



市報
No.214

とらみ 2

TOMI CITY
2022
月号
February



おめでとう

令和2・3年度

成人式

目次

- 2 成人式フォトレポート
- 4 マイナポイント第2弾がはじまりました!
- 5 地域で育てようおらほの子ども
- 6 消防団Happy通信
- 7 家庭教育アラカルト/
2021とうみエコライフDAYの結果の公表
- 8 ほどよく、田舎。とうみ～今月のベストショット～/
すくすく育てとうみっ子!!
- 9 情報コーナー
- 22 令和4年区長紹介/
市内主要河川水生生物調査報告会
- 23 地域おこし協力隊が行く!
- 24 まるごと生活百科
- 26 目指そう!ゼロカーボンシティとうみ/
トピックス (地域の話題)

東御市が大好きです♡



令和2年度

令和3年度

成人式

PHOTO REPORT

令和2年度

▶対象：280人（139人出席）

令和3年度

▶対象：321人（204人出席）

2000

令和2年度成人

生まれた年のできごと

- シドニーオリンピック開催
- サザンオールスターズの「TSUNAMI」がCDシングル歴代売上げ1位に
- 流行語「おっはー」

辻浦主愛さん



田中鼓太郎さん





特別な成人式

1月8日、成人式実行委員会と市民館の主催で、新型コロナウイルス感染症の影響で延期されていた令和2年度と令和3年度の成人式が開催されました。

式典会場となった市文化会館で、午前と午後に分けて年度ごとに実施され、2年度成人式の対象者は280人中139人が出席、3年度の対象者は321人中204人が出席しました。

マスク着用、間隔を空けた席の配置、入場時の手指消毒や検温の実施など感染防止対策を徹底した中で行われた成人式――。

また、市では例年夏に成人式を行っていましたが、冬の開催は旧北御牧村の昭和54年、旧東部町の昭和61年以来で、約40年ぶりの開催となりました。

華やかな振袖やドレス、凛々しいスーツで着飾った新成人は、友人や恩師との再会を喜び、お互いの近況や思い出話に花を咲かせるなど、会場は和やかな雰囲気で見送られました。式典では、新成人代表による意見発表が行われたほか、東御市出身の竹内遙香さんを中心とするハープ・バイオリン・チェロの三重奏、東御市ふるさとPR大使の丸山智己さんからの祝いメッセージや、中学時代の思い出上映の上映に会場は盛り上がりを見せました。新成人はこれまで培った経験と感謝を胸に、新たな一歩を踏み出しました。

当日の様子を市公式YouTubeチャンネルへ掲載していますので、お楽しみください♪



▲市公式YouTubeチャンネル

2001

令和3年度成人

生まれた年のできごと

- 東京ディズニーシー、ユニバーサルスタジオジャパン開園
- 「千と千尋の神隠し」が大ヒット
- 流行語「明日があるさ」



小宮山詩帆さん



瀧澤学さん



清水亜弥さん

マイナポイント第2弾がはじまりました！

マイナポイントとは、マイナンバーカードを使って、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする最大5千円分のポイントが付与されるサービスです。

対象となる方は、第1弾（令和2年9月1日～3年12月31日）でマイナポイントの申し込みをしていない方ですが、すでに申し込んだ方で、5千円分までポイントの付与を受けていない方は、引き続き、上限（5千円相当）までポイントを受け取ることができません。（例：第1弾で3千ポイント付与された場合、第2弾で2千ポイントまで付与されます）

マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録と公金受取口座の登録に対してのマイナポイント付与の開始時期は未定となっておりますので、決まり次第お知らせします。

マイナポイントの申し込みは カンタン3STEP

STEP 1

マイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカード交付申請はスマートフォン、パソコン、郵送等でできます。

市役所でも申請のサポートを行っています。

※マイナンバーカード交付申請書をお持ちでない方は市民課市民係で無料で再交付することができます。

※申請をしてからカードができあがるまで1か月

ほどかかります。早めの申請をお願いします。

STEP 2

マイナポイントの申し込みをしましょう！

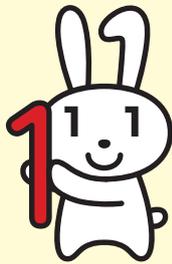
スマートフォンまたはパソコンで申し込み可能です。マイナポイントアプリ、または専用サイトから申し込みをすることができます。

好きなキャッシュレス決済サービスを選択し、必要事項を入力すれば申し込み完了です。

市民課市民係でマイナポイント申し込みサポートをしていますのでお気軽にご相談ください。

※スマートフォンはマイナンバーカード読み取り可能機種で行えます。マイナンバーカード読み取り可能機種については総務省マイナポイントホームページをご覧ください。

※パソコンで申し込みをする場合、別途ICカードリーダーが必要ですよ。



マイナちゃん



マイナポイント
について
(総務省ホームページ)

STEP 3

マイナポイントを受け取ろう！

選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をしていただくことでマイナポイントが付与されます。

2月のマイナンバーカード休日・夜間窓口開設

2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	2月13日	夜間受付 毎週木曜日 午後5時15分から午後7時まで	2月3日
	2月27日		2月10日
			2月17日
			2月24日

※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お手続きは可能です。

※休日受付、夜間受付はマイナンバーカード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申請は予約等不要です。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75 - 2007



地域で育てよう
おらほの子ども

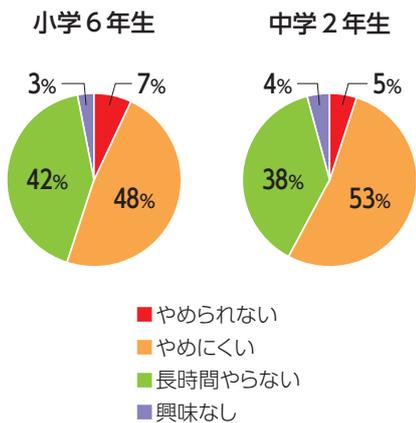
2月は青少年に有害な社会環境排除県民運動強調月間です

2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。

市では青少年補導委員による市内各店舗のチェック活動を実施します。

4月から始まる新学期に向けて、市内小・中学生を対象としたネットに関するアンケート（令和3年7月実施）の結果をもとに、子どもを取り巻くネット環境について、ご家庭で考えてみましょう。

「あなたは、スマホ、ゲーム、インターネットにどのくらい夢中になっていますか？」の問いに対し、「やめられない」「やめにくい」と答えた児童・生徒は小学6年生が55%、中学2年生が58%と半数以上になりました。



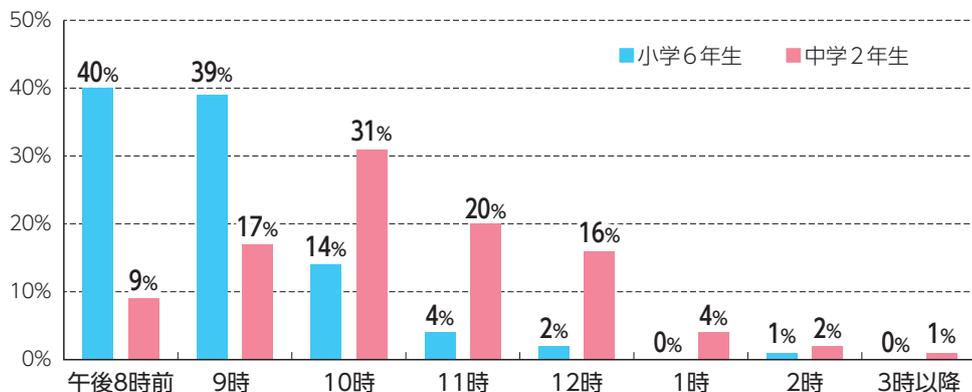
WHO（世界保健機関）では生活に支障がでるほどゲームに依存した状態を「ゲーム障害」（病気として認定）とし、次の項目が1年以上続くようでしたら、依存症の疑いがあるようです。

ゲーム障害とは

- ① ゲーム時間、頻度をコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを最優先する
- ③ 悪影響があってもゲームをやめられない

国立病院機構久里浜医療センターの医師によると、依存症に関して、小・中学生は短期間で重症化しやすい傾向がみられるとのこと。節度ある使用について、家族で話し合ってみましょう。

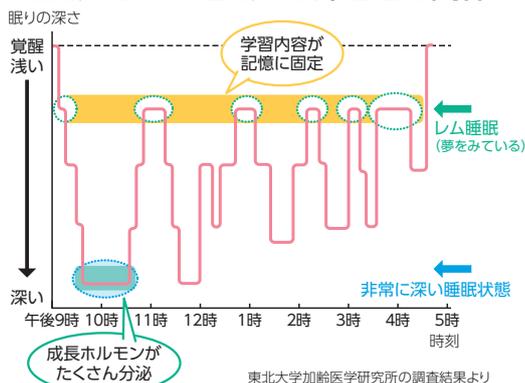
「平日の夜、ゲームや動画、SNSなどを、何時ごろまでやっていることが多いですか？」の問いに対し、小学6年生は午後8〜9時の使用が一番多く、中学2年生では10時が一番多い結果となり、その前後の時間帯に集中していることがわかりました。



小学生の場合は午後8時まで、中学生の場合は9時までの使用を目安にして、体を守る使用を心掛けましょう。

● 問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎ 6415906

睡眠のリズムと眠りの深さとの関係



- ◆ 子どもが寝る時刻を妨げないため、次の例を参考にしてみてください。
- ◆ 親がゆっくり過ごすのは、子どもが寝てからにする
- ◆ おふるの時間を少し早める
- ◆ 見たいテレビは、録画して休日の昼間に見せるようにする

東北大学加齢医学研究所の研究によると、睡眠中に、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが、夜10時くらいから活発に分泌されるので、夜の9時までに、就寝させることが大切とのこと。です。

●問い合わせ先 東御市消防団(本部) ☎62-0119 (東御消防署内)

献血

12月5日に東御市消防団で献血バスによる献血を実施しました。新型コロナウイルス感染症の影響により、輸血用血液の確保に大変苦慮している状況が続いていることから、地域の一助になればと考え、昨年度より実施しています。本年度は、消防団員65名が献血に協力しました。



▲献血のようす

年末夜警

年末は寒さも厳しくなり、暖房器具等の使用も多く、師走のあわただしさで火に対する注意もおろそかになりやすいことから、火災の多発する時期となっています。

12月27日から30日まで、例年同様に市民一人ひとりの火災予防意識の一層の高揚を図り、火災の発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的に警戒活動を市内全域で実施しました。

出初式

1月9日に消防出初式を田中商店街および市文化会館で開催しました。年の初めの大事な行事であり、地域の期待に応えるため消防団一同が気持ちを新たに、市民の皆さまの火災予防意識の向上に繋がればとの思いで、コロナ禍でありましたが、新型コロナウイルス感染症防止対策に加え、一部

規模・人数を縮小した開催となりました。令和3年度に活動服が更新され、以前より生地は燃えにくい素材を使用しており、安全性が向上しました。また、夜間での視認性向上のため、オレンジの配色を多く取り入れ、活動時における安全面も向上しました。出初式では、新活動服のお披露目も兼ねて、法被以外に新活動服での分列行進も実施しました。

規模・人数を縮小した開催となりました。令和3年度に活動服が更新され、以前より生地は燃えにくい素材を使用しており、安全性が向上しました。また、夜間での視認性向上のため、オレンジの配色を多く取り入れ、活動時における安全面も向上しました。出初式では、新活動服のお披露目も兼ねて、法被以外に新活動服での分列行進も実施しました。



▲分列行進のようす

音楽隊の定期演奏会を

2月27日(日)に開催します

音楽隊は、音楽を通じて地域住民への防火・防災意識の普及啓発、消防団活動の広報等を行うために、隊長、副隊長を中心に、20名の隊員が活動しています。

主な活動内容は、スポーツ大会や市民まつり等のイベントでの演奏や定期演奏会を行っています。練習は、毎週木曜夜7時から9時まで、市文化会館サンテラスホールで行っています。

常任講師として、群馬交響楽団でトロンボーンを演奏されていた、市村信持先生にご指導をいただいています。

今年の定期演奏会は、新型コロナウイルス感染症の影響により2年ぶりの開催となります。

消防音楽隊員募集!!

市内にお住まい、または市内の企業にお勤めの18歳以上の方で、音楽が好きの方、楽器を演奏してみたい方は消防団本部までお問い合わせください。



▲赤いユニフォームが東御市音楽隊員
その他は賛助をいただいた方々です

ます。演奏する曲は、元気の出る行進曲やアニメの曲等、子どもから大人まで楽しめる曲を準備しています。ご来場する皆さまに楽しんでいただけるよう2年分の気持ちを込めて演奏しますので、是非お越しください。※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により演奏会を中止とさせていただきます。場合がありますのでご了承ください。

第15回東御市消防団音楽隊定期演奏会へお越しください

●日時 / 2月27日(日) 午後2時 開演

(午後1時 開場)

●場所 / 市文化会館 サンテラスホール

●プログラム

ラッパ隊オンステージ

若い瞳(ラッパ隊・音楽隊合同演奏)

アルセナール、さんぽ、演歌メドレー

No.2 ほか

●入場無料

「うちの子、弟を相手によく学校ごっこをしているんです。自分が先生役なんです。牛越先生のまねをしているようで。きつと先生がこういふ言い方をしているのだからなつて想像しています」個別懇談会の折に、あるお母さんがにこやかにおっしゃったこの言葉に、ドキッとした私。暴言などなかったらどうかと、自分の言動を一瞬のうちに振り返りました。家や学校での様子をひとしきり話したあと、「それにしても子どもたち、よく見ていますよねえ」と、頷き合いました。

そうです。子どもたちは、大人のことをよく見ています。そして、まねをします。

先日、新聞に次のような投書が載っていました。「私(七十代の女性)がバスに乗ったとき、五歳くらいの女の子がすつと立ち『ここに座ってください』と言って席を譲ってくれました。近くまでだったので迷いましたが、せっかくなので座らせてもらいました。きつと、おうちの方から言われているのだろう、おうちの方もそうしているのだろうと、心が温かくなりました」おうちの方の日の言動が、五歳の女の子の行動となって現れたのです。

十一月のある研修で、「子どもにとって最大の教育環境は教師自身である」というお話を聞きました。学校教育の研修だったので「教師が環境」ということになりませんが、家庭での最大の環境は「おうちの方」と言えるでしょう。あいさつから始まり、身の回りのあらゆること、言葉づかい、周囲の人への対し方、物事に取り組む姿勢、チャレンジする心等々。「こうであつてほしい」という姿を家の方が示すことで、自然に身についていくものと思います。でも何より大事なものは、子どもが、「自分は愛され大切にされている」と感じられる環境です。このような環境に育つ子どもは、安心し、いろいろなことを頑張ったり周りの人に優しくできたりすると思います。言葉にするのは照れくさいかもしれませんが。一日一回、「ぎゅーつと」抱きしめるのはいかがでしょう。保育園・幼稚園の運動会の最後のダンスでの「ぎゅー」を思い出して。(以前拝見したこのシーンが、微笑ましく、とても印象に残っています)

とうみエコライフDAY2021
集計結果を公表します

10月3日「とうみの日」に実施した、皆で地球温暖化の防止活動に取り組む「とうみエコライフDAY2021」の結果がまとまりました。

2050年二酸化炭素排出実質ゼロの実現は、私たち一人ひとりの生活スタイルにかかっています。日々の生活を見直し、毎日が「エコライフDAY」となるよう心がけましょう。

参加者数とCO₂削減量

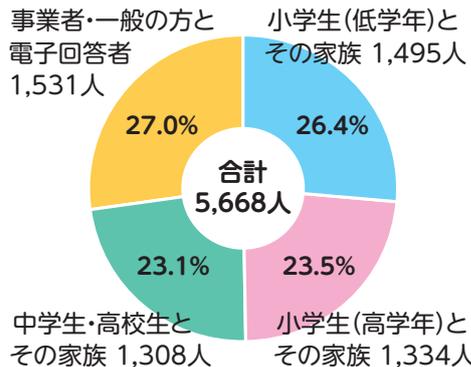
	令和3年	令和2年
参加者数	5,668人	6,295人
CO ₂ 削減量	6.88トン	6.97トン

参加者数：前年度比 627人減

二酸化炭素削減量：前年度比 0.09トン減

※6.88トンは、カラマツ約800本分の二酸化炭素吸収量です。

参加者数の内訳 (R3)



参加団体 (順不同・敬称略)

小学校 (田中、滋野、祢津、和、北御牧)、中学校 (東部、北御牧)、東御清翔高等学校、上田信用金庫とうみ支店、オリエクス(株)雷電工場、コトヒラ工業(株)、神栄キャパシタ(株)、JA 信州うえだ、東部金属(株)、東御郵便局、(株)八十二銀行田中支店、(株)ミクニ、(株)ミマキエンジニアリング、日立Astemo (株)、東御市役所

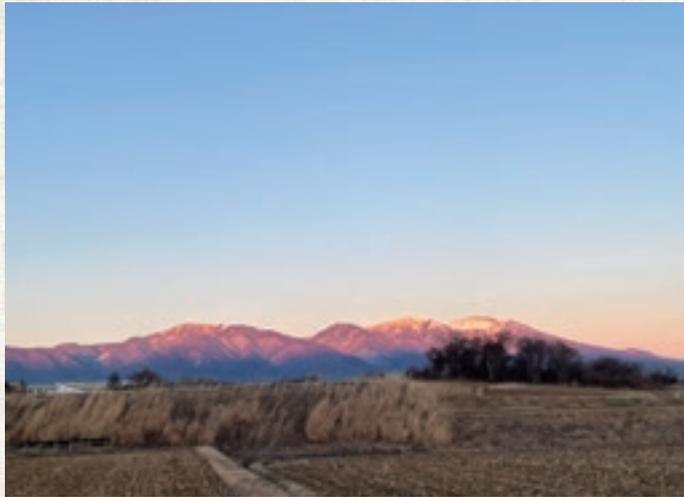
皆さまのご参加
ありがとうございました

詳しくは市ホームページをご覧ください。



● 問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕 けろりんスマイルさん

〔タイトル〕 「ピンクに染まる浅間山」

撮影場所：八重原

撮影日：2021年12月28日

撮影者から一言

こんな素晴らしい景色を見られるのは、“ほどよく田舎”で空気が綺麗な東御市だからですよ！

3月号掲載の応募締め切りは **2月10日(木)**

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

1月は4件の応募がありました。
すべての作品をこちらからご覧いただけます。



すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

2月
生まれ



さかい ゆい
坂井 佑依ちゃん(東町)
(R3.2.6生)

1歳お誕生日おめでとう!!
声の大きな、おてんば娘★
これからも元気で素敵な笑顔を見せてね。



ひろた むあ
廣田 寧紅ちゃん(島川原)
(R3.2.10生)

お誕生日おめでとう!これからもお姉ちゃんと仲良くね。よく食べ、よく遊び、よく寝てすくすくと成長してね。家族みんな楽しんで時間を過ごそう!



みかめ さくら
三瓶 桜菜ちゃん(出場)
(R3.2.12生)

1歳のお誕生日おめでとう!
よく食べ、よく寝て、よくおしゃべりしてくれる、さくらちゃんが皆大好きだよ♥♥元気にすくすく育ってね♪



かない ゆの
金井 悠乃ちゃん(上八重原)
(R3.2.14生)

1歳おめでとう♥
お兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒にたくさん遊んで、元気に大きくなってね♥



みさわ ひな
三澤 陽菜ちゃん(日向が丘)
(R3.2.22生)

ひなちゃん1歳のお誕生日おめでとう!
いつもニコニコなひなちゃんいっぱい食べていっぱい遊んで大きくなってね♥

☆募集しまあ!!☆ (対象者 3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、市公式LINE(ID:@tomicity)までお送りください。締め切りは、2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



市ホームページ
(ひとり親世帯)



市ホームページ
(ひとり親世帯以外)

◆申請期限 2月28日(月)まで
(消印有効)

※期限間近ですので、申請がお済みでない方は、支給要件をご確認のうえお早めに申請をしてください。

支給要件と各種申請書等は、市ホームページに掲載しています。

申込・問／福祉課 福祉推進係
☎64-8884

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した子育て世帯への支援として子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯およびひとり親世帯以外)の申請を受け付けています。

【期限間近】
子育て世帯生活支援特別給付金
HP

お知らせ

東御市議会3月定例会

3月定例会が、左記の日程で開催されます。市議会では本会議・全員協議会・委員会がどのように進められているかを傍聴することができます。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
2月18日(金)	9:00	本会議(議会開会)
25日(金)	9:00	全員協議会
3月8日(火) ~10日(木)	9:00	本会議(一般質問)
11日(金)	9:00	本会議(総括質疑)
14日(月) ~24日(木) ※16日、土日祝日は休会	9:00 ※17日・23日は 13:30開会予定	常任委員会
25日(金)	9:00	予算決算特別委員会
29日(火)	13:30	本会議(議会閉会)

常任委員会・予算決算特別委員会の傍聴には委員長の許可が必要です。また、開会時刻等が変更となる場合がありますので、事前に左記までご確認ください。

問／議会事務局
☎64-5810

全国一斉情報伝達試験の実施

大規模地震など緊急事態の発生に備え、防災ラジオとメール配信@とうみ(登録制)により全国瞬時警報システム(Jアラート)による情報伝達試験を行います。

◆日時 2月16日(水) 午前11時頃

◆内容

- ①防災ラジオを強制起動し放送
「これはJアラートのテストです」
(3回繰り返し)
- ②メール配信@とうみから情報発信
「これはJアラートの試験です」
※メールの登録(防災情報を選択)している方のみ

問／総務課 総務係 ☎64-5876



目次

- 9P……お知らせ
- 10P……講座・教室
- 11P……講演会
- 12P……募集
- 14P……催し
- 16P……相談／補助金
- 17P……ホワイトボード
- 18P……とうみチャンネル／行政情報ラジオ番組案内
- 19P……子育てインフォメーション／図書館だより
- 20P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
- 21P……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)

講座・教室

図書館朗読講座

～朗読を愉しむ～

◆日時

第1回 2月18日(金)

午後1時30分～午後3時30分

「朗読の基本を学ぶ～自分の声と読み方に気づく～」

第2回 3月4日(金)

午後1時30分～午後3時30分

「童話・物語を読む～」

◆場所 市立図書館 2階 研修室1

◆講師 岩崎 信子氏

(元SBCアナウンサー)

◆対象者 市内在住の方

◆定員 16名

◆申し込み 左記へお申し込みください。

※講師の都合により講座内容が変更となる場合があります。

申込・問/東御市立図書館

☎64-5886



令和3年度 声で届けよう

～音訳ボランティア教室～

視覚に障がいがある方に、市の広報紙や書籍などを音訳していただけるボランティアを養成する教室です。

◆日時

第1回 2月22日(火)

「音訳ボランティアってどうして必要なの?」

第2回 3月3日(木)

「朗読をやってみよう!」

第3回 3月10日(木)

「音訳ボランティアの会の活動とは」

各回午後1時30分～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター1階ボランティアルーム

◆募集定員 6名

◆持ち物 筆記用具

◆受講料 無料

◆申し込み 2月18日(金)までに左記までお申し込みください。

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 ☎64-8884



ウォーキング教室

インターバル速歩

3月14日(月)

午前9時50分～午前11時

中央公園東屋

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法を行います

なし

ポールウォーキング

3月10日(木)

午前9時50分～午前11時

中央公園東屋

ポールを使い、膝腰の負担を軽減しながらウォーキングを行います

なし

スロージョギング

3月4日(金)

午後1時20分～午後2時30分

総合福祉センター2階 保健センター

ジョギングのポーズで足踏み程度に室内でゆっくり走ります

あり(定員15名:先着順) 下記までお申し込み下さい

レベル 初心者向け(それぞれのウォーキングの仕方の説明を15分程度行ってから実践します)

◆講師 (公財) 身体教育医学研究所 健康運動指導士等

◆参加費 100円(保険料)

◆持ち物 タオル、水分補給用のお茶等、ずくだすカード(お持ちの方) 帽子(屋外の場合)、ウォーキング用ポール(ポールウォーキングの時お持ちの方)

◆その他 各教室の開始前に体調確認を行います。雨天の場合、ポールウォーキングとインターバル速歩は中止する場合もあります。

問/健康保健課・健康増進係

☎64-8883

災害ボランティア養成講座

近年多発する大規模災害と、その支援について理解を深め、対策に活かすべく、講演会を開催します。

◆日時 3月12日(土)

午後1時～午後3時

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 「ひと」から考える災害支援～茅野市土石流災害から学ぶ～

◆講師 茅野市社会福祉協議会 小林 宣義氏

◆申し込み 3月4日(金)までに左記までお申し込みください。

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 ☎64-8884

終活セミナー

今までの自分、これからの自分を見つめる機会として、今後の人生について客観的に考え、やり残したことや今後の展望について深く考えるキッカケにいかがでしょうか？

- ◆日時 3月5日(土) 午前10時～正午
- ◆場所 総合福祉センター1階

◆内容

- ・終活ってなに？
- ・エンディングノートの書き方
- ・ご遺言の書き方
- ・遺言・相続について

- ◆定員 12名

- ◆参加費 無料

- ◆申込期限 2月28日(月)

- ◆申込・問 社会福祉協議会

福祉課 福祉推進係 ☎62-4455
☎64-8884

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

自宅で資源循環ができ、ゴミ袋代の節約もできます。

- ◆日時 3月22日(火)

- ◆日時 午後1時30分～午後3時

- ◆場所 東部クリーンセンター2階

- ◆場所 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堆肥化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教材等は無料です。

- ◆申込期限 3月4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

講演会

市民大学講座「庄司麻由里」講演会

今年度最後の市民大学は、コロナ禍で失われかけているコミュニケーションに視点を当てて「プロの技術」を学ぶ機会を設けました。TBSテレビの人気番組「はなまるマーケット」で17年半にわたって「はなまるアナ」として活躍され、現在もフリーアナウンサーとして活躍する庄司麻由里氏が様々なエピソードを添えて話し方・コミュニケーション・シヨンを伝授します。

- ◆日時 3月20日(日)

- ◆日時 午後1時30分～午後3時

- ◆場所 中央公民館3階 講堂

- ◆演題 「顔で話せ！相づちで話せ！質問で話せ！」

- ◆場所 WTCコロナ時代の「コミュニケーション術」

- ◆場所 シヨンを

- ◆講師 庄司麻由里 氏
- ◆定員 150名(先着順)

- ◆申し込み 事前に左記までお申し込みください。

- ◆申込・問 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



子育て講演会

地域全体で子育て家庭を支援することのできる東御市の実現を目指し、父親であることを楽しもう、をモットーに活動を行っている安藤哲也氏のオンライン講演会を開催します。子ども笑顔があふれる、より過ごしやすい市の実現に向けて共に出来るカタチを考えていきましょう。

- ◆日時 2月20日(日)

- ◆日時 午前10時～正午

- ◆講演 テーマ「地域全体で子育てを支えあうコミュニケーションを作るには」

- ◆鍵は父親たちの意識と行動

- ◆場所 中央公民館 講義室

- ◆定員 70名

- ◆託児 10名(事前申し込み制)

- ◆申し込み 左記まで電話または二次元コードからお申し込みください。

- ◆申込締切 2月10日(木)

- ◆申込・問 子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814



ながの電子申請サービス

令和3年度精神保健講演会(第1回健康づくり講演会)

働きざかり世代が、様々な問題でこころの健康の不調から休職した後、スムーズな職場復帰をするためのセルフケアの講演会です。

- ◆日時 3月3日(木)

- ◆日時 午後1時30分～午後3時30分

- ◆場所 総合福祉センター3階 講堂

- ◆演題 「働きざかりのセルフケアについて」

- ◆講師 佐久大学看護部・大学院研究科 准教授 朴 相俊氏

- ◆託児を希望される方は2月25日(金)までにお申し込みください。

- ◆東御こころのむきあいネットもご覧ください。

- ◆問 健康保健課 保健係

- ◆電話 ☎64-8882



こころのむきあいネット

募集

広報モニター募集

◆対象 市内在住で、市報等市からお知らせに関心のある20歳以上の方

◆定員 16名

◆任期 1年間

◆内容 ・市報とうみ等に関するアンケートへの回答(年12回)

・モニター会議への出席(年2回)

◆申し込み 2月28日(月)までに、

左記へお申し込みください。

申込・問/企画振興 広報統計係

☎64-5806

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

議会広報モニター募集

◆対象 市内在住で、議会が行う広報に関心のある満18歳以上の方

◆定員 10名

◆任期 委嘱状の交付日から1年間

◆内容

・議会だより等に関するアンケートへの回答(年4回)

・モニター会議への出席(年2回)

◆申し込み 2月28日(月)までに、

左記へお申し込みください。

申込・問/議会事務局 庶務係

☎64-5810

✉gikai@city.tomi.nagano.jp

市営住宅入居者

HP

◆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A 1棟	2階	3DK	S61	海善寺854番地90	1	17,500 ~ 26,100
日向が丘団地A 1棟	3階	3DK	S61		1	17,500 ~ 26,100
日向が丘団地C 4棟	1階	2DK	H28		1	21,200 ~ 31,600
常田団地B 棟	2階	2LDK	H24	常田362番地1	1	23,500 ~ 35,100

◆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B 2棟	1階	2DK	R1	海善寺854番地90	1	21,100 ~ 31,500

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

※家賃月額は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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 2月7日(月) ~ 2月18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 3月1日(火) 午前10時 市役所本館 2階 第三委員会室

◆注意事項 ※今回募集の住宅に入居できるのは令和4年4月1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



市ホームページ

公共交通に関するアンケート調査結果の共有と今後の公共交通の方向性に関するパブリックコメントの募集



◆ 閲覧・配布期間および意見募集期間 2月7日(月)～3月8日(火)

◆ 閲覧・配布場所および時間

- ・ 市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター1階
【時間】午前8時30分～午後5時15分(閉庁日を除く)
- ・ 中央公民館2階
【時間】午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日は午前9時～午後10時)
- ・ 滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター
【時間】午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日)

◆ 意見を提出できる方

- ・ 市内在住、在勤、在学の方
- ・ 市内に事務所、事業所等を有する個人または法人

◆ 意見の提出方法

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、指定場所に設置してある投書箱へ投函してください。

(郵送(当日消印有効)、FAX、Eメールでも受付します)



市ホームページ

◆ 意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、令和4年9月策定予定の地域公共交通計画の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホームページに公表します。なお、個別に回答は致しませんのでご了承ください。

提出・問/商工観光課 商工労政係 ☎64-5895 ☎64-5881 ✉syoko-kanko@city.tomi.nagano.jp

交通災害共済加入案内



◆ 加入できる方 東御市にお住まいの方
※大学生などの被扶養者で就学のため自宅から離れて居住している方も加入できます。

◆ 掛金 年額400円(中学生以下は公費加入のため無料)

◆ 申し込み 2月上旬に申込用のハガキを全戸へ発送します。お近くの金融機関等でお支払いください。

◆ 対象となる交通事故

- ① 運転中の自動車・バイク・乗用トラック・自転車・車いす・小児用三輪車・シニアカー・電車等の乗車中における事故(転倒含む)
- ② 歩行中に右記の車両と接触した等の事故

※右記交通事故の発生場所は、国内の道路上での事故が対象
※該当しない事故もありますので、ご不明な点は左記までお問い合わせください。

◆ 共済見舞金

共済見舞金等の詳細については、市ホームページまたは郵送した申込用ハガキの裏面に記載しています。

◆ 請求期間

事故日から起算して2年以内
※請求期間経過後の請求は無効
※入院・通院は2日目から対象

問/生活環境課 生活安全係

☎64-5896



市ホームページ

農作業のお手伝いさん募集

専業農家並びに高齢化や担い手不足により労働力が不足している農家のお手伝いを実施していただける活動的で元気な方を募集します。

東御市特産の「ぶどう」などの農作業を体験してみませんか。

◆ 期間 5月中旬～11月

◆ 時間 午前8時30分～午後5時
(ぶどう作業の繁忙期6月・7月)

(原則)

◆ 作業内容

- ・ 巨峰、シャインマスカットなどの房切り、摘粒、袋掛け等
- ・ りんごの摘果、葉摘み等
- ・ その他の農作業

◆ 申込方法 電話で左記までお申し込みください。

◆ 申込期間 2月10日(木)～

5月9日(月)まで

※房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入ってください。

※労賃、時間およびお手伝いの方法等については、左記までお問い合わせください。

家庭菜園「ふれあい市民農園」利用者追加募集中

現在、ふれあい市民農園の利用者も募集中です。左記までお問い合わせください。

申込・問/東御市農業農村支援センター

(農林課内) ☎64-5887

催し

認知症女性介護者家族会

- ◆日時 2月25日(金)
午後1時30分～午後3時
- ◆場所 総合福祉センター1階
101研修室
- ◆参加者 認知症の方を介護されているご家族(女性限定)
- ◆内容 専門職と一緒に参加し、認知症状による悩みの共有や介護の仕方の情報交換を行います。
- ◆申し込み 事前に左記までお申し込みください。

申込・問/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000



ボッチャ祭

HP

東京2020パラリンピック金メダリストが東御にやってくる！
昨年開催された東京2020パラリンピック「ボッチャ」で個人金メダル団体銅メダルを獲得し、火ノ玉ジャパ

ンのキャプテンを務めた杉村英孝選手をお迎えし、トークセッションやボッチャ体験、交流会を開催します。

- ◆日時 2月20日(日)

午前10時～午後2時45分
◆場所 中央公園第一体育館

- ◆定員 150名

- ◆ゲスト 杉村 英孝 選手

内藤 由美子 コーチ



杉村英孝選手(東京2020パラリンピック ボッチャ個人金メダル、団体銅メダル)

- ◆申し込み 左記二次元コードからお申し込みください。

◆その他 イベント当日は主催者および報道関係者が写真・映像を撮影し、各種広報や報道などに使用させていただきますのでご了承ください。

詳しい開催状況などについては身体教育医学研究所ホームページ(左記二次元コード)をご覧ください。

申込・問/公身体教育医学研究所

☎61-6148

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



身体教育医学研究所
ホームページ

第59回湯の丸スキー大会
ジャイアントスラローム

HP

- ◆日時 3月6日(日)

午前9時30分スタート
(受付午前7時15分)

- ◆場所 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ

- ◆参加料 高校生以上3000円、
小中学生1500円

- ◆表彰等

・各部1位から3位に、賞状並びにトロフィー、賞品を贈呈します。
・3部～8部は4位から10位の者に、その他の部は4位から6位の者に、賞品を贈呈します。

・各部門ごと5位毎に飛び賞があります。(5位、10位…以降5位飛び)
・全参加者に参加賞を贈呈します。

- ◆申し込み

①申込書による事務局への直接申し込みおよび現金書留による郵送。

申込期限 2月26日(土)

指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、大会実行委員会事務局(東御市観光情報ステーション)へ申し込んでください。大会要項および申込書は事務局にお越しいただくか、(一社)信州とらみ観光協会のホームページよりダウンロードしてください。

- ②専用フォームによる申込

申込期限 2月20日(日)

銀行振込 2月27日(日)

大会要項に二次元コードおよび振込先を記載していますので、申込方法をご確認のうえお申し込みください。

③インターネット「デジエントリリー」(http://dgent.jp)からの申し込み

申込期限 2月24日(木)まで

参加料の入金はコンビニ決済となります。

- ◆その他

・詳しい競技部門や参加資格は大会要項をご確認ください。
・申込の際の電話番号欄には、日中連絡の取れる番号を記入してください。

申込・問/第59回湯の丸スキー大会

実行委員会事務局(東御市観光情報ステーション内) ☎62-7701

(一社)信州とらみ観光協会ホームページ

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



信州とらみ観光協会
ホームページ



**湯楽里館ワイン&ビアマミュー
アムセミナー「TASTE OF
TOMI〜東御市産お肉×東御ワ
イン＝三ツ星級の食卓！」**

地元産のお肉とワインの特徴を学びながら、ペアリングを楽しむセミナーです。

◆日時 3月5日(土)

午後1時〜午後3時

◆場所 湯楽里館ワイン&ビアマミュー
ジாம்セミナーエリア

◆講師 岩井 穂純氏

(J・S・A認定ソムリエ、
オーストリアワイン大使)

◆参加費 4500円

◆対象者 長野県内にお住まいの方

◆定員 15名

◆申込・問/湯楽里館ワイン&ビアマミュー
ジாம் (6次産業化推進室)
☎75-0885



介護者交流会

〜温泉でリフレッシュ〜

◆日時 3月2日(水)

午前9時30分〜午後3時30分

集合・総合福祉センター2階駐車場

午前9時25分

◆行き先

・豪商の館 田中本家(見学)

・JA松代直売所

・松代温泉 黄金の湯「松代荘」
(昼食・入浴)

◆対象者 在宅で介護している家族の方

※要介護の方が、入所施設や病院を
長期的に利用されている場合は除
きます。

◆定員 10名

◆参加費 1000円

◆申込締切 2月18日(金)

※体温測定、マスク着用、手指消毒
等新型コロナウイルス感染防止に
ご協力をお願いします。

※送迎を希望される方は事前にお申
しください。

◆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

☎64-8884



**令和3年度 『いきいき子ども
講座』 作品発表展**

◆期間 2月19日(土)〜27日(日)

◆場所 中央公民館 2階 ロビー他

◆内容

「いきいき子ども講座」で受講生が
一年間学んだ成果を展示します。

◆展示予定講座

「毛筆習字をやってみよう」「季節
のお花を生けよう」「ほくもわたし
も生活博士」

◆日時 3月5日(土)

午前10時〜午後4時

**令和3年度 『中央公民館生涯
学習講座作品』 発表会**

◆日時 3月6日(日)

午前10時〜午後3時

◆場所 中央公民館 2階 ロビー他

◆展示発表 生涯学習講座受講生によ
る学習成果の展示発表

◆申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885



**市ホームページに新型コロナウイルス
感染症の情報を掲載しています**

最新情報はトップページの新型コロナウイルス感染症情報から
確認できます。また、下記二次元コードから市が主催するイベン
ト等の中止・延期状況、施設利用制限の状況を確認できますので
ご確認ください



市ホームページ(イベント等中止・延期)



市ホームページ(施設利用制限)



相談

成年後見制度相談会

成年後見制度とは、認知症、知的障がいや精神障がいにより判断能力が不十分な方に対し、裁判所から認められた後見人等が契約行為や財産管理等を支援する制度です。

◆日時 2月22日(火)

午後1時～午後4時

◆場所 総合福祉センター1階
相談室2

◆相談員 上小圏域成年後見支援センター所長 菅原 翔氏

◆申し込み 事前に左記までお申し込みください。

☎ 福祉課 地域包括支援係

☎ 64-5000
☎ 64-8884

補助金

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、次に掲げる要件を満たす方

①令和4年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引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(高等学校や大学等で就業年限が2年以上)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 3月31日(木)

☎ 福祉課 青少年教育係

☎ 64-5906



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。



☎ 企画振興課 広報統計係 64-5806

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

☎63-5431

大切な農地の売買は(公財)長野県農業開発公社へご相談ください

○農地を売りたい方のメリット

- ・登録免許税が10/1000に軽減されます。

(相対の場合は15/1000です)

- ・不動産取得税が2/3相当に軽減されます。

- ・不動産登記は東御市の協力で嘱託で実施しますので、買っ方の登記料の負担はありません。

○農地を売りたい方のメリット

- ・譲渡所得税が800万円まで特別控除されます。(買入協議制度を活用した場合は1500万円まで特別控除)
- ・農地売買の契約書類の作成をサポートします。

○その他

- ・売買には公社手数料が別途かかります。

- ・農地の貸し借りのご相談も受け付けております。

※税制上のメリットは「農業振興地域内の農用地区域内」の農地に限りま

●圃／(公財)長野県農業開発公社

上田事業所(上田地域振興局内)

☎23-1260

東御市内企業合同就職ガイダンス HP

就職先を探している方、転職を考えている方、卒業となる学生さんを対象にした、東御市内企業合同就職ガイダンスを開催します。社員を募集している市内の企業が一堂に会して、求人内容の説明が聞ける他、履歴書やエントリーシートの添削などの相談もお受けします。

正社員からパートまで様々な働き方の求人があり、複数の企業の方と直接お話しできる良い機会ですので、気軽にご参加ください。

なお、2月1日時点で新型コロナウイルスの長野県警戒レベルが3以上になった場合は中止とさせていただきます。その際は、商工会HPに掲載している企業の求人情報をご覧ください、各企業へお問い合わせください。

○日時/2月19日(土)

午後1時30分〜午後4時

○場所/JA信州うえだラ・ヴェリテ 3階オーロラ

○対象者/東御市内での就職を希望の方(Uターン・リターン・首都圏在住者の保護者の方も大歓迎)

○参加企業/市内企業20社

※出展企業、求人内容の一覧は商工会ホームページをご覧ください。

○その他/申し込み不要、履歴書不要、時間内入退場自由です。

●圃/東御市商工会 ☎75-5536

商工会HP <http://tomi-city.jp/>



商工会ホームページ

ハローレニング4月開講コース

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だくための求職者を対象とした公共職業訓練です。

○コース/電気設備技術科(15名)

ビル設備サービス科(15名)

○訓練期間/4月5日(火)〜9月30日(金)(6ヶ月訓練)

○場所/ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

○対象者/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/2月28日(月)までに左記までお申し込みください。

●申込・圃/ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」に対する意見募集

国土交通省千曲川河川事務所では、

信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画(変更原案)を作成しました。信濃川水系整備計画(変更原案)に対するご意見を関係住民の皆さまから募集します。意見募集の時期や方法等の詳細につきましては、ホームページをご確認ください。

●圃/国土交通省千曲川河川事務所調査課

☎026-227-9434

信濃川水系河川整備計画ホームページ



信濃川水系河川整備計画ホームページ

第13回 彩明会(水彩画)会員展

○日時/3月1日(火)〜6日(日)

午前9時〜午後5時(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)

○場所/東御市文化会館 展示室

(入場無料)

●圃/彩明会(吉川) ☎67-1151

とうみチャンネル2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)	宮沢賢治「雨ニモマケズ」を朗読する会 (再)	18日 (金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(1月13日) (再)
2日 (水)	令和2年度東御市成人式 (再)	19日 (土)	・学校だより2月号 ・長野県立歴史館 冬季企画展「没後80年 郷愁の画家 丸山晚霞」(再) (10時、16時、22時)
3日 (木)	令和3年度東御市成人式 (再)	20日 (日)	UCVアーカイブス 平成28年御柱祭「美都穂神社」
4日 (金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(1月13日) 講師：稲垣勇一氏	21日 (月)	UCVアーカイブス 平成28年御柱祭「祢津健事神社」
5日 (土)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「漫画家手塚治虫の先祖について」 講師：上原榮治さん	22日 (火)	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)
6日 (日)	令和3年度県立歴史館考古学講座 災害と時代の変化～浅間火山～	23日 (水)	第58回東部中学校学芸発表会「音楽会」(再)
7日 (月)	・月刊とうみチャンネル1月号 前半 ・東御市文化協会 2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「まろにえ絵画好遊倶楽部」(10時、16時、22時)	24日 (木)	第58回東部中学校学芸発表会「紅葉の集い」(再)
8日 (火)	・月刊とうみチャンネル1月号 後半 ・東御市文化協会 2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「写団SFC(写真)」(10時、16時、22時)	25日 (金)	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)
9日 (水)	第17回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live2021 KF No.1～18 (再)	26日 (土)	第55回北御牧中学校かくま祭「体育祭」(再)
10日 (木)	第17回長野県高等学校文化連盟 軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live2021 KF No.19～37 (再)	27日 (日)	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)
11日 (金)	長野県立歴史館 冬季企画展「没後80年 郷愁の画家 丸山晚霞」	28日 (月)	学校だより2月号 (再)
12日 (土)	令和4年東御市消防出初式 (再)	3月1日 (火)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「漫画家手塚治虫の先祖について」 講師：上原榮治さん (再)
13日 (日)	地方創生・湯の丸高原スポーツ交流施設 整備事業成果報告会 (再)	2日 (水)	令和3年度県立歴史館考古学講座 災害と時代の変化～浅間火山～ (再)
14日 (月)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(7月8日) (再)	3日 (木)	地方創生・湯の丸高原スポーツ交流施設 整備事業成果報告会 (再)
15日 (火)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(10月7日) (再)		
16日 (水)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(11月11日) (再)		
17日 (木)	図書館講座「宮沢賢治を読む」(12月9日) (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
2月10日	確定申告について	税務課
2月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 (3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/ で配信中



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (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

1歳のお誕生会 (対象:令和3年2月・3月生まれ)	3日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずリズムあそび	7日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会(篠原君江助産師)	8日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～3カ月の母子)	11日(金)*	午後1時30分～午後2時30分 *午後2時30分までは予約者のみ利用
すくすく相談(岸澤文子臨床発達心理士) 「ただこね・かかわり方②」 ～親子で育つ向き合い術～	16日(水)*	午前10時～午前11時15分
こうえんひろば 東御中央公園(大きいすべり台前集合)	22日(火)*	午前10時～午前11時
子育て期の母親のための就労相談	23日(水)	午前10時～午前11時30分
子育て応援相談	24日(木)	午前9時30分～正午

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 (マッサージ体操、布遊び)	2日(水)*	
わんぱくピクス	9日(水)*	午前10時～ 午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	9日(水)	*行事参加者のみの利用
0歳児のママひろば 親子触れ合い遊び・交流会	15日(火)*	
おもちゃドクター	24日(木)	午前10時～午前11時

ぼけっとひろば 午前10時～午前11時

祢津公民館	1日(火)	内容 音楽・リズム遊び 持ち物 水筒 *11日(金)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。
滋野コミュニティーセンター	4日(金)	
東部子育て支援センター	11日(金)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	14日(月)	
和コミュニティーセンター	18日(金)	

☎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

3月 園開放

市立 保育園	田中保育園 ☎62-1602 滋野保育園 ☎63-6468 祢津保育園 ☎63-6816 和保育園 ☎63-6815 北御牧保育園 ☎67-2093	園開放はお休みです *園の見学を希望する方は直接電話 連絡し園長とご相談ください。
海野保育園	☎62-2800	園開放はお休みです
くるみ幼稚園	☎75-6113	1日(火) お雛様制作 材料費として実費徴収をお願いします 8日(火) 園庭で遊びましょう 午前10時～午前11時30分

☎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

- パパラレレルル 最果 タヒ：著
- 教養としての芥川賞 重里 徹也：他著
- ただいま見直し中 小川 奈緒：著
- どうせならもっと上手に叱ってくれない？ 吉村 直記：著
- 死ぬまで、働く。 池田 きぬ：著
- ひとりぼぐし 崎田 ミナ：著
- からだを整う “ひと晩発酵みそ” 榎本 美沙：著
- 「食べる」介護のきほん 齋藤 真由：著
- ふきさんのシーズンおもちゃ大百科 佐藤 路：著
- ニュースなカラス、観察奮闘記 樋口 広芳：著
- キウイフルーツ 三輪 正幸：著
- 日本語はこわくない 飯間 浩明：著
- 本当によくわかる韓国語初級 高木 丈也：著
- 心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには 高尾 美穂：著
- 送電鉄塔ガイドブック 送電鉄塔研究会：著

◆ 児童書

- ハタハタ 高久 至：写真・文
- おにのパンツ 長谷川 義史：絵
- うちのくるまはバン！！ 鎌田 歩：作
- わたしのマントはぼうしつき 町田 尚子：絵
- やっぱりじゃない！ チョー ヒカル：作
- おうちおおずもう あおき ひろえ：絵
- こおりのむこうに かじり みな子：作
- スカーレットとブラウン ジョナサン・ストラウド：作
- 虹いろ図書館のかいじゅうたち 櫻井 とりお：作
- びわ色のドッジボール もり なつこ：作
- しんぱいなことがありません！ 工藤 純子：作
- ばけねこキッチン 佐川 芳枝：作
- まじよばーのたまごやき 堀 直子：作
- ルーミーとオリーブの特別な10か月 ジョーン・パウアー：作
- 学園ミステリー 恩田 陸：他作

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 3月11日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日時 3月19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 2月25日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（3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	2日(水)*、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)*、29日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	2日(水)、9日(水)*、16日(水)、23日(水)、30日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	7日(月)、14日(月)、28日(月)*	午前10時～午前11時
北御牧公民館	4日(金)、11日(金)、18日(金)*、25日(金)	午前10時～午前11時
かんたん体操	3日(木)、17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	8日(火)、22日(火)	場所：武道館
転倒予防水中ウォーキング	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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円が別にかかります)		

保健案内

問／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	3月16日(水)	令和3年11月生
10か月児健診	3月9日(水)	令和3年5月生
1歳6か月児健診	3月15日(火)	令和2年9月生
2歳児健診	3月1日(火)	令和元年12月生 令和2年1月生
3歳児健診	3月8日(火)	平成31年1月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2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	3月10日(木)	対象：令和3年10月生
もぐもぐ離乳食教室	3月11日(金)	対象：令和3年8月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2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 福祉援護係 ☎64-8884

	地域活動支援センター（要予約）	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	3月14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



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	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要 予約制2名まで	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	3月8日(火)	午前9時～午前11時			
精神科医によるこころの相談	3月17日(木)	午後1時30分～午後3時30分			
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 予約制	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			
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分			
家族会(認知症に関する情報交換)	3月17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	3月14日(月)	午前10時～午前11時30分	北御牧公民館	不要	
	3月25日(金)		中央公民館		
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)	3月4日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで)	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
		午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)			
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	3月18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)	3月17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
2月6日	東御市民病院	☎62-0050
2月13日	酒井医院	☎64-3170
2月20日	せき内科クリニック	☎64-7171
2月27日	ささき医院	☎64-3711
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

●新型コロナウイルス感染防止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。

春のピアノコンサート 出演者募集!

- 対象者：どなたでも。 ●演奏形態：ソロ、連弾、グループなど。ジャンル不問。
- 演奏時間：1人（1組）5分以内 ●参加費：1人（1組）1,000円 ●申込方法：申込書記入の上、窓口、郵送、FAX。定員に達し次第締切。

3月27日(日)
13:00開演

申込書
ダウンロード→



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）

谷町絶賛募集中

第四回 だんどこ！ 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！

※感染状況により、延期などの対応を行います。詳細はHP等に掲載します。

J氏コレクション展

1月15日(土) ~ 3月27日(日)

令和3年、当館に寄託された個人コレクション。日本美術史の重鎮・浅井忠や丸山晚霞、山本鼎、倉田白羊、中村直人など東信にゆかりの作家を中心に展示いたします。

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）



梅野記念絵画館コレクション展

莊司貴和子

しょうじ きわこ

2月19日(土) ~ 3月27日(日)

★空調改修工事の工期延長に伴い、会期が変更となりました。

変更前：令和4年2月5日（土）～3月27日（日）

変更後：令和4年2月19日（土）～3月27日（日）

皆さまのご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

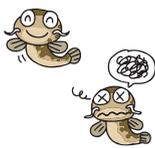


梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料600円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

令和4年 区長の皆さんを紹介します (敬称略)

◎市区域長 〇市副区域長 〇地区副区域長

地区	区名	氏名	地区	区名	氏名	地区	区名	氏名
田中	加 沢	小林 克敏	祢津	西 宮	堀口 雅人	北御牧	上八重原	白倉 仁志
	常 田	〇渡辺 明一		姫 子 沢	北沢富士男		田 楽 平	安原 武志
	田 中	△山崎 康一		湯 の 丸	峯村 文博		中八重原	柳澤 旨賢
	県	鈴木 善統		滝 の 沢	斉藤 聖司		下八重原	鳴澤 一登
	本海野	関 央幸		祢 津 南	△齊藤 英世		芸 術 むら	上原 憲二
	西海野	戸田 芳徳		伊 勢 原	関 律		白 樺	佐藤 隆
	白鳥台	伊藤 榮		奈 良 原	関 正喜		切 久 保	武井 信一
	城ノ前	篠原 洋治		鞍掛自治区	武舎 匠		八 反 田	渡辺 信昭
滋野	赤 岩	佐藤 文男	リードリーくらかけ	宮崎 貴司	本下之城		渡辺 善嗣	
	片 羽	山崎 範夫	東 上 田	荒木 英明	田 之 尻		◎井出 進一	
	桜 井	寺島 一利	田 沢	箱山 健司	宮		渡辺 優	
	大 石	長岡 政直	大 川	小林 孝弘	畔 田	小林 功		
	中屋敷	△田口 義隆	栗 林	〇竹内 宣嘉	御牧原南部	清水 洋		
	別 府	〇小川原 亮	海 善 寺	△上野 千束	御牧原北部	武井 学		
	原 口	中沢 則彦	曾 根	荻原 幹夫	布 下	田中 義信		
	聖	市川 耕司	東 深 井	深井 隆	常 満	大塚 義子		
	乙女平	木次 栄一	西 深 井	北沢 達	島 川 原	島川 清治		
	王 子 平	小林 博	西 入	荻原 隆史	大 日 向	白倉 大直		
祢津	新 張	土屋 秀人	東 入	山浦 一英	光ヶ丘	△中山 賢次		
	出 場	花岡 正彦	日 向 が 丘	高藤 峰友	羽 毛 山	和田 育夫		
	金 井	中山 孝	海 善 寺 北	佐藤 祐司	牧ヶ原	成澤 憲一		
	新 屋	山邊 勇吉	寺 坂	池 和美				
	東 町	〇饗場 薫	睦	清水 紀彦				



きれいな川をいつまでも大切に 市内主要河川水生生物調査報告会



▲報告会を行った生徒たち

市では、毎年、東御清翔高等学校「河川生物研究」履修生と合同で、市内主要河川の水生生物調査を実施しています。この調査は、市内の河川における水生生物（底生動物）の生息状況を確認し、生物学的な水質判定を行うものです。その調査報告会が12月24日市役所公室において行われました。

「河川生物研究」は履修生9名で行われ、一人ひとりが6月から10月にかけて調査した結果を花岡市長へ報告しました。

調査地点は例年同様、市内8河川の14地点です。調査結果については、報告書を作成し環境教育および市民の皆さまへの水環境保全意識啓発のため、市内小中学校、各地区公民館や図書館に配布されます。また、市ホームページでも閲覧できますのでご覧ください。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



市ホームページ



地域おこし協力隊が行く!

2022.2
Vol.57

隊員インタビュー

様々なスポーツイベントを企画している
鈴木清香隊員にインタビューしました!



鈴木 清香 隊員
(スポーツ振興支援)
日本体育大学卒業。在学時は体操部に所属。2020年から東御市在住。



鈴木 鈴木さんは市内でするイベントを企画されていますが、直近ではどんなイベントを開催しましたか?



鈴木 昨年12月には、北御牧中学校で「ゆるスポーツクラブ」を3回開催しました。放課後の時間を使って、年齢や運動の得意不得意に関わらずに楽しめる「ゆるスポーツ」や「ニュースポーツ」と呼ばれるジャンルのスポーツを中学生に体験してもらいました。



小林 両方とも初めて聞きましたが、具体的にどのようなスポーツなのでしょつか?



鈴木 今回やったのは、エアートランポリンや、ひもが付いたボールを投げて得点を競う「ラダーゲッター」というスポーツです。「ラダーゲッター」は運動の得意、不得意に関係なく楽しめるので、

かなり盛り上がりました。



鈴木 ボールを使った輪投げみたいな感じですか。僕もやってみたいなあ……。今後も「ゆるスポーツクラブ」は開催する予定ですか?



鈴木 来年度は北御牧中学校で年間を通して開催したいと思っています。



「ゆるスポーツクラブ」での「エアートランポリン」の様子



鈴木 他に企画しているものはありますか?



鈴木 「総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI」(東御市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会)による「こども運動スクール」が1月28日から試験的に始まっています。



鈴木 「こども運動スクール」ではどんなことをやる予定ですか?



鈴木 小学生を対象とした運動スクールで、マット運動をはじめ、ボールやフープなどの用具を使った運動、組体操や体ひとつでできる運動など、いろいろな体の動きができる内容を考えています。



昨年夏のスクールの様子



鈴木 なぜこのようなスクールを開催しようと思ったのでしょうか。



鈴木 日体大体操部での経験を活かして、子どもたちに体操を教えたいというところに加えて、体操だけでなく多様な体の動きを学んでほしいなと思っています。ひとつのスポーツを極めることも大切ですが、小学生の時期はいろいろな体の動かし方を体験することも重要なので、そういった機会を提供できたらいいなと思っています。



鈴木 「試験的」(プレスクール)ということでは、本番があるのでしょうか?



鈴木 4月から本格的な運用が始まる予定です。4月からの「総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI」の会員登録も始まっています。会員登録の特典もありますので、ぜひこの機会にご検討ください。また、「Sany TOMI」では大人も参加できるイベントも企画しています。詳細は Sany TOMI のHPをご覧ください。



鈴木 僕も小学生だったら参加したかったです……。今日はありがとうございました。

【Sany TOMI】

「こども運動スクール」プレスクール

開催：2022年1月28日～3月25日の毎週金曜
午後5時～午後6時(小学校1～3年生)
午後6時15分～午後7時15分(小学校4～6年生)

場所：ケアポートみまき・ふれあいホール

参加費：1,100円/回 定員：各10人

お申し込み：右の二次元コードを読み込み、

Sany TOMI のHP にアクセスし、必要事項を

フォームに入力の上、お申込みください

お問い合わせ：☎080-2579-8771(事務局直通) info@sanytomi.com(メール)



Sany TomiのHP

編集担当・地域おこし協力隊 小林

国民年金 アドバイス

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

国民年金保険料のお支払いには「便利」で「お得」な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。

- 【便利】** ① 定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。
 ② 金融機関へ行く手間と時間が省けます。
- 【お得】** ① 前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下記をご覧ください)
 ② クレジットカード会社により、ポイントが付与される場合があります。

現金でお支払いされている場合は、ぜひ、口座振替・クレジットカード納付をご検討ください。

●口座振替

	保険料額	割引額
翌月末振替 (1 カ月)	16,610円	—
当月末振替 (1 カ月)	16,560円	50円
翌月末振替 (6 カ月)	99,660円	—
当月末振替 (6 カ月)	99,360円	300円
6 カ月前納	98,530円	1,130円
翌月末振替 (1 年)	199,320円	—
当月末振替 (1 年)	198,720円	600円
6 カ月前納 (1 年)	197,060円	2,260円
1 年前納	195,140円	4,180円
翌月末振替 (2 年)	398,640円	—
2 年前納	382,550円	15,850円

●クレジットカード納付

	保険料額	割引額
毎月納付	16,610円	—
毎月納付 (6 カ月)	99,660円	—
6 カ月前納	98,850円	810円
毎月納付 (1 年)	199,320円	—
6 カ月前納 (1 年)	197,700円	1,620円
1 年前納	195,780円	3,540円
毎月納付 (2 年)	398,640円	—
2 年前納	383,810円	14,590円

●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

納税通知書が届いたら、まず確認を!

市では、納税通知書を納税(納入)義務者あてに送付しています。納税通知書には、金額やその計算方法、納期限などを記載して、下記のとおり4月から7月にかけて送付しています。

納税通知が届いたら、まずは内容をご確認ください。

4月	固定資産税、都市計画税
5月	軽自動車税
6月	市県民税、国民健康保険税
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料

納税は口座振替が便利です

昨年の4月からスマートフォン用アプリで税金などが支払えるようになりましたが、口座振替であれば自動的に納税できるため納め忘れを防ぐことができます。

※口座振替の申し込みに必要なもの…預貯金通帳、通帳の届出印(申込用紙「東御市市税等口座振替依頼書」は市内金融機関、市税務課にあります)

※お申し込みから登録が完了するまでにおよそ1ヶ月程度かかります

休日納税相談を実施しています

納税のご相談は随時収納対策センターで行っています。平日の来庁が困難な方には、毎月第4日曜日午前9時から12時まで、休日納税相談を実施しています。事前の予約は必要ありませんので、平日都合の悪い方は、休日納税相談にご来庁ください。

●問い合わせ先 税務課 ☎64-5877(直通)

2月の納税 (納期限 2月28日)

- 国民健康保険税(普通徴収)(9期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(8期)
- 介護保険料(普通徴収)(8期)

開催総数

第186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

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。

日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

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/上田市中央西2丁目6-7グリーンビル1-2
 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。

2月22日(火) [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 大/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)

◎3月1日(火) 個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851

平日 10:00~17:00

〈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。

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12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

- ・倉石 和明 様
- ・池田 成彦 様(100万円)
- ・船田土建 様
- ・安藤 茂男 様
- ・小名木 義孝 様
- ・永山 泰樹 様
- ・永山 勝利 様
- ・関 由美江 様
- ・熊谷 正寿 様

〈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)

- ・瀬戸(株) 様
- ・広友物産(株) 様(40万円)

〈物品〉

- ・横浜幸銀信用組合 上田支店 様(絵本 5冊)
- ・長野朝日放送(株) 様(写真集 7冊)
- ・(株)アメニティーズ 様(防犯カメラ一式)
- ・コトヒラ工業(株) 様(防犯カメラ一式)
- ・アート梱包運輸(株) 様(防犯カメラ一式)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●問い合わせ先

企業版ふるさと寄附金・一般寄附金

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

消費生活ガイド

「保険金を使って住宅を修理しませんか」がきっかけでトラブルに

「火災保険などの損害保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」や「保険金ができるようサポートするので住宅修理をしないか」など、**保険金を使える**と勧誘する住宅修理サービスに注意しましょう。

相 談 事 例

近隣で工事をしている。お宅も壊れている雨どいを保険で修理できる」と事業者が訪ねてきたので、雨どいの修理を依頼した。その際、契約書はもらっていない。事業者は、保険金の請求に必要な見積もりや図面を直接保険会社へ提出したようで、後日保険金が80万円支払われた。

その後、事業者に保険金請求の手数料として保険金の35%を支払うように言われたが「そのような説明を受けていない。契約書ももらっておらず納得できない」と伝えると「最初に説明したはずだ」と言われた。

消費者へのアドバイス

- 勧誘を受けても、すぐに契約をするのはやめましょう。勧誘を受けた時点では、修理工事の費用が保険金額の範囲で収まるかどうか、また、そもそも保険金が支払われるかどうかも分かりません。契約をする際は、請求サポート手数料の有無など契約の内容を事業者へ確認することが重要です。
- まずご自身が加入している保険契約の内容や損害の内容について確認し、契約している保険会社等に相談するようにしましょう。
- 建物の損傷の原因が経年劣化であることを知りながら、原因は自然災害などの事故であるとするなど保険金の請求が「うそ」の理由によると判明した場合、詐欺罪に問われる可能性がありますので絶対にしないでください。
- 不安に思った場合やトラブルになった場合は早めに消費生活センター等に相談してください。

- 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

プレイブ社
薪割り機

破碎力22t・縦横兼用・自走式

軽トラで
移動可能!

詳しくは
こちら!

薪割り機レンタル

①貸出時間 9:00~17:00 連泊OK・土日もOK ②金額 1日¥9,800(税別)~

株式会社 唐沢農機サービス 〒389-0502 長野県東御市鞍掛846-1 ☎0268-62-5262 (レンタル担当宛にお電話ください)



〈広告欄〉



▲「税の標語」で受賞した東部中学校の生徒たち



◀「中学生の税についての作文」で市長賞を受賞した中條さん(中央)

税に関する中学生の 標語・作文表彰

全国間税会総連合会が募集した「税の標語」について、東部中学校の3年生の生徒11人が受賞し、12月9日に市長室で表彰式が行われました。

受賞内容は、「東御市長賞」「上田税務署長賞」「上小・更埴租税教育推進協議会長賞」「長野県間税会連合会長賞」「上田間税会長賞」の各賞です。

受賞された生徒のお名前と入選作品は市報1月号をご覧ください。また、市役所税務課窓口にも作品掲示をしていますので併せてご覧ください。

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「中学生の税についての作文」について、北御牧中学校3年生の中條^{なかじょう}りさんが「東御市長賞」を受賞し、12月20日に北御牧中学校校長室で表彰式が行われました。

表彰式は、校長先生、指導の先生も立ち会い、和やかな雰囲気の中で行われました。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

和地域づくりの会 シニアカー安全運転講習会開催

和地域づくりの会の生活福祉部会は、高齢者が自動車運転免許証を返納した後の生活の足となることを想定した、一般向けのシニアカー安全運転講習会を和コミュニティセンターで行いました。

シニアカーは免許が必要なく、歩行者と同じ扱いとなります。今回使用したものは時速1kmから6kmの速度を選択できました。

初めてシニアカーを運転した参加者は「今後運転免許証を返納した際に、つえをついて歩くのは大変なので利用を考えたい」と話していました。



▲講習会の様子

●問い合わせ先
地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

目指そう! ゼロカーボンシティとうみ

今月の取り組み

暖房の設定温度は20℃を目安としましょう!

アドバイス

環境省が推奨する暖房の設定温度の目安は「20℃」となっています。

家の暖房の設定温度を1℃低くすると、CO₂発生量の削減と光熱費の節約につながります。

例えば外気温6℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃に下げ1日9時間使用した場合、

- エアコンでは、年間CO₂削減量：約25.9kg、年間光熱費節約額：約1,430円
- 石油ファンヒーターでは、年間CO₂削減量：約25.4kg、年間光熱費節約額：約880円
- ガスファンヒーターでは、年間CO₂削減量：約18.3kg、年間光熱費節約額：約1,320円 となります。

(資源エネルギー庁ホームページ『家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約』より)

また、暖房を入れている時にサーキュレーター*で部屋の暖気を循環させると暖房効果が高まります。

石油ファンヒーターを使用する場合には外気に接する窓際に設置すると、冷気が暖められ、温風として部屋の中を対流するので高い暖房効果を期待できます。

効率良く部屋を暖めるために、空気の循環や暖房器具の配置についても目を向けてみましょう。

*サーキュレーターは、見た目が扇風機に似ていますが、室内の空気を循環させることを目的に設計された家電製品です。

●問い合わせ先
生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



▲小野澤さき子さん(中央左)、石井悦子さん(中央右)

防犯活動に尽力 防犯功労者表彰の報告

12月2日、防犯功労者表彰の報告会が市役所で行われ、防犯栄誉金章を受けた小野澤さき子さん、長野県警察部外功労者特別表彰を受けた石井悦子さんが市長へ受賞の報告をしました。

防犯栄誉金章は(公財)全国防犯協会連合会会長と警察庁長官の連名により、長野県警察部外功労者特別表彰は長野県警察本部長より表彰されるもので、長年の防犯活動への貢献が評価されたものです。

小野澤さんは「一緒に活動してくれた皆でいただいた表彰」、石井さんは「今後も保育園での寸劇など防犯活動に力をいれたい」と話されました。

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

伸び伸びと力強い字で 新春書き初め大会

1月5日、市中央公民館講堂で「新春書き初め大会」が開催され、小学生を中心に約50名が参加しました。

今年も市文化協会書道部会の皆さまに、筆の運び方や書き方の指導をしていただきました。

「太く伸び伸び書こう」「一文字一文字ていねいに」などアドバイスを受けた子どもたちは、「つよい心」「正月の朝」など各学年の課題となっている字を力強く何枚も書いていました。

●問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



▲書き初めに挑戦する子どもたち

湯の丸高原スポーツ交流施設整備事業成果報告会開催



▲トークセッションのようす

1月10日、市文化会館で湯の丸高原スポーツ交流施設整備事業成果報告会が開催されました。

東京五輪競泳日本代表監督の平井伯昌さんや競泳女子自由形で東京五輪に出場した小堀倭加さん、日本パラ水泳連盟会長の河合純一さん、アジアパラ競技大会競泳男子優勝の久保大樹さんによるトークセッションでは、施設に対する評価や今後の期待についての意見が交わされました。

また、東京五輪日本代表選手団本部役員の杉田正明さんによる講演が行われたほか、東京五輪競泳女子個人メドレー2冠の大橋悠依さんをはじめ、多くの施設利用者からビデオメッセージが寄せられました。

大橋さんは「湯の丸の施設や東御の皆さんのおかげで金メダルが取れた」と話していました。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

令和4年度の市報とうみに掲載する広告を募集します



市では、地域経済の活性化と自主財源の確保を目指すため、有料広告を募集します。皆さまの事業のPRにご活用ください。

※東御市広告掲載要綱等の規定により掲載できない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806



とうみ

I・J・U

ぐらし
楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は市内で「パンとお菓子 クリシエ」を営んでいる渡邊武蔵さんに東御市の魅力を書いていただきました。

信州に移住してまる十年になりました。現在は「パンとお菓子 クリシエ」というお店を妻と二人で営んでいます。

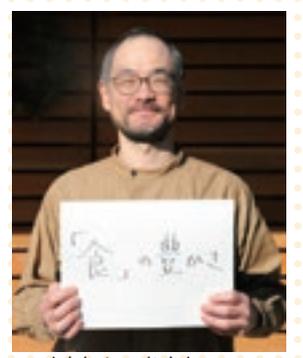
出身は東京の下町ですが、いずれは自然の豊かな場所に移りたいと漠然と考えていました。それを実行に移した大きなきっかけの一つは、東日本大震災でした。流通が途絶え

まちからモノが無くなるのを目の当たりにした時、東京での暮らしに不安や脆さを感じ、そして「食べ物を生む『土』のある場所で暮らせば、少なくとも食べることはできるので

は」と思うようになり、移住を決意しました。とは言いながらも実際はほとんど何の予備知識もなく移住してきたのですが、特にお店

を始めてからはこのまちの「食」の豊かさに驚き、感動させられています。くるみ・ぶどう・りんご・米・じゃがいも・いちご・とうもろこし・setc...と豊富な農産物を挙げればきりがありません。牛や羊の

Q とうみの好きな所は?



わたなべ 武蔵さん
(東町)
出身地：東京都 1ター

飼育もされていてそのお肉も楽しめまし、おいしいチーズも作られていて、その上フットボールやワインも飲める！さらにはそれらをうまく取り入れて素晴らしいお食事を提供してくださる飲食店もたくさんあります。

「おいしいもの好き」な私たちにとっても魅力的なまちですし、同じ「食」に携わる人間としても大いに助けられ、刺激を受けています。いつかは私たちもここに名を連ねることができるよう、毎日パン・お菓子作りに励んでいます。

とはいえ、この十年はお店のことだけで一杯で、このまちの魅力をまだまだ堪能できていません。本来ならお店にいらっしやるお客さまに色々とお薦めをしなければならい立場なのですが、現状はお客さまに教えていただくばかりで、それを実行することもなかなかできていません。これからは私たち自身の生活や働き方にもしっかりと向き合っ

「もっともっとこのまちでの暮らしを楽しみたい」と思っています。

「もっともっとこのまちでの暮らしを楽しみたい」と思っています。

編集後記

成人式の取材では、多くの方にご協力いただきありがとうございました。

新成人の皆さんのキラキラした瞳がとても印象的で、仲間との再会を喜ぶ姿を見ていると、こちらも温かい気持ちになりました。

それぞれの夢や目標に向かって頑張ってください！(市報担当 上野)



次回発行

市報とうみ 3月号
3月1日(火)

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

世帯数	12,275世帯(-2)	転入	62人
総人口	29,677人(+4)	転出	30人
男14,726人(0)		出生	11人
女14,947人(+4)		死亡	35人
		その他	-4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)
=12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 1件(13件)
救急 121件(1249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 12月分
令和3年12月31日現在

	当月分	累計(注1)	前年比
件数	5件	66件	-8件
傷者	5名	82名	-10件
死者(注2)	0名	0名	-3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12月	令和2年12月
最高気温	15.5℃(12日)	12.7℃(3日)
最低気温	-8.5℃(19日)	-8.6℃(21日)
平均気温	2.5℃	1.9℃
降水量	54.5mm	8.0mm

※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。

