

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

2023

5

No.238

2023.4.28発行



逃げ遅れゼロへ！ 個別避難計画の作成と計画に基づいた 避難訓練を実施

防災に関する必要な情報を自ら入手しましょう！



スマートフォン用アプリ **しもすわインフォ**

インストールしていただく**アプリの名称は**

「ライフビジョン(Lifevision)」です。
このアプリをインストールすることで下諏訪町の防災情報や生活に役立つ行政情報を入手できます。

インストールはこちら

iPhone用

Android用



**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。

CONTENTS (内容)

令和5年度 消防団報	2
令和5年度 下諏訪町のがん検診等について ほか	4
令和5年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ	5
下諏訪ゼロカーボン補助金のご案内	6
ゼロカーボンサポーター募集	7
生涯学習	8
「環境の日一斉清掃」参加のお願い	16
マイナポイント第2弾	17
令和5年度 公共工事発注見通し	18
インフォメーション (お知らせ)	20
観光振興局 ほか	24



変わりゆく消防団

下諏訪町消防団 団長 清水 正

下諏訪町消防団長の清水 正と申します。日頃は下諏訪町消防団の活動にご理解とご協力を頂いていることに對しまして、心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症も大分下火になり、日常の社会生活が通常の軌道になりつつあることは嬉しい反面、この三年間で人々の社会に対する考え方も変わってきたようにも思えます。

消防団の訓練や活動もこの三年間、制約や自粛のありを受け、本来習得すべき技術や経験が団員に身に付いているか多少の不安があります。また、全国的に消防団員数の減少がささやかれる中、下諏訪町消防団も同様の現象が続いています。そのような環境のもとでも活躍して頂いている消防団員のため、下諏訪町では四月より団員の処遇改善の一環として出勤報酬の増額等を実施して参りますとともに、消防団員の定数を281名から実動数に合わせた230名に致します。

消防団に求められる業務も以前とは様変わりしてきました。火災発生件数は減少傾向ですが、いつ起こるか分からない地震や風水害に備えた防災意識の向上のための啓蒙活動が求められています。

これからの消防団は、団員自らが意識改革を考え行動していく事も必要だと考えます。とにかく消防団員の人数が足りません。自然災害が多発するなか一人でも多くの団員確保を、町民の皆様をお願いを申し上げます。

就任にあたり

下諏訪町消防団 副団長 今井 一彦

4月1日、下諏訪町消防団の副団長を拝命いたしました今井一彦と申します。

六年前は分団長の職にあたり、出勤を含め警備や訓練等、大変貴重な経験をさせて頂きましたが、本年は、はからずも副団長として重責を担う事となり、与えられた任務の重さを痛感し、心引き締まる次第であります。

近年の災難は、常識をはるかに超えた、考えられないような大規模災害に及ぶケースが発生したり、人々の生活環境に変化が進み、多種多様な事故が発生するなど、地域に密着した消防団の活動は、以前にも増して期待されているものと認識いたします。

消防団は、常々繋いできた「自分たちの街は、自分たちで守る」という使命感や郷土愛の精神のもと、地域防災の中核を担う防災リーダーとしての知識・経験を活かし、何時かまた起こる災難に確実に備えておかねばなりません。

その消防団活動に微力ではありますが、自分の及ぶ限りの全知をかけ、任務に励む覚悟でおります。下諏訪町消防団の歴史と伝統精神を尊重し、常備消防をはじめ、清水消防団長の指揮のもと、団員とともに、安心・安全を確認しながら今後の消防団活動に取り組んで参ります。今後とも、ご理解とご協力をお願い致します。

本年、下諏訪町が平穏な日々でありますことを願ひまして、ご挨拶とさせていただきます。

火を消して 不安を消して つなぐ未来



下諏訪町消防団の組織・幹部

消防団本部（正副団長）



清水団長



今井(一)副団長



河西第一分団長
(第一区)



中村第二分団長
(第二区)



小口第三分団長
(第三区)



高坂音楽隊長



大和ラッパ長



両角女性消防隊長



吉澤第四分団長
(第四、十区)



栗山第五分団長
(第五区)



今井(信)第六分団長
(第六区)



中島第七分団長
(第七、八、九区)

よろしくお祈いします



消防団員募集!

**一緒に大切な町、
大切な人を守りませんか。**

消防団では、更なる地域防災力の向上を目指し、男女問わず、広く消防団員を募集しています。消防団員は地域の消防防災のリーダーとして、地域に密着し住民の安心と安全を守る身近なヒーローです。

あなたも地域のために活躍してみませんか？
いつでもあなたの入団をお待ちしています。



■ 問い合わせ 下諏訪町 消防課 庶務係 ☎28-0119

新教育委員会委員のご紹介

林吉広さんの教育委員会委員辞職に伴い、新しい教育委員会委員に瀬切陽一さん（東山田）が2月24日に開かれた町議会3月定例会で、その任命について議会の同意を得て就任されました。任期は、前任者の残任期間である令和5年2月26日から令和6年8月7日までです。



瀬切 陽一さん

令和5年度(2023年度)下諏訪町のがん検診等について

下諏訪町在住の20歳以上の女性、40歳以上の男性の方は、町で実施するがん検診等の対象となります。

3月3日（金）が申込期限でしたが、検診実施時期に間に合うものについては受けていただくことができます。受診を希望する場合は保健センターへご連絡ください。

検診等の概要は下記のとおりです。詳細については保健センターへお問い合わせください。

検診項目	内容	対象者	検診時期	一部負担額
後期高齢者健診	身体計測・血液検査・ 医師の診察など	76歳以上	6～12月	無料
胃がん検診	胃エックス線撮影 (バリウム使用)	40歳以上	9・10月	1,100円
大腸がん検診	便潜血反応検査 (2日分採取)			300円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	7～10月	保健センター1,000円
			6～1月	※医療機関1,400円前後
乳がん検診 (マンモグラフィ)	乳房エックス線撮影 (2年に1回)	40歳～74歳で 和暦偶数年度 生まれの女性	6～9月	保健センター1,300円
			6～1月	※医療機関1,500円前後
骨密度検査	かかとの骨の超音波診断	40・45・50・55・60・ 65・70歳の女性	10月	200円
結核健診	胸部エックス線撮影	65歳以上	5・6月	無料
肺がん検診	胸部エックス線撮影	40歳以上	5・6月	500円
肺がんCT検診	胸部エックス線CT撮影	40歳～69歳	11月	4,600円

※子宮頸がん検診、乳がん検診の医療機関一部負担額は、医療機関によって金額が異なりますので、個別にお知らせいたします。

■ お問い合わせ 下諏訪町 保健センター ☎27-8384

令和5年度 国民健康保険 特定健診のお知らせ

40歳～74歳の方が対象です

町では、**40～74歳**の町国保加入者を対象に生活習慣病の発症や重症化予防のための健診「特定健診」を実施します。令和5年度の特定健診は、集団健診、個別健診、健診結果提供の3コースから選択できます。対象の方には、5月下旬に案内をお送りします。年に1度は健診を受け、自身の生活習慣を振り返りましょう！



集団健診

【健診日程】

6月 2日(金)	7月18日(火)
6月 3日(土)	7月19日(水)
6月 5日(月)	8月18日(金)
6月 6日(火)	8月21日(月)
7月10日(月)	9月29日(金)
7月14日(金)	10月31日(火)

【受付時間】

午前8時～11時 (全日程)

【会場】

保健センター (全日程)

【受診料】

通常約8,000円が**無料**

【持ち物】

- ①問診票 (事前に記入してください)
- ②採尿容器 (当日朝の尿を採取)
- ③健康手帳 (お持ちの方)



受診方法



- ・5月下旬にお送りする問診票に『指定の健診日』を記載しております。予約不要ですので当日保健センターまでお越しください。
- ・指定の健診日に都合が悪い場合は、上記の日程で都合のつく日に受診をお願いします。事前連絡は不要です。

個別健診 医療機関健診

【健診日程】

6月1日(木)～12月28日(木)

【実施医療機関】 ※50音順

医療機関名	電話番号
あざみ胃腸科クリニック	28-0505
市瀬医院	26-1717
しもすわ肛門胃腸内科クリニック	78-3242
諏訪共立病院	28-2260
高浜医院	28-3811
平山医院	27-8053
三沢医院	27-8760
溝口医院	27-6266

【受診料】

通常約8,000円が**無料**

【持ち物】

- ①問診票 (事前に記入してください)
- ②国民健康保険証



受診方法



医療機関に直接申し込みをしてください。予約の際は『町の特定健診を予約したい』とお伝えください。

健診結果提供

人間ドックや職場健診の結果を提出いただくことで特定健診の受診とみなされ、「しもすわ健康づくり応援ポイント」を付与します。

【提供方法】

健診結果を住民環境課国保年金係へご提示ください。

なお、**人間ドックは費用の一部助成があります。**

◇日帰り 15,000円

◇一泊 30,000円

【申請に必要なもの】

- ①保険証
- ②人間ドックの領収書
- ③受診結果
- ④振込する口座の情報



特定健診を受診すると「しもすわ健康づくり応援ポイント※」を差しあげます。100ポイント貯めると1,000円分の特典と交換できます。

※しもすわ健康づくり
応援ポイントとは…

健康づくりにつながる行動をした場合に、『健康ポイント』がもらえ、特典と交換ができる事業です。






【皆さまへのお願い ～特定健診の受診をお願いします～】

当町の**特定健診受診率**は、令和3年度時点で**39.6%**となっており、**県77市町村中70位**で**県平均の45.5%**と比べても、当町の受診率は非常に低い状況です。定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見、早期治療につながります。毎年継続して受診いただいている方がいる一方で、**46.5%の方がこれまで一度も受診されていません**。既に病院等に通院されている方も含め、これまで未受診であった方は是非一度ご受診いただきますようお願いいたします。

下諏訪町ゼロカーボン補助金のご案内

令和5年度の地球温暖化対策に関する補助金を紹介します。補助金交付には事前申請が必要です。詳細についてはお問合せ先にご確認ください。

◆ 家庭用ゼロカーボン補助金

補助要件	○補助対象者 ・実績報告をする時点において町内に住所を有する者 ・世帯の全員が町税等を滞納していないこと ・下諏訪町ゼロカーボンサポーターに登録している者		○設置場所 ・補助対象者が居住する町内の住宅
	○その他 ・補助対象設備等ごとに同一の住宅について1回限り ・交付申請書は、補助対象設備等の設置前に提出しなければならない ・交付申請書の受付は先着順		
補助対象設備等		補助率・補助額	
太陽光発電システム 		1件10万円 ただし、補助金の額が補助対象経費額を上回る場合は、その額を限度額として千円未満の端数を切り捨て	
蓄電池システム	家庭用蓄電池 	蓄電容量 1 kWh (小数点第2位以下は切り捨て) 当たり2万円を乗じて得た額 上限10万円 ※	
	太陽光発電システム + 家庭用蓄電池 	1件20万円 ※	
	ポータブル蓄電池 	購入費用の1/3 (千円未満切り捨て) 上限2万円 ただし、購入費用には、補助対象機器とセットである専用の太陽光パネルを含むものとする	
高効率給湯器 	ヒートポンプ給湯器 (エコキュート)	設置費用1/10 (千円未満切り捨て) 上限5万円	
	家庭用燃料電池システム (エネファーム)	設置経費1/10 (千円未満切り捨て) 上限5万円	
	ハイブリッド給湯器	設置経費1/10 (千円未満切り捨て) 上限5万円	
LED電気照明設備 	経費1/2 (千円未満切り捨て) 上限5万円 ただし、購入費用が1万5千円に満たない場合は補助対象としない		

※ 補助金の額が、補助対象経費から県要綱の規定により交付された補助金を差し引いた額を上回る場合は、その額を限度額として千円未満の端数を切り捨てた額とする


■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 ゼロカーボン推進室 ☎27-1111 (内線141)

◆ 生ごみ処理機器設置補助金

生ごみ処理機器 	1基1万円を超える場合 経費2/3以内上限5万円 1基2千円～1万円の場合 経費8/10以内上限5千円 (100円未満切り捨て)
---	--

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

◆ 安心安全対策・住宅省エネ化リフォーム補助金

補助要件	○対象住宅 ・個人住宅 ・併用及び兼用住宅 ・集合住宅 ・賃貸住宅 ・店舗	○その他 ・同一住宅同一人について、(1)(2)それぞれが限度額に達するまで何度でも利用可
(1) 安心安全対策工事	工事費用1/2 上限20万円 (1,000円未満切捨) 空き家バンク登録物件は+10万円 (10万円以上の工事に限る)	
(2) 住宅省エネ化リフォーム工事 	工事費用1/10 上限20万円 (1,000円未満切捨) 空き家バンク登録物件は+10万円 (10万円以上の工事に限る)	

■ 問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 商工係 ☎27-1111 (内線274)

しもすわ ゼロカーボン サポーター募集



SHIMOSUWA ZERO CARBON SUPPORTERS

ゼロカーボンサポーターは、温暖化対策の応援団として、「ゼロカーボン」の趣旨に賛同して、「3つの取組」を自主的に実行しようという意思を持った個人・事業者・団体で、どなたでも登録可能です。

ゼロカーボンってなに？

私たちの暮らしに大きな影響を及ぼしている地球温暖化や気候変動。このため、二酸化炭素をはじめとした温室効果ガスの排出をゼロに抑えようという取組が「ゼロカーボン」です。

3つの取組

1

取組もう！

積極的な取組

- 再生可能エネルギーの利用促進
- 省エネルギーの推進
- 環境行動の実践や工夫、改善
- 廃棄物の発生抑制によるごみ焼却量の削減

2

参加しよう！

イベント等への参加

- 地球温暖化防止イベントへの参加



3

広めよう！

町などの取組の普及と啓発

- イベント情報、環境への取組等のメルマガ配信
- SDGsの取組み



Q1. 登録に資格は必要なの？ 費用はかかるの？

A1. 会員サービスではありませんので、入会や退会などの制度はなく、資格も必要ありません。費用も発生しません。

Q2. サポーターの登録はいつまで？

A2. 登録有効期間は、令和13年（2030年）3月31日までとなります。

サポーター特典

特典については、随時リニューアルを行いますので、下諏訪町ホームページ（サポーターについて）をご覧ください。なお、在庫切れの場合は別のグッズ等に代えさせていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。



① 生ごみ堆肥（加入時・希望者のみ）

年2回、町役場にて、堆肥を配布します。

② オリジナルデザインデータ

スマホやパソコンの壁紙に使える、ゼロカーボンに関するデータをプレゼントします。

ボランティアスタッフ同時募集

ゼロカーボン推進室では、活動に協力してくれるボランティアスタッフを大募集しています。活動は無報酬です。ボランティア活動中の方が一に備えて町で保険に加入しますので、安心して活動していただけます。

イベントの協力

下諏訪町内で子どもから大人まで楽しめるイベントを年数回、企画運営します。

メルマガの作成

サポーターや町民向けの環境情報の記事を作成し、ゼロカーボン推進室と協力して情報発信を行います。

ゼロカーボン宣言フォーム

個人の方



事業者・団体の方



※宣言フォームは個人と事業者、団体用で分れていますので、それぞれ該当するリンクから登録をお願いいたします。

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 ゼロカーボン推進室（町庁舎1F） 8:30～17:15（平日）

☎27-1111（内線141・142） FAX：0266-28-9936 メール：zerocarbon@town.shimosuwa.lg.jp

発行 下諏訪町教育委員会 編集 生涯学習編集委員会 メール syougai@town.shimosuwa.lg.jp
〒393-8501 下諏訪町4611-40 (下諏訪総合文化センター内) ☎ 27-1111(内線718) FAX 28-0131

生涯学習に参加してみませんか

～ 上半期 (5月～9月) に教育委員会が行う事業・行事計画 ～

◆実施機関および問い合わせ・申し込み先◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム (下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

◆申し込み方法◆

各講座の受付開始日 (講座ごと異なります) 以降に、窓口または電話にてお申し込みください。

・申し込みは町内在住在勤の方で先着順となります。定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

◆受付時間◆ 平日 午前9時～午後7時 ※土曜日、日曜日、祝日は受付できません。

◆受講料◆ 講座ごとの受講料は、教材費で全日程分です。前日までにお支払いください。

※都合により変更または中止になる場合があります。

※受講者は、公民館で加入している公民館総合補償制度 (行事傷害補償制度) の対象になります。

公民館行事の活動中、あるいは往復途上 (通常の経路往復中) にけがをされた場合はお申し出ください。



詳しくは、下諏訪町公民館ホームページをご覧ください。▲

● 乳幼児学級

申込受付開始：5月8日(月) 午前9時00分～

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・学級費
あすなろ学級	いちご狩り、七夕、水遊び、ミニ運動会、ハロウィン、クリスマスなど、お友達親子と季節の行事やお出かけを楽しみましょう。	5月～12月 水曜日 (全15回) 10:00～11:30	文化センター 軽体育室 他	未就園児と その保護者15組 学級費 5,500円

● 成人・高齢者学級

申込受付開始：5月8日(月) 午前9時00分～

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・学級費
もみの木学級	運動や料理、フラワーアレンジメントなどの講座を楽しみながら、仲間づくり、生きがいづくりをしましょう。	5月～12月 水曜日 (全15回) 13:30～15:00	下諏訪体育館 他	一般30名 学級費 3,000円

● 町民大学

申込受付開始：5月8日(月) 午前9時00分～

講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・受講料
① 「御柱と神仏習合」 講師：石埜 穂高 (スワニミズム編集長・大昔調査会理事)	5/21 日曜日 13:30～15:00	文化センター 小ホール	一般50人 受講料 無料 ※電話または窓口 で予約をお願いします ☎28-0002
② 「お騎馬の由来と構成」 講師：細川 紀夫 (下諏訪町第三区騎馬委員会元騎馬長)	6/25 日曜日 13:30～15:00		
③ 「植物のさまざまなくらし」 講師：杉山 清 (下諏訪町教育委員会)	7/23 日曜日 13:30～15:00		
④ 「下諏訪町の自然保護と野生動物」 講師：太田 洋 (諏訪猟友会下諏訪支部長)	9/17 日曜日 13:30～15:00		
⑤ 「御神渡りの記録ってすごい！」 講師：小口 徹 (宿場街道資料館・諏訪湖博物館研究員)	11/19 日曜日 13:30～15:00		

● 下諏訪町公民館講座・長野県生涯学習推進センター「移動講座」

申込受付開始：5月8日(月)
午前9時00分～

講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・学級費
第1部 講演会「アタッチメントの視点から考える 発達障がいのある子どもの支援」 講師：胡桃 薫 (長野県花田養護学校教諭)	8/27 日曜日 13:30～16:00	文化センター 小ホール	一般100人 受講料 無料 ※電話または窓口 で予約をお願いします ☎28-0002
第2部 楽団ケ・セラ 演奏会			

● 平日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
B・S・E (ビューティー・ストレッチ ・エクササイズ)	コロナ禍で衰えた体力や筋肉、丸くなった背中やポッコリ下っ腹、気になりませんか？音楽に合わせて楽しく動きながら少しずつカラダを戻していきましょう。 講師：北原 奈美子	5/25、6/8、6/22、 7/6、7/20、8/3 13:30～14:30 木曜日 全6回	一般10名 受講料 無料	5/10 (水)
多肉植物の ミニ箱庭作り	オリジナルのミニ箱庭を作ってみませんか？多肉がモリモリ育つ季節です。作った後は、多肉が変化していく様子を育てながら楽しんでください。 講師：濱 千草	5/26、6/23 10:00～12:00 金曜日 全2回	一般15名 受講料 3,000円	5/10 (水)
思い出の歌コンサート & みんなで歌おう！	歌謡曲やフォークソング、唱歌などなんでもOK、思い出の曲をリクエストしてください。一緒に歌いましょう！ 講師：小山 治男	5/30、6/27、7/25 10:00～11:30 火曜日 全3回	一般20名 受講料 無料	5/10 (水)
シニアの LINE入門講座	シニアの方を対象に、LINEの基本的な使い方やメッセージの送り方を学びます。楽しく安全にLINEを使いましょう！（1日目の講座はスマートフォンの操作練習になります） 講師：今井 章人	6/6、6/13、6/20 10:00～11:30 火曜日 全3回	一般15名 受講料 無料	5/17 (水)
生活を彩る 小スペースでも 楽しめるテーブル花	小原流の型を基本に我が家の食器で楽しめるお花の飾り方を学びます。気持ちが豊かになる癒しの空間を歴史と現代の融合でつくってみませんか。 講師：河田 花歩	6/27、7/25、 8/29、9/26 14:00～15:00 火曜日 全4回	一般12名 受講料 5,000円	5/18 (木)
3B体操	3B（ボール・ベル・ベルター）を使った体操です。音楽に合わせて気軽に楽しく、無理なく体を動かしましょう。 講師：矢澤 満恵子	6/29、7/13、7/27 13:30～15:00 木曜日 全3回	一般15名 受講料 無料	5/18 (木)
親子ヨガ講座	産後の体型リカバリーや、腰痛、肩こりなどの不調の緩和、リラックスするポーズなどをお子さんと触れ合いながら行います。親子で笑顔に。 講師：藤森 望	6/29、7/6、 7/20、8/3 10:00～11:00 木曜日 全4回	未就学児と その保護者10組 受講料 無料	5/18 (木)
はじめての 写真・動画編集講座	Windows搭載のソフトを使って、写真の加工や動画編集の初歩を学びます。パソコンの基本操作ができる方が対象です。 講師：堀内 佐武	7/4、7/11、7/18 10:00～12:00 火曜日 全3回	一般10名 受講料 300円	5/18 (木)
楽しくチャレンジ！ 「二胡」初心者講座	中国の民族楽器「二胡」は哀愁を含んだ美しい音色が魅力です。本場中国出身の講師が、日本語で楽しくレッスンします。「二胡」の初歩を学んでみませんか。期間中、貸出しできます。 講師：楊 志偉	7/7、7/21、8/4、 8/18、9/8、9/22 10:00～11:00 金曜日 全6回	一般10名 受講料 660円 ※貸出し希望者は保証料15,000円を初回にお預かりし、破損等のない場合は返却時にお返しします。	5/18 (木)
ビギナー向け スマートフォン講座	初心者向けに、スマートフォン講座を開催します。基本操作や役立つ使い方を学び、安全に楽しくスマホを使いましょう。 講師：河西 優子 他	第1期 6/12、6/19、6/26、7/3 第2期 8/21、8/28、9/4、9/11 10:00～11:45 月曜日 各全4回	一般10名 受講料 無料 ※第1期と第2期は 同じ内容です。	5/22 (月)

● 平日夜間の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
生活に活かせる ペン字講座	日本で生まれた「かな文字」を意識して書くことで、日頃の文字が美しく見えます。かなの字源と漢字の偏と旁のバランスを学んで美文字を書くコツを覚えましょう。 講師：古屋 典子	5/30、6/6、6/20、 7/4、7/18、7/25 19:00～20:30 火曜日 全6回	一般15名 受講料 1,800円	5/10 (水)
茶道講座（裏千家）	礼儀作法を学び、和気あいあいお茶とお菓子をいただきます。茶の道の一途建立の精神に触れてみませんか。 講師：林 富子	5/31、6/14、6/28、 7/12、8/2 19:00～21:00 水曜日 全5回	一般10名 受講料 2,000円	5/11 (木)

◎下諏訪総合文化センター5月の休館日は、1・2・8・9・16・23・30日です。

筋膜リリース & バレトン	ボールを使い腰痛や肩こりにつながる姿勢をほぐし、フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きで汗をかきましょう。 講師：唐木田 由紀	6/2、6/16、6/30、 7/14、7/28 19:30～20:30 金曜日 全5回	一般15名 受講料 無料	5/11 (木)
K-popから学ぶ 韓国語講座 【オンライン講座】	K-pop好きなら、初心者も勉強したことのある方も一緒に楽しめます。 ※Zoomで参加する講座です。 講師：小口 一成	6/5、6/12、6/19、 6/26、7/3、7/10 19:00～20:00 月曜日 全6回	オンライン20名 公民館会場10名 受講料 無料	5/11 (木)
やさしい日本語と 英語でSUWAの おもてなし講座	やさしい日本語とやさしい英語を学び、SUWAの観光案内上手になってみませんか。 講師：岩波 香野子、ニコル デ マルケス ※7/8は10:00～11:30、10/22は9:00～11:30 会場は本陣岩波家となります。	6/7、6/21、7/8、7/19、 8/23、8/30、9/13、9/20、 10/11、10/22 全10回 19:00～20:30 水曜日、土曜日、日曜日	中学生以上20名 受講料 無料 7/8、10/22は、 入館料各800円	5/17 (水)

● 土・日曜日の講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日
話の聴ける人になる講座	人の話が染み透るように聴ける人になれたらとても素敵だと思いませんか。色々なアプローチを通してあなた自身の心をほぐしていきましょう。 講師：渡辺 未青	5/27、6/24、7/29、 8/19、9/16、10/21 10:00～12:00 土曜日 全6回	一般12名 受講料 無料	5/10 (水)
シュレーゲルアオガエルの鳴き声を聞きに行こう!	環境省の“残したい日本の音風景100選”に選ばれた「八島湿原の蛙鳴」を聞きに行こう! 講師：霧ヶ峰自然教室スタッフ	5/28 9:00～12:00 日曜日 全1回	一般26名 受講料 300円	5/11 (木)
野の花の寄せづくり	自然の石や苔を活かして作る「野の花の寄せ作り」素朴で力強い美しさを感じてみましょう。 講師：佐々木 秀子	7/8 13:30～15:30 土曜日 全1回	一般15名 受講料 3,500円	5/22 (月)

● 夏休み講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
たけ みずでつぼうづく 竹で水鉄砲作り	昔懐かしい竹の水鉄砲を作ってあすなろ公園で遊ぼう! 講師：夢加志会	7/24 10:00～12:00 月曜日 全1回	保育園以上の親子20組 受講料500円	6/15 (木)	
しよくいくまようしつ おやこの食育教室	災害時にも役立つパッククッキングを紹介します。ポリ袋に食材を入れて湯煎するだけで美味しい料理に! 講師：栄養士会、食生活改善推進協議会ほか	7/27 10:00～12:00 木曜日 全1回	8組 受講料 400円	6/15 (木)	
かがくじっけんこうざ おもしろ科学実験講座	好評につき再び開催! 親子でおもしろ科学実験を楽しもう。今年はどんな実験が待っているかな? 講師：胡桃 薫	7/29 13:30～15:30 土曜日 全1回	小学生親子15組 受講料400円/組	6/15 (木)	
自主講座	生ごみが消える!? お家で使えるミニコンポスト「キエーロ」作り	入れて混ぜると、生ごみが消える? 不思議な箱「キエーロ」を作ってみましょう。夏休みの自由研究に大活躍! 講師：ゼロカーボン推進室	7/8 10:00～11:30 土曜日 全1回	小学生親子6組 受講料1,000円	6/1 (木)
	夏のチョークアート講座	アサガオをモチーフに夏らしいチョークアートの作品を作ります。 講師：伊東 美和	7/29 13:30～16:00 土曜日 全1回	一般10名 受講料 2,300円	5/22 (月)
	夏休み ビーズ細工講座	ビーズをつなげて、トンボやネックレスなどいろいろな作品を作ってみよう。 講師：御子柴 佳子	8/2 13:30～15:00 水曜日 全1回	小学生以上10名 受講料 100円	6/15 (木)

◎下諏訪体育館5月の休館日は、1・2・3・8・9・16・23・30日です。

● 食に関する講座

講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
手打ち蕎麦講座	ご家庭にて長く繋がったお蕎麦を食べられるようになりま。蕎麦の豊かさを学びましょう。 ※1回で5人前を作り持ち帰ります。 講師:四王蕎麦の会 ※会場:四王公会所	5/29.6/5.6/12、 6/19.6/26 9:00~12:00 月曜日 全5回	一般8名 受講料 5,500円	5/10 (水)	
食育応援隊の講座	手作りアイス クリーム講座	塩と氷のマジックで混ぜるだけ!簡単にできる手作りアイスクリームを実習します。 講師:小口 由貴	6/1 10:00~12:00 木曜日 全1回	一般8名 受講料 500円 ※託児若干名	5/11 (木)
	簡単まぜご飯 &簡単ナムル	簡単で美味しい料理を紹介する講座です。夏に向けて元気アップできるレシピを紹介します! 講師:高木 恵理	6/10 10:00~12:00 土曜日 全1回	一般8名 受講料 1,000円	5/17 (水)
	和食カフェ ごはん	おうちでカフェごはんを作ってみませんか?今回は簡単で美味しい和食プレートを紹介します! 講師:小口 夏美	6/22 10:00~12:00 木曜日 全1回	一般8名 受講料 1,000円	5/17 (水)
	夏の薬膳	暑さ対策のために薬膳料理はいかがでしょうか?スーパーで買える食材で手軽にできる薬膳をご紹介します! 講師:石垣 麻衣子	7/15 10:00~12:00 土曜日 全1回	一般8名 受講料 1,500円	5/22 (月)
	夏野菜のおやきと 梅料理講座	夏野菜のおやきと暑い夏にさっぱり食べられる梅を使った料理を紹介します! 講師:吉澤 すえ子	7/28 10:00~12:00 金曜日 全1回	一般8名 受講料 1,000円	5/22 (月)
世界の料理と食文化 ~スペイン編~	かんたんにできるスペインオムレツを作ります。スペインの文化もご紹介します。 講師:ベアトリス ゴメズ イズキエルド	6/18 10:00~12:00 日曜日 全1回	一般12名 受講料 1,000円	5/22 (月)	

● 自主講座


講座名	講座内容	開催日時	対象・定員・受講料	受付開始日	
サークル	フルーツ講座 「月の沙漠」を吹いてみよう(独奏)	基本中の基本を再確認し、フルーツの音色を重視して独奏で童謡(「月の沙漠」)を吹けるようにする。 きらきらぼし 煌々星	5/17.5/31.6/21、 6/28.7/19.7/26 9:00~12:00 水曜日 全6回	60才以上2名 (運指経験有り) 受講料 100円	5/10 (水)
	フォークダンス 講座	フォークダンスを通じて、心身の健康の向上と他者との交流を通し生活を明るく豊かにする。 下諏訪フォークダンスクラブ	6/6.6/13.6/20、 6/27.7/4.7/11 13:30~15:00 火曜日 全6回	一般15名 受講料 無料	5/17 (水)
	ボクササイズ	アップテンポの曲に合わせてボクシングの動きを行うエクササイズです。非日常的な動作は、ストレス解消にピッタリ。汗もたっぶりかけ爽快感抜群です。一緒に体を動かしてみませんか。 ボクササイズクラブ	6/13.6/20 19:30~20:30 火曜日 全2回	一般3名 受講料 無料	5/17 (水)
	リフレッシュヨガ	子育て中のママ・パパ!一緒にヨガをしませんか?お子さんがさわいでもOKのクラスです。子どももお友達とあそべて楽しい。おとながきもちよくヨガをする講座です。 Toddlers' club	7/4 10:30~12:00 火曜日 全1回	一般5名 受講料 無料	5/18 (木)

● 実施機関および問い合わせ・申込先 下諏訪総合文化センター ※内容や日時など変更となる場合があります ☎28-0018

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・参加料
しもすわ人形劇まつり	県内外のアマチュア・プロによる人形劇団が集まり、公演します。	7/1 土曜日 13:30~16:30 7/2 日曜日 10:00~13:00	文化センター 大小ホール 他	入場料 中学生以下無料 高校生以上 500円
子ども映画会	ご家族で楽しめる映画会を予定しています。	11/11 土曜日 10:00~15:00頃 予定	文化センター 大ホール	入場料 3歳~中学生 700円 高校生以上 1,000円

◎下諏訪町立図書館5月の休館日は、1・2・8・12・15・22・29日です。

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪体育館		☎27-1455
事業名	事業内容	開催日時	会場等	
早朝ラジオ体操	毎朝6時30分から町内の9会場でラジオ体操を行います。 最寄りの会場にお気軽にご参加いただき、健康づくりにお役立てください。	4/1 土曜日～ 10/9 月曜日 毎朝6:30～	北小校庭・春宮境内 子育てふれあいセンターぽけっと 下中校庭・あすなる公園・南小校庭 信金湖浜支店・津島神社境内 橋本政屋駐車場（全9会場）	
下諏訪ギネスにチャレンジ & 体力年齢がわかる カラダチェックコーナー	空き缶積みやスリッパとばしなど、全6種類の歴代記録の更新にチャレンジ！ 体力年齢がわかるカラダチェックコーナーでは「一目でわかる結果シート」をプレゼント。	8/27 日曜日 14:00～16:30 (受付13:30～)	下諏訪体育館 アリーナ	年齢を問わず 参加無料

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立図書館		☎27-5555
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象
おはなしのへや	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	週土曜日 11:00～11:30	町立図書館 	参加自由 概ね4歳以上
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00～11:30		参加自由 概ね3歳以下
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	感性や想像力が育ち、読書が習慣になるよう、絵本の読み聞かせを行い、2歳を迎えた子どもさんに2冊目の絵本をプレゼントします。	月1回 木曜日 10:30～ 4/6、5/11、6/1、 7/6、8/3、9/7		2歳を迎えた子どもと親
「こどもの読書週間」にちなんだ事業	おすすめ絵本リストの配布 のりものお話会 5月6日(土) 母の日工作会 5月7日(日)	4/23 日曜日 ～5/12 金曜日		参加自由
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため、毎月テーマを決め、本等の紹介をします。	毎月第2日曜日		子どもから大人まで
夏ジャズ	暑い夏、クーラーの効いた図書館会議室で、夏色のジャズを楽しみます。	7月中 日曜日 13:30～16:30		一般
親子工作会	親子で遊べる楽しいおもちゃを作ります。	7/16 日曜日 10:30～11:30		※受講料の明記のないものはすべて無料です。 5歳以上
夏休み一日図書館司書	図書の貸し出し、返却、書架整理等、図書館の仕事を体験します。	8/1 火曜日 ～8/3 木曜日		小学生4年生以上
せすじぞくぞく こわいおはなし会	おはなしや朗読で怪談話を楽しみます。	8/9 水曜日 14:00～15:00		小学生以上
図書館シネマ	ちょっと渋めの味わい深い映画を上映します。	9/13、14、15、 (水・木・金)	一般	

※受講料の明記のないものはすべて無料です。

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館		☎27-1627
事業名	事業内容	開催時期・場所	備考	
常設展リニューアル 「諏訪の下駄スケート コレクション」(仮)	昨年度(令和4年)、下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館所蔵の「下駄スケート」が国の登録有形民俗文化財に登録されました。下駄スケートとは、明治39年(1906)に下諏訪町の飾り職人、河西準之介によってカネヤマ式下駄スケートが発明された後、諏訪地域で様々な下駄スケートが作られ広く各地に普及しました。スケート文化の発展に大きな役割を果たした下駄スケートの発祥地、下諏訪町に残る多数のコレクションを展示公開するため常設展示のリニューアルを予定しています。	6月中(仮) 諏訪湖博物館・ 赤彦記念館	○入館料 大人350円(20名以上団体 240円)高校生以下無料 ○開館時間 午前9時～午後5時(入館は 午後4時30分まで) ○休館日 月曜日、祝日の翌日	

©下諏訪健康ステーション・健康フィールド5月の休館日、1・2・9・12・16・19・23・30日です。

“下諏訪町スポーツ推進委員出前講座”のご案内

チャンスボールやボッチャなどのニュースポーツを中心に、スポーツ推進委員のレクチャーを受けながら体験できる出張型教室です。リクエスト講座では、スポーツ推進委員それぞれの得意分野をいかした健康体操や、ジャグリングなどが好評です。詳細は、**下諏訪体育館**（☎27-1455）までお問い合わせください。

No.	講座メニュー	所要時間	No.	講座メニュー	所要時間
1	チャンスボール	90分	5	ペタンク	90分
2	キンボール	90分	6	ドッチビー	90分
3	ふらばーる（ワンバウンドバレーボール）	90分	7	ボッチャ	90分
4	スマイルボウリング	90分	8	リクエスト講座 ★ご希望の内容に応えられる場合お受けします	

“下諏訪町公民館 身近な講師” 制度のご案内

学習、研修会等の講師を探している団体と、地域の身近な生涯学習の講師をつなぐ制度です。希望する分野の講師と連絡をとりたい方、身近な講師として登録したい方は、**下諏訪町公民館**（☎28-0002）までお問い合わせください。

分類	専門分野
教 育	幼児教育 男女共同参画 子育て
社 会	法律 高木の村歩き
自 然 科 学	地質学 地球科学 歴史地理学
文 芸 ・ 語 学	文学一般 短歌 俳句 英会話 落語 方言での語り 方言カルタ
美 術 ・ 工 芸	パステル和アート 臨床美術 絵画 彩墨画 水墨画 書道(ペン字・毛筆) 陶芸 伝統工芸 手工芸 糸かけアート
音 楽	歌唱 ギター ベース
伝 統 文 化	日本の伝統衣装としての「きもの」 礼法・マナー
趣味・生活	フラワーアレンジ 押し花 ポーセラーツ 編み物 カルトナージュ グルーデコ ハーバリウム コンピューター 写真 写真加工 スクラップブックング スタンプ 万華鏡 手作り絵本 絵本(読み聞かせ)切り絵 飾り寿司 絵手紙 凧作り お酒 台湾家庭料理 西洋菓子 手話 レジン
美容・健康	髪の手入れ リンパマッサージ メイクセラピー アロマセラピー 夢ノート 漢方 心理 ストレスマネジメント はりきゅう 東洋医学 健康体操 生活習慣 体のしくみ ダイエット ゆがみ直し整体体操 背骨コンディショニング 瞑想 足つぼ 介護予防体操 脳トレーニング
軽運動・ダンス・スポーツ	エアロビクス ヒップホップ キッドビクス キッズダンス 親子ダンス ヨガ ストレッチ ジャズダンス バレエストレッチ B.S.E(骨盤ストレッチエクササイズ) ピラティス ボールエクササイズ シニア向け運動指導 水中運動の指導 ボクシングフィットネス ZUMBA バレトン 気功 スマイルレッスン ウォーキング ラジオ体操 歩くスキーフォークダンス フラダンス 3B体操 スポーツウエルネス吹矢

令和5年度 第3期 下諏訪みらい塾 参加者募集

下諏訪みらい塾は、住民主体でまちづくりを考え、学び、つながりをつくりながら、想いを形にしていく場です。第3期のメンバーを募集します。

※年5回程度の全体会（報告会を含む）、全体会とは別にグループ活動（日程は別途調整）を予定しています。

◇申込み 5/8(月) 午前10時より下諏訪町公民館にて、電話・窓口、Eメール（①名前 ②住所 ③電話番号 ④参加動機を記載）で受け付けます。

テーマ

- 若者の意識調査
- デジタルアルバムを活用によるわくわくするまち歩き
- 下諏訪町に本屋さんを
- その他…子育て、高齢者が住みよいまち、防災、空き家、移住者と地域のつながり等

第1回

- ◆日 時 令和5年5月17日(水) 午後5時30分～午後7時30分
- ◆内 容 第3期テーマの紹介と活動について
- ◆アドバイザー 上田 幸夫 さん（日本体育大学名誉教授）
- ◆場 所 下諏訪総合文化センター 集会室
- ◆主 催 下諏訪町・下諏訪町教育委員会

■問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎0266-28-0002 メール koumink@town.shimosuwa.lg.jp

— 令和5年度 町内各校の主な行事 —

上半期（4月～9月）

※一般公開できない場合もありますので、詳細は学校だより、ホームページ等でご確認ください。

学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎27-5000			
行事名	実施日時		対象（学年）および内容
第53回運動会	6/ 3(土)	午前開催	全学年（雨天順延） <校庭にて>
保護者参観日	5/ 2(火)	13:55 ~ 15:20	全校 5校時、学級PTA
	7/ 3(月)	13:55 ~ 15:20	4・5・6年 5校時 学級PTA
	7/12(水)	13:55 ~ 15:20	1・2・3年 5校時 学級PTA
	9/15(金)	8:40 ~ 11:25	全校家族祖父母参観日
 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎27-2288			
第53回運動会	6/ 3(土)	8:45 ~ 12:00	全学年（雨天順延） <校庭にて>
保護者参観日	4/21(金)	8:35 ~ 9:20	全学年〈学級懇談会〉午後:50周年記念コンサート
	6/30(金)	13:45 ~ 15:30	4・5・6年 学級懇談会
	7/ 6(木)	13:45 ~ 15:30	1・2・3年 学級懇談会
インターナショナルデー	9/28(木)	8:35 ~ 15:20	全学年 ALTと英会話を楽します
 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎27-3000			
地域公開参観日	5/ 1(月)	8:45 ~ 15:30	全学年 1日公開
	7/ 7(金)		全学年 1日公開
部活動参観日	5/12(金)	16:30 ~ 18:00	全部活動 参観および部ごとの懇談会
なぎがま祭（文化祭）	9/28(木)	8:30 ~ 16:30	展示発表、ステージ発表 等
	9/29(金)		
 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎28-7600			
地域公開参観日	5/ 2(火)	8:40 ~ 16:00	全学年 1日公開（PTA総会）
	6/ 2(金)	8:40 ~ 16:00	全学年 1日公開
部活動参観日	5/18(木)	16:00 ~ 18:00	全部活動 参観および部ごとの懇談会
絆祭（文化祭）	9/29(金)	9:00 ~ 15:30	展示発表、ステージ発表、弁論会、体育祭 等
	9/30(土)		
 長野県花田養護学校 ☎28-3033			
第1回参観日	4/28(金)	13:00 ~ 13:40	全学年授業参観
第2回参観日	7/ 7(金)	13:00 ~ 13:40	全学年授業参観（PTA作業）
 長野県下諏訪向陽高等学校 ☎28-7582			
地域公開授業	4/22(土)	10:05 ~ 11:55	全学年授業公開
		12:55 ~ 13:45	
向陽祭（文化祭）	7/ 8(土)	10:00 ~ 15:00	クラブ、クラス発表、展示、模擬店等
地域公開授業	8/26(土)	10:05 ~ 11:55	全学年（中学生体験入学と同時開催）
地域公開授業	10/12(木)	10:05 ~ 10:55	全学年（中3生対象学校説明会と同時開催）



町立図書館おすすめ本コーナー



『レファレンスと図書館 ある図書館司書の日記』 大串夏身 著 皓星社

皆さんは「レファレンス」という言葉を聞いたことがありますか？レファレンスとは、図書館が利用者の疑問や問題などの解決のためにお手伝いするサービスのことです。

この本の著者である大串さんは、都立図書館の司書として長年勤務しているうちに、色々な珍問奇問のレファレンスと遭遇してしまうのです。

例えば、「メガネの歴史を知りたい」「ジグソーパズルはどうやって型を抜くのか」「ワニのつかまえかたを書いた本」などなど。

今やインターネットなどで簡単に調べものができる時代ですが、その内容の信憑性は、責任表示がはっきりしている紙の図書には遠く及びません。

皆さんも調べものはぜひ図書館で！司書がお手伝いさせていただきます！



ここでご紹介した本は図書館で借りられます。電話でも予約が可能です。 ☎27-5555

町民大学①



演題

「御柱と神仏習合」

講師：石埜 穂高 先生

(スワニズム編集長・大昔調査会理事)

日時：5月21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 (受講料 無料)

昨年秋、諏訪神仏プロジェクトによる「神宮寺由来仏像一斉公開」は、内外のファンを集めて大きな盛り上がりを見せました。廃仏毀釈以来150年間タブー的存在だった神仏習合に、新たな光が当たったのです。なぜ、全国に先駆けて諏訪でそれができたのか。未来につながるその答えが、御柱と諏訪信仰の本質から見えてきます。

■ 問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

五月のこゑ

畑の季節がやってきました。草むしりをしているなかなかやっかいなのがタンポポです。太い根っこを地中にしっかり伸ばして、引っ張ると途中でプッチンと切れてしまい、そこからまた芽が出てきます。

とても生命力の強い植物で、特にセイヨウタンポポは、その勢力をますます広げ、真冬でも日あたりのいい土手で地面にへばりつくようにして、花が開いているのを目にします。

やっかいものではありませんが、野原一面に黄色のじゅうたんを敷き詰めたように咲く様子は、実に見事です。そういう時は、「タンポポ、すきだなあ」と思うのです。

タンポポは一つの花に見えますが、実はたくさんの花の集まりで、虫たちに花粉や蜜を供給しています。やがて綿毛を遠くまで飛ばそうと、茎をぐっと伸ばしていき、大地にしっかりと命をつなぐたくましさがあるのです。

同じタンポポですが、我が家の庭に「シロバナタンポポ」が咲きます。二十年ぐらい前に野原で見つけて持ち帰ったものが、根付いてやっとう株が増えました。

数年前に訪れた金沢で、偶然たかさんの「シロバナタンポポ」を見つけて感激したのですが、ぜひもう一度、と思っているうちにコロナ禍になってしまい、願いがかなっておりません。毎年5月が近づくと、あの「シロバナタンポポ」はまだ咲いているのだろかと、私の心は遠い金沢に飛んでいくのです。

(教育こども課 須崎まゆみ)



「環境の日一斉清掃」参加のお願い

下記の通り一斉清掃を実施します。区ごとに担当区を設けていますが、家のまわりの道路、河川、ごみ収集場所などの身近な場所の清掃・美化活動も実践し町をきれいにしましょう。

- ① 日 時 令和5年5月28日（日）※小雨決行、順延無し
雨天中止の場合は午前6時15分に広報無線、メールでお知らせします。
- ② 集合時間 午前7時（各集合場所）
午前7時からあいさつ、注意事項の説明を行い、その後、清掃は約1時間です。

③ 持ち物 ゴム手袋、長靴等



④ 清掃範囲

●諏訪湖岸・河川

担当区	担当区域	集合場所
7区	砥川（浮島～国道20号）	浮島
	十四瀬川（扇橋～国道20号）	扇橋
8区	砥川（国道20号～J R線路）	社東町公民館
	十四瀬川（国道20号～J R線路）	
3区	古川（駅南側～河口）	赤砂崎公園駐車場
	砥川（J R線路～河口）	
	十四瀬川（J R線路～河口）	
	諏訪湖岸（赤砂崎公園駐車場～岡谷市境）	
2区	諏訪湖岸（赤砂崎公園駐車場～一ツ浜公園）	
4区	諏訪湖岸（諏訪湖博物館・赤彦記念館駐車場～みずべ公園）	諏訪湖博物館・赤彦記念館 駐車場
5区	諏訪湖岸（諏訪湖博物館・赤彦記念館駐車場～諏訪市境）	
10区	諏訪湖岸（諏訪湖博物館・赤彦記念館駐車場～一ツ浜公園）	承知川河口

●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

●県道八島高原線

担当区	担当区域	集合場所
6区	所沢団地入口～大平	旧J Rバス転回広場



まちをキラキラに！



下諏訪を清く優しく美しく みんなできれいに おねがいだー！

■ 問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111（内線142）

マイナンバーカードで **第2弾**
マイナポイント

申込にはマイナポイントアプリ
 (スマホ)が必要です。

※お近くのマイナポイント手続きスポットでも申込可能です。

最大 **20,000** 円分の **マイナポイント**
 をもらうために必要なこと

1

マイナポイントの申込みには、
2023年2月末までに
 申請した
マイナンバーカードが
 必要です。

2

マイナポイントの申込みには、
対象の決済サービスが
 必要です。
 あらかじめご用意ください。
 申込後に決済サービスの変更はできませんので
 慎重にお選びください。

3

2023年9月末までに
マイナポイントの申込が
完了していることが必要です。
 マイナンバーカードをお手元にご用意の上、
 お早めにお申込みください。

4

5,000円分のポイントをも
 らうためには、
20,000円の
利用・チャージが必要です。

5

15,000円分のポイントをも
 らうためには、
健康保険証としての
利用申込みと公金受取口座
の登録が完了していること
 が必要です。



マイナポイントの申込期限は、

2023年9月末まで!

マイナポイント事業HPを
 ご確認の上、
 早めにお手続きください。



選択した決済サービスの
 利用・チャージ金額に応じて

最大 **5,000円分**の
 マイナポイント ※1,2,3,4

健康保険証としての
 利用申込みで

7,500円分の
 マイナポイント ※4,5

公金受取口座の
 登録完了で

7,500円分の
 マイナポイント ※4,5

※1マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスで20,000円までのチャージまたはお買い物をする、ご利用金額の25%のマイナポイント(最大5,000円分)を受け取ることができます。※2マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます。※3第1弾で5,000円分のマイナポイントを取得済みの方は対象外となります。※4マイナポイントの対象となるマイナンバーカード申請期限後にカードを申請された場合、マイナポイントの申込みをすることはできません。※5健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択した決済サービスにポイントが付与されます。



お選びいただく決済サービスによっては、2023年9月末よりも早く申込の受付を終了する場合があります。

マイナポイント事業HP、もしくは決済事業者へご確認の上、お申込みください。



令和5年度 公共工事発注見通し

令和5年度に下諏訪町が発注を予定している予定価格について、おおむね130万円以上の建設工事の発注見通しを公表します。なお、掲載内容は予定であり、変更されることがあります。

詳細については、総務課財政係（内線266）へお問い合わせください。

「入札契約方法」欄の表示 一般=制限付き一般競争入札(事後審査型)、指名=指名競争入札、随契=随意契約

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札・随契の時期
保健福祉課						
消防用設備改修工事	ハイム天白	約9か月	消防施設	自動火災報知器等更新工事	指名	7月
総務課						
庁舎照明設備改修工事	下諏訪町庁舎	約2か月	建築一式	庁舎2階男女トイレLED化工事（天井全面張替） 庁舎外灯LED化工事 4基	指名	9月
建設水道課						
赤砂崎公園サイクリングロード整備工事	赤砂崎公園	約50日間	土木一式	区画線工 N=一式、車止めポスト設置工 N=4本 標識設置工 N=1基	指名	9月
道路維持補修工事						
町道湖岸通り線 (ジョギングロード)第一工区	南四王ほか	約100日間	舗装	施工延長 L=500m、舗装工 A=1,450㎡	一般	4月
町道西大路線	社東町	約90日間	舗装	施工延長 L=200m、舗装工 A=1,320㎡	一般	4月
町道弥生町通り線	西弥生町ほか	約90日間	舗装	施工延長 L=430m、舗装工 A=2,200㎡	一般	4月
町道上赤砂3号線	西赤砂	約50日間	舗装	施工延長 L=100m、舗装工 A=410㎡	指名	5月
町道砥川湖岸線	西赤砂	約50日間	舗装	施工延長 L=100m、舗装工 A=500㎡	指名	5月
町道西豊1号線	東豊ほか	約80日間	土木一式	施工延長 L=90m、舗装工 A=250㎡ 側溝工 L=90m	指名	6月
町道湖岸通り線 (ジョギングロード)第二工区	高浜	約100日間	舗装	施工延長 L=470m、舗装工 A=1,360㎡	一般	7月
町道赤砂通り線	東赤砂ほか	約90日間	舗装	施工延長 L=300m、舗装工 A=1,950㎡	一般	8月
町道久保田花田線	東山田	約70日間	舗装	施工延長 L=90m、舗装工 A=450㎡ 側溝工 L=20m	指名	10月
道路新設改良工事						
町道赤砂砥川東線	東赤砂	約90日間	土木一式	施工延長 L=245m、防護柵設置工 L=245m	一般	5月
グリーンベルト整備工事 町道弥生町通り線	西弥生町ほか	約60日間	塗装	施工延長 L=430m グリーンベルト設置工 A=608㎡	指名	5月
グリーンベルト整備工事 町道鷹野町広瀬通り線	広瀬町ほか	約60日間	塗装	施工延長 L=215m グリーンベルト設置工 A=430㎡	指名	6月
町道大久保山道線ほか	新町下ほか	約180日間	土木一式	施工延長 L=91m、排水工 A=91m 舗装工 A=180㎡、仮設工 1式	一般	8月
町道田中線（歩道）	清水町	約120日間	土木一式	施工延長 L=99m、舗装工 A=410㎡ 植栽工 1式	一般	10月
社会資本整備総合交付金事業						
諏訪湖周サイクリングロード整備工事7工区	南高木	約120日間	土木一式	施工延長 L=270m、舗装工 A=800㎡ 地先境界ブロック L=320m、区画線工 1式	一般	6月
温泉事業						
温泉管仕切弁設置工事	富士見町ほか	約1か月	管	仕切弁取替 N=2基	指名	4月

工事名称	場所	期間	種別	工事概要	入札契約方法	入札随契の時期
温泉管仕切弁設置工事	東高木ほか	約1か月	管	仕切弁取替 N=2基	指名	4月
温泉管改修に伴う掘削工事	南高木	約1か月	土木一式	温泉管改修のための掘削 N=1箇所	随契	4月
温泉管改修工事	南高木	約1か月	管	温泉配湯管改修 N=1箇所	指名	4月
高木第1源湯場改修工事	西高木	約9か月	機械器具	ポンプ入替 N=2基、ポンプ整備 N=2基 孔内洗浄 N=1箇所、カメラ調査 N=1箇所 水位計 N=1基	一般	6月
下水道事業						
地震対策工事 県道岡谷下諏訪線その1	西鷹野町ほか	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止・管口可とう化 N=14人孔	一般	5月
下屋敷マンホールポンプ場 更新工事	下屋敷	約8か月	機械器具	汚水ポンプφ80 N=1基、通報装置 N=1基	指名	6月
山の神マンホールポンプ場 更新工事	東町中2	約8か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	6月
宮久保マンホールポンプ場 更新工事	東町中1	約8か月	機械器具	制御盤 N=1基、水位計 N=2基、通報装置 N=1基	指名	6月
歩道拡幅に伴う公共汚水ます 移設工事	大社通	約5か月	土木一式	公共汚水ます移設 N=5箇所	随契	12月
地震対策工事 県道岡谷下諏訪線その2	東赤砂	約6か月	土木一式	マンホール浮上防止・管口可とう化 N=14人孔	一般	8月
河川改修に伴う非常用発電機 移設工事	西豊	約7か月	機械器具	非常用発電機移設 1式	随契	4月
上水道事業						
第5配水池自家用発電機 更新工事	第5配水池	約6か月	機械器具	発電機更新工事	一般	5月
雨水渠工事に伴う 舗装本復旧工事 国道142号	大社通	約3か月	舗装	舗装工 舗装打換え工 A=69.0㎡	随契	6月
東俣浄水場取水口護岸 復旧工事	東俣浄水場 取水口	約5か月	水道施設	東俣浄水場取水口護岸復旧工事 (コンクリートブロック積み)	一般	8月
除塵機補修工事	東俣浄水場 取水口	約6か月	機械器具	除塵機部品交換工事	随契	9月
配水管布設(替)工事						
上水道配水管布設替工事 町道宮街道線	大門1	約2か月	水道施設	SUS管φ300 L=26.3m 不断水連絡工φ300 1箇所・φ200 1箇所	一般	5月
高木橋改修に伴う仮設管設置 工事 町道大沢川通り線	南高木	約3か月	水道施設	PE管(SUS保温付)φ75 L=20.0m 不断水連絡工φ75 2箇所	一般	6月
上水道配水管布設替工事 国道142号	新町上	約3か月	水道施設	DIP(GX形)φ300 L=190.0m 不断水連絡工φ300 2箇所	一般	8月
上水道配水管布設替工事 県道岡谷下諏訪線	東赤砂	約3か月	水道施設	PE管φ150 L=200.0m	一般	8月
側溝改修に伴う配水管切回し 及び布設工事 立汐通り線	新町下	約3か月	水道施設	PE管φ150 L=20.0m PE管φ75 L=90.0m	一般	9月
上水道配水管布設替工事 国道142号	大社通	約3か月	水道施設	PE管φ100 L=100.0m	指名	10月
教育こども課						
下諏訪南小学校夜間照明設備改修工事	下諏訪南小学校	約5か月	建築一式	校庭に設置した夜間照明のコンクリート柱の建て替え、埋設する電気ケーブルの取替等の工事	一般	4月
下諏訪北小学校照明設備改修工事	下諏訪北小学校	約5か月	電気	本校舎、体育館棟の照明器具をLED化する工事	一般	7月
下諏訪体育館非常用電源等改修工事	下諏訪体育館	約2か月	電気	非常用発電設備の更新、浸水対策に伴う高圧変圧器及び受変電器設備の更新及び移設工事	一般	7月

～令和5年度児童福祉週間標語～
「小さなて みんなではぐくみ 育ててく」

こどもや家庭、こどもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から一週間で「児童福祉週間」と定めています。

令和5年度無線従事者養成課程
(陸上資格) 受講者募集

(公財)日本無線協会信越支部では、令和5年度『第三級陸上特殊無線技士』及び『第二級陸上特殊無線技士』養成課程について、下記の日程により個人の受講者を対象にした公募講習を実施します。

■第三級陸上特殊無線技士

開催予定年月日	開催予定地	受講料等
5年 7月 5日(水)	長野市	22,650円 (内訳) 基本料金 : 19,000円 消費税(10%) : 1,900円 免許申請手数料 : 1,750円
6年 2月14日(水)		
5年 5月17日(水)	松本市	
5年11月14日(火)		
5年 6月21日(水)	新潟市	
5年10月18日(水)		
5年 9月 6日(水)	長岡市	
6年 3月12日(火)		

■第二級陸上特殊無線技士

開催予定年月日	開催予定地	受講料等
5年 7月26日(水)、27日(木)	長野市	30,350円 (内訳) 基本料金 : 26,000円 消費税(10%) : 2,600円 免許申請手数料 : 1,750円

※定員に達した時は募集を締め切りますのでお早めにお申し込みください。

※インターネットでもお申込みいただけます。

※開催予定日は、変更になる場合もございます。

☎ 公益財団法人 日本無線協会 信越支部 ☎026-234-1377

5月の休日納税窓口

- ◇開設日時 28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)

5月の税金等納期限・口座振替日

- ◇軽自動車税(種別割) 全期分
- ◇国民健康保険税 2期5月分
- ◇後期高齢者医療保険料 2期5月分
- ◇温泉使用料(4月使用分) 5月分
- ◇介護保険料 2期5月分
- ◇保育料・給食費 5月分
- ◇水月霊園管理料 随時

5/31
(水)

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！

県営住宅 5月補充募集

令和5年度県営住宅の補充募集を行います。

- ◇募集期間 5月15日(月)～5月19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
- ◇募集团地 諏訪建設事務所管内の県営住宅
- ◇募集内容 7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

自動車税種別割の納期限は5月31日(水)
～納付方法が拡充され、ますます便利になりました～

令和5年度自動車税種別割の納期限は、5月31日(水)です。納税通知書がお手元に届きましたら納期限までに納付をお願いします。

納付窓口が、県税事務所等のほか、全国の金融機関及び郵便局に拡大されました。

スマートフォン決済アプリから、納税通知書に印字されている二次元コードを読み取り、納付することが可能です。また、「地方税お支払サイト」に接続し、クレジットカード、インターネットバンキング等による納付も可能です。

☎ 長野県南信県税事務所諏訪事務所 〒392-8601
諏訪市上川1丁目1644-10 諏訪合同庁舎3階
☎57-2905 FAX 57-2962

剣道教室開催のお知らせ

剣道はお子様から高齢の方まで広い年齢範囲でそのレベルに合った運動ができるスポーツです。お子様なら稽古を通じた運動と共に礼儀作法や集中力の醸成に、ご年配の方なら剣道形(剣操作の基本)の稽古だけでもその道を学び、適度な運動ができます。初めての方歓迎です。お気軽にご参加ください。

- ◇場 所 下諏訪体育館1階剣道場
- ◇期 間 5月7日(日)～5月21日(日)の日、水、金曜日
- ◇時 間 水、金曜日は午後7時～、日曜日は午前9時～各1時間半程度
- ◇参加費 無料
- ◇持ち物 マスク、及び手袋(運動のできる支度)
竹刀など装具や道具等は当方で用意します。

☎ 下諏訪スポーツ協会 剣道部(林) ☎090-3048-9931

公共職業訓練受講生募集(令和5年度6月生)

ポリテクセンター松本では、離職された方が新たにものづくり関係の仕事に就くための職業訓練受講生を募集しています。

- ◇募集コース CAD/NC技術科、金属加工科
電気設備技術科
- ◇定 員 各科10名
- ◇訓練期間 6月6日(火)～12月26日(火)(7か月間)
- ◇実施場所 ポリテクセンター松本(松本市寿北7-17-1)
- ◇対 象 者 求職中の方
- ◇受 講 料 無料(テキスト代及び作業服代等は実費)
- ◇申 込 先 ハローワーク岡谷
- ◇申込期限 5月17日(水)

☎ ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◇休館日 5月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
- ◇料金 一般 350円 高校生以下 無料
※障がい者等の入館料免除・割引があります。
- ◇開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

柿蔭山房(赤彦の家)の内部公開が始まります

アララギ派歌人・島木赤彦の住居であり、江戸時代後期に建てられた高島藩士の屋敷でもある町指定文化財「柿蔭山房(しいんさんぼう)」の内部公開が始まります。



公開期間は下記のとおりです。今年度は日曜日のみ開館しております。ぜひご来館ください!

- ◇期間 令和5年5月7日(日)～10月29日(日)
日曜日のみ公開(入館無料)
- ◇時間 午前9時～午後5時(最終入館4時30分まで)

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◇休館日 5月1日(月)・2日(火)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・29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)

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)企画

★のりものおはなし会★

- ◇日時 5月6日(土)
午前11時～午前11時30分
- ◇場所 図書館前
こども未来バス



図書館前の「こども未来バス」で乗り物にちなんだおはなし会です。

★母の日 工作会★

～本物そっくりのカーネーションを作ろう!～

- ◇日時 5月7日(日)
午前の部 午前10時30分～午前11時30分
対象 保育園児～小学校低学年
午後の部 午後2時～午後3時30分
対象 小学校高学年以上
- ◇場所 図書館2階 会議室
- ◇定員 各回20名(要予約)



下諏訪町空き家情報バンク物件情報

令和5年4月20日現在

区	所在地	No.	賃貸等	条件等
第1区	東町中	214	賃貸	その他2階建 月6万円
第2区	小湯の上2部	211	売却	木造平家建 330万円
	御田町	213	売却	木造2階建 1,110万円
第3区	南四王	173	売却	木造2階建 1,150万円
	清水町	206	売却	木造2階建 799万円
	西赤砂	207	売却	木造2階建 780万円
	西四王	208	売却	木造2階建 989.69万円
	南四王1部	212	売却	木造2階建 850万円
第4区	武居南	184	売却	木造2階建 1,300万円
第7区	東山田	195	賃貸	木造2階建 月3.8万円
第8区	社東町第1	209	賃貸	木造2階建 月7.4万円
第9区	星が丘	178	売却	木造2階建 450万円
	星が丘	210	売却	木造平家建 320万円

*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。また、空き家情報バンクの情報は、町ホームページからもご覧いただけます。

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 akiya@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

5月14日は母の日です



日頃の感謝の気持ちを込めてお母さんに手作り時計をプレゼントしませんか?自分で飾り付けをしたオリジナルクロックは、プレゼントにおすすめです。

《費用》置時計 2,500円(税込)～
※別途入館料が必要です

☆時計作り体験のご予約は随時受付中!
お気軽にお問い合わせください。

☆その他、売店にて各種時計を取り揃えております!!
お気に入りの一本を見つけてください。

- *開館時間 午前9時～午後5時
- *正面入口横: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

春の無料体験・見学開催中

- ヤマハ音楽教室(岡谷)
 - 1歳 5/9、16、23(火)10:00～
 - 2歳 5/9、16、23(火)11:00～
 - 3歳 5/11・18・25(木)16:10～
 - 4・5歳 5/12・19・26(金)17:10～
- ヤマハ英語教室(岡谷) 3歳 5/9、16、23(火)16:10～

- オグチ楽器個人レッスン
- ★ドラム…火・水・木・金(湖浜)
 - ★ピアノ・エレクトーン…月～土
 - ★クラリネット・サクソフ…火・木
 - ★ヴァイオリン…木
 - ★ギター・ウクレレ…火・土
 - ★トランペット・チューバ…土



あの頃の歌が、あの頃よりずっと楽しい。

YAMAHA MUSIC FOUNDATION

青春ポップス 5/10-24(水) 14:00 見学

好評実施中

お友達紹介キャンペーン

青春ポップス ヤマハの教室で

カラオケ以上、レッスン未満!歌の新しい楽しみ方!

1名90分・2名 1,850円(税込) 2,200円(税込) 講師入会費別

(株)オグチ楽器 ☎0120-970-091

※30分無料体験開催中。事前にお問い合わせください。

5月の湖岸清掃: 5月28日(日) 午前7時 赤砂崎公園駐車場、博物館駐車場 集合・開始 清掃範囲: 湖岸全域 中止の場合は午前6時15分に防災行政無線と町メール配信でお知らせします。

健康ステーション

5月のマシン無料体験会のご案内

◇各回60分・先着6名受付◇

★5月8日(月)

①午後3時～/②午後7時～

★5月20日(土)

①午前10時～/②午後1時30分～

③午後3時30分～

二次元コードまたはURLの
申込専用フォームにアクセ
スしてお申し込みください。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/form/N3wp/219788>

★体組成測定会★

5月26日(金)、5月28日(日)

健康ステーション利用者の方を対象
とした無料測定会です。

トレーニングに活用しましょう。

📍健康ステーション ☎75-5546



高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

5月の営業案内

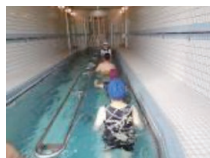
◇休館日◇

5月2日・9日・16日・23日・30日(火)

★歩行浴プールで 足腰丈夫なカラダづくりを!

ゆたん歩の歩行浴プールは、年間
を通じて水温35～36℃に保たれており、
とっても快適空間。関節痛でお悩みの方
も、らくらく体を動かすことができます。
運動不足解消に、ぜひ一度ご利用
ください。

(予約制のため
来館前にお電
話ください)



※大型連休中の5/3(水)から5/8(月)
まで、休まず営業します

📍ゆたん歩 ☎26-2626

子育てふれあいセンター ぽけっと

5月の行事予定

9日(火) ファーストブック
15日(月) おはなしいっぱい
16日(火) 0歳児ママ講座
20日(土) 土曜開館
22日(月) 知恵袋講座
24日(水) おはなしぽけっと
26日(金) ママ講座1・2・3



★16日(火) 『0歳児ママ講座』

ベビーマッサージ講座

★22日(月) 『知恵袋講座』

「よもぎだんご」

★24日(水) 『おはなしぽけっと』

「おはなしのへや」の皆さんによる公演

★26日(金) 『ママ講座1・2・3』

卒乳・断乳について

📍子育てふれあいセンター ぽけっと

☎/FAX 27-5244

※詳しくは、町のホームページを
ご覧ください。「行事予定」のペ
ージが開きます。



5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	25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	16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	11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	26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	10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 ☎28-3366	

一般財団法人 諏訪湖勤労者福祉サービスセンター

ウェルワーク諏訪湖



下諏訪・岡谷の事業所と商店の「福利厚生」をサポート!!

新規加入事業所・個人会員大募集 事業主及び
従業員

お問合せ

☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

検索

●入会金…300円/人 ●月会費…500円/人

5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。
※「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 午前9時~午後5時)	歯科当番医(診療時間 午前9時~正午)	当番薬局
3	水	今井整形外科(岡谷市) 28-9933	山岡歯科医院(岡谷市) 22-2472	ウエルシア薬局岡谷長地店(岡谷市) 26-2512
4	木	向山内科医院(岡谷市) 23-6272	土田歯科医院 28-3001	クラフタさくら薬局岡谷店(岡谷市) 21-2301
5	金	信濃医療福祉センター 27-8414	なわ歯科医院(岡谷市) 26-0648	土田薬局 28-3232
7	日	諏訪共立病院 28-2012	湊歯科医院(岡谷市) 78-7618	ひまわり薬局 26-7226
14	日	サツマ外科医院(岡谷市) 22-5180	ララ歯科医院(岡谷市) 21-1555	日本調剤岡谷薬局(岡谷市) 21-1175
21	日	林内科・循環器科クリニック(岡谷市) 26-8100	南信堂歯科医院(岡谷市) 22-3341	ウエルシア薬局岡谷長地北店(岡谷市) 26-0117
28	日	牛山医院(岡谷市) 78-1192	スマイル歯科医院(岡谷市) 24-0315	しなの調剤薬局天竜店(岡谷市) 75-5480

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。

5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・毎週火曜日・木曜日・土曜日・日曜日 午後7時~午後9時) ☎54-4699

種別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2023年 3月生)	23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 (2023年 1月生)	23日	火	
	10 か月 (2022年 7月生)	12日	金	
	1歳6か月 (2021年 10月生)	15日	月	
	2 歳 (2021年 2月生)	10日	水	
	3 歳 (2020年 4月生)	9日	火	
心のほっと相談 ※要予約	25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	9・24日	火・水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約	9日	火	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会(離乳食教室)	17日	水	午前10時~午前11時	
ハッピーマタニティ教室 ※要予約	13・22日	土・月	午前9時30分~正午	
成人検診等	結核健診	29・30・31日	月・火・水	時間及び会場は個別通知をご確認ください。
	肺がんエックス線検診	26・29・30・31日	金・月・火・水	

5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	月	松澤工業(株)	曙町	28-0919			
2	火	(株)上條電設工業	社東町第2	23-5330			
3	水	(株)親水工業	東山田第2	27-8399			
4	木	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	小林住設	西四王	28-3527
5	金	杉村設備(株)	塚田町	27-0575			
6	土	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有)諏訪冷熱	西赤砂	28-6462
7	日	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866			
13	土	林組工業所	本郷	28-6383	林組工業所	本郷	28-6383
14	日	(株)オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622			
20	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
21	日	(株)総建	五官	28-8295			
27	土	松澤工業(株)	曙町	28-0919	小林住設	西四王	28-3527
28	日	(株)上條電設工業	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

1年に1回は健康診断を受診して身体の状態をチェックしましょう!

院内健診

人間ドック・生活習慣病予防健診・婦人科検診(町クーポン対応)など、各種検診に対応いたします。(オプション検査も多数ご用意しております。)

巡回健診

検診車で事業所へお伺いし、法律に基づく健診を行います。内容等お気軽にご相談下さい。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

令和5年度分
予約受付中

健診センター TEL.23-8050

岡谷市本町4-11-33 HP <https://www.okaya-hosp.jp/>

観光振興局

ZOOM UP!

下諏訪町の感動と賑わいを創出するために

あなたの旅をデザインする

をテーマに掲げ、観光振興における基盤整備と旅行商品開発による持続可能な観光を推進しています！

星ヶ塔遺跡

特別見学ツアー

縄文人が発掘したとされる日本で唯一の黒曜石岩脈採掘坑を、遺跡の発見・発掘者本人が解説！本州で最大と言われる黒曜石の原産地で、古代の人々の暮らしや交易の軌跡を学び、縄文文化に触れるひとときをお楽しみください。



諏訪湖博物館 宮坂 清 館長

専門的な話しかも
分かりやすく解説！

「わたしは
「案内人」です」



ツアー詳細はWEBを
CHECK!!

縄文人が掘った日本最古の鉱山跡・星ヶ塔遺跡。今日のような運送手段がなかった時代に星ヶ塔の黒曜石が広く流通していた事実は、この資源が日本最古のブランドとして人気が高かったことを物語っています。

星降るさと

森の中には透明度が高くキラキラ輝く黒曜石が散らばっています。昔の人々は台地できらめく黒曜石が、空から降ってきた星のカケラだと信じていたそうです。



メンバー紹介⑤



主任 唐澤 洋子

下諏訪町で働かせていただいたから10年が過ぎました。「あなたの旅をデザインする」をテーマに掲げて地域に密着した旅行商品を提供するなかで、お客様から町の新たな魅力を教えていただくこともあります。これからも新たな魅力を発見、提案できる観光地域づくりができるよう努めてまいります。

下諏訪町観光振興局

〒393-0015 諏訪郡下諏訪町3289番地
TEL 0266-27-1800
FAX 0266-78-0023

ホームページ



私たちは長野県SDGs推進企業です

持続可能な開発目標を私たちの社会で広げるため、町内企業の取組を紹介します。 県への登録順

ひかり味噌株式会社 (製造業(食品))



●SDGs達成に向けた経営方針等

「味噌」の製造を主たる事業とし、安心でおいしく、健康な食生活に貢献する商品づくりを企業理念に掲げています。その使命を実現するために、原料調達から生産現場に至るまで、社会環境への配慮に努めています。SDGsに沿い、企業成長を通じて取り組むべき新たな課題を選定し、そのうちの4点を重点課題として優先的に取り組んでいます。

●重点取組

- ①安心安全なオーガニック商品を通じた環境保全への寄与
- ②環境に配慮した商品設計と持続可能な資源の活用
- ③ダイバーシティの推進によるジェンダー平等の実現
- ④食のバリアフリーの実現による健康的な食をあらゆる人に提供



株式会社イングスシナノ (製造業(非食品))



●SDGs達成に向けた経営方針等

当社は清澄な空気と豊かな自然に囲まれた諏訪の地に精密実装・組立を基本とした企業活動を展開しております。このことを踏まえて当社は地球環境に調和した健全な活動を営み、恵まれた環境を次世代に引き継ぐ企業として社会的責任を果たします。

●重点取組

- ①企業活動で必要となるエネルギー(電力)の使用量とCO₂の排出量削減
- ②総労働時間の短縮：残業・休出の削減と年次有給休暇の取得促進
- ③強みを活かした地域共同企業間ネットワークの活用



問い合わせ：下諏訪町 住民環境課 生活環境係 ☎27-1111(内線142)

長野県SDGs推進企業登録制度や登録申請の方法についてはこちらから
※登録無料



軽自動車 車検 自賠責 オイル交換 自動車税 諸費用 マット・パーカー

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!!

1.1万円から 7大プレゼント!! 実施中!!

カーナビ フライター 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~PM6:00 (水曜定休)

KOYO 株式会社 光洋

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。