

月刊

クローズアップ

2019

5

NO.190

2019.4.26発行

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



おやこで一緒に

Let's challenge

健康づくり♪

ゆたん歩健康づくり講座—おやこアクア部—

CONTENTS (内容)

特集 今からはじめよう 健康づくり	2
下諏訪町消防団 消防団報	4
65歳以上の方の 介護保険料段階、各段階の金額が決定しました	6
町国民健康保険特定健康診査のお知らせ	7
コンビニ証明書交付サービスのご案内	7
公共工事発注見通し	8
しもすわフォトコンテスト2018 入賞作品が決定しました	10
しもすわフォトストーリー	11
生涯学習	12
インフォメーション	20

広報

No.674

小さくてもきらりと
光る美しいまち

発行 下 諏 訪 町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
下諏訪町ホームページアドレス
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

今から
はじめよう



健康づくり

—自分にピッタリな運動スタイルを見つけよう—

目指せ 健康長寿の町

突然ですが、下諏訪町の健康課題をご存知ですか？
国保特定健診のデータからみると全国の市町村と比べ、

●脂質異常症
(LDLコレステロール)

●高血圧

の人が多いことがわかってきます。これらを放置し、動脈硬化が進むと脳卒中の原因となります。脳卒中は入院やリハビリ期間が長く、医療費も含め、本人やご家族の負担も大変大きい病気です。

こういった現状を踏まえ、町では現在、様々な健康づくり施策を実施しています。

今回は、保健センター主催の健康づくり講座を皆さんにご紹介します。

「食事と運動をセットで学ぶ」「諏訪湖畔でフィットネス」「ボールでらくらく水中ウォーキング」などあなたにピッタリな運動スタイルをさがしてみませんか？

健康づくりと共に
知識も深めたい!

健康・カラダくらぶ



☆開催時期☆

月1回 全12回

講義と実技を交えて「運動」「栄養」「休養」について学びます。自分自身のカラダを知るために、健康に関する知識を高めましょう。

有酸素運動と併せて
筋トレも取り入れたい!

みずべフィットネス



☆開催時期☆

第1期 4～6月 全6回

第2期 9～11月 全6回

諏訪湖畔の健康器具を使ったウォーキング&筋トレのしもすわオリジナルプログラム。高い運動効果が期待できます。

有酸素運動をしたい!!

ノルディックウォーキング



☆開催時期☆

5月コース 金曜日 午後
9月コース 金曜日 午前
10月コース 金曜日 午後
11月コース 金曜日 午前
3月コース 月曜日 午後

ポールを使って関節に負担のない歩き方を学びます。諏訪湖畔沿いを歩き、リフレッシュしましょう♪



担当者から

各講座に参加中のお子さんには「ニコニコすくすくと」、大人の皆さんは「元気にはつらつと」運動に取り組んでいます。運動した日はご飯がおいしい! その日の夜はぐっすり眠れる! いいこといっぱいの健康づくりを皆さんもぜひ始めてみましょうか?

皆さんの参加をお待ちしています

各講座の日程については、クローズアップしもすわ、ホームページや全戸配布などで皆さまにお知らせしていきます。ご興味のある講座がありましたら下記までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384

健康づくりに取り組んで

「しもすわ健康づくり 応援ポイント事業」 を活用しましょう!



STEP1

特定健診、生活習慣病検診等の受診、該当講座に参加するなど、ご自身の健康づくりの取組に励み、ポイントを貯めましょう。

STEP2

100ポイント貯まると1,000円分の「下諏訪商連の商品券」か「クオカード」と交換することができます。

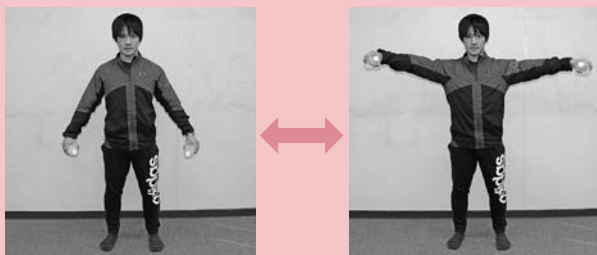
健康になって**1,000円**(特典)をもらっちゃおう!

※下諏訪町内に住所を有する20歳以上の方が対象です。

今すぐできる **Let's try!!**

お家や職場で1分半エクササイズ
ペットボトルダンベルでエクササイズ!!

☆用意するもの☆
500mlペットボトル2本(水を入れたもの)



ペットボトルを両手で持ち体の横で腕を上げ下げ
回数30回

肩回りを動かすことで、上半身がじわっとあたります。



その場で足踏み
回数50回

腕を振り、足を上げて足踏みすることで下肢の血流が促進されます。

筋トレの王道 スクワット

オーバーヘッドスクワット フロントレイズスクワット



運動強度
★★★★★
回数10回

両腕を垂直に上げスクワット。



運動強度
★★★★☆
回数10回

両腕を胸の前に水平に伸ばしスクワット。

多くの筋肉を鍛えることができる効率の良い筋トレです。慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

季節や天気によらずに続けられる!

ゆたん歩°で水中運動

高浜健康温泉センター「ゆたん歩」では、歩行用プールを完備しており、バリエーションに富んだ講座が行われています。水中運動の特性を活かし、幅広い世代の方に対応しています。

月 今からはじめる水中筋力アップ講座

10:30-11:30

筋肉が落ちたと感じている男性の皆さんに向けた講座です。



水 アクアツールエクササイズ

14:00-15:00

道具を使い全身をダイナミックに動かしてエクササイズ。



木 ゆたん歩°健康学級

10:00-11:30

30分ストレッチと筋力運動を行い、その後プールで1時間水中運動を行います。



木 らくらく水中歩行教室

14:00-15:00

水中運動にチャレンジしてみたい方におすすめ!水中運動の基礎から学びましょう。



金 およこアクア部

10:30-11:30

親子で行う運動講座です。お子さんとスキンシップを図り、楽しくシェイプアップ!



参加者の声☆

て
お
よ
こ
あ
く
あ
部
に
参
加
し
て
く
れ
た
五
味
さ
ん
親
子



1歳8ヵ月から参加していますが、はじめの頃は泣くこともありましたが、2歳になるころには、プールが大好きになり、ボールあそび等一人でできることが増え、積極的に参加しています。大人にとっても良い運動になっています。



NEW 筋トレ体験教室

19:00-21:00

今年は筋トレに特化した教室を3回シリーズで開催します。筋トレに関する知識や食事法を学ぶのと併せて実際に正しい筋トレの方法を学びます。日中働いている方も参加できるように夜の時間帯に講座を開講します。

こんな講座もあります!

インターバル速歩講座 9:30-11:30



「インターバル速歩」とは、「ゆっくり歩き」と「ざっさか歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法です。ご自身のウォーキングをぜひ見直してみませんか。

2019年度版



消 防 団 報

地域住民の防災意識

下諏訪町消防団長 清水 正

平成30年4月より下諏訪町消防団長を拝命しました清水正と申します。

日頃は下諏訪町消防団の活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

近年、消防団に課せられた使命や消防団を取り巻く環境が以前と比べ大きく変化しています。消防団員の職業構成も、私が入団した30数年前は自営業者が多くの割合を占めていましたが、現在は団員の9割がサラリーマンで、日中の災害活動には困難を極めているのが現状です。建物火災の発生は以前に比べ減少していますが、自然災害は全国各地で毎年何件も発生しています。こうした中、消防団の主たる任務とされていた消火活動に加え、現在は多発する自然災害に対応した訓練や研修も多く取り入れています。

自分たちの地域は自分たちで守るという大原則のもと、消防、警察はもとより、地域住民の確かな防災意識の向上が、少なからず災害に対する備えや防衛になると思います。住民の皆さんが、地域主催の防災訓練や研修会に積極的に、ご参加いただくことで、防災とは何かを考える時間を増やすことが、この豊かな下諏訪町を未来へとつないでいくと信じております。

団員確保への取組

下諏訪町消防団副団長大和尚弘

昨年に引き続き下諏訪町消防団副団長を務めさせていただきます南高木の和和尚弘です。

昨年の消防団活動を通じて感じた事は、火災対応が広域管理の下、団の動きが変わる中対応してきている。しかし中身では分団の団員確保で非常に苦慮している現実を実感しました。

団員の確保は各分団毎それぞれが工夫して勧誘活動を続けていますが、現勧誘方法では限界にきていると感じました。今実行できる最適な勧誘方法を模索する中、町に相談しアドバイスを受けた新たな方法を今年、強化月間として実行することを下諏訪町消防団の重要課題と位置付けています。結果としてこの勧誘活動を通じて少しでも団員が確保でき、団活動がより充実できればと考えます。

そして、有事に対処するポンプ操法・ラッパ吹奏訓練も、今の時代に沿った実践型を引

き続き積み重ねていく予定で

最後に、消防団は自分が生活する地域や町内幅広く仲間形成ができる場だと考えます。自らの仕事と両立することは簡単なことではありませんが、自分たちの町は自分たちで守るといふ『やりがい』と『達成感』が味わえる場だと信じます。この仲間形成を伝えるためにも、地域の皆さんのご協力とお力添えをよろしくお願ひいたします。



春の非常招集訓練

「自分たちの地域は自分たちで守る。」という理念のもと、消防団では有事に備えての訓練を繰り返し行っています。

ひとつずつ いいね!で確認 火の用心



下諏訪町消防団の組織・幹部

消防団本部（正副団長）



清水団長

大和副団長



高坂音楽隊長



小ロッパ長



両角女性消防隊長



宮下第一分団長
(第一区)



神澤第二分団長
(第二区)



網野第三分団長
(第三区)



井上第四分団長
(第四、十区)



竹原第五分団長
(第五区)

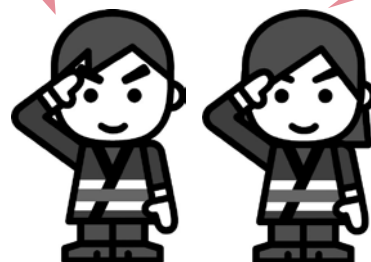


佐藤第六分団長
(第六区)



大和第七分団長
(第七、八、九区)

よろしくお願ひします



消防ポンプ操法大会・消防ラッパ吹奏大会



消防団では、更なる地域防災力の向上を目指し、男女を問わず広く消防団員を募集しています。

お気軽に消防課までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪町 消防課
電話28-0119



- ◇日時 2019年6月16日(日)
午前7時～
- ◇場所 赤砂崎多目的グラウンド

下諏訪町消防団では、消防団員の士気を高め、日ごろの訓練の成果を発表する場として、消防ポンプ操法大会・消防ラッパ吹奏大会を開催します。

普段なかなか見ることのできない「ポンプ操法」やお祭りで見聞かぬ機会がない「ラッパ吹奏」をぜひ見にお越しください。

2019年度の65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料段階、各段階の金額が決定しました

介護保険料は、介護保険サービス等の提供に必要な費用の一部をみなさんにご負担いただくものです。高齢化が進む中、介護サービスの充実や施設の整備等、諏訪圏域の実状に合わせて見直しが行われます。



2019年度については、消費税率改定による軽減措置として、住民税非課税世帯(第1～第3段階の方)の介護保険料額を変更します。第4～第14段階の方の保険料額は、2018年度と変わりません。

2019年度の保険料は7月に確定となりますので、7月中旬に諏訪広域連合から届く通知にてご確認ください。

〔2019年度の介護保険料〕

住民税		前年の合計所得金額※ ¹ など	保険料段階 (保険料率)	2019年度 保険料年額	〔参考〕 2018年度 保険料年額		
本人	世帯						
■ 非課税	■ 非課税	老齢福祉年金受給者または生活保護受給者	第1段階 (基準額×0.35)	22,470円	25,680円		
		■ ■ 80万円以下の方					
		■ ■ 80万円を超えて120万円以下の方					
		■ ■ 120万円を超える方	第3段階 (基準額×0.675)	43,330円	44,940円		
		■ □ 80万円以下の方	第4段階 (基準額×0.90)	57,780円	同左		
	■ □ 80万円を超える方	第5段階 (基準額)	64,200円	同左			
	□ 課税	□ 課税	前年の合計所得金額	□ □ 80万円未満の方	第6段階 (基準額×1.05)	67,410円	同左
				□ □ 80万円以上125万円未満の方	第7段階 (基準額×1.10)	70,620円	同左
				□ □ 125万円以上200万円未満の方	第8段階 (基準額×1.35)	86,670円	同左
				□ □ 200万円以上300万円未満の方	第9段階 (基準額×1.60)	102,720円	同左
□ □ 300万円以上400万円未満の方				第10段階 (基準額×1.70)	109,140円	同左	
□ □ 400万円以上600万円未満の方				第11段階 (基準額×1.90)	121,980円	同左	
□ □ 600万円以上1,000万円未満の方				第12段階 (基準額×2.05)	131,610円	同左	
□ □ 1,000万円以上1,500万円未満の方				第13段階 (基準額×2.20)	141,240円	同左	
□ □ 1,500万円以上の方				第14段階 (基準額×2.35)	150,870円	同左	

※1 合計所得金額：収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した額を用います。

■問い合わせ 下諏訪町 健康福祉課 高齢者係 電話27-1111 (内線126・127)



2019年度町国民健康保険

特定健康診査のお知らせ

町では、40～74歳の町国保加入者を対象に生活習慣病の発症や重症化予防のための健診「特定健診」を実施します。2019年度の特定健診は、集団健診、個別健診、健診結果提供の3コースから選択できます。

集団健診

- 【健診日程】 6月～11月の21日間
- 【受付時間】 午前8時～10時（全会場共通）
- 【会場】
 - 保健センター ○富部公民館
 - ゆたん歩[®] ○萩倉地区公民館
 - 老人福祉センター

個別健診/医療機関健診

- 【健診日程】 料金は無料です。
5月15日(水)～10月31日(木)
- 【実施医療機関】
 - あざみ胃腸科クリニック
 - 市瀬医院 ○諏訪共立病院
 - 高浜医院 ○平山医院
 - 三沢医院 ○溝口医院

健診結果提供

人間ドックや職場健診の結果を提出いただくことで特定健診の受診とみなされ、「健康づくり応援ポイント」を付与します。

【提供方法】
健診結果を住民環境課国保年金係へご提示ください。
※人間ドックは費用の一部を助成します。

『歯科健診』が新たに始まります

2019年度から集団健診（保健センター）で歯科医師会による歯科健診を、希望者を対象に実施します。歯の寿命を延ばすことで生活習慣病のリスクを減らし、医療費の適正化につなげることが目的です。町内の歯科医師がむし歯や歯周病、義歯適合、清掃の状態を検査します。

受診方法等は、5月上旬に特定健診の対象者に送付します通知をご覧ください。



特定健診を受診すると「健康づくり応援ポイント」を差上げます。100ポイント貯めると1,000円相当の特典と交換します。



年に1度は健診を受けご自身の生活習慣を振り返ってみよう！



■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137)

コンビニ証明書交付サービスのご案内

平成31年3月1日から、マイナンバーカードを利用して、住民票の写しなどの証明書がコンビニエンスストア等で取得できるようになりました！全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機が設置されている店舗でご利用いただけます。ご利用可能時間は《午前6時30分から午後11時まで》です。ぜひご利用ください！



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん

コンビニ交付サービス開始に伴う大切なお知らせ

平成31年3月末日で火曜日・木曜日の証明発行延長窓口は終了しました

コンビニ交付サービス開始により発行場所・サービス提供時間が大幅に拡大されたため、火曜日・木曜日の証明発行延長窓口は、平成31年3月末日で終了しました。第2日曜日・第4日曜日の証明書交付等休日窓口は4月以降も引き続き開設していますので、平日の開庁時間に来庁できない方は、休日窓口またはコンビニ交付サービスをご利用ください。

証明書交付等休日窓口のご案内

- 【開設日】 毎月第2日曜日・第4日曜日
- 【開設時間】 午前10時から午後1時まで
- 【場所】 町庁舎1階 住民環境課 総合窓口係
- 【取扱業務】
 - ①証明書の発行（戸籍謄本・抄本、住民票の写し、印鑑登録証明書 など）
 - ②印鑑登録
 - ③マイナンバーカードの交付 ※事前予約が必要です
 - ④新和田トンネル有料道路時間帯割引通行券の販売

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 電話27-1111(内線135)

2019年度 公共工事発注見通し

2019年度に町が発注を予定している予定価格が概ね130万円以上の建設工事の発注見通しを公表します。なお、掲載内容は予定であり、変更されることがあります。

「入札契約方法」欄の表示 一般＝制限付き一般競争入札（事後審査型）、指名＝指名競争入札、随契＝随意契約

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
健康福祉課						
冷房設備設置工事	下諏訪町老人福祉センター	約1か月	管	施設内冷房設備設置 (1階・2階:各2箇所設置)	指名	6月
施設整備事業擁壁補強工事	ハイム天白	約3か月	土木一式	擁壁補強工 L=39.3m	指名	8月
産業振興課						
しごと創生拠点施設ホシメバ整備工事	しごと創生拠点施設ホシメバ	約2か月	建築一式	しごと創生拠点施設察室下地工事等 N=6部屋	指名	6月
八島高原公衆トイレ改築工事	八島高原	約4か月	建築一式	公衆トイレ改築	指名	7月
八島高原配水施設改修工事	八島高原	約4か月	建築一式	排水施設改修	指名	7月
八島高原木道改修工事	八島高原	約2か月	土木一式	木道改修 L=約228m	指名	9月
八島高原公衆トイレ屋根改修工事	八島高原	約2か月	建築一式	公衆トイレ屋根改修	指名	9月
建設水道課						
道路維持補修工事						
町道中央通り線	中央通ほか	約130日間	土木一式	施工延長 L=260m、舗装工 A=1830㎡ 側溝工 L=270m	一般	4月
町道町屋敷道支線	町屋敷	約70日間	土木一式	施工延長 L=40m、舗装工 A=140㎡ 側溝工 L=80m	指名	5月
町道湖浜8号線	湖畔町南	約70日間	土木一式	施工延長 L=40m、舗装工 A=120㎡ 側溝工 L=70m	指名	6月
町道蚊無川道線	大門	約110日間	土木一式	施工延長 L=160m、舗装工 A=890㎡ 側溝工 L=180m	一般	7月
町道いかり1号線	西四王二部	約120日間	土木一式	施工延長 L=140m、舗装工 A=690㎡ 側溝工 L=280m	一般	8月
町道福沢川通り線	東山田	約50日間	舗装	施工延長 L=240m、舗装工 A=930㎡	指名	9月
町道西田甫横道線	大門ほか	約30日間	舗装	施工延長 L=110m、舗装工 A=340㎡	指名	10月
道路改良工事						
町道砥川湖岸線	西赤砂	約60日間	舗装	施工延長 L=150m、舗装工 A=750㎡	指名	7月
町道砥川湖岸線	西赤砂	約110日間	舗装	施工延長 L=300m、舗装工 A=900㎡ 縁石工 L=600m	一般	7月
町道東赤砂通り線	東赤砂	約70日間	舗装	施工延長 L=100m、舗装工 A=400㎡	一般	10月
町道学校通り線	上久保	約80日間	土木一式	施工延長 L=40m、舗装工 A=120㎡ 側溝工 L=40m	指名	1月
町道下の原砥川東線	矢木町	約60日間	土木一式	施工延長 L=40m、防護柵設置工 L=40m	指名	1月
町道東山田東町線	社東町	約90日間	土木一式	施工延長 L=45m、舗装工 A=380㎡ 縁石工 L=70m	一般	1月
地域活性化事業 太陽発電式街路灯設置工事	西高木ほか	160日間	土木一式	施工延長 L=720m、基礎工 N=18基 両面受光型ソーラー街路灯 N=18基	一般	6月
太陽発電式足元灯設置工事	南四王ほか	70日間	土木一式	施工延長 L=1.0km ソーラーLEDブロック設置工 A=110基	指名	6月
街なみ環境整備事業						
道路美装化工事 町道御田町線(第1工区)	御田町	約4か月	土木一式	側溝工 L=120m、舗装工 A=480㎡	一般	8月
道路美装化工事 町道御田町線(第2工区)	御田町	約5か月	土木一式	側溝工 L=160m、舗装工 A=640㎡	一般	11月
歩道足下灯設置工事	大社通り	約3か月	土木一式	足下灯設置 N=5基	指名	1月

「入札契約方法」欄の表示 一般＝制限付き一般競争入札（事後審査型）、指名＝指名競争入札、随契＝随意契約

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
赤砂崎公園整備事業						
右岸広場整備工事（第1期）	赤砂崎公園	約5か月	土木一式	園路広場整備工 A=2.4haほか	一般	8月
右岸広場整備工事（第2期）	赤砂崎公園	約4か月	土木一式	遊戯施設整備工 N=5基ほか	一般	8月
右岸広場整備工事（第3期）	赤砂崎公園	約2か月	土木一式	植栽工 A=2.4ha、サービス施設整備工ほか	指名	1月
温泉事業						
高木第2源湯場自家電気工作物改修工事	南高木	約8か月	機械器具	高圧電気設備更新 1式	一般	5月
高木第2源湯場高木4号井孔内洗浄工事	南高木	約5か月	機械器具	高木4号井洗浄 1箇所	指名	7月
下水道事業						
承知川改修に伴う下水道移設工事	西浜	約5か月	土木一式	本管布設工 L=150m	一般	6月
地震対策事業 下水道管渠改築工事	町道富部仲道線ほか	約3か月	土木一式	地震対策工 N=4人孔	指名	6月
長寿命化対策事業 マンホール鉄蓋交換工事	国道142号	約3か月	土木一式	マンホール鉄蓋交換 N=30箇所	指名	6月
国道20号舗装本復旧工事	国道20号	約3か月	土木一式	舗装工 A=600㎡	指名	8月
雨水渠布設工事	町道御田町線	約4か月	土木一式	ボックスカルバート工 L=85m	一般	12月
配水管布設替工事						
町道蚊無川道線	大門	約2か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ75 L=180m	指名	5月
町道田中線	西鷹野町	約5か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ100 L=500m	一般	5月
町道いかり1号線	西四王	約2か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ75 L=130m	指名	6月
県道岡谷下諏訪線	南四王	約2か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ75 L=80m	指名	7月
町道社8号線	社東町	約3か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ75 L=200m	一般	7月
町道東山田東町線	社東町	約4か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ50 L=50m 配水用ポリエチレン管φ75 L=160m	一般	8月
大鹿水源 導・送水管布設替え工事	東俣国有林内大鹿	約2か月	水道施設	配水用ポリエチレン管φ150 L=40m	指名	4月
第5配水池 水位調整弁更新工事	星が丘第5配水池	約3か月	機械器具	弁体・パイロット装置ボールタップ交換	随契	7月
東俣浄水場 原水流入弁架台改修工事	東俣浄水場	約2か月	機械器具	原水流入弁用 架台設置	随契	11月
教育こども課						
冷房設備設置工事						
南小学校学童クラブ	南小学校学童クラブ棟	約2か月	建築一式	学童クラブの教室への冷房機器設置及び伴う電気設備工事(1階・2階:各2室設置)	指名	4月
北小学校学童クラブ	北小学校学童クラブ棟	約2か月	建築一式	学童クラブの教室への冷房機器設置及び伴う電気設備工事(1階・2階:各2室設置)	指名	4月
さくら保育園	さくら保育園	約2か月	管	未設置保育室等への冷房機器設置及び伴う電気設備工事(保育室7室とリズム室ほか設置)	指名	4月
とがわ保育園	とがわ保育園	約2か月	管	未設置保育室等への冷房機器設置及び伴う電気設備工事(保育室6室とリズム室ほか設置)	指名	4月
みずべ保育園	みずべ保育園	約2か月	管	未設置保育室等への冷房機器設置及び伴う電気設備工事(保育室6室とリズム室ほか設置)	指名	4月
給水装置整備工事	下諏訪総合文化センター	約4日	管	給水ポンプユニット取替 井水送水ポンプユニット取替	随契	4月
「歴史のこみち」創出に係る庭園整備事業	宿場街道資料館	約5か月	造園	園路創出、曲水設置、植栽、犬走改修	随契	4月
諏訪湖活用拠点（水上防災拠点・艇庫）建設工事	東赤砂下諏訪町漕艇場付近	約9か月	建築一式	水上防災拠点・艇庫、足湯の建設 棧橋の設置、外構一式	一般	5月
消防課						
地上式消火栓設置工事	横町木の下	約1か月	消防設備	地上式消火栓設置 1基	指名	4月

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 財政係 電話27-1111（内線266）



しもすわフォトコンテスト2018



たくさんのご応募
ありがとうございました!!

入賞作品が決定しました!!

昨年、下諏訪観光協会主催「しもすわフォトコンテスト2018」が開催されました。平成30年7月17日から平成31年1月31日まで3つのテーマに沿って作品の募集が行われ、町内外の方から212点（自然部門125点、歴史部門58点、お祭り部門29点）の応募をいただきました。

応募いただいた作品は、2月20日（水）に審査委員会による厳正な審査が行われ、入賞作品が決定しました。また、3月12日（火）に町文化センターにおいて、入賞された皆様の表彰式が行われました。

入賞された皆様おめでとうございます。作品をご応募いただいた多くの皆様、誠にありがとうございました。



〈最優秀賞〉 「帰港」
矢崎義国さん



〈優秀賞（自然部門）〉
「ニッコウキスゲ咲く八島湿原」 牧内英文さん



〈優秀賞・町民賞（歴史部門）〉
「雪降る春宮」 福王寺高平さん



〈優秀賞（お祭り部門）〉
「宵祭りで賑わう八幡坂」 藤澤健一さん



〈町民賞（自然部門）〉
「諏訪湖からの名峰富士山～厳冬の朝～」 西中山宏さん



〈町民賞（お祭り部門）〉
「華やかに舞う」 小口照人さん

この他の入賞作品は、下諏訪観光協会ホームページをご覧ください。

■問い合わせ 下諏訪観光協会 電話26-2102



12/7 (金) 町内全地区の地区防災計画完成
3区・8区地区防災計画完成報告

2015年から各区で作成が始まった地区防災計画ですが、最後の区となる第3区、第8区での計画が完成しました。5か年計画で進めてきましたが、1年前倒しで、町内全10地区すべてで計画が完成しました。

地区防災計画は、過去の災害や地区の住民から聞き取りを行い、災害時の避難場所や危険個所を防災マップに反映させ、また、緊急時の対応や自主避難ルールなどを各区独自でまとめて作成されています。

12/25 (火) 新教育委員に 河西雄一さん
新教育長職務代理に 関眞知子さん

教育委員を務めていただいていた、今井仁志さんが任期満了することに伴い、新たに、河西雄一さんが教育委員に着任されました。

河西さんの任期は、2018年12月24日～2022年12月23日となります。

また、現在教育委員を務めていただいている、関眞知子さんが新たに職務代理に着任されました。



新教育委員
河西 雄一 さん



新教育長職務代理
関 眞知子 さん



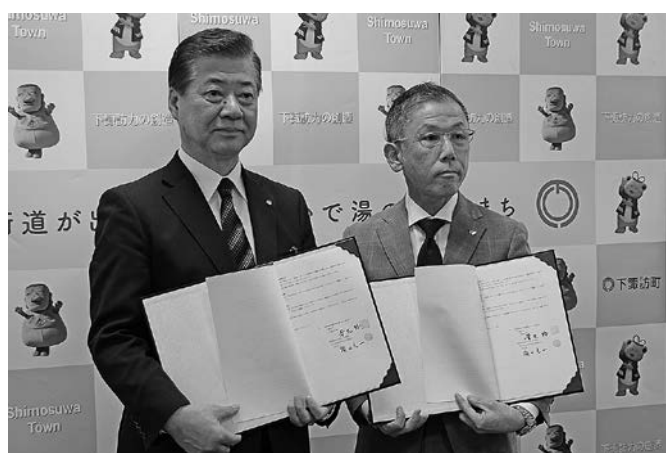
1/13 (日) 消防出初式
防災ネットワークしもすわが初めて参加

毎年行われている、消防出初式が、晴天の中行われました。今年は毎年行進をしている町内の消防団員のほかに、平成30年4月に自主発足した町内の防災士で構成される「防災ネットワークしもすわ」の会員らが初めて参加し、堂々に行進をしました。各区に支部を設け、自主防災会とも連携した活動の取り組みは、県内でもモデルケースとなっています。

2/5 (火) 災害時の物資配送で支援
佐川急便と県内の自治体では初めて災害時応援協定を締結

町は佐川急便と災害発生時における支援物資の受け入れや配送に関する、災害時応援協定を締結しました。熊本地震で、支援物資を円滑に行き渡らせることができなかった課題を受け、今回の締結に至りました。

大規模災害が発生した際、大量の支援物資が町に集中し対応できない可能性があるため、同社が町内の避難所などに支援物資を輸送するとともに、被災者から必要物資を聞き取り、町に伝えるなどの内容が盛り込まれています。



生涯学習に参加してみませんか

～上半期(5月～9月)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・申込み先 ◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

◆ 講座等の申込みをされる皆さんへ ◆

「町民すべてが一生涯学習」を目指していますので、新しく受講される方を優先とさせていただきます。

- ・申込みは町内在住在勤の方で先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・申込受付初日は窓口受付のみ、その翌日から電話での仮予約が可能です。(土・日・祝日は受付不可)
- ・申込受付初日の午後1時以降より代筆での申込みが可能です。(午前中の受付は本人に限り)
- ・講座ごとの受講料は、教材費・保険料等で全日程分です。(受付時に前納していただきます)
- ・講師の都合、または受講者が少人数の場合は、中止になることがあります。



平日昼間の学級

※町内在住在勤者対象

申込受付開始：5月9日(木) 午前9時00分～

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
あすなる学級 火曜日グループ (乳幼児学級)	いちご狩りや水遊び、消防署探検やハロウィーンなど四季折々のイベントを体験しながら、みんなで楽しく交流します。	5月～12月 火曜日 全15回 10:00～11:30	文化センター 軽体育室 他	未就園の乳幼児とその保護者 20組 学級費 5,500円 ※別途実費負担有
あすなる学級 水曜日グループ (乳幼児学級)	ぶどう狩りや秋の遠足、七夕やクリスマスパーティーなど四季折々のイベントを体験しながら、みんなで楽しく交流します。	5月～12月 水曜日 全15回 10:00～11:30	文化センター 軽体育室 他	未就園の乳幼児とその保護者 20組 学級費 5,500円 ※別途実費負担有
やまびこ学級 (成人学級)	寄せ植え、体操、料理などを通して仲間の輪を広げましょう!	5月～1月 水曜日 全15回 13:30～15:00 日によって変更有り	文化センター 集会室 他	成人 30人 学級費 5,500円 ※別途実費負担有
もみの木学級 (高齢者学級)	切り絵、ペン習字、デッサン、脳トレ体操、チャンスボール、介護予防体操、シニアのための片付け講座などを学びます。(6回の町民大学も含みます)	5月～12月 木曜日 全20回 土・日曜日 全6回 13:30～15:00	文化センター 集会室 軽体育室 屋外 他	おおむね60歳以上の方 40人 学級費 3,000円 ※別途実費負担有

町民大学

—下諏訪で学ぶ—

申込受付開始：5月9日(木) 午前9時00分～

① 発達の専門家がお伝えする 子どもと家族が幸せになる方法 講師：原 哲也 (WAKUWAKU PROJECT JAPAN 代表理事)	6月30日 日曜日 13:30～15:00	文化センター 集会室	一般 50人 受講料 各100円 ※①～⑥を通して受講を希望される方は500円で受講できます。
② 石器から探る中部高地の縄文世界 講師：宮坂 清 (諏訪湖博物館・赤彦記念館 館長)	7月28日 日曜日 13:30～15:00		
③ 下諏訪3万年の歴史と未来 講師：石埜 穂高(コミュニケーションコンサルタント・スワニズム編集長)	8月4日 日曜日 13:30～15:00		
④ 島木赤彦 ～人に歴史あり 道を求めて～ 講師：宮坂 徹 (諏訪湖博物館・赤彦記念館 元館長)	9月29日 日曜日 13:30～15:00		
⑤ 下諏訪の文学〈12〉下諏訪ゆかりの大衆文芸 講師：小口 明 (元下諏訪町教育長・島木赤彦研究会名誉会長)	10月13日 日曜日 13:30～15:00		
⑥ メンデルの遺伝に関する講演 講師：日本メンデル協会会員	11月23日 土曜日 13:30～15:30		

平日昼間の講座		申込受付開始：5月9日(木) 午前9時30分～		
講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか？				
new 編み物講座	手編みのマフラー作りを教わります。今年の冬は手作りマフラーを使ってみませんか？ 講師：唐木 みさ子	6月～8月 月曜日 (全6回) 10:00～12:00	文化センター 講習室	一般 10人 受講料 2,000円
new 食育応援隊の講座 みその仕込み講座	オリジナル味噌の仕込みと、手作りのインスタント味噌汁になる「みそまる」作りを体験します。 講師：花岡 慶子	6月4日 火曜日 (全1回) 13:00～15:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料 4,000円
new 食育応援隊の講座 グルテンフリーの お菓子を作ろう(実用編)	グルテンフリー（小麦を使わない）でお菓子を作ってみましょう。今回は、米粉でイギリスのお菓子「スコーン」を作ります。 講師：藍田 智恵	6月25日 火曜日 (全1回) 13:30～15:30	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料 700円
new 食育応援隊の講座 小学校料理クラブの レシピ紹介講座	小学校料理クラブで、実際に子どもたちが作った料理を紹介します。 講師：吉澤 すえ子	7月17日 水曜日 (全1回) 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料 700円
初めての薬膳講座	身近な薬膳の紹介と、生活の中で薬膳の理論を活かす知識と方法を学びます。 講師：小平 紀子	6月～9月 木曜日 (全4回) 14:00～15:30	文化センター 工作学習室	一般 10人 受講料 2,000円
食育応援隊の講座 おうちで和食講座	和食推進の一環として、おうちで簡単に作れる軽和食作りを学びます。 講師：大澤 加奈子	6月7日 金曜日 (全1回) 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料 600円
new パステル和アート講座	粉末状にしたパステルを用いて指で描くアートを体験します。 講師：濱 奈緒美	6月 金曜日 (全3回) 10:00～12:00	文化センター 講習室	一般 10人 受講料 1,000円
new 食育応援隊の講座 作りおきおかず講座	忙しい日の食卓や、お弁当にぴったりの「作りおきおかず」作りを学びます。 講師：高木 寛子	6月28日 金曜日 (全1回) 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料 500円
★体を動かして健康になろう				
new けん玉講座	子どもから大人まで誰でも楽しめるけん玉。足腰をしっかり使っているんなりに挑戦してみましょう！ 講師：永井 多聞	6月～8月 火曜日 (全6回) 10:00～11:00	文化センター リハーサル室	一般 10人 受講料 100円
new 本場を体験！太極拳講座	中国出身の先生から、本場の太極拳を教えて頂きます。 講師：陳 明艶	8月～9月 水曜日 (全4回) 15:30～16:30	文化センター 軽体育室	一般 15人 受講料 100円
new ATSベリーダンス講座 (入門編)	アメリカで生まれたモダンなベリーダンスを学びます。年齢・体型問わず楽しく踊ることができます。初心者、未経験者歓迎です。 講師：原 梢	6月～8月 木曜日 (全6回) 13:30～15:00	文化センター リハーサル室	一般 15人 受講料 100円
new けんこう運動コース	健康に関する様々な運動を5人の先生に教えていただきます。内容を知りたい方は、チラシをご覧ください。公民館までお問い合わせ下さい。 講師：阪上 晃子 天野 美恵子 進藤 久美 星野 千枝子 高田 結	5月～7月 金曜日 (全5回) 13:30～15:00	文化センター 軽体育室	一般 20人 受講料 300円

平日夜間の講座		申込受付開始：5月9日(木) 午前9時30分～		
講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか？				
ワード&エクセルのあれこれ	ワードとエクセルを基礎から学びます。テキストを使うので、わからないことも自分で復習できます。 講師：新聞 寛之	6月～8月 月・火曜日 (全10回) 19:00～21:00	文化センター 視聴覚室	一般 10人 受講料 2,400円
食育応援隊の講座 世界の料理講座	今回のテーマは「ロシア料理」。日本で簡単に入手できる食材を使って、家庭でできるロシア料理を学びます。 講師：笠原 邦子	6月19日 水曜日 (全1回) 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料 800円
new 食育応援隊の講座 カフェごはん講座	カフェなどで提供される、おしゃれでかわいいランチ風のメニューを紹介します。 講師：笠原 邦子	7月10日 水曜日 (全1回) 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料 700円
食育応援隊の講座 バッククッキング講座	材料を袋に入れて湯煎するだけ！簡単に災害時にも役立つバッククッキングを体験します。 講師：高木 恵理	7月18日 木曜日 (全1回) 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 8人 受講料 500円
ペン習字講座	正しい字形を学び、美しい字を書くためのコツを学びます。 講師：古屋 典子	6月～9月 木曜日 (全8回) 19:00～20:30	文化センター 視聴覚室	一般 10人 受講料 2,300円
new 食育応援隊の講座 キッシュでワンプレート講座	フランスの郷土料理キッシュをメインに、おいしい軽食を添えて、ワンプレート料理を作ります。 講師：高木 恵理	7月12日 金曜日 (全1回) 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料 700円
★体を動かして健康になろう				
new ベنگアン講座	棒を使って動く中国伝統の体操に挑戦します。日常生活であまり使われない部位も使います！ 講師：野村 千春	6月～7月 月曜日 (全4回) 19:00～20:00	文化センター 軽体育室	一般 15人 受講料 100円
new 体をほぐして健康に！ ピラティス体験	疲れやすい箇所やインナーマッスルをほぐして体を整えます。腰痛や肩こり改善を目指します。 講師：唐木田 由紀	6月～9月 金曜日 (全4回) 19:00～20:00	文化センター リハーサル室	一般 15人 受講料 100円
★古き良き日本の伝統文化を				
煎茶道体験講座	さまざまなお茶を楽しめる煎茶道の世界を体験します。10月に行われる文化祭の呈茶にでかけていけるよう、作法や所作を学びます。 講師：河西 浩園	6月～7月 火曜日 (全3回) 19:00～20:30	文化センター 講習室	一般 10人 受講料 1,000円
浴衣の着付け講座	お舟祭りや諏訪湖の花火大会に向けて、1人で着付けられるように浴衣の着付け方を学びます。 講師：小口 友子	7月 木曜日 (全3回) 19:00～21:00	文化センター 和室	一般 10人 受講料 100円
new 茶道講座（裏千家）	裏千家茶道の所作やお点前の基本を学びます。おいしいお茶とお菓子をいただきながら、楽しく学びましょう。 講師：市川 徹子	5月～7月 木・金曜日（全6回） 19:00～21:00	文化センター 和室	一般 10人 受講料 2,000円

土・日曜日の講座		申込受付開始：5月9日(木) 午前9時30分～		
講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★園児を対象とした講座 ※未成年者の受講は、保護者の承諾が必要となります。				
英語であそぼう	ネイティブの先生とゲームや歌などの遊びを通して英語に親しみます。 講師：蚕虹英語塾	5月～7月 土曜日 (全6回) 10:00～11:00	文化センター 軽体育室	町内在住園児 20人 (H25.4.2～H27.4.1生) 受講料 100円



講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★小学生を対象とした講座 ※未成年者の受講は、保護者の承諾が必要となります。				
new めざせ！お茶博士	お茶はいつ、どこからきたのか。どのくらい種類があるのかを学んで、実際に美味しいお茶のいれ方を体験します。 講師：河西 津園	7月～8月 土曜日 (全4回) 10:00～11:30	文化センター 和室	町内在住の小学生とその保護者 10人 受講料 1,700円
★できることから始めませんか？				
new ヒノキの箸づくり講座	木曽のヒノキを使った世界に一つだけのオリジナル箸を作ってみましょう。自分で作った箸で食べるご飯はもっと美味しくなるかも…！ 講師：ふるさと体験館	6月29日 土曜日 (全1回) 13:30～15:00	文化センター 工作学習室	一般 12人 受講料 600円

夏休み講座 申込受付開始：5月9日(木) 午前9時30分～

★小・中学生を対象とした講座 ※未成年者の受講は、保護者の承諾が必要となります。				
おやこ食育& クッキング教室	夏休みを利用して、親子で料理に挑戦してみませんか？栄養士さんからためになるお話を聞きながら料理を楽しみましょう。 講師：栄養士会 ほか	7月26日 金曜日 (全1回) 10:00～13:00	文化センター 料理実習室	町内在住の小中学生とその保護者 16人 受講料 400円

★児童・生徒受け入れ事業

- 太鼓教室（初級・総合） ☎28-1312 代表：柳澤忠範さんに直接申し込む
- いけばなこども教室 ☎080-6935-7035 代表：白田正夫さんに直接申し込む



太鼓教室（初級クラス）	初めて太鼓に触れる小中学生に、初歩から教えます。礼節を大切に、楽しく太鼓を打ち鳴らしてみましょ。講師：柳澤 忠範ほか（諏訪神太鼓）	5月～3月 第2・4土曜日 13:00～16:00 (クラス別)	下諏訪中学校 体育館 ほか	小中学生 バチ代 2,500円 (含 保険料)
太鼓教室（総合クラス）	感性の豊かさを太鼓で表現します。心と技と体を合わせ、感動的な太鼓の曲を打てるようにしましょう。講師：柳澤 忠範ほか（諏訪神太鼓）	4月～3月 第1・3土曜日 18:00～21:00		小中学生 (中級者～) バチ代 2,500円 (含 保険料)
いけばな親子教室	小原流のいけばなの歴史や、身近な花や花器を使い、いけばなの基礎を学びます。講師：小原流 教授	4月～3月 毎月土曜日 (月2回程度) ※変更あり 13:00～15:00	文化センター 工作学習室	小中学生・保護者 18人 受講料 1,000円 (毎回)


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	開催場所	対象・定員・参加方法
特別公開 「相楽総三と赤報隊」	新時代への先駆けとして活動するも偽官軍の汚名を着せられ下諏訪の地で処刑された相楽総三と赤報隊諸氏。慰霊のために毎年開催されている相楽祭に合わせ、総三自筆の書ほか赤報隊に関する実物資料を特別公開します。	期間（予定） 4月2日（火） ～5月6日（月） 休館日：月曜日 (GW中は開館)	宿場街道資料館（立町） 開館時間 9時～17時	申込み不要
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でてきた！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たいと思います。講師：博物館専門研究員	5月26日（日） 13:30～15:00	諏訪湖博物館 講堂	一般対象 定員 20人 電話で申込み。 詳細決定次第新聞等 でお知らせいたします。
邦子忌及び企画展 「今井邦子の歌」	女性ならではの心から歌を詠み、また女性歌人を育てた下諏訪町ゆかりの歌人今井邦子。邦子を語り継いでいくために、命日に合わせ邦子忌を開催します。また邦子忌に合わせ企画展を開催しますので、この機会にぜひ邦子が詠んだ歌にふれていただきたいと思います。	邦子忌 7月13日（土） 企画展 7月2日（火） ～7月31日（水）	今井邦子 文学館 (湯田町)	申し込み不要 詳細決定次第新聞等 でお知らせいたします。



実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪総合文化センター ☎28-0018		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
しもすわ人形劇まつり	県内外のアマチュア・プロによる人形劇団が集まり、公演します。	7月6日 土曜日 13:30~16:30 7月7日 日曜日 10:00~13:00	文化センター 小ホール他	入場料: 中学生以下 無料 高校生以上 500円
子ども映画会	家族で楽しめる映画会を予定しています。	9月1日 日曜日 10:00~15:00頃	文化センター 大ホール	入場料: 3歳~中学生 700円 高校生以上 1,000円

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪体育館 ☎27-1455		
早朝ラジオ体操	毎朝6時30分から町内の9会場でラジオ体操を行います。 お気軽にご参加いただき、健康づくりにお役立てください。	4月1日(月)~ 10月14日(月) 毎朝6:30~	下中校庭・南小校庭・北小校庭・信金湖浜支店・津島神社境内・橋本政屋駐車場・子育てふれあいセンターぼけっと・春宮境内・あすなる公園(9会場)	
バドミントン教室	初心者向けのバドミントン教室を行います。 6月22日(土)は町スポーツ推進委員による、ニュースポーツ体験会を行います。	6月8日、15日 22日、29日、 7月6日(土) 9:30~11:30	下諏訪体育館 アリーナ	定員 20人 小学4年生以上 参加費 200円 (保険代)
スポーツウエルネス 吹矢教室	腹式呼吸を使い、矢を射るニュースポーツです。 8月3日(土)は町スポーツ推進委員による、ニュースポーツ体験会を行います。	7月13日、20日 27日、8月3日、 17日、24日(土) 9:30~11:30	下諏訪体育館 アリーナ・ 剣道場	定員 30人 小学4年生以上 参加費 300円 (保険代)
下諏訪ギネスにチャレンジ & 体力年齢がわかるカラダ チェックコーナー	空き缶積みやスリッパとばしなど、全6種類の 歴代記録の更新にチャレンジ! 体力年齢がわかる カラダチェックコーナーでは「一目でわかる 結果シート」をプレゼント。	8月25日(日) 14:00~16:30	下諏訪体育館 アリーナ	年齢、町内外を 問わず 参加無料

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		
おはなしのへや	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 定員 30人 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 定員 30人 概ね3歳以下
「セカンドブックのつどい」 での読み聞かせ	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。	月1回 10:30~ 5/9、6/6、 7/4、8/8、 9/5		2歳を迎えた子ども と親
「こども読書週間」に ちなんだ事業	こども古本市(4月21日のみ) おすすめ絵本のリスト作成	4月21日(日) ~5月6日(月)		参加自由
家庭読書の日	家庭で親子で読書に親んでもらうため、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
語りのタベ	昔話の素がたりを聴いてみませんか。民話の世界 の楽しさがいっぱいです。	7月5日(金) 19:00~20:00		小学生から大人まで
夏ジャズ	暑い夏、クーラーの効いた図書館会議室で、夏 色のジャズを楽しみます。	7月 14:00~16:00		一般
親子工作会	親子で遊べる楽しいおもちゃを作ります。	7月21日(日) 10:30~11:30		5歳以上
夏休み一日図書館員	図書の貸し出し、返却、書架整理等、図書館の 仕事を体験します。	8月6日(火) 8月7日(水)		小学4年生以上
せすじゾクゾク 怖いお話し会	おはなしや朗読で怪談話を楽しみます	8月9日(金) 14:00~15:00		小学生、中学生、 一般
図書館シネマ	ちょっと渋めで味わい深い映画を上映します。	9月14、15、16日 (土・日・月)	一般	

※受講料の明記のないものはすべて無料です。

生涯学習 “出前講座” のご案内

身近な仲間が集まって、学習やスポーツを楽しみませんか。10人集まれば無料で講師を派遣します。出前講座の会場は、原則として利用される町民の方に設定していただきます。また資料代なども、利用される方が負担してください。詳細は、各講座メニュー担当（下記参照）又は下諏訪町公民館（☎28-0002）へお問い合わせください。

No.	講座メニュー	所要時間	担当	No.	講座メニュー	所要時間	担当
1	①チャンスボール	90分	体育館 (27-1455)	11	諏訪盆地の成り立ち	40分	博物館 (27-1627)
2	②キンボール	90分		12	諏訪湖の変遷	40分	
3	③ふらばーる (ワンバウンドバレーボール)	90分		13	宿場と街道について	90分	
4	④スマイルボウリング	90分		14	諏訪地方の断層	50分	
5	⑤ペタンク	90分		15	和田嶺合戦	30分	
6	⑥ふわっとテニス	90分		16	諏訪湖底曾根遺跡について	60分	
7	⑦ドッチビー	90分		17	下諏訪町の黒曜石	40分	
8	絵本のレッスン(読み方、選び方)	90分	図書館 (27-5555)	18	御神渡しについて	60分	
9	おはなし会(絵本の読み聞かせ)	40分		19	リクエスト講座	★ご希望の内容に応えられる場合お受けします	
10	手作り絵本 -実技講座-	150分					

“身近な講師” 制度のご案内

郷土の歴史や芸術など、その道のベテランが教えてくれます。学びたい方同士が集まって、楽しく学びませんか。講師を呼びたい方は、下諏訪町公民館（☎28-0002）までお問い合わせください。講師料等直接講師と相談していただく形になります。また講師として登録したい方も下諏訪町公民館までお問い合わせください。

分 類	専 門 分 野
教 育	乳幼児教育 男女共同参画 子育て
政治・経済・国際	法律
歴史・地理・民俗	歴史 民俗学 文学
文 芸・語 学	近代文学 現代文学 文学一般 短歌 文芸 芸術 落語 俳句 英会話 英語
美 術・工 芸	パステルとアート 臨床美術 水墨画 書道 陶芸 手工芸
音楽・演劇・舞踊	民謡 歌謡曲 歌唱 ギター ベース
芸 能・文 化	着物 礼法
趣味・生活文化	フラワーアレンジ ハンキングバスケット 押し花 ポーセラーツ 編物 バッチワーク プリザーブドフラワー カルトナーージュ グルーデコ 凧作り 絵手紙 手作り絵本 編集 写真 パソコン 写真加工 スクラップブック スタンプ 万華鏡 お酒 高木の村歩き 切り絵 細工寿司 美容 ひも手芸 アロマセラピー 夢ノート 健康維持・促進 薬膳 漢方 はり・きゅう 東洋医学
自 然 科 学	水中昆虫 地形 地質 魚類 地球科学 古地形学 環境考古学
スポーツ・ダンス・ 軽 運 動	ダンス(ソシアルダンス エアロダンス HipHop 親子ダンス ジャズダンス ZUMBA) 健康(キッドピクス ヨガ ボクシングフィットネス エアロビクス ピラティス 介護予防体操 脳トレーニング バレエストレッチ ラジオ体操 骨盤ストレッチエクササイズ 水中運動 ボールエクササイズ バレトン スマイルレッスン ピルピスワーク(骨盤呼吸体操) ウォーキング マッサージ) 太極拳 気功 フラダンス フォークダンス 3B体操 スポーツ吹矢



● 学校へどうぞ気軽にお出かけください ●

— 上半期の町内各校の公開日時等 —

「いつでも・どこでも・どなたでも」町内4校の小中学校自由参観ができます。

※来校された折には、事務室で受付を通していただくようお願いします。

学校名及び問い合わせ先		下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎ 27-5000	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
第49回運動会	6 / 1 (土) 8:20~14:40	全学年(雨天順延)〈校庭にて〉	
地域公開参観日	4 / 17 (水) 12:55~15:40	全学年(授業参観、PTA総会、校長講話、学級PTA)	
	7 / 4 (木) 13:30~15:10	4・5・6年、チャレンジタイム~5校時、学級PTA	
	7 / 11 (木) 13:30~15:10	1・2・3年、チャレンジタイム~5校時、学級PTA	
	9 / 11 (水) 12:55~15:55	全学年、4校時授業参観、学級PTA	
諏訪湖清掃	8 / 11 (日) 各行事日程に合わせて参加 8 / 16 (金)	地域の清掃活動(諏訪湖クリーン祭、町諏訪湖清掃)に参加します。〈諏訪湖畔にて〉	
English Challenge Day!	9 / 30 (月) 8:40~15:20	全学年ELTの方々と英会話を楽しまします。	

学校名及び問い合わせ先		下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎ 27-2288	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
第49回運動会	6 / 1 (土) 8:45~14:25	全学年(雨天順延)〈校庭にて〉	
地域公開参観日	4 / 27 (土) 9:25~10:10	全学年(校長講話、PTA総会、学級懇談会)	
	7 / 5 (金) 13:55~16:00	1・2・3年 学級懇談会	
	7 / 11 (木) 13:55~16:00	4・5・6年 学級懇談会	
インターナショナルデー	9 / 26 (木) 8:35~14:45	全学年。ELTの方々と子どもたちが英会話を楽しまします。	

学校名及び問い合わせ先		下諏訪町立下諏訪中学校 ☎ 27-3000	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
地域公開参観日	5 / 10 (金) 8:45~15:30	全学年(P T A 総会)	
	6 / 18 (火) 8:45~15:30	全学年(P T A 文化講演会)	
	8 / 27 (火) 8:45~15:30	全学年(P T A 親睦会)	
部活動参観日	5 / 27 (月) 15:30~16:45	全部活動 参観及び部ごとの懇談会	
なぎがま祭(文化祭)	9 / 27 (金) 8:30~16:30	展示発表、ステージ発表、体育祭、音楽会 等	
	9 / 28 (土)		

学校名及び問い合わせ先		下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎ 28-7600	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
地域公開参観日	4 / 19 (金) 8:45~16:30	全学年授業公開(P T A 総会)	
	6 / 14 (金) 8:45~16:30	全学年授業公開(午後よのなか科講演会)	
部活動参観日	5 / 18 (木) 16:40~18:00	全部活動 参観及び部ごとの懇談会	
社中を語る会	7 / 11 (木) 15:30~17:00	生徒会役員及び有志と地域の方々とのディスカッション	
絆祭(文化祭)	9 / 27 (金) 9:00~15:30	展示、ステージ発表、弁論会、体育祭 等	
	9 / 28 (土)		

学校名及び問い合わせ先		長野県花田養護学校 ☎ 28-3033	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
参観日	4 / 26 (金) 8:50~11:50	全学年授業参観(P T A 総会)	
	7 / 5 (金) 10:30~13:35	全学年授業参観(中学部運動会、P T A 作業)	
花はな祭	9 / 27 (金) 一般公開	各部発表、展示	
	9 / 28 (土) 28日(土)午前	音楽のつどい・作業製品販売など	

学校名及び問い合わせ先		下諏訪向陽高等学校 ☎ 28-7582	
行事名	実施日時	対象(学年)及び内容	
地域公開授業	4 / 20 (土) 10:05~11:55 12:55~13:45	全学年(中学生、一般、地域の方対象)	
向陽祭(文化祭)	7 / 6 (土) 10:00~15:00	クラブ、クラス発表、展示、模擬店 等	
地域公開授業	8 / 31 (土) 10:05~11:55	全学年(中学生体験入学と同時開催)	

下諏訪町立図書館でボランティア活動をしてみませんか！

音訳ボランティアグループ

やまびこの会

視覚障害者・老眼で本が読めない方のために
図書・広報・新聞・やまびこ通信を音訳し貸出
します。朗読のほか校正
・編集の仕事もあります。



読みきかせボランティアグループ

おはなしの部屋

毎週土曜日11:00に開かれるおはなしの
部屋で絵本や紙芝居の
読み聞かせ、学校での
人形劇の上演などに取
り組んでいます。



書架整理ボランティア

毎月図書館整理日（第1金）に午前・午後
各2時間書架を整えます。
図書館で本が探しやすい
ようにラベル順に並べ替
えます。



本の修理ボランティア

毎月図書館整理日（第1金）の午後1時
から本の修理をしてい
ます。破れた本やペー
ジの抜けた本を直しま
す。



書評ボランティア・返却ボランティア

本の好きなあなたにぴったりのボランティ
アです。お読みになった本の書評を書いてみ
ませんか。広報誌等に掲載します。また、土
日に本の返却のお手伝いをしてくださる方、
募集中！

CD研磨ボランティア

傷ついたCD・DVDを
研磨機で修復します。都合
の良い時間（開館中）に作
業できます。



ボランティアに参加したい方は下諏訪町立図書館へお問い合わせください。☎ 27-5555

五月の鯉

五月さつきの空へんぱんに翩翩とひるがえる鯉のぼり。この季節、真まつ青な空に元気な姿を見せている鯉のぼりを見るたびに思い出す光景がある。

かれこれもう十数年前、佐久のとある小学校に勤めていた折り、峠に向かう昔からの道すじにある地区を訪れたことがあった。山懐の谷間にある集落には、ポツリポツリと大ぶりの農家風の家が姿を見せていて、住人もおられるようであったが、あたりはしいんとして、暖かな春の日差しが降り注いでいた。

その中に鯉のぼりが一基、真まつ青な空に元気な姿を見せて泳いでいた。以前は分校があったというこの地区も、今は通学児童はなく、もとより子どもの姿は全く見られない。静かな山村の空に、鯉のぼりだけが鮮やかな鱗うろこに纏まとわれた体を踊らせている。

あるいは離れて住むお孫さんの成長を願って、広庭のある田舎で思いきり泳がせようと上げられたのだろうか。青空にひるがえるその姿を見ながら、下で見上げる子どもたちの声と姿が無かったのが、強く心に残り、今でも時々疼うずいてしまう。

春の空と鯉のぼりと子どもたちの声。三点セットのあらま欲しき姿を思い浮かべては、今年も谷間の鯉のぼりは元気に泳いでいるだろうかと思う。

（山田 孝實）



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。

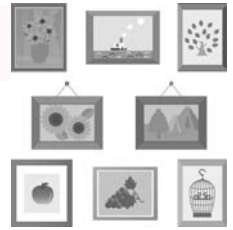


下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆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。

下諏訪町の企業紹介 第80弾 「磐栄運送会社株式会社 諏訪御湖鶴酒造場」

クローズアップしמושわでは毎月、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。



- 所在地 下諏訪町（御田町）3205番地17
- ☆電話 75-1172
- ☆営業時間 8:30~17:30
- ☆定休日 第2・第4土曜日、日曜日、祝日

その先の御湖鶴をめざして

下諏訪の地酒『御湖鶴』は、地元の皆様のおかげをもちまして、体制を一新し、昨年10月に醸造開始、12月に再開後、初となる新酒を無事発売することができました。私たちの目標は、以前の御湖鶴の再現ではありません。その先にある、多くの皆様に『心ときめくようなお酒』をお届けすることです。今期は、まだ試験醸造の為、少量の生産ではありますが、生まれ変わった御湖鶴をどうぞ愛顧くださいませ。



防災士 シェイクアウト!

防災ネットワークしמושわだより vol.2

シェイクアウト(Shake Out)とは？

「地震を吹き飛ばせ」といった意味の造語。アメリカ合衆国で始まった地震防災訓練。「Drop (まず低くしゃがむ)」「Cover (頭を守るかくれる)」「Hold On (動かない、待つ)」のシンプルな訓練。

今月から各支部での活動を順次ご紹介していきます。今月は第6区が担当します。

●第6区の活動をご紹介します●

第6区自主防災会は、平成29年より『1月1日でも機能する自主防災会』を目指し事務局を新設しました。毎月27日に定例会を開き、正副隊長、防災士17名を中心に日夜活動を行っています。年間を通し、消火栓訓練、防災便りの発行、防災備品の棚卸し、防災講演会などを行っています。

2019年度の活動は次の項目に重点を置き活動を行っています。①区民の防災・減災意識の向上に努める、②途切れる事のない活動を行う自主防災会を求め組織の見直しを進める、③忘れがちな防災弱者に目を向け、助け合う（共助）地域づくりを進める、の3点です。

最後に、いつくるかわからない災害を『予知して未然に防ぐ』を意識し予想できる災害に備え、防災意識を高めましょう。

第6区防災ネットワークしמושわ 支部長 堀井教道



下屋敷消火栓訓練の様子



萩倉地区公民館にて応急手当講習会

今月の防災豆知識 今やろう!4つの備え

- ①物の備え：食料品や生活必需品の備えは発災時には必要不可欠
- ②室内の備え：家具類の下敷きにならないための転倒・落下防止対策
- ③室外の備え：安全な避難のため、危険個所の認識と避難経路の確認
- ④コミュニケーションという備え：災害時には住民同士の協力が必要。普段から挨拶を交わし、訓練にも参加しましょう。



災害用伝言ダイヤルは何番でしょうか。

①117 ②171 ③115 ☆正解は次号で☆

☆先月のクイズの答え ③3Q お気軽に何でもご相談ください。防災ネットワークしמושわ 事務局 電話28-2231



無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者をご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クリアール1階
午前9時～午後6時(土・日・祝も受け付けております)

0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

4月1日現在 人口 20,055人 (男 9,712人・女 10,343人) 世帯数 8,864世帯 ※住民基本台帳数値
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp> 古紙100%の再生紙を使用しています ■印刷/オノウエ印刷