



市報
No.219

とらみ 7

TOMI CITY
2022
月号
July



今月の表紙「元気いっぱい、ゴールを目指して(和小学校運動会)」(41ページに関連記事)

目次

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|---|
| 2 | 【特集】子どもサポートセンター | 12 | 市政運営説明会を開催しました／市議会6月定例会 |
| 5 | 協働電子図書館「デジとしよ信州」がスタート | 13 | チャレンジデー2022／心の眼 |
| 6 | マイナンバーカード・マイナポイントの申請はお早めに! | 14 | 地域おこし協力隊が行く! |
| 7 | 後期高齢者医療制度に関するお知らせ | 15 | しんたいの「ちょっと耳よりな話」 |
| 8 | 自然を守るため、外来植物を駆除しましょう! | 16 | 情報コーナー |
| 9 | 地域で育てようおらほの子ども | 37 | すくすく育てとうみっ子!!／
目指そう!ゼロカーボンシティとうみ |
| 10 | 雷電まつり～コロナに負けるなSUNSUN～ | 38 | まるごと生活百科 |
| 11 | 医療と介護の総合相談窓口のご案内／
健康づくり推進委員会全体研修会 | 40 | ほどよく、田舎。とうみ～今月のベストショット～／
トピックス(地域の話) |

特集

すべての子どもを大切に守り育てるために 東御市子どもサポートセンター

市では、心身ともに健やかな子どもの成長を支援するため、0歳から概ね18歳までのすべての子どもとその家庭および妊産婦を対象に、子育てに対する不安や悩み、家庭内の問題など、あらゆる悩み事について、関係機関と連携を図りながら、保健・福祉・子育て・教育が一体となって、継続的で切れ目のない支援に取り組んでいます。



なぜ、子どもサポートセンターが必要なの？

少子化によって人口減少に歯止めがかからない中、全国的には児童虐待の相談件数や不登校の件数が過去最多になっており、子どもを取り巻く状況は深刻になってきています。さらに長引くコロナ禍は、支援が必要な子どもや若者、家庭をめぐる困難に、一層拍車をかけていると言われています。

かつては、あらゆる子どもや家庭の相談を「児童相談所」が担っていました。

しかし、相次ぐ児童虐待問題を背景に、国・県・市町村の役割、責務が明確化され、子どもとその家庭の支援の実施にあたっては、市町村がその状況を把握し、妊娠時から必要な支援につなぐこと、また、子ども

等に対する必要な支援を行うための拠点を整備していくことが求められるようになりました。

このことから市は、保健・福祉・子育て・教育が連携し、切れ目なく支援していくことを柱に、本年4月子どもサポートセンターを開設しました。

子どもサポートセンターの目指すところは何なの？

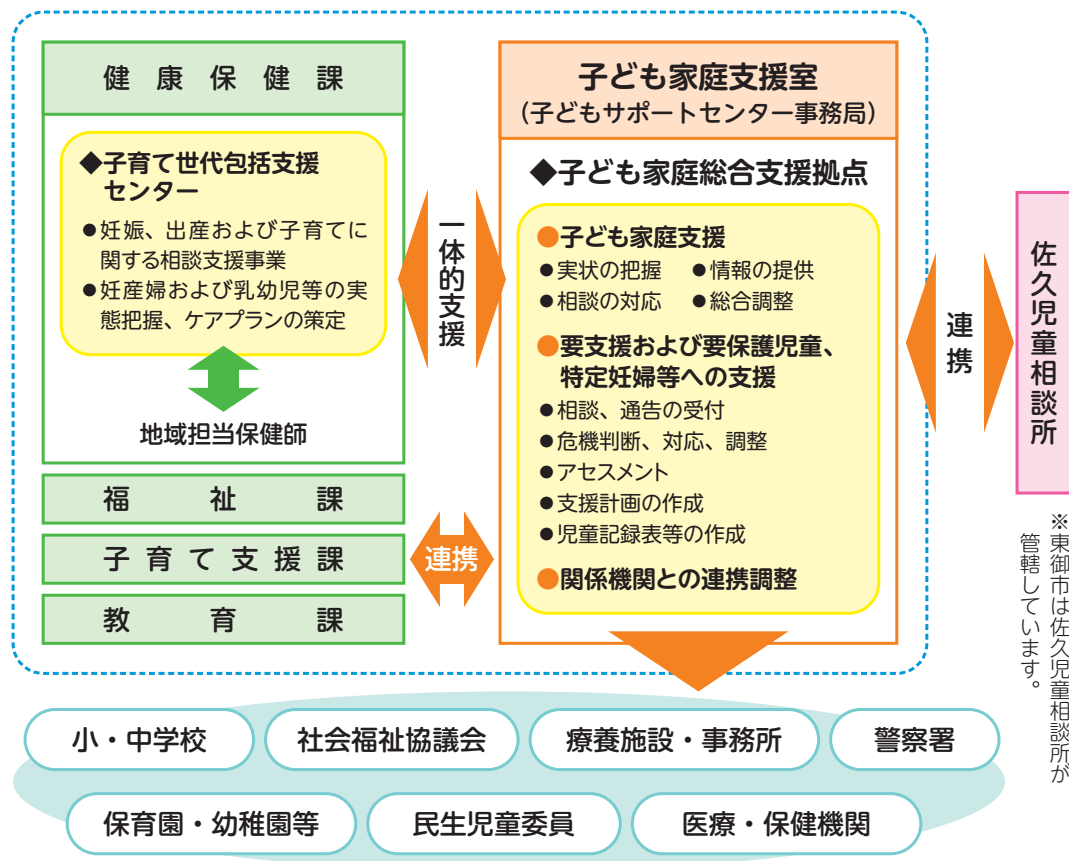
子どもサポートセンターでは、**すべての子どもが、自立した個人として健やかに成長することができ、社会の実現**を目指しています。

子どもは家庭を基盤として地域や学校など、様々な場所において多くの人と接する中で成長していきます。子どもの健やかな成長のためには、



東御市子どもサポートセンター ☎71-0450
(子育て支援センター2階)

東御市子どもサポートセンター



家庭における子育てをしつかり支えていくことが必要になっています。子どもサポートセンターは、子どもに対する支援だけではなく、子どもの健やかな成長・発達・自立のため

めには、家庭、そのものを支えていくことが必要という認識に立って、家庭の自立を助けていくための必要なサポートを行い、「子どもと家庭」に寄り添い続けていきます。

子どものこと、家庭のこと、自分自身のこと、誰にも言えず、ひとりで抱え込んでいませんか？

子どもサポートセンターは、子どもと家庭に関わるあらゆる相談に応じていくことを柱として、適切な支援につなげていく役割を担っています。そのため、サポートセンター以外の機関とも連携して支援する体制を整えています（上図参照）。

とりわけ子どもへの支援にあたっては、妊娠前から、妊娠・出産、新生児期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期の各段階を経て大人になるまでの一連の成長過程において、保健福祉、子育て、教育が一体となって、切れ目なく、継続的な支援を行っています。

子どもサポートセンターの「相談窓口」を担う、子ども家庭支援室には、保健師、社会福祉士、臨床心理士、家庭児童相談員、教育経験者など専門的な知識を有する職員が常駐し、子育て・子育て・家庭におけるあらゆる相談について一緒に考え、必要な支援サービスの活用やその手続きを丁寧にサポートしています。電話や来所・訪問面接など、多様な手法で対応していますので、ご相談ください。

また、子どもサポートセンターでは、困難が生じてしまってから対処するのではなく、困難が生じる前に対応する予防的な支援が何より大切

だと考えています。そのためには、子どもサポートセンターと早くから「つながり」をもつていただくことが必要になってきます。

私たちも様々な場面を通じてお声がけさせていただきますので、ほんの僅かな不安であっても、お気軽にご相談ください。

**子どもサポートセンター
相談窓口**

☎ 71-0450



『子どもの居場所づくり事業』が始まります

少子高齢化、核家族化が進展する中、地域のつながりも希薄になり、安心して過ごせる居場所がなく、孤立してしまう子どもが少なくないと言われています。今、子どもたちにとって、様々な人となりがり、ふれあい、社会性や豊かな人間性を育むことができるよう、学習支援や体験の機会などを得ることができ、地域社会とつながる居場所を増やしていくことが求められています。



「子どもの居場所づくり」を官民協働で推進します

内閣府は、子どもの居場所を「家でも学校でもなく、居場所と思えるような場所」と定義しています。このような『居場所』は、長引くコロナ禍も相まって、子どもたちの孤立感を減らし、安心して過ごせる場所として、地域の子育て家庭のセーフティネットとしての役割が増しています。

市内でも地域の皆さんや社会福祉協議会が自発的、自主的な活動として、食事や学習、遊びの場など、多様な形で『子どもの居場所』を提供する取組が広がっています。

市は地域社会とつながる『子ども

地域ならではの居場所が生まれ、活動がさらに広がっていくことを目指します

子どもサポートセンターでは、子どもたちの身近な地域に、子どもたちの選択肢が広がる様々な『居場所』が増えていくことを願っています。

そして『居場所』が子どもだけでなく、大人も学生も障がいがある方もない方も、誰もが集えるみんなの居場所として、よりよい形で発展していくことが、求める将来像であると考えています。

市民の皆さん、ご自身の得意なこ

の居場所づくりの重要性が一層高まっていることを踏まえ、市民の皆さんや地域づくり団体などが実施する居場所について、その運営を支援するための制度を創設したほか、「常設型」の居場所を新設するなど、子どもや家庭が地域で孤立することのないよう、

地域全体ですべての子どもたちの学びや成長を支えていく取組を始めました。



とや経験、スキルを生かして、子どもの居場所づくりに一緒に取り組んでみませんか。

市では、居場所づくり活動に取り組みたい皆さんを支援するために、有識者をアドバイザーに委嘱して助言いただく仕組みもスタートさせています。地域全体が子どもたちとながら、子どもたちの健やかな成長をみんなで支えていきましょう。

● 問い合わせ先 子ども家庭支援室

☎ 71-0450



協働電子図書館 「デジとしょ信州」がスタート



東御市も参加する協働電子図書館「デジとしょ信州」が8月5日(金)に開館します。

この協働電子図書館について、Q&Aでご紹介します。

●問い合わせ先 市立図書館 ☎ 64 - 5886

Q1

「協働電子図書館」って、なに？

すべての県民が無料で、電子書籍(コンテンツ)が借りられるように、県内の公共図書館と公民館図書室が協力して運用するインターネット上の図書館です。ご自宅のパソコンやスマートフォン、タブレット端末などを使って様々な本を読むことができます。



Q2

電子図書館の特徴は？

県民は、だれでも、いつでも、どこからでも、簡単に本の貸出と返却ができます。

また、文字を読みやすい大きさに変えることができます。ページも、タップ(クリック)1つで簡単にめくることができます。

Q5

1人何冊まで借りられるの？

貸出冊数は2点、貸出期間は1週間です。貸出期間が過ぎると、自動的に返却されます。

一度だけ、1週間延長することができます。

借りたい本が貸出中のときは、一度に2点まで、予約することができます。

Q3

どんな本(コンテンツ)があるの？

小説やライトノベルなどの読み物のほか、レシピ本やビジネス書などの様々な実用書、子どもの本、英語の本などもあります。

Q6

協働電子図書館の開館時間は？

365日、24時間、利用できます。

いつでも、どこでも、好きな時に読書が楽しめます。

Q4

どうやって借りるの？

電子図書館を利用するには、東御市立図書館で「電子図書館利用申込書」を記入して、IDとパスワードの発行を受ける必要があります。

●登録受付開始/令和4年7月1日(金)

●貸出開始/令和4年8月5日(金) 午前9時

利用登録には、**図書館の利用者カードと本人確認書類(運転免許証等)**をお持ちください。



東御市立図書館キャラクター「クロちゃん」



デジとしょ信州 HP
(8月5日からアクセス可)

マイナンバーカード・マイナポイントの 申請はお早めに!



地区公民館で マイナンバーカードの出張申請窓口

和、祢津、滋野、北御牧の
4地区の公民館でマイナン
バーカードの申請を受け付け
ます。



受付日／7月13日(水) 和コミュニティセンター
7月15日(金) 祢津公民館
7月22日(金) 滋野コミュニティセンター
7月29日(金) 北御牧公民館

時 間／午前9時～11時

持ち物

①通知カード

②本人確認書類

(A)のうち2点、または(A)1点＋(B)1点)

A 顔写真入り(運転免許証、旅券、運転経歴証明書
など)

B 顔写真なし(健康保険証、介護保険証、医療費受
給者証、診察券など)

これらをお持ちの場合は、本人限定郵便でご自宅に
カードをお送りすることが可能です。

詳細については東御市のホームページ
をご覧ください。



市ホームページ

マイナポイント付与実施中!

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
買い物をすると最大5,000円分のポイントが付与さ
れるサービスです。

また、マイナンバーカードの健康保険証としての利
用申し込みと公金受取口座の登録によるポイント付与
も開始されています。もらえるポイントは、それぞれ
7,500円相当となっています。

申請はパソコン・スマートフォンが便利です

マイナポイントは、パソコンまたはスマートフォン
で申し込み可能です。専用サイトまたはマイナポイン
トアプリから申し込みをします。お好きなキャッシュ
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。

マイナポイントの詳細については、総
務省マイナポイントホームページをご覧
ください。



総務省
ホームページ

マイナポイントの申請をサポートします

市民課市民係では、完全予約制でマイナポイント
申し込みサポートをしています。**平日の9時、10
時、14時、15時の4枠の中での予約**になりますので、
サポートをご希望の方は、電話にて予約をお願いしま
す。

7月 マイナンバーカード休日・夜間専用窓口のご案内

【休日窓口】 第1、第4日曜日 午前8時30分から正午まで	7月 3日(日)	【夜間窓口】 毎週木曜日 午後5時15分から午後7時まで	7月 7日(木)
	7月 24日(日)		7月 14日(木)
			7月 21日(木)
			7月 28日(木)

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

※休日・夜間窓口では、住民票や印鑑登録証明書、戸籍証明書等の発行はできません。

※マイナンバーカードの申請は予約不要ですが、**カードの受け取りのみ電話による事前予約が必要**です。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

後期高齢者医療制度に 関するお知らせ



保険証が更新されます

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証（保険証）は令和4年7月31日で有効期限が切れるため使えなくなります。

令和4年度は窓口負担割合の見直しがあるため、**保険証を2回交付します**。その都度新しい保険証をお使いください。

なお、古い保険証はハサミ等で裁断のうえ破棄をお願いします。

7月末送付
緑色 8月からの保険証

有効期間：令和4年8月1日～令和4年9月30日

9月末送付
桃色 10月からの保険証

有効期間：令和4年10月1日～令和5年7月31日

※住所、氏名、一部負担金の割合など、保険証の記載内容を必ず確認してください。

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証が更新されます

有効期限が令和4年7月31日までの認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証）をお持ちで、今年度も引き続き各認定証の交付対象となる方には、7月末までに新しい認定証を郵送します。（保険証とは別便でお送りします。）

限度額適用・標準負担額
減額認定証

限度額適用認定証

●問い合わせ先

市民課 国保年金係 ☎ 75-8810

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

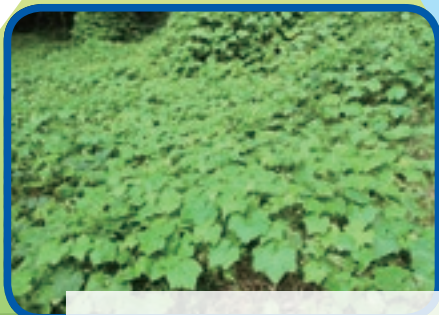
東御市の自然を守るため、



外来植物を駆除しましょう

市内にはアレチウリやオオキンケイギクなどの特定外来生物（植物）に加え、ニワウルシなどの侵略的な外来生物が多数繁茂しています。

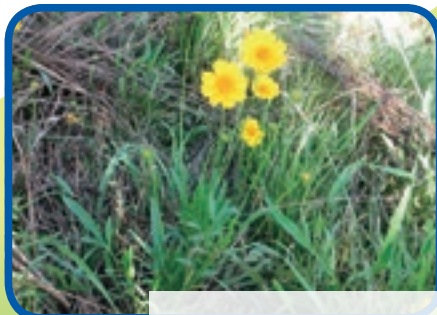
これらの生物は、強い繁殖力から生態系や生活環境に影響を及ぼすおそれがあるため、その特徴や駆除方法を覚えて、自宅周辺などで見かけましたら積極的に駆除しましょう。



アレチウリ ※特定外来生物

【特徴】 生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数 m ～数十 m になる。他の植物を覆うように成長し、在来種の成長を妨げる。同じつる性植物の葛に似るが、アレチウリは葉の形が角ばっており、キュウリなどと同じく巻きひげがある。

【駆除方法】 種がつく 9 月前に抜き取りや刈り払い、除草剤での継続的な駆除が推奨される。



オオキンケイギク ※特定外来生物

【特徴】 キク科できれいな花を咲かせるが、強い生命力で他の植物を駆逐する。花は黄橙色で中央部も同じ色をしている。コスモスに似るが、花弁の先端は不規則に 4 ～ 5 つに分かれる。また、細長いへら状の葉が根元に近い位置から生える。

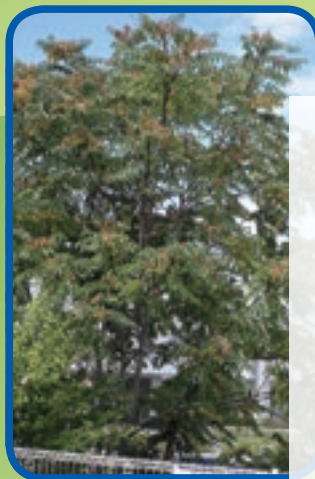
【駆除方法】 根を残すと再び生えてくるため、抜き取りによる継続的な駆除が推奨される。



オオハンゴンソウ ※特定外来生物

【特徴】 高さ 0.5 ～ 3m 程度に成長し、直径 6 ～ 10cm ほどの黄色い花をつける。その背の高さと生命力で他の植物を駆逐する。上部の葉は無柄の 3 ～ 5 裂ないし単葉。下部の葉は長柄があり羽状に 5 ～ 7 裂に分かれる。

【駆除方法】 根を残すと再び生えてくるので、抜き取りによる継続的な駆除が推奨される。



ニワウルシ

【特徴】 生育速度が非常に速く、1 年で 1 ～ 1.5m にもなる。また、種子生産能力が高く、風に乗って遠くまで種子が拡がるとともに、地下の根からも芽を出す。この早い成長と生育範囲の拡大で他の植物を駆逐する。

【駆除方法】 早期の駆除が重要。刈り払いや伐採、伐採後の切り株への除草剤散布などの継続的な駆除が推奨される。

※写真は長野県版外来種対策ハンドブック（撮影者：株式会社地域環境計画）より転載。

注意 点

駆除した植物を処理業者へ持ち込む際は、種や根が広がらないよう、ゴミ袋などで密閉するほか、しっかりと枯死させておきましょう。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64 - 5896



地域で育てよう
おらほの子ども

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です

● 問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎ 64-5906

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です。
健やかな青少年育成のため、家庭・学校・地域が連携を深め、共に活動していきましょう。

ショートメール詐欺に ご注意！

ショートメールを利用した詐欺が報告されています。ショートメールは、電話番号で簡単に文章を送受信できるサービスで、メールアドレスと異なり、ランダムな数字を用意するだけで送信できてしまいます。

大手通販業者や宅配業者、大手金融会社、携帯電話会社などを装った偽のショートメールを送りつけることにより、相手を信じ込ませ、偽りのホームページへ誘導し、ID、パスワードを抜き取ります。

これにより個人情報流出し、クラウドに保管したデータが全て抜き取られてしまいます。さらには不正送金や不正購入、多量の迷惑メールが送られる被害も出ています。

知らない電話番号からショートメールを受信したときは、無視するか、直ぐには開かず、必ずインターネットなどでその電話番号を検索し電話番号の相手先を調べましょう。

偽ショートメール



偽サイト



放課後子ども教室 「げんき塾」の開催

「げんき塾」は、放課後に様々な遊びを体験させる活動です。この活動により、異学年との交流や高学年のリーダー養成、児童の体力向上等を図ります。

「お友だちとあそぶ」「からだを思いっきり動かす」「何かに夢中になる」など子どもたちにとって『あそび』はとても重要…とは分かっている



でも「お友だちが近くにいない」「子どもだけでは不安」など様々な理由でそれができないのが今の子どもたちのあそび事情です。

そこで学校の放課後に、移動の必要のない校庭や体育館で大人の見守りがある中、お友だちと一緒にあそぶ『げんき塾』を開催します。家に帰る前や児童館・児童クラブの利用前、バスの待ち時間にお友だちと楽しく、げんきにあそびましょう。

詳細については、各学校を通じて配布する募集チラシをご覧ください。

雷電まつり ～コロナに負けるなSUNSUN～

※県が公表する新型コロナウイルス感染症の感染警戒レベルが4以上の場合は、開催中止とさせていただきます。



TOMI
すくすくポイント
対象事業

日時 令和4年7月30日(土)

午後5時40分 踊り連集合

午後6時 踊り開始(開始式)

～ハートつないで～TOMI, to me!

午後7時30分 踊り終了

場所 田中商店街

◆交通規制 午後5時30分～午後8時30分

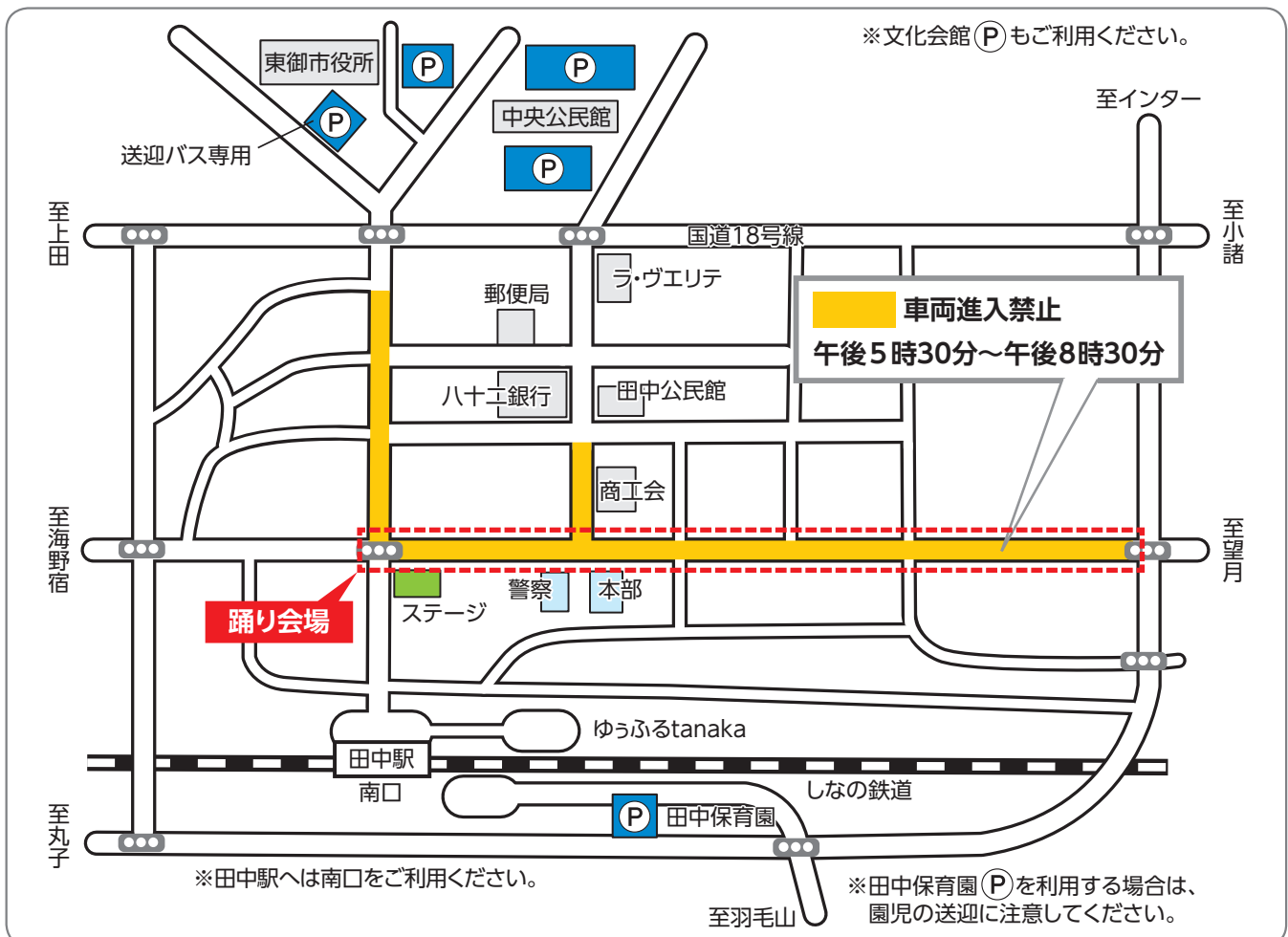
◆注意事項

- ・都合により時間に変更となる場合があります。
- ・ごみは各自で持ち帰りましょう。
- ・感染対策のルールを守りましょう。
- ・厚生労働省の接触確認アプリ「COCOA」をインストールし、感染対策にご協力ください。

～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
- 参加者同士の十分な間隔を設けます
- 会場内全員のマスク着用（踊り参加者は、熱中症予防として踊り中のみマスクを外すことができます^(注)）
- 踊り中の掛け声の自粛
- 路上での飲食禁止（飲酒・食事）
- 路上出店の禁止
- ステージの縮小

(注) 厚生労働省は、屋外での運動時において他者との距離が確保できる場合はマスクを外してもよいことを推奨しています。



●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

東御市地域包括支援センター（場所：総合福祉センター1階）

医療と介護の総合相談窓口のご案内

市では、在宅での生活が困難になった場合でも、誰もが、自分らしく、住み慣れた場所で暮らすことが選択肢の一つとなるよう、市内外の医療機関や介護・福祉事業所と連携し、在宅生活を支援しています。

地域包括支援センターは高齢者の暮らしをサポートするための総合相談窓口です。医療職やケアマネジャー、社会福祉士などの専門職が在籍し、皆さまからお受けしたお困りごとを、外部の様々な関係機関と連携をしながら支援します。昨年度からは「医療と介護の総合相談窓口」を設置しました。医療職を増員して市内外の医療機関との連携をより強化し、在宅医療に関するご相談も受け付けています。

窓口への来庁相談のほか、電話相談や職員による訪問相談も可能です。お気軽にお問い合わせください。

相談できる内容

- 保健・医療・福祉・介護全般の総合相談
- 介護予防・フレイル（虚弱）予防の相談
- 認知症に関する相談

- 生活費や生活の困りごとに関する相談

- 権利擁護（成年後見制度や虐待の早期発見、防止等）に関する相談

出張相談会やっています

各地区公民館では医療・介護・福祉の出張相談会も開催しています。ご予約は不要です。お気軽にご来場ください。

※詳しい日程は情報コーナー（35ページ）をご覧ください。



- 問い合わせ先

福祉課 地域包括支援係
☎ 6415000

東御市健康づくり推進員会

全体研修会を開催

市では、地域の健康づくり活動を推進するため、各区から推薦された方を『健康づくり推進員』として委嘱し、「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、家族・地域の健康づくりの推進役として活動していただいています。

4月21日に委嘱式と第1回全体研修会を開催しました。「健康づくり推進員の活動を楽しもう！」と題して、社会疫学を専門とする長野県立大学大学院の今村晴彦^{いまむらはるひこ}教授を講師にお迎えし、代表で各区の会長が出席しました。

講師からは、「健康づくり推進員の活動意義は、健康の正しい知識を身につけることや学んだことを地域にお裾分けすること」「健康については、伝えることでより伝わり、みんなで伝えるともっと伝わる。地域の力で健康になれる」「健康づくり推進員と同等の活動は昔から長野県に根づいており、自身が推進員をすると満足度が高く、健康にもなる」と話がありました。

新型コロナウイルスの感染予防により地域で集まりにくい状況が続いています。市では感染予防対策や工夫をしながら少しずつ地域での活

動を始められるようサポートしていきます。各区で健康づくり推進員が開催する出前講座やウォーキングが企画された際はぜひご参加ください。



健康お役立ち動画 公開中

市では、自宅でできるエクササイズを動画で公開しています。日々の健康づくりやフレイル予防にご活用ください。



Stay Healthy
健康お役立ち動画

- 問い合わせ先

健康保健課 健康増進係
☎ 6418883

市政運営説明会を開催しました

5月17日から26日にかけて、市内5地区を会場に各区や地域づくり協議会の役員の方をはじめ一般市民の皆さんにもご参加いただき、「市政運営説明会」を開催しました。

今回は初の試みであるこの説明会は、新年度が始まったところで、本年度掲げた市の重点事業について広く周知することを目的としています。開催状況は、下表のとおりです。

なお、説明会当日にご覧いただいた重点事業の説明動画は市公式YouTubeで公開しているほか、当



日の質疑応答等については、市ホームページに掲載しております。



市公式
YouTube



市HP

令和4年度市政運営説明会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
5月17日(火)	田中地区	47名
5月18日(水)	滋野地区	56名
5月20日(金)	祢津地区	64名
5月24日(火)	和地区	70名
5月26日(木)	北御牧地区	65名
合計		302名

10月に地域づくり懇談会を開催します

各区や地域における活動が進んだ10月には、各地区で作成した「地域ビジョン」の推進をテーマの中心とした「地域づくり懇談会」の開催を予定していますので、ご参加ください。

●問い合わせ先

企画振興課 企画政策係
☎ 64-5806

市議会6月定例会 12議案を提案

市議会6月定例会が6月2日開催しました。

定例会初日には、前年度予算の繰越報告のほか、一般・特別会計補正予算および条例改正の専決処分に関する議案7件、一般会計補正予算や条例改正等の議案4件が提案されました。また、15日には一般会計補正予算が提案され、計12議案が上程されました。

13日と14日には、12名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。15日には総括質疑・委員会付託がなされ、16日に各常任委員会付託された議案等の審査が行われました。

22日には、予算決算特別委員会が開催され、各常任委員会での予備審査に基づき補正予算について審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、8月発行の「市議会だより(第74号)」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先
議会事務局
☎ 64-5810



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



チャレンジデー2022

参加率46.6%で4年ぶりの勝利

15分以上継続して運動を行った住民の参加率を競う「チャレンジデー2022」（主催：公益財団法人笹川スポーツ財団）が5月25日に開催されました。

9回目（注）の参加となった今年の対戦相手は、スポーツ合宿のまちとして知られる北海道士別市。4年ぶりの勝利を目指して、スラックラインのプロ選手・木下晴稀さん（小布施町出身）による体験会「出張スラックラインパーク」や「湯の丸高原ウォーキング」などの当日イベントを市内各所で開催しました。

結果は、本市の最終参加率が46.6%で、士別市の同30.2%を大きく上回り、2018（平成30）年以来的の勝利となりました。これにより、本市の通算成績は4勝4敗となりました。

（注）参加回数には、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となった2020年を含みます。



▲木下選手とスラックラインを楽しむ子どもたち



▲新緑の湯の丸高原でウォーキング



東御市

（人口 29,677人）

13,844人

46.6%

VS

士別市

（人口 17,676人）

5,336人

30.2%

参加人数

参加率

心の眼 (181)

『人間に光あれ』～水平社宣言から100年～

人権同和教育指導委員

富岡

茂樹



隔年で各地区を巡回して行われている東御市人権啓発学習会、その場で小中学校における人権同和教育についてお話をさせていただいています。

長野県には、独自の「あけぼの」という人権同和教育の副読本があり、各学校では人権同和教育計画を、この「あけぼの」を中心に作成して計画的に学んでいます。

中学校用の「あけぼの」の表題には、今から100年前の大正11年に全国水平社創立大会で出された宣言の最終部分「人間に光あれ」が副題として付けられ、すべての人の命と人権が守られ、尊重される社会の実現が目標とされていることを象徴的に表しています。

差別のない平等で水平な社会を目指した水平社運動、全国に300近くの地方水平社が作られるなど、全国各地に波及して部落差別解消に向けての積極的な取組が行われました。今年、この水平社宣言が出されて100年目の年、節目の年として当初の理想や願いを改めて思い起こすいい機会としたものです。

コロナ禍の中開催された昨年度の人権啓発学習会は、感染対策として



膝を交えた話し合いはできませんでしたが、人権啓発映画「ほんとの空」を鑑賞することを通して、身近にある人権差別について共有する貴重な機会となりました。終了後のアンケートには、「差別や偏見について改めて考えさせられるいい機会になりました」「それぞれ違いのある人同士、認め合い、大切にしよう大切さを強く感じました」など共感的な感想がある一方、部落差別について「知らなくてもよいことをわざわざ教えていく必要があるのか」などの記述も見られ、あつてはならない部落差別の現状や実態を継続的に学んでいく必要性を改めて痛感させられました。

さまざまな人権課題を改善していくためには、差別の歴史や背景を学ぶと同時に、現状を「知ること」を第一歩にして、日々人権感覚を磨いていきたいと考えます。

地域おこし協力隊が行く!

2022.7
Vol.62

新任の隊員を紹介します

5月着任

平島 佳奈子隊員（文化芸術振興支援）

5月から文化係で、主に「火のアートフェスティバル」を担当しています。若い頃から玉村豊男さんの書籍にある東御市の風景の写真を見て、いつかここに住んでみたいと憧れていました。第二の人生として東御市への移住を真剣に考えた時から、ワインエキスパートの勉強を始め、ワインの奥深さにも魅せられました。移住後の現在、週末は千曲川ワインアカデミーに通っています。

前任の藤井さんの熱意と頑張りもあり、昨年の「火のアート」は、大盛況だったとうかがっています。今年は、30回目という節目でもあるので、地域の皆さまとコミュニケーションをとりつつ、来場される方々が文化芸術を身近に感じられるよう励んでまいります。



で、地域の皆さまとコミュニケーションをとりつつ、来場される方々が文化芸術を身近に感じられるよう励んでまいります。

市内の畑でワインぶどうの苗植え体験

6月着任

西澤 たかせ隊員（観光プロモーション支援）

6月より東御市観光情報ステーションにて勤務をしております。前職では製薬企業にてがん領域の医薬情報担当者を経験後、本社にて営業戦略・推進に携わっておりました。薬剤を通じて世界中の人々の健康に貢献してきましたが、これからはもっと身近な人々を幸せにしながら手触りのある生き方をしたい、そして故郷である上小地域に貢献したいと考えていた時に、巡り合ったのが東御市の地域おこし協力隊でした。子どもの頃、毎年、夏の湯の丸高原に連れて行ってもらうなど、思い出の土地であることにもご縁を感じました。東御



市で暮らす皆さんと訪れる人々、皆が豊かで幸せな気持ちになる観光づくりのお役に立てるよう、心を尽くしていきます!

観光情報ステーションでお待ちしております

連載コラム

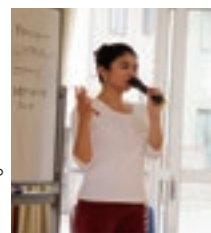
心と体を癒すセルフケア～最終回～ 山中 朗子（介護予防支援）

私自身、椎間板ヘルニアによる腰痛や坐骨神経痛に苦しむ中、丁寧に体と向き合うことで自力で克服した経験があります。筋トレをがんばったけれど足腰を痛めてしまった方、リハビリや整体に通うがなかなか思うようにいかないという方のお辛い気持ちも、とてもよく分かります。

そんな時は、体に寄り添い、体が喜ぶことをぜひ大事にしてください。例えば、いつもありがとうと気になる所を摩る。動きにくい部分があったら、気持ちよく動ける範囲で少しずつ動いてみる。「体に意識を向けながら動く」ことをしていくと、自己治癒力が湧き、少しずつ変化します。体のことがわかり、自分に合う健康法も見つかるかもしれません。

しかし、体を無視していると、「もっと大事にしてよ」と痛みとして信号を出したりするのです。農作物を育てる時と似ているのかもしれませんが。愛情をかけながら大切に育てると、美味しいお野菜ができるように。ぜひ、ご自身の体を「愛して」あげてくださいね。

6月末をもって協力隊を退任となりました。3年間介護予防支援に携わる中で、地域や職場でご縁のあった皆さまから温かなサポートを受け、沢山のことを学びました。これまでの経験を生かし、今後も地域の心身の健康づくりにお役に立っていきたいと思います。ありがとうございました。





しんたいの『ちよびと耳よりな話』

104

公益財団法人 身体教育医学研究所

谷 貴人 岡田 佳澄 岡田 真平 和方 明日美

私たち「しんたい」が、地域の皆さんと共に取り組み続けてきたことで発刊できたものや、新たに取り組み始めたことなどを紹介します。

「里山探検10周年 記念ガイドブック」発刊

子どもたちの元気な育ちを支えることを目的に、地域との協働の元で開始した『里山探検』は、昨年度活動開始から10年目を迎えました。

この活動を運営する「楽育ひろば tomi (事務局・しんたい)」では、この度、ガイドブック『里山探検のススメ』を作成しました。本冊子では、10年間の活動で撮り溜めてきた



里山探検のススメ HP

写真や、現場で活動に関わる地域のボランティアスタッフからのメッセージ、「体験活動のヒント」というページも設け、「あそびのヒント」が詰まった1冊になっています。外遊びや森遊びに興味のある方はぜひご覧ください。

「地域で楽しくー! 運営・審判のための ボッチャガイドブック」発刊

東御市では、誰もが身近でスポーツに親しめる地域、そして共生社会の実現を目指す、「みんなの健康×スポーツ」実行委員会(事務局・しんたい)を組織化し、地域と協働で様々な取組を進めてきました。その中でも、パラリンピック正式競技「ボッチャ」に注目、この度、地域でより気軽に楽しめるよう、基本的なルールや試合の進め方に関する



運営・審判のためのボッチャガイドブック

ガイドブックと動画を作成しました。2020東京パラリンピックボッチャ金メダリスト杉村英孝選手からのメッセージもあります。ぜひご活用ください。

中学生の湯の丸プール定期練習 安全性・有効性を実証

東御市の中学生スイマー20名と関係者の協力により、2021年10月から週1回ずつ11週間、湯の丸プールで2時間ずつの練習に取り組みしました。アスリートがトレーニングする低酸素環境が中学生にとって安全な練習環境と言えるかが一番のポイントでしたが、健康チェックを行うことで、通いながらの練習は概ね問題ないことが確認できました。体調管理や食生活、疲労回復の大切さを再認識するとともに、明らかな泳力向上も見られました。一流選手も使う本格的な50mプールで地元の子ど



▲リオ五輪競泳金メダリストで湯の丸PR大使の金藤理絵さんが中学生に直接指導



Sany TOMI HP

もたちが練習できることは、大きな朗報となりました。これにより、5月からは「とうみ湯の丸アスリートクラブ」が本格始動しました。

日本転倒予防学会の活動がより身近に

2004年「日本転倒予防医学研究会」としてスタートしたこの学会は、旧北御牧村がずっと取り組んでいた「健脚度測定」や「介護予防」が原点であり、現在全国に1000人を超える学会員が健康長寿に役立つ活動をしています。転倒予防に関わる様々な分野(医療、保健、福祉、介護、教育、スポーツ、栄養、建築、工学、環境、法律、経済、保険等々)の専門家が集い、「転倒↓骨折↓寝たきり」に陥る高齢者がゼロになることを目指して、研究、実践、啓発に取り組んでいます。

この度、学会事務局が当方に移転しました。東御から全国に発信するとともに、全国の有益な情報や活動が東御の健康づくり・介護予防に活かせるような活動を進めていきます。



日本転倒予防学会 HP

情報 コーナー

目次

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 16P……お知らせ | 33P……とうみチャンネル |
| 22P……相談 | 34P……子育てインフォメーション／図書館だより |
| 23P……募集 | 35P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー |
| 27P……講座・教室 | 36P……休日・夜間の救急医療案内／ |
| 31P……催し／ホワイトボード | 文化会館・美術館のイベント情報 |
| 32P……行政情報ラジオ番組案内 | |

※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

高齢者用のタクシー券の発行

外出困難な高齢者の方にタクシー利用料金助成券(高齢者用タクシー券)を発行しています。

◆対象

左記のすべてに該当する方

- ・自動車運転しない方
- ・申請日時点において、住民基本台帳上の世帯が75歳以上の独居または高齢者のみの世帯の方
- ・申請日の属する年度の住民税が非課税世帯の方(4月および5月は前年度の課税状況を確認)
- ・自動車税(種別割)の減免を受けていない方
- ・社会福祉施設の入所者でない方
- ・障がい者用のタクシー券が該当ではない方

◆申請方法

福祉課高齢者係で申請を受け付けています。なお、来所が難しい場合は申請書をお送りします。

◆タクシー券の金額、交付枚数

1枚が700円で、月2枚、申請された月の分からは交付します。

◆利用できるタクシー業者

- ・カクマハイヤー
- ・しげのマツバタクシー

◆利用方法

①降車の際、本人確認ができる後期高齢者医療被保険者証または介護

保険被保険者証を提示し、タクシー券を運転手に手渡します。

②タクシー券と乗車運賃との差額を運転手に支払ってください(同時に複数枚使用可能)。

申請・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

令和4年度課税情報を活用し、住民税非課税世帯に給付を行います。

◆支給対象者

①住民税非課税世帯

令和4年6月1日を基準日として、令和4年度新たに世帯全員の住民税均等割が非課税となった世帯。対象となる可能性がある世帯には順次確認書を送付しますので、届きましたらお早めに返送してください。

※令和3年度住民税非課税世帯または家計急変世帯として、受給済の世帯は対象外となります。

②家計急変世帯

①に該当する世帯以外で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の家計が急変し、世帯全員が市町村民税均等割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯が対象となります。支給には申請が必要です。

※なお、①②に関わらず、市町村民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外となります。(例…親(課税)に扶養されている一人暮らしの学生、別居の子(課税)に扶養されている親世帯(非課税)など)

◆支給額 1世帯 10万円

◆申請期限

①住民税非課税世帯

確認書発行日より3カ月

②家計急変世帯 9月30日(金)

申請・問／福祉課 福祉支援係・地域包括支援係

☎64-8888



国民健康保険制度に関するお知らせ

「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額認定証」（共に白色）の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、更新手続きをお願いします。

◆限度額適用認定証とは

入院・外来診療により高額な医療費がかかる場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、ひと月にひとつの医療機関における窓口での支払い額が自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の場合は食事代も合わせて減額されます。

※保険が適用されない食事代・差額ベット代などは限度額の適用外です。

※自己負担限度額は世帯の所得状況等によって決まります。

※認定証は申請月の月初めまでしかさかのぼれません。必要な方はお早めに申請手続きをお願いします。

※住民税の申告がないと、認定証の交付は受けられませんので必ず申告してください。

◆対象者

- ・70歳未満の方
- ・70歳以上75歳未満で、自己負担限度額の区分が「現役並みⅠ」、
「現役並みⅡ」、
「低所得者Ⅰ」、
「低所得者Ⅱ」の方

◆持ち物

- ・対象者の保険証
- ・本人確認書類（運転免許証等）
- ・個人番号確認書類（マイナンバーカードまたは通知カード）（世帯主と認定証の交付を受ける方のもの）

・委任状（別世帯の方が代理で手続きする場合）

問／市民課 国保年金係

☎75-8810

令和4年度 国民年金保険料免除申請

国民年金保険料を未納のままにしていると、老齢年金、障害年金、遺族年金を受け取れない場合がありますが、本人の申請で、保険料が「全額免除」または「一部免除」「納付猶予」される制度があります。

◆申請するメリット

- ・保険料免除が承認された期間は、受給資格期間（年金を受け取るために必要な期間）に含まれます。
- ・保険料を全額免除された場合、その期間、将来の年金額が保険料を納めた時に比べて2分の1受け取れます。申請をせず、未納となった場合は受け取れません。

◆7月1日より令和4年度の申請受付を開始します！

・申請期間は令和4年7月～令和5

年6月です。審査は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で行います。

・過去に保険料の未納期間がある場合、過去2年前（申請月の2年1カ月前の月分）まで免除の申請が可能です。

・一部免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

令和4年6月までの保険料が全額免除または若年者納付猶予が承認されており、なおかつ「継続免除審査申出受付済」の通知が来た方は、7月に改めて申請する必要があります。

たものとして引き続き日本年金機構で審査が行われます。

◆申請時の持ち物

- ・個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード）または年金手帳
- ・離職を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」

◆その他

年金受給資格期間や未加入月数などの相談は、左記へお問い合わせください。

問／小諸年金事務所

☎0267-22-1082

申請・問／市民課 国保年金係

☎75-8810

くるみ栽培状況調査協力をお願い

市では日本くるみ会議の協力により、シナノグルミの栽培振興を目的に、平成29年度に引き続き市内の栽培状況の調査を実施することとなりました。

調査員証を携帯した調査員が、シナノグルミが定植されている圃場や敷地内に立ち入る場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

◆調査期間 7月～8月

◆対象 市内全域のくるみが定植されている圃場（敷地）

◆調査員 市職員、日本くるみ会議の会員

◆調査項目 市内に定植されているくるみの本数

◆その他 平成18年、平成29年に続き、3回目の調査になります。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円！
同時発売のサマージャンボミニは、
1等3,000万円！

◆発売期間

7月5日（火）～8月5日（金）

◆抽せん日 8月17日（水）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

（公財）長野県市町村振興協会

8月7日（日）は 長野県知事選挙 投票日!!

私たちの代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて、棄権することなく大切な一票を投票しましょう。

◆市内の投票所で投票できる方

令和4年4月20日までに転入手続きをし、3カ月以上引き続き東御市に住んでいる方（選挙人名簿に登録されている方）で、平成16年8月8日までに生まれた方です。

なお、投票日当日は指定された投票所以外では投票できません。投票所入場券に記載された投票所をご確認ください。

◆県内転入者

最近住所を異動された方は転出・転入の時期により、投票できる場所が異なります。

〈長野県内の市町村に転入届を提出された方〉



	転入の届出	投票所・選挙権の有無		
		新住所地	旧住所地	投票できない
他の都道府県からの転入	R 4. 4.20 以前	○		
	R 4. 4.21 以降			○
長野県内の市町村からの転入	R 4. 4.20 以前	○		
	R 4. 4.21 以降		○（※1）	

※1 旧住所地で投票する場合（期日前投票含む）には最寄りの市町村が発行する「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」が必要です。投票に行かれる日までに最寄りの市役所・町村役場で証明書の交付を受けて投票所へ持参してください。

◆期日前投票・不在者投票をしましょう

選挙当日に仕事がある方、レジャーで他の市町村にお出掛けの方等は、下記期間で期日前投票ができます。当日投票所は混みあうことが予想されますので、混雑を回避するためにも期日前投票を活用しましょう。期日前投票を行う場合には、入場券裏面の宣誓書をあらかじめ記入のうえご持参ください。

また、病院など施設に入院されている方は、病院や施設で不在者投票ができる場合があります。希望される方は、早急に病院・施設等へご確認ください。

◆期日前投票所と期間および時間 ※参議院通常選挙の日程と異なります。

期日前投票所	期間および時間
市役所本館 2 階 全員協議会室	7月22日（金）～8月6日（土） 午前8時30分～午後8時
滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター、北御牧庁舎	7月31日（日）～8月6日（土） 午前10時～午後5時

※市役所本館とその他4カ所の期日前投票所では、投票できる期間と時間が異なります。

※長野県知事選挙の入場券は、オレンジ色です。直近の参議院選挙入場券と間違いないように持参してください。

◆感染症対策にご協力をお願いします

投票にお越しの際はマスク等の着用、咳エチケットの徹底、帰宅後の手洗い・うがいの徹底などの感染症対策にご協力をお願いします。

◆「郵便投票制度」「特例郵便等投票」について

「身体障害者手帳」「戦傷病者手帳」または「介護保険被保険者証」をお持ちの方で一定の条件に該当する方は、自宅などで投票できる「郵便投票制度」が利用できます。

また、新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件の方は郵便で投票することができます。

詳しくは、市ホームページをご確認いただくか市選挙管理委員会までお問い合わせください。

※「濃厚接触者」の方は、特例郵便等投票の対象ではありません。

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809 ✉senkan@city.tomi.nagano.jp

◆ 8月7日執行 長野県知事選挙 投票所一覧表

投票区	区(支区)名	投票所	所在地
1	加沢	加沢公民館	加沢1206-1
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校(体育館)	常田300-2
3	田中・県	田中公民館	田中98-2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	本海野1125-1
5	西海野	西海野公民館	本海野461-1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティーセンター	滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	滋野乙507-7
8	原口・聖	原口公民館	滋野乙3967-5
9	乙女平・王子平・金井	金井研修センター(金井公民館)	鞍掛633
10	湯の丸・奈良原	奈良原公民館(投票は午後6時まで)	新張2544-2
11	新張(横堰に限る)、滝の沢	横堰公民館	新張690-1
12	別府・新張(横堰を除く)・鞍掛自治区・リードリーくらかけ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	祢津917-4
14	姫子沢・東上田(姫子沢に限る)	姫子沢公民館(投票は午後6時まで)	祢津2938-7
15	東上田(原・長峰および姫子沢を除く)・寺坂	東上田公民館	和7563-1
16	東上田(原および長峰に限る)・田沢(タタラ堂に限る)・大川・栗林	和コミュニティーセンター	和2628
17	田沢(タタラ堂を除く)	田沢公民館	和5145
18	海善寺・日向が丘・海善寺北・睦	海善寺公民館	海善寺834-2
19	曽根・東深井・西深井	東深井公民館	和715-3
20	西入・東入	西入公民館(投票は午後6時まで)	和6710-2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	八重原321-1
22	下八重原・芸術むら・白樺	下八重原公民館	八重原2914
23	切久保・八反田・大日向・光ヶ丘	北御牧庁舎	大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	下之城45-6
25	御牧原南部・御牧原北部	北部区公民館	御牧原1404-1
26	布下・常満・島川原	ケアポートみまき	布下6-1
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティーセンター	羽毛山336-1

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。

※「10 湯の丸・奈良原」「14 姫子沢・東上田(姫子沢に限る)」「20 西入・東入」は午前7時から午後6時までです。
一部投票所の変更(第19投票区)がありますので、ご注意ください。

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)**

生活改善申し合わせ事項

「暮らしの中のムダを省き、住み良
いまちづくりをすすめる」という生活
改善の趣旨に基づき、東御市生活改善
推進協議会では、「東御市生活改善申
合せ事項」を定め、市全体で推進して
います。

◆結婚式 ご祝儀は1万円以内とし、
引き出物はつけない。(近親者は別)
招待者は、新郎新婦を中心にできる
だけ少なくする。

◆告別式 香典は10000円以内とし、
お返しは原則として礼状のみとする。
(忌中は別)

◆見舞い 病氣・出産・その他の見舞
いは10000円以内とし、お返しは
しない。

◆法要 新盆の見舞金は持たない。お
返しはしない。見舞い者に記帳して
いただき謝意を表す。法事等は簡素
にし、引出物は出さない。

◆祝い事 新築・出産・その他のお祝
いのご祝儀は10000円以内とし、
お返しはしない。

◆その他 会議・行事等の時間を厳守
し、終了予定時間も知らせる。

問／東御市生活改善推進協議会
(生活環境課 生活安全係)

☎64-5896

新盆のお見舞いは簡素に

新盆見舞金についての掲示物(左記
参照)は、生活環境課、中央公民館、
滋野・祢津・和・北御牧の各地区公民
館にあります。

大きさはA2版とA3版の2種類あ
りますのでご利用ください。

生活改善の趣旨に
ご協力ください
新盆見舞いについて
○ご香料等はいただきません
○お返しは致しません
○ご芳名をご記帳ください
東御市生活改善推進協議会

設置場所	開館時間	電話番号
市役所 (生活環境課)	月～金 午前8時30分～ 午後5時15分	☎64-5896
中央公民館	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)	☎64-5885
北御牧公民館		☎67-1010
滋野コミュニティ センター	月～金 午前8時30分～午後5時 ※都合により管理者が不在 となっている場合がありますので、お問い合わせ ください。	☎62-0401
祢津公民館		☎62-0251
和コミュニティ センター		☎62-0201

問／東御市生活改善推進協議会(生活環
境課 生活安全係) ☎64-5896

高齢運転者の免許更新時の制度変更

令和4年5月より改正道路交通法が
施行され、高齢運転者の運転免許証更
新手続きが変更となりました。

◆変更内容

・75歳以上で、過去3年間に信号無
視などの一定の違反歴がある方は、
免許証更新時に「運転技能検査」
の受検が義務化されました。

・また、運転に不安を感じるものの
運転を継続したいという方につい
ては、より安全な車のみ運転を継
続できる「サポートカー限定免許」
の申請が可能になります。

◆その他

詳しくは、上田警察署(☎22-0110)
または北信運転免許センター(☎026
-292-2345)へお問い合わせく
ださい。

問／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

親の認知症を学ぶ会

息抜きをしながら支援の仕方を学び
ませんか。医療。介護職員と一緒に参
加し意見交換します。

◆日時 7月22日(金)

午後6時～午後7時

◆場所 総合福祉センター1階
101研修室

◆参加者 親の認知症状に悩まれてい
る方

◆内容 認知症状による悩みの共有や
情報交換。

◆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

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

献血された血液は、ほとんどが赤血
球や血小板など成分別の輸血用血液製
剤として病気の治療に使用され、その
約3分の1はがん治療に使われます。

一日平均約3000人の患者さんが
輸血を必要としています。近年は新
型コロナウイルス感染症の影響で献血
協力者が少なく、血液が不足していま
す。皆さま、献血にご協力ください。

◆長野献血ルームのご案内

場所 長野市鶴賀問御所町

トイゴウエスト2階

時間 午前9時～午後1時

午後2時～午後5時

電話 026-219-2480

予約専用 0120-10-6979

問／健康保健課 地域医療推進係

☎64-8882



農作業中の熱中症にご注意を

夏の農作業において、熱中症による死亡事故等が全国で毎年発生しています。作業中の熱中症予防のため、次の点に注意してください。

- ・日中の気温の高い時間を避けて作業を行う。特に気温が高くなりやすいハウス内は、換気に努める。
- ・作業中はこまめに水分、塩分を補給する。また、マスクを着用し作業する場合は、体に熱がこもりやすくなるため、額や首を冷やす、水分補給や休憩を増やすなどの対策を取る。
- ・日射を防ぐため、通気性の良い素材の長袖シャツと長ズボンを着用し、つばの広い帽子をかぶる。
- ・休憩を取る際は日陰等の涼しい場所での休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げる。
- ・農作業中にめまい、頭痛、吐き気などを感じたら、直ちに作業を中止し、涼しい場所で体を冷やす。症状が改善しない場合は、救急車を呼び、医療機関を受診する。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



7月28日は世界(日本)肝炎デー

B型およびC型肝炎ウイルスの患者感染者(ウイルス保有者)は国内で推定300万人、世界では20億人とされています。感染しても大半は治癒しますが、慢性化すると、肝硬変や肝がんに進展する恐れがあります。

主に血液・体液を介して感染しますが、本人の自覚無しに感染している場合もあります。早期発見、早期治療のため、まだ検査を受けたことが無い方は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◆ウイルス肝炎相談・検査(予約制)

場所 上田保健福祉事務所

期日 毎月第2・第4水曜日

受付 午前9時～午前10時30分

申し込み 県健康づくり支援課

☎25-7149

その他

相談は随時受け付けています。肝炎治療の医療費助成制度もあります。

◆特定B型肝炎ウイルス感染者給付金

昭和63年1月以前に、満7歳になるまでに受けた集団予防接種等の注射器連続使用が原因でB型肝炎ウイルスに感染した方およびその方から母子感染した方には、病態に応じて国から給付金が支給されます。

問 厚生労働省相談窓口

☎03-3595-2252

B型肝炎訴訟長野弁護団

☎026-234-7754

◆特定C型肝炎ウイルス感染者給付金

特定フェブリノゲン製剤等の投与によりC型肝炎に感染された方には、訴訟により国から給付金が支給されます。

請求期限 令和5年1月16日

問 厚生労働省相談窓口

☎0120-509-002

医薬品医療機器総合機構

☎0120-780-400

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

スズメバチ対策

気温が上がり、スズメバチが活動的になってきています。全国的にも7月から9月にかけて被害が多く報告されています。敷地や建物などに巣が作られてお困りの方は、左記の駆除業者等へお問い合わせください。

なお、駆除費用につきましては個人負担となりますので、業者の方とご相談ください。

・蜂天国 ☎63-3888

・東信ベネリサービス

☎62-1500

・グリーンガーデンサポート(星野)

☎090-4665-1571

問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896

お盆の定時定路線バス、とうみレッツ号運休

◆運休期間 8月15日(月)～16日(火)

とうみレッツ号受付センターの予約業務もお休みします。

8月17日(水)の予約は、

8月10日(水)・12日(金)に受け付けます。

受付時間 午前8時～午後4時

(土・日曜日、祝日を除く)

予約センター ☎63-1717

問／東御市商工会 ☎75-5536

商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

原油価格高騰対策支援金の申請受付

原油価格高騰に伴い、直接的に影響を受ける対象事業者に対し、負担を軽減することを目的として、支援金(1事業者上限30万円)を支給します。

対象事業者は、運送・物流事業者(営業所は除く)、日帰り温泉施設事業者、クリーニング事業者です。

対象要件および申請方法、その他詳細については、市ホームページで確認いただき、左記へ提出してください。

◆申請期限 8月31日(水)

申請・問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895

TOMI 21 市報とうみ(2022年7月)

令和4年度『成人式』

◆対象者 平成14年4月2日～

平成15年4月1日までに生まれた方

◆開催日 8月15日(月)

◆会場 東御市文化会館

◆時間 受付 午後1時30分～

式典 午後2時～

記念撮影 午後3時～

◆お願い

・当日発熱や体調が優れない場合は式への参加をお控えください。

・会場内へ酒類の持ち込みはできません。

※該当される方で6月1日現在、市内に住民登録をされている方には、ご案内の通知をお送りします。また、以前に市内にお住まいで、現在は住民登録されていない方もご参加いただけますので、7月22日(金)までに左記へご連絡ください。

※成人式実行委員会を募集しています。事務局までご連絡ください。

申込・問／東御市成人式実行委員会事務局 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



湯の丸高原 ミヤマシロチョウ観察会

◆日時 7月18日(月・祝)

東御市中央公民館(2階) 前

午前8時集合(市バス)

◆場所・日程

往路 湯の丸高原地蔵峠8時30分↓

烏帽子岳10時↓正午

復路 地蔵峠14時30分↓中央公民館

15時

◆持ち物・服装 軽登山の服装、帽子、飲料、雨具など 昼食。(持参しない方は地蔵峠に戻って食堂で摂ることも可能)

◆その他 天候によっては、観察場所を湯ノ丸山または鹿沢高原に変更します。

◆案内 浅間山系ミヤマシロチョウの会役員が案内、説明します。

◆人員 先着25名

申込・問／生涯学習課 文化財係 ☎75-2717

水路・側溝の点検や清掃のお願い

例年、刈り草やごみで水路や側溝が詰まり、水害が多数発生しています。

この様な水害は、一人ひとりの心がけで未然に防ぐことができます。日頃からの予防策として、身近な水路や側溝に詰まりがないか、点検、清掃をし、

大雨による増水時に機能するよう環境保全にご協力をお願いします。

◆水路や川にごみを捨てないで!

水路や川に刈り草やごみを捨てる
と、水の流れが悪くなり水路や農業
用施設を傷めたり、水があふれる原
因になります。水路を安全できれい
に保つため、適正に処分するようお
願いします。

問／建設課 管理係 ☎64-5892

農林課 耕地利務係 ☎64-5898

相談

女性弁護士による法律相談

◆日時 7月27日(水)

午前9時30分～午前11時30分

◆場所 東部人権啓発センター
(1人30分 4人まで)

◆対象者 市内在住または在勤の方
※弁護士がすでに受任している依頼者の相手方から相談を受けた場合には、お受けできません。

◆申し込み 左記へ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

あなたの「学びたい」を応援します

10月入学生募集中!

出願期間 9月13日(火)まで

 放送大学

お問い合わせ
資料の請求は

長野学習センター

☎0266-58-2332



手軽で 自由で 経済的

募集

公募絵画展「北御牧を描く」作品募集

北御牧市民交流サロンでは、北御牧を題材とした第2回絵画公募展を行います。ぜひ、あなたのお気に入りの北御牧の風物を自由な手法で描いてみませんか？

この公募展の賞は、来場者の投票で決まります。副賞には、地元特産品をご用意しています。

◆開催期間 11月7日(月)～12月4日(日)

◆場所 北御牧庁舎市民交流サロン

◆応募資格 高校生以上

◆作品の規格等 額装した平面作品
(仮縁を含む・画材は問わない)

◆申し込み 10月11日(火)～21日(金)
午前9時～午後5時までに左記へ直接お申し込みください。(土・日曜日を除く)

◆搬入 11月4日(金)、5日(土)
◆入選作品の表彰式 12月4日(日)
◆搬出 12月4日(日)

申込・問 北御牧市民交流サロン
運営委員会事務局
午後2時30分～午後4時

☎67-11010
(地域づくり支援室)

東御市スポーツ推進審議会委員募集

HP

◆内容 スポーツ推進審議会に参加し、市民の皆さまの意見等を本市のスポーツ推進に反映させる活動をお願いします。

◆募集要項 市ホームページをご覧ください。

◆募集人員 2名

◆任期 8月9日～

令和6年8月8日まで

◆応募資格

次の各号に掲げる要件を満たす方

(1)市内に住所、勤務先または通学先を有する満18歳以上の者

(2)スポーツ活動の実践経験者または関心、見識のある者

(3)東御市スポーツ推進審議会に出席できる者

(4)国および地方公共団体の議員または本市の常勤の職員でない者

◆応募方法 公募委員申込書を提出してください。

※申込書は市ホームページからダウンロードしていただくか、左記へご連絡ください。

◆募集期限 7月15日(金)

応募・問 文化・スポーツ振興課
スポーツ係 ☎75-1455



市ホームページ

サマーチャレンジボランティア参加者募集

HP

◆日時 8月6日(土)

午前8時30分～午後0時30分

◆会場 市総合福祉センター1階 ボランティアルームおよび第二体育館

◆集合場所 市総合福祉センター1階 ボランティアルーム

◆内容 市内でユニバーサルスポーツに取り組んでいる「とうみユニバーサルスポーツクラブ」が行っている活動に参加し、ボッチャを体験します。また、簡単な非常食体験も行います。

◆募集人数 小学生以上 10名程度

◆申込締切 8月1日(月)

◆持ち物 上履き、タオル、飲み物、エプロン、マスク

申込・問 社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



市政への提言「私のひとこと」

HP

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、皆さまのアイデアをお寄せください。いただいた提言は今後の市政運営に活かしてまいります。

◆受付期間 7月1日(金)～31日(日)

◆提言のテーマ 市政全般

◆記入方法 用紙は市ホームページから入手できます。また、投書箱設置場所にも備え付けてあります。

◆送付方法 投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール、ながの電子申請サービス

◆投書箱設置場所 市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎1階、中央公民館2階

◆その他

・正確な記入がない場合は、回答しません。

・匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについては、回答しません。

・いただいた提言とそれに対する回答は、個人が特定できないように編集した上で、市報とうみや市ホームページで紹介することがあります。

問 企画振興課 企画政策係

☎64-5806
☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



ながの電子申請サービス

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）
瓜田団地	3階	3DK	S57	県118番地1	1	17,300～25,800
日向が丘団地C 3棟	2階	2DK	H28	海善寺854番地90	1	21,100～31,400
日向が丘団地A 1棟	2階	3DK	S61 (R3改修)	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 (R3改修)	海善寺854番地90	1	17,500～26,100
島川原住宅団地	1階	2DK	H15	島川原101番地8	1	17,200～25,600
羽毛山住宅団地C棟	2階	2DK	H18	羽毛山717番地1	1	17,300～25,700

※島川原住宅団地の募集住戸は、前入居者が住戸内で亡くなられたお部屋です。

◆優先募集

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	2階	2DK	H28	海善寺854番地90	1	21,100～31,400
日向が丘団地C 4棟 ※車椅子使用者世帯向住宅	1階	1LDK	H28	海善寺854番地90	1	21,100～31,500
羽毛山住宅団地B棟	2階	2LDK	H18	羽毛山717番地1	1	19,300～28,700

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（2名以上）、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できます。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。



市ホームページ

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 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者 ・同居親族がある者 ・市税を滞納していない者
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 7月20日（水）～8月4日（木）

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 8月18日（木）午前10時 市役所本館2階 全員協議会室

◆注意事項

※今回募集の住宅に入居できるのは令和4年9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カ月分）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

火のアートフェスティバル

HP

陶芸教室 参加者募集

楽しいやきものづくりを体験してみませんか。「陶芸グループ ペト」の皆さんによる指導のもと、世界にひとつだけの作品を作りましょう。作品は10月7日～9日に芸術むら公園の登り窯で焼成します。

◆日時

① 7月30日(土)

午前9時30分～午前11時30分

② 7月31日(日)

午前9時30分～午前11時30分

③ 8月5日(金)

午後7時30分～午後9時30分

④ 8月6日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 芸術むら公園 やきもの道場

◆参加費 2000円(粘土1kg、素

焼き、釉かけ、焼成代込み)

※陶芸教室当日に受付でお支払いください。

◆募集人数 各回15名(先着順)

◆持ち物 参加費、タオル、飲み物、マスク等

◆申込方法 7月1日(金)～15日(金)

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

の間に事務局へ電話でお申し込みください。

◆その他 汚れてもよい服装でお越しください。

登り窯焼成 ボランティア募集

陶芸教室でやきものづくりをした後は、伝統の登り窯焼成作業を体験してみませんか。登り窯の焼成日にボランティアとして参加していただける方を募集します。詳しくは事務局までお気軽にお問い合わせください。

出店者募集

フェスティバルの出店者を募集します。

◆日時

10月8日(土) 午前10時～午後4時

9日(日) 午前9時～午後2時

◆場所 芸術むら公園

◆出店内容

「クラフト」陶、木、金属、布、皮革、ガラス等の手芸・工芸品

「カルチャー」音楽、写真、書、美容等の文化全般

「グリーン」植物、生花、野菜、果物等

「フード」テイクアウト用の飲食物、加工品等

◆出店料 一区画3000円

◆申込方法

7月1日(金)～29日(金)

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

の間に「出店要項」をご確認のうえ、「出店申込書」に必要事項を記入し、事務局へお申し込みください。(持

参・郵送・FAX)

◆その他

・「出店要項」と「出店申込書」は

市ホームページまたは事務局窓口で配布しています。

・申込締切後、フェスティバルの趣旨をふまえた選考を行います。

【申込・問】火のアートフェスティバル

実行委員会事務局

(文化・スポーツ振興課 文化係)

☎71-0670
F 63-5431



市ホームページ



「東御市文化芸術推進計画(仮称)」策定 有識者懇談会 市民有識者募集

HP

市では、文化芸術施策を体系化し、市内における文化芸術の振興を総合的かつ計画的に推進するために、今年度中の「東御市文化芸術推進計画(仮称)」策定を進めています。

市民の皆さまの意見等を計画および施策に広く反映させるため、市民有識者を募集し、有識者懇談会を開催します。

◆募集人員 若干名

◆任期 8月1日(月)～

令和5年3月31日(予定)

◆応募資格 次の各号に掲げる要件を満たす方。

(1)市内に住所、勤務先または通学先を有する満18歳以上の者

(2)文化芸術に関わる活動者または文化芸術に関心、見識のある者

(3)有識者懇談会に出席できる者(開催時期、回数未定)

(4)国および地方公共団体の議員または本市の常勤の職員でない者

◆応募期間

7月1日(金)～15日(金)

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

◆応募方法

「応募要項」をご確認のうえ、「応募

雇用紙」に必要事項を記入し、左記

へ提出してください。(持参・郵

送・FAX)

【申込・問】文化・スポーツ振興課

文化係 ☎71-0670
F 63-5431



市ホームページ

2022信州ねりんピック 長野県シニア作品展作品募集

HP

◆開催日

9月23日(金・祝)～25日(日)

◆場所

長野県飯田創造館

◆出品者資格

県内在住の60歳以上

(昭和38年4月1日以前に生まれたアマチュアの方)

◆部門

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

◆申込締切

9月2日(金)

◆申込方法

左記へ所定の出品票を請求し、必要事項を記入のうえお申し込みください。

申込/福祉課 高齢者係

☎75-5090

上田保健福祉事務所

☎25-7122

問/公財)長野県長寿社会開発センター

☎026-226-3741



ねりんピック
ホームページ

湯の丸ヒルクライム2022 参加者募集

HP

「高地トレーニングの聖地」湯の丸を舞台に、ヒルクライム(バイク)レースを初開催します。標高差1000m、距離11kmの走りごたえ十分なバイクレースに参加・応援しませんか。

日時 9月4日(日)

午前9時スタート

コース 湯の丸3番観音から地蔵峠まで(東御郷恋線)

参加費 1万円

申し込み・参加条件 左記二次元コードをご覧ください。

申込期限 7月20日(水)

その他 当日は時間を区切ってコースを車両通行止めとします。

※市報8月号において、大会の詳しいお知らせをします。

申込・問/文化・スポーツ振興課

スポーツ係 ☎75-1455



ヒルクライム
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

※今年度更新予定です。

講座・教室

夕涼みウォーキング

涼しい時間に気持ちよく
有酸素運動をしてみませんか？

◆開催日

・ポールウォーキング

7月12日(火)、8月5日(金)

・インターバル速歩

7月20日(水)

・ゆっくりらくらくジョギング

7月28日(木)

◆時間 午後6時～午後7時

(集合 午後5時50分)

◆集合場所 中央公園東屋

◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、ずくだすカード(お持ちの方)

◆参加費 100円(保険料)

◆定員 15名(先着順)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

◆レベル 初心者向け(ウォーキングの

仕方の説明を行ってから実践します)

◆その他 教室の開始前に体調確認を行います。

申込・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



ボッチャサポーター養成講座

市内で普及・啓発をしているユニバーサルスポーツ「ボッチャ」のお手伝いをしていただけるボランティアを養成する講座を開催します。

◆日程

第1回 8月20日(土)

午前9時30分～午前11時30分

「ボッチャってなあに？」～ボッチャの基礎を学ぼう①～

第2回 9月10日(土)

午前9時30分～午前11時30分

「ボッチャってなあに？」～ボッチャの基礎を学ぼう②～

第3回 9月17日(土)

午前9時10分～午後0時10分

「ボッチャの活動に参加してみよう」

◆場所 第二体育館

◆募集定員 10名

◆持ち物 上履き、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

◆申込締切 8月12日(金)

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455



いきいき読書講座

◆日時 7月30日(土)

午前10時30分～正午

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆内容 読み聞かせ活動をされている方の基本講座です。

読み聞かせ活動をする中での疑問・悩みに、経験豊富な講師がお答えします。

◆講師 塩尻市立図書館読書推進アドバイザー

バイザー J・P・C 読書アドバイザー

北原 まり氏

◆定員 15名(先着順)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問／市立図書館

☎64-5886

山の日 夏の自然体験講座

◆日時 8月11日(木・祝)

午前8時15分～

◆場所 湯の丸高原ビジターセンター

◆定員 先着30名程度

◆参加費 1500円(1名につき)

◆応募締切 7月28日(木)

◆コース 地蔵峠～池の平駐車場～三方ヶ峰～見晴岳～地蔵峠

地蔵峠→第3グリーンデ山頂→池の平

駐車場→グリーン広場→三方ヶ峰→見晴岳→地蔵峠

見晴岳→地蔵峠

※天候によって反対回り(見晴岳から池の平)になる可能性あり

問／湯の丸高原ビジターセンター

(商工観光課) ☎62-4333

市民大学講座④ 湯の丸高原の自然散策と施設見学

◆日時 8月11日(木・祝)

午前9時～午後3時

◆研修場所 湯の丸高原(池の平周辺・高地トレーニングセンター他)

◆内容 「湯の丸高原の自然散策と高地トレーニングセンター見学」

貴重な自然が残る湯の丸高原。午

前は池の平・三方ヶ峰周辺の動植物

を観察し、午後は高地トレーニング

センターとビジターセンターを見学

します。

◆講師 花岡 敏道氏(前称津地区

公民館長) 他

◆定員 20名(先着順) バスに乗り合

わせて移動します。

◆その他 詳細は、後日通知で連絡し

ます。

◆申し込み 左記へお申し込みくださ

い。

申込・問／生涯学習課 社会教育・

公民館係 ☎64-5885

令和4年度 東御市生涯学習出前講座

HP

出前講座では、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等を講師として派遣します。



市ホームページ

- ◆対象 市内在住、在勤、在学する10人以上で構成された団体やグループなど。
- ◆講座内容 メニュー表からお選びください。（メニュー表にない場合はご相談ください）
- ◆開催日時 月～金曜日 午前9時～午後9時（2時間以内）閉庁日は閉講
- ◆開催場所 場所の手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします。（市内のみ自宅也可）
- ◆申し込み 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、社会教育・公民館係へ申込書をご提出ください。
- ◆その他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換はできますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられませんのでご理解をお願いします。
 - ・運動を伴う講座では安全に配慮しますが、保険加入などは申請団体にて加入をお願いします。

No.	講 座 名	時間(分)	担当課	内 容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度（政治団体からの依頼は不可）
2	ハザードマップの見方について	60		東御市避難所・災害ハザードマップの内容説明、災害危険箇所の共有
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市の総合計画について	60	企画振興課	市の目指すべき将来像とその実現に向けた施策の取組内容
5	東御市の統計について	30		市の統計（人口、産業、福祉等）
6	東御市におけるSDGsの取り組みについて	60		SDGsの概要と市の取り組み等
7	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90～120	地域づくり支援室	地域での会議や話し合いを円滑に進めるための手法（ワークショップの方法等）を学ぶ
8	美術で遊ぼう！ ～ゲームで学ぶ鑑賞体験～	応相談	文化・スポーツ振興課	県内の博物館・美術館の所蔵作品をモチーフにした「アートカード」を使ったゲームを通して、美術作品の鑑賞ポイントを遊びながら学びます。
9	地域の偉人・丸山晚霞	応相談		地域の偉人である水彩画家・丸山晚霞の生涯や功績について、作品鑑賞や水彩画体験を通して楽しく学びます。
10	マイナンバーカードの利活用	60	市民課	マイナンバーカードの利活用と申請受付
11	国民健康保険の話	60		国民健康保険の制度と手続き
12	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
13	後期高齢者医療制度の話	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き
14	税金の話	60	税務課	地方税の種類やしきみ
15	生活環境の話	60	生活環境課	身近な生活環境の問題と環境基本計画
16	クリーンリサイクルタウン	30		(1)東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
17	東御市＜説明会編＞	30		(2)生ごみリサイクルシステムについて
18	クリーンリサイクルタウン 東御市＜施設見学編＞	40		市の廃棄物処理施設の見学
19	地球温暖化対策の話	40		地球温暖化の影響、家庭でできる取り組み、市役所の取り組み
20	地域猫活動の話	30		野良猫を減らしていくための地域猫活動の取り組み
21	高齢者の交通安全教室	30		交通事故防止、運転免許証の更新・自主返納について
22	ジェンダーってなあに？	30～60	人権同和政策課	男らしく、女らしくではなく、私らしく生きる地域づくりをめざして
23	乳幼児のあそび講座	60	子育て支援課	親子で楽しく遊べるあそびとおもちゃ作り
24	介護保険ってなあに？	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明、紹介
25	介護予防でいつまでもはつらつと	60		認知症予防、かんたんな体操など内容は相談に応じます
26	災害時支えあい台帳登録制度	60～90		避難をする際に助けがいる人を、普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり
27	認知症サポーター養成講座	90	健康保健課	認知症を正しく理解し、関わりや見守り方を学びましょう(冊子代実費)
28	Action 健康づくり ウォーキング講座	60～90		ポールを使った歩き方、スロージョギング、インターバル速歩等健康づくりに効果的な歩き方について
29	Action からだ動かして、 すっきり改善教室	60		・生活習慣病を防ぐための筋力トレーニング、体操等の紹介 ・STAY HEALTHY 健康お役立ち動画の紹介、視聴
30	Check 自分の体、たしかめて ガッテン	20～60		・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
31	Check 市のがん検診の受け方	20～60	健康保健課	市で実施しているがん検診の受け方について
32	Check こころの健康	30		こころの病気とその予防法、対処法について
33	Eat 今日からはじまる減塩生活	20～60		高血圧を防ぐための食品選び、食べ方、調理方法等について
34	Eat・Action 糖を上げないコツ	20～60		血糖が気になる方の原因と対策について
35	Eat 健康に食べるってなあに？	20～60		・子どもから大人までバランスのとれた食事について ・コンビニ食、外食等での選び方について
36	おらほの地区の健康状況について	30～90	市民病院	地区の健康状況の特徴について
37	こどもに多い病気とケガ	60		こどもに多い病気やケガの予防について
38	高齢者に多い家庭での事故や感染予防についての基礎	60		高齢者に多い家庭での事故防止と感染予防の基礎知識
39	認知症のお話し	30～60		認知症の正しい理解とケアについて
40	知って得する正しい体の使い方	60		正しい姿勢・動作・歩行についての解説と実技
41	ロコモがいつでもあなたを狙っている	60		ロコモ予防のための解説と実技
42	知って得する糖尿病の運動療法	60		糖尿病の運動療法についての説明と実技
43	介護環境の整え方 ～コーディネートはこうでねえと～	60		介護環境(福祉用具・住宅改修など)についてのお話し
44	いきいき介護と腰痛予防	60		介護と腰痛についての解説と実技
45	やってみよう！手の体操と折り紙ワークショップ	60		手の体操と折り紙のお話しと実技
46	元気に食べて元気におしゃべり！～オーラルフレイルを予防しましょう～	60		栄養摂取とコミュニケーションについてのお話しと実技
47	知っていますか？吃音(どもり)のこと ～安心してどまれる社会をこの地域から～	60		吃音(どもり)の正しい知識について
48	人生会議とは？(齋藤)	60～90	みまき温泉診療所	最後まで自分らしく生きるためのヒント
49	在宅医療(齋藤)	30～60	助産所とうみ	生活の一部として、医療・介護を住み慣れた場所で
50	生命の話	30～60		幼児～高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
51	子どもに伝える命の大切さ	30～60		保育園、小中学校の保護者向けに命の大切さを伝える
52	ライフデザインセミナー ～あなたの未来を描いてみよう～	60		これから子どもを生み育てる世代の方を対象に、妊娠・出産を含めた正しい知識を学びこれからの人生を考える
53	子育て・孫育て講座	60～120		昔と今の子育ての違いを学ぶ
54	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
55	市の農業振興計画	40		市の農業振興計画について
56	デマンド交通「とうみレッツ号」	60	商工観光課	「とうみレッツ号」の利用方法について
57	住宅が建設できるところはどういうところ？	30～60	建設課	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて
58	潤いのある道づくり	30～60		地域の工夫を活かした道路
59	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
60	生活に欠かせない上水道と下水道	120	上下水道課	上下水道のはたらき、水の大切さ、水の循環等について(施設見学可)
61	青少年の健全育成 ～メディアリテラシー講座～	応相談	教育課	「スマホ・インターネットの悪影響から子どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴(時間等詳細は応相談)
62	市の文化財と歴史	応相談	生涯学習課	市内の文化財と歴史について(時間等詳細は応相談)
63	生涯学習とは	20		生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ
64	おはなしサービス	30～60	図書館	紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ
65	やさしい家庭介護	60	社会福祉協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
66	はじめようボランティア！ ～さあ、地域での活躍はどこから？～	60		ボランティアの基本的な知識 ボランティア活動事例などの紹介
67	地域の助け合い、支え合いの福祉活動	60		お互いさまの福祉づくりを考えます
68	はじめよう、福祉マップで地域づくり	60		福祉マップの概要とつくり方
69	障がいがある方への理解と福祉体験	60		車イス・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢者体験や障がいがある人の体験談
70	成年後見人制度を知ろう	60～90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
71	エンディングノートを作ろう	60～90		エンディングノートの概要と書き方
72	福祉用具の選び方、扱い方を知ろう	30～90		車イス、介護ベッド等の選び方、扱い方

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

夏休みゼロカーボン教室

市内小学生を対象に、太陽光発電でソーラーカーを走らせる実験や、赤外線温度計を使い涼しい場所と暑い場所の温度差を調べる学習などを通して、楽しく学びながらカーボンニュートラルについて、考える教室を開催します。

◆日時および場所

8月1日(月) 中央公民館3階 講堂
午前10時～正午 (低学年向け)
午後1時30分～午後3時30分 (高学年向け)

8月2日(火) 北御牧公民館2階 講堂
午前10時～正午 (低学年向け)
午後1時30分～午後3時30分 (高学年向け)

◆定員 各回10人程度

※低学年は、保護者同伴

◆内容 実験器具を使った体験学習・工作など

◆持ち物

筆記用具、帽子、水筒、タオル

◆申込開始日 **7月4日(月)** から左記へ電話でお申し込みください。

◆その他 中止の際は市ホームページでお知らせします。

申込・問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896

「とうみスマホ教室」

◆日程

7月開催 7月19日(火)
8月開催 8月23日(火)
9月開催 9月20日(火)

◆開催時間

①午後1時30分～午後2時30分 基本編
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操作に不慣れな方

◆定員 各回4名(先着順)

◆申込期限

7月開催 7月12日(火) まで

8月開催 8月16日(火) まで

9月開催 9月20日(火) まで

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込／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)

問／総務課 情報推進係

☎75-0905



市ホームページ

男性の料理サロン

～楽ちゃん しあわせごはん～

男性の皆さんが料理をテーマに気軽に集まれる場所として、開催します。

◆日程

第1回 **8月20日(土)**

もちろしおこわ、ライス餃子、丸ごと焼きピーマン

第2回 **10月29日(土)**

お好み焼き、焼くだけ手羽先、生春巻き

第3回 **12月10日(土)**

手打ちそば、ぶりの照り焼き、そば羊羹

第4回 **令和5年2月11日(土)**

ちらし寿司、薄揚げの月見煮、白和え

◆時間 午前9時30分～午後1時

◆場所 総合福祉センター2階 調理室

中央公民館1階 調理室(第3回のみ)

◆参加費 500円

◆持ち物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器

◆申し込み **7月29日(金)** までに左記へお申し込みください。

※4回すべての申し込みを原則としますが、都合が悪い場合はご相談ください。

※定員になり次第締め切ります。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

夏休み子ども講座「超低温の世界」

◆日時 8月7日(日)

午前10時～正午

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆内容 液体窒素を使って、マイナス196度の超低温実験をします。

◆講師 信州大学教育学系准教授 神原 浩氏

◆対象 小学4年生～中学生(親子での参加も可)

◆定員 15名(定員になり次第締切)

◆持ち物 筆記用具、手袋(軍手でも可)、液体窒素で冷やしてみたい物1点(食品、飲料、動植物を除きます)

◆申し込み **7月29日(金)** までに左記へお申し込みください。

申込・問／市立図書館

☎64-5886

マイナス196度の世界ってどんな所かな？
神原先生にきいてみよう！



市立図書館
キャラクター
「クロちゃん」

催し

東御十景「雷電くるみの里夕照」
夕日を見る会

道の駅から夕陽を参加者で観賞します。

◆日時 7月16日(土)

午後6時30分～

◆会場 道の駅雷電くるみの里 サン
セットデッキ周辺

◆その他

・当日、会場へ直接お越しください。
・天候や感染防止対策として、変更
または中止する場合には市ホーム
ページへ掲載します。

問／東御市景観を考える会

(建設課 住宅係) ☎64-5882

図書館お話し会

『マールシカのおはなし会』

◆日時 7月24日(日)

午前10時30分～午前11時40分

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆内容 季節のおはなし他

◆対象年齢 中学生以上

◆定員 16名(先着順)

◆申し込み 左記へお申し込みください。
い。

申込・問／市立図書館

☎64-5886

第7回東御市社会福祉大会

◆日時 7月16日(土)

午後1時30分～午後3時40分
(午後1時受付開始)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

・式典 挨拶、地域福祉功労者の表彰
・講演テーマ 『だれでも』『いい
でも』『どんなことでも』

『寄り添い型』の支援を考える。

講師 社会福祉法人 一路会

千葉県中核地域生活支援センター
がじゅまる 朝比奈 ミカ氏◆その他 参加を希望される場合は申
し込みをお願いします。

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

✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5893 (F)63-5431

自衛官募集

(1) 一般曹候補生

○資格/18歳以上33歳未満の方

○受付期間/7月1日(金)～

9月5日(月)

○試験期日/9月15日(木)～

18日(日)の内1日

(2) 自衛官候補生

○資格/18歳以上33歳未満の方

○受付期間/受付時にお知らせします。

(3) 航空学生

○資格/

海・高卒(見込含) 23歳未満の方

空・高卒(見込含) 21歳未満の方

○受付期間/7月1日(金)～

9月8日(木)

○試験期日/9月19日(月・祝)

※試験等については、条件により異
なります。詳しくは自衛隊長野地
方協力本部上田地域事務所までお
問い合わせいただくか、左記説明
会にお越しください。

○説明会/

【上田地区】

日時 7月24日(日) 午後2時～午

後4時(受付:午後1時30分～午後

2時)

30日(土) 午前9時30分～午前11時

30分(受付:午前9時15分～30分)

場所 上田地域事務所

●問/自衛隊上田地域事務所

☎22-5267

司法書士制度150周年記念
全国三「遺言・相続」無料相談会

○日時/8月7日(日)

午前10時～午後4時まで

○会場/上田勤労者福祉センター
(上田市中央4-9-1)

○相談/7月8日(金)～

○相談方法/

(1) 面談による相談

相談時間:45分以内

予約:必要。(長野県司法書士会

ホームページの予約フォームから

申し込みまたは、長野県司法書士

会事務局へ電話で申し込み)

(2) 電話による相談

電話番号 0120-448-788

(フリーダイヤル) 予約:不要

(3) Webによる相談

相談方法:Zoomを使用(予約

後、相談用のアドレスをご連絡し

ます)

相談時間:45分以内

予約:必要(長野県司法書士会ホ

ームページの予約フォームから申

し込み)

○相談例/

・登記名義人が先々代のままとなっ

ている

・妻(夫)に全財産を相続させたい

が、どうすれば・・・など

●問/長野県司法書士会

☎026-232-7492

御牧原ぜっけいマルシェ

HP

○日時／7月30日(土)

午前10時～午後2時

○場所／岩井屋・御牧原園庭

(旧御牧原保育園)

○内容／出店は御牧原台地の農家さんやお店を中心に、なんと32店舗。ここに来れば、御牧原台地ならではの美味しい旬の野菜や、フード、クラフトなど、豊かな台地の恵みに出会えます。有名なキッチンカーもやって来ます。観光スポットの案内や、移住相談、物件紹介など。お誘いあわせの上ぜひお越しください。

このマルシェは、「令和4年度長野県地域発元気づくり支援金」を活用して開催されます。

● 〆／おいでなんし御牧原の会

☎55-8000



Facebook

佐久水道企業団職員採用試験

○採用区分／上級

○職種／行政職

○採用予定人員／若干名

○受験資格／

・平成8年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人のうち、

学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または令和5年3月までに卒業見込みの方

・受験時の住所要件はありませんが、災害等非常時への迅速な対応のため、採用後は構成市町(佐久市、佐久穂町、御代田町、東御市)もしくは、おおむね30分で通勤可能な区域に居住することを要件としています。

○受付期間／7月13日(水)～

8月5日(金)午後5時

○第1次試験／9月18日(日)

○場所／佐久水道企業団

※詳細は佐久水道企業団ホームページトピックスをご覧ください。

● 〆・〆／佐久水道企業団 総務課

庶務係 ☎0267-621290

上田地域広域連合 広域計画(案)に対する意見の募集

広域連合や関係市町村の役割分担を明確にし、計画的に事務処理を行っていくための指針となる「上田地域広域連合広域計画(令和5年度～9年度)」を策定します。策定にあたり、皆さまのご意見を募集し、広域計画に反映します。

○公表資料／上田地域広域連合広域計画(案)

○募集期間／7月11日(月)～

8月9日(火)

○対象／上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町に在住・在勤等の方

○公表場所／上田地域広域連合ホームページ、広域連合事務局企画課、上田市政策企画課、東御市企画振興課、青木村総務企画課、長和町企画財政課、坂城町企画政策課

○提出方法／所定の様式に氏名・住所・電話番号・ご意見を記入の上、持参、郵送(当日消印有効)、Eメール、FAXのいずれかの方法で上田地域広域連合事務局企画課へ提出してください。

○意見等の公表／提出いただいた御意見の概要、御意見に対する考え方、広域計画(案)の修正内容について、広域連合事務局での閲覧・広域連合ホームページへの掲載により公表します。(個別の回答は行いません)

● 〆・〆／上田地域広域連合事務局企画課(上田市丸子地域自治センター4階)

平日 午前8時30分～午後5時15分
土・日曜日、祝日は1階宿直へお願いします。

〒386-0404

上田市上丸子1612 上田市丸子地域自治センター4階

(上田地域広域連合事務局企画課宛)

☎43-8818 ☎42-6740

✉:ikaku@area.ueda.nagano.jp

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
7月14日・28日	マイナンバーカード・マイナポイント・出張申請窓口開設について	市民課

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7月番組案内 地上112/CATV004で放送中【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

※ 7/10～21（予定）は地上112は高校野球中継となります。CATV 004でご覧ください。

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）	17日 (日)	学校だより7月号
2日 (土)	第77回東信高等学校合同音楽祭 午前の部	18日 (月祝)	グリーンファームカレッジ2022 ～管理機の使い方とメンテナンス～
3日 (日)	第77回東信高等学校合同音楽祭 午後の部	19日 (火)	第77回東信高等学校合同音楽祭 午前の部（再）
4日 (月)	グリーンファームカレッジ2022 ～家庭菜園の病虫害防除対策～	20日 (水)	第77回東信高等学校合同音楽祭 午後の部（再）
5日 (火)	歴史を哲学するシリーズ 「木曾義仲を知る！連続講座 ～義仲が信州・丸子にもたらした明と暗」 講師：桜井松夫さん	21日 (木)	歴史を哲学するシリーズ 「木曾義仲を知る！連続講座 ～義仲が信州・丸子にもたらした明と暗」 講師：桜井松夫さん（再）
6日 (水)	月刊とうみチャンネル6月号 前半	22日 (金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」① 講師：稲垣勇一さん
7日 (木)	月刊とうみチャンネル6月号 後半	23日 (土)	男女共同参画週間講演会「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：齋藤文護さん（みまき温泉診療所所長）
8日 (金)	第1回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会（再）	24日 (日)	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～（再）
9日 (土)	チャレンジデー2022～東御市の挑戦～	25日 (月)	令和4年度体育学習発表会 ～北御牧小学校～（再）
10日 (日)	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～	26日 (火)	令和4年度運動会 ～田中小学校～（再）
11日 (月)	令和4年度運動会 ～田中小学校～（再）	27日 (水)	令和4年度運動会 ～滋野小学校～（再）
12日 (火)	令和4年度運動会 ～滋野小学校～（再）	28日 (木)	令和4年度130周年記念運動会 ～祢津小学校～（再）
13日 (水)	令和4年度130周年記念運動会 ～祢津小学校～（再）	29日 (金)	和リンピック2022 ～和小学校～（再）
14日 (木)	和リンピック2022 ～和小学校～（再）	30日 (土)	チャレンジデー2022～東御市の挑戦～（再） 17：40～生中継「2022雷電まつり」
15日 (金)	令和4年度体育学習発表会～北御牧小学校～（再）	31日 (日)	学校だより7月号（再）
16日 (土)	東御市生涯学習講座 「家族草子を朗読しよう」 家族草子『晴天の万国旗』	Weekly！ウィークリーとうみ 東御市の話題をお伝えします！ 毎週金曜日更新 【放送時間 6:00～ 12:00～ 18:00～】 動画はこちらからもご覧いただけます	



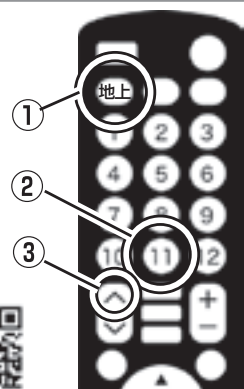
ウィークリーとうみ

関／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

 ① **地上（地デジ）**の②**11**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 ※視聴にはUCV加入が必要です（有料）

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（8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

あそびのひろば (対象：令和2年12月令和3年1月生まれ)	4日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会(篠原君江助産師)	9日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	18日(木)	午前10時～午前11時
こうえんひろば 東御中央公園(大きいすべり台前集合)	19日(金)	午前10時～午前11時
すくすく相談(岸澤文子臨床発達心理士) 「読み聞かせのコツ」	23日(火)*	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)	24日(水)*	午後1時30分～午後2時30分
就労相談	31日(水)	午前10時～午前11時30分

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 *印は10組要予約

ふれあいひろば	3日(水)	午前10時～ 午前11時30分 (行事参加者のみ利用)
わんぱくピクス	10日(水)	
0歳児のママひろば ①親子ふれあい遊び・交流会	17日(水)	
親子うんどう遊び	26日(金)*	午前10時～午前11時
0歳児のママひろば ②救急講習会	30日(火)	午前10時～午前11時30分 (行事参加者のみ利用)

ぼけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	1日(月)	内容 おはなし会 持ち物 水筒 ※5日(金)の田中ぼけっとは(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。
東部子育て支援センター	5日(金)	
祢津公民館	12日(金)	
北御牧子育て支援センター	22日(月)	
和コミュニティーセンター	24日(水)	

☎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

8月 園開放

市立田中保育園	☎62-1602	9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
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	
海野保育園	☎62-2800	8月の園開放はありません。
くるみ幼稚園	☎75-6113	第4・第5火曜日 23日「園庭であそびましょう」 30日「園庭であそびましょう」 持ち物 上履き(親子とも)水筒、帽子

※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

- 夏が破れる 新庄 耕：著
- 逆転のアリバイ 香納 諒一：著
- 超ひも理論 ニュートン編集部：編著
- ロシア点描 小泉 悠：著
- 教養としての「数学Ⅰ・A」 永野 裕之：著
- 超約版貞観政要 呉 兢：原作
- 大切な人を亡くした人の気持ちがわかる本 高橋 聡美：著
- ことばをひきだす親子あそび 寺田 奈々：著
- この1冊でわかるもめない遺産分割の進め方 川崎 公司：著

○世界一簡単なメンズメイクの教科書

西日本ヘアメイクカレッジ：他編著

- 事業用車両の世界 「旅と鉄道」編集部：編
- ふとらないクリームのお菓子 茨木 くみ子：著
- あたらしい洋食器の教科書 加納 亜美子：他著

◆ 児童書

- ソノリティ 佐藤 いつ子：作
- マスクと黒板 濱野 京子：作
- 目で見ることばで話をさせて アン・クレア・レゾット：作
- リメイク！ あさだ りん：作
- ひみつの地下図書館1 アビー・ロングスタッフ：作
- トントンとリッキのかいぞくせん
- やえがし なおこ：作
- 草のふえをならしたら 林原 玉枝：作
- へんしん 桃山 鈴子：作
- みらいのえんそく ジョン・ヘア：作
- あるあさ、ぼくは・・・ マリー・ホール・エッツ：作
- むしのずかん 雨宮 尚子：作
- いのちの水 ベネリン・バルカノフ：絵
- あげる はらぺこめがね：作

行事予定 会場 図書館3階 くるみのへや

◆東御清翔高校図書委員による「えほんのくに」

日 時 7月13日(水) 午後4時～

対 象 未就学児～小学生

◆図書館職員による★おはなし会

日 時 8月12日(金) 午前10時30分～

対 象 未就学児とその保護者

◆「くまのこ」による★おはなし子ども会

日 時 8月20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 7月29日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（8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)	3日水*人、10日水*中、17日水*中、24日水*中、31日水*中 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	2日火、9日火*、23日火、30日火 午前10時～午前11時
祢津公民館	3日水、10日水、17日水、24日水*、31日水 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	1日月、8日月*、22日月、29日月 午前10時～午前11時
北御牧公民館	5日金、12日金、19日金*、26日金 午前10時～午前11時
かんたん体操	4日木、18日木 時間：午後2時～午後3時 場所：東部人権啓発センター
貯筋体操	9日火、23日火 時間：午後2時～午後3時 場所：中央公民館
転倒予防水中ウォーキング	4日木、11日木祝、18日木、25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

すくすくポイント

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	8月24日(水)	令和4年4月生
10か月児健診	8月17日(水)	令和3年10月生
1歳6か月児健診	8月30日(火)	令和3年2月生
3歳児健診	8月23日(火)	令和元年6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	8月25日(木)	対象：令和4年3月生
もぐもぐ離乳食教室	8月26日(金)	対象：令和4年1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

問／福祉課 福祉援護係 ☎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	8月10日(水) 午後2時	8月8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	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	8月2日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回	予約時相談			
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	
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(認知症に関する情報交換)	8月19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	8月3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
	8月8日(月)		和コミュニティセンター		
	8月9日(火)		滋野コミュニティセンター		
	8月19日(金)		北御牧公民館		
	8月24日(水)	午後2時～午後3時30分	祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさぼ」 (失業・収入減・ひきこもり等)	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)	8月5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)	8月19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)	8月18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
	7月3日	ささき医院	☎64-3711	
	7月10日	祢津診療所	☎62-0273	
	7月17日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	7月24日	東御市民病院	☎62-0050	
	7月31日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
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
自主公演	サンテラスバンドコンサート 夏の陣	サンテラスバンド	7月9日(土)	13:30	不要	無料
ピアノのゆふべ#71	夏に楽しむ音の刻	なしもと たくみ 梨本卓幹	7月31日(日)	15:00	配布中	無料
ピアノのゆふべ#72	大切な人へ、愛を込めて	よだ ひとみ 依田ひとみ	8月19日(金)	19:00	配布中	無料
ロビーコンサート#94	Fade to Twilight サックスとピアノでつづるロマンス	むらた じゅんいち かわい まなみ 村田淳一／川合愛美	8月28日(日)	13:30	7/5～	500円

出張コンサート@公民館 ★入場無料 ★要電話予約 TEL 0268-62-3700 全回サンテラスバンドが共演

会場	日程	開演時間	演奏家
祢津公民館	7月10日(日)	13:30	ヴァイオリン：田中美恵子、ピアノ：コイケテツヤ
和コミュニティセンター	7月24日(日)	13:30	ヴァイオリン：田中美恵子、クラリネット：清水優子
北御牧公民館	8月11日(木・祝)	13:30	ヴァイオリン：田中美恵子、チェロ：蒼井大地
滋野コミュニティセンター	9月25日(日)	13:30	ヴァイオリン：田中美恵子、フルート：渡辺幸絵

春風亭一之輔のドッサリまわるぜ2022 7月17日(日) 13:30開場 3,700円
14:00開演 (全席指定) 好評発売中! 文化会館窓口 花岡(本店)Primavera 平和と感謝の祈り 7月23日(土) 13:30開場 3,000円
14:00開演 高校生以下2,000円(全席指定)

9月17日(土) 前売券 5,500円(全席指定) 好評発売中! 文化会館窓口 またはWeb→

昼の部 13:30開場／14:00開演 夜の部 16:00開場／16:30開演

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Ⅱ 開催中
～10月10日(月・祝)

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 開催中 ～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)

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

7月
生まれ



きむら おうすけ
木村 桜介ちゃん
(常田)

おうすけくん1歳おめでとう♥おー
たんの笑ってる顔も泣いてる顔も
全てが癒しだよ♥ありがとう♥だい
いすき♥



こいずみ りよくと
小泉 緑土ちゃん
(王子平)

りよくちゃん、1歳の誕生日おめで
とう😊
あおかお姉ちゃんと一緒に元気に
大きくなーれ😊



こばやし そら
小林 蒼空ちゃん
(田中)

蒼空くん1歳の誕生日おめでとう
いつも蒼空の笑顔に元気をもら
ってるよ!たくさんおしゃべりし
て、色んな所に遊びにいこうね♥



こばやし てつと
小林 哲人ちゃん
(新屋)

哲人のペースで哲人らしく元気に大
きくなってね♪
目指せ!!人生のトリプルスリー🎯!!!



たなか はるき
田中 陽葵ちゃん
(東上田)

甘えん坊で可愛いはるちゃん♥お
兄ちゃんに鍛えられて強くなって
いくね…のびのび元気に育ちます
ように★1歳おめでとう!



ところ ほ たか
所 誉高ちゃん
(本海野)

沢山の人に可愛がってもらい、笑
顔と元気でみんなにパワーをくれ
てありがとう♥1歳も楽しく過ご
そうね!

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

目指そう!

ゼロカーボンシティ とうみ

適切な温度での空調使用と各自の判断による快適で動きやすい軽装に取り組むことを「クールビズ」と言います。

今回は、そこからさらに一歩踏み込み、エアコンの使い方を見直して涼を分かち合う「クールシェア」という取組についてご紹介します。

※新型コロナウイルスの感染状況に注意しながら取り組みましょう。

●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

今月の取組

クールシェアに取り組みましょう!

アドバイス

「クールシェア」とは、涼しい場所を家族や地域の人々でシェア(共有)することにより、エアコンの消費電力量を減らす省エネ対策です。

夏の暑い日は、家の電気使用量の半分以上をエアコンが占めていると言われていますが、1人で1台のエアコンを使用するのではなく、家族で1つの部屋に集まって過ごしたり、図書館や公民館、美術館等の公共施設や商業施設に赴いたりしてみんなで涼むことで、夏を楽しく快適に過ごしながら省エネや地球温暖化防止につなげることができます。

また、高原や水辺など涼しい自然のある場所に出かけて涼むことも「クールシェア」の1つです。

節電や省エネを意識しながら暑い夏を楽しく過ごしましょう!

国民年金 アドバイス

将来の年金受給額を増やすために お勧めします「追納制度」

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受け納付しないままの期間があると、保険料を全額納付したときより将来受給する年金額が低額になります。受給する年金額を減らさないためにも、保険料を後から納付する「追納」をお勧めします。

追納に関する注意事項

- ▶ 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例えば、令和4年7月に追納する場合は、平成24年7月分以降の期間が追納可能。)
- ▶ 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- ▶ 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。
- ▶ 全額免除や納付猶予、学生納付特例を承認された方が、令和4年度中に追納する場合の追納額(月額)は下表のとおりです。

各年度の追納額(月額)

保険料年度	追納額	保険料年度	追納額
平成24年度	15,220円	平成29年度	16,540円
平成25年度	15,190円	平成30年度	16,370円
平成26年度	15,340円	令和元年度	16,430円
平成27年度	15,670円	令和2年度	16,540円
平成28年度	16,330円	令和3年度	16,610円

※一部納付(一部免除)の方の追納額は日本年金機構のホームページをご参照ください。

●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

土地・家屋の所有者が亡くなったら…

Q1 土地・家屋の所有者である私の父が今年6月に亡くなったのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

A1 土地・家屋の所有者が亡くなった場合は、所有者が亡くなった日から3カ月以内に「固定資産現所有者申告書」を税務課へ提出していただきます。

この申告書は、相続登記が完了するまでの間、納税される代表者を申告いただくためのものです。

なお、相続登記の手続きについては、別途、長野地方法務局上田支局で行う必要があります。

持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

Q2 私には兄、弟と所有している共有名義の土地があります。持分は全員3分の1ずつなので、3分の1の税額に分割して、それぞれに納税通知書を送ってもらうことはできますか？

A2 共有物の各共有者は、地方税法第10条の2の規定により全員が連帯して納付する義務を負うため、各持分に応じて納税通知書を分割することはできません。共有者の中のお1人に代表者として納税通知書をお送りします。お支払いに関しては、共有者間での協議のうえ納付してください。

なお、代表者を変更する場合は、「共有者代表届出書」を提出してください。

●問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎62-1111
(内線 1171・1172)

7月の納税 (納期限 8月1日)

- 固定資産税・都市計画税(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- 介護保険料(普通徴収)(1期)

雑草でお困りでは
ありませんか？



・お庭・空地
・畑・田んぼの畔
・荒廃地
お任せください

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

※草刈分費は別途ご相談
※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



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)

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、荒廃地整備も
ご相談ください。

くるみ栽培を通じて
草刈り、荒廃地整備の
経験豊富です。

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。(令和4年5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)
- 市長に一任
 - ・上田信用金庫 理事長 小池 文彦 様



▲上田信用金庫創立100周年記念事業としてご寄附いただきました(写真右:小池理事長/5月16日)

〈物品〉

- ・協同組合 東御市工業振興会 様
(手指消毒用アルコール5Lボトル74本)

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

総務課 財政係 ☎ 64 - 5901

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6月号(No.218)7頁に掲載した「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」の一部に誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

☒ 新 小林 洋一

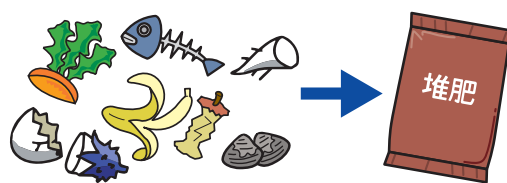
なるほど The ごみ No.177

生ごみの分別・資源化に ご協力をお願いします

生ごみを分別することにより、生ごみは堆肥という資源になり、CO₂の削減や持続可能な社会形成にもつながります。改めて以下の点について、ご協力をお願いします。

生ごみを分別しましょう

令和3年度のごみ質調査では、可燃ごみの中に約32%(湿重量比、4回調査の平均値)の生ごみが含まれていました。生ごみは、可燃ごみに混ぜてしまうと“ごみ”ですが、分別すれば資源にすることができます。



生ごみ専用袋について

生ごみ専用の袋は生分解性の素材でできており、最終的に水と二酸化炭素に分解されます。このため、穴が開きやすいので、できるだけ出す直前に生ごみ専用袋に入れてください。レジ袋などの指定袋以外では出さないでください。

生ごみの水分を切りましょう

これからの時期収穫される夏野菜は、水分をたくさん含んでいます。生ごみとして出すときは、ごみの減量や腐敗防止のため、十分な水切りや乾燥をお願いします。

水切りのほか、袋をしっかりと縛り液体の漏れを防ぐことにより、ごみステーションの集積袋・集積バケツをきれいに保つことができます。

異物混入にご注意ください

水切りネットや花・草木は、生ごみとして出せません。堆肥の生産や施設管理に影響がありますので、適切な分別をお願いします。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63 - 6814

プレイブ社
薪割り機

破砕力22t・縦横兼用・自走式

薪割り機レンタル

軽トラで
移動可能!

詳しくは
こちら

☎ 0268-62-5262

(レンタル担当宛にお電話ください)

☎ 貸出時間 9:00~17:00 連泊OK・土日もOK

☎ 金額 1日¥9,800(税別)~

〒389-0502 長野県東御市鞍掛846-1

株式会社 唐沢農機サービス

〈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〕チロスケさん

〔タイトル〕「reflection」

撮影場所：滋野原口

撮影日：2022年5月17日

撮影者から一言

田植え前の数日、夕日が重なり生み出す日常の中の絶景

ほどよく、田舎。とうみ

8月号掲載の応募締め切りは 7月11日(月)

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

6月は13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。



▲ワインを求めて大勢の人で賑わう会場

地元産ワインの飲み比べ 田中駅前とうみワインマルシェ

5月28日、29日の2日間、東御市と上田市、小諸市、坂城町の4市町で地元産ワインを楽しむ催し「千曲川ワインゴーランド」が開かれました。

市内では、28日に田中駅前のゆうふる tanaka で有料試飲イベント「とうみワインマルシェ」(東御ワインクラブ主催)が開かれ、市内のワイナリーやワイン用ぶどうの生産者らが自慢のワインを提供。来場者は各ブースを巡り、生産者のこだわりや思いを聞きながらワインの飲み比べを楽しんでいました。

水上スポーツを楽しもう! 明神池でカヌー・SUPの体験会

八重原の明神池で5月29日、水上スポーツのカヌーやSUP(スタンドアップパドルボード)の体験会が開かれました。

この体験会は、総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI が主催する年5回の体験プログラムで、初回のこの日は5名が参加。ライフジャケットの着用方法やパドルの使い方の基本を学んだ後、カヌーやSUPに乗って水上へ漕ぎ出し、それぞれのペースで湖面回遊を楽しみました。



▲カヌーとSUPで湖面を回遊する参加者



▲市役所で行われた伝達式

悲惨な事故のない社会へ 交通死亡事故ゼロ500日達成!

本市は6月3日、交通死亡事故ゼロ500日の記録を達成した市町村に贈られる「県交通安全運動推進本部市町村顕彰」を受けました。記録達成は4月3日で、平成24年以来、10年ぶりとなります。

この日は市役所で同顕彰の伝達式が行われ、柳沢由里上田地域振興局長（写真右）から花岡利夫市長へ表彰状が授与されました。また、同席した吉澤敏上田警察署長からは、「交通安全のレター作戦や企業と連携した活動などの積極的な取組が交通死亡事故ゼロの記録に結びついている。これからも、ぜひ継続してほしい」とお祝いの言葉をいただきました。

コロナ禍でも元気いっぱい! 市内小学校で運動会

6月4日、市内の小学校5校で運動会が開かれました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮して、各校とも午前中のみで開催となりましたが、児童たちは各競技に全力で取り組み、練習の成果を披露していました。



▲北御牧小学校

◀和小学校



▲ネコの写真を鑑賞する児童たち

校内に隠れたにゃんこを探そう! 和小 ネコ写真をサプライズ展示

和小学校で6月7日、写真集「必死すぎるネコ」などで人気のネコ写真家・沖昌之さんおきまさゆきの作品が校内のあちこちにサプライズ展示されました。

この企画は、児童のコミュニケーションの活性化や表現欲求の刺激などを目的に丸山晚霞記念館が実施したもので、呑気に路上に寝転がったり、高所から落ちそうになったりとネコの面白い表情を捉えた作品34点を展示。始業前の校内には、「かわいい」「面白い」という児童たちの明るい声が響き渡りました。

商店街に賑わいを! 田中まちなかフリーマーケット開催

田中商店街で6月18日、「田中まちなかフリーマーケット」（中心市街地活性化協議委員会主催）が開かれました。

昨年に続き2回目の開催となった今回は、商店街の中の駐車場や田中公民館に32店舗が出店。手作り雑貨やアクセサリ、リサイクル品、テイクアウトグルメなどを求めて大勢の人で賑わいました。



▲テイクアウトグルメを販売するキッチンカー

◀雑貨やおもちゃなどの販売

今月は市内を拠点に美姿勢&セルフ整体の講師をする山中朗子さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

秋の芸術むら公園が、とうみとの出逢いの場所。なんて気持ちのいい所。と思ったのが最初の印象です。

美しい自然に導かれ、「地域おこし協力隊」として3年間住んでみて、あの時の直感に従って良かった。と心から思っています。

家の周りが好きで、季節ごとの花々を愛でたり、近所の子どもたちとおしゃべりしたり、家の裏で小さな畑をしたり、そんな日常が好きです。一番好きなのは夕暮れ時。美しい山々とピンクや赤に染まる空、巣に帰る鳥たちを見てみると、それだけで幸せでした。

そして私にとって「とうみ暮らし」とは、何といっても協力隊での経験やご縁のあった皆さまとの時間そのものです。活動では、バレエやジャイロキネシスを通して心身と向き合ってきた経験を生かし、公民館やケアポートみまき、湯楽里館等に出向き、50代、100歳の皆さまへ介護予防運動のサポートをして参りました。

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。

Q とうみの好きな所は?



やまなか あきこ
山中 朗子さん
(常田区)
出身地：千葉県船橋市
1ターン

足腰に痛みのある方も、椅子で簡単にできる背骨のケア法は、「今までにないとても気持ちのよい体操ね」と沢山の方に喜んでいただけました。何より「心が前向きになった」というお声を聴けたことが嬉しかったです。

活動の中で芽生えた想いがあります。

「自分で自分の体を守る」という健康意識がとても大切になってくる。そのために、「どんなでも簡単にできて前向きな気持ちになる体との向き合い方」をお伝えしていきたい。

そして、皆さまとの時間が宝物。着任当初から応援してくださった金井区では、最後に「あなたならどこにいても大丈夫よ」という嬉しいお言葉をいただき、勇気が出ました。

今後は、想いと宝物を軸に、東御市を拠点に東信、長野県と広く、希望を届けていきます。屋号は、「Angel Nagano」と名付けました。目標の一つは、地域活動で生まれたオリジナルメソッドを医療機関や福祉・リハビリ施設等で運動療法としてご活用いただいたり、農作業に効く体操などで地域の健康づくりに貢献することです。

新たなご縁を楽しみにこの土地で暮らしていきます。

編集後記

新型コロナウイルスに翻弄されてきたこの2年間、様々な行事が開催中止となり、本誌のレギュラーコーナー「トピックス(地域の話題)」もめっきり寂しくなっていました。

しかし、5～6月の新規感染者数は全国的に減少傾向となり、徐々に行事も開催の方向へ。この動きに伴って、今月号の40、41頁ではたくさんのお話を紹介することができました。

今月号の10頁でもご案内しておりますが、雷電まつりも3年ぶりの復活に向けて準備が進められています。広報担当としても、まつり当日の市民の皆さまの笑顔で誌面を飾りたいと考えています。感染状況が落ち着いてくれることを願うばかりです。

(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (6月1日現在)

世帯数	転入	71人
12,346世帯(+13)	転出	55人
総人口	出生	11人
29,582人(-2)	死亡	26人
男14,667人(-3)	その他	-3人
女14,915人(+1)	※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 5月分
令和4年5月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	3件	29件	+3件
傷者	4名	34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

こちら119 (東御消防署)

= 5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 1件(17件)
救急 93件(551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4年5月	令和3年5月
最高気温	30.5℃(29日)	29.4℃(4日)
最低気温	2.3℃(3日)	1.9℃(3日)
平均気温	15.6℃	16.3℃
降水量	66.0mm	80.5mm

※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。