

月刊

クローズアップ

2020

7

NO.204

2020.6.26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



伝統の田植え

実りの秋を楽しみに…

新型コロナウイルスの影響により、本誌に記載の行事等、急遽中止や延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各担当へお問い合わせください。

CONTENTS (内容)

新型コロナウイルス感染症関連情報	2
防災意識日本一のまちを目指して 「避難情報のポイント」を確認しましょう	4
都市計画道路及び用途地域の一部を変更しました	7
温泉配湯新規加入者募集	7
令和元年度選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況	8
しもすわ健康づくり応援ポイント	9
生涯学習	10
インフォメーション	16

新型コロナウイルス感染症関連情報

特別定額給付金について

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」（令和2年4月20日閣議決定）の趣旨を踏まえ、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金（10万円/人）の申請を5月下旬から受け付けています。

申請期限は8月24日（月）（消印有効）です。まだ申請をされていない方は以下をご確認いただき、期限までに申請ください。

【給付対象者】

令和2年4月27日（基準日）において、下諏訪町の住民基本台帳に記録されている方
※短期滞在者及び不法滞在者は住民基本台帳に記録されていないため対象外です。

【受給権者】

住民基本台帳に記録されている方の属する世帯の世帯主

【申請方法】

1. 郵送申請方式：各ご家庭に5月下旬に郵送した申請書による申請方式
2. オンライン申請方式：マイナンバーカードを利用したオンラインによる申請方式

【添付書類】

- ①本人確認書類の写し：運転免許証／マイナンバーカード／健康保険証などのうちいずれか
- ②振込先金融機関口座確認書類の写し：通帳（名義人・金融機関名・支店名・口座番号がわかるページ）またはキャッシュカード

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 電話27-1111（内線398・397・335）

介護保険料の減免の取扱いについて （新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等対象）

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等で、一定の要件を満たしている方は、介護保険料が減免されます。

※現時点での国の基準に基づいた内容となっております。今後国から通知等を受けて要件等が変更となる可能性があります。

【対象となる方】

1. 新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った第1号被保険者
 2. 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入（以下「事業収入等」という。）の減少が見込まれ、次の（ア）、（イ）全てに該当する者
- （ア）事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上であること。（保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額）
- （イ）減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年所得の合計額が400万円以下であること。

【減免の対象となる介護保険料】

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期限のもの

【申請方法】

介護保険料減免・徴収猶予申請書に、必要な書類を添付して申請してください。
※添付すべき書類は申請理由により異なりますので、お問い合わせください。

【申請期限・申請先】

令和3年3月31日までに町健康福祉課へ申請してください。

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

広報

No.688

小ぎくもきりやと
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

ものづくり支援センターしもすわ 新型コロナウイルス感染症予防対策製品等補助金のご案内

新型コロナウイルス感染症対策として必要とされる、感染症予防対策製品等を購入するにあたり、町内事業者の事業の継続・発展に寄与するため、補助金を交付します。

◆対象者 下諏訪町内事業者または下諏訪商工会議所会員

◆補助対象品目 ①登録指定業者に発注した飛沫防止パーテーション
②消毒液・マスク・非接触型体温計
③リモートワークに必要とされる製品
④その他感染症予防対策に必要とされる製品
※④については事前にご相談ください。



◆補助率 購入合計額の2/3(税込) 上限10万円 (1事業所1回限り)
※補助金額は1,000円未満切り捨てとなります。

◆申請期間 令和2年6月1日(月)から9月30日(水)まで
※この補助金は遡及適用が可能です。

◆申請方法 申請書及び購入費用の領収書または振込領収書、レシート(領収書の場合には明細も添付)をものづくり支援センターしもすわへ持参または郵送。
郵送の場合：〒393-0085 下諏訪町4611番地32(東鷹野町)
ものづくり支援センターしもすわ宛

【飛沫防止パーテーション登録指定業者】

事業者名	住 所	電話番号
共友電材工業(有)	下諏訪町8979 番地	28-6472
第一商工(株)諏訪営業所	岡谷市長地出早3-3-3	78-4050
(有)ナカノ化工	下諏訪町6246番地5	27-8650
(有)エーワン樹脂企画	下諏訪町4944番地5	56-1162
(有)戸田工機	下諏訪町5032番地1	28-8681

■問い合わせ ものづくり支援センターしもすわ 電話：26-2226 FAX：26-1710
下 諏 訪 商 工 会 議 所 電話：27-8533 FAX：28-8811

感染症と災害時の避難行動について

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時に危険な場所にいる人は、避難することが原則です。

●避難とは[難]を[避]けること。

安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

●避難先は、小中学校・公民館ではありません。

安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

●マスク・消毒液・体温計が不足しています。

家庭にあるものを持ち出しましょう。

●町が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。

災害時には町ホームページ等で確認してください。

●豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。

やむをえず車で避難をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。



■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111 (内線260)



台風・豪雨等から身を守るために 「避難情報のポイント」を確認しましょう

- 下諏訪町が出す警戒レベル（避難情報）で「**确实**」に避難しましょう!!
- 国土交通省・気象庁・都道府県から出る警戒レベル**相当**情報（河川水位や雨の情報）を参考に「**自主的に早めの避難**」をしましょう!!

名称：警戒レベル
 発信者：下諏訪町等
 内容：避難情報

名称：警戒レベル**相当**情報
 発信者：気象庁や都道府県等
 内容：河川水位や雨の情報

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報（警戒レベル 相当 情報）	
			浸水の情報（河川）	土砂災害の情報（雨）
5	命を守る最善の行動	災害発生情報	5相当	氾濫発生情報 大雨特別警報（土砂災害）
4	危険な場所から全員避難	避難勧告（避難指示（緊急））	4相当	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	危険な場所から高齢者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始	3相当	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	ハザードマップ等で避難方法を確認	大雨注意報 洪水注意報	2相当	氾濫注意情報
1	最新情報に注意	早期注意情報	1相当	——

市町村長は、警戒レベル**相当**情報（河川や雨の情報）のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に警戒レベル（避難情報）の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

- ！ 警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。
- ！ 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉警戒レベル4で〈全員避難〉です。
- ！ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

■危険度分布でお住まいの地域の状況を確認しましょう！

- ・気象庁から市町村単位の警戒レベル**相当**情報が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報（危険度分布）を気象庁HP等で確認しましょう。
- ・住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス（気象庁）」もありますので、ご活用ください。

危険度分布 検索



ハザードマップの見方

必ず確認してください



凡例

水害	土砂災害
浸水想定区域 (浸水深) 5.0m以上 (2階水没) 3.0m以上 5.0m未満 (2階浸水) 0.5m以上 3.0m未満 (1階床上浸水) 0.5m未満 (1階床下浸水)	土砂災害警戒区域 (イエローゾーン) 土砂災害のおそれがある区域 土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン) 建造物に損壊が生じ、住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域。

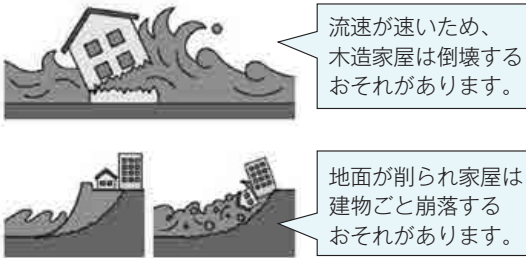
詳細は町総合ハザードマップをご覧ください。新たにご希望の方は下諏訪町総務課危機管理室までお問い合わせください。

ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか
- ②浸水深より居室は高いか
- ③水がひくまで我慢できるか、飲料水・食糧などの備えは十分か



※総合ハザードマップP51-52の洪水マップ (浸水継続時間) で確認できます。

※土砂災害の危険があっても、十分頑丈なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。



「避難」とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は、避難所等に行く必要はありません。



避難先は小中学校・公民館だけではありません。
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。



感染症対策のため、マスク・消毒液・体温計等を持ち避難しましょう。

◇緊急時に身を寄せる避難先は、町が指定する指定避難所(※1)や指定避難場所(※2)、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するか決めておきましょう。

※1：自宅の耐震性に不安があり、付近に安全な場所がない場合に避難できる屋内収容施設。

※2：大規模災害時に一時的に避難できる屋外の施設として指定された町内の小中学校校庭・公園等。

必要な情報を自ら入手しましょう

防災気象情報

下諏訪町の防災気象情報について掲載しています。



メール配信サービス

緊急放送や暮らしの情報等をメールで配信します。
 ※利用者登録が必要です。



テレホン案内サービス

0120-27-2311

防災行政無線放送の直近の内容を確認できます。

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を確認
しましょう。



避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取り組みましょう

ハザードマップで自分の家がどこにあるか
確認し、しるしをつけてみましょう。

家がある場所が、浸水想定区域内や土砂災
害（特別）警戒区域内に入っていますか？

いいえ

区域内に入っていないなくても、周りと比べて
低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、
町からの避難情報、気象庁などからの河川
水位、雨の情報を参考に、必要に応じて避
難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として、自宅
の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊または崩落してし
まうおそれの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢できる、飲
料水・食糧などの備えが十分にある場合
は自宅に留まり安全確保をすることも可
能です。
※危険があっても、十分頑丈なマンション
等の上層階に住んでいる場合は自宅に留
まり安全確保をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に
時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出
たら、安全な親戚
や知人宅に避難し
ましょう（日頃か
ら相談しておきま
しょう）。

警戒レベル3が出
たら、下諏訪町が
指定している指定
避難所（場所）へ
避難しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

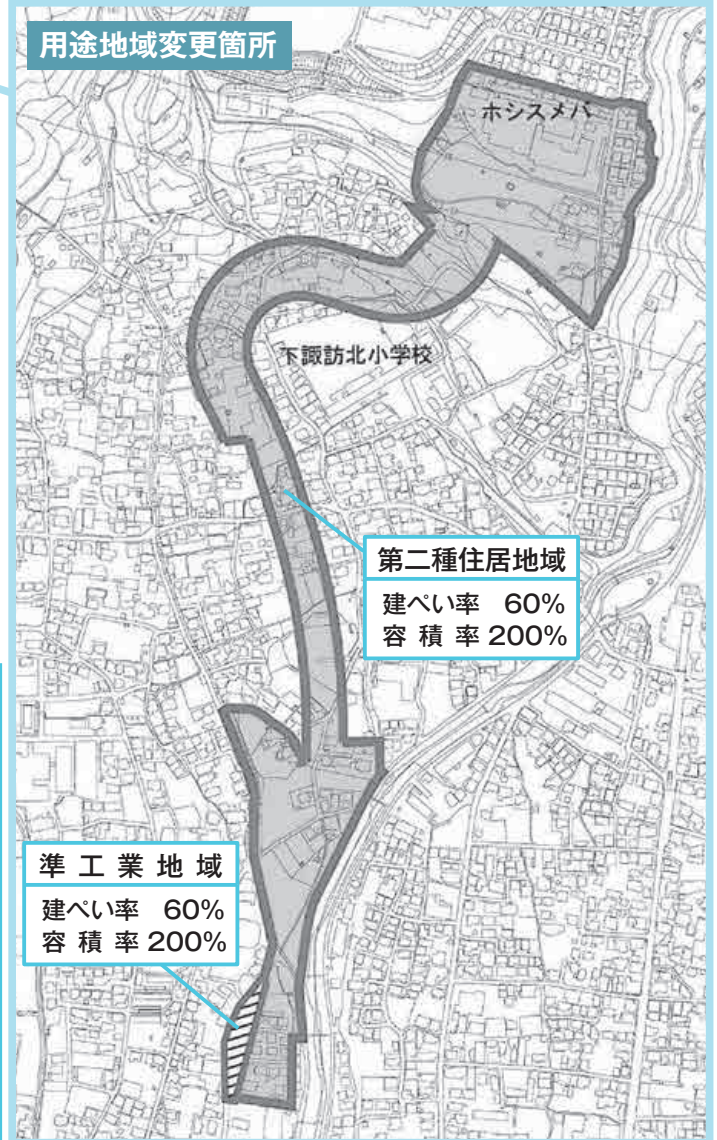
警戒レベル4が出
たら、安全な親戚
や知人宅に避難し
ましょう（日頃か
ら相談しておきま
しょう）。

警戒レベル4が出
たら、下諏訪町が
指定している指定
避難所（場所）へ
避難しましょう。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111（内線260）

都市計画道路及び用途地域の一部を変更しました

下諏訪岡谷バイパスへ接続する都市計画道路3・4・12号赤砂東山田線について、このたび一部区間の道路線形変更を行いました。また、併せて周辺用途地域も以下のとおり変更しましたのでお知らせいたします。



本都市計画変更に関する図書は建設水道課にて自由に閲覧することができます。

■問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 電話27-1111 (内線243)

温泉配湯新規加入者募集

町では魅力ある温泉の活用による町民福祉の向上を目的として、各戸への温泉配湯事業を展開しています。温泉には様々な効能があり関節痛、打ち身、腰痛、冷え性などの症状改善に様々な効果が期待できます。

現在、より多くの方々に温泉を利用していただきたいと考え、温泉配湯の新規加入者を募集しています。加入に関しては、温泉加入金として673,200円(加入時のみ、税込)、分湯料として14,290円(毎月、税込)等の費用が必要です。

温泉配湯の新規加入を希望される方や興味のある方は詳細をご説明いたしますので、下記担当までご連絡ください。



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

公表します!

令和元年度

選挙人名簿・住民基本台帳の閲覧状況

公職選挙法及び住民基本台帳法により「選挙人名簿抄本」と「住民基本台帳」の閲覧は、公共・公益目的等で使用される場合に限定され、毎年度閲覧状況を公表することが定められています。ここでは令和元年度の閲覧状況を公表します。



●選挙人名簿(令和元年度の選挙人名簿抄本の閲覧状況を公表します。)

申出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	申出者が法人である場合にあっては、その主たる事業所の所在地
一般社団法人長野県世論調査協会 会長 小坂 壮太郎	調査研究 政治・選挙に関する世論調査 ①「環境と暮らし2019」 ②シリーズ調査「われら信州人～生活編V」	令和元年5月10日	第2投票区	長野市南県町680-5 信毎別館4階
一般社団法人長野県世論調査協会 会長 小坂 壮太郎	調査研究 政治・選挙に関する世論調査 「男女共同参画に関する県民意識調査」	令和元年10月18日	第6投票区	長野市南県町680-5 信毎別館4階

■問い合わせ 下諏訪町選挙管理委員会(下諏訪町総務課内) 電話27-1111(内線255)

●住民基本台帳(令和元年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。)

・国又は地方公共団体の機関による閲覧状況

申出者の氏名	請求事由の概要	閲覧日	閲覧対象範囲
自衛隊長野地方協力本部 茅野地域事務所長	自衛官募集業務(自衛隊法第29条第1項、同第35条)	令和元年5月28日 ～5月30日	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの男女 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの男女

・個人又は法人による閲覧状況

申出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧対象範囲
(株)日本リサーチセンター	60代の雇用・生活実態調査	令和元年6月13日	3区の一部に住む60歳以上69歳以下の男女の一部
区長会長 中村隆明	地域住民の福祉向上に寄与する活動	令和元年6月17日	昭和20年3月31日までに生まれた男女
下諏訪町消防団	消防団の役割や活動の理解度の調査	令和元年7月10日 他6日間	第1区～10区に住む18歳から49歳の日本人男女
(一社)新情報センター	ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査	令和元年10月9日	西鷹野町の一部に住む10歳以上80歳未満の日本人男女の一部

■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134)



しもすわ健康づくり応援ポイント

★ポイントの貯め方★～個人の取り組みでポイントGet!～



今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、各種事業や行事が中止・延期となっており、健康ポイント付与の機会も少なくなっています。

そこで、ご自身の取り組みを多く書いていただくことにより、ポイントを獲得しやすくしましたので、健康ポイントの貯め方の例をご紹介します。

★しもすわ健康づくり応援ポイントって？

それぞれポイントが定められた健康づくりの取り組みをし、100ポイント貯めると、1,000円分の特典と交換することができる事業です。

★ポイントになる取り組みとは？

- ①健康づくりの自主的な取り組み
- ②健康づくり生涯スポーツ
- ③特定健診、生活習慣病検診等



今年度はこの取り組みを強化してポイントをゲット!

健康づくりの自主的な取り組み「自身の取り組み」をたくさん書きましょう!

- ◆自身の取り組みだけでも、100ポイントを貯めることができます!
- ◆この機会に健康を意識した取り組みにチャレンジしてみよう!

管理シート 2020年度 *いろいろ参加してポイントをためよう!!*

1 自身の取り組み 必ず1項目は取り組みましょう。

	取り組み内容	ポイント
<input checked="" type="checkbox"/>	1 運動の継続 (具体的な取り組み➡ 自宅で筋トレを習慣にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	2 食生活の改善 (具体的な取り組み➡ みそ汁を具沢山にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	3 血压管理(家庭血压の測定)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	4 体重管理(体重測定を行い、適正体重を維持している)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	5 病気の管理(定期受診・治療継続)	10P
自由記載欄 ※上記のほか自身で行っている取り組みをご記入ください。		
<input checked="" type="checkbox"/>	6・7 手洗いうがいをこまめにした 生活リズムを崩さずに過ごした	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/>	8・9 コロナ対策として人混みにいかないようにした 1日3回の歯磨きをした	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/>	10 就寝1時間前にスマホ・PCを見るのをやめた	10P

取り組み番号にを入れてください。 **1 の合計ポイント 10P× 10 項目 = 100 P**

5つ全ての項目の記入を目指そう!
5つ書ければ50ポイント獲得!

自由記載欄は1枠の行数を自由に増やして書き込むこともできます!

◆管理シートは、保健センター等で配布している他、町ホームページからもダウンロードが可能です。特典の交換は令和3年3月31日(水)まで期間がありますので、じっくり取り組みましょう。事業に関する詳しい内容については町ホームページをご確認ください。

お家でできるお手軽エクササイズをご紹介します!

町の運動教室等でも行っている、簡単なストレッチ、筋力トレーニングを紹介します。おうち時間や職場の休憩時間に無理なく取り組んでみてください。

ストレッチ

★15～20秒伸ばしましょう!



ひざ裏・もも裏が伸びます。座りっぱなしの合間に実践!



お尻の筋肉が伸びます。腰痛予防にもおすすめ!

筋力トレーニング

★10～15回行いましょう!



①つま先を立てる

②片方のひざと同じ高さまで脚を上げ下げ



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)

生涯学習

No.554

かおり高い
文化のまち

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

集い、学び、競う場所としての

「AQUA未来」
アックアミライ



長野県ボート協会理事長

木下 芳樹

SHIMOSUWA RYOHEI
「AQUA未来」のオープンに
際し、長野県ボート協会として、
関わらせていただきました経緯
のお話をさせていただきました思
います。

検討初期に、青木悟町長より
一枚の構想スケッチを拝見させ
ていただきました。そのイメー
ジには八ヶ岳に向かって漕ぎ出
せるような斬新な棧橋と、周囲
の山の稜線に繋がる屋根の輪郭
を持ち、景観への調和を意識し

た艇庫の意匠がありました。こ
の環境を提示して、2020年
東京オリンピックキャンプの招
致(延期)を行い、住民の皆様
に間近にオリンピックの姿を見
て戴きたい、というビジョンも
併せて伺い知ることとなりまし
た。まさにワクワクするような
構想でした。

湖のほとりに、建物を造るこ
とは、様々な課題の解決が必要
でした。百年に一度の大雨にも
耐える建物とするために、艇庫
地面の高さは有事の水位上昇に
耐えるよう、諏訪湖の貯水・放
流能力から緻密に計算し決定さ



青木町長、協会メンバーにてクロアチアチーム
ヘッドコーチと2020年東京オリンピックキャン
プの誘致活動を実施。

れています。また、各種災害が
頻発している中、湖周道路が機
能不全に陥った場合には、船に
よる対岸への人・物の輸送も可
能な防災拠点として機能する画
期的な考えに基づき計画されま
した。

下諏訪町では、本計画を進め
るにあたり、構想検討で「湖畔



「AQUA未来」のロ
ゴマークは、諏訪湖
／赤砂崎より八ヶ岳
を望むイメージから。



の健康スポーツ構想プロジェクト」として、広く意見を募る場を設けていただきました。私共ボート関係者のみならず、町内外の幅広いスポーツ団体、学校の先生、役場関係者より、偏りのない意見の吸い上げを行っていただきました。付設された展望テラスや、足湯の発想はこの会議からの意見より実現に結びつ

下諏訪中学校男子クオドルプルクルーの緊張した面持ちでのスタート。



下諏訪町役場職員チーム「諏訪湖艇友会」のメンバー

たと思っております。

当エリアはSHIMOSUWA ROWING PARKと命名されました。「PARK」とは、人が集うことを目的としています。新装された環境で、この素晴らしいスポーツをやってみたくて集う方々が大いに増えることを願っております。生涯に渡り、競技力の向上とスポーツ精神の学びの場として機能させたいと考えています。

将来への活動では、2023年全国市町村交流レガッタの内々定、2027年に国民体育



大会ボート競技会が内定しております。協会と致しませても有意義に活用させていただきます。生涯に渡りボートで競い合える選手の手育成・サポートを使命と考え

ます。また、競技のみならず、乗艇を体験できる「親と子のボート教室」等の普及活動、お子さんお孫さんの練習を展望テラス、足湯につかりながら眺められるこの「PARK」を美しく維持する心がけも大切と感じております。

一刻も早い新型コロナウィルスへの社会状況の鎮静化と、「集い、学び、競う」場所としてSHIMOSUWA ROWING PARK「AQUA未来」が多くの人々で賑わい、我が街の誇れる場所として永く愛されますことを心より希望致します。



- ・右栈橋に、災害発生時には水上輸送船が接岸可能。
- ・艇庫の屋根の輪郭は、周囲の山々の稜線に繋がり景観に調和する。
- ・建物の外観は色彩分割され、大きさを感じさせない工夫がされている。
- ・右側に足湯が、屋上テラスからは八ヶ岳、富士山の眺めがよい。

社会教育委員会報告

文芸創作を通じて



図書館協議会会長

依田 秀人
よだ ひでと

諏訪地方に伝わる民話や昔話を元に、シナリオとして幾つかの場面に再構成する。場面ごとに絵を描いてもらい紙芝居として完成させる――。

町立図書館の自主企画として始めた活動は5回を数えた。

霧ヶ峰高原や八島湿原を舞台にした悲恋物の「山彦とかきつばた」、人を化かして楽しむ狐を題材にした「白狐」は上諏訪が舞台、養蚕業が盛んになるきっかけを書いた「天から降ってきた虫」、諏訪地方に伝わる大男伝説を題材にした「でえらぼっち」。いずれの紙芝居も町立図書館に置いてあり、利用する

ことができる。

昨年度は、諏訪湖で下駄スケートが楽しめた昭和20年頃の諏訪地方を舞台にした「すみちやんと下駄スケート」を紙芝居として仕上げた。原作者は下諏訪町の方（故人）で、図書館で話創作教室を開いていた頃の受講者だった。

日常的には雑誌「とうげの旗」へ児童文学、同人誌「風」へ小説の投稿を行っている。



創作に必要なのは、調べること、考えること、構想すること、そして書くこと。何よりも重要なのは、日々の生活の中で常に題材を求めて思考のアンテナを張ること。

昔のことであれ、全くのフィクションであれ、自身の経験に基づいたものであれ、題材を物語にする際には、常に「よりよ

とびだせ！はりきれ！夏休み子ども研究所



学識経験者 河西 優子
かさい ゆうこ

いう気持ちも込めています。開催講座は18講座、のべ開催回数は34回行っています。

夏休み期間行われる「夏休み子ども研究所」も6年目となりました。夏休みに「子ども」と「研究（クラフト・工作・学習など）」をするイベントとして開催をしています。実は私たち講師も「子ども」たちを「研究（楽しさ・ひらめき・新しいアイデアなど）」したい！と

「未来」を意識してきた。自分が自分として、人が人として生きられるよう、これからも文化的な活動を通して、思いを発信してゆきたい。

社会教育などとあらためて意識しなくても、結果としてこれらすべてが社会教育なのだと思

講座の講師は基本的には町内で自営業をしている若者が中心です。講師にお願いしていることは「長い夏休み、子どもたちにもわくわく・どきどきしながら新しいひらめきや体験をさせてほしい」という一点です。毎年違う講座もあれば、あえて毎年同じ講座を実施する講師もいま

す。講座の内容と仕事が一致している場合もあれば、まったく違う講座を開くこともあります。

「夏休み子ども研究所」の特徴としては「夏休みの一研究ができるよ!」「興味があることをやってみよう」というのももちろんですが、「地域の人に教わる」「あまり行ったことのない地域の商店街や、場所に行ってみる」「いろいろな仕事があることを知る」といったことも提供できればと思っています。

「樹脂の化石を磨いてピカピカにしてみよう」「小鳥の巣箱を作ろう」「ネイルを塗ってみよう」「墨で暑中見舞いを書いてみよう」「万華鏡を作ろう」「からころかわいい木のすずを作ろう」などなど。題名だけでもわくわくするような講座がたくさんあります。

講師の皆さんはみな「地域の子どもたちのために、何かできると嬉しいな」と思って参加をしてくれています。最初の講座はまだまだ慣れなくても、次の講座は来てくれた子どもたちの反応や、考えを反映してまたパ

ワーアップをした講座を開催してくれています。

最近では親子で講座に参加する方も増えてきました。

親子で一緒に作るのもいいですし、親子でそれぞれのものを作るのも楽しいです。

「えっこんな色が好きなの?」「おお、こんなセンスなんだ。すごい!」と新しい発見もあります。

カラフルな「子ども研究所」のパンフレットも、町内のデザイナーの方に作ってもらっています。また今年も、あのカラフルで楽しいパンフレットを用意して子どもたちの応募を募ります。町内各所にパンフレットをおいてありますので、ぜひ大人の方も手に取ってご覧ください。



地域の皆様に育まれる「しもすわっこ」意識



下諏訪中学校長 宮坂 博喜

に考え、語ってくださるお姿があります。

昨年4月より、下諏訪中学校にお世話になっております。学校長として、また、社会教育委員を務めさせていただく中で感じたことは、「下諏訪は、地域の皆様が、様々な場で子どもたちと本心に熱心に関わり、育ててくださっているな」ということでした。

また、社会教育委員の皆様が取組等をうかがった際には、子どもたちの個性や社会性を伸ばすべく、各種イベント、ボランティア、創作活動など、バラエティー豊かな学びの場をたくさんご用意いただいていることを実感いたしました。本校の子どもたちも、こうした場で、様々なことにチャレンジさせていただき、育てていただいていることに感謝であります。

例えば、本校には「地域連携会議」や「下中を語る会」など、地区の課題や行事について、子どもたちが、地区役員やなぎがまコミュニティースクールの皆様、地域諸団体の代表の皆様方と語り合わせていただく場があります。こうした際には、地域の皆様が、常に子どもたちの話に本気になって耳を傾け、共

こうした地域の皆様のお力や愛情によって、子どもたちの心の中には着実に「しもすわっこ」意識が育まれておりますことを、昨年度に行われた全国学力・学習状況調査（3年生対象）の「生徒質問紙」の回答結果が表していると感じましたのでご紹介します。

例えば「今住んでいる地域の行事に参加していますか」の問いに「そう思う」「どちらかというと思う」と回答した生徒の割合は、全国平均51%に対して、本校では69%（全国比+18%）、「地域や社会をよくするために何をすべきか考えること」がありますか」という問いには、全国39%に対し、本校50%（+11%）、「日本やあなたが住んでいる地域のことについて外国の人にもっと知ってもらいたいと

思いますか」という問いには、全国59%に対し、本校72%（+13%）と、どれも大きく全国を上回る結果となりました。地域を愛し、誇りに思う気持ちで下諏訪の子どもたちの心の中に大きく育まれています。これからも、地域の皆様と共に、子どもたちの心に「しもすわっこ」意識を育むべく共に取り組んで参りたいと思えます。よろしくお願いします。

「生涯一町民一スポーツ」

スポーツ推進委員会代表

小口 智津子

私は、社会教育委員会の活動を通して、子どもと地域の関わり合いとしてスポーツに取り組んできました。スポーツ推進委員としても活動していますので、平成25年度から始まっています「スポーツ推進計画」を町民の皆さんによく知ってもらいたい

と思えました。「生涯一町民一スポーツ」を基本として、スポーツを「みる」「する」「ささえる」「ひろめる」の四つの基本目標がありますが、中には知らない方々もいる現状です。下諏訪体育館で行う体力づくり教室でも町民の皆さんはもち

ろん、子どもたちを多く受け入れようと試行錯誤してきました。親子での参加はもちろんのこと、四年生以上は子どもだけの参加も受け入れていましたが、なかなか参加人数は多くなりませんでした。子どもたちの土日の参加は、他の習い事と重なり、むずかしいということでした。また、スポーツが苦手だから他の人と比べられるのが嫌だという人もいますので、そこも考えなければいけないところでした。

ギネス大会では、学校を通してクラス単位での参加もありました。先生も一緒に競争をしている姿はとてもよかったです。ギネスに限らず、他のスポーツにも挑戦してもらえたらいいと思います。これをきっかけに、他の子どもたちにも参加してほしいと思えました。

また、他者と競い合う競技スポーツのみならず、生涯にわたって運動・スポーツに親しみ、家族や仲間とのコミュニケーションもとれ、他者とのかわりによって思いやりのある心も育つようになると思います。



ニュースポーツは、子どもから高齢者まで幅広くできる内容もあるので、多くの町民の皆さんに活用していただきたいと思えます。運動を始めるのに何から始めようと迷ったら、健康増進のためにラジオ体操から始めませんか。これからも子どもたちのために、スポーツ普及に努めていきたいと思えます。

町民大学

下諏訪を学ぶ ②

※コロナウイルス感染症の拡大状況から、講座内容の変更および開講が中止となる場合があります。



演 題：「星ヶ塔遺跡が語る縄文世界
—手のひらにのる黒曜石からはじまる考古学—」

講 師：宮坂 清 公民館長 (日本考古学協会会員)

日 時：7月12日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター2階 集会室 ※当日受付可(受講料100円)

2020年は国史跡星ヶ塔遺跡が発見されて100年目にあたります。あらためて星ヶ塔遺跡とはどんな遺跡なのか、大正時代以来の調査の足跡を振り返るとともに、私たちの行ってきた調査の生々しい様子をスライドで紹介し、縄文時代の黒曜石鉱山を探求する考古学調査の楽しさをお伝えしたいと思います。

そして、星ヶ塔遺跡や黒曜石の研究が、縄文人の生活を解明するうえで重要な役割を果たすことを研究の実践例から紹介し、人類の生活世界を探る考古学研究の魅力をお伝えしたいと思います。

町民大学

下諏訪を学ぶ ③



演 題：下諏訪の文学〈13〉
「下諏訪の文学碑・文学遺跡を町おこしに活かそう」

講 師：小口 明 先生(元下諏訪町教育長・島木赤彦研究会名誉会長)

日 時：8月9日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター2階 集会室 ※当日受付可(受講料100円)

わが町には他に誇れる俳句・短歌などの文学碑、広く知られた文学作品の舞台・登場者の墓など数多くあります。ですが、身近にありすぎて関心が低く、宝のもちぐされ。身近な町の宝を知り、学び、それを町を訪れる多くの皆様に伝え、町おこしに役立たせませんか。・・・そんなあなたのごく近くの財産のねうちの学習会です。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

カブクニ

六年前にいただき飼育を続けているスズムシが今年も六月初旬に孵化しました。孵化して十日ほど経ち一回目の脱皮をし、触角を除くとちょうどアリくらいの大きさになっています。

孵化をしたばかりは白いのでどこにいるかすぐ確認できませんが、一時間ほどすると黒くなり、土や炭(消臭の効果もあるので木片の代わりに木炭を入れてみます)の隙間に入ってしまうとなかなか見つけれません。捕食されないように天敵から身を守っているのですが、エサを与えると寄ってくるのがかわいく見えます。

昆虫の中には、擬態といって周囲のものや他のものに姿を似せて自分の身を守っているものがあります。例えば、目立たないように木の幹、枝、葉っぱに似せるもの、逆に目立つように鳥の糞や蛇の目に似せるものもあります。

植物も自分の命を守るために進化してきたと言われています。たとえば、とげや固い殻をもっているもの、害虫や動物が嫌うにおいを出しているものがあるようです。

動物も昆虫も植物も逆境の中で生き抜いていくために進化してきたのでしょう。人間も新型コロナウイルスから身を守りながら共存できる日が早く来るのを願うばかりです。

(曾根原義治)

**国民健康保険加入者の方へ
国民健康保険証が更新となります**

現在ご使用中の国民健康保険被保険者証は、令和2年7月31日が有効期限となりますので、8月1日から有効の新しい保険証(空色)を、7月末にお送りします。

なお、70歳以上の被保険者の方々は、これまで被保険者証と高齢受給者証(緑色)の2枚を交付していましたが、今回の更新から、それぞれの機能を1枚にまとめた保険証をお送りします。原則として世帯主様あてに世帯全員分をお送りしますので、お間違えのないようお使いください。有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断のうえ破棄してください。

また、社会保険など他保険の保険証をお持ちの方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要となります。手続きについては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)

サマージャンボは、PCやスマホからもインターネット購入できます!

「今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円!」

1等 5億円×21本
前後賞各 1億円×42本

※当せん本数は発売総額630億円・21ユニットの場合

「同時発売のサマージャンボミニは、
1等1,000万円!」

1等 1,000万円×80本

※当せん本数は発売総額240億円・8ユニットの場合

★発売期間：令和2年7月14日(火)～8月14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。

7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(納税猶予等)
■問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係
電話27-1111 (内線236・237)

7月の税金等納期限・口座振替日

〈7月31日(金)〉
◇固定資産税 2期分
◇国民健康保険税 4期7月分
◇後期高齢者医療保険料 4期7月分
◇温泉使用料(6月使用分) 7月分
◇介護保険料 4期7月分
◇保育料・給食費 7月分
◇水月霊園管理料 年間使用料

介護職員初任者研修受講支援事業について

～介護研修を受講して社会で活躍しませんか～

介護に関する基礎知識や技術を習得するために介護職員初任者研修を受講された場合、受講料の一部を助成します。

◇助成対象者

介護職員初任者研修受講者のうち、現在ご家族の介護をされている方、またはご家族を介護した経験のある方。

※上記以外の方についてはご相談ください。

◇助成額 5,000円

◇必要書類

介護職員初任者研修を受講した際の領収書

■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)

フードドライブしようin下諏訪

フードドライブとは、支援を必要としている人々や福祉施設等へ届けるために、家庭に利用されずに眠っている食品を持ち寄る運動です。

新型コロナウイルス感染症の影響により様々な活動が自粛・制限されていますが、こんな時だからこそ助け合いの手を必要とされている方も大勢います。感染予防対策に努めた実施を予定しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

◇日 時 7月18日(土) 午前10時～正午

◇場 所 下諏訪町高齢者能力活用センター

(文化センター北側・商工会議所斜め前)

※活動についての詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪フードドライブの会 増沢

電話080-1022-9013

「児童家庭支援センターつつじ」が開所しました

4月に社会福祉法人つるみね福祉会が運営する「児童家庭支援センターつつじ」が茅野駅前の商業施設ベルビア内に開所しました。

児童家庭支援センターは、地域の子どもやご家庭の相談を受けたり、地域の専門機関と協力して、子どもたちを取り巻く様々な課題を一緒に考える場所です。

児童福祉に関する知識をもち、市町村・保育園・学校と連携する相談員のほか、里親支援専門相談員、心理士といったスタッフが、多方面から皆さんをサポートします。子育て・里親に関すること、子どもや家族の心のケア等、お気軽にご相談ください。相談は無料です。(諏訪6市町村にお住まいの方が対象です)

◇相談時間 月～土曜日(木・日・祝祭日は休み)

午前10時～午後5時

※緊急を要する相談は、休み・夜間も対応

◇場 所 ベルビア3階(茅野駅前)

茅野市ちの3502-1

■問い合わせ

児童家庭支援センターつつじ

電話75-1108



※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 7月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- ◆料金 一般 350円 高校生以下 無料
※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)

企画展「今井邦子の歌」

下諏訪町ゆかりのアララギ派女性歌人である今井邦子。少女時代から文学を志し、島木赤彦に師事してアララギに入会、その後女性だけの短歌結社「明日香社」を創設します。

企画展では、常設展示の一部を入れ替え、邦子の残した女性ならではの短歌の数々を紹介します。

短歌に込められた邦子の心とその魅力にぜひふれてみてください。

◇期間 7月4日(土)から8月30日(日)まで

◇場所 今井邦子文学館 2階展示室

◇入館料 無料

※今井邦子の命日である7月15日にあわせ、邦子忌を7月11日(土)に関係者のみで開催する予定です。

※各種事業の詳細等は、改めて町ホームページやポスター、チラシ等で広報いたします。

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 7月3日(金)・6日(月)・13日(月)・20日(月)・22日(水)・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)

◎夏のおはなしの会◎

◇日時 7月18日(土)
午前11時～11時30分

◇場所 下諏訪町立図書館 1階 ミニシアター

◇内容 信州豊南短期大学の学生による読み聞かせです。



◎親子工作教室◎

◇日時 7月19日(日) 午前10時30分～11時30分

◇場所 下諏訪町立図書館 2階 会議室

◇内容 子どもたちが楽しく遊べるおもちゃ作りをします。親子で工作を楽しみましょう♪

◇参加費 無料

※内容の詳細等は決定次第、町ホームページやチラシ等でお知らせします。

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和2年5月31日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第1区	東町上	160	売却	木造2階建	620万円
第3区	南四王	139	売却	木造2階建	1,200万円
	西赤砂	162	賃貸	その他2階建	月7万円 ※令和2年8月から内覧可能
	中汐町	166	売却	木造2階建	1,490万円
	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	西四王	169	売却	木造2階建	1,850万円
第6区	町屋敷	164	売却	木造2階建	480万円
第10区	本郷	157	売却	木造2階建	1,300万円

※空き家情報バンクは町ホームページや町産業振興課窓口でもご覧いただけます。

※空き家をお持ちの方で売買や賃貸をお考えの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

※空き家情報バンクの詳細につきましては担当までお問い合わせください。

■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

◆夏休みの思い出に
オリジナル時計をつくってみませんか？

時計工房儀象堂では、時計作りを体験することができます。また、昔の時計や仕組みについての展示もあり、夏休みの一研究にもおすすめです。この機会に自分だけの時計を作ってみましょう！

◇費用 腕時計：4,860円(税込)～(20分)
置時計：2,500円(税込)～(45分)

※別途入館料がかかります。



★体験は毎日行っています。
お気軽にお立ち寄りください。

※ご予約も随時受け付けております。
どうぞご連絡ください。

*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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

◇7月のゆたん歩の日は27日(月)です◇

ゆたん歩の日 健康相談 9:30~11:30



保健師による
体組成測定と個別相談

測定では筋肉量・脂肪量など、カラダのバランスや特徴を知ることができます。測定結果や自身の健康について気になることは、その場で保健師がお伺いいたします。

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

どなたでも気軽に参加できる運動講座です。
※健康ミニ講座のみ中止とする場合があります。

入館者は、健康相談と健康ミニ講座にどちらも参加いただけます。
※教室の参加方法など、詳しくは町ホームページをご覧ください。

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

7月の行事予定

- 6日(月) うたのぽけっと
- 7日(火) ファーストブック
- 8日(水) BP①
- 13日(月) おはなしいっぱい
- 14日(火) 0歳児ママ講座
- 15日(水) BP②
- 16日(木) ママ講座1・2・3
- 18日(土) 土曜開館・子育て講座
- 22日(水) BP③
- 29日(水) BP④



★18日(土) 子育て講座 午前10時30分~

お孫さんを預かることがある方や、これからお孫さんが生まれる方を対象に、今どき育児の情報がわかる講座を行います。

*参加希望の方は、ぽけっとにお電話ください。

■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。

7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	30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				
*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
*非行・犯罪相談	31日	金	午前10時~正午	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786
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~正午	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 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	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
	結婚相談	毎週金・土曜日	午前10時~午後3時	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
なんでも相談室	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
			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。	住民環境課 なんでも相談室 ☎28-3366

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。あらかじめお問い合わせください。



ご注文頂いた方にサービス券をプレゼント!!

塩天丼

テイクアウト承ります。

テイクアウトメニュー

別途、容器代+50円を頂戴いたします。
盛り合わせは容器代なし。

※事前にご連絡を頂ければ、お待たせせずにお渡しすることができます。

- ジャンボ塩天丼(上)…1,580円
- 塩大えび天丼……………1,180円
- 塩天丼……………780円
- 天ぷらorフライ盛り合わせ(1人前)…700円
- ジャンボ海老丼(上)…1,580円
- 大海老丼……………1,180円
- 海老丼……………780円

※タレに変更可能です。

※フライの丼です。

他メニュー多数あります。

※配達はできませんので、予めご了承ください。 ※全て税別となります。

下諏訪町西高木10616 営業時間 11:00~14:30/17:30~20:30 TEL.0266-26-1538

※新型コロナウイルスの状況によって、営業時間は変動いたします。

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。

保健センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町で行っている特定健診、がん検診等を一時中止とさせていただきます。今後の実施状況につきましては、個別通知、町ホームページまたは新聞等によりお知らせいたします。お申込みいただきました皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、感染拡大防止にご理解ご協力をお願いいたします。

なお、乳幼児健診等、一部再開をした検診につきましては下表または保健センターにご確認ください。

7月 健康診査等

- 休日・夜間緊急医案内サービス ☎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 (令和2年 5月生)	31日	金	時間は個別通知をご確認ください。	保健センター ☎ 27-8384
	4 か 月 (令和2年 3月生)	31日	金		
	10 か 月 (令和元年 9月生)	28日	火		
	1歳6か月 (平成30年 12月生)	13日	月		
	2 歳 (平成30年 4月生)	21日	火		
3 歳 (平成29年 6月生)	1日	水			
心のほっと相談 ※要予約		16日	木	午後1時30分~午後3時30分	
すこやか相談 (育児・栄養相談) ※要予約		3・29日	金・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		3日	金	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会 (離乳食教室)		15日	水	午前10時~午前11時	

7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
5日	日	春山眼科医院(岡谷市) 21-2525	たちばな歯科医院(岡谷市) 22-1228	アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808
12日	日	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180	栗田歯科医院(岡谷市) 24-5756	アイン岡谷薬局(岡谷市) 23-2808
19日	日	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	小松歯科クリニック 28-0008	高市薬局(岡谷市) 22-0781
23日	木	諏訪共立病院 28-2012	小松歯科医院 27-8226	ひまわり薬局 26-7226
24日	金	小野医院(岡谷市) 28-2776	早出歯科医院(岡谷市) 28-0024	長地中央薬局(岡谷市) 26-2522
26日	日	花岡医院(岡谷市) 22-3525	土田歯科医院 28-3001	マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801

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。

7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		
4	土	杉 村 設 備 (株)	塚 田 町	27-0575	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399
5	日	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462
11	土	スワンシステム(有)	東 弥 生 町	26-8866	小 林 住 設	西 四 王	28-3527
12	日	(有) 林 組 工 業 所	本 郷	28-6383	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383
18	土	(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
19	日	(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
23	木	(株) 総 建	五 官	28-8295	小 林 住 設	西 四 王	28-3527
24	金	松 澤 工 業 (株)	曙 町	28-0919	林 組 工 業 所	本 郷	28-6383
25	土	(株) 上 條 電 設 工 業	社 東 町 第 2	23-5330	(有) 諏 訪 冷 熱	西 赤 砂	28-6462
26	日	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399	(株) 親 水 工 業	東 山 田 第 2	27-8399

■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 電話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 電話27-1111 (内線222)

広告

信州のおみやげ贈りませんか?

銘菓・蕎麦・地酒・漬物
発送承ります。

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 しょくざい
お問合せ TEL.26-4931
ホームページ shokusaikan.net/

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

下諏訪町創造チャレンジ事業 活動紹介 第7弾 「にじいろのマガタマ」プロジェクト

町では、住民による自主的・主体的に取り組む公益事業に対して支援をしています。クローズアップしמושわでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪町創造チャレンジ事業については下諏訪町 総務課 企画係（電話27-1111内線258）までご連絡ください。

おはなしの部屋では読み聞かせ、大型紙芝居、影絵など様々な方法で子どもからお年寄りに物語の楽しさを伝え、読書の推進をしてきました。

長年温めてきた地域の作家のお話「にじいろのマガタマ」を紹介し、多くの人が郷土に誇りを持ってもらうため、絵本をもとに紙芝居を作成しました。絵には仕掛けを作り、立体的にし、飽きさせないような工夫もしました。

紙芝居操作や仕掛け、音楽、セリフを合わせて練習し、下諏訪南小学校・北小学校等で「にじいろのマガタマ」を発表しました。長いお話にもかかわらず、子どもたちは紙芝居にくぎづけで、真剣に見てくれ、読書を推進してきた町らしく、子どもたちが育っていることを実感しました。

申請者：おはなしの部屋
 支援額：100,000円
 支援期間：令和元年度



まんじ 万治さん家の健康ダイアリー

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフがお答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



そろそろ暑くなってきたし、わたしたちも「熱中症」に気を付けないといけないわね。

そういえば去年畑で気持ち悪くなったことがあったなあ…



そんなこともあったわね～。私たちが年をとったし、気づかないうちに倒れてた！なんてことがあったら大変ね。



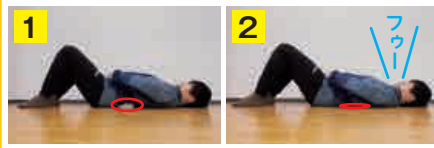
草取りもやり出すと止まらないんだよなあ。涼しいうちにやったのに、すぐ暑くなってくるしな。何も飲まずにやったのがいけなかったかな？

そうですね。明日からはしっかり帽子をかぶって、水筒に麦茶でも入れて持っていきましょう。

ちょこっとエクササイズ

今月は…
 「おなか」の体操

1. 仰向けでひざを立て、腰と床のすき間をあけます（図1：赤色部）
2. 5秒間息をフーッと吐きながら、腰と床のすき間を埋めましょう（図2：赤色部）



「熱中症」とは、暑さによって体温調節ができなくなったり、体の中の水分や塩分のバランスが乱れたりすることで起こる、からだの不調のことをいいます。熱中症にならないために、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、丈夫な体をつくることを意識しましょう。そして、のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。汗をかくと水分とともに塩分なども一緒に出てしまうので、ミネラルもとれる麦茶などがおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、飲みすぎには注意してください。



保健師

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



住友不動産

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。

6月1日現在 人口 19,756人 (男 9,544人・女 10,212人)
 下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,835世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.7

20

広告