

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



「かじの葉にこっとルーム」倒さないように引き抜けるかな？

【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

下諏訪町 子育て・交流テラスわっこお知らせ第2弾 … 2
「旧矢崎商店」を核とした新プロジェクトの推進に向けて… 4
島木赤彦企画展関連イベントのご案内 …… 6

防災メモ

秋雨前線による大雨に備え、最新の気象情報を確認し早めの行動を心がけましょう。



いよいよオープンします！

下諏訪町 子育て・交流テラスわっこ

お知らせ第2弾！

わっこのオープニングイベント

10月上旬頃、詳しい内容を町ホームページにてお知らせします。楽しみにお待ちください！



僕たちも
お祝いに
行くよ！

わっこは

「こどもから大人まで あそび・くつろぎ・つながる居場所」です！

- 開館時間 午前9時30分～午後6時（平日午後1時～午後2時はクリーntimeとして閉館します）
- 休館日 月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日、年末年始（12/29～翌1/3）
- 入館料 無料（講座によって実費徴収する場合があります）
- 場 所 イオンスタイル諏訪専門店棟2階

●入退館方法

【0歳～18歳までの方】

安全管理の観点から利用登録をお願いします。
申請に基づき利用カードを作成し、お渡しします。
来館時には利用カードを持参していただき入退館手続きを行います。

【上記以外の方】

個別の利用登録は不要です。
施設内の受付カウンターに利用カードを用意していますので、そのカードを用いて入退館の手続きを行います。

●利用の注意

- ・貴重品はご自身で管理をお願いします。
- ・施設内にゴミ箱の設置はございません。ゴミは各自持ち帰ってください。
- ・ペット同伴での利用はできません。
- ・プライバシー保護、安全確保の観点から施設内での他者に対する無断撮影は禁止です。また、第三者が写り込んだ写真や動画をSNSなどに無断で投稿しないでください。
- ・0歳～小学4年生のお子さんは保護者同伴での利用をお願いします。児童のみで来館した小学5、6年生は季節に応じて職員が帰宅を促します。

入退館の手続きや
ボードゲームの貸
出はこちらで行い
ます。

勉強や読書、ボー
ドゲームなど自由
に過ごしていただ
けるエリアです。
お買い物や散歩の
ついでにお気軽に
お立ち寄りくださ
い。

館内の飲食はこちら
で。小さなお子様の
食事にもご利用い
ただける小上がりのス
ペースもあります。



※貸館・貸室は行いません

※調乳用のお湯の準備は
ございません。



0歳～小学4年生までのお子さんが遊ぶ
ことができるエリアです。
平日は乳幼児の安全を考慮し時間を分け
た運営を行います。

平 日	土日祝日
午前9時30分～11時 0歳～3歳児専用	午前9時30分～ 午後6時 0歳～小学4年生 まで
午前11時～午後1時 0歳～園児まで	
閉館 (午後1時～2時)	
午後2時～6時 0歳～小学4年生まで	

夏休みなど長期休暇も上記の運用となります。

おひさまひろば以外のエリア
に利用制限はありません。



お知らせ

65歳以上の予防接種について

下諏訪町では高齢者のインフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種を、長野県内の登録医療機関で実施します。希望する方は、医療機関に直接ご予約ください。

いずれの予防接種も、公費負担の対象になるのは、実施期間内にひとり1回のみです。

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
実施期間	令和8年10月15日(木)～ 令和8年12月29日(火) (医療機関の休診日は除く)	令和8年10月15日(木)～ 令和9年3月31日(水) (医療機関の休診日は除く)
対象者	①接種日において65歳以上の者 ②接種日において60歳以上65歳未満で下記に当てはまる方 ・心臓、腎臓又は呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいをする方 ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする者	
料 金	自己負担 1,200円	自己負担 3,800円
	※生活保護世帯、町民税非課税世帯（世帯員全員が住民税を課税されていない世帯）の方は、自己負担が免除されます。補助券を発行しますので、 予防接種を受ける前に、町保健センターに申請してください。 ※介護認定を受けており「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方は、自己負担免除の対象となる場合があります。	
その他	・諏訪6市町村内の医療機関については、医療機関に予診票があります。 ・諏訪6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、町保健センターまで予診票を取りにお越しください。	

お知らせ



健診結果相談会

～味覚が変われば血圧は変わる!ゆる塩で血管を守ろう～

下諏訪町の健康課題の一つ、血圧をテーマに開催します。

血圧って測るたびに違う…上がったたり下がったりするのはなぜ？血圧と言えば塩分？どれくらい塩分摂っているの？など血圧の疑問にお答えします！

事前の申込は不要です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

- ▶日 時 ①10月 2日(金) 午後1時30分～
 ②12月 2日(水) 午後1時30分～
 ③ 2月16日(火) 午前9時30分～
 ※①と③は同じ内容です。

▶場 所 下諏訪町保健センター

▶内 容 全体でのお話(血圧の基本、味覚チェック)、個別相談

▶対象者 町の国保特定健診、後期高齢者健診受診者

▶持ち物 特定健診・後期高齢者健診結果、血圧手帳(お持ちの方)、飲み物(水又はお茶)、筆記用具、めがね(必要な方)

②12月2日は特別企画！ **フレイル予防の教室です。**

講師：藤森 陽子先生

健康運動指導士、管理栄養士、公認スポーツ栄養士の資格を持つ健康づくりのスペシャリストです！
 ※この日は血圧の講話はありません。

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通) ☎27-1111 (内線290・291)

人と地域、まちの歴史と文化を未来へつなぐ 「旧矢崎商店」を核とした新プロジェクトの推進に向けて

次なるステップへの挑戦

下諏訪町は、移住・定住促進と空き家活用を目的に「移住定住促進室」を設置し、約10年にわたり「ミーミーセンタースメバ」を拠点に地域交流を育んできました。

この大切なつながりを未来へ広げるため、新たなプロジェクトが始まります。



移住交流スペース『ミーミーセンタースメバ』



令和9年度オープン予定の『旧矢崎商店』

「旧矢崎商店」を拠点とする新プロジェクトが始動！

国登録有形文化財「旧矢崎商店」を拠点とし、移住定住・起業支援と歴史文化継承を行う新プロジェクトが始動しました。

令和9年度中の施設本格稼働を目指し、観光と地域経済の好循環を生む仕組みづくりを進めています。

◆プロジェクト推進を担うチームメンバー紹介

民間事業者や学術組織、地域団体など、多様な主体との連携を強化するため、元地域おこし協力隊の池田さんを「地域プロジェクトマネージャー」に任命しました。令和9年度に向けて地域プロジェクトマネージャーが準備調整や地域おこし協力隊の活動支援を担い、地域おこし協力隊が地域の交流を深める体制づくりを進めていきます。

①移住前居住地 ②下諏訪町で活動しようと思ったきっかけ ③今後の意気込み



地域プロジェクトマネージャー
いけだ
池田さん

- ①神奈川県横浜市
- ②学生時代から自然豊かな環境に憧れ、下諏訪町に飛び込みました。地域の方が優しく受け入れて下さったのが印象的で「自分と同じように移住をしたい人の背中を押ししたい!」と心に決めました。
- ③旧矢崎商店は、下諏訪町の風土の礎となる歴史と文化を今に伝えています。ここでしか得られない体験を多くの方に届け、新たなつながりを生んでいきたいです。



地域おこし協力隊
みちざわ
三地澤さん

- ①東京都目黒区
- ②『ウォールデン 森の生活』を読み、湖畔の暮らしに憧れました。下諏訪町の暮らしやすさや寛容な人柄に惹かれています。自身の移住経験を活かし、町の魅力を伝えたいと考えたことがきっかけです。
- ③今後も、よそ者ならではの目線で町の魅力を再発掘し、発信や地域交流を促していきたいです。また、旧矢崎商店の歴史文化を活かし、町のにぎわいづくりに取り組みたいです。



地域おこし協力隊
ふくだ
福田さん

- ①大阪府大阪市
- ②ゲストハウス開業を目指す中で、下諏訪町で開業した方の記事を読んだことがきっかけでした。移住者を温かく受け入れる地域性に惹かれ、ここで地域に関わる仕事がしたいと思いました。
- ③準備を進めている旧矢崎商店を、多くの方に長く愛される場所にしていきたいです。地域の歴史や文化を大切にしながら、この先も人が集い、受け継がれていく場所を目指します。

旧矢崎商店は、昭和11年に建てられた商家で、町の歴史や文化を色濃く残す貴重な建物です。多くの方が、建物の魅力を感じながら町の歴史や文化に触れ、新たな体験や交流が生まれる拠点としてのオープンを目指しています。下諏訪町に関わる全ての人が楽しみながら町の未来について考えるきっかけとなるよう、チームで取り組んでいきます。



お知らせ

野焼きは原則禁止です！

野焼き（野外焼却）は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、原則禁止されています。

法律に違反すると

『5年以下の拘禁刑もしくは1,000万円以下の罰金、またはこの両方』

の罰則が課せられることがあります。

野焼きが認められる例外にあてはまらないものは絶対に野焼き（野外焼却）しないでください！

野焼きが認められる例外

- 施設の管理のために国または地方公共団体が行うもの。（伐採草木の焼却など）
- 災害の予防・応急対策・復旧のために必要なもの。（災害時における木くず等の焼却など）
- 風俗習慣上または宗教上の行事。（どんど焼きや護摩焚きなど）
- 農業・漁業・林業を営むためにやむを得ないもの。（もみ殻焼きなど）
- 日常生活を営むために通常行われる焼却で、軽微なもの。（たき火、キャンプファイヤーなど）

一部の例外として認められている焼却であっても、周辺住民の方からの連絡で生活環境の保全に支障が生じていると判断した場合は、警察官や消防署員、役場職員が現地へ赴き、野外焼却の中止をお願いしています。

野焼きをする場合

場所（住宅地では燃やさない）・時間帯（人が活動を始める時間帯を避ける）・風向きなど状況をよく考えましょう。

煙や臭いで周辺の住民に迷惑をかけないように、最低限の配慮をお願いします。

枝茎やもみ殻といった農業に伴う不要物、剪定木や落葉といった庭作業で出た不要物などは下記処理方法も検討してください。

燃やさない処理方法

- **畑や庭隅などで堆肥化する。**
町ではコンポストの購入に対し補助するとともに、堆肥化促進剤を無料配布しています。
- **資源物として出す、または直接町清掃センターへ持ち込む。（無料）**
5月から11月の間は毎月第4週目に地区収集場所に出していただけます。
- **焼却ごみとして出す。**
短く切断し燃やすごみ袋に入れて出すか、45リットルの燃やすごみ袋で巻いて出してください。

野焼きはダイオキシンなどによる大気汚染の一因であり地球温暖化の原因にもなります。一部の例外を含めたあらゆる不要物の適正な処分を心がけていただくようお願いします。

近隣で野焼きをしてお困りの場合は
諏訪警察署（☎57-0110）及び下記連絡先までご相談ください。

■ 問い合わせ 下諏訪消防署 ☎28-0119

下諏訪町役場 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111（内線142）

島木赤彦生誕150年・没後100年関連イベントのご案内

今年^{し ま き あ か ひ こ く ぼ た と し ひ こ}は近代日本文学を代表する歌人、島木赤彦(久保田俊彦)の生誕150年、没後100年の年です。赤彦は教育者として活躍しながら、歌人として日常をそのままに短歌の世界に写す「写生」を主軸として、短歌の発展に人生をかけました。下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館では、赤彦の短歌人生を辿り、その功績を称えるため企画展や関連イベントを開催します。多くの皆様のご来館をお待ちしております。



島木 赤彦

企画展「島木赤彦、生誕150年 —瞬間を写す歌—」^{とき}

▶ 日 程 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)

▶ 場 所 下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館 特別展示室
※月1回学芸員によるギャラリートークを行います。

○関連イベント① 記念講演会「赤彦短歌に流れる人間愛」

日 時 令和8年11月14日(土) 午後1時30分～

講 師 ^{しもだいら たけはる}下平 武治氏(江戸川大学名誉教授)

○関連イベント② 短歌ワークショップ「しもすわたんかたろう」

日 時 令和9年1月30日(土) ①午前10時～ / ②午後2時～

講 師 ^{なかの かすみ}中野 霞氏(歌人)

○関連イベント③ 短歌めぐりツアー

行 先 ①塩尻短歌館(塩尻市) ②八ヶ岳総合博物館(茅野市)

日 時 塩尻短歌館：令和8年11月8日(日) 午後1時～
八ヶ岳総合博物館：令和9年2月6日(土) 午後1時～



赤彦短歌集

関連イベントの詳細情報は博物館HP、しもすわインフォで順次ご案内します！

■ 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 文化遺産活用係(下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館) ☎27-1627

統計グラフコンクール審査会を開催しました

今年は38点(45人)の応募があり、8月25日に審査会を開催しました。テーマ設定の面白さや作品の出来栄の美しさに、審査員の皆さんは見入っていました。

応募いただいた、児童・生徒のみなさん、ありがとうございました！



応募いただいたすべての作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。

期間：10/3～11/5
場所：下諏訪町立図書館

お友だち作品を見に来てね！

10月1日は「諏訪湖の日」

家族、友人、地域の皆さんとともに、諏訪湖の魅力と大切さについて考えてみませんか。

■ 問い合わせ 諏訪湖創生ビジョン推進会議事務局
(諏訪地域振興局企画振興課) ☎57-2901 (直通)

ホームページは
こちら▶



おおきなあ〜れ！里親の輪

養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。

地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。

里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。

里親になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

里親の種類や登録までの
流れを知りたい



里親制度について/長野県

里親になりたい、
詳しく聞きたい



里親制度の推進/諏訪児童相談所

■ 問い合わせ 長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
フォスタリング機関つづじ ☎75-1108 (月～水、金・土 午前10時～午後5時)



お知らせ

令和8年度下諏訪町家族介護教室開催のお知らせ

「家族介護教室」を下記の日程で開催します。介護でお困りの事はありませんか？
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。

(※社会福祉法人サン・ビジョン【グレイスフル下諏訪】に委託しています)

参加費 無料

回	A 日程	B 日程	講義内容
①	9/29(火)	10/ 2(金)	みんなで健康について考えよう！
②	10/ 6(火)	10/ 9(金)	日常の工夫で変わる暮らしの中で無理なく出来る認知症予防
③	10/20(火)	10/23(金)	冬場の水分補給について
④	10/27(火)	10/30(金)	食べる機能と嚥下 ^{えんげ} 障害
⑤	11/ 3(火)	11/ 6(金)	高齢者の為の医療

- ▶会 場 A日程 (火曜日)：グレイスフル下諏訪7階 食堂
B日程 (金曜日)：高木区公民館
- ▶時 間 午後1時30分～午後3時
- ▶定 員 各日程20名程度
- ▶持ち物 動きやすい服装

毎回、講義終了後に
相談会を行います。

◇グレイスフル下諏訪へ直接お申し込みください。

◇A日程・B日程は同じ内容になります。申込みの際に希望の日程をお知らせください。

◇参加人数により講義内容・会場を変更する場合があります。

■ 問い合わせ グレイスフル下諏訪 (担当：相良^{さがら}) ☎26-7001

町は、住民のみなさんが自主的・主体的に取り組む公益事業を支援しています。これまでに採択された事業の取組を紹介します。

地域の活力創生チャレンジ事業 活動紹介 第21弾

ふらっとキャラバン「みんなの居場所」

共働き世帯の増加や地域交流の希薄化という現状を受け、子ども同士や保護者同士の交流の機会を生み出し、町内に子どもたちが気軽に集まれる居場所や安心して過ごせる環境づくりを目的として、子どもを中心とした「子どものひろば」を開催しました。七夕やクリスマスなど、季節にちなんだ交流・食育イベントを企画し、参加した子ども達だけでなくご家族からも「楽しかった!」「また参加したい!」と嬉しいお言葉を多数いただきました。

令和8年度では、前年度好評だった「季節の食育イベント」を企画・開催するだけでなく、チャレンジ事業とは別に、下諏訪駅前の空き家を活用した拠点を整備しました。誰もが気軽に立ち寄れる地域の交流拠点であり、子どもたちを見守りながら安心して過ごせる場所を目指し、今後は子どもたちへの学習支援や、活動を支えてくださるボランティアの方とのつながりも広がっていきたいと考えています。

申請者：みんなの居場所ふらっと 藤森 有紀子
支援額：120,432円 (R7) ・ 99,000円 (R8)



来年度の申請を検討されている団体等は事前にご相談ください。

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

シルバー人材センター会員募集!

人生100年時代、いつまでも輝いて過ごすため、高齢化社会にチャレンジしてみませんか。当センターでは、セカンドライフを豊かにする、健康で無理なく働ける環境をお手伝いします。

▶主な仕事内容

施設管理、清掃、植木剪定、草刈り等、臨時的・短期的・補助的な仕事です。

▶会員になるには

下諏訪町(又は岡谷市)に在住の健康で働く意欲があり、技能・経験・知識を活かして社会参加したい60歳以上の方であればどなたでも会員になれます。入会を希望される方は、入会説明会に参加し、入会手続きを行ってください。

▶入会説明会について ※都合により変更となる場合があります

- ・ 日 時 毎月第2火曜日 午後1時30分から
- ・ 場 所 偶数月 下諏訪総合文化センター視聴覚室
- 奇数月 おかや総合福祉センター
(諏訪湖ハイツ)

■入会申し込み・仕事の依頼

(公社) 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
【本所】 おかや総合福祉センター内 ☎23-0760
【支所】 下諏訪町役場別棟1階 ☎28-0890

水道の基本料金を減免します

物価高騰の影響を受ける皆様の生活や経済活動を支援するため、水道の基本料金を減免します。

▶減免の内容

水道の基本料金を減免し、水量料金のみ請求します。
※下水道使用料の減免はありません。

▶対象期間…令和8年12月請求分

(9月上旬～11月上旬使用分の1期分で令和8年11月検針を行った箇所を対象とします。)

▶減免額

例：一般家庭(口径13mm)で1期(2か月)使用の場合
水道の基本料金 1,550円(税抜)

- ・ 使用量が0㎡の場合、水道料金の請求額は0円となります。
- ・ 使用量のお知らせには、減免後の料金を記載します。

▶その他

- ・ 今回の減免措置について、町職員が電話や訪問をすることはありません。詐欺にご注意ください。
- ・ 国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

☎ 下諏訪町 建設水道課 水道温泉経理係
☎27-1111 (内線224)

しもすわインフォ



しもすわインフォは、下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を、タイムリーに入手することができるスマートフォン用アプリです。

町から配布する回覧文書をご覧ください。

また、全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報も発表後すぐに確認できます。

インストールはこちら

iPhone用

Android用



アプリは、ライフビジョン(Lifevision)と表示されます



「しもすわインフォ」
初期設定手順

是非ご活用
ください



①アプリをインストール

左記QR(二次元コード)を読み取るかApp StoreまたはGoogle Playで「ライフビジョン」と検索する。



②ログイン方法を選択

アイコンをタップしてアプリを開き、「地域を選択してログイン」を選択しタップする。



③町内の郵便番号を入力

町内の郵便番号7桁を入力し、「検索」をタップする。

※町外在住の方は、郵便番号に「3930000」を入力



④「下諏訪町」の表示を確認し「次へ」をタップ

※町外の郵便番号等が入力された場合は「下諏訪町」が正しく表示されません。



⑤受信を希望する地域を選択

「全ての地域」もしくは、「1区」から「10区」のいずれかを選択し、「決定」をタップする。

※複数選択不可



⑥受信を希望する情報を選択

「防犯情報」「生活・道路」「気象・地震情報等」「安心・安全」「住民活動」「観光・イベント」から選択し、「決定」をタップする。

※「防災情報」は必須



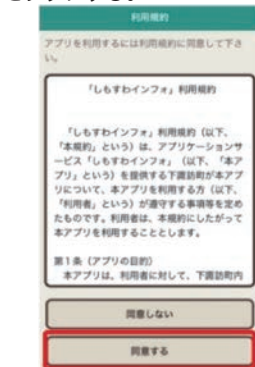
⑦「はい」をタップ

利用規約の確認へ進む。



⑧「同意する」をタップ

利用規約を確認し、「同意する」をタップする。



⑨初期設定完了

トップページが表示されます。



生涯学習

No.629

かおり高い
文化のまち

素晴らしいご縁で繋がる「荒汐部屋」あらしおとの十年

下諏訪荒汐レディス



「下諏訪荒汐レディス」って??

荒汐部屋の後援会会長夫人の中学校時代の同級生を中心に6人のレディスで構成各種活動を通じて荒汐部屋を支えている

見られない稽古を自由に見学できる大変貴重な機会です。

今年は「大相撲パリ公演」のため、「若隆景関」と「若元春関」は一日だけの下諏訪滞在となりましたが、朝稽古に参加し闘志溢れる姿を見せてくれました。

今年も「荒汐部屋下諏訪合宿」が6月8日から24日まで行われました。赤砂崎公園での朝稽古、激しいぶつかり稽古は圧倒されると迫力です。相撲部屋に行かないと



相撲のばり旗(2026年)

2016年、教育委員やコミュニティスクール(なぎがまC&S、ノース下諏訪ネットワーク)に関わっていた私達6人が学校訪問のお手伝いをするようになりました。

振り返ってみますと、それまでの「相撲交流学習」に続いて、「荒汐部屋下諏訪合宿」が始まったの

は2018年のことです。その年は名古屋場所終了後の地方巡業として、下諏訪町で「大相撲諏訪湖場所」(8月6日)も開催されました。

現在の合宿は赤砂崎公園に立派な土俵を作り、朝稽古をしています。ですが、当時は南小校庭の隅にあつた土俵で行われていました。その土俵の俵となる袋に砂を詰め込む作業にも関わらせていただきました。



土俵の俵となる袋に砂を詰め込む作業
(2018年)

朝稽古終了後、軽快に走る自転車隊
(2018年)



宿舍の平和館（御田町）から南小の土俵まで通う力士のための自転車を調達するなど手探りのサポートでした。今では自転車に乗った力士達の姿が合宿の風物詩となっています。

土俵の俵となる袋の「完成品」
(2018年)



2020年に諏訪湖後援会が発足し、昨年からは実行委員会も立ち上がりました。力士達をお迎えする体制は整ってきましたが、私達「下諏訪荒汐レディス」と荒汐部屋力士とのお付き合いは、これこれ10年になります。



南小校庭の隅にあった土俵
(当時)

当時は関取が「蒼国来関」(現荒汐親方)お一人だけで、力士も現在の半分ほどの人数でした。それが今や角界大注目のお部屋になるなんて想像もできず、その成長を近くで見守ってきた私達にとっては、嬉しいやら誇らしいやら、感慨深いものがあります。



ちゃんこの配布(2025年)

今回の合宿でも、力士達が稽古に集中できるよう朝稽古の環境を整えたり、ふれあい祭りでのちゃんこ鍋用の野菜切りや配布、学校訪問時の車の送り迎え、病气や怪我の力士の病院への送迎など、お部屋の要請に適宜対応してきました。『できることをできる時にする』をモットーに、楽しみながら活動を続けています。

これまでの10年間、とても貴重な経験をたくさんさせていただきました。この素晴らしいご縁に、心から感謝いたします。



6人の熱いエールを下諏訪から！

今年も七月場所が開催される名古屋市へと無事に送り出せたことに安堵しつつ、荒汐部屋の皆様が怪我なくご活躍されることを祈り、これからも下諏訪から熱い声援を送り続けます。



赤砂崎公園に整備された土俵(2026年)

八島湿原 美しく儚い四季の移ろい

K i N O A 合同会社

やまかわ

次彦



例年初夏に行われる町の公民館講座「シュレーゲルアオガエルの鳴き声を聞きに行こう」でお会いした方もいらつしやることでしょう。今回、そんな縁で私がこの場にお邪魔することになりました。よろしくお願いします。

町民のみなさまは、国の天然記念物である「八島湿原」の存在はご存知かと思いますが、近くにもなかなか足が向かない方も多いのではないのでしょうか。私目線ですが、八島湿原やその周辺の四季の様子をお届けします。

4月

雪も消え大地に枯れ残った草や落ち葉、いち早く太陽の恵みを受けようと顔をのぞかせている植物、湿原はまだ動きを感じることはありませんが、中旬頃になると周辺の斜面には背の低い「スミレ」の花や「ミツバツグリの黄色い小さな花が咲き出します。稀に冬の間に雪と大地の境目辺りを活動していた「ハタネズミ」の痕跡を見かけることもあります。晴れた日には雪や氷から解き放たれた春ならではの匂いが漂い、徐々に気温が上がるにつれ、地表近くの植物が芽吹き始め高原に少しずつ活気を感じます。訪れる人はまだ少なく、静かな湿原を楽しむことができます。

5月

大型連休の頃になると、「ススキ」の立ち枯れた先や芽吹き間近の木の枝先に、東南アジアから渡ってきた「ノビタキ」の姿が見つけられます。当初は少し疲れたようにも見えますがすぐに元気になる、オスたちは縄張り確保に飛び回っています。中旬頃には「カッコウ」や「ホトトギス」、「ウグイス」、「ギジ」なども鳴き声を響かせるように。八島ヶ池辺りからは「コロコロ」と「シュレーゲルアオガエル」の声も聞こえ始めるようになります。周辺の斜面の植物も芽吹き始め日に日に緑が増し、薄ピンク色の「シヨウジョウバカマ」の花が見られるかもしれません。



ノビタキ

6月

湿原周辺の木に小さな赤いつぼみをたくさんつけた「ズミ」が開くと、真っ白な花が咲きます。中旬頃にはオレンジ色の「レンゲツツジ」も花を開きます。湿原に大きな葉をつけ、茎をまつすぐ延ばした先に小さな白い花をたくさんつける「コバイケイソウ」も見られます。この花は年によってたくさん咲いたり極端に少なかったり、昨年は白く埋まるくらいに咲き、今年もきれいに咲いてくれました。来年はどうでしょう。木々も芽吹き「ミズナラ」の若葉も葉を広げ虫たちの活動も活発になつてきます。晴れた日には周辺



早春の八島湿原



コバイケイソウと車山

の森から「エゾハルゼミ」が時にうるさいくらい鳴いたりします。シュレーゲルアオガエルも中旬頃をピークに良く響かせる声は、環境省の「残したい」日本の音風景100選」のひとつに選ばれていることも紹介しておきます。その声に誘われる訳ではないでしょうが、八島を訪れる人も増えて賑やかになり、月末頃から「ニッコウキスゲ」も咲き始め、花の種類も増え徐々に夏の八島へと移り変わっていきます。

草原の花々は、「アヤメ」、「グンナイフウロ」、「アカギキンポウゲ」、「オオカサモチ」、「ノハナシヨウブ」なども目をひくでしょう。

7月

町民のみなさまには「あざみの歌」で有名な仲間も、「ノアザミ」、「ノハラアザミ」などが咲き出します。この頃になるとシュレーゲルアオガエルの声もだんだん少なくなります。代わりに鳥たちが活発に飛び回り、時にはノビタキなどの巣立ち雛を見ることがも。また運が良いとオーストラリアから海を渡り湿原内で子育てをする「オオジシギ」の独特の声や羽音が聞こえるかもしれません。そして「ヨツバヒヨドリ」の白い花が咲く頃、蝶であるのに渡りをする、とてもきれいな「アサギマダラ」に出会える機会も増えます。



ヨツバヒヨドリに戯れるアサギマダラ

夏本番を迎え、ひとシーズンに300種や400種とも言われている花が次々と咲き、目を楽しませてくれます。ニッコウキスゲの花期が終盤となるとひととき背の高い「シシウド」の白い花が目をはきまします。たくさんの花を咲かせ、ほのかな香りに誘われて虫も集まり受粉に「役買っています」。木道脇には「ラン」の花に似て葉が柳のような「ヤナギラン」のピンク色も目立っているでしょう。



シシウドと八島ヶ池

8月

お盆までは特に来園者が多く、木道が賑わいますので、人混みを避けるなら地の利を生かして早

朝や夕方の散策がおすすめです。秋の花も薄紫色の「マツムシソウ」、「ヤマラッキョウ」、「ノコンギク」などが咲き始め、気づけばカッコウやホトトギスの声も聞こえなくなってきます。



マツムシソウと晩夏の空

9月

花の種類は少なくなりますが、ススキの花や「ハクサンフウロ」の真っ赤な紅葉、中旬頃には「サラシナショウマ」の花が咲きとても良い香りが漂います。秋の虫の音も聞こえ朝夕は涼しさを増し、高原はススキの穂が風になびき、夕日を浴びると黄金色に輝き秋らしい景色へと変わります。

本記事は前編です。後編(続編)は11月号(来月号)に掲載予定です。

健康増進と仲間作り 「マグネット健康吹矢は楽しい」

日本マグネット吹矢協会

手塚 好美 (四王)



高齢者の健康づくり

長寿社会を迎え、高齢者の健康寿命が課題になっております。「高齢者の引きこもりによる、運動機能の低下」「社会的孤独による認知機能低下」が、健康寿命を短くしています。打開策として、「楽しむ事」「みんなで一緒にできる事」が大切です。

「マグネット吹矢協会」の前理事長が考案した、腹式呼吸での「健康増進吹矢」は、12年程前に開発されました。

吹矢との出会い

私が吹矢をやり始めたのは8年前からです。会社を定年後に、前理事長との出会いがあり、一緒に吹矢をやる事になりました。実際自分でやってみると、吹矢の先にマグネットが付いている為、的に当たると「パチン！」と音がしてくつきまします。いい音ですつきりします。高齢の方に勧めてみますと、「楽しい」「面白い」「音が良い」「体に良い」等の感想もいただきました。一人が5本吹いて、その合計点を自分で計算するので、脳トレにもなります。

下の写真は下諏訪駅近くの憩いの場所で活動をしている様子です。まだ会員には余裕もありますので、見学や参加してみて頂けたらと思います。

活動の広がり

諏訪地方を始め、長野・松本・南信地方でも、各病院・施設・各地区の公民館活動でもこの吹矢をやっていたいております。海外では、台湾でも行なっています。学校関係では、下諏訪町の小学校にも行っており、7月からは茅野市の小学校でもクラブ活動(20数名)で行なっています。10月の「しもすわ産業まつり」でもブースを一つ任されることになり、様々な年齢の方に健康吹矢は楽しめると理解が進んでおり、嬉しい事です。

我が家の玄関先には、協会お勧めの『マグネット吹矢の魅力』がパネルにして張り出してあります。「集中力アップ」、「脳の活性化」、「ストレス解消」、「心肺向上」。



月に2回程度(金曜日の午前中)、教室を開いています。



肺活量に応じて、70cmから1mの長さのシャフト(棒)があり、選べます。マグネットなので安心!

幼児からシニアまで障がいのある方にも十分対応できるところが、魅力ではないかと思っています。

セットが2つ、貸し出し用に保健センターに置いてあります。誰でも町民の方なら借りられます。ただし、衛生上マグネット吹矢の□元の『マウスピース』だけは購入となります。私にご連絡ください。

「そつえば我が家にもある」そんな方もいらつしやと思います。が、ぜひお孫さんや仲間と活動してみたいかがでしょうか。気晴らしにもなり、仲間ができます。健康づくりとして一度試していただけたら幸いです。

連絡先：090-7209-8186 (手塚好美)

図書館まつり2026



10月17日(土) 図書館まつりを開催します。今年は1日にイベントが盛りだくさん！
皆さん、ぜひお越しください♪詳しい内容はチラシまたは町ホームページ等でご確認ください。

午前
10/17
(土)
☆おはなし会(大型紙しばい・ペープサートなど)
☆子供向けおはなしの朗読
☆朗読・点字体験

午後
☆歌とカホン演奏
☆大人向けおはなしの朗読
☆英語の劇、歌

**館内
展示**
☆下諏訪俳句会
(10/3～11/5)
☆下諏訪BOOKプロジェクト
(10/10～11/5)

※イベントの内容は変更になる場合があります。

■ 問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

お詫びと訂正

令和8年8月28日に発行の月刊クロースアップしもすわ(2026年9月号)の14ページ目(生涯学習)にあります、「春休みこども映画会」の開催日時につきまして、「午前の部13:30～」と記載しておりましたが正しくは「午前の部10:30～」です。お詫び申し上げますとともに、ここに訂正させていただきます。



下諏訪町教育長杯



第25回チャンスボール大会



- 日 時 11月8日(日) 受付/午前8時～8時30分
競技開始/午前9時～終了 12時30分頃
- 会 場 下諏訪体育館 アリーナ
- 募集数 12チーム(1チーム5人以上の編成) 男女混合・年齢は問いません。
- 参加費 無料



◆当日は運動のできる服装で、上履き、タオル、飲み物をご持参ください。

チャンスボールは、カーリングとマレットゴルフを合わせた下諏訪生まれのニュースポーツです。
中央の的を挟んで交互に球を打ち合い、得点ゾーンの合計点が高いチームが勝ち。
最後の1球で逆転のチャンスがあるため、「チャンスボール」という名前がついています。

■ 申込み・問い合わせ 下諏訪体育館窓口 または ☎27-1455

月のこえ

東京に住む友人と、私はよくプロ野球の話をします。長々と語り合うことはありません。お互いのチームの結果を突きつけるだけの、乾いた付き合いです。彼は巨人ファンで、私は阪神ファン。シーズン中のLINEも淡々としたものです。阪神が三連勝でもすれば、私から一言。「はい3タテ！」それで十分。相手もその意味を、悔しいほどよく分かっています。翌日、巨人が勝って阪神が負ければ、彼から通知が来ます。「はい勝ち！」と。順位表なんて野暮なものは貼りません。今の状況はお互い嫌というほど分かっている。ただ、今日の負けを認めさせるためだけの報告です。たまに私が「今シーズン終了！」と自暴自棄なメッセージを送ると、彼からは「まだわからんでしょ」とだけ返ってきます。深い意味などない、ただの野球の話です。順位なんて生活に何の影響もありません。朝起きて、仕事をし、飯を食う。代わり映えのしない日常が過ぎていくだけ。それでも私たちは、このどうでもいい勝敗を材料に、夜の数分だけ小言を言い合います。特別な理由はありません。分析するでも、熱く語るでもない。ただ、毎日ばんやり過ごさないための、自分たちなりの暇つぶしなんだと思います。ニュースを見れば他球団の結果も分かる。でも彼との間で交わされるのは、あくまで「我々のチームがどうだったか」という事実だけ。これだけのやり取りがちょうどいい。今日もまた、結果を突きつけ合う夜が過ぎていきます。明日になれば、また新しい結果が届く。退屈で、でも少しだけ楽しみな日々の繰り返しです。

(教育こども課 米山 佑輝)



「秋季一斉清掃」参加のお願い

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

- ▶ 日 時 10月4日(日) 小雨決行、順延無し
雨天中止の場合は午前6時15分に広報無線、メール配信サービス及びしもすわインフォでお知らせします。
- ▶ 集合時間 午前7時(各集合場所)
午前7時から、あいさつと注意事項の説明を行い、その後、約1時間の清掃を行います。
- ▶ 持ち物 ゴム手袋、長靴等
- ▶ 清掃範囲

【諏訪湖岸・河川】

担当区	担当区域	集合場所
7区・8区	諏訪湖岸 (赤砂崎公園駐車場～岡谷市境)	赤砂崎公園 駐車場
3区	諏訪湖岸 (赤砂崎公園駐車場～ツ浜公園)	
2区・4区	諏訪湖岸 (博物館駐車場～みずべ公園)	博物館駐車場
5区	諏訪湖岸 (博物館駐車場～諏訪市境)	
10区	諏訪湖岸 (承知川～博物館駐車場)	承知川河口

【国道142号】

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

問 下諏訪町 住民環境課 環境衛生係 ☎27-1111(内線142)



10月の休日納税窓口

- ▶ 開設日時 10月25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
- 問 下諏訪町 税務会計課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)



10月の税金等納期限・口座振替日

- ▶ 町県民税 3期分
- ▶ 国民健康保険税 4期10月分
- ▶ 後期高齢者医療保険料 4期10月分
- ▶ 上下水道料(7～8月使用分) 10月分
- ▶ 温泉使用料(9月使用分) 10月分
- ▶ 介護保険料 4期10月分
- ▶ 保育料・給食費 10月分
- ▶ 水月霊園管理料 随時

11/2
(月)

「行政相談」のご案内

行政に対する苦情、意見、要望、制度の疑問点等を住民の皆様からお聴きし、その解決や実現を目指す「行政相談」という制度があります。相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が応じます。相談は無料で秘密は固く守られます。下諏訪町では、下記のとおり相談所を開設していますので、お気軽にご利用ください。

- ▶ 日 時 毎月第3火曜日 午後1時～3時
【秋の行政相談日 10月20日(火)】
- ▶ 場 所 町役場3階 住民相談室
- ▶ 行政相談委員 工藤 恵子さん

問 下諏訪町 住民環境課 生活相談係 ☎27-1111(内線143)

県営住宅 10月補充募集

令和8年度県営住宅の補充募集を行います。

- ▶ 募集期間 10月26日(月)～10月30日(金) 予定
※受付時間はお問合せください。
- ▶ 受付場所 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
- ▶ 募集団地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ▶ 募集内容 12月1日付入居可能住宅

問 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010

ハロウィンジャンボ宝くじ

「今年のハロウィンジャンボは、
1等・前後賞合わせて4億円！」

1等 2億円×12本
1等の前後賞各 1億円×24本

※当せん本数は、発売総額360億円・12ユニットの場合

「同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて4,000万円！」

1等 2,000万円×50本
1等の前後賞各 1,000万円×100本

※当せん本数は、発売総額150億円・5ユニットの場合

★発売期間 9月16日(水)～10月16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。

任期制自衛官を募集しています

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。

- ▶ 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。
詳細は、以下にお問い合わせください。

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 10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26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)

～赤彦の日常に出会える場所～
 「柿蔭山房」にお越しください

今年、島木赤彦は生誕150年・没後100年の節目を迎えます。赤彦が晩年を過ごし、数多くの歌を詠んだ「柿蔭山房」を会場としたイベントを実施しています。10月・11月も柿蔭山房の公開と公開に合わせたイベントを実施します。



(柿蔭山房)

当時の赤彦をしのぶとともに、町指定文化財である柿蔭山房を広く知っていただく機会として多くの皆様のご来場をお待ちしています。

- ▶10月公開日 10月24日(土)・25日(日)
 ▶時間 午前9時～午後4時

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 10月2日(金)、5日(月)、13日(火)
 19日(月)、26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)

図書館まつり 2026

▶日 時 10月17日(土)

今年も毎年恒例の図書館まつりを開催します！普段よりスペシャルなおはなし会や本の朗読会、楽しい音楽の時間などイベント盛りだくさんです。

図書館まつりに合わせて様々な展示もありますのでお楽しみに♪イベントの詳細は生涯学習のページ、チラシ等でご確認ください。



昨年度の様子



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 10月6日(火)、9日(金)、13日(火)、
 20日(火)、27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

10月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分 ◇先着6名受付

★10月2日(金)

①午後3時～／②午後7時～

★10月24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】

問 健康ステーション ☎75-5546

ゆたん歩°

- ◇休館日 10月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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

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 (軽体操+水中運動)
日程 10/ 7、14、21 11/11、18、25 12/ 2、9、16 ①経験者クラス 午後2時～2時30分 ②初心者クラス 午後2時30分～3時 定員 各8名	日程 10/15、22、29 11/12、19、26 12/ 3、10、17 午前10時～11時 定員 親子5組	日程 10/19、11/16、 12/21 お部屋での健康体操 午後1時～1時45分 プールでの水中運動 午後2時～2時45分 ※セットで実施 定員 8名

申込開始：9月28日(月) 午前9時から

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

※申込みは一人一講座まで

【申込みフォーム】



問 ゆたん歩° ☎26-2626

広告

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター
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



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9月1日現在

現在の登録件数

売買 31 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

5 件 (累計 213 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3時
料金 大人600円/小中学生300円
※団体割引等あり

『イベントクロック』を作ろう！

季節限定クロックをつくりませんか？
絵を描いたり、パーツを使ったりしてオリ
ジナルのハロウィंकロックを作っちゃ
おう！

10月10日～31日は ハロウィンウィーク

期間中にこ来館のお子さまへプチギフトを
プレゼント！受付のスタッフに声をかけてく
ださい！

合い言葉は
「Trick or Treat!!」
(トリックオアトリート！)



問 しもすわ今昔館おいでや ☎27-0001

子育て・交流テラス わっこ

お知らせ

10月上旬頃、開館の詳しい
内容を町ホームページにて
お知らせします。

- 場 所：イオンスタイル諏訪
専門店棟2階
 - 開館時間：午前9時30分～午後6時
※平日午後1時～2時は、クリーンタイムと
して閉館します。
 - 休 館 日：毎週月曜日
(但し、月曜日が祝日の場合は火曜日)
祝日の翌日
年末年始(12/29～1/3)
 - 入 館 料：無料
※講座によって実費徴収する場合があります。
- 問 教育こども課 こども家庭相談係
☎27-1111 (内線719)



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)

10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	22日(木)	午後1時～午後5時	
*登記相談	8日(木)	午後1時～午後4時	
行政相談	20日(火)	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	30日(金)	午前10時～正午	
*税務相談	14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

初心者向き

主催:長野県ボウリング場協会

何歳からでも始められる

健康ボウリング教室

■受講料(全6週 全日程含む)

6週で
1人 ¥2,000

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切必要ありません。



①月曜午前
コース
毎週月曜日、全6回

11月2日～12月14日
9:30～約2時間半

②水曜午前
コース
毎週水曜日、全6回

11月4日～12月9日
9:30～約2時間半

③水曜午後
コース
毎週水曜日、全6回

11月4日～12月9日
13:30～約2時間半

お申込は、電話にて受付致します
ボウリング王国スポーツ岡谷店
長野県ボウリング場協会
ボウリング教室担当:根本(ねもと)

TEL:0266-22-9990

※平日・土日祝にかかわらず、随時受付を行っております
※教室の内容についてはスポーツ岡谷店ホームページからご確認ください
※右のQRコードから教室内容の確認・お申込みが可能です

ボウリング王国 スポーツ岡谷店

岡谷市中央町2-2・1イルファラアミューズメント2階
営業時間…月～金:9:00～21:00 土日祝:8:00～21:00



ボウリング 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。

有効期限:2026年11月30日(月)

スポーツ岡谷店

広告

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

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

受付時間 **#8000へ**

平日午後7時～翌朝8時
土日祝日、年末年始 午前8時～翌朝8時

10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
4日(日)	尾澤内科・脳神経内科クリニック(岡谷市) 75-2281	なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648	もみじ薬局(岡谷市) 75-2363
11日(日)	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301
12日(月)	諏訪共立病院 28-2012	あさひ中央台歯科診療所 26-1414	ひまわり薬局 26-7226
18日(日)	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	スギ薬局 岡谷店(岡谷市) 78-8472
25日(日)	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	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。

10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	13日(火)	午前9時～正午	保健センター
離乳食スタート教室(2026年4月・5月・6月)	14日(水)	午前10時～午前11時30分	
すこやか相談(育児・栄養相談)	13日(火)・26日(月)	午前9時～午前11時	
*心のほっと相談	22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	29日(木)・30日(金)・31日(土)	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	15日(木)・16日(金)	
	胃がん・大腸がん検診	1日(木)・2日(金) 5日(月)・6日(火)	
	骨密度検査	7日(水)・8日(木)	

10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
3日(土)	(有)諏訪冷熱 28-6462	(有)諏訪冷熱 28-6462	17日(土)	(株)総建 28-8295	(株)総建 28-8295
4日(日)	スワンシステム(有) 26-8866		18日(日)	スワンシステム(有) 26-8866	
10日(土)	林組工業所 28-6383		24日(土)	(株)上條電設工業 23-5330	(株)上條電設工業 23-5330
11日(日)	(株)オスガ設備 27-6622	(株)オスガ設備 27-6622	25日(日)	(株)親水工業 27-8399	
12日(月)	(有)藤森水道(藤のや) 27-7289		31日(土)	水道建設(株) 28-8139	水道建設(株) 28-8139

☎【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。

先祖

塩天神®

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



津島神社(高木)の歌碑

津島神社には赤彦の仲間の歌碑もあるよ！
探してみてね！



島木赤彦連載企画の5回目は

「春」を題材とした短歌です。

「高^{たかつき}櫓^{こづえ}の木末^{ほおじろ}にありて頬白^{ほおしろ}の
さへづる春となりけるかも」

【歌訳】

高いケヤキの枝の先にとまって頬白がさえずり鳴く春になったことだ
※頬白…春先から鳴きはじめ、顔の模様に特徴がある小鳥

歌題「春」の15首のうちの一首で、赤彦の第4歌集『太虚集』に収録された短歌です。歌集には1920～24年(大正9年後半～13年前半)までに作られた短歌481首が掲載されています。赤彦自身、この4年間は「家族がそろって健康であり、平和な生活を続けることができた」と語っているように、春の歌にも何気ない日常の一コマや自然の素晴らしさを感じることができます。津島神社に建つ歌碑は、昭和29年に諏訪湖を望む石投場に建てられましたが、昭和56年に高木区民の総意により現在地に移転されました。

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



信州松本トライデント ホームタウンの下諏訪町に在住、在勤の皆様を 2026-27シーズン開幕戦に観戦無料ご招待！

■開催日時

10月24日(土) 午後5時5分～
10月25日(日) 午後1時35分～

■会場

エア・ウォーターアリーナ松本

■対戦チーム

広島サンダーズ

■対象者

下諏訪町在住、在勤者の方

■対象人数

各日先着200名様(定員に達し次第終了)



【お申込みはこちら】



こちらより信州松本トライデントの公式
LINEのお友達登録をしてください。
登録後、申込みに関するメッセージが
配信されます。

■問い合わせ

信州松本トライデント事務局
☎0265-98-6812

広告

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
マフラー交換 0円
現金 0円

7年間
リースプラン
4WD
もOK!!

8大プレゼント!!
カーナビ
ETCなど!!
月々1万円から乗れる
フラット7
塩尻北インター店 松本市小屋敷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

9月1日現在

人口:17,878人 男性:8,569人 女性:9,309人
世帯数:8,639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 2026.10

20