

# 保健センターからのお知らせ

## 平成25年度 インターバル速歩講座 後期コース参加者大募集!

インターバル速歩は「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を交互にする運動法です。今まで200名を超える方が体験している講座です。平日の午後の時間を使って、一緒に運動してみませんか?

◇講座日程(後期)

回	日程	内容	時間	場所
1	10月28日(月)	・体力チェック	午後1:30~4:00	下諏訪体育館
2	11月18日(月)	・歩き方講座	午後2:00~4:00	下諏訪体育館
3	12月16日(月)	・運動講座	午後2:00~4:00	保健センター
4	1月15日(水)	・栄養講座	午後2:00~4:00	保健センター
5	2月5日(水)	など	午後2:00~4:00	保健センター
6	3月5日(水)	・体力チェック	午後1:30~4:00	下諏訪体育館

こんな効果が期待できます!  
 ・体力、筋力アップ!  
 ・生活習慣病の予防!  
 ・仲間づくり!  
 ・体脂肪、中性脂肪等の値の改善!  
 などなど...

- ◇募集対象 下諏訪町在住で74歳までの方 ※1回受講された方でも参加できます(平成25年前期講座参加者は除く)
- ◇募集期間 9月5日(木)~10月3日(木) ■お申し込み・お問い合わせ先
- ◇参加費用 1,500円(別途保険料100円程度必要です) 下諏訪町保健センター 電話27-8384

## お父さん、眠れてる? ~気づいてください! 体と心の限界サイン~

家族や職場の仲間など、あなたの身近な人が「眠れない」「食欲がない」など、いつもと違う様子に気付いたら、声をかけてみてください。「眠れてる?」「疲れてない?」さりげないあなたの一言で、大切な人が救われるかもしれません。



### 下諏訪町「心のほっと相談」のご案内

町では、専門の相談員による「心のほっと相談」を行っています。「気分が落ち込む」「眠れない」「イライラが止まらない」など、心の悩みについて、ご本人だけでなく、ご家族や身近な方についての相談もできます。予約制の個別相談で、秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

●9月・10月の相談日程

9月10日(火)	9月26日(木)	10月10日(木)
----------	----------	-----------

\*11月以降の日程は、クローズアップしむすわ、いきいき家族の健康カレンダー、ホームページをご参照ください。

●場 所:保健センター

●時 間:①午後1時30分~2時30分  
 ②午後2時30分~3時30分

■お問い合わせ先 下諏訪町保健センター  
 電話27-8384

## 第42回健康生活展・第38回消費生活展が開催されます!

日 時:9月29日(日) 午前9時30分~午後1時

場 所:下諏訪町保健センター・屋内運動場

### 健康生活展

テーマ:「見直そう 健康づくり 深めよう 地域の絆」

内 容:☆健康チェックコーナー ☆保健指導委員会コーナー  
 ☆専門相談コーナー:歯科医師、薬剤師会、看護協会など  
 ☆体験コーナー:食生活改善推進協議会・栄養士会のおいしい野菜メニューの試食、ニュースポーツ、生ごみ減容

### 消費生活展

テーマ:「みんなで作る 安心・安全な暮らし」

内 容:☆研究展示コーナー:消費者の会活動紹介など  
 ☆消費者の会推奨品の販売 ☆実験コーナー

今年もやります!  
 クイスラリー☆  
 会場を回って、  
 スタンプを集めて、  
 景品をゲットしよう♪

★大勢のみなさんのお越しをお待ちしております★

# 平成25年度諏訪湖浄化・環境保全促進イベント よみがえれ諏訪湖 ふれあいまつり2013

— みんなでつくろう、未来の諏訪湖 —

- 平成25年9月8日(日) 9:00~15:00
- クリーンレイク諏訪(諏訪市豊田湖畔 豊田終末処理場)
- 開催イベント

- 展示・発表  
 環境保全・自然保護活動の展示・発表  
 下水道関連の展示・実演、体験(水質試験)
- クリーンレイク諏訪の施設見学・スタンプラリー
- 大人のための環境講座  
 湖上での水質調査、諏訪湖に関する講演等
- 親子ミジンコ観察会
- 記念スポーツ大会  
 マレットゴルフ・ゲートボール・少年野球
- お楽しみ広場 等

みんな来てね!  
 会場で  
 待ってるよ~



■お問い合わせ先 長野県諏訪湖流域下水道事務所 電話58-2955 FAX58-2958  
 〒392-0016 諏訪市大字豊田字湖畔1866-1

## 花とくだもの 農産物まつり

第43回下諏訪町農業祭  
 第9回JA信州諏訪農業祭下諏訪会場

と き:9月14日(土) 午前10時30分~

と ころ:下諏訪総合文化センター イベント広場

地元で採れた新鮮で安心な各種野菜、リンゴ、花を低価格で即売します。同時に下諏訪ライオンズクラブ主催による恒例の鮮魚の無料配布も行われます。ご近所お誘いのうえお出かけください。

■お問い合わせ先 下諏訪町農業祭実行委員会  
 電話27-1111(内線276・277)



## 運転免許特定任意講習会開催のお知らせ

下諏訪町では、特定任意講習会を次のとおり開催します。これから免許更新をむかえる該当者の皆さんの受講をおすすめします。

特定任意講習とは、道路交通法により義務付けられた運転免許証更新時の4区分講習(優良運転者講習、準優良運転者講習、通常更新者講習、初回更新者講習)が免除される講習会のことです。この講習を受講された方は、警察署で更新手続きができます。

- ◇日 程 平成25年9月12日(木) 午後6時00分受付  
 午後6時30分から午後8時30分まで
  - ◇場 所 下諏訪総合文化センター(小ホール)
  - ◇対 象 平成26年3月11日(火)までに更新手続きをする方。  
 ただし、70歳以上の方は高齢者講習が義務付けられているため受講できません。
  - ◇受講料 1,500円(県の収入証紙購入代金)
- ※詳しくは、諏訪交通安全協会(電話52-3050)までお問い合わせください。

