

月刊

クローズアップ

# しもすわ

2021

# 10

No.219  
2021.9.24発行

中山道と甲州街道が会う 大社といで湯の宿場まち

## 実りの秋

**防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう!**

下諏訪町防災行政無線  
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。

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。



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)

第43回下諏訪町統計グラフコンクール .....	2
四ツ角駐車場周辺整備が完了しました .....	4
しもすわ健康づくり応援ポイント ほか .....	5
スポーツの秋! 筋トレ・ストレッチ始めてみませんか! ...	6
「秋季一斉清掃」参加のお願い ほか .....	8
新型コロナウイルス感染症対策 .....	9
しもすわフォトストーリー .....	10
生涯学習 .....	12
インフォメーション .....	20





## 創意工夫を凝らした作品が集まりました

下諏訪町統計グラフコンクールの作品審査会が8月30日（月）に行われ、町内の学校の先生や町理事者等の審査員による審査のもと、全5部門の入賞作品が決まりました。

今年は、5部門に63点（109人）の応募があり、この中から金・銀・銅・努力賞に作品が選ばれました。以下入賞者をご紹介します。※Ⓜは共同作品出品者。

### 第1部（小学1・2年生）

- 金賞 岩井 湊
- 銀賞 小口紗瑛

### 第2部（小学3・4年生）

- 金賞 鮎澤優奈・柳澤友平
- 銀賞 日達 鈴・井上安百合
- 銅賞 小川 奎
- 努力賞 高木廉穂・滝沢佑真
- 武井良太・松川聖奈
- 國松眞太郎

### 第3部（小学5・6年生）

- 金賞 野明柚希・赤沼莉子
- 銀賞 武井昌紀
- 銅賞 林 高寛

### 第4部（中学生）

- 金賞 Ⓜ太田朱華・河西千里
- 北原初音

- 銀賞 Ⓜ平出愛衣・太田花鈴
- 城和彩香・平林 葵

- 銅賞 Ⓜ高見澤鈴乃・笠原愛莉
- 堀内怜蘭

- 努力賞 Ⓜ赤沼良樹・古田瑠希
- 武井千佳

- 金賞 Ⓜ太田朱華・河西千里
- 吉澤朱優・河西理子

- 銀賞 高林陽莉

- 銅賞 Ⓜ高木心路・原田月香
- Ⓜ向山咲良・赤坂弥子
- 小林ゆう・村山 優

- 努力賞 Ⓜ共 口バーツ舵安志・山田龍平

### パソコン統計グラフの部

- 金賞 Ⓜ下平悠乃・柿澤咲希
- 銀賞 Ⓜ松澤沙依・松澤伽奈
- 銅賞 Ⓜ十文字愛・上條美優
- 努力賞 Ⓜ河西結菜・葛城凜子
- 銅賞 Ⓜ中緒美希・小池陽菜
- 銀賞 Ⓜ武井 光・野澤 空
- 銅賞 Ⓜ向山千陽・栗田あげは
- 努力賞 近藤優雅・林 知寛

- 金賞 Ⓜ伊藤 茜・大谷綾美
- 田村るう
- 銀賞 Ⓜ共 田中瑞稀・窪田ゆい



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

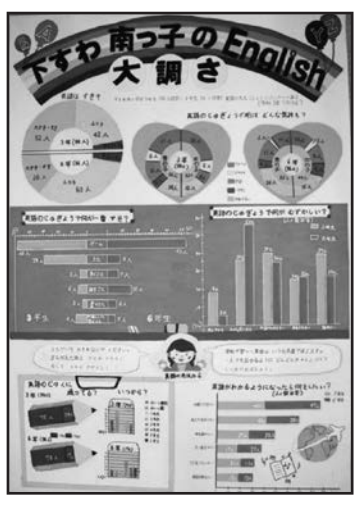
**金賞を受賞された皆さんの  
作品を紹介します!**

- 1** 第1部(小学1年・2年)  
**2** 第2部(小学3年・4年)  
**3** 第3部(小学5年・6年)  
**4** 第4部(中学生)  
**PC** パソコンの部

**1** 南小1年 岩井 湊



**2** 南小3年 鮎澤優奈



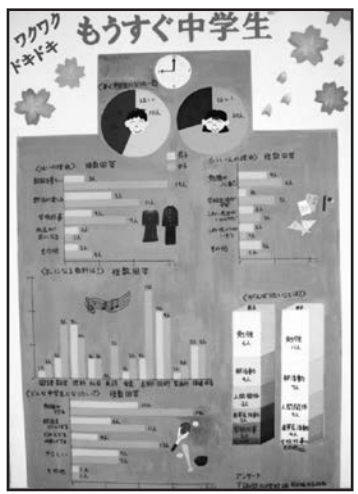
**2** 北小4年 柳澤友平



**3** 南小5年 野明柚希



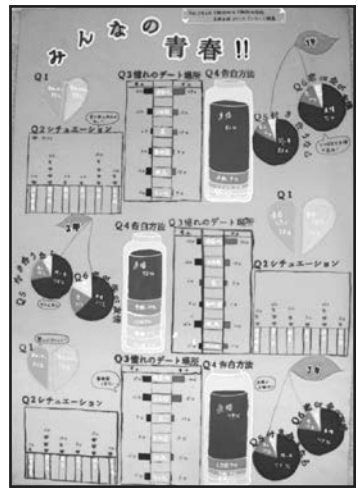
**3** 北小6年 赤沼莉子



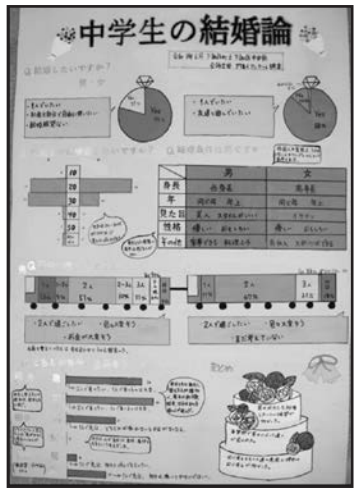
**4** 下中3年 太田朱華・河西千里  
北原初音



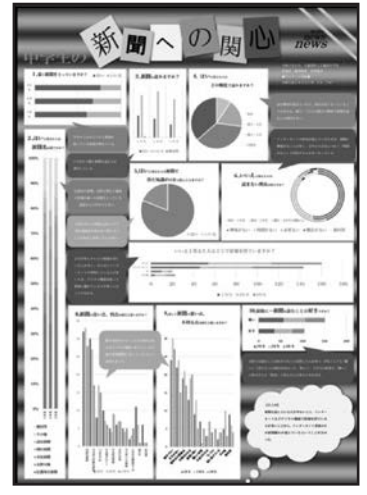
**4** 下中3年 平出愛衣・太田花鈴  
城和彩香・平林 葵



**4** 下中3年 巴 里桜・浅野桃帆  
荒岡芽遥・松澤恵玲奈



**PC** 下中3年 下平悠乃・柿澤咲希



**PC** 社中1年 松澤沙依  
北小5年 松澤伽奈



出品いただきました  
皆さん、ありがとう  
ございました。





# 四ツ角駐車場周辺整備が

## 完了しました



令和2年度より開始した四ツ角駐車場ポケットパークの整備が完了し、8月5日(木)に完成式典が行われました。本施設の整備完了をもって、一体的に整備工事を進めていました四ツ角駐車場周辺の整備を完了しました。

現在、新型コロナウイルスの影響で、人と人の交流の自粛やイベントの中止・縮小がなされている中ではありますが、今後この四ツ角駐車場が諏訪大社下社秋宮周辺のまち歩き拠点施設として定着していくとともに、日常的に人が集まるきっかけの場所となるよう、多くの皆様にご利用いただきたいと思えます。



### まち歩き観光案内看板

ポケットパーク内に案内看板を移設し、利便性の向上のほか、外国人旅行者にむけて、QRコードによる多言語対応を行いました。



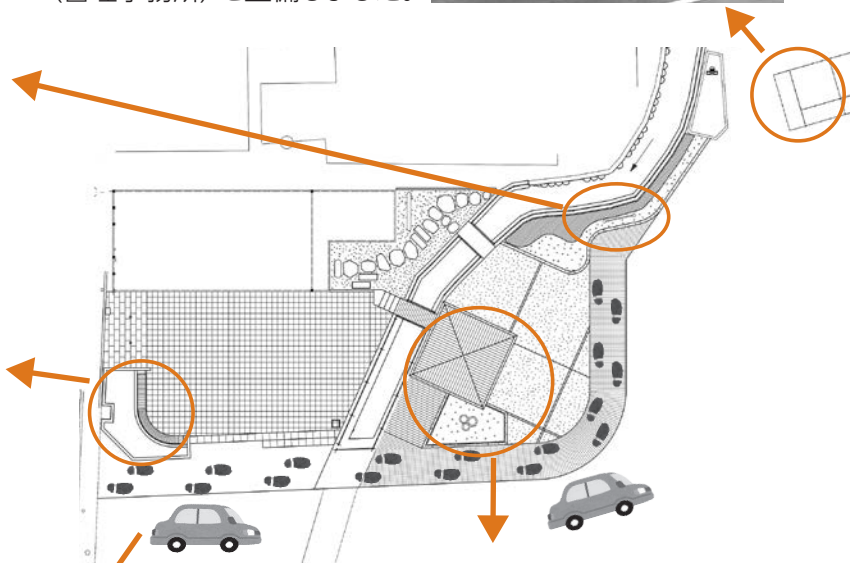
パーク内に植栽樹を設置。御田町の皆様にご協力いただき、花壇として活用いただいています。



安心安全に駐車場を利用できるように、間口を広くし利便性を高めたほか、団体旅行者誘致のために大型バス駐車区画の再配置などにより、広いオープンスペースとして活用できるように整備しました。

### 四ツ角駐車場公衆トイレ

女子用トイレ(洋式便器2)、男子用トイレ(洋式便器1、小便器2)、多目的トイレ(洋式便器1、オストメイト設備)のほか案内所(管理事務所)を整備しました。



### 東屋 (あずまや)

地域の皆様や観光利用の方が気軽に休憩できるスペースとして整備しました。また、イベント時の利用のため、外部電源を配備しました。

### 温泉モニュメント

湯けむりがたちのぼり、温泉を身近に感じられる施設となるよう、御田町まちづくり協議会により、下諏訪財産区の温泉を活用したモニュメントを設置していただきました。



■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 管財係 ☎27-1111 (内線263)  
下諏訪町 産業振興課 観光係 ☎27-1111 (内線272)



特典の交換はお済みでしょうか？

# しもすわ健康づくり応援ポイント



しもすわ健康づくり応援ポイントとは、特定健診や各種がん検診の受診、町主催のポイント付与対象講座等で貯めた健康ポイントを特典と交換することができる事業です。（町内に住所を有する20歳以上の方が対象）100ポイント貯めると1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」のいずれかと交換することができます。

- ★特典の交換は保健センターで行いますので、管理シートと健(検)診結果を持ってお越しください。
- ★管理シートは、①保健センター ②町庁舎1階 国保年金係 ③体育館 ④文化センター1階 公民館 ⑤健康ステーション の5か所で配布しています。町のホームページからもダウンロード可能です。



会社で受けた健康診断は対象になりますか？

会社員Aさん

国民健康保険だけでなく、勤め先の職域健診、個人で受けた人間ドックも対象になります。受診日や内容確認のため、結果を持って保健センターまでお越しください。ご家族、代理の方でも交換ができます。



担当

令和3年7月に特典の交換をされた方の“健康づくりの取り組み”をご紹介します。これらを参考に、主体的な健康づくりに取り組み、特典と交換しましょう！

	食生活の改善内容	人数
1	野菜を多く摂る	9
2	減塩・塩分控えめ	7
3	炭水化物(糖質)控えめ	5
4	野菜から先に食べる(先ベジ)	2
5	夜遅くに食べない(夜8時以降は食べない)	2
6	三食規則正しく食べる	1
7	バランスよく食べる	1
8	食べ過ぎない	1
9	休肝日を作る	1
10	たんぱく質を摂る	1



次ページでは町の健康運動施設「健康ステーション」や自宅でできる運動をご紹介します♪

	運動の継続内容	人数
1	ウォーキング・歩く・散歩	15
2	ラジオ体操	4
3	フィットネスクラブ等を利用	4
4	ストレッチ	2
5	水泳	2
6	バドミントン	1
7	ゴルフ	1
8	気功・太極拳	1
9	ヨガ	1
10	自転車	1
11	バレーボール	1
12	卓球	1
13	スクワット	1



■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通)

## 諏訪税務署からのお知らせ

### 〈国税の納付に係る税務署窓口の受付時間について〉

関東信越国税局では、口座振替による納付、ダイレクト納付等のキャッシュレス納付やQRコードを活用したコンビニ納付など、利便性の高い納付手段の周知・広報に取り組んでいます。

また、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からも、非対面型による行政サービスの提供が推奨されていることから、関東信越国税局管内全ての税務署において、令和3年10月1日から、国税の納付に係る税務署窓口の受付時間を、**原則9時から16時まで**とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、国税の納付につきましては、安全、便利なキャッシュレス納付を是非ご利用ください（キャッシュレス納付については、国税庁ホームページの「国税の納付手続」をご覧ください）。

### 〈納税証明書の新たな発行方法について〉

令和3年7月から、自宅やオフィスのパソコンから電子証明書を添付してe-Taxにより交付請求を行うことで、電子納税証明書をPDFファイルで受け取ることが可能になりました。

インターネットバンキング等により手数料を納付した後、ダウンロードした電子納税証明書(PDFファイル)は、自宅やコンビニのプリンターから、**何枚でも印刷してお使いいただけます。**

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。電話相談センターへお尋ねください。

電話相談センター：0266-52-1390（「1」を選択）



# スポーツの秋! 筋トレ・ストレッチ 始めてみませんか!

筋肉は身体を動かすエンジンのような役割を果たし、筋肉量が多いほど基礎代謝量は増え、体内の余分な糖質や脂質が燃焼され、結果として生活習慣病予防にもつながります。また、年齢を重ねてから筋トレを始めても筋肉量が増加することが実証されており、フレイル予防にも繋がります。一人ひとりにあった筋トレ、始めてみませんか!



## 健康ステーションのマシンを使ったトレーニングをご紹介します!

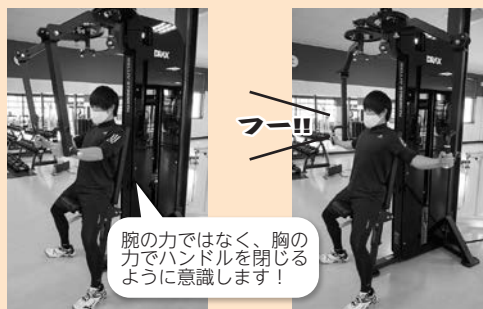
### チェストプレス

肩甲骨を寄せ、胸を張った姿勢でグリップを握る。息を吐きながら押し、息を吸いながら戻す。動作中は肩甲骨を寄せたまま行う。



### ペクトフライ

シートに深く座って胸を張り、両手を開いてグリップを握る。息を吐きながら両腕を閉じるように近づけ、息を吸いながらゆっくり戻す。



【大胸筋】  
胸のトレーニング

### シーテッドロー

腕を伸ばしてグリップを握り、肩甲骨を寄せるように後ろへ引く。胸がパッドから離れないように意識する。



### ラットプルダウン

肩幅よりも広めの手幅でバーを持ち、息を吐きながら下へ引き、息を吸いながら上へ戻す。軽く胸を張った状態で肩甲骨を引き寄せることを意識する。



【広背筋】  
背中でのトレーニング

### レッグプレス

プレートに両足を乗せ、肩幅に足を開く。息を吐きながら、両足で押す。



### レッグエクステンション



すねの位置にパッドを合わせて座る。膝が真っ直ぐになるまで、ゆっくりと脚を伸ばす。



### レッグカール

アキレス腱の位置にパッドを合わせて座る。息を吐きながらゆっくりとひざを曲げ、息を吸いながら戻す。



【大腿四頭筋・ハムストリングス】  
太もものトレーニング



からだスッキリ、  
姿勢らくらく♪

# 5種類のストレッチマシンをご体験ください!

女性や高齢の方  
にもおすすめ♪

## 肩甲骨・胸・肩

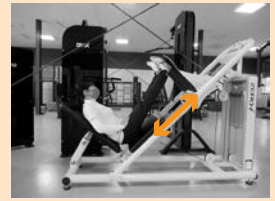


肩甲骨ほぐしにより、肩こり予防や姿勢改善に!

胸や肩など多くの筋肉をストレッチすることができ、猫背対策に効果あり。

肩、肩甲骨を中心に上下に動かすことで肩や首のコリがほぐれます。

## 骨盤・股関節



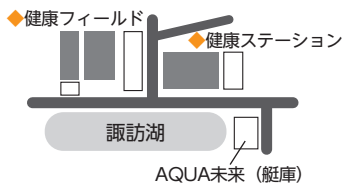
脚を開いたり閉じたりすることで骨盤のゆがみ解消が期待できます!

膝を曲げ伸ばし、太ももの後ろ側の筋肉をゆっくり伸ばします。

## Information

### 健康ステーション

下諏訪町10616番地356



#### ◆開館時間◆

○健康ステーション 10:00~20:00 / 10:00~17:00  
(平日・土曜) (日曜・祝日)

○健康フィールド 10:00~17:00

#### ◆休館日◆

火曜日 (火曜日が祝日と重なる場合は、その前日)  
詳細は、町HPまたは営業カレンダーをご覧ください。

区分		町民		町民以外
施設	利用者	1回券	12回券	1回券
全エリア	一般 (高校生以上)	600円	6,000円	900円
	70歳以上	400円	4,000円	
	障害者手帳等 提示者	300円	3,000円	
指定 エリア	全ての利用者	100円	1,000円	200円

「5種類のストレッチマシン」  
コーナーは指定エリア区分です

ジムに行く時間がない.../自宅で手軽に...

## お家でできるトレーニング・エクササイズをご紹介します!



### チューブトレーニング



「下諏訪町公式チャンネル」とYouTubeで検索!



初級編



中級編



上級編

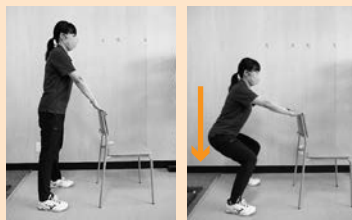


ペア



### イスを使ったエクササイズ

スクワット



★10回×2セット～

★椅子につかまり、「ゆっくり腰を落とし立ち上がる」を繰り返す。  
★効果: 下肢全般の筋力向上  
下肢の力をつけることで、日常生活の動作が楽になります。

お尻の筋トレ



★左右各10回×2セット～

★片足ごと足の閉じ開きを繰り返す。  
★効果: お尻の筋力強化  
ここで鍛える筋肉は、日常の「立つ・座る」動作や、「歩行の安定」のために重要なトレーニングとなります。

足上げ腹筋



★10回×2セット～

★ペットボトルを両膝で挟んだまま足の上げ下ろしを繰り返す。  
★効果: お腹引き締め、腰痛対策  
モモの内側の筋肉も同時に鍛えることができる腹筋運動で、上半身と下半身の間、カラダの中核となるパーツのトレーニングです。

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康サポート係 ☎75-5546



## 65歳以上の インフルエンザ予防接種が始まります

町では高齢者のインフルエンザ予防接種を、下記の期間中、長野県内の登録医療機関で実施します。希望する方は、医療機関に直接ご予約ください。

- ◆実施期間 10月15日(金)～12月29日(水)  
(医療機関の休診日は除く)  
※実施期間が変更となる場合があります。
- ◆対象者 ①接種日において65歳以上  
②接種日において60歳以上65歳未満で、  
(ア) 心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人  
(イ) ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
- ◆料 金 自己負担分1,200円  
※生活保護世帯、町民税非課税世帯の方は無料で受けられます。予防接種を受ける前に、町保健センターに申請してください。
- ◆その他  
諏訪6市町村内の医療機関については、医療機関に予診票があります。諏訪6市町村以外の医療機関で接種希望の場合は、町保健センターまで予診票を取りにお越しください。

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター  
☎27-8384(直通)

## 「秋季一斉清掃」参加のお願い

「諏訪湖の日プロジェクト」の取り組みの一環として、全町一斉清掃を実施します。区ごとに担当区域を設けていますが、家の周りの道路、河川、ごみ収集場所などの身近な場所の清掃・美化活動も実施し、町をきれいにしましょう。

- ◆日 時 10月17日(日) 午前7時  
※小雨決行 順延なし  
中止時は午前6時15分に広報無線、メール配信でお知らせします。
- ◆持ち物 マスク、ゴム手袋、長靴等
- ◆清掃範囲

### ①諏訪湖岸・河川

担当区	担当区域	集合場所
7区 8区	赤砂崎公園駐車場 ～岡谷市境	赤砂崎公園 駐車場 (ヘリポート広場横)
3区	赤砂崎公園駐車場 ～ツ浜公園	
2区 4区	諏訪湖博物館駐車場 ～みずべ公園	諏訪湖博物館 駐車場
5区 10区	諏訪湖博物館駐車場 ～諏訪市境	

### ②国道142号

担当区	担当区域	集合場所
1区	慈雲寺～注連掛	慈雲寺
9区	注連掛～落合発電所	注連掛
6区	木落とし坂～萩倉口	萩倉口待避所

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係  
☎27-1111(内線143)

## 宝くじの助成金で整備しました

「東町上自主防災会」、「第10区自主防災会」は、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、防災備品を整備しました。



- ◆東町上自主防災会  
有事の際における地域防災力強化を図り、AED、発動発電機等を購入し、東町上公会所に配備しました。
- 事業内容  
AED、発電機等防災備品の整備
- 事業費総額  
701,580円(うち助成額700,000円)



- ◆第10区自主防災会  
有事の際における地域防災力強化を図り、簡易無線機、AED等を購入し、富部地区公民館に配備しました。
- 事業内容  
デジタル無線機、AED、投光器等防災備品の整備
- 事業費総額  
2,078,450円(うち助成額2,000,000円)



公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に「地域活動助成事業」を行っています。この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、地域コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動や自主防災組織が行う地域の防災活動に必要な設備等の整備に対して助成しています。

■ 問い合わせ 下諏訪町 総務課 企画係 ☎27-1111(内線257)



## マスクを外して会話



休憩時に  
マスクを外して会話

自分だけマスクを  
しているのが  
気まずく、  
外してしまう



換気をせずに  
会話しながら  
ドライブ

窓が無い、  
網戸が無いなど、  
換気ができない  
場所にいる



**マスクをしていても  
換気が不十分**

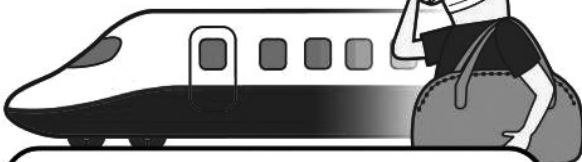
# こんな時 ありませんか？

≡ やってるつもりは要注意 ≡



のどが少し痛いけど、  
熱もなく、体調も  
悪くないので、  
出勤(登校)してしまう

少し体がだるいが、日程変更が  
大変なので予定どおり帰省



**体調が悪いけど、  
これぐらいは平気？**

**マスクをしていても  
距離が近い・声大きい**



つい盛り上がって  
声が大き  
なってしまう

親しい友人なので  
近い距離で  
会話してしまう



やってるつもりは要注意

検索

その他の「やってるつもり」は  
コチラ ▶



長野県公式ホームページから引用



4月



◀町内保育園、小中学校で行われた入園式、入学式では、希望に胸を膨らませながら入場する子どもたちの姿が見られました。

▼赤砂崎の運動施設「健康ステーション、健康フィールド」が完成しました。人工芝のフットサルコートも好評です！



▲諏訪大社春宮駐車場内に防災機能を備えた春宮公衆トイレを新築しました。

4月～8月のまちの話題を写真でご紹介します。

しもすわフォトストーリー

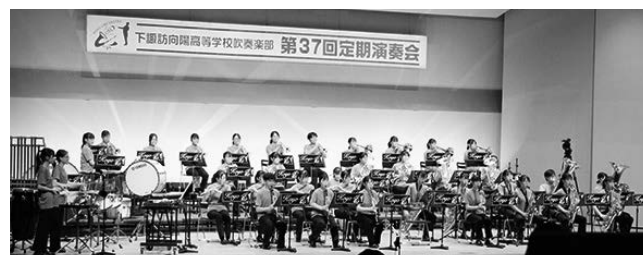
6月



▲ご近所さんが集う日常の市、「昼ごろ市」は今後も定期的な開催を予定しています。次回の開催をお楽しみに！



▲晴天の下行われた町内小学校の運動会では、練習の成果を存分に発揮しました。



▲下諏訪向陽高校吹奏楽部の定期演奏会が開催され、息の合った音色が会場いっぱいに響き渡りました♪

5月



◀町内小学校の5年生はお米作りに挑戦！代掻きでは「いち、に、いち、に」と声を掛け合いながら秋の実りを楽しみに汗を流しました。



◀昔ながらの道具「田げた」にも挑戦！

▶ふれあいセンターで、ぎゅっと押しつぶさず、お餅を親子で楽しみました。







▲過去のパラリンピックメダリストらをゲストに迎え、車いすラグビーやブラインドサッカーなど、パラスポーツを体験しました。

▶町の観光について考える「観光振興座談会」が下諏訪宿本陣で開かれました。歴史的背景を含め、今後のまちづくりの設計図となるブランドデザイン策定に向け、新たに委員会を立ち上げ活動を進めます。



7月

▶八島ヶ原湿原のニッコウキスゲがきれいに咲きました。



◀町内保育園で夏を楽しむ会が開かれ、園児はプールに浮かぶ人形をとったり、シャボン玉や水鉄砲での的当てをしたりと、歓声をあげ楽しみました。



◀駅前交流情報拠点施設の「ら. shirotori」でスタンドグラスの個展が開かれました。フットライトや小型のランプシェード等、一つひとつ異なる約40点の作品が幻想的に光り輝きました。



▲東京オリンピックの事前合宿として、アルゼンチン・イタリアの代表選手団が諏訪湖を拠点に練習を行いました。



▲高浜健康温泉センター「ゆたん歩」の入館者が30万人に到達しました。2014年4月の開所から7年余りが経過し、年間約4万人の方々に利用されてきました。



▲町内保育園で園児らによってジャガイモ掘りが行われ、一生懸命に畝を掘ったり、友だちと協力しながらつるをひっぱったりと、夢中で収穫しました。

8月



▶東京パラリンピックの聖火を受ける「聖火ビジット」が下諏訪総合文化センターで開かれ、富士見町井戸尻遺跡公園で採火された聖火を迎えました。

▶前任者の任期満了に伴い、新しい教育委員会委員に、網野美秀さん(南四王)が町議会6月定例会で議会の同意を得て就任されました。任期は8月12日から4年間です。



▲これまで教育長職務代理者を務めていただいた萩田均さんの任期満了に伴い、感謝状が贈られました。後任には河西雄一さんが新たに選任されました。

# 生涯学習

No.569

## 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  
メール syougai@town.  
shimosuwa.nagano.lg.jp

### 御柱祭を楽しく迎えよう

下諏訪町観光案内所長 小松 直人



皆様が諏訪を訪れていました。今まで経験したことのないコロナ禍で、御柱祭の神事も大きく変化しています。昨年は初めてだと思いますが、本見立ての

神事が中止になり、今年の伐採も最少人数で木遣りの奉仕もできない中、短時間で終了しました。



御柱の森の縦ノ木

そんな中、来年に向けそれぞれの立場で準備は少しずつ進められています。コロナ禍が終息に向かい、無事に御柱祭が開催できることを願います。これから行われる神事や準備内容等を紹介していきたいと思えます。

記録があります。

現在、「御柱の森づくり協議会」や「御柱用材を育む会」の皆さんが毎年植樹や食害被害防止のネット張り等を行い、永遠に縦ノ木が調達できるように取り組んでいます。下社は今後心配はありません。秋宮一位の太さになるには200年以上の歳月がかかります。5月に伐採が行われ、皮むきされたご用材は御柱の森に静かに寝ています。今年中に業者により棚木場まで曳き出されます。向かって左から春宮一、それから秋宮四まで8本が並びます。秋宮一



平成28年 秋宮三 木落とし

諏訪大社の最大の神事の式年造営御柱大祭は、7年目申と寅年に行われます。諏訪地方の氏子の皆さんが奉仕する神事です。4月に山出し、5月に里曳きが行われ、下社上社それぞれ3日ずつ12日間行われます。明治5年までは、下社上社が同じ日に行われていたそうです。天下の奇祭とか天下の大祭と呼ばれ全国や海外からも大勢の



# 御柱祭を楽しく迎えよう

秋宮のおおしめなわの大注連縄も9月から作業に取りかかっています。素晴らしい大注連縄が奉納されると思います。



藁から作る元綱

んが御柱のいろいろな準備を行います。元綱を藁から作る四王地区は、すでに昨年と今年、田んぼに閑取という品種の稲を植え、藁を確保致し、来年の綱打ちに備えます。



平成27年棚木場に並べられた御柱

は、目通り周囲3.62メートルで、ここ近年では一番の太さです。

各地区では、氏子の皆さん



平成21年小倉大明神薙鎌打ち神事

8月最終日曜日（8月29日）には、式年薙鎌祭があり、小倉村大宮諏訪神社へ諏訪大社宮司が薙鎌を持参し、奉納した翌日

木遣りの皆さんは、1日に何十回も唄うため、すでに声つくりの練習をしています。また、各区ではこれから御柱実行委員会が設立されて、御柱祭に向かって徐々に準備が始まっています。



木落しでの木遣り

（8月30日）に、今年は仲俣にある小倉大明神の杉の木に薙鎌打ち神事が行われました。この神事から御柱祭が始まるとも言われています。年が明け、2月、各地区で大勢参加され皆さんが心を一つに元綱、曳き綱と追い掛け綱の綱打ちが行われます。それぞれの区で担当の綱が決まっております、太さも決まっています。藁から作る四王地区以外は、すべ縄を何本も寄り合わせて作ります。棚木場に置かれています御柱の木遣り作業も山出し担当地区の皆さんが参加して行います。



平成21年薙鎌打ち神事での木遣り奉納

春宮、秋宮に建立されていますご神木の御柱休めが4月下旬にあります。春宮一は下ノ原に、春宮二は東山田に払い下げ、他の柱は大社にて管理されます。寄贈されたり、観光用に利用されたり、お守りやお札に加工されたりします。前回の春宮一は新潟県新発田諏訪神社に奉納されました。

これからコロナ禍が終息に向かい、氏子の皆さんがござって奉仕できるように願うばかりです。



平成28年新発田諏訪神社に奉納された春宮一

木遣り唄

「ヤー 諏訪のみはしら

オネガイダー

コレハ サンノウエー

ヨイサ ヨイサ ヨイサ

# 尊王の信に燃えたつ水戸浪士が

## 戦ひはてし和田峠の塚 今井邦子

諏訪湖博物館・赤彦記念館学芸員 太田 博人



元)年3月の筑波山挙兵に始まる、水戸藩(現、茨城県北部)内の争いに端を発し、大きな戦いへと発展した「天狗党の乱」が勃発しました。

### 「追討令」従ったのは三藩のみ

下諏訪町ゆかりの歌人、今井邦子の歌にも詠まれる「浪人塚(水戸浪士塚)」というお墓が下諏訪町樋橋地区にあり、この地で戦った人々が今もここに眠っています。

水戸藩の「尊王攘夷」

(天皇を崇拜し、外国を排除する考え)を目的とする天狗党は御所の守衛総督を任されていた水戸藩出身の「橋慶喜(のち15代将軍、徳川慶喜)を頼りに、朝廷へ開国の撤回と攘夷の早期実行を訴えるため京都へ向かいます。武田耕雲斎を首領とする天狗党は総勢1000人ほどで戦い慣れして戦闘能力が高かったといわれ、一行は下野国や上野国を通り、信濃国に入りまし

た。幕府としても、天狗党の進路にある諸藩に対して「追討令」を出すなど天狗党への対処を求めましたが、実際に抗戦したのは高崎藩(下仁田戦争)と和田峠で対峙することとなる諏訪・松本の両藩だけでした。

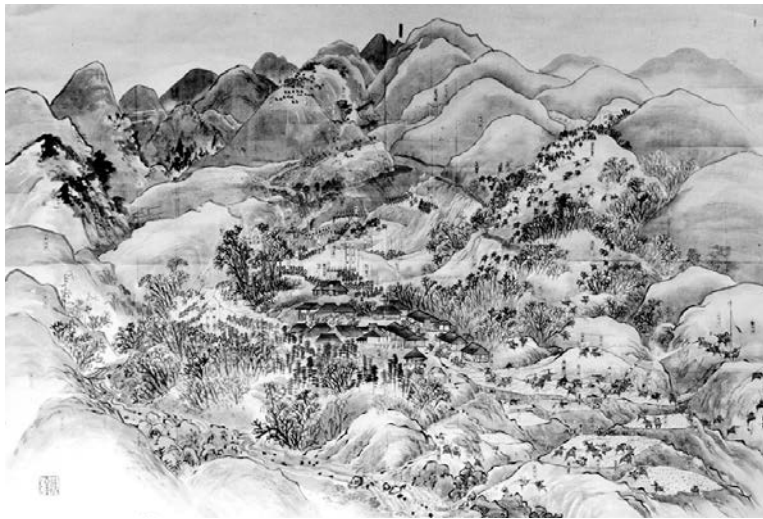
### 「和田嶺合戦」起こる

1864(元治元)年11月17日、内山峠を越えて信濃国へ入



樋橋地区に建つ浪人塚

た。幕府としても、天狗党の進路にある諸藩に対して「追討令」を出すなど天狗党への対処を求めましたが、実際に抗戦したのは高崎藩(下仁田戦争)と和田峠で対峙することとなる諏訪・松本の両藩だけでした。



「和田嶺合戦図」(諏訪市博物館寄託資料) ※絵図中央が樋橋村

った天狗党は、同19日に和田宿(現、長和町)に宿泊。情報を得た諏訪・松本の両藩では樋橋村の上に急ぎ陣地を築き、戦いの準備を整えます。この戦いは、戦場となった場所から「和田嶺合戦」(樋橋戦争など)と呼ばれています。

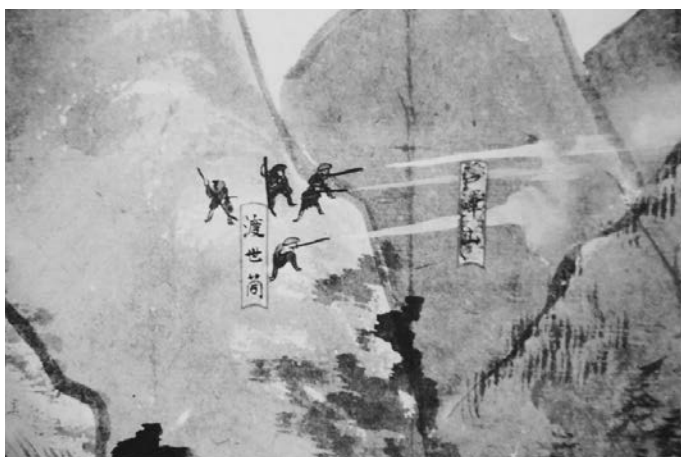
下諏訪町には合戦を今に伝える史料が数多く残されており、江戸時代末に下ノ原村名主を務めた中村勝五郎もリアルタイムで見た合戦の一部始終を「萬日嘉恵帳」に書き残しています。



「萬日嘉恵帳」(個人蔵)

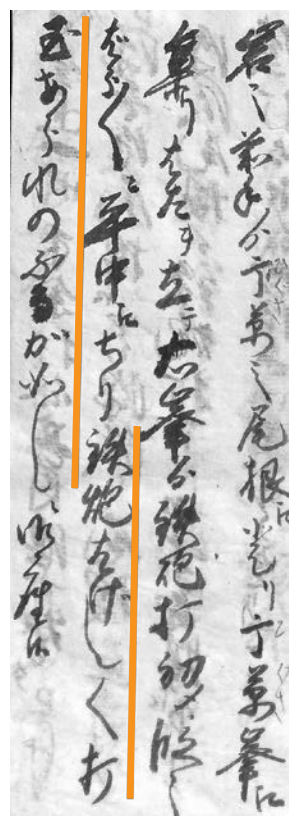
「萬日嘉恵帳」(勝五郎日記)によれば、合戦前日の昼から諏訪藩によって陣地が作られる中で、下諏訪の人々も動員されたとあり、薪・鎌・のこぎり等の物資の運搬、食事の用意など合戦の裏方として協力、さらに日頃より鉄砲の扱いに慣れた地元





地元の獵師も戦いに参加 (「和田嶺合戦図」より)

勝五郎も合戦当日の朝、天狗党が目前に迫る中で実際に陣地へ足を運び、大砲5挺や小筒100丁など緊張感漂う戦地の様子をその目で確認しています。そして、20日昼頃より和田峠を越えて進軍を続ける天狗党と、それを向かい討つ諏訪藩(約600人)・松本藩(約400人)との約4時間半に及ぶ戦いが始まりました。



「水戸浪士との合戦記録」(抜粋)  
(諏訪湖博物館所蔵)

「鉄砲はげしく打、玉あられのふるが如し」とある

合戦は両軍で大砲や鉄砲を撃ち合う、まるで「(鉄砲)玉のあられの降るような」激しい戦いであったことが、当時の資料からも伝わってきます。

夕方まで銃撃戦が続いた後、天狗党による諏訪藩陣地への迂回作戦により、総崩れとなった両藩連合軍は敗走することとなりました。その後、天狗党は住民が逃げた下ノ諏訪宿にて一泊し、翌朝には岡谷を通って伊那路に向かっていきました。

### その後の和田嶺合戦

諏訪藩では合戦の翌日に、戦死者の確認や戦地に残された武器や鉄砲玉の回収などの他に、合戦によって焼失した樋橋村の



戦地に残された大筒の砲弾 (諏訪湖博物館所蔵)

民家に対して補償金を支払うなど戦後処理を行っています。

一方、避難していた下諏訪の人々も合戦の翌日には避難先から戻り被害状況の確認や、役人の指示のもと天狗党が置き去った荷物の取り調べをしており、その時の史料によれば、下諏訪

宿の家屋敷41軒に置き捨てられた品々は全119点、主な物として鎗・小刀・鉄砲・陣笠などが藩に報告されました。

その後、伊那路を進んだ天狗党は進路を北陸に変え進軍を続けていきましたが、和田嶺合戦から約1ヵ月後の12月17日に加賀藩に投降することとなり、終焉を迎えました。

1869(明治2)年になると諏訪藩では、戦いで亡くなった水戸浪士のために戦死塚を築き、翌々年には水戸に名前を照会して碑を建て、供養しました。これ以降、地元の方々を中心に塚を守り、現在でも毎年11月に慰霊祭が催されています。

### 【お知らせ】

宿場街道資料館(立町)では、常設展示「和田嶺合戦ってなに?」で詳しく紹介しています。また、浪人塚慰霊祭に合わせ10月下旬頃より企画展「和田嶺合戦」(仮)を開催予定。関係資料の原本を期間中に限り公開します。ぜひご覧ください。

## 「三百年前の下諏訪を楽しむ」

諏訪湖博物館主催 地域研究講座 (令和3年5月15日実施)

「廃仏毀釈によって失われた神宮寺の跡を探る」

前博物館協議会会長 小口明先生の資料より抜粋

諏訪神社下社秋宮の本地仏(千手観音)を本尊としてまつる神宮寺。「山王閣跡」より東南の眼下窪地一帯にあり、そこ「久保村」は、その神宮寺域内の門前の村。千手堂を中心にして三重塔や仁王門、北に方丈(住職の平素の居間、大坊ともいう)があり、すべてが神宮寺。

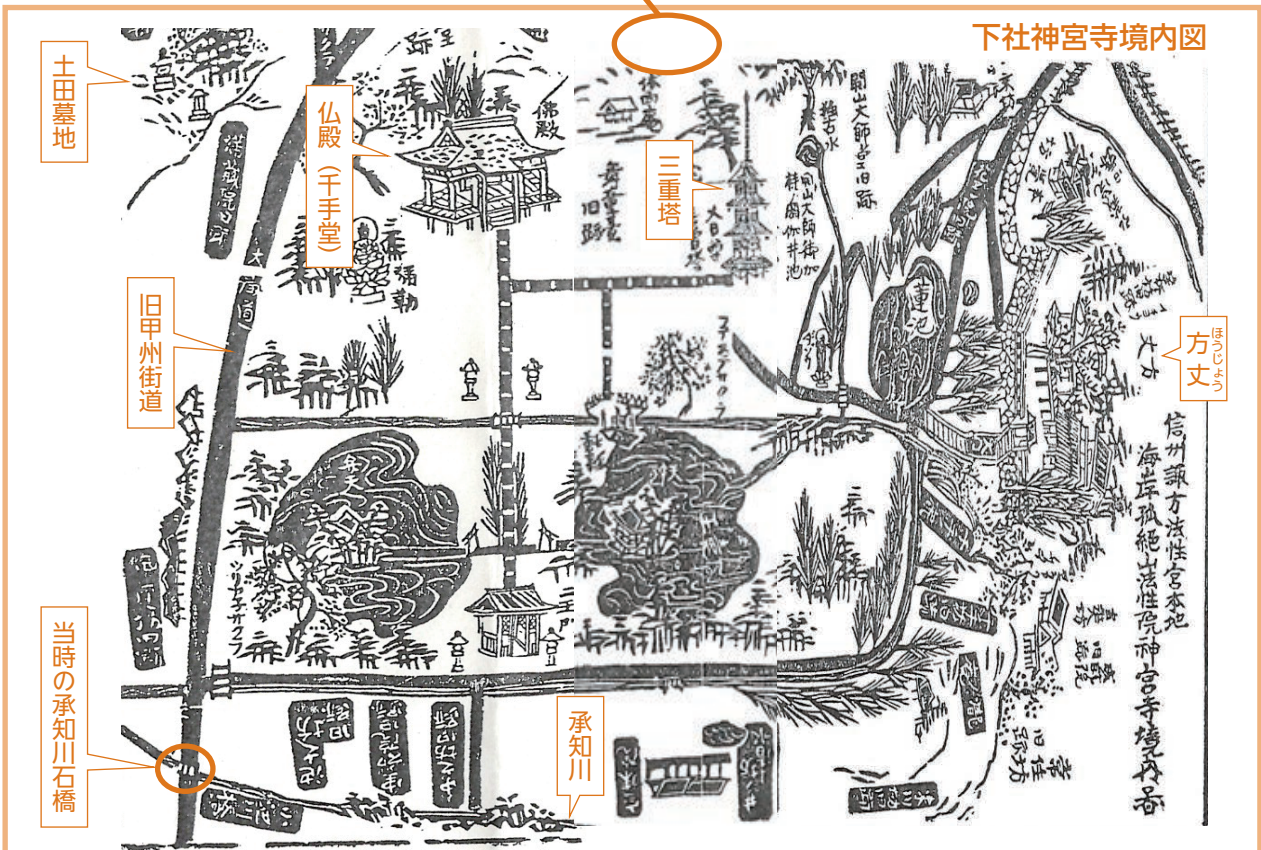
方丈は、秋宮の南に続く小公園から南にかけて(山王閣跡周辺)高い石垣の上であり、その石垣の白塀は、夕日に映えて、湖水むこうから大変美しく見えたという。  
武田氏の時代、神宮寺は大分限者(財産家)の支援や祠堂金の寄進により豊かであったようだ。武田勝頼も課税を免除するから寺の改築修理など怠りなくつとめるように文書を出している。

武田信玄が死去(天正元年1573年4月)した翌年の8月に千手堂が竣工。それ以後300年本堂として崇敬を集めてきたが、元治元年(1864年)12月18日に火災で全焼した。

(昭和52年下諏訪町立博物館発行「下諏訪の歴史」今井廣亀氏著より)



山王閣跡から神宮寺境内跡を望む





# 300年前の下諏訪を楽しむ

誰の願いも言うなりに叶えてくれるので言成地蔵尊いなりじぞうそんと呼ばれ、元禄年間、諏訪神社の神宮寺境内に安置され、信仰が厚く参拝する人が絶えなかったという。明治元年（1868年）に神仏分離令が公布され神宮寺が廃寺になった際、言成地蔵尊は萩倉の信者によって萩倉に安置されたが、毎日少しずつ前にあった方に移動するので信者たちも驚き、話し合った結果、元の位置（現在の位置）に戻して安置したと伝えられている。

（平成9年発行「わが町下諏訪」歴史編」より）



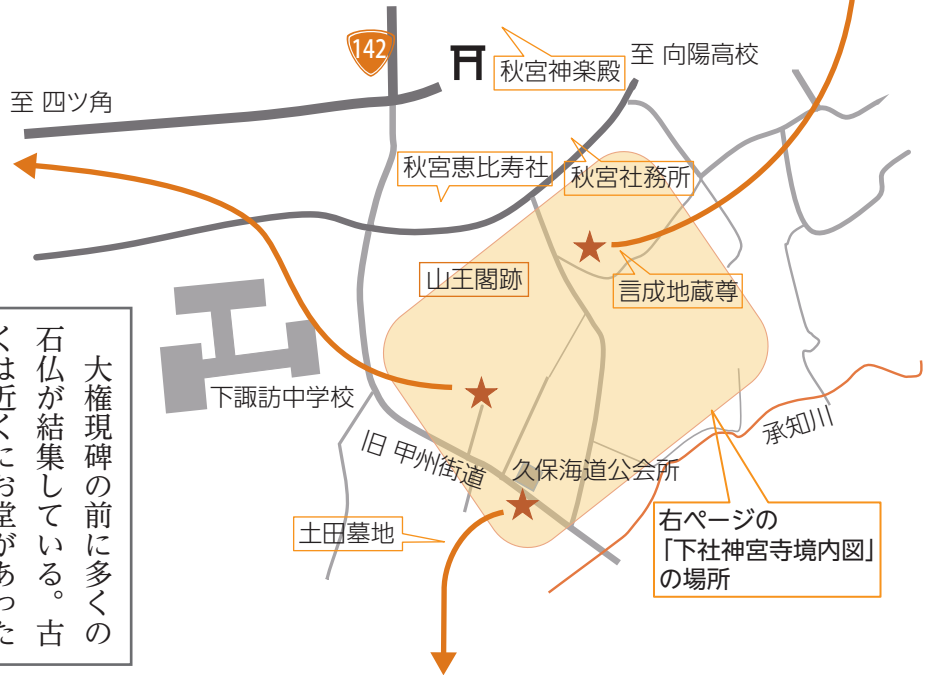
神宮寺の境内に安置されていた言成地蔵尊いなりじぞうそん



久保秋葉大権現

大権現碑の前に多くの石仏が結集している。古くは近くにお堂があったと言われている。それらの石仏群の中に男根を模した石柱に道祖神と刻み込まれたものがある。下諏訪にはこのような形の石柱が2例あり、そのうちの1つである。

（平成9年発行「わが町下諏訪」歴史編」より）



久保海道公会所の横に移された現在の承知川石橋

平成9年下諏訪町教育委員会発行の生涯学習ガイドブック「わが町下諏訪①歴史編②文芸・文化編」を手に、町内の史跡を巡ってみましょう。きっと新しい発見があります。

この石橋は、長く甲州道中承知川にかかっていた重量約13トン、輝石安山岩の1枚石。武田信玄が川中島の合戦に際し、諏訪大社の千手観音に戦勝を祈願して社殿の建て替えと千手堂に三重塔の建立を約した。合戦の帰途、信玄がこの橋を渡ろうとすると馬が立ち止まって動こうとしない。信玄は約束を思い出し、下馬して「神のお告げ承知つかまつり候」と申し上げたという伝承から承知川と呼ばれるようになったという。

この石橋に刻まれている煉瓦模様は防滑とも信玄の埋蔵金の隠し図とも言われてきた。新しい橋の架け替えに当たって、この橋石を永久保存するため、久保街道公会所の道路側に移された。

（平成9年発行「わが町下諏訪」歴史編」より）

# みずべ保育園

7月14日に  
「みずべっこまつり」  
をしました



「日本全国まつりでござる」を  
踊ってお祭りスタート!  
♪まつりで〜ござ〜る♪



スーパーボールすくい  
「先生、早く流して〜」



的あて  
「お化けをやっつけるぞ」



水鉄砲

年中さんが的を作りました。  
♪1234シュッシュッシュー!

きんぎょすくい



「何色にしようかな」(未満児クラス)



たからさがし

「先生、見つけたよ」



「おみず、きもちいいよ」

## 野菜を収穫



花壇でカブを育てました。  
給食のみそ汁に入れて  
食べました。



ジャガイモあるかな?  
み〜つけた!



今年は32kg  
収穫できました。

遊ぶの大好き、食べるの大好き、友だち大好き みずべっこ





# ～図書館まつり 2021～



毎年恒例の図書館まつり！みんなで楽しめる企画が満載です。是非お越しください！

## 10月16日(土)

9:30～12:00  
**やまびこの会 朗読体験**  
 場所: 2階 声の図書室

14:00～  
**朗読のおくりもの**  
 場所: 2階 会議室

## 10月23日(土)

10:30～  
**おはなしの広場**  
 場所: 2階 会議室

14:00～16:00  
**図書館のお宝秘蔵展**  
 場所: 2階 会議室

## 10月30日(土)

10:30～  
**高校生バンド演奏会**  
 場所: 2階 会議室

14:00～  
**伊藤まさ子 読み語り**  
 場所: 2階 会議室

## 展 示

・下諏訪Bookプロジェクト  
 おすすめ本紹介POP展  
 ・紙芝居「つなひき」原画展  
 ・下諏訪俳句会 作品展示

■ 問い合わせ  
 下諏訪町立図書館  
 ☎27-5555

新型コロナウイルスの感染状況等によって、イベントの内容は変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

## 体力づくり教室

「吹き矢式呼吸法」を身につけ健康増進！

### ①スポーツウエルネス吹き矢教室

- 日 時 10/9(土)、16(土)、23(土)  
全3回 9:30～11:30
- 会 場 下諏訪体育館 アリーナ
- 講 師 小平はる美先生  
日本スポーツウエルネス吹き矢準師範
- 対 象 町内在住・在勤の小学4年生以上
- 定 員 30名
- 参加費 300円(保険料・マウスピース代)



スポーツウエルネス吹き矢は、5～10mはなれた円形的的をめがけ、息を使って矢を放つスポーツで、子どもから大人までゲーム感覚で気軽に楽しめます。

男性も大歓迎！バランスのとれた身体に！

### ②ピラティス教室

- 日 時 11/6(土)、13(土)、20(土)  
全3回 9:30～11:00
- 会 場 下諏訪体育館 アリーナ
- 講 師 下諏訪町スポーツ推進委員
- 対 象 町内在住・在勤の小学4年生以上
- 定 員 30名
- 参加費 100円(保険料)



西洋のヨガといわれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。

◆各教室の申し込み先  
 下諏訪体育館窓口  
 または、☎27-1455

◆申し込み締め切り  
 ①10月 3日(日)17:00  
 ②10月31日(日)17:00

- ★当日は、運動のできる服装で、上履き、マスク、タオル、飲み物をご持参ください。
- ★ピラティス教室については、マット、または、バスタオルをご持参ください。
- ★お申し込み後、教室への参加を辞退される方につきましては、申込締切日までにご連絡いただけない場合、参加の有無にかかわらず、保険料を頂戴致します。
- ★新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容の変更、または中止となる場合があります。

## 町民大学 下諏訪を学ぶ⑤



### 演 題 「地学的に見た『綿の湯伝説』」

講 師：おぐち とおる 小口 徹 先生

(宿場街道資料館・諏訪湖博物館専門研究員)

日 時：10月31日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：下諏訪総合文化センター 小ホール ※当日受付(受講料100円)

下諏訪の方であればだれでもご存知の『綿の湯伝説』。ストーリーの細部にいくつかのパターンがありますが、下社の女神さまが上社から下社へ向かう途中、綿に含んだ化粧水がぼたぼたと垂れ、滴が落ちた場所に温泉が湧き、最後に綿を置いた場所が「綿の湯」だという大筋は共通しています。

講座では、この伝説を地学的に読み解きます。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

## 令和3年度県営住宅 10月補充募集

- 令和3年度県営住宅の10月補充募集を行います。
- ◇募集期間 10月25日(月)～10月29日(金)予定  
※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 12月1日付入居可能住宅
- ☎ 長野県住宅供給公社諏訪管理センター ☎54-2010

## 「行政相談」のご案内

- 行政に対する苦情、意見・要望、制度の疑問点等を住民の皆様からお聴きして、その解決や実現を目指す制度に「行政相談」があります。
- 相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が応じています。相談は無料で秘密は固く守られます。
- ◇日時 毎月第3火曜日 午後1時～午後3時
  - ★秋の行政相談 10月19日(火)
  - ◇場所 町庁舎3階 住民相談室
  - ◇行政相談委員 工藤 恵子さん
- ☎ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係  
☎27-1111 (内線143)

## ノルディックウォーキング11月コース参加者募集

- ◇日時 11月5日・19日 金曜日 全2回  
午後1時30分～午後3時30分
  - ◇集合 健康フィールド駐車場
  - ◇講座内容  
第1回：「スタートアップ・ノルディック」  
第2回：「歩き方のバリエーション」
  - ◇申込み 9月27日(月)から
  - ★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。
- ☎ 健康ステーション ☎75-5546

## 10月の休日納税相談

- ◇開設日時 10日(日)・24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)
- ☎ 下諏訪町 税務課 収納係 ☎27-1111(内線236・237)

## 10月の税金等納期限・口座振替日

- ◇町県民税 3期分
- ◇国民健康保険税 7期10月分
- ◇後期高齢者医療保険料 7期10月分
- ◇上下水道料(7・8月使用分) 10月分
- ◇温泉使用料(9月使用分) 10月分
- ◇介護保険料 7期10月分
- ◇保育料・給食費 10月分
- ◇水月霊園管理料 随時

11/1  
(月)

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！

## 諏訪地域転職・移住者就職説明会

- 諏訪地域への就職を希望する方と企業との個別面談形式にて説明会を開催します。
- ◇日時 10月21日(木)  
午後1時30分～午後4時  
(受付：午後1時～午後3時)
  - ◇場所 諏訪市文化センター(諏訪市湖岸通り5-12-18)
  - ◇対象 離転職者、I・Uターン就職希望者、移住者、令和4年3月学卒者、既卒者等
  - ◇内容 就職説明会(個別面談形式)、移住相談コーナー、就職個別相談コーナー、岡谷技術専門学校コーナー
- ※事前申込不要。  
※詳細は諏訪地域就職企業ガイドHPをご覧ください。  
※新型コロナウイルスの影響により、開催を中止または規模縮小で行う場合があります。
- ☎ 下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111(内線274)

## 第3回オアシスあそびのひろばについて

- 親子で色々なあそびを体験し、お子さんの発達を促す講座を開催します。専門家に子育ての悩みや不安も相談できます。是非ご利用ください。
- ◇講師 療育コーディネーター 坂本 由紀子先生  
(信濃医療福祉センター)
  - ◇日時 11月17日(水)  
午前9時30分～午前11時30分  
(午前9時受付開始)
  - ◇場所 いきいき元気館(諏訪市総合福祉センター)
  - ◇対象 諏訪圏域在住の3歳児までの親子15組  
(定員になり次第締め切り)
  - ◇申込先 アンケート付き申込書に記入し、下記へFAXをお送りください。
- ※申込書・参加者の健康チェックカードは町にも設置しています。  
※新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合は、電話にて申込者へ連絡します。
- ☎ 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス  
☎54-7713 FAX54-7723

## 2つのジャンボで欲張りハロウィン!

「今年のハロウィンジャンボは、

1等・前後賞合わせて5億円！」

- 1等 3億円×11本
- 前後賞各 1億円×22本

※当せん本数は発売総額330億円・11ユニットの場合

「同時発売のハロウィンジャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5,000万円！」

- 1等 3,000万円×20本
- 前後賞各 1,000万円×40本

※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

★発売期間：9月22日(水)～10月22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。





諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

◇休館日 10月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25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)

史跡散歩「和田峠ウォーキング」(第2回)

江戸時代の五街道の1つ「中山道」で最大の難所であった和田峠を歩いてみませんか？

講座では、長和町和田宿本陣等を見学した後、和田峠へ移動し、頂上付近から下諏訪町側の西餅屋までを歩きます。

◇日時 10月9日(土) 午前9時～午後4時  
 ◇場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館 集合(バス移動)  
 ◇参加費 300円  
 ◇申込み 9月25日(土) 午前10時～受付開始

※本講座は令和3年6月26日に実施した第1回と同じ内容です。  
 ※事前申込制です。参加希望の方は諏訪湖博物館(☎27-1627)までお問い合わせください。  
 ※昼食の用意はありません。和田宿周辺で各自お取りください。  
 ※山道を歩くため、足腰に自信のない方は参加をご遠慮ください。  
 当日は歩きやすい服装、飲み物・雨具等の持参をお願いします。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業の一部を延期または中止とする場合があります。

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

◇休館日 10月1日(金)・4日(月)・11日(月)・18日(月)・25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)

◎朗読劇「少年たちの1945」◎

◇日時 10月3日(日) 午後2時～  
 ◇場所 下諏訪町立図書館 2階会議室  
 ◇内容 朗読団体あほうどりの皆さんによる、朗読劇です。

◎図書館まつり2021◎

◇日にち 10月16・23・30日(土)  
 今年も図書館まつりを開催します。様々な企画を用意してお待ちしています！この機会にぜひご家族で図書館にお越しください♪

◎下諏訪Bookプロジェクト おすすめ本紹介POP◎

図書館まつりの期間にあわせて、下諏訪の小中高生によるおすすめ本とそれを紹介した手作りのPOPを展示します。



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和3年8月31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
	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
第3区	南四王	173	売却	木造2階建	1,150万円
	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	東高木	188	売却	その他2階建	1,280万円
第6区	町屋敷	194	売却	木造2階建	453万円
	星が丘	178	売却	木造2階建	450万円
第9区	星が丘	186	売却	木造2階建	売却 610万円
			賃貸		賃貸 月4万円

※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確認ください。

問 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

◆『イベントクロック』を作ろう!◆

季節限定クロックをつくりませんか？絵を描いたり、パーツを使ってオリジナルのハロウィーンクロックを作っちゃおう♪  
 お部屋がきっとかわいくなっちゃう☆



◆10月16日～31日『Trick or Treat!!』◆

10月16日～31日はハロウィンウィーク!!  
 期間中ご来館のお子さまへプチギフトを差し上げます♪  
 『Trick or Treat!!』が合い言葉(^o^)  
 受付のスタッフに声をかけてください♪

\*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

天候に左右されず、継続的な練習が可能

インドアゴルフ練習場 **Club House ELEVEN**

高性能シミュレーターで屋外以上の練習体験、課題克服ができます!

世界No.1シェアの高性能ゴルフシミュレーター **GOLFZON**を導入!

ビジター様 大歓迎! ジュニア 育成受付中!

初回練習モード 50分<550円>

お得な月額会員・法人会員プランもございます。  
※詳しくはスタッフにお問合せください。

打席数8(内ラウンドモード2打席) 全打席オートティーアップ  
 最大12名同時ラウンドモード可能 グリップの販売・交換も可能

お問い合わせ TEL & FAX **0266-63-1160**  
 株式会社イレブン 〒394-0026 岡谷市塚間町2-6013-2 営業時間/月～土8:00～23:00(日曜20:00まで) 定休日/無(臨時休業有)

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

### ★10月のマシン無料体験会のご案内★

涼しくなり、運動には良い季節!  
是非この機会に健康ステーションで  
トレーニングしませんか♪

◇各回60分/先着6名/要申込◇

★10月9日(土)

①10:00~/②13:30~/③16:00~

★10月20日(水)

①14:00~/②19:00~



☎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◇

・日程 10月7・21日/11月4・18日  
12月2・16日(木) 全6回  
・時間 10:00~11:00  
・定員 5組



◇アクアウォーキング◇

・日程 10月6・20日/11月10・17日  
12月1・15日(水) 全6回  
・時間 ①14:00~14:30  
②14:30~15:00  
・定員 各回5名



◆申込み 9月29日(水)から  
ゆたん歩°窓口にて受付

☎ゆたん歩° ☎26-2626

## 子育てふれあいセンター ぽけっと

—10月の行事予定—

5日(火) ファーストブック  
11日(月) おはなしいっぱい  
12日(火) BP①  
15日(金) にこにこ講座  
16日(土) 土曜開館  
19日(火) BP②  
22日(金) ママ講座1・2・3  
26日(火) BP③  
27日(水) 0歳児ママ講座



★15日(金)にこにこ講座

「ハロウィン」にちなんだ製作です。

★22日(金)ママ講座1・2・3

「保育園生活について」のお話です。

★27日(水)0歳児ママ講座

ベビーマッサージです。

☎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。

## 10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	28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	14日	木	午後1時~午後4時	
行政相談	19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	14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	22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 ☎57-2911 ※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	13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 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
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。				

大和  
塩天丼®



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。  
盛り合わせは容器代なし。

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



## 10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
3	日	牛山医院(岡谷市) 78-1192	なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648	しなの調剤薬局(岡谷市) 75-5993
10	日	つるみね共立診療所(岡谷市) 22-6680	浜歯科医院 28-4649	川岸薬局(岡谷市) 24-3103
17	日	今井整形外科(岡谷市) 28-9933	南信堂歯科医院(岡谷市) 22-3341	ウエルシア薬局(岡谷市) 26-2512
24	日	祐愛病院(岡谷市) 23-0222	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	マツモトキョシレイクワーク岡谷店(岡谷市) 21-1080
31	日	諏訪共立病院 28-2012	スマイル歯科医院(岡谷市) 24-0315	ひまわり薬局 26-7226

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。

## 10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 8月生)	22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 (2021年 6月生)	22日	金	
	10 か月 (2020年12月生)	13日	水	
	1歳6か月 (2020年 3月生)	6日	水	
	2 歳 (2019年 7月生)	5日	火	
	3 歳 (2018年 9月生)	11日	月	
心のほっと相談 ※要予約	28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	4・20日	月・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	4日	月	午前9時~正午	
離乳食スタート教室	12日	火	午前10時~午前11時	
成人検診等	子宮頸がん検診	7・21日	木	時間及び会場は 個別通知をご確認ください。
	胃・大腸がん検診	18・25・26 27・28日	月・月・火 水・木	
	国保特定健診	1・29日	金	

## 10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		
2	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
3	日	(株)親水工業	東山田第2	27-8399			
9	土	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	小林住設	西四王	28-3527
10	日	杉村設備(株)	塚田町	27-0575			
16	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
17	日	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866			
23	土	林組工業所	本郷	28-6383	林組工業所	本郷	28-6383
24	日	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622			
30	土	(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
31	日	(株)総建	五官	28-8295			

☎【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)

### 〈☺休日温泉当番店に関する大切なお知らせ〉

令和3年4月から9月末まで休日温泉当番店の体制を変更させていただいてきましたが、温泉使用者様からの作業依頼件数が少ないことから、今後もこの体制を継続させていただきます。通常の休日の場合は土曜日の方のみ対応となります。連続で3日以上以上の休日については2日以上空かないように設定します。(例 月曜祝日の場合、日曜日の方のみ対応となります。)詳細は毎月のクローズアップしらすわ、町ホームページにて掲載しますのでご確認ください。

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伺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

# 下諏訪町の企業紹介 第95弾 Kitchen ZeN

クローズアップしもすわでは、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。

## 「食べることは生きること」

365日「何食べよ〜?」「今日のご飯は何?」って考えること、買い物へ行くこと、作ること、そして食卓に並べる…。日々の生活の中で食べることは大切。だけど大変なときありませんか？

在宅介護でデイサービスに行かない日のおばあちゃんのご飯どうしよう？一人暮らしだからたまには他の人が作ったご飯やお漬物が食べたい。コロナ禍で外食に行けず、せっかくの休みに私だけキッチンに立っている…。

食べることは生きること！だけど、たまには楽したい！

Kitchen ZeN(キッチンゼン)の家庭料理のセットは、冷蔵庫の中に手間いらずの肉じゃがやハンバーグ、サバの味噌煮、お漬物が入っていたら嬉しいな。という思いから生まれた商品です。家庭料理のおかず数種類を月2回まとめてご自宅までお届けいたします。配達は無料です。月2回、お料理から解放されて楽をしてもらえたら嬉しいです。

- 所在地 下諏訪町3528番地8 (立町1部)
- 営業時間 10:00~15:00
- 定休日 月・火曜日
- 電話 090-3681-6463



LINEの友達追加で詳細情報Get!



▲1回分セットの一例  
セット内容は毎回変わります。真空パックや専用容器に入れてお届けします♪

- ・10,000円/月2回
- ・16,500円/月2回
- ★ご自宅へ配達します。
- ★詳細は090-3681-6463  
へお問い合わせください。



## 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~



近所の野焼きの煙で洗濯物を干すことができない。



野焼きは一部の例外を除いて平成14年から禁止されています。例外に当たる場合や消防署に申請している場合であっても、「窓が開けられない」「洗濯物に臭いがついて困る」などの生活環境等に影響を及ぼすおそれがある場合は、その都度、現地で指導しますので、町への通報をお願いします。

### 【野外焼却禁止の例外】

河川管理者による河川敷等の草木等の焼却、どんど焼きなどの地域行事、農業者が行う稲わらの焼却等

■通報先:下諏訪町 住民環境課 生活環境係

☎27-1111 (内線142)



燃やさない処分を  
しましょう!

剪定や草刈りで出た草木は資源物になります。  
【堆肥化】  
・畑や庭で堆肥にする  
【資源物収集】  
・第4週の資源物収集日に地区収集場所へ出す(5月~11月)  
・清掃センターへ持ち込む  
★草木の資源物対応が難しい場合は「燃やすごみ」として出してください。

「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

月々1.1万円から

オールメーカー取扱 4WDもOK!!

7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ 10インチ 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 松本市小南屋2-18-10

☎020-114-239

営業時間/AM10:00~PM7:00 (水曜定休)

広告

Koyo 株式会社 光洋

広告の内容については広告主にお問い合わせください。