



市報
No.223

とうみ11

TOMI CITY
2022
月号
November



今月の表紙「くるみの収穫体験会」(31ページに関連記事)

目次

- | | | | |
|----|-----------------------|----|--------------------------|
| 2 | 秋の2大イベントフォトレポート | 25 | 第19回東御市総合体育大会結果 |
| 4 | モルドバ共和国ソコラン駐日大使初来訪 | 26 | 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 | 27 | 心の眼/目指そう! ゼロカーボンシティとうみ |
| 6 | 地域で育てようおらほの子ども | 28 | まるごと生活百科 |
| 7 | 子どもへの虐待のない社会を目指します | 30 | ほどよく、田舎。とうみ〜今月のベストショット〜/ |
| 8 | 令和3年度国民健康保険特別会計決算状況報告 | | すくすく育てとうみっ子!! |
| 10 | 扶養控除の申告は正しく行いましょう | 31 | トピックス(地域の話題) |
| 11 | 情報コーナー | | |

フォトレポート

3年ぶりの開催
1万2000人が来場



第30回 巨峰の 王国まつり

9月23日、24日の2日間にわたり、「第30回巨峰の王国まつり」（実行委員会主催）が東御中央公園で開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催となった今回は、メイン会場が例年の芝生広場から武道館前駐車場に移り、入場ゲートで検温や手指消毒などの感染対策が行われました。

初日は生憎の雨天となりましたが、2日間で約1万2000人が来場。市の名産のぶどうを求めて長蛇の列ができました。

また、東京五輪ホストタウン交流の相手国・モルドバ共和国のドゥミトル・ソコラン特命全権大使を迎えて交流セレモニーが行われたほか、市と災害時における相互応援に関する協定を結ぶ秋田県美郷町から特産品販売ブースが出店。友好都市東京都大田区からも交流ツアーの皆さんが来場されました。



- 1 大盛況のぶどうの販売ブース（23日）
- 2 ぶどうの販売ブースにできた長蛇の列（24日）
- 3 交流セレモニーであいさつするソコラン大使（23日）
- 4 秋田県美郷町の特産品販売ブース（24日）

芸術にふれる秋のひと時 30周年祝う花火も

秋の2大イベント

10月8日、9日の2日間にわたり、「火のアートフェスティバル2022」（実行委員会主催）が芸術むら公園で開催されました。

昨年に引き続きコロナ禍での開催となった今回も、入場ゲートが設けられて検温や手指消毒などの感染対策が講じられました。

イベント期間中は、公園内の登り窯で約600点の陶芸作品の焼成が昼夜を通して続けられたほか、陶器の絵付け体験やガラス細工作りなどの各種ワークショップに、サンテラスバンドと小諸高校音楽科による野外コンサート、陶器や雑貨などの販売が行われ、来場者は様々な芸術にふれて秋のひと時を過ごしていました。

また、イベントの30周年に当たる今回は、初日の夕方に打上げ花火が実施されたほか、2日目には熱気球係留飛行が予定されていましたが、強風により中止となりました。



- 1 陶芸作品の焼成 (8日)
- 2 陶器や雑貨などの販売 (8日)
- 3 サンテラスバンドによる野外コンサート (8日)
- 4 ガラス細工作り (8日)
- 5 陶芸絵付け体験 (8日)
- 6 稲わらで鍋敷き作り (8日)
- 7 東京藝術大学の学生とお絵描き (8日)
- 8 30周年記念花火 (8日)
- 9 大きな黒板に絵を描こう! (9日)

両イベントの様子は、市公式 YouTube チャンネルに掲載しますので、ぜひご覧ください。



東御市チャンネル



モルドバ共和国 ソコラン駐日大使初来訪



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

この度、昨年12月に就任したドゥミトル・ソコラン特命全権大使夫妻が9月22日から2日間の日程で本市を訪れ、市民と交流されました。

祢津小児童と交流

来訪1日目の22日は、祢津小学校で6年生の児童と交流されました。



▲児童の歓迎を受けるソコラン大使夫妻



▲避難民の受け入れの様子を説明するソコラン大使

児童を前に大使は、「ロシアによるウクライナ侵攻により55万人以上の人がモルドバに避難し、今でも8万人以上がとどまっている。人口が260万人のモルドバにとってこの数はとても膨大で、避難民の4分の3以上が一般家庭に受け入れられている」と避難民受け入れの様子を紹介。さらに、「日本や東御の皆さんからのたくさんの方の生活向上に役立っている」と述べられました。

ウクライナ・モルドバ支援の募金受付中!

■受付期間 令和5年3月31日(金)まで

■募金箱設置場所

市役所本庁舎1階
中央公民館1階
市総合福祉センター1階
市民病院
市文化会館
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

■募金額累計(9月末時点)

支援先	金 額
ウクライナ	1,145,845 円
モルドバ	1,243,952 円

■実施主体

ウクライナ／日赤長野県支部東御市地区
(東御市社会福祉協議会)

モルドバ／東御市国際友好協会
(地域づくり支援室)

●問い合わせ先

地域づくり支援室

☎7515506



来訪2日目の23日は、巨峰の王国まつりの会場を訪問され、モルドバによるウクライナ避難民救護活動支援のために設けられたチャリティーブースを視察。同国産のジャムやピクルスなどの加工品販売の様子をご覧になりました。

巨峰の王国まつりを視察



▲チャリティーブースを視察するソコラン大使



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後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。

先月号では在宅での看取りを希望する方のケースを紹介しました。

今月号では認知症になっても自宅で最期まで暮らし続けられるモデルケースを紹介します。



ケース 2 「もし家族が認知症になったら…」 B 子さんの場合

夫は認知症なのかしら？

認知症なら、どうすればいいの？

夫と二人暮らしの B 子さん。

最近、夫の物忘れが目立つようになり、不安がありますが、これからも夫と二人で自宅で暮らしていきたいと思っています。

こんな
支援が
可能です

認知症が疑われる症状が見られたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

また、認知症ケアの専門職でつくる「認知症初期集中支援チーム」では、その方に合った支援をご提案します。早期の治療やケアによって認知症の進行を抑えることが期待できます。



認知症初期集中支援チーム

道に迷う心配がある場合は、「東御市認知症見守りネットワーク」に登録しましょう。

地域包括支援センターと警察が連携し、早期発見・早期保護につなげます。



認知症見守りネットワーク



家族会・カフェ

家族に認知症があり不安を感じたら、家族会に参加し、同じ思いの仲間と情報を交換しましょう。

また、認知症になっても地域とのつながりを持つことが大切です。本人と家族と一緒に集えるカフェにも参加してみましょう。

- ・デイサービス
- ・ホームヘルプ
- ・ショートステイ など

介護サービス

デイサービスや訪問介護（ホームヘルプ）、ショートステイなどの介護サービスを上手に利用し、ご本人がプロの介護を受けたり、社会とつながる機会をつくりましょう。

ご家族は今までどおりの生活を無理なく続け、ストレスをためない生活を送りましょう。

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎ 64-5000



地域で育てようおらほの子ども



11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

子ども・若者は、家族にとっても、社会にとっても、大きな可能性を秘めたかけがえのない存在です。すべての子ども・若者が自己肯定感を育んで自己を確立し、社会との関わりを自覚して自立した個人として健やかに成長できるよう、地域全体で支援していかなければなりません。

内閣府では毎年11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定め、様々な活動を展開しています。

市でも、街頭啓発や社会環境チェック活動などを展開しますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

月間中の主な取組

月間中は、東御市青少年育成市民会議を構成する3つの部会が連携して様々な取組を行い、青少年の健全育成を推進します。

具体的には、田中・滋野駅前での街頭啓発や自転車指導のほか、各種店舗での社会環境チェック活動、あいさつ運動、通学路の美化活動などを行います。

青少年育成市民会議

育成部会

【子ども会育成連絡協議会】

環境部会

【青少年補導委員会】

家庭部会

【学校PTA】



社会環境チェック活動



街頭啓発活動

第3日曜日は**家庭の日**

11月1日は**青少年の日**



家族団らんの時間を大切にしましょう。
青少年に**愛のひと声**をかけましょう。



通学路美化活動

地域での見守りに
市民の皆さまの協力が
必要です

市では平成20年に施行された「東御市青少年健全育成条例」により、平成19年に50台設置されていた有害図書等の自動販売機が、平成24年には0台と、劇的な改善が図られました。

今後も、このような青少年の健全育成にふさわしくない有害環境の浄化や、子どもたちの見守り活動には、市民皆さまの協力も必要不可欠です。自分の地区で、何かお気づきの点がありましたら、お近くの青少年補導委員または事務局(青少年教育係)に情報の提供をお願いします。

合言葉は「地域で育てようおらほの子ども」です。

●問い合わせ先
教育課 青少年教育係
☎ 6415906

子どもへの虐待のない社会を目指します

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待に関する相談対応件数は全国的に増加傾向にあり、子どもの命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な状況が続いています。児童虐待は早急に解決すべき問題であり、子どもの「命」と「権利」、そしてその「未来」は社会全体で守らなければなりません。

そのため厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、児童虐待防止のための広報・啓発活動を集中的に実施しています。

●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

「体罰」は法律で禁止されています

令和元年6月の児童福祉法等の改正（令和2年4月1日施行）により、体罰が許されないものであることが法定化されました。

親には、子どもの利益のために監護・教育する権利・義務があります。このため、親は、子どもを養育し、教育するために「しつけ」をしますが、時には「しつけ」として子どもに罰を与えようとすることもあるかもしれません。

しかし、たとえ「しつけ」のためだと思っても、

身体に、何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたら

す行為（罰）である場合は、どんなに軽いものでも体罰に該当し、法律で禁止されています。

「体罰」は良くないとわかっていても、いろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあるでしょう。

子育てを頑張るのは、それほど大変なことです。子どもサポートセンターは、子育ての大変さを保護者だけで抱えこまないように応援・サポートにあたっています。

少しでも困ったことがあれば、まずはご相談ください。

「体罰」などによらない子育てを

みんなで応援しましょう！

「体罰」などの「身体的虐待」、「育児放棄」「心理的虐待」「性的虐待」等の「児童虐待」が子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっています。

「虐待」が繰り返されることによって、子どもへの精神的な問題の発生や、攻撃性の増加、親子関係の悪化、

反社会的な行動の増加といったリスクが高まっています。

「虐待」は親子関係や家庭に様々な被害を生む可能性があります。

子育て中の保護者が孤立・孤独に陥ることの無いよう、子育てを地域全体で支え、子どもの権利が守られる虐待のない社会を実現していきます。



厚生労働省
ホームページ



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

虐待かなと思ったら…

いち はや く
189

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

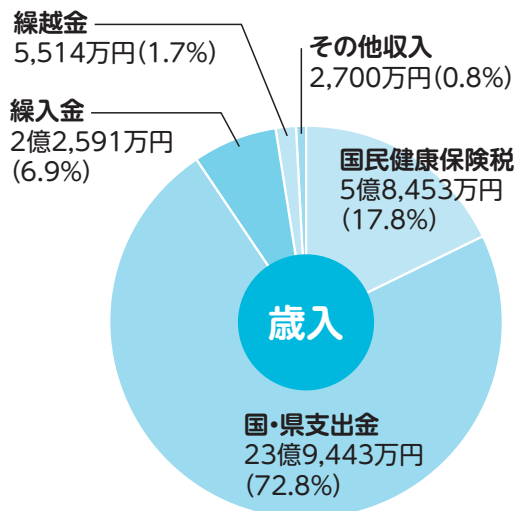
ダイヤル①⑧⑨を押してから

☎ 通話ボタンを押すだけ

※1日中いつでもつながります



令和3年度決算状況報告

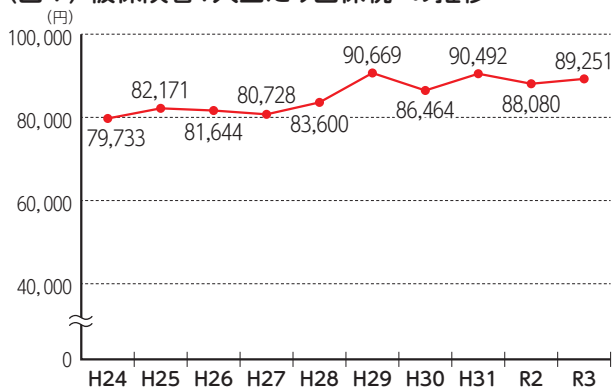


国民健康保険税…被保険者が納付した保険税
国・県支出金…国・県からの負担金・補助金
繰入金…一般会計や基金からの繰入金
繰越金…前年度の繰越金
その他収入…被保険者からの返納金等

歳入 32億8,701万円

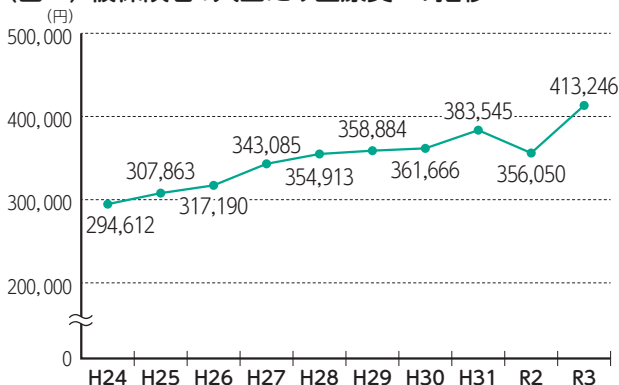
国保会計の歳入のうち、国保税は全体の17.8%を占める5億8,453万円で、前年度に対し1,629万円(2.7%)の減収となりました。1人あたりに換算した国保税額は8万9,251円(現年度分)でした(図1)。国保税の収納率は、3年度現年課税分が96.5%で、対前年度比0.3ポイントの増となりました。

(図1) 被保険者1人当たり国保税※の推移



※1人当たり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を被保険者数で除して算出

(図2) 被保険者1人当たり医療費※の推移



※事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出(R3年度は速報値)

令和3年度の東御市国民健康保険(以下、国保)は、世帯数4169戸、6552名の加入状況でした(令和4年3月末現在)。
 国保特別会計の決算は、歳入が約32億8701万円、歳出が約

会計決算は黒字
 実質収支は3810万円の赤字

32億3320万円でした。前年度繰越金と国保会計の貯金に当たる「国保財政調整基金」からの繰入金を除いた実質収支は、3810万円の赤字となりました。



総務費…国保会計運営にかかる事務経費など

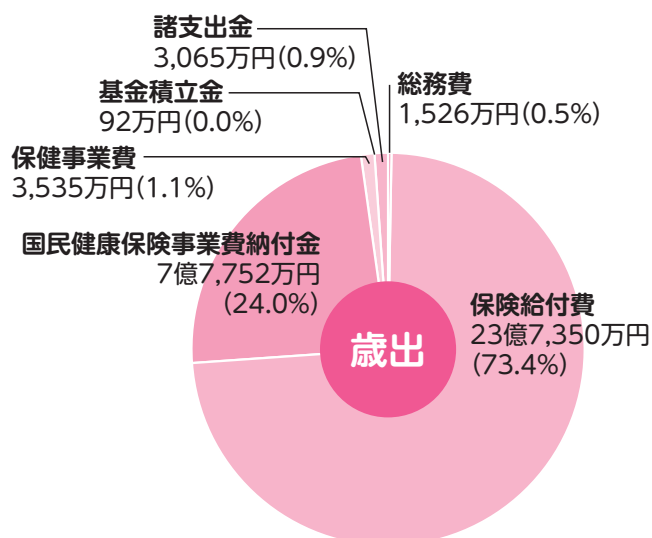
保険給付費…保険で給付した医療費や高額療養費など

国保事業費納付金…県への納付金

保健事業費…特定健診や各種検診にかかる経費

基金積立金…国保財政調整基金としての積み立てたお金

諸支出金…国・県支出金の過年度分精算による返還金など



※歳入、歳出ともに、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。

歳出 32億3,320万円

歳出のうち、保険給付費は全体の73.4%を占め、前年度に対し3億1,035万円（15.0%）と大幅な増となりました。これは、前年度のコロナ禍による受診控えの反動によるものと推測されます。1人あたりに要した医療費は図2のとおりです。

健全運営のために

国保税の期限内納付を

国保は被保険者が納める保険税と国や県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保会計の健全運営のためには、国保税の確保は極めて重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

生活習慣病を予防しましょう

国保会計の健全運営を図る上では、増え続ける医療費の抑制も重要な課題です。日頃から健診を受けて自らの健康づくりを意識し、生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸とともに医療費の抑制にもつながります。そのため市では特定健診を実施しており、3年度の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けたものの、2年度の40・8%から若干向上し、41・9%（推計値）になりました。

しかし、過去5年間の健診結果を分析したところ、市内5地区全てにおいて高血糖の割合が高い状況にありました。また、高血圧が増加の一途をたどっています。

自覚症状の乏しい生活習慣病を予防するためにも、**特定健診の受診と家庭での血圧測定**の習慣化をお願いします。

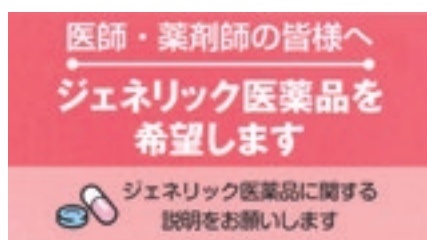
医療費を節約しましょう

【医療費節約のポイント】

▼救急の場合を除き、休日・夜間の受診を避け、平日の診療時間内に受診しましょう

▼重複受診（病院をはしごする）をやめて、かかりつけ医を持ちましましょう

▼医師や薬剤師に相談して、安価なジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう



▲保険証送付時の同封リーフレットにこのシールがあります。保険証やお薬手帳に貼ってご活用ください。

長野県も国保制度を担っています

平成30年4月から県が財政運営の責任主体となり、国保の収支を管理しています。

また、市は住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のかみ細かい事業を行っています。

扶養控除の申告は 正しく行いましょう



今年も年末調整の時期が近づいてきました。

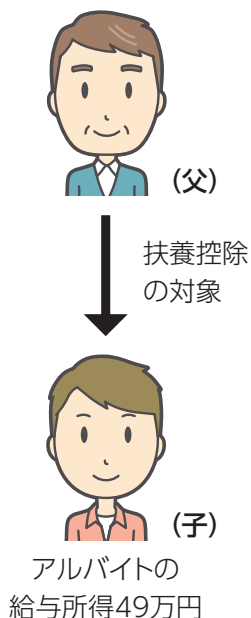
会社等にお勤めの方は、例年「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」や「給与所得者の保険料控除申請書」等を勤務先へ提出されているかと思いますが、これらの書類を基に年末調整（所得税の精算）がなされ、源泉徴収票が作成されます。

1月になると市役所には、市民の方が勤務されている会社・事業所から、源泉徴収票の内容が記載された給与支払報告書が提出されます。この給与支払報告書は次年度の個人住民税を課税するための大事な資料となりますが、例年扶養控除の内容に誤りのあるものが多く見受けられます。

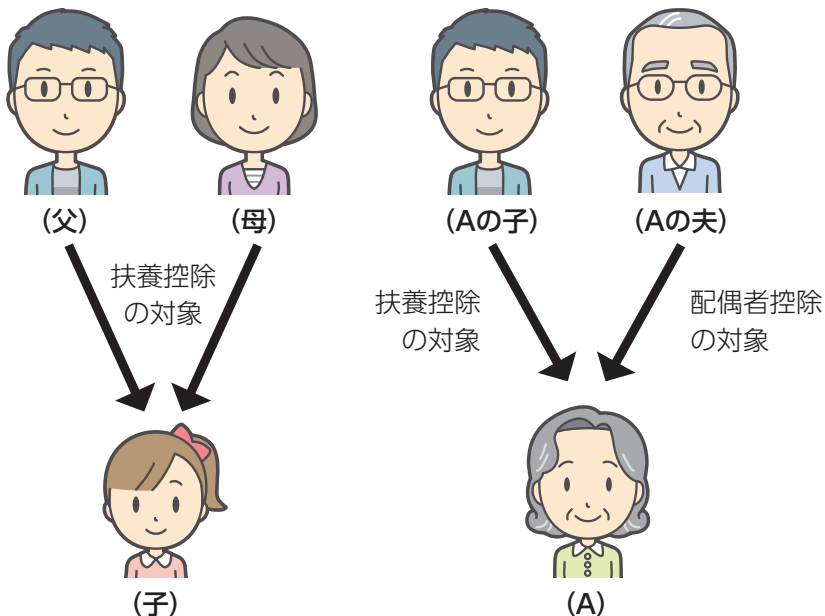
下図のような誤りがあった場合、税務署で改めて確定（修正）申告が必要となることがあります。「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」を提出される際は、ご家族とよく確認・相談された上で内容をご記入ください。

誤りの例

①所得が48万円を超えている方を扶養控除の対象としている。



②複数の方が、同一の親族を扶養控除または配偶者控除の対象としている。



※所得税・個人住民税の計算上の扶養控除適用の要件と、社会保険（健康保健）の被扶養者要件は異なりますので、ご注意ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

情報 コーナー

目次

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 11P……お知らせ | 20P……行政情報ラジオ番組案内 |
| 13P……催し | 21P……とうみチャンネル |
| 16P……講座・教室 | 22P……子育てインフォメーション／図書館だより |
| 17P……募集 | 23P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー |
| 18P……補助金 | 24P……休日・夜間の救急医療案内／ |
| 19P……ホワイトボード | 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

STOP! 過労死 11月は
「過労死等防止啓発月間」 HP

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患もしくは強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡または自殺およびこれらの疾病のことです。

◆過労死等を防止するために

- ・長時間労働の削減
- ・過重労働による健康障害の防止
- ・メンタルヘルス対策の推進
- ・相談体制の整備
- ・各種ハラスメントの予防、解決

◆働く方の相談窓口

- ・上田労基署総合労働相談コーナー
☎22-03338
- ・労働条件相談ほっとライン
☎0120-811610

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
(ストレスチェック、
メール相談、各種相談
窓口紹介)



こころの耳電話相談

☎0120-5651455

問／健康保健課 保健係
(フリーダイヤル)

☎64-8882

商工観光課 商工労政係

☎64-5895

11月19日は「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家庭や家族を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるため制定されました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切に、子どもの成長と子育てを企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。



問／子育て支援課 子育て支援係

☎64-5814

東御市民病院の物忘れ外来の休診のお知らせ

東御市民病院では、検査制度の向上や検査時間の短縮によるサービス向上を目的として、MRI装置の更新を行います。

つきましては、MRI検査が行えず物忘れ外来の診療に支障が生じるため更新工事の期間中、左記の日程で物忘れ外来を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆物忘れ外来の休診期間

11月11日(金)～令和5年1月3日(火)

問／東御市民病院 ☎62-0050

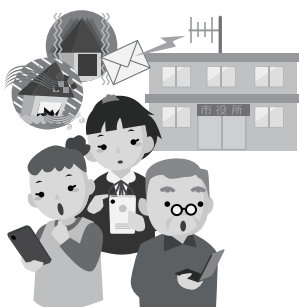
全国一斉情報伝達試験実施

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

◆日時 11月16日(水) 午前11時頃
◆試験内容

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

問／総務課 総務係 ☎64-5876



11月19日は国際男性デー

「国際男性デー」は、男性の健康に目を向け、ジェンダー平等を促す目的で、1999年にトリニダード・トバゴで始まった記念日です。

「男だから○○であるべき、○○しなければならぬ」といった刷り込みに囚われて生きづらくなっているませんか。一人ひとりの個性を認め、お互いの人権を尊重する関係性を築きましょう。

◆男性相談窓口 長野県男女共同参画センターあいとぴあ

男性相談専用電話

☎0266-22-7111

毎週金曜日 午後5時～午後7時

閤／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902

女性に対する暴力をなくす運動

◆期間 11月12日(土)～25日(金)

◆11月25日(金)は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

暴力は、その対象や加害者、被害者間の関係性を問わず決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会づくりを

すすめる上で重要な課題です。

この機会に、より良い人間関係をつくるためにはどのようにすればよいか、男女の対等なパートナーシップや暴力を伴わない人間関係の築き方について考えてみましょう。

相談窓口	電話番号
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター	#8891
長野県女性相談センター	☎026-235-5710
長野県男女共同参画センターあいとぴあ	☎0266-22-8822
児童虐待、DV24時間ホットライン	☎026-219-2413
長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」	☎026-235-7123
にんしんSOSながの(予期せぬ妊娠で悩みのある方)24時間対応	☎0120-68-1192
福祉事務所(女性への暴力・性犯罪に関する相談・困りごとと悩みごと)	☎64-8888
健康保健課(健康、心身の悩みに関する相談)	☎64-8882
東部人権啓発センター(女性弁護士相談)	☎64-5902

閤／福祉課 福祉援護係

人権同和政策課

☎64-8888
男女共同参画係
☎64-5902

水道管凍結防止帯(凍結防止ヒーター)の点検をしましょう

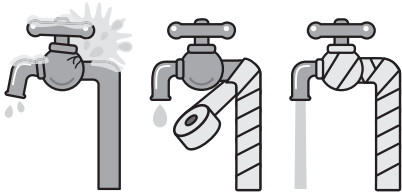
蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐため、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントにきちんと接続されているかを確認する。
・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする場合は忘れずに水抜きをする。
・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検をする。(事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください)

閤／上下水道課 水道係

☎64-5884



12月1日は世界エイズデー

毎年12月1日は、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHOが制定した日です。また、11月25日からこの日まで長野県「世界エイズデー」普及啓発週間です。

治療法の進歩により、HIV感染の早期発見、治療でエイズの発症を防ぐことができ、継続治療で体内のウイルスが減ると他人への感染リスクも大きく低下することが確認されています。HIVの検査は最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

◆HIV、性感染症相談・検査

日時 毎月第1・第3月曜日

午前9時～午前10時30分

場所 上田保健福祉事務所

(上田保健所) 2階

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア

予約先 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149

その他 新型コロナウイルス感染症

への対応のため、事前に電話予約してください。お名前、ご住所等はお聞きしません。

閤／健康保健課 保健係

☎64-8882



下水道公共ますの状況調査の実施

令和4年11月中旬から市内に設置されている公共ます※の劣化等の状況調査を実施します。調査の際は身分証明書を携帯した職員が訪問します。ご在宅の場合はお声がけをさせていただきますのでご理解とご協力をお願いいたします。なお、調査の対象となる箇所は、抽出により実施します。

※公共ますとは

・道路と宅地の境界から概ね1m以内の宅地内に設置されている「ます」のこと。

・公共ますは市が管理しています。

問／上下水道課 下水道係

☎64-5874

12月4日～10日は人権週間

市内保育園・幼稚園、小中学校、企業からお寄せいただいた仲良し・人権に係るポスター、標語作品を展示します。

◆期間 11月26日(土)～12月11日(日)

◆場所 中央公民館2階ロビー

問／人権同和政策課 人権同和政策係
☎64-5902

ひきこもりや生活、就労等支援相談

HP

ひきこもりや生活、就労等に関する相談窓口を開設しています。

令和4年10月からは新たにLINEによる相談もはじめました。左記二次元コードから友達登録後ご相談ください。



まいざぼ東御

来所相談、電話相談も今まで通り行っていますのでご利用ください。

◆窓口開設日 毎週月～金曜日

午前9時～午後5時

◆場所 東御市総合福祉センター内
問／福祉課 福祉支援係

ひきこもり支援の相談

☎64-8884

社会福祉協議会 まいざぼ東御
生活や就労の相談

☎75-0222

健康保健課 保健係
ところからだの相談

☎64-8882



秋季全国火災予防運動

これからの季節は、暖房器具等を使用する機会が多くなり、火災件数が増加する傾向にあります。火災予防の意識を高め、火災の発生を防ぐため、11月9日(水)から15日(火)まで秋の全国火災予防運動が実施されます。

市では、9月12日現在、19件の火災が発生し、その内10件はたき火による火災で、原因の大部分を占めており、危険性の高い無届のたき火も見受けられます。たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、消火の準備をしてから行うようにしてください。

◆住宅用火災警報器の設置・点検

火災予防運動に併せ、ご自宅に設置された住宅用火災警報器の点検を行います。ご自宅に設置されていない場合は、火災予防条例により設置が義務付けられているため、早急に設置してください。

住宅用火災警報器を設置することで、守ることのできる生命や財産があります。ご不明な点がありましたら、東御消防署までお問い合わせください。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119



催し

第3回田中まちなかフリーマーケット

HP

掘り出し物やほしかったあの商品ぜひこの機会に探してみませんか。

開催内容(予定)

◆日時 11月26日(土)

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街・田中公民館

◆内容 田中商店街の空きスペースを利用したフリーマーケット

◆出店内容(予定) 手作り雑貨や古着、リユース品や小物販売、キッチンカーなど

詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

問／中心市街地活性化協議委員会(事務局) 商工観光課 商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

「着物で巡る海野宿」
出張楽市楽座 in うんのわ

◆開催日時 11月6日(日)

午前11時～午後3時

◆開催場所 海野宿滞在型交流施設「うんのわ」

◆テーマ 「着物で巡る海野宿」

◆内容 着物を着て海野宿で映える写真撮影、着物写真コンテストに応募して東御市特産品をゲットしよう！当日は催し物がいっぱい！

・インスタ着物写真コンテスト

・「うんのわ」で着物レンタルあり

・キッチンカー等の飲食出店

・生演奏

・着物アクセサリクラフト市

・海野宿検定

・ワンディシェフランチ

・出張ワインビア

※イベント内容は変更になる場合があります。

問／一般社団法人信州とうみ観光協会

☎62-7701

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」

☎71-7552

(商工観光課 観光係)



野沢菜の収穫体験

◆収穫日 11月26日(土)・27日(日)、12月3日(土)・4日(日)の4日間

◆時間 午前9時30分～午前11時

(雨天・降雪時決行)

◆場所 加沢区野沢菜収穫体験ほ場(左記地図参照) 国道18号線加沢信毎ふれあいネット東御営業所 北の畑(約100m)

◆収穫費用 野沢菜1kgあたり80円

※予約以外は1kgあたり100円

◆申し込み 住所、氏名、電話番号、希望収穫日、希望収穫量を左記までご連絡ください。(先着順となり、各日の予約が450kgに達しましたら受付を終了します)

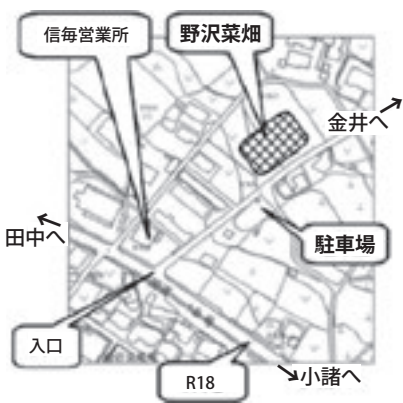
◆その他 包丁持参、汚れてもよい服装(雨天時カッパ)をお願いします。

◆申込・問／JA信州うえだ田中店

☎62-0113

(東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会 農業農村支援センター(農林課内))

☎64-5887



東御市人権尊重のまちづくり市民の集い

～全ての人が尊重されるまちを目指して～

◆インターネットの普及に伴い、その匿名性、情報発信の容易さから、個人の名誉やプライバシーを侵害したり、差別を助長する表現を掲載したりするなど、人権に関わる様々な問題が発生しています。講演者のスマイリーキクチ氏は、過去に身に覚えのない殺人事件の犯人としてネットに書き込まれ、誹謗中傷により苦しんだ自身の体験をもとに、ネット上の誹謗中傷について、恐怖や書き込んだ側の責任、処罰のあり方についてお話ししていただきます。

◆日時 12月10日(土)午後1時30分～午後4時(開場午後1時)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

・人権啓発最優秀作品表彰式(人権作文・標語・ポスター)

・講演 「インターネットと人権」

突然、僕は殺人犯にされた」

・講演者 スマイリーキクチ氏(タレント)



◆申し込み 事前に左記までお申し込みください。(先着100名)

※託児・手話通訳あり

申込・問／人権同和政策課 人権同和

政策係

☎64-5902 ☎64-5011

✉jinken-douwa@city.tomi.nagano.jp

第2回「北御牧を描く」公募展

この展覧会は、来場者の投票により賞が決まります。

出展は、市内はもとより近隣自治体からもご応募いただきました。

多様に表現された「きたみまき」の魅力をお楽しみください。

◆会期 11月7日(月)～12月4日(日)

午前9時30分～午後4時

最終日のみ午後2時まで

◆会場 北御牧庁舎市民交流サロン

◆投票 会期初日～12月1日(木)

◆表彰式 12月4日(日)午後2時

問／北御牧市民交流サロン運営委員会

事務局 ☎67-11010

(地域づくり支援室)

ひとり親世帯交流事業 「親子ふれあい交流会ツアー」

- ◆日時 12月3日(土) 午前7時(出発)～午後9時(到着) (予定)
- ◆行先 山梨県 富士急ハイランド
- ◆集合場所 中央公園芝生駐車場(テニスコート場上)
- ◆募集人数 ひとり親世帯で小学生以下のお子さんをお持ちの方20組45名程度
- ※中学生は対象外です。
- ◆参加費 大人1人7000円/子ども(小学生以下) 1人3000円
- ※参加費には、富士急ハイランドのパスポート代が含まれています。旅行中の食事は自由食で個人負担です。
- ◆申し込み 11月10日(木)～21日(月)の間、電話でお申し込みください。
- ※定員になり次第締め切ります。
- 申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



大人のための絵本読みあいの会

- ◆日時 12月11日(日)
- 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 「クリスマス絵本を味わう」と題して、大人も楽しめるクリスマスにちなんだ絵本を、読み聞かせ活動を行っている市民の方に読んでいただきます。
- ◆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

第19回 東御市障がい者福祉のつどい

- 12月の「障害者週間」にあわせて、広く障がい者福祉に関する理解を深めることを目的に、障がい者福祉のつどいを開催します。
- ◆日時 11月26日(土)
- 午後1時30分～午後3時30分
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆内容 あいさつ・式典
講演・ごぜ唄演奏「いのち響かせて～越後賢女唄と私～」
- ◆講師 広沢里枝子氏(東御市在住)
- ◆申し込み 一般参加には左記へ申し込みが必要です。
- 申込・問/社会福祉協議会
☎62-4455

和地区ふれあい文化祭(作品展)

- ◆日時 11月12日(土)
- 午後1時～午後5時
- 13日(日)
- 午前9時～午後3時
- ◆場所 和コミュニティセンター
- ◆内容 生涯学習講座受講生・和小学校児童・和保育園園児作品展および和地区区民の作品展
- 問/和コミュニティセンター
☎62-0201
- (生涯学習課 社会教育・公民館係)

令和4年度滋野地区ふれあいのつどい(作品展)

- ◆日時 11月23日(水・祝)～30日(水)
- 午前9時～午後5時
- ※最終日は午後1時まで
- ◆場所 滋野コミュニティセンター
- ◆内容 生涯学習講座受講生、滋野区民の作品展
- 問/滋野コミュニティセンター
☎62-0401
- (生涯学習課 社会教育・公民館係)



信州とうみ犬・ねこ・暮らしフェスタ

- ◆期間 11月11日(金) 午前10時～午後5時
- 13日(日) 午後5時～
- ◆場所 中央公民館2階 ラウンジ等
- ◆内容 適正飼育の啓発パネル、保護犬・猫の写真展示
各種ワークショップ、チャリティ販売等
- 問/NPO法人 一匹でも犬・ねこを救う会
(生活環境課 生活安全係)
☎64-5896



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



問/企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

講座・教室

市民大学講座⑨ 瀧川鯉昇氏落語&講演会

今年度最後の市民大学講座は、落語家瀧川鯉昇師匠をお招きしての落語と講演会です。8月には故三遊亭円楽さんの代役として「笑点」にも出演されました。暗い出来事もあった令和4年ですが、明るい笑いで締めくくりますよう。

◆日時 12月4日(日)

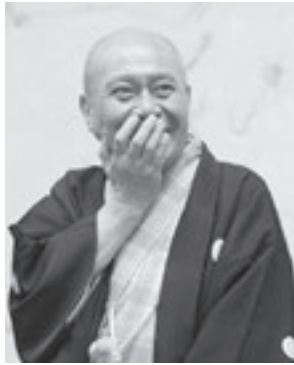
午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 「笑い与健康(予定)」(前半講演、後半落語)

◆講師 落語家 瀧川 鯉昇氏

◆定員 150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

第4回東御人権セミナー2021

◆日時 11月16日(水)

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 「部落差別の現状と『差別禁止法』について考えてみよう」
～みなさんの疑問にも～

◆講師

NPO法人 人権センター ながの

事務局長 高橋 典男さん

問/人権同和政策課 人権同和政策係
☎64-5902

「親の認知症を学ぶ会」開催

◆日時 12月2日(金)

午後6時～午後7時

◆場所 総合福祉センター1階

101研修室

◆参加者 ご両親の認知症状に悩まれている方

◆内容 認知症状による悩みの共有や情報交換。息抜きをしながら支援の仕方を学びませんか。専門職と一緒に参加します。

◆申し込み 参加ご希望の方は事前に左記へ予約をお願いします。

申込・問/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000

地域猫セミナー

HP

市では、飼い主のいない猫(野良猫)を減らしていくための「地域猫活動」地域にお住まいの方の協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を施し、エサやりとトイレの管理をしていただく活動を進めています。

練馬区において、地域猫活動を10年以上取り組みでおられるNPO法人ねりまねこをお招きし、地域猫活動の取り組みなどについてお話しをいただきます。

◆開催日 11月13日(日)

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆講師 NPO法人ねりまねこ 亀山知弘理事長、亀山嘉代副理事長

◆時間 第一部 午後1時30分～講演
第二部 午後2時40分～

パネルディスカッション
『地域猫活動と多頭飼育崩壊』

◆その他 詳細は左記二次元コードをご覧ください。

問/生活環境課 生活安全係

☎64-5896



市ホームページ



親同士のお見合い交流会

日時: 11月26日(土) 14:00～

対象: 未婚のお子様を持つ親御様
(女性30～40歳代 男性35～45歳代)

参加費: おひとり 6,500円 ご夫婦 7,000円(税込)

開催場所: JA長野県ビル 12C会議室
長野県長野市北石堂町1177-3

☎026-214-3681

同じ想いの親御様同士の「お見合い交流会」です

親の心子知らずでも、いつかその親心がわかる時が来る。親が子供にできる事は、一生のうちにどれだけの事があるだろう。今、お子供の幸せの為に必要なのは、親御様のはじめの一歩なのかもしれません。是非、お気軽にご連絡ください。

主催: 結婚相談所ムスベル長野店
長野県長野市田辺48 神明第一ビル2階

市営住宅入居者

募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃（円）
瓜田団地	3階	3DK	S57	県118番地1	1	17,300～25,800
日向が丘団地C4棟 ※車椅子使用者世帯向住宅	1階	1LDK	H28	海善寺854番地90	1	21,100～31,500
常田団地B棟	1階	2LDK	H24	常田362番地1	1	23,400～34,900
羽毛山住宅団地A棟	2階	2DK	H16	羽毛山717番地1	1	17,100～25,500
政所住宅		3LDK	H5	大日向13番地5	1	46,000

※1 間取りの表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室 LDK：居間兼台所兼食事室

※2 家賃月額が入居者の収入により異なります。（政所住宅は一律の家賃月額です。）

※3 2DK以下の間取りの住宅は、単身世帯でも入居できます。ただし、条件があるため、必ず下記連絡先へお問い合わせください。

※4 必ず応募する住宅の内覧をしてください。（内覧日の調整は下記連絡先へお問い合わせください。）

※5 今回の募集には優先募集はありません。

住宅入居のための条件	・現在、市内に住所または勤務場所を有する者 ・同居親族がある者 ・市税を滞納していない者 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者	
収入基準（入居予定者全員の合計） ※控除後の月額	瓜田団地 日向が丘団地 常田団地 羽毛山住宅団地	・一般世帯：158,000円以下 ・高齢者、障がい者等の世帯：214,000円以下
	政所住宅	158,000円以上 487,000円以下

※控除後の月額とは、入居予定者全員の合計所得から政令・省令に定める額を控除し12で割った金額（詳しくは下記連絡先へお問い合わせください）

◆受付期間 11月17日（木）～12月1日（木）午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

◆抽選日 12月15日（木）午前10時 市役所本館2階 第2委員会室

◆注意事項

※ 今回募集の住宅に入居できるのは令和5年1月5日以降となります。

※ 申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。（『入居者の心得』については建設課で配布します。）

※ 入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書・所得証明書・納税証明書などの市が指定する書類と敷金（家賃3カ月分）が必要になります。

※ 入居条件や必要書類等については、市ホームページをご覧ください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882 ⑥64-5881



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

令和5年度地域づくり活動補助金事業募集

HP

補助金

◆募集期間 11月1日(火)～30日(水)

◆事業補助

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

◆団体補助

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

◆応募方法

申請書に必要事項を記入のうえ、下記へ提出してください。申請書を必要とする方は下記へご連絡ください。

◆認定審査

応募した団体は、「認定審査会」(12月9日(金)開催予定)へ出席が必要になります。

「認定審査会」で、事業認定または新設団体認定の可否等を決定し、審査結果を通知します。

審査結果通知はあくまで認定予定を通知するもので、正式な認定は令和4年度予算成立後の4月以降となります。



市ホームページ

◆令和4年度3次募集

事業実施が4年度末(令和5年3月31日まで)に完了する事業については、こちらが対象となります。手続きは令和5年度募集と同様です。ご相談ください。

応募・問い合わせ／地域づくり支援室 ☎75-5506

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

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

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-589931 ☎63-5431

秋のぜっけい御牧原を歩こう

HP

○日時／11月12日（土）

午前10時～正午頃

（雨天荒天の場合は26日（土）に延期）

○コース／「御牧原北部区公民館」を起点に周辺のウォーキングコース

○内容／おいでなんし御牧原の会では御牧原台地の絶景を多くの方に歩いて楽しんでもらおうと、ウォーキングコースを選定し、看板や地図を作りました（今年度は御牧原北部地域）。その完成お披露目を兼ねたウォーキングイベントを開催します。

年齢や体力に合わせた2km、3km、5kmの3コースを、メンバーがご案内します。ゴールでは地元食材を使った温かい汁物もご用意。

あなたも、御牧原の秋の絶景（広い空＋紅葉＋冠雪の北アルプス）を味わってみませんか？

○参加費／大人500円、小中学生300円、幼児は無料。（保険代、軽食代）

○定員／各コース10名

○申し込み／電話かメールでお申し込みください。

○その他／

・イベントの詳細は左記二次元コードをご覧ください。

・このイベントは

「長野県地域発元

気作り支援金活用

事業」を活用して開催されます。

●申込・問／おいでなんし御牧原の会

☎55-80000 小池 淳

✉contact@oide-minakihara.com



秋のぜっけい御牧原を歩こう face book

湯の丸スキークラブジュニア部活動説明会

○日時／11月13日（日）

継続者 午後3時～

新規希望者 午後4時～

○場所／称津公民館

○対象／小学1年生～中学3年生とその保護者

○その他／持ち物等は事前に左記へお問い合わせください。

※当日、リフト券割引購入できます。

免許用サイズ証明写真を持参してください。

●問／湯の丸スキークラブジュニア部長（小林）☎080-5140-2726

ハロートレーニング 令和5年1月開講コース 受講生募集

○募集コース／

電気設備技術科 定員15名

ビル設備サービス科 定員15名

訓練期間 令和5年1月5日（木）～

6月28日（水）（6カ月訓練）

○場所／ポリテクセンター長野

（長野市吉田4-25-12）

○対象者／ハロートレーニングに求職の申し込みをしている方

○内容／ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職していただくためのハロートレーニングです。

○申し込み／12月6日（火）までに、お近くのハローワークへお申し込みください。

ハロートレーニング施設見学のご案内

○日時／11月9日（水）・24日（木）

12月7日（水）・22日（木）

午前10時～正午（予定）

○場所／ポリテクセンター長野（長野市吉田4-25-12）

○内容／ポリテクセンター長野で実施するハロートレーニングの説明会、施設見学等

○対象者／ハロートレーニングに求職の申し込みをしている方

●申込・問／ポリテクセンター長野☎026-243-7856

o-bikeで走ろう！和・称津地区シェアサイクルモニターツリーングイベント参加者募集

市民まちづくり会議の活動の一環として、観光協会のo-bike（電動自転車）で、晩秋の風景を楽しみつつ、和と称津地区の歴史文化が学べるモニターツリーングイベントを開催します。

※参加特典で湯楽里館の入浴券付きです。

○日時 11月23日（水・祝）

午前9時30分 受付開始

午前9時45分 乗り方講習会

午前10時 スタート

午後0時30分（終了予定）

○参加料 1000円

○参加者人数 最大10名（先着順）

○参加申込 11月16日までに左記へご連絡ください。

●申込・問／（社）信州とうみ観光協会☎62-7701



「勤めを終えたら花農家になる」講座

花き栽培にとって恵まれた環境の小地域で、今後花のJA出荷(市場出荷)を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座を開催します。(参加費無料)

○日時 12月3日(土)
午前10時～正午

○場所 JA信州うえだ農産物流通センター内会議室(上田市殿城80)

○対象 数年の内に退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

○内容

- (1) 上田地域の花き栽培について
- (2) 「年金+α」の農業経営について
- (3) 主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
- (4) 定年帰農花き生産者の取組事例紹介

○申し込み 11月28日(月)までに、電話・FAX等でお申し込みください。

●申込・問/21上小農業活性化協議会事務局(長野県上田農業農村支援センター内) 担当:森

☎2517126 ☎2712136



令和4年度 冬季自衛官等募集

○陸上自衛隊高等工科学校生徒(卒業後、中核隊員として活躍。防衛大、航空学生(海・空)合格者の例年多数発出!)

【推薦】

・資格/男子で中卒(見込含)の学校長が推薦できる者

・受付期間/10月1日(土)～12月2日(金)

・試験期日/令和5年1月5日(木)～7日(土)
※いずれか1日を指定されます。

【一般】

・資格/男子で中学校卒(見込含)17歳未満の者

・受付期間/10月1日(土)～令和5年1月6日(金)

・1次試験/令和5年1月14日(土)～15日(日)

○自衛官候補生(自衛官になる最もベシツクなコース!)

・資格/18歳以上32歳の者
・受付期間/年間を通じて行っています。

・試験期日/受付時にお知らせします。

※令和4年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

○その他/資格等については、条件により異なります。詳しくは、自衛官

募集ホームページをご覧ください、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

●申込・問/自衛隊上田地域事務所
☎2215267

株信州東御市振興公社正社員募集

○職種/フロント・サービス(宿泊)

○勤務場所/大田区休養村とうぶ

○募集人数/若干名

○給与等/当社規程による

社会保険・雇用保険・諸手当あり

賞与年2回・昇給年1回(定年満60歳(再雇用制度あり上限65歳))

○応募期限/11月22日(火)

○選考委/期日、場所については後日連絡します。

○応募方法/履歴書を応募期間に左記までご提出ください。

○応募方法/履歴書を応募期間に左記までご提出ください。

(郵送可、期限内必着)

●応募・問/株信州東御市振興公社

総務課 ☎6410001

〒389-0505 東御市和3875



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
11月10日、24日	予防接種について	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11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	(火)	第59回東部中学校学芸発表会 「開会式、弁論大会、部活発表、生徒会企画、閉会式、展示」(再)	18日	(金)	学校だより11月号
2日	(水)	第59回東部中学校学芸発表会 「校内音楽会」(再)	19日	(土)	令和4年度音楽会 和小学校
3日	(木祝)	第59回東部中学校学芸発表会 「紅葉の集い」(再)	20日	(日)	令和4年度音楽会 滋野小学校
4日	(金)	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」(再)	21日	(月)	介護予防住民指導者養成講座① フレイル予防講演会「2025年問題あなたの将来大丈夫？」～自立と「相互扶助」のススメ～(再) 講師：中村崇さん
5日	(土)	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」(再)	22日	(火)	介護予防住民指導者養成講座② 「老化に勝つピンピンキラリの秘伝を伝授!」 講師：中村崇さん
6日	(日)	第56回北御牧中学校かくま祭「体育祭」(再)	23日	(水祝)	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)
7日	(月)	月刊とうみチャンネル10月号 前半	24日	(木)	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)
8日	(火)	月刊とうみチャンネル10月号 後半	25日	(金)	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(再)
9日	(水)	健康づくり講演会「健康に食べよう!おさかなのパワー～EPAと速筋タンパク～」 講師：内田健志さん(食品機能科学研究所)	26日	(土)	田中っ子FES☆2022 (田中小学校PTA主催)
10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(再)	27日	(日)	第58回東御清翔高校舞台が丘祭 学校だより11月号(再)(10時、16時、22時)
11日	(金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」③ 講師：稲垣勇一さん(再)	28日	(月)	図書館講座「宮沢賢治を読む」④ 講師：稲垣勇一さん
12日	(土)	令和4年度音楽会 田中小学校	29日	(火)	第48回上小A小学校管楽器交歓演奏会
13日	(日)	令和4年度音楽会 北御牧小学校	30日	(水)	グリーンファームカレッジ2022 「お正月、クリスマス用の寄せ植え」
14日	(月)	グリーンファームカレッジ2022 「土づくりの基礎知識」			
15日	(火)	令和4年「東御の日」記念式典 (市長表彰等)(再)			
16日	(水)	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(再)			
17日	(木)	おらほの町の音楽会			

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 (12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



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

ママ～ずリズムあそび	5日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
おもちゃドクター	8日(木)	午前10時～午前11時
こうえんひろば 東御中央公園 (大きいすべり台前集合)	9日(金)*	午前10時～午前11時
あそびのひろば 東御中央公園 (大きいすべり台前集合)	12日(月)*	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会 (篠原君江助産師)	13日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
就労相談	14日(水)	午前10時～午前11時30分
ママ～ずおはなし絵本	19日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談 (芹澤文子臨床発達心理士) 「泣くことの意味とその対応」	21日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	22日(木)*	午後1時30分～午後2時30分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

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

ふれあいひろば (音楽に触れ合う)	7日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば① (栄養士さんのお話)	9日(金)*	
わんぱくビクス	14日(水)*	
0歳児のママひろば② (親子ふれあい遊び・交流会)	23日(金)*	

たんけんひろば (海野宿周辺)

2日(金) 午前10時～正午 (集合時間9時45分) 雨天決行

集合場所 白鳥神社東側 海野宿第1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 (お弁当なしの参加でも良いです)

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	1日(木)	内容 クリスマスの制作 持ち物 水筒 ※6日(火)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	6日(火)	
祢津公民館	8日(木)	
和コミュニティセンター	16日(金)	
北御牧子育て支援センター	20日(火)	

☎東部子育て支援センター (すくすくひろば) ☎64-5814
北御牧子育て支援センター (みまき未来館) ☎67-3676

12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	6日(火) 午前9時30分～午前11時 「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	
くるみ幼稚園	☎75-6113	6日(火) 室内遊び 13日(火) クリスマスの制作 20日(火) お楽しみ会 午前10時～午前11時 持ち物: 上履き(親子とも)、水筒、帽子
海野保育園	☎62-2800	12月の園開放はありません

☎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

- 孤立宇宙 熊谷 達也: 著
- 素晴らしき国 小路 幸也: 著
- 「推し」の科学 久保 (川合) 南海子: 著
- そのとき、日本は何人養える? 篠原 信: 著
- 地図でスッと頭に入る中東&イスラム30の国と地域 高橋 和夫: 監修
- プロ建築士が絶対しない家の建て方 印南 和行: 著
- カンタン! 救急蘇生 小林 正直: 他監修
- A I 翻訳革命 隅田 英一郎: 著
- かこさとし科学絵本の世界 藤嶋 昭: 著
- 炊き込みごはん 荒木 典子: 著
- 農家が教えるわくわくマメづくり 農文協: 編
- ファンタジー配色アイデア事典 桜井 輝子: 著
- デジタル時代の実践スキルWebライティング 佐々木 ゴウ: 著
- カーザ・ヴェルディ 藤田 彩歌: 著
- ママにはならないことにしました チェ ジウン: 著

◆ 児童書

- 魔女だったかもしれないわたし エル・マクニコル: 作
- 生き抜け! 山口 理: 作
- まちのおばけずかん ハイ! 斉藤 洋: 作
- 救助犬の弟子 堀 直子: 作
- のはらクラブのちいさなおつかい たかどの ほうこ: 作
- 星屑すぴりっと 林 けんじろう: 作
- かわいい子ランキング ブリジット・ヤング: 作
- ごろんずっしりさつまいも いわさ ゆうこ: 作
- なにになれちゃう? チョー ヒカル: 作
- ママってすごい! クリス・ホートン: 作
- クジラの進化 小田 隆: 絵
- ミイラのなぞをとけおとうとうさぎ! ヨンナ・ビョルンシェーナ: 作
- かずもう かとう まふみ: 絵
- パンしろくま 柴田 ケイコ: 作
- ねずみさんのパンツ tupera tupera: 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 12月9日 (金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日時 12月17日 (土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 11月25日 (金)

◆ 年末年始休館 12月28日 (水) ～1月4日 (水)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (12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)	7日(水)*中、14日(水)中、21日(水)人、28日(水)中 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	6日(火)、13日(火)*、20日(火)、27日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	7日(水)、14日(水)、21日(水)*、28日(水) 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	5日(月)、12日(月)、19日(月)*、26日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	2日(金)、9日(金)、16日(金)*、23日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	1日(木)、15日(木)
貯筋体操	13日(火)、27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	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22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	12月14日(水)	令和4年8月生
10か月児健診	12月7日(水)	令和4年2月生
1歳6か月児健診	12月13日(火)	令和3年6月生
3歳児健診	12月6日(火)	令和元年10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) ※発熱・体調不良やクラス閉鎖になっているお子さまは、翌月以降の健診にお越しください。		
ごっくん離乳食教室	12月15日(木)	対象：令和4年7月生
もぐもぐ離乳食教室	12月16日(金)	対象：令和4年5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		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	12月14日(水) 午後2時	12月12日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	総合福祉センター3階 講堂	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
母と子の栄養相談・歯科相談	12月6日(火)	午前9時～午前11時		健康増進係 ☎64-8883	
精神科医・精神保健福祉士 によるこころの相談	毎月2回	午後2時～午後4時		予約制2名まで	
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	(オンライン相談も 受け付けています)
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	保健係 ☎64-8882
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	12月16日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	12月7日(水)	午前10時～午前11時30分	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	12月13日(火)		滋野コミュニティセンター		
	12月16日(金)		北御牧公民館		
	12月19日(月)		和コミュニティセンター		
	12月21日(水)	午後2時～午後3時30分	祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさぼ」 (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)	12月2日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	12月16日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	12月15日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングス ペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 《休日・夜間緊急医案内サービス》 ☎0570-088-199
	11月6日	ささき医院	☎64-3711	
	11月13日	祢津診療所	☎62-0273	
	11月20日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	11月27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。

Sunterrace JAZZ FESTIVAL 2022 11月23日(水・祝) 開場14:30／開演15:00
出演：サンテラスバンド、UEDA HOT CLUB、TNSジャズオーケストラ（特別編成） 料金1,000円 ワンドリンク付（はすみふあーむ）
● 当日券のみで、定員70名となります。

こどもコンサート&音楽の旅ASIA2022 12月17日(土)
・こどもコンサート 開演11:00 中学生以下無料、高校生以上1,000円
出演：千葉純平（歌）、藤枝貴子（アルパ）、竹内遥香（ハーブ）
・音楽の旅ASIA 開演14:00 中学生以下500円、高校生以上2,000円
出演：今井美樹（二胡）、シャルキヨロマ（アラブ音楽）、タラー（古箏）、川畑彩香（ピアノ）
プレイガイド：東御市文化会館、JAラヴェリテ、信州とうみ観光協会、平安堂上田店 好評発売中

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）

今、全国で大注目されている、**東御市出身の春原直人氏**。地元で初展示、新作も多数。

人生を変えた絶景 開催中 詳しくはHPで
～12月25日(日)

展示作家 武井 清 上田太郎 春原直人
千葉 潔 丸山晚霞

・講演会「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

雷電 東御場所
・新弟子検査（制作）、初稽古 1月28日(土)、29日(日)
上記いずれかに参加して、雷電サイズ（身長197cm）の巨大力士作り！
・千秋楽（大会） 2月23日(木・祝) 天下無双の称号をつかみとれ！
豪華賞品多数！ 谷町絶賛募集中 詳細、申込は電話または上記サイトへ

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）

堀田光彦展 Empathy 開催中 入場無料
～11月27日(日)
令和元年度から東御市地域おこし協力隊として活動してきた彫刻家・堀田光彦の展覧会です。

伊藤久三郎の世界 開催中～11月27日(日)
開同時 夢の造形化

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）

第19回 東御市総合体育大会結果

10月2日、東御市総合体育大会が東御中央公園一帯をメイン会場に開催されました（一部競技は別日程）。3年ぶりの開催となった今回は、全19競技に約1,264人が参加。老若男女が得意なスポーツで汗を流しました。

（敬称略）

競技種目	部門	優勝
軟式野球	——	祢津
ソフトボール	——	田中
バレーボール	男子	ボンバー東御
バスケットボール	——	田中
ソフトテニス	一般男子	井出 恭大 池井 達也
	一般女子	丸山 美南 池井 綾
	成年男子	田中 信博 市村 哲也
	壮年女子	今村 誠子 中島 美佐子
	小学生3・4年男子	大崎 凌哉 六川 公輔
	小学生5・6年男子	大崎 智哉 荻原 泰河
	小学生5・6年女子	原 けいと 高藤 心
	中学生男子	梶川 昌史 鈴木 爽真
	中学生女子	小林 結菜 金井 梨聖
	中学生女子	小林 結菜 金井 梨聖
剣道	小学生2・3年	三尾 一楓
	小学生4・5年	唐沢 陽人
	小学生6年	飯塚 大登
	中学生男子	柳澤 旺志朗
	中学生女子	笹平 麗衣
	小学生団体戦	東御市剣道教室
	中学生団体戦	北御牧中学校
サッカー	——	C E R E J A
ゲートボール	——	しなの
テニス	男子ダブルス	吉松 俊記 高橋 健一
	女子ダブルス	中村 昌子 山口 昌子
柔道	小学生 初心者	中山 みのり
	小学生 初級	山岸 創亮
	小学生 中級	丸山 結愛
	小学生3・4年 上級	阿部 央河
	小学生5・6年 上級	塩川 良貴
	中学生	新井 瑠心
	一般女子 有段者	大久保 沙耶
	一般男子 有段者	唯野 貫太
マレットゴルフ	男子	土屋 政明
	女子	西野 入節子

競 技 種 目		部 門	優 勝
グラウンドゴルフ		男子	渡 辺 明 一
		女子	山 越 悦 子
卓 球	小学生 男子	古 平 悠 翔	
	中学生 男子	矢 沢 健 吾	
	中学生 女子	竹 川 紗 代	
	16歳以上 男子	阿 部 晃 久	
	16歳以上 女子	阿 部 歩 実	
	団体戦	田 中	
ユニバーサルスポーツクラブ		ボッチャ	チ ー ム サ ブ
弓 道		近的	柳 澤 真 純
		遠的	戸 田 裕 子
		団体戦	滋 野
空 手 道	形の部	教室生／幼年	竹 重 幸 祐
		教室生／小学生低学年	神 津 陽 菜
		教室生／小学生高学年	須 藤 莉 鳳
		有級・有段／小学生低学年	柳 澤 大 悟
		有級・有段／小学生高学年	松 澤 蓮 華
		有級・有段／中・高生 女子	市 川 暖
		有級・有段／中・高生 男子	渡 邊 佑 山
	組手の部	教室生／小学生低学年	秋 山 舞 奈
		教室生／小学生高学年	須 藤 莉 鳳
		有級・有段／小学生低学年	柳 澤 大 悟
		有級・有段／小学生高学年	柄 澤 琉 眞
		有級・有段／中・高生 女子	鈴 木 結 穂
		有級・有段／中・高生 男子	渡 邊 佑 山
ヘルシーダンス		フラダンス	22名参加
太 極 拳		23名参加	
チャレンジ・ザ・スポーツ		49名参加	



●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75-1455

地域おこし協力隊が行く!

2022.11
Vol.66

祝

YouTube

東御市チャンネル

チャンネル登録者

1,000

人達成!



画像は10月中旬時点

動画配信サイト YouTube で、市の魅力を動画でお伝えしている「東御市チャンネル」のチャンネル登録者数が、1,000人を超えました! 協力隊の小林も動画の撮影、編集などを担当しているこのチャンネル。注目のシリーズをご紹介します。チャンネル登録がまだの方は、ぜひこの機会に、二次元コードから登録をお願いします。



★★注目のシリーズ★★

丸山智己の里帰り



丸山さんのリアクションは必見!

ふるさとPR大使の俳優・丸山智己さんが東御市に里帰りした様子に密着。全4回でお届けします。

e バイクで巡るとうみのパン屋さん



現在、取材継続中です。どうぞ期待!

市内のパン屋さんをeバイクで巡りながら紹介します。今後、市内の全店舗制覇を目指して更新中!

こんな動画も制作中!

ふるさと CM 大賞



海野宿で撮影しました

30秒の動画で地元をPRする、長野朝日放送企画のコンテスト「ふるさとCM大賞」。今年も作品を制作しました。今回のテーマは、とある小説家…? お楽しみに!

火のアートフェスティバル 2022



今年も高々と上がった火柱

10月上旬に開催した「火のアート」の様子をダイジェストでまとめます。打ち上げ花火の様子、登り窯焼成の炎などを動画でお届けします!

編集担当・地域おこし協力隊 小林

心の眼 (183)

人権同和教育指導委員 依田 修子



不安を差別につなげてはいけません

私たちは日々の生活の中で、些細なことに不安を覚えることがあります。たとえば親しい友人のちょっとした言動にひどく落胆したりします。しかし、このような小さな不安が時には大きな差別を生む事があるのです。

今世界中で恐れられているのが新型コロナウイルスです。各国ではそのウイルスに関する正しい知識・情報を伝え人々への啓発に努めています。私たちの社会の中からもシトラスリボンプロジェクトの取組とその運動の広がりが見えてきました。シトラスリボンの三つの輪は、「地域」「家族」「職場(学校)」の連携を表し、たとえウイルスに感染しても、誰もがまちの中で笑顔の暮らしを取り戻せる社会を目指した運動です。医療従事者の方々の献身的な取組と、こうした運動の広がりのおかげでしょう。コロナ禍の初期の頃に比べて、分離・攻撃・誹謗中傷や差別的言動が薄まってきたように思います。

医療従事者)として偏見・差別することです(差別を生む『コロナの三つの顔』諏訪赤十字病院森光玲雄氏監修より)。この三つが連鎖し合っ

て差別や誹謗中傷を引き起こすと言われています。この三つの連鎖の根源的なものはどの差別問題にも当てはまると言えます。例えば感染症であるハンセン病は、かつては遺伝病、不治の病と言われ、極度に忌み嫌われ、患者等は差別されました。しかし、感染力が非常に弱く、現在の医学では完治し得る病気です。また、現在も根強く残る部落差別は、平安時代の貴族が「ケガレ」と呼んだ目に見えないものの不安が、民衆に広まり、差別意識を増幅させ、この不当な差別を成立させていったと考えられています。

新型コロナウイルス感染症対策分科会長の尾身茂さんの含意のある言葉「不安を差別につなげてはいけません」は、差別発生への真理と言えるでしょう。私は肝に銘じ忘れてはならない大切な言葉と痛感いたしました。

アドバイス

ウォームビズとは、冬期の地球温暖化対策の1つとして、「過度に暖房に頼らない室内環境」、「暖房時の室温 20℃以下でも快適に暖かく過ごせる生活様式」を推奨する取組です。暖房に使用するエネルギーを減らすことによって、CO₂排出量を削減することができます。

ウォームビズは、ただ暖房の設定温度を下げ我慢することではありません。日々の「衣・食・住」の中に一工夫を加えることで、快適にウォームビズに取り組むことができます。

①「衣類の工夫」

●セーターやジャケットを着用し、からだを温めましょう。マフラーや手袋、レッグウォーマーを着用したり、腹巻を使用したりするのも効果的です。冷え性の改善にも役立ちます。

②「食事の工夫」

●根菜類やしょうがなど、冬が旬でからだを温める食材を使用しましょう。
●鍋などを楽しむことによって、からだを温まり、室内の暖房も抑えることができます。

③「住居の工夫」

●暖かい空気は上にたまります。サーキュレーターや扇風機を使用して空気を循環させて、暖かい空気を室内に行き渡らせましょう。
●窓に断熱シートを貼ったり、可能であれば複層ガラスにしたりすることで、住居の断熱効果を高めることができます。

目指そう!

ゼロカーボンシティとうみ

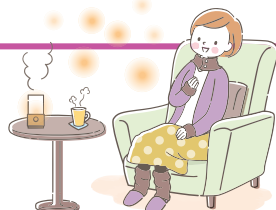
11月に入り、肌寒いと感じる日も多くなりました。

暖房を使用し始める方もいらっしゃるのではないでしょうか。

省エネに取り組みながら、暖かく快適に過ごすウォームビズにチャレンジしてみませんか。

今月の取組

ウォームビズにチャレンジしましょう!



●問い合わせ先
生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

国民年金 アドバイス

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます

— 年末調整・確定申告まで大切に保管を! —

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額*が社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「**社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書**」が送られる予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証)を添付してください。(令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です。)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

※その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料

●問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(ナビダイヤル)

【受付時間】 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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 先日税金を納付したのに、なぜ督促状が届いたのですか?

A 納期限を過ぎてから金融機関等で納付した場合、市の収納システムで確認できるまでに1週間程度期間を要します。行き違いですので、ご容赦ください。

Q 納税義務者が亡くなったときの税金の手続きは?

A 納税義務者がお亡くなりになったあとに未納の市税がある場合は、相続される方に納めていただくことになります。口座振替の方は名義変更のお手続きが必要になります。

Q 市税を分割して納付することはできますか?

A 納期限までに納付が困難な場合などの事情がある方は、分割納付もできますのでご相談ください。また、休日納税相談も行っていますのでご利用ください。

11月以降の休日納税相談

毎月第4日曜日 午前9時～正午 場所/市役所本館1階

●11月27日(日) ●12月25日(日)

●1月22日(日) ●2月26日(日) ●3月26日(日)

市税の納付について

昨年度からスマートフォンアプリによる納付ができるようになりましたが、納期限が過ぎてしまった納付書は、金融機関窓口または市役所税務課で納付してください。督促料、延滞金がかかる場合があります。

※税金等の納付は、納付の手間が省けて納め忘れがない**口座振替**が便利です。

※督促状等の納付書で納付する際には、**二重納入にならない**ようにご確認をお願いします。

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331

11月の納税

(納期限 11月30日)

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(6期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5期)
- 介護保険料(普通徴収)(5期)

開催総数
第258回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択



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

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

NPO法人 **日本よりそい家族会**

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

セミナー開催

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

11月16日(水) [受付]13時30分～
[時間]14時～16時

上田創造館

コミュニティホール 大/2階

■資料代/300円 ■定員/15名

■講師/石巻 美智也(代表理事)

◎11月24日(木) 個別相談会開催

【要予約】**0268-75-8851**

平日10:00～17:00

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9月に寄附をいただいたものです)

一般寄附金

〈湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附〉

- ・(株)長野三洋化成 様(100万円)
- ・明治安田生命小諸営業所 様(41万2,000円)
- ・(株)アヅマ 様(200万円)

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〉

●高地トレーニング施設を核とした地方創生プロジェクト

- ・新日本設計(株) 様
- ・北澤土建(株) 様
- ・(株)アドバンテック 様(2,000万円)
- ・(株)本久 様(100万円)
- ・新明和工業(株)松本営業所 様(10万円)

●「火のアートフェスティバル2022」～30周年応援プロジェクト～

- ・(株)ラクヴェレ 様(10万円)

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

一般寄附金

文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興課 スポーツ係

//

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!

なるほど The ごみ No.179

もったいない! 食品ロスを減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食料自給率は37%で、海外からの輸入に大きく依存しています。にもかかわらず、令和2年度は約522万トンの食品ロスが発生したと推計されています。これは、一人ひとりが年間41kgの食料を廃棄していることになります。下記のチェックリストを参考に、食品ロスの削減に取り組みましょう。

家 庭 で

- ☐ 食材に合わせた適切な保存方法で食材を無駄にしない。
- ☐ 野菜の皮など、食べられる部分を必要以上に取り除かない。
- ☐ 残った料理は、リメイク・アレンジレシピで食べきる。
- ☐ 冷蔵庫・食品庫の余りもので料理する日を設ける。

買 い 物 で

- ☐ すぐ食べるなら、消費期限・賞味期限の近い手前の商品から購入する。
- ☐ 必要な時に必要な物だけを買う。
- ☐ 買い物の前に冷蔵庫・食品庫をチェックし、買い物リストを作る。
- ☐ まとめ買いは避ける。「ばら売り」「小分け」も活用して、使う分・食べきれる分だけ購入する。



スマホで冷蔵庫内の
写真を撮って
買い物に行くのも
おススメです。

そ の 他

- ☐ 食べ切れない食品は、フードバンク*に提供する。
※消費期限・賞味期限まで1カ月以上ある場合に限りです。
詳しくは、まいさぼ東御(☎62-4455)へ。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814



株式会社 唐沢農機サービス

業務拡大の為
正社員急募!!

「一歩先を見据えた提案」ができる農機具販売店を目指します。

募集人数：農機事業部にて多数。

勤務地：〒389-0518

長野県東御市本海野1642

年間休日：105日

就業時間：8:30～17:30(休憩1時間)

月額給与：212,000円～324,000円

電話番号：0268-62-5262

※詳しくは右のQRコードをスマホで読み込む
または「唐沢農機サービス」で検索!!



お問い合わせは...



0268-62-5262

9:00～17:00(担当：瀬川)

ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



【撮影者】moguさん

【タイトル】「東御日和」

撮影場所：金原ダム

撮影日：2022年9月25日

撮影者から一言

台風が去り、見事な快晴。東御の自然は色彩豊かで瑞々しくて、やっぱり青い空が1番合うと思うのです。

12月号掲載の応募締め切りは 11月10日(木)

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

10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。



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

11月
生まれ



かない はると
金井 遥音ちゃん
(上八重原)

はるとくん1歳の誕生日おめでとう🎁🍰やんちゃんとはとくん元気もらってます。これからも明るく大きくなってね❤️



わかばやし るい
若林 流生ちゃん
(県)

るいくん1歳おめでとう❤️
いやし系のるいくんにパパとママはいつも元気もらってるよ。ありがとう❤️
これからもるいくんらしくね😊



わたなべ りと
渡辺 琉斗ちゃん
(王子平)

りとお誕生日おめでとう! ❤️
いつもニコニコとびきり笑顔に幸せいっぱい貰ってるよ❤️
健康で元気いっぱい成長していこうね😊だいすきだよ!

☆募集しまあ!!☆ (対象者 12月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・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、11月8日(火)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲ワイン用ぶどうの収穫を体験する参加者

ワイナリーで男女交流イベント ぶどう収穫体験&ピクニックツアー

東町のワイナリー「Rue de Vin」^{リュードバン}で10月1日、市と包括連携協定を結ぶ第一生命保険株式会社長野支社が主催する男女交流イベントが開かれました。

この催しは、地域活性化や少子高齢化などの地域課題の解決に向けて企画されたもので、この日は市内外から独身男女22人が参加。青空の下、男女2人でペアになりワイン用ぶどうの収穫を体験したほか、ほ場で昼食やクイズ大会を楽しみ交流を深めました。

市の名産くるみの収穫体験会 生くるみの試食も

サンファームとうみのくるみ園で10月2日、くるみの収穫体験会が開かれました。

この体験会は、くるみの生産者や販売事業者、行政でつくる日本くるみ会議と道の駅雷電くるみの里が主催したもので、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となった今回は、市内外から215人が参加しました。

参加者は、高所に実ったくるみを竹竿で叩き落として収穫を体験したほか、乾燥前の生のくるみを試食して東御の秋を楽しみました。



▲竹竿でくるみを叩き落とす参加者



▲ながみ はな「Incense holder of one month」(海野宿)



▲ますづき りく「原点と変化による希望のオブジェ」(海野宿)



▲鍍金の技法でコースターを作るワークショップ(9日、北御牧庁舎)



天空の芸術祭2022開幕 アート作品の展示に ワークショップも

旧北国街道海野宿、芸術むら公園、北御牧庁舎市民交流サロンの3会場で10月8日、「天空の芸術祭2022」(実行委員会主催)が開幕しました。

この芸術祭は、平成28年から市と東京藝術大学の域学連携事業として開催されているもので、今年で6回目。メイン会場の海野宿には、同大学の教授や学生が現地のリサーチワークを通じて制作した作品が展示されたほか、北御牧地区の会場では各種ワークショップが開かれました。



とうみ

い・J・U

ぐらし

楽しんでます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は、ベンチャー企業の経営者として市内と東京の2拠点で活動する宮澤留以さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

8月より、東御市と東京の2拠点で生活しております。

東御市を選んだのは、信州大学繊維学部が学生だった頃に、実際に行き来し自然と市街地のバランスが絶妙だと感じていたこと、就職後も多くの方に東御市での生活を薦められたことが決め手でした。そして、仕事で長野県を拠点に活動することになり、そのタイミングで引越を決めました。

ここに来てまず感じたのは、環境が快適だったこと。普段、東京のビル群のジメジメとした中で生活している私にとって、快適な環境で仕事ができることは、長年の夢もありました。そして、少し危惧していた生活面も、スーパーや仕事のできるスペース、銀行もあり、生活に困ることは起きていません。この点は想定通りでした。

しかし、家具・家電の購入のことを忘れていて、ここに来てから何日かは布団だけの生活でした。この点は想定外でした。この時、多くの方に助けていただき、なんとか生活をスタートすることができました。本当に感謝申し上げます。私にできることは少ないですが、地元の皆さまのために何か貢献できたらと思います。

私自身は、今年2月に東京都で会社を設立し、運動のデータ解析や運動ができるようになる衣服の研究開発をしており、東御市を中心にランニングや歩行などの研究開発拠点を作っていきたいと思っています。

現在は、田中にある「コワーキングスペース」を中心に研究開発を行っています。ぜひ、興味のある方がいたら声をかけただけで嬉しいですよ。



▲歩行計測の様子(火のアートフェスティバル)

Q “とうみ”でやりたいことは？



みやざわ 留以さん
(県)

飯田市出身／Jターン

編集後記

スマートフォンやタブレットなどモバイル端末の普及を背景に様々なSNSが台頭する昨今、広報紙の在り方について悩むことがよくあります。本市でも、時代のニーズに合わせて様々なSNSを広報媒体として活用し、LINEを筆頭に利用者を伸ばしてきましたが、その一方で広報紙については、ペーパーレスや経費削減の波に加え、若者の活字離れも重なり、逆風が続いています。

先日、市の広報モニターの皆さんにご参集いただき、意見交換を行いました。その中で出た「生前の母の姿を市報の記事で見つけ、母を偲ぶことができた。紙媒体の良さはこういう部分だと思う」という1人のモニターさんの言葉が頭から離れません。市民の皆さんの思い出までをパッケージする貴重なデータとしての役割を再認識させられた瞬間でした。(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (10月1日現在)

世帯数	転入	73人
12,388世帯(+3)	転出	70人
総人口	出生	18人
29,561人(+1)	死亡	31人
男14,666人(+6)	その他	11人
女14,895人(-5)	※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 9月分
令和4年9月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	4件	51件	+3件
傷者	5名	60名	+3件
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)

= 9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 114件(1022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9月	令和3年9月
最高気温	31.2℃(14日)	31.1℃(22日)
最低気温	10.5℃(30日)	13.1℃(7日)
平均気温	21.3℃	19.7℃
降水量	149.0mm	133.0mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。