

月刊

クローズアップ

# しもすわ

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち

2021

8

No.217

2021.7.21発行



元気いっぱい

## 小学校運動会



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)

町制施行128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43回下諏訪町統計グラフコンクール作品募集 ほか …	4
地域プロジェクト「稼ぐ観光」の実践 …	5
令和3年お舟祭り実行委員会が行う催し物等の中止について …	6
諏訪地域創業スクール2021 …	6
下諏訪町総合防災訓練を実施します!! ほか …	7
新聞紙で作る防災グッズ …	8
生涯学習 …	10
インフォメーション …	16

町制施行128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（水）、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4名に功労章が、多額の寄附をされた1社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。

## 功労章

多年にわたり町政の発展に寄与されました。



あおき さとる  
**青木 悟様**  
(魁町)

町長として、多年にわたり卓越した手腕をもって幾多の大事業を遂行し、自治行政の振興と町発展に貢献されました。



なかね おさむ  
**中根 治様**  
(花咲町)

学校歯科医を多年にわたり務められるなど、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。



ほりうち まさお  
**故 堀内 将雄様**  
(西鷹野町2部)

学校歯科医を多年にわたり務められるなど、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。



よだ ひでと  
**依田 秀人様**  
(東町中1)

図書館協議会委員として、多年にわたりよりよい図書館づくりに尽力され、社会教育の推進に貢献されました。

## 褒章

多額の私財を寄附されました。



株式会社  
**イー・エス・アイ様**  
(西豊)

地域防災力向上のため、LEDライトを寄附されました。



町制施行128周年  
町政功労者表彰式並びに感謝状贈呈式

功労章及び褒章



町制施行128周年  
町政功労者表彰式並びに感謝状贈呈式

感謝状

## 感謝状

町政にお力添えをいただきました。

- 高木ボランティアのぞみ会様
- 武居青壮年会様
- 伏見屋邸サポート倶楽部様
- 伏見屋邸友の会様



# 広報

No.701

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  
メール jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

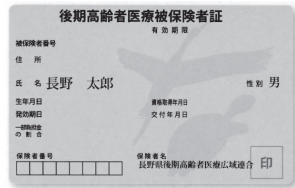
下諏訪町ホームページ  
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

# 保険証が変わります

令和3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 橙色  
→ 新 黄色



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。（保険証の色は黄色です。）

※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  
☎27-1111（内線139）  
長野県後期高齢者医療広域連合  
☎026-229-5320

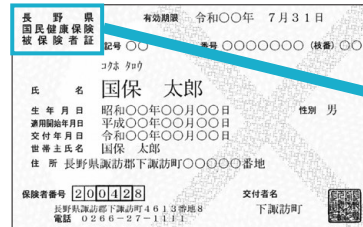
- ・国民健康保険限度額適用認定証
  - ・国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証
- をお持ちの方へ

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。

## 国民健康保険の被保険者の方

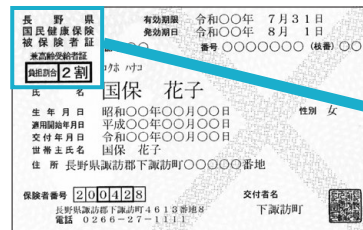
旧 空色 → 新 うぐいす色（きみどり色）

〈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〉



長野県  
国民健康保険  
証  
兼高齢受給者証

現在お使いの保険証の有効期限は、7月31日です。8月1日からお使いいただく新しい保険証を7月下旬までに町から送付します。有効期限が切れた保険証は、ご自身で破棄していただいで結構です。

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。

## 福祉医療費受給者の皆さまへ

### 高校卒業までの柔道整復施術療養費が 現物給付方式になります

福祉医療費給付金制度では、乳幼児等の子どもに対して、窓口で（最大）500円を支払うことで医療を受けられる現物給付方式を実施しています。

これまで、柔道整復施術療養費（整骨院や接骨院で骨折、脱臼、打撲及び捻挫などの施術を受けた場合）は現物給付方式の対象外でしたが、令和3年8月診療分から、新たに現物給付方式の対象に加わります。

◇新しい受給者証をお送りする方  
乳幼児・障がい者・母子家庭及び父子家庭に該当する18歳までの子ども（高校卒業まで）

### 福祉医療費受給者証の更新

有効期限が令和3年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。）

#### 【福祉医療費受給者の皆さまへ】

長野県外の病院・薬局などを利用した場合や、受給者証を提示せず医療を受けた場合は、領収書と印鑑を持参し、町住民環境課国保年金係で申請をお願いします。（以前の方式と変更はありません。）

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 ☎27-1111（内線137・138・139）

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。

## 【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判 (72.8cm×51.5cm)
- ②締切日 8月23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 ☎27-1111 (内線261)

## 新講座

芝生でフィットネス★  
参加者募集

- ◇日時 9月1日・15日・29日/10月6日・20日  
11月17日 (水) 全6回  
午前10時～正午
- ◇場所 健康フィールド (屋内・屋外フィールド)
- ◇対象 先着20名
- ◇申込 **7月24日 (土) から**

体力アップ・脂肪燃焼・生活習慣病予防を目的とした新講座がスタートします!

新たにオープンした【健康フィールド】を使い、芝生でのインターバル速歩 (有酸素運動)、TRXサスペンショントレーニング (筋力運動・ストレッチ) を行います。いつまでも健康な脚、健康な身体を維持するため、さあ始めましょう!



インターバル速歩



TRXサスペンショントレーニング

みずべフィットネス 第2期  
参加者募集

- ◇日時 9月8日・22日/10月13日・27日  
11月10日・24日 (水) 全6回  
午前10時～正午
- ◇場所 (集合) 高木運動公園
- ◇対象 先着20名
- ◇申込 **7月24日 (土) から**



諏訪湖畔の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。仲間と共に取り組む運動の良さ、楽しさを体感することができるし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。

■ 申込み・問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康サポート係 (健康ステーション内) ☎75-5546

# 地域プロジェクト「稼ぐ観光」の実践

観光振興局は本年4月から、組織体制の強化を図るため2部にわかれ、観光に関わる業務を行っています。

今後は、新型コロナウイルス感染症の影響による旅行形態の変化、旅行需要の減少が見込まれる中であっても、町内の新たな観光素材の開拓、既存商品の改善、周辺地域との連携強化を行い、売上増加及び地域の観光経済活性化のため、事業を推進していきます。

## 観光振興局

### 指定管理部

観光施設の維持管理

### 観光推進部

旅行商品の開発や  
情報発信

## 「地域プロジェクトマネージャー」 が仲間入り!

地域プロジェクトマネージャーとは、地域・行政・民間など様々な立場の人たちをつなぐ橋渡しとしての役割を担い、それぞれの想いをふまえ、地域プロジェクトを実現する人材です。

## 観光振興局新メンバーをご紹介します

新メンバーのお2人に質問に答えてもらいました。

- 1 下諏訪町で働こうと思ったきっかけ
- 2 下諏訪町の好きなところ
- 3 今後活動していきたいこと



地域プロジェクトマネージャー  
井上健太さん

- 1 前職の旅行会社での経験から、より地域に踏み込んだ視点で観光推進に携わりたいと考えるようになったのがきっかけです。多くの観光資源があり、観光産業の伸びしろが大いにある下諏訪町をさらに元気にしたいと思っています。
- 2 諏訪湖や歴史ある風景が緑と調和する街並み、夕日が山々にかかる景色はここでしか味わえない絶景だと思います。日々変わる景色を楽しみながら通勤しています。
- 3 地元密着型の旅行商品企画を継続して行います。ガイドブックに載らない旅を提案できるように、現地にいるからこそできる商品を地域の方と本気で作っていきたいです。



地域おこし協力隊  
奥山修平さん

- 1 何度か下諏訪町を訪れる中で自然・歴史・温泉・こだわりの飲食店など、たくさんの魅力がギュッと凝縮された町だなと感じました。そんな下諏訪町の魅力を実際に住みながら発信していきたいと思っています。
- 2 あの岡本太郎が足しげく通ったという万治の石仏が好きで何か「よろずおさめたい」時には必ずお参りに行きます。
- 3 諏訪湖・八島湿原の「自然」、春宮と秋宮・万治の石仏といった「歴史」、旅館や宿場町の街並みのなかにある「温泉」などの魅力を発信しつつ、来た人が下諏訪ファンになってくれる観光プログラムを考えていきたいです。

## 「あなたの旅をデザインする」



観光振興局では、「あなたの旅をデザインする」というテーマを掲げ、生の声を聴き、多岐に渡る趣味・感性・需要に寄り添う旅行商品を提供し、一人ひとりにあった旅、「あなたの旅」をデザインします。

下諏訪の旅で得られる出会い・学び・感動を通して下諏訪ファンを増やし、町が潤うことを目指します。

### 具体的には…こんなことに取り組みます!

#### 1. 旅行者が体感・体験できる旅行商品の企画・実施

ガイドブックに載らない旅をコンセプトに、現地にいるからこそ企画できる「地元密着型」の商品を提供します。下諏訪でしかできないこと、下諏訪の魅力を再発見できる旅行商品を地域の皆さんと作ります。

#### 2. 満足度アップ

付加価値の高い旅行商品の開発により、旅行される方の満足度を向上させます。下諏訪のファンとなり、再度訪れていただく地域になるために観光利便性の向上、案内方法を追求します。

#### 3. 戦略的なマーケティング・プロモーション

商品や取り組みごとに情報を届けたい対象を明確化し、適した販売促進・宣伝で誘客を行います。全ての旅行商品にテーマ・コンセプトを持ち、長野県内から日本各地へ徐々に視野を広げてプロモーションを行います。



■ 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 観光係 ☎27-1111 (内線271)

# 令和3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では、開催に向け検討を進めて参りましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から、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ため、昨年と同様に、**当実行委員会が行う催し物等については中止とすること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3年7月31日(土) 宵祭りにおけるパレード、催し物等すべて
- ②令和3年8月1日(日) 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) ☎27-1111(内線272)

## コロナ禍でも頑張る! 諏訪地域創業スクール 2021

### 起業・創業に関する講座に参加してみませんか?

【開催日】令和3年10月2日・9日・16日・23日/11月6日・13日 計6回

※悪天候などにより開催延期となった場合のため、10月30日(土)・11月20日(土)を予備日として設定しています。

【募集対象】創業予定者ほか

【定員】30名

【受講料】10,000円(税込)

【締切】9月13日(月)

【会場】茅野商工会議所(茅野市塚原1-3-20)



令和2年度の様子

日程	テーマ(講座内容)
10月 2日(土)	セミナーのあらましを理解し、事業・会社を思い描く
10月 9日(土)	創業のあらましと事業・会社の組み立て方を理解する
10月 16日(土)	経営分析手法の基礎、会計と法律を理解する
10月 23日(土)	お金について学ぶ・経営分析手法の応用
11月 6日(土)	創業計画を作成する①
11月 13日(土)	創業計画を作成する②

- ◆基本的には6日間全て参加されることを前提としたプログラムです。
- ◆申込者には後日詳細をお知らせします。
- ◆カリキュラムは変更になる場合があります。



起業を考えている方、不安をお持ちの方、ビジネスプラン作成を学びたい方等、この機会にぜひ参加してみたいかがでしょうか。

### 創業スクール参加の前に!

#### 先輩起業家から直接話が聞ける 体験談セミナー!

【日時】令和3年9月10日(金)午後6時~午後7時30分

【定員】30名

【締切】8月31日(火)

【会場】茅野商工会議所(茅野市塚原1-3-20)

★ファシリテーター: 土屋靖彦氏(創業スクールメイン講師)

★パネラー: (株)木葉社 小池耕太郎氏  
(株)エイトピークス 齋藤由馬氏  
(株)あかり 油井朋子氏

創業スクール・創業体験談セミナーについての詳細及び申し込みは下記URLもしくはQRコードよりご確認ください。



[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/dtzd](https://peraichi.com/landing_pages/view/dtzd)

#### 申込み・問い合わせ

茅野商工会議所

午前8時30分~午後5時15分(土日祝除く)

☎72-2800/FAX72-9030

# 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29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が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】

南海トラフ地震による被害

- ・建物被害：全壊40棟、半壊160棟
- ・人的被害：負傷者10人
- ・避難者数：280人
- ・ライフライン：上水道断水5,380人  
下水道支障5,930人  
停電2,770棟



※長野県地震被害想定調査報告書より引用

《事前に避難経路の確認》

《感染症対策をして避難》

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 ☎27-1111 (内線262)



## 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、現地にて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
カヌー場 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。	～11月7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 1人1時間 200円
		持込利用 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 ☎27-1111 (内線244)

いざというときに備える！

# 新聞紙で作る防災グッズ

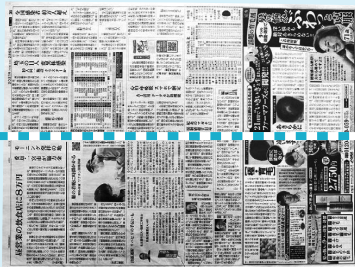


そのまま捨てられる

## ゴミ箱

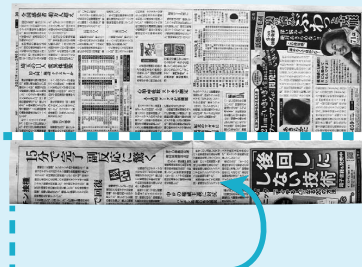
防臭効果もある新聞紙ならゴミの臭いも防ぎ、捨てる時はゴミ箱ごと捨てられるので便利です。

1



↑わ  
二つ折りの新聞紙半分のところに目印をつける

2



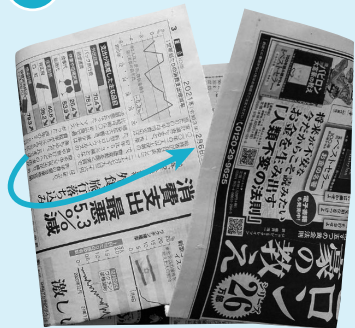
目印のところまで折る

3



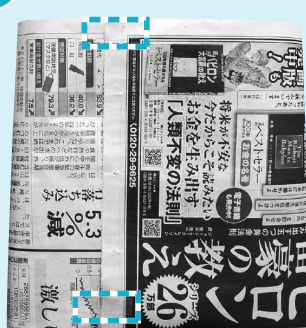
目印でもう1回折る

4



くるとまらめて  
10センチくらいさしこむ

5



上と下を  
セロテープでとめる



10センチ  
くらい  
上からみたところ

6



たおして底を作る

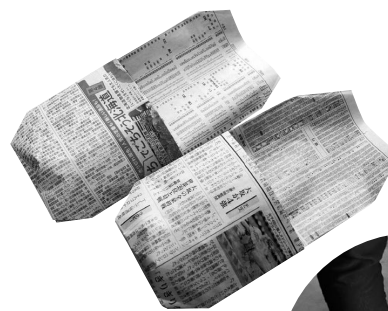
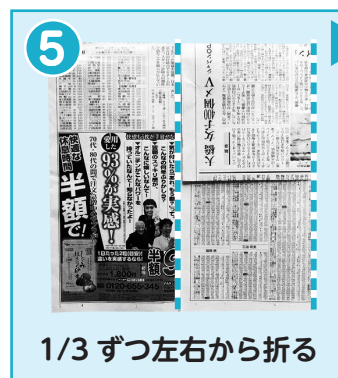
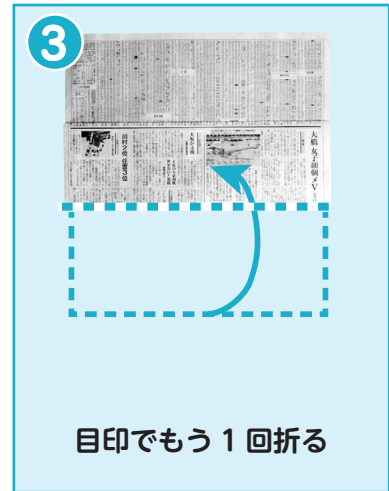
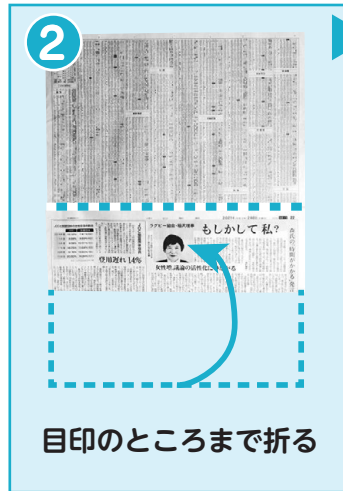
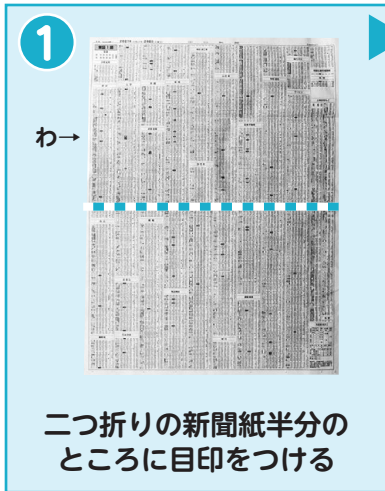


ゴミ箱の  
できあがり！



# 足を守る！ スリッパ

大きな地震では、食器棚が倒れたり窓ガラスが割れたりして部屋にガラスの破片が飛び散ってしまうことがあります。新聞紙で作るスリッパを覚えておけば、足を守りながら玄関にくつを取りにいけることができます。



スリッパの  
できあがり！

避難所で足が冷たいときや靴下を汚したくないときも役に立ちます。新聞紙には防臭効果もあるので、洗濯できない時のにおい防止にも便利です。

新聞紙で作る防災グッズは、災害発生直後の生活用品が整っていない避難所生活や、限られた資源で生活する上では重要な役割を果たします。この機会にぜひ作ってみましょう！

### 「みんなでつくる下諏訪デジタルアルバム」で見る ～戦時中の下諏訪～

広瀬町少年団



昭和12年7月7日に支那事変が勃発。このときに町内の組長や在郷軍人等の要望により結成された広瀬町少年団。小学1年生から高等科2年生(現在の中学2年生)の男子全員が毎週日曜日の朝6時に三国座通りへ集合。駆け足で秋宮へ必勝祈願に行き、その後帰町して町内道路や駅の清掃をした。

昭和12年10月撮影 (シロトリ写真館蔵)

健勝祈願幟



太平洋戦争中に出征軍人の武運長久を祈って幟を屋敷内に建てた。幟は諏訪大社の宮司に書いてもらうことが多かった。

昭和15年3月1日撮影  
(河西孝雄氏蔵「写真で見る下の原」)

出征軍人の見送り



下諏訪駅で出征軍人を送る風景。日の丸の旗や出征軍人の名前を書いた幟旗がたくさん見える。終戦近くなるとにぎやかな見送りは禁止となった。

昭和13年頃撮影  
(河西孝雄氏蔵「写真で見る下の原」)

出征軍人の見送り



出征軍人を見送る様子。壇上には出征軍人。手前には多くの少年少女が整然と並んで見送る様子が見える。

撮影日時不明  
(博物館蔵「思い出のアルバム諏訪・岡谷」)

インターネット上で「みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム」を公開しています。パソコンまたはスマートフォンで下のURLを入力するか、「下諏訪デジタルアルバム」で検索するとアクセスできます。

<https://d-commons.net/shimosuwa/>



スマートフォンからはこちら。デジタルアルバムへ直接アクセスすることができます。

鉄骨警鐘楼



太平洋戦争末期になると、兵器にするため民間の鉄材を供出する運動があり、第一分団の屯所の上に建てられていた火の見やぐらも倒されて供出された。金属供出で取り壊す前の記念写真。昭和18年撮影（河西孝雄氏蔵）

丸六製糸場



丸六製糸場（片倉製糸下諏訪製糸所）。昭和18年軍需工場となり、昭和23年再開。昭和30年ヤシカとなり、現在は武藤工業となっている。

撮影日時不明（博物館蔵「写真が語る下諏訪の百年」）

昭和19年御柱祭里曳き見物客



昭和19年（終戦の前年）の御柱祭の様子。成人男性が少なかったため、国民学校の6年生が動員された。

里曳きで賑わう大門通り。下馬橋から南側を望む。昭和19年撮影（河西孝雄氏蔵）

昭和19年綱打ち



大門通りの南側を望む。昭和19年撮影（河西孝雄氏蔵）

下諏訪倉庫は、本土決戦に備えて、疎開してきた兵器補給廠となり、武器の倉庫となっていました。終戦後しばらくするとGHQ（進駐軍）のトラックが大門通りに何十台も並び倉庫に貯蔵してあった武器を積んでいきました。子どもたちは、チョコレートをもらうためにアメリカ兵のトラックに群がりました。

学校では、5、6年生が少年団として団体行動や太い木の枝で手りゅう弾を投げる練習をしました。戦争末期になると、愛国婦人会の皆さんと日の丸の旗を持って下諏訪駅に兵隊さんの遺骨を迎えに行きました。

昭和19年12月7日午後1時ごろ東南海地震があり、学校の壁が崩れ黒板だけが教室の柱に残った廊下を避けて避難しました。

昭和19年当時、国民学校の6年生だった下諏訪倉庫代表取締役会長三井章義さんにお聞きしました。



下諏訪町立博物館・赤彦記念館では、「みんなでつくる下諏訪デジタルアルバム」に登録されている写真を中心に、昔の下諏訪の姿と現在の下諏訪の姿を紹介する企画写真展「道標～歩いてきた道、これからの道～」を9月5日（日）まで開催しています。変わりゆく下諏訪の姿を写真で見ることができます。

## 「食は命を育みます」

食育アドバイザー（西鷹野町）

島田 しまだ 博子 ひろこ



人に良いと書いて「食」。そんな意識すら全くなかった私は、極々普通に自分の経験値と価値観で食事を作っていました。そんなある日、講演会で私は衝撃を受けました。『身体を健康にするのも食べ物、病気になるのも食べ物、だから家族の食事を作っている親御さんの役割はとっても重要なんです！』私はこのままでは、家族を病気にさせてしまうかもしれない、知らなかったでは済まされないと、良くも悪くも知らないとい

事で病気の基を作ってしまったているかもしれない！と、強く感じました。

それからNPO法人日本食育協会の存在を教えていただき、学びながら毎日の食事作りに役立てていくようになりました。

おかげ様で子どもたちも親元を離れ自立してからは、我が子のみならず地域の子どもたち、子育て中の親御さん方に食の大切さを知っていただきたい、そのお手伝いができたならと思いついて、上級食育指導士、スポーツ食育アドバイザーの資格を取得しました。

現在、月一回開催される二歳児親子対象の「セカンドブックのつどい」にミニ食育、下諏訪ミニバスケットボールチームの子どもたちに数回ですが、食育アドバイスをさせていただいて

います。昨年度からは、食育子どもランド事業として、6大栄養素をバランスよくトッピングしながらインスタントラーメンをアレンジしたり、出汁だしをとってお味噌汁を作ったりと子どもたちが自分で食事を作る力を身につけられるよう、企画させて

自分だけのオリジナルラーメンを作ろう。肉、野菜、ツナ、きのこ、ワカメ、のり・・・何をトッピングしようかな。



昆布、鰹節、煮干しから出汁をとって味噌汁を作ろう。

いただいています。近年は、多種多様な食品や情報があふれていて、食材を選択するのが本場に難しくなっています。故に、食事を作る人が学んで、自分自身とそして家族を守っていく、それが食育の意義かなと私は考えます。これからも『食を知り、食を選べる子どもたち』の育成をお手伝いしていけたらと思っています。次ページには、セカンドブックのつどいにお話している手作り資料の要約を掲載させていただきました。他にもスポーツ編、大学生編、高齢者向けなどもあります。



スポーツ食育での体力づくりと食事についてお話をしています。

食という漢字を見ると…

# 人に良いから食べものです



身体材料は100%食べ物です

親御さんの責任重大

身体に悪い食べ物を知り、できるだけ摂らないようにする



食材選び

食品添加物

輸入食材の安全性

調理して

トランス脂肪酸

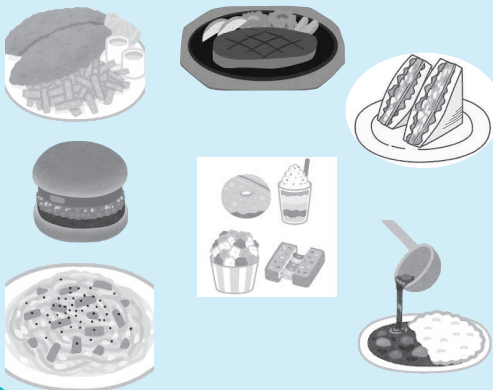
塩分、糖質の  
摂り過ぎ



食べさせる



9歳までに味覚を育てましょう



現代食の問題点

- ①動物性食品が多い
- ②炭水化物が多い
- ③ビタミン・ミネラルが不足
- ④食物繊維が不足

6大栄養素をバランスよく摂りましょう

6大栄養素

- ①糖質
- ②脂質
- ③たんぱく質
- ④ミネラル
- ⑤ビタミン
- ⑥食物繊維

6大栄養素をバランスよく摂る合言葉「まごわやさしいこ」

たんぱく質が豊富です。噛む回数が増え脳の血液循環が活性化



まめ



ごま

ビタミン、ミネラル、脂質がいっぱい



わかめ

ミネラルや食物繊維がいっぱい

食物繊維、ビタミン、ミネラルがいっぱい



やさしい

脳の活動を活発にすると  
いわれるDHAやEPAが豊富



さかな

低カロリーで、ビタミンや食物繊維がいっぱい



しいたけ

ビタミンや食物繊維がいっぱい



いも

炭水化物はエネルギー



ごはん

# さくら保育園

さくら保育園です。令和3年度は  
141名のお友達とスタートしました。

げんきいっぱい  
さくらっこ!

たのしいこと、たくさんやっちゃおう!!



絵本、紙芝居大好き

お話に夢中になって、紙芝居にかぶりつき  
ひよこ組 (0・1・2歳児)



満開の桜の下をお散歩しました (花見新道)  
富士山も見つけちゃいました。うめ・もも組 (5・4歳児)



なんと! 青いザリガニを飼育しています  
名前は“ザリ子”です。つくし組 (2歳児)



サツマイモ畑を耕して  
いたら、いつのまにか  
虫探しに熱中してし  
まいました。

みんなで虫探し



泥んこ遊び 最高!



思いっきり遊んで、楽しく食べて、  
これからもみんなでなかよく遊ぼうね!

zzz...



下諏訪町教育委員会、下諏訪町地域包括医療推進協議会 主催

しもすわ健康づくり  
応援ポイント10ポイント  
もらえます



## 第22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

### 下諏訪ギネスに挑戦!

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

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)

- 会場 下諏訪体育館アリーナ (当日受付)
- 日時 8月21日(土) 午後2時~午後4時 (受付/午後1時30分~午後2時30分)
- 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、タオル、飲み物
- 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する場合  
があります。

## 公民館特別事業 「平和展・戦争の時代を考える」

期 日: 8月13日(金)~8月23日(月)  
会 場: 下諏訪総合文化センター 1階展示コーナー  
内 容: パネル展示

### 八月のこえ

諏訪湖では昭和24年から毎年8月15日に諏訪湖上  
花火大会を開催しています。今年は諏訪湖上花火大  
会も新型コロナウイルス感染症の影響で分散開催と  
なりました。夏を彩る花火は、花火師が扱う大掛かり  
な物から、家庭用の手持ち花火まで様々な種類があり  
ますが、基本的には火薬にある種の金属を混ぜ、その  
「炎色反応」により色とりどりの炎を作り出してい  
ます。炎色反応は中学か高校の化学で習ったのでは  
ないでしょうか。私は、授業で見た炎色反応が印象  
的で、中学校時代所属していた化学部で様々な金属  
の炎色反応を実験していたことを思い出します。

そんな私は、花火を見ているとつい炎色反応につ  
いてつぶやいてしまいます。

「あの青緑色は銅、オレンジ色はカルシウム、赤色  
はリチウム、発色のいい紫色はカリウムだな」と  
いった感じです。

だからいつも周囲からは風情がないと言われます  
が、実は花火の仕組みについて理解しているからこ  
そ花火師の地道な努力や工夫にとっても感動してい  
るのです。

子どものころ色々な花火をやりましたが、いつも  
最後にやる線香花火は風情のない私でも物悲しかっ  
たです。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いて、皆が心  
から花火を楽しめる日が一日も早く訪れることを願  
っています。

(相澤 崇)

## 令和3年度県営住宅 8月統一募集

- ◇募集期間 8月18日(水)～8月27日(金)  
※8月21日(土)を除く。  
※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 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010

## 労働災害の防止のため職場を総点検しましょう

令和3年に入ってから、長野県内で労働災害、特に死亡災害が多発しています。死亡災害の防止のためには、高所からの「墜落・転落」や、動力機械設備への「はさまれ・巻き込まれ」に関する災害防止対策等、法令に基づき実施することが必要です。

この機会に皆さまの職場内を総点検し、労働災害防止対策を改めて徹底しましょう。

問 長野労働局労働基準部 健康安全課 ☎026-223-0554

## 司法書士による「相続登記特別無料相談」

相続に関する心配ごとを相談してみませんか。

8月3日の「司法書士の日」を含めた一週間を、相続登記特別相談期間とし、無料で相談を受け付けます。相談は、新型コロナウイルス感染の不安を軽減することが可能であることから、各司法書士事務所にてお受けします。

- ◇日 時 8月2日(月)～8月6日(金)  
午前9時～午後4時
- ◇場 所 県内各司法書士事務所
- ◇予 約 相談を希望する司法書士事務所へ直接お問い合わせの上、お出かけください。
- ◇相談料 無料
- ◇相談例
  - ・土地の登記名簿が先々代のままになっている。
  - ・実家が相続登記をせず空き家になっている。等

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

## 8月の休日納税相談

- ◇開設日時 8日(日)・22日(日)  
午前10時～午後1時
- ◇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 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)

## 8月の税金等納期限・口座振替日

- ◇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

8/31  
(火)

⓪ 余分を買わない、作らない Ⓛ いつもの習慣 Ⓢ さあ、おいしく、食べきろう！  
下諏訪町食べ残しゼロ よいさ運動を推進しましょう！

## 令和4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 (高校卒業又は 卒業見込み)	諏訪広域消防本部 または 諏訪圏域内の消防署	2名程度

◇受付期間 8月2日(月)～8月20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19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。  
下記へお問い合わせください。

問 諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)  
☎52-4141(内線373・374)  
HP <https://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3年度 緑の募金内訳」は、4,694件、募金総額1,202,547円でした。ご協力ありがとうございました。

問 下諏訪町 産業振興課 農林係 ☎27-1111(内線276)

## 令和3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】：～9月9日(木)  
【一般曹候補生】：～9月6日(月)  
【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 自衛隊長野地方協力本部諏訪(茅野)地域事務所  
☎82-6785

## 中小企業退職金共済制度

人も、会社も、もっと元気に！

中 退 共 済 制 度

小企業 退職金 共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◇休館日 8月2日(月)・16日(月)・23日(月)・30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)

埋蔵文化財の取り扱いについて

町では、国史跡「星ヶ塔黒曜石原産地遺跡」をはじめ118の遺跡が発見されており、『下諏訪町 遺跡分布地図』にその範囲を示すとともに、文化財保護法に基づく、「埋蔵文化財包蔵地」として周知しています。

埋蔵文化財は、我が国の歴史を知る上で欠かせない国民共有の財産であり、大切に保存されるべきものとして取り扱われており、埋蔵文化財包蔵地において土木工事などを実施する場合には、文化財保護法により保護措置が必要となります。

町内で工事の計画を立てる際には、計画地が周知の埋蔵文化財包蔵地の範囲に含まれているかどうか、事前の確認をお願いします。

☎ 諏訪湖博物館・赤彦記念館

☎27-1627 FAX.27-9755 月曜日は休館日です。  
メール bunkai@town.shimosuwa.lg.jp

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◇休館日 8月2日(月)・6日(金)・10日(火)  
16日(月)・23日(月)・30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)

◎ せすじゾクゾクこわいおはなし会 ◎

- ◇日時 8月4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



◎ 8月の特設コーナー ◎

★身近な人権コーナー★

- ◇期間 8月1日(日)～8月31日(火)
- 子どもの人権や障がい者の人権など、身近な人権にまつわる本のコーナーを設置します。この機会に人権について考えてみましょう。

★認知症関連コーナー★

- ◇期間 8月6日(金)～9月30日(木)
- 下諏訪町社会福祉協議会による認知症にまつわる情報や関連図書の展示を行います。

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和3年6月30日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第2区	新町上	189	賃貸	木造2階建	月3.5万円
	御田町	192	売却	木造2階建	1,500万円
第3区	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	南四王	173	売却	木造2階建	1,150万円
	西鷹野町	177	売却	木造2階建	1,100万円
	南四王	191	売却	木造2階建	1,780万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建	1,300万円
第5区	北高木	176	売却	木造2階建	1,560万円
	東高木	188	売却	その他2階建	1,280万円
第9区	星が丘	171	売却	木造2階建	300万円
	星が丘	178	売却	木造2階建	450万円
	星が丘	186	売却 賃貸	木造2階建	売却 610万円 賃貸 月4万円
第10区	本郷	157	売却	木造2階建	1,200万円

※情報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。

☎ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室

☎27-1111(内線274) メール iju@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂・星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-0001

◆ 夏休み!『日時計を作ろう』 ◆

第1回 【小学1～4年生向け】

- ◇日時 8月2日(月) 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 【小学5・6年生向け】

- ◇日時 8月2日(月) 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(午前10時～午後3時)、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

シンプルであること。上質であること。

少しでも上質な時間を自宅でお過ごしいただけるようにシンプルながらも上質なお弁当をご用意しております。

有明海苔弁当 1,300円【税込1,404円】

日本全国厳選素材で、食材の全てに質を求めたお弁当。ファンも大勢いらっしゃいます。

いずれも長野県知事賞を受賞した玉子「浅間小町」とコクのある「きび砂糖」を使用した卵焼きと味噌汁が付いています



若鶏の照り焼き弁当

1,150円【税込1,242円】  
安曇野産若鶏を低温調理法と特性タレでジューシーに仕上げました。



黒毛和牛時雨煮弁当

1,400円【税込1,512円】  
しっかりと仕上げた黒毛和牛の時雨煮をお楽しみください。



饅首焼弁当

(1切れ) 1,600円【税込1,728円】  
(2切れ) 2,300円【税込2,484円】  
神楽の特性タレでふくら焼き上げた国産製の蒲焼弁当です。

信濃ノ國一之宮 諏訪大社 秋宮門前

二十四節氣



神楽

TEL.0266-78-8868

営業時間

平日/午前11時30分より午後2時  
土日祝/午前11時より午後3時  
定休日/水曜日・木曜日(振替休日あり)  
※ご注文は前日までにお願いいたします。

夜のご会食(コース料理)はご予約にて承っております。お一人様6,000円～(6,600円税込)にて4名様以上でご予約をお願いします。【一日一組限定】  
広告の内容については広告主にお問い合わせください。

## 健康ステーション

### ★8月のマシン無料体験会のご案内★

初めてマシンを使用する方でも安心!  
マシントレーニングのデビューは  
健康ステーションで♪

◇各回60分・先着6名受付◇

★8月7日(土)

①10:00~/②13:30~/③16:00~

★8月18日(水)

①14:00~/②19:00~



問 健康ステーション ☎75-5546

## 高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

### ★ゆたん歩 歩行浴プール 運動講座参加者募集★

◇おやこアクア部 (2~3歳児クラス) ◇

・日程 8月5日・19日  
9月2日・16日(木) 全4回  
・時間 10:00~11:00  
・定員 5組



◇アクアウォーキング◇

・日程 8月4日・18日  
9月1日・15日(水) 全4回  
・時間 ①14:00~14:30  
②14:30~15:00  
・定員 各回5名



◆申込み 7月28日(水)から  
ゆたん歩窓口にて受付

問 ゆたん歩 ☎26-2626

## 子育てふれあいセンター ぽけっと

### 8月の行事予定

3日(火) ファーストブック  
10日(火) おはなしいっぱい  
18日(水) 0歳児ママ講座  
21日(土) 土曜開館  
25日(水) ママ講座1・2・3  
27日(金) にこにこ講座



★10日(火)おはなしいっぱい

★18日・25日(水)ママ講座  
「絵本について」のお話です。  
楽しい絵本の紹介もあります。

★27日(金)にこにこ講座  
「牛乳パック」を使い、  
作って遊びます。

問 子育てふれあいセンター ぽけっと  
☎/FAX 27-5244

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

## 8月の各種相談

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	26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	12日	木	午後1時~午後4時	
行政相談	17日	火	午後1時~午後3時	
住民相談・一般相談 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	12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	27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)	土日祝日を除く毎日		午前9時~午後5時	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※電話にて相談を受け付けます。
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	4日	水	午前10時~正午	税理士会事務局 (下諏訪商工会議所会館2階) ☎28-6666
福祉総合相談	土日祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	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				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 ☎28-3366
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。				



ジャンボ  
塩天丼(上)

テイクアウト承ります。 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、お待たせせずにお渡しすることができます。

- ジャンボ塩天丼(上)・・・1,800円
- ジャンボ海老丼(上)・・・1,800円
- 塩大えび天丼……………1,300円
- 大海老丼……………1,300円
- 塩天丼……………880円
- 海老丼……………880円

※タレに変更可能です。

※フライの丼です。

●カレー・丼ものもテイクアウトできます。

他メニュー多数あります。

※配達ではできませんので、予めご了承ください。 ※全て税込表示となります。

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)	歯科当番医(診療時間9:00~正午)	当番薬局
1	日	山崎医院(岡谷市) 22-3287	さつき歯科医院 27-5858	山一小口薬局(岡谷市) 23-2206
8	日	さとう眼科医院 27-0085	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	イズミ薬局 28-0030
9	月	野村ウィメンズクリニック(岡谷市) 24-1103	アルプス矯正・小児歯科クリニック(岡谷市) 55-4477	ウエルシア薬局(岡谷市) 26-2512
14	土	諏訪共立病院 28-2012	浦野歯科医院(岡谷市) 22-2854	ひまわり薬局 26-7226
15	日	花岡医院(岡谷市) 22-3525	太田歯科医院(岡谷市) 22-4648	マツモトキヨシ・岡谷天竜町店(岡谷市) 24-1801
16	月	信濃医療福祉センター 27-8414	大滝歯科医院(岡谷市) 22-5678	土田薬局 28-3232
22	日	今井内科胃腸科クリニック(岡谷市) 24-8688	笠原歯科医院(岡谷市) 22-2837	矢崎薬局(岡谷市) 23-7125
29	日	酒井医院(岡谷市) 22-2121	はつお歯科クリニック(岡谷市) 23-8345	湖北堂薬局(岡谷市) 22-2325

## 8月の健康診査等

●休日・夜間緊急案内サービス ☎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 (2021年 6月生)	24日	火	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 (2021年 4月生)	24日	火	
	10 か月 (2020年10月生)	17日	火	
	1歳6か月 (2020年 1月生)	20日	金	
	2 歳 (2019年 5月生)	3日	火	
	3 歳 (2018年 7月生)	4日	水	
心のほっと相談 ※要予約	26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	2・25日	月・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	2日	月	午前9時~正午	
離乳食スタート教室	19日	木	午前10時~午前11時	
成人健診等	子宮頸がん検診	30・31日	月・火	
	国保特定健診	5・6 10・11日	木・金 火・水	

## 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	曜日	水道当番店			温泉当番店		
1	日	松澤工業(株)	曙 町	28-0919			
7	土	(株)上条電設工業	社東町第2	23-5330			
8	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
9	月	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139			
12	木	杉村設備(株)	塚田町	27-0575			
13	金	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462			
14	土	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
15	日	林組工業所	本郷	28-6383			
16	月	(株)オサガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	小林住設	西四王	28-3527
21	土	(有)藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	林組工業所	本郷	28-6383
22	日	(株)総建	五官	28-8295			
28	土	松澤工業(株)	曙 町	28-0919	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
29	日	(株)上条電設工業	社東町第2	23-5330			

☎【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

地域の皆さまに信頼され親しまれる病院をめざします。



**岡谷市民病院**  
OKAYA CITY HOSPITAL

病院事業管理者/病院長 天野 直二

岡谷市本町4-11-33 TEL.23-8000

HP <https://www.okaya-hosp.jp/>

岡谷市民病院

検索

E-mail [mail@okaya-hosp.jp](mailto:mail@okaya-hosp.jp)

休診日 土・日・祝日/12月29日~1月3日

### ●健診センター TEL.23-8050

院内健診 人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・婦人科検診 など  
巡回健診 労働安全衛生法に基づく各種健診

※事業所や工場など指定場所に向い健診を行いますので、お気軽にご相談ください。

### ●在宅ケアセンター

在宅介護・医療の悩みなど総合的に対応します。

訪問看護ステーション TEL.23-2000

居宅介護支援事業所 TEL.23-8700

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11弾

## 「地区栄養教室レシピ集作成事業」



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。クローズアップしすわでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。事業については下諏訪町 総務課 企画係 (☎27-1111内線258) までご連絡ください。  
※令和3年度から「地域の活力創生チャレンジ事業」に名称変更をしました。

下諏訪町食育推進計画の取組みの一環として、パッキングを切り口とした住民と行政との協働による食育及び健康づくりが多くの付加価値を生みながら広がり続けています。そこで、この流れを継続させ、さらには「住民が主役の健康づくりの種」となりうるレシピ集を3,700部作成しました。このレシピ集は、令和2年に創立60周年の節目を迎えた下諏訪町保健補導委員会の記念事業として、これまでに保健補導委員会の地区栄養教室で作られた15品のパッキングのレシピを掲載しています。材料や完成した料理の写真が掲載されているため分かりやすく、「パッキングに挑戦してみよう！」というやる気につながり家庭における実践の機会が増えてきました。今後は、災害時にも役立つ知恵として、日常生活にパッキングを取り入れられるよう、情報発信を継続していきます。



申請者：下諏訪町保健補導委員会連合会  
支援額：405,000円（令和2年度）

## にちら/ なんでも相談室です

～なんでも相談室に寄せられる相談の一部をご紹介します～



隣の家の話し声やテレビの音がうるさいのですが…。



日常生活を送るうえで自然に発生する生活音には、掃除機、洗濯機、楽器、テレビ、ラジオ、ペットの鳴き声、話し声、足音、エンジン音、日曜大工などさまざまです。

これらの生活音を規制することはなかなか難しく、また、相手が迷惑をかけていることに気づいていない場合がほとんどです。

騒音などのご近所トラブルを避けるためには、まず自分から挨拶をするなど関係性を築き、「どういった音が気になる」、「どうしてもらいたいか」をわかりやすく説明してみましょう。また、自分が迷惑をかけている場合もあるので、ご近所の方と挨拶するときに「気になる音などがあれば言ってくださいね。」と声かけをすれば、相手も話しやすくなります。お互いが気持ちよく生活するために、思いやりのある行動を心がけましょう。

すぐにできる!!

生活騒音を減らす工夫

- 時間を考慮する  
(夜間や早朝は特に静かに)
- 窓を閉める  
(掃除機や楽器等音の出るものを使う時やペットが鳴き止まない時など)
- 防音対策をする  
(カーペットやマットを敷く、厚手のカーテンを使う)
- エンジンはこまめに切る  
(暖機運転は最小限にする)



「なんでも相談室」 直通 ☎28-3366

受付/午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)  
E-mail soudan@town.shimosuwa.lg.jp

**軽自動車**

車検 自賠責 オイル交換

自動車税 諸費用 マット・パイプ

新車の軽自動車が7年間リース

オールメーカー取扱 4WDもOK!!

**月々1.1万円から**

KOYO 株式会社 光洋

7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ 話イター ETCなど!!

月々1万円から乗れる

**フラット7**

塩尻北インター店 松本市小屋南2-18-10

0120-114-239

営業時間/AM10:00～PM7:00(水曜定休)

広告の内容については広告主にお問い合わせください。