

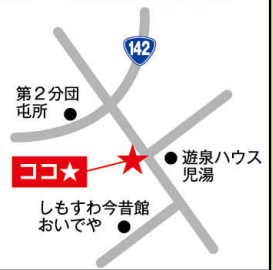
# 下諏訪町の企業紹介 第88弾「二葉屋酒店」

クローズアップしמושわでは、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。

横町木の下、遊泉ハウス児湯前の二葉屋酒店です。地域に育てられて創業150年余を迎えます。江戸時代からの屋号『双葉屋』を代々引継ぎ、中山道下諏訪宿が繁栄した時代には、鍛冶屋、食料品、雑貨商も営み時代の波を捉えながら今日に至ります。

今日の酒屋業界を取りまく環境の悪化に加え、コロナショック。しかしながら基本を忘れず常に初心に戻って精進しています。この夏の店舗リニューアルにとともに、以前では当たり前のように酒屋で立ち呑みをする手盃（かけつけ一杯のてっぱ）の光景がありましたが、酒文化の名残を再現したく店舗内に立ち呑みする、角打ち（四角い升の角に口を付けて飲むこと）コーナーを設けました。お客様からのお酒に関する情報も頂きながら、専門店として酒談議に花を咲かせたいと思いますのでお出かけの際はお気軽にお立ち寄りください。

- 所在地 下諏訪町3350番地（横町木の下）
- 電話 27-8221 □定休日 火曜日
- 営業時間 9:00~19:00（店舗）
- 9:00~16:00（立ち呑みコーナー）



下諏訪町総務課 ☎0266-27-1111 内線259 FAX0266-28-1070  
E-mail iyoho@town.shimosuwa.lg.jp  
下諏訪町教育委員会 ☎0266-27-1111 内線718 FAX0266-28-0131 E-mail syougai@town.shimosuwa.lg.jp  
下諏訪町社会福祉協議会 ☎0266-27-7396 FAX0266-27-0890  
ご意見・お写真などをお寄せください

## まんじ ち 方治さん家の健康ダイアリー



方治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世大家族。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します。

方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



真剣な顔で何を見てるんだ？ 血圧手帳…？

そうなんだよ。毎朝の血圧が高くなってきてなあ。



年を取れば血圧が高くなるのはしょうがないんだろ？俺は40代だからまだ大丈夫だけど…

何呑気なことを…年のせいにしないでよ。高血圧は遺伝するっていうし、おじいさんよりあなたの方が太ってるじゃない！



わしも40過ぎたら高くなってきたしな、はるおも毎日血圧測った方がいいぞ。

毎日めんどくさいなあ。あれ、そもそも俺の血圧ってどのくらいだっけ？ 役場とか健診とかで測るけど毎回違うんだよなあ…。



## ちょこっとエクササイズ



今月は…

「お尻」の体操

1. 横向きに寝て、上の足を真っすぐのばします(写真1)
2. 天井に向かってゆっくりと上げ下げしましょう(写真2)



保健師

令和元年度下諏訪町国保特定健診の結果では、健診を受けた人の49.8%の人が高めの血圧(130/80mmHg以上)でした。血圧は、遺伝、加齢、塩分やアルコール、肥満や喫煙など様々な原因で高くなります。また、1日の中でも食事や運動、排泄、ストレスなどの影響を受け、計測値は常に変動します。変動することで、脳や腎臓にしっかり血液を送り出し、大切な臓器を守っています。まずは自宅で朝晩の血圧測定をして自分の血圧を知ることから始めましょう。自宅では115/75mmHg以下が正常血圧の目安です(日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン)。

## 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



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。

10月1日現在 人口 19,634人 (男 9,473人・女 10,161人)  
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,782世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.11

24

広告