

月刊

クローズアップ

2020

8

NO.205

2020.7.22 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



## 新しい生活様式の中で...

部活動も徐々に再開し始めた6月下旬、  
諏訪湖でボートの練習に取り組む学生の姿です。

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。

**「新型コロナウイルス感染症に関する支援」**についてのご案内  
(チラシ) を挟み込んであります。ぜひご活用ください。

### CONTENTS (内容)

町制施行127周年町政功労者表彰並びに感謝状贈呈	2
保険証が変わります ほか	3
第42回下諏訪町統計グラフコンクール作品募集	4
ノルディックウォーキング・ みずベフィットネス参加者募集	4
令和2年お舟祭り実行委員会が行う 催し物等の中止について	5
“フォスタリング・マンデー”(里親制度個別説明会) に来ませんか?	5
新しい生活様式における熱中症予防	6
あかすなみずベテラスin summer	8
下諏訪町総合防災訓練を実施します!!	9
いずみ湖公園でカヌーを楽しもう!	9
生涯学習	10
インフォメーション	16

## 町制施行127周年 町政功労者表彰並びに感謝状贈呈

町制施行記念日にあたる6月30日(火)、町政功労者表彰式並びに感謝状贈呈式が行われ、多年にわたり町政の発展にご尽力された3名に功労章が、多額の寄附をされた3名に褒章が贈られました。

また、町政にお力添えをいただきました方々に感謝状が贈られました。

### 褒章

多額の私財を寄附された方々です。



たかやま とみこ  
高山 登美子 様  
(町屋敷2組)

町内小学校50周年記念事業のため多額の金員を寄附されました。



ふじもり ひでお  
藤森 秀夫 様  
(清水町)

町政発展のため多額の金員を寄附されました。

### 功労章

多年にわたり町政の発展に寄与された方々です。



いちのせ すすむ  
一ノ瀬 勉 様  
(中汐町)

多年にわたり保護司として、更生保護活動や地域の非行・犯罪防止の普及啓発に尽力され、社会福祉の増進に貢献されました。



こまつ たかひこ  
小松 孝彦 様  
(西四王2部)

学校歯科医を40年以上務められるなど、多年にわたり地域医療の推進に携わり、健康福祉の向上に貢献されました。



しおじりてっこう かぶしがいしゃ  
塩尻鉄工株式会社 様  
(岡谷市)

町政発展のため多額の金員を寄附されました。



たかぎ しげよし  
高木 重由 様  
(友之町)

多年にわたりスポーツ推進委員として各種行事の運営等幅広く活動され、健康の増進とスポーツの振興に貢献されました。



### 感謝状

町政にお力添えをいただきました方々です。

- 赤砂ひまわりの会 様
- 松尾 則子 様 (南四王1部)
- 藤井 大吾 様・明日香 様 (東京都)
- 鈴木 栄二 様・ゆか 様 (東京都)

功労章及び褒章

感謝状



# 保険証が変わります

令和2年8月1日から  
新しい保険証で受診してください。

## 後期高齢者医療制度の被保険者の方

(旧)桃色  
→ (新) <sup>だいだい</sup> 橙色



現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証の有効期限は、7月31日です。新しい保険証は7月下旬までに町から送付しますので、8月からはお送りしました新しい保険証で受診してください。(保険証の色は橙色です。)

※期限の切れた保険証はご自身で破棄していただいで結構です。(窓口での回収も行っています。)

■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139)  
長野県後期高齢者医療広域連合  
電話026-229-5320

## 国民健康保険限度額適用認定証

## 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証

をお持ちの方へ

お持ちの証は有効期限が7月31日です。更新の対象となる方には、申請書をお送りしますので、引き続き交付を希望される方は、更新の手続きをしてください。

## 福祉医療費受給者証の更新

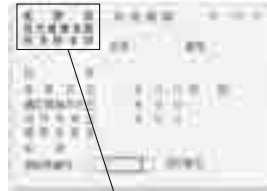
有効期限が7月31日までの方には、8月1日からお使いいただく受給者証をお送りします。

有効期限が切れた受給者証は、ご自身で破棄していただいで結構です。(窓口での回収も行っています。)

## 国民健康保険の被保険者の方

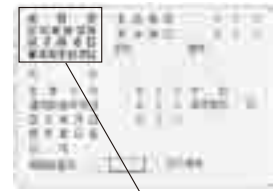
(旧)藤色 → (新)空色

〈70歳未満の方〉



長野県  
国民健康保険  
被保険者証

〈70歳以上 75歳未満の方〉



長野県  
国民健康保険  
被保険者証  
兼高齢受給者証

70歳以上75歳未満の方は、保険証が一体化されることにより、これまでの高齢受給者証は不要となります。



〈高齢受給者証〉

8月1日からお使いいただく新しい保険証をお送ります。なお、70歳以上75歳未満の被保険者の方は、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、今回の更新により、それぞれの機能を1枚にまとめた保険証となります。有効期限が切れた保険証及び高齢受給者証は、ご自身で破棄していただいで結構です。(窓口での回収も行っています。)

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、国保年金係まで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137・138)

## 海水浴を安全に楽しむために

海水浴で起こる事故のほとんどは、簡単なことを守らなかったことが原因で起こっています。自分たちの心構えで、海での事故はほとんど防ぐことができます。

一番大切なものは「命」です。次の6つのことをしっかり守って、海を安全に楽しんでください。

- その1 指定された海水浴場で、指定された期間に泳いでください。
- その2 小さな子どもから目を離さないでください。
- その3 急な深みや離岸流に注意してください。
- その4 波の高い時には海に近づかないでください。
- その5 お酒を飲んだら泳がない、海中転落に注意してください。
- その6 「せっかく来たから少しくらい」と言って無理をしないでください。



■問い合わせ 第九管区海上保安本部 海の安全推進室(交通部安全対策課) 電話025-285-0118

# 第42回下諏訪町統計グラフコンクール作品募集

町では、統計に親しむことと、統計を表現する技術を高めることを目的として、町内の小学生以上の方を対象に、統計グラフコンクールを実施します。

※今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、諏訪支部、県、全国コンクールは開催中止となっておりますので、町の部のみ単独で開催します。

## 【応募資格】

- 第1部：小学生(1・2年) ○第2部：小学生(3・4年) ○第3部：小学生(5・6年)
- 第4部：中学生 ○第5部：高校生以上の生徒、学生、一般
- パソコン統計グラフの部：小学生以上

※合作で応募資格の部門が異なる場合は、年齢の高い者の部が応募資格となります。



## 【課題(テーマ)】

テーマは各部とも自由ですが、小学校4年生以下の児童の応募(パソコンの部を含む)については、児童が自ら観察または調査した結果をグラフにしたものとします。

## 【応募方法】

- ①用紙規格 ケント紙B2版 (72.8cm×51.5cm)
- ②締切日 8月24日(月)
- ③提出先 生徒は各学校の担当の先生へ。高校生・一般の部については、町総務課情報防災係へ提出してください。

## 【表彰・展示】

入賞作品には賞状と記念品(入賞作品1作品につき1つ)を、参加された全員に参加賞を贈呈します。作品は下諏訪総合文化センターに展示します。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 情報防災係 電話27-1111(内線261)

## ノルディックウォーキング9月コース 参加者募集

- ◇日時 9月4日・11日・18日・25日(金) 全4回  
午後1時30分～午後3時30分
- ◇会場 スポーツコミュニティセンター
- ◇申込 7月27日(月) から



- 第1回：「ポールの取り扱い方・はじめのポール術」
- 第2回：「基本の歩き・ポールストレッチ」
- 第3回：「ポールエクササイズ・歩きのバリエーション」
- 第4回：「the ノルディックウォーキング」

### ～ノルディックウォーキングとは?～

膝や腰の負担は軽減し、上肢運動量が多くエネルギー消費量はアップ!初めての方でも安心して取り組める新しいウォーキングスタイルです。

## みずべフィットネス第2期 参加者募集

- ◇日時 9月9日・23日・10月7日・21日  
11月4日・18日(水) 全6回
- ◇会場 高木運動公園
- ◇申込 7月27日(月) から



### ～みずべフィットネス教室～

健康スポーツゾーンを活用し、屋外健康器具を使ったエクササイズとウォーキングを行います。しもすわオリジナルの運動教室で、フレイル(\*)を防ごう!

### ～※フレイルとは?～

年齢とともに筋力や認知機能が低下して、要介護状態に近づくことを『フレイル』といいます。健康寿命を延ばすために、今から始めようフレイル予防!



上記2教室は、「しもすわ健康づくり応援ポイント」事業の対象です!  
しもすわ健康づくり応援ポイントを100P貯めると、1,000円分の特典と交換できます。  
「100Pまであと少し・・・」の方は、  
教室参加で健康をゲット!ポイントもゲット!!仲間と健康づくりをはじめましょう。

■申し込み・問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384

## 令和2年 お舟祭り実行委員会が行う催し物等の中止について

下諏訪町お舟祭り実行委員会として、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策の徹底が図れない状況であり、地域の皆様や来場されるお客様の健康と安全を確保することが困難であることから、**当実行委員会が行う催し物等についての中止**を決定いたしました。

例年、ご参加いただいている関係団体の皆様、ご協賛いただいている企業の皆様、運営にご協力いただいている皆様にはご理解を賜りますようお願い申し上げます。

### 【中止とする内容】

- ①令和2年7月31日（金） 宵祭りにおけるパレード、催し物等すべて
- ②令和2年8月1日（土） 本祭りにおける神賑わいパレード等
- ③一般・特別賛助金の依頼

■問い合わせ 下諏訪町お舟祭り実行委員会事務局（町産業振興課内）電話27-1111（内線272）

## “フォスタリング・マンデー”（里親制度個別説明会）に来ませんか？



### ◆毎月第2月曜日を中心に、里親制度の個別説明会を開催します◆

子どものための制度「里親（養育里親）」のことは知っていますか。

諏訪地域にもさまざまな理由で家族と暮らせない子どもがいます。こうした子どもたちが家族と暮らせるようになるまでの間、家庭に迎え入れて一緒に暮らし、育ちをサポートしていただくのが里親制度です。

子どもたちは、里親を中心としたあたたかく安心できる家庭と、地域の中での様々な体験を通して大きく成長します。諏訪の地域に里親が増えることで、子どもが慣れ親しんだ諏訪から離れずに育つことができます。

制度を知ってもらうことで、里親や里親家庭で暮らす子どもたちをあたたかく見守り支えていく地域づくりにも取り組んでいます。

「里親になってみたい」「制度を知りたい」など…個別説明会にお越しください。

日にち	時間	場所
令和2年 8月10日（月・祝）	午前10時30分～午後12時30分	茅野駅前ベルビア3階 茅野市子ども館会議室
9月14日（月）	午前10時～正午	茅野駅前ベルビア3階 児童家庭支援センターつつじ
10月12日（月）	午前10時～正午	//
11月9日（月）	午前10時～正午	//
12月14日（月）	午前10時～正午	//
令和3年 1月11日（月・祝）	午前10時～正午	諏訪地域の公共施設
2月8日（月）	午前10時～正午	茅野駅前ベルビア3階 児童家庭支援センターつつじ
3月8日（月）	午前10時～正午	//

※予約は不要です。

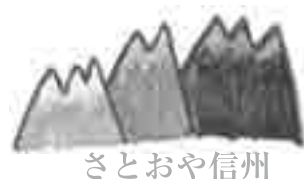
※予定は変更になる場合があります。

### ■問い合わせ

・児童家庭支援センターつつじ 電話75-1108

担当：宮尾（受付：月・火・水・金・土 ※祝日休み 午前10時～午後5時）

・諏訪児童相談所 電話52-0056 担当：片倉（受付：平日 午前8時30分～午後5時15分）



# 新しい生活様式における熱中症予防

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のことです。

今夏は、これまでとは異なる環境下での生活を送ることとなるため、熱中症にも例年以上に気をつけなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

熱中症とは、暑さによって体温調節ができなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが乱れたりすることで起こる、体の不調のことをいいます。屋外にいるときだけでなく、室内にいるときでも発症し、適切な対応をとらなければ重症化しやすいため、注意が必要です。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとる等の「熱中症予防」と、マスク着用・換気等の「新しい生活様式」を両立させましょう！

### 熱中症を防ぐために、場面に応じてマスクをはずしましょう！

屋外で“人と2m以上離れている時”  
(十分な距離)



ウイルス  
感染対策を  
忘れずに！

### マスク着用時は



激しい運動は避けましょう！  
のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう！



- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 暑さを避けましょう！

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないときは外でも日陰へ



気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう！

本誌に挟み込みの「新型コロナウイルス感染症に関する支援」についてのご案内(チラシ)は掲示してご活用ください。

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

(エアコンをとめる必要はありません)

- ・窓とドアなど、2ヶ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定する



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう！

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動する
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養



環境省リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」をもとに作成

# 新しい生活様式の中での運動・スポーツについて

新しい生活様式として、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツをしたりすることも大切です。

感染拡大防止のための配慮をした上で、安全・安心に運動・スポーツに取り組みましょう。

## 体調を確認しましょう！

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

## 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

3つの「密」には注意しましょう。

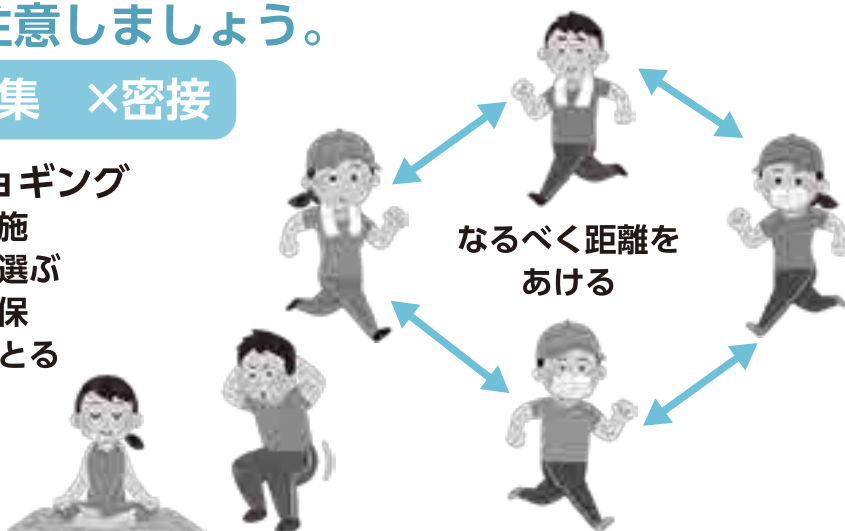
×密閉 ×密集 ×密接

### ◆ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

### ◆筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気



スポーツ庁リーフレット「安全に運動・スポーツをするポイントは？」をもとに作成

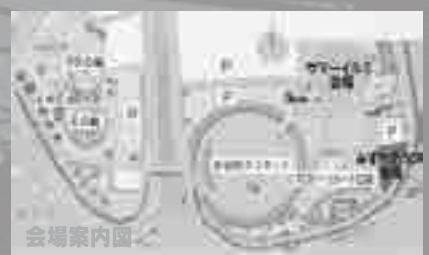
# あかすな みずベテラス

花火とイルミネーション ★ in summer  
楽しいイベント盛りだくさんのフードコート

夏休みの思い出に  
仲間や家族、お仕事帰りの一杯にどうぞ

2020年 **8月8日(土)** ▶ **8月16日(日)**  
17:00~21:30(ラストオーダー21:00)

主催:赤砂水辺空間活用実行委員会  
問い合わせ:下諏訪町産業振興課・建設水道課 ☎0266-27-1111



会場案内図

シャトルタクシーのご案内

8月8日(土)~8月16日(日) 運行  
四ツ角駐車場⇄下諏訪駅⇄赤砂崎公園

四ツ角駐車場発   赤砂崎公園発	
18:00	⇄
19:00	⇄ 19:30
20:00	⇄ 20:30
	⇄ 21:30

乗車料金は片道200円

## 同時開催イベント

### LEDスカイランタン打ち上げ

打ち上げ日 8月8日(土) 19:30  
8月16日(日) 19:30

### しもむらサマーイルミネーション 2020

開催日 8月8日(土)~8月31日(月)  
点灯式 8月8日(土) 19:30  
点灯時間 19:00~22:00

8月14日(金) 19:30スタート 19:10開場→19:30ジャズコンサート開始→  
20:30湖上で花火鑑賞→21:15下諏訪港到着  
乗船料 1,500円(みずベテラスで使える200円券が付きます)  
申し込み・問い合わせ 諏訪湖観光汽船(☎0266-52-0739)

船上のジャズ演奏  
湖上の花火が共演



スターメイン号

## 一緒に盛り上げよう!

特設ステージで発表ができます

下諏訪町産業振興課・建設水道課 0266-27-1111

赤砂崎公園でテイクアウトブース  
を出店してみませんか

今話題のテイクアウトで出店を  
希望する飲食店を募集します。  
開催日・時間は、上記のみずベテ  
ラスと同じです。



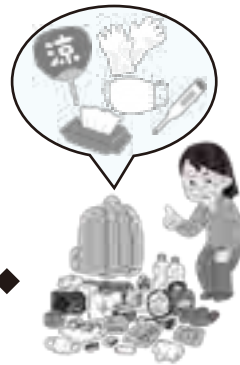
新型コロナウイルス感染症の状況により、みずベテラス及び同時開催イベントを変更または中止することがあります



防災意識日本一のまちを目指して

# 下諏訪町総合防災訓練を実施します!!

## 多くの皆さまのご参加をお願いします。



- 【訓練日時】** 8月30日(日) (雨天決行)  
午前7時～ 各区での訓練 ◆町防災行政無線サイレンにより訓練開始◆
- 【場 所】** 各区又は町内会指定場所 (全町民対象)
- 【目 的】**

- ①防災訓練を通じて、防災関係機関の組織体制の機能確認、評価等を実施し、実効性について検証するとともに、防災関係機関の相互協力の円滑化を図る。
- ②町民一人ひとりが、防災訓練を通じて、災害発生時において「自らが何をすべきか」を考え、災害に対して十分な準備と心構えを講じることが出来る機会とし、防災に関する意識の高揚と知識の向上を図る。
- ③地域の実情に即した防災対策と防災体制を検証・確認し、更なる地域防災力の向上を図る。
- ④新型コロナウイルスを始めとする感染症の影響のある中で、災害が発生した場合の対応方法を確認する。
- ⑤各地区で策定した、地区防災計画の確認・見直し等を行う。

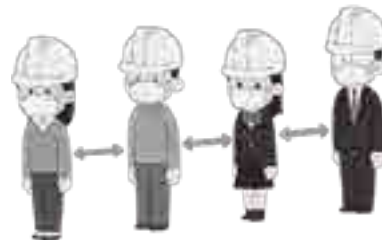
**【想 定】** 糸魚川ー静岡構造線断層帯地震による被害／南海トラフ地震による被害／豪雨による被害



《事前に避難経路の確認》



《感染症対策をして避難》



《ほかの人と距離をとる》

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



# いずみ湖公園で カヌーを楽しもう!

いずみ湖へ行こうよ!!大自然の中でカヌーを楽しみませんか?

★子どもからお年寄りの方まで楽しめる初心者向けの扱いやすいカヌーを揃えました!お気軽にお越しください!

●利用申込み方法【予約】

- ・担当課窓口：建設水道課 都市整備係
- ・受付時間は、平日午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く／電話での受付不可)
- ※予約をしていなくても、現地にカヌーに空きがあればご利用可能です。

●利用受付方法【カヌーに乗る時】

- ・受付は、いずみ湖 (グラウンド側) にあるカヌー管理棟です。
- なお、カヌー利用時に必要な物はカヌー場にございますので、手ぶらでご利用いただけます。
- ・濡れる場合がありますので、濡れてもいい・動きやすい服装をおすすめします。

施設名	利用期間及び時間	使用料	
<b>カヌー場</b> 受付：いずみ湖カヌー管理棟 (※電話連絡は、いずみ湖テニスコート管理棟 (58-9772) へお願いします。)	5月23日(土)～11月8日(日) 土・日・祝日のみ開園 (※8月は毎日開園) 午前9時～午後6時	貸出利用券	1人1時間 200円
		持込利用券	1人1時間 100円

※持込とは、個人所有のものをいう。

■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244)

# 生涯学習

No.555

## 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

生涯学習 2020.8 10

### パッククッキングはおもしろいヨ!

災害時にも役立つ

食育応援隊(栄養士)

高木 寛子



食は元気な身体をつくり、心を育て、家族をつなぐ大切なものですが、新型コロナウイルス禍でテレワーク(在宅勤務)や子どもたちは突然の臨時休校が長く続き、三食を家で食べるので、台所はかなり大変でした。しかし、子どもたちも大人の皆さんも頑張っていました。

そして改めて給食、外食のありがたさを感じ、中食・テイク

アウトの便利さを思い知りました。

このコロナウイルスばかりでなく、近年の大きな自然災害により、ライフラインが止まり、不自由な生活を余儀なくされても毎日食わなくてはなりません。その時、保存食と共に下諏訪町が他地区に先んじて平成28年度から力を入れ普及しているパッククッキング(家庭版真空調理)が活躍します。

私は栄養士として保健補導委員会の地区栄養教室や町食育応援隊で親子食育&クッキングや

公民館の講座、コミュニティスペースにこつとこのサロン等、様々な機会をいただき、皆さまとこのパッククッキングをやってまいりました。

パッククッキングは災害時よりもとより、離乳食や高齢者も食べやすく、子どもたちや親元を離れて自炊する初心者におすすめです。

ポイントを覚えてしまえば一つの鍋で、何種類もの料理ができ上がりますから……

一、高温(120℃)に耐える食品用ポリエチレンの袋を使用する。

二、食材や調味料(いつもの半



量でOK)を袋に入れ、両手

でおさえて空気を抜き、袋をクルクルねじり上げ空気を抜いて袋の上部でしっかりと結ぶ。

三、鍋の底に平らな皿を一枚入れ、お湯を沸かし、二の袋を入れふたをし中火位で静かに沸騰を続けて湯せんをする。

四、パッククッキングのメリット

① 多種類の料理がひとつの鍋でできる。

② 使う調味料が少ない。

③ 袋の中で調理するから栄養素やうま味を逃がさない。

④ あと片付けがラク。

では参加された皆さまの声と好評のレシピをご紹介します。

◎ シトにかくおいしい

おかゆ

◎ シ調味料がこんなに少ないの、かぼちゃの煮物

◎ シやわらかい鶏ハム

※非常時はカセットコンロで

# —レシピの特徴—

〈加熱時間〉  
20分以下の加熱で仕上がるように、食材の量や切り方を考えたレシピです！

〈袋の大きさ〉  
今回のレシピで使う袋は、全て25cm×35cmの大きさです。

〈火加減〉  
パッククッキングは、「中火」以下で調理します。卵料理は弱火で作る場合もあります。

〈ご飯〉  
材料：1回分（3～4人分）  
精白米・・・200g  
水・・・300ml  
（カップ1と1/2）

※お粥を作る場合  
米60gに水300mlを加えてお試しください！

- 作り方
- ① 耐熱性のポリ袋に米と水（分量外）を少量入れて袋をもむようにして米を研ぎ、水を数回かえて米を洗う。  
※非常災害時に水が不足している際は、この作業は省く。
  - ② ①に分量の水を加え、ポリ袋の空気を抜いて袋の上部でしっかり縛る。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れて蓋をする。再沸騰するまで火を強め、沸いたら中火にして**20分**ゆでる。
  - ④ 火を止めて、湯の中に入れた状態で10分蒸らす。



〈かぼちゃの煮物〉  
材料：1回分（3人分）  
かぼちゃ・・・正味200g  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
水・・・大さじ2

- 作り方
- ① かぼちゃは、小さめのひと口大に切る。（面取りをすると袋が破れない）
  - ② 耐熱性のポリ袋に砂糖・しょうゆ・水を入れて軽くもみ、砂糖を溶かす。①のかぼちゃを入れ、空気を抜いて袋の上部で結ぶ。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでる。



調味料は、これだけ！

やわらかい

〈鶏ハム〉  
材料：1回分（3人分）  
鶏むね肉・・・1枚  
塩・・・小さじ1/3  
砂糖・・・小さじ1/2  
水・・・大さじ1  
こしょう・・・適宜  
（あれば粗挽きこしょう）

- 作り方
- ① 鶏肉は全体をフォークで刺して穴をあけ（調味料が入りやすくなります）、こしょうを振り、なじませる。
  - ② 耐熱性のポリ袋に塩・砂糖・水を入れて軽くもみ、塩と砂糖を溶かす。①の鶏肉を入れてよくもみ、空気を抜いて袋の上部で結ぶ。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでて取り出す。10分置いて冷ます。
  - ④ 鶏ハムとスープとに分ける。
  - ⑤ 鶏ハムは薄く切る。スープはお粥にかけたり、別の料理に用いたりする。



# 「たくさんの料理と出会える子どもたちへ」



下諏訪北小学校 栄養士

小倉 おくら 瑞貴 みずき

「今日の給食おいしかった！

レシピがほしい！」給食の時間が終わると、レシピを求めて給食室へやってくる子が多くいます。そんな北小の子どもたちを見てみると、私も中学時代に、栄養士の先生から数多くの給食レシピを貰っていたことを思い出します。考えてみると、その時に貰ったレシピが数々の料理と食べ物に出会うきっかけくれたのではないかと感じています。

そして私は現在、食を通して、子どもたちの健康作りに関わっています。給食の献立を考えるにあたり、子どもたちが将来、

大人になったとき、多くの食材を手にとって、食の正しい選択ができる人間に育ってほしいと願いながら日々の献立作成に取り組んでいます。そのため、給食の中には季節や旬の食べ物など様々な食材を使うことを心がけています。

給食はバランスの良い食事を与えるだけでなく、多くの食材と出会う経験の場にもなっています。子どもは素直なので「おいしい」とか「これは苦手」など日々の給食時間に様々な声が聞こえてきます。珍しい食べ物や長野県の郷土食等：給食時間の中でたくさんの料理を味わってもらい「この料理をまた食べてみたい」「自分で作ってみたい」と成長に繋がれば良いと

考え、私は北小の給食室前にレシピを掲示しています。

理想は、好き嫌いなく食べられることです。しかし、なんでも好き嫌いなく食べられるという子どもは、決して多くはありません。私も昔は、梅干しなどが、苦手なものがありました。ですが、不思議なことに給食では食べられることができました。

その要因の一つとして、「共食」があげられます。共食とは、食事を一人で食べるのではなく、家族や友達など、誰かと共に食事をするを言います。今は、新型コロナウイルス感染防止のため静かに食べるようにしていますが、本来学校給食は、共食の時間です。クラスのみんなで一緒に食事をしています。「鯛も一人はうまからず」ということわざがありますが、高級な鯛も一人で食べてもおいしくは感じられません。給食時間のようクラスのみんなで食事を囲んで会話をしながら楽しく食べる。それこそが特別なおいしさが感

じられる要因の一つではないかと考えます。「今日のサラダがおいしい」と誰かが言葉を発すれば、周りの友達も反応します。「おいしい、おいしい」と周りが言えば、苦手な人も食べてみようと言口チャレンジをします。私は、そんな共食の時間を通して苦手なものを克服していったのではないかと考えます。

共食は、給食の時間だけでなく、ご家庭でもできることです。食卓を囲んで今日の出来事や料理の話など、家族の顔を見ながら食事をしてみてはいかがでしょう。

次のページには給食レシピを掲載させていただきます。学校で何が食べられているのかを感じていただき、レシピを見て親子そろってご家庭でぜひ実践していただければ嬉しく思います。私は今後も、児童生徒や家庭へ多くのレシピを届け、様々な料理に出会ってもらい、子どもたちの心に残るような給食作りを行っていきます。

# 学校給食を家庭で楽しく作ろう!



## 給食レシピ



### 白ごはんがすすむ!

### 手作りふりかけ

■材料 (10人分) (※ご家庭で作りやすい分量に調整しています)

・ちりめんじゃこ	50g	A	しょうゆ	大さじ1
・かつお節	12g		みりん	大さじ1
・白いりごま	大さじ2		さとう	大さじ2
・刻んだのり	5g		水	小さじ2

### ■作り方

1. Aの調味料をフライパンに入れ、火にかけ煮立たせる
2. ①にちりめんじゃこを加えて煮る
3. そこにかつお節、白いりごま、のりの順で加える
4. 火を弱め、水分がなくなるまで炒める  
(焦がさないように注意する)

子どもから大人まで  
人気があります  
かみごたえのある  
ふりかけです!

カルシウムが豊富です。またひじきを加えると鉄分もとれますよ!  
子どもからお年寄りまでの幅広い年代におすすめの一品です!



### アレンジして作ろう!

### いろいろな蒸しパン

### ■材料 (5人分)

「基本の生地」

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・砂糖	25g
・卵	1個
・牛乳	50cc
・サラダ油	大さじ1

### ■作り方

1. 基本の生地はだまのできないように混ぜる
2. 1にアレンジの材料を加える
3. アルミカップに生地を入れて、湯気のたった蒸し器で15分蒸す ※竹串をさして何もついてこなければ出来上がり★

親子で  
Let'sクッキング!

### 一おかず蒸しパンー

・とろけるチーズ	50g
★ウインナー	20g
★小松菜	25g
・コーン	15g

※★印は、1cmの長さになる

### 一抹茶蒸しパンー

・抹茶	小さじ1
・甘納豆	20g

### ほかにも・・・

・さつまいも	50g
・りんご	50g
→さいの目切りにする	
・にんじん	35g
→すりおろす	
・ジャム	大さじ1
など・・・	

蒸しパンの中身は  
家庭にある材料  
なんでもOK!  
基本の生地に具材を  
入れて作るだけ!  
さあ、家庭にある材料を  
使って、作ってみよう!

ベーキングパウダーは生地を作ってから長時間おくと、  
ふくらみが悪くなります。カップに入れたらすぐに蒸せるよう、  
蒸し器を火にかけておきましょう!



参加費無料

# Let's パラスポ!



## フライングディスク体験教室

フライングディスクとは、プラスチック製の円盤（ディスク）を投げ、正確に金属の輪を通せるかを競う競技です。



- 日時 8月22日(土)  
午前9時30分～午前11時30分
- 会場 下諏訪体育館アリーナ
- 講師 酒井 雅木 さん  
(長野県障がい者フライングディスク協会)
- 定員 10名
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の小学4年生以上の方

## ボッチャ体験教室

ボッチャとは、ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目でジャックボール(目標球)をめがけてボールを投げ、いかに近づけるかを競う競技です。



- 日時 8月29日(土)  
午前9時30分～午前11時30分
- 会場 下諏訪体育館アリーナ
- 講師 加藤 正 さん  
(長野県障がい者スポーツ協会/長野パラリンピック アイススレッジスピードレース 銀メダリスト)
- 定員 20名
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の小学4年生以上の方

お申込みは下諏訪体育館窓口または、電話にて以下をお伝えください。(TEL 0266-27-1455)

①希望教室名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

当日は、運動のできる服装、上履き、マスク、タオル、飲み物をお持ちください。

## 第21回下諏訪ギネスに挑戦! & 推定歩行年齢がわかる! 歩行姿勢測定



### ★下諏訪ギネスにチャレンジ!★

未就学児の部～70歳以上の部に分け、全6種目の歴代記録の更新を目指します! 記録を更新された方には、「ギネス認定証」が贈られます。

参加費無料  
事前申込不要

### ★推定歩行年齢がわかる! 歩行姿勢測定・体組成測定★

やまびこスケートの森スタッフがあなたの歩きを測定し、「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」から推定歩行年齢を分析します! (成人の方に限ります)

内臓脂肪レベル・部位別筋肉量を測定し、一目でわかる「カラダチェック」も体験できます!

(高校生以上の方に限ります)

- 会場 下諏訪体育館アリーナ (当日受付)
- 日時 8月22日(土) 午後2時00分～午後4時30分 (午後1時30分 受付開始)
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の方 (小学生未満は大人の付き添いが必要です)
- 持ち物 運動のできる服装、上履き、マスク、タオル、飲み物

そうきんげけ10m

シャトル遠投

スリッパ飛ばし



■お問い合わせ先: 下諏訪体育館 TEL 0266-27-1455

参加される方は、マスクの着用など感染予防にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の地域の感染拡大の状況により、行事内容の変更および中止となる可能性があります。

## 町民大学

### 下諏訪を学ぶ ③

※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：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 小ホール ※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。

## 町民大学

### 下諏訪を学ぶ ④



演 題：御柱を取り戻せ！「下諏訪3万年の歴史と未来Ⅱ」

講 師：石埜 穂高 先生（スワニズム編集長・NPO法人jomonism理事）

日 時：9月6日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター 小ホール ※当日受付可（受講料100円）

星ヶ塔以来「世界で最も長く歴史が持続している町」下諏訪にとって、諏訪信仰は、そして御柱は、かけがえのない精神的「支柱」です。いま、世界情勢はいっそう「歴史の変わり目」の様相を色濃くしています。今年はさらに一歩踏み込んで、私たちが「諏訪力」を世界にどう示していくべきかを考えます。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

例年「クローズアップしもすわ」8月号に特集しておりました「令和元年度中学生広島平和体験学習」のまとめは、8/13～8/20に文化センターの展示コーナーで開催されます平和展の展示にかえさせていただきます。

## ハルヒ

八月といえばお盆ですね。今年  
は諏訪湖の花火大会もなくなり、  
寂しいお盆になりそうです。

さて何年か前のことになりました  
が、実家の町で「薪能」<sup>たきぎのう</sup>をやるか  
ら一緒に観ないかと母に誘われ、  
観に行ったことがあります。その  
時に、母の知り合いと同席になり、  
一緒にいろいろなお話をする機会  
がありました。その方は「うちは  
夕食に遅れてくる家族の分のおか  
ずを一番先にとり分けてとってお  
くの。」とお話してくれました。

ささやかなことのようにですが、  
そこにいない家族に、残り物では  
なく少しでもおいしく夕食をとつ  
てほしいという思いが伝わってき  
ました。それ以来、私も飲み会な  
どで遅れてくる人がいたら、まず  
その人の分をお皿にとることを心  
がけるようになりました。

後日、母から残念ながらその方  
が亡くなったと聞きました。その  
方はもうこの世にいませんが、大  
切にされた思いを繋いでいきたい  
と思います。

（溝口 尚美）

## 令和2年度県営住宅 8月統一募集

- ◇募集期間 8月19日(水)～8月28日(金)  
(※受付時間はお問い合わせください。)
- ◇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 10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

## 8月は「電気使用安全月間」です

ご家庭でも安全点検を！  
電気製品にはアース線(接地線)を取りつけましょう。

- 相談・問い合わせ  
中部電気保安協会  
諏訪営業所  
電話27-3822



## 司法書士による「空き家問題110番」

現在、わが国では空き家が急速に増え続けています。そこで、空き家をお持ちで悩んでいる方、空き家を相続する予定がある方、処分の方法や利活用の方法がないか等、ともに考えてみませんか。

司法書士の専門性を活かし、また関係機関と連携しながら皆さんのお手伝いをいたします。

- ◇日時 8月10日(月・祝)  
午前10時～午後4時
- ◇電話番号 0120-448-788(フリーダイヤル)
- ◇相談料 無料
- ◇相談例

- ・空き家を相続したが、利活用の方法はあるか。
- ・実家が空き家になって困っている。 など

- 問い合わせ 長野県青年司法書士協議会 堀内  
電話78-3693

## 8月の休日納税相談

- ◇開設日時 9日(日)・23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)

## 8月の税金等納期限・口座振替日

- 〈8月31日(月)〉
- ◇町県民税 2期分
  - ◇国民健康保険税 5期8月分
  - ◇後期高齢者医療保険料 5期8月分
  - ◇上下水道料(5・6月使用分) 8月分
  - ◇温泉使用料(7月使用分) 8月分
  - ◇介護保険料 5期8月分
  - ◇保育料・給食費 8月分
  - ◇水月霊園管理料 随時

## 令和3年4月採用 諏訪広域連合職員募集

◇採用職種

職種	区分	勤務場所	採用予定数
消防士	初級 (高校卒業見込みの方)	諏訪広域消防本部または諏訪圏域内の消防署	1名程度

- ◇受付期間 8月3日(月)～8月21日(金)  
午前8時30分～午後5時15分  
(※ただし、土日祝日は除く)

- ◇第一次試験 9月20日(日)  
詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

- 問い合わせ  
諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)  
電話52-4141(内線373・374)  
ホームページ <http://www.union.suwa.lg.jp/>

## 緑の募金ありがとうございました

ご協力いただきました『緑の募金』は、緑豊かな住みよい郷土づくりや森林づくりを推進するため、県内各地の緑化事業や町内の公共施設及び各区の緑化事業に使用されます。町内の「令和2年度 緑の募金内訳」は、4,770件、募金総額1,219,282円でした。

ご協力ありがとうございました。

- 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 農林係  
電話27-1111(内線277)

## はかりの定期検査のご案内

商品の売買や取引、証明行為に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回定期検査を受ける必要があります。

- ◇日時 9月3日(木)  
午前10時から正午及び  
午後1時から午後3時30分
- ◇場所 下諏訪総合文化センター西側入口  
※検査には手数料(検査代金)が必要となります。

- 問い合わせ  
長野県計量検定所 検定・検査課  
電話0263-47-4006  
下諏訪町 産業振興課 商工係兼移住定住促進室  
電話27-1111(内線273)

## 令和2年度航空学生・一般曹候補生・自衛官候補生募集

- ◇受付期間  
【航空学生、一般曹候補生】：～9月4日(金)  
【自衛官候補生】：通年  
受験資格、試験期日及び試験内容など詳しい内容はお問い合わせください。
- 問い合わせ  
自衛隊長野地方協力本部諏訪(茅野)地域事務所  
電話82-6785



※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 8月3日(月)・17日(月)・24日(月)・31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)

**夏休みこども体験教室「諏訪の湖には魚多し！」**

諏訪湖博物館前の湖畔に復元設置した「大四つ手網」を使った漁の体験や投網の使い方の実演・体験及び諏訪湖で捕れる魚についてお話しいただく、漁業体験教室を行います。

- ◇日時 8月上旬(予定) 午前9時30分～
- ◇場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館
- ◇参加費 無料
- ◇定員 5組10名程度

※申込み、問い合わせは諏訪湖博物館まで。  
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業内容の一部変更または事業中止とする場合があります。

**第20回「島木赤彦童謡コンクール」作品募集中**

「島木赤彦童謡コンクール」の作品を募集しております。応募の締切は10月7日(水)です。詳細は町ホームページ、または諏訪湖博物館までお問い合わせください。

**下諏訪町立図書館 ☎27-5555**

- ◆休館日 8月3日(月)・7日(金)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31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 Part 2◎**

- ◇日時 8月1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。



**◎せすじゾクゾクこわいおはなし会◎**

- ◇日時 8月5日(水) 午後2時～午後3時
- ◇場所 下諏訪町立図書館 2階 会議室
- ◇内容 怖いお話でゾクゾクして暑さを忘れましょう。
- ◇対象 小学生以上
- ◇参加費 無料

**下諏訪町空き家情報バンク物件情報**

(令和2年6月30日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
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6万5千円 ※令和2年7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9区	星が丘	171	売却	木造2階建	300万円
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！『日時計を作ろう』**

第1回 ◇日時：8月4日(火)【小学1～4年生向け】  
午前10時～午前11時30分

◇費用：1,000円(入館料込) ※定員5名

第2回 ◇日時：8月4日(火)【小学5・6年生向け】  
午後2時～午後3時30分

◇費用：1,500円(入館料込) ※定員5名

※予約制です。お早めにご連絡ください。

※保護者1名は入館料無料！親子参加OKです！

**◆夏休みの予定はお決まりですか？**

夏休みの思い出に、一研究に、時計の仕組みを楽しく学んでみませんか。

クロック組立体験では、飾りつけをして自分だけのオリジナルクロックを作ることができます。

体験予約は随時受け付けております。



\*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」

◇8月のゆたん歩の日は24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

簡単なエクササイズやストレッチが体験でき、習得することができます。状況により、健康ミニ講座のみ中止する場合があります。

入館者は、健康相談と健康ミニ講座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

### 8月の行事予定

- 4日(火) ファーストブック
- 22日(土) 土曜開館
- 25日(火) ママ講座0・1・2・3  
「絵本について」
- 26日(水) にこにこ講座  
「押し花でコースターを作ろう」



★25日(火)ママ講座は「絵本について」のお話です。  
楽しい絵本の紹介もあります。

★26日(水)「押し花でコースターを作ろう」  
押し花を使ってかわいいコースターを親子で楽しく  
作りましょう!

◇定員：5組 ◇材料費：100円  
◇参加申込みは8/3(月)~

■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。

## 8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	27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。
*登記相談	13日	木	午後1時~午後4時	
行政相談	18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	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
消費生活相談				
*交通事故相談	13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	28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	5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	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
	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
なんでも相談室	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

元祖

ご注文頂いた方にサービス券をプレゼント!!

# 塩天丼

### テイクアウトメニュー

別途、容器代+50円を頂戴いたします。 ※事前にご連絡を頂ければ、お待たせせずに盛り合わせは容器代なし。 ※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
- 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。

●天ぷらorフライ盛り合わせ(1人前)…700円

他メニュー多数あります。

テイクアウト承ります。

※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。

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

広告

## 8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	
2日	日	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	なわ歯科医院(岡谷市)	26-0648	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
9日	日	よねやま内科クリニック(岡谷市)	22-8863	溝口歯科診療所	27-3838	矢崎薬局(岡谷市)	23-7125
10日	月	市瀬医院	26-1717	三井歯科医院(岡谷市)	23-8427	かえで薬局	26-1929
14日	金	信濃医療福祉センター	27-8414	アポロ歯科医院(岡谷市)	23-8100	永田薬局	27-8123
15日	土	向山内科医院(岡谷市)	23-6272	三輪歯科医院	27-3084	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市)	21-2301
16日	日	諏訪共立病院	28-2012	ももデンタルクリニック(岡谷市)	28-0333	ひまわり薬局	26-7226
23日	日	小口医院(岡谷市)	22-3068	浜歯科医院	28-4649	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市)	78-8023
30日	日	釜口医院(岡谷市)	22-2089	ララ歯科医院(岡谷市)	21-1555	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。

## 8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 (2020年 6月生)	28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 (2020年 4月生)	28日	金		
	10 か月 (2019年 10月生)	25日	火		
	1歳6か月 (2019年 1月生)	7日	金		
	2 歳 (2018年 5月生)	4日	火		
	3 歳 (2017年 7月生)	12日	水		
心のほっと相談 ※要予約		20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		11・24日	火・月	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		11日	火	午前9時~正午	
離乳食スタート教室 ※要予約		26日	水	時間は個別通知をご確認ください。	
国保特定健診 ※要予約		29日	土	午前8時~午前11時30分 午後1時~午後3時	

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止・延期していた集団検診について、8月に予定しているものから開始いたします。対象となる方、お申込みいただいた方には、詳細を個別に通知いたしますのでご確認ください。なお、今後の感染拡大状況により、予定どおり実施できなくなる可能性もありますが、ご理解のほどお願いいたします。

## 8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	土	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	小林住設	西四王	28-3527		
2	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	林組工業所	本郷	28-6383		
8	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
9	日	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866	(株)親水工業	東山田第2	27-8399		
10	月	(有)林組工業所	本郷	28-6383	林組工業所	本郷	28-6383		
11	火	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	小林住設	西四王	28-3527		
12	水	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	(株)親水工業	東山田第2	27-8399		
13	木	(株)総建	五官	28-8295	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
14	金	松澤工業(株)	曙町	28-0919	小林住設	西四王	28-3527		
15	土	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330	林組工業所	本郷	28-6383		
16	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		
22	土	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
23	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	小林住設	西四王	28-3527		
29	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
30	日	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866	(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 しょくさい  
 お問い合わせ 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。

# 下諏訪カ創造チャレンジ事業 活動紹介 第8弾 「高木津島公園設備設置事業」

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。クローズアップしそうですでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪カ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。

平成30年4月に完成した第5区の高木津島公園は、子どもたちや高齢者の方々など多くの人に利用されています。区民をはじめ町民の皆さんがさらに訪れやすい公園にするため、同年12月には「津島公園を使いやすくする会」が立ち上がりました。

令和元年度には、地域の方々と協力し、公園内に椅子やテーブル・丸太ベンチ・段違いベンチを設置しました。また、小学生には「けんぱ」の絵を描いてもらい、中学生には周遊看板と案内看板を作成してもらいました。

一連の作業の中では、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方の意見が反映され、区民にとって使いやすい設備が整った公園となりました。また、公園に対する関心と愛着が強まり、更には地域の仲間意識も強くなったと感じています。



申請者：津島公園を使いやすくする会  
 支援額：828,000円（令和元年度）  
 支援期間：令和元年度～令和2年度



## まんじ ち 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代家族。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答えます。

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



・・・お父さん、最近またお腹がぼっこりしたんじゃない？

え！？  
 そっ、そんなことないよ…



実はね、私も外出自粛中に太ってから、なかなか体重が戻らないのよ。何だか運動不足だし、つい食べすぎちゃうし…。

そうそう、飲み会もほとんどなかったのにやせなかったんだよね。



太ると体重計乗るのもおっくうになっちゃうのよね。よし、今日から一緒に減量しましょう！まずは背中運動からやってみましょうよ。

めんどくさいなあ。けど毎年健診でやせた方がいいって言われるんだよね。しょうがない、やるか。おっ！こりゃあコリがほぐれるなあ！



## ちょこっとエクササイズ

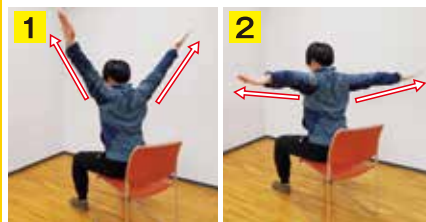


今月は…

「せなか」の体操

※肩をすくめずに行いましょう！

1. イスに座り、腕全体でY字を作って10秒間キープ（写真1）
2. 次に腕を横に伸ばし、T字を作って10秒間キープ（写真2）



体重の3～4%を半年から1年かけてじっくり落とすと、無理なく、リバウンドせずに減量できます！

【例：体重75kg×0.04＝3kg】 バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

体重が増えると、血圧も上がりやすくなります。日本高血圧学会の動画もおススメです！

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvnfe2LzgcjFY3hbCI3HTaU4DxK-lk6Qf>



## 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、専門技術者が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。

7月1日現在 人口 19,745人（男 9,536人・女 10,209人）  
 下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,832世帯 ※住民基本台帳数値

■印刷/オノウエ印刷

2020.8

20

広告