

インターバル速歩講座参加者募集

- ◇日時 7月1日、8月5日、9月2日、10月7日
11月11日、12月2日 月曜日全6回
午前9時30分～午前11時30分
- ◇会場 下諏訪体育館、保健センターほか
- ◇申込開始日 5月7日(火)から
- 〈インターバル速歩とは?〉
「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法です。いつまでも自分の脚で歩くために、さあ始めよう!
- 問い合わせ 下諏訪町保健センター
電話27-8384 (直通)

県営住宅5月補充募集

- 県営住宅の5月補充募集を行います。
- ◇募集期間 5月13日(月)～5月17日(金)
- ◇受付場所 長野県住宅供給公社 諏訪管理センター
(諏訪合同庁舎5階)
- ◇募集団地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ◇募集内容 7月1日付入居可能住宅
- 問い合わせ 長野県住宅供給公社諏訪管理センター
電話54-2010

工業統計調査にご協力をお願いします



工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。調査時点は、2019年6月1日です。調査へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

経済センサス-基礎調査にご協力をお願いします

経済センサス-基礎調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。



5月の休日納税相談

- ◇開設日時 12日(日)・26日(日)
午前10時～午後1時まで
- ◇開設場所 町庁舎2階 税務課窓口
- ◇内容 税金等の納付及び納税相談
- 問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係
電話27-1111 (236・237)

5月の税金等納期限・口座振替日

- 〈5月31日(金)〉
- ◇軽自動車税 全期分
 - ◇国民健康保険税 5期5月分
 - ◇後期高齢者医療保険料 2期5月分
 - ◇温泉使用料(4月使用分) 5月分
 - ◇介護保険料 2期5月分
 - ◇保育料 5月分
 - ◇水月霊園管理料 随時

就職される方(国民健康保険加入者の方)へ 国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険(以下国保)に加入している方が就職されて、会社からの保険証を交付された場合、国保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。

【届出の際の持ち物】

- ・会社から交付された新しい保険証(全員分)
- ・国保の保険証(全員分)
- ・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(免許証など)
- ・印鑑

郵送での手続きをご希望の場合は事前にお問い合わせください。

- 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
電話27-1111 (内線140)

2019年度のがん検診等のご案内

町在住の20歳以上の女性、40歳以上の男性の方は、町で実施するがん検診等の対象となります。

受診を希望する場合は、保健センターへご連絡ください。

検診項目	対象者	検診時期	一部負担額
後期高齢者健診	76歳以上	5～10月	無料
胃がん検診	40歳以上	9、10月	1,000円
大腸がん検診			300円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	7～10月	保健センター 1,000円
		6～12月	※医療機関 1,200円前後
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳～74歳で和 暦偶数年年度生まれ の女性	5～7月	保健センター 1,200円
		6～12月	※医療機関 1,500円前後
前立腺がん検診	55歳以上の男性	6、7月	900円
骨密度検査	40、45、50、55、60、 65、70歳の女性	6月	200円
結核健診	65歳以上	7、8月	無料
肺がん検診(胸部レントゲン)	40歳以上	7、8月	300円
肺がんCT検診	40歳～69歳	11、12月	4,500円

子宮頸がん検診、乳がん検診の医療機関一部負担額は、医療機関によって金額が異なります。個別にお知らせしますのでご確認ください。

- 問い合わせ 下諏訪町保健センター
電話27-8384 (直通)

町特定農地(菜園)利用者募集

特定農地利用者を下記のとおり募集しています。

- ◇募集菜園 約20区画(社東町、富部、高木、武居、殿村、上久保など)
- ◇利用料 1,050円～3,000円(年間)
面積等により異なります。
- ◇申請場所 町庁舎2階 産業振興課 農林係
- ◇持ち物 印鑑・利用料
- 詳しい内容について、町ホームページに掲載されていますのでご確認ください。
- ご不明な点は、下記までお気軽にご相談ください。
- 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 農林係
電話27-1111 (内線275)

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 5月13日(月)・20日(月)・27日(月)
- ◆料金 一般 350円 小・中学生 170円
※諏訪6市町村に在学または在住の「小学生・中学生」及び下諏訪町内に在住・在学する「高校生」は、入館無料となります。その他、障がい者等の入館料免除や各種割引があります。
- ◆開館時間 午前9時～午後5時(ただし入館は午後4時30分まで)

◎地域研究講座「地学からみた諏訪湖のはなし」

諏訪湖の中から縄文時代の石器が出てきた！
高島城は湖上にそびえる浮城だった！
でも、昔の諏訪湖は大きかったの？小さかったの？
地学の面から諏訪湖にまつわるお話をします。

- ◇期日 2019年5月26日(日)
- ◇時間 午後1時30分から午後3時
- ◇場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館 講堂
- ◇講師 小口 徹 先生(当館専門研究員)
- ◇参加料 無料

※参加をご希望の方は、
諏訪湖博物館・赤彦記念館まで
お申込みください。

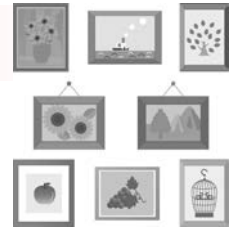


下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 5月7日(火)・10日(金)・13日(月)・20日(月)・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)

◎展示 Q展(Qutsurogi) 5月9日(木)まで◎

パステル画と油絵の親子展です。
手作り絵本などもあります。
皆さまぜひお越しください。



◎「どの本読もうか? 読んであげたいこの本」2019年版◎

読み聞かせに適した本の
一覧表を無料で配布して
います。ご希望の方は図
書館までお問い合わせく
ださい。



下諏訪町空き家情報バンク物件情報
(平成31年3月31日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第1区	矢木町	117	売却	木造平屋建	1,490万円
	東町下	146	売却	木造2階建	280万円
第2区	立町	131	賃貸	木造2階建	月5万6千5百円
	新町上	141	賃貸	木造2階建	月4万7千円
第3区	南四王	139	売却	木造2階建	1,200万円
	清水町	147	売却	木造2階建	650万円
第4区	北四王	149	賃貸	木造2階建	月3万円
	上久保	138	売却	木造2階建	50万円
第6区	湖畔町	145	売却	木造2階建	880万円
	下屋敷	142	売却	木造平屋建	980万円
第7区	東山田	130	賃貸	木造2階建	月3万8千円
第8区	社東町	126	売却	木造2階建	2,292万円
第9区	星が丘	143	売却	木造平屋建	307万円
第10区	高浜	129	売却	木造2階建	980万円

※詳細は町ホームページでもご覧いただけます。
※空き家をお持ちの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひ
ご検討ください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
電話 27-1111 (内線274)
E-mail : iju@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂 ☎27-0001 星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-1800



5月12日は母の日です

日頃の感謝の気持ちを込めて、お母さんに手作り時計をプレゼントしてみませんか？自分で飾り付けをしたオリジナルクロックは、世界にたった一つ。喜ばれること間違いなしです♪

《費用》置時計 2,500円(税抜)～
※別途入館料が必要です

☆時計作り体験のご予約は随時受付中！
お気軽にお問い合わせください。

売店にて各種時計を取り揃えております！
自分だけのお気に入りの一本を見つけてみてはいかがでしょうか☆

*開館時間 午前9時～午後5時
*正面入り口横：足湯 1階：売店・休憩コーナー
はご自由にご利用いただけます。

広告

ガソリンスタンド・灯油の配達・プロパンガス・住宅設備・リフォーム・鈴与のでんき



パートさん アルバイトさん 大募集中!

未経験の方、学生さん、短時間の方でも大丈夫です！
ぜひお気軽にお問い合わせください。〔担当 こじま〕

井口エネルギー株式会社

〒393-0031 下諏訪町6082-1
TEL 27-5001 FAX 28-1313

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

高浜健康温泉センター
「ゆたん歩」

◇5月のゆたん歩の日は27日(月)です◇

ゆたん歩の日 健康相談 9:30~12:00



保健師による
体組成測定と個別相談
体組成測定では、カラダの筋肉量・脂肪量のバランスを確認できます。結果表はその場で保健師が解説します。まずは自分のカラダを知るところから健康づくりをはじめませんか？

ゆたん歩の日 健康ミニ講座 10:00~11:00



健康運動指導士による
簡単エクササイズ
普段運動をしていない方も気軽に参加できるミニ講座です。ちょっとしたその場の体操でもカラダが楽になったと好評です！

入館者は、健康相談を健康ミニ講座にどちらも参加いただけます。
※教室の参加方法等、詳しくは町のホームページまたはお電話ください。

問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

子育てふれあいセンターぽけっと

5月の行事予定

- 7日(火) ファーストブック
- 13日(月) うたのぽけっと
- 16日(木) 0歳児ママ講座
「ベビーマッサージ」定員8組
- 18日(土) 土曜開館
- 20日(月) おはなしいっぱい
- 22日(水) つくってあそぼう
- 23日(木) ママ講座1・2・3
- 27日(月) 知恵袋講座「よもぎ団子」



5月27日(月) 知恵袋講座「よもぎ団子」
10:30~ 定員10組

ぽけっとの庭で摘んだよもぎを使って、ぽけったーさんと一緒によもぎ団子を作ります。
*おうちの人と一緒にころころ丸めましょう♪
*5月7日(火) から受付を行います。

問い合わせ 下諏訪町子育てふれあいセンター ぽけっと
電話・FAX: 27-5244
※詳しくは町のホームページをご覧ください。

5月 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
*法律相談	23日	木	午後1時~午後5時	住民環境課 生活環境係 ☎27-1111 (内線143) までお問い合わせください。
行政相談	21日	火	午後1時~午後3時	
住民相談・一般相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	
消費生活相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	
*交通事故相談	9日	木	午前10時~午後3時	諏訪地域振興局 ☎57-2902
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8時30分~午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2927 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
建築なんでも相談 (リフォーム・耐震改修など)	毎月第3土曜日		午前9時~午前11時	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※面談日については事前に確認をお願いします。
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
*税務相談	8日	水	午前10時~午前11時	税理士会事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
福祉総合相談				
・福祉相談				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	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
・結婚相談	毎週金・土曜日		午前10時~午後3時	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
なんでも相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	住民環境課 なんでも相談室 どんな些細なことでも結構です。お気軽にお電話ください。 ☎28-3366

習い事まだ間にあうよ!
ヤマハ音楽・英語教室

音楽教室
1歳...5/7・14・28(火) 10:00~
2歳...5/7・11・28(火) 11:00~
年少...5/11(土) 11:10~
年中長...5/11(土) 9:00~

英語教室
1・2歳...5/14(火) 10:00~
年少...5/14(火) 16:00~
年中長...5/10(金) 16:10~
※会場は全て岡谷となります

岡谷フォレストモールで
歌って踊れる
グループレッスン実施中♪
無料見学会も実施!ぜひお立ち寄りください。
5/8(水)・29(水) 14:00~
大人4名コース「青春ポップス」

オグチ楽器個人レッスン ★ピアノ・エレクトーン
★各種管・弦・打楽器
※30分無料体験も受付中!!

お問合せ先 ●岡谷本社: 岡谷市神明町3-1-3 ●湖浜センター: 下諏訪町南四王6142-2
(株)オグチ楽器 ☎0120-970-091

広告

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

5月の休日当番医

※事前に電話で確認の上受診してください。
 ※歯科診療は「保険証」を必ずお持ちください。

※休日・夜間緊急医療案内
 下諏訪消防署 ☎28-0119

日	曜日	当番医 (診療時間9:00~17:00)		当番歯科医 (診療時間9:00~正午)		当番薬局	
1日	水	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	はつお歯科クリニック(岡谷市)	23-8345	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
2日	木	諏訪共立病院	28-2012	大滝歯科医院(岡谷市)	22-5678	ひまわり薬局	26-7226
3日	金	花岡医院(岡谷市)	22-3525	栗田歯科医院(岡谷市)	24-5756	マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市)	24-1801
4日	土	小野医院(岡谷市)	28-2776	南信堂歯科医院(岡谷市)	22-3341	長地中央薬局(岡谷市)	26-2522
5日	日	信濃医療福祉センター	27-8414	小松歯科医院	27-8226	土田薬局	28-3232
6日	月	牛山医院(岡谷市)	78-1192	山岡歯科医院(岡谷市)	22-2472	マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店(岡谷市)	21-1080
12日	日	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	スマイル歯科医院(岡谷市)	24-0315	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
19日	日	諏訪共立病院	28-2012	藤岡歯科医院(岡谷市)	22-2138	ひまわり薬局	26-7226
26日	日	祐愛病院(岡谷市)	23-0222	藤森医院歯科(岡谷市)	22-1829	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。

5月 健康診査等

- 休日・夜間緊急医療案内サービス ☎0570-088199 (ナビダイヤル)
- 諏訪地区小児夜間急病センター (15歳以下・午後7時~9時) ☎54-4699

種	別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (平成31年 3月生)	31日	金	午前9時~	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (平成31年 1月生)	31日	金	午後0時45分~	
	10 か月 (平成30年 7月生)	28日	火	午後0時45分~	
	1歳6か月 (平成29年 10月生)	15日	水	午後0時45分~	
	2 歳 (平成29年 2月生)	21日	火	午前9時~	
3 歳 (平成28年 4月生)	10日	金	午後0時45分~		
予防接種	四種混合	29日	水	午後2時~午後2時30分	
	B C G	8日	水	午後2時~午後2時30分	
	日本脳炎	21日	火	午後2時~午後2時30分	
心のほっと相談 ※要予約		23日	木	午後1時30分~午後3時30分	
ハッピーマタニティ教室		18・24日	土・金	午前9時30分~正午	
すこやか相談 (育児・栄養相談)		8日	水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		8・22日	水	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会 (離乳食教室)		29日	水	午前10時~午前11時	
乳房検診 (マンモグラフィ)		14・16日 17・27日	火・木 金・月	午前9時~午後2時30分	

5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	水道工事店				温泉工事店			
1	水	スワンシステム(有)	東 弥 生 町	26-8866	(有) 林 組 工 業 所	本 郷	28-6383		
2	木	(有) 林 組 工 業 所	本 郷	28-6383	小 林 住 設	西 四 王	28-3527		
3	金	(株) オ ス ガ 設 備	岡谷市長地権現町	27-6622	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399		
4	土	(有) 藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462		
5	日	(株) 総 建	五 官	28-8295	小 林 住 設	西 四 王	28-3527		
6	月	松 澤 工 業 (株)	曙 町	28-0919	(有) 林 組 工 業 所	本 郷	28-6383		
11	土	(株) 上 條 電 設 工 業	社 東 町 第 2	23-5330	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399		
12	日	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462		
18	土	水 道 建 設 (株)	町 屋 敷 3 組	28-8139	小 林 住 設	西 四 王	28-3527		
19	日	杉 村 設 備 (株)	塚 田 町	27-0575	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462		
25	土	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399		
26	日	スワンシステム(有)	東 弥 生 町	26-8866	(有) 林 組 工 業 所	本 郷	28-6383		

■ 問い合わせ【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

今宵の宴は食祭館で

しゃぶしゃぶ食べ放題!

一品料理・ミニ丼・デザートなど50品目以上全てが食べ放題

おすすめコース ●おとな…2,780円+税 ●小学生…1,390円+税
牛豚スペシャル お席のご利用 100分(ラストオーダー 80分)
※小学生未満/大人1名につき1名無料 ※65歳以上/500円引き ※他コースもご用意しています。

大社通りの大きな提灯が目印!
 中山道下諏訪宿
門前ひろば 食祭館
ふる しょくさい
お問合せ TEL.26-4931
ホームページ shokusaikan.net/

夜のみ(17:30~)実施となります。 **営業時間** ●お土産…10:00~18:00 ●ランチ…11:00~14:00 ●夜の部…17:30~22:00(最終入店21:00、L.O.21:30)

広告の内容については広告主にお問い合わせください。