

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



公民館講座：造形あそび「ありがとう^{ねこ}のまち」完成！

【目につく場所】にペタリ

〈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

定期運動講座	3
令和9年保育園入園申込みについて	4
水道特集	8

防災メモ

非常食の賞味期限を確認し、定期的に入れ替えるローリングストックを実践しましょう。

9月10日は「下水道の日」です

下水道の大きな役割である「雨水の排水」を念頭に、台風シーズンである9月10日が下水道の日と定められました。

下水道への早期接続をお願いします

下水道は、快適な生活環境づくりと環境保護のために不可欠です。

公共下水道へ接続されておらず、浄化槽が適正に管理されていないと、汚水が側溝に流れ出て、悪臭や水質汚染の原因となることがあります。



■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 ☎27-1111(内線221・222)

2026クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

9月12日(土) 午前10時～午後3時
豊田終末処理場(クリーンレイク諏訪)

下水道の役割や理解を深めていただくため、
毎年、下水道の日に合わせて開催されています♪

☆開催イベント☆

- 処理場見学(水処理・ろ過水槽)
- 下水道の清掃体験
- マンホールふた展示・マンホールカード配布
- 働く車が集合! など

※内容は、変更になることがあります。

■ 問い合わせ 2026ふれあいまつり実行委員会事務局(長野県諏訪湖流域下水道事務所内) ☎58-2955

主催 2026クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり実行委員会

長野県諏訪湖流域下水道事務所・諏訪湖流域下水道促進協議会(岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村・立科町)



お知らせ

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

自殺予防週間は、命の大切さや自殺についての正しい知識を普及啓発する週間です。

自殺は心の問題や過労、生活困窮などが重なり、追い込まれた末の誰にでも起こりうることです。悩みや不安は、ひとりで抱え込まず、信頼できる人に話しましょう。下記相談窓口もご活用ください。

★心と体に関する相談

下諏訪町保健センター	☎ 27-8384	月～金曜日 午前9時～午後4時30分 (祝日、年末年始除く)
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課	☎ 57-2927	

★孤独や不安で悩んでいる時の相談

長野いのちの電話	長野 ☎ 026-223-4343 松本 ☎ 0263-88-8776	毎日 午前11時～午後10時
----------	--	----------------

悩みや不安を抱える方は、自分から相談できないことも少なくありません。周囲が、小さな変化に気づいて声をかけ、話を聴くことは、本人にとって大きな支えとなります。

～気づき～



家族や友人の表情が暗いなど、気になる変化はありませんか。悩みを抱える人は、何らかのサインを出しています。「どうしたの?」と、声をかけてみてください。

～傾聴～

悩みを打ち明けられたら、否定せず、ゆっくり聴きましょう。無理に聞き出そうとはせず、心配していることを伝えて相手のペースを待つことが大切です。



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	10月19日、26日	10月19日、26日	10月14日、28日
	11月9日、30日	11月9日、30日	11月11日、25日
	12月7日、21日	12月7日、21日	12月9日、23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～11時30分	午後2時～午後3時
日にち	10月7日	10月1日	10月15日、29日
	11月4日、18日	11月12日	11月12日、26日
	12月2日、16日	12月10日	12月10日、24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	10月22日	10月16日、30日
	11月26日	11月13日、27日
	12月24日	12月11日、25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：9月5日(土) 9時 (先着順)
- 町ホームページまたは申込フォームからお申込みください。
- 講座の申込みは、お一人につき2講座までとなります。

※インターネットからの申込みが難しい場合、健康ステーションへお越しください。

■申込みフォーム
<https://logoform.jp/f/n1ke8>



■ 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

令和9年度

保育園入園申込み受付を行います

令和9年度に保育園へ新規に入園を希望される乳幼児の保護者の方に向けて、入園申込み受付を行います。子ども・子育て支援新制度に基づき、**保育園の入園には保護者が保育の必要な事由に該当することが必要**です。

保育を必要とする事由

- (1) 就労（就労期間、ただし月48時間以上のものに限る）
- (2) 妊娠・出産（出産予定月とその前後2か月を含む計5か月）
- (3) 保護者の疾病・障がい（療養等に必要だと医師が認めた期間）
- (4) 同居親族の介護・看護（介護・看護に必要だと医師が認めた期間）
- (5) 災害復旧（震災・風災害・火災その他の災害の復旧にあたっている期間）
- (6) 求職活動（求職活動に係る証明書提出後仕事を始めるまで、最長3か月）
- (7) 就学（在学期間、ただし趣味の講座・カルチャースクール等は除く）
- (8) 育児休業取得中に既に保育園を利用している子どもがいて継続利用が必要であること（条件有）

※保育園の定員に余裕がある場合は、保育を必要とする事由に該当しない家庭の乳幼児も入園することが可能です。この場合は私的契約となり保育料は最高額になります。

入園説明会の開催はありませんが説明を希望される方には個別に対応いたしますので、保育係までご連絡ください！



入園申込関係資料について

9月28日(月)から

町ホームページに掲載します

今年度は、**一部、電子申請** となりますので、マイナンバーカード（署名用電子申請パスワードを設定済みのもの）をご用意ください。

ホームページに掲載した資料のうち、**提出書類のみ紙での配布も行います**。配布場所は、教育こども課保育係（下諏訪総合文化センター1階事務室）、町内公立保育園（さくら・とがわ・みずべ）、せせらぎ園（とがわ保育園内）です。

公立保育園入園申込み受付日程

第一希望の保育園で

予約制での受付を予定しています

- さくら保育園 10月23日(金)
- とがわ保育園 10月27日(火)
- みずべ保育園 11月 4日(水)

（いずれも午前9時～午前10時30分予定）

予約方法等については、9月28日(月)から町ホームページに掲載します。受付当日は3者面談がありますので、お子さんと一緒にお越しください。なお、面談は入園可否とは関係ありません。

事業所内保育所（たんぽぽ保育園）入園申込み受付日程

保育係（下諏訪総合文化センター1階）で**10月23日(金)まで**受け付けます。

【参考】町内保育園一覧

	保育園名	所在地	電話番号	対象
公 立	さくら保育園	214-16 (矢木町)	27-8764	生後8か月から就学前
	とがわ保育園	社6725-2 (東山田)	27-3315	
	みずべ保育園	4729-1 (西四王)	27-8781	
私 立 (事業所内)	たんぽぽ保育園	134-8 (矢木町)	55-1096	生後8週から3歳未満



お知らせ

タクシー券・循環バス券・公衆浴場券が オンライン申請できるようになります

町が交付する福祉タクシー等助成券は、紙による申請が必要でしたが、令和8年9月1日からオンラインでも申請ができるようになります。高齢者係窓口で紙による申請も引き続き受け付けますので、好きな方法で申請してください。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】

オンライン申請の方法

	 【申請フォーム】		
①申請フォームにアクセス		②必要事項を入力	③必要書類を撮影、添付

- 申請から助成券の発送まで、2週間程度かかります。余裕をもって申請してください。
- 申請に不備がある場合はお電話で連絡します。確認のため発送までに時間がかかる場合があります。

すでに申請された方

- 今年度、すでに申請し、助成券を受け取っている方は、**追加の申請は必要ありません。**後期分の助成券は9月末に郵送します。
- 助成券の交付は毎年申請が必要です。来年度の申請は令和9年3月1日(月)からはじまります。詳細は『クローズアップしもすわ3月号』等でお知らせします。

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

子ども・高齢者は特に注意が必要です

熱中症に注意して 元気な夏を過ごしましょう！

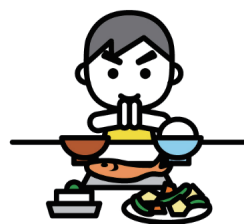
気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。熱中症特別警戒アラートが発表されたら、熱中症予防行動を積極的に行うとともに、家族や周囲の方々への見守りや声かけなどを行いましょう！



こまめに水分補給しよう



暑さを避けよう



体調を整えよう



9月は「健康増進普及月間」

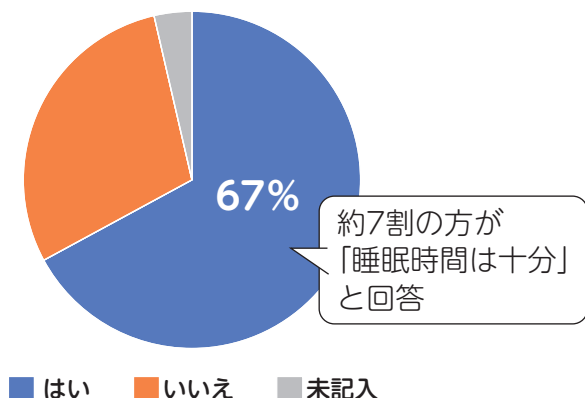
しもすわ健康づくり応援ポイント事業に参加しよう！

令和7年度健康ポイントに関するアンケート結果

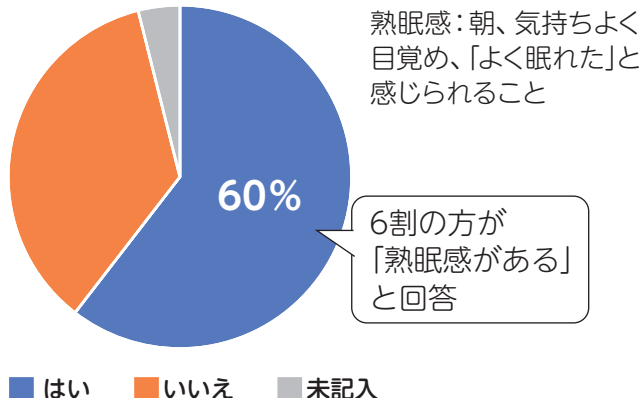
令和7年度しもすわ健康づくり応援ポイント事業に参加した方は1,328人でした。

令和7年度は「睡眠で健康づくり」を重点テーマに参加者の皆さんにアンケートを実施しました。

1.睡眠時間は十分だと感じていますか？



2.起床時に熟眠感がありますか？



睡眠時間が「十分」と感じている人は67%、起床時に「熟眠感がある」人は60%でした。睡眠は時間の長さだけではなく、「ぐっすり眠れた」と感じられる睡眠の質も大切です。

良い睡眠とは??

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、**良い睡眠には、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）の両方を確保することが必要**とされています。

睡眠不足や睡眠の質の低下は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるほか、こころの健康にも影響するといわれています。睡眠を見直すことは、健康づくりのための第一歩です。

また、睡眠の質を高めるためには、寝る前の過ごし方や寝室の環境を整えることも効果的です。今回のアンケートでは「就寝前にデジタル機器を使用している人」は35%でした。寝る前はスマートフォンなどの使用をできるだけ控え、部屋を暗めにするなど、眠りやすい環境づくりを心がけましょう。

令和8年度の健康ポイント重点テーマ 「一日のスタートは朝ごはんから」

朝ごはんは、1日の活動を支えるエネルギー源であり、体調管理や生活習慣病予防にも関わる食習慣です。令和8年度は「一日のスタートは朝ごはんから」を重点テーマとしました。この機会にご自身やご家族の朝食習慣を見直してみませんか。

健康ポイントをためよう！

- ①特定健診・各種がん検診を受けると…… **20～60ポイント**
- ②健診結果を活用すると…………… **20ポイント**
- ③保健センター等の講座に参加すると…………… **10ポイント**
- ④食生活の改善や運動に取り組むと…………… **10ポイント**
- ⑤仲間と一緒に体力づくりを続けると…………… **20ポイント**

前年受けた健康診査の結果をお持ちいただくと…

継続ポイントでさらに10ポイント！

※各種がん検診・歯科健診は該当しません



お知らせ

令和7年度のごみ処理状況等について



令和7年度の家計及び事業所等から出る燃やすごみ量は4,035トンとなり、**前年度と比べて356トンの減少**となりました。

今年度も、昨年度より開始となったプラスチック資源の一括収集を推進し、剪定木のチップ化などの資源化や、駅東リサイクルステーションなどの資源物収集拠点を活用した資源物の出しやすい環境整備に努めていきます。

ごみ排出量

区 分	種類別のごみ重量 (t)			合計重量 (t)	年間日数 (日)	1日の平均排出量 (t)			人口(人) 10/1現在 ※住基台帳数値	町民1人あたりの年間ごみ排出量(kg)
	燃やすごみ	埋立ごみ	資源物			燃やすごみ	埋立ごみ	資源物		
令和7年度	4,035	17	1,196	5,248	365	11.1	0.05	3.3	18,192	288
令和6年度	4,391	16	1,101	5,508	365	12.0	0.04	3.0	18,562	297

主な資源物排出量

区分(t)		令和7年度	令和6年度
古紙	新聞紙	32.6	30.3
	雑誌	33.8	30.7
	段ボール	15.9	14.4
	雑紙	348.7	364.4
	小 計	431.0	439.8
古布		36.2	39.8
プラ	ペットボトル	40.5	43.1
	発泡スチロール・トレイ	118.5	9.3
	プラスチック類	19.4	23.9
	小 計	178.4	76.3
生ごみ	公共施設	15.1	16.5
	一般家庭	111.6	114.2
	小 計	126.7	130.7
草木	剪定木	66.6	71.1
	草葉	61.6	72.1
	小 計	128.2	143.2

区分(t)		令和7年度	令和6年度
缶	アルミ	20.7	22.2
	スチール	13.1	13.3
	小 計	33.8	35.5
ビン	無色	48.1	58.4
	茶色	34.8	41.6
	その他の色	24.7	32.4
	小 計	107.6	132.4
ガラス陶磁器		19.0	18.5
金属類・小型家電		75.9	74.7
蛍光管・電球・乾電池		4.4	5.3

今後も、ごみ分別の徹底により、燃やすごみの減量と資源化にご協力をお願いします。



下諏訪町環境キャラクター
クリーンちゃん

令和7年度 下諏訪町ゼロカーボンポスター



最優秀賞

下諏訪町北小学校の児童の作品

家庭から出る燃やすごみの量を減らしましょう！

令和7年度

家庭から出た燃やすごみの量



2,764 t

1日に1人あたりが出している量は…

416.3 g

町は、ごみの減量を図るため、家庭から出る燃やすごみの量の削減目標を掲げています。

令和12年度までの目標 **454.0 g 以下**

ごみの減量のために、できることから始めてみましょう！

- ✓ 食べ残しを減らす
- ✓ 生ごみリサイクル事業へ参加する
- ✓ 紙類を資源物として出す
- など

安全な水を、次の世代へ。

水道事業アセットマネジメント計画を見直しました

私たちが毎日使う水道水は、浄水場や配水池、水道管など多くの施設によって支えられています。この多くは建設から長い年月が経過し、老朽化が進んでいます。

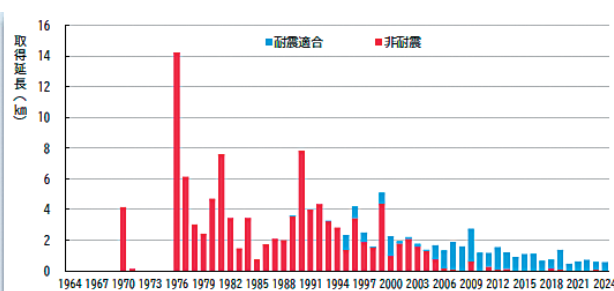
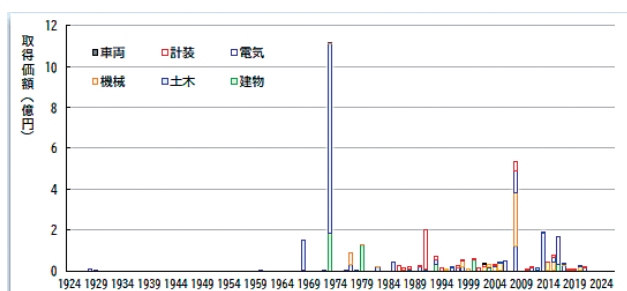
アセットマネジメント（資産管理）とは、施設の状態や将来の利用状況を見据えながら、『いつ』『どの施設を』『どのように更新するか』を計画的に考える取り組みです。

町では、平成29年度に策定したアセットマネジメント計画を令和7年度に見直し、今後40年間の施設更新や必要な事業費を見通し、将来にわたって安全で安心な水道水を安定供給するため、新たに水道施設更新計画を策定しました。

1. 下諏訪町の水道施設の現状は？

【課題1】古くなる施設と非耐震の管路

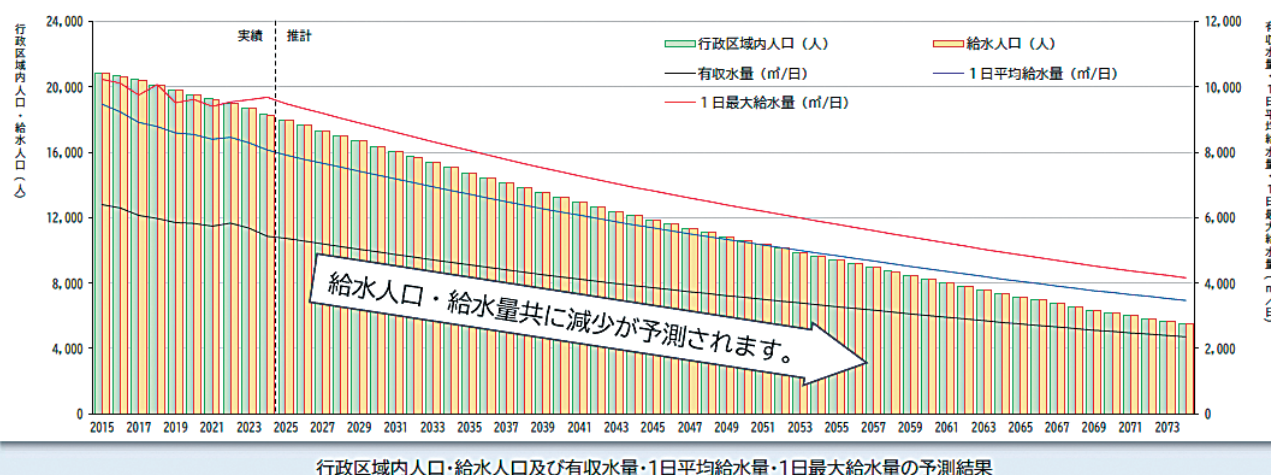
町の水道施設は、1960～70年代に集中的に整備されました。現在、その多くが寿命を迎えつつあります。また、水道管は2000年以前に布設された非耐震管が大多数であり、災害に備え、耐震性の高い水道管への更新が課題となっています。



【課題2】施設更新資金の確保

水道施設の更新費用は水道料金収入でまかなわれています。

今後、人口が減少していくことで、水道を利用する人数が減り、水道料金収入が減少していくことが見込まれており、施設の更新資金の確保が課題となっています。



2. 将来に向けて何を変えていくの？

限られた財源のなか、施設を更新し安定した給水を続けるため、人口減少による水需要減に伴う更新事業の必要性和財政収支を織り交ぜてシミュレーションを行い検討しました。

検討の結果、今後10年間で、主に以下の事業に取り組みます。

【取り組み1】重要給水施設管路の耐震化と普通^{ちゅうてつかん}铸铁管(CIP)解消

役場などの重要施設へつながる水道管を優先的に耐震化するとともに、水道管事故の原因の一つである、普通^{ちゅうてつかん}铸铁管の解消も併せて取り組みます。

【取り組み2】緊急輸送路下の普通^{ちゅうてつかん}铸铁管(CIP)解消

緊急輸送路下（国道、県道など）で、万が一、水道事故が起きてしまった場合、影響が大きいため、緊急輸送路下に敷設されている普通^{ちゅうてつかん}铸铁管を優先的に更新します。

【取り組み3】第5配水池整備事業

第5配水池は、重要給水施設管路の耐震化で対象となる管路の上流に位置しています。

建設から50年以上が経過しており、耐震性を備えておらず、倒壊した場合は浸水被害のおそれもあります。

土砂災害警戒区域に位置しているため、同敷地でなく、町所有の隣地等を活用し施設の更新を行います。

第5配水池は、災害時の応急給水拠点として活用できるよう併せて整備していきます。



第5配水池

【取り組み4】老朽化設備更新事業

機械・電気・計装設備の老朽化が進んでいるため、計画的に更新します。

普通^{ちゅうてつかん}铸铁管とは

铸铁は鉄を含む合金で、1960年代ごろまで全国の水道管で多く用いられた。

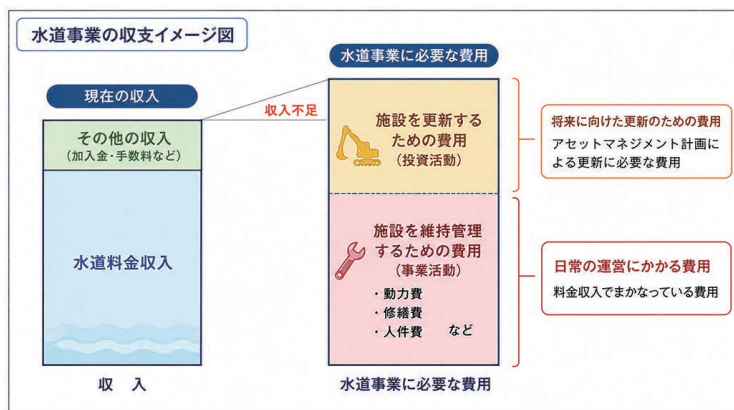
経年による錆び等で破損しやすくなる。また、衝撃に弱いため耐震性が低い。

3. 今後の水道料金について

水道事業は、皆様にお支払いいただく料金によって運営されています。

今回のアセットマネジメント計画の見直しにより、今後40年間で約180億円、直近10年間で約21億円の施設更新費用が必要になることが分かりました。

人口減少により水道収入は減っていくと見込まれていますが、施設の更新費用は必要になるため、現在と同じ料金水準のままでは施設更新費用の確保が厳しい状況です。



そこで、水道料金を定期的に見直す計画としています。料金改定については、公平で専門的な議論を行うため、下諏訪町上下水道審議会で審議いただくなかで、検討を進めてまいります。

将来も安全で安心な水道を

人口減少や施設の老朽化が進む中でも、安全で安心な水道水を将来にわたり安定してお届けできるよう、計画的な施設更新に取り組んでいきます。

私たちの生活に欠かせないインフラを次世代へしっかりとつなぐため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会
〒393-8501 下諏訪町4611-40 (下諏訪総合文化センター内)

メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp
☎ 27-1111(内線721) FAX 28-0131

生涯学習に参加してみませんか

～ 下半期 (10～3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。▶

● 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
今日から変わる 子ども写真の 撮り方教室	お子さんやお孫さんの“今”を残すため、初心者向けに実践を交えながらコツをお教えします。想いを形にする技術を楽しく学びましょう！ 講師：小林 春乃、小林 翔	10/6、11/11 12/9、1/13 2/17、3/17 13:30～15:00 火曜日・水曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料 ※託児つき	9/4 (金)
Word・Excel 基礎講座	初心者向けのWord・Excel講座です。久しぶりにWord等に触れたい方もぜひご参加ください！ 講師：堀内 佐武	10/13、10/27、11/10、 11/24、12/15、12/22 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般 8名 (文字入力、マウス操作 可能な方) 受講料 無料	9/7 (月)
笑顔で元気！ レクリエーション講座	見て、聞いて、考えて、動いて！五感と頭、そして全身を使う楽しいレクリエーションで、笑顔いっぱい時間を過ごしましょう！ 講師：長矢 良子	10/26、11/2、11/9、 11/16、11/30 10:00～11:30 月曜日 全5回	一般 20名 受講料 無料	9/7 (月)
スマホでできる！ シニアのための 防災講座	災害は、いつ起こるかわかりません。地震や大雨など、いざという時にはスマホが大きな力になります。防災情報の集め方や緊急時に役立つ機能など、安全で便利なスマホの使い方を学びましょう。講師：今井 章人、今井 清美	10/30、11/13、 1/29、2/5、2/19、 3/5 9:50～11:00 金曜日 全6回	一般 12名 受講料 無料	9/16 (水)
世界を旅する 3つのお話会 (カンボジア・パラオ・台湾)	世界各国を旅する中で、現地の方からこのように言われることがあります。「日本人ですか？私は、日本が大好きなんです」なぜだと思いますか？旅のエピソードや現地の方が教えてくれた、先人の日本人の方のお話をとおして、「日本人のこころ」について分かち合います。その国の旅を10倍楽しむための「とっておき情報」も教えます！ ※各回の募集 講師：牧野 直樹	①カンボジア編 11/5(木) 11:00～12:00 ②パラオ編 11/14(土) 15:00～16:00 ③台湾編 11/18(水) 20:00～21:00 全3回	一般 各回30名 受講料 無料	9/16 (水)
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学びます。 講師：河西 優子ほか	11/9、11/16、 11/23(月曜・祝日) 13:30～15:00 月曜日 全3回	一般 15名 受講料 無料	9/16 (水)
骨盤底筋ピラティス	姿勢改善をしながら産後トラブル、更年期からの尿漏れ、ぽっこりお腹を改善していきましょう！ 講師：長崎 未来	11/11、11/25、12/9、 12/23、1/13、1/27 10:00～11:00 水曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料 ※託児つき	9/16 (水)
季節のイベントを 多肉寄せ植えで ワクワクほっこり	クリスマス・お正月・バレンタインに合わせた多肉植物の寄せ植えを作ります。いろいろな表情の多肉植物を楽しみましょう！ ※各回の募集 講師：濱 千草	11/16、12/14、1/18 10:00～12:00 月曜日 全3回	一般 各回15名 受講料 各回1,800円	10/5 (月)

◎諏訪湖博物館の9月の休館日は、7・14・24・28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
大人のための絵本 ワークショップ講座	テーマは「子ども時代」。絵本の読み聞かせやワークショップを通じて、ご自身の感情を絵本の物語に重ね、自然と心を解放します。絵本の感想をお互いに交流することにより、心身のリラックスや他者との新たな絆や共感が生まれます。 講師：牧野 直樹 まきの なおき	10/19(月)、 10/22(木)、 10/29(木) 20:00～21:00 全3回	一般 30名 受講料 無料	9/7 (月)
やさしい英語で SUWAのおもてなし 講座	英語で下諏訪町を紹介してみませんか？外国人講師と一緒に英語を使って下諏訪町にある名所などの魅力を発信する方法を学びます。楽しく英語を学びましょう！ 講師：ヨルディ・ウィレムセン	①10/21、②11/7、 ③11/14、④12/12、 ⑤1/13 ①・⑤19:00～20:30 ②・③・④10:00～11:30 水曜日・土曜日 全5回	一般 20名 受講料 無料	9/7 (月)
ZUMBA	ラテンなどアップテンポの曲に合わせて踊るエクササイズです。たくさん動いて冬の寒さも乗り切ろう！ 講師：上兼 勉 うえかね つとむ	11/12、12/3、12/17、 1/14、2/4、2/18 19:00～20:00 木曜日 全6回	一般 15名 受講料 無料	10/5 (月)
お花で迎えるお正月 ～フラワーアレンジメントで 新年を彩ろう～	自分で花をアレンジしてお正月を迎えてみませんか？ 講師：久保田 みすず くぼた	12/23 19:00～20:30 水曜日 全1回	一般 12名 受講料 2,800円	10/5 (月)
〈初めての方、初心者向け〉 ～寒さに負けない 体づくり～ 正月太りの解消!!	冬は基礎代謝が上がりやすく、脂肪燃焼効率が高まる季節です。フィットネスボクシングのような全身運動は、短時間でもしっかり汗をかけるので、冬太り対策にも効果的ですし全身運動で脂肪を燃やし、体を温め、ストレスを発散しながら免疫力を高めることができます。年末年始はイベントが多く、食べ過ぎや運動不足になりがち…是非!!この機会にフィットネスボクシングを始めて、冬をアクティブに楽しみましょう♪ 講師：土田 香里 つちだ かおり	1/15、1/29、 2/12、2/19、 2/26、3/12 19:30～20:30 金曜日 全6回	一般 15名 受講料 無料	10/15 (木)

● 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
えいごであそぼう!	ネイティブの先生と英語のゲームやリズム遊びを楽しみます。自然と英語に親しみましょう。Let's enjoy English! 講師：エイプリル・ジョイ・グラナダ	10/10、12/5、 1/16、1/23、1/30 10:00～11:00 土曜日 全5回	2020.4.2～ 2022.4.1 生まれのお子さん 15名 受講料 無料	9/4 (金)
茶道講座(表千家)	礼儀作法を学び、和気あいあいとした雰囲気の中でお茶とお菓子をいただきます。茶の道の「一座建立」の精神に触れてみませんか？ 講師：矢澤 永子 やざわ えいこ	10/10、11/21、 12/12、1/30、2/27 13:00～15:00 土曜日 全5回	一般 6名 受講料 2,200円	9/4 (金)
初歩の水墨と 名前印作り(篆刻)	墨の濃淡のつけ方や運筆法を学んで水墨画の奥深さに触れてみませんか？また、名前印を刻って最後に押印し、水墨作品を仕上げましょう！ 講師：古屋 典子 ふるや のりこ	10/10、10/24、 11/7、11/14、 11/28、12/5 13:30～15:00 土曜日 全6回	一般 10名 受講料 2,000円	9/4 (金)

手話講座	初心者の方大歓迎！楽しみながら、基礎から学び、手話を身近に感じよう！ うまだめ えみこ 講師：馬留 恵美子	1/16、1/23、1/30、 2/20 14:00～16:00 土曜日 全4回	一般 12名 受講料 990円	10/15 (木)
古文書を読んでみよう！	博物館職員の説明を聞きながら下諏訪町内で大切に保管され、現在までに残されてきた江戸時代の古文書や、当時の出版物などを読みます。古文書の世界に触れてみましょう！ 講師：諏訪湖博物館 職員	2/20 10:00～12:00 土曜日 全1回	一般 15名 受講料 無料	10/15 (木)
折り紙で 春を楽しもう！	折り紙で春を感じられるものを作って、春を楽しみましょう！ みやさか あきこ 講師：宮坂 昭子	2/21 10:30～11:30 日曜日 全1回	一般 20名 受講料 無料	10/15 (木)
楽しく体を動かす ムーブメント教育・療育 体験講座	ムーブメント療育講座とは、フロスティックの理論をベースに日本で開発された子どもの発達を支援する療育です。感覚を刺激する用具を使い小集団での遊びを通して楽しみながら、他者意識やコミュニケーション力、空間認知を養います。 たけやま やよい やなぎさわ みえこ ふるや くみこ 講師：武山 弥生、柳澤 美恵子、古谷 久美子	3/6、3/20 14:00～16:00 土曜日 全2回	一般 20名 ※10歳未満は 保護者同伴 受講料 無料	10/15 (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
世界の料理と食文化 ～ブラジル編～		ブラジルで親しまれているボンデケージョ（もちもちのチーズパン）やベイジニョ（ココナッツのスイーツ）を作り、コーヒーやマテ茶と共にいただきます！ブラジルの食文化などを学びましょう！ かわにし 講師：川西 ケンジ	10/10 10:00～12:30 土曜日 全1回	一般 16名 受講料 500円	9/4 (金)
食育 応援 隊の 講座	お家で簡単フレンチ	フランス料理の基本となる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。年末年始のおもてなしなどヘルシーなフレンチをご紹介します。 なかはら じゅり 講師：中原 樹里	12/5 10:00～12:30 土曜日 全1回	一般 12名 受講料 1,200円	10/5 (月)
	親子で楽しむ バレンタイン	バレンタインのお菓子を親子で一緒に作りましょう。一緒に食べても、大切な人にプレゼントしても良いです。お持ち帰りもできます。 かさい かおる 講師：河西 薫	2/7 10:00～12:30 日曜日 全1回	親子 4組（園児以上） 受講料 500円	10/15 (木)
	改善薬膳 ～冷え性～	大寒を迎え、一年のなかで最も寒い時期です。スーパーで買える食材と、漢方薬でも使われる中国の中薬を合わせて、臓腑から身体を温め血流を促す「冷え性」に効果的な薬膳料理をご紹介します。 いしがき まいこ 講師：石垣 麻衣子	1/31 10:00～12:30 日曜日 全1回	一般 8名 受講料 1,500円	10/15 (木)

● 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	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	10/13、10/20、10/27、 11/3、11/10、11/17 13:30～15:00 火曜日 全6回	一般 10名 受講料 無料	9/7 (月)
	「更年期」を「幸年期」にアップグレード (大人の整え方)	更年期という心身の変化をひとりで抱えこまず、自分が楽しく輝く幸年期を捉え直すことを目指します。専門知識（美容・食・運動）をわかりやすく提供することで、参加者が自身の健康と美しさに自信を持ち、地域社会の中で明るく自立した生活を送るための土台作りを支援します。 あやの さくら	10/7、10/28、11/11、 11/25、12/9、12/23 13:30～15:00 水曜日 全6回	40代以上の女性 10名 受講料 無料	9/4 (金)
	親子で楽しく学ぶ 鉛筆の持ち方講座	正しい鉛筆の持ち方を身につけることで正しい姿勢や運筆力を育て、文字を書くことへの自信につなげます。 くりた たえこ 栗田 妙子	10/24 13:30～14:10 土曜日 全1回	幼児・小学1・2年生 の親子 5組 受講料 220円	9/7 (月)
	アクセサリー・ イヤーフック作り	イヤーフックやイヤリングなどのアクセサリーを作りましょう！ いまい みき 今井 美貴	10/12 10:00～12:00 月曜日(祝日) 全1回	小学生以上 10名 受講料 300円	9/7 (月)
	ゆったり太極拳	太極拳の初期動作に合わせたゆったり呼吸、腹式呼吸を覚えましょう！ いんなん まさひろ 印南 昌弘	10/29、11/12、 11/26、12/10、 1/14、1/28 10:00～11:00 木曜日 全6回	一般 20名 受講料 無料	9/16 (水)
	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！ かさい しんえん 河西 津園	10/31 14:00～15:15 土曜日 全1回	一般 5名 受講料 1,000円	9/16 (水)
	夢かなカフェ ～これからの私を 見つける時間～	毎日の生活の中で自分のことを後回しにしている方が、自分の夢や希望、これからの生き方についてゆっくり考える時間を持つ講座です。 くりた たえこ 栗田 妙子	11/24、12/22、1/25 10:00～12:00 月・火曜日 全3回	女性(18歳以上) 6名 受講料 無料	10/5 (月)
	春に向けて工作と 染色を楽しもう！	ヨーグルト等の容器を使って鬼を作ったり、サクラノボのせん定枝を使って染色をしたりしましょう！ みこしば よしこ 御子柴 佳子	①工作 1/17(日) 9:00～12:00 ②染色 3/13(土)、3/14(日) 9:00～12:00	一般 各回5名 受講料 ① 無料 ② 850円	10/15 (木)

● 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	開催日時・場所	対象・定員・参加方法
企画展 「島木赤彦、 生誕150年」	下諏訪町ゆかりの歌人、島木赤彦(1876～1926)は生誕150年・没後100年を迎えました。赤彦は教育者として学校教育の発展に取り組み、教育改革を実践しました。また、生涯を通じて日々の生活の中で感じたこと、身近にある諏訪湖や自然をありのままに三十一文字の短歌に詠んでいます。企画展では、暮らしの中にある赤彦の短歌から、時代をこえて現代に生きる私たちにつながる身近な景色に触れてみたいと思います。	前期 令和8年10月3日(土) ～12月20日(日) 後期 令和9年1月13日(水) ～3月28日(日) 諏訪湖博物館・ 赤彦記念館 特別展示室	○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、 12/21～1/12展示入れ 替えにつき休館

◎下諏訪町立図書館の9月の休館日は、7・14・24・25・28日です。

● 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	開催場所	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	町立図書館	参加自由 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		参加自由 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10:30～10/31、1/16		2歳を迎えた子どもと親
えいごのお庭 ^{にわ}	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
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
図書館まつり	おはなしの広場、朗読会など図書館に親しんでもらえるような様々な企画を開催します。	10/10(土)・17(土)		自由参加
古本市	図書館で除籍した本・雑誌、町民から提供された本などを無料でお持ち帰りいただけます。	11/7(土)		自由参加
クリスマス工作会	クリスマスに関係した簡単な工作を行います。	12/6(日) 10:30～11:30		自由参加 概ね5歳以上
おたのしみパック	何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ♪2冊1パックで、通常貸出数のほかに借りられます。	12/19(土)・20(日)		子どもから大人まで
おはなしのへやクリスマス会	子どもたちにお話のプレゼント！クリスマス楽しいおはなし会です。	12/19(土) 10:30～11:30		幼児から小学生
JAZZ in the winter afternoon	JAZZのレコード・CDの鑑賞会です。篠原豊先生の選曲・解説で大人のJAZZを楽しみましょう。	12月中 14:00～16:00		大人
絵本のおみくじ	おみくじをひいて絵本を借りましょう！	1/5(火)～7(木)		自由参加
図書館なつかしのゲーム大会	百人一首やボードゲームなど様々な遊びを皆で楽しめます。	1/6(水)		自由参加
大人のためのバレンタイン映画会	バレンタインにあわせて素敵な恋愛映画をお楽しみください。	2/14(日) 14:00～16:00		大人
親子工作会	親子で工作を楽しみましょう。	2/23(火) 10:30～11:30		自由参加 概ね5歳以上
春休みこども映画会	春休みに皆で楽しめる図書館所蔵のDVDを上映します。	3/26(金) 午前の部13:30～ 午後の部13:30～		午前：保育園児 午後：小学生

● 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	開催場所	対 象
早朝ラジオ体操閉会式	4/1より下諏訪町全9会場で行われている早朝ラジオ体操の区切りとして、閉会式を行い、今年積極的に参加された方を表彰いたします。	10/12(月) 6:30～	あすなる公園 ※雨天時は下諏訪体育館アリーナ	早朝ラジオ体操参加者
町民スポーツ祭	町民マラソン大会及び、体育施設の無料開放を行います。	10/12(月) 8:30～	下諏訪町総合運動場他	参加無料 (申込み不要)
体力づくり教室 チャンスボールに挑戦！	シンプルなルールは地域でのレクリエーションにも応用可能です。ぜひ教室終了後の11/8(日)の大会に出場し、活躍しましょう！ 講師：スポーツ推進委員	10/17(土) 10/24(土) 11/7(土) 10:00～	下諏訪体育館アリーナ	参加費：60円 (保険料) 定 員：30名
第25回 チャンスボール大会	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会を開催します。	11/8(日) 9:00～	下諏訪体育館アリーナ	参加無料 (要申込み) 1チーム5人構成
氷上祭	ふれあい広場秋宮スケートリンクにて氷上の大運動会を行います。 ※予備日：1/24(日)	1/17(日) 9:00～	ふれあい広場秋宮スケートリンク	参加無料 (申込み不要)

体育施設無料開放日は、9月23日(水)、10月12日(月)、11月3日(火)、1月11日(月)、2月11日(木)、3月22日(月)です。
※無料開放の対象は町内在住者のみです。1団体当たり1時間無料で使用することができます。

町民大学④



写真提供：国立極地研究所

演題 「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^{はやし ゆき}先生（元南極地域観測隊・夏隊）
 日時：10月11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

私たちは、宇宙線の観測を行い、太陽の活動と宇宙の環境変化を研究しています。宇宙天気と呼ばれるこの研究分野は、近年ますます重要になってきています。宇宙線観測データに見る宇宙天気現象、そして宇宙天気予報への応用を、南極昭和基地での最新の研究結果と昭和基地での活動内容を交えながら紹介します。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

下諏訪町人権教育研修会 ◆聴講を希望される方は事前に申し込みをしてください。

演題 「外国人にまつわる人権課題」(仮)

講師 宮原 均^{みやはら ひとし}さん（公立大学法人長野大学 社会福祉学部教授 兼 地域共生福祉研究所長）

日時 10月5日(月) 午後2時～午後4時

場所 下諏訪総合文化センター 小ホール

「誰もが尊重される社会へー 外国人の権利を守る地域の取り組み」

近年、外国人労働者の受け入れや移民を巡る議論が進む一方で、特定の国籍や民族に対する偏見・ヘイトスピーチが社会問題となっています。同時に、観光立国を目指す「インバウンド」の急増は、地域経済を潤す反面、生活文化の摩擦を生み、新たな排除の引き金にもなっています。

「多文化共生」を理想論でなく、人権教育として考えるためのテーマと共に、皆様と深く向き合います。

■ 申込み・問い合わせ 教育こども課 生涯学習係 ☎27-1111 (内線721)

月のこえ

「あなたの生きるモチベーションは何ですか？」

こんなことを尋ねたら、疲れているのかと心配させてしまいそうなので黙っていますが、普段はこんなことばかり考えているのが私です。今の生活に困っているわけではないし、大きな不満もない。むしろ家族や周りの方々に恵まれて幸せに生きていると思います。けれど同時に私は、責任や家族、大切なものが増える前にぼつくりいきたいな、と考えるような二ヒルな人間なので、自分の人生に対する執着心が薄いのだと思います。

だからこそ、この機会に皆さんにお聞きしたい。皆さんの生きるモチベーションはいったい何なのでしょう。

私は中学から大学まで体操競技をやっていました。特に大学では、朝練＋5時間の本練習を週6日、部活漬けの毎日を過ごしました。そして、大きな怪我もなく走り切って競技を引退し、社会人として新しいステージに進んだときに、ふと思いました。「まるで余生だな」と。今まで自分の軸だった練習がなくなり自由になったのに、すごく物足りない。夢に向かって頑張っている人を見て、「私も頑張ろう」ではなく、「私は今何をしているんだろう」と虚しさを感じる。これからの人生に今まで以上のものを期待できない自分がありました。

結局私は、他のものでは満たせなかった穴を埋めるために、体操競技の世界に戻ってきてしまいました。目指す大会を定め、仕事終わりに練習に通い、毎晩せつせと倒立をする。そんな生活を始めてやっと、再び毎日にくくわくできるようになりました。今の私にはまだ、これしかないみたいです。

「自分の体が動かなくなって体操競技ができなくなる前に、新しい生きるモチベーションを見つければ…」と願う日々です。

(教育こども課 衣笠みくに)

『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 ☎27-1111(内線256)

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



下諏訪町子育て・交流テラス わっこの利用登録について

今年秋に開館を予定している「下諏訪町子育て・交流テラスわっこ」では安全管理のため、0～18歳までの方を対象に利用登録をお願いしております。(一般の方の登録は不要です。)



【利用登録はこちら】

開館後の利用登録は施設内の端末で受け付けますが混雑緩和のため事前の登録のご協力をお願いします。

- ▶登録対象年齢 0歳～18歳
- ▶登録料 無料
- ▶施設利用料 無料(講座によって実費徴収あり)
- ▶施設の場所 イオンスタイル諏訪 専門店棟2階

☎ 下諏訪町 教育こども課 こども家庭相談係
☎27-1111(内線719)



「県下一斉司法書士無料法律相談」 相談所の開設について

10月1日は「法の日」です。長野県司法書士会では、下記日程で「司法書士無料法律相談」を実施し、地域の皆さんのご相談をお受けします。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

- ▶日 時 10月1日(木) 午後5時～午後7時
- ▶場 所 下諏訪町役場 地下会議室
- ▶相談内容 不動産の登記、売買、贈与等の取引
相続・遺言に関すること
空き家に関すること
成年後見制度の利用に関すること
クレジット・消費者金融・ローン債務
中小企業法務に関すること
その他、司法書士の業務に関すること
- ▶予 約 不要

☎ 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)



9月の休日納税窓口

- ▶開設日時 9月27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

☎ 下諏訪町 税務会計課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



9月の税金等納期限・口座振替日

- ▶国民健康保険税 3期9月分
- ▶後期高齢者医療保険料 3期9月分
- ▶温泉使用料(8月使用分) 9月分
- ▶介護保険料 3期9月分
- ▶保育料・給食費 9月分
- ▶水月霊園管理料 随時

9/30
(水)

剣道教室開催のお知らせ

剣道は広い年齢範囲でレベルに合った運動ができるスポーツです。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 9月6日(日)から9月20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

信州やまなみ国スポ トライアスロン競技に関する進捗状況

2028年開催「信州やまなみ国スポ」トライアスロン競技の合同実行委員会が設立されました。諏訪市・岡谷市・下諏訪町が連携し、本格的に準備を開始します。詳細は町ホームページをご確認ください。【町ホームページ】



☎ トライアスロン競技3市町合同推進室 ☎78-4157

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 9月3日、10日、17日、24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

自衛隊奨学生募集

学校教育法に規定する大学(短期大学および大学院を含む)、高等専門学校、専門学校又はこれらの学校に相当する外国の学校において、理学、工学、文学(語学)又は法学を専攻している者(今後専攻しようとしている者を含む。)で、卒業(修了)後その専攻した学術を活かして引き続き自衛隊に勤務する意志を持つ者に対し防衛省より学資金が貸与される制度です。

※受験資格、試験期日及び試験内容など詳しい内容は下記までお問い合わせください。

☎ 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 9月7日(月)、14日(月)、24日(木)、28日(月)
 ◇料金 一般 350円 高校生以下 無料
 ※障がい者等の入館料免除・割引があります。
 ◇開館時間 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

第2回『島木赤彦短歌賞』作品を募集しています

皆様のご応募をお待ちしております！作品は下記応募先にお送りください。詳しくは町HPをご覧ください。

- ▶応募締切：令和8年10月7日(水) 必着
 ▶応募方法：
 ・応募用紙に必要事項(学生は学校名、学年)を明記の上、郵送またはメールにてご応募ください。
 ・応募用紙は町HPからダウンロードできます。
 ▶発表：令和9年1月中旬予定(入選者のみに結果を通知)
 ▶応募先：

【本部事務局】
 〒270-0918 千葉県流山市駒木474
 江戸川大学 中島金太郎研究室 島木赤彦研究会
 [E-mail] info@akahiko.org

【長野県支部事務局】
 〒391-0013 長野県茅野市宮川11288
 茅野市立長峰中学校内 島木赤彦研究会

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 9月4日(金)、7日(月)、14日(月)、
 24日(木)、25日(金)、28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)

大人の秋の3日間

秋のひと時、図書館で過ごしてみませんか？

運動で楽しくカラダを活性化！

- ▶日時 9月16日(水) 午前10時～11時30分
 ▶持ち物 タオル、手ぬぐい、飲み物、動きやすい服装

ゲームで脳トレ！

- ▶日時 9月17日(木) 午後2時～3時

図書館シネマ

- ▶日時 9月18日(金) 午後2時～午後3時45分
 ▶上映作品 『九十歳。何がめでたい』

はじめての手話体験教室

- ▶日時 9月20日(日) 午前10時～11時30分
 ▶定員 20名
 ▶講師 馬留恵美子先生 (全諏訪聴覚障害者協会)

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 9月1日(火)、8日(火)、15日(火)、17日(木)、
 18日(金)、25日(金)、29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

9月のマシン無料体験会のご案内

- ◇各回60分 ◇先着6名受付
 ★9月4日(金) ①午後3時～／②午後7時～
 ★9月5日(土) ①午前10時～／②午後1時30分～



【申込みフォーム】

教室のご案内

ノルディックウォーキング教室

日程 10/8、22、11/5、19、12/3
 木曜日 全5回
 時間 午後1時30分～3時
 集合 健康フィールド駐車場
 対象 初心者～中級者
 定員 先着20名

みずべフィットネス教室

日程 10/7、14、21、11/11、18、25
 水曜日 全6回
 時間 午前10時～11時30分
 会場 ゆたん歩[®]
 対象 町内在住・在勤の方
 定員 先着15名



9/9(水) 午前9時～ 受付開始 【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 9月1日(火)、8日(火)、15日(火)、
 24日(木)、29日(火)
 ※9月22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

イベントのご案内

★敬老週間 9/16(水)～9/23(水・祝)

期間中、高齢者券(1回券または回数券)で入館した方に、次回以降使える無料入浴券をプレゼント！

★ゆたん歩[®]の日【健康イベント】

9月7日(月) 9時30分～11時30分 【当日受付】
 体組成測定や健康相談、ミニ運動講座を開催！
 お気軽にどうぞ。

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10月31日(土)

スポーツ岡谷店

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

●9月の湖岸清掃：9月20日(日) 午前7時 集合・開始：みずべ公園 清掃範囲：高浜信号機～AQUA未来
 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8月1日現在

現在の登録件数

売買 **33** 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
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

『敬老の日』9月21日(月・祝)
シニア65歳以上の方入館無料
※年齢がわかるものをご提示ください。

— タイムスリップしてみませんか —
時計の原点でもある「水運儀象台」を
はじめ、和時計から現代の時計までを
展示しています。

特別展「くらしの奥行」
～4人が見つめるくらしの先～
4人が、下諏訪で出会った路地を集めました。

▶期間 ～11/7(土)まで

▶会場 2階展示スペース

☎ 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

9月の行事予定

3日(木) 0歳児ママ講座
「ベビーマッサージ」※要予約
5日(土) 土曜開館
7日(月) おはなしいっぱい
10日(木) ファーストブック



お知らせ

「子育て・交流テラスわっこ」への移転の
ため「子育てふれあいセンターぽけっと」
のご利用は**9月11日(金)まで**となります。
10月下旬開館予定の「わっこ」を楽し
みにお待ちください。なお、「ぽけっと」
閉館中の代替あそび場の開設はあり
ませんのでご了承ください。

[9/14(月)～10月下旬までのお問い合わせ先]
教育こども課 こども家庭相談係
☎27-1111(内線719)

☎ 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)

9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	24日(木)	午後1時～午後5時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
行政相談	15日(火)	午後1時～午後3時	
特設人権相談	3日(木)	午前10時～午後3時	
*交通事故相談	10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	25日(金)	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
*税務相談	9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 ☎27-8533 ※電話にて相談を受け付けます。
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 ☎28-2827 (事前予約電話番号) ☎27-8886
*結婚相談	毎週土曜日	午前10時～午後3時	

テイクアウトも承ります。お花見や行楽シーズンのお供にご利用ください。



元祖

塩天丼®

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

9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
6日(日)	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180	はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	日本調剤 岡谷薬局(岡谷市) 21-1175
13日(日)	あざみ胃腸科クリニック 28-0505	藤森医院歯科(岡谷市) 22-1829	クスリのサンロード薬局 岡谷店 78-8622
20日(日)	さくら並木クリニック(岡谷市) 78-7876	たちばな歯科医院(岡谷市) 22-1228	しなの調剤薬局赤羽店(岡谷市) 75-2808
21日(月)	西川小児科医院 27-0011	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	ふたば下諏訪薬局 78-4088
22日(火)	花岡医院(岡谷市) 22-3525	小松歯科クリニック 28-0008	調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
23日(水)	諏訪共立病院 28-2012	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	ひまわり薬局 26-7226
27日(日)	出早クリニック(岡谷市) 78-8152	土田歯科医院 28-3001	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993

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。

9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	29日(火)	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	14日(月)	午前9時～正午	
すこやか相談(育児・栄養相談)	14日(月)・28日(月)	午前9時～午前11時	
* 心のほっと相談	10日(木)・24日(木)	午後1時30分～午後3時30分	
成人検診等	乳がん検診(マンモグラフィ)	11日(金)・30日(水)	時間及び会場は個別通知でご確認ください。
	子宮頸がん検診	28日(月)・29日(火)	
	胃がん・大腸がん検診	15日(火)・16日(水) 17日(木)・18日(金)	

9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
5日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462
6日(日)	小林住設 28-3527	
12日(土)	林組工業所 28-6383	林組工業所 28-6383
13日(日)	(株)オスガ設備 27-6622	
19日(土)	杉村設備(株) 27-0575	杉村設備(株) 27-0575
20日(日)	(株)総建 28-8295	
21日(月)	小林住設 28-3527	小林住設 28-3527
22日(火)	(株)上條電設工業 23-5330	
23日(水)	(株)親水工業 27-8399	(株)親水工業 27-8399
26日(土)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139
27日(日)	(有)藤森水道(藤のや) 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)

広告

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

事業主及び
従業員

お問合せ

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

— 島木赤彦生誕150年 — 赤彦が詠んだ故郷の歌



柿蔭山房歌碑

昭和61年に建てられました。柿蔭山房にはこの歌碑のほかにも、赤彦の詠んだ歌の看板が複数あります。

「湖の氷はとけて…」の歌碑は、諏訪市の地藏寺近くや富士見町の富士見公園にもあるよ！富士見公園の歌碑は万葉仮名で書かれていて、文字は斎藤茂吉が書いたんだ！

かきびと君



湖の氷はとけて…

第4回目となる今回からは、いよいよ短歌とその歌碑の紹介に入ります。今回紹介するのはこの歌、

「湖の氷はとけてなほさむし三日月の影波にうつろふ」

歌訳：湖の氷は溶けたが依然として寒い。
湖面に映る三日月の影が波にゆれている。

全部で4万5千首とも言われる赤彦の歌の中でも人気のある一首です。第4歌集「太虚集」に所収の歌であり、大正13年に詠まれました。「湖」が指すのはもちろん諏訪湖。「氷はとけて」からは春の気配を感じるところですが、日没直後の薄暗さと静けさを想起させる「三日月の影」とあわせて、まだまだ寒さが感じられる情景が想像できます。諏訪人の心の原風景である諏訪湖に特徴的な風景を詠んだ歌ですが、赤彦はこの歌のほかにも諏訪湖を題材にした歌を多く詠んでおり、重要なモチーフとしていたようです。

写真の歌碑は下諏訪町高木にある「柿蔭山房」の庭に建てられています。庭は常時開放されていますので、自由にご覧いただけます。

文：諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員 井上 雅也

■ 問い合わせ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627



信州松本トライデント トレーニングマッチ開催!!

入場無料



キッチンカーも来ます！

バレーボール国内最高峰SVリーグで活躍し、下諏訪町とホームタウンパートナー協定を締結する、信州松本トライデントがトレーニングマッチを開催します。ご家族・お友達をお誘いのうえ、お越しください。

■ 日 時 9月27日 (日)
開 場 正午～
試合開始 午後2時から

※開始時間は前後する可能性があります。
信州松本トライデント公式HPをご確認ください。



【公式HP】

■ 対戦チーム アイシンティルマーレ碧南
■ 会 場 下諏訪体育館アリーナ

※体育館周辺の駐車場には数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

■ 問い合わせ トレーニングマッチについて 信州松本トライデント事務局 ☎0265-98-6812
会場・キッチンカーについて 下諏訪町 総合政策課 地域戦略係 ☎27-1111 (内線256)



新車の軽万
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
アフターサービス 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

