



市報
No.230

とうみ

TOMICITY
2023
6月号

特集

憧れの 伝統舞台へ

CONTENTS

- 2 憧れの伝統舞台へ
- 4 とうみの公共交通
- 6 子育て支援おしゃべり会
「すくすくはっぴー♪」
- 7 インターネットで行政手続きができます
- 10 公民館報
- 13 情報コーナー

表紙「伝統をつなぐ化粧」(2ページに関連記事)

地元で愛される

地芝居

憧れの伝統舞台へ



演目「義経千本桜」とは

平家滅亡後の源義経を軸として、生き残った平家の人々の動向を描いており、この日演じた第一幕「渡海屋」、第二幕「大物浦」は、壇の浦の戦いで亡くなったと思われた平知盛が、実は生きていて義経に復讐を企てるが叶わないという物語。

4年ぶりに開催された、柵津東町歌舞伎公演。

文化14（1817）年に建設された県宝「柵津東町歌舞伎舞台」で行われました。

その伝統の舞台に憧れる、柵津小学校子ども歌舞伎クラブ取材しました。



山下／小学校4年生の時に友達に誘われ、部員数が少なかった歌舞伎クラブを盛り上げようと思い入りましたが、新型コロナウイルス感染症拡大により、東町歌舞伎舞台での公演は入部してからできてい

4月29日、児童17人は憧れの東町歌舞伎舞台に立ち堂々と演技をしました。なかでも、この4月に東部中学校へ入学し中学1年生になった皆さんは、柵津小学校歌舞伎クラブの役者として伝統ある舞台に立ち演じるのが最初で最後となります。

クラブを部長、副部長として支えてきた山下咲菜さんと石原菫さんにこの公演への想いをお聞きしました。

カン、カン、カンと甲高い拍子木の音とともに会場には割れんばかりの拍手が響きました。

子ども歌舞伎「義経千本桜」の幕が上がります。

東御市の春の到来を告げる柵津東町歌舞伎公演。4月29日、四年ぶりに柵津日吉神社境内にある東町歌舞伎舞台で開かれ、市内外から約500人が訪れました。

柵津東町歌舞伎の歴史は古く、260年も続く伝統芸能です。その歴史の中で、平成10年に誕生した柵津小学校子ども歌舞伎クラブは今年で結成25年を迎えます。地域の文化の継承や歌舞伎を通じた学校と地域の交流を目的とし、歌舞伎に興味がある児童17人で結成されています。ただこの3年間は、新型コロナウイルス感染症拡大により、公演ができず思うようなクラブ活動ができませんでした。



1 2 3 4 5 6 祢津東町歌舞伎舞台上に立ち、堂々と義経千本桜を演じる、祢津小学校子ども歌舞伎クラブの児童 17 名による迫真の演技



7 8 9 祢津小学校での全体練習

10 11 12 歌舞伎公演当日の東町公民館での化粧風景



副部長
石原 蕾さん

部長
山下 咲菜さん

祢津地域に伝わる伝統芸能の歌舞伎は、市の大切な宝物です。
いま、祢津小学校歌舞伎クラブの児童たちは歌舞伎を保存・伝承し、地域の文化を紡いでいます。
地域の人たちが、少なくとも自分たちの身近にある伝統芸能や行事を「知る」ことが、それに関心を持ち、やがて受け継いでくれる次の世代に繋がっていくのだと取材を通して感じました。

文責：企画振興課移住定住・シテイブローモーション係

石原／校内での発表や地元の方への発表も含め、4月29日の祢津東町歌舞伎公演に向けて、去年の6月から練習をしてきました。4年ぶりに東町歌舞伎舞台での公演、また伝統ある舞台に立てること、とても嬉しかったです。
祢津地区で続く伝統芸能を引き継いでいく、その担い手に自分がなれていること、とても嬉しく思います。この文化を私たちの代で終わらすのではなく、次の世代の担い手へ引き継いでいければと思います。

今回初めてその舞台に立ち演技することができ、楽しかったですし、伝統ある舞台に立ち演技することにとっても緊張しました。
この公演が、祢津東町歌舞伎という伝統芸能を市内外の地域へ少しづつでも広めるキッカケとなり、伝統の継承という面で、これからの祢津地区、また祢津小学校歌舞伎クラブの次の世代へ繋がればいいなと思います。

『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

第2弾

東御市地域公共交通計画の 施策の内容について

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895



持続可能な公共交通環境を構築するための計画目標や施策等を、全4回にわたり『シリーズ』『とうみの公共交通』として特集しています。今回は、第2弾として施策の内容を紹介します。

具体的施策について

東御市地域公共交通計画は、次の理念と3つの基本方針に取り組んでいきます。

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の構築

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

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

この3つの基本方針に基づいた目標の達成に向けて、令和5年度～令和14年度までの10年間で、次の9つの施策を実施します。

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の構築

目標…自治体間を連絡する「幹線交通」の維持

施策①…鉄道路線・高速バスの維持・強化に向けた利用促進策の検討
都市間・地域間移動を担う鉄道路線網および高速バス網について、市内の根幹的な路線として位置づけ、維持・確保に努めます。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】継続実施

目標…定時定路線バスの利便性向上

施策②…定時定路線バスの運行経路および時間帯の見直し検討

定時定路線バスは、人口動向や利用意向、需要を考慮し、運行経路および運行時間帯の見直し検討を行い、運行の最適化を図ります。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】令和5年度（利用実態により随時見直しができるようになります）

目標…デマンド交通「とうみレッツ号」の利便性向上

施策③…デマンド交通の効率化に向けたシステム導入の検討

デマンド交通「とうみレッツ号」は、利用者に寄り添った運行を行うため、利用意向や需要を考慮し、先端技術の導入を推進し利便性の向上に努めます。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】令和5年度



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

目標…中心拠点の公共交通利便性向上によるにぎわいの創出

施策④…Maas※等による地域サービスとの連携検討

湯の丸高原や海野宿等の観光振興、田中駅周辺地区の「中心市街地のにぎわいの創出」に向けた取り組みが進められており、地域観光や商業と連携した公共交通サービスのあり方を検討します。

【事業主体】商店街・市

【事業検討時期】継続実施

目標…交通拠点の乗継利便性の向上

施策⑤…交通機関相互の乗り換え環境の改善

自転車やバス、自動車等から鉄道への乗り換えなど、交通機関相互の乗り換えに利用者がストレスを感じることのない環境を整備します。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】随時実施（鉄道等の時刻表改正等による）

目標…公共交通を補完する移動サービスの創出

施策⑥…来訪者が使ってみたくなる移動手段

の提供

市内の観光地を結ぶ観光二次交通として、現行のタクシー運行をはじめ、公共交通サービスの一環として、レンタサイクル等の新たな交通手段を提供することで、移動の楽しさを提供します。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】継続実施



e-bike（電動アシスト付自転車）
出典：（一社）信州とうみ観光協会ホームページ



「バスのある便利で快適な暮らし」のイメージ
出典：国土交通省ホームページ

※[Mobility as a Service] の略。従来の交通手段・サービスに、自動運転やAIなどのさまざまなテクノロジーを掛け合わせた、次世代の交通サービス

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

目標…みんなで支える利用促進策の展開

施策⑦…管理体制の確立と情報発信の展開

公共交通に関する情報をわかりやすく、積極的に案内・提供しながら、公共交通の利用を促進し、その取り組みを長く続けていけるよう、多様な関係者と連携した仕組みを構築します。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】継続実施

目標…環境負荷の低減に資する公共交通の実現

施策⑧…環境にやさしい持続可能な交通政策の検討

本市における公共交通利用の推進や低公害車の導入等環境面に配慮した交通施策の取り組みを検討します。

【事業主体】交通事業者・市

【事業検討時期】随時実施（車両の更新や環境に関わる他関連政策等による）

目標…市街地から離れているエリアに対する移動の創出

施策⑨…地域協働による移動サービス導入の検討

既存の交通だけでは対応できない市街地から離れているエリアに対して、日常の生活を支えられる交通手段を提供するため、地域協働による地域内の交通確保の制度・仕組みを検討します。

【事業主体】地域住民・市

【事業検討時期】随時実施（地域づくりや高齢者の移動サービス等の動向による）



実証実験中の低速型EVを使用したバス型自動運転車両（他自治体の事例）
出典：塩尻市ホームページ

基本方針ごとに目標値を設定し、その基本方針の達成状況や施策の効果を把握・検証していきます。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。

次号は、本年度に取り組む「特定路線バスの利便性向上に向けた運行経路および時間帯の見直しについて」の内容を掲載します。



市ホームページ

子育て支援おしゃべり会「すくすくはっぴー」で 一緒にお話ししませんか？

子どもの困った行動は乳幼児期早期の対応が大切です

この時期はイヤイヤ期だから仕方がない、
いつか改善するだろうと思っていませんか？

乳幼児期のお子さんの子育てをする中で、生活リズムが安定しない、夜泣きがひどい、離乳食や食事をあまり食べない、動画やスマホを長時間見たがる、かんしゃくが激しい、人を叩いたり噛んだりするなど、乳幼児期の子どもの行動の中には保護者が困ることがいろいろあると思います。

「時期が来ればやらなくなるはず」「今はイヤイヤ期だから仕方がない」と思って様子を見ていると、段々と行動が激しくなり、気付くと手に負えない状態になっていることがあります。

まだ幼いうちは、家族の中で何とか対応できてしまうこともあります。この先、思春期になったときには問題が複雑化し、解決が困難になったりするリスクも潜んでいます。乳幼児期早期に関わることで改善や軽減できることがあります。

子育て支援おしゃべり会は、困った行動の改善のための関わり方のヒントや糸口を見つけることを目的に開催します。少しでも困りごとが減って、安心した生活が送れるようお気軽にご参加ください。

講師は、行動分析学を専門とするセラピスト奥田健次氏です

講師には「子育てブラックジャック」と呼ばれる世界的にも注目されているセラピストである奥田健次先生と、その実践者であり、公認心理師の笹田夕美子先生をお招きします。

先生の専門である行動分析学に基づき、一緒にお子さんの様子や困りごとをお話ししながら、解決のヒントを見つけていきましょう。

食事を食べない

人を噛む・叩く

動画がやめられない



かんしゃくが激しい

危ない場面で手がつなげない

日付	7月1日(土)、10月14日(土)、12月9日(土)、令和6年3月9日(土)
講師	奥田 健次 氏 (専門行動療法士・臨床心理士) 笹田夕美子 氏 (公認心理師)
時間	13:30 ~ 14:45
場所	東部子育て支援センター (7月1日のみ北御牧公民館)
対象	市内在住の令和3年4月～令和4年9月生まれの子の保護者
定員	各15組程度
申し込み	各1週間前までに子どもサポートセンターへ電話か子育て支援ポータルサイト「すくすくぽけっと」内のLINE相談トーク画面でお申し込みください。 ①すくすくはっぴー参加希望日、②お子さんの氏名と生年月日、③参加される方の氏名、④電話番号、⑤託児の有無をお知らせください。

※当日、参加いただけない場合でも、子育てにおいてお困りのことがあれば子どもサポートセンターにご相談ください。

●申し込み・問い合わせ先 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450
子育て支援ポータルサイト「すくすくぽけっと」LINE相談



24時間365日 いつでもどこからでも

インターネットで行政手続きができます

市民の皆さんがより便利に手続きができるよう、行政手続きのオンライン化を進めています。
スマートフォンやパソコンをお持ちの方でインターネットに接続できる環境があれば、
いつでもどこからでも手続きを行うことができます。是非ご活用ください。

※ご利用にはマイナンバーカード、専用アプリのインストール等が必要となります。

※パソコンでご利用する場合は、カードリーダーが必要となります。



オンライン申請

【対象手続き一覧】

制 度	手 続 き 名
児童手当	児童手当等の受給資格および児童手当の額についての認定請求
	児童手当等の額の改定の請求および届出
	氏名変更／住所変更等の届出
	受給事由消滅の届出
	未支払の児童手当等の請求
	児童手当等に係る寄附の申出
	児童手当等に係る寄附変更等の申出
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出
	児童手当等の現況届
	児童扶養手当
	児童扶養手当の現況届
保 育	支給認定の申請
	教育・保育給付認定兼保育施設等の利用申込
	保育施設等の現況届
母子保健	妊娠届

制 度	手 続 き 名
介護保険	要介護・要支援認定の申請
	要介護・要支援更新認定の申請
	要介護・要支援状態区分変更認定の申請
	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出
	介護保険負担割合証の再交付申請
	被保険者証の再交付申請
	高額介護（予防）サービス費の支給申請
	介護保険負担限度額認定申請
	居宅介護（介護予防）福祉用具購入費の支給申請
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請
	住所移転後の要介護・要支援認定申請

詳細は右記二次元コードからご覧ください。



市ホームページ



オンライン請求

【対象証明書一覧】

証明書の種類	交付手数料
住民票の写し	300 円／1 通
所得・課税・扶養証明書	300 円／1 通
固定資産評価証明書	300 円／1 通
納税証明書	300 円／1 通
軽自納税証明書（継続検査用）	無 料

※交付手数料の他に郵便等送付に要する費用をご負担いただきます。また、オンライン請求で取得可能な枚数等には限りがあります。

※郵送料は 25 グラム以内で 84 円です。重量を超えた場合には追加負担をしていただきます。

※クレジットカードでのお支払いとなります。



●問い合わせ先 総務課 情報推進係 ☎ 75 - 0905

詳細は右記二次元コードからご覧ください。市ホームページ

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

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

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

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

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

事前予約制

場 所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

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。

〈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。

令和5年10月1日および
令和6年4月1日採用予定

市職員の募集

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等

○令和5年10月1日採用予定

試験区分および職種		採用予定人員	受験資格等
上級 (社会人)	行政	若干名	昭和58年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、大学を卒業し、かつ、民間企業等の職務経験が5年以上ある人
	土木	若干名	昭和58年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、大学で、大学の専門課程を卒業し、かつ、民間企業等における土木分野の職務経験が5年以上ある人
上級 (既卒)	行政	若干名	平成6年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人
	土木	若干名	平成6年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業した人
保健師		若干名	昭和63年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有している人
社会福祉士		若干名	平成6年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士の資格を有している人
上級 (新卒等)	行政	若干名	平成9年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和6年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	土木	若干名	平成9年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業した人（令和6年3月までに卒業見込みの人を含む。）
中級 (新卒等)	行政	若干名	平成11年4月2日以降に生まれた人で、短期大学または高等専門学校の専門課程を卒業した人（令和6年3月までに卒業見込みの人を含む。）
	土木	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有しているもの（令和6年3月までに取得見込みの人を含む。）

○令和6年4月1日採用予定

2 申込方法

(1) 提出書類

①採用試験受験申込書

②履歴書（総務課で交付する履歴書を使用してください。）

③職務履歴書（上級社会人への応募者は提出してください。）

④写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください。）

⑤申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、総務課に直接請求するか、市ホームページから用紙をダウンロード（A4サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。

5月22日（月）から6月12日（月）まで（郵送の場合、締切日必着）

第一次試験日場所等

試験日 7月9日（日）

試験場所 東御市役所

試験内容 教養・業務適性検査、性格特性検査、小論文

※第二次試験、第三次試験の日程、その他試験に関する詳細は「受験案内」でご確認ください。

5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課 総務係

6415876

新任の教育委員、公平委員の紹介

令和5年市議会3月定例会で議会の同意を得て、5月に任期がスタートした教育委員1名、公平委員1名をご紹介します。

教育委員

主に市教育行政の基本方針や重要事項の審議・決定を行います。

任期／令和5年5月19日～令和9年5月18日



利佳 小林 (西宮)

公平委員

主に市職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求に対して審査・判定を行います。

任期／令和5年5月24日～令和9年5月23日



則子 宮原 (曽根)

家庭教育アラカルト く心の温度が上がるとき

北御牧中学校 教師 松澤 清市

20

アシナガバチ

本校の周辺には、アシナガバチが多く生息しています。普段は、その危険性から嫌われがちです。

ある夏の豪雨の時、体育館の軒下にアシナガバチの巣を見つけました。そこには二十四ほどのアシナガバチがいました。激しく降る雨や強風に耐えながら、みんなで身を寄せ、自身の体を盾にして、必死に巣の中の幼虫を守っていました。その時、私自身の中で、アシナガバチに対する見方が変わりました。そして、県外で一人暮らしをしている大学生の娘の顔が浮かんできました。

傘を運んでいて…

ある日の放課後、ちょうど下校時刻に激しい雨が降ってきました。それまで晴れていましたので、多くの生徒は傘を持っていませんでした。そこで五十本ぐらいある貸し出し用の傘を出しました。

翌朝、その重い傘箱を片付けていると、3年生の男子生徒が近づいてきて、何も言わずに、持っていた傘箱を取り、片付けてくれました。ちよつとしたことかもしれませんが、朝からとっても気持ちいい気分になりました。

りました。

「ありがとう。とてもうれしかったよ」とその男子生徒に伝えると、ニコッと笑って去って行きました。私の心の温度が少し上がりました。

夏休みの朝に

夏休みの朝、ちよつと早くに学校へ行きました。すると、誰も居ないと思っていた学校から、話し声が聞こえてきました。家族で学級花壇の水やりと草取りをしてくれていました。学校の為にやっていたいていという感謝の気持ちと、「いい家族だな」と、うらやましい気持ちになりました。

決して楽な作業ではありませんが、家族と一緒に汗をかきながら作業を行うことは、どんな会話よりも、価値があるんだなと思いました。

私自身、頑張っている姿を見たり、人の優しい心などに触れたりすると、些細なことでも、とてもエネルギーをいただき、心の温度が上がります。

また、そのような時、その思いを誰かと共有したくなります。心の温度が上がったとき、家族で共有すると、家族の心の温度も上がるのではないのでしょうか。

4年ぶりに開催決定！

2023雷電まつり

元気復活！
東樹どすの
SUN SUN



日時▼8月5日(土)

場所▼田中商店街

踊り時間▼午後6時～午後8時15分

踊り連参加者募集

地域の仲間、同じ趣味を持つグループやスポーツチーム、クラスや部活など、有志の仲間に参加してみませんか。みんなで踊って盛り上がりましょう。

申込締切▼6月15日(木) 必着

連抽選会▼7月3日(月)

午後6時30分

連抽選会場▼中央公民館3階講堂

※各区の参加申し込みは5月下旬に各区へ「踊り連参加申込書」を配布しておりますので、ご記入のうえお申し込みください。

ステージ参加者募集

ステージの演奏等アトラクション出演者を募集します。申し込み多数の場合は選考または抽選とします。

申込締切▼7月3日(月) 必着

出演時間▼午後2時45分～午後5時

頃(出演の順番および演奏時間は事務局で調整します)

出演場所▼第1ステージ(「衣料センター」前)

ジャンル▼生演奏、踊り等

飛び入り連参加者募集

踊ってみたいけど連には参加していない、そんな方は、「飛び入り連」にお友達やご家族と一緒に参加しましょう。誰でも参加可能です。みんなで踊って盛り上がりましょう!!申し込みは不要ですので、当日、本部前か飛び入り連集場所へお越しください。

運営ボランティアスタッフ募集

イベントの企画や踊りの普及、当日までの準備会議、当日の運営と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。

●申し込み・問い合わせ先

雷電まつり実行委員会事務局

商工観光課 商工労政係

☎6415895



親しみやすい公民館をめざして

令和5年度の公民館活動がスタートしました。新型コロナウイルスの影響により、この3年間は様々な利用制限や活動の自粛をお願いすることとなり、ご不自由をおかけしました。5月8日をもって新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に移行しました。これを受け、東御市公民館ではこれまでの利用制限を見直して市民のニーズに応えられるようにしてまいります。併せて、停滞していた学びの場を活性化させるべく講座運営の支援や、新たな講座開設の取り組みを行います。詳しい内容につきましては市報とうみやホームページ等お知らせしていきますのでご注目ください。

【公民館利用制限の解除について】

基本的にコロナ禍前の形で利用できるようにしました。入館時の手指消毒など感染防止対策の一部の取り組みは継続させていただきます。

【各種講座の運営・開設】

生涯学習講座等、これまで行っていた講座につきましては予定どおり実施します。文化祭・発表会等も従来の規模で再開します。新たな取り組みとして、希望の多い

「スマホ・パソコン講座」、幅広い世代が参加できる講座（1回完結講座）を充実させます。また、好評をいただいている「親子向け講座」も内容を更に工夫して実施します。



▲スマホ講座



▲親子向け講座(飾り巻き寿司講座)

おらほの歴史探訪

「刀剣のまち東御市」①

東御市文書館 文書館専門員 堀田雄二

表題を見て、「あれっ？」と思われた方が多いかと思います。「刀剣のまち」は坂城町でしょう、と思われる方もいらっしゃるかと思います。しかし、私はあえて東御市は「刀剣のまち」であると言いたいと思います。なぜなら、古代から現在まで様々な刀剣が発見されており、多くの優れた刀匠が輩出されているからです。

日本列島で刀剣が製作され始めたのは、古墳時代からと考えられます。反りのない直刀や、両刃の剣です。しかし、これらはほとんどが神事に使用されたり、古墳の副葬品にするような、祭神具として用いられていました。

市内では、和地区・祢津地区を中心に数多くの古墳が築造されましたが、その多くから刀剣が発見されています。特に注目されるのは、旧和農協の敷地にあった上権田古墳から発見された「頭椎太刀」で、柄・鐔・刀身の一部を欠くものの全長105cm以上の大型品で一部が金銅装です。発見後、当時の東京帝室博物館、現在の東京国立博物館に保管されていますが、残念ながら一般公開されていません。同様な太刀の破片が、海善寺

地籍の滋野神社の南側にあった八幡社前古墳で、昭和24年に行われた発掘調査で出土しましたが、この種類の太刀は非常に少ないものです。

祢津西宮集落南側で、明治二十五年に宅地に石垣を築く際、古見立古墳から出土した「蔵手刀」は、柄頭が早藏の様に屈曲して、奈良時代から平安時代前期に作られ、東日本から北海道に多く発見され、西日本ではほとんど見つかりません。周辺では長和町で一点発見されているだけです。現在、東京国立博物館に保管・展示されていますが、発見者が寄贈する前、同時に出土した古墳時代の飛燕形鉄鏃と小刀子と共に絵師に描かせた掛軸が、その家で大切に保管されています。

鎌倉・室町時代の文物はあまり残されていませんが、宮区の両羽神社の本殿に保存されていた太刀は、北御牧村誌編さん時の調査で発見され、専門家の鑑定により南北朝時代を下らないことが判明し、あるいは望月氏が奉納した刀かも知れません。（続く）
※今号から連載していきます。お楽しみに。



令和4年度分館報コンクール審査結果・講評

【全体評】令和4年度分館報コンクールには23分館からのエントリーがありました。新型コロナウイルスの影響により、まだまだ多くの分館事業が縮小または中止となる中、感染防止対策を徹底したり運営方法を工夫したりして事業を再開する動きも出始め、各地域に活気が戻りつつある様子が館報の記事を通じて感じられました。今回の審査では、構成や記事の内容に工夫が見られ、質的に向上している分館報が多く見られました。そのため、審査結果も僅差となって同点も出たことから、例年より1館多い表彰となりました。分館報を担当された皆さまのご努力に敬意を表します。また、惜しくも入賞を逃した分館の中には入賞まであと一步の館が多数ありましたので今後もチャレンジしていただければと思います。令和4年度最優秀賞を受賞されたのは「分館報あかいわ」でした。おめでとうございます。A3版裏表の新聞形式の紙面には、写真やイラストが効果的に配置されており思わず読んでみたくなる構成でした。また、SDGsの取り組みや気になる情報、人気アプリの紹介など時代を意識して、幅広い世代が関心を持って読んでもらえるような記事づくりを心がけている点も素晴らしいと思いました。ひと手間かかりますが、事業報告やお知らせにプラスαを加えることで、より親しんでいただける館報になるのではないのでしょうか。

★最優秀賞★
赤岩分館★優秀賞★
御牧原北部分館★優秀賞★
片羽分館★優秀賞★
大石分館★入賞★
乙女平分館★入賞★
日向が丘分館★入賞★
中屋敷分館

東御市健康づくり推進員 委嘱式・全体研修会を開催しました

市では、地域の健康づくり活動を推進するため、各区から推薦された方を『健康づくり推進員』として委嘱し、「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、家族・地域の健康づくりの推進役として活動していただいています。

4月18日、委嘱式と第1回全体研修会を開催しました。「みんなで目指す健康なまちづくり—今こそ大切な健康づくり推進員活動—」と題して、社会疫学を専門とする長野県立大学大学院の今村晴彦准教授を講師にお迎えし、各区会長・副会長が代表で出席しました。

講師からは、「健康づくり推進員の役割は、健康について正しい知識を学び、地域にお裾分けすること」「健康についての情報はあふれているので、正しい情報を伝えることでより伝わり、それをみんなで伝えることが地域の力、地域の健康につながる」「地域づくり、健康づくりは一人の100歩より、1000人の1歩」と話がありました。

令和3年度に「保健補導員」から「健康づくり推進員」に名称が変わり、コロナ禍を経ての今年度から感染予防に努めながら、少しずつ地

域での活動を再開していきます。地域で健康づくり推進員が開催する学習会やウォーキング教室などにぜひご参加ください。



健康お役立ち動画 公開中

市では、日常生活の中でできるエクササイズを動画で紹介しています。日々の健康づくりや運動不足解消、子どもとのエクササイズ等にご活用ください。



Stay Healthy
健康お役立ち動画

●問い合わせ先

健康保健課 健康増進係
☎ 64-8883

生き活き 長生き健康とうみ

わかつちやいるけど、やれそうになれる情報②

「禁煙したいけど、やめられない」

喫煙者のなかでも、たばこを「やめたい」と思っている人は約28%、「本数を減らしたい」人は約30%います。喫煙者の半数以上の人が、自分の体を気遣っていることが伺えます。

禁煙を邪魔する「心の癖」

「たばこは体に悪いと知っていないから、たばこを吸っている自分」は矛盾していて、つじつまが合わず、気持ちちがモヤモヤし居心地がよくありません。この不快感(矛盾)から逃れるために、自分にとって都合のいいように考え「吸っていても長生きできる人がいる」「気分転換になる」などと言いつけて、自分を正当化して吸い続けてしまう。これは誰にでもある「心の癖」です。もし禁煙したいのであれば、吸う理由ではなく吸わない理由を、心のなかで優先させなければいけません。この「心の癖」に向き合うための解消方法をご紹介します。

「吸わない」価値を見つける

たばこを「吸う」価値より「吸わない」価値が上回れば、気持ちが「吸わない!」に傾きます。

・たばこ代が節約できる↓1日1箱

で年間20万円

- ・家庭や職場で喜ばれる
- ・喫煙場所を探さなくてすむ
- ・家や車が汚れない
- ・息や体臭がくさいと思われない
- ・自信がついて人生が変わる など

たばこの「価値をなくす」

たばこを吸うと気分が落ち着く、ストレス解消のためと正当化して禁煙を拒む時は、たばこはもともと「無価値」なものと考え方を変えることで、「心の癖」を改善できます。

- ・気分が落ち着くのは、神経毒性があり血管を老化させ、ヘロインやコカインと同じ依存性のあるニコチンが原因なので、人の体にとって価値がない
- ・1本吸うのに約5分、1箱で1時間40分以上を喫煙のために使いながら、1本吸うと5分30秒、1箱で1時間50分寿命を縮めている

たばこを吸って命を落とした人は大勢いますが、禁煙したために命を落とした人はいません。禁煙を真剣に考えてみませんか? 素敵な人生を送るために。



健康保健課
☎ 64-8883
文責 (公財)身体教育
医学研究所

情報コーナー

お知らせ

6月は食育月間

国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食することができると、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。国が作成した第4次食育推進基本計画で、毎年6月を「食育月間」と定めています。食をめぐる現状・課題として栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やすことが目標になっています。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事は、死亡のリスク低下と関係する研究結果が報告されています。朝食は野菜やたんぱく質が不足しがちです。トマトやチーズなど、調理が必要なく食べられるものを取り入れて、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を意識してみませんか。

☎64-8882

問／健康保健課 保健係



令和5年度各種検診・健康診査 HP

ご自身の健康管理のため、年1回の健診（検診）を受けましょう。

◆各種がん検診

- ・大腸がん検診
- ・胃がん検診（バリウム・カメラ）
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診
- ・肺がん検診（胸部低線量CT検査）

◆生活習慣病予防のための健診

- ・特定健診 令和5年度に40～74歳で、東御市国民健康保険の方
- ・健康診査 保険証に関係なく令和5年度に19～39歳になる方で、申し込みをされた方
- ・後期高齢者健診 令和5年度に75歳以上の方で申し込みをされた方

※人間ドックを受診される方は、改めて健診を受ける必要はありません。（市の補助は人間ドックまたは東御市国保特定健診のどちらか一方しか申請できませんのでご注意ください）

※特定健診は40～74歳の方に対し保険証の発行元が健診を実施します。東御市国民健康保険以外の方は、保険証の発行元へお問い合わせください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問／健康保健課

健康増進係

☎64-8883



市ホームページ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

一般歯周病検診

定期的に歯と口の健康を確認しましょう。

- 対象者 令和5年度中に30・40・50・60・70歳になる市民
- 受診票 対象の方には受診票を郵送します。（お一人年1回のみ）
- 実施期限 令和6年2月29日まで
- 検診料 500円

妊婦歯周病検診

体調が安定している時期（5～7カ月）の受診をお勧めします。
対象者 妊娠の届け出をされた市内在住の妊婦

受診票 妊娠届の提出の際に受診券を交付します。（妊娠期間中1回有効）

検診料 無料

◆受診方法等（共通）

受診予約 通知にある実施医療機関へ電話予約してから受診します。

持ち物 受診票、健康保険証、検診料（一般歯周病検診）

その他 検診の結果、治療が必要となった場合は別途治療費がかかります。受診前に必ず検温し、発熱等の症状がある場合は受診しないでください。

問／健康保健課

保健係

健康増進係

☎64-8882
☎64-8883

蚊による感染症を予防しましょう

デング熱やジカウイルス感染症、日本脳炎等を媒介する蚊（ヒトスジシマカ、コガタアカイエカ等）は、10月頃まで活発に活動します。

◆蚊（ボウフラ）の発生を防ぐ

- ・家の周りに、蚊が産卵しやすい「水溜り」を作らない。

◆蚊に刺されないようにする

- ・網戸はきちんと閉めて、家の中に侵入させない。
- ・蚊取り線香や蚊取りマット、忌避剤（虫除けスプレーなど）を使う。
- ・屋外での作業は、長袖、長ズボンを着用する。

◆感染が疑われるときは医療機関へ

・蚊に刺された数日後に発熱、発疹等の症状が出たら、医師に相談する。

問／健康保健課

保健係 ☎64-8882



覚せい剤、麻薬、危険ドラッグ
は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」
6月26日は国際麻薬乱用撲滅デー、
6月20日～7月19日は薬物乱用を防止
する「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期
間です。薬物の乱用は心と体をむしば
み、生活と人間関係を破壊します。違
法な薬物や怪しい薬には断固として手
を出さない、強い気持ちを持ちまし
う。

◆薬物依存、乱用防止の相談窓口

長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

上田保健福祉事務所

☎25-7149

問／健康保健課

保健係

☎64-8882



熱中症の予防と対処方法

家の中や寝ている間でも熱中症にな
ることがあります。小さな子どもや高
齢者は、特に注意が必要です。

◆予防のポイント

- ・こまめに水分を補給する。
- ・「熱中症警戒アラート」発表時には、
日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、な
るべく日陰を歩く。
- ・エアコンや扇風機を使い、室温を
こまめにチェックする。
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣
服を着用する。

◆症状と対処方法

《軽度》めまい、立ちくらみ、こむら
返り、大量の汗
↓涼しい場所へ移動し、安静にして
水分を補給する。

《中度》頭痛、吐き気、体がだるい、
集中力や判断力の低下
↓涼しい場所へ移動し、安静にして
体を冷やす。水分と塩分を補給す
る。自力で水を飲めない、症状の改
善が見られない場合は受診させる。

《重度》意識がない、意識障害、ろれ
つが回らない、けいれん、運
動障害。
↓すぐに119番通報し、救急車を
呼ぶ。涼しい場所へ移動させ、衣
服をゆるめて体を冷やす。

問／健康保健課

保健係

☎64-8882



環境省熱中症予防情報

東御市議会6月定例会
傍聴にお越しください

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

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
6月2日(金)	午前9時	本会議(議会開会)
8日(木)		全員協議会
13日(火) ～14日(水)		本会議(一般質問)
15日(木)		本会議(総括質疑)
16日(金) ～20日(火) ※土日は休会		常任委員会
22日(木)	午後1時30分	予算決算特別委員会
26日(月)		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／議事事務局

☎64-5810

市民プール7月8日(土)オープン

- ◆入場料(1回につき)(午前・午後の入替制)
3歳以上中学生以下……100円
一般(高校生以上)……300円
- ◆入場時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時
- ◆市民プール専用電話 ☎62-0625
開設期間中(7月8日(土)～8月27日(日))のみ。

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)

キーリットーリ線

⑤ 一般(大人用)

市民プール無料券

(1枚につき一名様限り)

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和5年7月8日(土)～8月27日(日)

⑤ 一般(大人用)

市民プール無料券

(1枚につき一名様限り)

入場時間 午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～午後5時

開設期間 令和5年7月8日(土)～8月27日(日)

特別児童扶養手当の受付窓口が変わります

子ども家庭支援課設立に伴い、特別児童扶養手当の窓口が変更となります。各種届出や所得状況届の提出先は次のとおりです。

【旧】福祉課福祉推進係

（受付：総合福祉センター1階）

【新】子ども家庭支援課子ども政策係

（受付：子育て支援センター1階）

◆特別児童扶養手当とは

- ・精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童を監護する父もしくは母（所得の高い方）、または父母にかわって児童を養育している方に手当が支給されます。

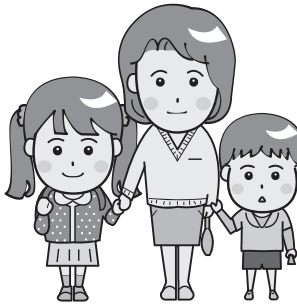
・所得による制限があります。また、同居親族の所得が対象となる場合があります。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

子ども家庭支援課 子ども政策係

☎64-5814



児童手当現況届・支給日のお知らせ

HP

令和4年6月1日より、「児童手当現況届」が原則、提出不要となります。

◆現況届の提出が必要な方

- ・令和4年度の現況届で所得上限によって受給資格が喪失したが、令和5年度所得が上限額以下の方
- ・引き続き提出が必要な方は、市ホームページをご覧ください。

◆児童手当・特例給付の支給日

・支給予定日 6月9日（金）

- ・支払内容 2月～5月分（4カ月分）
- ・受給されている方は、支給日以降に口座の入金をご確認ください。
- ・公務員の方は、勤務先でご確認ください。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888



市ホームページ



令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金について

◆支給対象者

- ① 児童扶養手当受給者等
- ② ①以外の住民税均等割が非課税の子育て世帯

③ 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変した子育て世帯

※対象となる児童の範囲は、令和6年3月31日時点で18歳未満の児童（障害のある児童については20歳未満）

◆給付額 児童一人当たり一律5万円

◆給付方法 給付方法が決まり次第、市ホームページに掲載します。申請

が必要な方は通知文をお送りしますので、支給要件をご確認ください。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

民生児童（福祉）委員の変更

令和5年5月1日から、弥津地区の伊勢原区担当の民生児童（福祉）委員が変更となりましたのでお知らせいたします。

前任者 荒井 静江
新任者 西垣 真由美

（任期 令和7年11月30日まで）

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

東北信市町村交通災害共済加入手続き

交通災害共済は、加入期間によって掛金が異なるため、金融機関での加入手続きは、**6月29日（木）**までとなります。6月30日（金）日以降加入を希望される場合は、生活環境課窓口で手続きをしてください。

※15歳未満の方（平成20年4月2日以降生まれの方）は、自動加入のため手続きは不要です。

※掛金を納めた日の翌日から共済対象期間となります。

◆短期割引による掛金一覧表（15歳以上の方）

共済加入期間	共済掛金
令和5年6月29日以前の加入手続き （10カ月～12カ月）	400円
令和5年6月30日～9月29日加入手続き （7カ月～9カ月）	300円
令和5年9月30日～12月30日加入手続き （4カ月～6カ月）	200円
令和5年12月31日～令和6年3月30日加入 手続き （1カ月～3カ月）	100円

問／生活環境課

生活安全係

☎64-5896

固定資産の調査

◆新増築調査

税務課職員が訪問して床面積や建物内部・外部の様態等を確認し、固定資産税と都市計画税の基礎となる「評価額」を算出します。

対象 令和5年1月2日以降に新増築された家屋

◆現地照合調査

固定資産税の公平・公正な課税のため、課税台帳に登録されている事項と現地の状況を照合する調査を実施しています。

対象

①家屋が未調査で課税台帳に登録されていない家屋

②既に取り壊されているが、課税台帳に登録されている家屋

※調査にあたる税務課職員は名札を着用し、固定資産評価補助員証を携帯しています。ご理解とご協力をお願いします。

問／税務課 資産税係

☎62-11111
(内線1171・1172)



水道メーター交換のお知らせ

◆内容

水道メーターは、計量法によって検定満期（8年）ごとの交換が義務づけられております。該当する方には、お知らせのハガキ「水道メーター（量水器）の交換について」をお送りします。また、交換は市が依頼した『水道指定工事業者』が、無料で行います。

※詳しい内容は送付されたハガキをご確認ください。

◆実施期間 6月中旬～11月中旬

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

水道漏水調査の実施

◆内容

水道本管および水道メーターまでの給水管の漏水調査を実施します。調査に伴い、市が発行する身分証明書と腕章を身に着けた調査員が、宅地内に立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。

※なお、この漏水調査は、水道メーターから家屋内の水道管の調査ではありませんのでご了承ください。

◆実施期間 6月中旬～10月下旬

◆調査対象地区

八重原・羽毛山地区・田中地区

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

梅雨の時期を前に水路等の保全・管理のお願い

水路や側溝に落ち葉や石、ごみなどが詰まっていると、大雨の際に水路としての機能が阻害され、水害の原因となります。次の点にご注意ください。

- ・落ち葉や空き缶などのごみの詰まり
- ・生垣や庭木など枝の張り出し
- ・草刈した後の草が流れて、桟(ます)に詰まっている
- ・土砂や泥の堆積

梅雨の時期を迎える前に身近にある水路が、降雨による増水時に十分機能するように点検し、必要によっては掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

また、農業用排水路については、利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。農地周りの用水路や排水路等を事前に見回り点検し、地元の改良区や水利組合、周辺の方々と連携した管理をお願いします。

問／道路の側溝等について

建設課 管理係 ☎64-5892

農業用排水路等について

農林課 耕地利務係 ☎64-5898



東御市シティプロモーションロゴマークを活用してみませんか

みなさんの事業や商品に市のロゴマークを活用してみてもいかがですか。

使用のための申請が必要になりますので市ホームページをご覧ください。



●問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎71-6790

住宅の耐震化を進めましょう

◆対象

昭和56年5月31日以前に着手された、
一戸建ての木造住宅（在来工法）

◆無料で耐震診断！

木造耐震診断士が、現地調査と所有者から提供された資料等に基づき、住宅の耐震性能の評価を行います。

◆最大100万円の助成を活用！

耐震診断の結果に基づき、壁・柱・梁および基礎などの補強により、一定の強度が得られる工事および、耐震性を確保するための現地建替えについても補助金が受けられます。

◆申込期限

11月30日（木）

◆耐震改修

左記へお問い合わせください。

申込・問／建設課 住宅係

☎64—5882



土砂災害に備えましょう

HP

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

こんな時は要注意

- ・急に川の水が黒く濁った
- ・山鳴りがする
- ・裏山からパラパラと小石が落ちてくる

土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすいといわれています。普段と違う状況を発見したり、危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは市ホームページの「避難所・土砂災害洪水ハザードマップ」をご覧ください。また、市民課窓口・総務課防災係（東御消防署内）でも無料配布しております。

また、左記二次元コードから、市内の降水量等気象情報を確認することができます。気象庁等が発表する情報とあわせて、地域の防災情報としてご利用ください。

避難所・土砂災害
ハザードマップ

東御市の天気・
防災気象情報

長野県河川砂防
情報ステーション



問／建設課 管理係
総務課 防災係
☎64—5892
☎62—0119

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です。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受付を行いますので、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

7月18日（火）～31日（月）

◆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、必ず事前にご相談ください。

問／農林課 農政係 ☎64—5894



農薬は適正に使用しましょう

◆農薬を使用する際の注意点

- ・農薬のラベル等に記載されている使用方法等を守り、農作物や人畜、地域の生活環境や動植物へ害を及ぼさない。
- ・散布時は、周辺住民に周知をしたうえで時間帯に配慮し、周囲に飛散しないように注意して散布する。
- ・農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用する。
- ・ほ場の面積等を勘案し、薬液は余らないように必要量を調整する。
- ・散布後は防除機具等の洗浄を十分行うとともに、洗浄水は河川等へ流出させない。
- ・不要となった農薬は、放置せずに専門の業者に処理を依頼する等、適切に処分する。
- ・最終有効年月を過ぎた農薬を使用しない。
- ・防除日誌に記帳する。

問／農林課 農政係 ☎64—5894



爆音器の使用ルールを守りましょう

◆爆音器を使用する際の注意点

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・午後7時～午前5時の間は使用しない。
- ・可能な限り、爆音器の鳴動間隔をあけて設定する。

※騒音発生防止のため、爆音器の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵等を使用してください。

※電気柵の設置にあたっては、補助制度もございますのでご相談ください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害防止のために使用するものです。

むやみに爆音器に近づかないようにしてください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



催し

第4回 田中まちなかフリーマーケット

HP

◆日時 6月17日(土)

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街

◆内容 フリーマーケット、マルシェ、音楽演奏、ワークショップ、手作り体験など。他にも楽しい催しをご用意しています。

※イベントの内容、駐車場など詳細は市のホームページをご覧ください。

問／中心市街地活性化協議委員会事務局

(商工観光課 商工労政係)

☎64-5895

✉tmarket1034@gmail.com



市ホームページ



いきいき読書講座

◆日時 6月24日(土)

午前10時30分～正午

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆内容 読み聞かせ活動をされている方の基本講座です。読み聞かせ活動をする中での疑問・悩みに、経験豊富な講師がお答えします。

◆講師 豊嶋 さおり氏(JPCC)

読書アドバイザー、絵本専門士)

◆定員 16名

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問／市立図書館

☎64-5886

男女共同参画週間講演会

毎年6月23日～29日は、『男女共同参画週間』です。

◆日時 6月24日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆講演 「東御の魅力を子どもたちに」
藻谷 ゆかり氏

◆その他 託児のみ6月16日(金)までに左記へお申し込みください。

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

人権学習会

◆日時 6月30日(金)

午後6時～午後8時

(受付 午後5時30分)

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 「共に生きるとは何か」
～繰り返される『言葉の暴力』を食い止めるために～

◆講師 認定NPO法人Dialogue for People 副代表 フォトジャーナリスト 安田 菜津紀氏

問／人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

第2回 郷土食料理講習会

代表的な郷土食のおやきを手作りしませんか。

◆日時 7月2日(日)

午前9時30分受付

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆献立 おやき(湯こねおやき、タンサンまんじゅう)

◆材料費 500円

◆定員 16名(親子は1組とします)

◆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

◆申し込み 6月20日(火)までに左記へお申し込みください。

申込・問／とうみ食の風土記編集委員会
(健康保健課 保健係)
荻原 ☎67-2321

いきいき子ども講座受講生募集

HP

- ◆開講期間 6月～令和6年2月（各講座月1～2回開講）
※開催曜日は学校行事などによって変更になる場合があります。
- ◆申込期限 6月12日（月）
- ◆場 所 中央公民館2階 講義室
- ◆受講料 2,000円（別途教材費徴収あり）
- ◆申込方法 電子申請でお申し込みください。
（先着順）※5名以上で開講
- ◆持ち物 筆記用具、ノート、水分補給用水筒（全講座）

ながの電子申請
サービス

◆開講式および第1回講座

日 時 6月17日（土）

午前9時30分

場 所 中央公民館2階 講義室

※開講式終了後に、第1回目の講座を行います。

講 座 名 ぼくもわたしも生活博士！

お家で役立つ、生活の知恵を学びましょう。

対 象 小学1年生～6年生

開催曜日 月1回（第2土曜日）

時 間 午前9時30分～午前11時30分

講 師 森 まり子 先生

定 員 15名

講 座 名 初めての将棋

将棋の初歩を学び、友だち同士で対局を楽しみましょう。

対 象 小学1年生～6年生

開催曜日 月2回（第2・4土曜日）

時 間 午前9時30分～午前11時30分

講 師 小山 泰治 先生

定 員 10名

講 座 名 茶道こども教室

茶道を体験して、日本の伝統文化に触れてみましょう。

対 象 小学4年生～6年生

開催曜日 月1回（第1日曜日）

時 間 午前9時30分～正午

講 師 小林 宗文 先生、村松 宗敦 先生、
白井 宗雪 先生、五味由美子 先生

定 員 8名

持 ち 物 手を拭くハンカチ、白いソックス



講 座 名 毛筆習字をやってみよう！

毛筆の練習をして、かっこいい文字を書いてみましょう。

対 象 小学1年生～中学3年生

開催曜日 月2回（第1・3土曜日）

時 間 午前9時30分～午前11時30分

講 師 菊原 恵美子 先生、栗原 陽子 先生、
土屋 桃江 先生、山崎 澄恵 先生

定 員 40名

持 ち 物 習字用具一式（持っている方）、書道半紙、
新聞紙3枚、墨拭き用布切れ※道具がない人は、2Bまたは4Bの鉛筆、自由帳、
サインペン

講 座 名 季節のお花を生けよう

季節のお花を生けたり、アレンジしたりして、
お家に飾りましょう。

対 象 小学1年生～6年生

開催曜日 月1回（第1土曜日）

時 間 午前9時30分～午前11時30分

講 師 宮嶋 千春 先生

定 員 10名

持 ち 物 花バサミ、新聞紙（1日分）、エプロン

材 料 費 初回のみ材料費1,500円（オアシス代等）

2回目以降は花代として毎回700円

講 座 名 こどもの料理教室

クッキー・ケーキ・ゼリーなどのおやつと簡単な
料理を自分で作ってみましょう。

対 象 小学3年生～6年生

開催曜日 月1回（第3土曜日）

時 間 午前9時30分～正午

講 師 竹村 洋子 先生、白田 朝子 先生

定 員 15名

持 ち 物 エプロン、三角巾、
手を拭くハンカチ

材 料 費 300円（毎回）



高齢者・楽しい思い出作ろう会

リフト付きバス（車イス対応）で行く日帰りバス旅行です。また、旅行のお手伝いをしていただけるボランティアも募集します。

◆日時 6月30日（金）

集合 午前8時20分

午前8時30分発～午後5時頃着（予定）

◆行先 大町・安曇野方面

・サントリー天然水北アルプス信濃の森工場

・大王わさび農場 他

◆募集対象

・65歳以上で、家族だけの外出（旅行等）が困難な人（車イス程度）とその家族（対象者一人での参加可）

・参加者の見守りや付き添い（車いす操作程度）を行うボランティア募集定員 対象者18名、ボランティア7名程度

◆参加費 一人3000円（昼食代含）

◆申し込み 6月16日（金）までに、左記へ電話でお申し込みください。

◆その他

・旅行先の施設やトイレはバリアフリー対応です。
・希望者には福祉車両にてご自宅までの送迎も行います。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

夏ヨガ教室

（タイのルーシーダットン）

HP

◆日時 7月1日（土）

午前8時～9時30分

5日（水）

午後7時～8時30分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆定員 各回先着15名

◆講師 ペい まり氏

◆持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、水分、運動のできる服装

◆受講料 1回につき500円

◆申し込み 6月8日（木）午前9時

～28日（水）午後5時までに、左記電子申請にてお申し込みください。電子申請できない場合、左記にご相談ください。



7月1日講座申し込みフォーム



7月5日講座申し込みフォーム

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885



わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日・場所・内容

7月4日（火）中央公民館

「スマホの基本」

7月13日（木）称津公民館

「スマホの基本」

7月18日（火）中央公民館

「LINE活用」

7月27日（木）滋野コミュニティセンター「LINE活用」

◆定員 各回10名

◆時間 午前9時30分～午前10時30分

◆講師 株式会社 メディアプラッツ

◆持ち物 ご自身のスマートフォン

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

申込・問／株式会社メディアプラッツ

☎63-1010

（生涯学習課 社会教育・公民館係）



キャンパ講座

HP

◆日時 7月5日（水）

午前10時～午前11時30分

◆場所 中央公民館1階 パソコン室

◆内容 キャンパを使ってかわいいチラシやポストカードを作成してみよう！

◆定員 親子5組（先着順）

◆対象 子育て中のお母さん、お父さん

※小さなお子さんを連れてOK。

◆参加要件 グーグルアカウントをお持ちの方、スマホ操作ができる方

◆講師 エミールキッチン

古田 絵美氏

◆持ち物 スマホ、筆記用具、お子さんに必要なもの（おやつなど）

◆申し込み 6月8日（木）午前9時

～28日（水）午後5時までに、左記電子申請にてお申し込みください。

受付完了通知が届いたところで、受付完了です。

◆その他 グーグルアカウントが必要になります。必ずパスワード等準備のうえ参加してください。



ながの電子申請サービス

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

介護者リフレッシュ交流会

◆日時 7月6日(木)

午前9時～午後3時30分頃

集合…福祉センター2階駐車場

午前8時50分

◆行き先 夢科高原

・バラクライングリッシュガーデン
(英国式庭園の散策)

四季折々の植物の組み合わせを楽しむ癒しの空間。花々の優しき色と香りですリフレッシュしましょう。

・音無の湯(昼食・入浴)

美肌の湯として知られる100%源泉掛け流しの天然温泉です。

◆対象者 在宅で介護している家族の方

※介護サービスの有無は問いません
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。

◆定員 10名

◆参加費 1000円

◆申し込み 6月23日(金)までに、

左記へ電話でお申し込みください。
◆その他 送迎を希望される方はお申し出ください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



市民大学講座②・③

安曇野美術館めぐり

◆日時 7月15日(土)

午前9時～午後4時頃

◆視察先 市外視察は初夏の安曇野を訪ねます。ちひろ美術館、碌山美術館等を巡り、大王わさび農場も視察します。

◆定員 20名程度(先着順)

◆申し込み 下記へ電話でお申し込みください。

◆その他 詳細は受付後、通知で連絡します。入館料・昼食代等は自己負担となります。

湯の丸高原の自然散策と施設見学

◆日時 7月22日(土)

午前9時～午後3時頃

◆場所 湯の丸高原(池の平周辺・アスリート食堂・プール他)

◆内容 池の平・三方ヶ峰周辺散策↓アスリート食堂(食事体験)↓高地トレーニングセンター・ビジターセンター見学

◆講師 自然観察インストラクター、各施設担当者 他

◆定員 20名(先着順)

◆申し込み 下記へ電話でお申し込みください。

◆その他 バスに乗り合わせて移動します。

・昼食代(1500円)を当日集金します。

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

ゲートキーパーになろう!

「心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか(全3回)」

◆日程

①7月13日(木) 大切な命

「命の価値をも二度考へる」

②7月20日(木) 支える命

「自殺の心と向き合う」

③7月27日(木) あなたもゲートキーパー

「大切な人の悩みに気づく・支える」

◆時間 午後6時30分～午後8時

◆場所 総合福祉センター 保健センター

◆講師 佐久大学看護学部教授 朴相俊氏

◆定員 20名(先着順)

◆申し込み 7月7日(金)までに、

左記へ電話でお申し込みください。
※託児をご希望の方は6月30日まで保健係へご相談ください。

◆その他

・東御こころのむきあいネットもご覧ください。

・原則全ての回にご参加ください。

申込・問／健康保健課 保健係

☎64-8882



こころのむきあいネット

甲種・乙種防火管理 新規資格取得講習会

◆日時

甲種／7月13日(木)、14日(金)

(乙種防火管理講習は13日のみ)

両日とも、午前9時30分～

午後4時30分まで

◆場所 丸子文化会館

◆内容 多くの人が出入りし、勤務または居住する建物には、収容人員により、防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者の資格(甲種・乙種)を付与する講習です。

◆定員 50名(先着順)

◆受講料 講習日徴収

甲種4000円、乙種3000円

(上田地域防火協会会員は半額)

◆申し込み 6月13日(火)午前9時

から消防本部予防課、または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で直接お申し込みください。

申込・問／東御消防署 予防係

☎62-0119

上田地域広域連合消防本部 予防課

☎26-0029



図書館講座『宮沢賢治を読む』

◆開催日 7月6日、9月7日、10月5日、11月9日、12月7日
(いずれも木曜日)

◆時間 午後1時30分～午後3時

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆内容 賢治は何を伝えようとしたのかを読み解きます。

※講師の都合により講座内容が変更となる場合がございます。

◆対象 市内在住・在勤で、講座の全日程に参加できる方

◆講師 稲垣 勇一氏

◆定員 20名

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

◆申込・問／市立図書館 ☎64-5886



「フアオルト®健康ウォーキング」体験ウォークの参加者募集

HP

「フアオルト®健康ウォーキング」コースオープンを記念し、湯の丸高原で体験ウォークを開催します！

◆開催日時 7月23日(日) 午前10時～

◆内容 傾斜地形を活かしたコースを、心拍数や体表面温度を管理しながら歩くことでより高い運動効果を実感できる新たなウォーキング法です。「普段の散歩では物足りない」「心身ともに健康になりたい」という方におすすめです！



日本フアオルト研究所提供

◆参加条件 健康面で問題のない方(血圧が基準値を超えている場合、参加できない事があります)

◆持ち物・服装 歩きやすい靴、温度調節しやすい服装、帽子、タオル、雨具、飲み物、虫よけグッズ等

◆募集定員 15名程度(申込順)

◆参加費 100円(保険料)

◆応募方法 左記「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。



ながの電子申請サービス

◆応募期限 6月30日(金) 午後11時59分まで

◆その他 当日はシャトルバス有
問／商工観光課 観光係

☎64-5895

令和5年度 金婚祝賀式

◆日時 9月27日(水)

午後2時～午後3時

◆場所 東御市文化会館

◆対象 昭和49年1月1日から昭和49年12月31日までに結婚されたご夫婦

※これ以前に結婚されたご夫婦で、これまでに金婚祝賀を受けられていない方も対象となります。

◆申し込み 8月2日(水) までに、左記へお申し込みください。

◆その他

・申し込みをされたご夫婦には、後日案内状を送付します。

◆申込・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

困りごと相談ください!!

親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、身近なところでお役に立てます。また、各種企業への派遣事業も行っております。

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター

電話番号 東御支所(61-6565)

60歳以上で働く意欲のある方

新規会員募集中!!

シルバー人材センターで生涯現役!!

人生100年時代



★あなたの豊かな知識と経験を活かしてみませんか★

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

◆日時 7月25日(火)

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。ゴミ袋代の節約にもなります。

◆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。◆申し込み 6月30日(金)までに、
左記へ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)

☎・F 63-6814



ごみ減量アドバイザー養成講座

◆開催日 7月～11月(全5回)

毎月第2木曜日(予定)

午後1時30分から(2時間程度)

◆場所 東部クリーンセンターほか

◆内容

身近なところからごみ減量等に取り
組むアドバイザーを養成します。

・東御市のごみの現状について

・ごみの削減やエコクッキング等に
ついて・市内施設(クリーンセンター、生
ごみ処理施設等)の見学

・市外施設の見学

・生ごみ堆肥化実習 等

◆募集人員 8名程度

◆申し込み 6月23日(金)までに、
左記へお申し込みください。

◆その他

回数、日時、内容については変更
となる場合があります。詳しい日程
や内容については、左記へ直接お問
い合わせください。申込・問/ごみ減量3R推進委員会事
務局

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)

☎・F 63-6814

✉clean-center@city.tomi.nagano.jp



夏のおつまみ料理講座

HP

◆日時 7月26日(水)

午後6時45分～午後8時30分

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆定員 先着20名

◆講師 Onuma料理教室

王鷲 美穂氏

◆献立 手羽先の粒マスタード和え、
常備菜にもなる『やみつききゅうり
のお漬物』◆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰
り容器、食器を拭く布巾、水分補給
用の飲み物

◆受講料 1200円(材料費込)

◆申し込み 6月8日(木)午前9時

～28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。受付
完了通知が届いたところで、受付完
了です。

◆その他

・未就学児は安全確保のため不可と
します。・キャンセル料は7月19日(水)よ
りかかりますのでご了承ください。
・電子申請できない場合、左記にご
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

夏休みこども料理教室

HP

◆日時 8月4日(金)

午前9時15分～正午

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆定員 先着親子20名

◆講師 食生活改善推進委員のみなさん

◆献立 あんこ・きりぼし・かぼちゃ
のおやき◆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰
り容器、食器を拭く布巾、水分補給
用の飲み物

◆受講料および材料費 1200円

◆申し込み 6月8日(木)午前9時～28

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。受付完了通
知が届いたところで、受付完了です。

◆その他

・未就学児は安全確保のため不可と
します。・キャンセル料は7月28日(金)よ
りかかりますのでご了承ください。
・電子申請できない場合、左記にご
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

募集

東御市上下水道事業運営審議会
委員募集

HP

◆趣旨 市の上下水道事業の運営等について必要な事項を審議する上下水道事業運営審議会の委員を募集します。

◆応募資格 市内在住で、令和5年4月1日現在満20歳以上の方

◆任期 2年間（令和5年9月1日から令和7年8月31日まで）

◆募集人数 5名以内

◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入し上下水道課へ提出してください。（持参・郵送可）

応募用紙は、上下水道課窓口または、市ホームページから入手してください。

◆選考方法 応募内容を総合的に考慮して選考します。選考結果は、応募者に通知します。なお、応募書類は返却しません。

◆応募期限 6月30日（金）

応募・問／上下水道課 業務係

☎71-9100



市ホームページ

市民まちづくり会議の委員募集

「市民まちづくり会議」は、まちづくりに熱い思いを持つ委員が、幸せと豊かさを実感できるまちづくりを推進するために、行政と相互理解と信頼のもと、課題解決のための事業を提案し実践していく会議です。

一緒に活動していただける新たな委員を募集します。

◆募集資格

・市内在住または在勤の方で、令和5年4月1日現在満18歳以上の方
・毎月の定例会（第3火曜日午後6時30分～午後8時）に参加できる方

◆応募方法

氏名、年齢、連絡先、応募動機を左記メールアドレスへお知らせください。形式等は問いません。

◆選考方法

内容を確認させていただいたうえで選考結果をお知らせします。

◆応募期限 6月30日（金）

応募・問／市民まちづくり会議

委員長 小夫

☎090-11696-8229

✉obu@xj8.so-net.ne.jp
（企画振興課 企画政策係）

第三回「北御牧を描く」作品募集

北御牧市民交流サロンでは、今年も公募絵画展「北御牧を描く」を行います。ぜひ、今年もあなたのお気に入り北御牧の風物を自由な手法で描いてみませんか？

◆開催期間

11月5日（日）～12月3日（日）

◆場所 北御牧庁舎市民交流サロン

◆応募資格 高校生以上

◆作品の規格等 額装した平面作品（仮縁を含む・画材は問わない）
絵画のサイズ20号（長辺727mm）以内

◆申し込み

10月10日（火）～20日（金）

午前9時～午後5時までに左記へ直接お申し込みください。（土・日曜日を除く）

◆搬入 11月3日（金・祝）、4日（土）

午前10時～午後3時

◆入選作品の表彰式 12月3日（日）

午後2時～午後2時30分

◆搬出 12月3日（日）

午後2時30分～午後4時

◆その他 この公募展の賞は、来場者の投票で決まります。副賞には、地元特産品をご用意しています。

申込・問／北御牧市民交流サロン

運営委員会事務局

☎67-11010

（地域づくり支援室）

補助金

堆肥活用事業補助金

HP

市では、市内の畜産農家が生産する堆肥の農地への還元を促進するため、堆肥を購入された方への補助金の交付を行っています。

◆補助対象 市内の家畜飼養場で生産した、家畜の排せつ物を利用した堆肥を市内の農地に施用する場合

◆交付対象

※左記要件をすべて満たす方
・市内にお住まいで、購入した堆肥を自らの農業、植物の栽培等に利用される方

・家畜排せつ物の管理が適正に行われている販売者から堆肥を購入した方
◆補助率 堆肥の購入額の15%（年度内で3万円が上限）。

◆申請方法 堆肥を購入後、販売者から申請書類を受け取り、必要事項を記入のうえ左記へ提出してください。

※申請に必要な書類および販売者については、市ホームページをご確認ください。

※堆肥を購入した日と同じ年度内（4月1日～翌年3月31日まで）に申請してください。

申請・問／農林課 農政係

☎64-5894



市ホームページ

教育資金利子補給

金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次に掲げる要件を満たす方は教育資金利子補給を受けることができます。

◆交付対象

- ①令和5年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引き続き市内に住所を有する方

- ②令和5年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに所得がある場合はその合計額）が350万円以下である方

- ③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

◆利子補給対象期間

教育施設（高等学校や大学等で就業年限が2年以上）へ入学した年の4月から正規の修業年限を満了する年の3月まで

◆支払利子の算定対象期間

令和4年4月から令和5年3月の間に支払った利息が対象です。

◆対象教育資金限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率（上限）2・50%

◆申請期限 令和6年3月29日（金）

申請・問／教育課 学校施設・青少年

教育係 ☎64-5906

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

✉shito.toni@city.tomi.nagano.jp
☎64-5893 ☎63-5431

大川ほたる祭り

○期日／6月24日（土）～7月1日（土）

○駐車場／大川区区民広場

（和郵便局そば）

○アクセス／浅間サンライン（下大川）信号を上がり、最初の交差点の一角

○その他／

・本年度も式典は行いません。直接現地へお越しください。

・期間中は担当者が午後8時～午後9時まで区民広場に待機してご案内します。

●問／田中

☎090-4738-6692

とうみ歴史研究会

地域の歴史探訪 第1回

日吉神社と辰巳の馬場

○日時／6月10日（土）午前10時～

○集合／祢津公民館

○講師／とうみ歴史研究会員

宮澤才治

知的好奇心の考古学講座 第2回

（毎月第2土曜日開催）

○日時／6月10日（土）午前10時～

○会場／東御市中央公民館 7号教室

○内容／70力以上の発掘調査で出会った遺跡や発掘調査の四方山話、発掘調査方法の解説、拓本などの実技

演習講座

○講師／とうみ歴史研究会員、東御市

文書館学芸員 田中浩江

初心者のための基礎の基礎 古文書講座

第2回（毎月不定期開催）

○日時／6月17日（土）午前10時～

○会場／東御市中央公民館 7号教室

○内容／古文書を読むための技術養成

講座

○講師／とうみ歴史研究会員、東御市

文書館学芸員 田中浩江

●申込・問／

会長・武舎秀雄

☎090-2256-0098

会計・田中浩江

☎090-4060-0287

庶務・望月貴弘

☎090-7223-5387

ハロートレーニング8月開講
コース受講者募集

○募集コース／

①生産システムエンジニア科

定員 数名程度

②CADものづくりサポート科

定員 15名

訓練期間 8月1日（火）～令和

6年1月30日（火）（6カ月訓練）

○場所／ポリテクセンター長野

（長野市吉田4-25-12）

○対象者／ハローワークに求職の申し込みをしている方

○受講料／無料（テキスト代等別途）

○内容／ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていた

だくためのハロートレーニングです。

○申し込み／7月5日（水）までに、

最寄りのハローワークへお申し込み

ください。

ハロートレーニング施設見学会のご案内

○日時／6月7日（水）・21日（水）

午前10時～正午

○場所／ポリテクセンター長野

○内容／ポリテクセンター長野で実施するハロートレーニングの説明、施設見学等

○対象者／ハローワークに求職の申し込みをしている方のみ

●問／ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

コトヒラ杯東御ソフトテニス大会
参加者募集

○日時／7月9日(日)

午前8時30分 予備日23日(日)

○場所／東御中央公園テニスコート

○対象／市内在住、在勤の方(高校生以下は除く)

○種別／一般男子、女子の部(制限なし)

壮年1部男子(45歳以上)

壮年2部男子(65歳以上)

壮年女子の部(50歳以上)

小学男子、女子の部

※申込人数により、年齢や種別の調整を行うことがあります。

○申し込み／6月30日(金) までに左記へお申し込みください。

●申込・問／東御ソフトテニス協会

事務局(久保)

☎090-4180-12620

令和5年度成年後見制度セミナー
楽しく学ぼう！
〈遺言・相続・成年後見制度〉

①講談で学ぶ相続・遺言

講談師 神田織音氏

②成年後見制度について

長野家庭裁判所 上田支部職員

③市民後見人養成講座について

(希望者のみ)

※市民後見人養成講座受講希望者は

①から③すべての受講が必須となります。

○日時／7月21日(金)

午後1時～午後4時20分まで

(開場午後0時)

○会場／丸子文化会館小ホール

(上田市上丸子1488)

○対象者／上田市、東御市、長和町、青木村在住の方

○定員／100名

○申し込み／7月7日(金) までに左記へ電話でお申し込みください。

●申込・問／上小圏域成年後見支援センター

☎27-2091

令和5年度 調理師試験および
製菓衛生師試験

○試験日時／9月14日(木)

午後1時～午後3時まで

(受付は午前11時30分～午後0時30分)

場所／上田合同庁舎6階 講堂

○願書受付／7月4日(火)～6日(木)

までの3日間

午前9時～午後5時まで

場所／長野県上田合同庁舎3階

301会議室

○受験手数料／調理師試験(6400円)、

製菓衛生師試験(9700円)

○合格発表／10月18日(水)

○その他／必要書類は、左記で配布しています。

※詳細は、上田保健福祉事務所のホームページをご覧ください。お問い合わせは、左記へお問い合わせください。

●問／上田保健福祉事務所食品・生活衛生課(長野県上田合同庁舎3階)

☎25-1753

公共職業訓練「医療事務科」
受講生募集

医療現場の実務に役立つ知識と技能を身に付け、関連する3つの資格を得るうえ、医療機関へ早期就職を目標とする3カ月間の職業訓練です。

○訓練期間／

9月1日(金)～11月30日(木)

(土・日曜日、祝日を除く)

○訓練施設／(株)ニチイ学館 長野支店

○訓練場所／上田市勤労者福祉センター内

(上田市中央4-9-1)

○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／8月4日(金) 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／8月21日(月) (時間・

場所等は後日連絡します)

●問／長野県工科短期大学校

☎39-1111

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
6月8日・22日	消費生活情報、まちをきれいにする月間	生活環境課

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6月番組案内 地上112/CATV004で放送中

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

1日	(木)	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」	17日	(土)	学校だより6月号
2日	(金)	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 -」	18日	(日)	チャレンジデー2023 東御市の挑戦!
3日	(土)	<9:00・15:00・21:00> ・熱中!ティーンズ 東御市立東部中学校 男子ソフトテニス部 <10:00・16:00・22:00> ・東御市民病院ミニ講座 内科・宮嶋医師	19日	(月)	グリーンファームカレッジ2023 「除草剤の基礎知識と上手な使い方」
4日	(日)	第1回東信男声合唱団の集い	20日	(火)	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	(月)	月刊とうみチャンネル5月号 前半	21日	(水)	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	(火)	月刊とうみチャンネル5月号 後半	22日	(木)	第2回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会
7日	(水)	第9回しんたい学会 ーパネルディスカッションー	23日	(金)	第19回ひだまり杯～とうみ☆スピリッツ の試合～ (撮影:とうみ☆スピリッツ)
8日	(木)	だんどこ!巨大紙相撲大会 雷電東御場所	24日	(土)	令和5年度運動会 田中小学校 (予定)
9日	(金)	第19回ひだまり杯～とうみ☆スピリッツ の試合～ (撮影:とうみ☆スピリッツ)	25日	(日)	令和5年度運動会 滋野小学校 (予定)
10日	(土)	第2回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会	26日	(月)	令和5年度運動会 祢津小学校 (予定)
11日	(日)	第17回東御市子どもフェスティバル	27日	(火)	令和5年度運動会 和小学校 (予定)
12日	(月)	令和5年東御市議会6月定例会 開会	28日	(水)	令和5年度運動会 北御牧小学校 (予定)
13日	(火)	<生中継9:00～> 令和5年東御市議会6月定例会 一般質問	29日	(木)	<9:00・15:00・21:00> ・学校だより6月号 <10:00・16:00・22:00> ・第17回東御市子どもフェスティバル
14日	(水)	<生中継9:00～> 令和5年東御市議会6月定例会 一般質問	30日	(金)	チャレンジデー2023 東御市の挑戦!
15日	(木)	第1回東信男声合唱団の集い	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 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		
16日	(金)	第41回舞踊部会発表会 (制作:東御市文化協会舞踊部会)			



ウイークリーとうみ

東御市の
話題も
いっぱい!地域のできごとを毎日放送
UCV レポート

UCV1 地上12ch 17時～

【再放送】18時・19時～22時 (リピート放送) ほか
日曜日はダイジェスト放送インターネットでも
見られます!

上田ケーブルビジョン

0120-160-074

長野県上田市中央 6-12-6

〈広告欄〉

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

子育てインフォメーション (7月)

行事の詳細は子育てポータル「すくすくぼけっと」
http://tomi-sukusuku.jpで配信しています。



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
7月18日 (火) より開館します。

すくすく相談 (片澤文子臨床発達心理士) レッツ！トイレトレーニング	26日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	27日(木)*	午後1時30分～午後2時30分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土、日、祝日、年末年始を除く)
7月1日～7月14日 午前9時～正午、午後1時～午後3時
7月18日～7月31日 午前9時～午後2時30分 *印は10組要予約

ママ～ずリズム・絵本	3日(月)*	午前10時30分～午前11時30分
ふれあいひろば	5日(水)*	午前10時30分～午前11時30分
1歳のお誕生会 (対象:令和4年6・7月生まれ)	6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)	11日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
わんぱくビクス	12日(水)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	13日(木)*	午前10時～午前11時
0歳児のママひろば (昔あそび)	19日(水)*	午前10時30分～午前11時30分

ぼけっとひろば

祢津公民館	4日(火)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	10日(月)	
和コミュニティセンター	21日(金)	
東部子育て支援センター	24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	25日(火)	

☎北御牧子育て支援センター (みまき未来館) ☎67-3676

7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	11日(火) 保育園で楽しく遊びましょう 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	4日(火) 園庭で遊びましょう 11日(火) 園庭で遊びましょう 18日(火) プール遊び 午前10時～午前11時30分 持ち物 上履 (親子とも) 水筒、帽子 (※プール遊びの時はプール 遊びができる用意)
海野保育園		☎62-2800	20日(木) 水遊びをしましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子、タオル、着替え一式

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- マイ・リトル・ヒーロー 沖方 丁：著
- 月と散文 又吉 直樹：著
- ビジネスパーソンのためのSQL入門 高橋 光：著
- 誕生日事典 鏡 リュウジ：著
- 株の投資大全 小泉 秀希：著
- 世界情勢地図を読む 宮家 邦彦：著
- いちばんやさしい遺言書ガイド 大竹 夏夫：著
- 視力防衛生活 綾木 雅彦：著
- フェムテック 吉岡 範人：著
- 栗原家のごはん 栗原 心平：著
- ワンルームから宇宙をのぞく 久保 勇貴：著
- 信州追憶の列車 小西 純一：写真
- かんたん！らくらく！草取りのコツ 神津 博：監修
- アウトドア六法 中島 慶二：他監修
- はじめての難しい折紙 勝川 東：著

◆ 児童書

- 家のおばけずかん ハイ！ 斉藤 洋：作
- 都会のトム&ソーヤ 20 はやみね かおる：作
- スパイ暗号クラブ 2 ペニー・ワーナー：作
- 西の果ての白馬 マイケル・モーパード：作
- ブックキャット ポリー・フェイバー：作
- 紫禁城の秘密のともだち 3 常 怡：作
- おねえちゃんって、あれれ、あかちゃん？ いう みく：作
- プッチェットのぼうし アヤ井 アキコ：絵
- げんきだしていこう！のおまじない 西平 あかね：作
- こしたんたん りとう ようい：作
- さっぱりざむらい よしむら あきこ：作
- ちきゅうのかいだん 松岡 たつひで：作
- バレエ団のねこピンキー スザンヌ・ヌーバ：絵
- 聞いて聞いて！ 長崎 訓子：絵
- どなたでもどうぞ！ サム・シャーランド：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 7月14日 (金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者

◆ 「くまのこ」による★おはなし子ども会

日 時 7月15日 (土) 午前10時30分～
対 象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 6月30日 (金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（7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)	5日(水)*人、12日(水)人、19日(水)人、26日(水)中 午前10時～午前11時
滋野コミュニティ センター	4日(火)、11日(火)*、18日(火)、25日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティ センター	3日(月)、10日(月)*、24日(月)、31日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	7日(金)、14日(金)、21日(金)*、28日(金) 午前10時～午前11時
かんたん 体操	6日(木)、20日(木)
貯筋体操	11日(火)、25日(火)
時間：午後2時～午後3時 場所：総合福祉センター	
転倒予防水中ウォーキング	7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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	7月26日(水)	令和5年3月生
10か月児健診	7月19日(水)	令和4年9月生
1歳6か月児健診	7月25日(火)	令和4年1月生
2歳児歯科健診	7月4日(火)	令和3年5月生
3歳児健診	7月18日(火)	令和2年5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	7月27日(木)	対象：令和5年2月生
もぐもぐ離乳食教室	7月28日(金)	対象：令和4年12月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、バスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	地域活動支援センター（要申請）	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	7月10日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った方やその家族など ※陽だまりの会会員募集中	

東御市ひきこもり・孤立相談
窓口(まいざば東御)

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 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	7月4日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士 によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時		不要	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	保健係 ☎64-8882
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
ひきこもり支援に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分	総合福祉センター	予約制	地域包括支援係 ☎64-5000
家族会(認知症に関する情報交換)	7月21日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	7月5日(水) 7月10日(月) 7月11日(火) 7月21日(金) 7月26日(水)	午前10時～午前11時 午後2時～午後3時	中央公民館 和コミュニティセンター 滋野コミュニティセンター 北御牧公民館 祢津公民館	不要	
生活・就労総合相談「まいざば」 (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)	7月7日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	7月14日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11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	7月26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	男女共同参画係 ☎64-5902
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	7月20日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングス ペース えべや	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
	6月4日	東御市民病院	☎62-0050	
	6月11日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	6月18日	ほしやま内科	☎62-3115	
	6月25日	酒井医院	☎64-3170	
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 ☎64-8883

文化会館・美術館のイベント情報



発売中 演奏と映像で楽しむ、サンテラス「音楽の歴史コンサート」VOL.1
プレイガイド：
当館、ヒオキ楽器佐久平店、平安堂上田店、LINEチケット

MOZART ～神童モーツァルトの世界～

7月8日(土) 14:30開場 15:00開演 **全席指定 一般3,000円／高校生以下1,000円** ※当日券は500円UP

バイオリン バイオリン ピアノ チェロ コントラバス フルート クラリネット ピアノ 編曲・ピアノ
演奏：細川奈津子、川又慶子、北島綾乃、外山賀野、中川 隼、羽生田聖子、粟生田直樹、鶴生川育実、築田佳奈
♪：アイネ・クライネ・ナハトムジークK.525、ディヴェルティメントK.136、ピアノソナタ第11番イ長調K.331、クラリネット協奏曲K.622、オペラ魔笛K.620より序曲 他

発売中 第96回サンテラスロビーコンサート

ポップスバイオリン小夜子トリオ

演奏 バイオリン：小夜子、ピアノ：真間麻美、ベース：藤巻良康 ゲスト：滝澤健一

7月1日(土) 13:30開演 500円 定員70名

発売中 第97回サンテラスロビーコンサート

和洋が織りなす、きらめく音世界

演奏 TRITON（バイオリン：菅野朝子、尺八：大河内淳矢、チェロ：井尻兼人）

7月15日(土) 13:30開演 500円 定員70名

ポップスバイオリン小夜子トリオ

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）



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。

6月11日(日) まで **同時開催：館所蔵品精選展**

6月4日(日)はナイトミュージアム。20時まで開館

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）

地域おこし協力隊が行く!

2023.6
Vol.73

4月着任の新隊員を紹介します!

山崎 麻由隊員 (文化振興支援)

文化係で主に教育普及事業を担当しています。3月までは瀬戸内の離島にある美術館に勤務し、地域の子供達と作品を鑑賞したり、世界中から訪れるお客さまに島の歴史や風景を案内したりしていました。働く中で島の方々から生活文化や歴史を教わったことがきっかけで、知らない地域に飛び込み、独自の文化に触れながら地域振興に携わりたいと考えはじめました。そこで東御市の協力隊を知り、地元・新潟県に近いこ



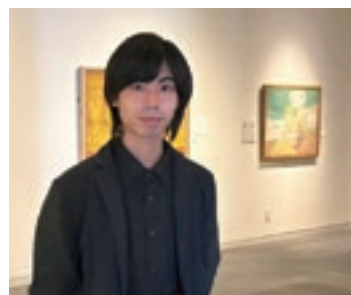
とも後押しとなり応募を決めました。

初めての山に囲まれた生活は、空気の香りや音、スーパーに並ぶ食材まで違い、ワクワクする毎日です。お会いする機会があったら、ぜひ東御のことをたくさん教えてください!

佐野 悠斗隊員 (文化振興支援)

梅野記念絵画館・ふれあい館で学芸業務を担当しています。今年の3月に東京の美術大学を卒業し、新社会人として来ました。大学時代は主に博物館学を専攻し、日本の抽象画家の研究を行っていました。

卒業後の道を探す中で、大学の教授から協力隊へのご縁をいただいたことをきっかけに、実際に東御市を訪れ、豊かな自然や地域に根差した美術作品などに触れたことで、都心とは大きく異なる環境に興味を惹かれました。そして、地域の皆さまにアートの面白さを伝え、より芸術文化を発展させていきたいとの思いか



ら移住を決めました。

学芸員として、地域の皆さまが訪れたいくなるような、ゆったりと充実した時間を過ごせるような美術館づくりを目指していきたいです!

森山 雅斗隊員 (スポーツ振興支援)

「子どもの運動あそび機会の充実による地域振興支援」として文化・スポーツ振興課スポーツ係に配属されました。昨年度までは日本体育大学学友会体操部に所属しており、夏合宿の際に東御市の温かい歓迎により各小学校で体操の指導や、交流会を通して市の皆さまと楽しく関わりを持たせていただきました。そんな東御市に恩返しをたく、地域おこし協力隊としてやって参りました。



現在は、総合型地域スポーツクラブ「Sany TOMI」

で、子どもたちと楽しく体を動かしたり、身体教育医学研究所が行っている里山探検など、地域のスポーツ現場にも参加しています。将来を担う子どもたちの健やかな体を育めるよう、培ってきた体操を活かし、皆さまに貢献できるよう努めて参ります。

体操動画シリーズを YouTubeで公開しています!

森山雅斗隊員と、協力隊 OG の鈴木清香元隊員が、**日本体育大学体操部の皆さんとコラボ**して作成した「**チャレンジ 15 分体操動画シリーズ**」を YouTube 東御市チャンネルで順次公開しています。体操部の皆さん**約 100 名**が出演する体操パフォーマンスは圧巻です。ちなみに、森山隊員は体操のテレビ番組にも出演している「**体操のプロ**」。そんな豪華な出演者がお手本をする動画を、子ども用の体操から、ご高齢の方々向けの体操まで、さまざまな種類を作成しています。ぜひご自身に合った体操をご覧くださいながら、体を



動かしてみてください!



東御市チャンネル

編集担当・地域おこし協力隊 小林

国民年金 アドバイス

年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある 60歳以上の方へ ご存知ですか『任意加入』

国民年金には、ご本人の申出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

任意加入できる方

つぎの①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

納付方法

口座振替での納付となります。

注意事項

- 申し出された月より前にさかのぼって加入することはできません。
- 任意加入をやめるときも手続きが必要です。

手続き場所

小諸年金事務所または市民課国保年金係

※納付月数や未加入月数などの相談は、小諸年金事務所へお問い合わせください。

持ち物

- 個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- 印鑑（通帳の届出印）
- 預金通帳

- 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

個人市県民税について

個人市県民税は原則として、1月1日に住所がある市町村で、前年の所得が一定額以上ある方に課税されます。1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の個人市県民税を支払う義務が発生します。

個人市県民税には、均等割と所得割があります。均等割とは、納税者の所得金額の多寡によらず一定額を納税するものです。また、所得割とは、納税者の前年の所得金額を基礎として税額を計算するものです。

均等割については「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」の施行により、平成26年度から令和5年度の10年間、それぞれ500円が加算されています。

この増額分は、市民の皆さまが安心して暮らすことができるまちづくりを進めるため、防災拠点や防災設備の整備など防災・減災事業を実施するための財源に充てられます。

均等割の年税額年税額（平成26年度から令和5年度まで）

市民税均等割額	県民税均等割額*	合計
3,500円	2,000円	5,500円

※県民税の均等割額のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として課税されています。

個人市県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまには、6月9日（金）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払いください。

普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法

特別徴収…納税義務者の個人市県民税を特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

- 問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

6月の納税（納期限 6月30日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）



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〉

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

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和5年4月に寄附をいただいたものです)

一般寄附金

〈教育費寄附金〉

和小学校、東部中学校の図書購入に対する寄附

・有賀 睦雄 様(20万円)

●問い合わせ先

教育課 学校施設・青少年教育係

☎ 64-5906



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。



東御市
LINE公式アカウント
友だち募集中!!

お役立ち情報をお届け!!



【登録方法】

左記二次元コードを読み取るか、

LINEの「友だち追加」⇒「ID検索」

ID:@tomicity を検索!

消費生活ガイド

東御市消費生活センター

一人で悩まず、気軽に相談を!

消費生活センターでは、市内にお住まいの方から「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってケガをした」などの、**消費生活に関する消費者と事業者間のトラブル**についての相談受付や消費生活に役立つ情報の提供などを行っています。

相談があった場合、**消費生活相談員**が事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言し、ケースによっては交渉のお手伝い(斡旋)をすることもあります。

相 談 状 況

令和4年度に消費生活センターに寄せられた相談件数は**212件**(前年比+37件)でした。相談内容は下表のとおりです。
令和4年度相談件数(前年比較)

●通信販売	66件(+11件)	●電話勧誘	10件(+3件)
●店舗での購入	42件(+4件)	●訪問購入	2件(-3件)
●架空請求	10件(-15件)	●その他	66件(+37件)
●訪問販売	16件(±0件)		

【相談の具体例】

- 通信販売…1回だけのつもりで商品を購入したが、4回の定期購入と言われたので解約したい。
- 店舗での購入…お店との購入トラブルになっている。
- 架空請求…心当たりのない未納料金があるというメールが届いた。
- 訪問販売…訪問販売業者から、商品の購入を強引に勧められた。
- 電話勧誘…電話で勧められた商品を購入したが、返品したい。
- 訪問購入…不用品を買い取りたいと不審な人の訪問があった。
- その他…マルチ商法、送付け商法 等

相 談 方 法

相談の際は、契約書等の関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、商品の写真などをご用意ください。

東御市消費生活センター(市役所本館1階 生活環境課内)

受付時間 平日9時~17時 連絡先 ☎ 75-2410

※土日祝日(年末年始を除く)は ☎ 188 消費者ホットラインへ

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎ 64-5896



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!



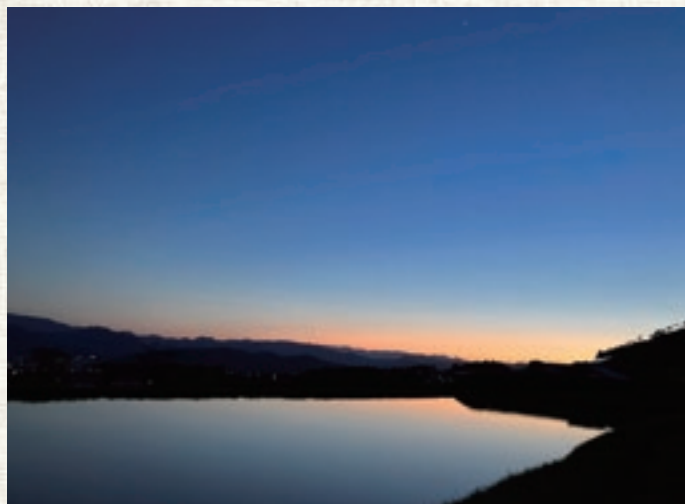
株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください

☎ 0268-62-5262 9:00~17:00

〈広告欄〉

ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 おしゃれ登山部さん

〔タイトル〕 「田植え前の夕暮れ」

撮影場所：上信越道側道東上田付近

撮影日：2023年5月11日

撮影者から一言

夕暮れ時にマラソンをしていたら美しすぎたので思わずパシャリ。標高差で見える景色が変わる東御市は魅力的です。

7月号掲載の応募締め切りは 6月12日(月)

①氏名②ペンネームで掲載希望の方はペンネーム③写真タイトル④撮影場所⑤撮影年月日⑥写真に込めた“ほどよく、田舎”について(50字以内)以上を記載のうえ、写真と一緒に市公式LINEまたはメールアドレス(shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp)へお送りください。

応募作品一覧公開中

5月は6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

6月
生まれ



すずき ちひろ
鈴木 千優ちゃん
(赤岩)

ちーくん、1歳のお誕生日おめでとう♥
ちーくんの笑顔にとっても癒されてるよ😊
これからもたくさん食べて、
すくすくおおきくなってね♪

☆募集します!!☆ (対象者 7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、6月8日(木) 必着。



令和5年度 市報とうみ掲載広告を 募集します

市では、地域経済の活性化と自主財源の確保を目指すため、有料広告を募集します。

皆さまの事業のPRにご活用ください。

【広告料】 1枠 11,000円

【規格縦】 50mm、横 170mmの黒一色刷り

【申し込み】 市報とうみ広告掲載申込書に必要事項を記入のうえ、広告の原稿を添えてメール等でお申込みください。

※申込書は市ホームページからダウンロードしてください。

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



市ホームページ

申し込み・問い合わせ

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係

☎ 64-5893

✉ shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2006
2007
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、2006年（平成18年）と2007年（平成19年）の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。

2006年、2007年度の主な出来事

- 2006年 10月 3日 東御の日、市民憲章・市花・市木・市蝶が制定
- 11月 3日 丸山晚霞記念館がサンテラスホール隣にオープン
- 3月 3日 田中小学校体育館が完成し竣工式が行われる
- 2007年 8月 3日 東御市民まつりの愛称が「東御どすこい SUNSUN」に決まる
- 9月17日 道の駅雷電くるみの里に「雷電」の像が建立
- 11月 3日 都市計画道路「田中牧家線」が完成し、竣工式が行われる

2007年
9月17日

青空のもと、道の駅に 威風堂々の雷電像建立

和地区出身の彫刻家竹内不忘さんにより制作された、雷電像の除幕が道の駅雷電くるみの里で行われました。記念式典では雷電太鼓保存会による勇壮な太鼓の演奏が行われました。



2006年
10月3日

東御の日、市民憲章、 市花、市木、市蝶が制定

市民の一体感をより一層高めるとともに、市のイメージアップを図るため、まちづくり審議会、市民の皆さんからの公募を経て市民憲章と市花（レンゲツツジ）・木（くるみ）・蝶（オオルリシジミ）の策定式典が行われました。



2007年
11月3日

田中牧家線が開通 魅力あるまち並みへ

平成9年度に事業着手した「田中牧家線」の田中駅前交差点から常田南交差点までの街路工事が完了し、竣工式が行われました。宿場町をイメージさせる魅力あるまち並みへ生まれ変わりました。





▲緊張の面持ちの団員

交通のルールとマナーを身につけ みんなのお手本に

東御市交通少年団第44期生の入団式が4月15日に開催されました。

入団した13名（5年生）の団員は、昨年入団した6年生とともに、学校のリーダーとして交通安全に対するの教養を身に付け、上田交通安全協会東御部会と連携し令和5年度の啓発活動を盛り上げていきます。

介護予防分野での活躍に期待 東御どす来いサポーターが始動

4月18日、多様な介護予防サービスの提供ができるような地域づくりの推進団体を目指し、「東御どす来いサポーター」の設立総会が行われました。

この会は、昨年度に行われた「介護予防住民指導者養成講座」を経た受講者から構成されており、住民主体の介護予防サービスの立ち上げなど、介護予防分野で活動していきます。



▲東御どす来いサポーター活動服

◀健康福祉広域支援協会
中村崇氏の記念講演



▲挨拶をする阿部会長

東御市更生保護女性会が 4年ぶりに対面で開催

4月21日、子どもたちの明るい社会を目指し支援活動を行っている東御市更生保護女性会の総会が4年ぶりに開催されました。

会長の阿部貴代枝さんからは「子どもの健全育成を願いながら、育っていく子どもたちの手伝いや支援を少しでもしていきたい」と挨拶がありました。

総会後は、参加された方での交流会があり、更生保護について意見交換が行われました。

青空のもと初開催 海野宿れいわ六斎市

かつて海野宿で開かれていたとされている定期市「六斎市」に因んだイベント「海野宿れいわ六斎市春の菖蒲まつり」が5月3日に開催されました。

クラフト市や謎解きゲーム、多数の屋台出店の他、着物レンタルもあり、たくさんの方が自ら選んだお好みの着物を着て風情ある海野宿の街並みを楽しみながら歩いていました。

海野宿れいわ六斎市は、夏と秋にも開催予定です。



▲着物で海野宿を歩く参加者



着物レンタル会場▶



▲北信越市長会総会で挨拶する花岡市長

花岡市長、長野県市長会長および 北信越市長会長就任

5月12日、北信越市長会総会が開かれ出席した花岡市長が4月21日に就任した長野県市長会長に引き続き、北信越市長会長（全国市長会支部長を兼ねる）にも就任しました。

長野県、また北信越の全市を代表し、県や国への要望活動をはじめ、活力ある地域を目指して会長の職責を果たしてまいります。

中央公園に子どもたちの歓声もどる 4年ぶり、子どもフェスティバル開催

第17回東御市子どもフェスティバルが5月13日に、4年ぶりに中央公園で開催され、約3000人が訪れました。多くの地域団体・ボランティアの方の協力を得て行われているイベントとなっており、参加者は地域の方と話をしながら、バルーンアートなどのものづくり体験や輪投げ、ストラックアウトなどの遊びを楽しんでいました。



▲輪投げを楽しむ子どもたち



▲ものづくり体験を楽しむ家族連れ



▲スタートの合図とともに湯の丸高原を出発

サイクリングイベントが 湯の丸高原を発着点として初開催

5月21日、湯の丸高原を発着点とし浅間山麓を巡るサイクリングイベント「グランフォンド東御湯の丸」が初開催されました。約80・100kmの2コースに分かれ、タイムを競わず制限時間内に完走を目指すイベントで、参加者は新緑の清々しい空気の中、思い思いに自転車を走らせていました。



▲新緑を感じながら田園風景を通過

7kmのコースを歩きながら 新緑の景色、歴史を楽しむ

春のスポーツイベント「ふれあいウォーク in 東御」が5月21日に開催され、中央公園を発着点とし道の駅雷電くるみの里、雷電生家を巡る全長7kmのコースを157名が歩きました。参加者は、それぞれのペースで春の田園風景や指定史跡である雷電生家などを眺め、東御市の自然と歴史を楽しんでいました。



▲雷電生家を横切り、笑みが溢れる

湯の丸 通信

Vol.2



GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール

今や国内における高地トレーニングの聖地として、トップアスリートの注目を集める湯の丸高原。「湯の丸」が市民の皆さまの誇りとなるよう、旬な話題や小ネタなどをシリーズで紹介していきます。

東御市民対象

競泳ナショナルチーム公開練習

トップアスリートの泳ぎを間近で見学してみませんか！

湯の丸高原の GMO アスリートパーク湯の丸屋内プールにおいて「競泳ナショナルチーム」の合宿が予定されています。

この度、日本水泳連盟様から合宿期間中の練習の様子を、東御市民の皆さまに公開いただける機会を設けていただき、下記のとおり予定しております。

今年7月の世界水泳福岡大会に出場する、トップスイマーの練習の様子を見学できる絶好の機会です。皆さまのご来場をお待ちしております。



予定

日時／令和5年6月24日(土) 10:00～12:30

※定員：100名様（申し込み先着順）

長野電子サービス（インターネット）による申し込み

※申し込みの開始、方法については、市ホームページ、市公式LINEでお知らせいたします。

※当日練習される選手は未定です。

注意事項

- 当日は、上履きをご持参ください。
- 写真撮影は指定した場所のみ可とし、動画撮影、SNSへの投稿は禁止とします。
- 会場出入口で選手を待つ行為や、サインや写真撮影を求める行為はしないでください。
- 見学いただけるのは東御市民の方に限らせていただきます。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

編集後記

特集記事を書かせていただいた柵津小学校歌舞伎クラブ。練習から取材し児童たちの取り組み姿を見ていたため、公演当日の堂々とした演技姿にとても感動しました。

公演前、カメラを構える場所を決め、いい写真を撮影できるのか緊張していると、その気持ちが伝わったのか、隣に歌舞伎公演の記録係として撮影に来ていた方が話かけてくださいました。カメラ設定や歌舞伎公演の撮影の仕方などアドバイスを頂くことができ、公演本番は安心してカメラのファインダーを覗くことができました。取材を通しての出会いに感謝しています。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、市のイベントも通常通りに戻りつつあります。たくさんの方のイベント取材を通して、どんな出会いがあるのか、今から楽しみです。（市報担当 樋村）

市のデータ

人の動き（5月1日現在）

世帯数	転入	108人
12,455世帯(+14)	転出	90人
総人口	出生	11人
29,415人(+3)	死亡	26人
男14,624人(-2)	その他	0人
女14,791人(+5)	※カッコ内は前月対比 資料：住民基本台帳	

こちら119（東御消防署）

=4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 2件(7件)

救急 124件(475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

市内交通事故統計 4月分 令和5年4月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	5件	22件	-4件
傷者	6名	25名	-5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

とうみの気象記録 (観測地点：東御消防署)

	令和5年4月	令和4年4月
最高気温	29.4℃(20日)	29.2℃(25日)
最低気温	-1.4℃(10日)	-2.4℃(2日)
平均気温	12.2℃	12.2℃
降水量	51.0mm	92.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間（午前8時30分～午後5時15分）とさせていただきます。
なお、問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。