

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



60~120年に1度咲くと言われるクマザサの花 (撮影地:水月公園)



防災無線の聞き直しは  
ココに電話

☎0120-27-2311



火災などのお問合せは  
ココに電話

☎0570-052-119

防災/ 行政情報はこちら

📧 スマートフォン用アプリ

しもすわインフォ

アプリの名称「ライフビジョン」  
インストールはこちら▼



iPhone用



Android用

## CONTENTS (内容)

長野県知事選について .....	2
選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況について ほか .....	3
国保税率改定について .....	4
介護保険料が決まりました ほか .....	6
安心・安全対策住宅省エネ化リフォーム補助金について .....	8
防災気象情報が変わりました .....	9
生涯学習 .....	10
インフォメーション (お知らせ) .....	16
赤彦が詠んだ故郷の歌 ほか .....	20

防災メモ

熱中症対策を徹底し、水分と塩分補給を忘れず無理のない行動を心がけましょう。

# 長野県知事選挙

広報 No.760

住みたいまち  
元気な声がひびくまち

投票日：8月9日（日） 投票時間：午前7時～午後8時

任期満了に伴う長野県知事選挙は、7月23日に告示され、8月9日に投票がおこなわれます。私たちの貴重な一票が「明日の信州」につながりますので、忘れずに投票しましょう。

## 期日前投票をご利用ください

期日前投票期間：7月24日(金)～8月8日(土) 午前8時30分～午後8時  
【期日前投票所】下諏訪総合文化センター 1階ロビー

選挙期日に、仕事や冠婚葬祭、旅行などの用務がある場合、期日前投票ができます。期日前投票の際には、入場券の裏面にある宣誓書の記入が必要となります。事前に記入してからお持ちいただきますと、投票の受付を短時間でこなうことができます。

※今回の長野県知事選挙から、入場券のレイアウト変更により1世帯あたり最大2名分の入場券を1枚の圧着はがきでお送りします。そのため、同一世帯の有権者の人数によっては、お送りするはがきの枚数が複数となる場合がありますので、ご注意ください。

## 投票所の変更について

下諏訪総合文化センター改修工事完了に伴い、

期日前投票所 及び 投票日当日の第7投票所 が従来どおり 下諏訪総合文化センター1階ロビー となります。

※第7投票所の対象地区：東鷹野町、西鷹野町1部・2部、清水町、東赤砂、西赤砂

## 転出・転入をされる方へ

今までお住まいの市町村から転出し、県内の他の市町村へ転入される方は、転入・転出の時期によって、投票できる場所が異なりますので、下記の表によりご確認ください。

### ◆長野県内の市町村に転入届をされた方◆

	届出の日	投票場所・選挙権の有無		
		新住所地で投票できる	旧住所地で投票できる	投票できない
他の都道府県から転入された方	令和8.4.22以前	○		
	令和8.4.23以後			○
長野県内の他の市町村から転入された方	令和8.4.22以前	○		
	令和8.4.23以後		○（※1）	

※1 投票する際は、最寄りの市町村が発行する「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」を提示し、引き続き長野県内に住所を有することの確認を受ける必要があります。「期日前投票」を行う際も同様です。

## 不在者投票について

仕事や用務などで、選挙期間中、町外に滞在している場合、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。また、都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や施設に入院または入所中の人は、施設内で不在者投票ができます。投票用紙等は、請求書に必要事項を記入のうえ、選挙管理委員会に請求してください。

### ■郵便等による不在者投票

身体に一定の障害のある人や要介護状態区分が要介護5の人は、郵便等による不在者投票ができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

■ 問い合わせ 下諏訪町選挙管理委員会事務局（下諏訪町役場内） ☎27-1111（内線251・255）



令和7年度

# 選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況

公表します!

公職選挙法及び住民基本台帳法により「選挙人名簿抄本」と「住民基本台帳」の閲覧は、公共・公益目的等で使用する場合に限定され、毎年度閲覧状況を公表することが定められています。ここでは令和7年度の閲覧状況を公表します。



## ◇選挙人名簿抄本の閲覧状況について

申出者の氏名	利用目的の概要	閲覧の年月日	閲覧に係る選挙人の範囲	申出者が法人である場合にあっては、その主たる事業所の所在地
株式会社 東京商工リサーチ長野支店 支店長 江本 良宏	長野県民の医療意識に係る調査	令和7年 11月5日	第7投票区から10人、 第10投票区から10人、 第14投票区から10人	長野市上千歳町 1121-1
一般社団法人 長野県世論調査協会 会長 小坂 壮太郎	①「環境と暮らし2026」 ②「長野県政に関する意識調査(県知事選挙前調査)」 ③「長野県政に関する意識調査(県知事選挙後調査)」 ④「生成AIと社会」(仮称)の県民世論調査のため	令和8年 3月24日	第3投票区、第6投票区、 第8投票区、第10投票区、 第13投票区から100人	長野市南県町680-5 信毎別館4F

## ◇住民基本台帳の閲覧状況について

・国又は地方公共団体の機関による閲覧状況

閲覧請求機関の名称	請求事由の概要	閲覧日	閲覧対象範囲
自衛隊長野地方協力本部	自衛官募集業務(自衛隊法第29条第1項、同第35条)	令和7年4月18日	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの男女 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの男女

・個人又は法人による閲覧状況

閲覧申し出者等	利用目的の概要	閲覧日	閲覧対象範囲
区長会長 山口 広志	地域住民の福祉向上に寄与する活動	令和7年5月19日 令和7年8月1日	昭和26年4月1日までに生まれた男女
一般社団法人 中央調査社	新聞およびWeb利用に関する総合調査	令和7年7月8日	西四王～東四王の中から22名
一般社団法人 中央調査社	健康状態や健康行動についての調査	令和7年11月19日 令和7年11月21日 令和7年11月26日	下諏訪町全域から226名

### ■ 問い合わせ

選挙人名簿抄本の閲覧状況について 下諏訪町選挙管理委員会(下諏訪町総務課内) ☎27-1111(内線255)  
住民基本台帳の閲覧状況について 下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 ☎27-1111(内線134)



令和7年度

# 個人情報保護制度運営状況

令和7年度における下諏訪町の個人情報保護制度運営状況は以下のとおりです。

## ◇個人情報ファイル簿の件数

実施機関	件数
町長部局	53
教育委員会	6
選挙管理委員会	1
農業委員会	1

※個人情報ファイル簿とは、保有している1,000人以上の個人情報ファイルについて、その名称、利用目的、記録項目、提供先など所定の事項を記載した帳簿です。

## ◇開示請求の件数及び決定状況

件数	決定状況				
	開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ
0	—	—	—	—	—

※開示請求はありませんでした。

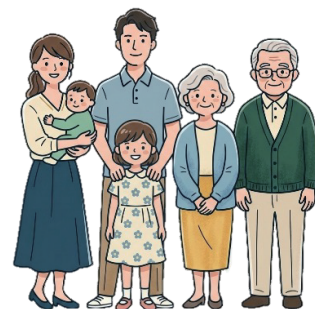
※訂正請求、利用停止請求及び審査請求はありませんでした。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 情報防災係 ☎27-1111(内線260)

# 令和8年度から 子ども・子育て支援金制度が創設されます

「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律（令和6年法律第47号）」により、子育てを社会全体で支えるため、令和8年度から子ども・子育て支援金制度が始まります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険の制度においても、保険料（税）と併せて子ども・子育て支援金をご負担いただきます。これを財源に子育て世帯への支援を行い、日本の未来を支えるために活用されます。



## 子育て支援の拡充内容について

<b>児童手当の拡充</b> (R6年10月から拡充)	所得制限を廃止・高校生まで延長、第3子以降月3万円。	<b>育児時短就業給付</b> (R7年度から実施)	こどもが2歳未満の期間に、時短勤務をした場合、時短勤務時の賃金の10%を支給。
<b>妊婦のための支援給付</b> (R7年度から実施)	妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠しているこどもの数×5万円を支給。	<b>こども誰でも通園制度</b> (R8年度より全国実施)	保育所等に通っていない0歳6カ月から満3歳未満のこどもが、時間単位等で利用できる制度。こども1人当たり月10時間利用可能。
<b>出生後休業支援給付</b> (R7年度から実施)	子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給。	<b>育児期間中の国民年金保険料免除</b> (R8年10月から実施)	国民年金第1号被保険者の方の育児期間中の国民年金保険料免除。

詳しくはこちらをご覧ください。



【子ども家庭庁ホームページ】



【子ども家庭庁公式note】

## 国民健康保険税について

「子ども・子育て支援金」の税率については、以下のとおりとなります。国民健康保険運営協議会への諮問・答申を受け、令和8年3月議会の議決を得て、今回の税率を設定させていただきました。

<b>所得割</b> 所得に対する税率	0.24%
<b>均等割</b> 1人あたりの額	690円
<b>均等割額 (18歳以上)</b> 1人あたりの額	60円
<b>平等割額</b> 1世帯あたりの額	880円

※18歳年度末までの子供の均等割額は10割軽減となります。

### 国民健康保険の加入者のみなさんへのお願い

国民健康保険に加入している方が社会保険に加入（就職、扶養に入る等）された場合、国民健康保険を抜ける届出が必要です。以下をお持ちいただき、国保年金係にて届出をお願いします。

- 会社から交付された新しい保険情報がわかるもの（全員分）
- 国民健康保険の資格確認書（お持ちの方）
- マイナンバーのわかるもの（全員分）
- 本人確認のできるもの（運転免許証など）

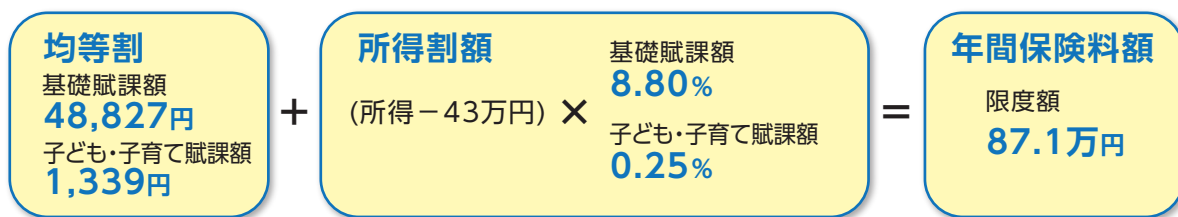
このお手続きは、必ず行う必要があります。忘れずに届出をお願いします。  
 （郵送での手続きをご希望の場合はお問い合わせください）

## 後期高齢者医療保険料について

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。  
 長野県における令和8・9年度保険料率は、後期高齢者の増加や医療費の伸びに加え、現役世代の負担を抑えるための国の制度改正により、次のとおり増額改定することになりました。  
 お一人おひとりの保険料額は6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合より決定され、7月以降に保険料額決定通知書でお知らせします。

	基礎賦課額 (2年ごと算定します)		子ども・子育て支援 納付金賦課額 (年度ごと算定します)
	令和6・7年度	令和8・9年度	令和8年度
均等割額	44,365円	48,827円	1,339円
所得割率	9.45%	8.80%	0.25%
賦課限度額	80万円	85万円	2.1万円

※新設



■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111  
 国民健康保険に関すること (内線137・140)  
 後期高齢者医療保険に関すること (内線139)

お知らせ



【精神障がい資格の方】

## 福祉医療費給付金の給付範囲が拡大します

下諏訪町では、乳幼児、障がい者、母子父子家庭の方が医療を受けたとき、医療費の一部を助成しています。

これまで、精神障がい資格の方は通院のみ給付の対象となっていましたが、制度改正に伴い、**令和8年8月診療分より入院にかかる医療費(食事療養費含む)も給付の対象となります。**

8月以降は入院の際も医療機関へ受給者証を提示いただくようお願いします。

※令和8年8月1日より使える受給者証は7月中に送付します。(年次更新)

※給付方法については通院と同様です。

※今回の給付範囲の拡大について、お手続きは発生しません。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111 (内線138)



お知らせ

# 令和8年度の介護保険料が決まりました

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は下表のとおりです。金額に変更はありません。介護保険料は介護サービスの充実や施設整備等、必要な費用の一部をみなさんにご負担いただくものです。

令和8年度の介護保険料は7月に確定します。個々の介護保険料については、7月中旬に諏訪広域連合から届く通知にてご確認ください。

住民税		前年の合計所得金額など	保険料段階 (保険料率)	保険料額			
本人	世帯			年額	月額(約)		
○ 非課税	○ 非課税	老齢福祉年金を受給している方 生活保護を受けている方	第1段階 (基準額×0.285)	18,981円	1,581円		
			○○ 82万6千5百円以下の方	第2段階 (基準額×0.485)	32,301円	2,691円	
		○○ 82万6千5百円を超えており 120万円以下の方	第3段階 (基準額×0.65)	43,290円	3,607円		
		○○ 120万円を超えている方	第4段階 (基準額×0.90)	59,940円	4,995円		
		○● 82万6千5百円以下の方	第5段階 (基準額)	66,600円	5,550円		
	● 課税	● 課税	前年の合計所得金額	○● 82万6千5百円を超えている方	第6段階 (基準額×1.05)	69,930円	5,827円
				●● 80万円未満の方	第7段階 (基準額×1.10)	73,260円	6,105円
				●● 80万円以上 125万円未満の方	第8段階 (基準額×1.35)	89,910円	7,492円
				●● 125万円以上 200万円未満の方	第9段階 (基準額×1.60)	106,560円	8,880円
				●● 200万円以上 300万円未満の方	第10段階 (基準額×1.70)	113,220円	9,435円
●● 300万円以上 400万円未満の方				第11段階 (基準額×1.90)	126,540円	10,545円	
●● 400万円以上 600万円未満の方				第12段階 (基準額×2.05)	136,530円	11,377円	
●● 600万円以上 1,000万円未満の方				第13段階 (基準額×2.20)	146,520円	12,210円	
●● 1,000万円以上 1,500万円未満の方	第14段階 (基準額×2.35)	156,510円	13,042円				
●● 1,500万円以上の方							

※合計所得金額とは

収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。第1～5段階の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得（所得金額調整控除の適用がある場合は控除前の金額）から10万円を控除した金額を用います。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

※老齢基礎年金支給額が増額されたことに伴い、第1・2・4・5段階の前年の合計所得金額の基準は「80万円9千円」から「82万6千5百円」に変更されました。

## 令和8年度介護保険料の特例措置について

令和7年度税制改正による給与所得控除の最低額引上げ(55万円→65万円)に関し、国の政令に基づき、令和8年度介護保険料の算定では、税制改正の影響を反映させない特例措置が講じられます。

### 【特例措置の対象者】

- 介護保険第1号被保険者(65歳以上)の方および同じ世帯の方で、以下の両方に当てはまる方
- 令和8年1月1日及び令和8年4月1日時点で諏訪地域6市町村内に住民登録がある。
- 令和7年中(令和7年1月～12月)の給与収入が55万1,000円以上190万円未満である。

### 【特例措置の内容】

- 税制改正前の給与所得控除額で算定した給与所得により、合計所得金額を計算します。
- 税制改正前の給与所得控除額で算定した合計所得金額により、課税・非課税を判定します。  
これにより個人住民税の課税状況と介護保険料の算定上の課税状況が一致しない場合があります。  
被保険者様と同じ世帯の方も同様です。

### 【特例減免について】

令和7年度・8年度ともに住民税が非課税の方は、上記特例措置の(2)を行わずに算定した保険料となるよう、特例減免を適用します。

自動で減免を行うため申請は不要です。通知書には、減免後の保険料額が記載される予定です。

## 介護保険料を口座振替にしている方へ

令和8年8月から資金不足等で振替できなかった場合の「口座振替不能通知書」の送付を廃止します。納期限前日の残高確認をお願いします。資金不足等により振替できなかった場合は、納期限の翌月20日頃に送付する督促状で納付いただくか、または保健福祉課までご連絡ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 介護保険係 ☎27-1111 (内線124・125・128)

県からのお知らせ

## 2026信州ねんりんピックに参加しませんか

【詳しくは  
こちら】



### 長野県シニア作品展 【開催日】10月16日(金)～17日(土) 【開催地】下諏訪総合文化センター

- ▶応募資格 県内在住の60歳以上のアマチュアの方
- ▶部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- ▶出 品 料 無料(作品返却時の送料は、出品者が負担)
- ▶申込方法 7月1日(水)から8月21日(金)までに、所定の出品票に必要事項を記入し、高齢者係(町役場1階)または、諏訪保健福祉事務所までお申し込みください。(作品は後日搬入)

### スポーツ交流大会 【開催日】10月3日(土) 【開催地】伊那市内各運動競技施設、南箕輪村信州大芝高原マレットゴルフ場

- ▶参加資格 県内在住の60歳以上の方
- ▶種 目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- ▶参 加 費 500円/人(保険料含む)
- ▶申込方法 6月上旬から7月27日(月)までに、競技種目別の「参加申込書」に必要事項を記入し、諏訪保健福祉事務所までお申し込みください。

### 長野県囲碁・将棋大会 【開催日】10月3日(土) 【開催地】伊那市防災コミュニティセンター

- ▶応募資格 県内在住の60歳以上の方
- ▶部 門 囲碁、将棋
- ▶参 加 費 無料
- ▶申込方法 9月1日(火)から9月24日(木)の間に、日本棋院上伊那支部または、日本将棋連盟長野県支部連合会上伊那支部へお申し込みください。申し込み方法等の詳細は、ホームページをご確認ください。(※参加する競技によって、それぞれ申し込み先や問い合わせ先が異なりますのでご注意ください。)

■ 問い合わせ 2026信州ねんりんピック実行委員会 事務局 ☎026-226-3741  
(公益財団法人 長野県長寿社会開発センター内)



お知らせ

# 安心安全対策・住宅省エネ化リフォーム補助金のご案内

下諏訪町では、災害に備えた安心安全のまちづくりの促進と住宅の維持費低減による生活環境の向上を目的に、町民が町内の工事請負業者を利用して行う工事について一部補助を行います。

		安心安全対策工事	省エネ化リフォーム工事
工事概要		<p><b>【居室減災化工事】</b> 昭和56年5月31日以前に着工された住宅に、地震に対して効果的な耐震シェルター、耐震ベッド、壁の補強工事、柱・梁補強工事等の設備の補強を行う工事</p> <p><b>【ブロック塀等除去工事】</b> ブロック塀の除去や、それに伴う代替設備（フェンスなど）の設置</p> <p><b>【屋外広告物除去工事】</b> 併用住宅等の看板等の除去（落下の危険防止）</p>	<p><b>【浴槽、台所、洗面所、トイレのリフォーム】</b> 節水型、高断熱型等、既設の省エネ性能を上回るものに変更するもの</p> <p><b>【床、天井の断熱改修工事】</b> 床材の変更や、断熱材追加など断熱性能が向上するもの</p> <p><b>【外壁、屋根の断熱改修工事】</b> 断熱塗料、遮熱塗料など断熱性能の高い塗料による塗替え など</p> <p><b>【窓、ドアの断熱改修工事】</b> 二重サッシや、断熱性能の高い窓に変更、網戸の設置 など</p>
	対象者要件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 町内の住宅を工事する方</li> <li>2. 町の住民基本台帳に記録され、現在住んでいる方、または住もうとしている方</li> <li>3. 他の制度による補助を受けていない方（国・県等の類似の補助金）</li> <li>4. 町税等を滞納していない方</li> <li>5. <b>町内の工事請負業者を利用して行う方</b></li> </ol> <p>※所有者以外が住んでいる場合は2親等以内の親族まで申請できます。 ※賃貸借契約のある場合は、所有者の同意書の添付により借主が申請することができます。</p>	
補助対象内容		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 町内の住宅を改修するもの</li> <li>2. 工事に要する経費が10万円以上のもの(住宅改修審査会で認められた工事費用が対象となります)</li> <li>3. <b>補助金の交付決定後に着手する工事で、令和9年3月31日(水)までに工事が完了するもの</b></li> </ol>	
補助金額	補助率	補助対象工事に要する経費に相当する金額の2分の1 【上限：20万】 ※空き家バンク登録物件は上限30万円	補助対象工事に要する経費に相当する金額の10分の1 【上限：20万】 ※空き家バンク登録物件は上限30万円
	併用等	安心安全対策補助金と省エネ化リフォーム補助金は、それぞれの限度額の範囲内で同時に申請が可能です。また、同一住宅又は同一人で制度期間内においてそれぞれ限度額に達するまで何度でも利用することができます。	
申請方法		<b>受付期間：令和8年4月1日（水）～令和9年2月15日（月）</b>	
		<p>必要書類を町ホームページでご確認のうえ、書類を揃えて申請してください。 （申請締切：受付期間中の毎月15日頃まで） 申請書受領後、町実施の住宅改修審査会にて補助金交付決定の審査を行います。 <b>町から補助金交付決定の連絡をしますので、連絡を受けてから着工してください。</b> <b>交付決定前に着工した場合、補助の対象となりませんのでご注意ください。</b> ※審査会の実施は月に1回です。余裕をもって申請をお願いします。審査会等日程は、【町ホームページ】町ホームページでご確認いただくか、産業振興課商工係までお問合せください。</p>	



■ 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111（内線274）

※住宅全体の耐震化を図る場合は、「木造住宅耐震改修工事補助金」の活用についてご検討ください。詳しくは下記までお問い合わせください。

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111（内線243）

令和8年5月29日から防災気象情報が変わりました

# 防災気象情報をもとに、自主的に早めの避難をしましょう

## 迫る危険を確認できるもの

▶ レベルの色を地図で確認

キキクル



紫色だ！



▶ 文字で確認

町公式アプリ しもすわインフォ



【iPhone用】



【android用】

メール配信サービス



ここからアクセス  
空メールを送信して登録！

## 避難情報の音声放送

防災行政無線



防災行政無線の内容が聞きとれなかったら…

防災行政無線テレホン案内

☎0120-27-2311

防災行政無線の内容が  
聞きとれなかったな…  
そうだ！  
テレホン案内！



町から避難情報が出ていなくても、  
危険を感じたら、  
ご自身の判断で 早めの避難を！

**警戒レベル4 避難指示までに  
必ず避難しましょう**

新しい 防災気象情報					
	河川氾濫 諏訪湖	大雨 低地の浸水や 砥川や承知川などを含む 小さな河川の氾濫	土砂災害 急傾斜地の がけ崩れや土石流	避難情報	住民が取るべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報 レベル5 氾濫発生情報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保	危険が迫っている！ 命を守る最善の行動を 自らの判断で！
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	警戒レベル4 避難指示	危険な場所から 全員、避難する
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	警戒レベル3 高齢者等避難	避難に時間を要する人は、 危険な場所から避難する
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報		個別避難計画の支援者、家族、 知り合いと連絡し、 どう行動するか確認
警戒レベル 1	早期注意情報				備蓄品の確認など もしもの時に備える

# 生涯学習

No.626

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

## 20周年を迎える

## こどももおとなも大好きな人形劇



しもすわ人形劇まつり実行委員会

初代委員長

小松

義春

こまつ よしはる

### 「人形劇まつり」のスタート

今年20周年を迎える「しもすわ人形劇まつり」は、テレビや現代のYouTube等では味わえない生の人形芝居にふれてもらうことを目的に、2007年7月1日に当時の小口明教育長による「こどももおとなも大好きな人形劇。県下各地には、そんな楽しみの種をまいている人形劇サークルがたくさんあります。楽しむまつりを下諏

訪で、と呼びかけたら、こんなにたくさんの方が応じてくれました。このまつりが成功し来年も続くことを願って、たくさんのおみなさんの来場をお待ちしております。」というあいさつでスタートしました。

この年は、県内のアマチュア劇団9劇団が午前、午後に分かれて公演を行い、200人を超える大盛況で賑やかに開催することがで



客席からの様子

きました。

翌2008年には、アマチュア8劇団に加えてプロフェッショナル

ルの2劇団「人形芝居燕屋（松本市）、「人形劇団ほけつと（岐阜県）」を呼ぶことができました。この年は子ども劇場や伊那おやこ劇場の子どもたちも公演に参加し、より充実した人形劇まつりになりました。

それから20周年を迎える今回まで、下諏訪町の保育園に呼びかけたり、つつじが丘学園の小学生を招待するなど地域に根差した下諏訪町のおまつりとして定着してきました。

会場では舞台の人形たちだけでなく、客席の子どもたちから元気な声飛びます。「あっちだよー!」「そんなことしちゃだめだよー!」劇に入り込んでいる子どもたち。その姿は20年前と少しも変わっていません。

質の高い「人形劇まつり」

2025年には、日本で唯一の者（耳が聞こえない人）と聴者（聞こえる人）が協力して公演活動を行っているプロの人形劇団「デフ・パペットシアター・ひとみ」（神奈川県）の人形劇『一寸法師』を呼ぶなど文化的にも質の高い人形劇まつりになっています。



実行委員のメンバー

また、プロとアマ劇団の交流も積極的に行われ、劇団の技術の向上ややりがいにもつながっています。毎年早くから企画に関わってくれている地元劇団の実行委員のメンバー、当日ボランティアとして会の裏方を手伝ってくれている地元の皆さんの協力のもと、続けていけたら素晴らしいと思います。

そして、下諏訪をはじめ、諏訪地域、県内のたくさんのごどももおともを集まって、素敵なおまつりを作っていきます。

2025 第19回 しもさわ人形劇まつり  
今年も人形たちがしもさわにやってくる！  
高校生以下 無料  
大人 500円  
下諏訪総合文化センター

6/21(土) 13:30~16:15 開場 13:10  
/22(日) 10:00~12:45 開場 9:40

プロ劇団  
1 ひきだん はてな  
2 人形劇 『おひさま1プッターマン』  
3 好んまショーと歌  
4 デフ・パペットシアター・ひとみ  
5 人形劇 『一寸法師』  
6 人形劇 『おひさま』  
7 180年設立 ちよき 保の橋(ふなひら)を継承  
『おひさま』 全日本唯一の聴覚障害者専用劇場  
本で唯一の専門人形劇団です。聴覚障害者  
劇団が『聴覚』『聴覚』を継承し、新しい文化の  
可能性を模索し続けています。

21日(土)  
1 風内人形劇団  
2 人形劇団 ぼんぼこ (劇団)  
3 人形劇 『はらへこおむかし』  
4 劇団 青柳  
5 サタル ポケット (子供)  
6 中野 志志 『しっぽのいないいぶ』  
7 コアファンシアター 『伝説のきんぎょ』  
8 人形劇 『なむなむ (戯曲)』  
9 人形劇 『三木のくまの』  
10 おはなシアターグループ 『でんごん』 (伊藤)  
11 人形劇 『いたたつるおぼやか』

22日(日)  
1 風内人形劇団  
2 人形劇団 ちひさ (子供)  
3 人形劇 『おひさま』  
4 人形劇 『かぶらこ (戯曲)』  
5 ペーパーアート 『藤のくまの』とんてんた  
6 『おひさま』  
7 ひとり語り 山崎 (戯曲)  
8 語り 『芝居のすきなんまきま』  
9 石崎 聖彦  
10 人形劇 『おひさま』  
11 人形劇 『にじびいさん』

チケット販売 5月19日(月)より下諏訪総合文化センター窓口 又はTEL:28-0018まで  
主催 下諏訪町・下諏訪町教育委員会 共催 しもさわ人形劇まつり実行委員会  
後援 信濃毎日新聞社・長野日報社・市西新聞グループ・LCT株式会社

ポスター (2025年)



『ぶんぶくちやがま』



『ジャックとまめの木』



『したきりすずめ』



『ももたろう』



『金のおの銀のおの』

◎下諏訪総合文化センターの7月の休館日は、7・14・21・22・28日です。

# 令和7年度中・高校生オーストラリア海外研修報告



## 中学生



### 研修の思い出

私が研修で心に残ったのは現地の方々の温かさです。

ホームステイではゴキブリポーカーをしながら英単語を教えてもらい楽しく過ごすことができました。学校ではアニメの話で盛り上がり友達もでき嬉しかったです。私が英語がわからず困っているときにはバディのおかげで唯一無二の思い出ができました。この思い出を将来の選択に活かしていきたいです。

(貫 和佳さん)

令和7年度3月に町内の中高生16人でオーストラリアのケアンズへ行ってきました。

令和6年度から、それまで中学生のみが対象とされていたこの事業に、新たに高校生まで対象を広げて実現することとなった「中高生海外研修事業」も2年目に突入しました。

今回は、中学生・高校生の皆さんが海外研修という貴重な経験を通じて、感じたことや学んだことなどを聞いてみました！



### 海外研修に参加して

僕が今回の海外研修に参加して一番に残ったことは、学校でのさまざまな交流です。特に、日本の学校にはない時間や、授業の内容など、色々な新体験をさせてもらいました。授業の内容は、特に数学が日本よりもレベルの高い問題に圧倒されたのを覚えています。また、現地の学生は皆さんフレンドリーで、研修中に重なった僕の誕生日も盛大に祝ってくれたり、オーストラリアの人達の温かな心に触れる事が出来ました。

(高橋 一真さん)



### 研修を通して学んだこと

私は今回のオーストラリア研修に行く前、相手の英語を聞きとれるか心配でした。しかし、実際に生活してみると、ホームステイ先の方が分かりやすく英語を話してくれたりして、少しずつコミュニケーションを取ることができました。また分からないことを積極的に質問することができました。現地の学校では日本と比べみんな自由な感じでフレンドリーでした。この経験から、文化の違いだけではなく、人との関わり方の大切さも学びました。

(齋藤 空仁さん)



### School Life in Australia

オーストラリアに行って、私は日本と学校生活の違いに驚きました。オーストラリアではクラスで行動するわけではなく、生徒一人ひとりがそれぞれの授業の教室に移動していることに驚きました。

また、先生が一方向的に教える場面が少なく、生徒自身が主体的に考えたり発言したりする機会が多いと感じました。そのため、生徒それぞれの個性が出る授業になっていました。両国の違いを実際に感じる事ができ、貴重な体験となりました。

(青柳 慶大さん)



### 楽しい経験

今回の海外研修では観光や現地の人との交流を通して多くの学びがありました。またホームステイでは英語の会話に挑戦し、分からないこともありましたが、異文化理解を深めることができました。物価の高さに驚きましたが充実した9日間を過ごすことができました。クロコダイルの動物園やキュランダ村の観光、さらにはホームステイ先の方と行った水族館などとても楽しく貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

(林 皆杜さん)



ココだよ!



### 海外研修の一番の思い出



待ちに待った海外研修へ行ってきました。いろいろと心に残ったことはありますが、一番印象的だったことは、日本の学校とオーストラリアの学校との違いです。

オーストラリアの学校は、中学生でもお菓子やスマートフォンを持参してもよかったり、授業ごとに、クラスメイトが変わったりすることにとっても驚きました。

皆、フレンドリーに接してくれて、研修へ行ってもよかったです。実感しました。

(代田 唯人さん)

### 人とのつながりの大切さ



オーストラリア研修で印象に残ったのは、人々の親しみやすさです。店員さんだけでなく、学校の生徒の皆さんも気軽に話しかけてくれ、日本との違いに驚きました。最初は戸惑うこともありましたが、次第に自分からも話しかけられるようになりました。この経験を通して、積極的に関わることの大切さを学ぶことができました。

(松澤 慶征さん)

### 目標達成



私が今回の語学研修で一番印象に残ったことは、現地の学校でのバディとの交流でした。私のバディは明るく優しい女の子で会話のスピードを落として話してくれたり、私の英語も最後までしっかり聞いてくれました。おかげで「たとえ上手に話せなくても、単語を繋げるだけでも、とにかく積極的に英語で話しかけて10人の友達をつくる。」という当初の目標が達成できたと感じています。

(熊谷 美里さん)

### 新たな発見



私の心に残っていることは、ホストファミリーの家や学校での会話です。英語を話すことは苦手でしたが、気持ちを伝えることを意識したら、文として成り立ってなくても伝わりました。話すことだけを考えていたら、相手の言っていることが分からず大変なことがありました。そこで翻訳の能力が欠けていることが分かりました。だからもっと英語を勉強して翻訳の能力を上げ、その他の読む、書く、話すに活かしていきたいです。

(加藤 琉汰朗さん)

### 現地の人との交流から学んだこと



私はこの研修で、現地の人と過ごした時間がとても楽しく、特に印象に残りました。最初はコミュニケーションを取ることが難しく思うこともありましたが、現地の人達が優しく聞いてくれて楽しく会話できました。ホストファミリーやバディと過ごす時間は私にとって大切な思い出になりました。また、自ら行動することの大切さも学べました。これからはその経験を生かし、失敗を恐れずに挑戦していきたいです。

(野黒 花奈さん)

### 海外研修の思い出



海外研修での一番の思い出は現地の学校での授業や交流です。最初は英語での会話に慣れず緊張しましたが、現地の生徒がとてもフレンドリーで、会話していくうちに話すのが「楽しい」と感じるようになりました。

現地の学校生活を送る中で、英語力が完璧でなくても心が通じ合えると実感しました。また、日本との学校生活・雰囲気の違いにも気づき、とても貴重な経験になりました。

(園原 茜さん)

### 初めての体験



僕が海外研修で一番心に残っていることは、ホームステイでの生活です。ホストファミリーと英語で会話ができるかとても不安でした。しかし、会った時から優しく接してくれたホストファミリーのおかげで楽しい日々を送ることができました。食事の時も優しく話しかけてくれたりジェスチャーなどで楽しく会話をするのができて嬉しかったしとても良い経験になりました。この研修で学んだことを大切にし、これからの生活に活かしたいです。

(佐々 輔さん)



自信と素敵な出会い

最初は、英語がうまく話せず緊張しましたが、自分の持っている言葉や表現で現地の人に伝わったとき、大きな自信につながりました。また、学校に通いバディと一緒に授業を受ける中で、素敵な出会いがたくさんできたことが一番印象に残っています。この海外研修を通して、自分の成長と海外への関心がよりいっそう高まったと実感しています。「この研修に参加できてよかった。」と心から思っています。  
(清水 真華さん)



経験してこそ

私が今回の研修でいちばん印象に残ったことは、現地の人との交流です。最初は不安でしたが、ゆっくり話してくれたり笑顔で聞いてくれたりして、気持ちが通じたときはとても嬉しかったです。上手く話せなくても気持ちが伝わるのが実感できて、自分から話す勇氣にもなりました。実際に感じた感覚を今後に生かしながら、これから色々なことに挑戦していこうと思いました。  
(上田 そらさん)



異文化交流から得た学び

オーストラリアで最も心に残ったことは、ホストファミリーや現地の方々との交流です。実際に現地で生活する中で、文化や価値観、日常の過ごし方など、日本とのさまざまな違いを身近に感じることができました。また、その違いに触れることで、自分の考え方や視野も大きく広がったと感じています。今回の経験を通じて、異なる文化を理解し、相手を尊重しながら関わることの大切さを学ぶことができました。  
(山崎 彩菜さん)



みんなで記念撮影



生の英語にふれて

私がこの研修で心に残ったのは、生の英語にふれられた事だと思います。訛りが強くて初日は聞き取れなかった事が多かったけど、日を重ねるにつれ聞き取れることができました。ドイツ系のホストファミリーで、ボランティアでやっているダンスパーティーにも参加でき、日本では中々体験できない文化を知る事ができたり、会話ができてとても楽しかったです。この経験を忘れず、今後の生活や進路に生かしていきたいです。  
(田中 もこさん)



留学生向けの授業の様子

中高生海外研修事業 行程表



日(曜)	日目	地名	行程	摘要
3月19(木)	1	下諏訪町 → 成田空港	(出発) 空路 オーストラリア・ケアンズ空港	移動
20(金)	2	クィーンズランド州ケアンズ ハートリースクロコダイル キュランダ	(到着) ハートリースクロコダイルアドベンチャー	観光
21(土)	3	ケアンズ	ケアンズ・アート・ギャラリー・セントモニカズ大聖堂等	語学研修
22(日)	4		ステートハイスクール	
23(月)	5		午前：下諏訪町のメンバーとともに英語授業	
24(火)	6		午後：各クラスに分かれオーストラリア授業	
25(水)	7		夕方：ホームステイ	
26(木)	8		(最終日)送別ランチパーティー	
27(金)	9	ケアンズ空港 → 成田空港	(帰国) バス 下諏訪町	移動

町民大学③

演題 「等身大のミシャグジ」



講師：石<sup>いし</sup>埜<sup>の</sup> 三千穂<sup>みちほ</sup> 先生（スワニズム事務局長）  
 日時：8月30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

さまざまな角度から諏訪と諏訪信仰に注目が集まっている昨今、「ミシャグジ」に興味を持つ方も相応に増えています。今回のテーマはそうした要望に応えるものですが、逆に、ミシャグジに対して空想を逞しくしているみなさんに対しては、冷水をかけるものになるかもしれません。「ミシャグジについて、どのように考えるべきなのか」。地に足をつけてミシャグジを考察するための姿勢、材料、アプローチ等を具体的に考えてみます。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

令和7年度 公民館学級紹介

あすなろ学級（乳幼児学級）

親子6組で全15回、ブルーベリー狩り、七夕、3B体操、諏訪警察署見学、クリスマスなど、季節の行事や地域の遊び場を通して交流しました！



もみの木学級  
 (成人・高齢者学級)

昨年度に引き続き学級  
 合同運動会を行い、多世代  
 交流の場になりました！

25名のみなさんと一緒に、運動や料理、工作などをして楽しみました。回を重ねる毎に親睦も深まり、楽しい時間を過ごせました！

月のこえ

私は小学校から大学までスポーツと縁の深い生活を送ってきました。小学校一年生から高校三年生までサッカーを続け、大学ではスポーツのコーチングについて学びました。

私は友人に誘われたことをきっかけに、競技性、特にチームスポーツである点に惹かれてサッカーを始めました。サッカーは十一人対十一人で行うスポーツでチームスポーツの中でも特に人数の多いスポーツです。自分たちとの力の差がある強いチームが相手でも、組織として対抗できることも大きな魅力でチームメイトに助けられながら約十年間続けることができました。

大学では、主にコーチングコミュニケーションを学びました。相手に言葉を伝える、言語化する能力と伝えられた情報を理解する能力の両方の重要性を学ぶことができました。言葉を並べるだけではなく相手に理解してもらえよう工夫するコミュニケーションは今現在も意識していることの一つです。

現在私は、2028年に行われる第82回国民スポーツ大会において下諏訪町で行われるローイング競技の準備をしています。入庁して初めての係でスポーツにかかわっていただけることを嬉しく思っています。私自身、まだまだ分からないことばかりでローイング競技は勉強中ではありますが、やさしく教えてくださる先輩や上司の方に恵まれ、様々なことを学ばせていただいています。国スポのローイング競技に出場される選手たちの、記憶に残る大会にするために精一杯努めていきたいと思っています。

(教育こども課 五味 空音)

## 『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**



## 令和8年度 シルバーネット訪問事業

町内にお住まいの高齢者のお困りごとをお聞きしたり、各種制度やサービス等について案内を行ったりする「シルバーネット訪問事業」を実施しています。町から委託を受けた在宅介護支援センターの職員が戸別訪問いたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。

- ▶ 期 間 通年
- ▶ 対 象 原則として介護保険サービス等や町の高齢者福祉サービス未利用で、以下のいずれかに該当する方
  - ①お一人で生活されている81歳以上の方
  - ②概ね81歳以上の高齢者のみの世帯
  - ③90歳以上で同居者がいる方
- ▶ その他 管理人等がいる集合住宅等、有料老人ホーム等は訪問対象外

※在宅介護支援センター職員は、身分証明書として所属する法人が発行する「職員証」を携行しております。

訪問に際し不安な点や不審な点等がございましたら、担当係へご連絡ください。

問 下諏訪町 保健福祉課 高齢者係 ☎27-1111(内線126・127)

## フードドライブしようin下諏訪

フードドライブを開催しますので、ご協力をよろしくお願い致します。なお、状況により日程の延期や中止することがあります。

- ▶ 日 時 7月25日(土) 午前10時～正午
- ▶ 場 所 下諏訪町高齢者能力活用センター
- ▶ 寄附をお願いしたい品
  - 缶詰・瓶詰、カップ麺・インスタント麺・乾麺、レトルト食品、菓子、飲料、調味料、米、その他常温保存できるもの
  - ※賞味期限が明記され1ヶ月以上ある、未開封、包装が破損していないもの
  - 洗剤、ティッシュ、トイレトペーパー、生理用品など
- ▶ 主 催 下諏訪フードドライブの会
- ▶ 後 援 下諏訪町 下諏訪町教育委員会 下諏訪町社会福祉協議会 下諏訪商工会議所女性会 生活クラブ生協下諏訪支部

問 下諏訪フードドライブの会  
増澤 ☎080-1022-9013



## 7月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 7月26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)
- 問 下諏訪町 税務会計課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



## 7月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 固定資産税 2期分
- ▶ 国民健康保険税 1期7月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 1期7月分
- ▶ 温泉使用料(6月使用分) 7月分
- ▶ 介護保険料 1期7月分
- ▶ 保育料・給食費 7月分
- ▶ 水月霊園管理料 年間使用料

7/31  
(金)

## 第11回ecoポップふれあいフェスを開催します！

岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみの焼却施設“ecoポップ”でイベントを開催します。

今年は施設稼働から10周年!特別企画も準備しています!当日は、ワークショップや諏訪湖周クリーンセンターの施設見学など、小学生向けの企画が盛りだくさんです!

詳細は湖周行政事務組合ホームページでお知らせします。

- ▶ 日 時 8月2日(日) 午前9時～正午
- ▶ 会 場 諏訪湖周クリーンセンター (愛称:ecoポップ)
- 住所: 岡谷市内山4769-14



【湖周行政事務組合  
ホームページ】

問 湖周行政事務組合 ☎78-1090

## ウェルワーク諏訪湖 入会のご案内

下諏訪町・岡谷市が支援するウェルワーク諏訪湖は、各市町在住の勤労者や事業主を対象に、総合的な福利厚生サービスを提供しています。

ウェルワーク諏訪湖の福利厚生サービスが7月から大幅拡大!より充実したサービスが利用可能になります。この機会にぜひご入会ください。

- ★7月からの新サービス
    - ・国内外宿泊施設、全国のレジャー施設の割引
    - ・全国チェーンの映画館・飲食店・家電量販店等での割引
    - ・ガソリン、軽油の値引き ほか
  - ★既存のサービス(7月以降も利用可)
    - ・共済給付事業(出産祝、入学祝、傷病休業見舞金等)
    - ・下諏訪温泉、ロマネット、すわっころんど 割引回数券
    - ・東京ディズニーリゾート入場券補助 ほか
- その他、多くのサービスをご用意しております。  
詳しくはウェルワーク諏訪湖のホームページをご覧ください。



問 ウェルワーク諏訪湖 ☎24-3010 【ウェルワーク諏訪湖  
ホームページ】

## サマージャンボはPCやスマホからネット購入できます！

サマージャンボプレミアムが新登場！

- ★1等・前後賞合わせて12億円！
  - 1等・・・8億円×4本
  - 1等の前後賞各・・・2億円×8本
  - 2等・・・1億円×8本
  - ※当せん本数は発売総額200億円・4ユニットの場合
- ★サマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！
  - 1等・・・5億円×20本
  - 1等の前後賞各・・・1億円×40本
  - ※当せん本数は発売総額600億円・20ユニットの場合
- ★サマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円！
  - 1等・・・3,000万円×60本
  - 1等の前後賞各・・・1,000万円×120本
  - ※当せん本数は発売総額180億円・6ユニットの場合

★発売期間：令和8年6月30日(火)～7月31日(金)  
★宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

㊦ 余分には買わない、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！



## 諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 7月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27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)

### 八島ヶ原高層湿原の自然環境保護をしています

標高1630mに位置する八島ヶ原高層湿原は、国の天然記念物に指定されています。

隣接する草原を含めて約300種類の植物が確認されていることや泥炭層中に残る花粉から古環境の分析がされていること、湿原の森林化の兆候が見られることなどが特徴で学術的にも貴重な湿原です。

豊富な自然を体験しに、ぜひ現地を訪れてみてください。

◎木道外への立ち入りや植物・虫の採集は禁止されています。  
詳細は入口の注意事項をご確認ください。



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 7月3日(金)、6日(月)、13日(月)、21日(火)、27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)

### 学習室をご利用いただけます

下記の期間、会議室の一部を学習室として開放します。夏休み中の学習などに是非ご活用ください!

- ▶期間: 7月28日(火)～8月29日(土)
- ※会議やイベント等で使用できない日もあります。



### 1日図書館司書募集!

今年も1日図書館司書を募集します!

夏休みに図書館のお仕事を体験してみませんか?

- ▶日時: 7月28日(火)～30日(木)  
午前9時30分～正午または午後1時～3時30分
- ▶対象: 小学4年生以上・各時間2名(計12名)
- ▶内容: 本の貸出・返却など
- ※申し込みが必要です。募集時期などは図書館にお問い合わせください。

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 7月7日(火)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、28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

### 7月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分 ◇先着6名

★7月3日(金)

①午後3時～ / ②午後7時～

★7月25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/SfGss>



問 健康ステーション ☎75-5546

## ゆたん歩°

- ◇休館日 7月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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

### 歩行浴プール運動講座 参加者募集

アクアウォーキング (初心者対象)	おやこアクア部 (1～3歳児 親子)	シニア運動塾 (健康体操+水中運動)
日程 7/15、22、29 8/5、19、26 9/2、9、16 ①経験者クラス 14:00～14:30 ②初心者クラス 14:30～15:00 定員 各8名	日程 7/9、16、23、30 8/6、20、27 9/3、10 10:00～11:00 定員 親子5組	日程 7/6、8/17、9/7 ●部屋での健康体操 13:00～13:45 ●プールでの水中運動 14:00～14:45 ※セットで実施 定員 8名

申込開始: 6月29日(月) 9時～

アクアウォーキング、シニア運動塾は電話での申込が可能です。健康ステーションまでお電話ください。

【申込みフォーム】

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



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



HPIはこちらをチェック!!



新自第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/>



# 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6月1日現在

### 現在の登録件数

（売買）36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

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

### 夏休みの自由研究に『時計作り体験』を！

夏休みの思い出に、一研究に、時計の仕組みを楽しく学んでみませんか。

【費用】 腕時計:4,800円(税込)～  
置き時計:3,300円(税込)～  
※別途入館料がかかります

時計作り体験は毎日行っています。  
体験ご希望の場合は、事前予約をおすすめしております。  
当館までお問い合わせください。

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

### 7月の行事予定

1日(水) 子育てプログラム  
7日(火) ママ講座0・1・2・3  
8日(水) 子育てプログラム  
BP  
13日(月) おはなしいっぱい  
15日(水) BP  
16日(木) ファーストブック  
22日(水) BP  
25日(土) 土曜開館  
29日(水) BP



### 行事内容

★7日(火) ママ講座0・1・2・3  
「トイレトレーニング」

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）

## 7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	23日(木)	午後1時～午後5時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
行政相談	21日(火)	午後1時～午後3時	
*交通事故相談	9日(木)	午後1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	31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	8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			ものづくり支援センター ☎26-2226
工業相談	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
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	老人福祉センター相談室 (事前予約専用番号) ☎28-2827 ☎27-8886
*結婚相談	毎週土曜日	午前10時～午後3時	

65歳以上の方対象

参加無料

# 脳と体のいきいき! わかわか! 教室

定員20名(要申込/先着順)

8/21(金)・28(金)・9/4(金)・11(金)・18(金)

13:30～15:00 ※お休みする日があっても大丈夫です。

場 所 下諏訪総合文化センター2階 下諏訪町西鷹野町4611-40  
※送迎はありませんので各自でお越しください。

プログラム内容 ○タブレットを使った脳トレ ○専門職による体操、講座

締 切 8月14日(金)

お申込み グレイスフル下諏訪 TEL.0266-26-7000 年中無休9:00～18:00 担当:さいとう・かわい

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

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

## 7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
5日(日)	釜口医院(岡谷市) 22-2089	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
12日(日)	よねやま内科クリニック(岡谷市) 22-8863	牛山医院歯科(岡谷市) 22-6422	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
19日(日)	諏訪共立病院 28-2012	浦野歯科医院(岡谷市) 22-2854	ひまわり薬局 26-7226
20日(月)	山崎医院(岡谷市) 22-3287	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	やまびこ薬局(岡谷市) 21-2144
26日(日)	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512

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。

## 7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	15日(水)	午前9時～正午	保健センター
すこやか相談(育児・栄養相談)	15日(水)・27日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	23日(木)	午後1時30分～午後3時30分	
成人検診等	国保特定健診(集団健診)	1日(水)・3日(金) 13日(月)・14日(火)	時間及び会場は個別通知でご確認ください。
	乳がん検診(マンモグラフィ)	2日(木)	
	子宮頸がん検診	13日(月)・14日(火)	

## 7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
4日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462
5日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
11日(土)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
12日(日)	(株)オスガ設備 27-6622	
18日(土)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289	

☎ 【水道工事店について】下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 ☎27-1111(内線228)  
【温泉工事店について】下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎27-1111(内線222)

## あれ?と思ったらこちらへお問い合わせください

電気	停電したら	中部電力パワーグリッド株式会社 諏訪営業所	フリーダイヤル ☎0120-984-900 接続後*1を押す
ガス	都市ガスをお使いの方	諏訪ガス株式会社	☎22-7666
	プロパンガスをお使いの方	契約しているガス会社にお問い合わせください。	

広告

テイクアウトも承ります。お花見や行楽シーズンのお供にご利用ください。

**先祖 塩天丼**

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

**スタッフ募集中**  
まずはお気軽にお電話ください。



— 島木赤彦生誕150年 —  
**赤彦が詠んだ故郷の歌**



長野師範学校時代の赤彦(右) かきびと君  
(左が学友であり後に「山上湖上」を合著した 太田水穂)



師範学校入学以前から赤彦は、「伏龍」や「伏龍樵夫」のペンネームで和歌などを投稿していたよ!

**歌と教育に奔走した赤彦の生涯(前編)**

今月号と来月号(全2回)は、島木赤彦の生涯を前後編に分けて述べていきます。

明治31年に長野県尋常師範学校を卒業した赤彦は、22歳で教師として池田会染小学校に赴任し、その後は玉川小学校、高島尋常高等小学校へと転任し、校長補佐・教務統括にあたる首席訓導を務めました。玉川小学校時代には「おお」「おー」という言文一致の表記や写生によって形体を探求する綴方・図画教育等の教育改革も実践しています。

教育者となってからも赤彦は転任先で同志と短歌会を開き、歌人として活動しました。明治時代を代表する文学者、正岡子規の提唱した“ありのままの日常に題材を求める”(写生的)作風の短歌結社の中心にいた伊藤左千夫を頼り、明治39年、赤彦は上京。左千夫の影響を受けてさらに歌の道を進むことになります。

明治41年に左千夫によって短歌誌「阿羅木木」が創刊され、赤彦らによる「比牟呂」と合併した「アララギ」が誕生しました。

文：諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員 望月 彩加

■ 問い合わせ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

**しもすわNEWS**

5月上旬ごろ、水月公園にクマガザサの花が咲きました。ササや竹の仲間が花を咲かせるのは、数十年に一度、種類によっては60年から120年に一度とも言われる極めて稀な現象です。

一生に一度見られるかどうかの珍しい現象のため吉兆とも、花を咲かせたあと一斉に枯れるササの性質から凶兆とも言われてきました。

クマガザサの花は、桜やツツジのような華やかな花びらを持ちません。イネ科特有の穂が垂れ下がる姿をしており、紫褐色の穂のようなものがクマガザサの花です。

ササは、半世紀もの長い年月をかけてエネルギーを蓄え、時がくると、一斉に花を咲かせます。そして、この花が咲き終わると、種を残して次の世代に引き継がれます。前回、この場所でクマガザサの花が咲



いたのはいつのことだったのでしょうか。もしかしたら明治や大正といった、今とは全く異なる風景が広がっていた時代だったのかもしれない。数十年に一度の珍しい景色を目撃したと思うと、幸運な気持ちになりますね。

クマガザサの花の開花期は8月頃までです。水月公園にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

**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

7年間リースプラン | 4WDもOK!!

**8大プレゼント!!** (実施中)  
カーナビ | 掃除機 | 空気清浄機 | ETCなど!!

月額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

株式会社 光洋



広告