又は115万円のいずれか低い額が限度となります。

※耐震改修工事等とは、既存木造住宅の耐震性能向上を目的として行う工事及び、当該工事を行うための補強設計・監理を言います。

※補強設計・監理を含む補助金交付申請を希望する場合は、補強設計の契約前にご相談ください。

※本補助金に加えて長野県住宅耐震化緊急加速事業補助金(最大50万円)の対象となる場合があります。

【除却工事】

補助額は、除却工事に要する費用の2分の1、又は97.86万円のいずれか低い額が限度となります。

※現地建替を行うための除去工事が対象となります。

※除却工事の補助を受けた後の住宅新築工事は、信州健康ゼロエネ住宅助成金(県補助金)の対象となる場合があります。

その他要件・手続き方法など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 都市整備係 ☎27-1111 (内線243)



お知らせ



老朽危険空家除却補助金について

老朽化が進み、活用、修繕、管理等が困難な空家など、町が行う事前調査で老朽危険空家と判定された空家を解体する場合に、解体に要する費用の一部を補助します。

〈対象となる空家〉 次の条件を全て満たす空家

- ①1年以上使用されていない一戸建て住宅で、2分の1以上が住居として使用されていたもの
- ②昭和56年5月31日以前に工事着工されたもの
- ③個人が所有するもの
- ④町が行う事前調査で「老朽危険空家」と判定されたもの

【補助金額】 空家の除却に要する費用の5分の4 【上限：80万円】

※家財道具等残置物の処理や立木、解体する建物に附属していない倉庫等の撤去などに要する費用は補助対象外となります。

・補助金申請前に町が行う事前調査で補助対象の老朽危険空家であるか判定を行います。

・解体工事は必ず交付決定日以降に着手してください。

(既に完了した工事、着手した工事、交付決定前に行った契約による工事は、補助の対象となりません。)

・解体工事では、敷地内にある全ての建築物、工作物、立木その他土地に定着する全ての物を解体・撤去し、更地にする必要があります。

その他要件・手続き方法など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 都市整備係 ☎27-1111 (内線243)





町は、みなさまに安全でおいしい水を提供しています

6月1日から7日は水道週間です。水道は、私たちの毎日の暮らしや、様々な活動を支える大切な役割を果たしています。「水の大切さ」や「一日も休みなく作られている水道水」について、この機会に考えてみませんか。

町では、安全な水を安定して供給できるよう、水源や水道施設の整備・維持管理を計画的に進めています。工事を実施する際には、町民の皆さんにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

高齢者等を対象としたパッキン無料交換を実施します！

- ▶ 申込期間 6月1日（月）～7日（日）
- ▶ 対象者 ① 75歳以上の方
② 身体障がい者（手帳保持者）で独居世帯の方
- ▶ 申込場所 下表の下諏訪町水道組合の各工事店へ直接お申込みください。

※特殊な水栓は無料交換の対象になりません。

ぜひご利用
ください



水道週間6月1日から7日
たいせつな水道守ろう
未来へと

◆ 町からのお願い ◆

- ① 貯水槽(受水槽・高置水槽)の管理は設置者の責任です。適正な管理をお願いします。
水道水の汚染を防ぐため「年1回の清掃・点検」と「定期的な水質検査」を必ず実施してください。
※異常や不安を感じた場合は、貯水槽清掃専門業者、諏訪地域振興局へ連絡してください。
- ② メーターボックスの周辺に障害物となるものを置かないようにしてください。
敷地内のメーターボックス内は、検針業務に支障のないよう管理をお願いします。
- ③ 宅内の水道管やトイレなどの漏水修理は、水道組合店または下諏訪町水道事業指定給水装置工事事業者へ依頼してください。
※町指定工事店以外は行うことができません。水道組合店は、下表のとおりです。

下諏訪町水道組合店 (50音順)

工事店名	住所	電話番号
(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町1-7-13	27-6622
(株)上條電設工業下諏訪営業所	下諏訪町社5-11(社東町第2)	23-5330
小林住設	下諏訪町4953-1(西四王1部)	28-3527
(株)親水工業	下諏訪町社6837-1(東山田第1・2)	27-8399
水道建設(株)下諏訪営業所	下諏訪町2222-11(町屋敷3組)	28-8139
杉村設備(株)下諏訪営業所	下諏訪町3147(塚田町)	27-0575
(有)諏訪冷熱	下諏訪町4359-11(西赤砂)	28-6462
スワンシステム(有)	下諏訪町5246(東弥生町)	26-8866
(株)総建	下諏訪町6642-1(五官)	28-8295
林組工業所	下諏訪町7064-4(本郷)	28-6383
(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所2-13-40	27-7289

これからも安全でおいしい水をお届けしてまいります

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 水道温泉経理係・上水道管理係 ☎27-1111 (内線224~229)



2026年度しもすわ健康づくり 応援ポイント事業がスタートしました！

しもすわ健康づくり応援ポイント事業とは、自主的に健康づくりに取り組み、健康ポイントを100ポイント貯めることで1,000円分の特典と交換できる事業です。



▶対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

今年度の重点テーマは

「1日のスタートは朝ごはんから」です！

▶健康ポイントを貯めよう！

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

▶特典交換について

①保健センター、②国保年金係(町役場1階)、③下諏訪体育館、④下諏訪町公民館、⑤健康ステーションの5か所で管理シートを配布しています。しもすわ健康づくり応援ポイント対象事業に参加してくださった方には、①～⑤の場所で管理シートにスタンプを押印し、ポイントを付与します。

健康ポイントを100ポイント貯めると、1,000円分の特典と交換できます。特典は「健康ステーション利用料補助券」、「クオカード」、「図書カード」から1つ選べます。ポイントが貯まったら管理シートを持って、保健センターまでお越しください。

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通)



高齢者福祉計画の策定委員を募集します

下諏訪町では、高齢者福祉計画の策定委員を募集します。

この計画は、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、健康と福祉の増進を図るため策定する計画です。

- ▶要 件 町内にお住いの18歳以上の方
- ▶募集期間 令和8年6月1日(月) から6月30日(火)まで (郵送必着)
- ▶募集人数 若干名
- ▶委員任期 計画策定の審議が終了となるまでの間
- ▶応募方法 郵送、FAX、電子メールにて保健福祉課 高齢者係(役場1階)まで応募用紙を提出してください。
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、下記までお問い合わせください。



【町ホームページ】

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



お知らせ

保健センターからのお知らせ

★下諏訪町健康づくり計画(第3次)を策定しました

町では「下諏訪町健康づくり計画」を策定し、健康づくり施策の充実をはかるとともに、健康の大切さについて町民のみなさまに周知してきました。

この度、第2次計画の期間が終了するため、これまでの取り組みの評価と課題を踏まえ、国や県の計画に基づき「下諏訪町健康づくり計画(第3次)」を策定しました。今の健康は子どもの頃からの積み重ねであり、さらには次世代までも繋がっていくという視点を取り入れた計画となっています。

本計画を広く町民のみなさまに周知していきます。

----- 計画策定からみえてきた下諏訪町の健康課題(抜粋) -----

課題1

- ・心血管疾患・脳血管疾患で亡くなる方が全国と比べると多い
- ・メタボリックシンドローム予備軍・該当者が増加

取り組むこと

- ①年1回健診を受ける
- ②生活習慣病を予防する
- ③生活習慣病治療中の方は重症化させない
- ④お酒は「休肝日」と「飲む量」を意識
- ⑤年齢に応じた適正な体重・BMIを維持
- ⑥高齢者はフレイルを予防する

課題2

- ・がん検診受診率が低下

取り組むこと

- ①年1回がん検診を受ける
- ②精密検査は必ず受診する

課題3

- ・睡眠で休息が十分とれている方が減少

取り組むこと

- ①子どもの頃から早寝・早起きの習慣づくり
- ②質のよい睡眠を心がける
- ③自分にあったストレス対処方法を実践
- ④こころの不調を感じたら周りに相談する

※下諏訪町健康づくり計画(第3次)および概要版は、町ホームページで閲覧できます

★下諏訪町不妊・不育症治療助成事業について

下諏訪町では、不妊・不育症治療をされているご夫婦を対象に、治療に要した費用の一部を助成する、不妊・不育症治療助成事業を実施しています。助成を希望される方は、お早めに一度保健センターまでお問い合わせください。

▶対象

不妊・不育症治療を行っている期間及び助成事業申請時に、下諏訪町に住民登録をされており、医療保険に加入されているご夫婦

▶助成額

不妊・不育症治療に要した費用のうち、医療保険の一部負担金および医療保険適応外(自由診療)治療費の合計額のうち5割。(助成上限額は年度10万円です。)ただし、医療保険各法に規定する高額療養費および付加給付等がある場合には、その額を控除します。

※1年以上経った治療費の助成は出来ません。長野県の実施する助成事業も申請期間が限られますので、助成事業の利用を考えている方はお早めにご相談ください。

★元気あっぷ講座参加者の募集

保健センターでは健康づくりの学習として、みんなで楽しく食べる教室「元気あっぷ講座」を開催します。健康づくりに欠かせない知識が深まり、献立のコツや調理の工夫も学べる機会です。ぜひ、ご参加ください。

▶日時 1回目：7月 2日(木) 午後7時から午後8時30分
2回目：7月22日(水) 午後7時から午後8時30分

▶場所 下諏訪町保健センター

▶内容 1回目：食事で！フレイル予防
2回目：食事で！骨粗しょう症予防
(作り方の説明と試食付き)

▶対象 町内在住の20歳以上の方(定員：20名)

▶参加費 2回で1,000円(初回にまとめて集金します)

▶持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な方)、手拭き

▶申込方法 6月24日(水)までに保健センターへ電話または来所にてお申し込みください。

■ お問い合わせ 下諏訪町 保健センター ☎27-8384 (直通)

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	ポールでストレッチ
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!	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。
時間	午後2時～午後3時	午後7時～午後8時	昼コース 午後2時～午後3時 夜コース 午後7時～午後8時
日にち	7月6日、13日	7月6日、13日	7月8日、22日
	8月10日、24日	8月10日、24日	8月12日、26日
	9月7日、14日	9月7日、14日	9月9日、30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)

	水曜日	木曜日	
講座名	夜のフローヨガ	ピラティス	フィールド健康教室
紹介	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。	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。
時間	午後7時～午後8時	午前10時30分～午前11時30分	午後2時～午後3時
日にち	7月15日	7月9日	7月9日、23日
	8月5日、19日	8月6日	8月6日、20日
	9月2日、16日	9月10日	9月3日、10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	金曜日
講座名	ストロングネーション	ダンベル&チューブトレーニング講座
紹介	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。	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7時～午後8時	午後2時～午後3時
日にち	7月23日	7月3日、24日
	8月27日	8月7日、21日
	9月24日	9月4日、11日
場所	健康フィールド(屋内)	健康フィールド(屋内)



申込方法

- 受付開始：5月30日(土) 午前9時 (先着順)
- 申込みフォーム <https://logoform.jp/f/mB9M1>
- 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。
- 講座の申込はお一人につき2講座までとなります。



■ 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



お知らせ

町の海水浴指定施設をご利用ください

6月1日(月)
受付開始

青少年の健全育成と町民の健康増進を図るため、海水浴指定施設ご利用の方に町から補助金を支給します。

みなみちたちょう

愛知県知多郡南知多町(下諏訪町姉妹都市)



▲南知多町海水浴場

○海水浴指定施設一覧

施設名	電話番号	定員
民宿 <small>きらくや</small> 喜楽屋	0569-62-0474	40
旅館 <small>まめせんほんかん</small> 豆千本館	0569-62-3385	30
旅館 <small>まめせんたいげつ</small> 豆千待月	0569-62-0044	50
内海温泉 <small>いちず</small> いち豆	0569-62-1126	30
⑥まるは食堂旅館	0569-65-1315	100
グランドホテル <small>やまみかん</small> 山海館	0569-62-0218	200
民宿 <small>ないとうや</small> 内藤屋	0569-62-0542	50

- 補助期間 令和8年7月1日(水)～8月31日(月)
- 補助対象者 3歳から中学生までの子ども、子どもと一緒に海水浴に行く保護者等
※補助の対象となる保護者等は町内在住の同居家族に限ります。
※保護者等は2人まで補助します。
- 補助金額 1人1泊につき2,500円
※2泊まで連泊可、1泊2回も可。補助金は予算の範囲内での支給となります。
- 利用手順
 - (1) 指定施設一覧から宿泊先を選択し、直接宿泊の予約をしてください。
※宿泊料を現地で支払う場合のみ補助対象になります。事前支払いをした場合は補助対象になりませんので、ご注意ください。
 - (2) 予約完了後、教育こども課保育係で手続きをし、請求書の交付を受けてください。
(利用予定日の1週間前までにお手続きください。)
 - (3) 宿泊施設に請求書を提出し、宿泊代金から補助金額を差し引いた金額をお支払いください。
- 受付窓口 教育こども課 保育係 (午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く))
- 利用取消等 利用の変更及び取消は、利用予定日の3日前までに下記担当までご連絡ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 保育係 ☎27-1111 (内線714・716)

令和9年4月採用 諏訪広域連合職員を募集します

職種	区分	勤務場所	募集数	日程等
消防士	上級	消防本部又は 諏訪圏域内の消防署	9名程度 (上級・中級については救急救命士資格、 社会人については勤務経験についての要件あり)	【募集期間】 4月27日(月)～6月19日(金) 【第1次試験】(教養・適性検査等) 7月12日(日) 【第2次試験】(面接・体力測定) 8月中旬
	中級			
	社会人			

詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください
諏訪広域連合企画総務課へお問い合わせください。

ホームページ▶



■ 問い合わせ 諏訪広域連合 企画総務課 (諏訪市役所内) ☎52-4141 (内線373・374)

諏訪地域6市町村事業承継個別相談会



後継者を見つけたい

後継者に事業を譲りたい

それ、お近くの各市町村役場で **相談できます。**

事前予約制・秘密厳守

参加費
無料

- ✓ [後継者やM&A先を探している]
 - ✓ [事業承継やM&Aのやりかたがわからない]
 - ✓ [どのようなスケジュール感で事業承継を進めればよいかわからない]
- 一般的に事業承継は5~10年の準備期間がかかるといわれています。事業承継に関するお悩みを、長野県事業承継・引継ぎ支援センターの事業承継に精通した相談員に相談できます。

お申込み・お問合せ FAXまたはメールにてお申し込みください。

長野県事業承継・引継ぎ支援センター
TEL : 026-219-3825
FAX : 026-219-3826
mail : hikitsugi@nice-o.or.jp

事業所所在地とは関係なく
どこの会場でも相談可能

開催日	6月23日	7月22日	8月25日	10月20日	12月16日	2月10日
会場	テクノプラザ おかや (岡谷市役所)	茅野 市役所	諏訪 市役所	富士見 町役場	原村 役場	下諏訪 町役場

共催：諏訪市、岡谷市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村
諏訪エリア商工会議所広域事業(下諏訪商工会議所、岡谷商工会議所、諏訪商工会議所、茅野商工会議所)
公益財団法人長野県産業振興機構 長野県事業承継・引継ぎ支援センター

お申込み

申込書 (長野県事業承継・引継ぎ支援センター宛 FAX:026-219-3826)

社名	希望開催日	6/23・7/22・8/25・10/20・12/16・2/10
担当者	希望時間帯	午前 ・ 午後
電話	メール	

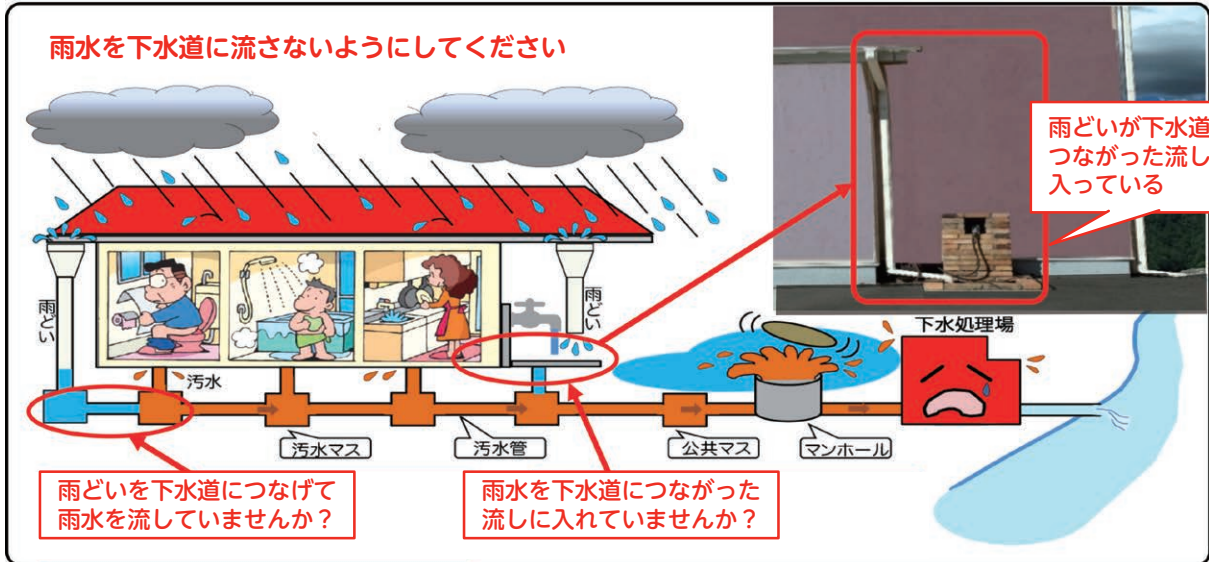


その他

下水道に雨水を流していませんか

諏訪地域（立科町白樺湖周辺含む）の下水道は「汚水専用」です。雨水が混入すると、マンホールからの汚水流出やトイレが使えなくなる等のトラブルが発生します。ご自宅の雨どいなどが下水道に接続されていないか確認し、誤って接続されている場合は、改善をお願いします。

また、溜まった雨水を流すためにマンホールや汚水マスを開ける行為は、転落事故の原因となり大変危険ですので、行わないでください。



■ 問い合わせ 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955
下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎27-1111(内線221)



お知らせ

税証明がオンライン申請できるようになります

町が発行する税証明は、町窓口または郵送での請求が必要でしたが、令和8年6月9日からオンラインで申請ができるようになります。また、これまでどおり町窓口や郵送でも手続きできます。

利用手順

- ①申請フォームから入力：町ホームページからアクセスし、必要事項とメールアドレスを登録。
 - ②決済手続き：申請内容確認後、決済フォームをメールで送付します。手数料・郵送費をお支払いください。
※決済方法はクレジットカードまたはPayPayのみとなります。
 - ③証明書の発送：お支払いを確認後、証明書を郵送します。（通常、申請から発行まで1週間程度）
- ※申請に不備がある場合はお電話で連絡します。確認が取れるまで決済フォームは送付されません。
※お支払いがない場合は申請が取り消されます。
※申請から発行まで1週間程度かかります。余裕をもって申請してください。
※税証明は普通郵便でお送りします。書留等での対応はできません。

■ 問い合わせ 下諏訪町 税務会計課 収納係 ☎27-1111（内線236）

企業版ふるさと納税をいただきました

令和8年3月30日に企業版ふるさと納税によりご寄附を賜りました。賜ったご寄附は下諏訪町活性化のため、大切に活用させていただきます。

- ▶ 寄附企業 株式会社イングスシナノ 様（本社：東京都）
- ▶ 寄附金額 500万円
- ▶ 寄附事業 町の資源や価値などの魅力を創造し、多様な人材が交流しながら、下諏訪町への新たなひとの流れをつくる事業

企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）とは、国が認定した地方公共団体の地方創生プロジェクトに対して町外の企業の皆様から寄附をいただくことで、地方を活性化させていく制度です。皆様からのご寄附をお待ちしております。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総合政策課 企画創生係 ☎27-1111（内線258）

生涯学習

No.625

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721)
FAX 0266-28-0131
メール syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

木落し坂を何本の御柱が落ちる？

下諏訪町木遣保存会

おがわら すずむ
小河原 進(秋倉西)



◆木落し坂でのボランティアア イド

平成28年開催の式年造宮御柱大祭を終えた後、私は木落し坂でボランティアのガイドをやり始めました。コロナ禍で一時中断しましたが、一昨年からまた再開しました。近所の町屋敷団地には、もう30年以上ボランティアでガイドをやっている大先輩がいらつしやいます。私のガイドは会社が休みに

なる土日の、午後1時半から3時半くらいの時間帯になります。大部分の観光客の皆さんは自家用車でいらつしやいます。ガイドは、車を誘導することから始まり「天下の木落し坂」の石碑の前で記念写真を撮られることが多いので、そこを通り過ぎた辺りで駐車してもらいます。

◆木落しは、コロナ禍前が1本、 コロナ後は16本？

車を降りて来た観光客に私は、「こんにちは、ようこそ木落し坂へ。」と声を掛けます。そして木落し坂を見下ろす姿を観察し、どのような言葉をかけたらいいかを考えます。「とても急ですね。」と



令和4年春宮境内へ落ちる春三の御柱、皆マスクを着用

か「こんなに狭いところを落とすのですか？」が大方の反応で、調子が合えば、その後の会話はスムーズに進みます。

いつも話が弾むわけではありません。そんな時は、「この坂を何本の御柱が落ちますか？」と質問します。私の定番の質問です。コロナ禍前は、この質問にきよとん

とされる方が非常に多くいらつしやいました。「1本に決まっているのに、なぜ聞くのか？」と言いたげな表情です。木落し坂にわざわざいらつしやったのは、テレビで見た「あの木落し」の現場に来たかったからです。全国放映されるのは秋宮一の御柱1本です。だから「木落しするのは1本」とお答えになりました。

令和4年の御柱では、コロナ禍の影響で木落しが中止となりました。コロナ禍後はYouTubeで積極的に情報を取りに行く方が多く、「諏訪大社は四社から成り立っており、4本ずつ御柱が建つので、合計16本が木落し坂を落ちる。」と論理的に説明してくださいませ。今は諏訪に興味があり、ネット上に情報を取りに行つてくだ

さった熱意のようなものを感じます。

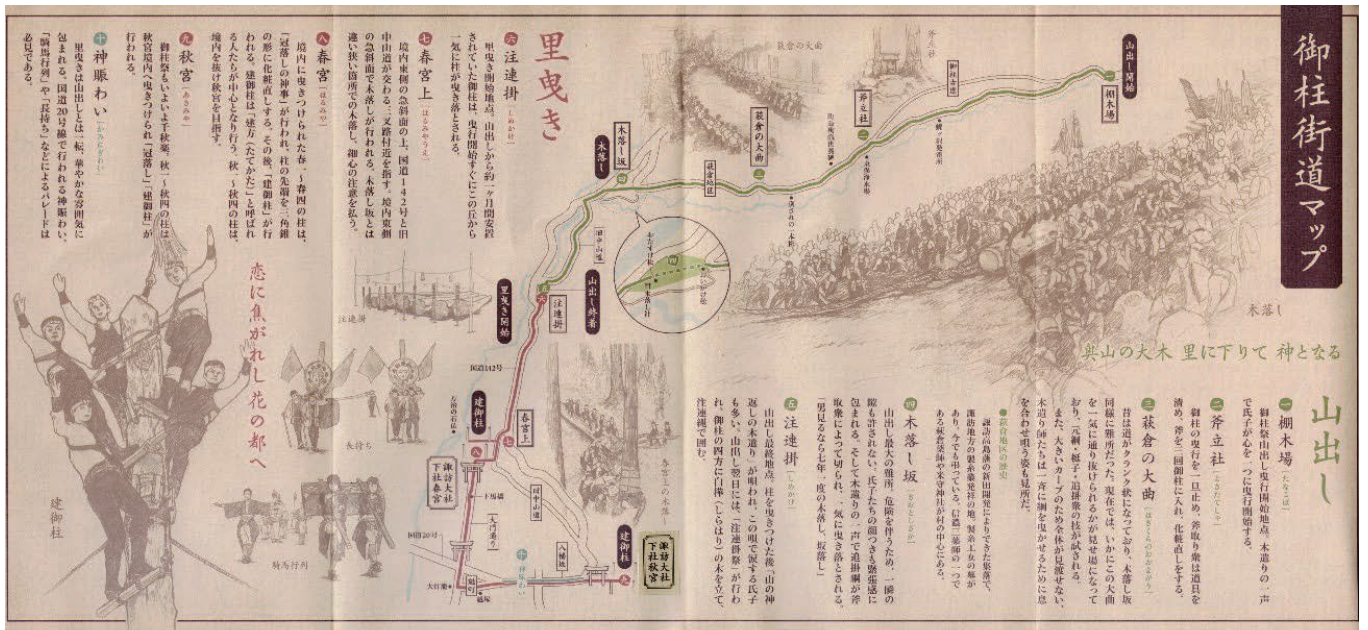
◆御柱街道マップのパンフレット

ガイドの話を整理するうえで、下諏訪町木遣保存会が作成した『御柱街道マップ』が大変役に立ちます。御柱祭が4月の山出しと5月の里曳きの、大きく2つの時期に分かれていることをほとんどの観光客の方は知りません。山出し祭のルートが緑色、里曳き祭のそれが茶色に塗り分けられていることを説明しますと、「とても大事なことを知り得た。」と嬉しそうです。

先の質問の答え、下社の木落し坂を8本の御柱が落ちることに關しても、このパンフレットが活用できます。「春宮と秋宮で4本ずつ建てます。だから8本です。」

◆究極の目的は、「諏訪ファン」を獲得すること

わざわざ木落し坂までいらっしやる観光客の多くは、相当に諏



【御柱街道マップ】

訪大社あるいは諏訪という地域に興味をお持ちです。木落し坂にガイドがいるということ、は、地域としても木落し坂を大事に思っていることの一つの証拠となります。地元のお祭りに携わっておられる観光客からは、「諏訪の御柱から力をもらっています。」と喜んでくださいます。諏訪の文化を知っていただき、諏訪のファンになってくださる方が一人でも二人でも出てくださることを願いながらのガイドです。

◆戦争も乗り越えたイルスも乗り越えた御柱祭

斧立て社の手前に、高木十吉元町長の殉職の石碑が立っています



高木元町長の殉職、昭和19年4月

す。建立は昭和19年、太平洋戦争の終盤ですが、戦争中も御柱祭を継続した証しです。コロナ禍の令和4年も、山出しがトレーラーでの運搬になりましたが、春宮と秋宮の御柱を更新しています。このような文化継承が、全国の心ある人たちを諏訪に惹きつけているのだと思います。

諏訪に地震が来たら



諏訪湖博物館専門研究員

小口 徹
おぐち とおる

この稿は、令和七年九月二十一日に行われた第四回町民大学での同タイトルの講演内容を要約・再構成したものです。

近年、能登半島地震や鹿児島県トカラ列島群発地震などが相次ぎ、また「日本列島全体が地震活動期に入った」と言われることもあり、「諏訪は大丈夫だろうか」と、「ご心配の向きもあるのか」と思います。

ここでは、一 諏訪の地学的特質、二 地震発生メカニズム、三 昭和東南海地震、四 糸静線断層帯地震について説明します。諏訪での地震について正しく恐れたいだけだと思います。

一 諏訪の地学的特質

①図 日本列島を代表する構造線が二つあります。中央構造線と糸静線（糸魚川・静岡構造線）です。「構造線」とは、本来は異なる地層・地質体の境界線を表す用語ですが、巨大断層とみることできます。諏訪は、この二つの巨大断層が交差する唯一の場所です。

②図 諏訪で、糸静線は東西に二つに分かれ、中央構造線は南北に約十二kmずれています。「プラタモリ諏訪」でタモリさんが「諏訪は断層の本場ですね！」とおっしゃいました。まさにそのとおりです。

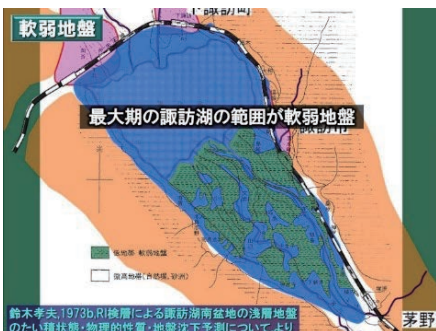


①図 日本列島を代表する二つ構造線が諏訪で交差する



②図 諏訪で糸静線は東西に分かれ、中央構造線は南北に12kmずれている

③図 約一三〇〇年前、諏訪湖は最大期を迎え、現在の諏訪盆地の低平地はすべて湖水に浸されていたと考えられます。最大期の諏訪湖だった範囲の地盤は、一三〇〇年前以降の堆積物で構成され、未固結で柔らかく、水分を多く含んでおり、軟弱地盤そのものです。軟弱地盤は地震の振れを地表に大きく伝える性質があるとされます。したがって諏訪に大地震が来たら、最大期の諏訪湖だった範囲では、大地がひととき大きく揺れるとともに、液状化現象が発生することはほぼ確実と思われる。

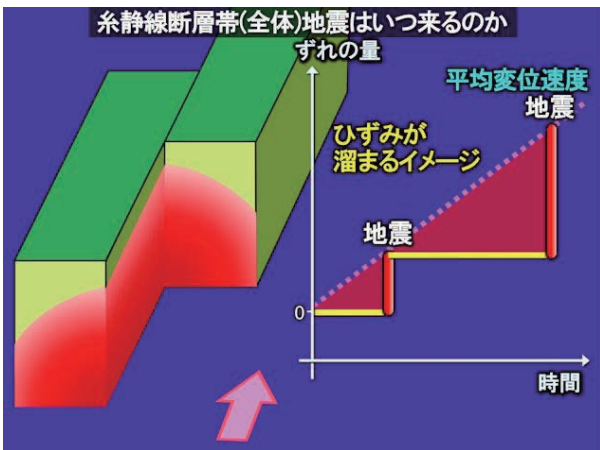


③図 最大期の諏訪湖の範囲は軟弱地盤

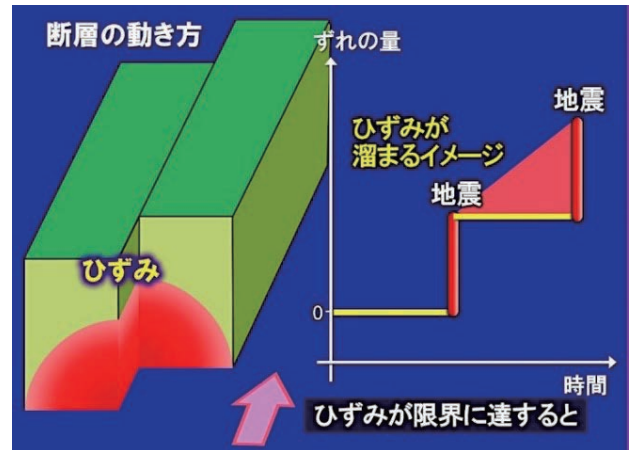
二 地震発生メカニズム

〔④図〕地震は発生する場所により「海溝型」「内陸直下型」に大別されます。どちらも地下に「ひずみ」（動きたいけど動けないという、いわば欲求不満のエネルギー）が溜り、耐え切れなくなったところで一気に動きます。この時、溜った「ひずみ」のエネルギーが放出されます。放出されたエネルギーが大地を揺らし地震になります。

〔⑤図〕前に発生した地震から次の地震までの時間間隔（「再来周期」と、次の地震の大きさとの関係について、内陸直下型地震を例に説明します。「ひずみ」が溜るスピードは一定と考えられていますので、前の地震から次の地震までの時間間隔が長ければ長いほど溜る「ひずみ」が大きくなり、大きな地震が発生することになります。時間間隔が短ければあまり大きくない地震になります。



⑤図 「ひずみ」が溜るイメージを赤い三角形で示した。「ひずみ」が溜る時間が長いほど大きな地震になる。



④図 横ずれ断層をイメージ。地下に「ひずみ」が溜り、限界に達すると地震が発生する。

三 昭和東南海地震

〔⑥図〕昭和十九年（一九四四年）年十二月七日十三時三十分、南海トラフ地震である『昭和東南海地震』が発生しました。震央（震源の真上の地表地点）は紀伊半島（三重県尾鷲市）沖約二〇km、地震の規模はマグニチュード七・九、最大震度六、海溝型の大地震でした。この地震で名古屋地域の工業地帯は震度五〜六（当時の震度階級の最高クラス）の激しい地震に見舞われ、中島や三菱といった航空機工場などが壊滅しました。大東亜戦争の敗色濃い日本にとって決定的な痛手となりました。

通常、震央に近い地点は震度が大きく、震央から離れるに従って震度が小さくなります。ところが、震央から約三〇〇kmも離れた諏訪だけが震度六だったので、諏訪の人々は諏訪の直下型地震だと思い、昭和四十年

頃まで『諏訪地震』と呼んでいたそうです。諏訪にとって、それほどショックな地震だったことが彷彿とされます。



⑥図 昭和東南海地震の震度分布。名古屋地域での震度5・6は当然だが、甲信越ではぽつんと諏訪だけが震度6。「異常震域」ではないかともいわれる。

〔⑦図〕諏訪市の低平地では建物のほとんどが全壊・半壊し、地割れが起きたり、液状化現象が発生したり、泥水が噴き上がる「噴砂現象」もあり、並木通り近くにあった煙突が折れたとのこと。また、諏訪湖の南の低平地では地面が、大蛇がのたつつように波打ち、その高さは建物の底へ届くほどだったといわれています。

また、通常の地震の主要動（大規模な地震動）は三〇秒間ほどですが、この地震では約四分間にも及んだとのこと。直下型）の被害予測を公表しました。糸静線は多数の活断層の集合体で「断層帯」と呼ばれます。糸静線断層帯（全体）地震は長さ約八〇kmにわたり断層帯が一斉に動くというもので、地

四 糸静線断層帯（全体）地震

〔⑧図〕平成二十七（二〇一



⑦図 昭和19年の昭和東南海地震の際の被害の様子（現諏訪市庁舎の場所）。工場が全壊し、地割れができ、噴砂現象が発生したことがわかる。

また、通常の地震の主要動（大規模な地震動）は三〇秒間ほどですが、この地震では約四分間にも及んだとのこと。直下型）の被害予測を公表しました。糸静線は多数の活断層の集合体で「断層帯」と呼ばれます。糸静線断層帯（全体）地震は長さ約八〇kmにわたり断層帯が一斉に動くというもので、地

〔⑨図〕諏訪地域のほとんどの地点が震度六強〜七で、特に諏訪湖周辺の、諏訪湖が最大だった頃の範囲での建物被害、死者、液状化による被害が著しく、長野県全体の被害の約二十五％にのぼるとされます。

巨大地震が発生した場合の被害想定(長野県,2015.3.6)

- ア、糸静線(糸魚川-静岡構造線)断層帯全体が活動し、
- イ、「科学的に考え得る最大級の内陸型地震」が発生
- ウ、諏訪地域で被害が甚大

被害の主な予測(最大被害)

	諏訪市	下諏訪町	諏訪湖周辺	長野県全体
建物全壊・半壊	14,300棟?	?	24,770棟	97,940棟
死者	960人	40人	1,980人	7,060人
液状化による全壊	90棟	40棟	160棟	630棟
" 半壊	480棟	180棟	810棟	3,240棟

諏訪湖周辺の被害は 県全体の約25%を占める
諏訪湖周辺の地域は 最大期の諏訪湖の範囲

長野日報,2015.3.7.

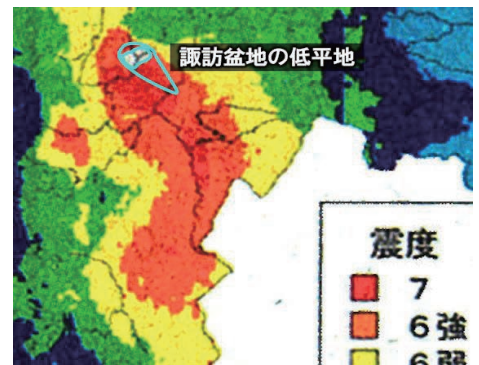
⑧図 長野県が公表した糸静線断層帯(全体)地震の被害想定。諏訪湖周辺で甚大な被害がありそう。

震の規模はマグニチュード八・五、最大震度は七（最も高い階級）と想定されています。これは「科学的に考え得る最大級の内陸型地震」とのことです。

〔⑩図〕糸静線断層帯（全体）

地震はいつ来るのか？

次の地震がいつ頃やって来るのかを予想するには、前にあった地震の直近のものの活動時期に再来周期を足すことで算出されます。ただし、誤差が大きいです。とほめません。糸静線断層帯（全体）地震の場合、直近の活動時期は西暦七六二年、再来周期は一二三六年といわれます。七六二年+一二三六年=一九九八年になります。一九九八年はとうに過ぎましたが、地下で「ひずみ」が着々と溜っている

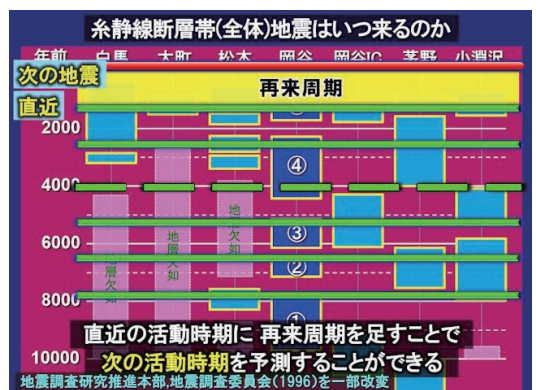


⑨図 長野県全体の予想震度分布から諏訪地域をズームアップした。ほとんどの地点が震度6強〜7。諏訪盆地の低平地は概ね震度7が予測されている。

の確かです。

五 まとめ

「諏訪に地震が来たら」ということで、昭和東南海地震を例に、諏訪の被害の様子をイメージしていただきました。また、糸静線断層帯（全体）地震が想定されており、諏訪にいつ大地震が来てもおかしくはない旨を紹介しました。『備えあれば憂え無し』（諏訪市役所駐車場脇・城南小学校校門前にある東南海地震伝承碑）に尽きます。



⑩図 次の地震の到来予測は、過去の直近にあった地震の時期+再来周期で算出されます。

町民大学②

演題

「生きものから考える諏訪湖の環境と未来」



講師：諏訪湖環境研究センター調査研究部長
北野 聡 氏

日時：7月12日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会場：文化センター 集会室

受講料：無 料

諏訪湖に生きる魚類、貝類、両生類、カメ、鳥、水草を手がかりに、湖の環境がどのように変化してきたのかを読み解きます。
身近な生きものから、私たちの暮らしと諏訪湖の未来、環境保全の大切さを一緒に考えます。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館(文化センター内) ☎28-0002

町民総合文化祭参加団体募集！

下記の日程で町民総合文化祭を行います。多くの出品・出演をお待ちしています。

内 容	開 催 日	申込締切	対 象 者
作品展	9月26日(土)・27日(日)	後 日	町民及び町内の団体・学校 ※作品展は個人でも可
芸能祭	9月27日(日)		
音楽祭	10月 3日(土)		

申込説明会を7月9日(木)に行いますので、出品・出演希望の方はご参加ください。
※参加申込書等は公民館窓口または町ホームページにあります。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館(文化センター内) ☎28-0002

令和9年 下諏訪町二十歳を祝う会について

下諏訪町では20歳になる方を対象に、二十歳を祝う会
(旧：成人式)を開催します。

対象者：平成18年4月2日～平成19年4月1日 生まれで町内在住
またはご本人が町外へ転出しておりご家族が町内在住の方

期 日：令和9年1月10日(日)

会 場：下諏訪総合文化センター 大ホール(やまびこホール)

時 間：【受付】午後3時 【式典】午後3時30分

【終了】午後5時※ 【閉館】午後6時

※記念写真撮影があるため終了時刻は若干前後します。

10月中に対象の方へご案内を送付いたします。
町外在住の方は町内のご家族(ご実家)へ送付いたします。



■ 問い合わせ 下諏訪町教育委員会 生涯学習係 ☎27-1111(内線717)

『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 総合政策課 企画創生係 ☎27-1111(内線258)

詳しくは
こちら →



町役場 窓口・電話受付時間が
変更となりました

試行中!

受付時間 **午前9時～午後4時30分**



コンビニでの各種証明書の発行停止について

システムメンテナンスのため、6月7日(日)～8日(月)の2日間は終日コンビニ交付サービスを休止します。

作業期間内は、コンビニで発行できるすべての証明書(課税証明書、住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍簿・抄本、戸籍の附票の写し)が発行停止となりますのでご注意ください。

※コンビニでの証明発行時間は通常午前6時30分から午後11時までです。

※令和8年度の課税証明書(令和7年中の所得金額等が記載されたもの)は6月9日(火)から発行を開始します。

☎ 下諏訪町 税務会計課 町民税係 ☎78-7375(直通)



行政改革審議会の委員を募集します

- ▶ 募集人数 3人以内
 - ▶ 募集期間 令和8年5月25日(月)～6月26日(金)まで
 - ▶ 対象
 - ・ 下諏訪町にお住まいの20歳以上の方
 - ・ 平日昼間に開催される審議会へのご出席が可能な方
 - ▶ 委員任期 2年(令和8年度～令和9年度)
 - ▶ 応募方法
必要事項を記入した応募用紙を企画創生係に直接提出いただくか、郵送、FAX又は電子メールで提出してください。(電話での応募はできません) 応募用紙は総合政策課企画創生係窓口からお持ちいただくか、町ホームページからダウンロードしてください。
 - ▶ 選考結果
町長、副町長、総合政策課長が選考し、結果をご本人にお知らせします。
- 応募要領等、詳しくは町ホームページをご覧ください。



☎ 下諏訪町 総合政策課 企画創生係 ☎27-1111(内線258)

☎ FAX 28-1070 ✉ kikaku@town.shimosuwa.lg.jp



6月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 6月28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)



6月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 町県民税(普通徴収) 1期分
- ▶ 上下水道料(3・4月使用分) 6月分
- ▶ 温泉使用料(5月使用分) 6月分
- ▶ 保育料・給食費 6月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

6/30
(火)



介護職員初任者研修受講支援事業のご案内

介護に関する基礎知識や技術を習得するために介護職員初任者研修を受講された場合、受講料の一部を助成します。

- ▶ 助成対象者
現在、ご家族の介護をされている方またはご家族を介護した経験を活かして社会で活躍しようとする方。
- ▶ 助成金 5,000円
- ▶ 必要書類
介護職員初任者研修を受講した際の領収書

☎ 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111(内線126)

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 6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。

☎ 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

AI活用科 訓練生募集!

生成AIの使い方、活用方法が身につく講座を開講します。障がいのある方を対象に受講生を募集しますので、ぜひご応募ください。

- ▶ 対象者
ハローワークに求職登録をしている障害者手帳をお持ちの方(医師の意見書可)で、ワードやエクセルの基本操作ができる方。
- ▶ 訓練期間 10月6日(火)～11月30日(月)
- ▶ 募集期間 6月22日(月)～9月4日(金)
- ▶ 募集定員 6名 ※定員に達しない場合は開講しない場合があります。
- ▶ 訓練場所 日本ナレッジ株式会社 エンジニア訓練教育センター
- ▶ 受講料 無料(テキスト代は自己負担)

☎ 長野県南信工科短期大学校 ☎0265-71-5051

ハンセン病元患者のご家族へ

厚生労働省
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者ご家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 **03-3595-2262**

受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期間は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚生省 検索

㊦ 余分には買わない、作らない ㊩ いつもの習慣 ㊳ 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!



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)、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)

令和8年度「いまい くにこ今井邦子文学祭」のお知らせ

下諏訪町ゆかりのアララギ派女性歌人である今井邦子。その業績を称え後世に伝えていく目的から、作品の発表や関連の講座を行う「今井邦子文学祭」を邦子の命日の前月にあたる6月に開催します。

今年度はアララギ派の歌人島木赤彦の生誕150年・没後100年を迎えることから、赤彦と邦子の関係を文学祭のテーマとしています。

より多くの方の参加をお待ちしております。

- ▶開催日時 6月13日(土) 午後1時30分～午後4時頃
▶開催場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館 講堂
※当日受付(事前申込不要)



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 6月1日(月)、5日(金)、8日(月)、
15日(月)、22日(月)、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)

食育月間

6月は食育月間です!それに合わせて図書館ではテーマにあった食に関する本のコーナーを設置します。この機会に食について考えてみませんか?

■テーマ■

- ・親子で学ぼう!「食べる力」を育む絵本
- ・料理を楽しもう!日本と世界の料理本
- ・食育から始めよう!SDGs(持続可能な食)の関連図書

男女共同参画パネル展

- ▶日時 6月16日(火)～30日(火)
▶テーマ リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
男女共同参画にまつわるパネル展を行います。関連する図書のコーナーもあります。是非ご利用ください。

問 下諏訪町立図書館 ☎27-5555 ※状況により内容は変更になる場合があります。

健康ステーション

- ◇休館日 6月2日(火)、9日(火)、16日(火)、
23日(火)、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

6月のマシン無料体験会のご案内

- ◇各回60分 ◇先着6名受付

★6月5日(金)

- ①午後3時～ / ②午後7時～

★6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/SfGss>



問 健康ステーション ☎75-5546

ゆたん歩°

- ◇休館日 6月2日(火)、9日(火)、16日(火)、
23日(火)、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

ゆたん歩°の日 イベントのご案内

6月22日(月) 午前9時30分～午前11時30分【事前申込不要】

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。

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、水温35～36℃に保たれており、とっても快適です。らくらく体を動かすことができますので、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

新自派第238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/>

HPはこちらを
チェック!!





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]

〔下諏訪町空き家情報バンク〕

令和8年5月1日現在

現在の登録件数

売買 34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

3件 (累計 211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

時の記念日

6月10日(水)の時の記念日にちなみ、特別企画として「時計の歩みと諏訪の時計づくり」を上映いたします。時の歴史をたどってみませんか？

▶日時 6/7(日)午前10時/午後2時
▶場所 2階シアター

6月7日(日)は入館割引!

大人600円→500円
小人300円→250円

特別展 ~企画展の軌跡~

おやてつお 岡谷哲男氏による、企画展。「時の科学館」時代からの企画展を振り返ります。

〈展示期間〉6月28日(日)まで
〈場所〉2階 企画展示スペース

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 ぽけっと

6月の行事予定

- 4日(木) ファーストブック
- 8日(月) おはなしいっぱい
- 10日(水) 0歳児ママ講座
- 11日(木) 子育てプログラム
- 13日(土) 土曜開館
- 23日(火) にこにご講座
- 24日(水) 子育てプログラム



行事内容

- ★10日(水) 0歳児ママ講座 「ベビーマッサージ」
- ★23日(火) にこにご講座 「スクラップブック」

いずれも予約が必要です。下記までお問い合わせください。

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)

6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	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	2日(火)	午前10時~午後3時	
*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 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。☎27-3204
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	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

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!!

新規加入事業所・個人会員大募集

お問合せ

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

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

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

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 午前8時～翌朝8時

6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
7日(日)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
14日(日)	尾澤内科・脳神経内科クリニック(岡谷市) 75-2281	ももデンタルクリニック(岡谷市) 28-0333	もみじ薬局(岡谷市) 75-2363
21日(日)	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	アポロ歯科医院(岡谷市) 23-8100	スギ薬局岡谷店(岡谷市) 78-8472
28日(日)	諏訪共立病院 28-2012	山田歯科医院(岡谷市) 22-2131	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。

6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	26日(金)	午前9時30分～午前11時30分	保健センター
* 産前・産後サポート事業	12日(金)	午前9時～正午	
離乳食スタート教室(2025年12月、2026年1・2月生)	17日(水)	午前10時～午前11時30分	
すこやか相談(育児・栄養相談)	12日(金)・30日(火)	午前9時～午前11時	
* 心のほっと相談	25日(木)	午後1時30分～午後3時30分	
成人検診等	結核健診	2日(火)・3日(水)	時間及び会場は個別通知でご確認ください。
	国保特定健診	1日(月)・2日(火)・3日(水)	
	乳がん検診	22日(月)	

6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	日(曜日)	水道当番店	温泉当番店
6日(土)	(株)オスガ設備 27-6622	(株)オスガ設備 27-6622	20日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	(株)上條電設工業 23-5330
7日(日)	侷藤森水道(岡谷市) 27-7289		21日(日)	(株)親水工業 27-8399	
13日(土)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295	27日(土)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139
14日(日)	小林住設 28-3527		28日(日)	杉村設備(株) 27-0575	

☎ 【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

「住みたいまち
元気な声がひびくまち」へ。
共に働く仲間を
募集します！



令和8年度 下諏訪町職員採用試験受験案内

(令和9年4月1日採用 ※保育士と保健師のみ令和8年10月1日採用あり)

【募集職種と試験区分】	職種	試験区分	
	一般職	上級 (大卒…平成8年4月2日以降に生まれた方)	初級 (高卒…平成16年4月2日以降に生まれた方)
保育士	上級・中級・社会人経験者 (昭和56年4月2日以降に生まれた方)		
保健師	上級・社会人経験者 (昭和56年4月2日以降に生まれた方)		
介護職	上級・中級・社会人経験者 (昭和56年4月2日以降に生まれた方)		
【試験期日と受付期間】	職種	試験期日	受付期間
	一般職 (初級) 以外	令和8年7月12日 (日)	5月18日(月)～6月8日(月)
	一般職 (初級)	令和8年9月20日 (日)	7月21日(火)～8月17日(月)
※第2次試験の詳細は、第1次試験合格者に通知します。			
【待遇・勤務条件】	(令和8年4月現在)		
	・初任給 (上級)232,000円 (中級)216,500円 (初級)200,300円	・全ての職種において、住所要件はありません。	

詳しくはこちら



町ホームページ

■ 問い合わせ先 下諏訪町 総務課 職員係 ☎27-1111 (内線253、254)

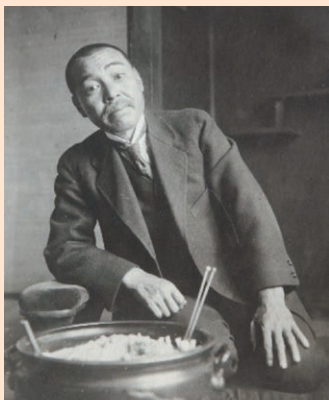
広報
発行 下諏訪町 下393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
編集 総務課情報防災係 ☎0266-27-1111 内線261 FAX:0266-28-1070
E-mail: jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

生涯学習
発行 下諏訪町教育委員会 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
発行 下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396

月刊 コーポレート
しもすわ
2026. 6

— 島木赤彦生誕150年 — 赤彦が詠んだ故郷の歌



島木赤彦 (大正12年撮影)



かきびと君

赤彦は柿が大好きで「柿の村人」というペンネームを使っていた時期もあるんだよ！

下諏訪町ゆかりの歌人、 島木赤彦は生誕150年を迎えました。

(1876～1926)

島木赤彦 (本名：塚原俊彦 (のち久保田俊彦)) は明治9年、現在の諏訪市角間町で誕生しました。教育者として近代の日本が目指す新しい学校教育を県内においても実践し、熱心に子どもたちの育成に尽力しました。

そのかたわらで、日々の暮らしや諏訪湖など身の回りの自然をそのままに歌に詠む「写実」を主とした短歌結社『アララギ』の活動を通じて、諏訪から日本を代表する近代歌人として名を馳せていくことになります。

この連載企画では、島木赤彦が残した作品を諏訪地域に残る歌碑とともに紹介し、赤彦が見つめた100年以上前の故郷の景色を訪ねます。

文：諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員 太田 博人

■ 問い合わせ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

11月々々

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 | オイル交換 0円 | アドバン 0円

現金 0円

8大プレゼント!!

カロッツェリア スイッチャブル オーディオ

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

7年間リースプラン

4WDもOK!!

0120-114-239

営業時間 10:00～18:00 毎週水曜/第2木曜定休

株式会社 光洋

5月1日現在 人口:17,953人 男性:8,610人 女性:9,343人
世帯数:8,632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 2026.6

広告

20