



市報
No.206

とらみ

6 TOMI CITY
2021
月号
June



今月の表紙「ロゴマークと一緒にT・O・Mポーズ!!(田中小学校5年1組)」

目次

- | | |
|---|--|
| 2 東御市シティプロモーションロゴマーク決定
東御市ふるさとPR大使に丸山智己さんが就任 | 12 家庭教育アラカルト／すくすく育てとうみっ子 |
| 3 マイナンバーカードを使って
コンビニ交付を利用してみませんか | 13 情報コーナー |
| 4 湯の丸から、センターポールに日の丸を! | 27 下水道に異物を流さないでください/
目指そう!ゼロカーボンシティとうみ |
| 7 市職員募集／教育長の再任および教育委員の任命 | 28 【市民病院】新しい人員体制で経営改善に取り組みます・
第3次経営改善計画 |
| 8 第8回 誰もが利用しやすい持続可能な
公共交通を目指して | 30 公民館報 |
| 10 東御市子ども読書活動推進計画 | 32 新型コロナウイルス「ワクチン接種」のお知らせ |
| 11 生き活き長生き健康とうみ／市の話題 | 33 地域おこし協力隊が行く |
| | 34 まるごと生活百科 |

東御市シティプロモーション ロゴマーク 決定!!

市では、本年1月に市内外の多くの人に東御市の魅力を伝え、まちを盛り上げていくために使用するブランドメッセージとして「ほどよく、田舎。とうみ」を掲げました。

このブランドメッセージを視覚的に訴えるロゴマークを制定するため、4月にオンラインおよび投票箱に加え、市内小中学校にもご協力をいただきアンケート投票を行いました。

投票総数は1,616票で、小中学生をはじめとする多くの方に投票をいただき、そのうち448票と最も票を獲得したロゴマークが東御市シティプロモーションロゴマークとして決定しました。

投票していただきました東御市民の皆さまご協力ありがとうございました。

市役所をはじめ、市民や市内事業者等が一体となって市のPRに活用できるよう使用マニュアル等の整備をしましたので使用希望の際は市役所企画振興課までご連絡ください。



ロゴマークのコンセプト▶東御市の資源や暮らしを照らす太陽を表現。メッセージを起点に市の認知度が高まる様子を表現しています。

東御市ふるさとPR大使に

まる やま とち み

俳優の丸山智己さんが就任しました!

皆さん、こんにちは。東御市出身の丸山智己です！
私はこの度、「東御市ふるさとPR大使」に就任しました。
私なりに東御市の素晴らしい魅力を県内外の方に広く知っていただけるよう、色んな活動を積極的に行っていきたいと思っております。

丸山大使には、今後、東御市の魅力ある自然環境や地域ブランドを市内外へ広く発信していただき、市の認知度向上やイメージアップ、観光振興に関する役割を担っていただきます。

次号以降で丸山智己さん特集を予定しております。ぜひご覧ください!!



●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5893

マイナンバーカードを使って コンビニ交付を利用してみませんか

マイナンバーカードをお持ちの方は、連携する全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機または市民課に設置されている自動交付端末機で証明書を取得できます。

発行できる証明書は住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票です。発行手数料は窓口交付と同額です。

コンビニエンスストアのマルチコピー機の稼働時間は、土日を含め毎日6時30分から23時まで（市役所の自動交付端末機は平日の8時30分から17時15分まで）です。昼間に市役所に来られない、あるいは仕事等で遠方にいる方はぜひご利用ください。

証明書発行にはマイナンバーカードを交付した際に設定している数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書暗証番号）が必要です。暗証番号がわからない方は、市民課市民係で再設定の手続きができますのでご相談ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方は二次元コード付の交付申請書を使用してスマートフォンやパソコンから申請を行うことができます。郵送での申請も可能です。また市民課市民係でも申請受付を行っています。市民課市民係での申請時、通知カードと本人確認書類（運転免許証、旅

券などの顔写真入りの本人確認書類のいずれか2点、または顔写真入りの本人確認書類1点と「氏名、生年月日」または「氏名、住所」が記載された健康保険証、介護保険証などの本人確認書類をお持ちの場合は、本人限定郵送でご自宅にカードをお送りすることが可能です。

マイナンバーカードの申請等については市ホームページをご覧ください。



マイナちゃん



マイナンバーカードの申請について
市ホームページ

●問い合わせ先
市民課 市民係 ☎75-2007

6月のマイナンバーカードに関する休日・夜間専用窓口開設

6月の窓口開設日は以下のとおりです。

※受け取りは予約が必要です。事前に電話でご予約ください。

休日受付 毎月第2、第4日曜日 午前8時30分から正午まで	6月13日(日)	夜間受付 毎週木曜日 午後5時15分から午後7時まで	6月3日(木)
	6月27日(日)		6月10日(木)
			6月17日(木)
			6月24日(木)

※平日午前8時30分から午後5時15分の市役所開庁時間もマイナンバーカードの手続きは可能です。

※休日および夜間の受付はマイナンバーに関する専用窓口です。住民票、印鑑登録証明書、戸籍証明書等の発行はできませんのでご注意ください。

※マイナンバーカードの交付申請は予約等不要です。

湯の丸から

センターポールに

目の丸を！

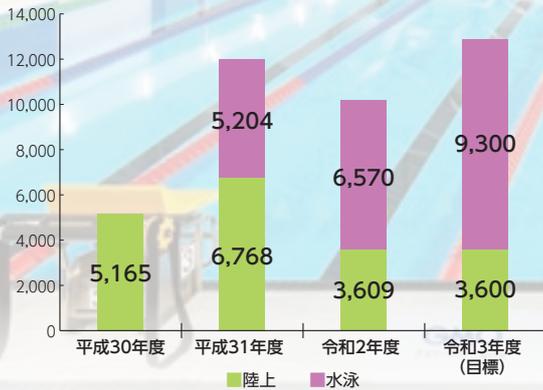
「とうみ湯の丸高原スポーツコミッション」は、オリパラ日本代表選手の事前強化合宿をサポートしています！

とうみ湯の丸高原スポーツコミッションは、湯の丸高原特有の「高地トレーニングの適地性」を最大限に活かし、全国からスポーツ合宿者を呼び込んで交流人口の拡大を図り、地域経済の活性化につなげることを目的として、昨年3月、市、公益団体、民間企業が発起人となって設立されました。

設立後は、ナショナルチームをはじめ、全国の大学、実業団チームなどへ向け、スポーツツーリズムのプロモーションを展開し、陸上や水泳の高地トレーニング合宿の誘致と受入れ支援に力を注いでいます。

昨年度のスポーツ誘客の実績は、下表に示すとおり、一昨年度より14%ほど減少する結果となりました。

湯の丸高原スポーツ交流施設(宿泊者の推移)



新型コロナウイルス感染症の拡大による移動制限や施設の休館に伴い、積極的に誘致を働きかけることが困難な状況にあっても、陸上合宿において40団体、3600泊、水泳合宿において70団体、6500泊、合わせて1万泊を超えるアスリートの合宿滞在の確保につながったことは成果とらえています。

本年度は一年延期された東京二〇二〇オリンピック・パラリンピックの開催が予定されていますが、再び新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念される状況にあります。その結果、コミッション活動の自粛を余儀なくされることも想定されますが、スポーツ誘客による地域の活性化を確かなものとしていくために、引き続きスポーツ誘客の拡大とリピーターの獲得に向け取り組んでまいります。

スポーツコミッションは、スポーツの日常化[®]を目指し、複合的な事業を展開していきます！

スポーツコミッションが目指すところは、東御市特有の財産である「湯の丸高原」に全国からスポーツ交流人口を呼び込み、地域の経済を潤し、活性化させ、ひいては市民にとって誇りと愛着の持てる持続可能な地域を築いていくことにあります。

このためには、域外からのスポーツ交流人口がもたらす収入を安定的に確保していくことが求められますが、湯の丸高原が持つ優れた環境特性を活かして、スポーツを核に市民の充実した余暇の実現や健康増進につながるような活動も展開し、市民

生活に寄与していくことも重要な役割であります。

本年度は、「高地合宿の聖地」が身近にあるメリットを、地域のスポーツ振興に最大限活用していくために、湯の丸高原に訪れる多くのアスリートや関係者から培った高地トレーニング効果に基づき、「湯の丸高原」を舞台とした多彩な体験プログラムやアクティビティの提供につなげ、市民のスポーツ意欲の高まりやスポーツが日常にとけ込むきっかけをつくってまいります。

スポーツコミッションでは、常勤職員を募集しています！

スポーツコミッションは、スポーツを核に複合的な事業を展開し、コミッションの自立化・安定化を目指すために、令和3年8月採用の職員を募集します。

◆募集職種
総合職(正規職員・パート職員)若干名

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課

スポーツ係

☎ 75-1455



▲詳しくはこちらから

多くのオリンピック代表選手が「湯の丸」でトレーニングに励んでいます。

本年度、とうみ湯の丸高原スポーツコミュニケーションでは、(公財)日本水泳連盟からの要請を受け、オリンピック競泳代表選手の強化合宿の受け入れをサポートしています。すでに第一次合宿は5月下旬に終了していますが、6月以降、パラリンピック代表選手の合宿とオリンピック代表選手の第二次合宿が予定されており、その調整にあたっています。

オリンピック競泳代表選手の第一次合宿では、19名の選手およびコーチ陣を受入れましたが、この間、4名の選手にインタビューをさせていただきました。

※選手写真下に東京オリンピック出場種目を記載しています。

チェック!!

大橋選手・佐藤選手の練習風景、インタビューの様子を動画でご覧いただけます。



市公式 YouTube チャンネル



瀬戸大也選手 (TEAM DAIVA)

400・200m 個人メドレー
200m バタフライ 代表

Q オリンピックが近づいてきましたが、これからどう調整し、仕上げていきたいですか。

A 近々開催されるジャパンオープンで、この前の日本選手権よりもタイムを上げて、弾みをつけてオリンピックに向かっていきたいと思っています。また、ジャパンオープン後も湯の丸でオリンピック直前まで強化・調整していこうと思っています。本当にここにはすぐにお世話になっているので、金メダルをしっかりと取って帰ってきたいと思っています。

Q オリンピックの目標を教えてください。

A オリンピックでは初日に400mの個人メドレーがあるのでしっかりと世界記録を目指して、金メダルを獲得したいです。



瀬戸選手のスタート練習と平泳ぎ



残りの200mのバタフライでもメダルを獲得して、自分の個人種目の最後は200mの個人メドレーになりますが、そちらでも金メダルを取って、3つメダルを持ち帰りたいと思います。



萩野公介選手 (ブリヂストン)

200m 個人メドレー
800m フリーリレー 代表

Q GMOアスリートパーク湯の丸で練習して、環境はどうですか。

A 僕自身こへ来て練習する回数を重ねてきました。前は4月に行われた日本選手権直前の3月に1カ月程度合宿をして、今回も約3週間の滞在になります。

今も合宿の終盤の方で、順調にいいトレーニングが積めていて、日本選手権の前よりも内容が濃い練習ができていると思います。

6月ぐらいからまた1か月程度滞在する予定ですので、東京よりもこちらにいる時間の方が今は圧倒的に長くなっています。そういった中でもストレスなくこうして充実したトレーニングを送れているのは、やはりプールの環境であったり、食事であったり、すべてのものが充実しているからだなとつくづく感じています。



萩野選手のバタフライ

Q オリンピックへの意気込みを教えてください。

A 無事に日本選手権で代表権を獲得できたので、再びオリンピックにチャレンジできるチャンスを自分自身で獲得できたと思って泳ぎたいです。この準備の期間を含め、本番まで全力でやっていきたいと思いますし、本番ではやはり選考会のタイムでは戦えないと思っています。逆に言えば自己ベストに近いところを出せば戦えるところにいると思いますので、まだまだ実力不足なところもありますが、日々精いっぱいやって、チャレンジしていきたいと思っています。



200・400m 個人メドレー 代表

おはしゆい
大橋悠依選手(イトマン東進)

Q オリンピックが近づいて来ましたが、仕上がりはいかがですか。

A だんだん自分の泳ぎというのがしっかりとできるようになってきて、手応えを感じています。本番まであと2〜3カ月あるので、しっかりと練習をして、本番で自分の種目のその瞬間に自分の力が出し切れるようにしたいと思っています。

Q オリンピックの目標を教えてください。

A もちろん金メダルっていうのは視野に入れていますが、200mと400mの個人メドレーを両立している選手は世界でも少ないので、どちらでもしっかりメダルを取れるようにしたいなと思います。



佐藤選手のウェイトトレーニングと平泳ぎ



大橋選手のウェイトトレーニングと自由形



200m 平泳ぎ
400m メドレーリレー 代表

さとうしょうま
佐藤翔馬選手(東京SC)

Q GMOアスリートパーク湯の丸での練習環境はどうですか。

A 去年2度ぐらい来させていたいただいて、そこから1年ぐらい来ていなかったたので、結構久しぶりです。4月に選考会がありました。選考会ときはここは使いませんでした。

このプールでの練習はオリンピックに向けての強化期間のために温存しておいたっていう感じで、とても良い練習ができています。

Q オリンピックへの意気込みを教えてください。

A オリンピックではやはり200m平泳ぎでしっかりと金メダルを目指して頑張っていきたいと思えます。

令和3年10月1日および
令和4年4月1日採用予定

市職員を募集します

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等
○令和3年10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 (社会人)	上級 (既卒)	
	行政	行政	昭和51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歴が5年以上ある人
	土木	土木	
	若干名		昭和51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歴が5年以上ある人
	若干名		
	行政	行政	平成4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
	土木	土木	
	若干名		平成4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
	若干名		

○令和4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 (新卒等)	上級	
	行政	行政	平成7年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和4年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	土木	土木	
	若干名		平成7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4年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	若干名		

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・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

5月24日（月）から6月14日（月）まで（郵送の場合、締切日消印有効）

4 第一次試験日場所等

試験日 7月11日（日）

試験所 東御市役所

試験内容 教養・専門試験、性格特性検査、小論文

※第二次試験、第三次試験の日程、その他試験に関する詳細は「受験案内」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

教育長に 小山隆文さん再任

3月に開かれた市議会3月定例会において、花岡利夫東御市長は、教育長に小山隆文さんを再任、併せて教育委員1名の人事案件を提出し、議会の同意を求めた結果、全会一致で同意されました。5月19日には、任命交付式が行われ、任命書が市長から交付されました。任命された方は、次のとおりです。（敬称略）



教育長(再任)

小山 隆文(島川原)

任期/令和3年5月19日
~令和6年5月18日まで



教育委員

五十嵐 英美(桜井)

任期/令和3年5月19日
~令和7年5月18日まで

「実証実験(全体)の結果報告」

公共交通実証実験の全期を通じた結果は、下記のとおりでした。

1 全体の概要

	第1期	第2期	第3期	第4期		
実施期間	R2.10.19(月)~ 12.28(月)	R3.1.18(月)~ 2.12(金)	R3.2.15(月)~ 3.12(金)	R3.3.15(月)~ 3.31(水)		
運行台数	1台	2台				
運行地区	・和地区 ・田中地区および ・祢津地区の一部	・田中地区、滋野 地区、祢津地区 および和地区 ・北御牧地区の 一部	・滋野地区およ び北御牧地区 ・田中地区およ び祢津地区の 一部	・田中地区、滋野 地区、祢津地区 および和地区		
運行概要	・平日昼間 ・第4土曜日昼間	・平日昼間 ・土日祝日昼間 ・平日朝夕(和地 区のみ)	・平日昼間 ・土日祝日昼間 ・平日朝夕(滋野 地区のみ)	・平日昼間 ・土日祝日昼間	合計	
運行日数	52日間	25日間	25日間	16日間	118日間	
利用人数	総数	2,053人	1,322人	954人	1,122人	5,451人
	1日あたり	39.5人	52.9人	38.2人	70.1人	46.2人
	1便あたり	5.6人	4.1人	1.9人	3.3人	3.6人
1便あたり	平日朝夕	運行なし	1.6人	1.0人	運行なし	1.2人
	平日昼間	5.3人	4.3人	2.1人	3.4人	3.8人
	土日祝日	11.6人※	6.2人	2.6人	3.0人	4.4人

※第1期は、第4土曜日のみ

2 利用者アンケート結果

(1) 利用者の性別

- 全体の男女比は女性 57.6%、男性 36.3%でした。(未回答 6.1%)
- デマンド交通利用者の男女比(令和2年度 女性 82.8%、男性 17.2%)と比較すると、男性も多く利用いただきました。

(2) 利用者の年代

- 最も利用が多かったのは60歳代で18.6%、次いで70歳代17.9%、80歳代14.6%でした。
- デマンド交通利用者は60歳以上が90.1%(令和2年度)であり、公共交通実証実験では60歳以上の利用が52.0%で、60歳未満の利用は47.8%でした。(未回答0.2%)このことから若い世代の方にも多く利用されたことがわかりました。
- 60歳未満では、15歳以下が13%と最も高い割合でした。

(3) 利用目的（複数回答可）

- 「買い物」は22.2%で、第1期から第4期を通して一定数の利用がありました。
- 「温泉」は全体で18.2%でしたが、第2期では顕著に多かったです。これはRIDE'Nに乗ってきた方に温泉施設の無料入館券を配布していたことが、「バスに乗って温泉に行く」という動機付けにつながったと推測されます。
- 「通院」は4.4%と少なかったです。診療が終わる時間が読みにくいことなどが、利用が少なかった要因と思われます。

3 考察

- (1) 1便あたりの平均利用者数は全体で3.6人、時間帯や曜日ごとでは、平日朝夕1.2人、平日昼間3.8人、土日昼間4.4人で、平日昼間や土日昼間には一定数の需要がありますが、今回運行した中型バス（29人乗り）を運行するほどの需要はありませんでした。
- (2) デマンド交通と比較すると、利用者の男女の差が少なく、また幅広い年代の方に利用いただきました。これは、無料であったことや、登録や予約がいらす、誰でもすぐに利用できることなどが要因と考えられます。
- (3) 令和2年11月に5地区で開催した市民懇談会では、①「朝夕の通勤通学時間帯の運行」、②「土日祝日の運行」、③「RIDE'Nが運行していない地区での運行」の要望が多かったことから、第2期から時間帯や曜日、運行地区を変えて運行しました。
 - ①朝夕の通勤通学時間帯の運行
 - 和地区（第2期）では、アンケートで「通勤・通学」と選択した方が少なく、朝夕の時間帯の利用も少なかったです。
 - 滋野地区（第3期）では、アンケートで「通勤・通学」と選択した方は一定数いましたが、朝夕以外の時間帯の利用した方もあったため、朝夕の時間帯の利用者数は伸びませんでした。
 - 利用が少なかった原因を探り、朝夕の時間帯の運行の必要性を検討するため、高校生やその保護者に対するニーズ調査を行う必要があります。
 - ②土日祝日の運行
 - 第4期以外は、土日祝日の方が平日よりも利用者が多かったです。
 - 特に和地区方面への運行は、すべての期で平日よりも土日祝日の利用が上回りました。これは、スーパーや湯楽里館などの目的地となる場所があるため、利用が多かったと推測されます。
 - ③RIDE'Nが運行していない地区での運行
 - 滋野地区、北御牧地区を運行した第3期は利用者としては少なかったですが、バスに乗車した調査員の聞き取りからは、市内の商業施設へ行かれるようにしてほしいとの要望が多く聞かれました。「②の土日祝日の運行」と併せて、『目的地となる場所（スーパー、温泉施設など）』を組み合わせた経路でないと、利用は見込めないことがはっきりしました。

4 今後の予定

今回の実証実験の結果をふまえながら、令和3年度は市の公共交通のマスタープランとなる「東御市地域公共交通計画」の策定に向けた調査を行います。

市民の皆さまに対するアンケート調査や、地区ごとのワークショップ形式の市民懇談会などを行う予定です。市民懇談会の日程などは、市報や市ホームページでお知らせしていきますので、ぜひご参加、ご協力をお願いいたします。

また、地域公共交通計画の協議を行う「東御市公共交通活性化協議会」の委員の公募を行っています。応募方法等、詳しくは情報コーナー20ページをご覧ください。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

東御市子ども読書活動 推進計画を策定しました

市では子どもが豊かな読書活動を行うことができるように、家庭や保育園、学校、地域、図書館が果たす役割を明確にした『東御市子ども読書活動推進計画』を策定しました。

計画の基本理念と 目指す姿

基本理念

- 豊かな読書を子どもたちに

目指す姿

- 感性豊かで人を思いやる心を持つ子ども
- 創造する力を持ち、自分の意見を持つ子ども
- 生きる知恵を持ち、未来を切り開く力を持つ子ども

子どもが豊かな読書活動を行うことができないよう、家庭、保育園等、学校、地域、図書館などが連携して環境の整備を図り、子どもの発達段階に応じた積極的支援により読書活動を推進します。

◆家庭では

子どもの成長に合わせた本を提供し、本を読む手助けとなるように家庭環境を整えましょう。

- ① 1日1回は絵本や紙芝居を読んであげる時間を作りましょう。
- ② 読み聞かせから一人読みに繋がれるように、興味の持てそうな本を提供しましょう。また、親子で一緒に本を読む時間を作りましょう。
- ③ テレビを消して、読書ができる静かな環境を作りましょう。大人が率先して本を読む姿を見せて、家庭で読書ができる雰囲気づくりに努めましょう。

◆保育園等では

絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身に付け、言葉による伝え合いの力を養います。

◆学校では

生涯にわたって本と親しむ習慣を身につけられるようにするため、学齢期の間良質な読書習慣を身につけることを目指します。

朝読書、読書週間、読書旬間、コラボ給食※などを実施することにより、読書への意欲、関心を高め、恒常的な読書習慣づくりに繋がります。
※物語や絵本に出てくる献立を提供する給食。

◆地域では

地域の子どもたちを見守り、支えている読書団体などにおいて、子どもたちが本に親しみ、読書の幅を広げていくことができるよう読書活動を支えます。

◆市立図書館では

親子で本に親しむ機会を大切にします。読書や本に親しむ習慣を幼少期から形成するためには、保護者の理解と協力が欠かせません。子どもが本好きになるための保護者への働きかけを積極的に行います。

ブックスタート事業やお話し会、図書館まつり等、親子で楽しめる体

験を提供して、本との関わりが親子の絆を深められるように努めます。
また、子どもの読書の大切さを大人に知ってもらうための情報発信に努めます。

計画期間

令和3年度から令和5年度まで



▲図書館カウンター

●問い合わせ先

生涯学習課 図書館係

☎ 64-5886

生き活き 長生き健康とうみ

6月は食育月間です

健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

国の食育推進基本計画で、毎年6月を食育月間としています。この機会に日々の食について、考えてみませんか。

免疫力は、腸内環境を整える食事、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持・向上が可能です。

善玉菌の割合を増やす 食事のポイント

善玉菌を直接とる

発酵食品の納豆、みそ、ヨーグルトなどを毎日続けてとることがおすすめです。

善玉菌を増やす

食物繊維やオリゴ糖は、消化吸収されることなく大腸まで届いて善玉菌を増やします。

食物繊維は、野菜、海藻、きのこ類、果物などに含まれ、オリゴ糖は大豆・ごぼう・玉ねぎ・ねぎなどにも含まれます。

※どれも、食べ過ぎは糖分や塩分の取り過ぎになるので適量に！

免疫力の 維持・向上のポイント

● 緑黄色野菜は抗酸化作用がある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を含み、腸の粘膜を丈夫にします。

令和元年度県民・健康栄養調査結果によると、1人1日あたりの「野菜摂取量」の平均値が男性300g、女性293gで若い世代の摂取量が少ない状況です。目標量は1日当たり350gです。ミニトマト5個で約50gです。免疫力を上げ、生活習慣病予防のためにも野菜を食べましょう。

● 大豆製品、卵、魚、肉などのたんぱく質は免疫細胞の材料になります。

● 1日3食をバランスよく食べることが大切です。

悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で増えます。

免疫細胞の約7割が腸内にあり、腸内環境が整うと腸の免疫細胞の働きが良くなります。腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう。

「保健補導員」の名称を 「健康づくり推進員」に変更しました

市では、地域の健康づくり活動を推進するため、合併以来「保健補導員」を組織し市民の皆さまと一緒に活動してまいりました。

この度、その活動内容と組織の名称について検討を重ねてきた結果、令和3年4月1日から保健補導員を改め、その役割をイメージしやすい「健康づくり推進員」に名称を変更いたしました。

今後も、東御市健康づくり宣言にあります、「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、健康づくりの役割を担い、家族そして地域の健康づくりの推進役として活動してまいります。



▲健康づくり推進員委嘱式の様子

長野県市町村対抗駅伝競走大会 第24回大会以来の入賞”第7位”

4月24日、昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となり2年ぶりの開催となった、第30回長野県市町村対抗駅伝競走大会が感染防止対策を十分行ったうえで松本平広域公園陸上競技場を発着として36市町村が参加して行われました。

監督の^{うるしほらかずき}漆原一樹さん（日向が丘）は、「5区を走った大野雄揮君（^{おおのゆうき}コトヒラ工業）の区間新の快走もあり、目標だった入賞を果たすことができました。昨年はこの大会を始め多くの大会が中止となり悔しい思いをしてきた選手の皆さんですが、この大会に向け練習を重ね全員が実力を出し切ってくれました。来年はさらに上位を目指したい。」と話してくれました。

同時開催された、第16回長野県市町村小学生駅伝競走大会は18位になりました。



▲レース後の記念撮影

今までに経験したことのない変化の激しい社会で生きていく子どもたち。今まで以上に「課題を明確にとらえ、解決に向け、自分の頭で考え自ら行動する力」が求められています。そのため、学校ばかりでなく、

家庭や地域と連携して、体験活動と言語活動を関連させた学びの営みを充実させることが大切です。特に、子どもが「やってみたい」、「調べてみたい」と思った知的好奇心から生み出された活動で得た知識ほど、長期記憶として蓄積されていきます。

これからの学びは、記憶し再生することから、使える確かなもの（知識がつながる「知のネットワーク」）にすることが必要であると、以下の実践を通して思うようになりました。

「本物のホタルを見てみたい！」市街地の学校で学級担任をしていた時、子どもたちから発せられた願いでした。保護者の皆さまの協力を得て、夕方、電車に乗ってホタルが観察できる地域へ出かけました。数百匹以上の光（ホタル）の乱舞が見られ、親子で一緒に歓喜する姿に接することができました。

ホタルを見た時の感動が子どもたちを突き動かし、かつてはホタルが飛んでいたという学区内に流れる川

に「自分たちの手でホタルを増やしたい！」という新たな強い願いが生まれました。

川は学校から800mほど離れていましたが、総合的な学習の時間を中心に、その川を「自分たちのフィールド」として主体的に活動を継続させていきました。ホタルの乱舞が見られた場所と自分たちのフィールドである川とを比較することでホタルの餌であるカワニナの大切さに気付き、流速を緩和し環境に配慮した「水制工」についても学ぶことができました。自分たちの調査結果をレポートにまとめ「子どもホタルレンジャー」に応募し、環境大臣賞を受賞しました。大人になつた今でも、主体的に取り組んだ活動を生き生きと語る子どもたち。体験活動と言語活動とを関連させる探究的な学びの重要性を感じています。

保護者の皆さまにご支援いただいた体験活動は、リアリティのある問題追究や豊かな言葉を生み出していきます。また、教科指導も含めた言語活動によって活動を焦点化・視覚化することで、より充実した体験活動になっていきます。その過程で、「知」と「知」がつながり、課題解決に向けて使える確かな学力になっていくのです。

すくすく育つ どうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

6月
生まれ



はなおか なおや
花岡 尚弥くん (出場)

(R2.6.2生)

なおや、1歳のお誕生日おめでとう。
たくさん遊んで一緒に成長していこうね。



こいずみ なつき
小泉 凧槻くん (寺坂)

(R2.6.2生)

なっちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!!
これからおねえちゃんと仲良く、笑顔いっぱい元気に育てね♪



てらしま りゅうのすけ
寺島 隆之介くん (桜井)

(R2.6.4生)

りゅうちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
好奇心旺盛で毎日いろいろな発見があるね!
これからも元気に大きくなってね!



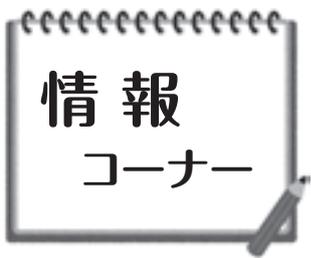
よだ なぎと
依田 渚叶くん (県)

(R2.6.14生)

なぎ、一歳のお誕生日おめでとう★
いつもニコニコ癒しをありがとう♥
これからも元気いっぱい大きくなってね!

☆募集しまあ!!☆
(対象者 7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、6月8日(火)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



情報 コーナー

お知らせ

子育て世帯生活支援
特別給付金（ひとり
親世帯分）
HP

新型コロナウイルス感
染症による影響が長期化

する中で、ひとり親世帯に対し、その
実情を踏まえた生活の支援を行う観点
から、子育て世帯生活支援特別給付金
を支給します。

◆対象

①令和3年4月分児童扶養手当の支
給を受けた方

②公的年金等を受給していること
より、令和3年4月分児童扶養手
当を受けていない方および受けら
れないと想定される方（令和元年
の収入が児童扶養手当に係る支給
制限額を下回る方に限ります。）

③令和3年4月分の児童扶養手当に
係る認定を受けていない方および
支給停止されている方であって、
新型コロナウイルス感染症の影響
を受けて家計が急変し、収入が児
童扶養手当を受給している方と同
じ水準に下がっている方

※②、③の方は基本給付申請書と簡
易な収入額の申立書の提出が必要
です。申請期限は令和4年2月28
日です。詳しくは市ホームページ
をご確認ください。

◆支給額 児童1人あたり一律5万円
※18歳到達後最初の3月31日が令
和4年3月31日以降である児童ま
たは申請時点において障害の状態
にある20歳未満の児童が対象です。
◆支払日 審査後随時支給
（対象①の方は5月11日に支給済み
です。）



ホームページ

申請・問／福祉課 福祉推進係
☎64-8888

児童手当・特例給付

「児童手当・特例給付」を継続して
受給するためには、「現況届」の提出
が必要です。

6月上旬に対象世帯へ現況届の書類
を郵送しますので、必ず期限内に提出
してください。

提出がない場合は、10月支給の児童
手当（6～9月分）から支給出来ませ
んのでご注意ください。

◆提出書類

・令和3年度児童手当特例給付現況届
※別居監護申立書（受給者と養育して
いる児童が別居している場合）、児
童の属する世帯全員の住民票（児童
の住民票が市外にある場合）が必要

な場合もありますので、詳しくは左
記へお問い合わせください。
◆提出期限 6月30日（水）（当日消
印有効）

◆提出方法 同封の返信用封筒で郵送
していただくか、持参してください。
また、マイナポータルによる、現
況届の電子申請も可能です。（その
際は、マイナンバーカードが必要と
なります。）

◆児童手当・特例給付の支給日のお知
らせ
受給されている方は支給予定日以
降に口座の入金をご確認ください。
公務員の方につきましては、勤務先
で手続き・支払等をご確認ください。

支給予定日	支払い内容
令和3年 6月10日（木）	2～5月分
令和3年 10月8日（金）	6～9月分
令和4年 2月10日（木）	10～1月分

提出・問／福祉課 福祉推進係
☎64-8888

〒389-0502
東御市鞍掛197 総合福祉センター

目次

- 13P……お知らせ
- 18P……講座・教室
- 19P……催し
- 20P……募集
- 21P……補助金
- 22P……ホワイトボード

- 23P……とうみチャンネル
- 24P……子育てインフォメーション、図書館だより
- 25P……保健・福祉等案内、相談コーナー
- 26P……休日・夜間の救急医療案内、
文化会館・美術館のイベント情報

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として変更または中止となる場合があります。
（講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。）

蚊による感染症を予防しましょう

デング熱やジカウイルス感染症、日本脳炎等を媒介する蚊（ヒトスジシマカ、コガタアカイエカ等）は、10月頃まで活発に活動します。

◆蚊の発生を防ぐ

- ・家の周りに、蚊が産卵しやすい「水溜り」を作らない。

◆蚊に刺されないようにする

- ・網戸はきちんと閉めて、家の中に侵入させない。
- ・蚊取り線香や蚊取マット、虫除けスプレーなどを使う。
- ・屋外での作業は、長袖、長ズボンを着用する。

◆感染が疑われるときは医療機関へ

- ・蚊に刺された数日後に発熱、発疹等の症状が出たら、医師に相談する。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



熱中症の予防と対処方法

家の中や寝ている間でも熱中症になることがあります。小さな子どもや高齢者は、特に注意が必要です。

◆予防のポイント

- ・こまめに水分を補給する。
- ・日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、なるべく日陰を歩く。
- ・エアコンや扇風機を使い、室温をこまめにチェックする。
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。

◆症状と対処方法

- 《軽度》めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗
↓涼しい場所へ移動し、安静にして水分を補給する。
- 《中度》頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下
↓涼しい場所へ移動し、安静にして体を冷やす。水分と塩分を補給する。自力で水を飲めない、症状の改善が見られない場合は受診させる。

《重度》意識がない、意識障害、ろれつが回らない、けいれん、運動障害。

↓すぐに119番通報し、救急車を呼ぶ。涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて体を冷やす。

※環境省熱中症予防情報サイトもご覧ください。

《<http://www.wbgt.env.go.jp/>》

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



覚せい剤、麻薬、危険ドラッグは「ダメ。ゼッタイ。」

6月26日は国際麻薬乱用撲滅デー、6月20日～7月19日は薬物乱用を防止する「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。薬物の乱用は心と体をむしばみ、生活と人間関係を破壊します。違法な薬物や怪しい薬には断固として手を出さない、強い気持ちを持ちましょう。

- ・薬物は依存性が高く、自分の意思では止められない「依存症」に陥ります。
- ・依存症は病気です。専門的な治療と周囲の理解、手助けが必要です。
- ・一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

◆薬物依存、乱用防止の相談窓口

長野県精神保健福祉センター

☎026-227-1810

上田保健福祉事務所

☎25-7149

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

消火栓点検作業

市では、6月中旬から9月中旬まで消火栓の定期点検を実施します。今年度の点検は和地区・祢津地区の消火栓が対象となります。作業中は看板を設置し、安全対策を十分に行いますが、

近くを通行する際は注意してください。

消火栓の開閉に伴い、水道水に一時的に濁り水が発生する場合があります。その場合は、濁り水がきれいになるまで水を流してから使用してください。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

北御牧地区 川西保健衛生施設 組合のごみ指定袋

北御牧地区の川西保健衛生施設組合のごみ指定袋（旧指定袋）は、令和3年5月31日をもってその使用期間が終了しました。

燃やせるごみ、生ごみ、容器包装プラスチック、汚れの落ちない容器包装プラスチックについては、旧指定袋は使用せず、東御市ごみ指定袋をお使いください。（旧指定袋でお出しただいても収集は行いません。）

なお、ご家庭等に残ってしまった旧指定袋は、当分の間「容器包装以外のプラスチック（プラマークのないもの、道員系プラスチック）」をお出したく際の透明ポリ袋に代わるものとして、収集・運搬を行います。

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内）

☎63-6814

水道メーター交換

水道メーターは、計量法によって検定満期（8年）ごとの交換が義務づけられており、市では6月中旬から11月中旬までの期間に交換を実施します。

該当する方には、お知らせのハガキ「水道メーター（量水器）の交換について」をお送りします。また、交換は市が依頼した『水道指定工事業者』が、無料で行います。

◆交換作業時のお願い

- ・作業のため敷地内に入らせていただきます。立ち会いは必要ありませんが、不在の場合でも交換させていただきますのでご了承ください。
- ・メーターボックスの上に車を駐車したり、周囲に物を置いたりすると、交換作業に支障がありますので、移動にご協力ください。
- ・犬や家畜などは、メーターから離れた場所に繋いでおいてください。
- ・交換作業中は断水となります。作業は30分程で終了しますので、ご協力をお願いします。
- ・メーター交換後、水道管の中に空気が入り、水が白く濁ることがあります。その場合は、水を少し流してからお使いください。
- ・詳細については、送付されたハガキをご確認ください。

岡／上下水道課 水道係

☎64-5884

本人通知制度をご利用ください

「本人通知制度」とは、事前に登録した方の戸籍や住民票を第三者に交付した際に、本人宛に交付の事実を通知する制度です。

戸籍などの不正取得による犯罪や人権侵害を防止するためにも、ぜひ本制度をご活用ください。

◆事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申し込みをしてください。

- ・事前登録できる方
- ・市に住民票がある（あった）方、または本籍がある（あった）方
- ・手続きに必要なもの
- ・本人確認書類（運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど）
- ※代理人が申し込む場合は委任状が必要です。

◆通知の対象となる証明書

- ・住民票の写し・住民票記載事項証明書（除票を含み、戸籍の表示がされたもの）
- ・戸籍謄本・抄本・戸籍記載事項証明書・戸籍の附票の写し（除籍、改製原を含む）

◆通知する内容

- ・証明書の交付年月日
- ・交付した証明書の種類および通数
- ・交付請求者の種別（代理人・代理人以外の者）

※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

申込・岡／市民課 市民係

☎75-2007

住宅の耐震化を進めましょう

◆対象

昭和56年5月31日以前に着手された、一戸建ての木造住宅（在来工法）

◆無料で耐震診断！

木造耐震診断士が、現地調査と所有者から提供された資料等に基づき、住宅の耐震性能の評価を行います。

◆最大100万円の助成を活用！

耐震診断の結果に基づき、壁、柱、梁および基礎などの補強により、一定の強度が得られる工事および、耐震性を確保するための現地建替えについても補助金が受けられます。

◆申込期限

耐震診断 11月30日（火）

耐震改修 お問い合わせください。

申込・岡／建設課・住宅係

☎64-5882



買うから借りる
草刈機

<p>乗りながら草刈りできる 乗用モア</p> <p>税別19,800円~</p>	<p>どんな草でも粉々 ハンマーナイフモア</p> <p>税別14,800円~</p>	<p>傾斜でも楽ちん スパイダーモア</p> <p>税別9,800円~</p>
---	---	---

- ✓ レンタルだから機械を保管する必要なし！
- ✓ 保証制度があるから安心！
- ✓ 最新機種が使えるから効率的に作業できる！
- ✓ 使い方はプロがレクチャー！

草刈機レンタルのお問い合わせは...



株式会社 唐沢農機サービス

☎0268-62-5262 9:00~17:00

固定資産の調査

◆新増築調査

税務課職員が訪問して床面積や建物内部・外部の様態を確認し、固定資産税と都市計画税の基礎となる「評価額」を算出します。

対象 令和3年1月2日以降に新増築された家屋

◆現地照合調査

固定資産税の公平・公正な課税のため、課税台帳に登録されている事項と現地の状況を照らし合わせる調査を実施しています。

対象

①家屋が未調査で課税台帳に登録されていない家屋

②既に取り壊されているが課税台帳に登録されている家屋

※調査にあたる税務課職員は名札を着用し、固定資産評価補助員証を携帯しています。ご理解ご協力をお願いします。

問／税務課 資産税係

☎64-5877

農振農用地除外申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。

ます。この「農業振興地域」の農用地（農振農用地）は、原則として農業以外の目的に利用することはできません。

やむを得ず住宅などの建築の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

左記のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間

7月16日（金）～30日（金）

◆申請書類

左記窓口でお渡ししています。

◆注意事項

除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要です。必ず事前にご相談ください。

申請・問／農林課 農政係

☎64-5894

2021 雷電まつり中止

令和3年8月上旬に予定していた2021 雷電まつりですが、今年度は新型コロナウイルス感染症防止の観点から中止の決定といたしました。ご理解の程をよろしくお願いいたします。

問／雷電まつり実行委員会事務局

（商工観光課 商工労政係）

☎64-5895

農薬は適正に使用しましょう

農薬の使用は、病害虫を防除する有効な手段のひとつですが、その使用方法を間違えれば、農作物のみならず、人や周囲の環境に害を及ぼす可能性があります。農薬を使う時は、左記の点に留意し、適正に使用しましょう。

- ・農薬のラベル等に記載されている使用方法等を守り、農作物や人畜水域の生活環境や動植物へ害を及ぼさないこと。

- ・散布時は、周辺に飛散しないよう十分注意して散布すること。

- ・農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用すること。

- ・ほ場の面積等を勘案し、薬液は余らないよう必要量を調整すること。
- ・散布後は防除機具等洗浄を十分行うとともに、洗浄水は河川等へ流出させないこと。

- ・誤飲・誤食を防止するため、農薬を飲食物等の別の容器に絶対に移し替えないこと。
- ・不要となった農薬は放置せずに、専門の業者に処理を依頼する等、適切に処分すること。

- ・最終有効年月を過ぎた農薬を使用しないこと。
- ・防除日誌を記帳すること。

問／農林課 農政係

☎64-5894

市民プール7月17日（土）オープン

◆入場料（1回につき）（午前・午後の入替性）

3歳以上中学生以下……100円

一般（高校生以上）……300円

◆入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

◆市民プール専用電話 ☎62-0625

開設期間中（7月17日～8月29日）のみ、お間違えないようにお願いします。

問／（特非）東御市スポーツ協会（第一体育館内） ☎62-2200

（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

③ 一般（大人用）
市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和3年7月17日（土）～8月29日（日）

③ 一般（大人用）
市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和3年7月17日（土）～8月29日（日）

爆音器の使用ルールを守りましょう

農作物の鳥獣被害防止として爆音器を使用する場合には、周辺住民に配慮し次の点に注意してください。

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・夜間および早朝（夜7時～翌朝5時まで）には使用しない。
- ・使用する期間は、必要最小限とする。
- ・可能な限り、爆音器の鳴動間隔をあけて設定する。

また、爆音器の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵等の代替により騒音被害の防止に努めてください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害を防止するためにやむを得ず使用するものですので、ご理解、ご協力をお願いします。また、むやみに爆音器に近づかないようにしてください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



水路等の保全・管理をお願いします

水路や側溝に落ち葉や石、ごみなどが詰まっていると、大雨の際に水路としての機能が阻害され、時として思わぬ水害の原因となります。

次の点にご注意ください。

- ・落ち葉や空き缶などのごみの詰まり
- ・生垣や庭木など枝の張り出し
- ・草刈した後の草が流れて、柵に詰まっている
- ・土砂や泥の堆積

梅雨の時期を迎える前に身近にある水路が、降雨による増水時に十分機能するように点検し、必要によっては掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

また、農業用排水路については、それを利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。農地周りの用水路や排水路等を事前に見回り点検し、地元の改良区や水利組合、周辺の方々と連携した管理をお願いします。

問／道路の側溝等について

建設課 管理係（別館3階） ☎64-5892
 農業用排水路等について
 農林課 耕地林務係（別館2階） ☎64-5898



土砂災害に備えましょう



一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

※こんな時は要注意

- ・急に川の水が黒く濁った
- ・山鳴りがする
- ・裏山からパラパラと小石が落ちてくる

土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすいといわれています。普段と違う状況を発見したり、危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは市ホームページの「避難所・土砂災害ハザードマップ」をご覧ください。建設課でも無料配布しております。

また、左記から、市内の降水量等気象情報を確認することができます。気象庁等が発表する情報とあわせて、地域の防災情報としてご利用ください。

問／建設課 管理係 ☎64-5892

避難所・土砂災害ハザードマップ

東御市の天気・防災気象情報

長野県河川砂防情報ステーション

6月23日（水）から29日（火）は、男女共同参画週間



令和3年度チャッチフレーズ

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」

毎年6月23日～29日は、男女共同参画社会基本法の目的や理念に対する理解を深めるための『男女共同参画週間』です。

男女共同参画基本法は、男女が互いにその人権を尊重し、喜びも責任も分かち合い、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮することのできる男女共同参画社会の形成に向け平成11年6月23日に制定されました。

市では、「東御市男女共同参画推進計画」一人ひとりが輝いて暮らせるまちを目指して「」に基づいて様々な施策に取り組んでいます。（詳しくは市ホームページをご覧ください。）

この機会に、性別等にかかわらず、多様性を認め合い、個性と能力を十分に発揮し、その人らしい輝きをもって暮らせる社会づくりについて考えてみませんか。

問／人権同和政策課

男女共同参画係 ☎64-5902



ホームページ

講座・教室

ごみ減量アドバイザー養成講座

- ◆開催日 7月～11月(全5回)
毎月第2木曜日(予定)
午後1時30分～午後3時30分
 - ◆場所 東部クリーンセンターほか
 - ◆内容
 - ◆第1回 東御市のごみの現状と課題、東部クリーンセンター等見学(開講式)
 - ◆第2回 東御市の環境問題、不法投棄等
 - ◆第3回 ごみ処理施設等先進地視察研修
 - ◆第4回 3R推進委員会について、日常生活での環境保全
 - ◆第5回 生ごみ堆肥化実習・閉講式
 - ◆募集人員 8名程度
 - ◆申し込み 6月23日(水)までに、左記へお申し込みください。
 - ◆その他 回数、日時、内容については変更になる場合があります。詳しい内容は、申し込み者へ直接ご連絡します。
- 申込・問／ごみ減量3R推進委員会事務局
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)
☎・F 63-6814
✉ clean-center@city.tomi.nagano.jp

図書館講座「宮沢賢治を読む」

- ◆日時
 - ◆第1回 7月8日(木)
 - ◆第2回 9月9日(木)
 - ◆第3回 10月7日(木)
 - ◆第4回 11月11日(木)
 - ◆第5回 12月9日(木)
 - ◆場所 市立図書館2階 研修室1
 - ◆内容 童話集『注文の多い料理店』から、宮沢賢治は何を伝えようとしたのかを読み解きます。
 - ※講師の都合により講座内容が変更となる場合がございます。
 - ◆対象 市内在住・在勤で、講座の全日程に参加できる方
 - ◆講師 稲垣 勇一氏
 - ◆定員 16名(先着順)
 - ◆申し込み 左記に電話にてお申し込みください。
- 申込・問／東御市立図書館
☎ 64-5886



市民大学講座 とうみの歴史探訪

- はれラジ「おらほの歴史を訪ねて」、はれマガ「ふるさとの歴史 千鳥足の散歩」でお馴染みの石川好一先生が市民大学講座でとうみの歴史を語ります。どんなお話が聞けるかお楽しみに！
 - ◆日時 7月18日(日)
午後1時30分～午後3時
 - ◆場所 中央公民館 講義室
 - ◆内容 「地域の古代を探る ～点から線へ～」
 - ◆講師 元公民館長 郷土史家 石川 好一氏
 - ◆定員 70名(先着順) 電話での事前申し込みが必要です。
- 申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎ 64-5885

田中地区 人権啓発学習会開催

- 人権啓発学習会を左記の日程で開催します。福島第一原発事故に伴う風評被害の問題を軸にした映画「ほんとの空」を鑑賞し、現在の「コロナ禍」での人権問題にも通じる差別と偏見について学びましょう。
- ◆日程
- ◆7月13日(火) 加沢・常田・田中
- ◆7月14日(水) 県・本海野・西海野
- ◆7月15日(木) 白鳥台・城ノ前
- ◆時間 午後7時～午後8時30分

◆場所 東部人権啓発センター 大会議室

- ◆申し込み 各区の分館長にお知らせください。
- ※諸事情により変更する場合があります。

問／人権同和政策課 人権同和政策係
☎ 64-5902

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

- ◆日時 7月27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 7月9日(金)

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)
☎・F 63-6814



湯の丸高原 夏の自然体験講座

◆池の平湿原英会話トレッキングツアー

～高山植物を英語と日本語で～

日時 7月24日(土)

午前8時15分～

集合場所 池の平インフォメーションセンター

参加費 1500円

募集定員 先着10名

参加費 1500円

応募締切 7月20日(火)

◆地蔵峠から歩く ～植物の宝庫池の平湿原で植物観察満喫プラン～

日時 8月9日(月)

午前8時15分～

集合場所 湯の丸高原ビジターセンター

募集定員 先着20名

参加費 1500円

応募締切 7月26日(月)

※詳細等について左記までお問い合わせください。

☎62-4333

☎62-4333

☎62-4333



ハクビシンの捕獲に伴う安全捕獲講習会

この講習会を受講していただく事で

狩猟免許を所持していても自己所有地(住宅、農地等)において、ハクビシンの捕獲することができます。

◆日時 随時(事前連絡必要)

◆場所 市役所農林課会議室

◆内容 ※講習時間は概ね30分

①捕獲に伴う知識について

②申請書類の記入、捕獲実施までの流れについて

③箱わなの取り扱いについて(実技)

◆持ち物 筆記用具、印鑑

◆申し込み 随時受付しています。

◆その他 講習終了後、箱わな(捕獲資材・寸法40cm×40cm×80cm)を貸し出します。

箱わなの貸出期限は原則3か月以内です。台数に限りがあるため、貸し出し中の場合はお待ちいただくことがあります。

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898

☎64-5898



催し

まちづくり懇談会

まちづくり懇談会は、市民の皆さまのまちづくりに対するご意見、ご要望をお聴きするとともに、市の市政運営について理解を深めていただき、市の活性化を図ることを目的に開催しています。

◆内容 市政についての説明、区長会、地域づくり協議会からの意見、要望、提案に対する回答および意見交換

◆日時 9月16日(木)

午後2時～午後3時

◆場所 中央公民館3階講堂

◆対象 昭和47年1月1日から昭和47年12月31日までに結婚されたご夫婦

※これ以前に結婚されたご夫婦で、これまでに金婚祝賀を受けられていない方も対象となります。

◆申込期限 8月4日(水)

※準備の都合上、締切日を過ぎても申し込みはできません。

◆その他 申し込みをされたご夫婦には、後日案内状を送付します。

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

◆その他 どなたでも参加できますが、新型コロナウイルス感染症防止対策として、規模を縮小するとともに会場内の密集を避けるため、来場しなくても、当日上映します市政運営の動画をYouTube東御市チャンネルおよびCATVとつみチャンネルで事前にご覧いただけます。また、当日の会場の様子(録画)も後日配信する予定です。ご利用ください。配信および放送口についてはLINE、市ホームページでお知らせします。

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

☎64-5893

令和3年度金婚祝賀式

◆日時 9月16日(木)

午後2時～午後3時

◆場所 中央公民館3階講堂

◆対象 昭和47年1月1日から昭和47年12月31日までに結婚されたご夫婦

※これ以前に結婚されたご夫婦で、これまでに金婚祝賀を受けられていない方も対象となります。

◆申込期限 8月4日(水)

※準備の都合上、締切日を過ぎても申し込みはできません。

◆その他 申し込みをされたご夫婦には、後日案内状を送付します。

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

☎75-5090

認知症女性介護者家族会

市では毎月第3木曜日に認知症の家族会を開催しています。

毎月開催の他に、今回女性限定の会を開催します。日頃の悩みの相談の場、息抜きの場としてご参加をお待ちしています。

◆日時 6月25日(金)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東御市総合福祉センター

1階 101研修室

◆参加 認知症の方を介護されているご家族(女性限定)

◆内容 認知症状による悩みの共有や介護の仕方の情報交換。認知症看護認定看護師と一緒に参加します。

◆参加費 無料

◆申し込み 参加予定の方は事前に左記までお問い合わせください。

☎/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000



介護者交流会 ～のどかな公園で心身リフレッシュ～

高齢者を在宅で介護している皆さまの、心と体のリフレッシュと、介護者相互の交流を目的としています。

◆日時 7月2日(金)

午前10時～午後2時

◆場所 (総合福祉センター2階駐車場に午前10時に集合)

◆内容 シ明神館

◆対象 在宅で介護している家族の方 ※介護サービス利用の有無は問いません。

◆定員 10名

◆参加費 1000円

◆申し込み 6月22日(火)まで左記までお申し込みください。その際に、送迎を希望される方はお申し出ください。

☎/申込・園/社会福祉協議会

☎62-4455

地域福祉係

募集

東御市公共交通活性化協議会

委員

HP

誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を構築するため、市の公共交通計画の策定に向けた協議を行う「東御市公共交通活性化協議会」の委員を公募します。

◆応募資格 市内に在住または在勤する18歳以上の方(国・地方公共団体の議員および常勤の公務員は除く)

◆任期 令和3年4月1日～令和5年3月31日(2年間)

◆公募の委員数 若干名

◆委員の任務

東御市地域公共交通計画の策定に関する協議のほか、公共交通の維持確保、改善に関する事項の協議をしていただきます。

※協議会への出席にあたっては、規定の謝礼および旅費をお支払いします。

※委員の地位を政治的、営利的または宗教的目的に利用することはできません。

◆応募方法

応募書類に必要事項を記入し、郵送、メールまたは持参してください。応募書類は下記に請求いただくか、市ホームページからダウンロードしてください。

◆選考方法

提出された応募書類記載の社会的活動および応募の動機等を総合的に考慮して選考します。

また、選考結果は応募者全員にお知らせします。なお、応募書類は返却いたしません。

◆応募期限 6月14日(月) 必着

☎/申込・園/商工観光課 商工労政係

☎64-5895



ホームページ

八重原用水見学会

◆期日 6月26日(土) 小雨決行

午前8時45分～午後3時30分

◆集合場所 北御牧庁舎前

◆内容 蓼科山の源泉から黒澤嘉兵衛屋敷跡まで用水に沿って見学します。 ※市のマイクロバス使用

◆定員 15名(先着順)

◆持ち物 昼食、飲物、雨具

◆申込期限 6月21日(月)

☎/申込・園/北御牧公民館

☎67-1010

東御市結婚活動支援委員

- ◆対象 東御市の若者の結婚支援に興味のある方
- ◆内容 委員会（年2回程度）への参加、出合いのイベントへの協力、啓発など
- ◆定員 若干名
- ◆締め切り 6月30日（水）
- 〔応募・問／子育て支援課 子育て支援係〕
☎64-5814



東御市上下水道事業 運営審議会委員

HP

- 市の上下水道事業の運営等について必要な事項を審議する、上下水道事業運営審議会の委員を募集します。
- ◆応募資格 市内在住で、令和3年4月1日現在満20歳以上の方
- ◆任期 2年間（令和3年9月1日から令和5年8月31日まで）
- ◆募集人員 5名以内

- ◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入し上下水道課へ提出してください。（持参・郵送可）
- 応募用紙は、左記へ請求するか、市ホームページから入手してください。
- ◆選考方法 応募内容を総合的に考慮して選考します。選考結果は、応募者に通知します。
- なお、応募書類は返却いたしません。
- ◆応募期限 6月30日（水）
- 〔応募・問／上下水道課 業務係〕
☎71-9100



ホームページ

補助金

堆肥活用事業補助金

HP

昨今、農作物の安全志向の高まりと化学肥料価格の高騰等により、堆肥を活用した良質な土づくりが重視されてきています。

そこで市では、市内の畜産農家が生産する堆肥の農地への還元を促進するため、堆肥を購入された方への補助金の交付を行っています。

◆補助対象

市内の家畜飼養場で生産した、家畜

の排せつ物を利用した堆肥を市内の農地に施用する場合

◆交付対象者

- 左記要件をすべて満たす方
- ・市内にお住まいで、購入した堆肥を自らの農業、植物の栽培等に利用される方
- ・家畜排せつ物の管理が適正に行われている販売者から堆肥を購入した方

◆補助率

- 堆肥の購入額の15%を補助します。
- ただし、年度内で3万円が上限です。
- ※申請が多数になる場合は、補助率を調整する場合があります。

◆申請方法

- 堆肥を購入後、販売者から申請書類を受け取っていただき、必要事項を記入のうえ左記へ提出してください。
- ※申請に必要な書類および販売者については、市ホームページをご確認ください。
- ※堆肥を購入した日と同じ年度内（4月1日～翌年3月31日まで）に申請してください。（予算の関係上、年度末の申請はご希望に沿いかねる場合があります。）

〔問／農林課 農政係〕 ☎64-5894



ホームページ

教育資金利子補給

◆交付対象

金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次の要件を全て満たす方

- ①令和3年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引き続き市内に住所を有する方
- ②令和3年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに所得がある場合はその合計額）が350万円以下である方
- ③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

◆利子補給対象期間

教育施設（高等学校や大学等）へ入学した年の4月から正規の修業年限を満了する年の3月まで

◆支払利子の算定対象期間

令和2年4月から令和3年3月の間に支払った利息が対象です。

◆対象教育資金限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率（上限）

2・50%

◆申請期限

令和4年3月31日（木）

〔申込・問／教育課 青少年教育係〕
☎64-5906

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の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



第48回 東信美術展

○内容／日本画、洋画、彫刻、工芸の4部門の展覧会

○期間／5月29日(土)～6月6日(日)

午前9時～午後5時まで

※6月1日(火)は休館日

○場所／サントミュージゼ 上田市立美術館 企画展示室

○入場料／大人400円(70歳以上、大学生以下の学生、障がい者と付き添いの方は無料)

●☎／東信美術会事務局 酒井 ☎090-9668-1761

大川ほたる祭り開催

○期間／6月29日(火)～7月7日(水)

○駐車場／大川区区民広場(和郵便局そば)

○アクセス／浅間サンライン「下大川信号」を上がり最初の四つ角

※本年度は密を避けるため、式典は行いません。新型コロナウイルス感染防止対策をして直接現地へお越しください。期間中は担当者が21時まで区民広場に待機してご案内します。

●☎／田中 博文 ☎090-4738-6692

グラウンドゴルフ協会会員募集・講習会開催

東御市グラウンドゴルフ協会では、毎週火曜日に中央グラウンドと明神館隣芝生において交互に定例会を開いております。

さわやかな風に吹かれてグラウンドゴルフを楽しみたい方はご参加ください。

○日時／6月29日(火) 午前9時

○場所／東御中央グラウンド

※雨天中止

※ゴルフ用具は当協会でご用意します。

●☎／☎／宮下 強 ☎090-6490-7109

「医療クラーク養成科(医科・調剤)」 受講生を募集します

現在求職中の方を対象に、医療現場の実務に役立つ知識・技能を身に付け、関連する2つの資格を取得のうえ、医療機関等への早期就職を目指す2か月間の公共職業訓練です。

訓練の終了時間は午後3時。短期集中型の訓練で、育児中や家族の介護等の中でもスキルアップを図り、再就職につなげましょう。

○訓練期間／7月30日(金)～9月29日(水)

(土・日・祝日および8月13日(金)を除く)

○訓練場所／(株)ニチイ学館長野校 上田教室

(上田市天神1-8-1 上田駅前ビルパレオ6階)

○費用／受講料無料(教科書代、検定料等実費あり)

○対象／求職者

○定員／20名

○申し込み／7月1日(木)までに、最寄りのハローワーク職業訓練担当窓口へお申し込みください。

○入校選考／7月13日(火)(時間および場所は後日連絡)

●☎／長野県工科短期大学校 ☎39-1111

HPからも募集案内をご確認頂けます。



とうみ歴史研究会 会員募集

楽しみながら、歴史を学んだり研究したりする仲間を募集します。

○活動内容／史蹟・史実・文化財等について調査研究・講演会を開催して会員相互の知識向上を深め、その成果は会報等を掲載し公表します。

○年会費／1,000円

○募集定員／20名(先着)

○締め切り／7月末日

●☎／武舎 ☎090-2256-0098

守ろう！電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使しましょう。

電波に関することは下記までお気軽にご相談ください。

●☎／信越総合通信局

不法無線局に関すること

監視調査課 ☎026-234-9976

テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること

受診生涯対策課 ☎026-234-9991

とうみチャンネル6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 (火)	Js文化フォーラム音楽広場 高校生無観客 配信動画コンサート「上田染谷丘高校 吹奏楽班」 「上田染谷丘高校 軽音・フォーク班」(再)	17日 (木)	東御市生涯学習講座「家族草子を朗読する」 公演『月の庭』 (再)
2日 (水)	東信地区ハーモニカ交流コンサート (再)	18日 (金)	認知症講演会「認知症とともに生きる～認知症になったわたしが伝えたいこと～」 講師：認知症「希望大使」春原治子氏・活動パートナー櫻井記子氏 (再)
3日 (木)	東御市文化協会無観客配信動画 絵画部会 「彩明会」 (制作：東御市文化協会)	19日 (土)	令和3年度運動会 ～田中小学校～
4日 (金)	東御市文化協会無観客配信動画 邦楽部会 「大正琴東御すばる」/邦楽部会「音和会」 (制作：東御市文化協会)	20日 (日)	令和3年度運動会 ～滋野小学校～
5日 (土)	東御市文化協会無観客配信動画 ダンス部会 「STREET DANCETEAM GX」 (制作：東御市文化協会)	21日 (月)	令和3年度運動会 ～祢津小学校～
6日 (日)	東御市文化協会無観客配信動画「書道部会 会員展」 (制作：東御市文化協会)	22日 (火)	令和3年度運動会 ～和小学校～
7日 (月)	丸山晚霞記念館「おうちでカンタンアート」	23日 (水)	令和3年度運動会 ～北御牧小学校～
8日 (火)	地域包括ケア研修会「民間介護・福祉事業所 連絡会10周年立ち上げからの歩みと今後への期待」(再)	24日 (木)	令和3年度東御市まちづくり懇談会 ～市政運営について～
9日 (水)	東御市文化協会無観客配信動画 絵画部会 「彩明会」(制作:東御市文化協会)(再)	25日 (金)	・令和3年度東御市まちづくり懇談会 ～市政運営について～ ・令和2年度長野県立歴史館信州学講座 「上田から見る戌の満水」 講師：高野美佳氏(10時、16時、22時)
10日 (木)	東御市文化協会無観客配信動画 邦楽部会 「大正琴東御すばる」/邦楽部会「音和会」 (制作：東御市文化協会)(再)	26日 (土)	・令和3年度東御市まちづくり懇談会 ～市政運営について～ ・2020長野県小学生オープンドッジボール大会～東御★スピリッツ～ (再)
11日 (金)	東御市文化協会無観客配信動画 ダンス部会 「STREET DANCETEAM GX」 (制作:東御市文化協会)(再)	27日 (日)	・令和3年度東御市まちづくり懇談会 ～市政運営について～ ・学校だより6月号(再)(10時、16時、22時)
12日 (土)	東御市文化協会無観客配信動画「書道部会 会員展」 (制作：東御市文化協会) (再)	28日 (月)	・令和3年度東御市まちづくり懇談会 ～市政運営について～ ・「おうちでカンタンアート」 (10時、16時、22時)
13日 (日)	学校だより6月号	29日 (火)	令和3年度運動会 ～田中小学校～(再)
14日 (月)	・令和3年東御市議会6月定例会開会 ・丸山晚霞記念館「おうちでカンタンアート」 (10時、16時、22時)	30日 (水)	令和3年度運動会 ～滋野小学校～(再)
15日 (火)	<生中継9:00～> 令和3年東御市議会 6月定例会一般質問	7月1日 (木)	令和3年度運動会 ～祢津小学校～ (再)
16日 (水)	<生中継9:00～> 令和3年東御市議会 6月定例会一般質問	2日 (金)	令和3年度運動会 ～和小学校～ (再)
		3日 (土)	令和3年度運動会 ～北御牧小学校～ (再)

☎/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
6月10日・24日	消費生活相談	生活環境課

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

子育てインフォメーション (7月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午 ・ 午後1時～午後4時

ママ～ずリズム	5日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※10組要予約
ママ～ず絵本	12日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※10組要予約
育児座談会(篠原君江助産師)	13日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※10組要予約
1歳のお誕生会 (対象:令和2年6・7月生まれ)	19日(月)	午前10時30分～午前11時30分 ※10組要予約
すくすく相談(芹澤文子心理士) 「ただこね・かかわり方①」	28日(水)	午前10時30分～午前11時45分 ※10組要予約
子育て応援相談	29日(木)	午前9時30分～正午
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～3カ月の母子)	29日(木)	午後1時30分～午後2時30分 ※午後は予約者のみ利用(10組要予約)

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午

みんなであそぼうワンツースリー	6日(火)～8日(木)	午前9時～正午 (要予約)
ふれあいひろば	14日(水)	午前10時～
わんぱくピクス	21日(水)	午前11時30分
0歳児のママひろば(昔遊び)	27日(火)	※行事参加者のみの利用
おもちゃドクター	29日(木)	午前10時～午前11時30分

ほけっとひろば 午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	1日(木)	内容 水あそびおもちゃの製作 持ち物 水筒 ※7日(水)の田中ほけっとは 午前10時30分～午前11時 30分までです。参加の方 以外は利用できません。
東部子育て支援センター	9日(金)	
北御牧子育て支援センター	16日(金)	
和コミュニティーセンター	20日(火)	
柵津公民館	29日(木)	

たんけんひろば 7月2日(金) 午前10時～正午
集合時間 午前9時45分(出発:午前10時)
講師 身体教育医学研究所 渡邊 真也 氏
集合場所 東御中央公園 第一体育館南駐車場(芝生駐車場)
服装 親子とも、動きやすく汚れてもかまわない服と靴
持ち物 お弁当、水筒、着替え、帽子、長靴、虫かご、雨具、敷物、ごみ袋など

☎東部子育て支援センター(すくすくひろば) ☎64-5814
北御牧子育て支援センター(みまき未来館) ☎67-3676

7月 園開放

※感染症等の流行で中止する場合がありますので、事前に各園にお問い合わせください。

市立田中保育園	☎62-1602	6日(火)
市立滋野保育園	☎63-6468	午前9時30分～午前11時
市立柵津保育園	☎63-6816	持ち物 帽子、水筒
市立和保育園	☎63-6815	※急な変更や中止の場合もありますので、詳細は事前に各園までお問い合わせください
市立北御牧保育園	☎67-2093	
海野保育園	☎62-2800	20日(火) 午前9時30分～午前11時 「水遊びをしましょう」 持ち物 帽子、水筒、 着替え一式、タオル
くるみ幼稚園	☎75-6113	6日(火) 七夕制作 13日(火) プール遊び 20日(火) プール遊び 持ち物 上履き(親子とも) 水筒、帽子

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 道をたずねる 平岡 陽明:著
- 小福ときどき災難 群 ようこ:著
- マンハッタンに陽はまた昇る 大江 千里:著
- 世界のおすもうさん 和田 静香:文
往来:著
- 仮想空間とVR 熊野 孝文:著
- いやです、だめです、いきません 清永 奈穂:著
- あいぬ物語 山辺 安之助:著
- 北欧式パートナーシップのすすめ
ビョルク・マテアスダッテル:著
- 和食つまみ 吉田 愛:著
- いちばんわかりやすい刺繍ハンドブック
ダイラク サトミ:著
- はじめての野の草花寄せ植え 都築 ますみ:監修
- スポーツ観戦を楽しむ本 成美堂出版編集部:編
- 現代刑務所の作法 河合 幹雄:監修

◆ 児童書

- つくしちゃんとおねえちゃん いたう みく:作
- ひかる石のおはなし 小手鞠 るい:作
- がっこうのおばけずかん おばけいんかい
斉藤 洋:作
- 野原できみとピクニック 濱野 京子:作
- 迷子の星たちのメリーゴーラウンド 日向 理恵子:作
- しげちゃんのはつこい 長谷川 義史:絵
- オサム あべ 弘土:絵
- 地球がうみだす土のはなし 西山 竜平:絵
- よるがやってくる 下田 昌克:作
- ことりはこえだのてっぺんに 松本 春野:絵
- じべた くらだ せい太郎:絵
- ヴォドニークの水の館 降矢 なな:絵
- ルルとララのガトーショコラ あんびる やすこ:作
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂 15 廣嶋 玲子:作
- へんしんどうぶつえん あきやま ただし:作

行事予定 会場は、図書館2階研修室1です。

◆ 図書館職員によるおはなし会

日時 7月9日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者
テーマ 『なつをたのしもう!』
内容 大型絵本・タオルシアターなど

◆ 「おはなしはらっぱ」によるおはなし子ども会

日時 7月17日(土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生
テーマ 『あつい日には…』

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 6月25日(金)、7月30日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（7月）

☎/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*感染症予防等の対応のため、中止になる可能性もありますのでお問い合わせください。
*かんとん体操・貯筋体操は、参加人数を調整するため2回ずつ開催します。
できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
人権啓発センター(人中央公民館(中))	7日(水)*中、14日(水)*中、21日(水)*中、28日(水)*中	午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)	午前10時～午前11時
ケアポートみまきふれあいセンター	2日(金)、9日(金)、16日(金)、30日(金)	午前10時～午前11時
かんとん体操	1日(木)*人、15日(木)*中	時間：①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分
貯筋体操	13日(火)*中、27日(火)*中	場所：人権啓発センター(人)/中央公民館(中)
転倒予防水中ウォーキング	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木・祝)、29日(木)	時間：午後1時15分～午後1時45分 場所：温泉アクティブセンター（入館料 1,200円）

保健案内

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査	対 象
4か月児健診	7月21日(水) 令和3年3月生
10か月児健診	7月14日(水) 令和2年9月生
1歳6か月児健診	7月20日(火) 令和2年1月生
2歳児健診	7月6日(火) 平成31年4月生 令和元年5月生
3歳児健診	7月13日(火) 平成30年5月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：中央公民館 1階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、バスタオル（4か月、10か月、1歳6か月）	
ごっくん離乳食教室	7月15日(木) 対象：令和3年2月生
もぐもぐ離乳食教室	7月16日(金) 対象：令和2年12月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：中央公民館 1階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食事前エプロン、バスタオル ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン	

福祉案内

☎/福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン
日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時	7月12日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など



相談コーナー

（閉庁日を除きます）

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先		
母と子の健康相談 (栄養相談は別になります)	毎週火曜日	午前9時～午前11時	中央公民館1階	不要	保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883 (オンライン相談も受け付けています)		
母と子の栄養相談・歯科相談	7月13日(火)	午前9時～午前11時		不要			
精神科医によるこころの相談	7月15日(木)	午後1時30分～午後3時30分		予約制2名まで			
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午前11時	総合福祉センター	不要	地域包括支援係 ☎64-5000		
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午前11時		不要			
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制			
家族会(認知症介護者同士の情報交換)	7月15日(木)	午後1時30分～午後3時		不要			
生活・就労総合相談「まいさぼ」 (コロナによる失業、収入減等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要		社会福祉協議会 ☎75-0222	
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	7月2日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)		東部人権啓発センター		不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	7月16日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)				法律相談のみ 予約制	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	7月15日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	東御市商工会	予約制	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895		
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896		
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時45分～ 午後5時15分	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410		

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医	診療時間：午前9時～午後5時	
月日	医療機関名	電話番号
6月6日	東御市民病院	☎62-0050
6月13日	せき内科クリニック	☎64-7171
6月20日	ささき医院	☎64-3711
6月27日	ほしやま内科	☎62-3115
休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）	
夜間の内科・小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。	
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>	
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	受診・相談センター ☎25-7178	

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

 第86回サンテラスロビーコンサート 「二胡とチェロ六弦の調べ」 6月20日(日) 13時30分開演 二胡：今井美樹、チェロ：蒼井大地	 第65回ピアノのゆふべ 「祈りをこめて希望のエールを」 6月25日(金) 19時00分開演 ピアノ：持地麻衣
 第87回サンテラスロビーコンサート Pua lani Teamカマラニwith Sisters ハワイアンショー 7月25日(日) 13時30分開演 出演：カマラニ、ここみみコンビ、Kinana	 第66回ピアノのゆふべ 「進化」 7月10日(土) 19時00分開演 ピアノ：久保亮太

各回入場料：500円(膝上のお子様無料) ・公演日の一ヶ月前から、東御市文化会館窓口で発売(1人2枚まで) ・50席限定

【重要】改修工事のため、12月31日(予定)まで、ホールの利用を停止中。その他施設は従来通りご利用可能。※18時以降のご利用予約がない日は、18時で閉館します。

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00(窓口受付は17:30まで) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



めぐる季節

丸山晚霞の水彩画で
信州の四季を
感じてみませんか?

★名作★<<溪谷と山嶺之麗花>>(西宮区蔵)も公開中です。

News! 「おうちでカンタンアート」動画公開中!
新たに12メニューを追加! ご家庭や学校でぜひチャレンジしてください!

開催中
~6月20日(日)

丸山晚霞記念館チャンネル
丸山晚霞記念館

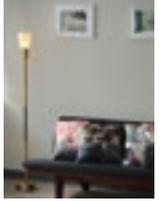
丸山晚霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



第20回 **私の愛する一点展** **LIFE WITH ART**

絵画館友の会会員所有の作品約60点を、作品に対する思いやエピソードと共に展示します。

6月5日(土) ~7月28日(水)



梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料600円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

下水道へ異物を流さないでください

下水道施設へ異物が流入すると、下水道管の詰まりや下水処理施設の機械故障の原因となります。下水施設が停止すると、汚水が逆流して家庭内で吹き上がるなど重大な事故に繋がります。

下水道施設は、市民の快適な暮らしを支える財産です。大切に使いましょう。

誤って異物を流してしまったら下水道係へお知らせください。

宅内下水道ます 清浄のお願い

宅内にある下水道ますは、定期的にふたを開けて清掃を行いましょう。その際、感染症を防ぐため手袋をつけて行ってください。

訪問販売に ご注意ください

市では、排水設備の訪問販売に関する委託は行っておりません。宅内排水設備の不具合がある場合は、市排水設備指定工事店へお問い合わせください。



● 問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎ 64-5874

目指そう!!
ゼロカーボンシティ
とうみ

一人ひとりのライフスタイルに合わせ、無理なく取り組みましょう!

今月の取り組み

クールビズ!! 快適に過ごせる軽装を心掛けましょう!
過度な冷房の使用を控え、消費電力を抑えましょう!

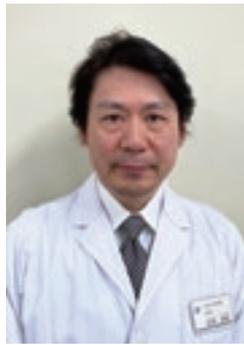
アドバイス

上着を脱ぐと体感温度が2℃下がると言われています。室温28℃の時の「軽装」と室温26℃の時の「スーツ」の温熱感ほぼ同じであり、着衣量のコントロールによって体感温度を下げる工夫をしましょう。
日差しが当たる窓には、グリーンカーテンや日除けを用いて室温の上昇を抑えましょう。

● 問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

新しい人員体制で 経営改善に取り組みます

院長就任のご挨拶



岩橋 輝明
院長

東御市の皆さまこんにちは。令和3年4月1日から結城敬前院長の後任として、東御市民病院の院長に就任いたしました。この誌面をお借り致しまして、皆さまにご挨拶申し上げます。

2007年8月に東御市民病院に着任し、気がつけば早13年以上が経ちました。この間内科、神経内科医としてどれほどの役に立てたか、自信もなく不安ではあります。しかし、昨年来の「コロナ禍」が未だ収束の兆しが見られぬまま「第4波」を迎え、地域医療をどのように守っていくか難しい判断をしなければならぬ中で院長という重責を託され、大

変な名誉と受け止め、あらためて身の引き締まる思いしております。

まずは、まだまだ続くこの感染症との闘いの中で、当院としてできる限りの役割を全力で果たすとともに、一人の臨床医としても、引き続き地域の皆さまのお力になれるようさらに研鑽を続け、期待に応えられるよう成長したいと思えます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

新副院長挨拶



新納 郁子
副院長

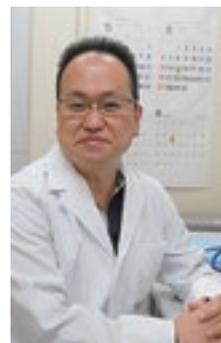
この4月から副院長を拝命しました新納郁子と申します。

私は、当院がひまわり病院として開院した当時からお世話になり、看護師として、健康で幸福でありたいと願う患者のニーズに応え、市民の皆さまの生涯にわたる健康な生活の実現にお手伝いすることを使命として勤めてまいりました。看護職員の副院長は初めてのことで、きめ細やかな看護の視点をもって、更に守備範囲を病院全体に広げ、市民の皆さまに頼りにしていただける病院づくりに取り組んで参りたいと考えております。

新型コロナウイルス感染症が脅威となっている今日、医療は重要な役割を担っております。ワクチン接種をはじめ、診療や検査など地域の先生方とより一層連携を取りながら、岩橋院長をサポートし、市民病院としての役割を果たしてまいりたいと考えております。

今後ともどうぞよろしく申し上げます。

地域医療部が 新設されました



齋藤 文護
地域医療部長

市民病院はこれまでも地域医療連携室、みまき温泉診療所などを通じて、地域の医療介護施設と連携し、訪問診療など地域医療を行ってきました。それらの連携や、在宅医療をさらに拡充するために4月から新しく地域医療部が開設されました。

地域医療部は広く開かれた市民病院の窓口となり、市民のみなさんが今まで以上に安心して暮らせる東御市になるよう努めていきます。

地域の医療・福祉・介護施設や、東御市福祉課などと連携して、市民のみなさんが医療と介護をスムーズに切れ目無く受けられるように、地域包括ケアシステムの一端を担います。また、東御市立みまき温泉診療所と共に在宅医療を提供し、病气や介護が必要な状態になっても自宅で生活したいと望む市民やその介護者（家族など）の思いに添えるようにします。

在宅医療や介護に関する相談事があれば気軽にご連絡してください。

略歴

東京都出身

平成1年 信州大学医学部卒業

信州大学医学部内科学第三
教室入局

信州大学医学部附属病院第三内科、旧国立長野病院（上山田）内科、小諸厚生総合病院内科医長、国立療養所中信松本病院神経内科、国立長野病院（現信州上田医療センター）神経内科医長にて内科・神経内科医療に従事
平成19年8月から 東御市民病院内科

東御市病院事業 第3次経営改善計画

東御市病院3事業の経営改善については、計画期間を平成21年度から25年度とする公立病院改革プラン、平成29年度から32年度を計画期間とする新公立病院改革プランにより取り組んできたところです。これまでの2次にわたる取り組みについては一定の成果があったものの、今後も進行する人口減少・高齢化社会における医療提供の在り方の検討や、厳しい市の財政状況を踏まえた病院経営の効率化については、継続して取り組まなければならない課題です。更に新型コロナウイルス感染症への対応にあたっては、公立病院としての責務を担うことが求められます。このため、病院3事業の役割と具体的な取り組みを明確にした「第3次経営改善計画」(令和3～6年度)を策定いたしました。

重点目標：プライマリケアの実現と地域包括ケアシステムの構築

I 担うべき役割

① 病院3事業の役割			医療のプロとして患者と向き合い、地域の医療機関と連携し、安心と信頼の医療を提供します。		
東御市民病院		みまき温泉診療所		助産所とうみ	
一般急性期患者の外来（プライマリケア） 急性期から在宅まで、回復期患者の入院 新型コロナウイルス感染症対策の核 開業医との連携による地域医療		北御牧地区のかかりつけ医 地域包括ケアシステムを支える在宅医療 健康増進、フレイル予防 市民病院との相互協力		産みたい希望に応える助産所 産後ケア、育児サポート	
② 地域への貢献					
地域包括ケアシステム		保健行政への協力		上小医療圏における役割	
市内ケアシステム構築への参加 訪問診療、地域ケア事業所との連携		各種健診業務の実施、協力 健康講習会など、健康増進事業の推進		2次救急医療体制の維持、強化 長野県地域医療構想との連携	

II 取り組み

東御市病院事業を構成する3事業の基本理念にもとづき、①患者中心の医療の視点②地域医療連携の視点③財務の視点④業務プロセスの視点⑤学習と成長の視点という五つの視点で、経営改善計画を具体的に取り組んでいきます。 ※詳しくは東御市民病院のホームページをご覧ください。

III 数値目標等

令和6年度の経営指標や目標値を明確にし、経営改善に取り組めます。

運営に関する指標				病院3事業の経営収支の目標 (単位: 百万円)			
	項目	令和元年度	令和6年度		項目	令和元年度	令和6年度
市民病院	入院患者数/日	47.7人	48.0人	収益的収支	収入(A)	1,735	1,727
	外来患者数/日	275.1人	285.1人		支出(B)	1,851	1,827
	病床利用率	79.5%	80.0%		経常損益(A-B)	△ 116	△ 100
	救急車受入件数	403件	530件				
診療所	外来患者数/日	36.7人	41.5人				
	訪問実患者数	348人	1,000人				
助産所	分娩件数	67件	60件				
	産後ショートステイ	174延日	700延日				

※経常損失1億円以内を目指します。

プライマリケアとは

プライマリケアとは、身近にあって、何でも相談に乗ってくれる総合的な医療のことです。ただし、プライマリケアの現場だけですべてが解決できるものではなく、生命に関わる緊急の治療が必要な場合や、高度で専門的な治療が必要な場合には、他の医療機関との連携が必要になります。

地域包括ケアシステムとは

地域包括ケアシステムとは、高齢化が進む中で、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生最後まで続けることができるよう、住まい、医療、介護、予防、生活支援が切れ目なく一体的に提供される体制のことです。

●問い合わせ先 市民病院 庶務係 ☎ 62-0050



令和2年度分館報コンクール審査結果・講評

【全体評】令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、分館事業のほとんどが中止となり「館報に載せる記事がなくて困った」という声があちこちから聞かれました。そんな中で、特に内容が充実していたのが最優秀賞となった「分館報おおいし」でした。大石公民館では、住民の心の拠り所、身近な情報提供の場として館報を位置づけ、毎号こだわりを持って作成しています。定例の記事に加え「我が家のアイドル猫(犬)」など魅力ある記事で読み手を引きつける工夫も光ります。昨年は200号の節目としての記念誌を発行するなど、力の入れようも群を抜いていました。コロナ禍で行事がなくなり、区民が顔を合わせる機会がめっきり減ってしまった今だからこそ、心をつなぐアイテムとして分館報を位置づけてみてはいかがでしょうか。アイデアいっぱい分館報が出現することを期待しています。

★最優秀賞★ 大石分館



★優秀賞★ 赤岩分館



★優秀賞★ 片羽分館



★入賞★ 桜井分館



★入賞★ 新屋分館



★入賞★ 東上田分館



市民大学講座

「露の団姫講演会」を 実施しました

3月14日、落語家で天台宗僧侶の露の団姫(つづみ)さんを講師にお招きし、令和2年度最後の市民大学講座を実施しました。TVでもお馴染みの講師ということで約120名の受講者が集まり、感染防止対策を実施した会場で仏教落語と「自分らしく生きよう」と題した講演に耳を傾けました。ユーモアたっぷりで大変親しみやすい団姫さんの話しぶりに会場全体が引き込まれ、笑い声が絶えない90分となりました。受講者からは「久しぶりに心から笑った」、「コロナ禍で暗かった気持ちが晴れた」などの声が聞かれ、皆さん笑顔で帰路につかれました。団姫さんは会場の雰囲気や中央公民館入口にあるサンドアートのアマビエが大変気に入られたようで、ご自身のブログでも東御市での講演を紹介してくださいました。団姫さんのサインと当日の様子を紹介したブログなどを2階ロビーに展示していますので中央公民館にお立ち寄りの際はご覧ください。





2階エントランス(出入口)の展示紹介

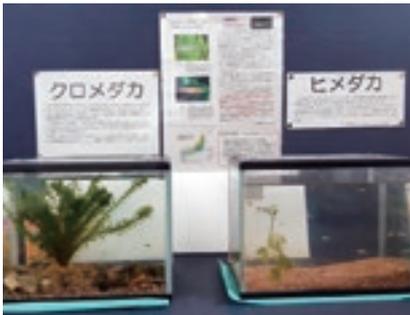
中央公民館2階エントランスの展示コーナーが昨春秋から充実しているのをご存知でしょうか? 「玄関(出入口)は公民館の顔」とこだわりを持つ館長が中心になって展示を工夫しています。館内に入って先ず目を引くのが「季節の展示」。これは、季節に



▲折り兜(端午の節句)



▲ハロウィン



▲メダカ水槽



▲クリスマス



▲館内案内表示



▲折り雛(ひな祭り)

ちなんだ展示物を月ごとに変えて来館者に親しんでもらおうという企画です。これまで、ハロウィンカボチャ(11月)クリスマスツリー(12月)正月飾り(1月)などを飾ったほか、東御清翔高校の生徒作成の「折り雛」(3月)「折り兜」(5月)などの作品も展示し

てきました。とてもよくできた作品で、多くの方が写真に収めて行かれました。高校生が公民館展示に協力している例はあまりないため、東御市の特徴としてこれからも大切にしていきたいと考えています。季節の展示の横には、3つの小さな水槽が置いてあります。この水槽の住人はクロメダカ、ヒメダカ、ヌマエビ、

シジミでこれらは館長や職員が自宅で繁殖させたものや市内で採集したものを持ち寄りました。5月からはオタマジャクシも仲間に加わり大変にぎやかです。来館することにも喜んでもらおうと設置したのですが、意外にも「昔はよく見かけたが最近は見られなくなつたなあ」などお年寄りや大人が興味を持って観察して行かれます。生き物は癒やしの効果もあるようですので継続して飼育していきたいと考えています。

最後は、館内の案内表示の変更です。ホワイトボードに手書きしていたものを4月からTVモニター表示に変えましました。うっかりしていると通り過ぎてしまいますので、入ってすぐ右手のTV画面をご覧ください。

公民館長のつぶやき

12月号に続き全国1位の話題で恐縮ですが、今回は4月に環境省から発表された「一般廃棄物処理事業実態調査(令和元年度の実績)」の結果に触れてみたいと思います。長野県は6年連続で、1人1日当たりのごみ排出量が少ない都道府県の第1位となったのをご存知でしょうか。全国平均91.8gに対して本県は81.6g、2位は京都府が順位を一つ上げ83.6gで続きました。これだけでも素晴らしいのですが、我が東御市の実績も気になったので調べてみてさらに驚きました。データは少し古く平成26年度の集計ですが、市の平均は63.8gと全国1の県平均よりも大幅に少ないという結果でした。本気で取り組んでいる皆さまからお叱りを受けそうですが、私にはこんなすごい成果を出しているという認識がありませんでした。お恥ずかしい限りです。ごみ削減および資源化の基となる市のビジョンと取組は「第2次一般廃棄物処理基本計画(平成28年度〜)」にきめ細かく示されています。しかし、これだけでは結果につながりません。それを理解し、分別や資源化に地道に取り組み一人ひとりの実践がこの数字に現れているのです。長野県や東御市の素晴らしさを改めて感じました。

5月17日(月)から、2会場で集団接種が始まりました



3密を避け、スムーズに接種が進むよう次の事項にご協力ください。

- **会場の混雑を避けるため、ご自身の予約時間に会場する**
- **肩まで出しやすい服装にする**

当日の持ち物

お忘れなく!

- ①接種券
- ②予診票（記入したもの）
- ③本人確認できるもの（免許証、保険証など）
- ④お薬手帳（お持ちの方）

ワクチンを無駄にしないため、無断キャンセルはしないでください。

- 予約の取り直し、変更はコールセンター（☎0570-000-518）へ
- ネットやLINEでのキャンセルは3日前までに
- 当日の急なキャンセルは健康保健課（☎64-8882）へ

接種後の反応と相談窓口のご案内

予防接種後、発熱や痛みがある場合がありますが、通常、数日以内に治ります。

必要な場合には市販の解熱鎮痛剤を服用するなどして様子をみてください。（常備薬がない場合は、かかりつけ薬局・薬剤師にご相談ください）

服用後も**ひどい痛み・腫れ、高熱**などが3日程度続く場合は、次を参考にご相談ください。

電話相談窓口

- 長野県ワクチン接種相談センター（副反応等に関する専門的な問合せ）
無休 24時間対応 ☎026-253-235

診療時間内での受診を希望する場合（※保険診療になります。保険証持参のこと。）

- かかりつけ医またはお近くの医療機関

時間外での受診を希望する場合（※保険診療になります。保険証持参のこと。）

- 上田市内科・小児科初期救急センター
20時から23時まで（電話相談の上、22時30分までに受付を済ませてください。）
☎61-2280 ※必ず事前に電話でご相談ください。
※かゆみ、発疹などが続く場合もご相談ください。
※休診日は、8月14日～16日、12月30日～翌年1月3日です。

●問い合わせ先 **新型コロナウイルス感染症東御市対策本部（健康保健課 ☎64-8882）**

地域おこし協力隊が行く!

2021.6
Vol.49

5月に新しく就任しました!

NEW★^{よねだ なおと}米田 直人隊員 (観光地域づくり支援)

初めまして。東御市を知ったきっかけは、5年前に東御産のワインを飲んだことがきっかけです。日本でこんなに美味しいワインが作れるのか、と驚きました。そしてどんな場所なんだろうと興味を持ち、この地を訪れたところ、青い空や澄んだ空気、連なる山々の景観に圧倒されました。一瞬でこの地が好きになりました。そして、東御の素晴らしさを全国や世界に発信する仕事がしたいと思うようになり、隊員を志望しました。コロナ禍



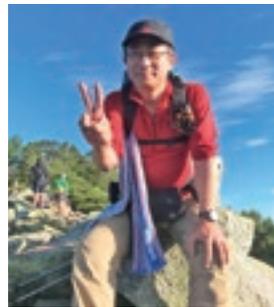
この地のテロワール(自然環境)に惹かれて

で沈みがちな世の中ですが、東御産のワインで多くの人々を元気に、笑顔にしたいと思っています。普段はワイン&ビアミュージアムにおりますので、是非お越しください。

NEW★^{なかの あつし}仲野 厚司隊員 (観光地域づくり支援)

5月から海野宿の滞在型交流施設「うんのわ」に勤務しております。

20数年間、金融系シンクタンクでプロジェクトマネジメントの仕事に携わった後、起業家を目指し活動しておりましたが、軸となる素材を持たないまま新規事業を起こすことの難しさを痛感していたところ、「うんのわ」を素材として地域づくりを推進したいという今回の募集に巡り合い、迷わず応募しました。



趣味の登山中のワンショット

江戸時代、明治時代の風情をそのまま残す海野宿は、観光素材として非常に素晴らしい所です。「うんのわ」を拠点に海野宿を盛り上げ、地元の人にも親しまれ、市外から訪れるリピーターも増える活気ある観光地にしていきたいと思っています。

NEW★^{やまむら けんじ}山村 健司隊員 (観光地域づくり支援)

セミリタイア後の田舎暮らしを視野に 近い将来を見据えて移住計画を練っていたのですが、コロナ禍が背中を押してくれる結果となり、夢であったワイン造りへも一歩近づくことが出来たのかな? と思っております。



2020年2月 裏千家 初釜でのものです

京都ではほとんど認知されていない東御市ですが、その素晴らしい自然や歴史を関西弁で広めて行こうと思っています。私個人の力など知れていますが、協力隊最高齢(56歳)の経験を活かすべく、骨を埋める覚悟で任務に当たって参ります。

この雄大な自然の下、新しい環境下で沢山のひとと良い出会いを求め、そして沢山の化学反応を起こしていきたいと思ひます。

隊員通信

畑中 麻貴子 (観光プロモーション支援)



昨年のつつじ平の様子。清々しい空気のなかレンゲツツジと雄大な山々を眺めることができます。

例年6月中旬～7月初旬は湯の丸高原のレンゲツツジが見頃を迎えます。国の天然記念物(昭和31年5月15日指定)である約60万株のレンゲツツジが山肌を朱赤に染めあげる「つつじ平の群生」は圧巻です。また、この時期ならではの景色として「牛の放牧」も併せて見ることができます。昨年訪れた際は、大きな牛がのんびりと過ごす様子を間近に見ることができ、とても可愛かったです。

※6/18～7/4の期間中はつつじ平へのアクセスに便利な第一リフトも運行しています。

杉田 夕子 (地域づくり移住定住支援)

お知らせ:5月をもって地域おこし協力隊を退任いたしました。取材でお世話になった方や地域の皆さまにはあたたかいご支援とお心遣いに感謝申し上げます。ありがとうございました!

編集担当・地域おこし協力隊 小林

国民年金 アドバイス

年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上の方へ ご存知ですか『任意加入』

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

任意加入できる方

次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

納付方法

口座振替での納付となります。

注意事項

- ◎申し出された月より前にさかのぼって加入することはできません。
- ◎任意加入をやめるときも手続きが必要です。

手続き場所

小諸年金事務所または市民課国保年金係

※納付月数や未加入月数などの相談は、小諸年金事務所へお問い合わせください。

持ち物

- ◎個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- ◎印鑑（通帳の届出印）
- ◎預金通帳
- ◎本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証等）

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

個人市・県民税について

個人市・県民税は原則として、1月1日に住所がある市町村で、前年の所得が一定額以上ある方に課税されます。したがって、1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の市・県民税を支払う義務は発生します。

なお、「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」の施行により、平成26年度から令和5年度の10年間、個人市・県民税の均等割額がそれぞれ500円加算されています。この増額は、市民の皆さまが安心して暮らすことができるまちづくりを進めるため、防災拠点や防災設備の整備など防災・減災事業を実施するための財源に充てられます。

年税額（平成26年度から令和5年度まで）

市民税均等割額	県民税均等割額*	合計
3,500円	2,000円	5,500円

※県民税の均等割額のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として課税されています。

個人市・県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまには、6月10日（木）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払いください。

- 普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法
- 特別徴収…特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

6月の納税（納期限 6月30日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）

雑草でお困りでは
ありませんか？



- ・お庭・空地
 - ・畑・田んぼの畔
 - ・荒地
- お任せください

草刈り
お任せください！

1坪あたり 50円～99円(税込)
別途 基本料金 2,000円

※草処分費は別途ご相談
※草丈や地形(傾斜)によって表示金額(50円～99円)の料金が変わります。

アルファーム 農産事業部 ☎0268-75-7472
〒389-0516 東御市田中253-1 担当:小林 10:00～17:00(日曜日除く)

ご相談 お見積り
無料

定期管理や条件で
各種割引あります。
お気軽にご相談ください。
低木の伐根、荒地地整備も
ご相談ください。

くみ栽培を通じて
草刈り、荒地地整備の
経験豊富です。

〈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。

大根の昆布茶サラダ

(1人分：エネルギー 41kcal・塩分0.8g)



ポイント

細く切れると
おいしいです。

材 料(4人分)	作り方
大根……………200g	①きくらげは水に浸して戻し千切りにして茹でる。
しょうが……………1かけ	②大根は縦の長さ6センチの千切り、生姜は千切り、にんじん、きゅうりは4センチの千切りにする。
きくらげ……………2g	③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
人参……………20g	④野菜とドレッシングを和えて、レタスを敷いた器に盛り付ける。
きゅうり……………80g	
レタス……………40g	
食酢……………大さじ1	
こしょう……………少々	
A 昆布茶……………小さじ2	
しょう油……………小さじ1	
サラダ油……………小さじ2	

(とうみ食育市民ネットワーク)

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3年4月に寄附をいただいたものです)。

〈一般寄附金〉

●新型コロナウイルス対策事業に対する寄附

- ・リフレ整体ゆうゆう〜癒々〜&RRKデザイン 様 (2万円)

●湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附

- ・竹内工業(株) 様(200万円)

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

新型コロナウイルス対策事業に対する寄附

総務課 財政係 ☎64-5901

湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附

文化・スポーツ振興課 ☎75-1455

消費生活ガイド

宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMSに注意

相談事例

スマートフォンに宅配便の不在連絡のようなSMS(ショートメッセージサービス)が届いたので、記載されていたURLにアクセスした。その時に氏名などの個人情報を入力して返信した。その後、約10万円がキャリア決済*されていて、電子マネーが購入されていることがわかった。もう、お金は戻らないだろうか。

*キャリア決済とは、携帯電話会社のIDやパスワード等による認証で商品等を購入した代金を、携帯電話の利用料金等と合算して支払うことができる決済のこと。

アドバイス

宅配業者を装った「不在通知」の偽SMS

- SMSやメールで「不在通知」が届いても、記載されているURLには安易にアクセスしないようにしましょう。SMSやメールが宅配便業者からの正式なものか見分けるのは困難です。自分で調べた宅配便業者の電話窓口や公式ホームページ等で真意を確認するようにしましょう。
- 偽SMSに記載されているURLにアクセスした場合、IDやパスワードなどの個人情報を入力しないようにしましょう。



●月×日(月)10:00

お客様宛にお荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。下記よりご確認ください。
<http://●●●●.com>



消費者

しましょう。また、不正なアプリをダウンロードするよう誘導されるケースがありますが、「提供元不明のアプリ」はダウンロードしたりインストールしたりしないようにしましょう。

そのほか、偽SMSにアクセスして何かダウンロードしてしまったようだが、それ以降、自身のスマートフォンから勝手にSMSが100回以上送信されていて、身に覚えのない通信料が発生していた、などの事例もあります。

- 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

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。

※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。

〈広告欄〉

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。

今月は八重原で野菜栽培・販売をしている菅谷惣さん、安見子さんと夫婦に東御市の魅力を書いていただきました。

東御市八重原に移住して早7年が経ちます。ご縁あってこの場所に移住し、本当に沢山の山の方に支えていただけてきたと感じます。

私たち家族は、東御市の八重原で農業をしています。東御市の景観や人に憧れて始めた農業ですが、力強い土壌のこの場所で農業をすることは憧れだけでは太刀打ちできない沢山の苦労もあります。昨年の長雨の後には土がカチカチに塊り、機械が悲鳴をあげ、私たちが悲鳴をあげそうに……。

でも、この場所で暮らしている人はそんな中でも口をそろえて、この場所ですごいものは「美味しい」と言います。お米、野菜、果物、自分たちの栽培した農産物を自信を持って「美味しい」と言います。

苦労の中からの、そんな一言が自分たちの自信にもなり、やりがいにもなります。

Q とうみの好きな所は?



菅谷 惣さん
安見子さん

(中八重原)

出身地: 県内(惣さん)
三重県(安見子さん)
1ター

そして、「美味しい」と自信をもって言える人の力強さがとても深く、魅力的だなと思います。

また、右も左もわからなかった私たちに親切にそしてほどよい距離感で接してくださる地域の人たちが沢山いたことも、とても魅力なところだと思います。

私たちのこれからの展望は、そんな魅力的な人が沢山いる場所で農業を続け、この場所ですごい「美味しい」農産物をさらに多くの人に届けていけたらなと思っています。



▲子どもたちも「とうみぐらし」を楽しんでいます!

編集後記

本紙5ページでも紹介させていただきましたが、今年度より情報発信の新たなコンテンツとして「YouTube」にも力を入れています。楽しんでいただける動画を日々更新してまいりますので、ぜひチェックしてください! (市報担当 上野)



◀チャンネル登録
お願いします▶

次回発行

市報とうみ7月号
7月1日(木)

市のデータ

人の動き (5月1日現在)

世帯数	12,282世帯(+ 9)	転入	96人
総人口	29,824人(+ 2)	転出	90人
男14,779人(+ 4)		出生	20人
女15,045人(- 2)		死亡	26人
		その他	2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)

= 1月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和3年1月からの累計

火災 0件 (8件)

救急 86件 (392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 4月分
令和3年4月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	3件	22件	-4件
傷者	4名	28名	-3名
死者(注2)	0名	0名	-1名

(注1)令和3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3年4月	令和2年4月
最高気温	24.0℃(20日)	24.3℃(30日)
最低気温	-1.6℃(6日)	-2.3℃(11日)
平均気温	10.5℃	8.8℃
降水量	48.5mm	66.0mm

※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。