



市報
No.224

とうみ12

TOMI CITY
2022
月号
December



今月の表紙「第19回東御市マラソン大会」(32ページに関連記事)

目次

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | 【特集】ふるさと納税 | 13 | 情報コーナー |
| 4 | とうみチケットQR | 27 | 地域おこし協力隊が行く! |
| 5 | デマンド交通新車両導入・
「とうみシェアサイクル」スタート/
12月末までの申請がお得! マイナンバーカード | 28 | 公民館報 |
| 6 | 令和4年度人権啓発作品最優秀作品の紹介 | 30 | 消防団Happy通信 |
| 8 | 令和3年度介護保険特別会計決算状況報告 | 31 | 家庭教育アラカルト/生き生き長生き健康とうみ |
| 10 | 東御市地域包括ケアシステムの取組 | 32 | マラソン大会結果/駅伝大会結果 |
| 11 | シティプロモーションロゴマークを活用しませんか/
地域づくり懇談会を開催しました | 33 | 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 |
| 12 | スポーツ人財バンクをご利用ください!/
スポーツ推進委員の取組 | 34 | まるごと生活百科 |
| | | 36 | ほどよく、田舎。とうみ~今月のベストショット~/
トピックス(地域の話) |



特集 ふるさと納税

全国からあたたかいご支援を
いただいています

●問い合わせ先

企画振興課

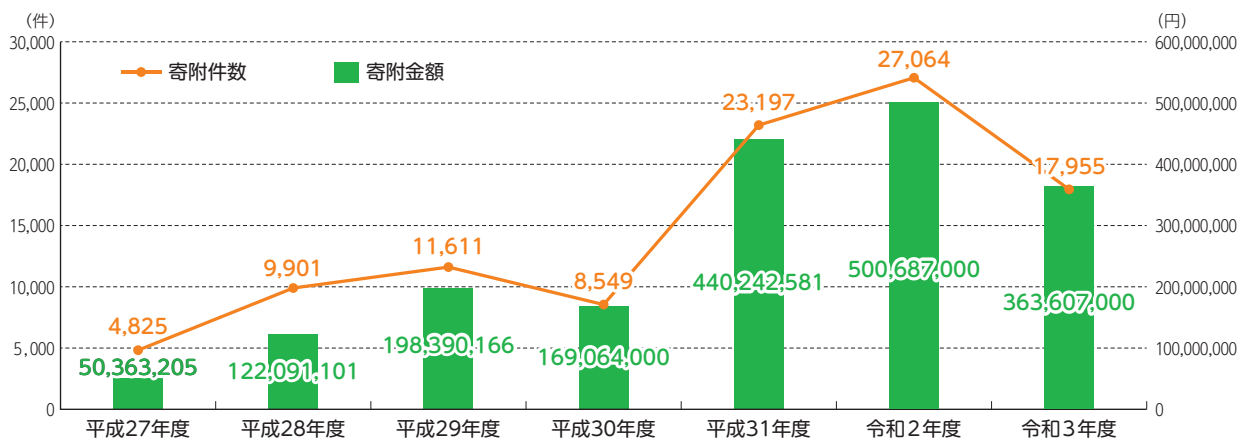
移住定住・シテイプロモーション係

☎ 71-6790

ふるさとへの想いを、寄附を通して伝える「ふるさと納税」。東御市にも「市の取り組みを応援したい」「出身地へ恩返しをしたい」「特産品の産地を支援したい」といった声とともに、多くのご支援をいただいています。

都会で暮らす多くの人が地方で生まれ、進学や就職を機に生活の場を都会に移し、そこで納税を行っています。その結果、都会の自治体は税収を得ますが、自分が生まれ育った故郷の自治体には税収が入りません。そこで今は別の場所に住んでいても、生まれたふるさとや応援していきたい自治体へ、自分の意志で納税できる制度があってもいいのではないかと、という考えから生まれたのが「ふるさと納税」です。

寄附金額・件数の推移



ふるさと納税の状況

令和3年度寄附金の活用実績

活用先	寄附件数	寄附金額
市民生活・健康福祉	1,892件	36,379,000円
産業経済・都市整備	1,471件	30,144,000円
子育て・教育	5,727件	110,785,000円
湯の丸高原高地トレーニングプール・高トレ関連施設整備事業	3,515件	72,012,000円
市長におまかせ	5,350件	114,287,000円
合計	17,955件	363,607,000円

これまでいただいた
寄附金は市の事業に
広く活用させて
いただいています

保育園の園庭芝生化



各地区への
地域づくり活動推進交付金



御堂地区荒廃農用地復旧事業



福祉医療費給付金事業



観光・防災
Wi-Fiステーションの整備



土砂災害ハザードマップ



湯の丸特設プール



寄付者からの

メッセージ

● 社会人になって最初に過ごした
思い出の土地に納税できるのは
嬉しいです！益々の市の発展を
応援しています!! (山口県)

● 友人が住んでいます。千曲川ワ
インバレーの豊かな自然の中で
より良い街づくりと皆さまのふ
るさとを応援します。(岐阜県)

● 今後も高品質な東御市の農業を
応援していきたいと思ってお
ります。(東京都)

● 台風被災をきっかけに亡父の出
身地である東御市に寄付を始
めました。先日、返礼品で頂い
ているビールが近所のスーパーで
販売されているのを見てびつ
くりするとともにうれしくなりま
した。それからは、時々買わ
せてもらってます。(東京都)

● 大田区で教員をしていたもので
す。とうぶ移動教室では大変お
世話になりました。東御市は自
然も人も大好きです。家族旅行
でも何度もお邪魔しました。(神
奈川県)

ふるさと納税事業への ご協力をお願いします

東御市をPRする
返礼品を募集しています

市では、ふるさと納税いただいた
方にお送りしている返礼品のライン
ナップの充実を図るため、東御市を
アピールでき、ふるさと納税寄附者
の方にとって魅力的な返礼品を募集
しています。

PRのご協力をお願いします

市民の皆さんも県外に住む家族・
親戚・友人の皆さんへのPRを積極
的にお願いします。

いずれも詳細は、
市ホームページを
ご覧ください。



市ホームページ



消費喚起事業 第4弾

とうみチケットQR

コロナ禍や物価高で大きな影響を受けている地域経済の活性化を目的に、電子クーポンチケットによる消費喚起キャンペーンを実施します。

事業概要

市内の参加加盟店での買い物時に使用できる電子クーポンチケットをスマホアプリで発行し、割引額を市が負担します。

利用者は、スマートフォンに専用アプリをダウンロードすることで、電子クーポンチケット（1携帯端末あたり上限1万円）を受領でき、加盟店での買い物時にチケットを利用することで商品・サービス代金最大20%の割引を受けることができます。

対象店舗でチケットQRを使うと

最大割引

20%!!

アプリ登録で1万円分のデジタルチケットを付与!

アプリのダウンロードはこちら▼



Android



iPhone

期 間 令和5年1月1日(日・祝)～3月15日(水) ※早期に終了することがあります。

使用できるチケットの上限（チケット付与額1万円／スマホ1台当たり）

お買い上げ金額	使えるチケット上限
10,000円以上	2,000円分
5,000円以上	1,000円分
2,500円以上	500円分

お買い上げ金額	使えるチケット上限
1,000円以上	200円分
500円以上	100円分

利用者向け説明会

事業内容からチケットの取得方法や使い方まで、初心者にもわかりやすく説明します。ご自身のスマートフォンを必ずご持参ください。

開催日	場 所	開催日	場 所
12月 7日(水)	中央公民館 第5学習室	12月 8日(木)	滋野コミュニティーセンター
12月15日(木)		12月22日(木)	多目的ホール
12月 6日(火)	和コミュニティーセンター	12月 5日(月)	北御牧公民館 講堂
12月13日(火)	多目的ホール	12月26日(月)	
12月 9日(金)	祢津公民館 大会議室	※ガラケー（従来型携帯電話）では、ご利用いただけませんのでご注意ください。	
12月19日(月)			

時間はいずれも 【午前の部】 午前10時～正午 【午後の部】 午後1時30分～3時30分

参加事業者募集中!

事業者は、事前登録により発行されたQRコードをレジ横に置くだけで参加可能です。詳細については、下記へお問い合わせください。

※参加加盟店については、12月下旬に東御市商工会のホームページで公開します。

●問い合わせ先

チケットQR事務局 ☎63-3345 / 東御市商工会 ☎75-5536 / 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

デマンド交通「とうみレッツ号」新車両導入 e-バイク「とうみシェアサイクル」スタート

市では、デマンド交通「とうみレッツ号」の新車両とe-バイク（電動アシスト付き自転車）のシェアサイクルを新たに導入し、11月4日から運行を開始しました。

「とうみレッツ号」は、新型コロナウイルス感染症防止設備を備え、遠くからでも目立つラッピングを施した新車両2台を追加。

e-バイクは、スマートフォンアプリから非対面、非接触での予約、借出、返却、決済までができるシェアサイクルシステム



▲とうみレッツ号の新車両



とうみシェアサイクルのe-バイク▶

を搭載した20台で、「とうみシェアサイクル」としてサービスを開始しました。

新たに導入したレッツ号およびe-バイクは、市が新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して購入し、運行事業者へ貸し出して運行しています。

リニューアルされた「とうみレッツ号」と「とうみシェアサイクル」をこの機会にぜひご利用ください。

「とうみレッツ号」および「とうみシェアサイクル」の詳しい利用方法は、各ホームページをご覧ください。



とうみレッツ号
(市HP)



とうみ
シェアサイクル
(観光協会HP)

●問い合わせ先

とうみレッツ号

東御市商工会レッツ号受付センター

☎ 63-17717

商工観光課 商工労政係

☎ 64-5895

とうみシェアサイクル

(一社) 信州とうみ観光協会

☎ 62-7701

商工観光課 観光係

☎ 64-5895

12月末までの申請がお得！ マイナンバーカード



最大で2万円分のキャッシュレス決済サービスのポイントが付与されるマイナポイント第2弾が実施されています。対象となるマイナンバーカードの申請期限は令和4年12月末までです。カードの申請は、お早めにお願います。

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】

月・火・金／13時～19時
土・日／10時～16時

※年末年始（12月28日～1月5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

③本人確認書類（Aのうち2点、またはA1点＋B1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）

【その他】

●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。

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）



●問い合わせ先

市民課 市民係 ☎ 75-2007

12月4日から10日は

第74回人権週間です

令和4年度 人権啓発作品

最優秀作品の紹介

法務省と全国人権擁護委員連合会では、1948年（昭和23年）12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。市では、人権週間での取組の一環として、市内の幼稚園、保育園、小中学校、高校、企業の皆さまから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集しました。お寄せいただいた210点の作品の中から、審査により最優秀作品7点が選ばれましたのでご紹介します。

なお、人権週間に合わせ、最優秀作品・優秀作品および幼稚園・保育園よりお寄せいただいた「なかよしの絵」の作品を、11月26日（土）から12月11日（日）まで中央公民館2階ロビーに展示しています。

作文の部

看護師さんの思い

和
小
学
校
6
年
海
澤
奏
音

私の母は看護師です。1年半前に母の病院で新型コロナウイルスにかかってしまった患者さんが出たと報道されました。

その時、ニュースでは、医療従事者やその家族が、タクシীর乗車を拒否されたり、保育園や介護施設の利用を拒否されるなどの差別を受けているとさかんに報道されていました。そのことを知った母は、私や弟が学校で差別やいじめを受けないか心配していました。そのため母は、少しの間私たちに学校を休むように言いました。そ

して、先生にも連絡をしました。

しかし担任の先生は、「私たちの学校では、日ごろから、感染してしまった人や医療従事者に対して絶対に差別をしてはいけないと子どもたちに話しています。もしそういうことがあったら絶対にゆるしませんので、登校させてください」という温かい言葉をかけてくださいました。母はそれを聞いて、なみだを流して喜んでいました。その後、私たちは学校に登校しましたが、誰一人、いやがったり、いやな言葉をかけてくる人はいませんでした。世の中には、た

ということが分かりました。

私は、母が新型コロナウイルスに感染しないか不安でした。母は、患者さんのことを一生けん命看病をしていました。自分が感染するかもしれないという心配の中、患者さんを看病しなければならぬ看護師は、大変なことばかりで、かわいそうだと思います。看護師をやめてほしいと思ったこともありました。でも、よく考えてみると、母のしていることはすごいことだし、誇りがもてることだとも思います。また、私の母は看護師になって、いろいろな病気の患者さんを見てきて、「今、あ



問い合わせ先

教育課 学校人権同和教育係 ☎ 64-5879
民生生活部 人権同和政策課 ☎ 64-5902

標語の部

あいさつは 笑顔をつなぐ

いい言葉

滋野小学校6年 平田 京介

無意識に

二つの性に

わけないで

見つけてあげて

みんなのらしさ

東部中学校3年 田澤 心晴

れだけ幸せか、常に意識させられる。命の大切さがよく分かる」と、いつも言っています。命の大切さがよく分かるからこそ、大変な仕事でも、がんばれるんだと思います。だから母に、これからもがんばってほしいし、そういう医療従事者の方々を、差別するのではない

く、応援しなければいけないと思います。これから私は、医療に従事している人たちの事を、みんなに伝えていきたいと思います。そして少しでも、がんばる人たちが悲しい思いをしなでいられる世の中にしていきたいと思っています。



『知る』と『いふ』

東部中学校3年 昆夏穂

今、この世界を見てみると、人間という生き物は自分たちと違う特性を持った者が苦手で、それらを除外したい、という性質があるのだろうと感じる。肌の色、瞳、髪の色、宗教、そして障がい。あらゆることで他の大多数と違うことを指摘する。もちろん、人間の性質だからといって、こんなことが許されるはずはない。だが、昔から人々に差別意識があったことを部落差別の問題で知り、後世にはこのようなこのような差別を残したくない、と強く感じた。

私は、小学生のときに部落差別について少し知ったが、いつか思い出せないぐらい小さな記憶だから中学校で学ばなかったら、

この差別のこと自体知らなかったかもしれない。そして、正しいことを知らずに人から伝え聞いたことを信じて、私自身、将来差別をする人間になっていたかもしれない。知ることができて良かった、と感じた。

学習して一番驚いたのは、差別の理由だ。学校では、差別された人々は、死に関わる仕事をしていたり、人がするのを嫌がることをしていたと習った。私は純粋に、「その人たちが仕事をしてくれていなかったら、生活できなかったのでは？」「他の人がやりたがらないことをしてくれているのだから、むしろ感謝するべきでしょ」と思った。でも、「あの地区の人たちとは関わりたくない方がよい」と言われたら、私は簡単に信じてしまふのだろう、とも思った。

そして今年は、その地区に生まれたというだけで、家族になるのを拒まれてしまう人もいることを知った。拒んだ人の中には、なぜ差別されているのか、差別についてよく知らなかった人も多いはず。実際、DVDなどでは差別について勉強して、差別が何の意味もなかったことを知り、結婚を認めたという人も出てきた。知る、と知らない、とでは、人の人生も変えてしまうほど大きな違いがあるのだと感じた。

知ることには大きな責任が伴う。知った後の行動は私に委ねられているから。知ったからには行動に移したい、と私は思う。まずはたくさんの人に根拠のない差別の実態を知ってほしいな、と思った。



東部中学校3年 所優月



柵津小学校6年 小林莉依

ポスターの部

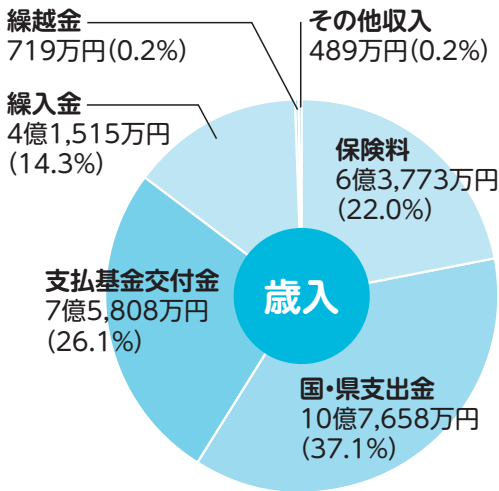
違いは個性

お互いが認めあえる

明るい社会

東御郵便局 手塚恵

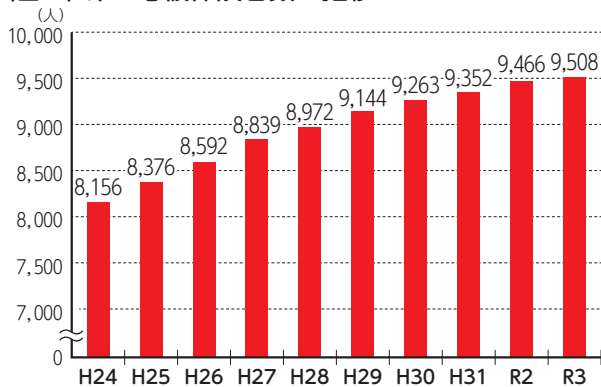
令和3年度決算状況報告



歳入 28億9,961万円

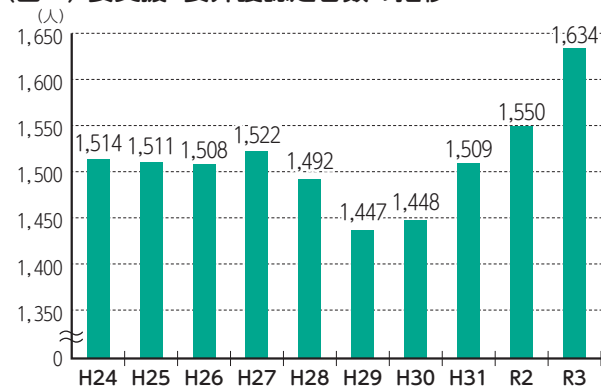
介護保険特別会計のうち、第1号被保険者が収める保険料は全体の22.0%を占める6億3,773万円で、前年度に対し562万円（0.9%）の増となりました。3年度末の第1号被保険者数は9,508人であり、前年度に対し42人（0.4%）の増でした（図1）。保険料の収納率は、3年度現年度課税分が99.5%で、対前年度比0.1ポイントの減となりました。

（図1）第1号被保険者数の推移



（出典）厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報（令和3、4年度のみ「介護保険事業状況報告」月報）

（図2）要支援・要介護認定者数の推移



（出典）厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報（令和3、4年度のみ「介護保険事業状況報告」月報）

保険料…第1号被保険者（65歳以上の人）が納付した保険料
国・県支出金…国・県からの負担金・補助金
支払基金交付金…社会保険診療報酬支払基金からの交付金（第2号被保険者（40～64歳の人）が納付した保険料が財源）
繰入金…一般会計からの繰入金等
繰越金…前年度の繰越金
その他収入…配食サービスの利用者負担金等

**会計決算は黒字
実質差引も2621万円の黒字**

令和3年度の東御市介護保険特別会計の決算は、歳入が約28億9961万円、歳出が約28億7490万円で差引2471万円の黒字となりました。さらに、翌年度精算となる国・県支出金等の精

算返還額を差し引き、精算追加交付額を加えると実質差引も2621万円の黒字となりました。
 なお、令和3年度において、介護保険支払準備基金の取り崩しはありませんでした。



総務費…介護保険運営にかかる事務経費など

保険給付費…介護サービスの提供に要する費用のうち、介護保険が負担する部分

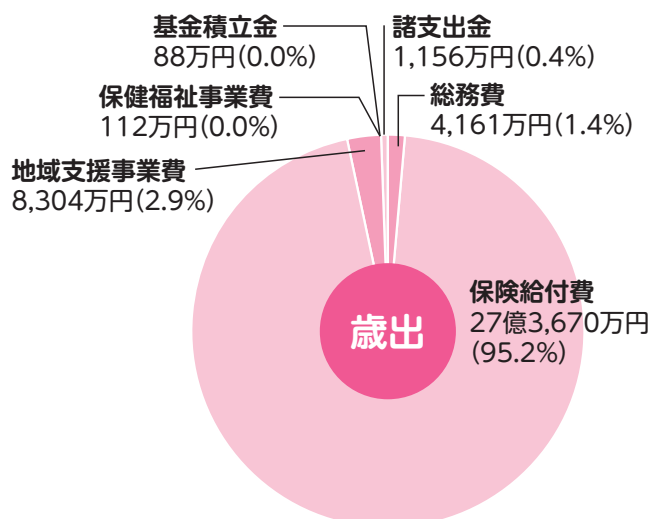
地域支援事業費…地域包括支援センターの運営などにかかる経費

保健福祉事業費…在宅介護支援にかかる経費

基金積立金…介護保険支払準備基金として積み立てたお金

諸支出金…国・県支出金等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 28億7,490万円

歳出のうち、保険給付費は全体の95.2%を占め、前年度に対し9,311万円（3.5%）の増となりました。これは、介護保険要介護（要支援）認定者数の増加と、令和3年4月の介護報酬のプラス改定によるものと考えられます。介護保険要介護（要支援）認定者数の推移は図2のとおりです。

健全運営のために

保険料は

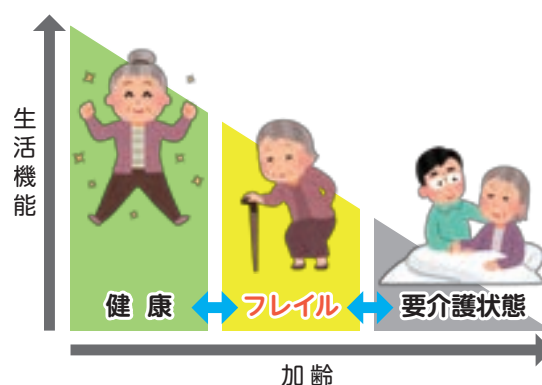
介護保険の大切な財源です

介護保険は、被保険者が納める保険料と、国や自治体の負担金、利用者負担で運営されています。介護保険特別会計の健全運営のためには、保険料の確保は極めて重要です。介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

介護予防・フレイル予防に取り組みましょう

高齢者人口のさらなる増加が見込まれる中で、介護保険制度を将来に渡って持続可能なものとするためには保険給付費の抑制も重要な課題です。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間に位置し、加齢に伴い体力や気力が弱まりつつある状態を指します。高齢になれば誰でもなり得るものですが、予防することができず、予防に効果的なのは、「よく動く」「よく食べる」「社会とつながる」ことだと言われています。

市では、各地区公民館で誰でも参加できる体操教室を開催しているほか、公民館等へ出向くことが困難な方のために、介護事業者の協力を得ながら送迎付きの通所型サービス等の提供体制も整えています。これら



の教室やサービスを利用し、介護予防・フレイル予防に取り組みましょう。

▼まずはご相談を！

ご自身やご家族の健康や介護、医療、生活に関するお悩みは、地域包括支援センター（☎64-5000）へお気軽にご相談ください。

利用サービスを見直しましょう

市では、年に2回ご自身またはご家族が受けられている介護サービスの内容を確認していただくため、ご利用された介護サービスの種類や費用を記載した介護給付費通知書を送付しています。

通知書の内容を参考に、心身の状態などにあった最適なサービスを選択しましょう。



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、認知症になつての在宅生活を続ける老夫婦のモデルケースを紹介しました。

今月号では、いつまでも元気に暮らすための介護予防・フレイル予防のモデルケースを紹介します。

ケース3 「高齢になっても体力を維持して好きなことを楽しみたい」 C子さん（75歳）の場合



最近、足腰が衰えて歩くのが大変。

元気に過ごすためには、
どうしたらいいの？

自分のことは自分でできるけれど、
体力や筋力の衰えが気になり始めたC子さん。

これからも体力を維持して、大好きな旅行に出かけたいと思っています。

元気なうちに
予防に
取り組みたい
場合は

介護予防教室

らくらく教室や貯筋教室などの体操教室を各地区公民館等で毎週開催しています。



介護予防教室は、スマホアプリ「つどエール」でオンライン参加もできます。

※説明会を開催します。(13ページ参照)

地域の通いの場

住民有志が区の公民館等で開く体操教室や趣味の活動の場に参加して、社会とのつながりをもつことも大切です。



対象

●概ね 65 歳以上の方なら誰でも

通所型サービス

通所介護施設などで送迎や食事、入浴付きの機能訓練が受けられます。



対象

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方

訪問型サービス

ヘルパーによる援助や介助を受けながら自分でできることを増やし、自立した日常生活を目指します。



生活支援サービス

低栄養が心配される場合は、栄養改善のための配食サービスが受けられます。



少しの支援が必要になった場合は

健康な状態と要介護状態の間の状態を「フレイル」と呼びます。歳をとると誰でもなり得るものですが、予防もできます。また、早期に見つけることができれば、改善もできます。

上記のサービスや教室・通いの場のご利用については、地域包括支援センターへご相談ください。



●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎ 64-5000

シティプロモーションロゴマークを 活用しませんか



令和3年5月から市のブランドメッセージ「ほどよく、田舎。とうみ」のロゴマークを、広く皆さんにご活用いただいています。

活用の状況

東御市のPRの目的に沿う使用方法であれば、どなたでも使用できます。

使用には申請が必要となりますので、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

●問い合わせ先
企画振興課
移住定住・シティプロモーション係
☎71-6790



▲湯の丸ヒルクライムのスタッフTシャツ



▲ドライフルーツのパッケージ



10月4日から20日にかけて、市内5地区を会場に各区や地域づくり協議会の役員の皆さんをはじめ一般市民の皆さんにもご参加いただき、「地域づくり懇談会」を開催しました。今回は初の試みとなるこの懇談会は、例年7月に開催してきたまちづくり懇談会に代わる取組として、本年5月の市政運営説明会に続き開催したもので、市民の皆さんのご意見・ご要望をお聴きするとともに、協働のまちづくりの推進を目的としています。

地域づくり懇談会を開催しました

懇談会では、各地区で作成した地域ビジョンを軸として「地域で取り組めること」「行政の支援を要すること」「協働で取り組むこと」について懇談しました。

開催状況は、左表のとおりです。なお、当日の資料および質問記録等については、市ホームページに掲載しております。

令和4年度地域づくり懇談会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
10月4日(火)	田中地区	54名
10月12日(水)	滋野地区	51名
10月13日(木)	祢津地区	65名
10月14日(金)	北御牧地区	53名
10月20日(木)	和地区	41名
合計		294名

●問い合わせ先
地域づくり支援室
☎75-15506



市ホームページ

スポーツ人財バンクをご利用ください！

「スポーツ人財バンク」とは、スポーツやレクリエーションの指導・助言を行うことができる指導者を登録し、市民の皆さまの要望に応じて、適切な指導者を紹介する制度です。

利用方法

①市ホームページ等で登録者名簿を閲覧

②希望する指導者がいたら、紹介申請書を市へ提出

③利用者から指導者へ連絡をし、指導日時や内容、謝金を調整したうえで、指導を受ける

④利用者は「実施結果報告書」を市へ提出

指導者登録の方法

スポーツ指導を行いたい方は、市へ「登録申請書」を提出してください。

中学校の部活動の指導をお願いしたい。

趣味のスポーツを上達させたい。

試合の審判をお願いしたい。



※利用および登録にかかる申請書等については、市ホームページからダウンロードしてください。



市ホームページ

●申し込み・問い合わせ先

文化・スポーツ振興課

スポーツ係

☎75-1455

スポーツをもっと身近に！

スポーツ推進委員の取組

スポーツ推進委員とは、「スポーツ基本法第32条」で規定されている公的な社会体育指導者です。

本市においても15名の委員があり、誰もが楽しめるユニースポーツの普及活動や、市のスポーツ事業の運営に協力するなど地域に密着したスポーツ推進を積極的に行っています。

こんなところで活躍しています

チャレンジ・ザ・スポーツ

10月2日の市総合体育大会に合わせて普段触れることの少ないユニースポーツ6競技の体験ブースを用意。親子連れを中心に大勢の方に体験していただき、

年代にかかわらず体を動かすことの楽しさを感じていた

だけでなく機会となりま

した。



ボルダリング体験会

市内にボルダリングができる自然の岩場があることを知ってもらおうと、今年度は春と秋の2回、小学4

年生以上を対象に体験会を開催。合わせて38名の方にご参加いただきました。

ボッチャの審判員・指導員

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しめるスポーツである「ボッチャ」の普及にも取り組んでいます。

派遣依頼を

受け、10月は滋野地区で開かれたボッチャ体験会に審判員・指導員として参加しました。



派遣依頼、お待ちしております

スポーツ推進委員は、派遣依頼を受けての協力や指導も行っています。地域の中で、スポーツについて困りのことがありましたら、スポーツ推進委員へご相談ください。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課

スポーツ係

☎75-1455

情報 コーナー

目次

13P……お知らせ
17P……講座・教室
18P……催し
19P……募集
20P……ホワイトボード／
21P……行政情報ラジオ番組案内

22P……とうみチャンネル
23P……年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ
24P……子育てインフォメーション／図書館だより
25P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
26P……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

「つどエール」説明会

オンラインで介護予防教室に参加できるアプリ「つどエール」のご利用についての説明会を開催します。

操作方法をご説明した後、実際に開催している教室に参加してみます。

◆日時 12月14日(水)

午後1時30分～午後3時

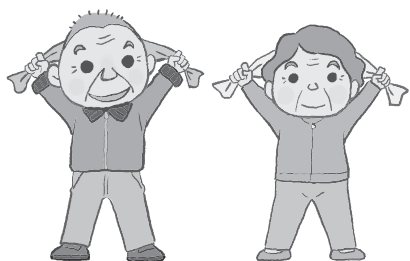
◆場所 ケアポートみまきふれあいホール

◆持ち物 ご自分のスマートフォンかタブレット

◆申込期限 12月12日(月)

◆申込・問／福祉課 地域包括支援係

☎64-50000



介護保険要介護認定者の「障害者控除対象者認定書」交付

◆対象 障害者手帳をお持ちでない方で、次の要件をすべて満たす方は、市が税法上の障害者控除の対象として認定します。

・年齢が65歳以上であること
・要介護1～5の認定を受けていること

・障害高齢者の日常生活自立度がB1以上、または認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上に該当すること

※要介護認定の審査に用いた主治医意見書により判断します。

◆認定書の交付手続き

認定書の交付をご希望の方は、左記へ申請してください。対象となる方には、後日郵送により認定書をお届けします。

◆申請書類

・障害者控除対象者認定申請書(指定様式)

・対象者の介護保険被保険者証

※申請書は左記へ請求してください。

◆申請・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

農振農用地除外申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地(農振農用地)を転用して、農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅などの他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要となります。

左記のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間 令和5年1月16日(月)～31日(火)

◆申請書類 左記窓口でお渡しします。

◆注意事項

除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要ですので、申請にあたっては必ず事前にご相談ください。

◆申請・問／農林課 農政係

☎64-5894



給付金・支援金・助成事業

昨今の電力・ガス・灯油・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得者世帯（住民税非課税世帯等）に対して給付金等を支給します。対象となる**可能性のある世帯へ通知等送付します**ので、内容をご確認ください。

(1) 電力・ガス・食品等価格高騰緊急支援給付金

支給対象者		通知時期	支給額 (1世帯)	申請期限
住民税非課税世帯	家計急変世帯			
基準日(令和4年9月30日)において世帯全員の令和4年度分の 市県民税均等割 が非課税である世帯	令和4年1月以降の家計が急変し、世帯全員が 市県民税均等割 が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯 ※申請が必要です。	11月下旬	5万円	令和5年1月31日

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

(2) 長野県・東御市生活困窮世帯緊急支援金 ※(1)の対象以外の世帯

支給対象者		通知時期	支給額 (1世帯)	申請期限
住民税非課税世帯	家計急変世帯			
基準日(令和4年9月30日)において世帯全員の令和4年度分の 市県民税所得割 が非課税である世帯	令和4年1月以降の家計が急変し、世帯全員が 市県民税所得割 が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯 ※申請が必要です。	12月下旬	3万円	令和5年2月28日

※上記の支給対象者に関わらず、市民税所得割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外となります。(例：親(所得割課税)に扶養されている一人暮らしの学生、別居の子(所得割課税)に扶養されている親世帯(非課税)など)

(3) 東御市原油高騰対策助成事業

支給対象者	通知時期	支給額 (1世帯)	申請期限
○住民税非課税世帯 令和4年11月1日時点で①～⑥のいずれかに該当する世帯 ①75歳以上の者のみで構成する世帯 ②要介護4, 5の認定を受けている者のいる世帯 ③身体障害者手帳1, 2級の者のいる世帯 ④精神障害者保健福祉手帳1級の者のいる世帯 ⑤療育手帳A1, A2の者のいる世帯 ⑥児童扶養手当対象世帯 ○生活保護世帯 当市で受給している世帯	11月下旬	1万円	令和5年3月31日

※上記の③で、住民税非課税世帯および生活保護世帯に該当する対象世帯の全員が福祉施設に入所している場合または、生活保護世帯に該当する対象世帯の全員が医療機関に長期入院している場合は、対象外となります。

☎(1)の問合せ先 福祉課 福祉援護係・地域包括支援係 ☎64-8884 ☎64-5000

☎(2) (3)の問合せ先 福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

健診（検診）は早めに受診しましょう

持病の治療は継続し、健康診査・がん検診等は、適切に受けましょう。



健診・検診名（対象者）		受診方法等	期 間
特定健診等	東御市国保・特定健診 （市国保加入40～74歳）	受診券がある方 受診券に記載の指定医療機関で受けられます。 ※市から配布の受診券が入っていた青い封筒の裏面参照。 受診券がない方 発行に3週間かかります。早めに下記へご連絡ください。	令和5年 1月31日(火)まで （休診日を除く）
	健康診査（19～39歳）		
	後期高齢者健診（75歳以上）		
がん検診	大腸がん検診（40歳以上）	直接、市内指定医療機関で受診してください。	令和5年 2月28日(火)まで （休診日を除く）
	子宮頸がん検診 （20歳～29歳、 30歳以上年度偶数年齢）	個別検診の受診票がある方 受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診してください。 集団検診を申し込んだ方 検診日の約1カ月前に受診票が送付されます。指定の会場・日時で受診してください。 受診票がない方 発行に数日かかります。早めに下記へご連絡ください。 ※事前にお申し込みの方については、すでに受診票が送られています。紛失で再発行の方は、電話連絡のうえ、健康保健課へお越しください。	
	乳がん検診 （40歳以上年度偶数年齢）		令和5年 3月31日(金)まで （休診日を除く）
	肺がん検診 （41歳以上年度奇数年齢）		
	胃がん検診 ○胃バリウム検査：集団検診 （40歳～79歳） ○胃カメラ検査：個別検診 （50・55・60・65・70・75歳）		
歯周病検診 （年度30・40・50・60・70歳）		対象者にはすでに受診票が郵送されています。受診票に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してください。	令和5年 2月28日(火)まで （休診日を除く）

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

上田市 市民の森スケート場オープン

- ◆期間 12月17日（土）～令和5年2月5日（日）
12月31日（土）、令和5年1月1日（日）は休場
12月17日（土）、18（日）、令和5年2月5日（日）は無料開放（貸靴は有料）
- ◆開場時間 午前9時～午後4時30分（最終入場午後4時）
- ◆入場料 大人760円 中学生以下300円 未就学児無料 観覧者300円 ◆貸靴料金 400円／1足
- ◆その他 ・施設内の食堂を期間中の土・日曜日、祝日および12月26日（月）～30日（金）、令和5年1月2日（月）～5日（木）に営業しますのでご利用ください。
・滑走の際は、危険防止のため帽子、手袋を着用してください。

問／上田市市民の森スケート場（営業期間のみ）☎27-9396

文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

- 一般 760円→560円
- 中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可
有効期間 令和5年2月5日（日）



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

- 一般 760円→560円
- 中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可
有効期間 令和5年2月5日（日）



園芸施設共済で自然災害から農業用ハウスを守りましょう

近年、頻発する豪雨や台風等の自然災害により、全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。

災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で農業を継続的に行うために、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など日頃の備えが重要です。

そんな中、令和3年4月にJA信州うえだと長野県農業共済組合との間で賦課金の20%割引が適用となる「災害に強い施設園芸づくり」に関する協定を締結しました。既にご加入されている方は継続加入をお願いするとともに、まだご加入されていない方は是非この機会に加入をご検討いただき、頻発する豪雨や台風などの自然災害から農業用ハウスを守りましょう。農業共済の掛金は農業経営の必要経費として認められています。

またリスク全般に対する事前の備えとしてBCP（事業継続計画）の策定をされることをお勧めします。

加入については、NOSA「長野 上小支所園芸施設係（☎35-3333）」へ直接お問い合わせください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

上下水道料金（12月請求分）の振替日にご注意ください

◆東御市上下水道をご利用の場合

再振替日 令和5年1月12日（木）

◆佐久水道企業団の給水区域にお住いの場合（下水道料金のみ）

振替日 令和5年1月12日（木）

問／上下水道課 料金センター

☎64-5883

市道の除雪

市では、主な市道の除雪を、おおむね8センチメートルの積雪で行う除雪体制を組んでいます。

市道すべての除雪を行うことができないため、通学路、住宅前などは地域の皆さま、または所有者の方で除雪をお願いします。

なお、除雪作業中の安全確保および通勤通学時の交通を確保するため、基本的に除雪は深夜から早朝に行うこととしています。振動や騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解をお願いいたします。

◆効率的で安全な除雪を行うため、次の点についてご協力ください。

- ・除雪作業は、原則として排雪（雪を車両等で搬出すること）作業は行っておりませんので、すべての雪を道路から排除する事は出来ません。したがって、除雪等で自宅前に寄せられた雪は、個人や地元の皆さまで処理してください。
- ・庭木の枝等は、雪の重みで道路に張り出し、通行の妨げになる場合がありますので、あらかじめ剪定をするなど、適正な管理をお願いします。
- ・歩行者や車両通行の迷惑にならないよう、宅地等の雪を歩道や道路に出さないでください。
- ・車両の路上放置や路上駐車は絶対にしないでください。支障がある場合は除雪できないことがあります。
- ・道路から宅地への「乗入板」は、除雪の支障となるほか、除雪による跳ね上げなどの事故の恐れがあり大変危険です。設置した方の責任で降雪前に撤去をしてください。
- ・道路沿いの屋根からの落雪は歩行者にとって大変危険です。雪止めの設置などの対策をお願いします。

問／建設課 管理係 ☎64-5892



Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみチャンネルで放送中の「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
上田ケーブルビジョン ☎23-1600

メール配信

（緊急情報等メール配信サービス）

あっと @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

東御市議会12月定例会

12月定例会は、左記の日程で開催しています。市議会では本会議・全員協議会・委員会がどのように進められているかを傍聴することができます。ぜひ傍聴にお越しください。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
12月2日(金)	午前9時	全員協議会
6日(火)	午前9時	本会議(一般質問)
7日(水)	午前9時	本会議(一般質問)
9日(金)	午前9時	本会議(総括質疑)
12日(月) ～14日(水)	午前9時	常任委員会
16日(金)	午前9時	予算決算特別委員会
20日(火)	午後1時30分	本会議(議会閉会)

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

問／議会事務局
☎64-5810

所得税還付申告は1月から申告 することができます

確定申告期間(2月16日～3月15日)とは関係なく申告することができます。め、早めの申告で混雑を避けることができます。

還付申告をされる方は、確定申告期間前の申告をお勧めします。

◆申告場所 上田税務署

(上田市中央西2-6-22)

◆詳細 受付時間等の詳細は、上田税務署(☎22-1234)へ直接お問い合わせください。

問／税務課 住民税係

☎64-5877

講座・教室

スタンドグラス講座

◆日時 12月18日(日) 午前9時～

◆場所 祢津公民館 講堂

◆対象 小学生とその保護者

◆定員 12組(先着順)

◆参加費 2000円(材料費)

◆持ち物 ビニール手袋、タオル

◆講師 中野 稔 先生

申込・問／祢津公民館

☎62-0251

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

スキー・スノーボード教室

◆日程

《1回目》 令和5年1月15日(日)

《2回目》 令和5年2月5日(日)

◆時間 両日とも午前10時～午後3時
受付 午前9時～午前9時40分

◆場所 湯の丸スキー場

(集合・受付・湯の丸スキー学校前)

◆参加資格 東御市在住・在勤の方

(スキーは小学生以上、スノーボードは中学生以上)

◆定員 スキー 80名

スノーボード 10名(各回、先着順)

◆参加料 1000円

※当日受付でお支払いください。

◆申込締切

《1回目》 令和5年1月5日(木)

《2回目》 令和5年1月26日(木)

◆その他

・お昼は解散となりますので、各自でおとりください。

・リフト券(9回券)は当日受付で3000円で販売します。

・小学生以下のリフト代は無料です。

◆申込方法 左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

申込・問／(特非)東御市スポーツ協会

(第一体育館) ☎62-2200

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

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 令和5年1月26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 令和5年1月6日(金)

までに左記までお申し込みください。

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



「とうみ男の遊び塾」

地域や年齢に関係なく、毎回違ったテーマで男性が集う場です。ここで自分に合った「遊び」を見つけませんか。

◆日程

第1回 令和5年1月19日(木)

「試す防災・減災」ツナ缶は本当にランブになるのか」

第2回 2月16日(木)

「カントン?!消しゴムはんこ」手彫りでイラストから文字まで」

第3回 3月16日(木)

「うまい!日本茶を研究」毎日のお茶をレベルアップ」

◆時間 各回とも午後1時30分～午後3時30分

◆集合場所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム

◆参加費 各回300円

※全日程への参加を原則としますが、都合により参加できない場合はその限りではありません。

※各講座の詳しい内容は、社会福祉協議会のホームページに掲載します。

申込・問/社会福祉協議会

☎62-4455



催し

Taste of Tomi「東御のおいしいも」
の×東御ワイン＝三ツ星級の食卓」

東御市の食材を使った料理と東御ワインのペアリングを楽しみながら、身近な食材のおいしさがワインによって何倍にも膨らむ驚きや、ペアリングの知識を得ることでワイン選びを楽しんでいたくセミナーです。

◆日時 12月9日(金)

午後6時～午後8時
(受付:午後5時30分)

◆場所 湯楽里館ワイン&ビアミュージアム

◆参加費 4800円

◆定員 15名(最小催行人数8名)
◆講師 オーストリアワイン大使、
J・S・A認定ソムリエ

岩井 穂純氏

◆内容 東御の地元の食材や料理を味わい東御ワインとの相性を考える。

・岩井講師によるペアリングの基礎知識の講義

・東御市産の生ハム(Janongehana)、チーズ(アトリエ・ド・フロマー

ジュ)、パン(テーブルヒュッテ)と東御市産ワイン5種類を用意

◆申し込み 事前に下記までお申し込みください。

◆その他 当日は、送迎バスも用意しています。(田中駅発:午後5時20

分、湯楽里館発:午後8時5分)

申込・問/湯楽里館ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885(水曜日定休)
(6次産業化推進室)

令和5年元旦ウォーキング

新たな年の始まりにご家族揃ってウォーキングをしませんか。

タイムや順位を競うものではないため、お気軽にご参加ください。参加費もご用意しております。

◆日時 令和5年1月1日(日・祝)

受付 午前8時～
写真撮影・開会式 8時30分
スタート 9時

◆集合場所 田中区公民館前(八十二銀行の隣)

◆コース 田中区公民館⇄県諏訪神社

(折り返し地点) 距離は約2.5km

◆申し込み 不要(当日、受付で申込書を記入)

◆参加者用駐車場 市役所の駐車場をご利用ください。

◆その他 降雪等天候不順により中止する場合があります。

※併せて実施していた恒例のマラソンは、本年も中止します。

問/田中地区地域づくりの会事務局

☎75-5506
(地域づくり支援室内)

ヨガ教室(タイのルーシーダットン)

HP

寒さ厳しくなり体を動かす機会が減ってきたこの季節に、珍しいタイ式のヨガをしてみませんか?初めての方、大歓迎です。市内在住、在勤、在学の方どなたでも参加できます。

◆日時 令和5年1月14日(土)

午前9時30分～午前11時

◆場所 中央公民館1階 第4学習室

◆定員 先着15名 ※定員に達し次第締め切ります。

◆講師 ぺい まりさん(東御市)

◆持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、水分補給用飲み物

◆受講料 500円

◆申し込み方法

・電子申請のみの受付とします。
(左記の二次元コードより入力)

・1回の入力で参加者1名申し込み。(システムの都合上、重複申請はできません)

・2名申し込みの場合は、異なるアドレスで2回お申し込みください。

◆申し込み期間 12月12日(月)午前9時～12月23日(金)午後5時まで



ながの電子申請サービス

☎64-5885

問/生涯学習課 社会教育・公民館係

市の分野別計画についてご意見（パブリックコメント）を募集します

募集

・東御市文化芸術推進計画（素案）

【提出】・閤／文化・スポーツ振興課 文化係 〒389-0592 東御市県281-2
☎71-0670 ⑤63-5431 ✉bunka-sports@city.tomi.nagano.jp

・東御市空家等対策計画第2版（素案）

【提出】・閤／建設課 住宅係 〒389-0592 東御市県281-2
☎64-5882 ⑤64-5881 ✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp

閲覧・配布・意見募集期間
12月5日（月）～
令和5年1月10日（火）

◆閲覧・配布場所および時間

・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。

・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、年末年始を除く）

・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター

【時間】午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

・東御市文化会館 ※東御市文化芸術推進計画のみ

【時間】午前9時～午後6時（閉館日を除く）



◆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上、指定場所に設置してある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、意見に対する市の考え方を市ホームページに公表します。なお、個別には回答致しませんのでご了承ください。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずは仲人にお気軽にご相談下さい

☎026-214-3681

結婚相談所ムスベル

〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階

〈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。

ホワイトボード

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

●東御市企画振興部企画振興課

広報担当まで

✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-58963

☎63-5431

こどもカフェ「ハッピーチケットプロジェクト」(長野ろっくん「こども基金」県社会福祉協議会「地域で子どもを育てるプロジェクト」助成事業)

県では学習支援、食事提供、悩み相談、多世代交流、学用品等のリユースなど複数の機能を提供し、月1回以上計画的に開催されている子どもの居場所づくりを「信州こどもカフェ」と呼び、取組を推進しています。

この冬も、上田地域のこどもカフェ開催時に1枚300円分の補助券として協力飲食店で使用できる「ハッピーチケット」を参加者にプレゼントします。地域の中で、食を通してこども達の未来・日常のワクワク感を応援します！

○配付期間／ 12月初旬～令和5年2月26日までのこどもカフェ開催時

○使用期間／ お渡し後～令和5年2月28日

○お渡し場所／ハッピーチケットプロジェクト参加こどもカフェにて

○東御市の参加予定こどもカフェ

・だれでも食堂 岡／五十嵐

☎090-9978-9280

・子どもだれでも居場所くるme／くるme@nab

岡／東御市社会福祉協議会

(まいさぼ東御) ☎75-0222

※こどもカフェ開催日、チケットお渡し日等詳細は各こどもカフェまでお問い合わせください。

※配布予定枚数に達すると終了となりますのであらかじめご了承ください。

●岡／信州こどもカフェ推進上田地域プラットフォーム事務局
(長野県上田地域振興局 総務管理課
県民生活係) ☎25-7113

くらしと健康の相談会

弁護士による失業・倒産・多重債務・家庭問題等について法律相談および保健師による健康相談です。

○日時／12月、3月毎週金曜日

午前9時30分～午前11時30分
午後1時30分～午後3時30分

○場所／上田保健福祉事務所

○その他／予約制です。希望される方は1週間前までにお申し込みください。相談は1人50分程度

●岡／上田保健福祉事務所
健康づくり支援課 ☎25-7149

上小圏域(上田都市計画区域、東御都市計画区域)都市計画の変更に係る原案の閲覧・公聴会の開催

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

○対象／都市計画案に係る地域にお住まいの方、その他利害関係者

○日時／令和5年1月28日(土)

午後3時から

○場所／上田市中央公民館2階 202号会議室(上田市材木町1-2-3)

○閲覧期間／令和5年1月5日(木)～27日(金)

○閲覧内容／都市計画区域マスタープラン(県決定)

○閲覧場所／上田市役所都市計画課、東御市役所建設課、長野県上田合同庁舎上田建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

○公述申込／公聴会で公述(発言)を希望される方は、令和5年1月20日(金)までに、閲覧場所または県ホームページにある公述申出書を持参または郵送により提出してください。申し出がない場合は公聴会を中止します。

●岡／長野県上田建設事務所整備課
長野県建設部都市・まちづくり課
☎026-2335-7297

新・防災ラジオを各戸配布しています

市では、災害に係る予報・警報などの情報を、防災ラジオを使って発信しています。

この度、導入から10年以上が経過したことから、新しいラジオ端末を各戸へ配布しています。

配布方法

運送業者による各戸配布

※製造の都合上、お手元に届くまでに2～3カ月程度かかる場合があります。それまでは、引き続き旧・ラジオ端末をお使いください。



※旧・ラジオ端末については、お届けの際に運送業者の配達員へお預けいただくか、市役所本館1階市民課市民係、滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館、エフエムとうみ(はれラジ)局舎のいずれかの施設へお持ちください。

●岡／企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

放送大学入学生募集

放送大学は、4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約8万5千人以上の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

卒業すれば学士を取得できます。

放送授業1科目の授業料は、1万1000円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。

全国にキャンパスにあたる学習センターやサテライトスペースが設置されており、面接授業（スクーリング）の開講やサークル活動などの学生交流も行われています。

資料を無料で差し上げています。お気軽に左記までご請求ください。

出願期間は、第1回は2月28日まで、第2回は3月14日までです。

● 問／放送大学長野学習センター

☎0266-5812332



東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施 設 名	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)(祝)	1月2日(月)(祝)	1月3日(火)
湯楽里館	午前10時30分 ～午後9時	午前10時30分～午後6時		午前10時30分～午後9時	
物産ショップ	午前10時30分～午後6時				
ワイン&ビアミュージアム	午前10時30分 ～午後6時	休業	休業	午前10時30分～午後6時	
ゆうふるtanaka ※1	午前10時 ～午後10時	午前10時 ～午後6時	休業	午前10時～午後10時	
御牧乃湯	午前10時 ～午後9時	午前10時～午後6時		午前10時～午後9時	
アートヴィレッジ明神館	午前11時～午後3時				

※1 ゆうふるtanaka3階フィットネスゾーンは、12月30日(金)～1月3日(火)まで休業します。
食堂は、12月29日(木)～1月2日(月)まで休業します。

● 問／湯楽里館 ☎63-4126
ゆうふるtanaka ☎63-3715
御牧乃湯 ☎67-3467
アートヴィレッジ明神館 ☎67-0001



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
12月8日・22日	令和5年度 償却資産の申告について	税務課

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12月番組案内 地上112/CATV004で放送中 [放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～]

1日 (木)	東信地区ハーモニカ交流コンサート 前半	18日 (日)	令和4年度 祢津小学校130周年記念音楽会
2日 (金)	東信地区ハーモニカ交流コンサート 後半	19日 (月)	令和4年度 田中小学校音楽会 (再)
3日 (土)	祢津小学校歌舞伎クラブ校内発表会 「義経千本桜」	20日 (火)	令和4年度 北御牧小学校音楽会 (再)
4日 (日)	信州御牧太鼓保存会 子供太鼓演奏	21日 (水)	令和4年度 和小学校音楽会 (再)
5日 (月)	令和4年東御市議会12月定例会 開会	22日 (木)	令和4年度 滋野小学校音楽会 (再)
6日 (火)	生中継 9:00～ 令和4年東御市議会12月定例会 一般質問	23日 (金)	一年を振り返る2022 東御市
7日 (水)	生中継 9:00～ 令和4年東御市議会12月定例会 一般質問	24日 (土)	とうみ混声合唱団 第20回定期演奏会
8日 (木)	月刊とうみチャンネル11月号 前半	25日 (日)	図書館講座「宮沢賢治を読む」⑤ (12月8日)
9日 (金)	月刊とうみチャンネル11月号 後半	26日 (月)	グリーンファームカレッジ2022 「土壌診断と土づくり」
10日 (土)	丸山晚霞記念館企画 「湯の丸高原 花と蝶～希少種を守れるか～」 講師：花岡敏道さん	27日 (火)	第18回長野県高等学校文化連盟軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2022 KF (No.1～12)
11日 (日)	第19回東御市駅伝大会	28日 (水)	第18回長野県高等学校文化連盟軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2022 KF (No.13～25)
12日 (月)	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) (再)	29日 (木)	第18回長野県高等学校文化連盟軽音楽専門部 県フェスティバル Power Live 2022 KF (No.26～37、大会結果)
13日 (火)	第13回おらほの町の音楽会 (再)	30日 (金)	信州御牧太鼓保存会 子供太鼓演奏 (再)
14日 (水)	図書館講座「宮沢賢治を読む」④ 講師：稲垣勇一さん (再)	31日 (土)	一年を振り返る2022 東御市 (再)
15日 (木)	・田中っ子FES☆2022 (再) ・第58回東御清翔高校 舞台が丘祭 (再) (6時、10時、16時)	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	
16日 (金)	第48回上小A小学校管楽器交歓演奏会(再)		
17日 (土)	北御牧地区保・小・中交流会		



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。

年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

業務内容および問い合わせ先	令和4年12月				令和5年1月				
	28 ②	29 ③	30 ④	31 ⑤	1 ⑥	2 ⑦	3 ⑧	4 ⑨	5 ⑩
コンビニ交付（住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本等） 市民課 市民係 ☎75-2007 ※本年は、サーバー切替があるため12/26～1/3まで利用できません。	×	×	×	×	×	×	×	○	○
し尿汲み取り 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部クリーンセンター（ごみの受け入れ） ごみの収集は市民カレンダーのとおりです。 ☎63-6814	○	○	×	×	×	×	×	○	○
公民館（中央、滋野、祢津、和、北御牧）、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 市民交流サロン ☎67-1010	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 文書館 ☎67-3312	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部人権啓発センター ☎64-5902	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧人権啓発センター ☎67-3737	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市立図書館 ☎64-5886	×	×	×	×	×	×	×	×	○
東御市体育施設 12月28日⑧の営業は正午までとなります。 （特）東御市スポーツ協会 ☎62-2200	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市文化会館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
丸山晚霞記念館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	×
梅野記念絵画館 ☎61-6161	×	×	×	×	×	×	×	×	○
子育て支援センター 東部 ☎64-5814 北御牧 ☎67-3676	×	×	×	×	×	×	×	×	○
高齢者センター 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-5536	○	×	×	×	×	×	×	○	○
海野宿滞在型交流施設（うんのわ） （一社）信州とうみ観光協会 ☎62-7701	×	×	×	×	×	×	×	×	○
とうみレッツ号（運行および予約受付） とうみレッツ号受付センター ☎63-1717	○	×	×	×	×	×	×	○	○
※ 1月4日⑨の乗車は12月27日⑧、1月5日⑩の乗車は12月28日⑨から予約を受け付けます。ただし、予約は年末年始運休期間は除きます。									

子育てインフォメーション (1 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

育児座談会 (篠原君江助産師)	10日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
1歳のお誕生会 (令和3年12月・令和4年1月生まれ)	12日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずりズムあそび・ おはなし絵本	23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) 「いたずらは科学する力の芽」	24日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
就労相談	25日(水)	午前10時～午前11時30分
親子うんどうあそび	26日(木)*	午前10時～午前10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)	26日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
乳幼児の救急講習会	30日(月)*	午前10時15分～午前11時15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

おもちゃドクター	12日(木)	午前10時～午前11時
わんぱくピクス	18日(水)*	午前10時～午前11時30分
就労相談	18日(水)	
ふれあいひろば (マッサージ体操・紙で遊ぼう)	25日(水)*	
0歳児のママひろば (親子ふれあい遊び・交流会)	31日(火)*	

ぼけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	13日(金)	内容 新聞紙あそび 持ち物 水筒 ※17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	17日(火)	
祢津公民館	20日(金)	
和コミュニティーセンター	27日(金)	
北御牧子育て支援センター	30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

1 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	11日(水) 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	17日(火) サーキット遊び 31日(火) 鬼の面制作・豆まき 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	1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

- 奇跡を蒔くひと 五十嵐 貴久: 著
- 動物農園 ジョージ・オーウェル: 著
- 未来が変わる勉強法 安田 祐輔: 著
- 死に方がわからない 門賀 美央子: 著
- スマホ脳の処方箋 奥村 歩: 著
- ブルーカーボンとは何か 枝廣 淳子: 著
- 0～6歳まで遊んで学べる! 新しい手作りおもちゃ あん: 著
- ワインつまみ 平野 由希子: 他著
- 川崎誠二のちいさな木彫り 川崎 誠二: 著
- できるExcelピボットテーブル できるシリーズ編集部: 他著
- 世界を変えた100のシンボル 上・下 コリン・ソルター: 著
- 「浄化」大百科 矢尾 こと葉: 著
- ダリア 山口 まり: 著
- 一冊でわかる北欧史 村井 誠人: 他監修
- 地図から信州が見えてくる 今尾 恵介: 著

◆ 児 童 書

- おなかをすかせたドラゴンとためいきゼリー 仁科 幸子: 作
- 千に染める古の色 久保田 香里: 作
- はっけよい、子ガッパ! 中山 聖子: 作
- イアリーの魔物 3 トーマス・テイラー: 作
- 三まいのはがき おくやま ゆか: 作
- ニャンの日にまいます! 木内 南緒: 作
- 科学でナゾとき! 3 あさだ りん: 作
- おねえちゃんって、ときどきなきむし!? いう みく: 作
- ひみつのえんそく 武田 美穂: 絵
- くるまね? でんしゃさ! うちむら たかし: 作
- へんしんロボット あきやま ただし: 作
- あこの 樋勝 朋巳: 作
- 橋の上で 酒井 駒子: 絵
- バーガーボーイ まつおか めい: 絵
- チュッチュとチョコピーなにができるかな? 小林 ゆき子: 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 1月13日 (金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日 時 1月21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 12月23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（1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)	11日(水)*人、18日(水)人、25日(水)中 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	10日(火)*、17日(火)、24日(火)、31日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	11日(水)、18日(水)、25日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	16日(月)*、23日(月)、30日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	13日(金)、20日(金)*、27日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	19日(木)
貯筋体操	10日(火)、24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	12日(木)、19日(木)、26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



乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	1月25日(水)	令和4年9月生
10か月児健診	1月18日(水)	令和4年3月生
1歳6か月児健診	1月24日(火)	令和3年7月生
2歳児歯科健診	1月10日(火)	令和2年10・11月生
3歳児健診	1月17日(火)	令和元年11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	1月26日(木)	対象：令和4年8月生
もぐもぐ離乳食教室	1月27日(金)	対象：令和4年6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

	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	1月9日(月・祝) 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	1月10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		不要	
生活習慣病相談	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
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		予約制	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		不要	
家族会(認知症に関する情報交換)	1月20日(金)	午後1時30分～午後3時			
医療・介護・福祉の出張相談	1月10日(火)	午前10時～午前11時30分	滋野コミュニティセンター	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	1月11日(水)		中央公民館		
	1月16日(月)		和コミュニティセンター		
	1月20日(金)		北御牧公民館		
	1月25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)	1月6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)	1月20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	1月25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)	1月19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。 ＊年末年始に受診可能な医療機関については、休日・夜間救急医案内サービスに問い合わせてください。 ≪休日・夜間緊急医案内サービス≫ ☎050-3033-0665
	12月4日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	12月11日	ほしやま内科	☎62-3115	
	12月18日	酒井医院	☎64-3170	
	12月25日	東御市民病院	☎62-0050	
休日の歯科 救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）			
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。			
夜間の小児の 救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎0263-34-8000）			
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。≪ http://www.uedayaku.org/touban ≫			
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	受診・相談センター ☎25-7178			

問／健康保健課 地域医療推進係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いいたします。● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。



ワインと一緒にJAZZを楽しむ

サンテラスバンドコンサート クリスマスの陣

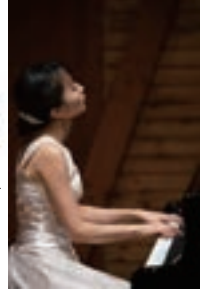
12月23日(金) 開場17:30 / 開演18:00 料金500円

★チケット発売中：東御市文化会館窓口 定員70名 ※ドリンクは別料金です（ヴィラデストワイナリー）

第74回ピアノのゆふべ

夜空に耀う祈りの調べ

1月27日(金) 19:00開演
演奏：伊藤悠里
入場無料 整理券配布中



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）



東御市出身の春原直人氏をはじめ、山を知り尽くした画家たちの大絶景！ 大迫力、大画面

人生を変えた絶景

開催中 詳しくはHPで
～12月25日(日)

白銀の世界を歩こう！ スノーシュー体験 12月24日(土) 高校生以上2,500円、中学生以下2,000円
予定：8時当館集合～湯の丸ツツジ平周遊～13時当館帰着。当館と湯の丸往復送迎、道具レンタル料、入館料を含む特別料金！ 要申込

だんだん！ 巨大紙相撲大会 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！

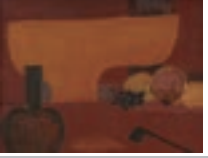
・千秋楽（大会） 2月23日（木・祝） 天下無双の称号をつかみとれ！

谷町協賛 地元産の美味しい！ 豪華賞品多数！

申込は電話または↑




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）



梅野コレクション展

12月10日(土)
～3月26日(日)

梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料300円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

地域おこし協力隊が行く!

2022.12
Vol.67

新任の隊員を紹介します

10月着任

松浦 誠 隊員（観光地域づくり支援）

湯楽里館2F ワイン&ビアミュージアムにて、ワインコンシェルジェとして勤務しております。東京都心で30年間同じ会社で勤務しており、これを期に自分の環境を変えてみたい、他の仕事を経験してみたいとの思いから、東御の地に移住して参りました。

東御産のワインは、少量生産などの理由で東京では入手が困難な物が多く、日本ワインLOVERの自分はそれらのワインに囲まれて働いている事に喜びと誇りを感じています。お客様、生産者、醸造



者、ワイナリーの皆さまと密に連携を取って、東御ワインの素晴らしさを皆さまに広めていければと思っています。ぜひワイン&ビアミュージアムにお越しください!

11月着任

吉井 七重 隊員（空き家対策支援）

11月から移住定住・シティプロモーション係で空き家対策支援をしております。東京で主人と飲食店を11年間営んできましたが、子育てがひと段落したこともあり、これからは自然豊かなところでのんびりと、地域の役に立つ仕事がしたいと思い、仕事と暮らしを心機一転、美味しいもの大好きな私たちにピッタリな東御市に移住しました。

今、空き家問題が全国的に深刻化していますが、ここ東御市も例外ではありません。まだまだ空き家に関する知識はありませんが、地域の皆さまとコミュ



ニケーションをとりながら一緒に理解を深め、東御市の空き家問題解決に向けて取り組んでいきたいと思います。空き家でお困りの方気軽に声をかけてくださいね。

11月着任

藤本 省三 隊員（観光プロモーション支援）

11月より着任し観光情報ステーションに勤務しながら、主に湯の丸高原の観光振興を担当しています。前職の時から長野県には訪れる機会も多く、特に自然豊かで風光明媚な、ほどよい田舎の東御で働きながら暮らすことができたなら素敵だなと思っていました。

東御の魅力をしっかりとお客様にお伝えし、たくさんの方に足を運んでいただき、良さを実感したりピーターが増えていく。そんな観光地域づくりのお役に立ち、貢献していきたい想いです。誇りとやりがいを胸に取り組みんで参ります。



一番好きなスポーツはスキーで、趣味はまだまだ未熟ですが山登りと釣りです。これからワイン・クラフトビール・温泉めぐりも楽しんでいきたいと思います。

「チーム協力隊」として!

東御市の地域おこし協力隊は、月に一度の定例ミーティングを行っています。各隊員の活動報告や、情報交換などが目的です。「えっ、そんなイベントがあるの」「人手が必要……」「ぜひお手伝いしたい!」など、新しい活動や助け合いのきっかけにもなっています。山村隊員が企画した「海野宿はんなりツアー」を、協力隊のメンバーで実際に体験してみたことも。各隊員が個別で動くだけでなく、互いに協力し合いながら、どうしたら東御市をより元気なまちにできるか、共に考えています。複数の新しい隊員も迎え、今後ますます「チーム協力隊」としてもパワーアップしていきます!



編集担当・地域おこし協力隊 小林



地域の話題

第19回短詩型文学祭

10月29日に3年ぶりとなる第19回東御市短詩型文学祭を中央公民館で開催しました。

本年度は、一般54名、小学生1010名の計1064名から1142作品の投稿がありました。

当日は、短歌、俳句、川柳、現代詩の部門ごとに表彰式を行ったほか、選者の先生を囲んでの研究会を行い、先生の指導を受けたり、参加者同士で相互に作品を鑑賞したりするなど、研鑽を深めました。



短詩型文学は、時間・場所・年齢を問わず親しむことができます。来年は、今回投稿されなかった皆さんも投稿してみてはいかがでしょうか。

なお、各部門で特選を受賞された皆さまの作品は、1月号に掲載する予定ですのぞきください。

滋野地区ボッチャ体験・交流会

10月30日、市スポーツ推進委員会と滋野地区分館長会の皆さんの協力により、滋野地区ボッチャ体験・交流会を滋野小学校体育館で開催し、参加者32名が6チームに分かれて競技を行いました。

「ボッチャ」は、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6個のボールを投げていかに近づけるかを競うゲームで、老若男



女・障がいの有無にかかわらず、すべての人が一緒にできるスポーツです。

今回のボッチャ体験・交流会は、初心者と経験者の混成チームで行ました。狙った位置にボールがいかんかったり、相手のボールに弾かれたりと、白熱した試合が繰り広げられ、コロナ禍で疎遠になりがちだった住民相互の交流ができました。

皆さんも、誰もが気楽に楽しむことができるボッチャにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

和地区ふれあい文化祭

11月12日・13日に3年ぶりとなる文化祭を開催しました。コロナ禍ということもあり、飲食を伴うイベントおよびステージ発表を中止し、作品展のみの開催ではありましたが、多くの皆さまに来館いただき、さまざまな形で開催できたことに意義があると安堵しています。

今回は、「竹内不忘先生を顕彰する会」の皆さまにご尽力いただき竹内不忘作品展も

同時に開催でき、多くの皆さまに興味を持って鑑賞していただきました。

また、生涯学習講座の受講生や各分館の皆さんの工夫をこらした作品の数々に感動しました。



2日間多くの皆さまにお手伝いいただきありがとうございます。

公民館活動推進功労者表彰

9月29日に上田市で開催された第70回長野県公民館大会において、多年にわたり公民館職員として公民館活動に従事され、地域社会の振興、社会教育活動の推進に尽力された功労者が表彰されました。東御市では、吉澤健二さん(前北御牧地区館長)、横関政史さん(前田中地区館長)、赤尾秀彦さん(前北御牧地区公民館主事)の3名が受賞され、10月28日に中央公民館において伝達式を行いました。





メダカの(いる)

公民館



▲青いメダカとホテイアオイ



▲ミニビオトープと稚魚の飼育ケース

この夏、中央公民館2階入口でサンドアート「アマビエ」のまわりに設置した「ミニビオトープ」が人気を集めました。ホテイアオイの浮く睡蓮鉢の中ではメダカが涼しげに泳いでいます。昨年はクロメダカだけだったのですが、今年は青く輝くマリンプルーメダカが仲間入りしたことで「きれいだ」「めずらしい」と大勢の来館者が足を止めて鑑賞していかれました。講座受

講者の方々からは「(講座が)終わってからメダカを見ていく楽しみができた」「涼しげでとても癒やされる」などの感想を寄せていただいたり、親子連れからは「子育て支援センターに寄った帰りに毎回来ています」といった声をかけていただいたりしました。

比較的小簡単に飼えるメダカは近年静かなブームになっていて、ご自宅で飼育されている方から様々な質問をいただきます。小学生から取材を受けたりと館長にとってもありがたい勉強の場、市民の方々との交流の場となっています。6月以降は、卵が次々にふ化したため、稚魚を飼育するための容器が増えました。用水路が整備されるなど環境の変化により、市内でメダカを見る機会がすっかり減ってしまいました。「めだかの学校」ならぬ「めだかの公民館」として皆さんに親しんでもらえたら…というささやかな夢を胸に抱きながら、時間を見つけては毎日世話しています。(寒くなりましたので、現在メダカは室内に移動しました)

～小平奈緒さんの引退に思う～

10月22日、全日本距離別選手権の女子500mのレースを最後に小平奈緒選手が現役を退きました。茅野市出身の小平さんは、私たち長野県民の期待を背負って世界の舞台で結果を残し続け、2018年の平昌五輪で遂に金メダルを手に入れました。注目すべきは、その競技上の強さだけでなく彼女の人間性に世界が感動したことです。元韓国代表の李相花選手との友情はあまりにも有名になりました。親交のあるフォークデュオ「ゆず」の北川悠仁さんは「こんなにまっすぐで誠実な方が人間界にいるのだと驚いた。歩くパワースポットみたいだと感動しました」と語ったといいます。9月に小平さんと結城匡啓コーチの対談を聞く機会がありました。確かに人柄の良さは言葉の端々から伝わってくるものがありましたが、長年、県内の中学生と多く接してきた私の目にはごく普通の女の子と映りました。しかし、1点だけ大きく違う特徴がありました。それは、探究心・求道心の強さです。おそらくこの点が世界1だったのだと思います。「人間は力で比べるものではない。人間性を高めながら人生の豊かさを高めていきたい。」と小平さんは語りました。長野県の子どもの持つ素直さに「+α」が加わったことで彼女は飛躍したのだと思います。小平さんの今後に期待するとともに第2、第3の小平さんが誕生してくれることを楽しみにしたいと思います。

団本部役員会勉強会

消防団本部では、毎月の役員会に合わせて消火活動や防災に関する勉強会を実施しています。東御消防署警防係の署員の方等を講師に迎え、写真や映像を交えて、実践的な知識の習得を目的に指導を受けています。

勉強会の内容は各分団・各部に伝えられ、全団員が有事の際に現場で役立つ知識として消防団活動に活かせるよう今後も実施していきます。



各分団での消防団活動

新型コロナウイルス感染症の影響で市防災訓練は中止になりましたが、消防団では、感染防止対策を講じながら各分団で訓練を行っています。



▲第三分団の車両訓練



▲第六分団の送水訓練

小型ポンプ操法およびラッパ吹奏訓練

10月16日、東御中央公園グラウンドにて、小型ポンプ操法およびラッパ吹奏訓練を実施しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、例年6月に開催している市の大会は令和2年度以降開催できていませんが、これに代わる大会形式での訓練という位置づけで行いました。当日は天候にも恵まれ、充実した訓練となりました。



▲小型ポンプ操法訓練



◀ラッパ吹奏訓練

宝くじの助成金で消防団員用半長靴を整備

市では、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う「地域防災組織育成助成事業」を活用して、消防団員用の半長靴を110足購入しました。この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報事業を行うことを目的としています。

今回購入した半長靴は東御市消防団に配備しました。これにより、災害現場における団員の安全かつ迅速な活動につながる事が期待されます。

●問い合わせ先 消防課 消防団係 ☎ 62-0119



家庭教育アラカルト

―大人の心のあり方―

お子さんの健やかな育ちを願って

田中小学校 教頭 小林 真紀

17

教頭という立場から、保護者の方と昇降口で立ち話をさせてもらうことが時々あります。悩みの内容やお子さんの性格によって、問題解決のためのアプローチは一人ひとり違うので、今回は「こうした『子育ての困りごと』に対する大人の心のあり方」について私の思っていることをお伝えしたいと思います。

1. 事実

肯定も否定もせず、その子のその場面の様子を見て、どういう状態なのかを知ります。

2. 私の感情

「その子の行動」と「それに遭遇している自分の気持ち」を分けて考えます。

3. 私の願い

その子が、本当はどういう行動をとってほしいと思っているのか「私（大人）の願い」を整理します。

「事実」「私の感情」「私の願い」を整理せずについつい叱ったり、こちらも感情的な言葉を口にしたたりしがちです。「目の前で起こっていること」と「それに対する感情」を分けて考えるだけで、大人の心にちよつと余裕が生まれると思うのです。そうすることで、その場での感情的なやりとりを回避できる可能性

が高くなります。

* * * * *

そして、友だち関係のことで、お子さんが悲しい思いをしたことを話したときは、その悲しみや悔しさを受け止めてあげてください。子ども達は、持っている語彙もまだ少なく、言葉が足りなかったり、自分の意図していなかったことに対して腹を立てたりして、トラブルやけんかに発展しがちです。

学校でも不愉快な気持ちを相手にぶつけるだけでは解決しないこと、本当の意味で自分の心もすっきりしないことを伝えながら、話をしていきます。

子どもたちの心のやわらかさは、大人の想像以上です。「さつき探めていたのでは？」と思えば、もう一緒に笑っていたり、そしてまたトラブルが起こったり。でも、トラブルは、その子が大人になるために「こうやって乗り越えられた」を経験できるチャンスでもあるのです。理不尽な意地悪や複数人からのいやがらせかどうかを見極めながら、その子の心も強くしなやかに育つために、「トラブルも肥やし」となるような支援をしていきたい、保護者の方と対話していきたいと願っています。

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④

筋肉の隠れた役割

運動は体にいいというのは、皆さんご存知のことですが、なぜ運動をすると健康になるのでしょうか？「やせる」「筋肉や骨が丈夫になる」「心肺機能を強くする」などの効果があります。近年になって、筋肉の隠れた役割が注目されています。

筋肉は体を支え、体を動かすだけではなく、「マイオカイン」というホルモン様物質が筋肉から分泌されています。ギリシャ語で「マイオ」は「筋」、「カイン」は「作動物質」を意味します。

筋肉を動かすと（骨格筋の収縮）マイオカインが分泌され、血液から全身に到達して、様々な働きをしています。骨格筋が内分泌器官としての役割をしているということです。

マイオカインの働き

百種類以上あるマイオカインの中で注目されているものとして、次の3つを紹介します。

「イリシン」 脂肪細胞を燃えやすい褐色脂肪細胞に変えたり、脳にも働いて記憶機能を活性化して認知症の予防に役立ちます。

「スパーク」 初期の大腸がんの細胞

を死滅に追い込む働きがあります。

筋肉を動かすことで、血中に増えたスパークが腸に到達し、大腸がんを予防する効果が期待されています。

「IL-6」 脂肪細胞に働き脂肪を燃焼させたり、血糖値を下げるインスリンの効きを良くするほか、血管にも働き炎症を抑え動脈硬化を予防します。

マイオカインは他にも免疫力アップや肝機能を改善させるなど、若返りのホルモンとも言われています。

筋肉に刺激を！

マイオカインを効率よく安定的に分泌させるためには、足を動かすことが一番です。足は全身の筋肉の3分の2を占めているので、太ももなどの大きな筋肉を使うと効果的です。しかも「筋肉量を増やすこと」より「筋肉に刺激を与える」ことで分泌されるので、立ったり、歩いたり、軽い筋トレをするだけでも効果が期待できます。

健康を維持し、体を守ってくれる「マイオカイン」をイメージしながら、体を動かすことを生活に取り入れてみてください。



健康保健課
☎64-8883
文責 (公財)身体教育
医学研究所

第19回東御市 マラソン大会結果

(敬称略・各部門上位3名まで掲載)

11月6日 北御牧地区明神池周辺コース

●小学生4年男子の部 3km

①柄澤 琉眞	13分46秒
②名取 希野	13分56秒
③市村 晃一	14分21秒

●小学生4年女子の部 3km

①畑中 唯花	14分29秒
②中山 杭南	14分48秒
③畑中 咲稀	15分02秒

●小学生5・6年男子の部 3km

①柄澤 咲眞	12分57秒
②坂口 多央	13分14秒
③武井 大翔	14分05秒

●小学生5・6年女子の部 3km

①小山 柊花	12分56秒
②吉池 千穂	14分37秒
③清水 咲良	14分38秒

●中学生男子の部 5km

①小山 颯太	20分22秒
②清水 瑛太	21分31秒
③小林 春琉	21分42秒

●成年の部 5km

①関 信吾	20分55秒
②柳沢 喬	27分50秒

●壮年の部 3km

①白倉 滝男	16分11秒
②白石 三郎	17分53秒
③金井 忠広	20分03秒

●一般女子の部 3km

①上條 佳織	17分40秒
②藻谷 ゆかり	21分11秒

●ファミリーの部 3km (2人の合計タイム)

①小山 園子・凜花	26分36秒
②廣瀬 優・駿	28分33秒
③吉池 洋一・岳大	28分49秒



▲軽快な走りを見せる選手たち

第19回東御市 駅伝大会結果 (敬称略)

11月13日 東御中央公園発着、市内一周
(7区間 24.6km)

8チーム出場

●総合成績

①コトヒラ工業駅伝部	1時間24分53秒
②日向が丘ランナース	1時間35分09秒
③北御牧	1時間38分50秒
④東部中学陸上部	1時間40分49秒
⑤湯の丸スキークラブ A	1時間44分09秒
⑥湯の丸スキークラブ B	1時間55分47秒
⑦ JA ラビッツ	2時間00分33秒
⑧中屋敷公民館	2時間07分38秒

●事業所の部

①コトヒラ工業駅伝部	1時間24分53秒
② JA ラビッツ	2時間00分33秒

●公民館の部

①中屋敷公民館	2時間07分38秒
---------	-----------

●中学校の部

①東部中学陸上部	1時間40分49秒
②湯の丸スキークラブ A	1時間44分09秒

●区間賞 ★: 大会新記録

1区 (4.1km)	倉嶋 優太 (コトヒラ工業駅伝部) 12分55秒
2区 (3.2km)	甘利 大祐 (コトヒラ工業駅伝部) 10分56秒
3区 (2.5km)	武井 湧平 (北御牧) 9分14秒
4区 (2.8km)	伊藤 大生 (コトヒラ工業駅伝部) 10分30秒 ★
5区 (4.0km)	永井 慎也 (コトヒラ工業駅伝部) 11分51秒
6区 (3.3km)	小山 祐太 (コトヒラ工業駅伝部) 10分14秒 ★
7区 (4.7km)	北沢 正親 (コトヒラ工業駅伝部) 17分36秒



▲新しい布下橋を通過する選手

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

12月
生まれ



きたざわ めい
北沢 芽依ちゃん
(加沢)

めいちゃん1歳のお誕生日おめでとう😊
ニコニコ笑顔のめいちゃんにいつも元気をもらっているよ!!
これからもめいちゃんのペースで大きくなってね♥



なかむら ちひろ
中村 千優ちゃん
(本海野)

誕生日おめでとう! 元気で笑顔の素敵な千優が大好きです♥
一緒にバスケ(バスケットボール)ができる日が待ち遠しいです!



もろずみ すずね
両角 紗寧ちゃん
(本海野)

すずちゃん、1歳のお誕生日おめでとう🍰
おてんば娘だけど、笑顔がかわいいうすずがみんな大好きだよ♥
元気に育ってね😊



やなぎさわ かのあ
柳澤 叶彩ちゃん
(加沢)

かのあ1歳おめでとう♥
パパとママはかのあのとびっきりスマイルが大大大好き!
これからも笑顔を忘れずかのあらしくすくすく育ってね♥

☆募集します!!☆
(対象者1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、12月8日(木)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

今年も残すところあと1カ月となりました。
12月は師走と呼ばれ、その語源については、師匠の僧がお経をあげるために東西へ馳せる月⇒師馳せる⇒しはす⇒しわすという説が有名です。

皆さんお忙しいところですが、少しの意識でできる地球温暖化対策をしてみませんか?



●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

今月の取組

寝具を重ねる順番を変えて、寝る時もぽっかぽか!

アドバイス

日に日に寒さが厳しくなり、寝る前や寝ている間も暖房を使われている方が多いかと思います。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。

次のように、布団や毛布の順番を変えることで暖房を使わずに温かい状態が作り出せます。

敷き布団⇒毛布⇒自分⇒羽毛布団

羽毛布団は体温を感知して膨らみ、保温性を高める性質がありますが、羽毛布団と体の間に毛布があるとその効果が薄れてしまいます。

敷き布団、毛布、自分、羽毛布団の順番にすると羽毛布団の性質を最大限高めることができ、さらに羽毛布団の上にタオルケットなどを掛けることで、布団内部の暖気を閉じ込めることができます。

寒い日が続きますが、布団の順番を変えて、寒い冬を乗り越えましょう!

国民年金 アドバイス

国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度をご案内します。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

●対象者

免除制度：本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下または失業した方等

猶予制度：20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の方

●対象期間

令和4年7月～令和5年6月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）

●持ち物

個人番号確認書類または年金手帳、失業を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」「雇用保険受給資格通知」など失業していることを確認できる公的機関の証明の写し

●申請先 市民課 国保年金係

学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

●対象者

大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で本人の前年所得が基準以下の方

●対象期間

令和4年4月～令和5年3月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）

●持ち物

個人番号確認書類、本人確認書類、学生証（コピー可）または在学証明書（原本）

●申請先 市民課 国保年金係

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082

市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、令和4年中に従業員の方（事業専従者を含む）へ給与の支払いがあった場合に、**令和5年1月末までに**「給与支払報告書」を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入の上、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、仕切紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

作成対象は、以下のいずれかに該当する方です。

- 1 令和5年1月1日に給与等の支払いを受けている方（パートタイム、アルバイトを含む）
- 2 令和4年中に退職した方*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の個人住民税を給与から天引きしていただくようになりました。よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、**すべて特別徴収で提出しなければなりませんので特にご注意ください。**

マイナンバーの記載について

給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。

個人情報の取扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れないようお願いいたします。

普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の**摘要欄に符号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。

記載漏れにご注意ください

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名（特に年少扶養）等の記載漏れが多く見受けられますのでご注意ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

12月の納税

（納期限 1月4日）

- 市県民税（普通徴収）（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（7期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（6期）
- 介護保険料（普通徴収）（6期）



トラクター・耕運機・乗用モア・SS・田植機・管理機・バインダー・コンバイン 等

**使わなくなった農機
買い取ります!**

高価買取!

査定無料!



株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください

☎0268-62-5262

9:00~17:00

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10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)タック 様

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄付活用事業〉

●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

・(有)ワールドドリーム 様

物品

・アート梱包運輸(株) 様(りんご(品種:ふじ)136個)

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・企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75-1455

物品

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805



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。

消費生活ガイド

実在する組織をかたる フィッシング詐欺にご注意!

相 談 事 例

大手通販サイトからクレジットカード番号を登録し直すようにとのメールが来たので、記載されていたURLをクリックし名前やカード番号などを入力した。その後、約2万円分のカード利用がされていたことが判明した。

フィッシング詐欺とは

実在する組織(会社)をかたるメールなどを送り付け、メールのリンクから偽サイト(フィッシングサイト)へ誘導して、アカウントIDやパスワード、クレジットカード番号などの個人情報を搾取する行為を「フィッシング詐欺」と言います。

偽ショートメール



ア ド バ イ ス

- 通販サイト、クレジットカード会社、携帯電話会社などの実在する組織をかたる手口が多く発生しています。
- メールに記載されたリンクからサイトへアクセスするのではなく、事業者の正規のホームページや公式アプリからアクセスするようにしましょう。
- メールのURLにアクセスし、個人の情報を入力してしまうとカード番号などの個人情報を不正利用されるおそれがあります。もし、アクセスしてしまっても、個人情報は絶対に入力しないようにしましょう。
- 国税庁(国税局、税務署)をかたるメールから偽サイトへ誘導する事例も報告されていますが、メールにより国税の納付を求めることや差し押さえを予告することはありませぬのでご注意ください。

- 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

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

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

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

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

事前予約制



場 所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

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

ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 おむすびさん

〔タイトル〕 「秋 盛りだくさん」

撮影場所：芸術むら公園 撮影日：2022年10月31日

撮影者から一言

秋晴れの日に、色づく木々と、落ち葉の中を心ゆくまで探検。景色も自然の音も独占できるのは田舎だから。

1月号掲載の応募締め切りは 12月11日(日)

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

11月は7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。



▲大勢の人で賑わう中央公園

公園の新たな活用を探る 中央公園で初のマルシェ開催

10月23日、木々の紅葉が始まった東御中央公園に手作り雑貨や衣類、農産物などを販売するテントやキッチンカーが並び、園内は大勢の人で賑わいました。

この催しは、市と信州地域デザインセンター(UDC信州)が公園の利活用を探るために社会実験として初めて企画したもので、この日は13店舗が出店。訪れた人たちは、いつもと違う雰囲気のパークで休日のひと時を楽しんでいました。

丸山晚霞記念館で「山」がテーマの企画展 市出身・春原直人さんの作品も

丸山晚霞記念館で10月29日、山をテーマにした企画展「山と画家の出会い 人生を変えた絶景」がスタートしました。館内には晚霞のほか、武井清、千葉潔、上田太郎、春原直人の4氏の作品が並び、来場者の目を楽しませています。

このうち、市出身の画家・春原直人さんは、登山による自身の体感を基に、墨や岩絵具を使って山や岩を表現した抽象画が近年注目を集めています。自身の作品を前に春原さんは、「自分の作品に頂上を描いたものはない。登る過程で感じたことを重視している」と話していました。



▲自身の作品について語る春原さん



▲山頂に向かって一斉にスタートを切った選手たち

標高差1,550mを駆け上がる 烏帽子岳でスカイランニングレース

10月30日、烏帽子岳を舞台に登山道を走破するスピードを競う「EBOSHI SKYRUN 2022」（実行委員会主催）が開かれました。

この日は距離が異なる3つのコースで競技が行われ、このうち最も距離が長い山頂コースには全国各地から集まった141人が参加。自慢の健脚で、東町歌舞伎舞台から山頂を経由し、祢津の大日堂をゴールとする全長25.0km、標高差1,550mの過酷なコースに挑んでいました。

和牛のオリンピックで (有)小田切牧場が優等賞13席の好成績!

5年に一度の開催で「和牛のオリンピック」とも称される「全国和牛能力共進会」（全国和牛登録協会主催）が10月に鹿児島県で開かれ、枝肉成績を競う第8区（去勢肥育牛）において、(有)小田切牧場（東入）が育てた「愛之助」が出品頭数58頭の中で優等賞13席の好成績を収めました。

11月1日には、同社の小田切隆治代表取締役と岡本泰郎場長、出品を支援した信州うえだ農業協同組合の眞島実組合長らが市役所を訪れて受賞の喜びを報告。小田切代表は、「地域の稲わらを生かして、牧場からは有機質堆肥を還元するという地道な取組が結実した。地域に育てられ、地域に輝かせていただいた」と今回の受賞を振り返りました。



▲市役所で受賞の喜びを報告した
小田切代表(右)と岡本場長(中央)



▲ごみの減量に関する展示コーナー

生活に役立つヒントがいっぱい! くらしを見直そう展 対面開催

中央公民館で11月3日、エネルギーや環境、食などの生活に役立つ情報を展示・発表する「くらしを見直そう展」（実行委員会主催）が開かれました。

コロナ禍が始まって以来、初めての対面開催となった今回は、22団体が出展。企業や市民団体、行政機関などがエネルギーやごみの減量、食生活、交通安全などに関する展示や物販を行いました。

来場者は各ブースを巡って生活に役立つヒントを探したり、買い物を楽しんだりしていました。

御牧原の秋の絶景を堪能! 住民有志がウォーキングイベントを企画

御牧原の住民有志でつくる「おいでなんし御牧原の会」が、来訪者に車を止めて御牧原台地の美しい景観を楽しんでもらおうと制作してきたウォーキングマップが完成し、11月12日にお披露目を兼ねたウォーキングイベントが御牧原北部地域で開かれました。

雲一つない快晴となったこの日は、市内外から27人が参加。同会のメンバーの案内でビューポイントを巡り、青空と紅葉、遠くの山並みが作り出す晩秋の絶景を楽しみました。



▲秋の絶景を楽しみながら歩を進める参加者

今月は市の地域づくり特任支援員として働きながら、大学の助手や会社の経営者としても活躍する彫刻家の堀田光彦さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

~~~~~

東御市との出会いは、東京藝術大学の大学院生時代に担当教授に地域おこし協力隊を勧められたことがきっかけでした。協力隊としてのミッションは東御市と地域、東京藝術大学による域学連携事業である「天空の芸術祭」の企画・運営でした。知り合いもおらず右も左も分からない状態からのスタートでしたが、地域の方々はそんな私に優しく声をかけ、時には畑でとれた野菜を分けてくださったりとても親切にしてくださりました。

また、令和元年東日本台風の土砂を用いたおそらく県内初であった砂像の制作を提案した時も、地域の方々が応援してくださり自分1人では到底できないような活動と体験をさせていただくことができました。市内を中心に作らせていただいた「地域を護る砂のアマビエプロジェクト」もまさに皆さまのご支援とお力添えの賜物です。この場を借りて深く

Q “とうみ”で  
やりたいことは？



ほった みつひこ  
堀田 光彦さん  
(大川)  
福岡県出身・東京育ち

感謝申し上げます。外から来た何もかもわからない若者の私ですら受け入れ、応援してくれる温かい地域性があるのだと感じました。これは間違いなく私が経験した東御市の魅力です。

今年の3月に地域おこし協力隊を退任し、4月から東京藝術大学で働き始めましたが、市の文化振興に関わっていききたいとの思いから、5月より市の地域づくり特任支援員としても働いております。また、10月には東御市での活動の中で知り合った先輩方と地域を応援し活性化させるための会社を市内に設立しました。これからは産学官民、様々な視点で東御市と関わり、皆さんと共に歩んでいきたいと思っています。



▲梅野絵画記念館で開催した堀田光彦展の様子

編集後記

本号32頁に掲載のとおり、平成30年以来4年ぶりに市駅伝大会が開催されました。令和元年台風第19号でコースの一部になっていた布下橋が損傷。以後大会の中止が続いていましたが、ようやく今年6月に布下橋の架け替え工事が完了して大会の復活となりました。

この駅伝大会の魅力と言えば、地域の皆さんによる沿道の声援。コロナ禍の大会とあって、出場チーム数は4年前と見劣りする部分もありましたが、各中継所周辺で地域の皆さんが集まって温かい声援を送る様子は以前と変わることはありませんでした。地域に根差した行事として、今後も続いてほしいものです。

(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (11月1日現在)

|              |                         |     |
|--------------|-------------------------|-----|
| 世帯数          | 転入                      | 55人 |
| 12,383世帯(-5) | 転出                      | 55人 |
| 総人口          | 出生                      | 14人 |
| 29,547人(-14) | 死亡                      | 27人 |
| 男14,659人(-7) | その他                     | -1人 |
| 女14,888人(-7) | ※カッコ内は前月対比<br>資料:住民基本台帳 |     |

市内交通事故統計 10月分  
令和4年10月31日現在

|        | 当月分 | 累計<br>(注1) | 前年比 |
|--------|-----|------------|-----|
| 件数     | 5件  | 56件        | +4件 |
| 傷者     | 5名  | 65名        | +6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)

=10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 2件(21件)  
救急 126件(1,148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10月   | 令和3年10月    |
|------|-----------|------------|
| 最高気温 | 28.0℃(2日) | 29.1℃(11日) |
| 最低気温 | 0.3℃(26日) | 1.6℃(30日)  |
| 平均気温 | 13.2℃     | 14.4℃      |
| 降水量  | 37.0mm    | 39.0mm     |

※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。