



市報
No.218

とらみ

6 TOMI CITY
2022
月号
June



今月の表紙「ふれあいウォーク in 東御」(33ページに関連記事)

目次

- 2 【特集】大橋悠依選手インタビュー
- 4 とうみ応援クーポン券を利用しよう!
- 5 湯の丸高原テレワーク施設がオープン／2022雷電まつりに関するお知らせ
- 6 モルドバ共和国・カフル市からの便り
- 7 新任・再任の教育委員、公平委員および固定資産評価審査委員の紹介／くじら噴水を改修しています
- 8 市職員の募集
- 9 家庭教育アラカルト／生き生き長生き健康とうみ
- 10 情報コーナー
- 27 地域おこし協力隊が行く!
- 28 公民館報
- 30 まるごと生活百科
- 31 目指そう! ゼロカーボンシティとうみ
- 32 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!!
- 33 トピックス(地域の話)

東京五輪 2冠

競泳女子

大橋悠依選手

単独インタビュー



プロフィール

おおはし ゆい
大橋 悠依選手

1995年10月18日、滋賀県彦根市生まれ。イトマン東進所属。200m・400m個人メドレーの日本記録保持者*。世界水泳選手権大会は2017年に200mで2位、2019年に400mで3位。2021年東京五輪は個人メドレー2冠を達成。2022年3月にプロ転向。

*2022年3月5日現在

昨年開催された東京オリンピック・パラリンピックでは、「GMOアスリートパーク湯の丸」で合宿を行った多くのアスリートが活躍されました。その中でも、一際輝きを放ったのが、女子個人メドレー(200m・400m)で2つの金メダルを獲得した大橋悠依選手です。夏季五輪で同一大会2冠は、日本女子では初の快挙となりました。

この度、6月にハンガリーで開幕する世界水泳選手権大会に向けて同施設で調整を行った大橋選手に金メダル獲得後の心境などをお聞きしました。

「東京五輪2種目2冠」おめでとうございます。改めて大会当時の心境や感想をお聞かせください。

ありがとうございます。

自分でも金メダル2つを取れるとは思っていませんでしたので、すごくビックリしたのと同時に嬉しさもありました。応援してくださいとたくさん周りの人に、これでやっと少し恩返しができるかなという気持ちがありました。

東京五輪で最高の結果が出たことについてはいかがですか。

人生の中で自国開催の五輪に巡り合うことは1回限りのことだと思う



国内の準高地という環境で練習できる場所がここにしかないのです、それはプラスになったと思います。また、ここは自然がいっぱいでリラックソスでき、ご飯も美味しいことに加え、宿舎とプールがすごく近くにあっていたので、そこでこのような結果を残せたことは自分としても嬉しいです。また、日本競泳女子としても初めての2冠なので、歴史の一つとして残せたことも嬉しく思います。

「湯の丸」という環境で練習したことが東京五輪の結果にどう結びついたと思いますか。

り、トレーニングに集中しやすい環境が整っています。そこがレースに挑んでいく上ではすごく重要だったと思います。

6月の世界水泳選手権の目標を教えてください。

200mと400mの個人メドレーに出場しますが、(世界水泳選手権では)1大会において2つのメダルを取ったことがないので、そこに挑戦していきたいです。あとは自己ベストを更新できるように、良いレースがしたいと思っています。

今回の湯の丸での合宿の仕上がりはいかがですか。

すごく距離を泳ぎ込んでいたので、ちよつと疲労困憊^{ぼひ}ですが、ここで積み重ねたものが後々大きな結果として出てくると思うので、それを信じて頑張りたいと思っています。

3月に競泳女子初のプロ転向を表明されましたが、心境の変化などを教えてください。

(プロ転向は)もちろん自分のためというのがありますが、水泳以外の競技でも新種目ができて活躍されている選手がたくさんいる中で、水泳もどんどん発展していったり、選

手自身が自分の価値をつくり上げていける仕組みが今後必要になると思います。次世代のスイマーたちがより世界に向けてモチベーションを高め、歩みやすくなるような道を自身自身でつくりたいと思います。決断しました。

5月から「とうみ湯の丸アスリートクラブ」^{*}が始まります。次世代のスイマーにメッセージをお願いします。

地方は都会に比べて練習環境や長水路の屋内プールが確保しづらい部分もありますが、東御市にはこのGMOアスリートパーク湯の丸があり、年間を通して長水路の屋内プールで強化できるというのはとても素晴らしいことだと思います。ぜひ、この環境をプラスに変えて、全国や世界で戦っていけるスイマーたちが今後出てくることを願っています。
※湯の丸高原屋内プールで開かれる中高生を対象としたスイミングクラブ。

市民は大橋選手との交流を期待しています。

ぜひ、それは私もやりたいですし、練習の見学も再開したらいいなと思います。また、水泳をやっている子どもたちとここで一緒に泳いだりできればいいなと思っています。

東御市民へメッセージをお願いします。

東京五輪では、皆さまの応援のおかげで、金メダル2つという結果を残すことができました。大会直前にもこのGMOアスリートパーク湯の丸で調整させていただき、その成果がこの結果につながったと思っています。どうぞ今後とも、応援よろしくをお願いします。

(取材/令和4年4月21日)



チェック!

インタビュー動画公開中!

市公式 YouTube では、大橋選手へのインタビュー動画を公開しています。

市報では紹介しきれなかった内容もご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください。



市公式 YouTube



第3弾

新型コロナに負けるな大作戦

とうみ応援クーポン券を利用しよう!

依然として新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況ではありますが、人流の抑制に伴い、地域の飲食店や商店は厳しい経営を続けていることから、市では景気喚起を目的に「とうみ応援クーポン券事業」を実施します。

クーポン券の利用期間は令和4年6月1日(水)から10月31日(月)までです。期間内にご利用いただきますようお願いいたします。

とうみ応援クーポン券(割引券)

利用期間 令和4年6月1日(水)～10月31日(月)

全市民に1人2,000円分の「とうみ応援クーポン券」を発送しました^(注)。クーポン券は、1枚500円分の割引券の4枚綴り(飲食店用2枚と共通用2枚)です。

- 飲食店用**…取扱加盟店のうち飲食店のみで利用できます。
- 共通用**…取扱加盟店で利用できます。

クーポン券は、取扱加盟店で1人につき500円以上のお買い物・お食事で1枚を利用できます(4人家族でのお食事の場合は4枚利用可能)。

取扱加盟店については、クーポン券に同封されているチラシか市商工会ホームページでご確認ください。

(注) 令和4年5月下旬より、世帯主宛に世帯全員分を順次郵送しています。



東御市商工会HP



クーポン券利用でスクラッチカードを進呈

利用期間 令和4年6月1日(水)～10月31日(月)

※スクラッチカードが無くなり次第終了となります。

とうみ応援クーポン券1枚の利用に対して、店頭でスクラッチカード1枚を進呈します。

スクラッチ部分を削って、500円または1,000円が出た場合はスクラッチカードが商品券として利用でき、3,000円以上が出た場合は市商工会事務局にて商品券と引き換えできます。

感染予防対策で 新型コロナに負けるな 第3弾 スクラッチチャンス

使用期限 令和4年12月31日(土)

1等	10,000円
2等	5,000円
3等	3,000円
4等	1,000円
5等	500円

黒枠の中をコイン等で削ってください。1等から3等までは、出た金額を商品券と交換しますので裏面にご記名の上、東御市商工会へご持参ください。**見本**

4等・5等は、商品券として、次回から取扱加盟店にて利用できます。

1等 10,000円

主催：東御市
事業受託者：東御市商工会
東御市田中178-2
TEL:0268-75-5536

はずれたスクラッチカード3枚で特産品ゲット
はずれたスクラッチカード3枚を1口として、東御市商工会へご応募ください。抽選で100名の方に東御市産の特産品が当たります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
【申込締切 令和4年11月30日(水)】

はずれスクラッチカード3枚で 抽選会に応募できます

応募締切 令和4年11月30日(水)まで

スクラッチカードのはずれ券3枚を集めると、市の特産品が当たる抽選会に応募できます。カード裏面に必要事項を記入し、市商工会事務局(〒389-0516 東御市田中178-2)へ郵送または持参してください。なお、当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- 問い合わせ先
東御市商工会 ☎ 75-5536
商工観光課 商工労政係 ☎ 64-5895

湯の丸高原テレワーク施設がオープン



コロナ禍によりリモートワークやオンラインミーティングといった多様な働き方が定着しています。市では、余暇と仕事を組み合わせたワーケーション等の新たな需要に応えるため、テレワーク施設を湯の丸キャンプ場隣接地に整備しました。豊かな自然の中で、仕事をしてみませんか。

開設期間／5月～11月まで
利用時間／午前8時～午後6時まで
申し込み／湯の丸観光開発(株) ☎ 62-0376



利用料金(1日)

	通常利用	貸切利用
市内在住の方	500円/人	10,000円
市外在住の方	1,000円/人	

●問い合わせ先

商工観光課 観光係 ☎ 64-5895



2022雷電まつりに関するお知らせ

雷電まつり実行委員会では、今年度の「雷電まつり」について、会場内での新型コロナウイルス感染防止の対策や、参加者には感染症防止のエチケットの徹底をお願いしながら、まずは夜の踊りから復活させる方向で準備を進めることと決定しました。

既に各区等へ踊り連参加の募集依頼を送付しておりますが、県が公表する感染警戒レベル3以下で開催しますので、前向きに参加いただきますようお願いいたします。



日時 令和4年7月30日(土)

午後6時～7時30分

場所 田中商店街

※例年8月の第1土曜日に開催してきましたが、長野県知事選挙が予定されているため、1週間繰り上げて開催します。

～当日の主な感染対策～

- 会場入口に検温・手指消毒ブースを設置
- 参加者の健康チェックシートの提出
- 会場内全員のマスク着用
- 踊り中の掛け声の自粛
- 路上での飲食禁止(飲酒・食事)
- 商店街などへの路上出店の禁止
- ステージの縮小

●問い合わせ先 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

モルドバ共和国・カフルル市からの便り



市とモルドバ共和国は、「ワイン」や「くるみ」といった共通の特産物を通じて平成29年7月から東京五輪におけるホストタウン交流を続けてきました。

令和2年3月には、「桜プロジェクト」と題して桜の苗木100本を同国へ贈呈し、目に見える形で友好関係を育んできました。この度、同国から春の便りが届き、残念ながら今年には開花に至らなかったとのことですが、大切に育てられ、春の訪れとともに若葉が芽吹いているとの報



▲植樹後の苗木(令和2年3月)

告がありました。

現在、同国はウクライナからの避難民の受け入れや、東部地域における軍事的緊張の高まりにより国内の



▲若葉が芽吹いた令和4年の若木

桜プロジェクトの経過

平成30年6月
カフルル市より桜の苗木支援の要請
平成31年3月
在日モルドバ大使館にて目録の贈呈セレモニー
令和2年3月
桜の苗木の送付、現地での植樹セレモニー

モルドバ(ウクライナ避難民救護活動) 支援の募金箱を設置しています

集まった募金は、モルドバ共和国へ送付し現地での活動費に充てられます。

- 受付期間 令和4年9月30日(金)まで
- 設置場所・受付時間

市役所本庁舎1階
市総合福祉センター1階
中央公民館1階
(平日 午前8時30分～午後5時15分)

市民病院
(平日 午前8時～午後5時)

市文化会館
(午前9時～午後10時)

道の駅雷電くるみの里
(午前8時～午後6時)

湯楽里館ワイン&ビアミュージアム
(午前10時～午後6時)

- 実施主体 東御市国際友好協会

●問い合わせ先

地域づくり支援室
75-5506



情勢も予断を許さない状況ではありますが、市では今後も同国との交流を継続し、明るい未来につながる国際交流を推進していきます。



▲モルドバ国境に到着したウクライナ避難民

(写真提供: 国連開発計画(UNDP)(c)UNDP Moldova)

新任・再任の教育委員、公平委員および 固定資産評価審査委員の紹介

令和4年市議会3月定例会で議会の同意を得て、5月に任期がスタートした教育委員1名(再任)、公平委員1名(再任)、固定資産評価審査委員3名(再任2名、新任1名)をご紹介します。(敬称略)

■公平委員

主に市職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求に対して審査・判定を行います。

任期/令和4年5月24日〜令和8年5月23日



中堀 雅夫
(島川原)

■教育委員

主に市教育行政の基本方針や重要事項の審議・決定を行います。

任期/令和4年5月19日〜令和8年5月18日



直井 良一
(大日向)

■固定資産評価審査委員

固定資産課税台帳に登録された価格に対し納税者等から不服が提起された場合に、その価格について審査・決定を行います。

任期/令和4年5月18日〜令和7年5月17日

小山 佐登志 (加沢)

依田 啓子 (下八重原)

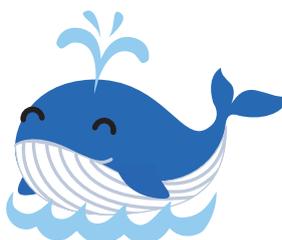
小林 洋一 (常田)

くじら噴水を改修しています



東御中央公園の「くじら噴水」について、舗装のひび割れ等が発生しているため、現在改修工事を実施しています。

7月中旬にはご利用いただけるよう工事を進めておりますので、ご理解とご協力をお願いします。



●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-11455



市報とうみ 掲載広告の募集

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

☎ 64-5893



令和4年10月1日および
令和5年4月1日採用予定

市職員の募集

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等

○令和4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	若干名	若干名	昭和52年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、大学を卒業し、かつ、民間企業等の職務経験が5年以上ある人
土木	若干名	若干名	昭和52年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、大学の専門課程を卒業し、かつ、民間企業等における土木分野の職務経験が5年以上ある人
行政	若干名	若干名	平成5年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人
土木	若干名	若干名	平成5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5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)	中級 (新卒等)	
行政	若干名	若干名	平成8年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和5年3月までに卒業見込みの人を含む。）
土木	若干名	若干名	平成8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5年3月までに卒業見込みの人を含む。）
土木	若干名	若干名	平成10年4月2日以降に生まれた人で、短期大学または高等専門学校を卒業した人（令和5年3月までに卒業見込みの人を含む。）

2 申込方法

(1) 提出書類

① 採用試験受験申込書

② 履歴書（総務課で交付する履歴書を使用してください。）

③ 職務履歴書（上級社会人への応募者は提出してください。）

④ 写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください。）

(2) 申込書・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23日（月）から6月13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10日（日）

試験場所 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

困ったらまず相談!!

お気軽にお近くのシルバー人材センターにご連絡ください!



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、
家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、
身近なところでお役に立てます。
また、各種企業への派遣事業も行っております。

60歳以上で働く意欲のある方 新規会員募集中!!

シルバー人材センターで
セカンドライフ
始めませんか!! 60歳からが人生の本番!



●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター

電話番号 東御支所 (61-6565)

家庭教育アラカルト 〈夢や目標を持つことが大事〉

東部中学校 校長 大塚 明彦

14

昨年度の一学期始業式で、次のような話をしました。

『新しい年度が始まります。皆さん、本年度これを頑張ってみようというものはつきりと持っている人は手を挙げてみてください。いや、ちょっとまだはつきりとは決めていないかなという人は手を挙げてみましょう。はい、ありがとうございました。私は、やはり夢や目標を持って物事を進めていくことがとても大事ななと思うんですね。同じことをやるにしても、夢や目標を持つてやるのとただ何となくやるのでは、充実感が違ってくると思います。そこで、夢や目標を持つことに関わって、今日はある話をしたいと思います。知っている人もいると思いますが、「3人のレンガ職人」というイソップ童話です。旅人が道を歩いていると、レンガを積んでいる3人の職人に会い、「ここで何をしていますか」と尋ねます。

1人目は「レンガを積んでいるのさ」と答え、この仕事は辛くて不公平だと考えていました。2人目は「大きな壁を作っているのさ」と答え、家族を養うために仕事があることに感謝していました。3人目は「歴史に残る偉大な教会を作っているのさ」と答え、教会の完成をイメージし、そこに訪れる人々の幸せまで考えていました。

同じ仕事をしているはずなのに、この3人の違いは何でしょうか。それは、「夢」や「目標」を持っているかいないかということです。「ただ仕方なくレンガを積んでいる」と「多くの人が幸せにする偉大な教会を作るためにレンガを積んでいる」のでは、その過程のモチベーションも違いますし、結果も違ってきますよね。

これは勉強や部活動、生徒会活動、その他のことでも同じことが言えると思います。人から言われて仕方なくするのと、将来の夢や自分で決めた目標を意識して、自分から進んで取り組むのでは、その過程や結果に大きな違いが出てきます。

だから、夢や目標を持つことが大事なんです。夢や目標を持つことで、受身的な自分から、能動的、積極的な自分になってくると思います。今日から新年度がスタートします。あなたは本年度、何に力を入れたいですか。勉強、部活動、生徒会活動、友達関係、その他なんでも、自分なりの夢や目標を持って、皆さん一人ひとりが充実した生活をしていくことを期待します。

「夢や目標を持つことが大事」お子さんと話題にしてみてください。うかがえますか。

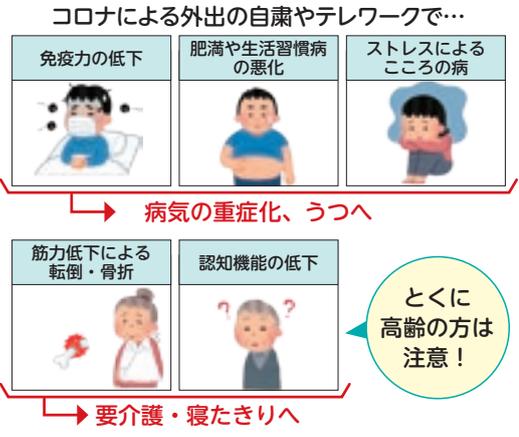
生き活き 長生き健康とうみ

運動が苦手な人に知ってほしい情報①

運動が苦手な人でも、体を動かしてみようかな！と思うきっかけとなる情報を隔月でお伝えします。

怖いのは感染症だけじゃない！

新型コロナウイルス感染症予防のために外出を控え、自宅にいる時間が増えたことで、運動不足になり、人との関わりが大幅に減ってしまいました。その結果、気づかないうちに、体や心の衰えがすすみ「健康二次被害」を引き起こします。



予防するために大切なこと

コロナを予防するためにも、健康

健康保健課
☎64-8883
文責 (公財)身体教育
医学研究所

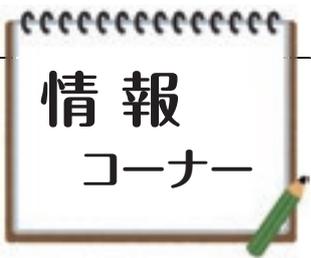
二次被害を減らすためにも、適切な感染症予防対策をしたうえで、
①心地よく体を動かすこと
②人との関わりを増やすこと
この2つを大切にすることで、体も心も健康に保つことができます。
適度な運動は免疫力を高め、感染・重症化のリスクを低くし、筋肉減少が抑えられ、様々な病気の予防・改善につながります。
そして、人との関わり、社会参加をしている人は、うつや認知症になりにくいこともわかっています。

外へ出て元気をもらいましょう

自粛生活に慣れ、当たり前になつてしまっている今日この頃ですが、東御中央公園にぶらっと足を運んでみてください。

季節を楽しみながらの散歩やウォーキング、ジョギングで汗を流している人、子ども連れの家族など、それぞれの姿から刺激をもらうことができます。

そして、トラック1周520mを歩きながら、ちょっととしたあいさつや会話で、気持ちも元気になれるおすすめの場所です。健康増進係では7月から東御中央公園で、ウォーキング教室も開催します。



目次

- 10P……お知らせ
- 16P……講座・教室
- 20P……講演会／補助金
- 21P……催し／募集
- 22P……ホワイトボード／
行政情報ラジオ番組案内

- 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／定期相談コーナー
- 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)

お知らせ

令和4年度各種検診・健康診査



- ◆各種がん検診
 - ・大腸がん検診
 - ・胃がん検診
 - (バリウム・カメラ)
 - ・子宮頸がん検診
 - ・乳がん検診
- ◆肺がん検診 (胸部低線量CT検査)
- ◆生活習慣病予防のための健診
- ◆特定健診 令和4年度に40～74歳で、東御市国民健康保険の方
- ◆健康診査 保険証に関係なく令和4年度に19～39歳で申し込みをされた方
- ◆後期高齢者健診 令和4年度に75歳以上の方で申し込みをされた方
- ◆人間ドックを受診される方は、改めて健診を受ける必要はありません。
- ◆特定健診は40～74歳の方に対して保険証の発行元が健診を実施します。
- ◆東御市国民健康保険以外の方は、保険証の発行元へお問い合わせください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問／健康保健課

健康増進係

☎64-8883



市ホームページ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

◆歯周病検診を受けましょう

よくかんで、おいしく食べることが健康の第一歩。歯と口は健康に生きる力を支えています。自分の歯を大事にしましょう。



◆一般歯周病検診

対象者 令和4年度中に30・40・50・60・70歳になる市民

受診票 対象の方に受診票を郵送

実施期限 令和5年2月28日まで

◆妊婦歯周病検診

対象者 妊娠の届け出をされた妊婦 (妊娠中期(5～8カ月)の受診をお勧めします)

受診票 妊娠届の際に受診券を交付

◆受診方法等 (共通)

受診予約 通知にある実施医療機関へ電話予約

持ち物 受診票、健康保険証、検診料500円(自己負担金)

その他 検診の結果、治療が必要となった場合は別途治療費がかかります。

問／健康保健課

保健係

☎64-8882

健康増進係

☎64-8883

市民プール7月9日(土)オープン

- ◆入場料 (1回につき)(午前・午後の入替制)
 - 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9日(土)～8月28日(日))のみ。

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)

キーンとーリ線

④ 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4年7月9日(土)～8月28日(日)

④ 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4年7月9日(土)～8月28日(日)

東御市議会6月定例会

6月定例会が、左記の日程で開催されます。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
6月2日(木)	午前9時	本会議(議会開会)
10日(金)		全員協議会
6月13日(月)~14日(火)		本会議(一般質問)
15日(水)		本会議(総括質疑)
16日(木)~20日(月) ※土日休会		常任委員会
22日(水)	午後1時30分	予算決算特別委員会
24日(金)		本会議(議会閉会)

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。

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。

☎ 議会事務局

☎ 64-5810

6月は食育月間

国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食えることができません。それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

国が作成した第4次食育推進基本計画で、毎年6月を「食育月間」と定めています。食をめぐる現状・課題として成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養、食料自給率が約40%と低いことなどがあります。

基本的な生活習慣として朝食を食べる、1日当たりの食塩摂取量を控える、野菜摂取量を増やす、誰かと一緒に食事をする、産地を意識する、食品ロス削減を意識するなど、この機会に食について意識してみませんか。

☎ 健康保健課 保健係

☎ 64-8882



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。

・農薬のラベルに記載されている使用方法を守り、農作物や人畜、水域の生活環境や動植物への被害を防止する。

・散布時は、周辺に飛散しないよう、十分注意して散布する。

・農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用する。

・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。

・散布後は防除機具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。

・誤飲・誤食を防止するため、農薬を飲食物等の別容器に絶対に移し替えない。

・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。

・最終有効年月を過ぎた農薬を使用しない。

・防除日誌に使用履歴を記載する。

☎ 農林課 農政係

☎ 64-5894

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。この「農業振興地域」の農用地(農振農用地)を転用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他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。

次のとおり、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15日(金)~29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ので必ず事前にご相談ください。

☎ 農林課 農政係

☎ 64-5894



児童手当・特例給付《制度改正》のお知らせ



改正後の児童手当法および関係法令が令和4年6月1日より施行となります。詳しくは、市ホームページ、もしくは担当までご連絡ください。

◆「児童手当・特例給付」の「現況届」が原則、提出不要となります。

現況届の提出が必要な受給者

- ・住民基本台帳上で住所地把握できない法人である未成年後見人
- ・児童手当法第4条第4項の支給要件に該当する者（いわゆる同居父母）のうち6月1日現在で配偶者と離婚協議中である一般受給者
- ・住民基本台帳上の住所地以外の市町村で受給しているDV避難者
- ・児童手当等に係る戸籍および住民基本台帳上に記載のない児童（いわゆる無戸籍児童）に係る一般受給者
- ・施設等受給者
- ・その他市町村等で現況届の提出が必要と判断された者

※対象者には、個別で通知予定です。

◆特例給付を支給する者の「所得上限額」

改正に伴い、特例給付の所得上限が設定されます。児童を養育している方の所得が「所得制限限度額」以上の場合は、「特例給付」を支給していましたが、「所得上限額」以上の場合は、児童手当および特例給付の受給資格喪失と

なります。翌年に所得上限額未滿になった場合は、新たに市町村に認定請求をする必要があります。

◆児童手当・特例給付の支給日のお知らせ

6月10日（金） 2・3・4・5月分
10月7日（金） 6・7・8・9月分
令和5年2月10日（金）

10・11・12・1月分

◆その他

- ・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。
- ・公務員の方は、勤務先でご確認ください。

提出・問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888・F64-8880
〒389-0502

東御市鞍掛197総合福祉センター



市ホームページ

認知症女性介護者家族会

◆日時 6月24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 認知症状による悩みの共有や介護の仕方の情報交換。専門職と一緒に参加します。

◆申し込み 事前に左記へお申し込みください。

申込・問/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000

マイナンバーカード申請と電子証明書等の更新の休日・夜間受付

◆受付日時

休日 6月12、26日（日）

午前8時30分～正午

（最終受付 午前11時30分）

夜間 6月2、9、16、23、30日（木）

午後5時15分～午後7時

（最終受付 午後6時30分）

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物

左記までお問い合わせください。

◆マイナンバーカードの活用方法

- ・住民票、印鑑登録証明書、戸籍（東御市に本籍がある方）がコンビニのコピー機で発行できます。
- ・健康保険証として利用できます。
- ・マイナポイントの申し込みができます。（令和4年9月末までにカードを申請した方が対象）

問/市民課 市民係 ☎75-2007



固定資産の調査

◆新增築調査

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4年1月2日以降に新增築された家屋

◆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。ご理解とご協力をお願いします。

問/税務課 資産税係

☎62-11111
（内線1171・1172）



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。

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方法により騒音の発生防止に努めましょう。

なお、電気柵の設置にあたっては補助制度もありますのでご相談ください。

◆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、ご協力をお願いいたします。また、むやみに爆音器に近づかないようご注意ください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



水路等の保全・管理のお願い

水路や側溝に落ち

葉や石、ごみなどが詰っていると、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。次の点にご注意いただき、水路等の保全・管理をしましょう。



- ・落ち葉や空き缶などのごみの詰まり
- ・草刈した後の草による樹の詰まり
- ・土砂や泥の堆積
- ・生垣や庭木など枝の張り出し

梅雨の時期を迎える前に、身近にある水路が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・管理にご協力ください。

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口頭から点検・管理することが重要です。用水路や排水路等を事前に点検し、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 ☎64-5892
農業用排水路等について
農林課 耕地林務係 ☎64-5898

土砂災害に備えましょう



土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、大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

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・土砂災害洪水ハザードマップ」をご覧ください。

また、左記二次元コードから、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
- 信州くらしのマップ

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 11月30日（水）

耐震改修 左記へお問い合わせください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882



蚊による感染症を予防しましょう

Dengue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。
- ・蚊取り線香や蚊取りマット、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。

☎健康保健課 保健係

☎64-8882



熱中症の予防と対処方法

HP

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。

☎健康保健課 保健係

☎64-8882



環境省熱中症予防情報

生ごみリサイクル堆肥の配布

生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」で生産した堆肥を無料で配布します。ご希望の方は下記のとおり、お申し込みください。

- ◆対象者 市内在住の方 ◆予約方法 下記の記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。(1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします)
 - ◆受付期間 6月7日(火)～17日(金)まで(当日消印有効) ◆配布日時 7月上旬(返信ハガキにて通知)
 - ◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ(東部クリーンセンター内)」
 - ◆配布数等 1世帯あたり 袋詰め(1袋20kg)4袋まで(7月配布予定数量:3トン) または、フレコンバッグ1袋(約300kg、軽トラックなどで受領・運搬できること)
 - ◆その他 先着順に配布のご案内をします。配布希望数が予定数量を上回った分については、用意(見込)ができ次第、配布のご案内をします。お時間をいただくことがありますので、ご了承ください。
- なお、前回フレコンを申し込まれた方は、今回はフレコンの申し込みはできません。(次回以降も同様です)

◆記入例

往信の宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往信の文面
<input type="checkbox"/> 〒389-0516 往信 東御市田中656-2 東御市 生活環境課 クリーンリサイクル係 行き	※何も書かないで ください。	<input type="checkbox"/> 〒郵便番号 返信 ご自分の住所とお名前 をご記入ください	① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 袋詰め または、 フレコンの別 ⑥ 希望袋数 (フレコンは1袋のみ)

☎生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター) ☎63-6814

**東北信市町村交通災害共済加入
手続き**

交通災害共済は、加入期間によって掛金が違うため、金融機関での加入手続きは**6月29日(水)**までとなります。6月30日以降加入を希望される場合は、生活環境課窓口で手続きをしてください。

※15歳未満の方(平成19年4月2日以降生まれの方)は、自動加入のため手続きは不要です。

◆短期割引による掛金一覧表(15歳以上の方)

共済加入期間	共済掛金
10カ月～12カ月 (6月29日以前の加入手続き)	400円
7カ月～9カ月 (6月30日加入手続きから)	300円
4カ月～6カ月 (9月30日加入手続きから)	200円
1カ月～3カ月 (12月31日加入手続きから)	100円

☎64-5896
生活環境課 生活安全係

**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

☎64-8882
健康保健課 保健係



水道メーター交換のお知らせ

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、お知らせのハガキをお送りします。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。

・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。

・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。

・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。

☎64-5884
上下水道課 水道係



**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。

**草刈り
お任せください!**

1坪あたり **70円～110円(税込)**
別途 基本料金 2,500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(70円～110円)の料金が変わります

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



アルファーム
〒389-0516 東御市田中253-1

総合サービス事業部
担当:小林

☎0268-75-7494

9:00～19:00(月曜日除く)

くろみ栽培を通じて草刈り、荒地地整備の経験豊富です。

講座・教室

定期普通救命講習会



- ◆日時 6月25日(土)
午後2時～午後5時
- ◆場所 東御消防署2階 会議室
- ◆講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用
方法、異物の除去法、止血法
- ◆服装・持ち物 実技のできる服装、
筆記用具、ハンカチ等
- ◆申し込み 東御消防署に申込書を記
入後提出してください。申込書は上
田地域広域連合ホームページでダウ
ンロードできます。
- ◆申込期限 6月20日(月) (定員に
なり次第募集を締め切る場合があります)
- ◆その他 講習会後に修了証をお渡し
します。当消防本部では、応急手当
WEB講習(eラーニング)を活用
した救急講習会を開始しました。こ
ちらで事前学習をしていただくと、
講習時間が通常の3時間から2時間
に短縮されます。詳細は東御消防署
へお問い合わせください。

申込・問/東御消防署 救急係

☎62-0119



上田地域広域連合
ホームページ

甲種・乙種防火管理者
新規資格取得講習会

消防本部では防火管理者の資格を付
与する講習(甲種防火管理者新規資格
取得講習(2日間)および乙種防火管
理講習(1日のみ)を実施します。

- ◆日時
甲種/7月14日(木)、15日(金)
乙種/7月14日(木)
両日とも、午前9時30分～
午後4時30分まで
- ◆対象 防火管理業務を行うことので
きる管理的な立場にある方
- ◆場所 丸子文化会館
- ◆定員 50名程度(定員になり次第締
め切ります)
- ◆受講料(テキスト代を含む)
上田地域防火協会会員
甲種/2000円 乙種/1500円
右記以外
甲種/4000円 乙種/3000円
- ◆申し込み 6月14日(火) 午前9時
から受付を開始。左記窓口へ直接お
申し込みください。(電話申込不可)

申込・問/東御消防署 予防係

☎62-0119

上田地域広域連合消防本部
予防課査察指導担当

☎26-0029

たけのご学級 ～子育て中でもできること、子育て中だけどしたいこと、一緒に学んでみませんか～



- ◆対象者 3歳以下のお子さんを子育て中の保護者(お子さんと一緒に参加出来ます)
- ◆場所 中央公民館
- ◆時間 午前10時～午前11時30分(予定)
- ◆参加費 500円(安全保険料等を含む)ただし、お子さんが2人の場合は、800円
別途材料費が必要となる講座もあります。
- ◆定員 各24名(先着順)
- ◆申し込み 7月開講 6月1日(水)～7月8日(金)
9月開講 7月19日(火)～8月19日(金)



ながの電子申請サービス

※定員に達した時点で募集終了。下記へ電話またはながの電子申請でお申し込みください。

※今年度は、7月開講か9月開講のどちらかに申し込みをお願いします。

- ◆その他 学習内容に応じ、ボランティアさんによる託児があります。

7月開講	9月開講	開催日	内容
1		7月28日(木)	たけのご学級のスタートにみんなが仲良くなるワークショップ「自分も周りの人たちも大切に出来る我が子を育てるために」
2		8月19日(金)	制作「ハンドメイドアクセサリー」(要材料費)
	1	9月2日(金)	たけのご学級のスタートにみんなが仲良くなるワークショップ「自分も周りの人たちも大切に出来る我が子を育てるために」
3		9月22日(木)	育児中こそ学びのチャンス! 将来のためのスキルアップ
4	2	10月13日(木) 7月・9月合同	バスハイク「大きなバスで青木村ふるさと公園へ行こう!!」
5	3	11月25日(金) 7月・9月合同	親子で楽しく♪ちょっと早い「クリスマスコンサート」
	4	12月21日(水)	制作「正月の飾り・フラワーアレンジメント」(要材料費)
	5	令和5年1月19日(木)	ワークライフバランスを考えよう

申込・問/人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

介護予防住民指導者養成講座

◆日程

- ◆第1回 6月21日(火)
兼フレイル予防講演会「2025年問題 あなたの将来大丈夫?」
自
立と「相互扶助」のススメ」
- ◆会場 中央公民館3階 講堂
- ◆第2回 7月4日(月)
「老化に勝つピンピンキラリの秘伝を伝授!」
- ◆第3回 8月5日(金)
「ここからだの3トレ 脳トレ筋トレ 資格トレ!」
- ◆第4回 9月6日(火)
「自分の地域を健康にする方法」
- ◆第5回 10月5日(水)
「みんな東御で大往生!」
「集まっ
てふれあい笑う東御をつくろう!」
- ◆会場 第2~5回 中央公民館2階
講義室
- ◆時間 各回午後1時30分~午後3時
- ◆講師 健康福祉広域支援協会
代表理事 中村 崇氏
身体教育医学研究所
所長 岡田 真平氏
東御市民病院
リハビリテーション科職員
- ◆申し込み 事前に左記へお申し込み
ください。

申込・問/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

自宅で資源循環。ゴミ袋代の節約にもなります。

◆日時 7月26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基

材等は、無料です。

◆申込期限 7月8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)

☎63-6814



いきいき子ども講座

- ◆開講期間 9月~令和5年2月(各講座月1~2回開講)
※開催曜日は学校行事などによって変更になる場合があります。
- ◆申込期限 6月6日(月)~20日(月)
- ◆場 所 中央公民館2階 講義室
- ◆受講料 2,000円(後日納付書で納付、教材費等は含みません)
- ◆申し込み 電話でお申し込みください。(先着順)
※5名に満たない講座は開講しません。

◆開講式および第1回講座

日 時 6月25日(土)

午前9時30分

場 所 中央公民館2階 講義室

※開講式終了後に、第1回目の講座を行います。

講座名 ぼくもわたしも生活博士!

お家で役立つ、生活の知恵を学びましょう。

対 象 小学1年生~6年生 定 員 15名

開催曜日 月1回(第2土曜日)

時 間 午前9時30分~午前11時30分

講 師 森 まり子氏

講座名 初めての将棋

将棋の初歩を学び、友だち同士で対局を楽しみましょう。

対 象 小学1年生~6年生 定 員 20名

開催曜日 月2回(第2・4土曜日)

時 間 午前9時30分~午前10時30分

講 師 小山 泰治氏

講座名 季節のお花を生けよう

季節のお花を生けたり、アレンジの仕方を学びましょう。

対 象 小学1年生~6年生 定 員 8名

開催曜日 月1回(第1土曜日)

時 間 午前9時30分~午前11時30分

講 師 宮嶋 千春氏

材 料 費 毎回800円程度(初回のみ花代+オアシス代2,000円)

講座名 毛筆習字をやってみよう!

毛筆の練習をして、かっこ良い文字を書いてみましょう。

対 象 小学1年生~中学3年生 定 員 40名

開催曜日 月2回(第1・3土曜日)

時 間 午前9時30分~午前11時30分

講 師 菊原 恵美子氏、栗原 陽子氏

土屋 桃江氏、山崎 澄恵氏

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

和地区 人権啓発学習会

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12日(火) 東上田・田沢

7月13日(水) 大川・栗林・海善寺

7月14日(木) 曾根・東深井・

7月20日(水) 日向が丘・海善寺北・寺坂・睦

◆時間 午後7時～午後8時30分

◆会場 和コミュニティセンター

多目的ホール

◆申し込み 各区の分館長にお知らせください。

☎/人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

「とうみスマホ教室」

HP

◆日時 6月21日(火)

①午後1時30分～午後2時30分

②午後3時～午後4時 応用編

※①②の同時受講も可能です。

◆場所 中央公民館 第7学習室

◆対象 市内在住の方で、スマートフォンをお持ちでない方やこの操作に不

慣れな方

◆定員 4名(先着順)

◆申込期限 6月14日(火) までに左記へお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎/auショップ上田大屋

☎0800-700-0466

(通話の自動音声に従い「2」をプッシュしてください)

☎/総務課 情報推進係 ☎75-0905



市ホームページ

読み書き支援ボランティア養成講座

◆日時 6月30日(木)

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1

◆内容 視覚に障がいがある方に、自宅に届いた郵便物などを読んだり、返信を書いたりするボランティアを養成する講座です。

◆募集定員 8名

◆持ち物 筆記用具

◆申込締切 6月24日(金)

☎/申込・☎/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

図書館講座「宮沢賢治を読む」

◆開催日 7月7日、9月8日、10月6日、11月10日、12月8日

◆時間 各回午後1時30分～午後3時

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆対象 市内在住・在勤で、講座の全日程に参加できる方

◆内容 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。

◆講師 塩田平民話研究所 所長 稲垣 勇一氏

◆定員 15名

(電話にてお申し込みください)

☎/申込・☎/市立図書館

☎64-5886

御牧原「ため池」見学会

◆日時 6月25日(土) 少雨決行

午前8時30分～正午

◆集合場所 北御牧庁舎前

◆内容 御牧原台地の開拓の歴史をため池を巡りながら探る。

◆定員 20名(先着順) 市バス使用

◆講師 地元の歴史研究者

◆申込期限 6月21日(火)

☎/申込・☎/北御牧公民館 ☎67-11010 (生涯学習課 社会教育・公民館係)

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)

◆時間 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 開講式・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

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24日(金) 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、左記へ直接ご連絡ください。

☎/申込・☎/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)

☎・☎63-6814

✉clean-center@city.tomi.nagano.jp

手話奉仕員養成講座

令和4年度に入門課程、令和5年度に基礎課程と2年間の講座です。

◆日程 6月29日(水)～11月30日(水)

毎週水曜日 午後7時～午後9時

◆受講回数 22回(入門課程)

◆受講料 4000円(令和4年度入門課程分 テキスト・DVD代含む)

◆会場 総合福祉センター

◆対象 原則、東御市に居住、通勤・通学されている方で2年間講座に参加できる方

◆募集人数 20名

◆募集期間 6月1日(水)～24日(金)

◆申込・問/福祉課 福祉課係

☎64-8884



市民大学講座③ 続・とうみの歴史探訪

◆日時 7月3日(日)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館 講義室

◆内容 木曾義仲と東信地方の武士

◆講師 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

アレチウリ駆除研修会

市内において多くの場所ではアレチウリが繁茂し、地域独自の生態系や生活環境への悪影響が発生しています。一人でも多くの方に駆除を行っていただけるようアレチウリ駆除研修会を開催します。

◆日時・場所 6月19日(日)

【東部地区】

時間 午前10時～午前11時30分

(受付 午前9時30分)

集合場所 海野マレットゴルフ場

駐車場

実習場所 千曲川右岸河川敷

【北御牧地区】

時間 午後1時～午後2時30分

(受付 午後0時30分)

集合場所 北御牧庁舎立体駐車場

実習場所 鹿曲川左岸河川敷

◆研修内容

講習 「アレチウリの生態と駆除のポイント」講師 上田地域振興局環境課

実習 抜き取り等による駆除

◆服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子

◆持ち物 鎌、軍手、飲み物

◆その他 雨天中止。中止の際は市ホームページなどでお知らせします。

◆申込・問/生活環境課 環境対策係

☎64-5896

市ホームページ



市ホームページ

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 ☎64-5893

講演会

男女共同参画週間講演会

毎年6月23日～29日は、男女が互いにその人権を尊重し、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への理解を深めるための『男女共同参画週間』です。

◆日時 6月25日(土)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東御市文化会館

◆内容

講演会 「～みんなで話し合う・人生会議～最期の時まで自分らしく」

講師 みまき温泉診療所長

齋藤 文護氏

◆その他 手話通訳、託児あり。

※託児が必要な方は6月15日(水)までに電話でお申し込みください。

申込・問／人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902



フレイル予防講演会

「2025年問題 あなたの将来大丈夫? ～自立と「相互扶助」のススメ～」

◆日時 6月21日(火)

午後1時30分～午後3時

◆会場 中央公民館3階 講堂

◆講師

健康福祉広域支援協会

代表理事 中村 崇氏

身体教育医学研究所

所長 岡田 真平氏

東御市民病院

リハビリテーション科職員

◆申し込み 左記へ事前にお申し込みください。

申込・問／福祉課 地域包括支援係

☎64-5000



◆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

※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% (年度内で3万円が上限)

※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り、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。

申請・問／農林課 農政係

☎64-5894



市ホームページ

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、引き続き市内に住所を有する方

②令和4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)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3年4月から令和4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5年3月31日(金)

申請・問／教育課 青少年教育係

☎64-5906

地域づくり活動補助金事業 <<2次募集>>

HP

- ◆募集期間 6月6日(月)～30日(木)
- ◆事業補助

対象団体	団体の事務所の所在地が市内にあり、市内で活動する団体で、区、NPO団体、そのほか地域づくりを行う団体（政治活動、宗教活動および営利活動を目的としない団体）
対象事業	団体が自ら考え、自ら行動を起こす公共的な事業で地域の活性化等に結びつく活動 *対象外事業・・・市で交付する他の補助金等の対象と判断される事業 既に本事業の補助金の交付を2回受けた事業 団体で行われる定例的な事業、営利を目的とした事業
対象経費	補助対象となる事業に必要な経費（消耗品費、講師謝礼、印刷製本費、賃借料、原材料費） ※事業を実施するために必要な機器の賃借、業者委託に係る経費は事業費の10分の2以内
補助率	事業の内容により対象経費の100%、75%、50%を補助（1事業50万円以内）

◆団体補助

対象団体	【新たに発足した団体】 設立後2年以内の区、NPO団体そのほか地域づくりを行う団体 【新たな活動を行う団体】 設立後2年を超えている区、NPO団体そのほか地域づくりを行う団体
対象経費	【新たに発足した団体】 団体発足時の活動の初期投資に要する経費 【新たな活動を行う団体】 団体の新たな活動（発展性のある活動）の初期投資に要する経費
補助率	経費の2分の1以内（上限5万円）

◆申請方法 申請書に必要事項を記入のうえ、下記へ提出してください。申請書は、市ホームページから入手するか下記へご連絡ください。

◆認定審査 応募した団体は、「認定審査会」（7月下旬開催予定）へ出席が必要になります。「認定審査会」で、事業認定または新設団体認定の可否等を決定し、審査結果を通知します。



市ホームページ

申請・問/地域づくり支援室 ☎75-5506

催し

第2回田中まちなかフリーマーケット HP

掘り出し物やほしかったあの商品ぜひこの機会に探してみませんか。

◆日時 6月18日(土)

午前10時～午後1時

◆場所 田中商店街・田中公民館

◆内容 田中商店街の空きスペースを利用したフリーマーケット

◆出品形態 手作り雑貨や子ども服等古着、おもちゃ、日用品、小型家電等リユース品や小物販売、飲食関係など
詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

◆その他 開催情報については、SNSや市ホームページでお知らせします。

問/中心市街地活性化協議委員会

(事務局) 商工観光課商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

金婚祝賀式

◆日時 9月15日(木)

午後2時～午後3時

◆場所 東御市文化会館

◆対象 昭和48年1月1日から昭和48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3日(水)

◆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。

申込・問/福祉課 高齢者係

☎75-5090

募集

東御市結婚活動支援委員募集

◆対象 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
出合いのイベントの協力、啓発など

◆定員 若干名

◆申込締切 6月30日(木)

申込・問/企画振興課 移住定住・

シティプロモーション係

☎64-5893

介護者リフレッシュ交流会

◆日時 7月8日(金)

午前9時30分～午後3時

◆集合 総合福祉センター2階駐車場
午前9時25分

◆場所

- ・佐久穂町「油井ブルーベリー園」
- ・ブルーベリー狩り
- ・佐久市「レストラン ブランカン」(昼食)

◆対象者 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。

※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 6月24日(金)

◆その他 送迎を希望される方はお申し出ください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



高齢者・楽しい思い出作り交流会

～リフト付きバス(車イス対応)で楽しい旅を～

今回は木曽方面へ向かい、さわやかな季節を満喫したいと思います。また、旅行のお手伝いをしていただけるボランティアも募集します。

◆日時 6月29日(水)

午前8時30分集合

午前8時45分発～午後5時15分頃着(予定)

◆行先 木曽方面

- ・ねぐめ亭(昼食、寝覚の床見学)
- ・木曾くらしの工芸館(工芸体験)

◆募集対象

・65歳以上で、家族だけでの外出(旅行等)が困難な人(車イス程度)とその家族(対象者一人での参加も可)

・参加者の見守りや付き添い(車いす操作程度)を行うボランティア

◆募集定員

・対象者14名

・ボランティア6名程度

◆参加費 1人2000円(昼食代含)

◆申込締切 6月17日(金)

◆その他

- ・旅行先の施設やトイレはバリアフリー対応です。
- ・希望者には福祉車両にてご自宅までの送迎もいたします。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

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

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58933 ☎63-54331

東御市女性団体連絡協議会40周年記念誌

平成12年から令和3年までの間に実施された女性団体連絡協議会の活動をまとめた記念誌を作成しました。

記念誌を無料配布していますので、冊子をご希望される方は左記までご連絡ください。

●問／東御市女性団体連絡協議会事務局

☎64-5902

第49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

○日時／6月25日(土)～7月3日(日)

午前9時～午後5時まで

※6月28日(火)は休館日

○場所／サントミューゼ 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)

●問／東信美術会事務局 酒井

☎090-9668-1761

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 ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内(おくやみ放送がある時のみ)
- ◆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
6月9日・23日	消費者情報	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++」



問／エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

とうみチャンネル6月番組案内 地上112で放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

1日	(水)	令和4年御柱祭～美都穂神社～ (再)	19日	(日)	第1回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会(再)
2日	(木)	令和4年御柱祭～祢津健事神社～ (再)	20日	(月)	令和4年度県立歴史館の信州学講座 第1回 「鉄鐸と諏訪信仰 ～人と神をつなぐ音～」 講師：笹本正治さん
3日	(金)	信州の伝統野菜2022 信州伝統野菜の誇りと思いをつなぐ (再)	21日	(火)	グリーンファームカレッジ2022 ～除草剤の基礎知識と上手な使い方～
4日	(土)	歴史を哲学するシリーズ「木曾義仲を知る！ 連続講座～木曾義仲の生涯 その栄光と挫折」 講師：桜井松夫さん	22日	(水)	令和4年度運動会 ～田中小学校～
5日	(日)	栄養セミナー 「成長期の身体と心を食で支える」 (再)	23日	(木)	令和4年度運動会 ～滋野小学校～
6日	(月)	月刊とうみチャンネル5月号 前半	24日	(金)	令和4年度130周年記念運動会 ～祢津小学校～
7日	(火)	月刊とうみチャンネル5月号 後半	25日	(土)	和リンピック2022 ～和小学校～
8日	(水)	令和4年御柱祭～美都穂神社～ (再)	26日	(日)	令和4年度体育学習発表会 ～北御牧小学校～
9日	(木)	令和4年御柱祭～祢津健事神社～ (再)	27日	(月)	グリーンファームカレッジ2022 ～除草剤の基礎知識と上手な使い方～(再)
10日	(金)	令和4年度県立歴史館の考古学講座 第1回 「地震と洪水の痕跡を探るー長野市川田条里遺跡」 講師：鶴田典昭さん	28日	(火)	学校だより6月号 (再)
11日	(土)	第1回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会	29日	(水)	令和4年度県立歴史館の考古学講座 第1回 「地震と洪水の痕跡を探るー長野市川田条里遺跡」 講師：鶴田典昭さん (再)
12日	(日)	令和4年東御市議会6月定例会 開会	30日	(木)	令和4年度県立歴史館の信州学講座 第1回 「鉄鐸と諏訪信仰 ～人と神をつなぐ音～」 講師：笹本正治さん (再)
13日	(月)	生中継9：00～ 令和4年東御市議会6月定例会一般質問	7月1日	(金)	歴史を哲学するシリーズ 「木曾義仲を知る！連続講座 ～木曾義仲の生涯 その栄光と挫折」 講師：桜井松夫さん (再)
14日	(火)	生中継9：00～ 令和4年東御市議会6月定例会一般質問	2日	(土)	第77回東信高等学校合同音楽会 午前の部
15日	(水)	栄養セミナー 「成長期の身体と心を食で支える」 (再)	3日	(日)	第77回東信高等学校合同音楽会 午後の部
16日	(木)	令和4年御柱祭～美都穂神社～ (再)			
17日	(金)	令和4年御柱祭～祢津健事神社～ (再)			
18日	(土)	学校だより6月号			

☎/上田ケーブルビジョン ☎23-1600 企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

上田ケーブルビジョンからのお知らせ

【とうみチャンネル】の地上放送がスタート！
デジタルチューナーでも、テレビだけでも視聴可能に

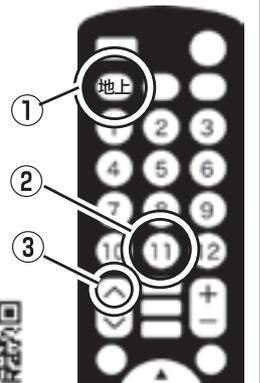
地上
112

① 地上(地デジ)の②11を選局して③チャンネルの(上向きボタン)を押してください。

※テレビの機種によっては再スキャンが必要です ※ご視聴にはUCV加入が必要です(有料)

ucv上田ケーブルビジョン

0120-160-074
長野県上田市中央 6-12-6



〈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。

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6・7月生まれ)	1日(金)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずリズム	4日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	11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)	12日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
就労相談	26日(火)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談(岸澤文子心理士) 「ただこね・かかわり方①」	27日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	28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 *「おもちゃドクター」以外は行事参加者のみの利用

ふれあいひろば	6日(水)	午前10時～ 午前11時30分 ※14日休のおもちゃドクター は、午前10時～午前11時 です。
わんぱくピクス	13日(水)	
おもちゃドクター	14日(木)	
0歳児のママひろば(昔遊び)	20日(水)	
就労相談	20日(水)	

ぼけっとひろば 午前10時～午前11時

東部子育て支援センター	5日(火)	内容 水遊びのおもちゃの制作 持ち物 水筒 ※5日(火)田中ぼけっとは(田中 地区の方のみ)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。
滋野コミュニティーセンター	8日(金)	
祢津公民館	14日(木)	
和コミュニティーセンター	19日(火)	
北御牧子育て支援センター	22日(金)	

たんけんひろば 7月29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

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	12日(火) 午前9時30分～午前11時 「園庭で一緒に遊びましょう」 持ち物:帽子、水筒
海野保育園	☎62-2800	12日(火) 水遊びをしましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物:帽子、水筒、着替え一式、タオル
くるみ幼稚園	☎75-6113	毎週火曜日 5日「園庭であそびましょう」 12日「プール遊び」 19日「プール遊び」 26日「プール遊び」 持ち物 上履き(親子とも)水筒 帽子 (プール遊びの時はプール遊びができる用意)

※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。

☎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

- ファズイーター 深町 秋生:著
- 心い 石田 衣良:著
- 先生、どうか皆の前でほめないで下さい
- スッタニパータ 金間 大介:著
- 動物園を考える 今枝 由郎:訳
- ポストモータム 佐渡友 陽一:著
- 古代ローマの日常生活 日経コンピュータ:著
- 信越本線 フィリップ・マティザック:著
- ここまでわかった自然栽培 林 嶼:他著
- ぬか床づくり 杉山 修一:著
- キャンプのあやしいルール真相解明 下田 敏子:著
- チェスを初めてやる人の本 山口 健彦:著
- デッドスペースD I Y 小島 慎也:監修
- 尿酸値にホントにいいこと帳 石井 麻紀子:著
- 読書とは何か 谷口 敦夫:監修
- 三中信宏:著

◆児童書

- 香君上・下 上橋 菜穂子:作
- モンスター・ホテルでろてんぶろ 柏葉 幸子:作
- サムデイ デイヴィッド・レヴィサン:作
- 13枚のピンぼけ写真 キアラ・カルミネーティ:作
- 不思議屋『風待ち』 西村 友里:作
- スネークダンス 佐藤 まどか:作
- あの子のことは、なにも知らない 栗沢 まり:作
- タヌキの土居くん 富安 陽子:作
- いるいる!みずべのいきもの 鎌田 歩:作
- おんなじかたち!ABC よねづ ゆうすけ:作
- なまけていません。 柴田 ケイコ:絵
- ぼくがかわりにとどけるよ そのだ えり:作
- たんぼぼのちいさいたねこちゃん なかや みわ:作
- パンダのんびりいたいそう いりやま さとし:作
- ないしょないしょのももんちゃん
- とよた かずひこ:作

行事予定 会場 図書館2階 研修室1

◆図書館職員による★おはなし会

日時 7月8日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日時 7月16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 6月24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

*がついている日は終了後、医療と介護の相談会を開催します。

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(中) 人権啓発センター(人)	6日(水)*人、13日(水)人、20日(水)人、27日(水)中	午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	5日(火)、12日(火)*、19日(火)、26日(火)	午前10時～午前11時	
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)*	午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	4日(月)、11日(月)、25日(月)*	午前10時～午前11時	
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)*、22日(金)、29日(金)	午前10時～午前11時	
かんたん体操	7日(木)、21日(木)	時間：午後2時～午後3時 場所：東部人権啓発センター	
	12日(火) 東部人権啓発センター 26日(火) 中央公民館	時間：午後2時～午後3時 場所：東部人権啓発センター/中央公民館	
転倒予防水中ウォーキング		7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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

☎/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20日(水)	令和4年3月生
10か月児健診	7月13日(水)	令和3年9月生
1歳6か月児健診	7月19日(火)	令和3年1月生
2歳児歯科健診	7月5日(火)	令和2年4・5月生
3歳児健診	7月12日(火)	令和元年5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	7月21日(木)	対象：令和4年2月生
もぐもぐ離乳食教室	7月22日(金)	対象：令和3年12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 (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	7月11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	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5日(火)	午前9時～午前11時			
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時			
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			
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	
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)	7月15日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	7月6日(水)	午前10時～午前11時30分	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	7月12日(火)		滋野コミュニティセンター		
	7月15日(金)		北御牧公民館		
	7月25日(月)		和コミュニティセンター		
	7月27日(水)		祢津公民館		
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)	7月1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)	7月15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21日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングスペースえべや	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9時～午後5時	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
	6月5日	ほしやま内科	☎62-3115	
	6月12日	酒井医院	☎64-3170	
	6月19日	東御市民病院	☎62-0050	
	6月26日	せき内科クリニック	☎64-7171	
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。			
夜間の小児の救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎0263-34-8000）			
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 地域医療推進係 ☎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。

催事名	催事内容	演奏者	開催日	開演時間	チケット	料金
ロビーコンサート#91	マリンパ・スティールパン&ピアノ WOOD LAND	田村優輝子／原田 緑 <small>たむら ゆきこ はらだ みどり</small>	6月19日(日)	13:30	発売中	500円
ロビーコンサート#92	ラテンと古典の調べ(ギター、ウクレレ、三線)	稗田隼人 <small>ひらた はやと</small>	7月2日(土)	13:30	発売中	500円
ロビーコンサート#93	ピアノとハーブ 音の語らい	竹内遙香／山極遙香 <small>たけうち はるか やまぎわ はるか</small>	7月18日(月・祝)	13:30	発売中	500円
ピアノのゆふべ#71	夏に楽しむ音の刻	梨本卓幹 <small>なしもと たくみ</small>	7月31日(日)	15:00	6/6～	無料

しゅんぶうてい いちのすけ 主催：SBC信越放送 共催：東御市文化会館
春風亭一之輔のドッサリまわるぜ2022 7月17日(日) 3,700円(全席指定) 好評発売中!
 13:30開場／14:00開演
 ・東御市文化会館窓口
 ・御菓子処花岡(本店)

Primavera 平和と感謝の祈り ソプラノ 白石穂子
 7月23日(土) 13:30開場／14:00開演 全席指定 好評発売中!
 前売券 一般3,000円／高校生以下2,000円(当日券は+500円) 東御市文化会館窓口 御菓子処花岡(本店)

40周年記念コンサート 100周年記念イベント
コロケ CROCKET コンサート2022
 9月17日(土) 昼の部 13:30開場／14:00開演 夜の部 16:00開場／16:30開演
 前売り 5,500円(全席指定) 一般販売 7月1日 9時／WEB先行 6月29日 9時 →こちら

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)

常設展示 明治から大正期に描かれた、穏やかで美しい風景。故郷・信州を再発見しませんか?
郷愁の画家・丸山晚霞 開催中 ～6月26日(日)
 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21回 **私の愛する一点展** 6月18日(土)～8月28日(日)
 もう一度観たい私の愛する一点展
 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300円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

隊員インタビュー



畑中麻貴子隊員に 初夏の観光情報について聞きました



畑中 麻貴子 隊員
(観光プロモーション支援)
SNSやHPで観光情報発信。残る任期は2カ月!



小林 夏の湯の丸も見逃せませんね!

6月以降、市内のイベントや観光スポット

はどんなものがありますか?

畑中 この季節はなんと

原で咲き誇る約60万株の「レンゲツツジ」が見頃です。6

月10日(金)〜7月3日(日)は「つつじ祭」を開催します。

つつじが群生する「つつじ平」までは急な坂道が続くので、夏山リフトのご利用も

オススメです。6月26日(日)にはイベントも開催予定です。

小林 真っ赤に染まるつつじの群生は、幻想的な景色ですね。

畑中 湯の丸では夏の期間に牛の放牧も行っています。

つつじの間を牛がのんびる歩く、のどかな風景も

楽しめますよ。これからの季節は、池の平湿原を筆頭に珍

しい高山植物をたくさん見ることができるので、トレッキング

も楽しいと思います。



朱色のつつじを楽しむのはこの季節だけ!



小林 湯の丸の自然を感じながら仕事ができるなんて……はかどりますね。

畑中 5月から湯の丸キャンプ場に新しくオープンした「テレワーク施設」

は知っていますか?

小林 気になっていました。

畑中 文字通り、湯の丸高原の中でテレワーク

お仕事ができる施設です。インターネット環境や、キッチン、

トイレも完備しています。個人の方でも、どなたでもお使

いいただけます。市内にお住まいの方や、市内でお勤めの方

はお一人あたり1日500円でご利用いただけます。

小林 湯の丸の自然を感じながら仕事ができるなんて……はかどりますね。

畑中 湯の丸で完結できるキャンプを楽しんで、合間に

ちよっとお仕事……なんていう使い方もできますよ。

小林 ぜひ僕も一度使ってみたいです。

さて、畑中さんは、寂しいことに7月まで地域おこし協力隊の任期満了となりますが、残り2か月の目標と、今後について教えてください。

畑中 信州とうみ観光協会のインスタグラム

のフォロワーが、あと少しで1000人(5月上旬時点)

なので、任期中に大台に乗せるのが目標です。観光協会の

ファンクラブの加入者も増やしていきたいです。任期後は、

こちらで生活しながら、野山や竹林といった地元の自然や

農産物を活用して、新しい視線で地域を活性化できるように頑張りたいなと思っています。

これからが東御での生活の本番だという意識です!

小林 今後とも東御市に住む仲間として宜しく

お願い致します!

【つつじ祭】

お問い合せ

062-770-1

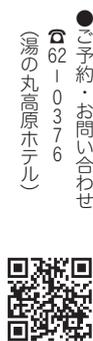
(信州とうみ観光協会)

【湯の丸高原テレワーク施設】

ご予約・お問い合わせ

062-10376

(湯の丸高原ホテル)



連載コラム

心と体を癒すセルフケア 山中 朗子 (介護予防支援)

今回は、「呼吸」のお話です。なかなか意識しにくい呼吸ですが、マスク生活でよけいに浅くなりがちですね。呼吸が浅いと、体がこわばったり、歪みやすくなり、体の弱いところに負担がきます。そこでおすすめなのが、農作業や家事などで力を入れる時やウォーキングの時等に、「口で吐く呼吸」を意識して使うこと。試しに、おへその下辺りに両手を当て、口をすぼめて「フ〜」か「ホ〜」と、ゆっくりと優しく息を吐いてみてください。息を吐ききると、お腹の奥の方(丹田)に少し力が入るのが分かるかと思います。

例えば、重たいものを持ち上げる時などに口でフーツと息を吐きながら持ち上げると、お腹に力が入り、体が安定し、腰を痛めにくくなります。作業に集中すると息をつめがちかと思いますが、思い出したら時々、口で吐く呼吸を取り入れてみてくださいね。



体操の時も呼吸を大事にしましょう



★最優秀賞★
片羽分館



★優秀賞★
中屋敷分館



★優秀賞★
大石分館



【全体評】令和3年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、地域の行事や分館事業の多くが縮小または中止せざるを得ず、分館報を担当された皆さまにはご苦労が多かったのではないかと思います。そんな中で、今回入賞された分館報には、区民の皆さんが活動する姿を少しでも多く紹介しようという工夫と努力の跡が見られました。同じ区に生活しているながら顔を合わせる機会が減ってしまった今日、分館報を通じてお互いの元気な姿を確認し合えるのは、それだけでも意義のあることだと思います。最優秀賞を受賞された「分館報かたは」には、子どもたちの笑顔や区民の方々が生き生きと活動する姿を紹介する写真がちりばめられており、読み手に元気を与えてくれるものでした。その一方で、応募作品の中には文字だけの「お知らせ版」に特化したものもありました。分館報の利用の仕方は色々あってよいとは思いますが、こんな時だからこそ、区民のつながりを実感できるような記事の工夫ができると分館報の魅力がアップするのではないかと思います。

★入賞★
御牧原北部分館



★入賞★
日向が丘分館



★入賞★
赤岩分館





公民館講座の紹介

東御市シニア大学

この講座の始まりは昭和53年12月からで、「毎日にいるだけでは頭が鈍くなる一方だ」「何か勉強する場がほしい」「主婦がしつかりしない」「は家庭もうまくいかない。複雑な社会でこそしつかりと見極める力をつけたい！」などの要望にこたえて、60歳以上の人を対象に、地域における高齢者の役割に始まり、人権問題、健康と食生活、疲れのとり方など様々なテーマで8回の講義を公民館が計画して開催したものが原点です。

その後、変化の激しい社会の中で、時代に適応した知識を高め、人生の先輩として豊かな経験と知識を持って社会に奉仕し、郷土文化を次世代に伝えるとともに健康で明るい生活を送りながら住みよい地域づくりに寄与することを目的に、「高齢者大学」「シニア大学」へと名称を変えながら公民館の生涯学習推進の主要事業の一つとして今日に至っています。

講座は、受講生の自主運営で行い、高齢者の豊かな経験と技術を相互に生かし、より良い仲間づくりをするための活動を実施いたします。

開講期間 5月～翌年3月迄

第19回東御市短詩型文学祭の作品募集

募集部門および投稿の制限

- ・短歌 2首 ・俳句 3句
 - ・川柳 3句 ・現代詩 1編
- ※いずれも未発表の作品に限ります。

応募期限／6月30日(木) 必着
午後5時厳守

※締切後の作品の受付はできません。

投稿料／1部門につき1,000円(児童・生徒が一般の部に応募する場合は500円)

応募方法／作品は、専用の投稿用紙に書いてください。(現代詩部門は400字詰原稿用紙3枚以内) 専用の投稿用紙は、中央公民館、各地区公民館、市立図書館、道の駅電くるみの里、観光情報ステーションまたは市ホームページから入手してください。住所、氏名、電話番号を明記し、投稿料を添えて左記へ応募してください。(郵送で応募する場合は、郵便小為替を同封)

短詩型文学祭

日時：10月29日(土) 午後1時30分～
場所：中央公民館

応募・問い合わせ先

東御市短詩型文学祭実行委員会事務局
(生涯学習課 社会教育・公民館係)
☎ 64-5885
〒 389-0517 東御市 288-4



▲長和町の「和紙の里」でうちわを作りました

▼野外研修参加者全員で記念撮影



公民館長のつづやき

コロナ禍も3年目に突入してしまいました。まさかこんなにも影響が長引くとは思いませんでした。

ウイルスは常に変異を繰り返すものなのだそうです。新型コロナも変異を重ね、重症化率は下がったものの感染力の高い株に置き換わりました。これにより、新規感染者が高止まり傾向となり、3月にまん延防止等重点措置が解除されてからも東御市を含む上田圏域(上田保健所の管轄内)の感染警戒レベルは上から2番目の「5」のまま動きません。結局、公民館の講座は1月末の休止後、再開することができないまま終了せざるを得ませんでした。受講者や講師の皆さまには本当に申し訳なく思います。貸し館も利用制限をしてるため、ご利用いただいている皆さんにもご不自由をおかけしております。新規感染者数の減少は当面期待できそうにないため、このままでは再開のメドが立ちません。

そこで、感染症専門家の助言をいただきながら、新型コロナに係る利用制限の緩和を検討し、5月から生涯学習講座を手始めに再開の試行を始めました。

感染拡大防止対策の徹底が大前提になりますが、今後、試行結果と感染拡大状況を見定めながら貸し館の再開について検討して参ります。再開が決定しましたら館内掲示や市および公民館ホームページでお知らせしますのでもうしばらくお待ちください。

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

つぎの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
- 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。1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の個人市県民税を支払う義務が発生します。

個人市県民税には、均等割と所得割があります。均等割とは、納税者の所得金額の多寡によらず一定額を納税するものです。また、所得割とは、納税者の前年の所得金額を基礎として税額を計算するものです。

均等割については「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、それぞれ500円が加算されています。

この増額分は、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）

市県民税均等割額	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（金）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…納税義務者の個人市県民税を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）

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
上田市中心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。

目指そう! ゼロカーボンシティとうみ

今月の取り組み

ジメジメした梅雨の時期は身近なものを使って除湿をしましょう!

梅雨の時期は部屋の湿度が上がって、寝苦しくなる時もあります。エアコンに頼らずに、身近なものを使ってお部屋の除湿をする方法を試してみませんか。電気の節約にもつながることができます。

アドバイス

必要な物は、水を7～8分目まで入れて凍らせたペットボトルとバケツです。ペットボトルをバケツに入れ、部屋に置くだけで除湿をすることができます。

凍らせた冷たいペットボトルで室内の空気中に含まれている水分が冷やされ、ペットボトルの表面に水滴となって除湿される仕組みです。ペットボトルの後ろから扇風機で風を送ればさらに効果的です。

ちょっとした工夫で蒸し暑い夜を快適に過ごしてみませんか。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申しあげます。(令和4年4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
- ・匿名希望の方(7万円)

〈物品〉

- ・関 恒雄 様
- (「自叙伝 戦争体験 シベリア抑留からの生還『人參とソルダート』」20冊)

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
- 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

東御市消費生活センター 一人で悩まず、気軽に相談を!

消費生活センターでは、市内にお住まいの方から「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってケガをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについての相談受付や消費生活に役立つ情報の提供など行っています。

相談があった場合、消費生活相談員が事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言し、ケースによっては交渉のお手伝い(斡旋)をすることもあります。

相談状況

令和3年度に消費生活センターに寄せられた相談件数は175件でした。その内容と内訳は下表のとおりです。

令和3年度相談件数

●通信販売	55件	●電話勧誘	7件
●店舗での購入	38件	●訪問購入	5件
●架空請求	25件	●その他	29件
●訪問販売	16件		

【相談の具体例】

- 通信販売…1回だけのつもりで商品を購入したが、4回の定期購入と言われたので解約したい。
- 店舗での購入…お店との購入トラブルになっている。
- 架空請求…心当たりのない未納料金があるというメールが届いた。
- 訪問販売…訪問販売業者から、商品の購入を強引に勧められた。
- 電話勧誘…電話で勧められた商品を購入したが、返品したい。
- 訪問購入…不用品を買い取りたいと不審な人の訪問があった。

相談方法

相談の際は、契約書等の関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、商品の写真などをご用意ください。

東御市消費生活センター(市役所本館1階 生活環境課内)
受付時間 平日9時～17時 連絡先 ☎75-2410
※土日祝日(年末年始を除く)は ☎188 消費者ホットラインへ

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

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

**使わなくなった農機
買い取ります!**

高価買取!

査定無料!

株式会社 唐沢農機サービス

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

(広告欄)

ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕 おにぎり丸さん

〔タイトル〕 「桜の絨毯」
じゅうたん

撮影場所：東御中央公園芝生広場

撮影日：2022年4月16日

撮影者から一言

桜吹雪の後、絨毯のように一面に桜の花びらが広がる空間を独り占めできるのも、ほどよく、田舎。ならでは!

7月号掲載の応募締め切りは 6月10日(金)

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撮影年月日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

5月は9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

6月
生まれ



にしざわ みあ
西澤 絆葵ちゃん
(城ノ前)

絆葵ちゃん1歳の誕生日おめでとう🎉
喜怒哀楽がすごくハッキリして日々できることが増えてくのが凄く嬉しい😊これからも、すくすくと元気で大きくなれー!



ばば かな
馬場 柑凧ちゃん
(西深井)

かんな1歳のお誕生日おめでとう♥いつもニコニコ笑顔で癒されてるよ😊
これからもすくすく育ってね!



はまむら わたる
濱村 航ちゃん
(常田)

1歳おめでとう🎉お兄ちゃんに蹴飛ばされてもめげない強さステキだよ!
わたくんの持ち前の愛嬌で今後も周りの人を笑顔にしていってね♥



みやわき ともき
宮脇 燈生ちゃん
(加沢)

食べるのも遊ぶのも大好きなもっちゃん。いつもたくさんの笑顔をありがとう😊これからもずっと大好きだよ!

☆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)・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、6月8日(水)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲指導受けながら巨岩に挑む参加者

ボルダリングの楽しさを知ろう 自然の岩で体験会

西入区内の国有林で4月24日、自然の岩を使ったボルダリング体験会が開かれました。

「ボルダリング」とは、ロープなどを一切使わずに自分の身体だけで高さ3～5mの巨岩や壁を登るニュースポーツで、今回の体験会は市民にボルダリングの楽しさを知ってもらおうと市のスポーツ推進委員が企画しました。

この日は、難易度が異なる12のルートが用意され、参加者は表面の凹凸を手掛かりに巨岩に挑み、完登した達成感を味わっていました。

海野宿の歴史・文化の再発見に 初の「海野宿検定」開催

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」で5月3日、市内初のご当地検定「海野宿観光伝統文化検定試験」（実行委員会主催）の初級試験が行われ、県内外から受験者が集まりました。

同検定試験は、北国街道海野宿の歴史・文化の伝承や観光の活性化などを目的に企画され、「本海野の歴史」や「白鳥神社」、「養蚕業」などの6分野から三肢択一式の計50問が出題されました。

試験は続く4日と5日にも同じ内容で行われ、3日間で12名が受験。9名が見事合格を果たしました。



▲検定試験に臨む参加者（3日）



▲稚アユを放流する児童

北御牧小児童 鹿曲川で稚アユの放流体験

5月13日、北御牧小学校の4年生が同校横を流れる鹿曲川で稚アユの放流体験を行いました。

稚アユの放流は、上小漁業協同組合が6月25日のアユの友釣り解禁に向けて行っている事業で、今回の放流体験は同組合からの声かけで実現しました。

児童たちは、稚アユが入ったバケツを受け取ると「元気でね」「大きくなってね」などと声をかけながら放流。勢いよく川を遡上していく様子を見守りました。

景観を楽しみながら完歩を目指す ふれあいウォーク 3年ぶりに開催

5月15日、春のスポーツイベント「ふれあいウォーク in 東御」（スポーツレクリエーション祭2022実行委員会主催）が開かれました。

新型コロナウイルス感染症の影響などで3年ぶりの開催となった今回は、151名の老若男女が参加。それぞれのペースで東御中央公園を発着点に北国街道海野宿で折り返す全長8.5kmのコースを辿りながら、春の田園風景や海野宿の歴史ある街並みを楽しみました。



▲海野宿を巡る参加者



長閑な景観を楽しむ参加者▶

とうみ



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。

今月は田沢区で民泊施設を運営する寺本秀之さん、佳代子さんご夫妻に東御市の魅力を書きいただきました。

2019年4月13日土曜日。自然派ワインや日本ワインが大好きな私(夫)は、製薬会社の早期退職を決めた頃、千曲川ワインアカデミーの存在を知り、ワイン造りの道が今後の人生の選択肢になるのかどうか、期待と不安を募らせて東京から東御に参りました。和の田沢区にさしかかったところ、まだ少し肌寒い中、思わず車を降りました。雪のかぶった北アルプスをはじめとした山々と堂々たる千曲川。このように私のワインアカデミー通学の一年が始まりました。

その日の宿泊は民泊「清水さんの家」。田沢区のコミュニティである「田沢おらほ村」が運営するこの民泊で、おらほ村の皆さまのご厚意をいただき、この1月より管理人を務めることになるかと予想すらしませんでした。昨年の春、田沢区に農地をお借りすることができたため移住し、医療系ベンチャーの仕事もしながら、少しばかりのワイン用ぶどう、

Q とうみの好きな所は?



寺本 秀之さん
佳代子さん
(田中)
出身地: 神奈川県(秀之さん)
1ター
東京都(佳代子さん)
1ター

ハーブや野菜の栽培を小さく始めました。少しずつ農地を増やしていきたいと思っています。

そして、企業や自治体で人事畑を歩き、パラスポーツ関連事業にも従事してきた妻は、昨夏、東京2020パラリンピック競技大会終了後に東御に参りました。将来はこの東御の地でも、例えば、「一人」に関わる多様性や健康維持に関してお役に立てるような活動を視野に入れていきます。

夫婦の長年の趣味はスキューバダイビングで、休暇には石垣島の海に潜りに行く東京の生活から一転、山に囲まれた半農半Xの生活を始めたばかりの新参者です。夫婦ともに「農」も新米な2人ですが、「農ある暮らしの体現」を目指しています。

毎日、東御の「夕焼けに浮かぶ山並みの美しさ」に魅了されています。特に民泊「清水さんの家」から眺めるマジックアワーは素晴らしいです。地元にも親しまれる民泊を目指していますので、是非泊りにいらしてください!

編集後記

本誌のレギュラーコーナー「すくすく育てとうみっ子!!」は、平成16年6月発行の創刊第2号から続く人気企画で、その月にお誕生日を迎えるお子さまの写真を親御さまからのメッセージと共に掲載しています。

当初、応募方法は郵送のみでしたが、通信手段の多様化と共にメールやLINEでも可能に。スマートフォンの普及もあって、現在はLINEでの応募が主流です。

この応募方法の変遷が私を悩ませる事態に発展。LINEで送られてきたメッセージ中のかわいい絵文字の一部が、こちらのPC端末では文字化け。スマートフォンでは当たり前に見える絵文字でも、当方では正確に表示されない可能性がありますので、どうかご容赦ください。(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (5月1日現在)

世帯数	転入	97人
12,333世帯(+14)	転出	95人
総人口	出生	6人
29,584人(-21)	死亡	30人
男14,670人(-5)	その他	1人
女14,914人(-16)	※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)

= 4月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和4年1月からの累計

火災 5件(16件)

救急 96件(458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4年4月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	1件	26件	+4件
傷者	2名	30名	+2名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和4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4年4月	令和3年4月
最高気温	29.2℃(25日)	24.0℃(20日)
最低気温	-2.4℃(2日)	-1.6℃(6日)
平均気温	12.2℃	10.5℃
降水量	92.5mm	48.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。