



市報
No.222

とらみ10

TOMI CITY
2022
月号
October



今月の表紙「第1回湯の丸ヒルクライム」(3ページに関連記事)

目次

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | 【特集】東京五輪銀メダリスト
梶原悠未選手インタビュー | 15 | 情報コーナー |
| 3 | 第1回湯の丸ヒルクライム | 33 | 生き生き長生き健康とうみ／家庭教育アラカルト |
| 4 | とうみエコライフDAY2022 | 34 | 地域おこし協力隊が行く! |
| 5 | 東御市地域包括ケアシステムの取組 | 35 | すくすく育てとうみっ子!!／
目指そう!ゼロカーボンシティとうみ／ |
| 6 | “里親制度”をご存じですか? | 36 | まるごと生活百科 |
| 7 | 地域猫活動のクラウドファンディングを実施します／
宝くじ助成事業で設備・備品を整備しました | 38 | 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) |
| 8 | 後期高齢者医療制度に関するお知らせ | 40 | つくるなら今! マイナンバーカード |
| 10 | 令和3年度決算の状況 | 41 | マイナンバーカードの健康保険証利用 |
| 14 | 令和3年度決算審査意見・令和4年度定期監査報告／
市議会9月定例会 | | |

東京五輪銀

自転車女子オムニウム

梶原 悠未選手

湯の丸から
パリ五輪へ

プロフィール

梶原 悠未選手

1997年4月10日生まれ、埼玉県和光市出身。自転車トラック種目の女子オムニウム*を主戦場に世界と戦う。世界選手権は2019年にオムニウムで4位、2020年に同種目優勝。2021年東京五輪はオムニウムで銀メダル獲得。

※1日で計4種のレースを1人で行い、その獲得ポイントの合計点を競う種目



国内における高地トレーニングの聖地として定着しつつあるGMOアスリートパーク湯の丸は、水泳や陸上競技の選手を中心に利用実績を伸ばしてきました。

その中で、利用が増えつつあるのが、自転車競技やトライアスロンの選手です。

今夏、東京五輪・自転車女子オムニウム銀メダリストの梶原悠未選手が同施設で合宿を行いました。

2年後のパリ五輪で金メダル獲得を目指す梶原選手に、インタビューに答えていただきました。

湯の丸で合宿を行うようになった経緯を教えてください。

私は、これまで一度も高地トレーニングをしたことがありませんでした。しかし、世界のトップレベルの選手たちは皆、高地トレーニングを取り入れています。2年後にパリ五輪を控えるこの時期に、どうしても高地トレーニングを試してみたいという強い思いで日本代表のコーチに相談したところ、ここ湯の丸に来ることができました。

この合宿のテーマは何ですか。

テーマは「肉體改造」です。この合宿で持久力を大幅に向上させて、拠点としている静岡県の伊豆に戻ってからのトレーニングで、その持久力を活かしてスピードを発揮できる

ようにし、今年最大の目標である世界選手権での優勝を目指してこの合宿に取り組んでいます。

高地トレーニングと普段のトレーニングとの違いは何ですか。

(湯の丸の) 高地に来て、苦しいということを実感しています。休憩の時も、普段の平地でのトレーニングよりもすぐ気を使ってケアをしたり、睡眠の質を高めたりと工夫をしています。それでも、疲労が抜けにくく、普段の生活から体に負荷がかかっていることを実感しています。

この2週間、どのようなトレーニングをされてきましたか。

ここに来てから1週間半ほどは高





第1回 湯の丸ヒルクライム 全国から105人が参加

県道東御孺恋線で9月4日、新張三番観音をスタート地点に湯の丸地藏峠までの全長11.5km（標高差1,012m）を自転車で駆け上がるタイムレース「湯の丸ヒルクライム」（実行委員会主催）が開催されました。

初開催の今回は、全国各地から16歳～75歳までの105人がエントリー。午前9時のブザーを合図に、鮮やかなサイクリングスーツを身にまとった選手たちが一斉にスタートし、高原の爽やかな風を感じながら、颯爽と急峻な山道を駆け上がって行きました。

●参加人数（地域別）

県内	市内	7人
	市外	28人
県外	関東地方	56人
	東海地方	11人
	関西地方	2人
	その他	1人
計		105人

●記録

男子	1位	40分36秒
女子	1位	55分03秒
制限時間*内完走者		90人

*90分間



▲沿道の声援を受けながらゴール目指す選手たち（横堰池付近）



▲湯の丸地藏峠のゴール地点

1日でどれくらいの距離を走っていますか。

距離というと60～80kmになります。平地を走る時よりは短いですが、獲得標高（累積標高差）は多い日で2000m弱になり、すごく良い持久力トレーニングになっています。

地に順応する期間として、1日4、5時間、一般の公道をロードバイクで走り込むトレーニングをしてきました。その後は、一定間隔で10分間または20分間繰り返し走り込むインターバルトレーニングを取り入れて、持久力の向上につなげています。



今回の合宿で、どのような成果が得られそうですか。

今は本当に疲労が蓄積されてきて、今まで感じたことがないような疲労感を感じています。でも、下山してしっかりと十分な期間を置いた後に、最大限の力を発揮できると思っているので、10月にフランスで開催される世界選手権が楽しみです。

GMOアスリートパーク湯の丸の設備に関してはいかがですか。

ジムも24時間使わせていただくことができて、好きな時間に好きなトレーニングができます。全集中で質

地元の方へのメッセージをお願いします。

の高いトレーニングが積めています。そして、練習が終わるとすぐに、このアスリート食堂でバランスの整った、とても美味しい食事をお腹いっぱい食べることができるので、練習のモチベーションになっています。

私はこの夏、湯の丸高原でしっかりと強くなって、パリ五輪で金メダルを獲得できるようにがんばります。応援よろしく願っています。

（取材／令和4年8月18日）

STOP! 地球温暖化



とうみエコライフDAY 2022

今年で15回目を迎える「とうみエコライフDAY」は、10月3日「とうみの日」に合わせ、「できることから始めよう STOP! 地球温暖化」を合言葉にみんなで地球温暖化防止に取り組もうという活動です。

実施期間 10月3日(月)～10月14日(金)まで

参加方法

- ①実施期間中のうち1日間、チェックシートにある項目に取り組み、地球温暖化防止につながる生活を送りましょう。
- ②1日を振り返り、できた項目に○を付けましょう。○を付けた項目の数字の合計が、二酸化炭素削減量の目安になります。
- ③パソコン・スマートフォンから「ながの電子申請サービス」で10月14日(金)までに回答してください。
ながの電子申請サービスを利用できない場合は、次の場所に設置するチェックシートと回収箱をご利用ください。



ながの電子
申請サービス



市ホームページ

【回収箱設置場所】市役所本館1階、中央公民館、市立図書館

とうみエコライフ DAY2022 チェックシート

電気・ガス	誰もいない部屋の明かりを消した。	21g
	見ていないときは、テレビを消した。	20g
	電化製品を使わないときは、主電源を切るかプラグを抜いた。	50g
	冷暖房の設定温度は控えめにした。(使わなかった)【目安：冷房 28℃、暖房 20℃】	98g
	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。	52g
	トイレを使用しないときはフタを閉めた。	41g
	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。	232g
食	ご飯やおかずを残さず食べた。	49g
	近くの産地でとれたものを食べた。(地産地消)	37g
資源	買い物の際、マイバッグを持ち歩くなどして、レジ袋を買わなかった。	52g
	マイボトルを持って外出した。	43g
	エコ商品を使うようにした。(エコマーク  のついたものや省エネ型製品など)	106g
	ごみ出しルールに従って分別した。	270g
水	食器をまとめて洗った。(食器洗浄乾燥機の場合は○をつける)	566g
	水やお湯を流しっぱなしにしなかった。(歯磨きやシャワーのときなど)	93g
	シャンプーや台所用洗剤などを使いすぎなかった。	31g
車	外出するときは、歩いたり、自転車・バス・電車を利用した。	364g
	エコドライブ(ふんわりアクセルや加減速の少ない運転)を心掛けた。	833g

1日で削減できる二酸化炭素量の目安

※生活の中で、1日で1人当たり約5,041gの二酸化炭素を排出しています。

※全部できたら1日で約2,958gの二酸化炭素が削減できます。

※二酸化炭素削減量の目安は、経済産業省自然エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」または「省エネ性能カタログ」の算出方法に基づいています。また、算出に用いる電力係数は環境省「電気事業者別排出係数」を参考としています。

●問い合わせ先 東御市環境市民会議事務局(生活環境課 環境対策係) ☎64-5896



この地域なら 老後はなんとかなりそう! ～東御市地域包括ケアシステムの取組～

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。

今月号から、医療や介護、支援が必要になっても、住み慣れた地域や自宅で人生の最期まで暮らし続けることができるモデルケースを紹介していきます。

ケース 1 「住み慣れた自宅で最期まで…」 A 子さんの場合

自分で病院へ行けなくなったらどうしよう?

病状が悪化した時に、自宅で受けられる支援は?



夫に先立たれ、一人暮らしの A 子さん。子どもたちは県外在住で、頼れる親族は近くにいません。数力月前に進行がんの診断を受けましたが、主治医と相談のうえ、本人の希望で現在は自宅療養中。病状は徐々に進行し、ベッドで横になっている時間も増えてきましたが、それでも住み慣れた自宅で最期まで暮らし続けたいと思っています。

こんな支援が可能です

医 療



訪問診療
(定期的な訪問)

往 診
(緊急時の訪問)

訪問薬剤管理

連 携

訪問看護
(24 時間対応)



介 護



訪問介護

福祉用具

病院へ行くのが困難になった時は、医師が自宅を訪問して診察を行う「訪問診療」や「往診」が利用できます。

訪問診療等を希望する場合は、まずはかかりつけ医へ、もしかかりつけ医がいない場合は地域包括支援センターへご相談ください。

日常生活に支援が必要になったら、介護保険の在宅サービスが利用できます。介護ベッドや歩行器などの福祉用具のレンタルや、訪問介護（ホームヘルプ）、訪問看護などのサービスがあります。



※来月号では、認知症の方のモデルケースをご紹介します。

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎ 64-5000

「里親制度」をご存じですか？

子どもに温かい家庭の暮らしを



「里親制度」は、何らかの事情により家庭での養育が困難または受けられなくなった子どもに、温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境の下での養育を提供する制度です。子どもサポートセンターでは、この里親制度の普及・促進を図っています。

●問い合わせ先

子どもサポートセンター

(子ども家庭支援室)

☎ 71-0450

なぜ、今、里親制度が必要なのでしょう？

なぜ家庭的養護が施設養護よりも良いとされるのでしょうか？

幼い乳児や児童には、特定の大人との信頼関係が必要であり、これがないと親子の愛着が不安定になってしまいます。子どもは安全な生活の場があつて、初めて外の世界への興味を持って自我が芽生え、成長することができません。

不安定な愛着のまま成長すると、自信を持てず、コミュニケーション能力が育ちにくく、適切な就労につながらないとか、反社会的な行動をとるなどのリスクが高くなると言わ

れています。

児童にとつては、実親の代わりに深い愛情を持って育ててくれる親代わりの里親が必要なのです。

近年児童虐待の増加により、実親との生活が困難な児童が増加しています。心や体に傷を負った子どもたちは、里親の温かい家庭で、子どもらしい生活をさせてあげることが何より必要です。

子どもを育てた経験がある方もない方も、「里親になつてみたい」とご興味のある方は、子どもサポートセンターへご相談ください。

養育家庭「フォスターホーム」を募集しています！

長野県では、里親支援事業を（福）敬老園「うえだみなみ乳児院」へ委託し、主に0～2歳の赤ちゃんを短期間（数日～数カ月程度）ご自宅に預かっていただく「フォスターホーム」を募集しています。

「フォスターホーム」とは、様々な事情で家族と暮らせない子どもを、児童福祉法の規定に基づき一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする「養育里親」のことを言います。養育里親も「里親」の種類の一つです。

子どもに寄り添い、その成長を支える「フォスターホーム」が地域に根差すよう、うえだみなみ乳児院が関係機関と連携しながらサポートしています。

乳児に限らず、子どもを預かっていただける方は大歓迎です。

「フォスターホーム」についてご興味のある方は、具体的なご相談でなくても、左記へお気軽にお問い合わせください。

東御市に「フォスターホーム」を！



0～2歳の赤ちゃんを短期間（数日～数カ月程度）、自宅で預かれる方を募集します。

うえだみなみ乳児院
上田原事務所



☎ 28-1192

✉ kateiyogo@keiroen.or.jp

◀ うえだみなみ乳児院
ホームページ



地域猫活動をご支援ください！

第2回クラウドファンディング

（寄附募集）を実施します

地域猫活動とは、野良猫に不妊去勢手術を施し、適正に管理する活動です。一代限りの生涯を全うさせることで、野良猫の数を徐々に減らし、野良猫による生活環境被害を改善させることができるほか、交通事故や飢餓などと隣り合わせの不幸な猫を減らすこともできます。

市では、この活動を支援するため、「飼い主のいない猫不妊去勢手術補

助金」を創設し、その財源として昨年4月から7月にかけて実施したクラウドファンディングでお寄せいただいた寄附金130万円を活用しています。

この活動をさらに前進させるため、2回目のクラウドファンディングを実施しますので、皆さまのご支援をお願いします。

募集期間

令和4年10月3日（月）～
12月31日（土）まで

目標金額

130万円

集まった資金の使い道

飼い主のいない猫不妊去勢手術補助金の財源等に活用

寄附方法

①インターネットによる寄附

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」へアクセスいただき、専用ページから手続きをお願いします。

②インターネット以外での寄附

インターネット以外の方法での寄附をご希望の場合は、生活環境課へご連絡ください。郵便振替の用紙を送付いたします。

その他

- ・返礼品はありません。寄附金はこの事業に充てることをもって、お礼に代えさせていただきます。
- ・ふるさと納税制度による税額控除が受けられます。

●問い合わせ先

生活環境課 生活安全係
☎ 6415896

宝くじ助成事業で

設備・備品を整備しました

宝くじ助成事業は、宝くじの社会貢献と広報を目的として、（一財）自治総合センターと（公財）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、地域でコミュニティ活動を行う団体（区、自治会）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。



乙女平区

コミュニティ助成事業（（一財）自治総合センター）を活用し、屋外放送設備を整備しました。



●問い合わせ先

地域づくり支援室
☎ 7515506

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

一定以上の所得がある方の、医療費の窓口負担割合が変わります

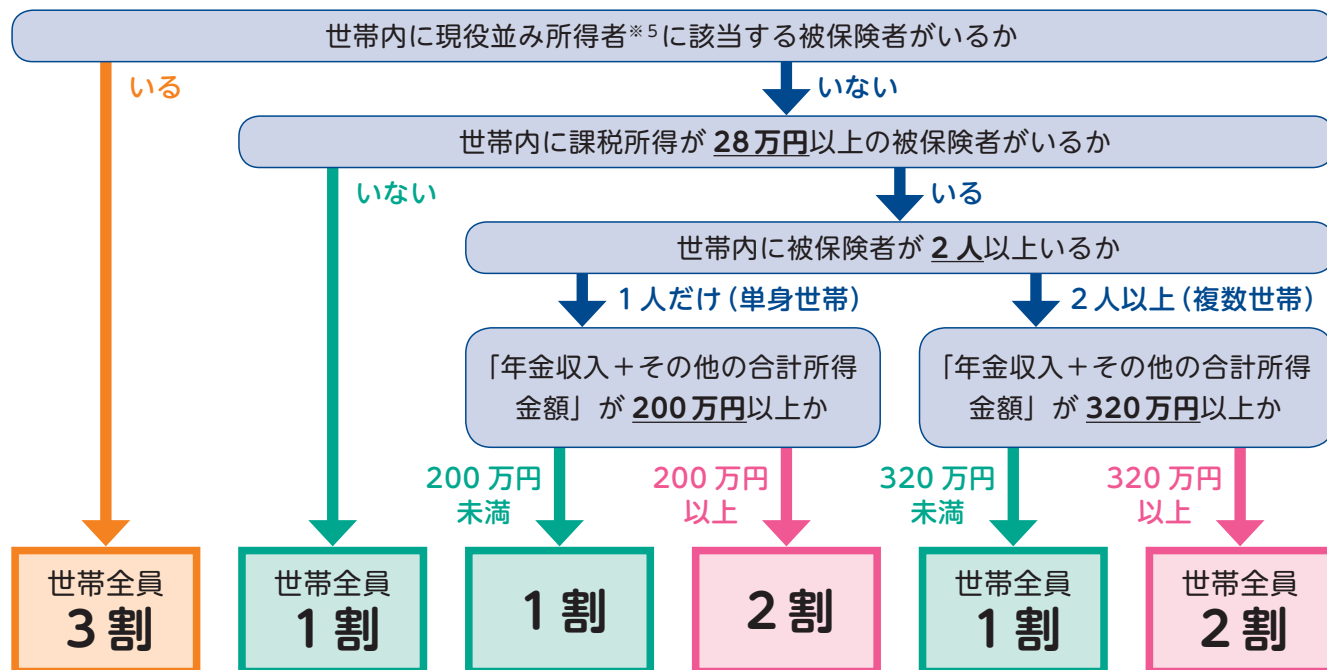
- 令和4年10月1日から、医療費の窓口負担割合が1割だった方のうち、一定以上の所得がある方は、窓口負担割合が2割になります。
 - 窓口負担割合が2割となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。
- ※現役並み所得者の方は、10月1日以降も引き続き3割です。

●見直しの背景

- 令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代の負担（支援金）となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- 今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

●窓口負担割合2割の対象となるかについては、主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかについては、被保険者※¹の令和3年中の課税所得※²や年金収入※³をもとに、世帯単位で判定します。
- 窓口負担割合が2割になるのは、課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額※⁴」が単身世帯は200万円以上（複数世帯は合計320万円以上）の方です。



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは、75歳以上の方または65～74歳で一定の障がいの状態にあると広域連合から認定を受けた方です。
- ※2 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除（基礎控除や社会保険料控除）等を差し引いた後の金額）です。
- ※3 「年金収入」には、遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。
- ※5 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方

窓口負担割合が2割となる方には 負担を抑える配慮措置があります

- 令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、2割負担となる方について、1カ月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外です）。
- 同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払う必要はありません。そうでない場合は、1カ月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を後日高額療養費として払い戻します。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている口座へ後日払い戻します。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (②－①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等 (③－④)	2,000円



配慮措置

1カ月5,000円の負担増を
3,000円までに抑えます。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には

令和4年9月下旬に広域連合から申請書を郵送しています

申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

電話でお金詐欺にご注意ください！

- 厚生労働省や地方自治体の職員が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳等をお預かりすることは絶対にありません。
- ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。
- 不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）、または消費生活センター（188（いやや！））にお問い合わせください。



**書類は必ず郵送で
お届けします**

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 75 - 8810

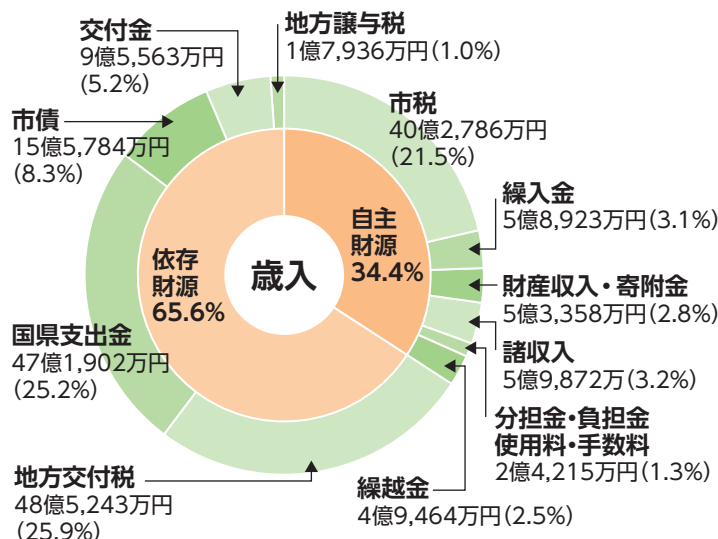
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026 - 229 - 5320

厚生労働省コールセンター ☎ 0120 - 002 - 719

の 決 算 額

歳入 187億5,046万円

歳入を構成比で見ると、市税などの自主財源は34.4%、国や県の補助金などの依存財源は65.6%となりました。



土木費

下水道事業会計繰出金8億2,678万円
 県東深井線道路整備事業費2,562万円
 常田新張線歩道設置事業費1,144万円

消防費

常備消防費（上田地域広域連合への支払い）
4億2,704万円

教育費

伝統的建造物群保存事業費1,625万円
 学力・体力向上対策事業費1,111万円

災害復旧費

公共土木施設災害復旧費6億7,384万円
 農業施設災害復旧費3億9,761万円
 農地災害復旧費943万円

（金額が大きいもの、特徴的なもの）

令和3年度 決算の状況

令和3年度の東御市における一般・特別・企業会計のそれぞれの決算が、市議会9月定例会において承認され、一般会計の決算額は歳入総額187億5,046万円、歳出総額177億8,604万円となりました。

一般会計を中心に決算の概要をお知らせします。

●問い合わせ先

総務課 財政係 ☎ 64-5901

市税に含まれる目的税の活用状況

●都市計画税

都市計画区域内の土地または家屋の所有者に納めていただく都市計画税の納付額は、2億1,190万円でした。下水道事業会計における下水道整備事業及び都市計画認定事業に係る起債の償還金に活用しました。

●入湯税

温泉の入湯客に納めていただく入湯税の納付額は、184万3千円でした。観光費および消防設備費として活用しました。

歳入…年度内に入ってきたお金

自主財源…市が独自に収入することができるお金。
 市民税、固定資産税、使用料や手数料など

依存財源…国や県などから入ってくるお金。国庫支出金、県支出金、地方交付税、地方譲与税、市債など

市税…固定資産税や市民税、都市計画税など

繰入金…各基金から取崩して一般会計に繰り入れたお金

財産収入・寄附金…土地貸付収入やふるさと寄附金など

諸収入…貸付金元利収入など

分担金・負担金…保育料、施設入居者負担金など

使用料・手数料…市営住宅使用料など

繰越金…前年度の余剰金など

地方交付税…各市町村が標準的な行政サービスを提供できるよう、一定の基準により国が交付する税

国県支出金…国や県からの補助金など

市債…市が長期にわたって借りるお金

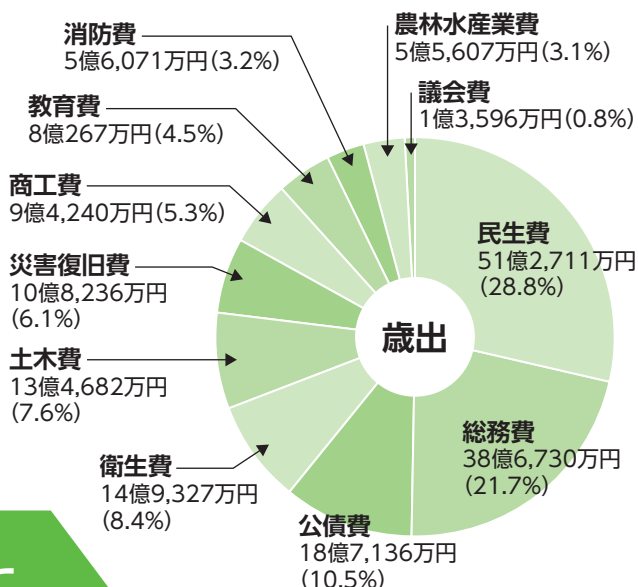
交付金…地方消費税交付金や地方特例交付金など

地方譲与税…国から地方に譲与される税金

一般会計

歳出 177億8,604万円

歳出では民生費が1番多く、全体の28.8%を占めました。2番目は総務費の21.7%、3番目は公債費の10.5%となっています。
また、それぞれの区分に含まれる人件費は総額で29億2,621万円（歳出総額の16.5%）になりました。



歳出…年度内に使ったお金。

民生費…一定水準の生活と安定した社会生活を保障するための経費

総務費…市の一般的な管理等にかかる事務経費など

公債費…市が借入したお金の元金・利息分を返済するための経費

衛生費…健康で衛生的な生活環境を保持するための経費

土木費…道路や河川などの整備にかかる経費

災害復旧費…被災した道路等の復旧にかかる経費

商工費…商工業振興や観光振興の経費

教育費…学校整備や社会教育などの経費

消防費…消防・防災対策などの経費

農林水産業費…農林業振興の経費

議会費…議会の活動に要する経費

※各金額と構成比は、表示単位未満を四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。

こんな事業に取り組みました



▲完成した湯の丸高原荘別棟



▲新型コロナウイルスワクチン接種



▲切久保橋の復旧工事

総務費

湯の丸高原宿泊施設建設工事費……………3億7,754万円
第一体育館空調設備設置工事費……………1億9,560万円
文化会館空調設備等改修工事費……………2億1,513万円

民生費

子育て世帯への臨時特別給付金費……………4億5,398万円
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金費……………2億2,751万円

衛生費

病院事業会計繰出金……………2億5,211万円

新型コロナウイルスワクチン接種事業費

……………2億5,127万円

農林水産業費

中山間地域等直接支払制度費
(耕作が困難な水田の維持管理費)……………1億185万円

商工費

温泉施設等指定管理委託料……………1億4,053万円
東御飲食店応援クーポン券利用事業費……………2,528万円
新型コロナウイルス対策資金融資利子補給金……………2,355万円

特別会計・公営企業会計の決算

特定の事業を行うために一般会計と分けて設置される特別会計には、国民健康保険や介護保険などの5つがあります。

また、水道料金などの収益により運営される公営企業会計には、水道事業、下水道事業、病院事業の3つがあります。

各会計の決算概要は次のとおりです。

会 計 名			歳入（収入）	歳出（支出）
特別会計	国民健康保険		32億8,701万円	32億3,320万円
	介護保険		28億9,961万円	28億7,490万円
	地域改善地区住宅改修 資金等貸付事業		580万円	577万円
	後期高齢者医療		3億6,829万円	3億5,420万円
	湯の丸高原屋内運動施設事業		2億5,626万円	2億5,244万円
公営企業会計	水道事業	収益的	6億4,319万円	5億1,854万円
		資本的	7,823万円	3億9,250万円
	下水道事業	収益的	13億2,108万円	11億8,923万円
		資本的	5億9,962万円	10億7,965万円
	病院事業	収益的	20億 857万円	19億3,055万円
		資本的	1億5,138万円	2億6,940万円

※公営企業会計は消費税を含みません。

市の財政を家計簿に例えてみました



一般会計決算額を身近に感じていただくため、年収552万円*の家庭に置き換えてみました。

市の決算には様々な種類の歳入や歳出があり、一般的な家計簿とは内容が異なります。例えば「人件費」は、経常的な必要経費として「食費」に置き換えました。目安としてご覧ください。

収入 552万円 (187億5,046万円)

項 目	金額	割合
給料 (市税)	119万円	21.5%
副収入 (使用料などの収入)	40万円	7.3%
父母からの援助 (国や県から交付されるお金)	316万円	57.3%
貯金の取崩し (基金)	17万円	3.1%
銀行などからの借入れ (市債)	46万円	8.3%
前年度の収入で 使わなかったもの (繰越金)	14万円	2.5%
合 計	552万円	100.0%

※厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得金額を参考にしています。

支出 523万円 (177億8,604万円)

項 目	金額	割合
食費 (人件費)	86万円	16.4%
生活費 (ごみ処理にかかる費用など)	138万円	26.3%
医療介護費 (福祉にかかる費用)	83万円	15.9%
家の維持・補修費 (道路などの建設、維持補修費)	84万円	16.1%
子どもへの仕送り (上下水道や病院事業への支出)	35万円	6.7%
銀行などからの 借入れの返済 (公債費)	55万円	10.5%
貯金 (積立基金)	42万円	8.1%
合 計	523万円	100.0%

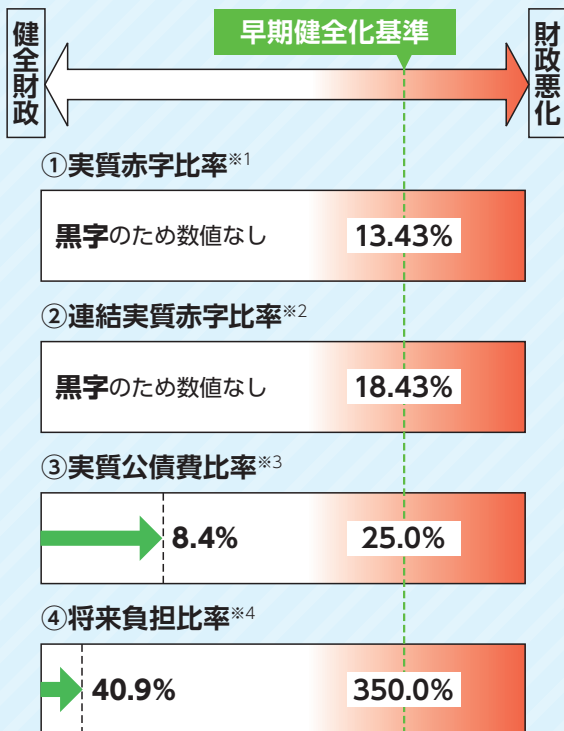
差引残高（繰越金）29万円

Check!

市の財政状況は健全？

令和3年度決算より算定した健全化判断比率と貸金不足比率は次のとおりです。いずれも財政の健全性を判断する早期健全化基準以下で適正な財政運営となります。

健全化判断比率（速報値）



※1 一般会計等の赤字の割合

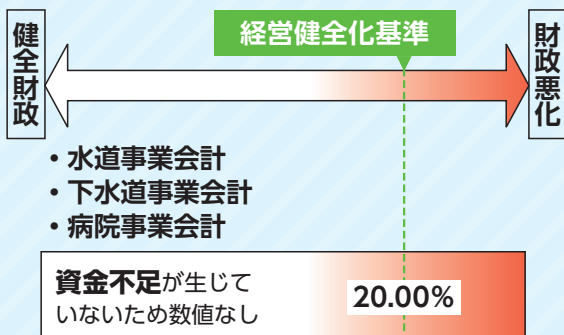
※2 一般会計や公営企業会計等を合わせた市全体の赤字額

※3 市税等の年間収入のうち年間の借金返済額等が占める割合

※4 市全体の借金等が市税等の年間収入の何年分に当たるのかを表す指標（100%が1年分に当たります）

資金不足比率

（公営企業会計の資金に不足が生じているかを表す指標）



市の貯金は？

市の貯金に当たるものが「基金」です。過去5年の基金残高の推移は、下表のとおりです。

積立基金の推移

年度	一般会計	特別会計	計
H29	48億2,018万円	5億 550万円	53億2,568万円
H30	44億1,053万円	6億9,655万円	51億 708万円
H31	41億5,671万円	6億8,402万円	48億4,073万円
R 2	39億4,746万円	7億2,684万円	46億7,430万円
R 3	46億6,364万円	7億8,452万円	54億4,816万円

なぜ貯金をするの？

大型事業の実施や、不慮の災害、収入が足りない場合などに備えて貯金をしています。

貯金は使用する目的ごとにしており、東御市には20種類の貯金があります。

市の借金は？

市の借金に当たるものが「市債」です。過去5年の市債残高の推移は、下表のとおりです。

市債残高の推移

年度	一般会計	特別会計	公営企業会計	計
H29	199億6,784万円	283万円	125億4,082万円	325億1,149万円
H30	193億3,174万円	181万円	115億4,383万円	308億7,738万円
H31	192億8,228万円	6億 97万円	104億5,239万円	303億3,564万円
R 2	188億3,564万円	6億 49万円	93億9,560万円	288億3,173万円
R 3	185億6,125万円	5億3,333万円	84億 508万円	274億9,966万円

なぜ借金をするの？

道路や公共施設を建設するときは、一時的に多額の資金が必要となるため、国や金融機関からお金を借りて事業を行っています。

また、借金の返済が複数年に渡ることから、建設した公共施設を利用する世代間で建設費を公平に負担する意味合いが含まれています。

監査委員

令和3年度決算審査意見 令和4年度定期監査報告

市議会9月定例会開会日に、北澤^{きたざわ}昌雄^{まさお}代表監査委員から令和3年度決算審査意見および令和4年度定期監査報告がありましたので、概要について報告いたします。

一般会計および特別会計決算審査の結果

新型コロナウイルス禍が長期化する中、直面している厳しい社会情勢や市民ニーズ、行政需要の変化に的確かつ積極的に対応され、効率的な事務事業の執行に当たられており、住民福祉の充実に向けて順調に進捗していると認めました。

令和3年度に係る審査書類は基準に従い適切に作成されており、財産の管理など財務に関する事務の執行も適正に処理されていることが認められました。

今回の審査結果における改善点や留意すべき事項があるため、今後とも一層の改善努力を求めました。

公営企業会計決算の審査意見

水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令

和3年度純利益は約1億2465万円となりましたが、前年度純利益と比べて約221万円減少しました。

下水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令和3年度純利益は1億3185万円となりましたが、前年度純利益と比べて約2383万円減少しました。

病院事業会計は、新型コロナウイルスの感染拡大という状況ではありましたが、令和3年度の病院事業会計の決算は7802万円の黒字となりました。経営改善に取り組んだ結果、病院開業以来、初めて市の一般会計からの基準外繰入金はなく、經常収支比率も104.0%であり健全な経営となっています。

定期監査の結果報告

総合的に判断した結果、概ね良好であり、財務に関する事務の執行及び経営に係る事業管理について、否とする事項はありません。

今後も新型コロナウイルス感染症に伴う業務の増加や事務の煩雑化、厳しい財政運営が将来に亘って続くことが予想され、現状の業務遂行に

ついて見直しが必要となるため、各部署の横断的な連携をさらに強化し、効率的な行財政運営、継続的な事務の改善に向けて取組を強化し、コスト削減に努力することを期待します。※令和3年度決算審査意見および令和4年度定期監査報告の詳細につきましては、市ホームページに掲載してありますのでご覧ください。



▲市ホームページ



▲北澤代表監査委員による議場報告(8月29日)

市議会9月定例会 20議案を提案

市議会9月定例会が8月29日開会しました。

定例会初日には、令和3年度の一般・特別会計および公営企業会計の歳入歳出決算認定9件をはじめ、令和4年度の各会計の補正予算7件のほか、条例改正を含む条例案2件が提案され、8日には、一般会計補正予算および特別会計補正予算が各1件追加され、計20議案が上程されました。

6日と7日には、14名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。8日には総括質疑・委員会付託がなされ、12日から各常任委員会で付託された議案等の審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、11月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先
監査委員事務局 64-5810

●問い合わせ先
議会事務局 64-5810

情報
コーナー

目次

- 15P……お知らせ
- 19P……講座・教室
- 21P……催し
- 25P……募集
- 26P……講演会
- 27P……補助金、ホワイトボード
- 28P……行政情報ラジオ番組案内
- 29P……とうみチャンネル
- 30P……子育てインフォメーション／図書館だより
- 31P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
- 32P……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 保育園等入園受付 HP

- ◆対象 令和5年4月～7月入園
- ◆受付場所 市役所保育係(子育て支援センター)
- ◆受付日時

第1希望園	受付日	受付時間
くるみ幼稚園 おひさまこども園	11月7日(月)	午前9時～ 午前10時
北御牧保育園 海野保育園 東御市外の施設	11月8日(火)	午前9時～ 午前11時
滋野保育園	11月9日(水)	
祢津保育園	11月10日(木)	
和保育園	11月11日(金)	
田中保育園	11月14日(月)	

- ◆申込締切 11月30日(水)
- ◆その他

・保育園での書類配布および入園受付は行いません。
・書類を受け取られていない方は、保育係で受け取り、受付日までに準備をお願いします。
・受付日に都合が悪い方は、11月15日(火)以降に下記へ申込書類を提出してください。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

園／子育て支援課 保育係

☎64-5903



市ホームページ

10月はがん検診受診促進月間

毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。また、10月15日～21日は「がんとうき合う週間」です。

令和3年度東御市の統計によると、ここ数年の死亡原因第1位はがんが占めています。

がん検診は症状のない方を対象とし、主に早期発見に有効です。受診の機会を逃さず、定期的にがん検診を受けましょう。

今年度まだがん検診を受けておらず受診をご希望の方は、健康保健課までお問い合わせください。

園／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



証明書等をオンラインで
請求できます

HP

市役所に来庁しなくても、次の証明書等はマイナンバーカードとスマートフォンを使用してオンラインで請求できます。

請求に伴う手数料および郵送料の支払いは、クレジットカード決済にてオンラインで完結します。請求した証明書等は郵送でご自宅に届きます。

◆オンライン請求が可能な証明書

- ・住民票写し(個票・世帯票)
- ・所得・課税・扶養証明書
- ・納税証明書
- ・評価証明書(固定資産)
- ・軽自動車証明書(継続検査用)
- ◆オンライン請求に必要なもの
- ・ご本人のマイナンバーカード(電子証明書が有効なもの)
- ・スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りができるもの)

※マイナンバーアプリおよび専用アプリのインストールが必要です。

・クレジットカード(VISA、Master Card、American Express、JCB、DinersClub)

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

園／総務課 情報推進係

☎75-0905



市ホームページ

ツキノワグマに注意

現在市内の一部地域でクマの目撃情報が複数寄せられており、近隣市町村でも集落付近での目撃情報が報告されています。この時期のクマは、冬眠に備え活発に活動します。クマ被害にあわないためには、「クマに出会わない」という事が重要です。

また、子連れの母グマは、非常に神経質になっています。子グマの近くには母グマがいる可能性が高いので、絶対に近づかないようにしてください。

キノコ狩り等で山に入る機会が多くなる時期ですが、クマによる人身被害に遭わないために次のことに十分ご注意ください。

◆山へ入る際の注意事項

・ラジオや鈴などの音の出るものを必ず携帯・携行する。

・雨天時または降雨直後の入山は、避ける。(匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなるため)

・朝夕はクマの活動が活発になるため、散策等で山林の周辺部に近づかない。また、山際にお住まいの方は、外出時に内側からドアをノックするなど、戸外に出る際には、建物の中から、物音をさせて自分の存在をクマに知らせてから外出するなど十分に注意する。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

農業経営収入保険に加入しましょう

平成31年1月から始まった農業経営収入保険制度は、自然災害や販売価格の低下、病気や怪我など、農家が予想しない経営全体の収入減少に対応した制度です。

その年の販売収入が、基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割を補填します。

現在、令和5年度の加入申し込みを受け付けています。

また、保険料の一部については国の補助が受けられるほか、今年度から掛捨て保険料の部分に対して、市で保険料の一部に補助金を交付しています。この機会に、農業経営収入保険にご加入ください。

◆加入対象者

青色申告を行っている農業者

◆申込期限

令和5年度の加入期限は令和4年12月末まで

申込・問／農林課 担い手支援係

☎64-0535

NOSAー長野上小支所 収入保険係

☎35-3333



農作業事故の防止

農作業中の事故は、トラクターやコンバイン、スピードスプレーヤー等を運転した際の転倒・転落や、野焼きによる火災等を原因としたものが多く、特に疲れが始める昼前や夕方に多く発生しています。

農業機械を使うときは、始業点検や周囲の安全確認をしっかりと行い、作業は時間の余裕を持って、安全な運転操作を心がけましょう。また、点検や異物を除去する際は、必ずエンジンを停止することや、一人での作業は避け、休憩を十分に取り、家族や友人同士みんなで声を掛け合って、農作業安全に取り組みしましょう。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

議会報告会にお越しください

コロナ禍におけるこれまでの議会活動の報告、来場者との意見交換を行います。

◆日時 10月30日(日)

午後2時から概ね1時間半程度予定

◆場所 中央公民館3階 講堂

問／議会事務局 ☎64-5810

令和4年度 地域づくり懇談会

地域づくり懇談会は、地域と市が、地域課題を理解・共有し、地域ビジョンの推進、実現に向け共に考え、さらに良い協働関係を築いていくことを目的に開催します。

◆日程

地区	期日	会場
田中地区	10月4日(火)	中央公民館
滋野地区	10月12日(水)	滋野コミュニティセンター
祢津地区	10月13日(木)	祢津公民館
北御牧地区	10月14日(金)	北御牧公民館
和地区	10月20日(木)	和コミュニティセンター

※時間はいずれも午後6時30分～午後8時

◆内容

①地域ビジョンから地域テーマに沿った要望等に対する懇談
②市政、施策等への意見・要望に対する懇談
③その他要望

◆対象 どなたでも参加できます。

問／地域づくり支援室

☎75-5506

胸部レントゲン検診

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。

北御枚地区では以下の2日間に検診車が巡回します。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ので、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。（東部地区にお住まいの方は7月に郵送済みです）

なお、8月29日～9月2日に東部地区で検診受診された方、および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
- ・令和4年度中に胸部のレントゲン検診を受けた方、受ける予定のある方



11月1日（火）	開始 終了
切久保公民館	8：40～8：55
八反田公民館	9：10～9：20
本下之城公民館	9：35～9：45
田之尻公民館	10：00～10：10
宮公民館	10：25～10：35
生きがい交流センター	10：50～11：10
羽毛山公民館	13：00～13：15
芸術むら憩いの家	13：35～14：05
保健センター	14：30～15：10

11月2日（水）	開始 終了
北御牧庁舎	8：40～9：20
島川原公民館	9：35～9：45
布下公民館	10：00～10：20
御牧原北部公民館	10：40～11：00
御牧原南部公民館	11：15～11：30
田楽平公民館	13：30～13：40
上八重原公民館	13：55～14：10
中八重原公民館	14：25～14：45
下八重原公民館	15：00～15：45

検診を受けるときの注意

- ・襟、ボタン、刺繍、金具等のない薄い無地のTシャツなど（1枚）で受けてください。（柄物の服は×）
- ・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、マグネループ、イヤリング等のアクセサリははずしてください。

注意事項

- ・上着を脱いだらすぐに撮影できるTシャツなどの服装でお越しいただくと時間がかからずスムーズに検診が行えます。
- ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策にご協力ください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

問／地域づくり支援室

☎75-5506



市note



市ホームページ

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

モルドバ・東御市国際友好協会
地域づくり支援室 ☎75-5506

市社会福祉協議会 ☎62-4455
モルドバ・東御市国際友好協会
地域づくり支援室 ☎75-5506

◆実施主体／支援金に関する問い合わせ先
ウクライナ・日赤長野県支部東御市地区

・道の駅雷電くるみの里
・湯楽里館ワイン&ビアミュージアム
・文化会館
・東御市民病院
・市総合福祉センター1階
・中央公民館1階
・市役所本館1階
・募金箱の設置場所

ウクライナ・モルドバ支援
のための募金期間延長

HP

受付期間を令和5年3月31日まで延長します。引き続き、皆さまの温かいご支援をお願いします。

布団の丸洗いサービス

高齢や障がいのため布団干し等、寝具類の衛生管理が困難な方へ布団の丸洗いサービスを行います。

◆対象者 次の項目に該当し、寝具類の衛生管理が困難な方

- ・70歳以上で一人暮らし、または高齢者のみの世帯の方
- ・在宅の寝たきり高齢者および身体に障がいをお持ちの方

◆布団の種類 掛け・敷き布団、毛布

※お一人さま2枚まで。種類によってはお受けできない場合もあります。

※可能な方は、白い布に氏名等を書き入し布団に縫い付けてください。

◆回収日 11月9日(水)・10日(木)

◆配達日 11月16日(水)・17日(木)

◆料金 要介護認定を受けた方は1割、その他の方は2割負担です。1枚あたり100円から910円程度かかります。

◆申し込み 10月31日(月)までに、左記へ電話でお申し込みください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

市政への提言「私のひらめき」HP

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、皆さまのアイデアをお寄せ

ください。いただいた提言は今後の市政運営に活かしてまいります。

◆受付期間 10月1日(土)～31日(月)

◆テーマ 市政全般

◆提言書の記入方法

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

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール、ながの電子申請サービス

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎1階、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答しません。

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

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

問／企画振興課 企画政策係

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ



ながの電子申請サービス

☎64-5806
☎63-5431

移動図書館車『しらかば号』巡回表 10月～令和5年3月

◆1コース(滋野方面)、◆2コース(北御牧方面)

10/5、11/2、12/7、1/5*、2/1、3/1 (毎月第1水曜日) *第1木曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院(原口)	午前10時10分～午前10時50分
赤岩公民館	午前11時05分～午前11時20分
滋野コミュニティセンター	午前11時30分～午前11時45分
御牧原北部公民館	午後2時20分～午後2時35分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時45分～午後3時
切久保集落センター	午後3時10分～午後3時25分
北御牧庁舎	午後3時30分～午後3時55分
北御牧保育園	午後4時00分～午後4時10分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8
(毎月第2水曜日)

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/27*、11/24*、12/22*、1/25、2/22、
3/16* (毎月第4水曜日) *は木曜日

◆3コース(和・祇津方面)

10/26*、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15 (毎月第3水曜日) *第4水曜日	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティセンター	午後1時50分～午後2時05分
こころ(東町)	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部(東町)	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祇津公民館(祇津保育園)	午後3時50分～午後4時15分

・貸し出しは1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。

・読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しています。搭載していない本は予約できます。

・利用者カードの新規登録も承ります。(お渡しは、次回の巡回時となります)

・エコール内の市町村(上田市、長和町、青木村、坂城町)での本の利用・返却が可能です。

※天候(大雨、大雪)等により運行できない場合があります。あらかじめご了承ください。

※巡回の終了時刻は、移動図書館車の出発時刻となります。時間に余裕を持ってお越しください。

問／市立図書館 ☎64-5886

長野県「信州防災アプリ」を
ご活用ください！

長野県では、各地で大雨災害が頻発・激甚化し、令和元年10月の東日本台風をはじめ大きな被害が続いている中、災害にそなえ、防災を学び、適切な避難行動を支援するためのアプリを作成しました。ダウンロードいただき、ご活用ください。



[android]



[iOS]

◆特徴1 TOP画面に情報を集約！

- ・位置情報に基づき、現在地の危険度がすぐに判明できます。
- ・リアルタイムに河川状況や避難先の情報を検索できます。

◆特徴2 「私の避難計画」(マイ・タイムライン)を簡単に作成！

- ・自分や家族の避難計画を簡単に作れます。

- ・アプリで避難開始地点の危険度や避難場所候補を呼び出せるので、一から調べなくてOK。
- ・作った計画は、LINEで家族と共有できます。

◆特徴3 避難情報をプッシュ通知、避難計画を自動表示！

- ・登録した市町村の避難情報をアプリがお知らせします。
- ・作成した避難計画を、TOP画面

に自動表示。あなたの避難を支援します。

◆その他の機能

- ・信州防災手帳の掲載
- ・防災知識を気軽に楽しく学べる、コラムとクイズ(防災学習コンテンツ)
- ・道路情報や防災ツイッターへのリンク集

問／総務課 防災係 ☎62-0119

「みんなの街を良くする仕組み」
「赤い羽根共同募金」へのご協
力をお願いします。

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。

共同募金は社会福祉法に定められた募金運動として、地域の皆さまにご協力いただき、70年以上の歴史を歩んできました。今年度も地域の区長さまを通じて封筒による募金活動を行います。ご協力いただいた募金は、「高齢者・障がい者・児童福祉活動への支援」「災害被災地への支援活動」「新型コロナウィルスに対応した福祉活動支援」など、様々な福祉活動へ役立てられます。皆さまのご協力をよろしく願います。

問／長野県共同募金会 東御市共同募金委員会事務局(社会福祉協議会)
☎62-4455

高齢者センター入浴券の代替措置

新型コロナウィルスワクチン接種の期間が「令和4年9月30日」から「令和5年3月31日(見込み)」まで延長されることに伴い、接種会場となっている高齢者センターの入浴施設が引き続き利用できないことから、令和4年度末まで利用期限を延長してありました「高齢者センターくらかけ入浴券」の代替措置として、次のとおり市内温泉施設の優待券を贈呈いたしますので、ご利用ください。

◆対象者 令和4年9月1日現在、市内に住民登録があり、令和4年度中に70歳以上となる方

◆贈呈枚数 一人6枚(青色)

◆有効期限 令和5年3月31日(金)

◆注意事項 例年民生児童委員がお渡ししている敬老祝賀優待券(市内温泉施設優待券 白色(2枚)有効期限令和5年9月30日(土))も同封します。

※利用期限が違いますので、ご注意ください。

なお、配付済の「高齢者センターくらかけ入浴券」との交換は一切お受けできませんので、ご了承ください。

問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

講座・教室

令和4年度心の健康づくり講座
「自分も大切にする方法」

自分のこころの健康を保つため、こころの取り扱い説明書「WRAP」をおしやべりしながら学習する講座です。

◆開催日・テーマ

第1回 11月4日(金)

～自分へのいたわり希望感覚～

第2回 11月25日(金)

～引き金の行動プラン～

注意サインと行動プラン～

第3回 12月2日(金)

～サポート(する・される・し合う)～

◆時間 午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター内 保健センター

◆定員 先着10～15名

◆講師 精神保健福祉士 荻野紅葉氏おぎのこうは

◆申込締切 それぞれの開催日の1週間前まで

◆その他

・ご自身がリラックスできるグッズをご自由にお持ちください。(フッション・飲み物・ぬいぐるみ・おやつなど)

申込・問／健康保健課 保健係

☎64-8882



東御市こころのむきあいネット

「とうみスマホ教室」

HP

◆日程

10月開催 10月18日(火)
11月開催 11月22日(火)
12月開催 12月20日(火)

◆開催時間

①午後1時30分～午後2時30分 基本編
②午後3時～午後4時 応用編

※①②の同時受講も可能です。

◆場所 中央公民館 第7学習室

◆対象 市内在住の方で、スマートフォンをお持ちでない方や操作に不慣れな方

◆定員 各回4名(先着順)

◆申込期限

10月開催 10月11日(火) まで
11月開催 11月15日(火) まで
12月開催 12月13日(火) まで

◆申し込み

左記へお申し込みください。

申込／auショップ上田大屋

☎0800-7000-0466

(通話の自動音声に従い「2」をプッシュしてください)

問／総務課 情報推進係

☎75-0905



市ホームページ

市民大学講座⑧ 酒井倫子氏による宮澤賢治作品の朗読と講演会

市立図書館新館が開館して今年で10周年となります。この記念企画として市民大学と図書館が共催し、絵本美術館「森のおうち」館長の酒井倫子氏をお招きして宮澤賢治作品の朗読・パフォーマンスと講演会を行います。親子でのご観覧も大歓迎です。

◆日時 11月19日(土)

午後1時30分～午後3時30分頃

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 「イーハトーヴで生まれた詩と童話」 賢治から21世紀を生きる私たちへのメッセージ

◆講師 安曇野市 絵本美術館「森のおうち」館長 酒井 倫子氏



◆定員 70名(先着順) 電話での事前申し込みが必要です。

申込・問／生涯学習課 社会教育・

公民館係 ☎64-5885

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

自宅で資源循環。ゴミ袋代の節約もできます。

◆日時 11月24日(木)

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 11月4日(金)

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

第3回東御人権セミナー2022

◆日時 10月22日(土)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 犯罪被害者とその家族の人権

◆講師 長野県人権啓発センター

人権啓発・相談員

町田 秀敏氏

問／人権同和政策課

人権同和政策係 ☎64-5902

鯖1匹をさばいて調理してみよう

食卓から魚離れが進んでいる傾向にあります。この機会に魚を一匹さばいて今晚の夕食用に一品つくってみませんか。親子で参加もOK! 育児中のお母さんもOK!

※感染防止のため、作った料理はお持ち帰りとなります。

◆日時 11月6日(日)

午前9時30分～午前11時30分

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆対象 市内在住、在勤、在学の方

◆定員 先着10組(託児は3名まで)

◆講師 内山魚店(上田市)

◆献立 鯖の塩焼き、味噌煮

◆持ち物 エプロン、持ち帰り用タッパー(数個)、ふきん、託児に必要なもの

◆受講料 1000円

◆申込期限 10月11日(火) まで

10月28日(金) まで

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



催し

マラソン大会参加者募集

◆開催日 11月6日(日)

◆日程 受付 午前8時

◆場所 芸術むら公園野外音楽広場

◆開会式 午前8時30分

◆スタート 3kmの部門

午前9時から順次

5kmの部門 午前10時

◆コース 野外音楽広場の横をスタート・ゴールとし芸術むら公園を周回

◆参加資格 市内在住、在勤の方でマラソンができる健康な方

◆距離・部門

3km

◇小学4年生 男子・女子の部

◇小学5・6年生 男子・女子の部

◇中学生 女子の部

◇一般女性の部(高校生以上)

◇壮年の部 (50歳以上)

◇ファミリーの部

(小学1～3年生と保護者)

5km

◇中学生 男子の部

◇高校生・青年の部(35歳まで)

◇成年の部 (36～49歳)

◆申し込み 10月3日(月)～18日(火)

・小学4～6年生、中学生は、学校を通して申し込みください。

・その他の方は、下記へ電話でお申し込みください。

受付時間 月～金(祝日を除く)
午前9時～午後5時

◆その他 要項、コース図は第一体育館に用意してあります。

◆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)



駅伝大会参加チーム募集

HP

◆日時 11月13日(日)

午前9時30分 スタート

午前11時30分 競技終了予定

◆コース 市中央公園をスタート・ゴールとし、市内5地区を周るコース

(全長24・9km7区間)

◆参加資格 市内在住、在勤の中学生以上の方で構成するチーム

※ただし、特定区間として、2区と6区に限り小学5・6年生も参加できます。

◆表彰

・総合の部(全参加チーム) 1位～6位に表彰状を授与する。

◆表彰

・総合の部(全参加チーム) 1位～6位に表彰状を授与する。

◆表彰

◆表彰

・総合の部(全参加チーム) 1位～6位に表彰状を授与する。

・総合の部(全参加チーム) 1位～6位に表彰状を授与する。

・公民館の部(各分館に所属する方で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・事業所の部(事業所に勤務する方で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

・中学生の部(市内中学校の在学生徒で構成するチーム) 1位～3位に表彰状を授与する。

◆申し込み 10月3日(月)～17日(月)までに、左記へお申し込みください。

◆その他 申し込み用紙、コース図は、第一体育館に用意してあります。

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)

◆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 スポーツ係)



市ホームページ

東御市シティプロモーションロゴマークを活用してみませんか



みなさんの事業や商品に市のロゴマークを活用してみてはいかがでしょうか。

使用のための申請が必要になりますので市ホームページをご覧ください。



●問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎71-6790

婚活交流会 ～素敵な出会いと結婚を応援します～

- ◆対象 39歳以下の独身者（昭和58年以降生まれの方）
- 【男性】上田市、東御市、青木村、長和町、坂城町、立科町、嬬恋村に在住または在勤の独身の方
- 【女性】県内または嬬恋村に在住または在勤の独身の方

◆日時 11月27日（日）

午後1時～午後4時

（受付 午後0時30分から）

◆会場 THE GRAND TAKA 上田高砂殿（上田市天神2-2-2）

☎0120-123-1133

◆内容 お見合い、フリートーク（会場での飲食はありません）

◆進行 しあわせ本舗

代表 若井 順子 氏

◆定員 男女各20名（合計40名）

※申し込み多数の場合や、男女人数に偏りがある場合は、抽選により決定

◆参加費 男性 1800円

女性 1200円

※参加費は事前のお支払いとなります。また、支払後に参加辞退された場合、返金はいたしません。※お帰りの際、お土産を用意しています。

◆申込方法 10月31日（月）までにメール、または二次元コードを読み取りお申し込みください。

※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

【申込・問】上田市地域定住自立圏中心市上田市移住交流推進課

☎71-6734

✉ueda-konkatsu@city.ueda.nagano.jp

（企画振興課 移住定住シテiproモーション係 ☎71-6790）



ながの電子申請サービス

第19回 東御市短詩型文学祭

◆日時 10月29日（土）午後1時30分～

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 入選者の表彰と、選者を囲んだ研究会を行います。研究会では、投稿された方で作品が選外の方でもアドバイスを受ける事ができます。

文学祭へ投稿された方以外の皆さまも、お気軽にお越しください。

◆選者（敬称略）

短歌 小宮山 久子 太田 淑子

俳句 上村 敦子 島田 洋子

川柳 近藤 魁風

現代詩 酒井 力

※入選作品は、市報1月号に掲載予定です。

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

第16回 福祉の森ふれあいフェスティバル

◆日時 10月22日（土）

午前9時30分～午後0時30分

◆場所 総合福祉センター

◆内容

- ・ふれあいステージ
- ・被災地支援ミニバザー
- ・おもしろ体験広場
- ★景品付きスタンプラリー
- ・赤い羽根共同募金コーナー



★来場者 風船プレゼント ほか

※内容は予定です。詳しい内容は、社会福祉協議会のホームページ等でお知らせします。

問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

令和4年度祇津地区ふれあい文化祭

◆日時 10月8日（土）

午前9時～午後4時

9日（日）

午前9時～午後1時

◆場所 祇津公民館・祇津児童館

◆内容 祇津子ども歌舞伎、生涯学習作品展、ステージ発表、祇津っ子チャレンジ等

問／祇津公民館 ☎62-0251

（生涯学習課 社会教育・公民館係）

介護者リフレッシュ交流会

在宅でご家族を介護されている方のリフレッシュを目的に、北信方面への小旅行を実施します。

◆日時 11月2日（水）

午前9時～午後3時30分

集合…総合福祉センター2階駐車場 午前8時55分

◆行き先

- ・「雷滝」（別名裏見の滝）
- ・豪商の館 「田中本家」
- ・「松代荘」（昼食・入浴）

◆対象者 在宅で介護している家族の方 ※介護サービス利用の有無は問いません。

※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。

◆定員 10名程度

◆参加費 1000円

◆申込締切 10月21日（金）

※送迎を希望される方はお申し出ください。

※状況により、事業の開催が変更になる場合があります。

【申込・問】社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455



火のアートフェスティバル2022

HP

奈良時代・須恵器文化ゆかりの登り窯で陶芸作品を焼成する伝統の催しを中心に、自然と調和する音楽ステージ、魅力あふれる4ジャンル（クラフト、カルチャー、グリーン、フード）の出店、特色あるワークショップなど、多様なイベントが盛りだくさんです。30周年記念イベントとして打ち上げ花火と熱気球体験を実施します。



新型コロナウイルス感染症対策のため独自ルールを設けますので、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。市ホームページ等の情報をご確認のうえ、安心・安全なフェスティバルをお楽しみください。

ご来場の皆さまへ

- ・会場内は原則**飲食禁止**です。（水分補給は可） ※食品は**テイクアウトのみ**の販売です。
- ・当日は**入退場ゲート**をご利用ください。ゲートで受付（検温・消毒・来場者カードの記入）をしていただき、通過の証として**マスクにシール**を貼っていただきます。
- ・体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- ・イベントの内容や規模については、中止または変更をする場合があります。
- ・当日の混雑緩和のため、**事前に来場者カードを市ホームページからダウンロード**して、お持ちください。

◆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

◆場所 芸術むら公園（小雨決行、荒天中止）

◆内容

登り窯焼成

三日二晩に渡る作品焼成の様子や薪入れを見学できます。4本の煙突からあがる炎柱は一見の価値あり!! ※炎柱の見ごろは8日午後9時～9日午前2時頃の予定です。



ステージ

オープニング、野外コンサート、出張はれラジ

出店

クラフト、カルチャー、グリーン、フード（総勢約70店舗）
※フードはテイクアウトのみの販売になります。

ワークショップ

陶器の絵付け、ガラス細工、木工細工、竹細工、稲わら細工
ヨガ

展示

木立ギャラリー、チョークアート、ライトアップ

周年記念事業

打ち上げ花火、熱気球（要事前予約） ※両イベントは天候により中止する場合があります。

その他

Sany TOMI（子ども遊び場）、モルドバ雑貨販売、マイナンバー申請受付、赤い羽根共同募金

梅野記念絵画展 10/8・9は無料開館！

- ・「夢の造形化 伊藤久三郎の世界」 9月10日（土）～11月27日（日）
- ・「東信濃工芸作家展 vol.07」 9月10日（土）～10月16日（日）
- ・「堀田光彦展 Empathy」 10月29日（土）～11月27日（日）

◆来場者駐車場

①八重原グラウンド、②旧郷土資料館駐車場、③日東ボタン駐車場
※スタッフの案内に従って駐車をお願いします。

◆無料シャトルバス

田中駅⇄北御牧庁舎⇄会場 随時運行予定



Instagram



Twitter



市ホームページ

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

天空の芸術祭2022

HP

東京藝術大学との連携事業「天空の芸術祭2022」を開催します。地域の魅力である美しい自然や景観等、根付く文化的資源の素晴らしさを感じ、発信しながら表現活動に取り組む環境をサポートし、住民参加型のワークショップを通して市内における文化芸術の振興を目指します。

ほどよく田舎de現代アートをお楽しみください！

◆日時 10月8日(土)～11月6日(日)の間の土、日曜日、祝日

午前10時～午後4時

◆場所 海野宿、芸術むら公園、市民交流サロン(北御牧公民館)

◆テーマ 揺り動くアウトライン ー身体は思考する

◆内容

滞在制作

東京藝術大学の学生が東御市に滞在して作品制作に取り組みます。

作品展示

東京藝術大学の教授・学生の作品を展示します。地域の特色を活かした作品です。

ワークショップ

多種多様なアートのワークショップをお楽しみいただけます。

※9月号情報コーナーの「天空の芸術祭」に関する記事について、誤りがありましたこととお詫び申し上げます。

誤：囃／火のアートフェスティバル実行委員会事務局

正：囃／天空の芸術祭実行委員会事務局



市ホームページ



天空の芸術祭2021 出品作品



天空の芸術祭2021 展示風景

囃／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

ボルダリング体験会

ボルダリングはオリンピック種目にもなった人気のニュースポーツです。みんなで楽しく自然の岩を登ってボルダリングを体験しましょう。

◆日時 10月22日(土)

午前9時～正午(雨天中止)

◆受付 午前8時30分

◆場所 和地区国有林内
集合場所 大田区休養村とうぶ(サッカー場駐車場)

◆対象者 小学4年生以上の方

◆募集人数 20名

◆服装 運動しやすい服装

◆持ち物 運動靴、帽子、マスク、飲み物、タオルなど

◆申し込み 10月14日(金)までに、

左記へ電話でお申し込みください。

申込・囃／文化・スポーツ振興課
スポーツ係 ☎75-1455

図書館まつり

◆日時 11月3日(木・祝)

午前9時～午後5時

◆内容(予定)

・図書館リニール10周年記念
「マンドリーノ・青いくるみ」の
マンドリンコンサート

・除籍本等のリユース市
・おはなし会



柵津城山と城下まち歴史散歩

柵津城山の「下ノ城」(山城)、「上ノ城」(本城)をらんまる攻城戦記で知られる森垣講師を迎え、柵津地域づくり案内人と一緒に現地をご案内します。

◆日時 11月3日(木・祝)

午前9時～午後1時30分

◆コース 柵津公民館↓下ノ城↑上ノ城↓柵津史跡散策↓柵津公民館

(5km～6km、高低差251m)

◆参加費 1500円

(小・中高生1000円)

◆申込締切 10月21日(金)

申込・囃／柵津地域づくりの会

☎62-0251
(地域づくり支援室)

・市立図書館オリジナルの缶バッジを作ろう！
・10周年メッセージコーナー
・古本回収 ほか
※回収受付の詳細は、市報とうみ9月号の情報コーナーをご覧ください。

◆その他

・詳細は、10月上旬に市立図書館ホームページに掲載します。

・諸事情により、内容の変更や中止する場合があります。

囃／市立図書館 ☎64-5886

田中まちなかハロウィン

田中商店街のハロウィンイベントを行います。

受付をした子ども達にハロウィンマップとお菓子袋を渡します。マップのお店で合言葉「トリックオアトリート（お菓子をくれないといたずらしちゃうよ）」を言っと、お菓子をもらえます。たくさんのお店を回ってお菓子をもらおう。仮装も大歓迎です。

◆日時 10月29日（土）

午後1時～午後4時

◆場所 田中商店街

◆受付場所 FMとうみ前、商工会前、庄古屋前の3カ所あり

◆対象者 おおむね小学生まで

◆イベント用駐車場

JAラヴェリテ駐車場をお借りしています。

（ただし、ワインチャペル用駐車場には停めないようお願いします）

◆その他 保護者同行が必要な子どもの場合は、対応をお願いします。

※「パンプキンマン」が田中商店街を歩きます。一緒に歩きましょう。

問／田中地区地域づくりの会事務局
（中央公民館内地域づくり支援室）

☎75―5506



募集

おうち時間あるある川柳募集 HP

家で家族と一緒に過ごす時間が増えている今、共同参画をすすめるよい機会です。

共同参画を題材に生活の中で変化してきたことや気づいたこと、またクスリと笑えるエピソードなども川柳にしてお寄せください。

◆応募部門 小中学生の部・一般の部

◆応募資格 市内在住・在勤・在学的小学4年生以上の方

◆応募期間

10月1日（土）～31日（月）必着

◆応募方法

①応募用紙での応募

応募用紙（市役所、各地区公民館で配布。ホームページからもダウンロード可）に記入し、郵送・電子メールまたは持参してください。

②ながの電子申請からの応募

左記二次元コードからアクセスしてください。



市ホームページ



ながの電子申請サービス

※市内小中学校に在学の方は各学校へも提出できます。

※応募は一人2点までとし、自作、未発表のものに限ります。

◆賞および発表

・市男女共同参画推進委員会の審査により入賞作品（各部門 最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点）を決定します。

・入賞作品は市報や市ホームページ等でご紹介します。（氏名またはペンネームを公表します。小中学生の部は学校名・学年についても公表します）

・入賞者には賞状と副賞を贈呈します。

副賞

最優秀賞 図書カード3000円

優秀賞 図書カード2000円

佳作 図書カード1000円

応募・問／人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64―5902



東御市環境審議会委員の募集 HP

市では、市民が健康で快適な生活ができるように、生活環境や自然環境の保全について調査審議していただく学識経験者や各種団体の代表者などで構成する「東御市環境審議会」を設置しています。

令和4年11月1日に現委員の任期が満了することから、新たな委員を募集します。

◆応募資格 市内に在住、在勤されている方

ただし、国・地方公共団体の議員及び常勤の公務員は除きます。

◆任期 2年間（令和4年11月2日～令和6年11月1日まで）

◆定員 若干名

◆応募方法 「環境保全と市民の義務」と題した800字以内（自由様式）の作文と、応募用紙に必要事項を記入して、左記へ持参、郵送、FAXまたはメールにて提出してください。

応募用紙は左記へ請求するかホームページから入手してください。

◆選考方法 提出された応募用紙記載の社会的活動歴及び作文等を総合的に考慮して選考します。選考の結果は本人にお知らせします。なお、応募書類は返却できません。

◆応募期限 10月21日（金）

（当日消印有効）

応募・問／生活環境課 環境対策係

☎64―5896

〒386-0592 東御市東281-2

✉seikan@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

東御市地域公共交通計画(案)についてご意見を募集します

HP

「東御市地域公共交通計画」とは、地域公共交通の活性化及び再生に関する法律に基づき、移動実態とニーズを反映した持続可能な公共交通システムの実現に向けた基本方針を定めるものです。

◆閲覧・配布期間および意見募集期間
9月28日(水)～10月27日(木)

◆閲覧・配布場所および時間

・場所 市役所本館1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター1階

時間 各施設の開館時間に準じます。

・場所 中央公民館2階

時間 午前8時30分～午後10時

(土・日曜日、祝日は午前9時～午後10時)

・場所 滋野コミュニティセンター、柵津公民館、和コミュニティセンター

時間 午前8時30分～午後5時

(土・日曜日、祝日は除く)

◆意見を提出できる方

・市内在住、在勤、在学の方
・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人

◆意見の提出方法

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の

うえ、上記閲覧・配布場所に設置された投書箱へ投函してください。

(郵送(当日消印有効)、FAX、Eメールでも受付します)

◆意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する東御市公共交通活性化協議会の考え方を市ホームページに公表します。なお、個別に回答は致しませんのでご了承ください。

提出・問/東御市公共交通活性化協議会事務局

商工観光課 商工労政係

☎64-5895 ☎64-5881

✉syoko-kanko@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

講演会

11月11日「介護の日」福祉講演会

11月11日は「介護の日」です。多様な化する福祉・介護課題への理解を深めるため、福祉講演会を開催します。

◆日時 11月12日(土)

午前10時～午前11時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆演題 「無意識の差別と支えることについて」認知症ケアから思うことと」

◆講師 NPO法人やじろべー

代表 中澤 純一氏

問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

健康づくり講演会

◆日時 10月14日(金)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆講演

演題 「健康に食べよう!おさかなのパワー」EPAと速筋タンパク質

講師 食品機能科学研究所

機能性素材開発課 内田 健志氏

◆定員 20名(先着順)

※この講演会は、健康づくり推進員の研修会も兼ねています。

◆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

Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみケーブルテレビで放送中の「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



問/企画振興課 広報統計係 ☎64-5893
とうみケーブルテレビ ☎67-2981

メール配信

(緊急情報等メール配信サービス)

あつと @とうみ



配信情報

市内火災情報、災害情報、不審者情報
気象情報(警報・注意報)など

登録をご希望の方は下記アドレスへ空メールを!

t-tomi@sg-p.jp

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

補助金

令和5年度 農業関係補助金の
要望の受付締切

農業関係補助金の要望受付期間が、
10月28日(金) までとなっています。

農業用施設の設定等を予定されている方は、事業内容を説明する資料(見積書・現況写真等)をご準備のうえ、受付期間内に農林課へ提出をお願いします。詳細については、左記の二次元コードから市報とうみ8月号21ページをご覧ください。

◆受付期間 10月28日(金)

【受付・問】農林課 農政係

☎64-5894



市ホームページ

事業継続緊急対応助成金の支給



市内の店舗で事業経営者等が、令和4年4月以降に新型コロナウイルス感染症の陽性と特定され、緊急的に7日以上の休業を行った事業者に対し1事業者あたり30万円を支給します。(複数事業経営者にあっても1回限り)

対象要件および申請方法、その他詳細については、市ホームページでご確認いただき、申請をお願いします。

【申請・問】商工観光課

商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

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.tomiganano.jp
☎64-5893 (F)63-5431

10月は「個別労働紛争あっせん
制度」一周知月間

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラ等)について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは、簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また秘密は厳守されます。

●問/東信労政事務所

☎25-7144

県労働委員会事務局

☎026-1235-7468

シニア世代のライフプラン講座
「あなたのこれからを応援します」

○日時/11月18日(金)

午後1時30分～午後4時

○会場/上田東急REIホテル2階

千曲の間

○内容/仕事先のこと、お金のこと・シニア世代の気になる問題を解決する講座

○講師/

貯蓄アドバイザー 岡 光弘氏

ハローワーク上田 上田地域シルバ

ー人材センター

○対象/

・これから退職予定の方

・60歳以上のシルバー人材センター

に興味をお持ちの方

・企業等人事担当の方

○募集人数/20名

○持ち物/受講確認書、筆記用具

○申込期間/10月3日(月)～

11月9日(水)

※受講希望の方は受講申込書に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。

●申込・問/〔公社〕上田地域シルバ

人材センター ☎23-6002

ハローワーク上田 ☎23-8609

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28回 常田文化展

○日時／10月22日（土）

正午～午後4時

10月23日（日）

午前9時30分～午後3時

○場所／文化会館1階 展示場

○内容／区の皆さんの作品を始め、子供たちの作品を展示します。

●問／常田公民館

☎62-0115



おらほの町の音楽会

○日時／10月22日（土）

午後1時～午後4時

○場所／文化会館サテラスホール

○参加団体

・ピチカートアンサンブル

・エオリア

・あうん

・ハーモニカクラブ

・マンドリッド青いくるみ

・TNSジャズオーケストラ

●問／文化協会音楽部会 川上

☎62-2344

第17回 娑羅祭

○日時／11月19日（土）

午前10時～午後3時

○会場／長野救命医療専門学校

○内容／バザー、屋台、キッズコーナーなど

※バザーに向けて、未使用の日用品などの品物を集めています。ぜひご協力ください。

ご協力いただける方は11月5日まで左記までご連絡ください。

●問／長野救命医療専門学校

☎64-6699

行政書士無料電話相談会

○日時／10月22日（土）

午前10時～午後3時30分

○予約受付／10月17日（月）～21日（金）

午前9時～午前11時

○相談内容／遺言、相続、成年後見、農地転用、建設業許可、法人設立等

各種許可および認可申請手続き、外国人在留など

※事前に電話予約をお願いします。当日予約時間になりましたら担当行政書士からお電話します。

●申込・問／長野県行政書士会東信支部

☎25-8720

県営住宅入居者募集

HP

○住宅見学会／

日時 11月4日（金）

時間は見学場所により異なります。

○受付／

・期間 11月1日（火）～8日（火）

午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日・祝日を除く）

・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

○抽選会／

・日時 11月14日（月）

午後1時30分から

・場所 上田市材木町1-2-6

上田合同庁舎

601・602号会議室

○入居予定日／12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。

●問／長野県住宅供給公社

上田管理センター

☎29-7010

F 29-7013



公社ホームページ

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
10月13日、27日	地域包括ケアシステム等	福祉課

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10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	(土)	日本体育大学体操部TOMI Special 2022 演技発表会	18日	(火)	グリーンファームカレッジ2022 「干し柿の上手な作り方」
2日	(日)	日本昆虫学会第82回大会講演(シンポジウム)	19日	(水)	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 (みまき温泉診療所長) (再)
3日	(月)	グリーンファームカレッジ2022 「農業をする人に役立つお金の話」	20日	(木)	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」 杉村英孝選手×武藤芳照さん (再)
4日	(火)	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 (再)	21日	(金)	学校だより10月号
5日	(水)	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 (再)	22日	(土)	介護予防住民指導者養成講座⑤「みんな東御で大往生!～集まってふれあい笑う東御をつくろう～」講師:中村崇さん
6日	(木)	月刊とうみチャンネル9月号 前半	23日	(日)	図書館講座「宮沢賢治を読む」③ 講師:稲垣勇一さん
7日	(金)	月刊とうみチャンネル9月号 後半	24日	(月)	日本体育大学体操部TOMI Special 2022 演技発表会 (再)
8日	(土)	第59回東部中学校学芸発表会 「開会式、弁論大会、部活発表ほか」	25日	(火)	日本昆虫学会第82回大会講演 (シンポジウム) (再)
9日	(日)	第59回東部中学校学芸発表会 「校内音楽会」	26日	(水)	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 (再)
10日	(月)	第59回東部中学校学芸発表会 「紅葉の集い」 (小運動会)	27日	(木)	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 (再)
11日	(火)	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 (再)	28日	(金)	長野県立歴史館考古学講座 第4回 古墳時代の祈りを探る―長野市石川条里遺跡― 講師:石丸敦史さん
12日	(水)	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 (再)	29日	(土)	令和4年「東御の日」記念式典 (市長表彰等)
13日	(木)	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 (再)	30日	(日)	令和4年「東御の日」記念講演「足もとにグローバル社会～域内外のニーズの気づき」 講師:中村かおりさん
14日	(金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」② 講師:稲垣勇一さん (再)	31日	(月)	学校だより10月号 (再)
15日	(土)	第56回北御牧中学校かくま祭 「開祭式、意見文発表、英語発表、生徒会企画、吹奏楽部発表、閉祭式」			
16日	(日)	第56回北御牧中学校かくま祭 「ミュージックフェスティバル」			
17日	(月)	第56回北御牧中学校かくま祭「体育祭」			

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

東御市の
話題も
いっぱい!

地域のできごとを毎日放送 UCV レポート



UCV1 地上12ch 17時～

【再放送】18時・19時～22時(リピート放送)ほか
日曜日はダイジェスト放送



インターネットでも
見られます!



上田ケーブルビジョン

0120-160-074

長野県上田市中央6-12-6

〈広告欄〉

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

子育てインフォメーション (11月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信中



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午、午後1時～午後4時 *印は10組要予約

1歳のお誕生会 (対象:令和3年10月・11月生まれ)	4日(金)*	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(大さいすべり台前集合)	4日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずリズムあそび	7日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会(篠原君江助産師)	8日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずおはなし絵本	21日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	24日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
親子うんどう遊び	25日(金)*	午前10時～午前10時45分
就労相談	29日(火)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談(岸澤文子臨床発達心理士) 「遊びが育てる子どもの力」 ～子どもの遊びいろいろ～	30日(水)*	午前10時～午前11時45分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～午後2時30分 *印は10組要予約

ふれあいひろば	9日(水)	午前10時～午前11時30分
おもちゃドクター	10日(木)	午前10時～午前11時
就労相談	14日(月)	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば① (お手玉遊び等の昔遊び)	14日(月)*	午前10時～午前11時30分
わんぱくピクス	16日(水)*	午前10時～午前11時30分
作って 遊ぼう!(くるみボタン作り)	25日(金)*	午前10時～午前11時
0歳児のママひろば② (保健師さんのお話)	29日(火)*	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

滋野コミュニティセンター	2日(水)	内容 親子でふれあい遊び 持ち物 水筒 ※11日(金)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。
東部子育て支援センター	11日(金)	
祢津公民館	15日(火)	
和コミュニティセンター	22日(火)	
北御牧子育て支援センター	28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

11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 田中保育園	☎62-1602	16日(水) 午前9時30分～午前11時 園庭で好きな遊びをしましょう 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	25日(金) 午前9時30分～午前11時 リズム・散歩に行きましょう 持ち物 : 水筒・帽子・動きやすい靴
くるみ幼稚園	☎75-6113	8日(火) リズム遊び 22日(火) サーキット遊び 午前10時～午前11時 持ち物 : 上履き(親子とも)、水筒、帽子

☎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

- 見習医ワトソンの追究 鍋木 蓮: 著
- オーライウトーリひなた猫 青木 奈緒: 著
- 世界大異変 ジム・ロジャーズ: 著
- 終止符のない人生 反田 恭平: 著
- 地球を掘りすすむと何があるか 廣瀬 敬: 著
- 男が心配 奥田 祥子: 著
- 自分の時間の作り方 東松 寛文: 著
- 最強デコルテほぐし 石垣 英俊: 著
- 地図でスッと頭に入る中国戦国時代 渡邊 義浩: 監修
- 野菜と果物すごい品種図鑑 竹下 大学: 著
- 信州おやき大百科 小出 陽子: 著
- 砂糖の日本史 江後 迪子: 著
- びっくり深海魚 尼岡 邦夫: 著
- 運動の不器用さがある子どもへのアプローチ 東恩納 拓也: 著
- 「名著」の読み方 秋満 吉彦: 著

◆ 児童書

- ねことわたしのまほうの日 かわしま えつこ: 作
- いもうとなんかいらない ロイス・ダンカン: 作
- 海のこびととひみつの島 サリー・ガードナー: 作
- 陰陽師東海寺迦楼羅の事件簿 3 石崎 洋司: 作
- バッドガイズ 3・4 アーロン・ブレイビー: 作
- 消えた図書室 西村 友里: 作
- 妖怪コンビニ 令丈 ヒロ子: 作
- あたしとひぐっちゃんの探偵日記 櫻井 とりお: 作
- アニマルランド オームラ トモコ: 作
- バリバリしゅうしゅうしゃ くにすえ たくし: 絵
- めをさませ 五味 太郎: 作
- はだしであるく 石川 えりこ: 絵
- はたけの絵本 いわむら かずお: 作
- トイレトイレ 西村 敏雄: 作
- たんぼのにんじゃあまがえる サトウ マサノリ: 絵

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 11月11日 (金) 午前10時30分～
 対 象 未就園児とその保護者

◆ 「ほたる」による★おはなし子ども会

日 時 11月19日 (土) 午前10時30分～
 対 象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 特別整理日 10月18日 (火) ～10月21日 (金)

◆ 月末図書整理日 11月25日 (金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (11月)

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*がついている日は終了後、医療と介護の相談会を開催します。

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
中央公民館(中) 人権啓発センター(人)	2日(水)、9日(水)、16日(水)*、30日(水) 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	1日(火)、8日(火)*、15日(火)、22日(火)、29日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	7日(月)、14日(月)、21日(月)*、28日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	4日(金)、11日(金)、18日(金)*、25日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	17日(木)
貯筋体操	8日(火)、22日(火)
時間：午後2時～午後3時 場所：武道館	
転倒予防水中ウォーキング	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
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	11月30日(水)	令和4年7月生
10か月児健診	11月16日(水)	令和4年1月生
1歳6か月児健診	11月29日(火)	令和3年5月生
2歳児歯科健診	11月15日(火)	令和2年8・9月生
3歳児健診	11月22日(火)	令和元年9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	11月17日(木)	対象：令和4年6月生
もぐもぐ離乳食教室	11月18日(金)	対象：令和4年4月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、バスタオル ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	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	11月14日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など



定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要	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	11月1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		不要	
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	福祉援護係 ☎64-8884
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	地域包括支援係 ☎64-5000
家族会(認知症に関する情報交換)	11月18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	11月8日(火) 11月16日(水) 11月18日(金) 11月21日(月) 11月30日(水)	午前10時～午前11時30分 午後2時～午後3時30分	滋野コミュニティセンター 中央公民館 北御牧公民館 和コミュニティセンター 祢津公民館	不要	
生活・就労総合相談「まいさぼ」(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)	11月4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)	11月18日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制	
女性弁護士による法律相談	11月30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)	11月24日(木)	午後1時30分～午後4時30分	コワーキングスペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 《休日・夜間緊急医案内サービス》 ☎0570-088-199
	10月2日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	10月9日	ほしやま内科	☎62-3155	
	10月16日	東御市民病院	☎62-0050	
	10月23日	酒井医院	☎64-3170	
	10月30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。



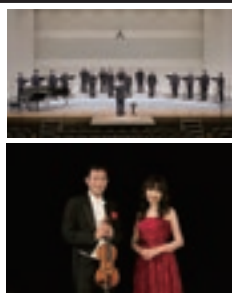
武井清
春の絶景展

サンテラススペシャルコンサート(丸山晚霞記念館企画展コラボ)

山の歌、自然の調べ

11月3日(木・祝) 開場13:00 一般 2,000円 全席指定
開演14:00 中学生以下 1,500円 企画展入館料込

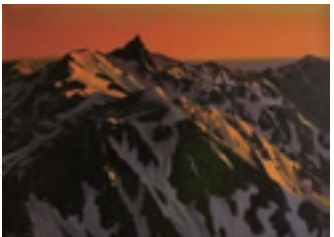
第1部:男声合唱団 コール・ライディーン ♪山に祈る、富士山、雪山讃歌ほか
第2部:ピアノ 神原恵里子/ヴァイオリン 近藤聡 ♪エーデルワイス、Another Skyほか
★チケットは、文化会館窓口、HPから購入できます(要LINEアプリ)。



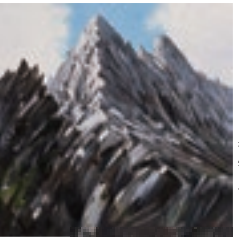
東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00(窓口受付は17:30まで) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



武井清
前穂高岳



千葉潔
モルゲンロート



上田太郎
槍ヶ岳



春原直人
Vents

山と画家の出会い 武井清・千葉潔・上田太郎・春原直人・丸山晚霞

人生を変えた絶景

大画面で大迫力!
山の魅力満載の展覧会

現代アートの世界はもちろん、アウトドアブランドとのコラボアイテムが発売されるなど、現在大注目されている、東御市出身の春原直人氏。地元で初の展示、新作も多数。

10月29日(土)～12月25日(日)
★ミュージアムショップでは、各作家の販売作品もごさいます!

- ・オープニング・ギャラリートーク
10月30日(日) 13:30 入館料のみ
出演:武井清、千葉潔、春原直人
- ・スペシャルコラボコンサート
11月3日(木・祝) 上記参照
- ・初めての日本画チャレンジ
11月6日(日) 13:30 要予約 3,000円
- ・講演「絶滅危機 湯の丸高原の花と蝶」
11月13日(日) 13:30 入館料のみ
- ・北欧の工芸「ヒンメリ」を作ろう!
11月26日(土) 10:30/13:30
要予約 1,500円
- ・雪の森を歩こう スノーシュー体験
12月24日(土) 2,500円 @湯の丸
要予約(送迎、レンタル、入館料込)
詳しくはHP、チラシで!

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500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



伊藤久三郎「窓」

夢の造形化

伊藤久三郎の世界

開催中～11月27日(日)

開催中 同時開催

東信濃工芸作家展vol.07

一木工家・村上富朗を囲んでー

開催中～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800円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

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③

健康保健課
☎64-8883
文責 (公財)身体教育
医学研究所

WHOが示す

からだを動かす目標

全世界の人々の健康を守るため、広範な活動を行っている世界保健機関(WHO)が2020年11月に「身体活動・座位行動ガイドライン」を発表しました。このガイドラインでは、すべての人への重要なメッセージとして6つを挙げています。

この中にある「身体活動」とは、運動やスポーツだけでなく、日常の生活活動や家事も身体活動に含まれています。

1. 身体活動は心身の健康に寄与する。
2. 少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。
3. すべての身体活動に意味がある。
4. 筋力強化は全ての人の健康に役立つ。
5. 座りすぎで不健康になる。
6. 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる。

すべての「身体活動」に

意味がある

以前は「20分以上続けて運動しないと脂肪が燃えない!効果がない!」などと言われていましたが、研究が進み、より短時間の細切れ(30秒や1分)でも健康効果につながる事がわかりました。WHOは「少しの身体活動でも何もしないよりは良い」と、たとえ軽い身体活動でも、できることから始めようと呼びかけています。

また、市報とうみ8月号でお知らせした「座りっぱなし」を減らすことの大切さも示されています。

からだを動かすチャンスを!

暮らしの中には、思った以上によい運動になる動きがたくさんあります。例えば、体重60kgの人が10分間掃除機をかけると、35kcalのエネルギーを消費し、1100歩に相当します。10分間の床ふきや洗車、庭の草取りは37kcal、1167歩に、10分間雪かきを行えば63kcal、2000歩とかなりの運動量となります。からだを動かすチャンスを見つけて、ちよつとずくを出して積み重ねることができま

家庭教育アラカルト リフレッシングしてみよう

滋野小学校 校長 鹿取 ちか

16

山の日が2016年に祝日になる前から、なんとなく信州に住んでいるなら山登りをしなくてはという気持ちにかられて、8月になると近くの山に家族で登っている。今は亡き私の父を交えて、老人と山に不慣れな私と子どもだけという心許ない体制で飯縄山に登ったこともよい思い出になっている。もともとアウトドア派ではないので、山についての知識も何もなく、行き当たりばったりで山を選ぶので、蓼科山に登るつもりが、山頂に着いたら双子山だった、なんていう間違いもあり、それはそれでやはりよい思い出になっている。

えを変換させたり自己肯定感を高めたりできると言われている。登山の思い出話は苦しさも失敗も、全部達成できた喜びや笑い話に変換されるので、リフレッシング効果絶大である。

山頂からの眺めや可憐な高山植物も印象的だが、ふりかえってみると、なぜか家族の会話で何度も盛り上がるのは、大変だったことや失敗したこと。子どもが小学生だったときにふと思いついた「富士山でご来光を拝もう」という無謀な計画に、しぶしぶ付き合ってもらった富士登山は、今でも語り草になっているほど同じエピソードで楽しく話ができる。

以前勤務していた学校で、スクールカウンセラーの講演会があった。その中で、子どもを心配するあまり帰宅したときに「学校で困ったことなかった?」と聞くと、子どもは親のために、嫌だったことやできなかったことを伝えなければと思い込んでしまう。しかしおそらく、困ったことがあったとしても解決しようと努力しているはず。だから「できるようになったことを知りたいな」と話しかけてほしい。ささいなことでも伝えてくれたことを大いにほめて、喜びを共有することが子どもの自信につながるという話をいただいた。「困ったこと」も「できたこと」に変換できる。気持ちをリフレッシングできるようにするヒントがここにあるように思う。

「リフレッシング」という思考方法がある。物事を変換させて満足や喜びを感じられるようにする方法で、心理カウンセリングにも用いられる。これを使うことで、ポジティブに考

地域おこし協力隊が行く!

2022.10
Vol.65

隊員インタビュー



東御市観光情報ステーションで働く
西澤たかせ隊員に聞きました



西澤 たかせ隊員
(観光プロモーション支援)
6月着任。とうみの魅力を各所で発信中!

- 小林** 協力隊に着任されて4カ月が経ちました。振り返っていかがですか。
- 西澤** とにかく「早い!」という感覚です。今年は、様々なイベントが「〇年ぶり」に開催されることが多く、着任直後から多くのイベントを経験できているのとても恵まれていると思います。
- 小林** お仕事、大変ですか?
- 西澤** 協力隊の前は製薬会社で働いていました。観光の分野は初めてで、まだまだ分からないことも多く、苦しんでいます。ホームページやSNSで発信する際は「誰に伝えるのか」という点を意識しています。
- 小林** 印象に残っているお仕事はありますか?
- 西澤** 6月末に湯の丸高原で開催した「つつじ

祭り」です。当日は観光協会のテントで、抽選会などを担当しました。久しぶりのイベントということで、お客さんから、「ようやく祭りを開催できたね」とか、「楽しみにしていた」という声が聞けて嬉しかったです。



「つつじ祭り」の抽選会会場

- 小林** 最近取り組んでいるのはどんなことですか?
- 西澤** 東御市では「シェアサイクル」の導入に向けて準備を進めています。私も軽井沢や小諸といった近隣自治体と合同で行うプロジェクトのテスト走行に参加し、導入時に役立つような知見を深めています。
- 小林** 実現が楽しみです。西澤さんには「はれラジ」の……軽井沢といえば、

番組「地域おこし協力隊活動中」にたびたび出演いただいています。FM軽井沢でも東御市の魅力をお伝えいただいていると耳にしましたが……。

西澤 そうなんです。8月からFM軽井沢で信州とうみおひさま散歩のパーソナリティを務めています。

これまで、東御ワインやGMOアスリートパーク湯の丸などについて放送しました。どうすれば東御市のことを知らないリスナーに魅力が伝わるのか……難しいですが、常に考えながら仕事をしています。

小林 他の地域に出向いて東御の魅力を発信すること、とても大切なミッションですね!



西澤隊員が自らインタビュー取材をし、放送している

- 小林** 今後の目標は何ですか?
- 西澤** 「グリーンツーリズム」にさらに磨きを

かけていきたいです。

小林 と、いいですね?

西澤 グリーンツーリズムとは、その地域に滞在しながら農業や文化などを体験し、地域の人々との交流を楽しむ形の観光のことです。「実際にとうみに暮らすように過さずツアー」と言ってもいいかなと思います。昨今のコロナ禍の状況から、未だ受け入れを休止していますが、再開に向けてツアーを充実できるように力を入れていきたいと思っています。

小林 なるほど。新しい形しますね。西澤さんのご活躍、今後も楽しみにしています!

信州とうみおひさま散歩
放送中!

西澤隊員がパーソナリティを務める「信州とうみおひさま散歩」は、毎月第3金曜日午前9時30分〜9時45分にFM軽井沢で放送中。

左の二次元コードから、インターネットでもお聞きいただけます。



すくすく育マとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

10月
生まれ



いいじま なつき
飯島 柳月ちゃん
(大川)

なつきくん1歳おめでとう♥
いつも優しい笑顔で、みんなを
笑顔にしてくれて、ありがとう。
だいすきだよ♥



しら い しょうま
白井 翔稀ちゃん
(金井)

しょうたん1歳の誕生日おめで
とう🎉
2人のお姉ちゃんに負けない笑
顔が大好きだよ♥これからの成
長も楽しみだよ♥



たかとう あおい
高藤 蒼ちゃん
(加沢)

あおいくん1歳のお誕生日おめ
でとう! 毎日ニコニコな笑顔
を見て、パパとママは本当に幸
せだよ。生まれてきてくれてあ
りがとう😊



やまざき じきょう
山崎 慈京ちゃん
(赤岩)

じきょうくん、お誕生日おめで
とう。たくさんの人に愛されて
嬉しいね♥じきょうくんらしく、
げんきいっぱい大きくなって
ね。

☆募集しまあ!!☆
(対象者 11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、10月11日(火)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

目指そう!

ゼロカーボンシティ とうみ

夏の暑さが和らぎ、紅葉が見ごろの季節になりました。

秋の行楽シーズンは車を利用することが多いですが、エコな運転を心がけ、地球温暖化対策に取り組んでみませんか。



●問い合わせ先
生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

今月の取組

エコドライブにチャレンジしましょう!



ふんわり
アクセルで
エコドライブ

アドバイス

エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。

ふんわりアクセル(スタート時5秒で時速20kmぐらいが目安です)で10%程度、減速時の早めのアクセルオフで2%程度燃料消費が少なくなります。

また、エコドライブは交通事故の防止にもつながります。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく同乗者が安心できる安全な運転でもあります。

心にゆとりをもって走ること、時間にゆとりをもって走ることがエコドライブにつながります。

国民年金 アドバイス

年金事務所で 予約による年金相談を行っています

年金事務所の年金相談を、待ち時間少なくかつスムーズにするために、事前予約をお勧めします。

予約申込方法

- 相談希望日の**1カ月前から前日までに**、年金事務所へ電話または直接窓口へ予約をしてください。
- 予約の際に、相談者および配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等をお伝えください。

予約時間帯

月曜日	午前8時30分～午後6時
火曜日～金曜日	午前8時30分～午後4時
毎月 第2土曜日	午前9時30分～午後3時

その他

- 年金相談の際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、振込通知書などの他、相談者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）が必要です。
- 代理の場合は、委任状および代理人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）も必要です。
- 予約をキャンセルする場合は、事前に年金事務所へ連絡してください。

予約相談の受付連絡先

小諸年金事務所（小諸市田町2-3-5）

- ▶電話：0267-22-1082 または 0570-05-4890（予約受付専用ダイヤル）
※受付時間は午前8時30分～午後5時15分まで
- ▶休業日：土曜、日曜、祝祭日、
年末年始(12月29日～1月3日)

- 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

Q 固定資産税の課税対象となる 家屋はどのようなものですか？

A 固定資産税の課税対象となる家屋は、①外気分断性、②土地への定着性、③用途性の3要件をすべて満たすものになります。

地方税法では「住家、店舗、工場（発電所および変電所を含む）、倉庫その他の建物」が固定資産税の対象となる家屋とされています。また、不動産登記規則では、「建物は、屋根および周壁またはこれらに類するものを有し、土地に定着した建造物であって、その目的とする用途に供し得る状態にあるもの」とされています。

①外気分断性（「屋根および周壁またはこれに類するものを有する」とは…

家屋の外の空気を分断することができる屋根や周壁等があることを言います。車庫や物置でも、屋根があり壁が3方以上あるものは当てはまります。

②土地への定着性（「土地に定着した建造物」とは…

基礎工事等により、家屋が土地へ物理的に結合され簡単に移動できず、継続的に土地へ定着されることを言います。この基礎工事には、独立基礎（支柱部分のみに施工された基礎）、コンクリートブロック基礎（コンクリートブロックを並べて土地に固定した基礎）等も当てはまります。

③用途性（「用途に供し得る状態」とは…

家屋がその目的とする用途（居住、作業、貯蔵等）で使用できる一定規模の利用空間が確保されていることを言います。

●問い合わせ先

税務課 資産税係 ☎62-1111（内線1171・1172）

10月の納税（納期限 10月31日）

- 市県民税（普通徴収）（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（5期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（4期）
- 介護保険料（普通徴収）（4期）

ブレイブ社
薪割り機



破碎力22t・縦横兼用・自走式

薪割り機レンタル

軽トラで
移動可能！



詳しくは
こちら



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)

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8月に寄附をいただいたものです)

〈企業版ふるさと寄附金〉

- 東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業
- ・(株)果香 様(50万円)

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
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455

訂正とおわび

市報とうみ9月号(No.221)26頁の内容の一部に誤りがありました。次のように訂正してお詫び申し上げます。

あらかわ ひろむ
市報 荒川 弘



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!

消費生活ガイド

相談急増 フリマサービス トラブル解決は当事者間で

インターネット上で個人同士が商品や役割を取引できるフリマアプリやフリマサイトなどの「フリーマーケットサービス」の利用が広がっていますが、これに関するトラブルが急増しています。相談事例、アドバイスを参考に、フリマサービスを利用する際は注意しましょう。

相 談 事 例

- フリマアプリで商品を出品し発送したが、購入者から「商品が届かない」と苦情を受けた。
- フリマアプリで購入した商品が偽物だった。アプリ運営業者に相談したら「当事者間で話し合うように」と言われた。
- 高校生の息子が、フリマアプリで加熱式たばこ機器を購入していた。
- フリマアプリで商品を購入したところ、商品代金をフリマアプリを通してでなく、直接出品者の銀行口座に振り込むように持ちかけられ、振り込んだが商品が届かない。

相談事例から見える問題点

- トラブルを当事者間で解決することが困難
- サービス運営事業者がトラブルに介入しない場合がある
- 未成年者が年齢確認の必要な商品を購入できる
- 相手に禁止行為を持ちかけられ、トラブルに巻き込まれることがある

消費者へのアドバイス

- フリマサービスは個人同士の取引です。トラブル解決は当事者間で図ることが求められている点を理解した上で利用しましょう。
- 未成年者がフリマサービスを利用する場合は、家族間で利用方法を十分に話し合しましょう。
- 利用規約等で禁止されている行為は絶対にしないようにしましょう。
- 少しでもおかしいと感じたら、下記へご相談ください。

- 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

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。

ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 ゆっていさん

〔タイトル〕 「夏の終わりに」

撮影場所：伊豆宮公園 撮影日：2022年9月4日

撮影者から一言

秋空の下で漕ぐブランコは最高です。子供はもちろん、大人もやってみたくくなりました。

11月号掲載の応募締め切りは 10月11日(火)

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.tominagano.jp)へお送りください。

応募作品一覧公開中

9月は5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。



▲交流を続ける双方の友好協会の会長が特産品を交換
(左から名立の渡辺孝治会長と北御牧の水科勝吉会長)

北御牧×名立 特産品で味の交流 学校給食用に旬の食材を交換

芸術むら公園で8月27日、市町村合併前の平成11年から交流を続ける新潟県上越市名立区(旧名立町)と北御牧地区(旧北御牧村)の双方の関係者が出席して、学校給食用にそれぞれの地域の旬の食材を贈り合う「特産品交流会」が開かれました。

この取組は、コロナ禍で児童同士の交流会の実施が難しい中でも、これまでの友好関係を途絶えさせないよう令和2年から実施されているもので、今年で3回目。北御牧からはトウモロコシ、名立からはタコが提供されました。

日体大体操部 市内で3年ぶりの演技発表会

東御中央公園第一体育館で9月1日、日本体育大学体操部による演技発表会が開かれました。

この発表会は、平成29年から同大体操部が市内で行う夏季合宿に合わせて毎年開いているもので、令和2年以降はコロナ禍で合宿自体がなかったため、今回が3年ぶり4回目。

この日は、約100人の部員が「忍者」や「世界旅行」などをテーマにした6つの演目を披露。息の合ったダイナミックな動きや高さのある組体操に会場からは大きな拍手が沸き起こりました。



▲高さのある演技で観客を魅了する体操部員



▲完成した紙芝居を披露する北澤さん(左)と青木さん

雷電の強さと優しさを表現 幼少期の逸話を紙芝居に

上田市出身の落語家・立川談慶^{たちかわだんけい}さんの母で、「ハローちいちゃん」の愛称で親しまれる青木智恵子^{あおきちえこ}さん(上田市)と元お笑い芸人で会社経営の北澤慎一郎^{きたざわしんいちろう}さん(千曲市)が9月5日に市役所を訪れ、市出身の名力士雷電為右衛門を題材にした紙芝居の完成を花岡市長に報告しました。

この紙芝居は、青木さんの依頼を受けて北澤さんが制作。雷電の幼少期の逸話などを15枚の水彩画で表現しています。

朗読をするのは青木さんで、10月9日(日)に立川さんらが出演する上田市での「寄席」で初披露される予定です。

手品やパントマイムに大歓声 祢津小でノンバーバルパフォーマンス

祢津小学校で9月14日、言葉を使わずに体の動きのみで表現するノンバーバルパフォーマンスの鑑賞会が開かれました。

この鑑賞会は、同校が文化庁の「子供のための文化芸術鑑賞・体験再興事業」に応募して実現したもので、日本を代表するクラウン(道化師)らが出演しました。このうち、飯田市を拠点に活動する2人組「ましゅ&kei」は、クラウン芸を織り交ぜながらミュージックベルを演奏。音楽に合わせたコミカルな動きと手品に、児童たちから大きな笑い声や歓声があがりました。



▲コミカルな動きでミュージックベルを演奏する「ましゅ&Kei」



▲慶祝状と記念品の贈呈

いつまでも仲良く幸せに 夫婦の節目を祝う 金婚祝賀式

市文化会館で9月15日、市と市シニアクラブ連合会(唐澤^{からさわ}光章^{みつあきら}会長)の共催で令和4年度金婚祝賀式を開催しました。

この日は、昭和48年以前に結婚された23組のご夫婦が出席され、花岡市長と唐澤会長が代表5組に慶祝状と記念品を手渡しました。

金婚者を代表して謝辞を述べた青木英昭^{あおき ひであき}さん(畔田)は、「苦楽を共にし、一生懸命生きてきた中で、楽しいことばかりが思い出される。これからも元気で2人揃って生きていきたい」と夫婦の節目を迎えた気持ちを表現していました。

湯楽里館併設の農産物販売所が営業再開 陽だまりテラス東御 オープン

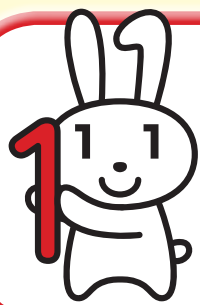
昨年12月から営業を休止していた湯楽里館併設の農産物販売所が新たな運営団体により、9月17日に営業を再開しました。

運営を担うのは、農産物販売組合「陽だまりテラス東御」。市内の農家を中心とする40人の組合員でスタートしました。農産物の販売を通じ地域のにぎわいや活性化も目指す同組合では、より多くの組合員が必要と考えており新規加入大歓迎とのことです。

店長の細谷和希^{ほそや かずき}さんは「組合員の皆さんが楽しみながら、農産物の販売や交流ができるようしっかり運営していきたい」と話していました。



▲9月17日から営業を再開した湯楽里館併設の農産物販売所



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が12月末に延長!

これまでマイナポイント第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月末までとされていましたが、同年12月末までに延長となりました。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にカードをつくって、マイナポイントを受け取りましょう。



マイナポイント
ウェブサイト



マイナンバーカード申請窓口（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。

【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**A**1点+**B**1点）

A 顔写真入り（運転免許証、旅券、運転経歴証明書など）

B 顔写真なし（健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、診察券など）

※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。



マイナポイントの 申し込みもサポートします （予約不要）

【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（4桁）
- ③決済サービスのIDとセキュリティコード
- 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）

メリット
いろいろ!



マイナンバーカードの 健康保険証利用

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎75-8810

1 より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになりました。



3 オンラインで確定申告の 医療費控除が簡単に!

医療費の領収書を管理しなくとも、マイナポータルで自分の医療費通知情報が閲覧可能になりました。また、マイナポータルから e-Tax に情報連携できるので、確定申告の医療費控除がオンラインで完結できます。

2 手続きなしで限度額を超える 一時的な支払いが不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



4 転職・引越しをしても 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越しをしても、マイナンバーカードを保険証としてずっと使うことができます。

※医療保険者への加入・喪失等の手続きは今までどおり必要です。

健康保険証としての利用には、 スマホなどからの申し込みが 必要です

利用申し込みは、マイナポータル※やセブン銀行 ATM などできます。



マイナ
ポータル

※行政手続きの検索やオンライン申請が、ワンストップでできる自分専用サイト。

利用申し込みをサポート!

下記の窓口で、健康保険証利用の申し込みをお手伝いします。保険証の種類は問いません。

- マイナンバーカード申請窓口(中央公民館 2 階ロビー)
- 市民課国保年金係※(市役所本館 1 階)

※公金受取口座登録およびマイナポイントの申請支援をご希望の方は、マイナンバーカード申請窓口をご利用ください。

マイナンバーカードの 健康保険証利用 Q&A

Q マイナンバーカードがないと受診できなくなりますか?

A 従来の保険証でも受診できます。

Q すべての医療機関等でマイナンバーカードが利用できますか?

A マイナンバーカードで受診できるのは、カードリーダーが導入されている医療機関等です。カードリーダーが導入されていない場合は、従来の保険証が必要です。

※利用できる医療機関等は、厚生労働省のホームページで確認できます。



厚生労働省
ホームページ

今月は市内でぶどう栽培に取り組む熊谷政男さんに、とうみの魅力を書いていただきました。

登山が趣味で、北アルプスに憧れていた私はいつか長野県に住みたいと、今から13年前縁があつて軽井沢に引っ越してきました。ツキノワグマを捕まえることや自然のガイドが専門の仕事でしたが、次は農業で独立したいと考えていた時に、当時同じ職場で働いていた海善寺に住んでいる方の差し入れでいただいたシャインマスカット（まだ市場に出回り始めたばかり）の斬新で強烈なインパクトに身震いし、これはぜひ自分でも作ってみたいと東御市での就農を決心しました。

勤めていた仕事を辞め、地元の山口県に帰りそちらで農業をするという選択肢もなかったわけではありませんが、軽井沢から上田の東信地域にアウトドアや車仲間がたくさんいたこと、困ったときにお互い様で頼れる技術を持った友人たちが身近にいたことが、ここに移住する一番の決め手でした。

東御市の魅力は何といつても山々を広く見渡せる広大な景色です。夕焼けに浮かび上が

Q “とうみ”でやりたいことは？



くまがい まさお
熊谷 政男さん
(寺坂)
山口県出身／1ターナー

る稜線を目でもなぞる度に歩いた山の記憶や感じた景色がよみがえります。和の上ノ山の畑を借りているので、つい奥穂高から鹿島槍のシルエットと上田市の夜景に見とれて帰る時間を忘れてしまいます。

また、千曲川から市街地を抜け、田んぼや畑の広がる緩やかな日当たりのよい傾斜地、さらには湯の丸高原の高山まで様々な景色の中に一羽のチョウゲンボウがホバリングしている青い空は、どこを探してもここしかありません。

そしてこの東御市の魅力をもっと多くの人に届けたいという思いから、同じくぶどう農家仲間と協力し、今年農産物のマーケティングを主とした法人を立ち上げることにしました。

まずは東御の土地と環境のポテンシャルの高さを最大に発揮し、地域の特色を生かした栽培方法で品質日本一の作物をブランド化して行くこと。そしてより多くの人たちに東御市産を選んでいただけるよう、これからどう発信していくか試行錯誤していこうと思えます。

編集後記

皆さんはマイナポイントをご存じですか。マイナンバーカードを新規につくったり、マイナンバーカードに「健康保険証の利用登録」や「公金受取口座の登録」をすることによりもらえるキャッシュレス決済サービスのポイントで、最大2万円分のポイントが付与されます。

このチャンスに、1人でも多くの市民の皆さまにマイナンバーカードをつくっていただこうと、市報とうみでは7月号から毎月、特別に誌面を割いてお知らせしています。本号40頁でも紹介している中央公民館2階ロビーに開設中のマイナンバーカード申請窓口では、職員がカードの申請からマイナポイントの申請までをサポートしています。「興味はあるけれど、難しくてわからない」と諦めていた方も、この窓口を利用してみたいはいかがでしょうか。

(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (9月1日現在)

世帯数	転入	73人
12,385世帯(+7)	転出	81人
総人口	出生	20人
29,560人(-6)	死亡	24人
男14,660人(-3)	その他	6人
女14,900人(-3)	※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 8月分
令和4年8月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	8件	47件	+8件
傷者	10名	55名	+8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)

= 8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 0件(19件)

救急 133件(908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8月	令和3年8月
最高気温	35.1℃(10日)	36.1℃(4日)
最低気温	17.3℃(29日)	17.8℃(15日)
平均気温	25.0℃	24.7℃
降水量	84.0mm	220.5mm

※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。