



市報
No.229

とうみ

TOMICITY
2023
5月号

特集

人と空き家をつなぐ

CONTENT

- 2 人と空き家をつなぐ
- 4 脱炭素社会を目指して
ゼロカーボンシティとうみ
- 6 東御市地域公共交通計画を策定しました
- 9 高齢者センター改修工事のお知らせ
- 10 体育施設オンライン予約システム
- 15 情報コーナー

表紙「空き家バンクを利用し移住された小林さんご夫婦」(2ページに関連記事)

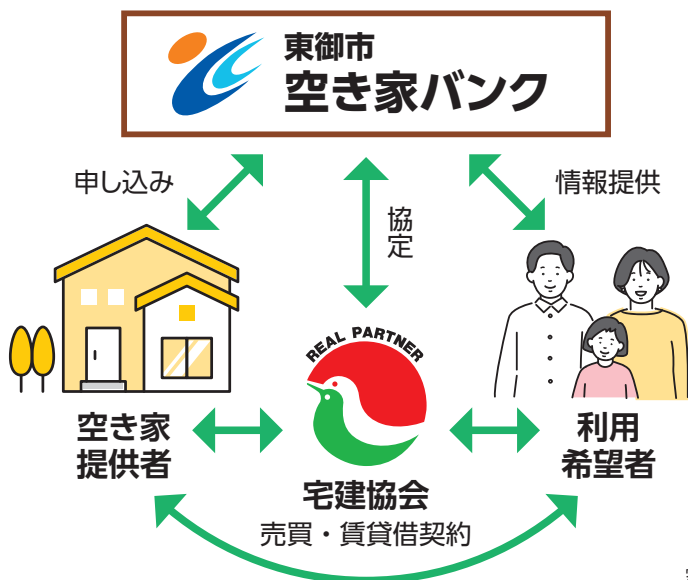
人と空き家をつなぐ

空き家バンクとは

空き家バンクとは、空き家の売却または賃貸を希望する所有者などからの申し込みにより登録された空き家情報を、空き家の利用を希望する人に対して、市が提供する制度のことです。必要に応じて、市と協定を結ぶ不動産のプロである長野県宅建協会上田支部の不動産会社が仲介してくれるので安心です。



空き家バンク



利用者の声

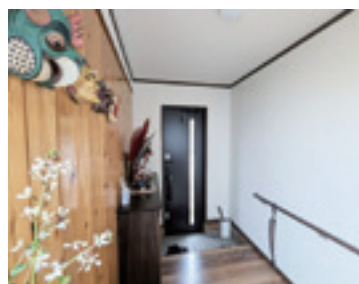
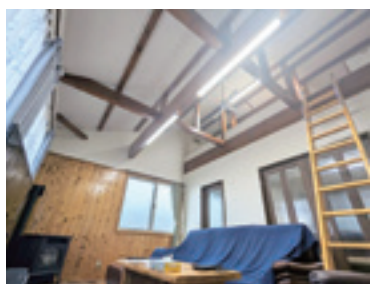
埼玉県から空き家バンクを利用し移住された小林さんご夫婦

山登りが趣味なこともあり、長野への移住を検討していた中で、晴天率が高く実家のある埼玉県から距離も近い東御市を候補としていました。住まいを新たに新築するとなると、費用もかかるため中古住宅のリフォームを検討していた中で、東御市の空き家バンクに出ていた物件に目をつけました。

元々この物件にはなんと剣道場があったため、なかなか契約にならないという状態だったようです。移住となると、古民家やまわりに住宅がない物件を探す方もいますが、私たちはそういった条件にはこだわりませんでした。物件を見たときはびっくりしましたが、うまくリフォームすれば住めるのではないかと思い、買うことを決断しました。都市ガスのエリアであったことも決断の要素の一つです。

剣道場であったころの天井の高さを生かし、その空間をリビングにするなど、既存の設備を生かしリフォームを行いました。その他、補助金を使って不用品を片付けたり、ペレットストーブを導入したりしたほか、シルバー人材センターに頼んで樹木の片付けを行うなどして、現在は快適に生活しています。

東御市での生活は埼玉県と比べ寒いのですが、空き家バンクのおかげで私たちの生活に合う物件を見つけたことができたことは、とてもありがたいと感じています。



剣道場をリフォームし、リビングと玄関へ

日本各地で増加している空き家。管理には手間とコストがかかる上、管理せず放置すると倒壊など、周辺環境へ悪影響をおよぼす可能性があり、早めの対策が大切です。それを解決できる方法のひとつとして、売買や賃貸借できる「東御市空き家バンク」というシステムをご紹介します。



空き家通信

『巨ん太くんちの空き家どうする?』

Vol. 1

「空き家なんて自分には関係ない。」「空き家になっても何も問題はない。」

そんなあなたに読んでほしい…空き家対策入門編、全4回。巨ん太くんとぷるるちゃん、地域おこし協力隊・吉井と一緒に空き家問題について勉強しましょう！

登場人物

巨ん太くん

今は東京でサラリーマン。東御市には巨峰農家の父がひとり暮らし。

ぷるるちゃん

東御市で父と母と巨峰農家。

地域おこし協力隊・吉井

令和4年11月に着任。空き家対策担当一年生。

※巨ん太くん、ぷるるちゃんの設定はフィクションです。

他人事ではない? 空き家問題

ぷるるちゃんは空き家を持つてると言っていたけど、どんな物件なの?

普段は空き家を倉庫として使っているし、お盆や正月に親戚が集まる時に使ってるから空き家じゃないんだけどね。

それ…空き家予備軍ですよ!

!!!???

年に数回利用、倉庫代わりに利用していても、普段住んでなければ空き家につながるんだって!

よかったー。うちは父ちゃんが住んでるから大丈夫。68歳! まだまだ元気に巨峰作ってるよ。

それも…空き家予備軍なんです。

!!!!!???

空き家予備軍とは「65歳以上のひとりで住んでいる高齢者の持家」つまり、数年のうちに空き家になる可能性が高い家のことをいいます。

専門家からのアドバイス

市と協定を結んでいる長野県宅建協会上田支部から「空き家予備軍」についてのアドバイスをいただきました。

1、親族で話し合いの場を持つ

自分が知らないだけで、なにか対策方法を考えている親族がいる場合があります。

今後の活用方法について、話し合っておきましょう。

2、売買や賃貸の可能性があれば、早めに準備を親等が売却などに理解を示したら、準備を始めるのも空き家予防の第一歩です。

家族信託の活用も選択肢に入れておくのも大事です。

※家族信託とは?

所有者の意思・判断能力のあるうちに、家族に空き家等の財産の管理や運用を託す方法。認知症を発症しても財産の有効活用が可能になるため、認知症対策として注目されています。

まとめ

空き家問題は、空き家になってから対策するのでは手遅れです。気づいたときには建物が痛み、市場に出したり利活用の機会を逃してしまわぬよう、早めから今後の利活用について考えておくことが大切です。

空き家相談会

空き家の相続問題や利活用方法、空き家バンクへの登録について、不動産取引や行政手続きの専門家等に無料で相談できます。事前予約は不要です。

日時 5月21日(日) 午前9時30分〜正午
場所 中央公民館3F 講堂

●問い合わせ先

企画振興課 移住定住・シティブロモーション係
☎ 64-5893

1 進む 地球温暖化

地球温暖化の原因は二酸化炭素をはじめとする「温室効果ガス」です。温室効果ガスは、地球の適度な温度を保つためにはなくてはならないものですが、産業活動の拡大に伴って温室効果ガスの排出量が飛躍的に増加したことにより、必要以上に留まり地球の温度が上昇しています。

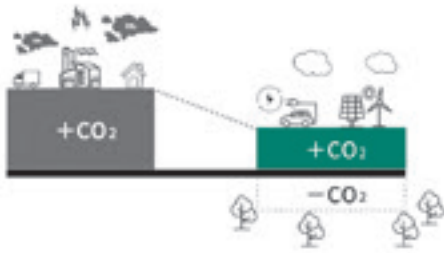
大型台風の影響や豪雨、猛暑日の増加などは地球温暖化が要因であると考えられており、私たちの暮らしを守り、後世に引き継ぐため、市民・事業者・行政などが一丸となり、早急に地球温暖化対策に取り組むことが重要です。

2 地球温暖化を防ぐには

地球温暖化に歯止めをかけるためには、再生可能エネルギーの導入や省エネルギー行動により温室効果ガス排出量を減らすことが重要です。あわせて植林や森林管理による吸収量を増加させることで地球温暖化の進行を抑制することができます。市ではこうした取り組みによりゼロカーボンシティとうみ（脱炭素社会）の実現を目指しています。

3 ゼロカーボンって何？

脱炭素を語る中で「ゼロカーボン」や「カーボンニュートラル」、「ネットゼロ」といった言葉が多く使われていますが、これらは厳密な定義がなされておらず、特に断りのない場合は「温室効果ガスの排出を実質ゼロにする」として捉えられています。温室効果ガスの排出を完全にゼロにすることは現実的に難しいため、温室効果ガスの「排出量」から、植林、森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにするという考え方です。



二酸化炭素排出量の削減などを見直した「第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画（改定版）」について紹介します。

シティとうみ

●問い合わせ先 生活環境課 ゼロカーボン推進係 ☎64-5896



4 第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画（改定版）とは

「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づき策定される、市の地球温暖化対策を推進していくための重要な計画です。平成22年に第一次計画を策定し、市の地球温暖化対策に取り組んできましたが、昨今の社会情勢の変化や「とうみ気候非常事態宣言」により、2050年度までの脱炭素社会の実現を目指すため、二酸化炭素排出量の削減目標などを見直し改定版を策定しました。

5 期間と目標

期間…令和2年～令和12年（11年間）
目標…二酸化炭素排出量を平成25年度を基準年とし、令和7年までに35%、令和12年までに51%を削減します。

平成25年度 排出量

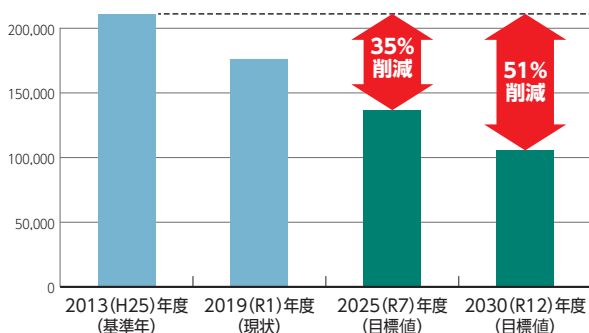
212,585t-CO₂

令和7年度 目標排出量

137,746t-CO₂ (35%削減)

令和12年度 目標排出量

105,008t-CO₂ (51%削減)



市ホームページ



6 基本方針

計画では、『ゼロカーボンシティとうみ』人と自然がおりなす豊かなくらしを基本方針とし、左記の施策を推進していきます。

1 再生可能エネルギーの利用促進

2 市民・事業者・市による環境活動

3 脱炭素に向けた地域環境の整備

4 循環型社会の構築

5 温暖化に対する適応

また、柱となる取り組みとして次の2つを掲げています。

① 再生可能エネルギーの最大限導入

日照時間の長さや晴天率の高さから東御市は、太陽光発電に適した地域であり、エコでクリーンな電気を平時や災害時に使えるように、より多くの自宅や事業所の屋根などに太陽光パネルおよび蓄電池の設置を推進します。

② 省エネルギー行動の拡大

私たちの暮らしに必要な不可欠な電気やガスをはじめとするエネルギーは、限りある資源から作られます。省エネルギー行動は、資源の有効活用や温室効果ガス排出量の低減に繋がります。電気、ガス、水道、ガソリンなどの使用量低減を図る省エネルギー行動の拡大を推進します。



STOP!

温暖化

脱炭素社会を目指して ゼロカーボン

7 できることからあなたも

チャレンジ(省エネルギー行動)

地球温暖化防止には、私たち一人ひとりの取り組みが重要です。家庭や会社でできる取り組みを行い、エコと節約を両立しましょう！

出典：家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬（資源エネルギー庁）

LEDランプに切り替える

年間削減量…53 kg 年間節約額…2430円

54 Wの白熱電球から9 Wの電球型LEDランプに交換した場合

テレビを見ないときは消す

年間削減量…10 kg 年間節約額…450円

32 V型テレビを見る時間を1日1時間減らした場合

冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない

年間削減量…26 kg 年間節約額…1180円

詰め込んだ場合と半分にした場合との比較

エアコンの室温設定は暖房20℃を目安にする

年間削減量…31 kg 年間節約額…1430円

外気温6℃の時、エアコン（2.2 kW）の暖房設定温度を21℃→20℃にした場合

洗濯物はまとめ洗いをする

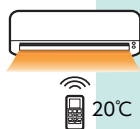
年間削減量…3.5 kg 年間節約額…3980円

定格容量（5 kg）の4割入れて洗う場合と8割入れ、洗濯回数を半分にした場合との比較

アクセルはふんわりと踏む（eスタート）

年間削減量…194 kg 年間節約額…10030円

最初の5秒で時速20 kmに加速した場合



経済産業省
ホームページ

全4弾

シリーズ『とうみの公共交通』

～誰もが利用しやすい持続可能な
公共交通を目指して～

東御市地域公共交通計画を 策定しました

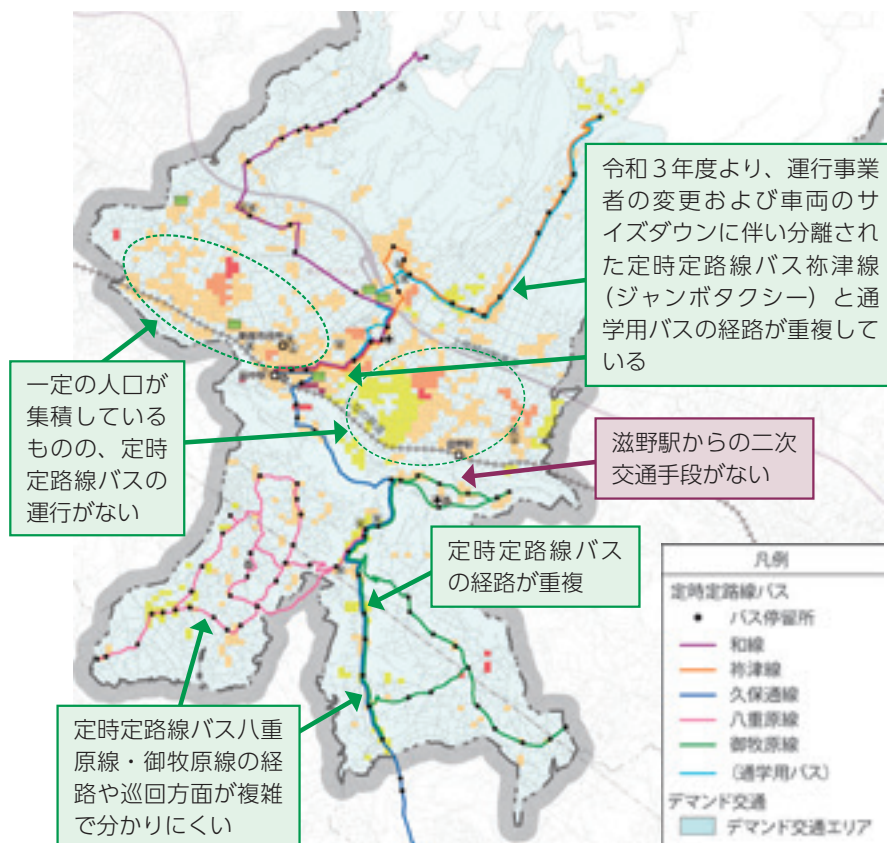


市内の公共交通は、しなの鉄道、タクシー、高速バスのほか、東御市商工会が運行する定時定路線バスとデマンド交通『とうみレッツ号』があります。しかし、少子高齢化や高齢の運転免許保有者の増加などにより、公共交通の利用者は減少傾向にあり、公共交通の維持・確保が厳しい状況です。

市では、地域構造や社会環境の変化を踏まえ、誰もが利用しやすい持続可能な公共交通環境の構築に向け、『東御市地域公共交通計画』を策定しました。今後、全4回にわたって、とうみの公共交通についてお知らせします。今月号は、計画の概要を紹介します。

公共交通の今

公共交通体系の現況



定時定路線バス

- 人口カバー率は 36.8%
- 小中学生の通学利用が主で一般利用者はわずか
- 収支率は 14.2% (R 元)
12.6% (R 2)

※人口カバー率とは、バス路線から300m以内の圏域に居住する人口の総人口に対する割合

デマンド交通（とうみレッツ号）

- 利用者数は減少傾向
- エリア内移動よりもエリア間移動の利用が多い
- 収支率は 18.4% (R 元)
9.6% (R 2)

その他交通手段等

- 鉄道利用者数はコロナ禍で急減したが、回復傾向にある
- 観光二次交通が乏しい

市民意向（アンケート調査結果）

「東御市地域公共交通計画」の策定にあたり、市民各層へアンケート調査を実施しました。アンケートの詳細は、次ページの二次元コードからご覧ください。

●高齢者の移動について

高齢者で、移動に不自由していないと回答した人が全体の93%おり、不自由していると回答のあった人（7%）のうち、免許を持っている人が3%、免許返納した人が31%、免許がない人が23%でした。

高齢者で、移動に不自由している人のうち、25%はデマンド交通を利用、残る75%の方は移動に不便しています。

●とうみレッツ号の利用の有無

とうみレッツ号の認知度は高いです。しかし、利用しない理由としては、利用方法が分からないことを挙げる人が11%と多いことがわかりました。また、運行形態の見直しなど利便性の向上によっては利用する可能性があるとの回答も多いです。

●小中校生の通学について

子どもの通学の送迎をしている保護者では、負担に感じているのは全体の65%で、バスを利用しない理由としては、「利用したい時間にバスが走っていない」ことを挙げる人が40%と最多でした。



課題

公共交通体系の現況、市民意向（アンケート調査結果）から4つの課題が浮き彫りとなりました。

課題 1

地域住民のニーズに合った運行形態の検討

定時定路線バスの運行時刻が利用者のニーズに合っていない路線や運航が行き届いていない地域があります。

また、デマンド交通のとうみレッツ号も運行時間やエリア等の制約があります。

課題 2

収益構造を改善し持続可能な地域公共交通の実現

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、公共交通の利用者は減少しています。また、定時定路線バスやとうみレッツ号の収益性は低水準で推移しており、運行経費のほとんどは公費負担によって賄われています。

課題 3

積極的なPRや情報提供による公共交通の利用促進

とうみレッツ号の認知度は高いものの、多くの人が自家用車で移動しているため、実際に利用している人はわずかです。また、利用したいけれど、利用方法がわからない人が多数存在します。

課題 4

観光客等の来訪者が切れ目なく移動できる環境づくり

定時定路線バスの運行時間が限られており、とうみレッツ号は事前登録が必要であることから、鉄道や高速バスで市に訪れた人が気軽に利用できる二次交通手段は乏しいのが現状です。

← 次ページ「東御市地域公共交通計画」の理念と基本方針

持続可能な公共交通へ

市では、地域構造や社会環境の変化を踏まえ、誰もが利用しやすい持続可能な公共交通環境を構築するため、地域公共交通の活性化および再生に関する法律に基づき、東御市公共交通活性化協議会で、市民や交通に関わる官庁、事業所の皆さんの声を聴き、現状利用者の把握・分析、大規模なアンケート調査、市民説明会など計画策定に向けて延べ11回にわたる慎重審議を重ね「東御市地域公共交通計画」を策定しました。

この計画では、これまでの取り組み進捗状況や現状と課題など踏まえ、次の理念と3つの基本方針に重点的に取り組んでいきます。



計画期間 令和5年度～令和14年度（10年間）

基本理念 豊かでしあわせな市民生活を支える持続可能な公共交通環境の実現

基本方針1 誰もが安心して使いやすい移動手段としての公共交通

計画目標①：自治体間を連絡する「幹線交通」の維持

計画目標②：定時定路線バスの利便性向上

計画目標③：デマンド交通「とうみレッツ号」の利便性向上

基本方針2 地域交流を促進し、地域に活力を与える公共交通の構築

計画目標④：中心拠点の公共交通利便性向上によるにぎわいの創出

計画目標⑤：交通拠点の乗継利便性の向上

計画目標⑥：公共交通を補完する移動サービスの創出

基本方針3 多様な連携により、将来にわたって持続可能な公共交通の構築

計画目標⑦：みんなで支える利用促進策の展開

計画目標⑧：環境負荷の低減に資する公共交通の実現

計画目標⑨：市街地から離れているエリアに対する移動の創出

計画の実現に向けて

本計画は、「交通事業者」「地域住民」「行政」等で構成される「地域公共交通会議」において、計画・事業の推進・管理を行い、PDCAサイクルの評価体制のもと、三位一体となって計画目標の達成に向けて取り組みます。

※計画の詳細は、市ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



市ホームページ

東御市地域公共交通計画の策定にあたって、多大なるご尽力をいただいた東御市公共交通活性化協議会委員および関係団体の皆さま、貴重なご意見・ご要望をお寄せいただいた市民の皆さまに、心から感謝申し上げます。

次号 市報6月号では、「計画目標の達成に向けた施策の内容について」お伝えします。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

いつまでも元気で、安心して自分らしく生活できる拠り所として

高齢者センターの 改修工事を行います

3 すべての人に
健康と福祉を



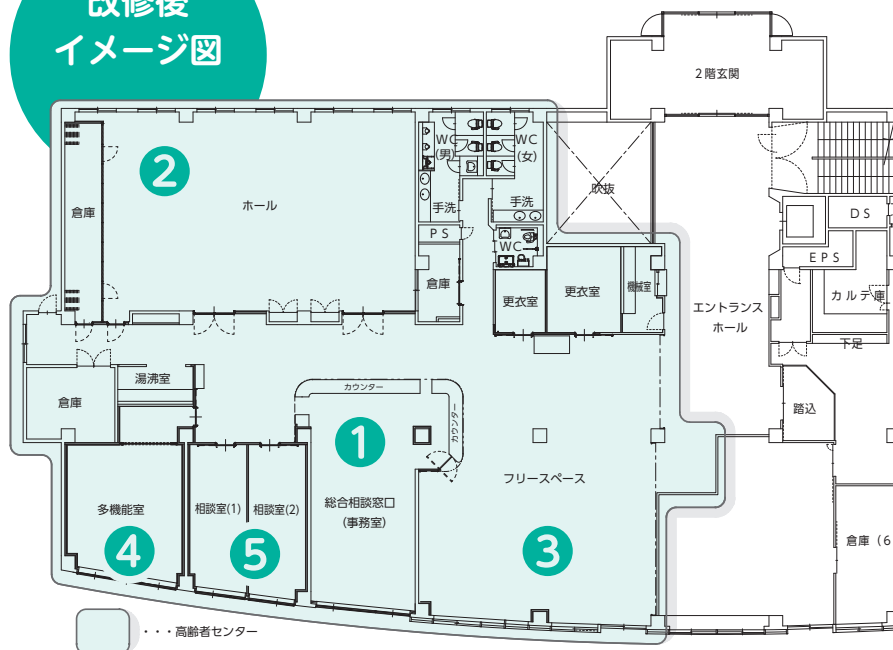
現在、新型コロナウイルスワクチン接種会場となっているため通常利用できませんが、設備等の老朽化や、多様化する高齢者福祉のニーズに対応するため、改修工事を行います。

工事期間中は引き続き皆さまにご利用いただけず、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



工事期間：令和5年5月～令和6年1月(予定) ※工事完了時期の詳細については、今後お知らせいたします。

改修後 イメージ図



主な実施事業（予定）

①総合相談窓口

高齢者の医療・介護・福祉に関する相談支援および情報発信

②ホール

運動や体操を中心とした介護予防教室やボッチャの開催

③フリースペース

多世代が気軽に集えるカフェ（認知症カフェ等）の開催

④多機能室

音楽や文化活動等による介護予防教室の開催

⑤相談室（1）（2）

高齢者の医療・介護・福祉に関する個別相談

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係 ☎75-5090

8月利用分から

体育施設の インターネット予約が始まります



中央公園内および北御牧地区の体育施設（一部施設を除く）の予約が、窓口での受付に加え、**パソコンやスマホからのネット予約（8月利用分から）**もできるようになりますので、ご利用ください。



東御市公共施設
予約システム



利用方法

1 利用登録をする

- パソコンやスマホから必要事項を入力しユーザーの仮登録をしてください。
- 本登録には、本人確認が必要なため、身分証明書をもって市スポーツ協会（第一体育館）へお越しいただき、確認後に登録となります。**

2 空き状況の確認と施設の予約

- 「1」で作成したユーザーで予約システムへログインし、空き状況を確認します。
- 利用可能な日で、希望する施設および時間を選択し、予約申込の手続きをします。（仮予約となります）

3 利用料の納入

- 「2」で予約申込をした分の利用料を、次のとおりお支払いください。

支払場所：中央公園内の第一体育館事務所において現金でお支払いください。

受付時間：平日は8時～19時まで、土・日曜日および祝日は8時～17時まで

※団体登録の場合は、メンバーリストの提出と代表者の方の本人確認を行います。メンバーリストの様式は、東御市スポーツ協会ホームページからダウンロードしてご利用ください。

※東御市スポーツ協会加盟団体の方は、仮登録の必要がありませんので、メンバーリストを作成の上、直接、第一体育館事務所へお越しください。

※納入期限までに利用料を納入することにより「予約の確定」となります。期限までに利用料の納入がない場合は、予約は取消となりますのでご注意ください。

※**「予約の確定」後において自己都合によりキャンセルをした場合、キャンセル料が発生します**のでご注意ください。キャンセル料は、納入された利用料金をもってキャンセル料とします。

※利用登録ができる者（団体）は、市内在住者（高校生以上）と市内事業者および市内の団体と認められる団体です。

※身分証明書は、運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、健康保険証のいずれか1点をお願いします。

予約の種類

抽選予約と通常予約の2つの方法があります。

	申込期間	納入期限	申込可能件数	備考
抽選予約	利用希望月の2カ月前の 15日～20日	28日まで	5件／ユーザー（人・団体）	抽選日21日
通常予約	利用希望月の前月の 1日から	予約日から 10日以内	ひと月あたり 5件／ユーザー（人・団体）	

※通常予約において、申込日から利用日までの日数が10日以内の場合は、予約時点で「予約の確定」となりますので、利用料金は利用日当日までにお支払いください。

注意

- 利用登録の開始は、5月8日（月）からです。
- 8月利用分の抽選予約申込期間は、6月15日～20日です。
- 通常予約は7月1日から開始します。
- 海野マレットゴルフ場、屋内ゲートボール場、屋外ゲートボール場、市民プールはネット予約の対象外です。

●問い合わせ先（特非）東御市スポーツ協会 ☎62-2200
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

農業委員および農地利用最適化推進委員が改選されました

任期満了に伴い、4月1日付で新たな農業委員と農地利用最適化推進委員（以下、推進委員）が決定しました。

農業委員および推進委員は、それぞれ担当地区を持っています。農地に関することは、担当地区の委員にご相談ください。

（敬称略・カッコ内は担当地区）

●問い合わせ先

農業委員会事務局

☎ 64-0535



農業委員



農地利用最適化推進委員



令和3年度決算

財務書類の公表

市では、財政の透明性を高め、住民に対する説明責任をより適切に果たすとともに、財政の効率化・適正化を図るため、現金主義・単式簿記による予算・決算制度を補完するものとして、国の「統一的な基準」に基づく財務書類（貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書および資金収支計算書）を公表しています。

企業会計の発生主義・複式簿記を採用することで、現金主義・単式簿

記だけでは見えにくい減価償却費といったコスト情報、資産・負債といったストック情報の把握が可能になります。

財務書類の基礎となる令和3年度の一般会計等財務書類の状況は下記のとおりです。

●問い合わせ先

総務課 財政係 64-5901



市ホームページ

東御市の連結範囲

連結

全体

一般会計等

- 一般会計
- 東御市地域改善地区住宅改修資金等貸付事業特別会計
- 東御市工業地域開発事業特別会計
- 東御市湯の丸高原屋内運動施設事業特別会計

- 東御市国民健康保険特別会計
- 東御市介護保険特別会計
- 東御市後期高齢者医療特別会計
- 東御市水道事業会計
- 東御市下水道事業会計
- 東御市病院事業会計

- 東御市土地開発公社
- 株式会社信州東御市振興公社
- 公益財団法人身体教育医学研究所
- 一般社団法人信州とうみ観光協会
- 上田地域広域連合
- 東北信市町村交通災害共済事務組合
- 長野県地方税滞納整理機構
- 北佐久郡老人福祉施設組合
- 長野県後期高齢者医療広域連合
- 川西保健衛生施設組合
- 佐久水道企業団
- 長野県市町村自治振興組合

一般会計等財務書類（令和3年度）

貸借対照表

年度末時点で、地方公共団体がどのような資産を保有しているのかと、その資産がどのような財源でまかなわれているのかを対照表で示したものです。

固定資産	567.2億円	固定負債	187.9億円
流動資産	37.0億円	流動負債	21.7億円
うち現金預金	11.1億円	純資産	394.6億円
資産合計	604.2億円	負債および純資産合計	604.2億円

行政コスト計算書

経常的な行政サービスに要する費用と、使用料・手数料などの収入を対比させたものです。

経常費用	136.2億円
経常収益	7.5億円
臨時損失	11.0億円
臨時利益	0.2億円
純行政コスト	139.5億円

純資産変動計算書

純行政コストに一般財源や、国県支出金などの特定財源を計上して、貸借対照表の純資産が1年間でどのように変動したかを表すものです。

前年度末純資産残高	387.6億円
本年度純資産変動額	7.0億円
純行政コスト(△)	△139.5億円
財源(税収等)	145.6億円
その他	0.9億円
本年度末純資産残高	394.6億円

資金収支計算書

1年間の資金の流れを収支の性質（業務活動、投資活動、財務活動）に応じて表したものです。

前年度末資金残高	7.9億円
本年度資金収支額	1.8億円
業務活動収支	23.4億円
投資活動収支	△18.1億円
財務活動収支	△3.5億円
本年度末資金残高	9.7億円
本年度末歳計外現金残高	1.4億円
本年度末現金預金残高	11.1億円

※財務書類は、市ホームページに掲載しています。

プラス デジ
けんこうとうみ+10ミニッツ
2023 楽しみながら健康になろう♪

ずくだすポイントキャンペーン

このキャンペーンのポイントは、人間ドックや各種検診の受診、ウォーキングなどで貯まり、1枚目達成時および6枚目達成時に景品と交換できます。(達成条件：ずくだすカードは15ポイント、湯の道カードは28km)

※景品交換時に血圧測定等させていただきます。

※景品は数に限りがございます。

■キャンペーン期間

令和5年5月1日から令和6年3月末まで

■対象者

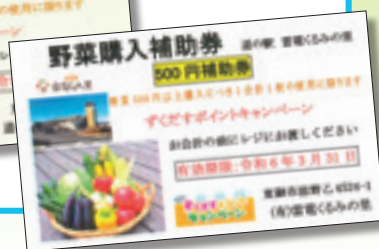
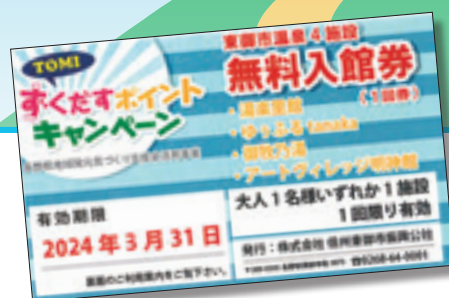
市内在住の16歳以上の方

■ずくだすカード・湯の道カードの配布場所

健康保健課健康増進係や各地区公民館等
詳しくは市ホームページでご確認ください。

■景品交換所

総合福祉センター（健康保健課）



ずくだすカードと湯の道カードポイントのつけ方

ずくだすカード

●運動の種類

ウォーキング以外の運動も OK!
(ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、テレビ体操等)

●記入できるマス

30分以上の運動で、1日1マスまで

●自分で日付を記入できます

公民館等へ、スタンプをもらいに行かなくても OK!



百体観音湯の道カード

●運動の種類

ウォーキングに限りませんが
コースは限定しません

●記入できるマス

15分のウォーキングで
2マス(一日最大4マスまで)

●自分で日付を記入できます



●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

3 すべての人に
健康と福祉を



NPO 法人
「普通の暮らし研究所」

「岩井屋が地域デビューをお手伝いします」 岩井屋へ行く D

当事者 岩井孝司が実践済み、一緒に始めてみませんか？
地域が創造する富山（共生）型デイサービス運営します

URL: <https://www.iwaiya.org> E-mail: kurashi@iwaiya.org

〒389-0516 長野県東御市田中220 (しなの鉄道田中駅徒歩2分)

TEL 0268-64-1439 FAX 0268-75-1387

TEL 0268-71-5087 FAX 0268-71-5097 (岩井屋荘)
TEL 0268-75-7596 FAX 0268-75-7597 (くらし館 御牧原)

岩井屋

〈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。

情報コーナー

お知らせ

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 5月11日(木)

◆支払内容 3月～4月分(2カ月分)受給されている方は、11日以降に口座の入金をご確認ください。

◆児童扶養手当とは

- ・子を扶養するひとり親家庭や、親に高度な障がいがある場合に支給する手当です。
- ・所得による制限があります。また、同居親族の所得が対象となる場合があります。

問／福祉課 福祉推進係
☎64-8888



「本人通知制度」をご利用ください

「本人通知制度」とは、事前に登録した方の戸籍や住民票を第三者に交付した際に、本人宛に交付の事実を通知するものです。

戸籍などの不正取得による犯罪や人権侵害を防止するためにも、ぜひ本制度をご活用ください。

◆事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申し込みをしてください。

○事前登録できる方

市に住民票がある(あった)方、または本籍がある(あった)方
○手続きに必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど)
- ・委任状(代理人が申し込む場合)

◆通知の対象となる証明書

○住民票の写し・住民票記載事項証明書(除票を含み、戸籍の表示がされたもの)

○戸籍謄本・抄本・戸籍記載事項証明書・戸籍の附票の写し(除籍、改製原を含む)

◆通知する内容

○証明書の交付年月日

○交付した証明書の種類および通数
○交付請求者の種別(代理人・代理人以外の者)

※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

※通知を受けた際には、個人情報保護法に基づいた情報の開示の請求ができます。

申込・問／市民課 市民係

☎75-2007

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間

「世界禁煙デー」は世界保健機関(WHO)で定められています。

厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定めています。

改めて喫煙と健康問題について考えてみましょう。また、この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

◆喫煙の害を知ろう!

たばこに含まれるニコチン、一酸化炭素、タールなど約70種類の発がん物質などが、さまざまな病気を引き起こします。

◆受動喫煙の害を知ろう!

禁煙としていた自宅や子どもの前で加熱式タバコを吸うケースが増えています。受動喫煙における喘息発作の発生は、紙巻きたばこより加熱式タバコで多いことが報告されています。

日本では受動喫煙が原因で年間1万5000人が亡くなっていると推定されます。(出典…厚生労働省)

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



6月は「東御市まちをきれいにする月間」

市では、環境基本法に基づく「環境の日(6月5日)」を中心に、6月の1カ月間を「東御市まちをきれいにする月間」と定め、環境保全活動を推進しています。住みやすい街づくりのため、皆様のご協力をお願いします。

◆実施期間 5月30日(火)～6月30日(金)の1カ月間

◆運動重点

- ・特定外来植物等(アレチウリなど)の積極的な駆除
- ・不法投棄をしない・させないまちづくり

◆市民の皆さんの取り組み

- ・自分の家や畑周辺の特定外来植物(アレチウリなど)を駆除しましょう。
- ・地域の清掃活動、美化活動により不法投棄を防止しましょう。
- ・家庭で地域の環境保全について話してみよう。

◆事業者の皆さんの取り組み

- ・自社敷地内および周辺の清掃を実施しましょう。

- ・地域の清掃や植栽活動などに参加し、地域の環境美化へ協力しましょう。

※地域の清掃活動等については、区の状態に応じた実施をお願いします。

問／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

毎月9日はとうみシェアサイクルデー

HP

スマートフォンで簡単にレンタルができる「とうみシェアサイクル」を、お得意にご利用いただけるとうみシェアサイクルデーが令和5年5月よりスタートします。

毎月9日は利用料金が0円となるため、この機会にぜひご利用ください。

※アプリでの利用と併せ、東御市をマイエリアに設定していただいている方に限ります。

とうみシェアサイクルの使い方や、通常の料金等については、観光協会ホームページをご覧ください。

問／信州とうみ観光協会

☎62-7701

(商工観光課 観光係)



観光協会
ホームページ

飼い犬・飼い猫の繁殖制限事業

◆申込開始 6月1日(木)

◆定数 20匹(先着順)

◆助成対象

①東御市に住所がある方が飼育する犬または猫

②犬は、登録と狂犬病予防注射が済んでいること。

※一世帯1匹のみとします。

◆助成金額

1頭につき、メス5000円
オス3000円

◆協力動物病院

雪花どうぶつ病院(東御市和)

☎71-5615

いなみつ動物病院(上田市住吉)

☎26-1732

あきやま動物病院(上田市上田)

☎26-6610

上田犬猫病院(上田市常田)

☎22-1466

近藤動物病院(上田市下丸子)

☎41-1522

はせがわ獣医科病院(上田市常田)

☎22-3360

ポウ動物病院(上田市常田)

☎23-6910

リーフどうぶつ病院(上田市上田原)

☎75-7830

◆申し込み 事前に申し込みが必要です。生活環境課窓口で申し込みをしてください。

※申し込みから2カ月以内に手術を実施してください。

申込・問／生活環境課

生活安全係
☎64-5896

犬や猫を正しく飼いましょう

HP

【犬の飼い方】

◆生涯1回の登録と年1回の狂犬病予

防注射を

登録は、生後91日以上の全ての飼い犬が対象です。

※犬の所有者や住所が変わったとき、死亡したときは市へ届け出をしてください。

◆首輪には犬の鑑札・狂犬病予防注射

済票をつけましょう

迷い犬が保護された際、登録番号から飼い主を特定することができます。

◆ふんを持ち帰りましょう

散歩の際にはビニール袋等を持参し、飼い主が責任をもってふんを持ち帰りましょう。

◆放し飼いや散歩中に放すことはやめましょう

飼い主が大丈夫と思っていても、他人に恐怖や危害を与えたり、また、犬が交通事故に遭う恐れがあります。犬が逃げ出さないように、鎖や綱等に劣化がないか確認しましょう。飼い犬が人をかんでしまったら、上田保健福祉事務所へ届け出てください。

◆犬が行方不明になったら

すぐに上田保健福祉事務所、交番、市役所へ連絡をしましょう。

◆ムダ吠えをしないようご配慮を

犬が運動不足になったりストレスをためないよう、適度に散歩をしましょう。

【猫の飼い方】

◆屋内での飼育に努めましょう

「長野県 動物の愛護及び管理に関する条例」により、猫は屋内飼育に努めなければなりません。猫が家と外を自由に出入りできると、交通事故や疾病のリスクがあり、また、周辺の生活環境を侵害する場合があります。

【野良猫にエサを上げている方へ】

近隣住民とのトラブルを防ぐために以下のご協力をお願いします。

・置き餌をしない。ほかの動物や虫が寄ってくるなどの問題が生じないよう、餌の時間、場所を決め、猫が食べ終えたらすぐに片づけてください。

・トイレを設置する。ご自身の敷地内に猫トイレを設置してください。

・不妊去勢手術を行う。猫が増えなくなり、また、発情やケンカの鳴き声も少なくなります。

※市では、野良猫の不妊去勢手術費に対し補助をしています。詳しくはこちらをご覧ください。



市ホームページ

問／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係

☎25-7153

生ごみリサイクル堆肥の配布

生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」で生産した堆肥を無料で配布します。

ご希望の方は下記のとおり、お申し込みください。

◆対象者 市内在住の方

◆予約方法 下記の記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。

(1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします。)

◆受付期間 5月12日(金)～19日(金) (当日消印有効)

◆配布日時 6月下旬 (返信ハガキにて通知)

◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ (東部クリーンセンター内)」

◆配布数等 1世帯あたり3袋(1袋20kg)まで (配布予定数量 3トン)

◆その他 先着順に配布のご案内をします。配布希望数が予定数量を上回った分については、用意ができ次第、配布のご案内をします。お時間をいただくことがありますので、ご了承ください。

◆記入例

往信の宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往信の文面
〒389-0516 往信 東御市田中656-2 東御市 生活環境課 クリーンリサイクル係 行き	※何も書かないで ください。	〒郵便番号 返信 ご自分の住所とお名前 をご記入ください	① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 希望袋数

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

6月1日は人権擁護委員の日

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、この6月1日を「人権擁護委員の日」としています。全国約1万4000人の人権擁護委員が活躍しており、当市においても8名の委員が活動しています。

人権擁護委員の日は、人権尊重の大切さを呼びかけるとともに、各市町村に人権擁護委員が配置されていることを知っていただく日となっています。

◆人権擁護委員の活動

- ・ いじめや差別などの人権に関する事業の実施や問題解決のお手伝い
- ・ 毎月第一金曜日に行なっている無料の心配ごと相談
- ・ 関係機関と連携し、人権相談などに寄せられた人権侵害による被害者の救済への協力
- ・ 地域の皆さま一人ひとりに、人権について関心をもってもらうための啓発活動

問／人権同和政策課

人権同和政策係
☎64-5902

ツキノワグマに注意

春は行楽や山菜採りで山に出かける機会が多くなる季節です。一方で、ツキノワグマが冬眠明けでエサを探して活発に行動し、遭遇する危険が非常に

高くなる時期でもあります。

ツキノワグマとの遭遇による人身被害を未然に防止するため、次のことに十分注意してください。

◆山へ入る際の注意事項

- ・ ラジオや鈴などの音のでるものを必ず携帯・携行してください。
- ・ 雨天時または降雨直後の入山は、避けてください。
- ・ (匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります)

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

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



農作業事故の防止

5月は春の農作業安全運動月間です。農作業中の事故は、トラクターや耕うん機、スピードスプレーヤーなどの転倒・転落によるものが多く、特に疲れが出始める昼前や夕方に多く発生しています。農業機械を使うときは、始業前点検や周囲の安全確認をしっかりと行い、作業には時間に余裕を持って、安全な運転操作を心がけましょう。

また、点検や異物を除去する際は必ずエンジンを停止することや、一人での作業は避け、休憩を十分に取って、家族や近隣同士で声を掛け合って、農作業事故防止に努めましょう。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

アメリカシロヒトリ等害虫防除対策

◆防除方法

- ・荒廃地や管理が行き届かない樹木で、被害が予想されるものについて、できるだけ伐採するよう心がけましょう。

- ・発生直後（発生から2週間程度までの）のアメシロは、集団で固まっているので移動しません。この時期に発生したものは枝ごと切り落とし、焼くか踏みつぶします。

- ・アメシロが樹木全体に分散してしまった場合は、動力噴霧器等を利用

用して、殺虫剤を散布する方法があります。

- ・近年、アメシロの他にもシラガダユウやマイマイガの大量発生も報告されています。

- ・基本的な防除方法は、アメシロと同じですが、対応に苦慮する場合はご相談ください。

◆防除に対する支援措置

- ・殺虫剤散布にあたり、機械を用意できない方には動力噴霧器を貸し出します。

左記の場所へ配備してありますので、事前に予約をしてご利用ください。

- ・予約先／JA信州うえだ 東部地区事業部営農課 ☎62-3322
- ・殺虫剤散布作業者（有料）を紹介します。

自分で散布作業が実施できない方は、下記の方へ作業を直接依頼してください。

料金は2t車・50mホースでの散布作業について、1ℓあたり30円です（それ以外の特殊作業は割増しとなります。）。

また作業にあたっては、近隣の土地所有者の承諾を得ていただくとともに、薬剤散布を行う樹木へは、必ず赤テープ等で目印をお願いします。

作業者連絡先

（お近くの方に依頼してください）

小林 俊洋さん（新張）☎63-7605

柳橋 琢夫さん（西宮）☎64-2003

鳴沢 勇次さん（下八重原）☎67-3541

※薬剤散布を行う場合は、散布場所の周辺住民および農地の耕作者等に対して、散布目的、日時、農薬の種類、散布者名（連絡先）などを説明し、必ず事前に承諾を得てから行ってください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



取引・証明用「はかり」の定期検査

商品（農産物も含む）の取引引きまたは各種の証明行為に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査を受けることが必要です。

なお、検査は手数料（検査代金）が必要です。

◆日時 5月30日（火）

（田中地区、滋野地区対象）

5月31日（水）

（祢津地区、和地区対象）

※北御牧地区は来年度実施します。

◆時間 各日午前10時30分～正午
および午後1時～午後3時

◆場所 中央公民館

◆検査料 1台につき250円～2300円

（分銅を用いるはかりの場合は分銅と一緒に持ちください）

◆検査対象はかりの例

- ・取引に使用するもの
- ・商品（農産物を含む）の出荷販売、運送保管業務、薬局での医薬品の調剤等の計量に使用する「はかり」
- ・証明に使用するもの

官公庁、学校、保健所、幼稚園等における体重測定、医療機関等における健康診断または診断書発行等の計量に使用する「はかり」

問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895

訂正とお詫び

「情報コーナー32頁」

合併処理浄化槽設置補助金の申請・問い合わせ先に誤りがありました。

訂正してお詫び申し上げます。

誤：生活環境課

ゼロカーボン推進係

正：生活環境課 生活安全係

5月12日は

「民生委員・児童委員の日」

◆民生委員・児童委員とは

厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアで、市内の81名が社会奉仕の精神のもと、乳幼児から高齢者まで、生活上の悩みや心配事などの地域の相談に広く応じています。また、相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう行政機関とのつなぎ役をしています。

◆主任児童委員とは

子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で、学校や行政機関と連携して問題の解決に努めています。

◆気軽に相談を

住んでいる地域によって、担当委員が決まっています。委員は、相談内容の秘密を守ることが法律で義務づけられていますので、安心してご相談ください。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888



令和5年度慰霊巡拝の実施予定

厚生労働省は、肉親が亡くなった現地で、慰霊・追悼を行いたいという関係遺族の要望にこたえるため、遺骨収集の望めない戦没者等を対象として、慰霊巡拝を行います。

慰霊巡拝の参加者は、別に定める選考基準により決定します。費用は、参加する遺族代表に旅費の1/3相当額の補助金を交付します。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、実施を見合わせるなどの判断を行う場合がありますので、予めご承知おきください。

※日程等の詳細は、長野県庁のホームページまたは健康福祉部・地域福祉課自立支援・援護係まで

☎026-235-7094

申込・問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

【期間延長】ウクライナ・モルドバ支援のための募金

HP

受付期間を令和6年3月31日まで延長します。引き続き、皆さまの温かいご支援をお願いします。

◆募金箱の設置場所

- ・市役所本庁1階
- ・中央公民館2階
- ・総合福祉センター1階

・市民病院

・道の駅雷電くるみの里

・湯楽里館ワイン&ビアンミュージアム

◆実施主体／支援金に関する問合せ先

・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

☎62-4455】

・モルドバ・東御市国際友好協会

【地域づくり支援室

☎75-5506】

問／地域づくり支援室

☎75-5506



市ホームページ

東御市生活資金融資制度

◆対象 次の条件をすべて満たす方

- ・市内に一年以上居住・勤続年数が原則一年以上の方
- ・満18歳以上で、最終ご返済時年齢が満76歳未満の方
- ・市税を完納している方

・ご返済に見合う安定した収入のある方で、前年の税込年収が150万円以上の方

・その他、保証機関が定めた保証基準を満たしている方

・組織労働者、東御市勤労者互助会員、一般勤労者

◆対象資金 日常生活に必要な生活資金とする

◆限度額 200万円以内／人

◆金利

教育ローン

変動金利 年1.36～1.72%

カーローン

固定金利 年1.61～1.97%

無担保住宅ローン

固定金利 年1.69～1.97%

多目的ローン

変動金利 年1.94～2.22%

福祉ローン

固定金利 年1.99～2.27%

多目的ローン

変動金利 年2.31～2.59%

福祉ローン

固定金利 年3.14～3.42%

福祉ローン

変動金利 年3.49～3.77%

福祉ローン

固定金利 年1.69～2.19%

※令和5年3月末日現在での金利です。

変動金利は年2回見直しを行うため、借入期間に金利が変わる場合があります。詳しくは、直接左記労働金庫へお問い合わせください。

◆取扱期間 令和6年3月31日まで

◆返済期間 融資日から10年以内

◆申し込み ご融資にあたり長野県労働金庫および保証機関の審査手続きが必要となります。審査の結果によっては、ご融資利用のご希望にそえない場合があります。

申込・問／長野県労働金庫 丸子支店

☎35-11122

商工観光課 商工労政係

☎64-5895

水道週間のお知らせ

6月1日～7日までの1週間にわたり、全国で第65回水道週間が実施されます。水は市民の生活に必要なものであり、その安定的な供給を果たすため、水道の整備が図られています。じゃ口をひねれば当たり前に流れる水ですが、その維持には多くの人々が関わっています。

今年水道週間のスローガンは「水道水 安心・安全 これからも」です。

この機会に、私たちの生活に欠かすことのできない「水道水」の大切さについて考えてみましょう。

閤／上下水道課 水道係

☎64-5884

消火栓点検作業

6月中旬から9月下旬まで消火栓の定期点検を実施します。今年度の点検は滋野・田中・八重原地区の消火栓が対象となります。作業中は看板を設置し、安全対策を十分に行いますが、通行する際は注意してください。

消火栓の開閉に伴い、水道水に一時的に濁り水が発生する場合があります。その場合は、濁り水がきれいになるまで水を流してから使用してください。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

閤／上下水道課 水道係

☎64-5884

マイナポイントの申請期限が延長されました！

中央公民館でマイナポイントのサポートを受け付けています！

マイナポイントの申請期限が5月末から9月末に延長されました！

4月1日（土）～7月31日（月）まで中央公民館2階ロビーではマイナポイントのサポートも受け付けています。開設日時は以下のとおりです。

毎週月・金曜日 正午～午後6時

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時

※火・水・木曜日は開設しておりません。

※マイナポイントは2月末までに申請された方が対象です。

※市内の企業や福祉施設等へ市職員が出向いて、マイナンバーカードの申請を受け付けています。

3名以上の申請希望者がいる場合は、市民課市民係へご連絡ください。

※開設期間が変更になる場合があります。

閤／市民課 市民係 ☎75-2007



催し

第1回 大人のための絵本読みあいの会

◆日時 5月14日（日）

午前10時30分～午前11時30分

◆場所 市立図書館3階くまのへや

◆内容 市長はじめ市民の方に絵本の読み聞かせをしていただきます。

テーマは「愛をこめて花束を」母の日にそえてです。

◆観覧 申し込み不要。当日、会場にお越しください。

閤／市立図書館 ☎64-5886

八重原用水見学会

◆日時 6月10日（土） 小雨決行

午前8時45分～午後3時30分

◆集合場所 北御牧庁舎前

◆内容 蓼科山の源泉から黒澤嘉兵衛屋敷跡まで用水に沿って見学します。

※市のマイクワバス使用

◆定員 20名（先着順）

◆講師 地元の歴史研究家

◆持ち物 昼食、飲み物、雨具

◆申込期限 5月31日（水）

申込・閤／北御牧公民館

☎67-11010

（生涯学習課 社会教育・公民館係）

アレチウリ駆除研修会

市内において多くの場所でアレチウリが繁茂し、地域独自の生態系や生活環境への悪影響が発生しています。一人でも多くの方に駆除を行っていただけるようアレチウリ駆除研修会を開催します。

◆期日 5月27日（土）

◆時間 午前10時～午前11時30分

（受付 午前9時30分～）

◆集合場所 海野マレットゴルフ場 駐車場

◆実習場所 千曲川右岸河川敷

◆研修内容

講習 「アレチウリの生態と駆除のポイント」

講師 上田地域振興局環境課

実習 抜き取り等による駆除

◆服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子

◆持ち物 鎌、軍手、飲み物

◆その他 雨天中止。中止の際はメール配信@とつみなどでお知らせします。

閤／生活環境課 生活安全係

☎64-5896



人生100年時代に備える！
健康法講座

HP

日常生活で行っている仕草、行動から姿勢の歪みが生じます。歪みが引き起こす不調を知り、正しい姿勢の見方や正しい方、お家でできるちょっとした運動をみんなで実践しましょう。

若い世代から、ご年配の方までご参加はどなたでも大歓迎。

◆日時 6月27日(火)

午後1時～午後2時30分

◆場所 中央公民館1階 学習室4

◆定員 先着10名

◆講師 松井 まつい 沙也佳氏

(カイロプラクター)

◆持ち物 運動のできる服装、フエイス

スタオル、飲み物

◆受講料 500円

◆申し込み 5月8日(月) 午前9時

～5月31日(水) 午後5時までに左

記電子申請にて申し込みください。

※なお、申し込み完了通知メールが届いたところで受付が完了となります。

電子申請で申し込みない場合左記へ

ご相談ください。

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885



ながの電子申請サービス

第20回初夏の自然体験講座
烏帽子岳トレッキング

◆日時 6月17日(土)

午前8時15分集合

◆コース概要 湯の丸高原ビジターセ

ンターを出発して湯の丸キャンプ場・

鞍部を経由し烏帽子岳を往復します。

◆募集定員 30名(小学校高学年以上)

◆参加費 1500円／一人

◆応募締切 6月9日(金)

※雨天の場合は中止となります。

問／湯の丸高原ビジターセンター

☎62-4333

(商工観光課)

2023雷電まつり ～元気復

活！東御どうすいSUNSUN～

◆開催日 8月5日(土)

◆踊り時間 午後6時～午後8時15分

【踊り連参加者募集】

◆申込締切 6月15日(木)

(予定) 連抽選会 7月3日(月)

午後6時30分～ 中央公民館講堂

※各区の参加申し込みは、5月下旬

にまつり詳細と「踊り連参加申込

書」を通知します。

◆踊り講習会

どなたでも参加できますので、お友達・ご近所誘い合ってご参加ください。

◆開催日・場所

7月6日(木)、20日(木)

ふれあい体育館

7月12日(水)、26日(水)

第一体育館

◆時間 午後7時30分～午後9時

【運営ボランティアスタッフ募集】

雷電まつり実行委員会では、イベント

の企画や踊りの普及、当日までの準備

会議、当日の運営を一緒に手伝いして

くださるスタッフを募集しています。

まつりに対するアイデアを思う存分

発揮していただき、一緒に夏祭りを

作っていきましょう！

【踊り練習参加者、踊りスタッフ募集】

夜のステージや飛び入り連でのパ

フォーマンス、踊り講習会では市民の皆

さまのお手本として一緒に踊りませんか。

また、当日の祭りに向けて事前練習

を行っていますので、講習前の練習参

加も大歓迎です。

◆開催日 6月8日(木)、13日(火)、

22日(木)

◆時間 午後7時30分～午後9時

◆場所 文化会館 リハーサル室

◆定員 各20名(要申込)

【申込・問／雷電まつり実行委員会事務局

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



令和5年度長野県障がい者
スポーツ大会

HP

県内在住の障がい者を対象に、「長野県障がい者スポーツ大会」が4年ぶりに開催します。

◆対象 県内在住で障がいのある12歳以上(令和5年4月1日時点の方)

◆実施競技

個人8種目(陸上、水泳、卓球・サ

ウンドテーブルテニス、ボッチャ、

アーチェリー、フライングディスク、

ボウリング)

団体4種目(車いすバスケット、ツイン

バスケット、知的障がい者バスケット、ソフ

トバレーボール)

◆日程・会場

陸上競技以外 9月10日(日)

松本地域周辺

陸上競技 9月17日(日) 長野市

◆申込期限 6月2日(金)

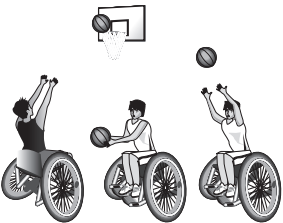
◆詳細 県公式ホームページを参照し

てください。

問／福祉課 福祉支援係

☎64-8884

✉engo@city.tomi.nagano.jp



県ホームページ

出前講座追加

出前講座では、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等を講師として派遣します。
市報4/1号24.25頁の追加分となります。詳細は4/1号をご覧ください。

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
1	認知症サポーター養成講座	90	福祉課	認知症を正しく理解し、関わり方や見守り方を学びましょう(冊子代実費)。
2	健脚度測定 (足腰しゃんしゃん教室)	90～120		日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「昇って降りる」「つぎ足歩行」の測定と運動のアドバイスをします。
3	ずく出し教室	60		フレイル予防についてのお話と無理なく体を動かす教室を開催します。また、リハビリテーションの専門職がひとり一人の身体の状態の確認とアドバイスをします。
4	「ずくさち体操」応援隊！	60		ずくさち体操を活用し、地域で定期的集まる居場所づくりを応援します。
5	「しんたい」の体操教室	60		ストレッチ・筋トレなど介護予防に効果的な運動指導を行います。
6	老後について学ぶ学習会	60		老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障がい、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。
7	脳いきいき教室	60		認知症予防のミニ講話と脳トレやレクリエーションを行います。

関／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

介護予防住民指導者養成講座

介護予防の知識と指導技術を学び、地域の集まりや介護予防教室等で運動指導者として活躍しませんか。

◆日程 6月12日(月)・7月4日(火)
8月4日(金)・9月4日(月)
10月16日(月) (全5回)

※第1回は兼フレイル予防講演会

◆時間 午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆講師 健康福祉広域支援協会
代表理事 中村 崇氏 他

◆申し込み 左記へ事前にお申し込みください。

申込・関／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

フレイル予防講演会

「手軽にできるフレイル予防」

◆日時 6月12日(月)
午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆講師 健康福祉広域支援協会
代表理事 中村 崇氏 他

◆申し込み 左記へ事前にお申し込みください。

申込・関／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

市民大学講座①

「刀剣のまち東御市を巡る」

◆日時 6月18日(日)
午前9時～正午頃

◆内容 祢津の古墳から出土した蔵手刀が東京国立博物館に所蔵されていることはご存知ですか？江戸時代の山浦一門、現代の宮入氏と優れた刀匠が活躍する東御市は「刀剣のまち」と呼ぶにふさわしい所です。市内に点在する刀剣ゆかりの地を巡り、最後に刀匠宮入法廣氏の工房を訪ねます。小中学生の親子での参加も歓迎します。

◆講師 堀田 雄二(文書館専門員) 他

◆定員 20名程度(先着順) バスに乗り合わせて移動します。

◆その他 詳細については受付後、通知で連絡します。

申込・関／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



募集

市民プール管理者および
監視員募集

市民プール 7月8日(土)オープン!

◆募集人数 正・副管理者、監視員
(高校生以上) 若干名

◆勤務期間

7月8日(土)～8月27日(日)

午前8時30分～午後5時30分

◆選考方法 履歴書(市販用紙可)を提出後、面接を行い採用を決定します。

◆申し込み 6月2日(金)までに、左記へお申し込みください。(持参、郵送可)

◆その他

・勤務シフトを組む際の参考にします
・履歴書には、勤務可能な日を記載してください。

・賃金等については左記へお問い合わせください。

◆申込・問／(特非)東御市スポーツ協会
(第一体育館内) ☎62-2200
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)第4回 田中まちなか
フリーマーケット出店者募集 HP

田中商店街の魅力発信、賑わいの創出をテーマに、今回で4回目となるフリーマーケットを下記の内容で開催します。

この機会に新規出店に挑戦してみませんか。

◆開催内容(予定)

日時 6月17日(土)

午前10時～午後3時

場所 田中商店街周辺地域

◆内容 商店街の空きスペースを利用したフリーマーケットおよびマルシェ

◆出店者募集内容 募集定員など詳細は市ホームページをご覧ください。

◆対象者 責任者が18歳以上の方

◆出品形態 フリーマーケットは古着、古本などリユース品。マルシェは飲食、クラフト、ワークショップなど出店料

フリーマーケット 1000円

マルシェ 2000円

◆応募期限 5月20日(土) 募集定員に達した場合は、期限前に締め切りとなります。

◆申し込み 二次元コードより運営事務局のフォームをご利用ください。

◆申込・問／中心市街地活性化協議委員会(商工観光課)(運営事務局) ☎080-4081-4831
(東御市商工会) ☎75-5536
✉tmarket1034@gmail.comまちなかフリマ
出店申込書東御市発足20周年記念事業
景観賞選考委員募集

東御市発足20周年を記念して、東御市の美しい景観形成に寄与する建築物等を東御市景観賞として表彰するため選考委員会の委員を募集します。

◆募集人数 1名

◆委員任期

第1回選考委員会(7月開催予定)から第2回選考委員会(11月開催予定)まで

◆応募資格

東御市出身または在住・在勤で、平成15年4月1日～平成16年3月31日生まれの方

また、平日の日中、選考委員会に参加できる方

◆応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、5月19日(金)までに建設課へ提出してください。(メール・FAX・郵送可)

◆応募・問／建設課 住宅係
☎64-5882 ☎64-5881
✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp第20回 東御市短詩型文学祭の
作品募集 HP

◆募集部門および投稿の制限

・短歌2首、俳句3句、川柳3句、

現代詩1編

(いずれも未発表の作品に限ります)

◆応募期限 7月21日(金) 必着、午後5時厳守

※締切後の作品の受付はできません。

◆投稿料 1部門につき1000円

(児童・生徒が一般の部に応募する場合は500円)

◆応募方法

・作品は、専用の投稿用紙に書いてください。(現代詩部門は400字詰原稿用紙3枚以内)

・専用の投稿用紙は、中央公民館、各地区公民館、市立図書館、道の駅電くるみの里、観光情報ステーションまたは市ホームページから入手してください。

・住所、氏名、電話番号を明記し、投稿料を添えて左記へ応募してください。(郵送で応募する場合は、郵便小為替を同封)

短詩型文学祭

◆日時 12月2日(土) 午前10時～

◆場所 中央公民館2階 講義室

※例年と日程・時間が変更となっております。

◆応募・問／東御市短詩型文学祭実行委員会事務局

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

☎64-5885

☎389-0517

東御市 288-4



市ホームページ

令和5年度 二十歳を祝う会 実行委員募集

◆令和5年度対象者

平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの方

◆令和5年度二十歳を祝う会

日時 8月15日(火) 午後2時～

場所 (予定) 東御市文化会館

サンテラスホール

◆実行委員の内容

・当日までに3回程度の実行委員会
議への出席

・当日の準備や式典の運営など

◆申込方法 6月30日(金)までに、

左記へお申し込みください。

◆その他 学生などで東御市に住所がない方でも実行委員として企画運営に協力いただける方は左記までご連絡をお願いします。

申込・問／生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885



クアオルト健康ウォーキングガ イド養成講習参加者募集

HP

市では、これまでの健康増進方法に加えクアオルト健康ウォーキングの普及・拡大を目指しています。

市民の皆さんはもとより、東御市を訪れる方に向け、「健康になる」をキーワードに豊かな自然の中で、傾斜地形などの土地の特性を活かしたウォーキングを行い、健康づくり、ヘルスツーリズムを推進することを目指し、ガイド養成講習参加者を募集します。

現在、湯の丸高原と芸術むら公園の2カ所でもウォーキングコースの設置を進めています。

クアオルトとは

ドイツ語で「療養地」という意味です。

◆募集要件 クアオルト健康ウォーキングの普及・拡大に熱意のある方、または興味のある方

◆応募方法 二次元コードを読み取り「ながの電子申請サービス」からご応募ください。

◆開催日時
第1回目 6月29日(木)～7月1日(土)
第2回目 7月21日(金)～23日(日)
※7月23日は体験ウォーキングのガイドをしていただきます。

◆募集定員

若干名

◆受付期間 5月31日(水) 午後11時59分まで

問／商工観光課 観光係

☎64-5895

ながの電子申請サービス

QRコード



ながの電子申請サービス

相談

女性弁護士による法律相談会

結婚、離婚、扶養、職場や家庭などでのハラスメント、相続、ご近所トラブルなど法律全般について女性弁護士がお話をお聞きしアドバイスをしします。相談は無料で秘密は守られます。

◆令和5年度開催日時 5月24日、7月26日、9月27日、11月22日、令和6年1月24日、3月27日

(原則奇数月の第4水曜日)

◆時間 午前9時30分～午前11時30分(4人まで)

◆会場 東部人権啓発センター

◆対象者 東御市に在住または在勤の方

※弁護士がすでに受任している依頼者の相手方から相談を受けた場合には、お受けできません。

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。(予約制)

開催月の1日から予約を受け付けます。

申込・問／人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902

男女共同参画係



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

マレットゴルフ、一緒にやってみませんか

東御市マレットゴルフ協会では、市内の340名ほどが会員として活動し、楽しみながら体調管理を行っています。高齢者にも最適なスポーツで、ルールはゴルフと殆ど一緒です。3つの芝生コースを楽しんだら、4000歩も歩け、足腰も丈夫になります！

協会では毎月大会を開催して協会の親睦をはかっています。若い方の参加も大歓迎です。

海野マレットゴルフ場では、スティックボールも無料で貸し出ししています。

●東御市マレットゴルフ協会

小川 ☎55-9073

☎55-9073



インボイス制度説明会のご案内

事業者の皆さまに、インボイス制度について理解を深めていただき、インボイス制度の開始に向けて必要な準備を進めていただくための説明会です。

(事前登録制)

○説明会日程／

開催日	時間	登録締め切り
5月16日(火)	午前10時～午前11時30分	5月12日(金)
5月16日(火)	午後2時～午後3時30分	5月12日(金)
5月24日(水)	午前9時30分～ 午前10時30分	5月22日(月)
5月29日(月)		5月25日(木)
6月6日(火)		6月2日(金)
6月14日(水)	午前10時～午前11時	6月12日(月)
6月14日(水)	午後2時～午後3時30分	6月12日(月)
6月23日(金)	午前9時30分～ 午前10時30分	6月21日(水)

○定員／各30名

○内容／

- ・インボイス制度の概要
- ・インボイス発行事業者の登録の判断
- ・インボイスの作成とは

○開催場所／

上田税務署 別館2階会議室
(上田市中央西2丁目6-22)

※新型コロナウイルス感染症等の感染拡大状況によっては、開催を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関等を利用し、車での来場はご遠慮ください。

●申込・問／

上田税務署 法人課税第一部門
☎210440(ダイヤルイン)
上田税務署 個人課税第一部門
☎210434(ダイヤルイン)

第2回 マンドリノ・青いくるみ定期演奏会

マンドリンやギター、ベース、ドラム等による楽しい演奏会です。

○日時／5月21日(日)

開演午後1時30分(開場午後1時)
○場所／東御市文化会館サントラスホール

○演奏曲目／バグダットの太守、ハイムライゼ、カノン、慕情、愛燦燦、ミスター・ロンリー、リベルタンゴ、大阪ラプソディー他

●問／依田

☒aokurumi@ko-yuu.com

東御おはなしの会マールシカ 大人のたのめおはなし会

○日時／5月21日(日)

午前10時30分～(1時間程度)

○場所／東御市立図書館2階 研修室1

○内容／昔話等の語りの会です。

○対象／中学生以上

○申し込み／マールシカ会員または左記へお申し込みください。

●申込・問／東御おはなしの会

マールシカ 土屋
☎・☎6312558

環境影響評価の現地調査見学会

上田地域広域連合資源循環型施設整備事業に係る環境影響評価の現地調査見学会を開催いたします。

○日時／5月27日(土)

午前10時～午後4時

○場所／清浄園(上田市常磐城2320番地)(駐車場有)

○内容／

①調査の見学(上層気象等)

②調査の体験(騒音振動調査、鳥類調査、バルーンを飛ばして上空の気象観測を行います。)

③パネル展示(資源循環型施設整備事業、環境影響評価について)

○その他／詳細は上田地域広域連合ホームページをご確認ください。
●問／上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室
☎717705

花苗植付け就業体験

○日時／6月7日(水)

午前8時30分～正午(雨天決行)

○場所／有有限会社テールマウンテン(東御市八重原白水平3533696)

○作業内容／ミニクラメン等花苗のポット植付け作業

○対象／60歳以上で、シルバー人材センターに入会し就業を希望される方
○定員／15名(お申し込み多数の場合は選考させていただきます)

○持ち物／受講確認書、筆記用具、飲み物、農作業できる服装、タオル、手袋、帽子

○申し込み／電話または申込書に必要事項を記入のうえ、左記にお申し込みください。

○申込期限／5月29日(月)

●申込・問／上田地域シルバー人材センター
☎2316002
☎2318609
ハローワーク上田



「パソコン基礎+オンライン科」 受講生募集

HP

訓練終了は午後3時！求職中の方や
育児・介護等により短時間訓練を希望
する方を対象に、パソコンおよびア
プリケーションソフト(Word・Excel・
Outlook等)の基礎知識を習得し、日
商PC検定3級にチャレンジする3カ
月間の公共職業訓練です。

ほかにZoom等のオンラインツ
ールやPowerPointを利用したプレゼン
テーションの実習を体験し、パソコン
を応用するスキルを身に付けて早期就
職に役立てましょう！

○訓練期間／7月13日(木)～10月12日(木)
(土・日・祝日、8月14・15日を除く)

○訓練施設／アナハイム株式会社

○訓練場所／アナハイムパソコンスク
ール(上田市御所607)

○費用／受講料無料(教科書代・各検
定料等実費あり)

○対象者・定員／求職者20名

○申し込み／6月20日(火)までに、
最寄りのハローワーク職業訓練担当
窓口へお申し込みください。

○入校選考／6月30日(金) (時間・
場所等、後日連絡)

●問／長野県工科短期大学校

☎39-1111

ホームページか
らも募集案内を
ご確認ください。



長野県工科短期大学校
ホームページ

第2回「御牧原ぜっけいマル シェ」開催と出店者募集

HP

「おいでなんし御牧原の会」では、
今年も7月末に、絶景の御牧原でマル
シェを開催します。昨年は、旬の農産
物をはじめ、様々なフード、クラフ
ト、ワークショップ、リラクゼーショ
ンなど33のショップが集まりました。
コロナ禍と高い気温の中でも、各地か
ら700人を超える来場者があり大い
に盛り上がりました。

只今、今年のマルシェを盛り上げて
くださる出店者を、ジャンルを問わず
募集しています。パフォーマンスも大
歓迎です。出店を希望される方は、左
記までご連絡ください。

○開催日時／7月30日(日)

午前9時30分～午後1時30分

○その他／詳細は左記へお問い合わせ
ください。

※この事業は元気づくり支援金を活用
しています。

●申込・問／おいでなんし御牧原の会
小池 淳 ☎55-8000
✉contact@oide-minakihara.com



御牧原絶景マルシェ
facebook

「不動産を取得したときの税金」 不動産取得税について

HP

不動産取得税は、不動産(土地・家
屋)を取得したときに、取得した方に
納めていただく税金(県税)です。

土地や家屋を購入された場合などは、
所有権移転の登記月から概ね半年後に、
納税通知書をお送りしますので納税を
お願いします。(住宅および住宅用土
地については、軽減制度が適用される
場合があります)

住宅等を新築された場合は、通常、
新築された翌年8月頃に納税通知書をお
送りします。(特例控除によって免
税点未満となり、納税通知書が送付さ
れない場合もあります)

また、不動産を取得した場合は、不
動産取得申告書の提出をお願いします。
なお、住宅用土地の軽減措置を受け
るためには申請が必要です。ながの電
子申請サービスによるオンライン申請
も可能です。申請用二次元コードを読
み取っていただく申請画面にアクセ
スできます。

詳細は、長野県公式ホームページを
ご覧ください。

●問／長野県東信県税事務所 課税課
課税第二係

☎0267-63-3138



県ホームページ



ながの電子申請
サービス

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
5月11日・25日	各種健(検)診開始、ずくだすポイントキャンペーンについて	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 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

とうみチャンネル5月番組案内 地上112/CATV004で放送中 【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

1日 (月)	・令和5年度入学式 ～田中小学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	17日 (水)	グリーンファームカレッジ2023 「夏野菜を家庭菜園で作ろう」 (再)
2日 (火)	・令和5年度入学式 ～滋野小学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	18日 (木)	認知症講演会「認知症になっても一緒に暮らせる地域とは」講師：宮島渡さん (長野県認知症介護指導者会代表理事) (再)
3日 (水)	・令和5年度入学式 ～祢津小学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	19日 (金)	とうみ市民講座「戌立遺跡・寺ノ浦遺跡～縄文時代の風景～発掘調査の成果より」 講師：田中浩江さん・高橋陽一さん (再)
4日 (木)	・令和5年度入学式 ～和小学校～ (再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	20日 (土)	祢津東町歌舞伎公演2023 三番叟・祢津小学校子ども歌舞伎クラブ「義経千本桜」
5日 (金)	・令和5年度入学式 ～北御牧小学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	21日 (日)	祢津東町歌舞伎公演2023 祢津東町歌舞伎保存会「一谷嫩軍記 三段目熊谷陣屋の場」
6日 (土)	・令和5年度入学式 ～東部中学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	22日 (月)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「真田三代について」講師：田中博文さん (再)
7日 (日)	・令和5年度入学式 ～北御牧中学校～(再) ・令和5年度東御市市政運営～重点事業について～ (10時、16時、17時)	23日 (火)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「祢津氏・松平氏と定津院」講師：五十嵐弘曉さん(再)
8日 (月)	グリーンファームカレッジ2023 「夏野菜を家庭菜園で作ろう」	24日 (水)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座「火山と自然災害による歴史に与えた影響」 講師：小山忠範さん (再)
9日 (火)	東信地区ハーモニカ交流コンサート 前半	25日 (木)	東信地区ハーモニカ交流コンサート前半 (再)
10日 (水)	東信地区ハーモニカ交流コンサート 後半	26日 (金)	東信地区ハーモニカ交流コンサート後半 (再)
11日 (木)	だんだん！巨大紙相撲大会 雷電東御場所(再)	27日 (土)	第9回しんたい学会ーパネルディスカッションー (再)
12日 (金)	令和4年度東御市地域おこし協力隊活動報告会 (再)	28日 (日)	学校だより5月号 (再)
13日 (土)	第9回しんたい学会ーパネルディスカッションー	29日 (月)	令和4年度県立歴史館信州学講座「信濃国の城と城下町～発掘調査が謎を解く～」
14日 (日)	学校だより5月号	30日 (火)	昔の水害を知る「戌の満水講演会」 講師：宮下健司さん (再)
15日 (月)	第41回舞踊部会発表会 (制作：東御市文化協会舞踊部会)	31日 (水)	第41回舞踊部会発表会 (制作：東御市文化協会舞踊部会) (再)
16日 (火)	グリーンファームカレッジ2023 「春の寄せ植え」 (再)		

Weekly! 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



ウイークリーとうみ

問／上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

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（6月）

行事の詳細は子育て支援ポータルサイト「すくすくぽけっと」
<https://tomi-sukusuku.jp/> で配信中
 東部子育て支援センターは改装中のため休館中です。



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～正午 午後1時～午後3時 ※印は10組要予約

ママ～ずリズムあそび・おはなし絵本	5日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
ふれあいひろば	7日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
あそびのひろば (令和3年10・11月生まれ)	8日(木)*	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
わんぱくピクス	14日(水)*	午前10時30分～午前11時30分
0歳児のママひろば (栄養士の話)	16日(金)*	午前10時30分～午前11時30分
こうえんひろば 東御中央公園 (くじら噴水横ベンチ集合)	23日(金)	午前10時～午前11時
初めての赤ちゃんひろば ※対象:生後1ヵ月～4ヵ月の母子	29日(木)*	午後1時30分～午後2時30分

ぽけっとひろば

内容 「親子でふれあい遊び」 持ち物 水筒

滋野コミュニティセンター	2日(金)	午前10時～午前11時
祢津公民館	9日(金)	
和コミュニティセンター	15日(木)	
中央公民館（1階和室）	19日(月)	午前10時30分～ 午前11時30分
北御牧子育て支援センター	30日(金)	

☎北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

☎67-3676

6月 園開放

※急な変更や中止の場合もありますので、詳細は事前に各園までお問い合わせください。

市立 保育園	田中保育園	☎62-1602	6日(火) 園庭で遊びましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子
	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) 園庭で遊びましょう 13日(火) 園庭で遊びましょう 20日(火) お買い物ごっこをしましょう 27日(火) 園庭で遊びましょう 午前10時～午前11時30分 持ち物 上履（親子とも） 水筒、帽子
海野保育園			☎62-2800
			15日(木) 園庭で遊びましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子、タオル、着替え

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 本屋で待つ 佐藤 友則：他著
- すごい真言 小瀧 宥瑞：著
- 朝鮮人シベリア抑留 金 孝淳：著
- 東大よりも世界に近い学校 日野田 直彦：著
- 霞が関の人になってみた 霞 いちか：著
- 数字のセンスを磨く 筒井 淳也：著
- 土木工事が一番わかる 佐藤 拓真：著
- 鯉節を手削りする美味しい暮らし 永松 真依：著
- はじめての自然循環菜園 内田 達也：著
- 超入門不動産の教科書 徳本 友一郎：著
- 信州の群像 渚 銀笛：著
- インタビュー ザ・大関 武田 葉月：著
- 君たちのための自由論 内田 樹：他著
- 枕頭の一書 窪島 誠一郎：著
- クワトロ・フォルマッジ 青柳 碧人：著

◆ 児童書

- 海のこびととウミガメ救出大作戦 サリー・ガードナー：作
- かえでちゃんとひみつのノート 大久保 雨咲：作
- ウッド・ウォークス 2 カティア・ブランディス：作
- 起業家フェリックスは12歳 アンドリュー・ノリス：作
- 世界は「」を秘めている 櫻 いいよ：作
- ぼくちの震災日記 佐々木 ひとみ：作
- ぼくは学校ハムスター 1 ベティ・G.バーニー：作
- さくらのふね きくち ちき：作
- あくたれラルフがっこうへいく ニコール・ルーベル：絵
- ちょきちょき 中新井 純子：作
- いちじくのはなし しおたに まみこ：作
- まゆとおおきなケーキ 降矢 なな：絵
- キスなんてだいきらい トミー・ウンゲラー：作
- てんてんきょうだい 田口 麻由：絵
- ごはんのずかん 大森 裕子：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 6月9日（金）午前10時30分～

対 象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日 時 6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 5月26日（金）

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（6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	
東部人権啓発センター	7日(水)*、14日(水)、21日(水)、28日(水) 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) 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)、30日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	1日(木)(福)、15日(木)(武) 時間：午後2時～午後3時 場所：武道館(武)
貯筋体操	13日(火)(福)、27日(火)(福) 総合福祉センター(福)
転倒予防水中ウォーキング	2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金) 時間：午後2時～午後2時30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	6月28日(水)	令和5年2月生
10か月児健診	6月21日(水)	令和4年8月生
1歳6か月児健診	6月27日(火)	令和3年12月生
2歳児歯科健診	6月6日(火)	令和3年4月生
3歳児健診	6月20日(火)	令和2年4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 パスタオル(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	6月29日(木)	対象：令和5年1月生
もぐもぐ離乳食教室	6月30日(金)	対象：令和4年11月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、パスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	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	6月8日(木) 午後2時	6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1階 101研修室	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいさぼ東御)

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	6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	福祉援護係 ☎64-8884
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)	6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	6月7日(水)	午前10時～午前11時30分 (受付 午前11時まで)	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	6月13日(火)		滋野コミュニティセンター		
	6月16日(金)		北御牧公民館		
	6月19日(月)		和コミュニティセンター		
	6月28日(水)	午後2時～午後3時30分(受付 午後3時まで)	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)	6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)	6月16日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)	北御牧庁舎	法律相談のみ 予約制	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	6月15日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングス ペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医療案内サービス≫ ☎050-3033-0665
	5月7日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	5月14日	ささき医院	☎64-3711	
	5月21日	祢津診療所	☎62-0273	
	5月28日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
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。

POLA ESTHE INN東御 Presents

Rose Fair 2023

ばらフェア2023

★450種500株のバラの祭典。上質な音楽とのハーモニーをお楽しみ下さい。

第75回ピアノのゆふべ

初夏を彩るショパンの調べ

演奏：佐藤恵子 ♪ ショパン：エオリアン・ハープ、バラード第1番 他

5月27日(土)～6月4日(日) ・バラ苗、グッズ販売

5/27(土)	竹内遥香（ハープ）	11:00, 13:30
5/28(日)	サンテラスバンド	13:30
6/1(木)	シュネーバルツアー (ピアノ：神原恵里子、ギター：佐藤聡史)	13:30
6/3(土)	サンテラスバンド	13:30
6/4(日)	サンテラスバンド	13:30

ミニコンサート

南側特設会場・無料

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）

6月9日(金)
19:00開演

入場無料 整理券配布中

郷愁の画家 丸山晚霞

丸山晚霞がこよなく愛し描いた信州の風景。水彩画によるその表現は、柔和で優しい色合いです。淡く透き通るような画面から伝わるのは、私たちの心にある原風景。春の風景をはじめ、四季折々の風景をご覧ください。

開催中

丸山晚霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

Replicant -食卓のかたち-

食品サンプル造形作家・札本彩子の個展です。

開催中 ～6月11日(日)

同時開催：館所蔵品精選展

梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料500円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

人権啓発学習会の開催

● 問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎ 64-5902

人権同和教育指導委員の紹介

令和5年度の人権啓発学習会は、下記の人権同和教育指導委員が担当します。委員の皆さんは、地域での人権同和教育の推進を図ることを目的に、市から委嘱されている方々です(敬称略五十音順)。

依田 修子	赤堀 峰晴	菊地 正子	廣田 敦弘
富岡 茂樹	岡澤 健一	坂井 美嗣	

人権啓発学習会のスケジュール

家庭の中の人権を軸にした映画「生まれ来る子へ」を鑑賞し、身近な人権問題を通じて差別と偏見について学びましょう。各地区の公民館で行います。

6月 田中地区	
6日(火) 加沢	20日(火) 本海野
8日(木) 常田	22日(木) 西海野
13日(火) 田中	27日(火) 白鳥台
15日(木) 県	29日(木) 城ノ前
7月 称津地区	
4日(火) 新張(横堰・湯の丸含む)	13日(木) 姫子沢
5日(水) 出場	18日(火) 称津南
6日(木) 金井	19日(水) 鞍掛自治区
10日(月) 新屋	20日(木) 伊勢原区
11日(火) 東町(滝ノ沢含む)	25日(火) 奈良原
12日(水) 西宮	27日(木) リードリーくらかけ
10月 北御牧地区	
3日(火) 上八重原	17日(火) 切久保
4日(水) 田楽平	18日(水) 八反田
5日(木) 中八重原	19日(木) 本下之城
10日(火) 下八重原	24日(火) 田野尻
11日(水) 芸術むら	31日(火) 宮
12日(木) 白樺	
時 間：午後7時～午後8時30分	
申し込み：各区の分館長へお知らせください。	

心の眼 (186)

映画「破戒」を考える

人権同和教育指導委員 岡澤 健一



昨年の7月、全国公開された「破戒」という映画(2月DVD化)を、あなたはご覧になられただろうか。この「破戒」という映画は、作家島崎藤村が、今から117年前の明治39年に自費出版した小説を映画化したものである。この作品は、藤村が本格的な小説家の道に進むこととなる作品であり、日本近代文学の先駆けとなった作品である。

60年ぶり3度目の映画化となった本作品は、現在のような様々な差別問題が起こる社会を予言し、また、原作の日露戦争真っ只中の社会と現在の世界情勢とを、与謝野晶子の詩に重ね合わせている。

原作が出版された時のこの小説はまさに現代小説であり、当時の部落差別の姿がノンフィクションのように語られている。また、当時の人々が持っていたであろう部落の人々に対する差別意識を、藤村の眼を通して感じ取ることができる。

しかし、今回の映画を観る私たちは、現在の社会を見る視点でこの映画を観るはずである。いじめ、セクハラ、パワハラ、ヘイトスピーチ、SNS等に氾濫する差別的な言葉など、原作が刊行された当時には問題

視されていないかった新しい差別に対して、観た者が向き合わざるを得ないよう、原作にはない普遍的な力を持った映画となっている。

さらに、この映画の登場人物で重要な存在であると感ずるのが、同僚教師の土屋銀之助である。彼は丑松の告白を聞くなり、「謝らなさいいけなひのはこつちさ。そうとも知らず何度も傷つけるような言い方を…」と謝罪する。彼の言動は、私は差別をしていないと思っている中で、実は差別する側に立ってしまっているのではないかと、映画を観ている者の心に語りかける鏡となっている。

原作の最後では、丑松は当時の政策の一つである海外移住を選択し、教職から去るイメージで終わる。しかし、今回の映画では今後も教職を続ける希望を予感させてくれるエンディングとなっている。それは、藤村が丑松と運動家猪子蓮太郎のモデルとした大江磯吉(彼の養子の名は猪子太郎)が、母の看病で帰郷した翌年35歳でチフスにかかって亡くなるまで、差別に屈せず最後まで教職を全うした姿が反映されている。

国民年金 アドバイス

付加保険料を納付して 年金を増やしませんか

付加保険料とは

将来、より多くの年金を受け取りたい方のための制度です。毎月の国民年金保険料（令和5年度は月額16,520円）に付加保険料をプラスして納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加保険料の額 月額 400円

納めることができる方

国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）の方

受け取れる付加年金額は？

※国民年金保険料の免除または納付猶予を受けている方、国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

付加年金額は、**年額「200円×付加保険料納付月数」**です。付加保険料を納めた分は、2年間の受給で元がとれる計算となります。

【例】20歳から60歳までの40年間(480月)、
付加保険料を納めていた場合の年金額

納める付加 保険料額	400円×480月＝192,000円			
受け取れる 付加年金額	200円×480月 ＝96,000円	200円×480月 ＝96,000円	200円×480月 ＝96,000円	→
	65歳	66歳	67歳	68歳

付加保険料の注意事項

- ・付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。
- ・付加保険料の納期限は、翌月末日（納期限）と定められています。
- ・付加保険料の納付を止めたい場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。

付加保険料の納付について、詳しくは下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

納税通知書が届いたら、まず確認を！

4月から新年度がスタートし、下記のとおり納税通知書をお送りします。

納税通知書には、税額やその計算方法・納付方法などを記載し、納付書払いの方には、一年分の納付書を同封しています。必ず開封し、内容をご確認ください。

5月	軽自動車税
6月	市県民税、国民健康保険税
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料

休日納税相談を実施しています

納付の困難な方・納期限内納付の困難な方のご相談は随時収納対策センターで行っています。平日都合の悪い方は、休日納税相談にご来庁いただくか、電話でご相談ください。事前の予約は必要ありません。

日時：基本毎月第4日曜日（※7月、10月は第5日曜日）

午前9時から12時まで

場所：市役所本庁舎 1階 税務課収納対策センター

令和5年度の休日納税相談日

5月28日、6月25日、※7月30日、8月27日、9月24日、※10月29日、11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月24日

納期限までに納付しないことを滞納といいます。滞納になると、督促状が発送されます。督促状をお送りしても、納付がない場合は、財産（給料、預貯金など）の差し押さえを受ける場合がありますので、ご注意ください。

●問い合わせ先

税務課収税管理係（収納対策センター） ☎71-0331

※納税通知書の税額等、内容に関するお問い合わせ・ご相談は、各納税通知書に記載されている「お問い合わせ先」にお願いします。

5月の納税（納期限 5月31日）

- 軽自動車税（全期）



業務拡大の為
正社員急募!!

「一歩先を見据えた提案」ができる農機具屋集団を目指します。

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）

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5年3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〉

- ・尾崎 美代子 様(100万円)

〈雷電生家維持管理費に対する寄附〉

- ・雷電(株) 様(20万円)

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〉

- ・(株)マイシステム 様(20万円)
- ・(株)アキュレイト 様(100万円)

物 品

- ・日本マクドナルド(株) 様(安全笛250個)
- ・信州大学ハナサカ軍手プロジェクト 様
(デザイン軍手「ちび軍手」235双)
- ・(有)三井金属 様(掃除機4台、3段踏み台3台)
- ・太陽リビング(株) 様(ナチュラル銀イオン水120本)

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

生涯学習課 文化財係 ☎75-2717

物品

総務課 契約財産係 ☎64-5805

教育課 学校施設・青少年教育係 ☎64-5906



東御市チャンネル



東御市チャンネル

チャンネル登録 お願いします

なるほど The ごみ No.182

有害ごみの出し方等について

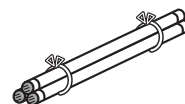
有害ごみの収集日は年2回です。出し忘れにご注意ください。

	東部地区	北御牧地区
収集日	令和5年6月21日(水) 令和6年1月17日(水)	令和5年 5月15日(月) 令和5年11月20日(月)

出し方

●蛍光管

まとめて、ひもで縛って出す。



●電池

専用コンテナまたは専用ボックスへ直接出す。

●ライター

東部地区…ポリ袋に入れて指定の場所へ出す。
北御牧地区…青色のコンテナへ直接出す。

●電球・点灯管・温度計・体温計

東部地区…一緒のポリ袋へ入れて出す。
北御牧地区…黄色のコンテナへ直接出す。

注意事項

- 乾電池は濡らさないように保管し、乾電池のみをお出しください。

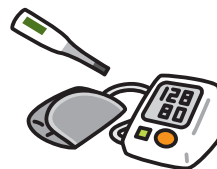
- ライター類はガスを使い切ってください。

- 充電式電池(モバイルバッテリー、スマホ、タブレット等)は販売店または処理業者へご相談ください。

- LED型も蛍光管として出せます。

- デジタル体温計やデジタル血圧計は、もやせないごみ(その他金物等)になります。

- 自動車やバイクの電球は、処理業者等にご相談ください。



※詳しくは、お住いの地区のごみ・資源物分け方出し方ポスターを確認ください。

※事業で発生したごみは、産業廃棄物になりますので処理業者へお願いします。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

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〉

『雷電為右衛門』 マンホールカードを配布します

マンホールカードとは、皆さまにマンホール蓋を楽しく伝えと共に、下水道への理解・関心を深めていただくためのコミュニケーションツールです。

東御市1号となるマンホールカードのデザインは、東御市の英雄『雷電為右衛門』です。漫画家の荒川弘氏（代表作：鋼の錬金術師、銀の匙など）が描き、力強く表現されています。

路上のアート『マンホール蓋』と共に街歩きやカード収集も楽しんでください。



【配布場所】道の駅 雷電くるみの里 ※配布は無料。1人1枚まで。

【配布詳細】二次元コードをご確認ください。



●問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎64-5874

東御市の安全・安心を守る 警察・消防の皆さんを紹介します

【警察の皆さん】

●東御市交番
竹内賢太郎 所長



●大日向駐在所 梶田雅紀 主任	●八重原駐在所 宮尾吉秀 主任	岩間成人 相談員	吉岡佳奈 所員	上野佑太郎 所員	●国井駿太 所員	●下岡紀子 所員	●神田悠太 所員	●寺嶋悠 主任	●矢萩直人 主任	●城取宏和 主任
--------------------	--------------------	----------	---------	----------	----------	----------	----------	---------	----------	----------

【消防の皆さん】

●東御消防署（署員27名）
中村文彦 署長



●救急係 西澤信泉 副署長兼係長	●消防施設係 石井誠 係長	●警防担当 山寺克己 係長	●宮内一哉 係長	●中村清二 係長	●齊藤正道 副署長兼係長	●予防係 堀内澄男 副署長兼係長	●庶務係 堀内澄男 副署長兼係長
---------------------	------------------	------------------	----------	----------	--------------	---------------------	---------------------

令和5年度 各区の公民館事業等を運営していただく、 分館長の皆さんの紹介

◎地区分館長会会長 ○地区分館長会副会長

(敬称略・ルビ略)

	分館名	氏 名		分館名	氏 名		分館名	氏 名
田中地区	加 沢	◎関 司	称津地区	金 井	大工原 智 博	北御牧地区	上八重原	金 井 浩 一
	常 田	○柳 澤 哲 夫		新 屋	春 原 正 樹		田 楽 平	柳 澤 秀 司
	田 中	天 野 泰二郎		東 町	金 井 利 一		中八重原	柳 澤 祐 一
	県	松 前 訓		西 宮	丸 山 哲		下八重原	依 田 秀 昭
	本海野	宮 澤 敬		滝 の 沢	齋 藤 敏 彦		芸術むら	中 島 賀世子
	西海野	小 林 正 人		姫 子 沢	北 澤 重 幸		白 樺	◎小 林 国 治
	白鳥台	阿 部 武 征		称津南	島 田 利 通		切 久 保	渡 邊 和 彦
	城ノ前	北 沢 祐 之		伊 勢 原	宮 下 賢 治		八 反 田	大 塚 忠 光
滋野地区	赤 岩	柳 澤 俊 彦	和地区	東上田	星 野 政 和		本下之城	小宮山 勝 之
	片 羽	小 林 邦 彦		田 沢	○関 恭 司		田 之 尻	○井 出 颯 人
	桜 井	◎小 菅 毅		大 川	◎塚 田 昭		宮	渡 邊 近 良
	大 石	長 岡 政 幸		栗 林	坂 口 賢 一		畔 田	小 沼 唯 保
	中屋敷	小野澤 弥 一		海 善 寺	櫻 井 峯 夫		御牧原南部	掛 川 久 善
	別 府	荻 原 博		曾 根	寺 尾 茂 久		御牧原北部	黒 澤 陽 治
	原 口	小野澤 幸 盛		海善寺北	高 森 涼		布 下	田 中 茂 徳
	聖	相 良 優 喜		東 深 井	堀 雅 明		常 満	矢 野 卷 雄
	乙女平	尾 口 文 明		西 深 井	坂 口 茂 夫		島 川 原	傳 田 彰
	王子平	○大 木 高 男		東 入	庄 村 茂		大 日 向	荻 原 輝 久
称津地区	奈良原	市 毛 真 弓		西 入	中 村 昌 樹		光 ケ 丘	小 林 仁
	横 堰	◎長 島 貴 之		日向が丘	小 池 よし子		羽 毛 山	柳 澤 秀 二
	新 張	谷 口 幾 夫		寺 坂	武 舍 直 樹		牧 ケ 原	山 浦 住 子
	出 場	○花 岡 重 徳		睦	関 裕 美			

「生涯学習、教育等の推進」や「行政、人権等
に関する相談」を行う皆さんの紹介

◆公民館長 (敬称略・順不同)

・原澤 利明 (中央公民館)

◆地区館長兼社会教育指導員 兼地域づくり支援員

・成澤 万里子 (中央公民館)

・柳澤 嘉和 (滋野コミュニティセンター)

・柳澤 利幸 (称津公民館)

・勝山 修 (和コミュニティセンター)

・出澤 一則 (和コミュニティセンター)

・高藤 博幸 (北御牧公民館)

・関 博一 (北御牧公民館)

●問い合わせ先
生涯学習課
社会教育・公民館係
☎ 64-5885

◆学校教育指導主事

・長岡 秀幸 (教育委員会事務局)

・山口 千春 (教育相談・就学指導担当)

・岡澤 健一 (人権同和教育担当)

子どもサポートセンター併任教育委員会事務局

・畑田 一心 (教育相談・就学指導担当)

●問い合わせ先
教育課 学校教育係
☎ 64-5879

◆行政相談委員

・塩崎 和男 (東部地区担当)

・柄澤 志津子 (北御牧地区担当)

●問い合わせ先
総務課 総務係
☎ 64-5876

◆人権擁護委員

・柳澤 秀樹 (田中地区担当)

・神津 秀子 (田中地区担当)

・小川原 千賀枝 (滋野地区担当)

・土屋 忠寿 (称津地区担当)

・関 厚子 (和地区担当)

・荻原 輝久 (北御牧地区担当)

・荻原 慎一郎 (北御牧地区担当)

・小山 敦子 (北御牧地区担当)

◆人権同和教育指導員

・岡澤 健一 (東部人権啓発センター)

●問い合わせ先
人権同和政策課
人権同和政策係
☎ 64-5902

地域おこし協力隊が行く!

2023.5
Vol.72

2年ぶり!!

令和4年度 地域おこし協力隊員 活動報告会が開催されました!

ワイン&ビアミュージアム

- 昨年度よりワイン販売開始! 初月は目標の14倍の売り上げ!
 - その後も売り上げが昨年比を上回るペースで好調!
- (大山隊員、米田隊員、松浦隊員)

文化振興

- 「火のアートフェスティバル」30周年事業を実施
 - 場内マップの導入
- (平島隊員)

海野宿『うんのわ』

- ワンデイシェフランチ、大好評!
 - 海野宿検定を創設、実施
 - 施設の整備、地元との関係づくりに注力
- (仲野隊員、山村隊員、鬼頭隊員)

情報発信

- YouTube 東御市チャンネルの登録者1400人超!(3月時点)
 - 動画を67本制作!
- (小林隊員)



3月29日(水)に、2年ぶりとなる地域おこし協力隊員活動報告会が、中央公民館にて開催されました。11名の協力隊員がひとりずつ、1年間の活動の成果や、東御市での生活、来年度の目標などについて報告しました。それぞれの隊員の活動に関連して複数の質問が出るなど、多岐にわたり東御市の今後についても意見が交わされました。

空き家対策

- 移住体験交流施設「102」(いちまるに)の修繕、オープン!
 - 空き家バンク物件の登録、管理
- (吉井隊員)

観光振興

- FM 軽井沢で東御の魅力を発信
 - グリーンツーリズムの再開準備
 - 湯の丸スノーシューツアー大幅増! スキースクール講師デビューも
- (西澤隊員、藤本隊員)

活動報告会を終えて

協力隊全員が「東御をもっと元気にしたい」という熱い思いを持っていると強く感じました。実際に売り上げや集客につながっているとの報告もありました。「移住してから毎日温泉に入っている」「山の景色に心が癒されている」など、東御での生活を満喫している様子も伝わってきました。

一方で、課題とを感じる点についても各隊員が言及し、共通点もありました。特に、車移動に慣れない移住者としての立場から、交通面の不便さを指摘する声が多くありました。花岡市長からは、市内の人間関係を深めていくことで、そういった不便さは解消できるのではないかと指摘がありました。

逆に言えば、この街には便利な交通網が欲しいと思える「行きたい場所」がある、「会いたい人」がいるということ。不便さを乗り越えても「行きたい」「会いたい」と思っていたただけのように、来年度も協力隊は力を尽くします!



地域おこし協力
小林 拓馬

ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 きよみさん

〔タイトル〕 「レッツ号でお出かけ」

撮影場所：東上田

撮影日：2023年3月28日

撮影者から一言

市内を走るかっていいバスに孫たちをのせたいと思い計画しました。
家までお迎えに来てくれるのも魅力です。
さてどこへお出かけ、公園、それともお買い物、楽しい思い出になると思います。

6月号掲載の応募締め切りは 5月12日(金)

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

4月は2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

5月
生まれ



やまもと こうた
山本 航大ちゃん
(芸術むら区)

航大、1歳のお誕生日おめでとう!
ねーねのことが世界で一番好きな仲良し姉弟。末永く、ふたりが仲良く元気でありますように。



なかむら こと
中村 瑚都ちゃん
(西深井区)

毎日たくさんの幸せをくれるこっちゃん♥
1歳のお誕生日おめでとう!!
元気いっぱい成長してね♥



たけだ さら
武田 彩良ちゃん
(白樺区)

彩良、生まれて来てくれてありがとう
彩良はみんなの宝物です
これからもたくさんの笑顔をみせてね



しばた なな
柴田 菜名ちゃん
(片羽区)

ななちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
ななちゃんの笑顔に毎日癒されてるよ!
これからもたくさん笑って、すくすく成長してね😊



たなか きな
田中 稀奈ちゃん
(県区)

きなちゃんお誕生日おめでとう!
たくさん動いて良く喋るきなちゃん!♥
これからも元気にお兄ちゃんと仲良く、すくすく育って行ってね!♥



たかはし りこ
高橋 李心ちゃん
(栗林区)

お誕生日おめでとう!
李心の笑顔がパパとママは大好き♥
これからも元気いっぱい育ってね!

☆募集します!!☆
(対象者 6月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・電話番号・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、5月8日(月)必着。

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2005
年度

2004（平成16）年4月1日、県下18番目の市として誕生した東御市。来年、20周年の節目を迎えます。
今月号は、2005年（平成17年）市報とうみで紹介した様々な出来事の中から、懐かしの一場面を振り返ります。

2005年度の主な出来事

- 2005年 4月11日 長野救命医療専門学校の安全祈願祭・起工式
- 5月26日 東御警察署設置を求める市民推進大会が開催
- 5月30日 東御市民祭りの歌「ハートつないで TOMI to me!」と踊りが完成
- 7月 1日 マドラス市と姉妹都市協定書の調印
- 7月31日 味の里とうみがオープン
- 8月 6日 第一回市民まつりが開催
- 10月13日 丸山晚霞記念館 起工式
- 11月 6日 「とうみ郷土芸能祭」が開催

7月1日

アメリカ合衆国マドラス市と姉妹都市に

市長を団長とした親善訪問団がマドラス市を訪れ、姉妹都市協定書の調印を行いました。翌年3月には市内在住の高校生によるホームステイを実施しました。



7月31日

地元食文化の発信拠点として

地元の農産物を使った手作りの味を楽しんでもらいたいと農産物加工施設「味の里とうみ」がオープンし、大勢の方々が地元の味を求め、訪れました。



8月6日

約4,500人が参加 第一回東御市民まつり

市民が一体となって楽しみ、元気になるような祭りをコンセプトに第一回東御市民まつりが開催されました。その日のために作られた歌「～ハートつないで～ TOMI to me」に合わせ約4500人の市民が踊り、熱く盛り上がりました。





▲田中小学校

新しい生活に期待いっぱい ご入園・ご入学おめでとうございます

4月4日、5日に市立保育園、小中学校で入園・入学式が行われました。

新入園児・新入学生の皆さんは、緊張した表情でしたが、希望に満ちた目をしており新しい生活への期待に胸を膨らませていました。

今年度は市立保育園に151名、小学校に199名、中学校に252名が入園・入学されました。



▲北御牧中学校



▲和保育園

長年の功績が認められ 厚生労働大臣特別表彰を受賞

4月13日、5期15年と長年にわたって民生委員・児童委員活動に尽力された新屋区の中村武人さんが、民生委員・児童委員功労者として、厚生労働大臣特別表彰を受けられました。

厚生労働大臣特別表彰とは、退任された民生委員・児童委員のうち長きにわたり地域福祉の増進に貢献された方へ贈られるもので、受賞された中村さんは「高齢者、子どもどちらにも携わらないといけないため大変ではあったが、勉強になり、こちらこそ感謝している」と述べられていました。



▲市役所で行われた表彰式



▲戌立遺跡についての話に耳を傾ける参加者

いんだて 戌立・寺ノ浦石器時代住居跡 国史跡指定90周年を記念して

4月16日、滋野地区で初めてとなる第1回戌立縄文祭が開かれ、市内外から約100人の方が参加されました。

この日は学芸員の方による戌立遺跡、寺ノ浦遺跡の説明のほか、両遺跡を繋ぐ連絡路を歩きながらクイズを解くなど、老若男女が楽しく歴史も学ぶことができるものとなっており、青空のもと、皆さん笑顔で参加されていました。



とうみ

い・J・U
じゅ

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
魅力を紹介しします。

今月はソフトウェアエンジニアとして働いて
いる清水顕さんに「とうみ」の魅力を書いて
いただきました

今年の1月に東京から妻と3歳の娘とともに
御牧原に引っ越してきました。ありがたい
ことに移住後も夫婦ともに東京の仕事をして
モートで継続できており、二人して家の中で
仕事をしながら日々を過ごしています。

移住を決めた最大の理由は、開放感と景観
の素晴らしさです！北海道かと勘違いするほ
どのどこまでも広がる空に魅了されました。
引っ越してきてから毎日眺めています。朝から
晩まで刻々と変わっていく空の表情はまっ
たく飽きることがなく、日々のストレスを忘
れさせてくれます。(たまに仕事も忘れそう
に...)

また、妻の実家が新潟の豪雪地帯にあるこ
ともあって、晴天率が高く、そんなに雪が積
もらないことも移住を決めたポイントでした。
初めての冬の寒さは想像通り厳しかったです
が、ピンと澄んだ空気と空の青さは最高で、
また次の冬が来るのが待ち遠しいです。
買い物についても、御牧原自体はお店の数

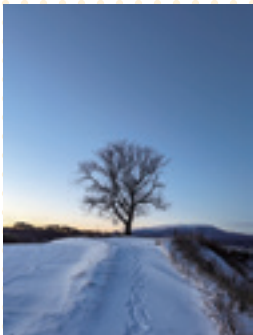
Q とうみの好きな所は？



しみず けん
清水 顕さん
(御牧原南部区)

東京都出身／1ター

は少ないですが、佐久・小諸・立科と様々な
市や町に囲まれている立地のため、車で15分
圏内で日々の買い物から飲食店・医者さん
まで、ほとんどのものが揃い困りません。御
牧原は、それぞれの土地のいいところ取りが
できる場所だと感じています。また、東京へ
出るときも佐久平まで車で15分ほどで行ける
ところも便利です。自然豊かな土地は不便さ
と隣り合わせというイメージが強いと思いま
すが、実際に暮らしてみると意外と便利で、
この土地の持つ魅力とポテンシャルがもつと
みなさんに伝わるといいなと感じています。
(ただし車は必須だと思います)



▲冬の一本くるみ(清水さん撮影)

編集後記

4月から広報紙のメイン担当と
なり、一眼レフカメラを本格的に
使うようになりました。それまで
は、スマートフォンで撮影する程
度。実際一眼レフカメラで撮影し
てみると、自分の目で見ていた映
像と撮影した写真が大きく違い、
写真自体が暗かったり明るかった
りと、自分の腕の無さを痛感して
います。スマートフォンの自動補
正の優秀さを改めて実感したと同
時に、一眼レフカメラの奥深さに
楽しんでいます。表紙の
写真は、取材先の方のご厚意で、
何回もテイクを重ねた中の一枚で
す。これからは、一回で東御市の
今を写真として残せるよう、撮影
も取材も頑張っていきたいと思
います。(市報担当 樋村)

市のデータ

人の動き (4月1日現在)

世帯数	転入	181人
12,441世帯(+38)	転出	223人
総人口	出生	16人
29,412人(-58)	死亡	32人
男14,626人(-16)	その他	0人
女14,786人(-42)	※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 3月分 令和5年3月31日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	8件	17件	-8件
傷 者	10名	19名	-10名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和5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)

= 3月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和5年1月からの累計

火災 3件(5件)

救急 114件(351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5年3月	令和4年3月
最高気温	22.6℃(22日)	22.6℃(30日)
最低気温	-4.7℃(3日)	-4.8℃(23日)
平均気温	8.5℃	6.0℃
降 水 量	58.5mm	34.0mm

※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。