



市報
No.211

とらみ11

TOMI CITY
2021
月号
November



知って!
感じて!
楽しんで!

火のアート フェスティバル 2021



目次

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------------|
| 2 | 火のアートフェスティバル2021フォトレポート | 24 | 生き生き 長生き健康とうみ／
マイナンバーカードの申請はお早めに |
| 4 | 令和2年度東御市国民健康保険特別会計決算状況報告／
SDGs17のゴール(目標)アイコンを記載します | 25 | 地域おこし協力隊が行く |
| 6 | 税を考える週間／目指そう!ゼロカーボンシティとうみ | 26 | まるごと生活百科 |
| 8 | 地域で育てようおらほの子ども | 28 | 10月3日「東御の日」記念式典／
すくすく育てとうみっ子 |
| 10 | 情報コーナー | 29 | トピックス(地域の話) |
| 23 | ほどよく、田舎。とうみ～今月のベストショット～／
心の眼 | | |

火 の ア ー ト フ ェ ス テ ィ バ ル 2021 フ ォ ト レ ポ ー ト

会場・ライトアップ

入場ゲートで検温・消毒をした証に、シールをマスクに貼りました！

ステージでコンサートが始まると、多くの人が芝生に腰を下ろし青空のもと演奏に聞き入っていました。

日が暮れだすと、約 1,200 個のライトが、会場を照らしました。



ワークショップ・体験

イベント会場には「見る」だけではなく「体験」するコーナーも盛りだくさん！

ご家族・友だちと一緒に、普段はなかなか体験できないことにチャレンジした2日間でした。



また、絵付け体験やジャイロキネシス※などの体験コーナーも設けられており、ご家族・友だちと一緒に楽しむ姿が多くみられました。

公園内の登り窯では、前日の8日に火入れが行われ、10日にかけて市内の園児や小中学生、市民の作品等が焼成されました。

2日間で約1万人の方が訪れ、久しぶりの大きなイベントに、参加者は笑顔で秋のひと時を過ごしました。

※イスに座ってできるエクササイズ

火のアートフェスティバル2021が芸術むら公園で10月9日、10日の2日間にわたり、開催されました。

2019年は台風第19号災害、2020年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、今年は3年ぶりの開催となりました。

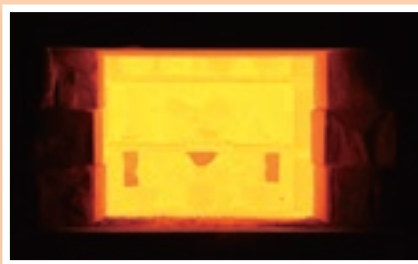
会場には、手作り品の出店や、とうみ食材を使ったフェス限定メニューを提供するショップなどが並び、野外ステージではコンサートが行われ、訪れた人たちを楽しませていました。

登り窯焼成

最高温度 1,300℃にもなる登り窯で、陶芸グループ「べと」の皆さまを中心に、ボランティアの方々も加わり3日間の寝ずの作業となりました。

3日間の焼成には約2トンの薪や丸太が使用されています。

作品の焼成中に登り窯の煙突から出る火柱は、市の文化芸術が醸成されている証です。



今年は風の影響などもあり、例年より遅い時間となりましたが、10日午前2時頃から煙突に美しい火柱が立ち上がりました。

(10日午前3時40分撮影)

これぞまさに“火のアート”



グリーン スローモビリティ

時速19kmでゆっくり走行する10人乗り小型電動バスと、3人乗り電動バイクの2種類の次世代モビリティの乗車体験が行われました。

子どもたちは普段見ないバスやバイクに大興奮！列ができるほどの大反響となりました。

令和2年度

決算の状況を報告します

会計決算は黒字決算

実質収支は7058万円黒字

令和2年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、4198世帯、6743名の加入状況でした。（3年3月末現在）

国保特別会計の決算は、歳入が約30億1570万円、歳出が約29億542万円でした。（下図のとおり）

前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、7058万円の黒字となりました。

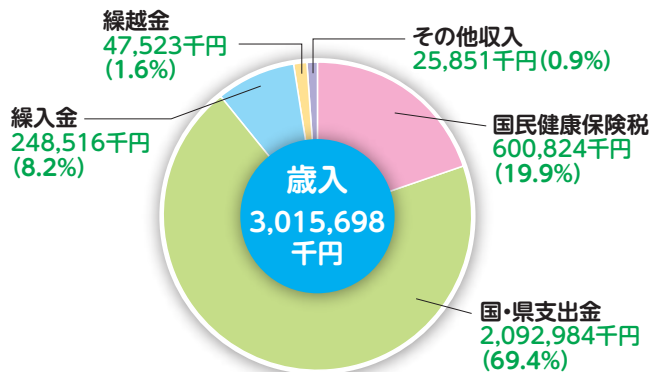
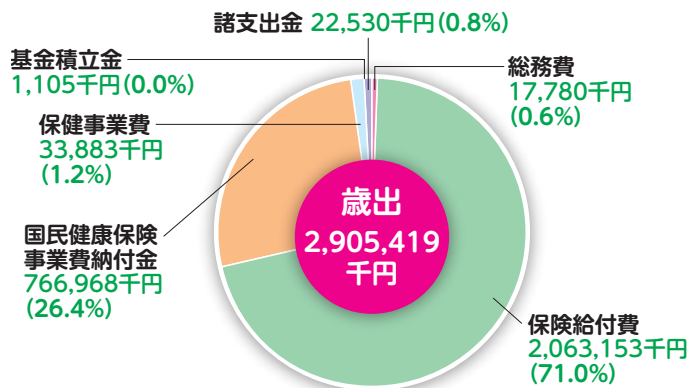
収支の内訳

歳入

- ① 国民健康保険税：国保加入者からの保険税
- ② 国・県支出金：国と長野県からの支出金
- ③ 繰入金：一般会計からの繰入金等
- ④ 繰越金：前年度からの繰越金
- ⑤ その他収入：一般被保険者返納金等

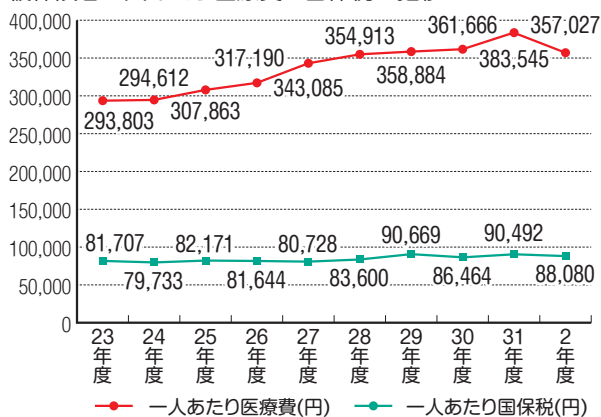
歳出

- ① 総務費：国保会計運営に係る経費
- ② 保険給付費：国保加入者の医療費、高額医療費などに対する経費
- ③ 国保事業費納付金：長野県へ支払う納付金
- ④ 保健事業費：特定健診や各種検診に関する経費
- ⑤ 基金積立金：国保財政調整基金への積立金
- ⑥ 諸支出金：保険給付費等の過年度精算返還金



※表示単位未満四捨五入

被保険者一人あたり医療費と国保税の推移



(注) 1 一人あたり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出 (R2年度は速報値)。
2 一人あたり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を全被保険者数で除して算出。

◆国保税収入

国保会計の収入の内、国保税による収入は国保会計の19・9%を占める6億82万円で、前年度に対し1335万円・2・2%の減収となりました。1人あたりに換算した国保税額は8万8080円(現年度分)でした。国保税の収納率は、2年度現年課税分が96・2%、前年度比0・7ポイントの増でした。

◆保険給付費は減少

支出の内、保険給付費に関わる費用は国保歳出額の71・0%を占め、前年に対し1億8627万円の減となりました。これはコロナ禍による医療機関等への受診控えによるものと推測されます。1人あたりに要した医療費はグラフのとおりです。

2年度の国保会計の特徴

安定した運営のために

◇国保税の期限内納付を

国保会計の健全な運営のためには、国保税の期限内納付と医療費の抑制が重要な課題です。国保財源は保険税と国や県の支出金等で成り立つ医療保険制度です。国保税を確保することは、国保会計を安定的に運営するために大変重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

健診を受け、 家庭での血圧測定を

日頃から健診を受け自らの健康づくりを意識し、生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸とともに増え続ける医療費の抑制につながります。そのため市では特定健診を実施しており、令和2年度の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響により、前年度までの40%台を割り、39・4%（推計値）でした。

健診結果について、市内5地区ごとの傾向を分析したところ、全ての地区において高血糖の状況ではありますが徐々に改善傾向にあります。しかし最近では高血圧が新たな課題になってきています。

このことから、家庭での血圧測定を習慣化し、自覚症状の乏しい生活習慣病を予防するためにも、より多くの方に特定健診を受けていただく

ことが必要です。

市民の皆さまにおいては、日頃からの健康づくりと特定健診を受け、生活習慣病の予防を心がけましょう。

長野県も

国保制度を担っています

国保制度が変わりました（平成30年4月から）

県は財政運営の責任主体となり、国保の収支と支出を管理します。

市は従来どおり住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のきめ細かい事業を行います。

見直してみませんか？ 医療費を節約しましょう

医療費節約のポイント

①救急の場合を除き、休日・夜間の受診はさけ、平日の診療時間内に受診しましょう

②重複受診（病院をいくつもはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう

③医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょう

●問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 7518810



SDGs 17のゴール(目標) アイコンを記載します



▶SDGsの17のゴール(目標)とそれを示すアイコン

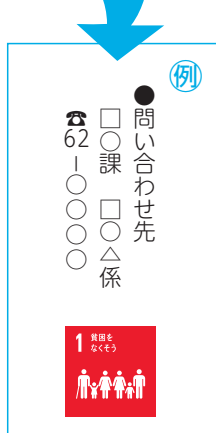
今月号から、記事へSDGsの17のゴール(目標)アイコンを表示しました。

アイコンは、定例的ではない、その号のみの記事の中で、SDGsの目標に結び付いた事業(主に市総合計画の施策)についての記事に記載します。

市が行っている事業とSDGsの目標を結び付け、その理念をより身近に感じること、市職員のみならず市民の皆さまとも共有しながら、目標の達成を目指していきます。

市報への記載例

左記のように、記事の中にSDGsのアイコンを記載します。



●問い合わせ先

企画振興課 企画政策係

☎ 6415893

11月11日から17日は

「税を考える週間」です

「税を考える週間」は、皆さまに税の仕組みや使いみち、必要性について考えていただき、国税や地方税に対する理解を一層深めていただくことを目的として設けられた週間です。

市の税金の概要をご説明します。

令和3年度市税概要

令和3年度の当初課税や令和2年度の収納状況等について、市ホームページに掲載しました。



▲市ホームページ

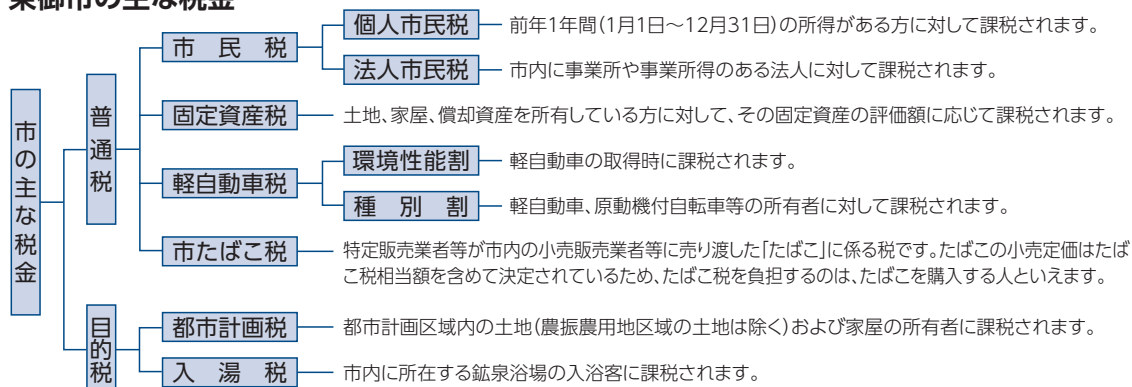
令和4年度市県民税・国民健康保険税の申告について

「申告書」および「お知らせのリーフレット」は市報新年号とともにお届けする予定です。

●問い合わせ先

税務課 住民税係
☎ 64 15877

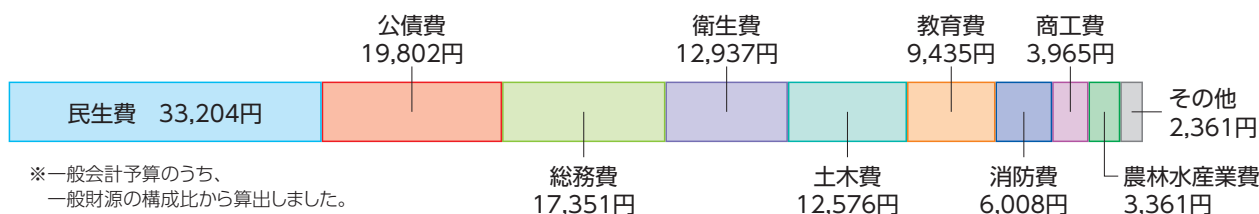
東御市の主な税金



使いみちが特別に定められず、どのような仕事の費用にも充てることができる**普通税**と、使いみちが特定されている**目的税**があります。

市民一人あたりの市税の使いみち

市の1年間における市税収入は約36億円で、令和3年度当初予算において歳入の約24%を占めています。これは、市民一人あたりに換算してみると約12万1千円となり、内訳は次のとおりとなります。



民生費 高齢者、障がい者、児童などに対する福祉や保健分野の経費です。	公債費 市の借入金である市債の返済のための経費です。	総務費 広報・公聴・情報化の経費、選挙や市の内部事務などの経費です。	衛生費 健診事業など市民の健康づくり推進や、ごみ処理等に係る経費です。	土木費 道路や河川の整備、都市計画や市営住宅などに係る経費です。
教育費 市内の小中学校の学校教育の経費や生涯学習に係る経費です。	消防費 消防活動や救急活動の経費や、防災対策などの経費です。	商工費 経営相談支援や地域観光資源の活用など、商工業、観光振興に係る経費です。	農林水産業費 有害鳥獣対策や特産品のブランド化などの農業、林業分野に係る経費です。	

豆知識① 市県民税と所得税の違いは？

	市県民税	所得税
課税の対象となる所得 (ある年の所得に対して)	翌年度に課税されます。	その年に課税されます。
均等割の有無	あります。	ありません。
控除額	各種の控除額が異なります。	
総合課税の税率	課税される所得金額に対して、10%(県民税4%・市民税6%)	課税される所得金額に応じて、5%~45%(累進課税)また、復興特別所得税として所得税額に2.1%を乗じた税額が加算されます。
納付方法 (給与所得者の場合)	6月から翌年5月までの毎月の給与から税額を差し引いて納付(特別徴収)します。 ・賞与からは徴収しません。 ・年末調整はありません。	1月から12月までの毎月の給与から差し引いて(源泉徴収)納付します。 ・賞与からも源泉徴収されます。 ・年末調整で年税額を精算します。

豆知識② 私の妻のパート収入の税金は？

前年中の合計所得金額 (年間給与収入)	課税について		控除について	
	市県民税	所得税	配偶者控除	配偶者特別控除
38万円以下 (93万円以下)	均等割も所得割も かからない	かからない	対象	対象外
38万円超 45万円以下 (93万円超 100万以下)	所得割はかからない	かからない	対象	対象外
	均等割はかかる			
45万円超 48万円以下 (100万円超 103万以下)	かかる	かからない	対象	対象外
48万円超 133万円以下 (103万円超 201万6千円未満)	かかる	かかる	対象外	対象
133万円超 (201万6千円以上)	かかる	かかる	対象外	対象外

- ・生活保護法により生活扶助を受けている人、障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で前年中の合計所得金額が135万円以下（給与収入だと204万4,000円未満）の場合は均等割も所得割もかかりません。
- ・扶養親族がいらない場合、年間給与収入が93万円を超えると市県民税がかかります。
- ・配偶者控除の対象となるのは、年間給与収入は103万円までの場合です。
- ・配偶者特別控除の対象となるのは、年間給与収入が103万円超えて201万6千円未満の場合です。

● 問い合わせ先
生活環境課 環境対策係
☎ 64-5896

追い炊きや足し湯は、ガスや水の
使用量増加につながります。浴槽に
フタをするなど、お湯が冷めない工
夫をしながら、なるべく家族で続け
て入浴しましょう。

また、シャワーを1分間使った場
合、約12Lのお湯を使用します。例
えば15分間使用した場合、浴槽1
杯分程のお湯を使うことになります。
シャワーもこまめに止め、節水を心
がけましょう。

アドバイス

お風呂には、家族で続けて入
るようにしましょう！
シャワーを使用する際は、こ
まめに水を止めて節水をしま
しょう！

今月の取り組み

お風呂は二日の疲れを癒してくれ、
心身ともにリラックスできる場所で
す。特に寒い季節は、ゆっくりお風
呂に浸かって体を温めたいですね。
しかし、毎日のこととなると水道や
ガスの使用量も膨大になってしまっ
たため、お風呂の入りを工夫してみ
てはいかがでしょうか。

**目指そう！
ゼロカーボンシティ
とうみ**



地域で育てよう
おらほの子ども

11月は全国子ども・若者育成支援強調月間です

子ども・若者は、ご家族のみならず社会にとっても、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在です。全ての子ども・若者が、自己肯定感を育み、自己を確立し、社会との関わりを自覚することで、自立した個人として健やかに成長するとともに、明るい未来を切り拓いていくことが期待されています。

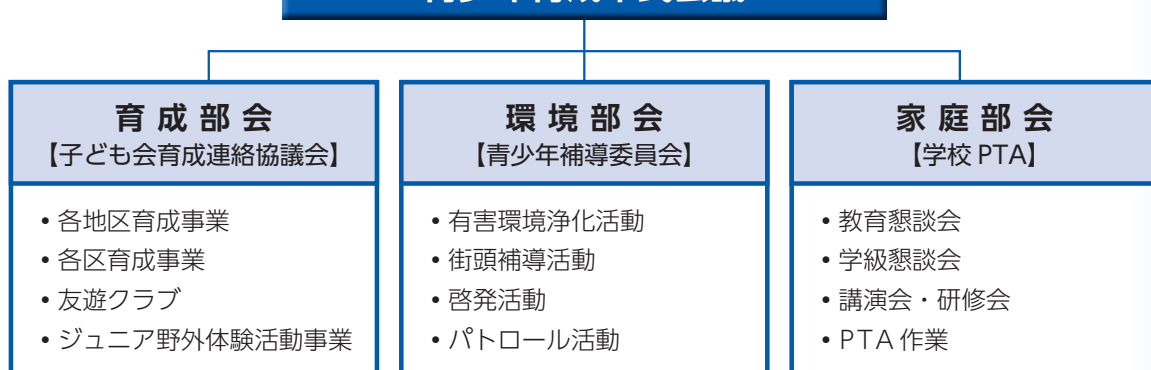
月間中は、以下に示す各種団体と連携して子ども・若者育成支援のための諸事業、諸活動を集中的に実施することにより、青少年健全育成の意識の高揚を図ります。

東御市青少年育成市民会議とは

市内の各団体および関係機関などの相互の密接な連携および協力を図り、広く市民の総意を結集し、次代を担う青少年の健全な育成を図ることを目的として活動している組織です。

11月には田中・滋野駅前街頭啓発活動、各小学校であいさつ運動、各種店舗でのチェック活動、通学路の美化活動等を行います。

青少年育成市民会議



青少年育成市民会議にて表彰を行いました

東御市青少年育成市民会議では、青少年健全育成活動に長年かわり、その業績が顕著である団体や指導者に対し、その栄誉を称えるため、表彰を行っています。

昨年度より新型コロナウイルス感染症防止対策として、例年表彰式のある6月の総会が中止となりました。そこで、10月20日の青少年育成市民会議役員会の冒頭で、後藤富美男会長より、長年にわたり青少年健全育成にご尽力いただいた功績を称え、7名の方に表彰状が贈られました。



▲左から小林様、柳沢様、島滝様、唐澤様、山寄様
※古川様、竹重様は欠席

◆受賞者	
山寄 義人	様 (和地区子ども会育成連絡協議会長)
唐澤 宏員	様 (東御市青少年補導委員会副会長)
古川 由美子	様 (東御市青少年補導委員)
竹重 美杉	様 (東御市青少年補導委員)
島滝 純	様 (田中スポーツ少年団の指導者)
柳沢 伸哉	様 (東御少年剣道クラブスポーツ少年団の指導者)
小林 武	様 (北御牧スポーツ少年団の指導者)

青少年センターの取り組み

市では教育課内に併設されている「青少年センター」を中心に、青少年の非行防止と社会環境整備を行っています。青少年センターは県内の19の市に設置され、当市では38名の「青少年補導委員」を委嘱し活動しています。

青少年補導委員の業務

青少年の健全育成を推進することを目的として、街頭啓発、相談、環境浄化活動に関すること、家庭および地域への啓発活動に関することなどの業務を行っています。



●問い合わせ先
教育課 青少年教育係
☎ 64 15906

青少年センターの主な活動



街頭啓発活動



小・中・高の先生方との懇談会



研修会



街頭啓発活動



東御清翔高校生との美化活動



社会環境チェック活動



長野県青少年補導委員会連絡協議会より表彰されました

東御市青少年補導委員として、青少年の健全育成活動を、10年間以上にわたり、ご尽力いただいた2名の方に、長野県青少年補導委員会連絡協議会より表彰されました。第3回東御市青少年補導委員会において表彰伝達式を行いました。

◆受彰者

竹重 美杉 様
（北御牧地区補導委員）

春原 正実 様
（祢津地区補導委員）



▲春原様(左)、竹重様(右)

情報 コーナー

お知らせ

令和4～6年度入札
等参加資格審査申請
書の受付

HP

◆受付期間

12月6日(月)～

令和4年1月14日(金) 必着

(閉庁日を除く)

◆受付時間

午前9時～午後5時
(正午から午後1時を除く)

◆登録有効期間

令和4年4月1日～
令和7年3月31日の3年間

◆申請書類

市ホームページから入手
してください。左記窓口でも配布し
ます。

◆その他

申請要領等の詳細は市ホー
ムページをご覧ください。左記へ
お問合せください。

※令和4～6年度の建設工事等の受注、
物品の納入および各種業務の受託を希
望される方は必ず申請してください。

問／総務課 契約財産係

☎64-5805



ホームページ



「高齢者センターくらかけ」の 入浴券の有効期限延長

高齢者センターくらかけは「新型コ
ロナウイルスワクチン予防接種」の会
場として3月15日から利用を休止して
います。そのため、市では令和2年12
月に70歳未満の障害者手帳所持者の方
へお配りした入浴券の有効期限を「令
和5年3月31日」までご利用いただけ
るよう延長しました。

再開の日程は改めてご案内いたしま
すので、お手元の入浴券につきまして
は、利用再開まで保管いただきますよ
うお願いします。

問／福祉課 福祉援護係

☎64-8884

動画配信による議会報告会

東御市議会では、例年、市民の皆さ
まへの市政報告や意見交換を行う「議
会報告会」と「議会と語る会」を開催
してきました。

今年は、新型コロナウイルス感染拡
大防止の観点から、動画配信による議
会報告会を行うこととなりました。

東御市公式YouTubeチャンネルで
11月12日から公開します。

問／議会事務局

☎64-5810



東御市チャンネル

コロナに負けるな大作戦Ⅱ

10月1日時点で、市内に住民登録を
されている方に対し、1人1000円
分の飲食店応援クーポン券を発送しま
した。世帯主宛に家族人数分を同封し
ましたのでご確認ください。11月1日
よりご活用ください。

クーポン券は、1枚500円分の割
引券であり、参加加盟店で600円以
上のお食事・テイクアウトをした際に
1回1枚利用できます。新型コロナウイルス
の影響により打撃を受けた地域
の飲食店をみんなで応援しましょう。

問／東御市商工会

☎75-5536

問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895

過度な受診控えをせず、適切に 医療機関を受診しましょう

生活習慣病やがんの早期発見には、
定期的な健診と適切な受診が重要です。
健康が気になる今だからこそ、かかり
つけ医に早めに相談し、健診は予定ど
おりに行きましょう。

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



目次

10P……お知らせ

13P……催し

14P……相談

15P……補助金

16P……募集

17P……ホワイトボード

19P……とうみチャンネル

20P……子育てインフォメーション、図書館だより

21P……保健・福祉等案内、相談コーナー

22P……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)

水道管凍結防止帯（凍結防止ヒーター）の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐため、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

- ・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントにきちんと接続されているかを確認しましょう。
- ・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする場合は忘れずに水抜きをしましょう。
- ・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検をしましょう。（事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください）

問／上下水道課 水道係

☎64—5884

11月12日～11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間・11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

暴力は、その対象や加害者、被害者間の関係に関わらず決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権

を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会づくりをすすめるうえで重要な課題です。

この機会に、より良い人間関係をつくるためにはどのようにすればよいのか、男女の対等なパートナーシップや暴力を伴わない人間関係の築き方について考えてみましょう。

◆相談窓口

- ・長野県女性相談センター
☎026(235)5710
- ・長野県男女共同参画センターあいとぴあ
☎0266(22)8822
- ・児童虐待、DV 24時間ホットライン
☎026(219)2413
- ・長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」
☎026(235)7123
- ・福祉事務所（女性への暴力・性犯罪に関する相談・困りごと・悩みごと）
☎(64)8888

・健康保健課（健康、心身の悩みに関する相談） ☎(64)8882

・東部人権啓発センター（女性弁護士相談） ☎(64)5902

問／福祉課 福祉支援係

人権同和政策課

☎64—8888
男女共同参画係
☎64—5902



STOP！過労死！11月は「過労死等防止啓発月間」

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患もしくは強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡または自殺およびこれらの疾病のことです。

◆過労死等を防止するために

- ・長時間労働の削減
- ・過重労働による健康障害の防止
- ・働き方の見直し
- ・メンタルヘルス対策の推進
- ・相談体制の整備
- ・各種ハラスメントの予防、解決

◆働く方の相談窓口

- ・上田労基署総合労働相談コーナー
☎22—0338
- ・みんなの人権110番
☎0570—003—110
- ・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp>
- ・（ストレスチェック、メール相談、各種相談窓口紹介）
こころの耳電話相談 ☎0120—565—455（フリーダイヤル）

問／健康保健課 保健係

☎64—8882

商工観光課

☎64—8882
商工労政係
☎67—1034

11月は「SIDS（乳幼児突然死症候群）対策強化月間」

SIDS（シズ）は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。

予防方法は確立していませんが、左記のポイントをおさえることで、発症率が低くなるといふデータがあります。

◆SIDSの発症率を低くするポイント

- ・1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせる。（睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。ただし、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合を除きます）
- ・たばこをやめる。（たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう）
- ・できるだけ母乳で育てる。

問／健康保健課 保健係

☎64—8882



11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。子どもや保護者のこんなサインを見逃していませんか？

【子ども】

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声がある。
- ・不自然な傷や打撲のあとがある。
- ・衣類や体がいつも汚れている。
- ・落ち着きがなく乱暴である。
- ・表情が乏しく活気がない。
- ・夜遅くまで一人で家の外にいる。

【保護者】

- ・保護者の怒鳴り声がある。
- ・地域と交流が少なく孤立している。
- ・小さい子どもを家に置いたまま外出している。
- ・子育てに関して拒否的または無関心である。また、強い不安や悩みを抱えている。
- ・子どものけがに不自然な説明をする。

あなたのお電話で救われる子どもがいます。「児童虐待かも」と思ったらすぐに次の全国共通ダイヤルにお電話ください。

☎189

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は厳守されます。

問／福祉課 福祉支援係

☎64-8884

秋季全国火災予防運動

◆2021年度全国統一防火標語

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

◆期間 11月9日(火)～15日(月)

これからの季節は、火気を使用する機会が多くなることから、秋季から春季にかけて火災件数が増加する傾向にあります。

昨年は上田広域管内で70件の火災が発生しました。そのうち14件が市内で発生し、建物火災が5件、車両火災が2件、その他火災が7件でした。

なお、今年の1月から9月までに、市では既に11件の火災が発生しており、そのうちたき火による火災は3件で、火災へ発展する危険性が高い無届のたき火も多く見られます。

たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、その場を離れず、水バケツ等の消火の準備をしてから行うようにしましょう。また、風の強くなる午後はたき火を控えるようにし、たき火を実施した後は、しっかり消火をして、消えたことを確認しましょう。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119



11月19日は「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家庭や家族を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機会を高めるため制定されました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切にし、子どもの成長と子育てに家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきましょう。

問／子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814



12月1日は世界エイズデー

◆テーマ 「レッドリボン30周年」

～Think Together Again～

毎年12月1日はWHOが定める、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見を解消する活動を行う日です。また、11月25日からこの日まで長野県「世界エイズデー」普及啓発週間です。

治療法の進歩により、HIV感染の

早期発見、治療でエイズの発症を防ぐことができ、継続治療で体内のウイルスが減ると他人への感染リスクも大きく低下することが確認されています。HIVの検査は、最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

◆HIV、性感染症相談・検査

日時 毎月第1・第3月曜日

午前9時～午前10時30分

場所 上田保健福祉事務所

(上田保健所) 2階

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア

予約先 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149

その他 事前に電話予約してください。お名前、ご住所等はお聞きしません。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

12月4日～10日は人権週間

市内保育園・幼稚園、小中学校、企業からお寄せいただいた仲良し・人権に係るポスター、標語作品を展示します。

◆期間 11月27日(土)～

12月12日(日)

◆場所 中央公民館2階ロビー

問／人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

催し

公募絵画展「北御牧を描く」

いよいよ11月15日から約1カ月間、第一回公募絵画展「北御牧を描く」が北御牧庁舎市民交流サロンで開催されます。

東御市はもちろんのこと、近隣の市からもご応募をいただきました。

この展覧会は、来場者の投票によって賞が決まります。投票に参加してくださった方には、粗品を用意しています。多様に表現された北御牧をどうぞお楽しみください。

◆期間 11月15日(月)～12月19日(日)
午前9時30分～午後4時
(休館日なし)

◆場所 北御牧庁舎市民交流サロン

◆投票期間 11月15日～12月15日まで

◆入選の発表 12月16日

◆表彰式 12月19日 午後1時30分

問／北御牧庁舎市民交流サロン

生涯学習課 社会教育・公民館係

☎67-11010
☎64-5885



野沢菜の収穫体験

◆収穫日 11月27日(土)・28日(日)、
12月4日(土)・5日(日)の4日間

◆時間 午前9時30分～午前11時
(雨天・降雪時決行)

◆場所 加沢区野沢菜収穫体験ほ場
(地図参照) 国道18号線加沢信毎ふれあいネット東御営業所 北の畑
(約100m)

◆収穫費用 野沢菜1kgあたり70円

※予約以外は1kgあたり100円

◆申し込み 住所、氏名、電話番号、
希望収穫日、希望収穫量を左記まで

ご連絡ください。先着順となります。ただし、希望者が多い収穫日は調整します。

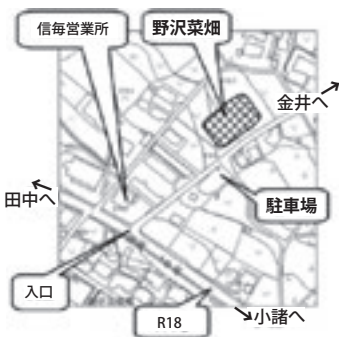
◆その他 包丁持参、汚れてもよい服装(雨天時カッパ)、漬け込みの目安量は18L(1斗) 樽は10kg

申込・問／JA信州うえだ田中店

☎62-01113

(東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会
農業農村支援センター(農林課内))

☎64-5887



朗読会「秋に寄せて」

◆日時 12月5日(日)

午後1時30分～3時30分

◆場所 中央公民館 2階 講義室

◆内容 テーマ「秋に寄せて」から連想される小説・随筆・童話などの作品を集め、朗読と音楽演奏を楽しむイベントです。新型コロナウィルス感染症の影響で延期となっておりますが、感染防止対策をとりながら開催いたします。

○岩崎信子氏(元SBCアナウンサー)の朗読

○市民朗読ボランティアによる朗読

○オーボエとピアノの演奏

◆参加料 無料

◆定員 50名(事前に左記までお申し込みください)

申込・問／東御市立図書館

☎64-5886

東御市人権尊重のまちづくり市民の集い

～全ての人が尊重されるまちを目指して～

私たちは命をいただき、命をつないで生きています。しかし、それがだれの、どのような仕事によって成り立っているか関心を持つ人は少ないと思います。被差別部落で家業を継ぎ、牛を解体する仕事を生業とする家族を描いたドキュメンタリー映画「ある精肉店のはなし」のダイジェスト版を視聴後、出演者の北出昭氏のお話を伺い、命の大切さを学びます。その後、太鼓の張替えの実演、近江「むかで太鼓」保存会の演奏があります。

たドキュメンタリー映画「ある精肉店のはなし」のダイジェスト版を視聴後、出演者の北出昭氏のお話を伺い、命の大切さを学びます。その後、太鼓の張替えの実演、近江「むかで太鼓」保存会の演奏があります。

◆日時 12月4日(土) 午後1時30分～午後4時(開場午後1時)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

・人権啓発最優秀作品表彰式

(人権作文・標語・ポスター)

・講演「ある精肉店のおはなし」

いのちをいただき、

いのちは生きる

・講演者 大阪府貝塚市人権協会会長

北出 昭氏

◆申し込み 事前に左記の方法でお名前とご連絡先をお知らせください。なお、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、先着120人とさせていただきます。

申込・問／人権同和政策課 人権同和

政策係

☎64-5902 (F)64-5011

✉jinken-douwa@city.tomi.nagano.jp



ひとり親世帯交流事業
「親子ふれあい交流会」

HP

ひとり親世帯を対象として、親子の交流、また世帯同士の交流のため、交流会を開催します。誰でも楽しめる「謎解きゲーム」と「ビンゴ大会」で交流しましょう。

◆日時 12月12日(日)

午前10時～午前11時30分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

- ・ミニ謎解きゲームinとうみ
- ・「ぶどう」連続窃盗事件の謎を解け！
- ・親子ふれあいビンゴ大会
- ・ランチのテイクアウト(希望者)
- ※詳しい内容はホームページをご覧ください。

◆募集 ひとり親世帯で小学生以下のお子さんがいる方(中学生は対象外)

◆参加費

- ・昼食テイクアウトを希望の場合は大人1人300円/子ども(小学生以下)1人200円
- ・昼食を希望しない場合は無料です。

◆申し込み 12月3日(金)までにお申し込みください。(希望者)

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

福祉課 福祉推進係

☎64-8888

相談

※定期相談は21ページをご覧ください。

外国人相談会

◆日時 11月11日(木)

午前10時～午後3時

◆場所 中央公民館 学習室67号室

◆内容 外国人の方を対象とした、法律、生活、健康、子育てなどのお困りごと相談を「長野県多文化共生相談センター」と共催で実施します。

※左記の言語通訳ができ、予約不要ですのをご利用ください。

◆当日の対応できる言語

タイ語・ポルトガル語・中国語・韓国語・タガログ語・ベトナム語・インドネシア語・英語・ドイツ語・スペイン語・マレー語・ネパール語・クメール語・ミャンマー語・フランス語

◆弁護士相談を希望の方に限り、予約が必要となりますので、事前に左記まで電話予約をお願いします。

問/生活環境課 生活安全係

☎64-5896

長野県多文化共生相談センター

☎026-219-3068

女性のための悩みごと相談会

女性の人権擁護委員による、女性のための相談会です。

◆日時 11月15日(月)

午前9時～正午

(受付は午前11時まで)

◆場所 東部人権センター

3階大会議室

◆その他 予約は必要ありませんので直接会場にお越しください。

問/人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

空き家に関する相談会

HP

空き家が有効に活用されることで、周辺環境が維持され美しい東御市の景観を保つことが期待できます。

空き家をお持ちの方や、これから空き家になりそうな住宅をお持ちの方など、空き家でお困りの方を対象に相談会を開催します。

◆日時 12月11日(土)

午後1時～午後4時

(1組30分、6組まで)

◆場所 中央公民館 学習室6

◆内容 東御市空家等対策協議会に所属する地元の司法書士と空き家バンク担当不動産会社が左記の相談に応じます。

- ・土地・家屋の相続手続
- ・空き家の管理や処分
- ・成年後見制度
- ・財産管理制度
- ・リフォームについて

◆申し込み 左記へご連絡いただくか二次元コードから予約をお願いします。

申込・問/地域づくり・移住定住支援室

☎71-6790

✉iju@city.tomi.nagano.jp



ホームページ

24時間無料電話相談『助産所とうみ』

助産所とうみでは、お母さんやその家族どなたでもご利用可能な、24時間無料電話相談、NOCによるオンライン相談をスタートしました。(通話料・通信料は利用者負担となります) コロナ禍では、人と会って子育ての悩みを分かち合ったり、ちょっとした相談ができる機会も限られてしまします。

授乳(ミルクでも母乳でも)に関する事、子育て全般について、お母さんご自身の体調の事など、なんでもお気軽にご相談ください。

問/東御市立助産所とうみ

☎62-0168

補助金

東御市事業者感染防止
強化支援交付金

新型コロナウイルス感染症が長期化し、人流が抑制されていることにより打撃を受けた事業者を対象に11月15日(月)より支援交付金(1事業者10万円)を交付します。

◆対象事業者

飲食業・宿泊業・タクシー事業・貸切バス事業・運転代行事業・卸売業で市内に店舗がある事業者

◆申請開始 11月15日(月)より開始

※申請方法、その他詳細については、今後、市ホームページ等で公開しますのをご確認ください。

申込・問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895

東御市特別警報Ⅱ緊急支援金

HP

9月に新型コロナウイルス特別警報レベルが5に引き上げられ、飲食店に時短要請が発出されました。県の協力金の対象外とされた宿泊事業者、タクシー事業者、代行事業者、時短要請を受けた飲食店と取引のある卸売業者を支援するため、支援金(1事業者20万円)の支給申請を受け付けております。

申請予定の方は11月30日(火)まで

に提出してください。

対象要件および申請方法、その他詳細については、市ホームページからご確認ください。

申込・問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895



ホームページ

不妊・不育症治療費を補助します

◆対象 不妊または不育症の治療を受けている法律上の婚姻をしている夫婦で、双方または一方が申請時点で市内に1年以上住民票がある夫婦

◆対象経費 不妊・不育症治療に係る保険適用外の医療費

※特定不妊治療(体外受精、顕微授精)は除く。

◆補助金額 対象経費の2分の1の額(1年度あたり20万円を上限に、通算5年度まで補助)

◆提出書類 申請書、領収書および診療明細書、夫婦であることを証明できる書類

◆申請期限 令和3年度分は令和4年3月31日(木)

◆その他 補助を希望する場合は、事前に左記へご相談ください。

申請・問／健康保健課 保健係

☎64-8882

メール配信@とうみの登録・防災ラジオはお持ちですか？

メール配信@とうみ

市からの緊急情報や防災・防犯、新型コロナウイルス感染症関連情報等を電子メールで提供するサービスです。登録されていない方は、今すぐ下記のメールアドレスへ空メールを送り登録を行ってください。

t-tomi@sg-p.jp

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます

▼PC・スマートフォンの場合



▼フィーチャーフォン(ガラケー)の場合



●配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています。

@tomisnsmaster

防災ラジオ(エフエムとうみ)

災害等が発生した際に市からの情報を得る**大変重要な機器**です。一家に一台無料貸与していますので、お持ちでない方は、至急、市役所市民係窓口へお越しください。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れますので、常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておいてください。

なお、情報は「エフエムとうみ(78.5MHz)」から発信しますので、市販のラジオや車のラジオからでも聞くことができます。



問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

市営住宅入居者

HP

募集

◆一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃（円）
日向が丘団地C 3棟	1階	2DK	H28	海善寺854番地90	1	21,200～31,600
常田団地B棟	3階	2LDK	H24	常田362番地1	1	23,500～35,100
瓜田団地	4階	2DK	S56	県118番地1	1	12,100～18,000

◆優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃（円）
日向が丘団地C 3棟	1階	2DK	H28	海善寺854番地90	1	21,200～31,600
常田団地A棟	1階	1LDK	H22	常田362番地1	1	22,700～33,900
瓜田団地	1階	3DK	S56	県118番地1	1	17,000～25,400

※常田団地A棟の募集住戸は、前入居者が住戸内で亡くなられたお部屋です。

優先募集とは、生活保護世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯、高齢者世帯、多子世帯（18歳未満の者が3人以上いる世帯）等の方だけが申し込みのできる住宅です。優先募集に申し込まれた方は、一般募集にも同時に申し込みをすることができます。（優先募集に当選された方は、一般募集の抽選に参加することはできません）

※間取りの表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室 LDK：居間兼台所兼食事室

※家賃月額が入居者の収入により異なります。

※2DK以下の間取りの住宅は、単身世帯でも入居できます。ただし、条件があるため、必ず下記へお問い合わせください。

住宅入居のための条件	・現在、市内に住所または勤務場所を有する者 ・同居親族がある者 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・市税を滞納していない者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者
収入基準 （※控除後の月額）	政令で定める収入基準に適合している者 ・一般世帯：158,000円以下 ・高齢者、障がい者等の世帯：214,000円以下



※控除後の月額とは、世帯の合計所得額から同居親族1人あたり38万円（70歳以上の者は1人あたり10万円、16～22歳の者は1人あたり25万円をそれぞれ加算）を控除した額を12で割った金額

◆受付期間 11月19日（金）～12月3日（金）午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

◆抽 選 日 12月15日（水）午前10時 市役所本館 2階 202号室

◆注意事項 ※今回募集の住宅に入居できるのは令和4年1月5日以降となります。

※申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。

（『入居者の心得』については建設課で配布します）

※入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金（家賃3ヵ月分）が必要になります。

※入居条件や必要書類等については、市ホームページをご確認ください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882 ☎64-5881



ホームページ

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月前までに左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

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58006 ☎63-54331

湯の丸スキークラブジュニア部
活動説明会兼申し込み会

○日時／11月14日（日）

継続者 午前9時～

新規希望者 午前10時～

（受付 午前8時30分）

○場所／祢津公民館

○対象／小学1年生～中学3年生とその保護者

○持ち物／筆記用具、印鑑、会費3万円（市内）、免許用サイズ写真

※当日、割引リフト券も購入できます。

●園／湯の丸スキークラブジュニア部長（小林） ☎080-5140-2726

「勤めを終えたら花農家になる」講座

花き栽培にとって恵まれた環境の上小地域で、今後花農家を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座を開催します。

す。（参加費無料）

○日時／12月4日（土）

午前10時～正午

○場所／JA信州うえだ農産物流通センター内 会議室（上田市殿城80）

○対象／数年の内に退職される方（すでに退職された方も可）で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

○内容／

・上田地域の花き栽培について

・「年金+α」の農業経営について

・主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて

・定年帰農花き生産者の取組事例紹介

○申し込み／11月30日（火）までに、

左記までお申し込みください。

●園／21上小農業活性化協議会事務局（上田農業農村支援センター内）

☎25-7126 ☎27-2136

地産地消

信州産食材 食べて応援！

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている県産食材の消費拡大を推進する県の事業を活用した取り組みです。

○期間／12月19日（日）まで

○場所／湯楽里館、ワイン&ビアマミュージアム

○内容／期間中、県産食材（信州プレミアム牛肉、信州サーモン、信州黄金シャモ、八重原米、成立高原そ

ば）を使った特別メニューをご用意しています。なお、食材により提供する期間が異なります。

※メニュー例…黄金シャモカレー、ローストビーフ丼、サーモン丼など

●園／湯楽里館 ☎63-4126

令和3年度冬季自衛官等募集

1 陸上自衛隊高等工科学校生徒

（卒業後、中核隊員として活躍。防衛大、航空学生（海・空）合格者も例年多数発出！）

【推薦】

・資格 男子で中卒（見込含）の学校長が推薦できる者

・受付期間 11月1日（月）～12月3日（金）

・試験期日 令和4年1月8日（土）～11日（火）

いずれか1日を指定されます。

【一般】

・資格 男子で中学校卒（見込含）17歳未満の者

・受付期間 11月1日（月）～令和4年1月14日（金）

・1次試験 令和4年1月22日（土）・23日（日）

2 自衛官候補生

（自衛官になる最もベーシックなコース！）

・資格 18歳以上33歳未満の者

・受付期間 年間を通じて行っています。

・試験期日 11月13日（土）

12月18日（土）の予定

※令和3年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

※資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

●園／自衛隊上田地域事務所

☎ ☎22-5267

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

ご自身で作成した「自筆証書遺言書」を法務局で保管することができるようになりました。今まで自筆証書遺言書の問題点であった「発見されない場合がある」「改ざんされるおそれがある」ことが解消されます。また、家庭裁判所の検認もありません。

ご自身の財産をご家族等に確実に託すために、自分で書いた遺言書を法務局に保管しませんか。詳しい内容については、左記の法務局へお尋ねください。

●園／長野地方法務局上田支局

☎23-20001

ハロートレーニング 2月開講コース 受講者募集

ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていたくため求職者を対象とした公共職業訓練です。

○コース／

①生産システムマネジメント科 (20名)

②CADものづくりサポート科 (15名)

○訓練期間／令和4年2月3日(木)～7月25日(月) (6か月訓練)

○場所／ポリテクセンター長野 (長野市吉田4-25-12)

○対象／ハローワークに求職の申し込みをしている方

○受講料／無料(テキスト代等別途)

○申し込み／12月23日(木) までに、お近くのハローワークへ

ハロートレーニング施設見学会のご案内

○日時／11月4日(木)、16日(火)

午前9時45分～午後0時30分

○場所／ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

○内容／ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練(受講料無料)の説明、施設見学等

○対象／ハローワークに求職の申し込みをしている方

●問／ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

放送大学 入学生募集

放送大学は、4月入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料を無料で送付しますので、お気軽に左記まで連絡をお願いします。

○出願期間／

第1回 令和4年2月28日まで
第2回 3月15日まで

●問／放送大学長野学習センター

☎0266-58-2332

司法書士による「空き家問題 110番」

～一緒に考えてみませんか？

空き家のこと、相続のこと～

○日時／12月11日(土)

午前10時～午後4時

○電話番号／0120-448-788 (当日のみの専用番号)

※相談は無料で秘密は厳守します。

●問／長野県青年司法書士協議会

☎026-214-3776

司法書士による無料電話相談 「年末困りごと相談」

○日時／12月25日(土)

午前10時～午後4時

○電話番号／0120-448-788 (当日のみの専用番号)

○相談例／

- ・借金が苦しんでいる
- ・労働問題で悩んでいる
- ・新型コロナウイルスの影響で生活が苦しい
- ・消費者トラブルで悩んでいる

※相談は無料で秘密は厳守します。

●問／長野県司法書士会

☎026-232-7492

長野県宿泊割引キャンペーン「県民支えあい信州割SPECIAL」

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により厳しい状況にある観光産業を支援するため、事前に登録された宿泊事業者および旅行会社で宿泊旅行代金に応じた割引を実施しています。さらに宿泊割の利用者には、2000円分の観光クーポン券を提供しています。

観光クーポン券は、宿泊日とその翌日までの間、キャンペーンに参画する県内の土産物店、飲食店、アクティビティ、体験施設、交通機関等で利用できます。

○対象期間／12月23日(木)の宿泊分まで

○割引補助額(一人一泊あたり)

①旅行代金1万円以上

5000円割引+観光クーポン券2000円分

②旅行代金5000円～1万円未満

2500円割引+観光クーポン券2000円分

○対象／長野県民

○対象施設／事前に登録された宿泊施設
○その他

- ・1回の旅行で2泊までが対象
- ・県の予算に達し次第終了
- ・新型コロナウイルス感染症拡大状況により、延期や中止の場合があります。

※詳しくは県ホームページをご覧ください。

●問／「新たな旅のすずめ」宿泊割事務局 ☎026-263-7311



県民支えあい 信州割SPECIAL



とうみチャンネル11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 (月)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「干し柿の上手な作り方」	18日 (木)	第55回北御牧中学校かくま祭 「ミュージックフェスティバル」 (再)
2日 (火)	令和3年「東御の日」記念式典 (市長表彰等) (再)	19日 (金)	学校だより11月号
3日 (水)	令和3年「東御の日」記念講演 「チャレンジの連鎖・小規模多機能自治による元気な地域づくり」 講師：元島根県雲南市長 速水雄一氏(再)	20日 (土)	令和3年度滋野小学校 音楽学習等発表参観
4日 (木)	月刊とうみチャンネル10月号 前半	21日 (日)	令和3年度北御牧小学校 音楽会
5日 (金)	月刊とうみチャンネル10月号 後半	22日 (月)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「干し柿の上手な作り方」 (再)
6日 (土)	令和3年度くるみ幼稚園運動会	23日 (火)	図書館講座「宮沢賢治を読む」第四回 講師：稲垣勇一氏
7日 (日)	とうみ歴史研究会歴史講座「神事舞太夫と “祢津、日本一の巫女の村”～歩き巫女・ ノノウの実像～」講師：篠原博文氏	24日 (水)	令和3年「東御の日」記念式典 (市長表彰等) (再)
8日 (月)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「連作障害と堆肥の基礎知識」	25日 (木)	令和3年「東御の日」記念講演 「チャレンジの連鎖・小規模多機能自治による元気な地域づくり」 講師：元島根県雲南市長 速水雄一氏(再)
9日 (火)	図書館講座「宮沢賢治を読む」第三回 講師：稲垣勇一氏 (再)	26日 (金)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「連作障害と堆肥の基礎知識」 (再)
10日 (水)	第58回東部中学校学芸発表会「開会式、 部活発表、英語弁論、生徒会企画、展示、 閉会式」 (再)	27日 (土)	令和3年度くるみ幼稚園運動会 (再)
11日 (木)	第58回東部中学校学芸発表会 「音楽会」 (再)	28日 (日)	学校だより11月号 (再)
12日 (金)	第58回東部中学校学芸発表会 「紅葉の集い」 (再)	29日 (月)	とうみ歴史研究会歴史講座「神事舞太夫と “祢津、日本一の巫女の村”～歩き巫女・ ノノウの実像～」講師：篠原博文氏 (再)
13日 (土)	第47回上小小学校管楽器交歓演奏会	30日 (火)	東御清翔高校 第57回舞台が丘祭 (再)
14日 (日)	東御清翔高校 第57回舞台が丘祭	12月1日 (水)	図書館講座「宮沢賢治を読む」第四回 講師：稲垣勇一氏 (再)
15日 (月)	令和3年度くるみ幼稚園運動会 (再)	2日 (木)	第47回上小小学校管楽器交歓演奏会 (再)
16日 (火)	第55回北御牧中学校かくま祭「開祭式、 意見文発表、英語発表、生徒会企画、 吹奏楽部発表、閉祭式」 (再)	3日 (金)	とうみ歴史研究会歴史講座「祢津氏について」講師：石川好一氏
17日 (水)	第55回北御牧中学校かくま祭 「体育祭」 (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～ 毎月最終火曜日 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
11月11日	保健ごよみ	健康保健課
11月25日	人権相談	人権同和政策課

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 (12月)

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



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 *印は10組要予約

ママ～ずリズムあそび	6日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
こうえんひろば (東御中央公園 大型すべり台前集合)	10日(金)	午前10時～午前11時
あそびのひろば (対象:令和2年4・5月生まれ)	13日(月)*	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会(篠原君江助産師)	14日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	16日(木)	午前10時～午前11時
子育て期の母親のための就労相談	16日(木)	午前10時～午前10時30分
ママ～ずの絵本	20日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談(片澤文子臨床発達心理士) ～泣くことの意味とその対応～	22日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
子育て支援相談	23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)	23日(木)*	午後1時30分～午後2時30分 ■午後は予約者のみ利用

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～午後2時30分

ふれあいひろば(音楽に触れ合う)	1日(水)	午前10時～
0歳児のママひろば(栄養士の話)	6日(月)	午前11時30分
わんぱくピクス	8日(水)	*行事参加者のみの利用 (要予約)
0歳児のママひろば(交流会)	15日(水)	

ぼけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター	2日(木)	内容
東部子育て支援センター	7日(火)	クリスマス飾りの制作
祢津公民館	9日(木)	持ち物 水筒
和コミュニティセンター	17日(金)	*7日(火)の午前中は田中ぼけっと参加の方以外は利用できません。
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	21日(火)	

たんけんひろば (海野宿) 集合場所 海野宿第2駐車場
日時 3日(金) 午前10時～正午(集合時間9時45分) 雨天決行
講師 身体教育医学研究所 渡邊 真也氏
服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴
持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ゴミ袋、虫かごなど

☎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

12月 園開放

市立田中保育園	☎62-1602	7日(火)
市立滋野保育園	☎63-6468	午前9時30分～午前11時
市立祢津保育園	☎63-6816	持ち物 帽子、水筒
市立和保育園	☎63-6815	*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	16日(木) 午前9時30分～午前11時 わらべうた遊びをしましょう 持ち物 水筒
くるみ幼稚園	☎75-6113	7日(火) 園庭で遊びましょう 14日(火) クリスマス制作 21日(火) お楽しみ会(サンタさん) 午前10時～午前11時30分 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

- 名画小説 深水 黎一郎:著
- 文豪と俳句 岸本 尚毅:著
- 相撲絵師 琴剣 淳弥:著
- 地球の未来のため僕が決断したこと ビル・ゲイツ:著
- おとなのプログラミング入門 ジャムハウス編集部:著
- ワインの嘘 宮嶋 勲:著
- つながらない練習 安藤 美冬:著
- 極端豪雨はなぜ毎年のように発生するのか 川瀬 宏明:著
- 世界の奇習と奇祭 E. リード・ロス:著
- 心をととのえる水周りのインテリア 加藤 登紀子:著
- はじめての電気圧力鍋 みない きぬこ:著
- 子育て整体 井本 邦昭:著
- 今日から成年後見人になりました 児島 明日美:他著
- 野鳥写真の教科書 中野 耕志:著
- 世界でいちばん素敵なお寺の教室 松島 龍戒:監修

◆ 児童書

- ぼくらのスクープ 赤羽 じゅんこ:作
- ロサリンドとこじか エルサ・ベスコフ:作
- くまがうえにのぼったら アヤ井 アキコ:作
- みんなおやすみ かきもと こうぞう:絵
- きつね 樋口 佳絵:絵
- こずえと申す 吉田 道子:作
- 介助犬チェリーのパピーウォーカー 山口 理:作
- アーサー王の世界 7 斉藤 洋:作
- きんたろうようちえん やぎ たみこ:作
- おばけのジョージーとんでいったふうせん ロバート・ブライト:作
- ふしぎな月 吉田 尚令:絵
- めしつかい猫と運命の宝石 あんびる やすこ:作
- くしゃみおじさん オルガ・カブラル:作
- まるーいまるーい せな けいこ:作
- うたうラッパ貝がら 如月 かずさ: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 12月10日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「くまのこ」によるおはなし子ども会

日時 12月18日(土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生

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 11月26日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (12月)

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*がついている日は終了後、医療と介護についての出張相談を開催します。

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
中央公民館	1日(水)、8日(水)*、15日(水)、22日(水) 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	7日(火)、14日(火)、21日(火)*、28日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	6日(月)*、13日(月)、20日(月)、27日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	3日(金)、10日(金)、17日(金)*、24日(金) 午前10時～午前11時

かんたん体操	2日(木)、16日(木)	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	14日(火)	場所：武道館

転倒予防水中ウォーキング	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23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

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

すくすくポイント

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	12月15日(水)	令和3年8月生
10か月児健診	12月8日(水)	令和3年2月生
1歳6か月児健診	12月14日(火)	令和2年6月生
3歳児健診	12月7日(火)	平成30年10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	12月16日(木)	対象：令和3年7月生
もぐもぐ離乳食教室	12月17日(金)	対象：令和3年5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、 食食用エプロン、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

問／福祉課 福祉支援係 ☎64-8884

	陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	12月8日(水) 午後2時	12月13日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	総合福祉センター1階 101研修室	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	心に病を持った方やその家族など



定期相談コーナー

(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)	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	12月14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	12月21日(火)	午後2時～午後4時		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～午後5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～午後5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)	12月16日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	12月7日(火)	午前10時～午前11時30分	和コミュニティセンター	不要	
	12月14日(火)		祢津公民館		
	12月22日(水)		滋野コミュニティセンター		
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	総合福祉センター	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)	12月3日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	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)	12月17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	
女性弁護士による法律相談	11月24日(木)	午前9時30分～ 午前11時30分		予約制	男女共同参画係 ☎64-5902
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	12月16日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	東御市商工会	予約制	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	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は 当番医に連絡してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医案内サービス≫ ☎0570-088-199
11月7日	東御市民病院	☎62-0050	
11月14日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
11月21日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
11月28日	ほしやま内科	☎64-3115	
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 		

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。

朗読劇 **家族草子** 東御公演 2021冬

朗読と芝居、生演奏を融合した独自のエンターテインメント。家族にまつわる身近な題材の演目で、感動に包まれます。ぜひご家族でご覧ください。主催：森浩美事務所 後援：東御市、東御ひだまり家族村

かぞくぞうし 12月11日(土) 開演 11時/15時 一般 2,000円、小中学生 1,000円 全席自由

■チケットは、東御市文化会館窓口、またはネット予約→

森 浩美(家族草子主宰) 作詞家・作家。
田原俊彦、森川由加里、SMAP、Kinki kids、ブラックビスケッツなどの作詞を手がけ、作品総数約700曲。また、家族を題材にした「家族の言い訳」「こちらの事情」など、ロングセラー小説多数。近著に「家族連写」「終の日のまで」。

演目(各回共通)：「後出しじゃんけん」、「閉園近し」



天井ならびに空調の改修工事が完了し、12月1日よりホールがご利用いただけます。ご予約の受付は開始しております。

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)

丸山晚霞没後80年・丸山晚霞記念館開館15周年記念展

心にしみる淡く透き通る風景

水彩の明星

それは記憶の断片、あるいは幻...

開催中 ～12月26日(日) 好評です!

第4回 どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電 東御場所

- ・新弟子検査(制作)、初稽古 2月12日(土)、13日(日)
上記いずれかに参加して、雷電サイズ(身長197cm)の巨大力士作り!
- ・千秋楽(大会) 3月13日(日) 天下無双の称号をつかみとれ!

※感染対策を徹底して開催いたします。ご協力をお願いいたします。

特設サイトで、12月1日より参加受付開始!

谷町(協賛)募集中!

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500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

ほしなとよみ

保科豊巳展

一出来事としての絵画、仕掛けの構造一

11月3日(水・祝) ～12月12日(日)

★オープニングレセプション 11月3日(水・祝) 10時

講師：保科豊巳(東京藝術大学名誉教授)

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 ■月曜休館(祝日の場合翌火曜) ■保科豊巳展は入館無料です。



ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕^{よ だ け い こ} 依田恵子さん

〔タイトル〕「ちょっとひと休み」

撮影場所：和

日時：2021年9月

撮影者から一言

この日ばかりは、一家総出で稲刈りです。昔ながらの体験を子どもたちにも。“ほどよく田舎”がこんなひとときを私達に与えてくれました。

12月号掲載の応募締め切りは 11月10日

①氏名②ペンネームで掲載希望の方はペンネーム③写真タイトル④撮影場所⑤撮影日⑥写真に込めた“ほどよく、田舎”について（50字以内）以上を記載のうえ、写真と一緒に市公式LINEまたはメールアドレス（shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp）へお送りください。

応募作品一覧公開中

10月は9件の応募がありました。
こちらからご覧いただけます。



部落差別解消推進法が2016年12月16日に公布され即日施行されました。待ちわびていた法律でありました。

私はその年の4月から指導委員の委嘱を受けて、人権啓発学習会で講演した際に、「法治国家の日本であるから、法律で差別をなくしていくことが必要」と話しました。同和地区の生活環境等の改善措置を講ずるための、地域改善対策特別事業に係る国の財政上の特別措置に関する法律の期限が切れた（2002年3月31日）以後の人権同和教育に不安を持っていたからです。この法律に関する情報を持っていなかったから、公布を知った時は驚きました。何故14年9ヶ月もたった今なのかと。部落差別解消推進法が施行された後、東御人権セミナーで講師の方からこの法律について学ぶ機会がありました。その中で「この法律は多くの人の働きがあって成立したことは疑いもないが、オリンピックの開催とも大きく関わって成立した」という話がありました。

オリンピック憲章の中に「このオリンピック憲章の定める権利および自由は、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会的な出身、財産、出自やその他の身分などの理由によるいかなる種類の差別も受けることなく、確実に享受されなければならない。」（国際オリンピック委員会「オリンピック憲章」2020年版）とあります。これがオリンピック開催と部落差別解消推進法の成立と関わっているという話に結びついているのです。

この7月・8月に東京オリンピック・パラリンピックが行われました。開催に当たり組織委員会会長の辞任、開会式演出チーム担当者の辞任と解任など様々な人権に関わる問題が起きました。それらの背景には女性差別、障がい者差別といじめ、ユダヤ人大量虐殺についての歴史認識など人権に関わる深刻な問題が存在していることが報道されていました。部落差別解消推進法の意義とオリンピック精神が発揚されるような行動だつたらと誰しもが思うところだと思います。誰もが人権を尊重するよう一層推進しなければなりません。



心の眼 (177)

人権同和教育指導委員 廣田 敦弘



生き活き 長生き健康とうみ

がん検診を受けましょう

市では、健康増進法に基づいてがん検診を実施しています。

がん検診を受けましょう

がん検診を受けることによりメリットがあります。

- 早期発見・早期治療につながり命を守る
- 早期発見により治療が容易
- がんになる前の病変を治療することで、がんになることを防ぐことができる

がん検診は自覚症状が出てから受けるのではなく、自覚症状のないうちから定期的に受けることが大切です。自覚症状がある場合は検診ではなく、医療機関を「早め」に受診しましょう。

東御市のがん検診の状況

健康で過ごすことは自分のためだけでなく、家族のためにもなります。

市では、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がんの検診を実施しています。

令和2年度は、大腸がん・肺がん・乳がん検診でがんが数件発見されています。高齢者だけではなく、40歳

代の方でもがんが発見されている状況です。

東御市におけるがんによる死亡の状況

- 東御市では、肺がんで亡くなる方が1番多い状況です。
肺がんは特に65歳以上の男性に多いのが特徴です。
- 2番目は胃がんです。**男女ともに多いのが特徴です。**
- 3番目が大腸がんです。女性に多いのが特徴です。
- 65歳以上は**肺がんや胃がん**、65歳未満は**大腸がんや乳がん**が原因で亡くなる方が多い状況です。

今年度がん検診をまだ受診していない方で受診を希望する場合は健康増進係までご相談ください。



健康保健課
保健係
☎64-8882
健康増進係
☎64-8883

マイナンバーカードの

申請はお早めに！

今後、マイナンバーカードを利用した健康保険証機能搭載等の手続きが増加する予定となっております。それにより、マイナンバーカードの申請の増加が見込まれ、マイナンバーカードの取得に時間がかかる可能性があります。申請はお早めにお願ひします。

マイナンバーカードの 休日・夜間窓口のお知らせ

◆受付日時

休日 11月14・28日(日)

午前8時30分～正午

夜間 11月4・11・18・25日(木)

午後5時15分～午後7時

◆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

マイナンバーカード交付申請書、

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

マイナンバーカード交付申請書、

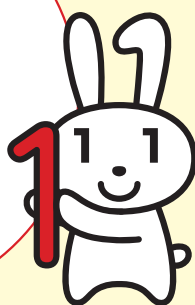
運転免許証等の顔写真付き公的

証明書の提出が必要です。(費用は300円)

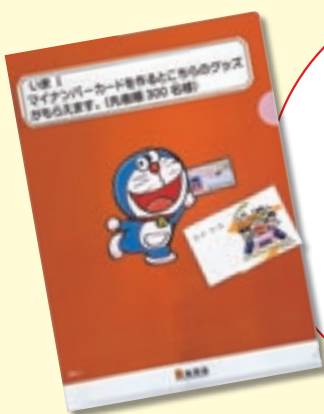
証明書、保険証、通知カード

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、暗証番号記載票



今、マイナンバーカードをつくると左写真のキャラクターグッズがもらえます！
先着300名となっております。ぜひこの機会に申請をしてみませんか。



●問い合わせ先
市民課 市民係 ☎75-20007

地域おこし協力隊が行く!

2021.11
Vol.54

隊員インタビュー

10月末に「田中まちなかハロウィン」を行い、11月23日(火・祝)には「田中まちなかフリーマーケット」を企画している下岡隊員にインタビューしました!



小林 カボチャは手作りな
んですか?

また、簡単な仮装をした田中
保育園の子どもたちに、お菓
子を配るというプチ企画も行
いました。

前や田中駅のロータリーに展
示したり、田中小学校の児童
の皆さまにも、カボチャにイ
ラストを描いてもらいました。



下岡 今年は新型コロナウ
イルス感染症の影響
で大々的なイベントはできま
せんでしたが、ハロウィンカ
ボチャを田中商店街の店舗の

たのでしょつか?



小林 今年のハロウィンは、
どのような企画だっ
たのでしょうか?

なのですが、その一環として10
月末に行った「田中まちなか
ハロウィン」のイベントで展示
したカボチャです。



下岡 私の担当は田中商店
街を盛り上げること



小林 持っているカボチャ
は何ですか?



下岡 稜児 隊員
(中心市街地活性化支援)
徳島県出身。動画クリエイター
の一面も。
2019年から東御市在住。



下岡 今後もイベントは続
けていきますか?



小林 そうですね、継続
的に開催することに



小さな帽子をかぶっているような「UFO」というカボチャ

全部で170個ほどです。一
番大きいサイズだと、米俵一
俵ぐらいの重さです。

下岡 大小様々なサイズが
ありますが、今年は

小林 かなり大きなサイズ
もありですが、全部
でいくつぐらい収穫できまし
たか?

下岡 私に着任する1年ほ
ど前から、カボチャ
をイチから育てるようになった
そう、それを継続してい
ます。今年は5月に種を植
えて、発芽してから北御牧
滋野、県の3か所の畑に移植
しました。

よって、段々と知っていただ
けるのかなと思っています。ハ
ロウィンイベントも、はじめは
来場者が少なかったそうです
が、年々お客さんが増えてき
て、一昨年は700人ほど商
店街を訪れました。この勢い
で……という時にコロナ禍に
なってしまったのは残念です
が、収束したらという前提で
来年、再来年は1000人以
上の来客を目標として掲げて
います。

下岡 11月もイベントをや
るそうですね?

小林 11月23日(火・祝)
には「田中まちなか
フリーマーケット」を開催し
ます。現在30ほどの出店者が
集まっています、商店街の駐車
場や公民館、また商店街にあ
る貸店舗の中で、お店を出し
ていただく予定です。

小林 商店街の貸店舗も使
えるのは魅力ですね
こちらも継続的に開催するん
でしょつか?

下岡 その予定です。実は
9月にも企画したの
ですが、新型コロナウィルス
の影響で中止となってしま
いました。状況次第ではありま
すが、1回だけのイベントに
はせず、今後は継続的に毎月

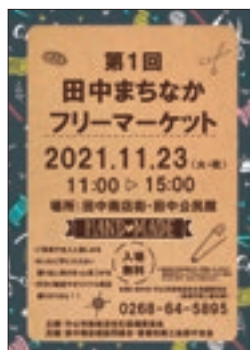
何かしらの催しが田中商店街
でできたら良いなと思って
います。

小林 毎月のイベントは骨
が折れそうですね。最後
に、今後の抱負をお願いします。

下岡 新型コロナウィルス
の影響もあり、やは
り商店街全体として客足が遠
のいているという現実があり
ます。継続的にイベントなど
を開催することによって、子
どもからお年寄りまで商店街
を身近に感じていただきた
いと思っています。「商店街で
何かやっていると嬉しいよ」「お
ちよと行ってみようかな……」
と思えるキッカケ作りを今後
もしていきたいです。

小林 今後も田中商店街の
います! ありがとうございま
した。

※新型コロナウィルス感染症の感染
状況により、イベント内容が変更
する場合があります。詳しくは市
ホームページなどでご確認ください。



手作り雑貨やオリジナル商品が盛りだくさん!

編集担当・地域おこし協力隊 小林

国民年金 アドバイス

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます
— 年末調整・確定申告まで
大切に保管を! —

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書**」が送られる予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。(令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

●問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(ナビダイヤル)

- ・受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時
第2土曜日 午前9時30分～午後4時
- ・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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

今月は、税金の種類によって異なる課税の基準や納税義務者について解説します

■市県民税

毎年1月1日現在で住所がある人に対して、その住所地の市町村が課税します。年の途中で転出しても、課税は継続し、新たに転入した市町村で課税されることはありません。

■固定資産税

毎年1月1日現在の固定資産(土地、家屋および償却資産)の所有者に課税されます。年の途中で、売買や所有者変更などがあっても、1月1日現在の所有者が納税義務者となります。

■国民健康保険税

国保に加入している人は一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯単位であるため、世帯主が納税義務者になります。世帯主本人が会社の健康保険に加入しているなど、国保加入者でない場合でも、納税義務者となり、滞納による処分も世帯主が受けることになります。

■軽自動車税

毎年4月1日現在の所有者に課税されます。軽自動車や農耕車等を購入したときや、譲渡したとき、また廃車したときは、速やかに登録や廃車の手続きを行ってください。

※口座振替により納税されている場合、納税義務者の変更や口座名義人がお亡くなりになったときは、手続きが必要になります。納税義務者や口座名義人を十分ご確認ください、手続きをお願いします。

●問い合わせ先

税務課 ☎64-5877

11月の納税(納期限 11月30日)

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(6期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5期)
- 介護保険料(普通徴収)(5期)

開催総数
第176回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択



私たちは平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中心西2丁目6-7 グリーンビル1F-2
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

セミナー開催

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

11月29日(月) [受付]13時30分～
[時間]14時～16時
上田創造館

コミュニティホール(2階)

■資料代/300円 ■定員/15名
■講師/石巻 美智也(日本よりそい家族会 代表理事)

◎12月13日(月) 個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851
平日10:00～17:00

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9月に寄附をいただいたものです)。

〈一般寄附金〉

- 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
・神津 武士 様(100万円)

〈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(企業版ふるさと寄附金)
・匿名希望の方(50万円)
・石井電気工業(株) 様

〈物品〉

- ・匿名希望の方(ランドセル 2個)

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

一般寄附金・企業版ふるさと寄附金について
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455
物品について 総務課 契約財産係 ☎64-5805

訂正とおわび

市報とうみ10月号(No.210)4頁に掲載した小見出しの一部に誤りがありました。次のように訂正してお詫び申し上げます。

☒ 警戒レベルから非難のタイミングを確認

☒ 警戒レベルから避難のタイミングを確認

●問い合わせ先

企画振興課 広報統計係 ☎64-5876

市の身近な情報発信中

東御市フェイスブック

「いいね」で
東御の魅力を
広めよう



<https://www.facebook.com/tomicity.sns>

なるほど The ごみ No.173

もったいない!食品ロスを減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。



日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存しているにもかかわらず、平成30年度に約600万トンの食品ロス(家庭から約276万トン、事業者から約324万トン)が発生したと推計されています。これは、国民一人ひとりが毎日お茶碗一杯分のご飯(約130g)を捨てていることになります。

家庭や飲食店で、食品ロスの削減に取り組みましょう。

家庭で

- ☐買い物は必要な時だけにして、食べきれ的分だけ料理しましょう。
- ☐買い物の前に、冷蔵庫・食品庫をチェックしましょう。買い物リストなどで計画的に。スマホで撮影していくのも役立ちます。
- ☐まとめ買いは避け、「ばら売り」「小分け」も活用して、使う分・食べきれ的分だけ購入しましょう。
- ☐利用予定を考えて、消費期限・賞味期限の近い商品から使いましょ。
- ☐冷蔵庫・食品庫に期限切れ食品がないか、定期的にチェックしましょう。

飲食店で

- ☐自分の食事の適正量を知り、食べきれる量を注文しましょう。
- ☐小盛りや小分けメニューを上手に活用しましょう。
- ☐食べ放題のお店では、無理をして皿に盛らず、食べ残さないようにしましょう。

その他

- ☐食べ切れない食品は、生活困窮者支援を活用しましょう。(期限まで1ヵ月以上ある場合等、詳しくはまいさば東御(☎62-4455)までご連絡ください)

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814



業務拡大の為
正社員急募!!

「一歩先を見据えた提案」ができる農機具販売店を目指します。

募集人数：農機事業部にて多数。
勤務地：〒389-0502
長野県東御市鞍掛846-1(本社)
年間休日：105日
就業時間：8:30~17:30(休憩1時間)
月額給与：212,000円~324,000円
電話番号：0268-62-5262

※詳しくは右のQRコードをスマホで読み込む
または 唐沢農機サービス で検索!!



お問い合わせは...



0268-62-5262

9:00~17:00(担当:瀬川)

10月3日 「東御の日」記念式典

市中央公民館で10月3日、令和3年度「東御の日」記念式典を開催しました。

式典は、出席者全員による市民憲章の唱和で幕を開け、式辞で花岡市長は、東御市の重点施策の進捗状況や市の発展のため、今後の市政運営の目標を述べました。

また、市の発展に功績のあった皆さまへの市長表彰や、多額の寄附に対する感謝状の贈呈を行いました。

式典終了後には、元島根県雲南市長の速水雄一さんを講師に記念講演会を行い、「チャレンジの連鎖・小規模多機能自治体による元気な地域づくり」の演題で、課題解決先進地である、雲南市の取り組みについて講演いただきました。



▲速水雄一さんによる講演会

◇市長表彰

文化振興功勞

白石 みさよ 様

荒井 悦子 様

依田 勇作 様

吉原 吉江 様

社会福祉功勞

柳沢 家保 様

◇感謝状

企業版ふるさと納税

伊那食品工業株式会社 様

株式会社ヤマウラ 様

株式会社アキュレイト 様

一般寄附金

医療法人緑風会 様

株式会社タック 様

株式会社長野三洋化成 様

コトヒロ工業株式会社 様

小野 香奈 様

熊谷 正寿 様

ふるさと東御応援寄附金

前澤 友作 様



▲市長表彰を受けられた皆さま

すくすく育マ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

11月
生まれ



さがら りんたろう
相良 麟太郎くん (聖)
(R2.11.3生)

お誕生日おめでとう!
音楽大好きなりんちゃん、みんなでフェスに行ける日を楽しみにしています。



たけだ みなと
武田 湊翔くん (片羽)
(R2.11.6生)

1歳おめでとう!!可愛い笑顔、時々面白く、家族みんなを癒してくれてありがとう😊これからもすくすくと、元気いっぱい成長してね!



ほしな そうし
保科 壮志くん (常田)
(R2.11.20生)

誕生日おめでとう!あんなに小さかったのに、あっという間に大きくなったね。これからも笑顔いっぱい、元気に育ってね。



やなぎばし しゅうや
柳橋 柁陽くん (聖)
(R2.11.4生)

これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでいっぱい食べてすくすく大きくなってね!大好きだよ!



たなか りくと
田中 凜翔くん (本下之城)
(R2.11.16生)

1才のお誕生日おめでとう!小さな頃から手がかからずとっても親孝行なりつく★その愛嬌の良さはパパ似かな?これからもその笑顔でみんなを幸せにしてね😊



ふじい ちほり
藤井 千帆里ちゃん (本海野)
(R2.11.25生)

ちーちゃん1歳の誕生日おめでとう!イタズラ大好きおてんば娘のちーちゃんがパパとママは大好きだよ♥

☆募集します!!☆
(対象者 12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、shihotomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、市公式LINE(ID:@tomicity)までお送りください。締め切りは、11月8日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲来訪された河井さん
(右手前)

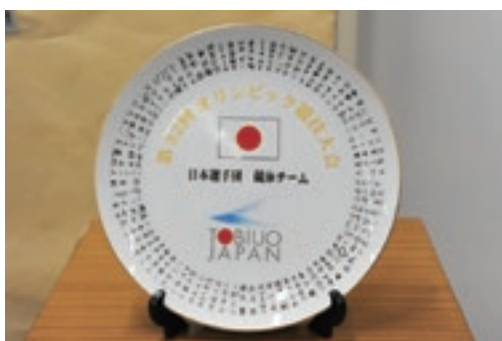
東京オリンピック・パラリンピックを終えて 感謝の記念皿・言葉をいただきました

今夏に開催された東京オリンピック・パラリンピックでは、湯の丸高原で合宿をされた多くの競泳代表の皆さまが活躍されました。

大会を終えて、競泳オリンピック代表の皆さまから、東御市でトレーニングしたことの感謝を込めて、サイン入りの記念皿をいただきました。

また、日本パラリンピック委員会の委員長であり、東京2020パラリンピック競技大会における日本代表選手団の団長を務められた河合純一さんが来訪され、競泳日本代表の成果報告をいただきました。

その中で、前回のリオ大会は金メダル無しに終わったものの、今大会は金メダル3個を含む13個のメダルを獲得できた点に触れられ、「この躍進は、ひとえに湯の丸高原屋内プールの賜物です」と感謝の言葉をいただきました。



▲サイン入り記念皿

市内小・中学校の給食で 高地トレーニング食事体験

10月5日～12日、市内小中学校の給食に、湯の丸高原高地トレーニングで実際に提供しているメニューが出されました。数あるメニューの中から、子どもたちに「湯の丸アスリートカレー」「タラカツ」を食べてもらい、湯の丸高原で強化合宿をしているアスリートは身体づくりのために何を食べているのかを知ることです。食事の大切さを学んでもらいました。

10月8日、モデルクラスとなった北御牧中学校3年1組に、日本水産㈱と湯の丸スポーツサービス㈱が訪問し、湯の丸高原高地トレーニングの取り組みや日本水産㈱の取り組みを説明しました。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455



▲生徒・児童に提供された給食



▲中島代表取締役(左)、赤嶺代表取締役(右)

スポーツで地域活性化へ セロトーレ㈱・スポーツローカルアクト㈱と協定締結

10月11日、市はトライアスロン専門サイトを運営するセロトーレ㈱(中島秀彰代表取締役)およびスポーツふるさと納税「フルスポ!」を展開するスポーツローカルアクト㈱(赤嶺健代表取締役)とスポーツによる地域活性化に関する包括連携協定を締結しました。

この協定は、トライアスロンをはじめ、一般アスリートの誘客による地域活性を見込むもので、花岡市長は「スポーツ交流人口の増加には、トップアスリート中心の合宿だけではなく、一般アスリートを含めた新たなスポーツ誘客の取り組みが求められている」と話しました。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455





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。

今月は映像クリエイターとして活動をしている、樽田健二さんに東御市の魅力を書いていただきました。

~~~~~

2019年の冬に、長年の夢だった世界一周の旅に妻と共に出発しました。1年程かけて色んな国々を周る計画でしたが、その後新型コロナウイルスの影響で、日本に帰国せざるを得なくなっていました。そこで、帰国後に拠点を置いたのが、妻の実家がある東御市でした。

この時は、実家があるからという単純な理由で東御市に引っ越してきましたが、生活していくうちに、いつの間にか東御市が好きになっっている自分がいました。

私は自然が大好きで、よく写真や映像を撮影しに出かけます。東御市は、標高が高いため綺麗な夕陽が見られ、山々の稜線も美しく見えます。夜には、眼下に広がる丸子の街の夜景が見えるのも気に入っています。また、晴天率が高く日当たりも良いため、自然と活動的な気分になります。休日は、私のお気に入りのスポットの東御中央公園やせせらぎ公園で、緑に囲まれながらピクニックやトレーニングをして過ごしていると、とても幸福感が高まるのを感じます。その後は、新鮮な牛乳で作ったソフトクリームを出してくれるお気に入りのカフェでソフトクリームを食べる！この休日プランで私の疲れは吹っ飛びます（笑）。

海外に旅に出て、美しい景色や感動的な体験などを映像にしてSNSで発信しているうちに、表現することの楽しさに気付かされました。この体験を機に、帰国後にはフリーの映像クリエイターとして、PR動画やMediaset動画の制作活動を始めました。その中で、自分の力が誰かの役に立つことに、やりがいを感じています。

今後は、映像という手段で、まちおこしにも関わりたいと思っています。私が好きになった東御市の魅力を、映像の力でもっと多くの人に届け、興味を持ってもらうことで、市の発展に貢献できたらと思っています。

**Q とうみの好きな所は?**



たるた けんじ  
樽田 健二さん  
(大川区)  
出身地：長野市  
1ターン

### 編集後記

久しぶりの大きなイベントとなった「火のアートフェスティバル2021」。イベントの雰囲気を楽しむとともに、カメラをフル稼働させた2日間となりました！

市報の編集で撮影した写真を見返すと、子どもから年配の方まで、マスク越しではありますが、生き生きとした表情や笑顔で溢れていました。紙面でどれを採用しようか、撮りためた写真とにらめっこした11月号です☺

(市報担当 上野)

### 市のデータ

#### 人の動き (10月1日現在)

|                |                |     |     |
|----------------|----------------|-----|-----|
| 世帯数            | 12,281世帯 (-15) | 転入  | 49人 |
| 総人口            | 29,721人 (-33)  | 転出  | 76人 |
| 男14,738人 (-20) |                | 出生  | 19人 |
| 女14,983人 (-13) |                | 死亡  | 27人 |
|                |                | その他 | 2人  |

※カッコ内は前月対比  
資料：住民基本台帳

#### 市内交通事故統計 9月分 令和3年9月30日現在

|        | 当月分 | 累計<br>(注1) | 前年比 |
|--------|-----|------------|-----|
| 件数     | 10件 | 48件        | -6件 |
| 傷者     | 11名 | 57名        | -4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

#### こちら119 (東御消防署)

= 9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 (11件)**

**救急 95件 (893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

#### とうみの気象記録

(観測地点：東御消防署)

|      | 令和3年9月     | 令和2年9月    |
|------|------------|-----------|
| 最高気温 | 31.1℃(5日)  | 32.1℃(5日) |
| 最低気温 | 13.1℃(30日) | 9.1℃(30日) |
| 平均気温 | 19.7℃      | 21.6℃     |
| 降水量  | 133.0mm    | 37.0mm    |

※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。

### 次回発行

## 市報とうみ 12月号

## 12月1日(水)