



**市報**  
No.220

**とらみ 8**

**TOMI CITY**  
2022  
月号  
**August**



今月の表紙「友だちといっぱい遊ぼう! 新・和児童館がオープン」(9ページに関連記事)

**目次**

- 2 駆け上がり! 標高差1,012m  
「湯の丸ヒルクライム」初開催
- 4 【特集】空き家の利活用でまちに新しい息吹を
- 6 新型コロナウイルス感染症  
予防接種証明書に関するお知らせ
- 7 浸水した家屋の衛生対策
- 8 令和元年台風第19号災害  
被災橋梁等の復旧工事が完了
- 9 新・和児童館がオープン/  
目指そう! ゼロカーボンシティとうみ
- 10 電話でお金詐欺にご注意を!
- 11 市職員の募集
- 12 生き生き長生き健康とうみ/家庭教育アラカルト
- 13 情報コーナー
- 28 地域おこし協力隊が行く!
- 29 すくすく育てとうみっ子!!
- 30 まるごと生活百科
- 32 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)
- 34 つくるなら今! マイナンバーカード



# 駆けあがれ

# 標高差1012m!!

## 9月4日(日)

# 湯の丸 ヒルククライム 初開催

## 自転車で湯の丸の魅力を発信!!

### ヒルククライムレースって何?

ヒルククライムレースとは、山地や丘陵の上り坂に設定されたコースを走るタイムレースです。今回湯の丸で開催される大会では、自転車で山道を駆け上がるタイムを競い合います。

自転車で坂道や山道を登るのはなんと、ただつらいだけじゃないの?と思われるかもしれませんが、登り切った後の達成感や爽快感は格別なものがあります。

また、レース参加者が身にまとった鮮やかなサイクリングスーツや、色とりどりの自転車が、一斉に山道を駆け上がる様子は圧巻で、観客も楽しめるのが魅力のひとつです。

そんなレースが今回湯の丸を舞台に初開催されます。

### なぜ湯の丸でヒルククライム?

現在、GMOアスリートパーク湯の丸は、昨年開催の東京オリンピック・パラリンピックに出場された選手たちの事前合宿地に選ばれるなど、水泳・陸上におけるアスリートの聖地となっていますが、今回のヒルククライムレースを通じて、スイム、ランのみならずバイク練習においても最適地であることを全国に発

信していきます。

スイム・ラン・バイクが揃うことで、トライアスリート(トライアスロン)の誘客も見込めるとともに、レース開催で新たな人の流れが生まれ、東海市ファンの増加や市内経済の活性化も期待できます。

### 全国の主要なヒルククライムレース

#### Mt. 富士ヒルククライム

距離: 25 km

標高差: 1,250 m

#### マウンテンサイクリング in 乗鞍

距離: 20.5 km

標高差: 1,260 m



## コースの概要

スタート▶ 9時

スタート地点▶ 新張三番観音

ゴール地点▶ 湯の丸地蔵峠

距離▶ 11.5 km

標高差▶ 1,012 m



通行止め

8時50分～9時50分

通行止め

8時30分～9時30分

通行止め

8時30分～9時10分

通行止め

8時30分～11時30分



## トップヒルクライマーによる試走

5月1日、実際のコースで、国内トップヒルクライマー選手による試走が行われました。

あいにくの雨となり、コンディションがよくない状態でしたが、長い坂道を颯爽と駆け上がり、一度も自転車から降りることなく39分55秒でゴール！

本番では、秋空の下、たくさんのヒルクライマーが東御市を訪れ、湯の丸を目指す姿が今から楽しみです！！



なんと！  
39分55秒

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

## レース開催にあたりお願い

- 当日は、上記の時間帯でコースとなる県道東御孺恋線が通行止めになります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
- 参加選手は、市役所駐車場または中央公園駐車場から自転車に乗ってスタート地点へ向かう方（当日組）と、湯の丸高原方面から先導付きでスタート地点へ自転車降りてくる方（前泊組）がいます。いずれのルートについても、7時から8時30分までの間は大勢の選手がスタート地点に向かう（車道走行）ため、車道が混雑する恐れがあります。
- 立て看板を8月上旬からコース周辺に設置し、通行止めの周知を行います。

万が一、緊急事態が生じた場合（火災、救急など）は、レース自体が中止となり、緊急車両が優先されます。

# 空き家の利活用でまちに新しい息吹を



近年、人口減少や少子高齢化などを背景に、全国的に空き家が増加しています。東御市でも令和3年度に地域の方さまのご協力のもと、目視による実態調査を行い、空き家と推測される建物が498件確認されました。今後、さらに増加していくことが想定されています。

一方で、東御市に魅力を感じて移住をしたい方が、空き家を探しているケースも増えています。

誰もが直面する可能性がある空き家問題、市民の一人ひとりが空き家問題について考えてみませんか。

## 空き家の何が問題なのか

空き家は適正に管理していないと外壁や屋根の傷みが進行し倒壊の危険性が高まるだけでなく景観の悪化や悪臭の発生などさまざま問題を引き起こします。さらに、寂れた雰囲気やまちなイメージを低下させる一因にもなり地域にとって深刻な影響を及ぼす場合もあります。空き家は所有者だけでなく、地域全体に関わってくる問題です。

## 空き家の課題

- ・市外に住んでいる
- ・相続でもめている
- ・家に思い入れがあり処分に踏み切れない
- ・所有者が施設へ入所など

### 放置



## 空き家の利活用について

**Q** 空き家を売買、賃貸したときはどうすればいいですか

**A** 空き家バンクをご活用ください。

## 東御市空き家バンクとは

・空き家の「所有者」と「買い手・借り手」とのマッチングをサポートします。空き家バンク事業開始（平成23年度）以降、109件の契約実績があります。

## 空き家の片付け補助金

・空き家バンクに登録した物件を対象に清掃や家財道具の処分運搬に要する経費に対する補助金（補助率2分の1、上限10万円）があります。

## 問い合わせ窓口

企画振興課  
移住定住・  
シティプロモーション係

☎ 71-6790



空き家バンク

## 空き家 Q&A

## 固定資産税等について

**Q** 空き家を解体して更地になった土地の固定資産税はどうなりますか

**A** 空き家を除去すると、固定資産税等の特例が適用されなくなり税額が上がりますが、本年度、市では空き家を除去（解体撤去）した場合、その敷地となっていた土地に係る固定資産税等を減額する制度の創設をしました。

制度の対象になるかどうか、ホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

## 減額の対象・審査窓口

建設課住宅係

☎ 64-5882

## 固定資産税等の減額申請窓口

税務課資産税係

☎ 62-11111  
(内線 1171・1172)



市ホームページ

# 空き家はチャンス！

## 事例紹介

「空き家はチャンス」と話し、ご自身でも築105年になる空き家を借り、民泊「おみやど」を営む宮下広将さん。東御市定住アドバイザーで移住希望者から多くの相談にもなる宮下さんに、空き家の活用についてお話を聞きました。

### 空き家を活用しようと思ったキッカケ

もともと活動拠点となる物件を探している際に、この家の所有者さんと直接知り合ったのがキッカケです。所有者さん自身、最初は空き家を賃



東御市定住アドバイザー  
みやしたひろゆき  
宮下広将さん

す目的はなく、隣接している畑が荒れないよう耕してほしいということでした。その後、所有者さんと話し合いを重ね、双方合意のもと、賃貸契約を交わしました。

私は、このような経緯で東御市に移住することになりましたが、当時を振り返り、今も思うことは所有者さんにとって空き家を賃す、売り出すことは簡単なことではないということです。その家の残置物の処分や建物への思い入れ等ある場合、なかなか踏み出せないと思います。

### 空き家を活用するために

家族・親族と話し合うことが大切だと思います。空き家である住宅・空き家になるであろう住宅を今後どうするか方向性を決めることが重要で、そこが決まらないうと賃貸や売買などへの次のステップへ向かうことはできません。

また、家の価値を事前に調べておくことも大切です。空き家を売買・賃貸する際に自分の中で価格設定の基準をもつことができるため、契約等の話が進めやすいです。

### 今、空き家を探している方は多い

東御市定住アドバイザーのメンバーの1人として、無償で移住希望者から相談を受けていますが、価格面であったり、新築に比べ入居に手

続きがかからない等の理由から空き家を探している方が多いです。しかし、みなさん東御市に住みたいけれど、なかなか空き家が物件情報として出てこない現実に悩まれ、近隣市町村で物件を見つける方もいます。東御市に住んでいる身としては、空き家があるのに物件情報として表に出てこない現状にもったいなさを感じています。

### 空き家を前向きに考えよう

空き家といえば、世間的にマイナスのイメージがあると思いますが、空き家はチャンスだと思っています。東御市は都会に比べ物価が安い、都心からのアクセスがいい、景観がいい、天気がいい、ぜひ住みたいと思う移住希望者が多くいることを市民のみなさんに知って欲しいです。夢を持って移住する方にチャンス（＝空き家）が多く巡るような好循環が生まれることを期待しています。そして、私自身も東御市の風土が好き

な方々と共に、すばらしい景観が崩れないよう、空き家にとどまらず

土地の活用にも取り組んでいきたいです。



## 空き家相談会

市では各地域のまちづくり団体と共働で活用できる空き家を増やそうと取り組んでいます。その一環として空き家の維持管理・利活用をテーマに空き家の相談会を開催します。

◆対象 空き家所有者、空き家になる可能性のある物件の所有者、その他空き家についてお悩みをお持ちの方

◆日時 9月10日（土曜日）

午前10時～12時

◆会場 中央公民館3F 講堂

◆予約不要



# 新型コロナウイルス感染症 予防接種証明書に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書（接種証明書・ワクチンパスポート）は、予防接種法に基づいて各市町村で実施された新型コロナワクチン接種の事実を公的に証明するものとして、被接種者からの申請に基づき交付するものです。

「パスポート情報等を記載した海外用及び日本国内用の接種証明書」と「パスポート情報等の記載の無い日本国内用の接種証明書」の2種類が、書面または電子版で交付可能です。

なお、接種時に会場でお渡ししているワクチンのロット番号シールが貼付された「接種済証」も、接種を証明する書類として有効です。



## 書面（紙）による証明書

**申請方法**／接種時に住民登録していた市町村へ必要書類を提出

### 【必要書類】

- ①接種証明書交付申請書（市ホームページからダウンロード、または申請窓口へ請求）
- ②接種券（接種済証）または接種記録証
- ③本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等）
- ④旅券（海外用申請時のみ）

※代理人が申請する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要になります。

※郵送の場合は、②～④は写しを提出。また、返信用封筒（切手を貼付し、宛先を記入）を同封してください。

**申請窓口**／健康保健課 地域医療推進係  
（〒389-0502 東御市鞍掛 197 総合福祉センター内）

**留意事項**／受付から発行までお時間をいただく場合があります。

## 電子版（スマートフォン）による証明書

スマートフォン上の専用アプリで申請します。取得した証明書は、アプリを起動すればいつでも画面に表示できます。

なお、証明書の接種記録は自動で更新されません。追加接種を受けたら再度申請してください。

詳細については、デジタル庁ホームページをご覧ください。



接種証明書アプリ



デジタル庁ホームページ

専用アプリの  
インストールは  
こちらから



App Store



Google Play

マイナンバー  
カードを  
お持ちの方

## 証明書のコンビニ交付がスタート!

マイナンバーカードがあれば、全国の提携コンビニエンスストアのキオスク端末で、接種証明書を発行することができます。

令和4年度中は、交付手数料は不要ですが、端末機の利用料（1通当たり120円（税込）の予定）をお支払いいただけます。

※海外用証明書は、以前に書面または電子版で海外用証明書の交付を受けたことがある場合に限り発行できます。



7月下旬  
（予定）

## アプリからも証明書の印刷が可能に!

専用アプリで取得した証明書を、書面による証明書と同じ様式で「画像ファイル」として保存できるようになります。これにより、ご自宅等で証明書を印刷することができます。

※既にインストールされている方は、アプリをアップデートしてください。



●問い合わせ先 健康保健課 地域医療推進係 ☎ 64 - 8882

# 台風・集中豪雨の季節です 浸水した家屋の衛生対策

集中豪雨などで家屋等が浸水した場合、細菌やカビが繁殖し感染症や食中毒が発生しやすくなります。万が一、家屋等の浸水被害が発生した場合は、健康被害を防ぐために衛生対策（清掃・乾燥・消毒）を行いましょう。



水害時の感染症予防では、**清掃と乾燥**が最も重要です。

※屋外（床下や庭など）の消毒は原則不要です。

## 消毒の前にしっかりと清掃を!

1. ケガを防ぐために厚手のゴム手袋と長靴を着用する
2. ほこりを吸わないようにマスクを着用する
3. ドアと窓を開放し、室内を換気する
4. 汚泥を取り除き、しっかりと乾燥させる  
(清掃が不十分だと消毒の効果を発揮できません)
5. 清掃後はしっかりと手を洗い、シャワーを浴びる
6. 清掃が完了するまでは、子どもやペットを室内には入れない

※水に浸かった食品や停電により保存温度が保てなかった要冷蔵・要冷凍食品は廃棄しましょう。

※熱中症や寝不足に注意し、食事や水分摂取を心掛け、無理をしないようにしましょう。



## 消毒方法

泥などの汚れを洗い流し十分に乾燥させてから、消毒液を浸した布などでよく拭きましょう。



## 主な消毒薬

- **次亜塩素酸ナトリウム** (家庭用塩素系漂白剤でも可)  
汚染の程度がひどい場合や長時間浸水していた場合は、できるだけ次亜塩素酸ナトリウムを使用します。
- **消毒用アルコール** (アルコール濃度 70%以上)、**塩化ベンザルコニウム** (逆性石けん)  
対象物の色あせや腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムを使用できない場合に使用します。

※次亜塩素酸ナトリウムや塩化ベンザルコニウムは希釈して使用します。消毒薬は使用方法を誤ると健康を害するものもありますので、使用上の注意事項を十分に確認しましょう。

※消石灰は肌や目に触れると炎症を起こすため、現在は使用が推奨されておりません。

参考：厚生労働省「浸水した家屋の感染症対策」

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎ 64 - 8882

# 被災橋梁等の 復旧工事が完了

令和元年台風第19号災害で  
損傷した布下橋について、新  
たな位置へ橋を架け替える工  
事が完了し、6月21日に現地  
で安全祈願を行いました。地  
元区長や工事関係者の皆さま  
にご参加いただき、路面に並



▲布下橋の安全祈願

べられた交通安全の文字盤に  
清水を注ぎ、新しい橋の安全  
を祈りました。

同じく復旧工事を続けてき  
た本下之城橋および切久保橋  
についても、6月までに工事  
が完了し、これをもってすべ  
の被災橋梁が復旧しました。

また、本海野川原田用水お  
よび加沢新堰の2つの頭首工  
についても、6月までに復旧  
工事が完了しています。

私たちの生活に大きな爪痕  
を残した台風災害からおよそ  
2年9カ月が経過しました。  
一部の農地・農業用施設の復  
旧を残し、主な工事は終えま  
したが、あの日の教訓を振り  
返り、改めて災害時の備えに  
ついて考えてみましょう。

●問い合わせ先

建設課 土木係

☎ 64 1 5 9 1 7

農林課 耕地利務係

☎ 64 1 5 8 9 8

## 布下橋 (市道布下滋野線)



着手前



開通/令和4年6月21日  
完了後  
(約250m下流に架け替え)

## 本下之城橋 (市道下之城西原線)



着手前



開通/令和4年6月10日  
完了後

## 切久保橋 (市道中学校切久保原線)



着手前



開通/令和4年7月1日  
完了後

## 田中橋 (県道丸子東部インター線)

開通/令和2年3月11日

## 海野宿橋 (市道白鳥神社線)

開通/令和4年3月1日

## 頭首工\*

## 本海野川原田用水



着手前



竣工/令和4年6月  
完了後

## 頭首工

## 加沢新堰



着手前



竣工/令和4年3月  
完了後

\*頭首工とは、河川から農業用水を取水する目的で設置する施設の総称。

# 新・和児童館がオープン

## 児童館・児童クラブを集約

令和3年6月から建設工事を進めてきた和児童館が完成し、7月1日に現地で竣工式を行いました。式典では、児童や関係者がテープカットを行いました。

児童館と児童クラブを集約し、施設内に児童クラブ室を設けました。

### 【施設概要】

遊戯室（体育館）、集会室（学習室）、図書室、静養室（多目的室）、児童クラブ室（4室）、事務室、厨房

新・和児童館は、老朽化した旧児童館の更新と利便性の向上などを目的に、和小学校に隣接する旧和保育園跡地に移転新築しました。また、これまで別々の場所にあった児

### ●問い合わせ先

教育課 青少年教育係

☎64-5906



▲児童や関係者によるテープカット



▲遊戯室（体育館）



▲児童クラブ室



▲旧和保育園跡地に移転新築した和児童館

### 目指そう！

## ゼロカーボンシティとうみ

朝起きたら、カーテンを開け、日差しを入れると清々しく感じます。

しかし、真夏の日中にカーテンを開けたままにしておくと、部屋の温度が上昇してしまいます。

夏場の昼間はカーテンを利用して日差しを遮り、直射日光をカットしましょう。

### 今月の取組

暑い日はカーテンで日差しを遮り、部屋の温度上昇を防ぎましょう！

### アドバイス

室内すべてのカーテンを閉める必要はなく、日差しが入ってくる窓のカーテンのみ閉めれば部屋の温度上昇を抑えることができます。

この時重要なのが、エアコンを使用しない場合は、窓は閉め切らないことです。窓まで閉めてしまうと部屋の熱気が外に出て行きません。

窓を開けてカーテンを閉めていると通気性が悪くなりますので、カーテンは完全に閉め切らずに外から風が通る程度に開けておきましょう。

部屋の温度上昇を抑えられれば、冷房代も節約することもでき、グリーンカーテンや簾なども合わせて使用すれば、より効果が高まります。

工夫して暑い夏を乗り切りましょう！

### ●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



# 電話でお金詐欺(特殊詐欺)にご注意を!



長野県警は令和4年4月、名称による啓発効果を狙って「特殊詐欺」を改め、「電話でお金詐欺」を新名称としました。

## 電話でお金詐欺の被害が急増中!

県内では、令和4年1月から6月までに93件の被害が認知され、被害額は2億4,400万円余となっており、半年間で昨年1年間の被害額約2億6,894万円に迫る勢いです。

## 県内の電話でお金詐欺の被害状況(長野県警調べ)

	令和4年 (1月～6月)	令和3年 (1月～12月)
被害認知件数	93件	155件
被害額	約2億4,433万円	約2億6,894万円

## 被害が多い詐欺の対処法

### オレオレ詐欺

息子や孫などになりすました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実にお金を要求する詐欺。



#### 【電話でこんな言葉が出たらご注意!】

- 風邪をひいて声が変わった。
- 電話番号が変わった。
- 今すぐに現金が必要!
- 同僚(上司や部下)がお金を取りに行くから渡して!

#### 【対処法】

電話でお金の話が出たら一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう。

また、詐欺の電話に出ないために常に留守番電話機能を設定しておくことや、事前に家族の合言葉を決めておくことも有効です。

### 架空料金請求詐欺

未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話へのメールや裁判所などを装ったハガキを送付することで実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺。



#### 【対処法】

心当たりのないメールやハガキの連絡先には連絡しないようにしましょう。

メールやハガキの連絡先に電話すると、コンビニエンスストアなどで電子マネー(プリペイドカード)の購入を指示された事案が報告されていますが、事業者や裁判所などが「未納料金の支払い」の名目で、そのような要求をすることはありません。

## メール配信@とうみ「電話でお金詐欺」注意情報 配信中!

市内の家庭に電話でお金詐欺の電話がかかってきたなど、詐欺被害発生の恐れがある場合は、その内容を「メール配信@とうみ」において配信しています。

被害防止のため、メール配信@とうみに登録しましょう。

登録はこちらの二次元コードから

▼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



●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

(令和4年度第二二次)  
令和4年度および  
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

(1) 令和4年度中採用予定

試験区分 および職種	採用予定 人員	受験資格等
給食調理員	若干名	昭和47年4月2日以降に生まれた人で、調理師の資格を有し、保育園、学校の給食室または給食センターで5年以上調理経験のある人

## (2) 令和5年4月1日採用予定

看護師	臨床検査技師	保育士	初級		行政 (障がい者枠)	行政
			建築	土木		
若干名	若干名	若干名	若干名	若干名	若干名	若干名
昭和47年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人	昭和47年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有している人(令和5年3月までに取得見込みの人を含む)	平成8年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校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)	● 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で、介助なしで通勤でき、かつ、事務職として勤務が可能な人 ● 活字印刷文の出題による筆記試験および口頭による面接に対応できる人	次の全てに該当する人 ● 昭和57年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業した人(令和5年3月までに卒業見込みの人を含む)	平成8年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業した人(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(会社員や団体職員、公務員、自営業者等としての職歴がある人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

8月1日(月)から15日(月)まで(郵送の場合、締切日消印有効)

## 4 試験日・場所等

### (1) 第一次試験

- ・試験日 9月18日(日)
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 教養試験、専門試験、性格特性検査、小論文、業務適性検査など

### (2) 第二次試験

- ・試験日 10月中旬
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 個人面接等

### (3) 第三次試験

- ・試験日 11月中旬
- ・場所 東御市役所
- ・試験内容 個人面接等

※その他詳細は、市ホームページの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 15876



私たちと一緒に仕事をしませんか。



# 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②

健康保健課  
☎64-8883  
文責 (公財)身体教育  
医学研究所

### 「座りっぱなし」の危険性

健康のために「運動しなければ」と考えがちですが、まずは、「自分は1日何時間座っているのか」に注目してみてください。世界で一番「座りっぱなし」の時間が長いのが日本人です。座ることが悪いわけではありませんが、「座りっぱなし」が病気のもとになっていて、寿命を縮めているのです。

### 1時間で22分余命が縮まる！

テレビ視聴で1時間座りつづけるごとに、1日22分ずつ平均余命が短くなる。さらに1日11時間以上座っている人は、4時間未満の人より死亡リスクが40%高まるというオーストラリアの研究報告もあります。

座りすぎは、様々な生活習慣病を誘発し、腰痛や肩こり、心の病、仕事のやる気まで奪っています。

### 30分に1回立つだけ

社会はどんどん体を動かさない便利な生活になり、それを手放すことは難しいですが、「座りすぎ」の健康被害の解決策として、「座り続けずに、ちょこちょこまめに立つこと」が大切です。30分に1回立ち上



Stay Healthy 健康お役立ち動画  
「健康寿命を延ばすテレビの見かた」



がり、2〜3分少し動くだけで解消できます。

トイレに行ったり、お茶を入れたり、ゴミを捨てたり、ちょっとした動きでよいので、足を動かすことがポイントです。決まってきた運動をしなくても改善効果があります。

### 「立ち上がる」ための環境づくり

30分毎という忙しい感じですが、「1時間に6分」より「30分に3分」の方が効果があります。でも、意志だけでは難しいので、「座りっぱなし」にならない環境、例えば、テレビのリモコンはテレビの横に、ゴミ箱は遠くに置く、立つてできそうなことは立つように自分に仕向けて、「座りっぱなし」を改善する習慣を新たに身につけられるような環境をつくることで、健康行動へのスタートになることを願っています。

## 家庭教育アラカルト 跡見よ 蘓婆訶

柵津小学校 校長 仲沢 いずみ

15

家でも学校でも誰もが必ず使う場所、トイレ。柵津小学校はそのトイレがきれいです。もちろん、校舎の床も隅々までみがかれており、気持ちよく過ごせます。一年生が膝をつき黙々と小さな手のひらを動かす姿を見て、思い出した言葉があります。

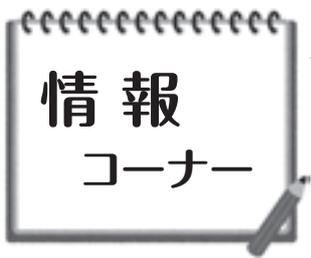
明治の文豪「幸田露伴」が娘の文に掃除のやり方を教えている時にかけた『あとみよそわか』です。それは、「もういいと思ってから、もう一度よく『あとみよそわか』と呪文を唱えてみるんだ」というものです。文が拭き掃除を終えてバケツの水を片付けようとした時、父がこの言葉を教え、文がふり返ってみると、バケツの周りに細かな水が飛び散っているのに気づいたということです。

この『あとみよそわか』という言葉は、いろいろな場面で役立つように思っています。例えば、テストをやった時「終わった」とほっとしますが、『あとみよそわか』「これでいいかな?」と見返してみると、完璧であったはずなのに、ちよつとした間違いを見つかることがあります。特に受験の時などは得をしたと思えますよね。また、任された仕事をさつさと片付けようとしてやり終わった時、「でも、これでいいかな?」

とふり返ると、肝心な事ができていないのに気づき失敗しなくてよかつた胸をなで下ろすこともあり。こんなふり返る姿勢を子どもたちが身につけることができれば、生活の中でとても役に立つと思うのですが、なかなか難しいものです。

では、どうしたらよいでしょうか。やはりそれには、大人がお手本を見せることが一番だと思います。事の終わりに、「これでいいかな」と声に出してふり返ってみたらどうでしょう。また、『あとみよそわか』を呪文のように唱えてみると、子どもは面白がるかもしれません。あせらず根気よくふり返る姿をみせると、子どもにも自然と移って行くと思います。

実は、『あとみよそわか』は、露伴自身が自分の行いに対して責任を最後まで全うするよう言い聞かせた謙虚な言葉でもあるようです。「そわか」は成就を意味する梵語だといわれています。そういえば、私自身、我が子に対して「宿題やったの?」と聞いておいて、「よくできたね」と確認したかどうか記憶が曖昧です。指示や依頼をしておいて、感謝やねぎらいの言葉を忘れてはいないでしょうか。



# 目次

- 13P……お知らせ
- 16P……催し／講座・教室
- 19P……募集
- 20P……補助金
- 21P……ホワイトボード
- 23P……行政情報ラジオ番組案内
- 24P……とうみチャンネル
- 25P……子育てインフォメーション／図書館だより
- 26P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
- 27P……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

### 全国一斉情報伝達試験の実施

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

◆日時 8月10日(水) 午前11時頃  
◆内容

情報伝達手段	放送(送信)内容
防災ラジオ	「これは、Jアラートのテストです。」 (3回繰り返し)
メール配信 @とうみ	「これは、Jアラートのテストです。」 ※メールの登録(防災情報を選択)している方のみ

☎ 総務課 総務係 64-5876



## 固定資産税に関する届け出のお願い

固定資産の状況等を正確に把握するために、次の場合には税務課資産税係に届け出をお願いします。

◆ 固定資産現所有者申告書  
納税義務者(所有者)が亡くなった場合。

※亡くなられた日から3カ月以内に相続人による提出をお願いします。  
※この申告書は相続登記が完了するまでの間、納税に関する代表者を申告するためのものです。

◆ 未登記家屋所有者変更(兼未登記家屋所有)届書  
登記のない家屋(未登記家屋)の所有者名義を変更した場合や、未登記家屋を取得・所有することになった場合。  
※届出人は新しい所有者の方です。

◆ 家屋滅失届書  
所有者が所有する家屋を取り壊した場合(一部の取り壊しも含む)  
※滅失の登記をした場合も提出してください。

◆ 納税通知書送付先変更届書  
納税義務者(所有者)が居所の変更等により、納税通知書の送付先を変更する場合。

◆ 納税管理人(変更)申告書・納税管理人(変更)承認申請書  
納税義務者(所有者)が海外赴任な

どにより、納税に関する手続きが行えない場合。  
※納税義務者に代わり納税に関する一切の手続き(書類の受領、納税や還付金の受領など)を行う方を指定してください。  
※納税管理人が市内の方であれば申告書を、市外の方は承認申請書を提出してください。

現所有者申告書を除く届け出は、その年の12月末までに提出してください。

提出・☎/税務課 資産税係  
☎ 62-1111  
(内線 1171・1172)

お盆のし尿くみ取り休業  
休業期間 8月13日(土)～8月16日(火)  
右記期間中、し尿くみ取り業者が休業となりますので、くみ取りができません。ご理解とご協力をお願いします。



市ホームページ

☎/生活環境課 環境対策係  
☎ 64-5896

**胸部レントゲン検診のご案内**

感染症予防法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受ける必要があります。  
 東部地区は以下の**8月・9月の5日間**、北御牧地区は**11月の2日間**の計**7日間**で検診車が巡回します。都合のよい日程・場所で受けてください。

受診票は、ご自宅へ郵送しますので、検診の際忘れずにご持参ください。

(郵送時期) 東部地区にお住まいの方：7月下旬

北御牧地区にお住まいの方：10月上旬

お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも受診できます。

北御牧地区にお住まいの方で、8月・9月中に受診したい方は、下記までお問い合わせください。

**次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。**

- ・64歳以下の方（昭和33年4月2日以降に生まれた方）
- ・令和4年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方

※11月は、1日（火）、2日（水）に北御牧地区で行います。詳しい日程は10月号に掲載予定です。



8月29日（月）	開始	終了
常田公民館	8：30	9：00
城ノ前公民館	9：15	10：00
加沢公民館	10：15	11：20
田中公民館	13：10	14：10
県公民館	14：25	15：00
新屋公民館	15：15	15：35
保健センター	15：50	16：20

検診を受けるときの注意事項	
・襟、ボタン、刺繍、金具等のない薄いTシャツなど(1枚)で受けてください。	
・長い髪の毛は上のほうに束ねてください。	
・金属のついた下着（ブラジャーなど）は外してください。	
・湿布、カイロ、磁気絆創膏ははがしてください。	
・ネックレス、マグネーループ、イヤリング等のアクセサリーは外してください。	
・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いします。	

8月30日（火）	開始	終了
別府公民館	8：30	8：50
原口公民館	9：05	9：25
聖公民館	9：45	9：50
中屋敷公民館	10：10	10：35
赤岩 小平叔江氏宅	10：50	11：10
片羽公民館	11：25	11：45
滋野駅前	13：20	13：45
大石公民館	14：00	14：20
乙女平公民館	14：35	15：30
保健センター	15：45	16：20

9月1日（木）	開始	終了
奈良原公民館	8：50	9：10
横堰公民館	9：25	9：35
新張公民館	9：50	10：15
出場公民館	10：30	10：45
金井公民館	11：00	11：20
海善寺公民館	13：10	14：00
せき内科クリニック	14：15	15：00
海野宿囲炉裏の家（西海野公民館）	15：20	15：40
海野宿ふれあいセンター	15：55	16：15

8月31日（水）	開始	終了
日向が丘公民館	8：40	9：10
曾根公民館	9：25	10：05
西深井公民館	10：20	10：30
東深井共同作業所	10：45	11：05
栗林公民館	11：20	11：40
東上田公民館	13：20	13：50
和コミュニティーセンター	14：05	14：40
保健センター	15：05	15：40

9月2日（金）	開始	終了
祢津南公民館	8：40	8：55
祢津公民館	9：10	9：45
西宮公民館	10：00	10：35
保健センター	10：50	11：30
井高公民館	13：10	13：25
東入公民館	13：45	13：55
西入公民館	14：15	14：25
田沢公民館	14：40	15：00
西田沢公民館	15：15	15：25
タタラ堂集会所	15：40	15：50
姫子沢公民館	16：05	16：15

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

お盆の火災予防

今年もお盆の時期が近づいてきました。また、夏休みに入り、花火を楽しむ機会も増えるのではないのでしょうか。お仏壇やお墓、花火などで火を使うことが多くなります。火の取り扱いには十分注意するとともに、お出かけ前やお休み前には必ず火の元を確認しましょう。また、以下の点に注意し、絶対に火災を発生させないようにしましょう。

◆お盆の火災予防のポイント

- ・お墓で火を使う際は、水バケツを用意し、火は完全に消す。
- ・ろうそくや線香などから、供花や供物など燃えやすいものは十分離す。
- ・ろうそくに火をつけたままその場を離れない。
- ・盆燈籠(とうろう)やろうそくなどは倒れないよう注意する。

◆花火を安全に遊ぶポイント

- ・風の強いときは花火をしない。
- ・燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ。
- ・子どもだけでなく、大人と一緒に行う。
- ・説明書をよく読み、注意事項を守る。

- ・水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。

☎東御消防署 予防係

☎62-0119

8月は食品衛生月間

◆食中毒を防ぐ3原則

①菌を「つけない」

手には雑菌やウイルスがいっぱい。調理の前と食事の前は、石けんで手を洗いましょう。まな板や食器洗剤用スポンジの消毒もお忘れなく。

②菌を「増やさない」

菌の増殖は10℃以下でゆっくりになり、マイナス15℃以下で停止します。食品は冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

③菌を「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは加熱調理で死滅します。肉料理は中心まで十分に火をとおしましょう。「75℃で1分以上加熱」が目安です。

◆食品事業者は、従業員の健康状態に気を配りましょう。

◆毒キノコや有毒植物の誤食に注意しましょう。

☎健康保健課 保健係

☎64-8882



土地の適正管理にご協力ください

空き地・空き家を含め、草木の繁茂に関する苦情が多く寄せられています。(令和3年度70件) 草木が繁茂していると、隣接地への越境のほか、害虫の発生や花粉の飛散、不法投棄の誘発、火災の危険など住民トラブルに繋がるおそれがあります。

住民トラブルを未然に防ぐため、定期的な草刈りや枝葉の剪定など、土地を適正に管理しましょう。

なお、自身で管理ができない場合は有料で委託することができますので、

上田地域シルバー人材センターやお近くの造園業者等へご相談ください。

☎生活環境課 環境対策係

☎64-5896

☎64-6565



農地利用状況調査の実施

農業委員会では、遊休農地の実態把握と発生防止・解消および農地の違反

転用防止対策のため、市内全域で農地利用状況調査を毎年実施し、遊休農地の所有者等に農地の適正管理の指導を行っています。

本年の調査の実施期間は、令和4年8月～9月です。確認のために各地区の農業委員や農地利用最適化推進委員が農地に立ち入り、必要がある場合は、お話を伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎農業委員会事務局 ☎64-0535

令和4年度緑の募金のお礼

緑の募金にご協力いただきありがとうございました。皆さまから寄せられた篤志は、合計で122万597円となりました。ことをご報告いたします。

また、令和2年度の募金額108万1千778円については、公益財団法人長野県緑の基金等の基金主体を通じ、市内のみどりの少年団活動への助成、地域の植樹と苗木の頒布支援等におよそ52万円が活用され、市内の緑化活動に役立てられました。その他、公益社団法人国土緑化推進機構等の緑化事業に活用されました。

☎農林課 耕地林務係

☎64-5898

催し

平和祈念式

- ◆日時 8月15日(月)  
午前11時45分～午後0時10分  
中央公民館 講堂
- ◆場所 中央公民館 講堂
- ◆内容 中学生による「平和について」の作文発表、平和と人権を守る都市宣言の朗読、正午に1分間の黙とう。

平和祈念の黙とう

昭和20年8月6日に広島市、8月9日に長崎市に原子爆弾が投下されました。  
また、8月15日は戦没者を追悼し、平和を祈念する日です。  
それぞれの家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに黙とうをしましょう。

◆黙とう時刻 (各1分間)

- 8月6日 午前8時15分  
(広島市原爆の日)
  - 8月9日 午前11時2分  
(長崎市原爆の日)
  - 8月15日 正午  
(戦没者を追悼し平和を祈念する日)
- ☎ 64-5902  
人権同和政策課

東御十景「明神池秋月」お月見会

明神池のほとりで中秋の名月を鑑賞します。サンテラスバンドによる生演奏や、月見団子の振る舞いもあります。

- ◆日時 9月10日(土)  
午後5時30分～午後6時30分頃まで
- ◆会場 芸術むら公園  
梅野記念絵画館前芝生広場
- ◆内容 東御十景の紹介  
・ 中秋の名月の鑑賞  
・ サンテラスバンドによる生演奏  
・ 参加者による童謡歌唱の合唱  
・ 月見団子の振る舞い  
(先着110名様)

◆その他

- ・ 当日、会場へ直接お越しください。
  - ・ 夜間のイベントですので、暖かい服装でご参加ください。
  - ・ 雨天の場合は中止となります。
  - ・ 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。
- ☎ 64-5882  
建設課 住宅係



講座・教室

「甲乙共通課程」防火管理講習

- ◆日時 10月20日(木)・21日(金)  
(乙種防火管理講習は20日のみ)  
両日とも午前9時30分～午後4時
- ◆場所 上田創造館
- ◆内容 多くの人が出入りし、勤務または居住する建物(防火対象物)の所有者、経営者などは建物の用途や規模、収容人員により、防火管理者を選任します。その防火管理者の資格を付与する甲種防火管理新規講習(2日間) および乙種防火管理講習(1日のみ)を行います。
- ◆対象 防火管理者資格の取得を希望される方
- ◆定員 100名(先着順)
- ◆受講料 (テキスト代を含む)  
当日徴収 甲種/4000円  
乙種/3000円  
(上田地域防火協会会員は半額)
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申し込み 9月20日(火) 午前9時から受付開始。左記窓口へ直接お申し込みください。

- ☎ 62-0119  
☎ 26-0029  
上田地域広域連合消防本部 予防課

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。

●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

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!



電話番号 東御支所(61-6565)

上級救命講習会のお知らせ

救急車は、119番通報を受けてから現場に到着するまでに、平均で約9分かかります。救急車が到着するまでの「空白の時間」に、その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を持っていたら、大切な命を救うことができるかもしれません。

この講習会で、応急手当の正しい知識と技術を身につけ、いざという時のために備えましょう。

※上級救命講習は、普通救命講習の内容に加えて、子どもの心肺蘇生法・搬送方法・外傷の手当等の内容を含んでいます。講習を受講された方には、修了証が発行されます。

◆日時 9月4日(日)

午前8時30分～午後5時30分まで  
(昼食休憩・1時間)

◆場所 上田市材木町1-2-3

中央公民館3階 大会議室  
(☎22-0760)

※自動車でお越しの方は、市立上田図書館横「総合駐車場」に駐車できます。  
※駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせ等のご協力をお願いします。

◆講習内容 心肺蘇生法(AEDの使用方法を含む)、大出血の止血法、骨折の手当など

◆募集人員 70名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

◆服装・持ち物 マスク着用、実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ等

◆申し込み 8月30日(火)までに、左記に直接お越しいただき、申込書に記入のうえ、提出してください。

◆その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、水分補給等を除き、館内での飲食はできませんので、昼食は館外でお願いします。また、当日、風邪等の症状がある方は参加できません。

申込・問/東御消防署 救急係

☎62-0119

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 9月27日(火)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東部クリーンセンター2階 会議室

◆内容 ダンボールの中に腐葉土等を詰め、そこに生ごみを入れて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 9月9日(金)

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

令和4年度 子育て支援サポーター養成講座

市では、「安心して子どもを産み育てられるまちづくり」を掲げて子育て支援サポーターを養成します。子育て支援について一緒に考え、学びあい、子どもたちと豊かな体験をしながら活動したい方を募集します。

◆日程等

回	日時	内容	講師	場所
1回	9月16日(金) 午後6時30分～午後8時	開講式 講座「子どもの育ちを理解する」(仮)	身体教育医学研究所 わたなべ しんや 渡邊 真也 氏	中央公民館 講義室
2回	9月20日(火)・10月4日(火) 10月15日(土)・11月5日(土) 4回のうち1回参加 午前8時30分～午後3時	里山自然活動 実地研修	身体教育医学研究所 スタッフ	四季の森
3回	11月10日(木) 午後6時30分～午後8時	講演会「遊びは学び」 子どもの育ちに必要な 遊びの理解と誘い方とは? (仮)	帝京平成大学 いしい ともみつ 石井 友光 氏	中央公民館 講義室
4回	12月9日(金) 午後6時30分～午後8時	ワークショップ 閉講式	身体教育医学研究所 わたなべ しんや 渡邊 真也 氏	中央公民館 講義室

◆対象者 市内在住の方

◆定員 15名

◆申し込み 8月26日(金)までに下記へお申し込みください。

申込・問/子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

第一回東御人権セミナー2022

◆日時 8月24日(水)

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館 講義室

◆演題 「夢をあきらめない」継続は

力なり」

◆講師 長野県視覚障がい者マラソン

協会会長 保科 清氏



関／人権同和政策課

人権同和政策係  
☎64-5902

市民大学講座⑥

「知っていますか？在宅医療」

「我が家に帰りたい」という患者さんの思い、「好きだった我が家で過ごさせてあげたい」というご家族の思い。そんな両者の思いを叶える一つの方法として在宅医療があります。東御市で在宅医療に積極的に取り組まれている講師の実践から学びましょう。

◆日時 9月11日(日)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館 講義室

◆演題 「訪問診療と人生会議」

◆講師 みまき温泉診療所長

齋藤 文護氏  
電話での事前

申し込みが必要です。

◆定員 70名(先着順)

◆申込・関／生涯学習課

社会教育・公民館係  
☎64-5885

夕涼みウォーキング

夏は、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 インターバル速歩 8月22日(月)

ゆっくりらくらくジョギング 8月30日(火)

◆時間 午後6時～午後7時

◆集合時間 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 20名(先着順)

◆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施します)

◆その他 教室の開始前に体調確認を行います。

◆申し込み 左記へお申し込みください。

◆申込・関／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

令和4年度ゲートキーパー人材育成講座

心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか。ゲートキーパーになるための向き合いスクール(全3回)を開催します。

◆日程

①8月31日(水) 大切な命

～命の価値をもう一度考える～

②9月7日(水) 支える命

～自殺の心と向き合う～

③9月14日(水)

あなたもゲートキーパー

～大切な人の悩みに気づく・支える～

※どなたでも参加できます。(原則 全ての回にご参加ください)

◆時間 各日午後6時30分～午後8時

◆場所 市総合福祉センター

保健センター

◆講師 佐久大学看護学部教授

朴 相俊氏

◆定員 20名(先着順)

◆申込期限 8月24日(水)

※託児をご希望の方は8月19日(金)

までに保健係へご相談ください。

◆その他 左記二次元コード東御ここのむきあいネットもご覧ください。

◆申込・関／健康保健課 保健係

☎64-8882



東御ここのむきあいネット

子育て支援おしゃべり会

「すくすくはっぴー」

寝つきが悪い、かんしゃくが激しい、落ち着きがない、好き嫌いが激しいなど育児のお困りごとはありませんか？

「子育てブラックジャック」と呼ばれ、世界的にも注目されているセラピストに相談し、適切な対応方法を学びます。

◆開催日・場所

8月27日(土) 北御牧公民館

9月3日(土) 中央公民館

10月22日(土) 中央公民館

(内容は3回とも同様)

◆時間 午後1時30分～午後2時30分

◆対象 市内在住の令和2年4月から令和3年3月生まれの子どもの家族

◆講師 専門行動療法士、臨床心理士

奥田 健次氏

公認心理師 笹田 夕美子氏

◆定員 各30組(先着順)

◆申し込み 8月12日(金) までに右

記日程よりいずれか一カ所を選択し、お申し込みください。

◆その他 託児の必要がある方はお申し出ください。

◆申込・関／子どもサポートセンター

☎71-0450



募集

東御市水泳大会 出場者募集

◆日時 8月27日(土)

受付 午後1時〜午後1時20分

開会式 午後1時30分

競技開始 午後1時40分

◆場所 中央公園市民プール

50m競技プール

※大会開催日は、50mプールの一般

利用はできません。

◆参加資格

・市内在住または在勤の方

・市内の水泳クラブ等に所属している方

◆種目

対象	種目
小学生5年 男子・女子	50m 自由形・平泳ぎ 200m リレー (50m×4)
小学生6年 男子・女子	50m 自由形・平泳ぎ 200m リレー (50m×4)
中学生 男子・女子	100m 自由形・平泳ぎ
一般A 男子・女子	50m 自由形・平泳ぎ
一般B 男子・女子	50m 自由形・平泳ぎ
中学、一般A・B	200m リレー (50m×4)

一般A 令和4年4月1日現在 39歳以下  
一般B 令和4年4月1日現在 40歳以上

◆申し込み 8月23日(火)までに小・中学生は各学校へ、一般の方は左記へお申し込みください。

◆受付時間 月〜金曜日(祝日を除く) 午前9時〜午後5時

◆申込・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)



ぶどう直売所・観光農園の情報募集

市では、9月から10月のぶどう収穫時期に合わせて、ぶどう直売所や観光農園を掲載したマップの作成による販売促進を計画しています。マップに掲載を希望される方は、左記へ連絡をお願いします。

◆対象

①店舗として営業している直売所

②ぶどうの収穫体験ができる観光農園(いずれも常時電話対応できる方がいて、看板を設置していること)

◆申込期限 8月15日(月)

◆申込・問／農林課 農政係

☎64-5894

農業委員・農地利用最適化推進委員の候補者募集

◆農業委員

任期 令和5年4月1日〜

令和8年3月31日

定数 18名

資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進、その他農業委員会の業務を適切に行うことができること。

◆農地利用最適化推進委員

任期 委嘱の日〜令和8年3月31日

定数 市内5地区各1名

資格 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、農地等の利用の最適化の推進のための活動ができること。

◆共通事項 受付期間

9月1日(木)〜30日(金)

◆推薦または募集の方法

市役所別館2階農業委員会事務局または市ホームページから入手した推薦書・応募申込書に必要事項を記入し、押印のうえ農業委員会事務局に提出してください。(持参・郵送可) 郵送による提出は締切日必着

※メール、FAXによる提出は受付できません。

◆委員となることができない方

次のいずれかに該当する方  
・破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者

・禁固以上の刑に処せられ、その執行を終るまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者  
・法令の規定により、農業委員または農地利用最適化推進委員の兼職を禁止されている者

◆その他

・推薦や応募された人などの氏名、年齢、性別等は公表されますのでご了承ください。  
・候補者の総数が定数を超えた場合は、候補者を選定します。

◆申込・問／農業委員会事務局

☎64-0535

湯の平・賽の河原 トレッキング

◆日時 10月1日(土) 午前8時発

集合時間 午前7時40分

◆集合場所 天狗温泉 浅間山荘 (小諸市甲又4766-2)

◆募集定員 20名(小学校高学年以上)

◆参加費 一人 1500円(税込)

※別途駐車料金が500円かかります。

◆申込締切 9月17日(土)

◆申込・問／湯の丸高原ビジターセンター (商工観光課 観光係)

☎62-4333



### 火のアートフェスティバル2022 登り窯焼成ボランティア募集

今年も芸術むら公園で登り窯焼成を実施します。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。伝統ある登り窯の火を一緒に灯しましょう。

◆日時

10月8日(土) ①午前10時～午後2時

②午後2時～午後6時

③午後6時～午後10時

④午後10時～午前2時

10月9日(日) ⑤午前2時～午前6時

◆場所 芸術むら公園内 登り窯

◆内容 新入れ、窯番等の焼成業務の補助全般

◆対象 高校生以上(ただし、18歳未満は④・⑤対象外)

◆募集人数 各回若干名(先着順)

◆申込方法 9月9日(金)午後5時までに事務局へ電話でお申し込みください。(閉庁日を除く)

◆持ち物 タオル、軍手、マスク等衛生用品

◆その他 汚れてもよい服装でお越しください。

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



市ホームページ

### 障がい者希望の旅 〜いい旅ときめき隊〜

重度障がいのため外出機会が限られてしまう方、またそのご家族を対象とした一泊旅行を企画しました。安心して参加できる旅行です。

◆日程 9月17日(土)～18日(日)  
(一泊2日)

◆行き先 長野県 南信方面  
昼神温泉郷 恵山(宿泊)、川本喜八郎人形美術館 他

◆集合場所 総合福祉センター 2階 駐車場

◆対象者 重度心身障がい(児)者およびその介護者 15名

◆参加費 12000円

◆申込締切 8月19日(金)

◆その他 旅行バスや、行き先の施設等はバリアフリー対応です。

◆旅のボランティアについて 安心して参加できる旅を支えていただけるボランティアを募集します。

◆申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係  
☎62-4455



### 保健師募集

◆職種 保健師(会計年度任用職員)

◆募集人員 1名

◆応募条件 保健師資格

◆勤務先 健康保健課(総合福祉センター)

◆勤務時間 月～金曜日  
午前8時30分～午後5時

◆任用期間 10月1日～令和5年3月31日

◆応募方法 健康保健課健康増進係まで左記書類をご提出ください。(持参・郵送可)

①東御市職員採用申込書(ホームページ、健康増進係にあります)

②保健師免許証の写し

③選考方法 書類選考・面接

④応募締切 8月26日(金) 必着

問/健康保健課 健康増進係  
☎64-8883

### 補助金

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)任意接種費用補助金

HPVワクチンの積極的な接種勧奨の差控えにより定期接種の機会を逃した方で、定期接種の対象年齢を過ぎてから自費でHPVワクチンを接種した

方に接種費用分の補助金を交付します。

◆対象者 ①～③すべてに該当する方

①令和4年4月1日時点で東御市に住民登録がある平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性

②定期接種期間(小学校6年生～高校1年生相当)内に3回接種を完了していない方

③定期接種期間を過ぎてから令和4年3月31日までに自費で接種をした方

◆補助金額 接種費用の実費(支払証明書がない場合は市の基準額)

◆申請に必要なもの

・接種費用の支払いを証明する書類

・接種記録が確認できる書類

・接種を受けた方の氏名、住所、生年月日を確認できる書類の写し

・振込希望口座のわかるもの

◆申請期限 令和7年3月31日

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申請・問/健康保健課 保健係  
☎64-8882



市ホームページ

**令和5年度 農業関係補助金の  
要望の受付**

農業用施設の設置または修繕等を予定されている方は、事業内容のわかる資料（見積書・現況写真等）を事前に準備したうえで、農林課にご相談ください。

◆受付期間

8月1日(月)～10月28日(金)まで

◆受付場所

市役所別館2階 農林課

◆持ち物

見積書・現況写真(修繕の場合)

◆対象となる主な農業用施設等

施設種類	内容	補助率
①農作物のハウス栽培施設	設置・修繕	15%以内
②りんご用トレリス		
③ぶどう棚		
④果樹災害防止施設(防電ネット)	設置	10%以内
⑤鳥獣害防止(電気柵等)		30%以内

※④の補助率は令和4年度は20%以内でしたが、令和5年度より10%以内となります。

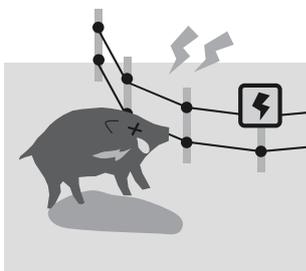
※⑤の補助限度額は10万円です。

◆注意事項

- ・本要望調査は令和5年度中に着工・工事完了を予定する事業が対象です。補助金交付決定前に着工した事業は補助対象になりません。
- ・ご要望いただいた場合であっても補助金の交付を確定するものではありません。
- ・補助金交付要件の詳細は要望時に改めて説明させていただきます。

☎農林課

- ①～④ 農政係 ☎64-5894
- ⑤ 耕地林務係 ☎64-5898



**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 ☎63-5431

**放送大学入学生募集**

放送大学は、10月入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料は無料で差し上げていますのでお気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。

○出願期限/第1回8月31日(水)、第2回 9月13日(火)

●提出・☎/放送大学長野学習センター

☎0266-58-2332

**令和4年度(後期)  
犬のしつけ方教室**

○学科講習/動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

・日時/9月17日(土)  
午後1時30分～午後3時30分  
(受付 午後1時)

・場所/上田合同庁舎南棟  
2階会議室

○実技講習/しつけ方(犬同伴)

・日時/9月24日、10月1日、8日、15日、22日 全5回土曜日開催

予備日 10月29日(土)

(雨天中止の場合に開催)

午後1時30分～午後3時

(受付 午後1時から)

・参加資格  
場所/上田合同庁舎駐車場

犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの生後4ヶ月以上の飼犬(1歳までの受講が望ましい)

○受講料/5000円

○申し込み/9月9日(金)までに左記へお申し込みください。

○その他

・開催初日に参加費、登録・ワクチン接種等の証明書を持参してください。

そのほか、リード、水飲用器、糞処理用ビニール袋、必要に応じ犬のごほうびフード、おもちゃ等を持参してください。

・動きやすい服装でおこしください。詳細は左記へお問い合わせください。

●申込・☎/長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153



サンスポーツ佐久 第10回記念  
ふれあいウォーキング

○日時／9月10日(土)

午前10時～午後1時

○場所／東御市芸術むら公園(明神池  
周辺)

※雨天時は東御中央公園第一体育館  
で行います。

○内容／池の周りに設置されたゲーム  
をクリアしながらチームごとに歩き  
ます。青空の下、自然を感じながら  
ウォーキングを楽しみませんか?  
ご参加お待ちしております。

○対象者／どなたでも(障がいのある  
方・ない方) 参加可能

○参加方法／事前申込制

2人～5人までを1チームとする。

○募集チーム／25チーム(先着)

○参加費／1500円(1チーム)

※保険・参加賞代等

○募集締切／8月20日(土)

●障がい者スポーツ支援センター  
佐久「サンスポーツ佐久」

〒384-0414 佐久市下越16-5

「あいとぴあ白田」内

☎・F0267-82-6781

✉sunsaku@mx.avis.ne.jp

担当 新津・石村



サンスポーツ佐久

梔子ヴィンヤード  
ぶどう収穫作業体験

シルバー人材センターに入室して、

初秋の青空の下、梔子ヴィンヤードに  
てワイン用ぶどうの収穫をしてみませ  
んか。入会後も私たちがしっかりサポ  
ートします。

○日時／9月14日(水)

午前8時30分～午後2時

○場所／上田市塩川陳場地区 梔子ヴ  
ィンヤードぶどう園(上田市塩川藤  
平4380)

○内容／(午前)ワイン用ぶどうの摘み  
取り作業 (午後)ワイン醸造見学

○対象者／60歳以上でシルバー人材セ  
ンターに入室し、就業を希望する方

○定員／15名(定員になり次第締め切り)

○申込期間／8月5日(金)～

9月6日(火)

○申し込み／入室・作業希望の方は、  
電話または申込書に必要事項を記入  
のうえ、左記にお申し込みください。

○持ち物／作業体験確認書、筆記用具、  
昼食、飲み物、農作業ができる服装  
タオル、手袋、摘果鉋(貸出あり)、  
(雨天の場合は雨具、長靴)

●申込・園／上田地域シルバー人材セ  
ンター ☎23-6002

ハローワーク上田 ☎23-8609

23-8609

青空教室

「青空ヨガ教室」

○日時／8月6、14、20、28日、9月

3、11、17、25、10月1、15、23日

午前9時～午前10時

※8月は午前8時～午前9時

※9月17日は午前10時30分～午前11

時30分(ピオマルシェ開催のため)

○参加費／500円

「青空フラ教室」

○日時／9月11、25日、10月23日

午前10時30分～午前11時30分

○参加費／一人1000円/回 親子

1500円/回(お子さまが小学生

の場合)

「青空ジャイロキネシス教室」

背骨ストレッチでセルフ整体

○日時／9月4、18日、10月2、16日

(第1・3日曜日)

○参加費／一人1000円、

ペア1800円

○その他／椅子に座って行います。

◆右記教室の持ち物／動きやすい服装

飲み物、タオル、帽子

ヨガマット・パウは先着で無料貸し

出しがあります

※すべて芸術むら公園の芝広場にて開

催します。受付はまる屋店舗前にて

なお、天候により中止となる場合が

あります。

●園／まる屋 小林

☎090-1111-216283

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更  
・中止になる可能性があります。

セミナー開催

8月17日(水) [受付]13時30分～  
[時間]14時～16時

上田創造館  
コミュニティホール 大/2階

■資料代/300円 ■定員/15名  
■講師/石巻 美智也(代表理事)

◎8月24日(水) 個別相談会開催

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」  
親族に頼らず生きていく選択

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている  
団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、  
生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・  
司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。  
日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

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

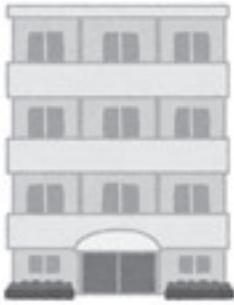
開催総数  
第232回



NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田中央西2丁目6-7 グリーンビル1F-2  
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

【要予約】0268-75-8851  
平日 10:00～17:00



長野県住宅供給公社

- 間／長野県住宅供給公社  
上田管理センター  
☎ 29170100 ☎ 2917013
- 入居予定日／10月1日
- その他／募集の詳細については、住宅供給公社上田管理センターへ直接お問い合わせいただくか、公社ホームページでご確認ください。
- 抽選会／  
・ 日時 9月1日(木)  
午後1時30分～  
・ 場所 上田市材木町1-2-6  
上田合同庁舎南棟2階会議室  
上田管理センター

県営住宅入居者統一募集



- 住宅見学会／  
日時 8月10日(水)  
時間は見学場所により異なります。
- 受付／  
・ 期間 8月17日(水)～26日(金)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日を除く)
- ・ 場所 上田市材木町1-2-6  
上田合同庁舎南棟内  
長野県住宅供給公社  
上田管理センター

上田地域広域連合消防職員募集



- 採用予定日／令和5年4月1日
- 試験区分／消防職
- 試験種類／高等学校卒業程
- 受験資格等／平成6年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内(坂城町を除く)に居住が可能な者
- 採用予定人員／若干名
- ※ただし、次のいずれかに該当する人は受験できません。  
・ 日本国籍を有しない人  
・ 地方公務員法第16条各号(欠格条項)のいずれかに該当する人
- 受験手続き  
受験申込先／上田地域広域連合消防本部 総務課  
(上田市大手2-7-16 消防本部庁舎2階)  
受付期間／8月1日(月)～7日(日)  
受付時間／午前9時～午後5時(ただし、正午～午後1時は除く)  
受験申込／受付時に第1次面接(履歴書記載事項や志望理由などの確認)を行いますので、必ず受験者本人が必要書類を持参してください。  
郵送は受け付けません。
- 必要書類  
・ 受験申込書  
・ 履歴書(高等学校在学中の方は、全国高等学校統一用紙を使用してください。その他の方は、上田地

域広域連合指定の履歴書を使用してください)

- ※受験申込書・履歴書(全国高等学校統一用紙を除く)・履歴書別紙は、上田地域広域連合のホームページからダウンロードできます。
- また、上田地域広域連合消防本部総務課、管内各消防署、上田地域広域連合事務局総務課(丸子地域自治センター4階)でも交付しています。
- ・ 404円分(簡易書留代金を含む)の切手を貼付した定形封筒(長形3号120mm×235mm)
- ※試験結果の通知に使用します。必ず指定された規格の封筒を使用し、表面に受験申込者の郵便番号・住所・氏名を記入してください。
- 第1次試験  
日時／9月18日(日) 午前8時受付開始、午前8時30分試験開始  
場所／上田市丸子福祉センター(上田市上丸子160001)
- その他／詳細は、上田地域広域連合ホームページに掲載している募集要項をご覧ください。
- ※なお、この記事は7月掲載予定だったものです。

● 間／上田地域広域連合消防本部

総務課  
☎ 2610119



上田地域広域連合ホームページ

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
8月11日、25日	消費生活センターから情報提供等	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++」



間／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8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～]

1日	(月)	介護予防住民指導者養成講座②「老化に勝つピンピンキラリの秘伝を伝授!」講師:中村崇さん
2日	(火)	グリーンファームカレッジ2022 ～豊作野菜の活用方法～
3日	(水)	東部中学校 合唱部・吹奏楽部壮行演奏会
4日	(木)	月刊とうみチャンネル7月号 前半
5日	(金)	月刊とうみチャンネル7月号 後半
6日	(土)	第66回長野県国保地域医療学会「地域医療の未来を考える」パネルディスカッション
7日	(日)	第29回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 Power Live2022 東北信大会No.1～14
8日	(月)	第29回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 Power Live2022 東北信大会No.15～28
9日	(火)	第29回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 Power Live2022 東北信大会No.29～40
10日	(水)	市民大学講座③続・とうみの歴史探訪 「木曾義仲と東信地方の武士」 講師:石川好一さん
11日	(木祝)	図書館講座「宮沢賢治を読む」① 講師:稲垣勇一さん(再)
12日	(金)	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(再)
13日	(土)	学校だより8月号
14日	(日)	第18回ひだまり杯～東御スピリッツ～ (撮影:東御スピリッツ)
15日	(月)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Aブロック① 田中スポーツ少年団×滋野スポーツ少年団
16日	(火)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Aブロック② 和スポーツ少年団×丸子JBCスポーツ少年団
17日	(水)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Aブロック③ わんぱくキッズスポーツ少年団(小諸)×田中スポーツ少年団
18日	(木)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Bブロック① 祢津スポーツ少年団×立科スポーツ少年団

19日	(金)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Bブロック② 北御牧少年野球スポーツ少年団×御代田北スポーツ少年団
20日	(土)	第19回東御市長旗わんぱく少年野球大会 Bブロック③ 美南ドリームズスポーツ少年団(小諸)×祢津スポーツ少年団
21日	(日)	第18回ひだまり杯～東御スピリッツ～(再)
22日	(月)	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』(再)
23日	(火)	介護予防住民指導者養成講座② 「老化に勝つピンピンキラリの秘伝を伝授!」 講師:中村崇さん(再)
24日	(水)	第66回長野県国保地域医療学会「地域医療の未来を考える」パネルディスカッション(再)
25日	(木)	長野県立歴史館信州学講座 第2回 「幻の長沼城を掘る」講師:柳澤亮さん
26日	(金)	長野県立歴史館考古学講座 第2回「地表下4mの縄文時代のムラを探る千曲市屋代遺跡群」講師:水澤教子さん
27日	(土)	介護予防住民指導者養成講座③ 「こころとからだの3トレ脳トレ筋トレ資格トレ!」 講師:中村崇さん
28日	(日)	学校だより8月号(再)
29日	(月)	市民大学講座③ 続・とうみの歴史探訪 「木曾義仲と東信地方の武士」 講師:石川好一さん(再)
30日	(火)	グリーンファームカレッジ2022 ～タマネギニンニクを作ろう～
31日	(水)	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(再)

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 ※8月12日号はお休みします。  
【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

☎/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

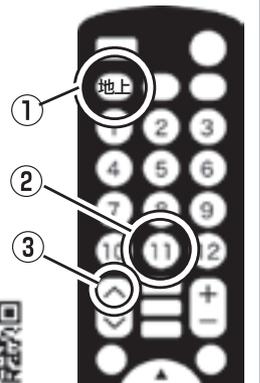
地上  
112

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



## 子育てインフォメーション (9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 (令和3年8月・9月生まれ)	1日(木)**	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずリズム	5日(月)**	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	12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)	13日(火)**	午前10時30分～午前11時30分
こうえんひろば 東御中央公園(大きいずべり台前集合)	16日(金)	午前10時～午前11時
就労相談	20日(火)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談(岸澤文字臨床発達心理士) 「けんかの中にある育つ力」	27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)	29日(木)**	午後1時30分～午後2時30分
親子うんどう遊び	30日(金)**	午前10時～午前11時

### 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	7日(水)**	午前10時～午前11時30分
おもちゃドクター	8日(木)	午前10時～午前11時
わんぱくピクス	14日(水)**	午前10時～午前11時30分
就労相談	14日(水)	
0歳児のママひろば ①親子ふれあい遊び・交流会	21日(水)**	
親子であそぼう(影絵)	26日(月)**	午前10時～午前11時
0歳児のママひろば ②音楽に触れあう	28日(水)**	午前10時～午前11時30分

### 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	2日(金)	内容 音楽・リズムあそび 持ち物 水筒 ※6日(火)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	6日(火)	
祢津公民館	9日(金)	
和コミュニティーセンター	15日(木)	
北御牧子育て支援センター	20日(火)	

☎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

## 9月 園開放

市立保育園	田中保育園 ☎62-1602	6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	9月の園開放はありません。
くるみ幼稚園	☎75-6113	第1・第2火曜日 6日「園庭であそびましょう」 13日「敬老の日プレゼント作り」 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

- 夜に星を放つ 窪美澄:著
- カタコトのうわごと 多和田 葉子:著
- 古代ワインの謎を追う ケヴィン・ベゴス:著
- 虫のオスとメス、見分けられますか? 森上 信夫:著
- サイバーセキュリティ入門 羽室 英太郎:著
- フィンランド幸せのメソッド 堀内 都喜子:著
- 農家が教える農家の土木 農文協:編
- モテるために必要なことはすべてダーウィンが教えてくれた ジェフリー・ミラー:他著
- はじめてのドライブフード CAMMOC:著
- かわいい犬のお洋服 山本 真寿美:著
- 運動未満で体はととのう 長島 康之:著
- 数学者図鑑 本丸 諒:著
- 猪木と馬場 斎藤 文彦:著
- 世界一やさしい会議ファシリテーションの教科書 1年生 堀 公俊:著
- 図解わかる年金 2022-2023年版 中尾 幸村:他著

#### ◆ 児童書

- たぶんみんなは知らないこと 福田 隆浩:作
- あそび室の日曜日 村上 しいこ:作
- はりねずみのノート屋さん ななもり さちこ:作
- かみさまのベビーシッター 2 廣嶋 玲子:作
- 恋愛問題は止まらない 吉野 万理子:作
- おもちゃ屋のねこ リンダ・ニューベリー:作
- 本おじさんのまちかど図書館 ウマ・クリシュナズワミー:作
- おかげさまで名探偵 杉山 亮:作
- 世界の市場 アンナ・デスニツカヤ:絵
- かえるのほんや やぎ たみこ:作
- ピヤキのママ ペク ヒナ:作
- つきをなくしたクマくん 谷口 智則:作
- 火の山にすむゴリラ 前川 貴行:写真・文
- しま マルク・ヤンセン:作
- ずぼっじー 高橋 祐次:作

行事予定 会場 図書館3階 くるみのへや

#### ◆ 図書館職員による★おはなし会

日時 9月9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 9月17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 8月26日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

## 地域包括支援センター案内（9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)	7日(水)*中、14日(水)中、21日(水)人、28日(水)中	午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	6日(火)、13日(火)、20日(火)*、27日(火)	午前10時～午前11時	
祢津公民館	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)*	午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	5日(月)、12日(月)*、26日(月)	午前10時～午前11時	
北御牧公民館	2日(金)、9日(金)、16日(金)*、30日(金)	午前10時～午前11時	
<b>かんたん体操</b>	1日(水)、15日(水)	時間：午後2時～午後3時 場所：東部人権啓発センター	
<b>貯筋体操</b>	13日(火)、27日(火)	時間：午後2時～午後3時 場所：中央公民館	
<b>転倒予防水中ウォーキング*</b>	1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	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	9月28日(水)	令和4年5月生
10か月児健診	9月21日(水)	令和3年11月生
1歳6か月児健診	9月27日(火)	令和3年3月生
2歳児歯科健診	9月13日(火)	令和2年6・7月生
3歳児健診	9月20日(火)	令和元年7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)		
<b>ごっくん離乳食教室</b>	9月29日(木)	対象：令和4年4月生
<b>もぐもぐ離乳食教室</b>	9月30日(金)	対象：令和4年2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	9月12日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など



## 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	9月6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	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)	9月16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	9月7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
	9月12日(月)		和コミュニティセンター		
	9月16日(金)		北御牧公民館		
	9月20日(火)		滋野コミュニティセンター		
	9月28日(水)		祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさほ」(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)	9月2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)	9月16日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制	
女性弁護士による法律相談	9月28日(水)	午前9時30分～午前11時30分(1人30分4名まで)		予約制	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	9月15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・夜間緊急医療案内サービス》 ☎0570-088-199
	8月7日	ほしやま内科	☎62-3115	
	8月14日	酒井医院	☎64-3170	
	8月21日	東御市民病院	☎62-0050	
	8月28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
ピアノのゆふべ#72	大切な人へ、愛をこめて	依田ひとみ	8月19日(金)	19:00	(各回50席限定) 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	村田淳一/川合愛美	8月28日(日)	13:30	発売中	500円
ピアノのゆふべ#73	音で観る風景	松橋朋潤	9月9日(金)	19:00	配布中	無料
ロビーコンサート#95	夏の終わりのハーモニー ビオラとピアノのマチネ	田中美恵子/細井美来	9月11日(日)	13:30	発売中	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
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
滋野コミュニティーセンター	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


**9月17日(土)** 前売券 5,500円(全席指定) 残席わずか! 文化会館窓口またはWeb→

昼の部 12:30開場/13:00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)

かわいい♥動物とアートのワンダフル Day  
**スケッチ大会&アートチャレンジ**  
**9月11日(日) 9時~15時** 詳細は学校、園にチラシを配布します。

小雨決行・自由解散 Webでかんたん申込→

★会場:芸術むら公園 参加無料 ※参加賞は事前申込み用意。  
 ★ワークショップ(予定):上田染谷丘高校、岩村田高校、上田女子短期大学、東京家政大学+地域おこし協力隊

かわいい動物や工作がたくさん!

**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)

飯田清毅 海の異途 第21回 **私の愛する一点展** 開催中 ~8月28日(日)

開同時 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



### 海野宿「うんのわ」の「ワンデイシェフランチ」 仕掛け人の仲野厚司隊員に聞きました



**仲野 厚司**隊員  
(観光地域づくり支援)  
うんのわ勤務2年目。ワンデイシェフランチの“仕掛け人”

**小林** 海野宿「うんのわ」で、土日限定・週替りでランチ営業をする「ワンデイシェフランチ」ですが、始めてからどのぐらい経ちますか？

**仲野** 今年の1月からなので、7カ月になりました。合計13シェフに入っています。50回以上開催しています。

**小林** 50回！お客さんの入りはどうですか？

**仲野** お陰様で、多くの方に来ていただいています。天気にもよりますが、1日平均20食前後出ています。ちなみに、一番売れた時は土日の2日間で約200食出ました。

**小林** 人気ですね。続けてきて、何か変化はありますか？

**仲野** ワンデイシェフランチの認知が広がっているなと思いますし、うんのわ



うんのわの飲食棟

自体にお越しただくお客様も増えています。来館者数は同じ5月で比べると、去年はでひと月で約300人だったのですが、今年には1600超と、5倍以上になりました。

**小林** まさに「ワンデイシェフ効果」ですね。

**仲野** それは言い過ぎです(笑)。もちろん、市道白鳥神社線の復旧や、新型コロナウイルス感染症の状況なども大きく影響しているので一概には言えませんが、去年は来館者がゼロという日もあったので、多くの方にお越しただくれているのは嬉しいですね。また、駄菓子やお土産の販売を充実させたことや、ビールやジュースなどの冷たい飲み物の販売を始めたこともお客様の増加につながっていると分

析しています。少しは海野宿全体の観光客の呼び水にもなれているのかなあと感じます。

**小林** 苦労している点はどのくらいありますか？

**仲野** 何といっても毎週フの方を探すのが大変です。当初は市内のつながりがある方にお声がけをしていましたが、4月以降は周辺の自治体の事業者さんまで範囲を広げてシェフを探しています。そんな中で、SNSの投稿を見て自ら応募してくださる方もいらつやあって、だんだん認知が広がっているのかなと思います。

**小林** 企画するにあたっては、何を大切にしていることありますか？

**仲野** 企画のコンセプトとして、自ら課していることでもありますが、「お客様が満足してお帰りになること」「シェフ自身が出店を後悔しないこと」、この2つを常に考えて行動しています。

**小林** 今後はどのように展開していくのでしょうか。

**仲野** ワンデイシェフランチは当面継続しますが、同時に飲食棟の運営を継

●原則、週末の土日に営業できるシェフをまだまだ募集しています。調理師免許不問。詳細はうんのわにお問い合わせください  
☎71-7552

### ワンデイシェフ募集中!



続的に行いたい方も募集しています。すでに興味のある方から複数のお問い合わせをいただいています。昼だけでなく、夜の営業もできる事業者さんに入っていたらいいですね。昼はランチ、夜は東御ワインが飲めるバーなどがあつたら楽しいと思いませんか？

**小林** ワクワクしますね！

**小林** 今後の展開から目が離せません。ありがとうございます。

編集担当・地域おこし協力隊 小林

# 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

8月  
生まれ



えんぞう  
スターク 円蔵ちゃん  
(東町)

我が家の太陽、エンゾー君!  
1歳のお誕生日おめでとう!  
エンゾー君の笑った顔には、  
すごいパワーがあるのです!  
いつも、笑顔でいてくれてあ  
りがとう😊大好きだよ♥



たかはし ゆうせい  
高橋 侑生ちゃん  
(伊勢原)

侑生くんの笑顔は、家族みんな  
の癒しです😊侑生くんらしく、  
のびのびと大きくなって  
ね♥1歳おめでとう!



なるさわ るい  
成沢 塁ちゃん  
(祢津南)

塁ちゃん、お誕生日おめでと  
う♪  
可愛い笑顔にみんな元気をも  
らってるよ♥  
これからもスクスク育ってね  
★



ふじもり えま  
藤森 咲菜ちゃん  
(祢津南)

咲菜お誕生日おめでとう♥  
イタズラ大好きお転婆な咲菜  
が大好きだよ。元気いっぱい  
優しい女の子になってね!



みずさわ ゆの  
水沢 友乃ちゃん  
(加沢)

ゆのちゃん1才おめでとう♥  
いつもたくさんの癒しをあり  
がとう♥これからもお姉ちゃ  
んに刺激を貰って、優しく逞  
しく育ってね♥♥



やまもと いちか  
山本 一穂ちゃん  
(曾根)

いちかくん! 1歳のお誕生日  
おめでとう★  
毎日元気いっぱい可愛い笑  
顔を沢山見せてくれてありが  
とう😊  
これからの成長も楽しみです  
♥

☆募集しまあ!!☆  
(対象者9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、8月8日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

YouTube



東御市チャンネル

“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!



東御市チャンネル

チャンネル登録 お願いします

※YouTubeを通じた視聴等における通信料は、利用者各自の負担となります。

# 国民年金 アドバイス

## 国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納付期限は、「納付対象月の翌月末」です。納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額となったり、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。経済的に納付が難しい場合は、免除などの制度がありますのでご相談ください。

なお、保険料の納付方法は以下の3通りです。納め忘れがないようご自身にあった方法をお選びください。

### 納付方法

#### ■現金納付

日本年金機構から送付される納付書で納める方法です。金融機関や郵便局のほか、コンビニエンスストアでも納付できます。

#### ■口座振替納付

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできます。

「国民年金保険料口座振替納付申出書」を金融機関、年金事務所または市役所へ提出してください。手続きの際には、年金手帳または基礎年金番号通知書、預金通帳、口座の届け出印をお持ちください。

また口座振替納付だけの特典の納付方法として、保険料を当月末に引き落とす「早割」があり、保険料が月50円割引されます。

#### ■クレジットカード納付

クレジットカードにより定期的に納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」、「国民年金保険料クレジットカード納付に関する同意書（被保険者とカード名義人が異なる場合）」を年金事務所または市役所へ提出してください。

●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

## 納税(納入)通知書を発送しました

納税通知書は、金額、期限など必要な事項を記載して納税(納入)義務者あてに送付しています。今年度の納税(納入)通知書は下記のとおり、4月から7月にかけて送付いたしました。

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

### 納税は口座振替が便利です

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

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

※お申し込みから登録が完了するまでにおよそ1カ月程度かかります

### 納期限内納付にご協力をお願いします

市税を滞納すると財産差押等の滞納処分の対象になりますので定められた納期限までに納めましょう。

#### ◆督促状の発送

納期限までに納付されなかった場合は、納期限後20日ほどで督促状が送付されます。

督促状送付後10日経過しても納付されない場合は、財産調査や差押えなどの滞納処分の対象となりますので早めに納付するようにしましょう。

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331

### 8月の納税 (納期限 8月31日)

- 市県民税 (普通徴収) (2期)
- 国民健康保険税 (普通徴収) (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (2期)
- 介護保険料 (普通徴収) (2期)



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

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

〈広告欄〉

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

## ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和4年6月に寄附をいただいたものです)

### 〈物品〉

- ・(株)サイトー 様  
(ハードル、スターター等学校活動用具(6万円相当))
- ・小山 直熙 様  
(聖火リレートーチ一式(トーチ管、トーチ台、トーチ収納箱))
- ・(株)ミマキエンジニアリング 様  
(3Dプリンターによるモニュメント「明日への羽ばたき」)



▲滋野小学校に学校活動用具を寄贈した(株)サイトーの齋藤春善代表取締役(写真左)

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  
総務課 契約財産係 ☎ 64 - 5805

## 消費生活ガイド

### サポート詐欺にご注意

## そのセキュリティ警告画面・警告音は偽物です!

### 相談事例

パソコンでインターネットを利用していたところ、突然、警告音が鳴り、パソコン画面に、ウイルスに感染しているの  
で電話するよとの警告画面が表示された。表示されていたサポート窓口  
に電話したところ、「パソコンがウイルスに感染しているので除去します。電話は  
このままにしてコンビニに行って手数料3万円分のプリペイド型電子マネーを  
買って、番号を教えてください」と言われた。指示に従って、プリペイド型電子  
マネーを購入しようとしたところ、コンビニの店員に「詐欺の可能性ある」と  
言われたので、不審に思って電話を切った。その後、パソコン専門店で見  
てもらったが、ウイルスには感染していなかった。



### 消費者へのアドバイス

- サポート詐欺は、突然、警告画面や大音量の警告音が出たり、一時的にパソコンの操作ができなくなったりするなど、不安に陥れる様々な手法が使われています。まずは慌てず偽物ではないかと疑って、警告画面に掲載されている連絡先には電話をしないようにしましょう。
- 高齢の方が被害に遭うケースが多くなっています。自分だけで判断せず、料金を支払う前に、周りの人に対処方法を相談しましょう。
- 警告画面を消したいときは「」ボタンで終了できる場合があります。それでも終了できない場合は、パソコンのキーボードの「Ctrl」、「Alt」、「Delete」を同時に押して、「タスクマネージャー」を起動すれば、インターネットブラウザや問題となっているアプリだけを終了させることができます。
- 少しでもおかしいと感じたら、下記までご相談ください。
- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎ 75 - 2410  
生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896

 **東御市**  
**LINE公式アカウント**  
**友だち募集中!!**

**お役立ち情報をお届け!!**



【登録方法】  
左記二次元コードを読み取るか、  
LINEの「友だち追加」⇒「ID検索」  
ID:@tomicity を検索!

## 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





# ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



【撮影者】 デイジーデイジーさん

【タイトル】 「七夕のお散歩」

撮影場所：下八重原 撮影日：2022年7月7日

### 撮影者から一言

雨が降ったりやんだりの七夕の日の夕方。晴れ間をねらってお散歩へ出発。大きくなってきた稲と遠くのお山をみながら、ほどよい田舎にうっとりです。

### 9月号掲載の応募締め切りは 8月10日(水)

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

7月は3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。



▲人生会議をテーマに講演する齋藤さん

## 男女共同参画社会の実現へ 人生会議をテーマに講演会

市文化会館で6月25日、みまき温泉診療所長の齋藤文護<sup>さいとうぶんご</sup>さんが「～みんなで話し合う・人生会議～最期の時まで自分らしく」をテーマに講演しました。

この講演会は、男女共同参画週間に合わせて市男女共同参画週間実行委員会が主催したもので、人生会議を通じて女性の仕事になりがちな介護について皆で考えることが狙い。

講演の中で齋藤さんは、「人生会議は、最期まで自分らしく生きるための家族との話し合い」としたうえで、「書くことではなく、話し合うことやプロセスが大事」「思いや考えを家族や医療職と共有しておくことが大事」などと話していました。

## 御牧原台地開拓の歴史を学ぶ ため池見学会

6月25日、御牧原台地に点在するため池を巡り、開拓の歴史を学ぶ「御牧原『ため池』見学会」(北御牧公民館主催)が開かれました。

梅雨の晴れ間となったこの日は、市内外から25名が参加。講師を務めた水科勝吉<sup>みずしなまさよし</sup>さんと小山徹<sup>こやまととる</sup>さんの案内で、明治期に台地の開墾に尽力した旧小諸藩の重臣、鳥居義處<sup>とりいよしずみ</sup>の功績を記した顕彰碑や5カ所のため池を巡り、美しい田園風景を楽しみながら郷土の歴史について理解を深めました。



▲土堂大池を見学する参加者



▲相手チームの攻撃に備える東御☆スピリッツの選手たち

## 県内外19チームによる熱戦 「ひだまり杯」ドッジボール大会

7月3日、第18回「ひだまり杯」ドッジボール大会（東御ドッジボールスポーツ少年団・大会実行委員会主催）が東御中央公園第一体育館、第二体育館で開催されました。

新型コロナウイルスの影響で続く我慢の日々をふっとばそうとの思いが込められた今大会のテーマは、「心・熱く・燃やす」。県内外から集まった19チームにより、テーマどおりの白熱した試合が繰り広げられました。

## リオ五輪金メダリスト 金藤理絵さん 東部中・水泳部を指導

東部中学校で7月7日、リオデジャネイロ五輪の競泳女子200m平泳ぎ金メダリストで、GMOアスリートパーク湯の丸PR大使を務める金藤理絵さんが水泳部員を指導しました。

この日は、手足を動かすタイミングや水中での姿勢などを中心に練習が行われ、背泳ぎでは「左手を水面に上げてから右手をかく。どういうことか考えながら泳いで」などと助言。生徒の腕を持って個別に指導する場面も見られました。

2時間にわたる指導を終えた金藤さんは、「意識して泳ぐこと、（自分の泳ぎを）人に見てもらうことが大事。部員同士でアドバイスしながら、目標に向かっていってほしい」などと話していました。



▲腕の動かし方を指導する金藤さん



▲高校生の指導を受けながら水生生物を探す児童たち



## 水生生物調査を通じて 高校生と児童が交流

東御清翔高校の2年生6人が7月11日、水生生物調査を通じて田中小学校6年3組の児童たちと交流しました。

東御清翔高校は毎年市内の主要河川で水生生物調査を行い、その結果を市へ報告しています。この日は、田中小学校横を流れる求女川での調査に合わせて、総合的な学習の授業で水生生物や環境について学ぶ児童たちを指導。児童たちと川の石を動かし、水質判定の指標となるサワガニやカワニナなどを捕獲して観察しました。

## 児童の登下校見守り活動に尽力 和んぱく見守り隊に防犯功労者表彰

和地区の住民有志でつくる「和んぱく見守り隊」が、長年にわたる児童の登下校の見守り活動を評価され、上小防犯協会連合会と上田警察署の連名による防犯功労者表彰を受けました。

7月12日には、隊長の下村和彦さん（写真右から2人目）ら隊員4人が市役所を訪れて表彰を受けた喜びを報告。下村さんは、「『できることを無理なく、できる時に』をモットーに活動してきた。これをバネに1人の100歩ではなく、100人の1歩を目指しながら引き続き活動していきたい」と今後の抱負を語りました。



▲市役所で行われた表彰の報告会



# つくるなら今! マイナンバーカード



●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

## マイナンバーカード申請窓口 中央公民館2階ロビーに開設中!

### 開設日時

毎週 月・火・金曜日	13時～19時
毎週 土・日曜日	10時～16時

※水・木曜日は開設していませんので、ご注意ください。

### 【持ち物】

- ①個人番号カード交付申請書
- ②通知カード  
(平成27年から令和2年5月までに発行されたもの)
- ③本人確認書類  
(Aのうち2点、またはB1点+B2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)

※①および②をお持ちでない方は、市民課市民係へお問い合わせください。

### 【その他】

- ・申請手数料はかかりません。
- ・マイナンバーカードの写真は、当日に申請窓口で撮影します。
- ・カードのお渡しは申請から約3週間後になりますので、お早めに申請してください。

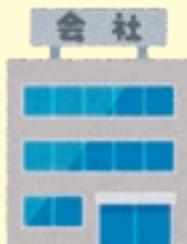


中央公民館2階ロビーで  
お待ちしております。



## 職場・福祉施設等にうかがいます! 出張マイナンバーカード申請窓口

市内の企業や福祉施設等へ市職員が出向いて、マイナンバーカードの出張申請窓口を開設します。お昼休みの出張も可能です。3名以上の申請希望者がいる場合は、市民課市民係(☎75-2007)へご連絡ください。



私たちが  
出張します!

# 最大2万円分のマイナポイントがもらえます!

現在、最大2万円分のキャッシュレス決済サービスのポイントが付与されるマイナポイント事業第2弾が実施されています。

まだカードをお持ちでない方は、早めにマイナンバーカードを申請して、お得なマイナポイントをもらいましょう。

## マイナポイント事業第2弾の内容

### ① マイナンバーカードの新規取得等で

最大 **5,000円分**

マイナンバーカードを新たに取得し、マイナポイントの申し込み後、キャッシュレス決済で20,000円までのチャージまたはお買い物をするご利用金額の25%のマイナポイントが付与されます。

### ② 健康保険証としての利用申し込みで

**7,500円分**

お持ちのマイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう申し込み、マイナポイントの申し込みをするとマイナポイントが付与されます。

### ③ 公金受取口座の登録で

**7,500円分**

ご自身の預金口座を国（デジタル庁）に登録し、マイナポイントの申し込みをするとマイナポイントが付与されます。

マイナポイント事業第2弾の申込期限：**令和5年2月末**  
(マイナポイント事業第2弾の対象となるマイナンバーカードの申込期限：**令和4年9月末**)

※①については、マイナポイント事業第1弾に申し込んでいない方も対象になります。

## マイナポイントの申し込みをサポート!

市役所本館1階の市民課市民係または中央公民館2階ロビーのマイナンバーカード申請窓口では、マイナポイントの申し込みをサポートしています。

### マイナポイント申し込みサポート

市民課市民係 (市役所本館1階)	【平日】9時、10時、14時、15時	完全予約制 (市民課市民係へ電話予約)
マイナンバーカード申請窓口 (中央公民館2階ロビー)	【毎週/月・火・金】13時～19時 【毎週/土・日】10時～16時	予約不要 (お待たせする場合があります)



スマホがなくても  
大丈夫!  
お気軽にお越し  
ください!

### 【サポートを受ける際に準備いただくもの】

#### ① マイナンバーカード

#### ② マイナンバーカードの暗証番号(数字4桁)

暗証番号を忘れた場合は、市民課市民係で再設定できます。

#### ③ 決済サービスのIDとセキュリティコード

nanaco、WAON、PayPay、dカード、auPAYなどの決済サービスから1つを選択します。対象となる決済サービスについては、右上の二次元コードから確認してください。

#### ④ 口座番号が確認できるもの(公金受取口座の登録をする場合のみ)

登録可能な金融機関については、右上の二次元コードから確認してください。



対象となるキャッシュレス  
決済サービス



公金受取口座登録が  
可能な金融機関



総務省  
ホームページ

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

I・J・U  
ぐらし  
楽しんで  
ます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は東御市産の食材を使ったタコライス専門店を経営する馬橋琴美さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

東京でフルタイムで働いていたころ、元来マイペースでのんびり過ごしたい私はいつか田舎暮らしがしたいと考えていました。夫も仕事が多忙を極め、健康面の心配もするようになり、思い切って仕事を辞めて地方に引越してみないかと提案。夫も密かに抱えていた自分の店を持ちたいという希望を叶えてみるかと、数ある候補地から上田市を選んで引越してきたのが4年前です。

1年上田に住み、とても過ごしやすい気候と何不自由ない生活を楽しんでいたのですが、夫が「不便が無すぎで、これじゃ東京と何も変わらずつまらない」と言い出し（笑）、もともと周りに何もないと住もうと東御市新張の奈良原地区に家を購入しました。

夫の物言いは、取り方次第では田舎を何も無いとバカにしているみたいに聞こえてしまいかもかもしれませんが、私たちは何よりも綺麗な空気が素晴らしい景色、たくさんのおま

Q “とうみ”でやりたいことは？



うまはし ことみ  
馬橋 琴美さん  
(奈良原)  
神奈川県出身/1ターン

た農作物と東京ではなかなか見られない植物など、人の手により物理的に作り出すことができないモノの魅力に心から癒され、そこに暮らすことが誇らしく、また満たされていくことを感じています。もしかしたらそれは東京の暮らしを知らないと感じたことなのかもしれません。であれば、なおさら信州人として、この土地の素晴らしいさを発信していきたいと、東御市の食材を中心に使用したタコライス屋を上田市で始めました。直接的なサービスはお出しするメニューと空間ですが、自分たちは信州の良さを常に発信することが使命だと勝手に思っています。（笑）

東御市は上田、佐久にも近く、軽井沢にも気軽に足を延ばせます。なので東御市自体に足りないものはないと思います。もはやどこにいても仕事はできるし、エンタメも体験できる時代です。夫が言う意図的な不自由さは、自然の良さを満喫しながら、現代の便利さも享受できる、ハイブリットな理想の場所であって、東御市はそれを実現できる奇跡的なロケーションだと思っています。

編集後記

本号で特集しました「湯の丸ヒルクライム」と「空き家の利活用」。湯の丸ヒルクライムについては、トップヒルクライマーの試走取材しました。湯の丸を駆け上がるスピードが速く、撮影するのに四苦八苦しましたが、息遣いや坂道を上る姿は迫力があり、見ていて興奮しました。

空き家の利活用については、実際空き家だった建物を民宿として活用されている宮下さん取材しました。「空き家はチャンス」という言葉が印象的で、空き家に対しての見方が変わるいい経験ができました。

取材を通して新しい発見や気づきに出会い、東御市をより知ることができ幸せです。コロナ感染拡大でいろんなイベントの開催が厳しい状況ではありますが、東御市の今を市民の皆さんに多く届けられるよう頑張っていきたいです。

(市報担当 樋村)

市のデータ

人の動き (7月1日現在)

世帯数	転入	69人
12,364世帯(+18)	転出	66人
総人口	出生	15人
29,565人(-17)	死亡	35人
男14,661人(-6)	その他	0人
女14,904人(-11)		

※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)

= 6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(18件)

救急 119件(670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 6月分

令和4年6月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	4件	33件	±0件
傷者	4名	38名	-3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6月	令和3年6月
最高気温	36.0℃(28日)	29.9℃(10日)
最低気温	10.1℃(4日)	9.7℃(1日)
平均気温	20.7℃	20.1℃
降水量	59.5mm	171.0mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。