

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

2026

8

No.277

2026.7.24 発行

こちらは・・・

・・・う

し・・・すわです

・・・

防災行政無線

聞きとれなかったな…

そうだ！**テレホン案内！**

〈テレホン案内〉

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

ピックアップ

下諏訪町子育て・交流テラスわっこ お知らせ第1弾！ …2
町政功労者表彰並びに感謝状贈呈 ……3
資格確認書が変わります ほか ……4

防災メモ

台風接近時は不要不急の外出を控え、町からの防災に関する情報に注意しましょう。

こどもから大人まで
あそび・くつろぎ・つながる 居場所

下諏訪町 子育て・交流テラスわっこ

お知らせ第1弾！

日々着々と工事が進んでいるイオンスタイル諏訪(旧イオン諏訪店跡地)ですが、その敷地内別棟2階に町の施設整備を進めています。開館は今年の秋(11月頃)の予定です。
どんな施設ができるのか楽しみにお待ちください♪



※イメージ図 (イオンリテール株式会社提供)



公募で決定した「わっこ」という名称は「しもすわっ子集まれ〜！」と「下諏訪の輪を広げよう！」の意味。いつでも誰でも入れる『輪』のような場所であってほしいとの願いが込められています。

わっこはこんな施設です！



子育て支援

0～3歳までの乳幼児を中心に未就学児とその保護者が安心、安全に過ごすことのできる遊び場、各種子育て講座の開講、子育て相談など「子育てふれあいセンターぽけっと」の機能を移転します。



こどもの居場所

小・中・高校生が友達と喋ったり、学習や読書をしたり、ボードゲームなどを楽しむことができる空間づくりを行います。



みんなの居場所

多世代の方が同じ空間で安心して過ごし、繋がることのできる場を提供！一般向けの講座開講やイベントの開催なども行います。



※イメージ図



※イメージ図

Q: 無料なの？

A: 基本的に無料です。
(講座で実費徴収をする場合があります。)

Q: 土日は開館するの？

A: 休館日は月曜日を基本として、土日祝日は開館予定です。

Q: 貸館はしますか？

A: 貸館は行いません。

Q: 小学生はこどもだけで利用できますか？

A: 小学4年生までは保護者同伴で利用していただく予定です。

Q: 買い物中の託児はしてくれるの？

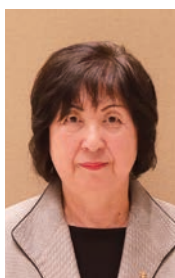
A: 託児は行いません。

町政功労者表彰並びに感謝状贈呈

町制施行記念日にあたる6月30日(火)、町政功労者表彰式並びに感謝状贈呈式が挙行政され、多年にわたり町政の発展にご尽力された1名に功労章が、多額の金員を寄附された1法人と貴重な美術品を寄贈された1名に褒章が贈られました。また、町の活性化にご貢献いただいている3名と3団体に感謝状が贈られました。

功労章

多年にわたり町政の
発展に貢献されました。



たかやま とみこ
高山 登美子 様
(町屋敷2組)

多年にわたり保護司として、更生保護活動や地域の非行・犯罪防止の普及啓発に尽力され、安心安全の地域社会づくりに貢献されました。

褒 章

多額の私財を寄附されました。



一般社団法人大和電機
ブルーレイカーズ 様
(東四王)

町政発展のため、多額の金員を寄附されました。

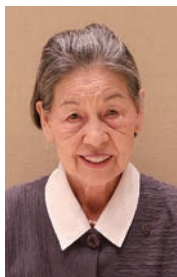


むかいやま いほえ
向山 伊保江 様
(岡谷市)

総合文化センター改修工事の完成を記念し、貴重な美術品(七宝焼)を寄附されました。

感謝状

町政にお力添えをいただきました。



まの ようこ
眞野 陽子 様
(湯田町)

更生保護活動などに尽力し、明るい地域社会づくりに寄与されました。



なかむら きみこ
中村 喜美子 様
(東山田第3・4)

更生保護活動などに尽力し、明るい地域社会づくりに寄与されました。



たかぎ まちえ
高木 萬知江 様
(富士見町)

更生保護活動などに尽力し、明るい地域社会づくりに寄与されました。



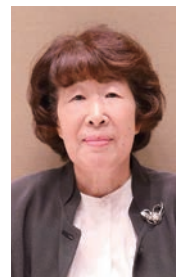
二区四ツ葉会 様

高齢者への配食活動等を通じ、地域ボランティアとして住民福祉の向上に寄与されました。



矢木西すみれ会 様

高齢者への配食活動等を通じ、地域ボランティアとして住民福祉の向上に寄与されました。



武居さくら会 様

高齢者への配食活動等を通じ、地域ボランティアとして住民福祉の向上に寄与されました。



功
労
章
及
び
褒
章



感
謝
状



お知らせ

国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者の皆さまへ 8月1日から資格確認書が変わります

有効期限が切れた資格
確認書等は、ご自身で
破棄してください。
(国保年金係窓口での
回収も行っています。)

国民健康保険の被保険者の方

長野県国民健康保険資格確認書		長野県国民健康保険資格確認書	
有効期限 令和 9 年 7 月 31 日	有効期限 令和 9 年 7 月 31 日	有効期限 令和 8 年 8 月 1 日	有効期限 令和 8 年 8 月 1 日
記号	番号	記号	番号
(枝番)	(枝番)	(枝番)	(枝番)
氏 名	氏 名	氏 名	氏 名
生 年 月 日	生 年 月 日	生 年 月 日	生 年 月 日
適用開始年月日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
交付年月日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
世帯主氏名	世帯主氏名	世帯主氏名	世帯主氏名
住 所	住 所	住 所	住 所
保険者番号 2000000	交付者名	保険者番号 2000000	交付者名

【70歳未満の方】

【70歳以上の方】

現在お使いの「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。

マイナ保険証をお持ちでない方は、8月1日からお使いいただく新しい「資格確認書」をお送りします。

マイナ保険証をお持ちの方で、70歳以上の方は、自己負担割合が変わるため、「資格情報のお知らせ」をお送りします。

※すでに社会保険などに加入されている方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要となります。
国保年金係までお問い合わせください。

保険診療を受ける際の提示物の違いについて

名称・イメージ	資格確認書	マイナ保険証	資格情報のお知らせ (資格情報通知書)
交付対象者	マイナ保険証を保有していない方など	保険証利用登録をしたマイナンバーカード保有者	マイナ保険証を保有している方
有効期限	長野県国民健康保険資格確認書は基本的に1年間 (8月1日～翌年7月31日)	5年 (マイナンバーカードの電子証明書の有効期限)	70歳未満:なし 70歳以上:基本的に1年間 (8月1日～翌年7月31日)
使用方法	医療機関の窓口で提示	医療機関等に設置されているカードリーダーにかざし、顔認証または暗証番号を入力	マイナ保険証による受付ができない場合にマイナンバーカードと一緒に提示 ※資格情報のお知らせのみでは受診できません。

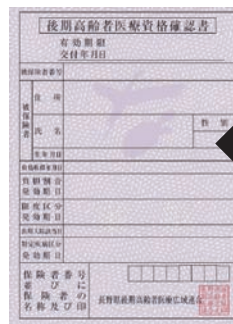
後期高齢者医療の被保険者の方

現在お使いの後期高齢者医療「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。

令和8年8月1日からは、資格確認書が届いた方はマイナ保険証か紫色の資格確認書を、資格情報のお知らせが届いた方はマイナ保険証をお使いください。



84歳以下の方で、過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用し、3ヶ月以内にマイナ保険証を利用している方には「資格情報のお知らせ」をお送りします。



左記以外の方には「資格確認書」をお送りします。
マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認書」で受診できますのでご安心ください。

福祉医療費受給者の皆さまへ 福祉医療費受給者証の更新のお知らせ

有効期限が令和8年7月31日までの方には8月1日からお使いいただく受給者証をお送りします。

---精神障がい資格の方へ---

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していただくようお願いします。

県外の病院・薬局などを利用した場合や、受給者証を提示せず医療を受けた場合は、領収書を持参して国保年金係窓口（役場1階）で申請をお願いします。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111(内線137・138・139)



お知らせ

令和8年度 下諏訪町家族介護者教室開催のお知らせ

「家族介護者教室」を下記の日程で開催します。現在介護をされている方、介護に関心のある方等、お気軽にご参加ください。多くの方々の参加をお待ちしております。（※社会医療法人南信勤労者医療協会に委託しています）

【学んでつながる ぼつぼつやろう！介護者教室】

参加費 無料

日 程	内 容
9月 5日(土)	心も体もホカホカッリフレッシュ(温泉足浴+腰痛予防体操)
9月12日(土)	人生会議・自分らしい生き方・逝き方／希望表明表って？もしバナ🌸ゲーム
9月19日(土)	認知症の世界を知ろう
9月26日(土)	相手とケアしあえる関係を築けるコツ(コミュニケーションの工夫、一緒にできる運動の紹介)
10月 3日(土)	あなたも出来る事がある！ 繋げ命のバトン
10月10日(土)	災害だ！避難だ！！どうなる？どうする？(避難所の生活と準備)
10月17日(土)	施設ってどんなところ？見学してみよう(特養和音、サ高住ゆいまーる、小多機やよい、看多機ぬくもり)
10月24日(土)	家族で豊かな食卓を 昔ながらの郷土料理をおいしく介護食にアレンジ
10月31日(土)	ホッと一息 🍵 集いの時間
11月 7日(土)	年を重ねるといふこと (知っておきたい心と体の変化)

▶時間 午後1時30分～午後3時

▶会場 諏訪共立病院（短時間デイケア室） ※送迎ご希望の方は対応します。

- ・下諏訪町在宅介護支援センター（諏訪共立病院内）へお申し込みください。※当日参加も可能です。
- ・講師の都合、その他諸事情により日程変更する場合があります。
- ・感染予防の為、マスク着用にご協力ください。

■ 問い合わせ 下諏訪町在宅介護支援センター（諏訪共立病院内 担当：鶴見・木邨） ☎27-1195



お知らせ

令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は個人や世帯の所得に応じて決まっています。

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担額について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費について保険者から還付を受けることができます。

国民健康保険の方

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。
令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ホームページをご覧ください。

高額療養費制度の上限額

令和8年8月から令和9年7月まで

適用区分		年収目安	入院+外来		外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上		【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	【年間上限】 (世帯ごと)	
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% 〈多数回:140,100円〉	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% 〈多数回:93,000円〉	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% 〈多数回:44,400円〉	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 〈多数回:44,400円(※1)〉	530,000円(※2)	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 〈多数回:24,600円〉	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 〈多数回:24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる。(44,400円→34,500円)

※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

後期高齢者医療保険の方

高額療養費の所得区分、自己負担額については今後も段階的に変わります。

なお、8月からの所得区分、自己負担額は令和7年中(前年)の収入・所得で判断します。

高額療養費が発生した場合は、対象の方へ勧奨通知をお送りしますので、初回のみ申請手続き(口座登録)をしてください。2回目以降は自動的に指定口座に振り込まれます。

高額療養費制度の上限額

令和8年8月から令和9年7月まで

負担割合	所得区分	自己負担額(月額上限)	世帯年間上限
3割	現役並み所得者Ⅲ (課税標準額 690万円以上)	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% (前:252,600円+(総医療費-842,000円)×1%) 多数回:140,100円	168万円
	現役並み所得者Ⅱ (課税標準額 380万円以上～690万円未満)	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% (前:167,400円+(総医療費-558,000円)×1%) 多数回:93,000円	111万円
	現役並み所得者Ⅰ (課税標準額 145万円以上～380万円未満)	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% (前:80,100円+(総医療費-267,000円)×1%) 多数回:44,400円	53万円

負担割合	所得区分	自己負担額(月額上限)		世帯年間上限
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯合算)	
2割	住民税課税世帯(一般Ⅱ)	22,000円 (前:18,000円)	61,500円 (前:57,600円)	53万円
1割	住民税課税世帯(一般Ⅰ)	年間上限 216,000円	多数回:44,400円	
	住民税非課税世帯(区分Ⅱ)	11,000円 (前:8,000円) 年間上限 96,000円	25,700円 (前:24,600円) 多数回:24,600円	29万円
	住民税非課税世帯(区分Ⅰ)	8,000円 年間上限なし	15,700円 (前:15,000円)	18万円

- ・「多数回とは、入院+外来(世帯単位)の限度額以上を負担した月が、過去12か月以内に3回あった場合、4回目からの限度額のことです。
- ・「外来年間合算、外来の年間上限、世帯の年間上限」の差額支給の計算は、毎月8月1日から翌7月31日の一年間を計算対象、7月31日を基準日としています。
- ・世帯内に未申告の方がいると、正しい負担区分の判断ができませんので、世帯全員分の所得申告を行ってください。

■ 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)
後期高齢者医療保険に関すること (内線139)



お知らせ

個別避難計画を作成しませんか？

下諏訪町では、一人で避難することが難しい方を対象に、「個別避難計画」作成を進めています。「個別避難計画」は、安心して避難するためのサポート内容をあらかじめ決めておく「避難の安心マップ」です。

令和8年度は3区を重点地区としていますが、他地区の方も作成可能です。まずはお気軽にご相談ください。

個別避難計画作成対象者

災害発生時にひとりでは安全な場所に避難することが困難な、次の方々を対象者としています。

介護が必要な方

- ・ 要介護 3 以上の認定を受けている

障がい者 手帳をお持ちの方

- ・ 身体障がい者手帳第 1 種 1 級・2 級 ※
 - ・ 療育手帳 A を所持する知的障がい者
 - ・ 精神障がい者手帳 1 級又は 2 級の単身世帯
- ※ 心臓及び腎臓機能障害のみで当該手帳を所持する方は除く

その他

- ・ 難病指定を受けている方
- ・ 上記以外で本人や家族の希望がある方

個別避難計画作成の流れ

計画作成に同意をいただけた場合、以下の手順で作成します。

ステップ1 個別避難計画を作成

ご本人と関係者(町内会長など地域の方、福祉関係者、防災関係者、町担当課等)により個別避難計画を作成します。
ご本人の「考えや希望」を伺いながら、最適な避難先やサポート体制を一緒に検討します。

ステップ2 避難訓練の実施

作成した計画をもとに、支援に関わる皆さんで避難訓練を実施します。訓練後は内容を振り返り、検証を行います。

ステップ3 地域の関係者に共有

完成した個別避難計画は、ご本人の同意のもと地域の関係者と共有します。※共有せずに作成することもできます。

お申込方法・ご相談方法

対象者の方へは個別通知をお送りしています。通知が届いていない方や、計画作成をご希望の方は、下記までお気軽にご連絡ください。

簡単でおすすめです

電話でのお申し込み・ご相談

下諏訪町 保健福祉課 福祉係
☎27-1111 (内線:121・123)

専用フォームでのお申し込み

右記QRより、アクセスしてください。



災害時、「地域での助け合い」が不可欠です。

個別避難計画は、作成することで避難の備えが具体化するだけでなく、作成のプロセスを通じて地域のつながりも深まります。「個別避難計画の作成」をきっかけに、地域全体で助け合える体制を築いていきましょう。

■ 問い合わせ 下諏訪町 保健福祉課 福祉係 ☎27-1111 (内線121・123)
総務課 危機管理室 ☎27-1111 (内線262)



下諏訪町総合防災訓練を実施します

多くの皆さまのご参加をお願いします

- ▶想定 南海トラフ地震による被害想定（想定：震度6弱）
- ▶訓練日時 8月30日（日）（雨天決行）
午前7時～午前9時頃まで **町防災行政無線サイレンにより訓練開始**
- ▶目標 地震発生からの72時間を地域の共助で生き延びるため、ひとりでも多くの住民が訓練に参加し地域の防災力を高める
- ▶場所 各区又は町内会指定場所、各家庭（全町民対象）

もしもの時のために！

災害時の行動・備え・注意点を日頃から考え、準備しておきましょう。



- 家の周りの危険を知っていますか？ ➡ ハザードマップを確認！
- 家族の集合場所は決まっていますか？ ➡ 近くの避難所はどこか確認！
- 非常持出袋の準備はできていますか？ ➡ 定期的に点検！
- 住まいの安全対策は万全ですか？ ➡ 家具の固定やガラスの飛散防止を！

非常時に必要な物が揃っていますか？

非常持出袋を定期的に点検し、家族みんなで防災意識を高めましょう。詳しくは町ホームページをご覧ください。



【町ホームページ】



—— 非常持出袋確認のポイント ——

- ☐ **食品等の賞味期限が切れていないか。**
パックご飯やレトルト食品、缶詰など賞味期限の長い市販品も備蓄にぴったりです。
期限が近いものから普段の食事を使い、買い足す「ローリングストック」を心がけましょう。
- ☐ **ご自身(ご家族)に必要なものが入っているか。**
アレルギーに対応した食品、常備薬、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、紙おむつ、おしりふき、流動食、介護用品、ペットフード、ペットトイレ、ゲージなど
- ☐ **夏に必要な物が入っているか。**
冷却シート、冷却パック、汗拭きシート、帽子、着替え、日焼け止め、飲料水(少し余裕があると安心!)、経口補水液、塩分タブレットなど

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
食品備蓄のポイントが分かります!ぜひご覧ください。



山や畑に行く前に！

知っておきたいクマのこと



ツキノワグマを知り、出会いを防ぐ



被害の多くは**人と熊が互いに気づかないまま接近し、不意に出会ってしまう**ことで起きています

僕たちは本来、臆病な動物なんだ。
人と出会うとびっくりして襲ってしまうこと
もあるんだよ。だから、出会わないように
僕たちのことを知ってほしいな！

1. ツキノワグマの基本知識

活動時間：夜間や朝・夕の**薄暗い時間帯に活発**になります。

感覚：においや音に非常に敏感です。**ただし、ヤブの中では人の気配に気づきにくいことがあります。**

行動：なわばりを持たず、特定の場所にとどまりません。
食べ物を探して広範囲を移動します。

足跡：指は5本。前足は横長、後足は縦長なのが特徴です。
柔らかい地面には爪の跡がくっきりしています。



2. 山や集落で見つかる「痕跡（サイン）」

クマの痕跡は「クマがすぐ近くにいる、または最近まで活動していた」というサインです。
痕跡を発見したら、慎重に行動しましょう。



爪痕



クマ剥ぎの痕

樹皮をはがして内側を
かじった跡



木の実を食べた痕



フン

3. クマを引き寄せない地域をつくる

クマに「ここには食べ物がある」と覚えさせないことが最大の対策です。

対策1：クマの食べ物になるものを放置しない

- ・生ごみを屋外に放置しない。
- ・屋外ゴミ箱は頑丈なものを選ぶ。においの強いものは密閉する。
- ・柿などの放置果実や廃果は早めに回収し、不要な果樹は伐採を検討しましょう。
- ・クマを引き寄せる可能性のある農作物や養蜂箱には、電気柵を正しく設置・管理する。



対策2：クマの休息場や通り道を作らない

- ・ヤブや草を刈って見通しを良くし、クマの隠れ場所をなくす。

対策3：行動に気を付ける

- ・朝夕の単独行動を避ける。
- ・音の出る物を携帯する。
- ・目撃情報等の情報収集をする。





もしクマに出会ってしまったら

クマは出会うと必ず襲い掛かってくる動物でなく、危害を受けるかもしれないと感じると襲ってくると言われています。距離がとれている場合は、まずは落ち着きましょう。クマを驚かせることが被害に繋がることもあります。

取るべき行動 クマの様子を見ながら、ゆっくり後ずさりし、距離をとる



POINT!

子グマの近くには母グマがいる可能性が高く、母グマは子グマを守るため、襲ってくる可能性があります。**子グマを見たらすぐにその場を離れましょう。**

やってはいけない行動

クマを刺激すると、襲われる危険性が高まります。絶対にしてはいけません。

背中を向けて
走って逃げる



大声を出す



近づく



物を投げる



POINT!

万が一、クマが襲ってきたら

うつ伏せで首の後ろに手を組み、防御姿勢をとりましょう（首・顔・腹を守る）
リュックサックは背中を守ることができるため、背負ったままにしましょう。

※この防御姿勢は、致命傷を避け、重症化を防ぐ最終手段です。



集まって！学んで！ まちづくり おでかけトーク

町の仕組みから暮らしに役立つヒントまで、職員が皆さんのもとへ直接伺い、分かりやすく解説します。

講座のメニューは約70種類！メニューになれば、リクエストもできます。

地域の集まりやサークル活動のひとときに、気軽にお呼びください！



申し込みができる方

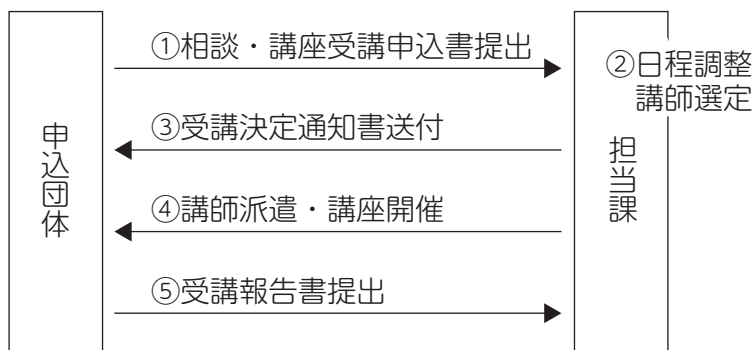
町内に在住・在勤・在学している方で構成された
10人以上の団体・グループ
(自治会、会社、PTA、学校、サークル、ボランティア団体等)

申し込み方法

希望の講座が決まりましたら、担当課と日程調整のうえ、
「講座受講申込書」を郵送、FAX、Eメールのいずれかで
ご提出ください。

申込書提出期限：開催日の14日前まで

※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 総合政策課 企画創生係
☎27-1111 (内線257)

費用

無料！

※教材費等が必要となる講座があります。



【町ホームページ】

講座メニューは
こちら

日程調整連絡先

☎27-1111 (講座の担当課)

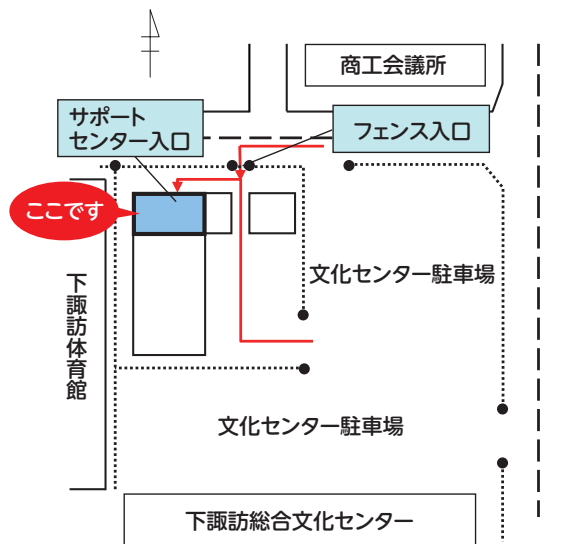
申込書及び報告書の提出先

- ・ 郵送
〒393-8501
下諏訪町4613番地8
下諏訪町 (講座の担当課) 宛
- ・ FAX
28-1070 (講座の担当課) 宛
- ・ Eメール
kyoudou@town.shimosuwa.lg.jp

協働サポートセンター ご利用ください

公益活動を行う団体、個人の方は、誰でも無料で協働サポートセンターを使用できます。

※事前登録が必要です。



【利用可能時間】

午前9時から午後9時まで

【休館日】

年末年始（12月28日から翌年1月3日）

【使用方法】

- ①総合政策課企画創生係に連絡し、予約をとる。
 - ②予約当日、企画創生係窓口（町役場2階）で鍵と報告書を受け取る。
 - ③使用終了後、報告書を記入し、鍵と合わせて窓口へ返却。
- ※閉庁時間の場合は、宿直室にお越しください。

「無料」で公益活動の
チラシや会報等の印刷
に利用できます。

※印刷用紙を
持参してください。



会議室



印刷機

■ 問い合わせ 下諏訪町 総合政策課 企画創生係 ☎27-1111（内線257）

企業版ふるさと納税をいただきました

企業版ふるさと納税を活用し、当町活性化に向けた取組に賛同していただいた企業を紹介します。
賜りましたご寄附は、大切に活用させていただきます。

- ▶ 寄附企業
株式会社F・O・インターナショナル 様（兵庫県）
- ▶ 寄附日
令和8年6月10日
- ▶ 寄附物品
ICE RING 1,000本
- ▶ 寄附事業
全ての世代がいきいきと暮らせる事業
（町内の小学生に配布）

- ▶ 寄附企業
マルヤス工業株式会社 様（愛知県）
- ▶ 寄附日
令和8年6月30日
- ▶ 寄附額
3,000,000円
- ▶ 寄附事業
 - ・持続可能で住み続けたい事業
（ゾーン30等整備事業に充当）
 - ・全ての世代がいきいきと暮らせる事業
（子育て・多世代交流施設整備事業に充当）

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

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。

生涯学習

No.627

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

「落合発電所」をご存知でしょうか



矢島 毅
(四王)

下諏訪町内に我が国でも最古級とも言える水力発電所が現存し、現在も稼働している事をご存知でしょうか。それは遙か明治時代から今日まで130年余にわたり町内外に電力を送り続けている小さな発電所なのです。

その名を「中部電力落合発電所」と言い、明治27年、高木守三郎氏(現茅野市/旧諏訪郡米沢村出身)が東俣川の水量に着眼して発案し創業が發議されました。そして御柱祭で有名な木落坂下



落合発電所(明治33年・創業時)
[出典]: 下諏訪町立図書館
(「みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム」)

に明治33(1900)年に、「諏訪電気株式会社」(現中部電力)が起業して実行されました。それは製糸業への電力の供給を想定し、また明治政府が標榜する「殖産興業に資する」を先取りしたもので

した。

創業にあたり発起人として、のちの司法及び鉄道大臣小川平吉氏、初代村長土橋実也氏、二代町



落合発電所(現在)

長小口正衛氏など町内外の名士達の名前が挙がっています。

当時の世情を振り返ってみれば、江戸時代の末期は下諏訪宿を騒がせた「和宮降嫁行列」「和田嶺合戦」「赤報隊事件」など、未

だ刀や槍を振り回していた時代でした。そのわずか30年足らずの間に信州の片田舎に、この様な先見性を持ち博識な方々が地域におられた事を、改めて町民の一人として大変誇りに思います。

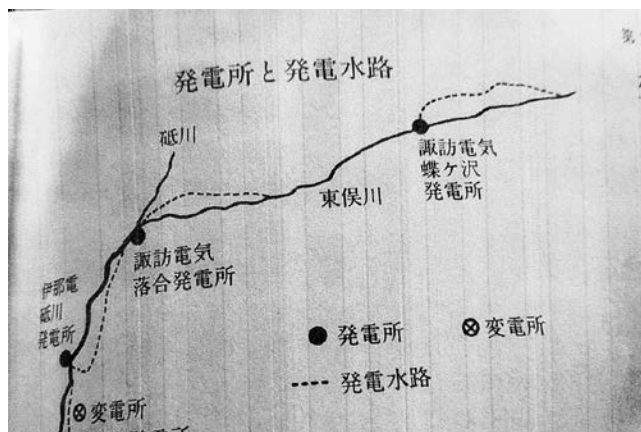
そしてこの先進的な電力の供給は、やがて諏訪地域産業の主力となる製糸王国を担い、更にはその後の精密工業の町の礎となりました。



製糸工場群(明治42年頃)



蝶ヶ沢発電所（明治42年）



発電所と発電水路



蝶ヶ沢発電所（現在）

明治30年前後の一般的な家庭の灯り^{ろうそく たなあぶら}は蝋燭、種油を使った行灯^{あんどん}や石油ランプが主流でした。そんな中で町民はこの水力発電所建設計画に驚き、特に導水管の敷設地や発電所建設の地の地権者への説明会では「水が火（灯）になるはずが無い」と言う率直、素朴な反対意見が大多数でした。当時の町長両角直也氏や推進役の大久保要四郎氏などは、説得に大変ご苦労されたとの後日談が残されています。こうした紆余曲折を経ながらも明治33年11月、いち

早く下の原と萩倉の一部に電灯が灯り、その後は急速に製糸工場の水車動力からの置き換え動力源として威力を発揮しました。

水力発電所の歴史をみると、諸説ある中でも日本初とされる東北電力「三居沢発電所」が明治21年に創業、次いで明治24年創業で現存し稼働している関西電力「京都蹴上発電所」は国の登録有形文化財に指定されています。県下の最古級は明治32年創業の松本電灯（現中部電力）「薄川発電所」が現存し稼働中です。



蝶ヶ沢発電所の導水管

この様に県下はもとより、我が国でも最古級を誇る「落合発電所」や、その後の旺盛な電力需要に依^して明治42年に創業した、「蝶ヶ沢発電所」などの歴史や先人達の偉業に想いを馳せながら、いよいよ令和10（2028）年に迫った御柱曳行の道すがらに偲^{しの}んでみたら如何でしょうか。

昭和60年スイスのローザンヌで開かれた「水力発電モニュメント」の席上で「落合発電所」は世界的に見て、記念碑的^{レニ}と賞賛されたそうです。

【注記】現在の「落合発電所」の建物や発電機器類は経年劣化を経て昭和50年代に一新されている為、長い歴史を伝えながらも残念な事に現時点では町の登録文化財扱いとしては認められていません。

【出典】

- ・『郷土誌下の原』…昭和60年
- ・『社会教育下諏訪「文化を担った人々」』…昭和62年
- ・『下諏訪町誌下巻』…昭和44年
- ・『写真が語る下諏訪の百年』…昭和54年

『てくてく堂』という本屋さんができるまで

てくてく堂店主

山田 やまだ

孝實 たかみ（小湯の上）



下諏訪みらい塾

今から5年前、「みんなで考えるまちづくり」の公民館講座のお知らせがクローズアップしもすわに掲載されました。その講座は翌年から「下諏訪みらい塾」へと名前を変え、下諏訪の未来のまちづくりを考えていくグループとして発足しました。そして、「まち探検グループ」と「若い人たちの、まちに対する期待や関心を探る」の2グループに分かれて活動を開始しました。

街中に本屋さんがあったら

「まち探検グループ」のアイデアの一つに、「街中（まちなか）に本屋さんがあったら」がありました。最初の活動は、町内のお店屋さんの一角を借りて本を置き、小さな図書室として利用してもらおうというもので、町内に三か所の小さな図書室が作られました。

次に紹介する一節は、みらい塾2年目の終わりにまとめたものです。

「街中の本屋さんでは、諏訪の歴史や文学について時間を忘れて語り合ったり、若き日の読書を通じて旧交を温めたり、読書会など新たな活動の場として活用していくことが考えられる。子どもたち

が本を直接手に取ることと、心に残る一冊の本に出会うことがあるのではないか。」



「てくてく堂」の開店に向けて

御田町にある厚仁薬局さんが店を閉じるに当たって、そのあとをお借りできることになりました。早速昨年初めからリノベーションに入り、床に張り付いたリノリウムシートや壁紙のはがし、壁や天井の塗装、杉の板を本棚用に加工する等々、今井孝治、石垣

麻衣子、山田の三人のメンバーが総力を挙げて取り組みました。素人集団の作業を見かねてか、私の友人で屋根の塗装や内装工事を専門にしているOさんがちょくちょく店に来ては、壁の塗り方やフロアシートの敷き方など、専門家としてアドバイスをしてくれました。



店主のこだわり！本好きのあなたに。



幅広いジャンルにわたる本が並び

てくてく堂開店



オープンの日到店主の友人と

慌ただししいリノベ工事を経て、古本の搬入、一棚オーナーさんの棚の整備、販売に必要な諸物品の調達を行い、開店の準備が整ったのはお舟祭りを間近に控えた7月下旬でした。

令和7年7月27日のオープン日、狭い店内に大勢のお客さんが詰めかけ、お祝いの品物やご祝儀をたくさんいただきました。棚の中の本たちが、新しい持ち主の元に巣立っていくのを見ることは嬉しいことです。

狭い我が家を占拠していた本に悩まされた今は亡き妻も、店頭に立つてお客様を迎えてくれました。皆様ありがとうございます。一日でした。

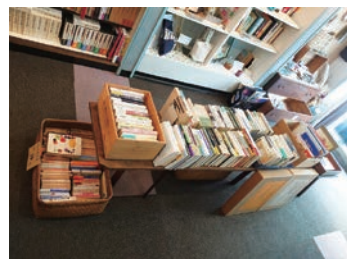
てくてく堂その後

小さな古本屋さんが開店して一年余り。火、木、土曜日の午後1時〜同7時を営業時間にあて、お客様を待ちます。棚にはメンバーが持ち寄った本の他にも、新聞の紹介記事を見て寄贈を申し出てくれた方々の本も並べられています。売れ筋はやはり広く諏訪に関する本でしょうか。



『一棚オーナー』のコーナー

てくてく堂には、『一棚オーナー』というコーナーがあります。本棚の一棚をオーナーさんに提供し、本に限らず手芸作品なども置かれています。また、地元作家さんの陶芸作品や絵画作品なども展示し、いずれもお客様に好評です。その後の活動として、県内の古本市や秋の三角八丁に出店したりして、棚の本は少しずつですが顔が変わっていきます。毎週必ず顔を出す常連さんまでできて、本談議に花を咲かせます。



一冊10円の本もあり



みらい塾のメンバーには、お店番をお願いすることもあり、つながりの大切さを実感しています。本を通じての居場所づくりや街づくりというところにはまだまだ迫れてはいないのですが、皆様の声を聴きながら、読書の魅力を発信していきたいと思っています。



本に限らず手芸作品なども並ぶ『セレクト雑貨』



お客様との本談議に花を咲かせる

令和7年度 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座報告

昨年度の講座の一部を報告します。運動、語学、料理、美術工芸、郷土の歴史、伝統文化、スマートフォンの活用など、さまざまな講座で多世代が集い、学び、交流を深めました。

生涯学習は、「楽しい! 出会いがある! 人生を豊かに!」 ぜひ、これからもご参加ください。

公民館・勤青ホームの講座

書店員に教わる! 本のPOPづくり講座



制作したPOPは町立
図書館で展示しました!



古文書を読んでみよう!



諏訪湖博物館に所蔵している
古文書を読みました!

やさしい日本語を使って 防災マップをつくりあげよう!



毎回新たな発見があって
面白かったです。皆さんとの
出会いに感謝です。

食育応援隊の講座 腸活レシピ～秋野菜編～



麺だけでこんなに
おいしく食べられると
思いませんでした。

コミュニケーション ちょっとだけUP講座(初級編)



朝活ピラティス



体幹を鍛えるエクササイズです!

自分の体質や健康状態に
よって使って良いハーブと
だめなハーブがあること、
とても勉強になりました。

自分で考えていろいろな
かわいいアイスの
マグネットがつくれて
よかったです。

初心者向け フィットネスボクシング



ハーブを使ったクラフト作り



フェイクスイーツ ～粘土で作るフレーバー アイスマグネット～



自主講座

煎茶道体験講座



せわしない日常を離れ、大変良い時間でした！



自分色に染めることができて良かったです！

大人の染色



3B体操親子講座



親子で身体を動かし、楽しむことができました！

下諏訪町教育委員会、下諏訪町地域包括医療推進協議会 主催

第27回 下諏訪ギネスにチャレンジ！& カラダチェックコーナー

参加費無料
事前申込不要

下諏訪ギネスにチャレンジ！

未就学児の部～70歳以上の部に分け、全6種類の歴代記録に挑戦します。
記録更新者には「ギネス認定証」が贈られます。

血圧測定

毎朝、毎晩の習慣に。運動の前にもチェック！
血圧測定は健康管理の基本中の基本。
確認しましょう。

歩行姿勢測定&体組成測定

歩行姿勢測定では、あなたの歩き方を分析し、推定歩行年齢を計算し、お知らせします！
体組成測定では身体の細かな部位別筋肉量の測定をし、結果を健康ステーション職員が解説します！
※どちらも成人の方に限ります。

そしゃく力チェック

色が変化するガムを使って、あなたのそしゃく力を判定します！

- 会場 下諏訪体育館アリーナ（当日受付）
- 日時 8月23日(日) 午後2時～4時（受付 午後1時30分～2時30分）
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の方（小学生未満は大人の付き添いが必要です）
- 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物

■ 問い合わせ 下諏訪体育館 ☎ 0266-27-1455



しもすわ健康づくり応援ポイントが10ポイントもらえます

月のこえ

「私の人生は、今のところちょうど真ん中くらいだ」誰もが知るような実績があるわけでもないし、輝かしい成績を収めていたわけでもない。しかしこの「ほどほど」な感じこそが、私にとっての幸せであると感じている。

20代前半までアスリートだった私は、もっと高い場所へ、もっと特別な自分へと、背伸びを繰り返す毎日。しかし、ふとした瞬間に足元を見てみれば、そこには完璧ではないけれど、愛おしい日常が広がっていたことに気づくことができた。

特に最近は子育てという未知の挑戦の真っ只中にいる。子どもが生まれて早十か月がたち想像以上に慌ただしく、自分の時間は削られ、正直に言えば大変だ、と感じる瞬間も少なくはないけれど、子どものまぶしいほどの笑顔や日に日に大きくなっていくその姿にふれるたびに、言葉にできないほどの幸福感がこみあげてくる。

仕事にしても、趣味にしてもたいした成果を残しているわけではないけれど、私なりに責任をもって向かいあい、大事な家族とささやかな生活を送ることができている。

かつては、上を目指した人生を送っていたけれど、上を見ればきりが無い。けれど、下を見て安堵するのとも違う。自分にとって心地よい「ちょうどよい真ん中」の地点を見つけ、そこで一生懸命生きること。決して妥協でもなく、特別でもなく、欠けてもいない。この「ちょうどよさ」を大切にすることで、私は明日もまた、肩の力を抜いて笑うことができる。慌ただしくも温かい日常があること、それだけで私の人生は十分に満たされている。

（トライアスロン競技3市町合同実行委員会事務局 佐藤 龍我）



フレイル予防のためのシニアeスポーツ講座

「eスポーツ」とは、電子機器を使ってゲームなどを楽しむ、新しい形のスポーツです。年齢や障害の有無にかかわらず、誰でも気軽に参加できるのが魅力です。

本講座では、ゲームを通じて適度な運動や脳のトレーニングを行い、運動不足の解消や認知機能の維持・向上を目指します。新しい体験を通じて同じ世代の仲間との交流を深めてみませんか？操作は丁寧にサポートしますので、初めての方もぜひ安心してお申込みください。

- ▶ 日程 8月3日(月)～10月5日(月)
第1・3月曜日
※祝日等により変動有 7回実施
- ▶ 時間 午前10時～正午
- ▶ 場所 下諏訪総合文化センター2階集会室
- ▶ 実施事業者 Re.road株式会社

お申し込みは
こちらから！

【申込みフォーム】

問 IT系地域クラブ活動推進協議会事務局(下諏訪町役場内) ☎27-1111(内線711)

講座に関すること Re.road株式会社 ☎080-6767-4270 ✉esports-01@re-road.jp



歯科健診を受けましょう

町では、今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目を迎える方を対象に、歯科健診を実施します。8月から3月までの間に1回、指定された医療機関で受ける健診が補助されます。対象の方には個別通知を送付しますので、内容をよく読み、受診してください。普段お口の健康を気にしていない方は、この機会に健口に目を向けてみましょう。

なお、前年度(令和7年度)に75歳・80歳を迎えた方と76歳～79歳の対象になる方には、長野県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者歯科口腔健診の案内通知を送付しています。対象の皆さんはぜひご利用ください。

問 20歳～70歳の健診に関すること

下諏訪町保健センター ☎27-8384(直通)

後期高齢者歯科口腔健診に関すること

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室

☎026-229-5320



8月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 8月23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)



8月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 町県民税 2期分
- ▶ 国民健康保険税 2期8月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 2期8月分
- ▶ 上下水道料(5・6月使用分) 8月分
- ▶ 温泉使用料(7月使用分) 8月分
- ▶ 介護保険料 2期8月分
- ▶ 保育料・給食費 8月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

8/31
(月)

はかりの定期検査のご案内

商品の売買や取引、証明行為に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回定期検査を受ける必要があります。

- ▶ 日時 9月14日(月)
午前10時から正午及び午後1時から午後3時
- ▶ 場所 下諏訪総合文化センター西側入口

※検査には手数料(検査代金)が必要となります。

問 長野県計量検定所 検定・検査課 ☎0263-47-4006

下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111(内線273)



緑の募金ありがとうございました

ご協力いただきました『緑の募金』は、緑豊かな住みよい郷土づくりや森林づくりを推進するため、県内各地の緑化事業や町内の公共施設及び各区の緑化事業に活用されます。町内の「令和8年度 緑の募金内訳」は、3,815件、募金総額997,569円でした。ご協力ありがとうございました。

問 下諏訪町 産業振興課 農林係 ☎27-1111(内線277)

2等陸・海・空士(任期制自衛官)を募集しています

入隊と同時に2等陸・海・空士に任命され、教育隊での教育を経て各部隊に配属される新しい制度です。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は2年(一部技術系は3年)、海上・航空自衛官は3年を1任期(2任期目以降は各2年)として勤務する隊員のことです。教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約6ヶ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

- ▶ 応募資格 18歳以上33歳未満
- ▶ 受付期間 年間を通じておこなっています。

問 自衛隊長野地方協力本部茅野地域事務所 ☎82-6785



諏訪湖博物館・赤彦記念館

- ◇休館日 8月3日(月)、10日(月)、12日(水)、15日(土)、17日(月)、24日(月)、31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)

臨時休館のお知らせ

8月15日(土)

諏訪湖祭湖上花火大会の開催に伴い、臨時休館となります。

※当日、駐車場は花火大会専用となります。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

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 8月3日(月)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・17日(月)・24日(月)・31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)

せすじゾクゾク こわ～いおはなし会

毎年恒例の夏の怖いおはなし会を開催します！
怖いお話で夏の暑さを忘れましょう。

- ▶日時：8月11日(火) 午後2時～午後3時
▶対象：小学生以上



JAZZ on a summer's day

レコードでジャズを楽しみませんか？
コーヒーのサービスもあります♪

- ▶日時：8月16日(日) 午後2時～午後4時



親子でまなぼうさい！あそぼうさい！防災グッズ工作会

防災の日を前に防災について学んで、簡単に作れる工作もしてみませんか？

- ▶日時：8月30日(日) 午前10時30分～午前11時30分
▶対象：小学生以上とその保護者

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 8月4日(火)、15日(土)、18日(火)、25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

時間短縮営業(午後5時閉館)：13日(木)、14日(金)

8月のマシン無料体験会のご案内

- ★8月7日(金) ①午後3時～／②午後7時～
★8月22日(土) ①午前10時～／②午後1時30分～

- ◇各回60分 ◇先着6名 【申込みフォーム】



親子トランポリン教室(全2回)のご案内

- 講師：下諏訪町健康サポーター 百瀬 圭 先生
■日程：9/6(日)、10/18(日)
■時間：午前10時～午前11時
■会場：健康フィールド(屋内)
■対象：保育園児親子8組



申込み開始 8/1(土) 午前9時～ 【申込みフォーム】

問 健康ステーション ☎75-5546

ゆたん歩°

- ◇休館日 8月4日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)
※8月11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

時間短縮営業(午後3時閉館)：15日(土)

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、とっても快適空間。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

職場の仲間と!友人と!楽しいボウリング大会をしよう!

イベントをするなら
やっぱりボウリング!
予約受付中!!

ボウリング王国 スポーツ岡谷店 TEL:0266-22-9990 年中無休
岡谷市中央町2-2-1 イルフプラザアミューズメント2階 営業時間…月～金:9:00～21:00 土日祝:8:00～21:00

ボウリング予約は
こちらから▼



ボウリング
1ゲーム無料券

本券で5名様まで有効

- ※本券で5名様までボウリング1ゲームが無料となります。
※1組につき1日1枚のみご利用になれます。
※他の無料券やサービスとの併用はできません。
※ご予約・大会では使用できません。
※貸靴代は別途料金となります。
※1月1日～3日は使用不可。

有効期限:2026年9月30日(水)

スポーツ岡谷店

●8月の湖岸清掃：8月16日(日) 午前7時 集合・開始：みずべ公園 清掃範囲：湖岸全域
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。



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7月1日現在

現在の登録件数

売買 35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
ンターズメバまでお問い合わせ
ください。



下諏訪町空き家情報バンク

<https://kuguruto-shimosuwa.com/akiya>

今年度の成約件数

4件（累計212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

ミーミーセンターズメバ

☎0266-78-9110

10時～17時（火～土）◎ 下諏訪町3205-10

✉ akiya@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

開館時間 午前9時～午後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

サマー・クロックを作ろう!!

8/10(月)・8/11(火)の両日は、南知多
の貝殻や流木の装飾ができます。
いろんな貝がありますよ！
夏の思い出にいかがですか？
※事前にお申込みください。



体験料
3,300円(税込)
※入館料別途

時計作り体験は時計の仕組みも知るこ
とができるので、一研究にピッタリ！
随時予約受付中!!

☎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

8月の行事予定

3日(月) おはなしいっぱい
4日(火) ママ講座0・1・2・3
6日(木) ファーストブック
22日(土) 土曜開館
24日(月) にこにこ講座



行事内容

- ★ 4日(火) ママ講座0・1・2・3
「ヨガ」
- ★ 24日(月) にこにこ講座
「つくってあそぼう」

いずれも予約が必要です。下記までお問い合わせください。

☎子育てふれあいセンター ぽけっと
☎/FAX 27-5244



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）

8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	27日(木)	午後1時～午後5時	
＊登記相談	13日(木)	午後1時～午後4時	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
行政相談	18日(火)	午後1時～午後3時	
＊非行・犯罪相談	28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	5日(水)	午前10時～正午	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
児童家庭・教育相談	土日祝日を除く毎日	午前8時30分～午後5時15分	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
女性総合相談	土日祝日を除く毎日	午前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 ☎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

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。

広告

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときには**看護師が** **アドバイスします** 緊急・重症の場合は迷わず **119番**

おとな(概ね15歳以上)の場合は
#7119へ

受付時間 平日 午後7時～翌朝8時(メール相談は翌朝7時まで) / 土日祝日 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

8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
2日(日)	今井内科・胃腸科クリニック(岡谷市) 24-8688	ジュンデンタルクリニック(岡谷市) 24-8220	薬局マツモトキヨシイワーク岡谷店(岡谷市) 21-1080
9日(日)	諏訪共立病院 28-2012	小口歯科第2クリニック(岡谷市) 28-2883	ひまわり薬局 26-7226
11日(火)	イマムラ脳神経外科クリニック(岡谷市) 27-0019	さつき歯科医院 27-5858	薬局マツモトキヨシ・岡谷長地店(岡谷市) 26-3530
14日(金)	諏訪マタニティクリニック 28-6100	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	イズミ薬局 28-0030
15日(土)	林眼科医院(岡谷市) 28-6596	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	御子柴薬局(岡谷市) 27-7056
16日(日)	諏訪共立病院 28-2012	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	ひまわり薬局 26-7226
23日(日)	春山眼科医院(岡谷市) 21-2525	おかやスマイル歯科クリニック(岡谷市) 78-3707	アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808
30日(日)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	スマイル歯科医院(岡谷市) 24-0315	川岸薬局(岡谷市) 24-3103

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。

8月の相談・健康診査等

*は事前に予約が必要です。

問 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 たいけん編	8日(土)	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	7日(金)	午前9時～正午	
離乳食スタート教室(2026年2・3・4月生)	21日(金)	午前10時～午前11時30分	
すこやか相談(育児・栄養相談)	7日(金)・31日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	20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	25日(火)・26日(水)	時間及び会場は個別通知でご確認ください。
	乳がん検診	4日(火)・24日(月)	
	子宮頸がん検診	7日(金)	

8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
1日(土)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139	15日(土)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295
2日(日)	杉村設備(株) 27-0575		16日(日)	小林住設 28-3527	
8日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462	22日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	(株)上條電設工業 23-5330
9日(日)	スワンシステム(有) 26-8866		23日(日)	(株)親水工業 27-8399	
11日(火)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383	29日(土)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139
13日(木)	(株)オスガ設備 27-6622	(株)オスガ設備 27-6622	30日(日)	杉村設備(株) 27-0575	
14日(金)	(有)藤森水道(岡谷市) 27-7289				

問 【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

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

