



市報
No.221

とらみ 9

TOMI CITY
2022
月号
September



目次

- 2 祝・令和4年度二十歳を祝う会
- 4 9月は防災月間 あらゆる災害に備えを
- 5 新・防災ラジオを各戸配布します
- 6 東御市地域包括ケアシステムの取組
- 9 コロナ時代の糖尿病ライフ／
長野県国保地域医療学会開催
- 10 目指そう!ゼロカーボンシティとうみ／
宝くじ助成事業で設備・備品を整備しました

- 11 情報コーナー
- 26 公民館報
- 28 地域おこし協力隊が行く!
- 29 すくすく育てとうみっ子!!／心の眼
- 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 9月末までの申請がお得! マイナンバーカード

祝 令和 4年度 二十歳を祝う会



2002年

生まれた年のできごと

- 日韓共催サッカーW杯
日本初のベスト16進出
- 初の日朝首脳会談
- 旧東部町・旧北御牧村
法定合併協議会設置



◀市公式
YouTube
チャンネル

式典当日の様子は、市公式YouTubeチャンネルに掲載していますので、ぜひご覧ください。
(注)民法改正に伴い、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、市では式典の対象者をこれまで同様に20歳を迎える方とし、今年度の式典から名称を「二十歳を祝う会」に変更しています。

市文化会館で8月15日、実行委員会と市民館の主催で令和4年度二十歳を祝う会(旧称:成人式(注))が開かれました。
対象者は平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた252名で、うち209名が出席して人生の節目を祝いました。
式典は、市出身のハープ奏者・竹内遥香さんと坂城町出身のピアニスト・山極遥香さんによる華やかな演奏で幕を開け、中学校時代の恩師をはじめとする来賓の皆さんから温かいエールが送られました。また、二十歳を代表して舟木乃彩さんのあと尾沢栄治さんおざわえいじが意見発表をし、大人としての自覚や責任、将来の夢などを述べました。



鷹野 かなさん



小林 慈和さん



清水 あかねさん



上原 颯太さん



▲中学校時代の恩師からの祝辞



▲竹内さん(右)と山極さんによるハープとピアノの二重奏



▲意見発表をする舟木さん(左)と尾沢さん



▲二十歳を祝う会に出席された皆さん

新型コロナウイルスの感染が7月から急拡大し、中止や延期の可能性がありました。市や公民館の皆さまに私たちや家族の安全を最優先にお考えいただきながら、実施に向けて様々なご配慮をいただきました。心より感謝申し上げます。また、名称が「成人式」から「二十歳を祝う会」に変わって初めての式を経験できたことも思い出に残ることでしょう。このように懐かしい仲間が一堂に会して二十歳を祝う会ができることは、この上ない喜びです。この会を通して、私は多くの人に支えられて今日まで生きてきたことを実感しています。感謝の気持ちをもち、本日のひとときを過ごしたいと思っています。さて、私たちは、本日二十歳として人生の節目を迎えました。すでに様々な立場で社会に出ている仲間も大勢います。私は、まだまだ社会人として未熟な面もありますが、責任ある一人の大人として、社会に貢献できるよう決意を新たにしたいと思っています。また、これからの人生、何度困難に立ち向かうことになるでしょう。その時、自ら道を切り開くことができるような人を目指したいと思っています。ご列席の皆さまには、これからも温かい目で私たちを見守り、ご指導・ご鞭撻(べんたつ)いただきますようお願い申し上げます。最後にになりましたが、本日まで私たちの成長を支えてくださった家族、先生方、地域の皆さま、この式に携わってくださった関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。実行委員長のあいさつといたします。

実行委員長

あいさつ

(二部抜粋)



いちかわ けんじ 市川 健司さん



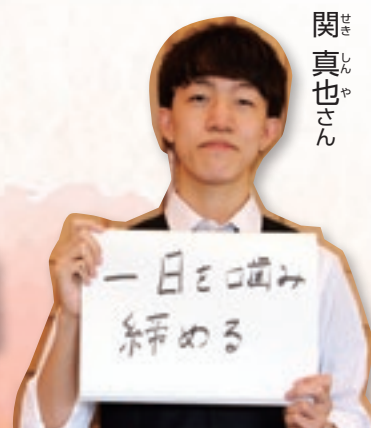
やまうら あきら 山浦 明温さん



ほしな ゆうや 保科 裕也さん



ただま ちさき 田玉 千彩希さん



かんみ ましひろ 関真也さん

9月は
防災月間

あらゆる災害に備えを

全国をはじめ県内でも短時間で記録的な大雨が発生しており、本市でも頻繁に気象警報が出ています。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から今年度の防災訓練は中止としましたが、災害発生時に迅速な避難行動ができるよう、日頃からあらゆる備えを確認しておきましょう。

●問い合わせ先 総務課 防災係（東御消防署内） ☎ 62-0119

避難所・災害ハザードマップで危険を確認！

「避難所・災害ハザードマップ」には、土砂災害警戒区域等や大雨等による浸水の深さ、避難場所などを地図上で示しているほか、地震に係る最大震度予測図や防災に関する情報などが掲載されています。

ご自宅やご親戚、職場など関係する施設について、災害の危険性の有無を確認し、食料や薬などの必要なものは事前に準備しておきましょう。

チェック

- ☐ 自宅や地域の災害危険箇所の確認
- ☐ 非常用持出品・備蓄品（食料は最低でも3日分）の確認
- ☐ 避難場所と安全な避難経路の確認
- ☐ 災害時の行動の確認（マイタイムラインの作成）



配布場所

避難所・災害ハザードマップは、東御消防署内総務課、市役所本館1階市民課で配布しています。また、市ホームページ、市公式LINEでもご確認いただけます。



市ホームページ

「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難を！

警戒レベル	災害状況	避難情報
5	災害発生又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！		
4	災害のおそれが高い	ひなんしじ 避難指示
3	災害のおそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	気象状況の悪化	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報

警戒レベル5はすでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5「緊急安全確保」が発令される前に安全を確認しましょう。

警戒レベル4「避難指示」が発令された時点で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障がい等の要配慮者の方は警戒レベル3「高齢者等避難」で危険な場所から避難しましょう。



Q

「避難」って何を
すればいいの？

A

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
以下の4つの行動を考えましょう。



災害の危険性がある中で、どこへどのように避難するか判断しなければなりません。必ずしも市が開設する避難所に行くことが良いとは限りません（既に安全が確保できている場合は、避難所へ行く必要はありません）。避難先として、安全な親戚・知人宅やホテルへの立退き避難、自宅での安全確保など複数の避難先を検討する必要があります。普段からどう行動するか決めておきましょう。

市が指定した避難場所への 立退き避難

小中学校、公民館など
へ避難

※非常用持出品を確認しておきましょう



安全な親戚・知人宅への 立退き避難

普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。



親戚・知人宅

安全なホテル・旅館への 立退き避難

通常の宿泊料が必要です。
事前に予約・確認しましょう。

※ハザードマップで安全かどうか
を確認しておきましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう



自宅等の屋内での安全確保

自宅にいても大丈夫か、
ハザードマップでも確認し
ておきましょう。



※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

新・防災ラジオを各戸配布します

通信網が混乱しても無線で受信できるラジオは、とくに災害時は有効なメディアであり、有事の際に生活を支える大切なライフラインの一つです。東御市では、災害に係る予報・警報などの情報を、防災ラジオを使って発信しています。

このたび、導入から10年以上が経過したことから、新しい防災ラジオを市民の皆さまに配布します。

配布時期 令和4年10月中旬から

配布方法 ・運送業者による各戸配布
・転入者には市民課窓口で配布

その他 旧・ラジオ端末の回収については、
後日回覧等でお知らせいたします。

●問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎ 64-5893



新・防災ラジオの特徴

- はれラジ（エフエムとうみ）のほか、県内5局（NHK、FM長野、SBC等）も選局可能になります
- 電波が弱い場所でも受信しやすい高感度設計
- 災害時以外の場面でもラジオの自動起動放送が可能になります

東御市地域包括 ケアシステムの取組

住み慣れた地域で

自分らしい暮らしを最期まで…



●問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎ 64 15000

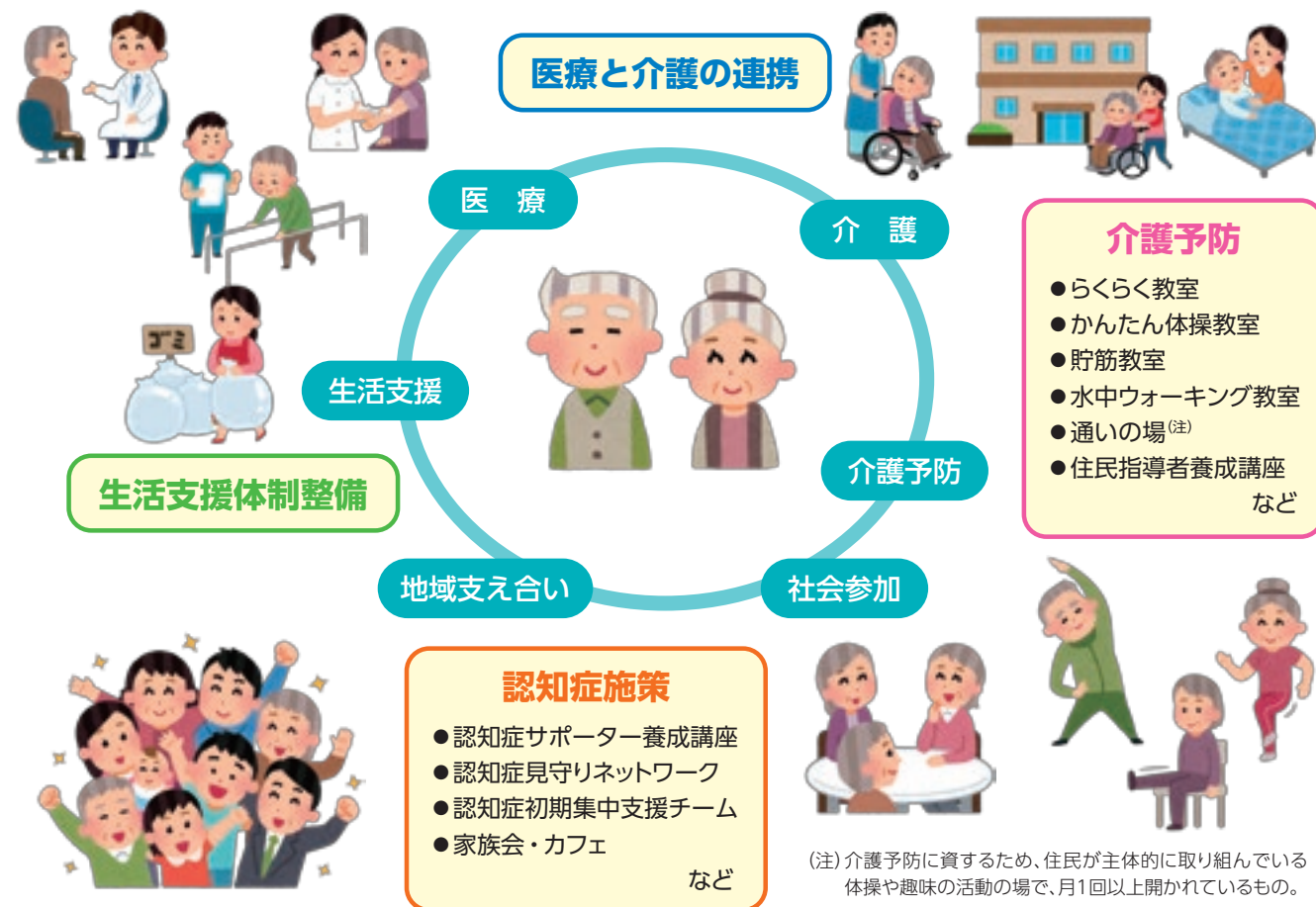
戦後の第1次ベビーブームの時期に生まれた「団塊の世代」の方が75歳以上後期高齢者となる2025年が目前に迫っています。市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の様々な人の関わりによって高齢者の生活を支える「地域包括ケアシステム」を推進しています。

東御市 地域包括ケアシステムとは

2025年以降、支援や介護を必要とする高齢者のさらなる増加が見込まれています。それと同時に、核家族化の進展に伴って、家族による支援や介護を受けることが困難な高齢者の増加も見込まれています。そこで市では、地域の介護事業者

や医療機関のみならず、地域づくり組織やボランティア、民生児童委員、企業、自営業者などが連携して高齢者の生活を支える「東御市地域包括ケアシステム」の構築・深化を進めています。

東御市地域包括ケアシステムを成す取組や事業は多岐にわたりますが、医療や介護が必要になっても自らが望む場所で安心して暮らし続けるための「医療と介護の連携」、高齢者が人となつながら、健康で生きがいのある生活が送れる地域を目指す「介護予防」、地域での支え合いで高齢者の暮らしをサポートする「生活支援体制整備」、認知症になっても本人の意思が尊重され、安心して暮らすことができる地域を目指す「認知症施策」の4分野が骨格となっています。



医療と介護の連携

介護を必要とする高齢者は、医療を必要とする方も多く、「最期まで住み慣れた場所で暮らしたい」との希望を叶えるためには医療と介護の連携が欠かせません。

しかし、医療と介護はそれぞれを支える保険制度が異なることから、必ずしも円滑に連携が図られていないという課題があります。

市では、市内の医療と介護の専門職が一堂に会する「多職種連携会議」を開催しています。会議では、在宅医療・在宅介護における各職種の役割や各施設の機能について理解を深めるとともに、どんな些細なことでも気軽に相談し合える顔の見える関係づくりを大切に、住み慣れた場所で安心して過ごせるよう、24時間切れ目のない医療サービスと介護サービスの提供体制の構築に取り組んでいます。

(注) 医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護福祉士、社会福祉士、ヘルパー、理学療法士、管理栄養士等



多職種連携会議

在宅医療に取り組む市内医療機関の医師も参加し、医療と介護の連携を推進しています。

介護予防

健康と要介護の間で、からだやこころの元気が少しなくなった状態のことを「フレイル」と呼びます。歳をとると誰でもなり得るものですが、予防することができます。予防に効果的なのは、「良く動く」、「よく食べる」、「社会とつながる」ことだと言われています。市では、各地区公民館で誰でも参加できる運動教室を開催しているほか、地域の皆さんによる自主的な取組をサポートするため、運動指導者を養成する講座も開催しています。

また、公民館等へ出向くことが困難な方のために、介護事業者の協力を得ながら送迎付きの通所サービス等の提供体制も整えています。



介護予防住民指導者養成講座

介護予防の知識と指導技術を学び、地域における通いの場や介護予防教室などで活躍する運動指導者を養成する講座を開催しています。



一般介護予防事業

らくらく教室や貯筋教室などの誰でも参加できる運動教室を各地区公民館で毎週開催しています。

生活支援 体制整備

「介護サービスを受けるほどではないけれど、動くことが少し苦勞になった」、「少しでも支援があると暮らしやすい」という高齢者のために、生活支援コーディネーターが中心となり、地域で住民同士が互いに支え合う体制づくりを進めています。

(注) 地域において、生活支援および介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を担う方



生活支援協議体会議

地域で活動するボランティアや団体の代表者が、地域課題の解決のために何ができるか、何が必要かを協議しています。

認知症施策

認知症は早期に発見できれば進行を遅らせることや、より早く周囲からの支援を受けることができ、本人の不安や家族の介護負担を軽減することができます。

市では、認知症支援の専門職で組織する「認知症初期集中支援チーム」を立ち上げ、認知症が疑われる方へ適切な介入を行っています。

また、地域住民による理解と協力で認知症の人やその家族が安心して暮らしていけるよう、認知症サポーターの養成や認知症の人でも参加できる場所づくり、地域包括支援センターと警察による「認知症見守りネットワーク」などの取組を進めています。

認知症初期集中支援チーム

看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護支援専門員等の専門職が、認知症サポート医の協力を得ながらご相談に応じています。「家族が認知症かもしれない」「病院を受診してほしいけど本人が嫌がる」などのお困りごとがありましたら、まずはお相談ください。



▲認知症サポーターキャラバンマスコット「ロバ隊長」

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人との関わり方や見守り方を学べる講座を開催しています。



家族会

認知症の人を介護しているご家族を対象に、介護について自由に情報交換できる場を開催しています。



おいでよカフェ

田中区では、認知症になっても社会とのつながりを持てるよう、誰でも自由に参加できる集いの場を毎月15日と30日に田中公民館で開催しています。

コロナ時代の糖尿病ライフ

教育冊子を無料配布 — 東御市民病院 —

東御市民病院では、糖尿病患者さんとそのご家族を対象にしたパンフレット「コロナ時代の糖尿病ライフ」を作成し、病院の待合などで無料配布しています。

この冊子は、市民病院の糖尿病教育委員会（委員長・川瀬泰弘診療部長）が作成したもので、コロナ禍により開催が難しくなっている糖尿病教室に代えて、新しい生活様式の中で安心して暮らすための情報を、分かりやすくまとめています。



▲冊子の作成に携わった川瀬診療部長（写真右）と土屋臨床検査技師

冊子には、医師、看護師、管理栄養士などが、それぞれの専門分野から、生活の注意点や耳寄りな情報等を紹介しています。特に、感染症に関して糖尿病患者が重症化しやすいと言われていることを踏まえて、感染対策のほか、規則正しい食生活や適切な運動を行い、処方された治療薬をしっかりと服用して、血糖値をコントロールすることが大切として様々なアドバイスを掲載しています。また、臨床検査技師からの情報ページでは、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の検査結果をグラフに記録することで、自身の傾向を知り、自分の改善目標を持つことを提言しており、記録用のグラフ用紙も検査科で配付しています。

糖尿病教育委員会の土屋香臨臨床検査技師は、「糖尿病と診断された方だけでなく、血糖値が高いと心配な方は、こちらの冊子を参考に対策をしていただきたい」と話しています。

●問い合わせ先

東御市民病院 庶務係
☎ 62-17711

長野県国保地域医療学会

「地域医療の未来を考える」

湯の丸高原で6月26日、「地域医療の未来を考える」をテーマに第66回長野県国保地域医療学会（県国保地域医療推進協議会他2団体の主催）が開催されました。本市が開催地となった今回は東御市民病院の岩橋輝明院長が学会長を務め、123名の医療関係者等が参加して研究発表が行われました。



▲本市における取組などが紹介されたパネルディスカッション

また、「保健・福祉・教育・スポーツとともに歩む地域医療」と題したパネルディスカッションでは、最初に（一社）東京健康リハビリテーション総合研究所の武藤芳照^{むとうよしあき}所長が「スポーツ医学の地域医療への応用——からだを育み、心を育み、絆を育む——」をテーマに基調講演し、「スポーツ医学の地域医療への応用とは、スポーツ医学の理念や知識、情報、専門性、人材等を地域医療の実践活動と住民の日常生活に導入して、心身の健康増進と疾病・障害の予防の充実を図りつつ、より広くより深くより多様な思考と実践方法に結び付けること」と解説。続いて、まき温泉診療所の齋藤文護^{さいとうぶんご}所長、（公財）身体教育医学研究所の岡田真平^{おかだまこと}所長、（二社）Sany TOMI^{さんようどみ}の上園美千代^{かみちよ}クラブマネージャーの3名がパネリストとして登壇し、それぞれの活動や地域医療に対する考え方、将来の展望などを紹介しました。

●問い合わせ先

東御市民病院 庶務係
☎ 62-17711

目指そう!

ゼロカーボンシティ とうみ

9月に入り、日が短くなって家の照明をつける時間が長くなります。

夜間の照明は生活を営む上で欠かせないものですが、電気代も気になりますね。

照明を寿命が長く、省エネにもつながるLED照明に切り替えて読書や食事など、秋の夜長を楽しんでみませんか。

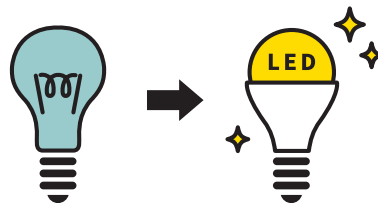


●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

今月の取組

照明を白熱灯や蛍光灯からLEDに切り替えましょう!



アドバイス

LED照明の年間の電気代は白熱灯の約6分の1です。寿命は、白熱灯の約20倍に当たる約4万時間で、1日5、6時間明かりをつけていてもおよそ20年間使用できます。

また、LEDには、「スイッチのオンオフを繰り返しても性能に影響が出ない」、「熱や紫外線を含まないため畳が日焼けしない」、「絵画や植物を傷めない」、「虫が寄ってこない」などのたくさんのメリットがあります。

以前より価格が下がり、コストパフォーマンスに優れているLEDの購入を検討してみてもいいかもしれません。

今年の
ハロウィンジャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて

5億円!

同時発売の
ハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて

5,000万円!

◆発売期間 9月21日(水) ~
10月21日(金)

◆抽せん日 10月28日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

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

宝くじ助成事業で

設備・備品を整備しました

宝くじの社会貢献と広報を目的として、一般財団法人自治総合センターと公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源に実施する宝くじ助成事業は、地域でコミュニティ助成事業を行う団体(区等)を対象に、活動に必要な備品等の整備に要する費用を助成する制度です。



地域活動助成事業((公財)長野県市町村振興協会)を活用し、公民館備品を整備しました。

桜井区



田沢区



●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎ 75-5506

情報 コーナー

目次

- 11P……お知らせ
- 14P……講座・教室
- 15P……募集
- 16P……催し
- 19P……補助金
- 20P……ホワイトボード
- 21P……行政情報ラジオ番組案内
- 22P……とうみチャンネル
- 23P……子育てインフォメーション／図書館だより
- 24P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
- 25P……休日・夜間の救急医療案内／
文化会館・美術館のイベント情報

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として変更または中止となる場合があります。
(講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします)

お知らせ

令和5年度小学校入学予定者の 健康診断

来春、市内の小学校に入学予定のお子さまの健康診断を実施します。当日は、保護者または保護者に代わる方が付き添い、健康診断を受けてください。

◆日程

10月26日(水) 田中小学校、祢津小学校への入学予定者

10月27日(木) 滋野小学校、和小学校、北御牧小学校への入学予定者

◆受付 午後1時～午後1時20分まで
健診開始 午後1時30分

◆場所 中央公民館

◆項目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認

◆持ち物

- ・就学時健康診断票
- ・就学時健康診断結果記録用紙(白)
- ・母子手帳(予防接種確認のため)
- ・健康チェックシート

問／教育課 学校教育係

☎64-5879



東御市議会9月定例会

9月定例会が、左記の日程で開催されます。

市議会では本会議・全員協議会・委員会がどのように進められているかを傍聴することができます。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
9月6日(火)～7日(水)	午前9時	本会議 (一般質問)
8日(木)		本会議 (総括質疑)
12日(月)～20日(火) (15日(木)午前のみ) ※土日祝休会		常任委員会
22日(木)		予算決算特別委員会
27日(火)	午後1時30分	本会議 (議会閉会)

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

問／議会事務局

☎64-5810

10月3日は東御の日

市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。市民憲章には、多くの思い、願いが込められていますので、「東御の日」をきっかけに、それぞれのご家庭で市民憲章について考え、語りあう機会をつくってみてはいかがでしょうか。

当日は、左記の記念講演のほか表彰式典(市長表彰等)を行います。新型コロナウイルス感染防止対策の観点から、一般の皆さまの入場はできません。式典および講演の様子は別途ケーブルテレビ、エフエムとうみ等で放映を予定しておりますので、ぜひご覧ください。

◆日時 10月3日(月) 午後3時から

◆演題 「足もとにグローバル社会」
域内外のニーズの気づき

◆講師 厚生労働省大臣官房国際課長
中村 かおり氏



問／総務課

総務係

☎62-1111

9月は健康増進普及月間

厚生労働省は9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」と定めています。

健康は、見た目や自覚症状だけで把握することが難しいため、からだ全体の健康状況を確認する健診を、毎年受けることをお勧めします。（健診方法は社会保険や国民健康保険など各々によって違いますので、各保険者にお問い合わせてください）

東御市の健康課題は、令和2年度東御市国保特定健診結果より2人に1人が血圧が高めである事と、3人に2人が血糖要注意である事です。生活習慣を見直すことで多くの人が予防できます。年に一度は、健診を受け、体の健康状況を確認してみましよう。

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

令和5年度保育園等入園申込書類配布

HP

◆配布日 10月3日（月）以降

（土日祝日を除く）

◆受付時間

午前8時30分～午後5時15分

◆配布場所 市役所保育係

（子育て支援センター2階）

◆入園資格

①認定こども園（教育部分）…満3歳以上の児童

②保育園・認定こども園（保育部分）

・小規模保育事業所…就労などの理由により保護者が家庭で保育できない児童

※保育に欠ける要件がない場合、②への入園はできません。

◆対象期間 令和5年4月～7月入園

◆入園受付 保育係にて11月の指定日時にを行います。書類は10月中旬に受け取り、準備をお願いします。

◆その他

・書類配布時に希望園の聞き取りを行います。第3希望園まで決めてお越しくください。

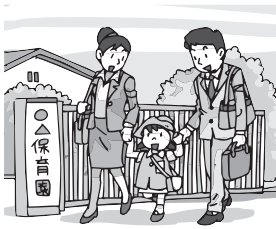
※入園調整の結果、ご希望に添えない場合があります。

・令和5年8月以降入園については、入園希望月の3カ月前から受付します。

・詳しくは市ホームページをご確認ください。

問／子育て支援課 保育係

☎64-5903



市ホームページ

図書提供のお願い

ご家庭で不要になった本を、図書館にお譲りください。

11月3日（木・祝）に開催予定の「図書館まつり」内のリユース市や、

（株）バリューブックス（上田市）で行っている寄付プロジェクト「チャリボン」に活用します。

◆受付期間 9月14日（水）～10月14日（金）

※休館日を除く

◆受付場所 図書館1階または3階力ウンター

◆注意事項

・受け付けできない本は、次のとおりです。

①2010年より以前に出版された本、②ISBN（本の裏表紙などに記載されている9または4から始まるバーコード）がない本

③百科事典、④コンビニコミック

⑤個人出版の本、⑥雑誌

⑦汚損・破損している本

⑧児童買春・児童ポルノ禁止法（関連法令含む）に抵触する恐れがある本

・ご提供くださった本の取り扱いには図書館に一任することを、あらかじめご了承ください。

◆その他 発行から1年未満の本（絵本、紙芝居、児童図書）のご寄贈も引き続きお願いします。

問／市立図書館 ☎64-5886

爆音器の使用ルールを守りましょう

農作物の鳥獣被害防止として爆音器を使用する場合は、周辺住民に配慮し次の点に注意してください。

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・夜7時～翌朝5時の間には使用しない。
- ・使用する期間は、必要最小限とする。
- ・可能な限り、爆音器の鳴動間隔をあけて設定する。

爆音器の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵等の方法により騒音

の発生防止に努めましょう。

なお、電気柵の設置にあたっては補助制度もありますのでご相談ください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害を防止するためにやむを得ず使用するものですので、ご理解、ご協力をお願いいたします。また、むやみに爆音器に近づかないようにしてください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



令和4年度 高齢者インフルエンザ定期予防接種

◆実施期間 10月～12月

◆対象者 昭和32年12月28日以前に生まれた、接種当日に満65歳以上の市民と60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する市民

◆接種回数 実施期間内に1回

◆接種費用 自己負担額 1300円
65歳以上の生活保護受給者および中国在留邦人の方は助成があります。

◆注意事項

・インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が見込まれますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。

・過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー（じんましん、呼吸困難等）をおこしたことがある方は、予防接種を受けることができません。

◆その他

・対象者には10月1日までに通知と予防票を送付します。実施医療機関は送付された通知で確認してください。

・必ず予防票を持参し予防接種を受

けてください。

※接種開始日・接種終了日は、医療機関ごと異なりますので、各医療機関に確認してください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



きのこ中毒予防月間

9月20日（火）から10月19日（水）は「きのこ中毒予防月間」です。旬の味を満喫するために毒きのこに注意しましょう。

毒きのこ中毒防止のポイント

・知らないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない。

・食べられるきのこの特徴を完全に覚える。

・「柄が縦に裂けるきのこは食べられない」などの誤った言い伝えや迷信を信じない。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

～だれも自殺に追い込まれることのない社会へ～ 9月10日は世界自殺予防デー



9月10日～16日は自殺予防週間です。これは世界保健機関が「自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止の為に行動を促進すること」を目的として制定したものです。悩みや不安はひとりで抱え込まずに、誰かに相談しましょう。

相談窓口	電話番号	受付時間
健康保健課保健係	☎64-8882	毎週月～金曜日（閉庁日除く） 午前8時30分～午後5時15分
母子相談ダイヤル	☎75-5656	
県精神保健福祉センター	☎026-227-1810	年中無休 午前11時～午後10時
長野いのちの電話	☎026-223-4343	
よりそいホットライン 	☎0120-279-338	年中無休 24時間
24時間子どもSOSダイヤル （長野県学校生活相談センター）	☎0120-0-78310	年中無休 24時間（メール相談は gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp）
チャイルドライン（18歳までの子ども専用） （チャイルドライン支援センター） 	☎0120-99-7777	毎日午後4時～午後9時

◆こころの健康相談統一ダイヤル 「消えてしまいたい」「知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺してつらい」などの自殺に関する相談をお受けしています。

電話番号 ☎0570-064-556（県精神保健福祉センターが応じます。）

受付時間 毎週月～金曜日（祝日、年末年始除く。） 午前9時30分～午後4時

こころの健康相談
統一ダイヤル

◆くらしと健康の相談会 上田保健福祉事務所では、9月、12月、令和5年3月の毎週金曜日に、失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士等が相談に応じ、併せて保健師による心の健康を含む健康相談を行っています。予約制につき事前に電話してください。

申し込み 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課（☎25-7149）

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

台風や豪雨の季節を迎えます

◆水路・側溝の点検や清掃をお願いします。

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おります。この様な水害は、地域の皆さま1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・清掃をしていただき、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 耕地林務係 ☎64-5898



農業者年金に加入しませんか？

農業者年金は農業者のための年金制度です。

◆次の3つを満たす方であれば加入することができます。

- ①年間60日以上農業に従事する
 - ②国民年金の第1号被保険者（国民年金の保険料納付免除者を除く）
 - ③60歳未満の方（要件を満たせば60歳以上65歳未満の方も加入可）
- ※配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することができます

◆メリット

- ①積立方式・確定拠出型の年金です。
- ②自由に保険料を設定（月額2万円～6万7千円）できます。
- ③終身受給です。
- ④保険料は社会保険料控除として、所得から全額控除されます。

※加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

問／農業委員会事務局

JA信州うえだ ☎64-0535
JA佐久浅間 ☎64-0113
☎0267-67-3322



10月1日は浄化槽の日

浄化槽に関する諸制度を整備した「浄化槽法」が、昭和60年10月1日に全面施工されたことからこの日を「浄化槽の日」としました。

適切な維持管理等について見直してみましよう！

◆浄化槽と上手に付き合おう！

- ・ブロワ（送風機）の電源は切らないでください。
- ・台所で野菜くずや残飯は流さず、油はふき取ってから洗いましょう。
- ・トイレには水に溶けないものを流さないでください。

問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896

講座・教室

第2回東御人権セミナー2022

◆日時 9月22日（木）

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館 講義室

◆演題 「子どもの人権～子どもはみんなの宝もの～」

◆講師 臨床心理士、社会福祉士

角田 恵子氏

問／人権同和政策課

人権同和政策係 ☎64-5902

朗読会「小さな花に寄せて」

◆日時 10月1日（土）

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 テーマ「小さな花に寄せて」から連想される小説・随筆・童話などの作品を集め、朗読と音楽演奏を楽しむイベントです。

○岩崎 信子氏（元SBCアナウンサー）の朗読

○市民朗読ボランティアによる朗読
○オーボエとハープの演奏

◆定員 60名（事前にお申し込みください）

申込・問／市立図書館

☎64-5886

大人のための絵本読みあいの会

◆日時 10月13日（木）

午前10時30分～午前11時30分

◆場所 市立図書館3階 くろみのへや

◆内容 「絵本と読み手の人生を、まろごと味わう」読み聞かせプレミウムクラブ」と題し、読み聞かせ活動を長年されていた方の世界観を存分に楽しめるものとなっています。

◆観覧 申し込み不要。当日、会場にお越しください。

問／市立図書館

☎64-5886

ホリデーウォーキング

体を動かすと気持ちよい秋になりました。お休みの日に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

10月1日(土)

インターバル速歩 10月15日(土)

ゆっくりらくらくジョギング

10月29日(土)

◆時間 午後1時30分～午後2時30分

◆集合時間 午後1時20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・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



市民大学講座⑥ 「大森晶子氏によるピアノ演奏&トーク」

毎年、好評をいただいております今年で7回目を迎えます。ピアノの生演奏とトークをたっぷりお楽しみください。

◆日時 10月16日(日)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題 「音楽よもやま話」

～一度は生で聴いてみたい！

クラシック名曲10選～

◆講師 ピアニスト 大森 晶子氏

※入場は無料ですが、事前に電話での申し込みが必要です。

申込・問／生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885



北御牧地区 人権啓発学習会

人権啓発学習会を左記の日程で開催します。福島第一原発事故に伴う風評被害の問題を軸にした映画「ほんとの空」を鑑賞し、現在のコロナ禍での人権問題にも通じる差別と偏見について学びましょう。

10月12日(水) 畔田、御牧原南部、御牧原北部

10月13日(木) 布下、常満、島川原

10月18日(火) 大日向光ヶ丘、羽毛山、牧ヶ原

◆時間 午後7時～午後8時30分

◆場所 北御牧公民館 講堂

◆申し込み 各区の分館長にお知らせください。

※諸事情により変更する場合があります。

問／人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

東御市男女共同参画まちづくり地区懇談会

「男女共同参画による地域づくり」をテーマに地域の皆さんとワークショップを実施します。多くの皆さまの参加で、住みよい地域づくりを考えませんか。

田中地区

◆日時 10月6日(木)

午後7時～午後9時

受付 午後6時30分から

◆場所 中央公民館 講義室

北御牧地区

◆日時 10月27日(木)

午後7時～午後9時

受付 午後6時30分から

◆場所 北御牧公民館

問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902

募集

東御市市民ネットワーク 会員募集

市内の食育活動を一緒にして下さる方を募集しています。

◆応募資格 市内の食育推進活動に参加できる個人または団体で、食育市民ネットワークの趣旨に賛同していただける方

◆応募方法 左記まで電話でお申し込みください。

◆活動内容

・レシピの提案

・市内保育園で寸劇や紙芝居による食育、食育教室

・郷土料理の学習など

応募・問／健康保健課 保健係

☎64-8882



食育戦隊 ベジレンジャー

催し

「チャレンジザスポーツ＆クライミング体験会」「体力測定」

「チャレンジザスポーツ＆クライミング体験会」

普段触れる事の少ないニュースポーツ、東京オリンピックで正式種目にもなったクライミングをこの機会に体験してみませんか。

◆開催日 10月2日(日)

◆会場 中央公園第二体育館

◆対象者 園児、小学生

◆受付 午前9時～午前9時30分

◆開始 午前9時30分～午前11時30分

◆種目 ボッチャ、ラダーゲッター、ストラックアウト、スカットボール、フリング

※今年はメダルのご用意はしていません。
◆申し込み 当日、受付時間にお集まりください。

◆持ち物 上履き、飲み物、タオル



「ファミリー健康体力測定」

自身の体力がどのくらいなのか家族みんなで確かめてみませんか。

◆開催日 10月2日(日)

◆会場 中央公園第二体育館

◆対象者 市内在住、在勤、在学の6歳から79歳の男女

◆受付 午後1時～午後1時30分
午後1時30分～午後4時まで

◆測定

年齢	種目	共通の種目
6歳～64歳	・反復横とび ・立ち幅跳び ・20m往復持久走	握力、 上体起こし、 長座体前屈
65歳～79歳	・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行	

◆申し込み 9月22日(木) までに左

記へお申し込みください。

◆持ち物 上履き、飲み物、タオル

申込・問／文化・スポーツ振興課
スポーツ係 ☎75-1455

第19回市民登山 桜清水発(八丁ダルミコース) 王ヶ鼻～王ヶ頭～アルプス展望コース～山本小屋

◆日時 10月16日(日) ※雨天の場合は中止

午前6時20分集合 午前6時40分出発

◆集合場所 中央公園 武道館前駐車場

◆コースタイム

登山開始	アルプス展望コース
9:00	↓
↓	美ヶ原高原ホテル
王ヶ鼻山頂	13:35
11:20	↓
↓	山本小屋ふる里館駐車場
王ヶ頭山頂(昼食)	14:00
12:40	↓
↓	武道館到着(解散)
	16:30



◆持ち物 昼食、水筒、雨具(上下別物)、タオル、帽子、着替え、防寒着、コンパス等

※地図は当日配布します。

◆服装 登山に適した服装、靴、手袋

◆対象者 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

◆定員 40名 ※定員になりしだい締め切りますのでご了承ください。

◆申し込み 9月15日(木)～9月30日(金) までに下記へ電話でお申し込みください。

申込・問／(特) 東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

天空の芸術祭2022

東京藝術大学の教授・学生や地元作家によるアートの祭典を開催します。ほごよく田舎de現代アートを楽しみましょう。

※詳しい内容は市報10月号でお知らせします。

◆期間 10月8日(土)～11月6日(日)の間の土日祝

◆場所 北御牧公民館、海野宿

◆内容

・東京藝術大学の教授・学生の滞在制作、作品展示

・多種多様なアートワークショップ

◆申込・問 天空の芸術祭 実行委員会事務局

(文化・スポーツ振興課 文化係)

☎71-0670



火のアートフェスティバル2022

今年も芸術むら公園で、「火のアートフェスティバル2022」を開催します。記念すべき30周年を盛り上げるための多様なイベントを企画中です。※詳しい内容は市報10月号でお知らせします。

◆日時 10月8日(土)

午前10時～午後8時

※出店は午後4時まで

9日(日)

午前9時～午後2時

芸術むら公園

◆内容

・ステージ

・オープニングセレモニー、野外コンサート、FMとうみ

・登り窯焼成

薪入れの様子が見学できます。

火柱は9日未明に上がる予定です。

焼成ボランティアについては事務局まで。

◆出店

クラフト、カルチャー、グリーン、フードのお店が並びます。

◆ワークショップ

絵付け、ガラス細工、木工、竹細工、ヨガ、稲わら細工

◆その他

マイナンバー申請受付、赤い羽根募金、sany TOMIによるストラックライン、モルドバ雑貨販売

・梅野記念絵画館

伊藤久三郎展・東信濃工芸作家展

他

◆その他

・会場内での飲食は禁止です。(水分補給を除く)

・受付での検温・消毒・来場者カードの記入をお願いします。

・当日は会場周辺に交通規制をし、来場者駐車場を設けます。

◆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



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!

令和4年度の市報とうみに掲載する広告を募集します



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

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

申し込み・問い合わせ 企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

第30回 巨峰の王国まつり

◆日時 9月23日(金・祝)・24日(土)

午前10時～午後3時

◆会場 東御中央公園(武道館前駐車場)

(一部飲食や入場を制限するエリアがあります)

◆内容 巨峰、その他地元農産物・特産物・加工品・玩具等の販売

◆新型コロナウイルス感染症対策

- ・体調がすぐれない場合、来場は控えてください。
- ・ぶどうと食品類の販売エリアは混雑が予想されるので、入場時は検温、手指消毒、マスク着用が必要です。尚、会場混雑時には入場制限を行う場合があります。

- ・トイレ等の共用施設の出入り口には消毒液を設置しますので、こまめな手指消毒をお願いします。
- ・ステージイベントは開催しません。
- ・開場直後の時間帯は混雑が予想されます。混雑時間帯を避けての来場にご協力ください。

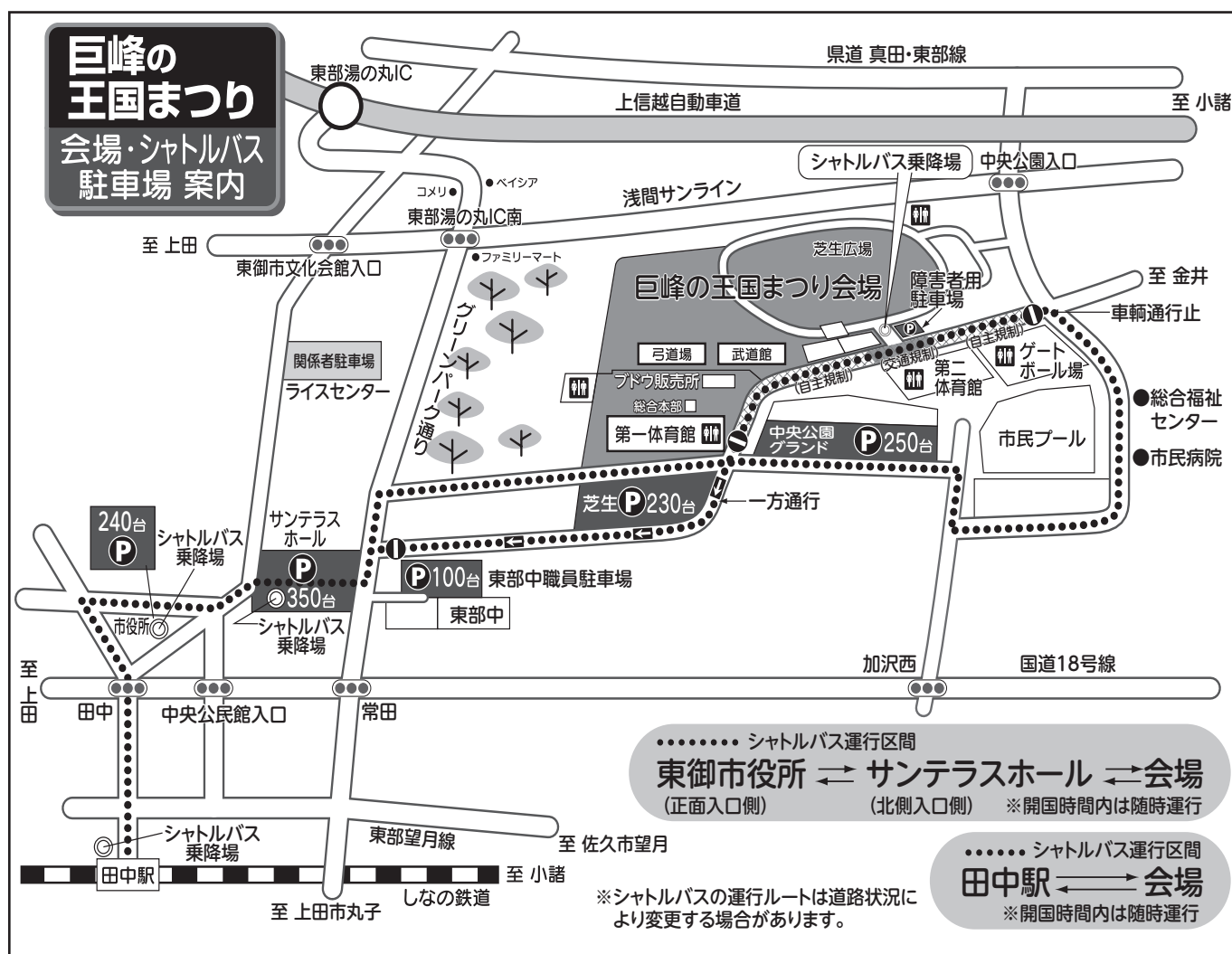
「接触確認アプリ」(COCOA) のインストールを推奨します。



Google Play



App Store



同時開催！ 巨峰の王国「収穫祭」2022 (期間イベント)

◆期間 9月1日(木)～10月16日(日)

期間中に直売所マップに掲載されたお店で3,000円以上のぶどうや農産物を買うと、地元農畜産物や加工品が当たる抽選券がもらえます。ぶどうを買って東御のグルメをゲット！

※イベントの内容は変更となる場合がありますのでご注意ください。

直売所マップは東御市のホームページや信州とうみ観光協会ホームページで入手できます。

問／巨峰の王国まつり実行委員会事務局(農林課 農政係) ☎64-5894

補助金

施設園芸等省エネ機器導入
支援事業

市では、コロナ禍における原油価格の高騰に関して、市内農業者の負担軽減を図るため、施設園芸等への省エネ機器の導入に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

◆補助対象者

長野県農畜産業振興事業補助金交付要綱（令和4年3月24日3園第862号農政部長通知）および長野県施設園芸燃油価格高騰対策設備導入支援事業実施要領の規定に基づき申請し、交付決定があった農業者

◆補助対象経費

施設園芸等への省エネ機器の導入に要する経費

◆補助率

県の交付決定額の50%以内

◆補助限度額

500万円

※補助対象経費については、消費税および地方消費税を除いた額とします。

◆その他

実績報告書の提出期限は、令和5年3月10日（金）までとなります。様式および申請方法等は、市ホームページをご覧ください。

提出・問／農林課 農政係

☎64-5894

✉nousei@city.tomi.nagano.jp

農業用肥料および畜産飼料価格
高騰緊急対策

市では、コロナ禍による農業用生産資材の高騰に対して、市内の農業者の負担軽減を図るため、市内農業者が購入する農業用肥料並びに畜産飼料の購入費用に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

◆補助対象者

※5万円以上購入した左記の者を対象者とします。

認定農業者および認定新規就農者、その他市内に住所を有する農業者（販売農家に限る）または事業所を有する農業法人。

◆補助額

農業用肥料・購入費用（税抜）の10%（限度額20万円）

畜産飼料・購入費用（税抜）の20%（限度額100万円）

◆その他

※令和4年4月1日から令和5年2月28日までに購入したものが対象となります。

※補助金交付申請は、随時受け付けています。申請受付の締め切りは令和5年3月10日までとなります。※様式および申請方法等は、市ホームページをご覧ください。

申請・問／農林課 担い手支援係

☎64-0535

✉nousei@city.tomi.nagano.jp

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

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

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。



※今年度更新予定です。

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月前までに左記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで

✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58063 (F)63-54311

「大星斎場および依田窪斎場の利用について(案)」に対する意見を募集します。

上田地域広域連合では斎場の利用区域と斎場使用料の見直しのため、「大星斎場および依田窪斎場の利用について(案)」に対する皆さまのご意見を募集します。

○募集期間／8月26日(金)～

9月26日(月)

○公表場所／上田地域広域連合ホームページ、丸子クリーンセンター(上田市腰越399-1)、広域連合事務局総務課(上田市丸子地域自治センター4階)、清浄園(上田市常磐城2320)、上田市生活環境課、東御市市民課、青木村住民福祉課、長和町住民福祉課

○対象／上田市・東御市・青木村・長和町に在住・在勤等の方

○提出方法／所定の様式(公表場所にあり)に氏名・住所・電話番号・ご

意見を記入のうえ郵送、メール、FAX、または、問い合わせ窓口へ持参

○御意見等の公表／提出いただいたご意見を整理し、意見に対する考え方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)

●提出・問／丸子クリーンセンター
(上田市腰越399-1)

☎43-2131 (F)43-2149
✉maruko-cc@area.ueda.nagano.jp

信濃川水系河川整備計画変更に伴う関係住民意見とその回答 HP

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対する関係住民から頂いたご意見と回答についてお知らせします。

ご意見と回答について、左記の信濃川水系河川整備計画ホームページに掲載しています。なお、同じ資料を東御市役所建設課管理係で閲覧できます。

(10月31日(月)まで)

●問／千曲川河川事務所 調査課
☎026-227-9434



信濃川水系河川整備計画
ホームページ

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。費用は、参加費として10万円です。参加者の歩行難、持病等により付添者が必要な方はご相談願います(付添者はすべて自己負担)。

※日程等の詳細は、日本遺族会事務局
☎03-3261-5521

●申込・問／長野県遺族会
☎026-228-0334

第71回 東御美術会会員展

○日時／9月13日(火)～18日(日)
午前9時～午後5時

(ただし初日は午後10時より、最終日は午後4時まで)

○場所／東御市文化会館 展示室

○内容／会員25名による水彩画・油彩画 約50点

●問／東御美術会 安保

☎64-9001

不動産鑑定士 無料相談会

○開催日・場所／

10月3日(月) 上田商工会議所4階
第1会議室

10月6日(木) 野沢会館(生涯学習センター)1階 103号会議室

○時間／午前10時～午後4時

○内容／不動産評価に関する事項(売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等)について、不動産鑑定士がお答えします。

○諸注意／新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の点にご協力ください。

- ・体調に不安のある方は来場をご遠慮ください。

- ・マスクの着用および手指の消毒をお願いします。

- ・開催地域の新型コロナウイルス感染症警戒レベル5以上の場合、電話相談になります。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

- ・予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

●問／(社)長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228



公証週間

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度のご利用を呼びかけられます。

公証制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確化・安定化を図ることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

この公証事務を担当する公証人は、裁判官、検察官、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言
- お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い

○任意後見契約（公正証書によることが必要です）
大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

●問／上田公証役場 ☎22-5477

令和4年度成年後見制度セミナー 「講談で学ぶ成年後見制度」

○日時／10月6日（木）

午後1時30分～午後3時まで
（開場 午後0時30分）

○会場／丸子文化会館小ホール

（上田市上丸子1488）

○講師／神田織音氏

○対象者／上田市、東御市、長和町、青木村在住の方

○定員／100人

○申込方法／9月22日（木）までに上小圏域成年後見支援センターへ電話または左記の二次元コードからお申し込みください。

●申込・問／上小圏域成年後見人支援センター

☎27-2091（直通）
☎27-2025（代表）



セミナー申込フォーム

女性団体連絡協議会主催 人権研修会のお知らせ

○日時／9月27日（火）

午前10時～午前11時30分

○場所／東御市中央公民館 講義室

○内容／SDGsと人権

○講師／東御市人権同和教育指導主事 岡澤 健一氏

○申し込み／女性団体連絡協議会に加入していない方は事務局にお申し込みください。

●申込・問／女性団体連絡協議会事務局 人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902

Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみチャンネル（004ch）で放送中の「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でもご覧いただけます。（毎週金曜日更新）



ウィークリーとうみ 🔍 検索



ウィークリーとうみ

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

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
9月8日、22日	健康増進普及月間 自殺予防デー	健康保健課

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9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 (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 (再)	18日 (日)	第17回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会県大会 PowerLive 2022 K No.15～28
2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 (再)	19日 (月 祝)	第17回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会県大会 PowerLive 2022 K No.29～40 大会結果
3日 (土)	・北御牧地区夏祭り みまきニュードカンコ大花火大会 ・ほくぶ夢はなび2022(10時、16時、22時)	20日 (火)	・北御牧地区夏祭り みまきニュードカンコ大花火大会 (再) ・ほくぶ夢はなび2022(再)(10時、16時、22時)
4日 (日)	令和4年度 東御市二十歳を祝う会	21日 (水)	令和4年度 東御市二十歳を祝う会 (再)
5日 (月)	・令和4年東御市議会9月定例会 開会 ・東御市平和祈念式(10時、16時、22時)	22日 (木)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座第1回 「祢津氏・松平氏」と定津院について 講師：五十嵐弘暁さん
6日 (火)	生中継9：00～ 令和4年東御市議会9月定例会一般質問	23日 (金 祝)	介護予防住民指導者養成講座④「自分の地 域を健康にする方法」講師：中村崇さん
7日 (水)	生中継9：00～ 令和4年東御市議会9月定例会一般質問	24日 (土)	図書館講座「宮沢賢治を読む」② 講師：稲垣勇一さん
8日 (木)	月刊とうみチャンネル8月号 前半	25日 (日)	市民大学講座「知っていますか?在宅医療」 講師：齋藤文護さん
9日 (金)	月刊とうみチャンネル8月号 後半	26日 (月)	みんなのスポーツ体験会トークセッション 「ポッチャの魅力・面白さ」 杉村英孝さん×武藤芳照さん
10日 (土)	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×滋野 (再)	27日 (火)	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)
11日 (日)	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×丸子JBC (再)	28日 (水)	市民大学講座 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)
12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③ わんぱくキッズ (小諸) ×田中 (再)	29日 (木)	長野県立歴史館信州学講座 第3回 「古代信濃の仏教信仰から～お寺と集落～」 講師：柴田洋孝さん
13日 (火)	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×立科 (再)	30日 (金)	長野県立歴史館考古学講座 第3回「長野県の 考古学～遺跡を探る～」講師：馬場伸一郎さん
14日 (水)	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×御代田北 (再)		
15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③美南ドリームズ×祢津 (再)		
16日 (金)	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 (再)		
17日 (土)	第17回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会県大会 PowerLive 2022 K 開会 No.1～14		

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

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



ウィークリーとうみ

上田ケーブルビジョンからのお知らせ

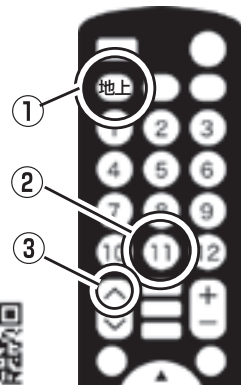
【とうみチャンネル】の地上放送がスタート!
デジタルチューナーでも、テレビだけでも視聴可能に

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 (10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

育児座談会(篠原君江助産師)	11日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	13日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずリズム	17日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
あそびのひろば (令和3年2月・3月生まれ)	21日(金)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ず絵本	24日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談「世界でたった一人の ママへ～子育てに悩んだ時～」	25日(火)*	午前10時30分～午前11時45分
就労相談	26日(水)	午前10時～午前11時30分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	27日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
こうえんひろば (東部中央公園(大さいすべり台前集合))	28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	5日(水)*	午前10時～午前11時30分
みんなであそぼう!ワン・ツー・スリー (子育て支援センターを利用したことがない方対象)	6日(木)* 7日(金)*	午前10時～正午
わんぱくビクス	12日(水)*	午前10時～午前11時30分
みんなであそぼう!ワン・ツー・スリー (子育て支援センターを利用したことがない方対象)	18日(火)* 19日(水)*	午前10時～正午
親子うんどう遊び	21日(金)*	午前10時～午前11時
0歳児のママひろば(ママの骨盤ケア)	26日(水)*	午前10時～午前11時30分

たんけんひろば 芸術むら公園

14日(金) 午前10時～正午(集合時間9時45分) 雨天決行

集合場所 梅野絵画記念館駐車場

講師 身体教育医学研究所 渡邊 真也 氏

服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴

持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ゴミ袋、虫かごなど

ぼけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティセンター	3日(月)	内容 わらべうた
和コミュニティセンター	13日(木)	持ち物 水筒
北御牧子育て支援センター	25日(火)	※31日(月)の田中ぼけっととは(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。
祢津公民館	27日(木)	
東部子育て支援センター	31日(月)	

☎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

10月 園開放

※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。

市立 保育園	田中保育園 ☎62-1602 滋野保育園 ☎63-6468 祢津保育園 ☎63-6816 和保育園 ☎63-6815 北御牧保育園 ☎67-2093	11日(火) 園庭で遊びましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物: 帽子、水筒
くるみ幼稚園	☎75-6113	4日(火) 園庭で遊びましょう 11日(火) 園庭で遊びましょう 18日(火) ハロウィンの装飾制作 25日(火) 芸術鑑賞 午前10時～午前11時30分 持ち物: 上履き(親子とも)、水筒、帽子
海野保育園	☎62-2800	18日(火) ミニ運動会をしましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物: 帽子、水筒

☎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

- 揚羽の夢 朱川 湊人: 著
- 「私」という男の生涯 石原 慎太郎: 著
- 若き詩人への手紙 R. M. リルケ: 他著
- 中学生から知りたいウクライナのこと 小山 哲: 他著
- イラストで見るUFOの歴史
アダム・オールサッチ・ボードマン: 絵・文
- 基礎からのWeb開発リテラシー 増井 敏克: 著
- ザ・クイーン マシュー・デニソン: 著
- 子育てのほんとうの原理原則 奥田 健次: 著
- いちばんやさしい衛星データビジネスの教本
神武 直彦: 他著
- シンプルかわいい手づくりピアス&イヤリング
いわせ あさこ: 著

- 世界のふしぎな色の名前 城 一夫: 他著
- 摘んで野草料理 金田 初代: 著
- 農家が教える酢とことん活用読本 農文協: 編
- 経済指標読み方がわかる事典 森永 康平: 著
- 新・恐竜骨格図集 G. Masukawa: 著

◆ 児童書

- おひさまのハンカチ 茂市 久美子: 作
- グレイッシュ 大島 恵真: 作
- じいちゃんの山小屋 佐和 みずえ: 作
- 金曜日のヤマアラシ 夢内 明子: 作
- 名探偵ポアロ アクロイド殺し
アガサ・クリスティー: 作
- はじめましてのダンネバード 工藤 純子: 作
- じゅんくんの学校 福田 隆浩: 作
- ルビネこと旅の仲間たち 野中 柊: 作
- まっくらあそびしようよ! はた こうしろう: 作
- うまれてくるよ海のなか 高久 至: 写真
- なみのむこうに ブリタ・テッケントラップ: 作
- ドーナツペンタくん 柴田 ケイコ: 作
- りすとかえるのあめのたび うえだ まこと: 作
- がっこうにまにあわない ザ・キャビンカンパニー: 作
- ぼくはひこうき はっとり ひろき: 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 10月14日(金) 午前10時30分～

対象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日時 10月15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 9月30日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (10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) 勤労者会館(勤)	5日(水)*中、12日(水)中、19日(水)中、26日(水)中 午前10時～午前11時、人権センター使用不可なので勤労者会館になります。
滋野コミュニティセンター	4日(火)、11日(火)*、18日(火)、25日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	3日(月)、17日(月)*、24日(月)、31日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	7日(金)、14日(金)、21日(金)*、28日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	6日(木)、20日(木) 時間：午後2時～午後3時 場所：武道館
貯筋体操	11日(火)、25日(火)
転倒予防水中ウォーキング	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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	10月19日(水)	令和4年6月生
10か月児健診	10月12日(水)	令和3年12月生
1歳6か月児健診	10月18日(火)	令和3年4月生
3歳児健診	10月11日(火)	令和元年8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	10月20日(木)	対象：令和4年5月生
もぐもぐ離乳食教室	10月21日(金)	対象：令和4年3月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食食用エプロン、バスタオル ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉支援係 ☎64-8884

	陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	10月12日(水) 午後2時	10月10日(月・祝) 午後1時30分～午後3時30分
場所	視察研修 (東御市内)	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	10月4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	毎月2回	予約時相談	総合福祉センター	不要	保健係 ☎64-8882
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		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	
ひきこもり支援に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4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		電話で予約	
家族会(認知症に関する情報交換)	10月21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	10月5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
	10月11日(火)		滋野コミュニティセンター		
	10月17日(月)		和コミュニティセンター		
	10月21日(金)		北御牧公民館		
	10月26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「まいさほ」(生活全般、就労、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)	10月7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)	10月21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)	10月20日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキング スペースえびや	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。 *急きよ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
	9月4日	ささき医院	☎64-3711	
	9月11日	祢津診療所	☎62-0273	
	9月18日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	9月25日	東御市民病院	☎62-0050	
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。



9月17日(土)

前売券 5,500円(全席指定)

星の部 12:30開場/13:00開演 夜の部 16:00開場/16:30開演

残席わずか!

文化会館窓口
またはWeb→



音の形 手工弦楽器展 & コンサート

石井 栄／小林大作 10月1日(土) ~10月16日(日)

賛助出品：山辺奈美

楽器	演奏者	開催日	開演時間	各回共通
ヴィオラ・ダ・ガンバ	佐久古楽合奏団／尾尻雅弘	10月1日(土)	14:00	料金：無料 定員：40名(先着順) 会場：展示室 ※演奏中は展示をご覧 いただけない場合も ございます。
ギター	尾尻雅弘	10月2日(日)	14:00	
リュート、バロックギター	つのだたかし	10月8日(土)	14:00	
クラシックギター	岩村通康／越 敬一／大森英世	10月9日(日)	14:00	
マンドリン、ギター	ATOWA 井上太郎 & Yucky	10月10日(月・祝)	14:00	
ヴィオラ・ダ・ガンバ	プリズム	10月15日(土)	14:00	



AFF2 文化庁「ARTS for the future 2」充実支援事業
後援：東御市、上田市教育委員会、小諸市教育委員会

朗読劇 家族草子

原作・脚本 森浩美／演出 保倉大朔

チケット
・東御市文化会館窓口
・お菓子処花岡田中本店
・ながこカメラ

大感動の家族ドラマ

原作・脚本 森浩美／演出 保倉大朔

チケット
・東御市文化会館窓口
・お菓子処花岡田中本店
・ながこカメラ

星空への寄り道



おかあちゃんの口紅



10月1日(土) 午前の部 11:00開演／午後の部 15:00開演(開場は30分前) 一般2,000円／小中学生1,000円(全席自由)

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)

文化会館窓口
またはWeb→

郷愁の画家・丸山晚霞Ⅱ

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)

文化会館窓口
またはWeb→



夢の造形化 伊藤久三郎の世界

東信濃工芸作家展vol.07
一木工家・村上富朗を囲んで

開 同 催 時

9月10日(土)
～11月27日(日)

9月10日(土)
～10月16日(日)

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)

文化会館窓口
またはWeb→



公民館講座を紹介します

女性学級

5月にスタートした女性学級は、初回に受講生がブレインストーミングを行い、自分たちで活動したい内容を考え、それに基づいて年間計画を立てました。



▲互いの意見を出し合う

6月は、中央公民館講堂で「ボッチャ体験&講習会」を実施しました。

東京パラリンピックの正式種目にもなったボッチャですが、まだルール等、知らない方がほとんどの中、競技の説明をお聞きし、回を重ねるごとに皆さん、真剣みが増し、熱心に試合を楽しんでおられました。シニアの方から子供まで一緒に出来るスポーツな

のでこれからも機会があれば企画してみたいと思います。



▲ボッチャ体験

7月は、地域おこし協力隊員の大山さん案内のもと、市内のワイナリーを巡りました。2019年4月にオープンし



▲ワイン&ピアミュージアムにて

た、湯楽里館内の「ワイン&ピアミュージアム」では、飲み比べを楽しみました。身近にあるワイナリーについて学ぶことができ、今回の講座で教養を深めるとともに近隣のワイナリーについても知ることでできました。

市民大学講座 視察研修を 行いました

郷土の有力士

雷電為右衛門を学ぶ

6月12日に市内にある雷電為右衛門ゆかりの地を訪ね歩く講座を実施しました。視察場所は、雷電の母親「けん」が寄贈したと伝えられる

薬師堂の仁王像、力士雷電の碑、「鋼の錬金術師」の作者でもある荒川弘氏デザインによる雷電のマンホールのふた、雷電の生家、雷電資料館です。文化財専門員の堀田雄二氏に丁寧な解説していただきながら充実した半日を過ごしました。参加者からは、「雷電について知らないことが多くて改めて勉強になった」「郷土の誇りとして後世にしっかりと

と伝えていかねばならない」などの声が聞かれました。



▲力士雷電の碑の前で

松代探訪 真田氏・佐久間象山を 訪ねて

6月26日と7月9日に長野市松代町を訪ねて視察研修を行いました。この講座は、参加希望者が非常に多かったため、2回に分けての実施となりました。松代象山地下壕（松代大本営地下壕の一つ）、象山記念館、象山神社、真田宝物館、松代城跡と少し欲張った内容で、1日かけてじっくりと研修していただきました。参加された皆さんは、薄暗い地下壕の中では、それぞれが

先の戦争について思いを馳せ、また、幕末の志士である佐久間象山の功績の大きさに感心させられ、松代十萬石を治めた真田一族の貴重な歴史資料に心を奪われてと五感を総動員して熱心に研修されていきました。両日とも暑い日になりましたが、心地よい疲れを感じながら充実した1日を過ごしていただくことができました。



▲象山神社で記念撮影

令和4年度 二十歳を祝う会を 開催しました

8月15日にサンテラスホールにて行いました。詳しくは2、3ページをご覧ください。



子ども講座も人気です

夏休み
ジュニアチャレンジ
講座で様々な体験

▲できあがった作品



▲「電気自動車をつくろう」講座(祢津小)



▲「子どもプログラミング教室」(和小)

夏休みの小学生を対象にした「夏休みジュニアチャレンジ講座」を実施しました。昨年からは、親の送迎がなくても参加できるよう、学校に協力いただいて市内5つの小学校を会場に出張講座という形で開催しています。今年は「楽しい理科実験」「電気自動車をつくろう(2会場)」「子どもプログラミング教室」「ス Tendグラスを作ろう」の4つの講座を企画しました。ものをつくったり、実験や体験をする活動は楽しいだけでなく、創造力や根気強さも身につきます。参加した児童は約2時間、休憩もそこそこの夢中になって活動していました。低学年のお子さんは親御さんについてもらい一緒に活動していただきましたが、大人の方が見られているという場面も見られ、何とも微笑ましい光景でした。参加した児童からは「とても楽しかった。来年も参加したい」という声が多く聞かれ、保護者からは「とても貴重な体験ができるのでありがたいです」「送迎の心配がないのが働く親にとってうれしいです」などの声が聞かれました。

高校生の地域貢献

東御清翔高校より
マリーゴールド寄贈

▲掛川先生(前列右から1人目)と生徒の皆さん

東御清翔高校生徒が授業の中で栽培した花(マリーゴールド)をプランターに植えて公民館に届けてくれました。「公民館を利用する方々に鑑賞していただきたい」という生徒と講座を担当する掛川渡先生(かがわわたる)の願いが込められています。代表生徒の話によると、1回目はうまく育たず、2回目の挑戦でようやく花が咲き、公民館に持って行ける花に育ったのだそうです。失敗経験も生徒にとっては貴重な学びです。高校生が丹精込めて育てたマリーゴールドは中央公民館と各地区公民館の玄関で飾ることにしました。ご来館の際にはぜひ鑑賞してください。

～伝えていきたいもの～

成人式の直前にこの「つぶやき」を書いています。ご存知のように民法が改正され、4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。東御市では、改正後も成人式を20歳で行うこととしているため、対象者は従来どおりです。ただ、自治体によっては18歳で行う所も出始めており、混乱を避ける意味で名称を「成人式」から「二十歳を祝う会」に変更することになりました。時代とともに変わっていくものなのか？と思う反面、私個人としては「成人式」ということばが消えていくのではないかと不安を感じます。多くの小学校では10歳の節目を「二分の1成人式」と銘打って、現在の自分を振り返り、将来について考える機会としています。この取組はどうなっていくのでしょうか？私たちの人生において「節目」をつくることは重要な意味があると思います。かつて「元服」の年齢とされた14歳になった中学生を対象に「立志式」を行う学校や自治体も少なくありません。私は小学校時代、学級が「竹組」でした。担任の先生が事あるごとに「竹には節(ふし)があるから曲がることはあっても折れにくい。節は大切だ」と教えてくださったのをよく覚えています。「飲酒や喫煙」が認められる20歳という年齢は、大人としての自覚がより求められ、これからは大きな意味を持つ人生の節目だと思います。名称が変わっても20歳になった意義はこれからもしっかりと伝えていきたいと考えます。

公民館長のつぶやき

地域おこし協力隊が行く!

2022.9
Vol.64

隊員インタビュー



「火のアートフェスティバル2022」を
準備する平島佳奈子隊員に聞きました



平島 火の「火のアート」の記



小林 玉は何ですか？

なるほど。今年の目

思いを込めています。ワーク

ショップの内容も、このテー

マを意識して準備しています。

イベントを見つめ直すという

「祭生」の2文字に

「祭生」で「さいせい」:

どんな意味ですか?

「祭生」で「さいせい」:

「祭生」で「さいせい」:

「祭生」で「さいせい」:



平島 佳奈子 隊員
(文化芸術振興支援)
10月の「火のアートフェスティ
バル2022」に向け奔走中!



平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し



小林 イベントの骨格であ

る「登り窯」での

陶芸作品の焼き上げが30年

間続いてきたことになりま

す。陶芸グループ「べと」の

皆さんがこの技術を継承して

くださっています。三日三晩

火を絶やさないように、火の

様子を見ながら交代で薪をく

べ続けるので、大変な作業で

す。10月8日から9日の明

け方まで、薪をくべるボラン

ティアも募集しています(お

問い合わせ 文化係 ☎71-

0670)。

小林 「登り窯焼成」は僕



登り窯焼成の下準備として灯油窯で素
焼きをする

ています。9日の朝は芸術む

平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し

小林 イベントの骨格であ

る「登り窯」での

陶芸作品の焼き上げが30年

間続いてきたことになりま

す。陶芸グループ「べと」の

皆さんがこの技術を継承して

くださっています。三日三晩

火を絶やさないように、火の

様子を見ながら交代で薪をく

べ続けるので、大変な作業で

す。10月8日から9日の明

け方まで、薪をくべるボラン

ティアも募集しています(お

問い合わせ 文化係 ☎71-

0670)。

火のアートフェスティバル2022

10月8日(土) 午前10時~午後8時

10月9日(日) 午前9時~午後2時

場所…芸術むら公園内

※イベントの内容は変更す
る場合があります。最新
情報は市ホームページな
どでご確認ください。



てくださーい!

小林 今年「30周年記念
イベント」も企画し

平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し

小林 今年「30周年記念
イベント」も企画し

平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し

小林 今年「30周年記念
イベント」も企画し

平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し

小林 今年「30周年記念
イベント」も企画し

平島 今年「30周年記念
イベント」も企画し

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

9月
生まれ



あかお かなめ
赤尾 要芽ちゃん
(布下)

かなめちゃん的笑顔を見るだけでみんな幸せな気持ちになるんだよ🐱生まれてきてくれてありがとう🌸



うえの とうり
上野 桃凜ちゃん
(栗林)

とうりくん1歳のお誕生日おめでとう★毎日、たくさんの笑顔を見せてくれてありがとう😊毎日の癒しです★お姉ちゃんと仲良く元気に大きく育ってね♪



さいとう ののは
齋藤 暖乃羽ちゃん
(曾根)

ののちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
沢山できる事が増えて毎日楽しいね★
お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く、スクスク育ってね😊



さいとう いく
佐藤 郁ちゃん
(西海野)

いくちゃん1歳おめでとう♥
毎日元気に動いて笑って、ご飯も沢山食べてくれて嬉しい!
大好きだよー♥



さいとう ちはや
佐藤 千隼ちゃん
(片羽)

いつもニコニコ、家族を笑顔にしてくれるかわいいちはやくん。
健康で元気にすくすく育ってくれてありがとう。
お誕生日おめでとう。大好きだよ♥

☆募集しまあ!!☆ (対象者 10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、9月8日(木)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

そんな中、絵本を通して子どもたちに認知症を理解してほしいとの思いでつくられた絵本「大好きだよキヨちゃん」があります。作者が認知症のお母さんを介護した体験をもとに書かれたものです。

認知症の方は今のことや少し前のことは忘れてしまうこともありますが、昔のことは忘れずに心の奥に残っています。家から出てどこかに行ってしまったという話をよく耳にします。それは自分の記憶

長野県は全国トップレベルの健康長寿県であるとともに、高齢者数・高齢化率は一貫して増加傾向にあります。一方、高齢者1人を支える人数(15~64歳人口)は現在の1.8人から2035年には1.5人まで減ると推計されています(長野県高齢者プランより)。

その現在の記憶と過去の記憶が混じって行動をしてしまうなど、行動には目的がありません。そして、その結果としてたどり着けずに迷子になってしまします。

心の眼 (182)
人権同和教育指導委員 菊地 正子
大好きだよキヨちゃん



国民年金 アドバイス

出産前後の国民年金保険料が 免除になります

■国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料の納付が申請により免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産を含みます）

■産前産後免除期間の取り扱い

産前産後免除期間として認められた期間は、保険料を納付したもののとして将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。

■対象者

産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有し、平成31年2月1日以降に出産された方

■届出時期

出産予定日の6カ月前から申請書を提出できます。

■必要書類

①個人番号確認書類（マイナンバーカードか通知カード）または年金手帳

②本人確認書類（運転免許証等）

③【出産前に届け出をする場合】母子健康手帳
【出産後に届け出をする場合】原則不要*

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要になります。

■提出先

市民課国保年金係

●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

農業用等の小型特殊自動車は 軽自動車税の申告を!

乗用田植機やコンバイン等の乗用装置が付いた農耕作業用等の小型特殊自動車は、**公道走行の有無に関わらず、所有していれば**軽自動車税の課税対象です。所有者は申告および納税をする義務があります。

新たに取得、または現在お持ちの農耕作業用等の小型特殊自動車ナンバープレートが付いていないものがありましたら、税務課住民税係で申告をして、ナンバープレートの交付を受けてください。

※工場・作業所・畜舎等で使用するもの、集落や農業法人等の共同所有の車輛も申告および納税対象です。

小型特殊自動車とは

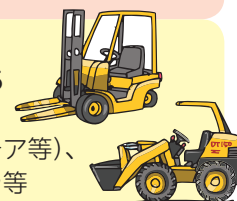
①農耕作業用の小型特殊自動車（乗用装置を有し、最高速度時速35km未満のもの）

田植機、刈取脱穀作業車（コンバイン）、トラクター、薬剤散布車、農耕用動力運搬車等



②全長4.7m以下、全幅1.7m以下、全高2.8m以下、最高速度時速15km以下の全ての要件を満たすもの

フォークリフト、乗用草刈作業車（モア等）、ショベル・ローダ、タイヤ・ローラ等



※最高速度が時速35km以上のもの、②の要件の一つでも超えるものは大型特殊自動車となり、ナンバープレートは陸運局での交付となります。また、陸運局への登録の有無にかかわらず、償却資産（固定資産税）の申告対象となります。

※農耕トラクターにけん引される農耕作業用トレーラー等も申告および納税対象です。けん引するトラクターが大型特殊自動車なら陸運局、小型特殊自動車なら税務課住民税係でナンバープレートの交付を受けてください。

★使用者の住所が変更になったときは、軽自動車等の住所変更を忘れずに手続きしましょう。

●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎62-1111（代表）

9月の納税

（納期限 9月30日）

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（4期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（3期）
- 介護保険料（普通徴収）（3期）

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

日時 ▶毎月第一水曜日（変更あり）
13時30分から16時30分
▶土・日も相談可能！（要予約）

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

〈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す。厚くお礼申し上げます。(令和4年7月に寄附をいただいたものです)

〈物品〉

- ・ベルグアース(株) 様
(花苗(ジニア、ピンカ、マリーゴールド、アンゲロニア、メランポジウム)1,014本)

〈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
・竹内工業(株) 様(200万円)

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
物品

総務課 契約財産係 ☎64-5805
一般寄附金
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

市役所を彩り豊かに 四季折々「東御の花」展示中!



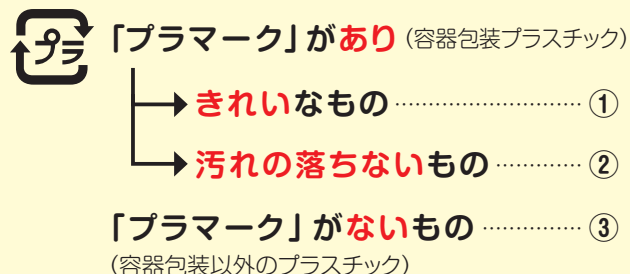
今年もJA信州うえだ花卉部会東御支会のご厚意により、市役所本館1階ロビー、本館2階事務室入口、中央公民館2階ロビーの3カ所に、市内で生産された花卉による「東御の花」を展示しています。2週間に一度、入替作業を行い、時季に応じた鮮やかな花々が、訪れた方の目を楽ませています。各施設へお越しの際はぜひご覧ください。

- 問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

なるほど The ごみ No.178

プラスチックごみの分別方法

プラスチックごみは、次の3分別をお願いしています。



収集されたプラスチックのうち、①はパレットや建築資材などに再生され、②と③はサーマルリサイクル*等に利用されます。

※焼却する際に発生する熱エネルギーを再利用するリサイクル手法。

プラスチックごみを分別する際の注意点

プラマークあり (容器包装プラスチック)

- シャンプーや洗剤の容器はプラマークがあります。すすいできれいになれば、上記の①として出せます。
- 肥料袋は1回の収集につき5枚程度まで出せます。それ以上は、処理業者へ持ち込んでください。

プラマークなし (容器包装以外のプラスチック)

- ブルーシートは1回の収集につき1枚まで出せます。それ以上は処理業者へ持ち込んでください。なお、出す際は金属のハトメを取り除いてください。
- スポンジ製マットレスは、「容器包装以外のプラスチック」になりますが、布製カバーは「もやせるごみ」になります。

金属が付いているプラスチック

- プラスチック製品でも、金属が付いているものは、「その他金物等」として出してください。
- 乳飲料の容器に付いているアルミの蓋やカミソリは「その他金物等」になります。
- ライターはプラスチックと金属でできていますが、「有害ごみ」になります。

- 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

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

株式会社 唐沢農機サービス 〒389-0502 長野県東御市鞍掛846-1

☎0268-62-5262 (レンタル担当宛にお電話ください)

軽トラで
移動可能!

詳しくは
こちら

〈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〕 くるみの子さん

〔タイトル〕 「私の夏休み」

撮影場所：市民プール 撮影日：2022年7月22日

撮影者から一言

夏休み前の平日のプールはほどよい人でのんびりと夏を満喫できます。

優しい監視員のおじちゃんたちがいっぱいいます。

10月号掲載の応募締め切りは 9月12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

8月は11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。



▲動物たちからの問いかけに、元気よく答える児童たち

上田人権擁護委員協「劇団じゅげむ」 祢津小で人形劇による人権教室

祢津小学校で7月21日、上田人権擁護委員協議会の委員でつくる「劇団じゅげむ」が人権人形劇「森のなかま」を上演しました。

人形劇の物語は、森の嫌われ者のオオカミが他の動物たちの働きかけにより心を開いていく様子を描いたもの。劇中、オオカミからの嫌がらせを受けたタヌキやキツネなどの動物たちが「どうしたらいいの?」と問いかける場面もあり、児童たちは「友だちになって仲良くする」「オオカミさんに『やめて』と言う」などと元気よくそれぞれの考えを発表していました。

「戌の満水」の死者を弔う 金井区で伝統の石尊火祭り

7月23日、金井区にある石尊大権現^{せきそんだいごんげん}の碑の前で、伝統行事「金井区石尊火祭り」が開催され、稲わらや竹などで作られた塔に火をつけようとする青年と、それを阻止しようとする小学生の激しい攻防が繰り広げられました。

この祭りは、江戸時代の1742年に起きた豪雨被害「戌の満水」の死者を弔うもので、同区の子どもたちが中心となって毎年7月下旬に行われています。

しばらく続いた攻防の末、青年たちが放った火の粉が塔に燃え移ると、塔は瞬間に炎に包まれ、高い火柱が夕闇に浮かび上がりました。



▲激しい火付けの攻防戦



▲農産物や加工品の販売ブース

台地の魅力が大集結! 御牧原ぜっけいマルシェ

旧御牧原保育園で7月30日、「御牧原ぜっけいマルシェ」が開かれ、市内外からの大勢の来場者で賑わいました。

この催しは、御牧原の住民有志でつくる「おいでなんし御牧原の会」が地域の魅力を知ってもらう機会にしようと今回初めて企画したもので、地元の農産物や加工品、クラフトなどを扱う約35店舗が出店。来場者は、旬を迎えたスイートコーンやパン、手作り雑貨などを買い求めています。

デフリンピック金・ウクライナの陸上選手 湯の丸高原で合宿に参加

ロシアによる軍事侵攻が続くウクライナを支援しようと日本デフ陸上競技協会が招いた聴覚に障がいのある同国の選手2人が、8月6日、7日に「GMOアスリーツパーク湯の丸」で開かれた日本代表選手らの合宿に参加しました。

今回湯の丸を訪れたのは、女子ハンマー投げのリマ・フィリモシキナ選手と女子砲丸投げのナタリア・ウルスレンコ選手で、両選手とも5月にブラジルで開催されたる者の国際競技会「デフリンピック」で金メダルを獲得しています。

両選手は、湯の丸の練習環境について「標高が高いのでやや苦しいが、排気ガスなどがなく空気がきれい」と話し、ランニングに汗を流していました。



▲フィリモシキナ選手(左)とウルスレンコ選手



▲新しい化粧箱を披露する若林さん



“とうみ”の名を全国へ ぶどうの化粧箱をリニューアル

生食用ぶどうの生産者団体「とうみ未来ぶどうプロジェクト」が、贈答用ぶどうを入れる化粧箱を新たに作成し、そのお披露目会が8月10日に関係者に向けて行われました。より東御市らしさが伝わるデザインで、市やぶどうのPRにつなげたいという生産者の想いにより、新しい箱には東御の風景や栽培の様子が描かれています。

会長の若林賢司さんは「ふるさと納税をはじめとした贈答用としてこの箱を利用し、全国の皆さんにPRしていきたい」と話していました。

東京パラ・金 杉村英孝選手 ボッチャを通じて市民と交流

中央公民館で8月21日、障がい者スポーツをテーマにしたイベント「みんなのスポーツ体験会」((一社)スポーツ・コンプライアンス教育振興機構主催)が開かれ、東京2020パラリンピックのボッチャ個人で金メダルを獲得した杉村英孝選手が登場し、ボッチャの実演を通じて参加者と交流しました。

体験会の中で杉村選手は、普段練習している「ヒット・アンド・アプローチ」や「プッシュ」などのテクニックを実演を交えて紹介したほか、県ボッチャ協会所属の選手と対戦。精密機械のような正確なショットに、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。



▲県ボッチャ協会所属の選手と対戦する杉村選手(右)

9月末までの申請がお得! マイナンバーカード

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎ 75 - 2007



マイナポイント第2弾実施中

マイナンバーカードの申請は9月末までに!

令和4年9月30日までにマイナンバーカードを申請した方に、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ます。

マイナポイントの詳しい内容については、総務省のマイナポイントウェブサイトをご覧ください。



マイナポイントウェブサイト

マイナポイント第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とうご利用金額の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。

※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。

QRコード付き交付申請書が送付されます

まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ9月上旬までにQRコード付きマイナンバーカード交付申請書が送付されます。申請書の右下にあるQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、オンラインで簡単に申請ができます(注)。

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は、令和4年9月末まで。申請書が届いた方は、今すぐ申請を済ませましょう。

(注) オンライン申請のほかに、郵送申請も可能です。



スマホで
読み取って
オンライン申請
できます

中央公民館・地区公民館で マイナンバーカードが作れます!

中央公民館（2階ロビー）

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・木曜日は開設しておりませんので、ご注意ください。

地区公民館

開設日時	
滋野コミュニティーセンター	9月 7日(水)
和コミュニティーセンター	9月 8日(木)
祢津公民館	9月14日(水)
北御牧公民館	9月15日(木)
時間：いずれも 9 時から 11 時	

持ち物は、市ホームページで確認するか、市民課市民係へお問い合わせください。



市ホームページ



先着500名
カードをつくった方に
プレゼント!



マイナポイントの申し込みをサポート!



スマホがなくても大丈夫!
お気軽にお越しください!

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)

【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





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。

今月はニューボーンフォトのカメラマンとして活動する米田由香さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

東京から2021年5月に夫婦で移住してきました。

東御市を選んだ一番の理由は、ワイン造りを目指す夫にとって最適な環境だったことです。移住先を選ぶ中で訪れた東御市は、高台からの開けた景色が美しく、豊かな自然の中で時間がゆっくり流れているという印象でした。おしゃれなカフェやレストラン、パン屋さんなどがあり、ここなら楽しく暮らせるかなと想像することができました。都心からのアクセスが良いところも気負わずに気軽に気持ちで移住できたポイントです。また東京で経験を積んだカメラマンの仕事を活かすことができるのではとほんやり考えていました。

いい意味でコンパクトな町で、病院や学校、銀行やスーパーマーケットなど生活に必要なものは揃っていますし、地元の新鮮で美味しい食材が簡単に手に入るのもとても嬉しいですね。大型の商業施設へは車で30分ほどで行けるので不便さを感じません。また地域の人たち同士の関係が近く、お互いに協力し助け合って生活して

いくことの大切さを教わりました。コロナ禍で多くの人と知り合う機会はありませんが、これから楽しみにしています！

以前からベースにしていた家族写真の撮影を継続しています。ニューボーンフォトという新生児特有の体の柔らかさを活かし、おなかの中にいるような姿を残す写真を撮影しています。新しいジャンルの撮影なので、受け入れてもらえるだろうかと内心不安な気持ちでいっぱいでしたが、SNSや口コミで少しずつ知ってもらえるようになりました。お客様から「一生の思い出になりました」「家族みんな喜んでいます」「お願いしてよかったです」と言っていたことが大きな励みになっています。

これからも地域で子育てを頑張るママへエールを送る気持ちで撮影を続け、同時に東御市でニューボーンフォトを撮影できるカメラマンがいることを知っていただく活動も行なっていきたいです。



▲市内で写真展を開催し、等身大サイズのパネルなど約30点の作品を展示しました（2022年7月）

Q “とうみ”でやりたいことは？



よねだ ゆか
米田 由香さん
(本海野)
埼玉県出身／1ターナー

編集後記

市内では一足早く8月15日にこれまでの成人式に当たる「二十歳を祝う会」が開かれました。取材に行くと会場の至る所で旧友や恩師との再会を喜ぶ若人の姿が見られました。

私にもそんな時があったかと、今でも鮮やかに蘇ってくる当時の思い出に浸っていると、自らが若返ったように感じることができました。

いざ取材では、二十歳を迎えた皆さんの光輝く姿を1枚でも多く写真に収めようと、会場内を駆け回るともりでしたが、すぐにペースダウン。式典が終わった頃には、足がくたくたに。気持ちは若返っても、体力は年相応ってことのように思えます。

「2回目の成人式」の年齢に近づきつつある私。時の流れの速さを感じるとともに、二十歳の皆さんの若さと可能性が羨ましく思えた一日でした。

(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (8月1日現在)

世帯数	転入	69人
12,378世帯(+14)	転出	57人
総人口	出生	21人
29,566人(+1)	死亡	32人
男14,663人(+2)	その他	0人
女14,903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 7月分 令和4年7月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	39件	+4件
傷者	7名	45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)

= 7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(19件)

救急 105件(775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7月	令和3年7月
最高気温	36.7℃(2日)	34.8℃(20日)
最低気温	18.9℃(5日)	17.6℃(1日)
平均気温	24.7℃	24.0℃
降水量	196.5mm	81.5mm

※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。