



市報
No.196

とらみ 8

TOMI CITY
2020
月号
August

特集

移住者

座談会



表紙写真「梅雨明けの御牧原」

目次

- 2 【特集】移住者座談会～とうみってこんなところ～
- 6 9月からマイナポイントの付与・利用が始まります
- 7 すぐだすポイントキャンペーン
- 8 市職員募集
- 9 情報コーナー
- 15 家庭教育アラカルト／生き生き長生き健康とうみ
- 16 もやせないごみの収集の一部変更について／
人権擁護委員の変更／クマ出没注意
- 17 SDGsの窓
- 18 しんたいのちょっと耳よりの話
- 19 西海野区防災マップ完成／
すくすく育てとうみっ子
- 20 まるごと生活百科
- 22 地域おこし協力隊が行く
- 23 “ウイズ コロナ”の暮らし方

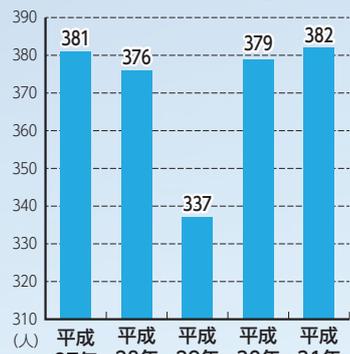
移住者座談会

くとうみってこんなところく

東御市の魅力ってなんだろう？

ずっと住んでいると忘れがちになりますが、何気ないところに魅力を感じて移り住んでくれる方がいます。認定NPO法人ふるさと回帰支援センター（東京）が発表している窓口利用者の地方移住に関するアンケートでは長野県が移住希望地ランキングで3年連続1位を獲得しています。東御市は、周りを見渡せば自然が広がり、車や新幹線を使えば県内都市部や、東京などへのアクセスも良い。ほどよく、田舎な地域です。今回の特集では、移住した方たちに東御市について語っていただき東御の魅力を探りました。

県外から東御市への転入者数(年次)



うすい みわ
白井 美和さん
(常田)
転入前：長野市
移住年：H13.9



やまもと かずのぶ
山本 和伸さん
(原口)
転入前：沖縄県
移住年：H27.11



ふじくら あや
藤倉 綾さん
こうたろう
耕太郎君
(畔田)
転入前：埼玉県
移住年：H31.3



しも じゅんいち
下生 純一さん
(上八重原)
転入前：東京都
移住年：R2.1



すみ こ
角 りわ子さん
(下八重原)
転入前：京都府
移住年：H5.3

移住のきっかけ

司会（市報担当）：東御市に移住したきっかけを教えてください。

下生：元々あった都会の雑踏や満員電車通勤から解放されたい、一度きりの人生だから豊かな自然の中で暮らしたいとの想いが強くなり図書館で移住について調べた時に玉村豊男さんの一冊の本と出会い「東御市」のことを知ったのがきっかけです。

その後東御市に初めて訪れた折、たまたま立ち寄った明神館の露天風呂で地元の方と一緒に東御市の地形・歴史などを話してくれ、また気持ちいい信州の風にも吹かれて住むならこんなところがいいと感じ



じました。

山本：漠然と長野で暮らしたいという想いがありました。長野にはロードバイクやスノーボードを楽しむに行く機会が多く、良い印象を持っていました。20代は東京で暮らしていましたが、子どもを自然の中で育てたいという想いもあり、転職を機に東御市に移住しました。

藤倉：もともと田舎に住みたい想いがありました。子どもが生まれたことがきっかけで生活する場所について改めて考えるようになりました。東御市にはグリーンツーリズム（農業体験）がきっかけで訪れました。

山梨と迷いましたが、夫婦2人の実家がある群馬から近い東御市に決めました。

臼井：長野市出身なので、合併前から東御市のことは知っていました。夫の勤務先が上田なので上田近辺に家を建てようと思い、土地を探し始めました。ある分譲地を見たとき空気が明るさが印象的でまるでスポーツドライフトが当たったかのように見え、即決して家を建てました。

角：私は、作家の水上勉先生と親交がありました。水上先生は八重原の勘六山に別荘を持っていて、そのの寮主を探しました。その条件に私が合致したのがきっかけです。

好きなところ・困ったところ

困ったところ

司会：東御市の好きなところ、PRできるところを教えてください。

角：降水量が少なく、晴れの日が多いのはうれしいですね。天気が良いだけで気分も良くなります。私は生まれが鳥取で移住前は京都に住んでいましたが、湿気が多かった。東御市は空気がカラッとしていて心地よいです。これはお金じゃ買えない素晴らしい財産ですね。

藤倉：なんとといっても景色が素晴らしいですね！私は御牧原に住んでいるのですが、この景色を毎日見られるのはとても贅沢だと思います。

臼井：食材ですね。本当に東御の食材は何を食べてもおいしいです。

山本：東京に近いのは特徴だと思います。県内外楽しいところや観光地まですぐ行ける。高速のインターもあるし新幹線も使える。なおかつ、自分が住んでいるところは静か。居心地はとてもいいですね。

下生：里山の気持ちいい場所が沢山あるところ。あと周りの方々が優しいですね。移住者に対しての受け入れ態勢ができていような気がします。先日も大雨洪水警報が出た折、

心配して声をかけてくれて嬉しかったです。

司会：東御市に来て困ったことを教えてください。

山本：困っているわけではないですが、良くも悪くも地域の人やコミュニティとのかわりは都会にいるより強くなると思います。人と話すのが苦手とか、あまり人と関わりたくないっていう人には向いていないかもしれないですね。

東御市の冬

やっぱり…寒い!!

- 初めての冬は凍え死ぬかと思いました（角さん）
- あえて1月に移住し、一番寒い時期から生活を始めました（下生さん）
- 寒いのは覚悟の上、それでもやっぱり寒い（山本さん）





藤倉…ごみの分別が難しい。こんなにあるんだって驚きました。あと、ごみ袋も値段が高くなります。
下生…私も当初ごみの分別表とらめっこしました。東京にいた時にはこんなに分別する習慣がなかったので慣れるまで少し時間がかかりましたが地球環境に優しいのはこちらの方だと納得しました。

角…別荘の人は月1回しか出せないごみを、東京まで持ち帰って捨てているなんて話も聞きますね。
藤倉…これからの話なんですけど、子どもが大きくなった時に学校への送り迎えなど大変になりそうですね。小学校まで片道5kmで坂道なので歩いて通うには少し大変だと思います。
角…最近の子どもたちはあまり歩い

ていない印象がありますね。毎日10km歩けば鍛えられてオリンピック選手になれるかもしれないのに(笑)
山本…自然に高地トレーニングできますもんね(笑)

子育て環境

司会…東御市の子育て環境はどうですか。

山本…子育て環境で苦労したことはないです。保育園や学校の先生方の対応がいいです。
 医療関係で緊急の場合などでも車ですぐ行ける病院に行けばいいので、困ったことはないですね。

藤倉…里山探検がお気に入りです。はじめは大きな岩や虫なんか絶対触れなかった息子が今では泥んこになりながら遊んでいる姿を見ると東御市に慣れてきたのかなって思います。里山探検に行く日はおにぎりを持っていくんですが、朝おにぎりを握っていると「お山の日♪お山の日♪」と息子が嬉しそうにしているのが印象的です。

下生…都会の無菌のタワーマンションで育つよりも里山の空気をいっぱい吸って泥んこになりながら遊ぶ方が本来の子どもの育つ環境なのでは

ないかなと思います。ここで育つ子どもはきつと免疫力が強くなるのではないのでしょうか。

東御市の特徴

司会…テレビ番組などで長野県民は真面目とか議論好きなどと聞きますが、東御市に来て特徴など気づいたことはありますか。

角…年配の方には理屈っぽい人が多いかもしれませんが、今は若い人たちはそんなことはない気がします。
白井…祖父も父も生真面目で冗談が通じず…理屈っぽくていろいろ議論するのも面倒なんで、夫は千葉県民です(笑)

下生…信号のない横断歩道で車が止まってくれる割合を調べたところ、国内で長野県の割合が一番高いというニュースを見ました。そういうところは真面目なところですかね。

山本…横断歩道を渡る側のマナーも良いのが要因かもしれませんね。渡ったほうもしつかりお礼している感じを受けます。お礼されれば、止まった側も気持ちがいいですもんね。お礼をしていた子どもたちが運転する側になったとき、今度はお礼される側に回る。こういうサイクルが

東御市(長野県)の方言

初めて聞きました

- ずく
- ときに
- なから
- ~だに
- おらほ



すっかりしているのかもしれないですね。

白井…これは東御市に来てから思ったことなんですけど、15分前集合が徹底されている気がします。区の集まりや、会議など皆さん集合時間より早く集まる。そこは真面目なのか。長野市はそんなことなかったですね。実際この座談会も予定より早く始まりましたよね(笑)

下生…私も初めて区の草刈りに参加した時15分くらい前に行ったんですけど、もう皆さん作業を始めてらっ

しゃいましたね。

藤倉…区の草苳りで、うち以外の皆さんが刈払機（ビーバー）を持っていることには驚きました。持っているの？と言われたんですけど、東御市は1家に1台ビーバーが当たり前ですかね。

あと、畑にいらっしゃるおじいちゃんたちが1時間くらい立ち話しているのをよく目撃します。議論好きというか話好きな人が多いのかも（笑）

山本…真面目な部分でいうと、飲み会で仕事の話をする人が多い印象を受けました。

それだけ仕事熱心な人が多いのではないのでしょうか。



東御市への移住

司会…移住を考えている人たちに、東御市への移住を勧めますか？

角…もちろん！住む場所としては最高だと思います。自然災害も少ないですし、移住者が多いのもポイントだと思います。ただ、移住を考えている人は長野と山梨で迷うと聞くので、空き家バンクや土地の有効活用をもっとPRしていった方がいいと思います。

山本…便利さと不便さのバランスがちょうどいいと思います。まさに「ほどよく、田舎」。

生きていくうえでトータルバランスがとても良いと感じています。

藤倉…東御は自然も豊富で、人との繋がりも深いので都会とは違った人間本来の生活のあり方がここにはあるんじゃないかなと思います。そういう考えに共感を持てる方には東御はぴったりなのではないでしょうか。

下生…誰でもというよりは「田舎暮らしができる人」または「田舎暮らしをしたい人」に是非、勧めたいです。臼井…私は東御市の移住アドバイザーとして様々な活動を通して東御

東御市の必需品？

初めて買いました

- ビーバー、チェーンソー（山本さん）
- ビーバー、軽トラ（下生さん）
- 北極でも大丈夫なダウンジャケット（角さん）
- 長靴（藤倉さん）



の魅力をお考えの皆さんが思い描く心地よい暮らしを東御で実現するお手伝いができたらと思っています。

移住をお考えの皆さんが思い描く心地よい暮らしを東御で実現するお手伝いができたらと思っています。

市報担当者より

座談会を通して、思っていた以上に皆さまの東御愛が強く、うれしく思いました。

当たり前にある環境が、外から見ると実はとても贅沢なことなのだと思えました。

これからも「ずく」を出して東御市のPRに励んでいきたいと思えます！

● 問い合わせ先

企画振興課 広報統計係
☎ 6415806

1人あたり最大5,000円分もらえる!

9月からマイナポイントの 付与・利用が始まります



マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得した方がキャッシュレス決済をする場合、お支払い金額の25%分国から付与されるポイントのことです。次の1～3のステップで手続き後、9月以降にチャージ（入金）またお買い物等をする、マイナポイントをもらうことができます（一人あたりの付与上限は5,000ポイント）。マイナポイントは市内のお店等でも使えますので、ぜひご利用ください。

STEP 1 マイナンバーカードを取得

詳細は市民係にお問い合わせください。

STEP 2 マイナポイントを予約

- 1 スマホで「マイナポイントアプリ」をダウンロード
- 2 アプリを起動し、「マイナポイントの予約」をタップ

※ NFC（スマホにカードをかざして通信をする機能）搭載のスマホが必要です。
 ※ パスワードを3回連続で間違えた場合、市民係窓口でパスワードの再設定が必要となりますので、ご注意ください。

STEP 3 マイナポイントを申し込み

- 1 「マイナポイントアプリ」を起動し、「マイナポイントの申し込み」をタップ
 - 2 キャッシュレス決済サービスを選択
- ※一度選択したキャッシュレス決済サービスを変更することはできませんので、ご注意ください。



マイナポイント
予約・申込方法

▶ **パソコンの場合** ※ICカードリーダーが必要で、「マイキープラットフォーム」から予約・申し込み
 (<https://id.mykey.soumu.go.jp/mypage/MKCAS010/>)

対応機器をお持ちでない方は、市民係窓口でも予約・申し込みが可能です。

マイナポイントを利用できる市内事業者一覧

分類	店舗・事業者名	対応キャッシュレス決済サービス(抜粋)															
		メルペイ	Suica	au PAY	d払い	PayPay	nanaco	LINE Pay	WAON	楽天ペイ (アフィリエイト)	楽天Edy	ICOCA	manaca	nimoca	SUGOCA	PASMO	
医療・介護・健康	クスリのサンアイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	くるみ薬局	○	○	○	○												
飲食・宿泊	アートヴィレッジ明神館		○				○		○			○					
	あさま苑		○														
	キャロット				○	○											
	里の宿「きく坊」					○											
	PIZZA&BAR WZU					○											
	Mama's cafe(ママズカフェ)					○											
	御牧原てらす		○	○	○	○		○	○								
	焼肉厨 頂						○		○								
小売	(株)アルファタケダ					○											
	衣料センターたなか			○	○	○	○	○									
	エクステリアマート東部店		○				○										
	かない商店	○			○	○			○								
	唐澤農機サービス		○			○											
	(有)ながこしカメラ					○											
	浜田屋	○			○	○			○								
	葡萄直売の萬果園					○											
	道の駅雷電くるみの里		○				○		○		○	○	○	○	○	○	○
	メディアプラッツ	○		○	○	○				○							
	やおふく東御店		○						○		○						
食品加工・食品製造	柳田利商店	○				○											
	湯楽里館物産センター		○				○		○		○						
	アトリエ・ド・フロマージュ		○								○	○					○
	ヴィラデスト ガーデンファーム アンド ワイナリー					○											
	御菓子処 花岡		○			○	○		○		○						
	シフォンケーキ工房ふわり					○											
製造業・ものづくり	日本ワイン農業研究所「アルカンヴィーニユ」					○											
	パンと日用品の店わざわざ					○				○							
	Rue de Vin(リュードヴァン)		○		○				○								
	オートプラザコバヤシ					○											
その他	(有)山岸自動車工業	○		○		○			○		○	○					
	しげのまつぱたくシー			○		○											
	千曲観光(株)東部湯の丸サービスエリア(下り)		○			○	○	○	○	○	○						

※6月12日現在で市が把握している、東御市商工会および（一社）信州とうみ観光協会会員の事業者のみ掲載しています。
 ※ここに記載していない業者においてもマイナポイントが利用できる場合があります。

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64 - 5893 市民課 市民係 ☎ 75 - 2007

TOMI けんこうとうみ+10ミニッツ 2020 楽しみながら健康になろう!

ずくだすポイントキャンペーン

今年度で7年目となるこのキャンペーンは人間ドックや各種検診の受診、ウォーキングなどでポイントが貯まり、1枚達成（ずくだすカードは15ポイント、湯の道カードは28km）するとオリジナルグッズなど景品と交換できます。今年度は景品交換は1枚目に加え、6枚達成時にも交換できます（1枚目と別の景品となります）。また新たな景品に、道の駅みまきの野菜購入補助券をご用意しました。

- **キャンペーン期間** 令和3年3月末まで
- **対象者** 市内在住の16歳以上の方
- **ずくだすカード・湯の道カードの受け取り場所は、健康保健課健康増進係へお問い合わせください**



ずくだすカードと湯の道カードポイントのつけ方

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けた生活が必要です。そこで、令和2年度のずくだすポイントキャンペーンでは、ご自宅で運動して、日付を記入してポイントを貯められます。

ずくだすカード

- **運動の種類**
ウォーキングに限りますがコースは限定しません
- **記入できるマス**
10分以上のウォーキングで、1日1マスまで
- **自分で日付を記入できます**
公民館等へ、スタンプをもらいに行かなくてもOK!



百体観音湯の道カード

- **運動の種類**
ウォーキング以外の運動もOK! (ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、テレビ体操等)
- **記入できるマス**
7分半の運動で1マス、15分の運動で2マス（一日最大4マスまで）



ずくだすポイントダブルチャンス 当選おめでとうございます

平成31年度は延べ1,479名がポイント達成し、ダブルチャンス抽選に参加されました。抽選の結果、8名に景品（道の駅野菜購入補助券、アクティブセンター利用券、満点リブカード各々5,000円分）が渡されました。当選された方の感想をご紹介します。



横関 敏子さん
(芸術むら区)
教室に参加して仲間ができました。脳トレにもなりました。



土井 修一さん
(栗林区)
御嶽海関に負けなように大関に挑戦したいです。



松澤 けいさん
(新張区)
ポイントがあると張り合いが出ます。体を動かすことを心がけています。

※市報掲載の了解を得られた方の中から3名を掲載させていただきました。

平成31年度 湯の道カード

「横綱」達成者

別府区	瀬川 光雄さん
別府区	瀬川 久江さん
県区	関嶋 洋さん
乙女平区	小川 幸夫さん
大石区	関 きよ子さん
西深井区	碓井 昌代さん
乙女平区	小林ひとみさん
	深津 容子さん

計8名の方が達成されました。

自分で歩いた距離をカードに記録し、カード1枚達成すると28km歩いたことで「幕下」になり、12枚(336km)で横綱となります。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

令和3年4月採用予定

市職員を募集します

1 試験区分、採用予定人員および受験資格等

○ 令和3年4月1日採用予定

試験区分および職種		採用予定人員	受験資格等
上級	行政	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和3年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	土木	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業した人（令和3年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	建築	若干名	
上級社会人	行政	若干名	昭和50年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人で、大学を卒業し、かつ、民間企業等の職務経験が5年以上ある人
	土木	若干名	昭和50年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人で、大学の専門課程を卒業し、かつ、民間企業等における土木分野の職務経験が5年以上ある人
	建築	若干名	昭和50年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人で、大学の専門課程を卒業し、かつ、民間企業等における建築分野の職務経験が5年以上ある人
初級	事務	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人
	土木	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、高等学校、短期大学、高等専門学校およびこれらと同等と認められる学校の専門課程を卒業した人（令和3年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	建築	若干名	
保育士		若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有している人（令和3年3月までに取得見込みの人を含む。）

2 申込方法

(1) 提出書類

- ①採用試験受験申込書
- ②履歴書（総務課で交付する履歴書を使用してください。）
- ③職務履歴書（上級社会人への応募者は提出してください。）
- ④写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください。）

(2) 申込書および履歴書用紙の請求

申込書等は、総務課に直接請求するか、市のホームページから用紙をダウンロード（A4サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。

3 受付期間

8月3日（月）から8月24日（月）まで（郵送の場合、締切日消印有効）

4 試験日および場所

(1) 第一次試験

- ・試験日 9月20日（日）
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 教養・専門試験、一般性格診断検査、小論文

(2) 第二次試験および第三次試験

- ・試験日 第二次試験：10月24日（土）
第三次試験：11月中下旬
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 個人面接等

※詳しくは、総務課総務係でお渡しする受験案内または市ホームページでご確認ください。

5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課 総務係 ☎64-5876

情報コーナー

お知らせ

8月は食品衛生月間

食中毒の原因となる細菌は、夏の高湿多湿な環境を好むので、夏に食中毒が多発します。ご家庭でも十分に気をつけましょう。

◆食中毒を防ぐ3原則

①菌を「つけない」

調理の前と食事の前は、石けんで手を洗いましょう。まな板や食器洗い用スポンジの消毒もお忘れなく。

②菌を「増やさない」

菌の増殖は10℃以下でゆっくりになり、マイナス15℃以下で停止します。食品は冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

③菌を「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは加熱調理で死滅します。肉料理は中心まで十分に火をとおしましょう。「75℃で1分以上加熱」が目安です。

※食品事業者は、従業員の健康状態に気を配りましょう。

※毒キノコや有毒植物の誤食に注意しましょう。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

マイナンバーカード申請と電子証明書等の更新の休日受付のお知らせ

◆受付日時 8月9日(日)
午前8時30分～正午

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物

◆マイナンバーカード申請

①カードを市役所で受け取る場合
運転免許証等の顔写真付きの公的証明書

②カードを自宅への郵送により受け取る場合
運転免許証等の顔写真付き公的証明書、保険証、通知カード

◆電子証明書等の更新

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限通知書

問／市民課 市民係 ☎75-2007

児童扶養手当を受給されている方へ

◆8月は現況届提出月です

提出期限 8月31日(月) 提出期限内にご本人が提出してください。

※現況届の提出時に「ひとり親世帯臨時特別給付金申請書(請求書)【追加給付】」の提出を受け付けます。該当される方は申請書をご記入の上ご持参ください。

提出・問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

熱中症の予防

厚生労働省によると、熱中症による死亡者数は30℃を超える真夏日になると増加し、死亡者の約8割が高齢者であることが報告されています。今年も新型コロナウイルス感染症流行に伴い多くの方がマスクを着用し、体温調節がしづらくなり、気が付かないうちに脱水症状になるなど、熱中症のリスクが高まることに注意喚起されています。

◆熱中症予防のポイント

- ・日傘や帽子、涼しい服装などを心掛け、少しでも体調が悪くなったら涼しい場所や木陰へ移動し暑さを避けましょう。
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・マスク着用時は激しい運動を避け、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

・屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れている場合は、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。

問／東御消防署 救急係
☎62-0119



土地の適正管理をしましょう

近年、空地・空き家を含め、草木の繁茂に関する苦情が多く寄せられています。草木が繁茂していると、隣接地への越境の他、害虫の発生や花粉の飛散、不法投棄の誘発、たばこのポイ捨て等による火災の原因にもなります。市では「東御市環境をよくする条例」で土地の適正管理を義務付けていますので、定期的な草刈りや枝葉の伐採等により、トラブルを未然に防ぐようにしてください。

問／生活環境課 環境対策係
☎64-5896

緑の募金へのご協力ありがとうございました

緑の募金にご協力いただきありがとうございました。皆さまから寄せられた篤志は、合計で108万1778円となりましたことをご報告します。

この募金は、公益財団法人長野県緑の基金等の募金主体を通じ、市内のみのりの少年団活動の助成、地域の植樹・苗木の頒布支援等に活用させていただきます。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルスの感染症対策として中止・延期等となる場合があります。最新の状況は市ホームページをご確認ください。

胸部レントゲン検診のお知らせ

感染症法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受けなければなりません。

次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。

- ・64歳以下の方（昭和31年4月2日以降に生まれた方）
- ・令和2年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方
- ・1年以内に胸部のレントゲン検診を受けた方



本年度は8月の6日間、11月の2日間の計8日間で検診車が巡回します。昨年度と大幅に実施日程が変更となっておりますので、十分確認していただき、都合のよい日程・場所で受けてください。

受診票は、以下のとおりご自宅へ郵送する予定です。検診の際、忘れずにご持参ください。

- ・東部地区にお住まいの方：7月下旬
- ・北御牧地区にお住まいの方：10月下旬
- ・お住まいの地区に関わらず、8月・11月のどの日程でも受診できますので、都合のいい日程・場所で受けてください。

8月24日（月）	
常田公民館	8：30～9：10
城ノ前公民館	9：20～10：10
加沢公民館	10：20～11：30
田中公民館	13：00～14：30
県公民館	14：40～15：30
新屋公民館	15：40～16：20

8月28日（金）	
祢津南公民館	8：40～9：00
祢津公民館	9：10～9：50
西宮公民館	10：00～10：45
総合福祉センター2階駐車場	11：00～11：50
東上田公民館	13：20～14：30
和コミュニティセンター	14：40～16：00

8月25日（火）	
別府公民館	8：40～9：10
大石公民館	9：20～9：50
片羽公民館	10：00～10：50
滋野駅前	11：00～11：40
聖公民館	13：20～13：30
原口公民館	13：40～14：20
中屋敷公民館	14：30～15：00
総合福祉センター2階駐車場	15：20～16：20

8月31日（月）	
奈良原公民館	8：50～9：10
横堰公民館	9：20～9：30
新張公民館	9：40～10：10
出場公民館	10：20～10：50
金井公民館	11：00～11：30
乙女平公民館	13：10～14：40
総合福祉センター2階駐車場	14：50～16：20

8月26日（水）	
曾根公民館	8：45～10：00
東深井共同作業所	10：10～10：40
西深井公民館	10：50～11：05
栗林公民館	11：15～11：45
東入公民館	13：30～13：40
西入公民館	13：50～14：00
田沢公民館	14：10～14：50
タタラ堂集会所	15：00～15：15
姫子沢公民館	15：30～15：50

11月25日（水）	
島川原公民館	8：40～8：55
布下公民館	9：05～9：45
御牧原北部公民館	10：00～10：40
御牧原南部公民館	10：50～11：20
生きがい交流センター	11：30～11：50
北御牧庁舎	13：15～14：15
切久保公民館	14：25～14：45
八反田公民館	14：55～15：05
本下之城公民館	15：15～15：30
田之尻公民館	15：40～15：55
宮公民館	16：05～16：15

8月27日（木）	
日向が丘公民館	8：40～9：40
海善寺公民館	9：50～11：00
井高公民館	11：10～11：40
せき内科クリニック	13：20～14：30
海野宿いろりの家（西海野公民館）	14：50～15：20
海野宿ふれあいセンター	15：30～16：15

11月26日（木）	
羽毛山公民館	8：40～9：10
下八重原公民館	9：20～10：30
芸術むら憩いの家	10：40～11：30
田楽平公民館	13：30～13：45
上八重原公民館	13：55～14：30
中八重原公民館	14：40～15：00
総合福祉センター2階駐車場	15：30～16：30

検診を受けるときの注意事項

- ・襟、ボタン、刺繍、絵（プリント）、柄、金具等のない薄いTシャツなど（1枚）で受けてください。・金属やプラスチック、磁気を帯びる物身につけている場合は外してください。（ブラジャー、湿布、カイロ、ネックレス、マグネーループなど）・キャミソール（プラトップ等のカップ付き下着も含む）も外してください。
- ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いいたします。

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

お盆の火災予防

お盆は先祖を供養する大切な行事ですが、お仏壇やお墓などで火を使つことが多くなります。

火災は、ちょっとした不注意や油断から発生しています。火の元、火の取り扱いには十分注意し、お出かけ前やお休み前には必ず火の元を確認してください。

◆火災予防のポイント

- ・お墓で火を使う際は、水バケツを用意し、火は完全に消す。
- ・ろうそくや線香などから供花や供物など燃えやすいものは十分離す。
- ・ろうそくに火をつけたままその場を離れない。
- ・盆灯ろうやろうそくなどは倒れないよう注意する。
- ・天ぷらを揚げ始めたら、その場を絶対に離れない。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119



生ごみリサイクルシステムづくり堆肥の定例配布

◆配布日時 9月23日(水)

正午～午後3時

◆予約受付期間

8月19日(水)～21日(金)

受付時間：午前8時30分～午後5時15分

※配布予定数に達し次第受付を終了します(先着順)。

◆対象 市民および市内に事業所を有する事業者の皆さま

◆申込方法 電話または東部クリーンセンター窓口にて①氏名②お住まいの区③連絡先④希望数量(袋詰め・バラ)をお申し出ください。

◆配布総数量 約8トン

◆配布数量 袋詰めは、1世帯5袋(1袋15kg)まで、バラは1世帯フレコンバッグ1袋(1袋約300kg)

◆配布場所 東部クリーンセンターまたは生ごみリサイクル施設「エコクリンとうみ」

◆その他 堆肥は無料です。

申込・問／生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター)

☎63-6814

令和2年国勢調査にご協力をお願いします

国勢調査は、日本における人口、世帯の実態を明らかにすることを目的とする国の最も重要な統計調査で、国内すべての人を対象として5年に一度行われます。9月14日から国勢調査員が調査書類を全世帯に配布しますので、調査にご協力をお願いします。

また、回答提出方法は「オンライン提出」「郵送提出」「調査員提出」がありますが、新型コロナウイルス感染症防止の観点から「オンライン提出」または「郵送提出」での回答にご協力をお願いします。

問／企画振興課 広報統計係

☎64-5806

新型コロナウイルス感染症対策によるイベント等中止のお知らせ

- ・東御市水泳大会 8月22日(土)
- ・東御市民ゴルフ大会 8月23日(日)・24日(月)
- ・東御市総合体育大会 10月4日(日)
- ・ファミリー健康体力測定 10月4日(日)

問／(特非)東御市体育協会(第一体育館内) 文化・スポーツ振興課 スポーツ係

☎62-2200

催し

親子ふれあい青空朝市

◆日時 8月12日(水) 午前6時から

◆場所 北御牧グラウンド(雨天ふれあい体育館)

◆内容 盆花・野菜などの販売をします。

問／御牧ふれあいの郷づくり協議会 青空朝市実行委員会

☎67-1010

(地域づくり・移住定住支援室)

募集

ぶどう直売所の情報を募集しています

新型コロナウイルス感染症防止対策として中止となった巨峰の王国まつりの代替として、直売所マップの作成によるぶどうの販売促進を計画しています。掲載希望のある方は左記までご連絡ください。

◆対象 店舗として営業している直売所(常時対応できる方がいる、看板を設置している、駐車場があるなど。)

◆申込期限 8月14日(金)

問／農林課 農政係 ☎64-5894



火のアートフェスティバル 2020 登り窯焼成

今年の「火のアートフェスティバル2020」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、陶芸部門（陶芸教室、登り窯焼成など）のみの開催となります。例年のイベントを楽しみにされていた多くの皆さまにおかれましては、ご理解をお願いします。また、詳しい内容は、実行委員会でご検討のうえ、お知らせします。

陶芸教室参加者募集

- ◆日時 8月28日(金)
午後7時30分～午後9時30分
29日(土)・30日(日)
午後1時30分～午後3時30分
 - ◆場所 芸術むら公園内「やきもの道場」
 - ◆内容 親子や仲間と楽しい「やきものづくり」を体験してみませんか。作品は10月30日～11月1日に芸術むら公園内の登り窯で焼成します。
 - ◆講師 「陶芸グループ」との皆さま
 - ◆参加費 2000円（材料、素焼き、釉かけ、焼成代込み）
- ※参加日当日に受付でお支払いください。

- ◆募集人数 各日15名（先着順）
 - ◆申込期間 8月3日(月)～20日(木)の午前9時～午後5時（閉庁日を除く）
 - ◆持ち物等 タオル、飲み物、マスク等衛生用品など。
- ※汚れてもよい服装でお越しください。

◆その他 作品は、12月上旬にお引き渡しする予定です。なお、作品は慎重に取り扱いますが、不測の事態も予想されます。あらかじめご了承ください。

登り窯の焼成スタッフ募集

陶芸教室でのやきものづくりをした後は、登り窯焼成作業を体験してみませんか。登り窯の焼成日にボランティアとして参加していただける方を募集します。詳しくは左記までお問い合わせください。（参加人数に制限を設ける場合があります。）

- ◆申込・問/火のアートフェスティバル
実行委員会事務局
（文化・スポーツ振興課 文化係）
☎71-0670



東御市結婚活動支援実行委員募集

- ◆対象 東御市の若者の結婚支援に興味のある方
 - ◆内容 実行委員会（年2回程度）への参加、出会いのイベントへの協力、啓発など
 - ◆定員 若干名
 - ◆応募締切 8月17日(月)
- ☎64-5814

親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんが来た！」参加者募集

育児の喜びや困りごと、迷いを参加者で話し合いながら学ぶ参加型プログラムです。

開催日・テーマ

- 9月1日(火) 「新しい出会い」
- 8日(火) 「赤ちゃんのいる生活」
- 15日(火) 「赤ちゃんの接し方」
- 29日(火) 「親になること」

- ◆時間 午後1時～午後3時
- ◆場所 東部子育て支援センター
- ◆対象 第1子で生後2カ月～5カ月の子を持つ母子（令和2年3月2日～7月1日生まれ）
- ◆定員 10組程度
- ◆申込期限 8月21日(金)
- ◆申込・問/子育て支援課 子育て支援係
☎64-5814
HP <http://tomi-sukusuku.jp/>

御牧原「ため池」見学会

- ◆日時 9月5日(土) 小雨決行
午前8時30分～正午
- ◆集合場所 北御牧庁舎前
- ◆内容 御牧原台地ため池の開拓の歴史を現地（8力所）に尋ねる。
- ◆定員 20名（先着順）
- ◆申込期限 8月25日(火)
- ◆申込・問/北御牧公民館 ☎67-11010
（生涯学習課 社会教育・公民館係）

障がい者希望の旅 いい旅ときめき隊

障がいを理由として外出機会が限られてしまう方、またそのご家族を対象とした旅行です。

◆日時 9月12日(土)

- 午前9時～午後4時30分(予定)
- ◆行き先 中野・飯山方面
- ・信州フルーツランド
- ・昼食・りんご狩り
- ・長野オリンピックミュージアム（見学）

- ◆集合場所 総合福祉センター2階
- ◆対象 重度心身障がい者(児)およびその家族介護者13名
- ◆参加費 2000円
- ◆応募締切 9月2日(水)
- ◆その他 バスや、行き先の施設等はバリアフリー対応です。
- 自宅からの送迎、車イスの貸し出しが必要でしたらお知らせください。
- ※旅のサポートをしていただくボランティアを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455



講座・教室

湯の丸高原ウォーキング教室

- ◆日時 9月5日(土)
午前9時～午前11時
 - 集合 午前8時50分
 - ◆集合場所 湯の丸高原第一駐車場
 - ◆コース トレイルランニングコース
 - ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、雨具、ウォーキング用ポール(お持ちの方)、ずくだすカード(お持ちの方)
 - ◆参加費 一人100円(保険料)
 - ◆送迎バス ご利用される方は左記へお申し込みください(先着順)。
午前8時20分バス出発(武道館前駐車場集合)、午前11時30分バス帰着
※バスを利用される場合は必ずマスクの着用をお願いします。
 - ◆その他 小雨決行。雨天時は中央公園でウォーキング。中央公園周辺が雨天時は総合福祉センター3階講堂でストレッチ等室内でできる運動を行います。
- ※発熱や風邪症状等体調不良のある場合は、教室の参加を控えていただきますようお願いいたします。
- ☎64-8883

上級救命講習会

- ◆日時 9月6日(日)
午前8時30分～午後5時30分
(昼食休憩 1時間)
 - ◆場所 上田市中央公民館3階
大会議室 ☎22-0760
(上田市材木町1-2-3)
 - ※(自動車でお越しの方は、市立上田図書館横「総合駐車場」に駐車できます。)
 - ※駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせ等のご協力をお願いします。
 - ◆講習内容 成人・小児の心肺蘇生法(AEDの使用方法を含む。)、大出血の止血法、骨折の手当、搬送方法など。
 - ◆受講料 無料
 - ◆募集人員 50名(先着順)
 - ◆服装・持ち物 マスク着用、実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ等
 - ◆申し込み 9月1日(火)までに、お近くの消防署で申込用紙にご記入のうえ、提出してください。
 - ◆その他 新型コロナウイルス感染症防止対策のため、水分補給等を除き、館内での飲食はできませんので昼食は館外でお願いします。当日、風邪等の症状がある方は参加できません。
- ☎62-0119

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

- ◆日時 9月29日(火)
午後1時30分～午後3時
 - ◆場所 東部クリーンセンター2階 会議室
 - ◆内容 ダンボールの中に腐葉土等を詰め、そこに生ごみを入れて処理する方法を学びます。
 - ◆持ち物 筆記用具
※ダンボール式生ごみリサイクル基材等は無償で提供します。
 - ◆申込期限 8月31日(月)
- ☎63-6814

いきいき読書講座

- ◆日時 8月29日(土)
午前10時30分～
 - ◆場所 市立図書館2階 研修室1
 - ◆内容 絵本の魅力
～小学生への読み聞かせ～
親子文庫などで初めて読み聞かせ活動をする方への入門講座です。
 - ◆講師 絵本専門士、JPIIC読書アドバイザー、市立小諸図書館司書 井出 明子氏
- ☎64-5886

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日(毎月1日・16日)の2カ月前までに下記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

- 東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで
- ✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
- ☎64-5806 ☎63-5431

県営住宅入居者募集

- 住宅見学会日時/8月18日(火)
時間は場所により異なります。
- 受付時間/8月19日(水)～28日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※木曜日のみ午後7時まで、土曜日は休み。
- 受付場所/上田合同庁舎南棟内 長野県住宅供給公社 上田管理センター(上田市材木町1-2-6)
- 抽選会/日時 9月11日(金)午後1時30分～
場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室
- その他/詳細は、下記へ直接お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
- ☎/長野県住宅供給公社 上田管理センター
☎29-7010 HP <http://www.nagano-jkk.jp/>

とうみチャンネル8月番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

1日	(土)	UCVアーカイブス「雷電まつり」(1989年)	19日	(水)	東御市文化協会 第39回民謡部会発表会～前半～(2018年)
2日	(日)	2019雷電まつり	20日	(木)	東御市文化協会 第39回民謡部会発表会～後半～(2018年)
3日	(月)	2019雷電まつり～ステージ発表～	21日	(金)	第13回東御市消防団音楽隊 定期演奏会(2018年)
4日	(火)	2019雷電まつり～ダンスフェスタin雷電まつり～	22日	(土)	UCVアーカイブス「第1回巨峰の王国まつり」(1992年)
5日	(水)	2019雷電まつり～子ども相撲大会～	23日	(日)	海野宿保存会30周年記念式典・講演会「海野氏と本海野」講師：寺島隆史氏
6日	(木)	2019雷電まつり～踊り連～	24日	(月)	インターネット社会の「安全」「安心」を考える講座 講師：南澤信之氏
7日	(金)	市民大学講座より「戌の満水」講師：青木隆幸氏	25日	(火)	市民大学講座より「戌の満水」講師：青木隆幸氏
8日	(土)	UCVアーカイブス「祢津の男たち／東部町金井石尊の火祭り」(1981年)	26日	(水)	東御市文化協会 第40回民謡部会発表会～前半～(2019年)
9日	(日)	月刊とうみキッズ8月号(保育園夏祭りほか)	27日	(木)	東御市文化協会 第40回民謡部会発表会～後半～(2019年)
10日	(月)	月刊とうみチャンネル7月号～前半～	28日	(金)	第14回東御市消防団音楽隊 定期演奏会(2019年)
11日	(火)	月刊とうみチャンネル7月号～後半～	29日	(土)	月刊とうみキッズ8月号 学校だより8月号(11時、17時、23時)
12日	(水)	東御市文化協会 第38回民謡部会発表会～前半～(2017年)	30日	(日)	歴史講座「戦国末の海野氏・海野衆と武田氏」講師：寺島隆史氏
13日	(木)	東御市文化協会 第38回民謡部会発表会～後半～(2017年)	31日	(月)	歴史特別講演会「戦国時代を駆け抜けた依田信蕃と真田昌幸」講師：平山優氏
14日	(金)	第12回東御市消防団音楽隊 定期演奏会(2018年)	9月1日	(火)	<美術館だより>梅野記念絵画館
15日	(土)	UCVアーカイブス「東部町アワー 祢津健事神社御柱祭」(1998年) 学校だより8月号(10時、16時、22時)	2日	(水)	<美術館だより>丸山晚霞記念館
16日	(日)	図書館歴史講演会真田父子と「真田丸」講師：寺島隆史氏			
17日	(月)	<美術館だより>梅野記念絵画館			
18日	(火)	<美術館だより>丸山晚霞記念館			

☎/上田ケーブルビジョン ☎23-1600 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

- ◆ラジオ市報とうみ 毎日 【朝】午前7時40分～45分
【夕】午後6時40分～45分
- ◆告別式のお知らせ 毎日 ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前9時30分～午前10時
- ◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月第4または第5火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分

都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内容	出演
8月6・27日	消費生活相談	消費生活相談員

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ [FM++]



☎/エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

家庭教育アラカルト 〈私の宝物〉

学校教育係指導主事 畑田 一心 3

「あなたの宝物は何ですか？」と聞かれて、あなたはなんと答えますか。

この問いは、ある時何気ない会話の中で発せられたものですが、その時にふと数年前に見たあるテレビ番組のことが思い出されました。

それは、世界各地の子どもたちが自分の宝物を紹介するというような内容でした。アフリカの女の子は「私の宝物はお父さんが作ってくれた勉強机です。」と言っていました。その机で何人もいる兄弟がかわりばんこに勉強するのだそうです。決して立派とは言えない手製の机でしたが、大切そうになでていました。フィンランドの女の子は「私の宝物は、お母さんが教えてくれた野菜の煮込み料理です。」と言っていました。お母さんはおばあさんから教わったそうです。冬の寒い日に体を温めるには一番の料理なのだそうです。日本の女の子は「私の宝物はこれです。」と言って大きなバッグを持ってきて開けて見せてくれました。「これはエルメスです。これはグッチです。」と言って、入りきれないくらいある小物の中から時計や財布などを選び、自慢げに紹介していました。これを見て、何ともやりきれない思いになり、私はすぐにテレビのスイッチを

切りました。「このような番組を作った意図は何だろう。日本もこんな女の子ばかりではないはず。」とも思いました。とは言え、自分の子育てを振り返ってみると、自慢できるような宝物をもった子に育ったかは心許ないばかりです。

子育てとは、かけがえのないものを親子とともに創りだし、培っていくものだと思います。そういう意味では、今回の新型コロナウイルス対応で、子どもたちが家庭にいる時間が長かったり、新しい生活スタイルが求められたりと、子どもとともに物やことに関わる時間が持ちやすくなったのではないのでしょうか。子どもと一緒に料理を作るのもよし、一緒に工作をするのもよし、この機会にお金では買えない宝物ができないか、少し意識してみることもよいのではないのでしょうか。自分の子ども頃のことを考えると、貧しい中だからこそ、大切な思い出が宝物になっっているということがあるかもしれません。でも、物が豊かな中でも、先ほどのアフリカやフィンランドの女の子のように、かけがえのないものをかけがえがないと気づく心を持った子どもを育てていきたいと願ってやみません。

生き活き 長生き健康とうみ

【施策】健康的な生活習慣の推進について

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

「健康づくり計画（後期計画）」内の施策「健康的な生活習慣の推進」では「歯・口腔の健康」と「たばこ・アルコール」について次のように推進します。

① 歯・口腔の健康について

□は、全身の健康づくりの入り口

歯と口腔の健康状態は全身の健康にも深く関わるため、歯磨きの習慣化やかかりつけ歯科医をもつことをすすめています。

まずはかかりつけ歯科医へ受診を

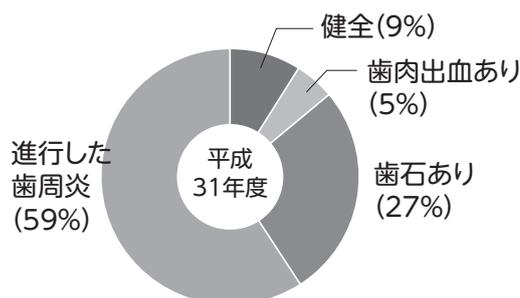
生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに向け、歯周病の予防、早期発見・早期治療のため、定期的な検診が大事です。

40歳の歯肉の状況を見ると進行した歯肉炎がある人が半数以上になっています。

市では節目年齢と、妊婦の歯周病検診の助成を行っていますので是非ご利用ください。

他の年代の方もかかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診を受けましょう。

歯周病検診受診者のうち40歳の歯肉の状況



② たばこ・アルコールについて

喫煙や受動喫煙は、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD（慢性呼吸器疾患）等多くの疾患の原因の1つです。妊娠中の喫煙は胎児の発達に影響し、未成年の喫煙は脳や体の発達へ影響すると言われています。

多量の飲酒や未成年者・妊婦の飲酒等は心身の健康障害の原因となります。

喫煙、飲酒は控えるにしましょう。

東部地区における、もやせないごみ(その他金物等)の収集の一部変更について

現在収集している、もやせないごみ(その他金物等)の一部について、収集運搬および処理上、支障が大きいことから、取り扱いを見直し変更することとなりました。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

①もやせないごみ(その他金物等)の内、ごみステーションへ出せなくなり、**東部クリーンセンターへ持ち込み(有料)**をお願いするもの
(分類) 自転車
チャイルドシート
スキー板

(変更日) 令和2年12月1日から

②もやせないごみ(その他金物等)の内、**分別区分を変更するもの**
(分類) ライター
(変更日) 令和3年4月1日から
(出し方) 年2回の「有害ごみの日」(6月と1月の第3水曜日)に所定の場所にお出しく下さい。ライター単独で透明なポリ袋に入れてください。

●問い合わせ先
生活環境課
クリーンリサイクル係
☎63-6814

7月1日付けで人権擁護委員に変更がありました

毎日の暮らしの中で起こる人権侵害(家庭内や近所での困りごとなど)に関する相談に応じています。

- 関 厚子 (和地区担当)
- 小山 敦子 (北御牧地区担当)

人権問題等について、人権擁護委員が中心となって電話による相談にも応じています。

みんなの人権110番

☎0570-0003-110

子どもの人権110番

☎0120-0007-110

女性の人権ホットライン

☎0570-0070-810

●問い合わせ先

人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

ツキノワグマに注意してください

夏季は山のエサが不足することから、ツキノワグマの里山での出没が増える時期になります。

ツキノワグマは本来臆病な動物で、人間の気配に気付くと自分から逃げたり身を隠したりしますが、出会い頭に遭遇した場合や、子グマを連れてくる場合は人間を襲うことがあります。登山等の行楽シーズンを迎える、山林内に入る機会が多くなりますが、十分注意していただくようお願いいたします。



▶西宮区に出没したクマ

【山へ入る際の注意事項】

- ラジオや鈴など音の出るものを必ず携帯してください。
- 雨天時の入山は避けてください。(匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります)
- 朝夕はクマの活動が活発な時間帯になることから、散歩等で森林の周辺部に近づかないでください。

今年6月に入って、クマの目撃情報が多数寄せられていますのでご注意ください。



●問い合わせ先

農林課 耕地林務係

☎64-5898

SDGsの窓 ～私たち一人ひとりが「持続可能なまちづくり」の担い手です～

市では、目指すべき将来像とその実現に向けた総合的かつ計画的な行政経営指針を定める「第2次東御市総合計画・後期基本計画」の全53施策とSDGs※1の17の目標を紐づけ、持続可能なまちづくりに取り組んでいます。連載企画「SDGsの窓」では、17の目標について、具体的に市のどのような施策と結びついているのか、身近な例を挙げて市民が取り組めることを紹介していきます。

17の目標	東御市役所で取り組んでいること	私たち (市民、企業、コミュニティ等)に できることは何だろう？
 <p>7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに</p> <p>信頼できる持続可能な現代的エネルギーの利用の促進</p> <p>〔生活環境課〕 ☎ 64-5896</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・庁舎内のエネルギー管理の徹底を図るため、エネルギー管理システム(EMS)の導入 ・公共施設への太陽光発電システムや木質バイオマスストーブなど、再生可能エネルギー設備の導入 ・公共施設の照明や防犯灯に対するLED照明の導入促進 ・太陽光発電システムなどの再生可能エネルギー設備に対する補助制度の実施 ・環境学習やエコライフDAYによる省エネ意識の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・補助金を活用して再生可能エネルギー設備を利用しましょう。 ・家電や照明器具を買い替える際は、省エネ機器を購入するようにしましょう。 ・冷蔵庫の扉を長時間空けない、食品の痛みに注意をしつつ、適切な温度設定にしましょう。 ・テレビ画面を過剰に明るくしないなど、日頃から省エネを心掛けましょう。 ・不要な照明はこまめに消灯しましょう。 ・グリーンカーテンを設置して、エアコンの消費電力を減らしましょう。
 <p>8 働きがいも 経済成長も</p> <p>持続可能な経済成長と雇用の促進</p> <p>〔商工観光課〕 ☎ 64-5895</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・商工業の支援と育成 ・中心市街地のにぎわい創出 ・新規起業家への支援と企業立地の促進 ・観光拠点の整備と情報発信の強化 ・地域資源を活用した体験型、滞在型観光の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の商店や飲食店などを積極的に利用しましょう。 ・創業、事業拡大のほか、AI・IoTなどを活用した経営の改善、生産の効率化に取り組みましょう。 ・働き方改革を通じ、労働環境や待遇の改善に取り組みましょう。 ・SNSなどを利用して地域の魅力を発信しましょう。 ・「おもてなし」の心で地域への来訪者に接しましょう。

※1：SDGs(エス・ディー・ジーズ)は、2015年9月の国連サミットで採択した「持続可能な開発目標」のことで、17のゴール(目標)と169のターゲット(具体的な目標)にまとめられています。この目標に基づき、世界各国がその力を結集し、2030年までに“誰一人として取り残さない”社会の実現を目指すものです。

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5893

shin-tai
shin-taiの「なごの心身よりな話」
2025年もさらに元気な東御市を目指して
公益財団法人 身体教育医学研究所 所長 岡田 真平

2019年は、私たち身体教育医学研究所にとって、開所20周年という大きな節目の年でした。引き続き皆さまから叱咤激励をいただきながら、少しでも地域のお役に立てる活動を続けていきたいと考えています。

さて、そんな私たちの日々の活動は、中期計画という大きな羅針盤を目安に進めています。このたび2020年～2023年まで、4年間の中期計画を策定しましたので、その紹介を兼ねて、地域とともに私たち「しんたい」が目指したい方向性をお伝えします。

なぜ2025年なのか？

「2025年問題」という言葉をよく耳にします。これは、戦後すぐの第一次ベビーブーム（1947年～1949年）の時に生まれた、いわゆる「団塊の世代」の方々が後期高齢者（75歳）の年齢に達し、医療や介護などの社会保障費の急増が懸念されることを指します。しかし、私たちはこれを「問題」と表現することには違和感があります。確かに懸念されることはあるのも事実ですが、そうした時代の変化に対応しな



～「からだを育み、こころを育み、きずなを育む」研究と実践を地域（信州・東御）から発進する～



から、持続可能で元気な地域を皆で作っていききたい。そのためにもお一人おひとりがより一層元気に過ごせるための取り組みが大切だと考えています。

どんな取り組みを進めていくのか？

これまでの活動と大きな変化はありませんが、改めて整理すると、以下の3つの取り組みにまとまります。

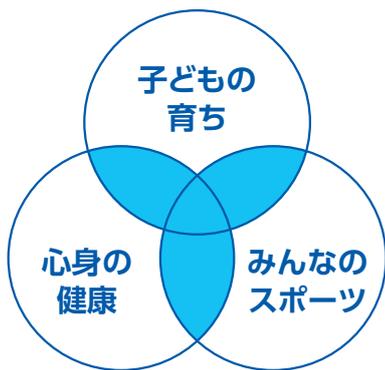
①子どもの育ちを応援する（教育・子育て領域）

子どもたちが持つ「自ら育つ力」を信じ、その力を引き出すことに深く関わります。具体的には、里山探検活動や保育園の運動あそび支援、小中学校の体力向上支援などの取り組みです。

②心身の健康づくりを後押しする（保健・医療領域）

「健やかなからだと安（康）らかなこころ」をだれもが保つことへの後押しをします。具体的には、ウォーキング・健康体操・水中運動など地域の皆さまとともに実践している様々な健康づくり・介護予防の取り組みです。

③みんなのスポーツで地域を元気にする（福祉）



3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	11 住み続けられるまちづくりを
15 陸の豊かさも守ろう	17 パートナーシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年に向けて世界が合意した持続可能な開発目標です

スポーツ・まちづくり領域）
アスリートから市民（子どもから高齢者）まで、障がいのある人もない人も、皆が関われる多様なスポーツ環境の充実に貢献し、地域を元気にします。ユニバーサルスポーツ普及や高地トレーニング支援などの取り組みです。

SDGsの達成に向けて
私たちの日々の活動は、SDGs（持続可能な開発目標）推進にも大きく貢献できると考えています。上記の取り組みの他にも、「5、ジェンダー平等を実現しよう」や「16、平和と公正をすべての人に」の目標も公益法人の運営で心がけています。これらを通して、2025年も、2030年も、さらにその先も、元気な東御市、元気な社会を作りたいと思っています。中期計画などの詳細は、<https://pedam.org/>をぜひご覧ください。

東御市では初の試み 「西海野区防災マップ」完成!

西海野区において区民による「西海野区防災マップ」作成の取り組みが行われました。

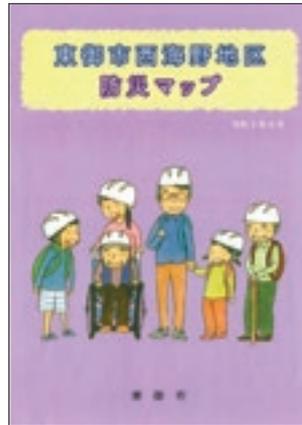
令和元年9月～12月の間で会合を持ち、西海野区民約150名が過去の災害発生箇所の確認や、予想される災害に対し発生時にどこに避難するかなどが話し合われました。

西海野区では過去にも度々被害を受け、住民の防災意識も高いため活発な意見交換もできました。

「西海野区防災マップ」の内容は、過去の災害発生箇所・予想される危険箇所・避難先などに加えて「支え合い台帳」に基づき要配慮者の避難方法や、区の役員・消防等の連絡系統、「非常持ち出し品リスト」などが一目でわかる内容となっています。

この防災マップは5月に完成し、西海野区の全戸に配布されました。災害発生時には一人の犠牲者も出さないことが目標です。

市が作成した「避難所・土砂災害洪水ハザードマップ」のほかに住民自ら話し合い、災害時に備えようとする取り組みは東御市では初の試みです。



● 問い合わせ先
田中地区地域づくりの会
☎ 7116790

すくすく育マ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! (8月生まれ)



たなか りふ
田中 吏吹くん(県)
(R1.8.4生)

りふたんお誕生日おめでとう!
★
毎日りふの笑顔に癒されます!
これからも元気に大きくなってね!❤



みずさわ にか
水沢 仁架ちゃん
(R1.8.22生)

にこにこニカちゃん!
1歳のお誕生日おめでとう!
これからもいっぱい食べて、
いっぱい遊んで、いっぱい寝ん
ねして!大きくなってね❤
大好きだよー!!



つるた ゆあ
鶴田 結明ちゃん(加沢)
(R1.8.31生)

世界1かわいいゆあちゃんお誕生日おめでとう❤
ゆあちゃんが生まれてくれて、
とっても幸せ!
沢山食べて沢山遊んで大きくな
あれ❤

☆募集します!!☆ (対象者9月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、現像した写真(うらに氏名を記入)を企画振興課広報担当までお送りください。締め切りは、8月11日(火)必着。
※生年月日、区の記載は任意です。

国民年金 アドバイス

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納付期限は、「納付対象月の翌月末」です。納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額となったり、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。経済的に納付が難しい場合は、免除などの制度がありますのでご相談ください。

なお、保険料の納付方法は以下の4通りです。納められないようご自身にあった方法をお選びください。

納 付 方 法

■現金納付

日本年金機構から送付される納付書で納める方法です。金融機関や郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。

■口座振替納付

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできます。

「国民年金保険料口座振替納付申出書」を金融機関、年金事務所または市役所へ提出してください。手続きの際には、年金手帳・預金通帳・口座の届け出印をお持ちください。

また口座振替納付だけの特典の納付方法として、保険料を当月末に引き落とす「早割」があり、保険料が月50円割引されます。

■クレジットカード納付

クレジットカードにより定期的に納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」、「国民年金保険料クレジットカード納付に関する同意書(被保険者とカード名義人が異なる場合)」を年金事務所または市役所へ提出してください。

■電子納付

インターネットバンキングやモバイルバンキングなどを利用する納付方法です。

希望する場合はあらかじめ利用する金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法や電子納付利用の可否については、金融機関にお問い合わせください。

●問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

翌年の納税の準備をお願いします

Q1 昨年まで会社で働いていて、12月末に退職しました。今年になって市税の納税通知書が来ました。現在働いていなくて納付できそうにないのですが…。

A1 市税等には前年の所得に応じて賦課されるものがあります。税金は納期どおりに納めていただくのが原則ですが、どうしても事情がある場合は滞納になる前に税務課収税管理係または通知書を送付した各担当係にご相談ください。地方税法に基づき、原則一年以内の期間に限り分納することができます。その際には、納付誓約書に署名、捺印が必要です。

Q2 それまでの給与や退職金はすべて債務の返済にあててしまいました。生活ができません。

A2 ご事情は分かりますが、税金等は法令により課されるものです。借金等の債務についてはその債権者とよく話し合ってください。市役所では他の債権者と話し合うことはできません。ご自身の債務になりますので、ご自身で管理いただくようになります。

上記のような例は、土地や家屋、株式等を売買したときなどにも起こる可能性があります。生活スタイルが変わった、様々な取り引きがあった、そのような場合には翌年に向けて納税のご準備をお願いします。

なお、納付誓約をされた場合でも、地方税法が滞納処分の例とする国税徴収法に基づき、原則として滞納者の財産を差し押さえしなければならないことになっています。滞納処分は社会的信用が低下するなどのデメリットが生じますので、翌年のことを踏まえた納税の準備をおすすめします。

●問い合わせ先 税務課 収税管理係 ☎64-5877

8月の納税

(納期限 8月31日)

- 市県民税(普通徴収)(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(3期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(2期)
- 介護保険料(普通徴収)(2期)



トラクター・耕運機・乗用モア・SS・田植機・管理機・バインダー・コンバイン 等

使わなくなった農機 買い取ります!

高価買取!

査定無料!

株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください ☎0268-62-5262 9:00~17:00 (担当:中沢)

〈広告欄〉

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。
広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

厚揚げのこんがり焼き

(1人分：エネルギー 124kcal・塩分1.0g)



減塩ポイント

香ばしさで減塩ができます。

材 料(4人分)

厚揚げ(絹)……4枚(140g)
ツナ(フレーク・油漬け)……1缶(70g)
葉ネギ……20g
塩……小さじ1/6弱
こしょう……少々
かたくり粉……適量
ごま油……小さじ1
豆板醤……5g(小さじ1弱)
みりん……大さじ1
味噌……12g
レタスなどお好みの野菜……適量

作り方

- 厚揚げは、ペーパータオルでふき、三角形になるように二等分して内側に切り込みを入れる。葉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにオイルを切ったツナ、葉ねぎと塩・こしょうを加えて混ぜ、8等分にして厚揚げの切り込みに詰めて、切り口にかたくり粉をつける。
- フライパンで②の切り口を焼いてから両面をきつね色なるまで焼き、味噌だれを塗ってまた焼く。
- 味噌だれに焼き色がついたら取り出して、野菜を敷いた皿の上盛りにする。

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます(令和2年6月に寄附をいただいたものです)。

〈企業版ふるさと寄附金〉 (東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業)

- 伊那食品工業(株) 様(100万円)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●問い合わせ先

企業版ふるさと寄附金
文化・スポーツ振興課

☎ 75 - 1455

特殊詐欺に注意してください

県内では、警察官や市役所職員などをかたり、キャッシュカードや預金通帳を狙う特殊詐欺の被害が多発しています。市内でも、市役所職員をかたり「保険料の返還がある、封筒が届いているはずだ。後で銀行から電話がくる。」といった電話がかかってきたとの相談が複数ありました。

「キャッシュカードを渡さない」「暗証番号を教えない」を心掛けてください。不審な電話があったら、すぐに下記へご連絡ください。

- 問い合わせ先 警察相談専用電話 # 9110
生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896

消費生活ガイド

格安スマホ 今までの携帯電話会社との違いを確認して

相談内容

格安スマホに興味を持ち、契約を申し込んだ。「通信状態は変わらず今より利用料金が安くなる。通話は1回10分以内であれば無料」との説明だったので、今までと同じ通話方法で使っていた。しかし、契約して使用していたところ、高額な通話料を請求された。契約書には「10分以内の通話を無料にするには特定のアプリを使用しなければいけない」と書かれていた。

アドバイス

- 格安スマホは今までの携帯電話会社と同じサービスが利用できるとは限りません。サポート内容や問い合わせ方法など、契約内容をよく確認し、今までの携帯電話会社との違いを理解したうえで契約しましょう。
- 無料通話は独自のアプリを使うなど、格安スマホ会社により指定のサービス提供方法があり、注意が必要です。よく確認しておきましょう。

- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎ 75 - 2410
生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896
消費者ホットライン ☎ 188

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

日時 ▶ 毎月第一水曜日(変更あり)
13時30分から16時30分
▶ 土・日も相談可能!(要予約)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

地域おこし協力隊が行く!

2020.8
Vol.39

7月に新しく就任しました!

NEW★ おおやま えりこ **大山 江利子** 隊員 (観光地域づくり支援)

7月より観光ステーションで働き始めました。東御市にはこれまでも何度も遊びに来ていて、とても魅力的で心地の良いまちだなあと感じていました。もっと沢山のの人にこのまちの魅力を伝えられればと思っています。

今までは航空会社でずっとサービス業に従事していました。



お客様との会話をいつも楽しんでいた様に、地元の方とも沢山お話したいと思っています。

8月からはワイン & ビアミュージアムに勤務しますので、お時間があつたら是非遊びに来てください。

隊員通信

下岡 稜児 (中心市街地活性化支援)



すくすく育ったハロウィン用かぼちゃが手のひらサイズに

協力隊として2年目に入りました。新型コロナウイルスの影響でイベント中止が多い中、しっかりと準備を進めています。現在は10月開催予定のハロウィンに向けてかぼちゃを精一杯育てています。順調に成長して、手のひらサイズの玉が出来てきました。これがさらに大きくなり、何百キログラムとなるのが非常に楽しみです。今年150個以上のかぼちゃを作る予定なので、新型コロナウイルスに負けず、田中商店街をかぼちゃで染めたいです(笑)。他にもイベントを計画中ですが、それは楽しみに。

「とうみ応援クーポン券」が配布されましたね! 普段行けていないお店へこの機会に是非行ってみてくださいね。

発見!こんなところで活動しています

藤井 幸子 (文化振興支援)



火のアートフェスティバルで毎年活躍している東御市の登り窯は、今年もあのダイナミックな炎をあげようと学校陶芸教室がスタートしました! 粘土を捏ねる子供たちと、この事業を支えてくださっている

陶芸グループ「べと」の皆さんからたくさんのパワーをもらって、奮闘中の藤井隊員。

今月末に開催される陶芸教室は現在参加者募集中です! 登り窯で焼成される作品作りは1年に1度のこの機会だけとなります。ぜひご参加ください!!



山中 朗子 (介護予防支援)



【お家や畑で簡単ストレッチ! ジャイロキネシス】動画を配信中! QRコードから読み込んでくださいね。



首コリ・肩コリ・頭痛に
【首・肩甲骨ほぐし】

和田 寛子 (観光地域づくり支援)

ワイン & ビアミュージアムで東御の美味しいワインとおつまみをセットにしたオンラインセミナーを企画。昨年もセミナー講師でお迎えした鹿取先生の「日本ワインと千曲ワインバレーの展望」と題した講演を動画に撮影して、編集や募集、商品発送と初めての試みでした。

全国の人に、東御のことを知ってほしい、との想いで企画したオンラインセミナー次回をお楽しみ〜。



編集担当・地域おこし協力隊 杉田

“ウィズ コロナ”の暮らし方

新型コロナウイルスの感染予防に向け～学校が再開しました～

市内小中学校では、6月1日から分散登校が終わり、久しぶりに子どもたちが一斉に登校しました。1年生にとっては、初めての給食もはじまりました。

学校では、隣の児童との距離を保つようにし、人数の多いクラスでは、場所をプレイルームに移して授業を行うなどの対応をして感染予防をしています。

給食時には、新型コロナウイルス感染防止策として、子どもたちは向かい合わず距離をとり、昨年までとは違う新しい生活様式となっています。

各学校では、熱中症対策をはじめ、新型コロナウイルス感染防止対策を実行しながら、子どもたちが安心して学校に通えるよう努めていますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

給食の時間は、給食室へ向かう時間を学年ごとにわけたり、一方通行で取りに行ったりなど、各校で工夫をしながら密になることを防いでいます。また、感染防止のため一人ひとりビニール手袋をして配膳しています。



児童・生徒が下校した後は、教職員で教室や共有した道具の消毒を行います。学校では引き続き、感染防止対策に努めていきます。

●問い合わせ先
教育課 学校教育係 ☎64-5879

特別定額給付金(10万円給付)の申請期限は8月18日までです

令和2年4月27日現在で東御市の住民に登録されている方を対象に、5月中に世帯主宛てに申請書を郵送しています。

申請期限は8月18日迄までです（郵送の場合は当日消印有効）。期限を過ぎて提出された場合は給付できませんのでご注意ください。詳しくは以下のURLまたは二次元コードから。<https://www.city.tomi.nagano.jp/category/ert/151254.html>



●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5893



とうみ

I・J・U

ぐらし
楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。



▶柴わんこお気に入りのお散歩コース。芸術むら公園明神館裏のツツジ山

今月は芸術むら公園で柴わんここと移住暮らしを楽しんでいる宮秋智子さんに東御市の魅力を書いていただきました。

もし、東日本大震災が起こらなかつたら、今頃私は茨城県鹿嶋市で暮らしていたでしょう。震災の二日後、物件を見に行く予定でした。海が大好きな私ですが、海辺の町への移住を諦め、たどり着いたのが現在暮らしている東御市芸術むらです。

美しい芝生で覆われた芸術むら公園は柴犬4頭の飼い主として、最上級のお散歩コース! 2013年に移住し、暮らせば暮らすほど、東御市が好きになりました。

ある日、犬と散歩しているとき、自分が開放されたように感じました。この感覚はなんだろうと考えたとき、自然との

共存を謳い曲線を賛美した建築家フンデルトヴァッサー氏の「自然の中で唯一存在しないものが直線。直線に囲まれて生活していると人は精神を病むだろう」ということばを思い出しました。自然の中で感じる心地よさはまさに彼のことばを裏付けています。東御にはそんな自然があふれています。ガイドブックには載っていない隠れ癒しポイント、教えたくもあり、そっとしまっておきたいくもあり。

そして、もうひとつ素晴らしいのは、社会教育の充実です。毎年開催される生涯学習講座。信じられない料金で楽しめる講座がなんと多いことか! 東京では大手新聞社のカルチャーセンターが花盛りですが、料金は10倍以上です。そして自治体の生涯学習講座は東御市ほど充実していません。

東御への移住は偶然でしたが、大ヒットでした。自然に囲まれ元気に学び、成長していく喜びを日々感じています。お金で買えない幸せをいただきました。

次号は、市内で移住者のためのおたためしシェアハウスを運営している辻佳苗さんです。

Q とうみの好きな所は?



みやあき ともこ 宮秋 智子さん (芸術むら区) 出身地: 愛知県出身 1ターン

編集後記

今月号の表紙写真は移住者座談会で皆さんが絶賛していた自然風景にスポットを当ててみました。写真撮影しながら、こんな素敵な場所がすぐ近くにあるのは東御市の大きな魅力だなと改めて感じました。

さて、7月16日発行のお知らせ版はご覧いただけましたでしょうか? 市民の皆さんとつくり上げる市報を目指し、「とうみ魅力発見! フォトコンテスト」を実施します。写真を通して東御市の魅力を共有できればと思いますので、どうぞご応募ください!

(市報担当 上野)

▲とうみ魅力発見! フォトコンテスト 詳細 (市HP)

市のデータ

人の動き (7月1日現在)

世帯数	12,195世帯 (+ 2)	転入	64人
総人口	29,959人 (- 8)	転出	63人
男	14,834人 (- 6)	出生	16人
女	15,125人 (- 2)	死亡	25人

※カッコ内は前月対比 資料:住民基本台帳

こちら119 (東御消防署)

= 6月の火災・救急件数 =
※カッコ内は令和2年1月からの累計

火災 0件 (10件)
救急 99件 (588件)

たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。
東御消防署 ☎62-0119

市内交通事故統計 6月分

令和2年6月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	33件	-17名
傷者	6件	36件	-20名
死者 (注2)	0名	1名	±0名

(注1) 令和2年1月からの累計
(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録

(観測地点: 東御消防署)

	令和2年6月	令和元年6月
最高気温	33.4℃ (9日)	30.0℃ (4日)
最低気温	13.5℃ (17日)	0.3℃ (13日)
平均気温	21.2℃	19.4℃
降水量	164.5mm	129.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

