



市報
No.231

とうみ

TOMICITY
2023
7月号

特集

湯の丸高原 池の平湿原を歩こう

CONTENTS

- 2 湯の丸高原 池の平湿原を歩こう
- 4 チャレンジデー2023
- 6 とうみの公共交通
- 8 7月18日(火)から、東部子育て支援センター
“すくすくひろば”を再開します
- 11 情報コーナー
- 27 第3次東御市総合計画を策定しています

表紙「湯の丸高原 池の平湿原」(2ページに関連記事)

涼しい場所で、自然を満喫！

～遠くの名所よりも、近くの豊かな自然～ 湯の丸高原 池の平湿原を歩こう



魅力も再発見

100種類以上の高山植物に出会える池の平湿原は、夏の平均気温が24度と過ごしやすく、グリーンシーズンの7・8月は、多くの見どころや魅力が満載です。

東御市に住む私たちが、改めて池の平湿原の魅力を知り、情報を発信していくことが、市内外の多くの人々に足を運んでもらうことにつながります。

涼しい場所で、自然を満喫しながら、新しい魅力を見つけてみませんか。

高山植物の宝庫

標高2,000m、数十万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、昼夜・年間の気温差がとても大きい気候条件にあるため、本来なら3,000m級山岳地帯に見られるような高山性の植物が、この湿原では楽しめます。

湿原も
知ろう

池の平湿原のことは ネイチャーマイスター

湯の丸高原ビジターセンターや池の平インフォメーションセンターに常駐の、自然が大好きなプロに話を聞けば間違いなし。



こばやし まさあき
小林 政明さん

目当ての花を探しにきてください。
見つけたとき、感動します。



すがわら のりこ
菅原 規子さん

歩きやすい地形なのに、高い山に登ったときに見えるような景色や感動に出会えます。

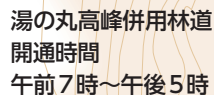


たかしま けさみ
高嶋 今朝美さん

駐車場からわずか歩くだけで、高山植物が見られるのは全国的にも珍しいです。

P32の「地域おこし協力隊が行く」でも、湯の丸高原を担当する協力隊員の活動記事となっています。ぜひそちらもご覧ください。

散策コースを楽しむ



三方ヶ峰・池の平湿原コース
所要時間：2 時間 30 分
距 離：約 3.2 km

池の平駐車場

湿原を
楽しむ

信州とうみ観光協会



TOMI 3 市報とうみ(2023年7月)

チャレンジデー 2023 ありがとう チャレンジデー

今年度で最後となるチャレンジデー。
その結果と歴史を振り返ります。

15 分以上継続して運動を行った住民の参加率を競うチャレンジデー 2023 が 5 月 31 日に行われました。
10 回目のチャレンジデーの対戦相手は、もち米の生産量が日本一、北海道^{なよろ}名寄市。

昨年好評だった「体育館であそぼう」をはじめ、「ユニバーサルスポーツ体験」など様々なスポーツ体験ができるイベントや市内スーパーのご協力により「買い物ウォーキング」を実施するなど、当日は多くのイベントを市内各所で開催しました。

結果は本市の参加率が、55.3% で、名寄市の同 50.9% を上回り、勝利。

通算成績は 5 勝 4 敗で、勝ち越して有終の美を飾ることができました。



チャレンジデー ヒストリー

2014



「チャレンジ!とうみ15分体操」を作成し実施
参加率 41.3% で行方市^{なめがたし}（茨城県）に惜敗

2015



市内事業所によるゴミ拾いウォーキング
参加率 53.9% で広陵町^{こうりょうちょう}（奈良県）に勝利

2016



ケアポートみまきでのボッチャ体験
参加率 56.5% で豊後大野市^{ぶんごおのし}（大分県）に勝利

2017



元オリンピック選手山本隆弘さんによる
バレーボール教室
参加率 61.5% で雲南市^{うんなんし}（島根県）に惜敗



オリンピック金メダリスト^{かねとう り え}金藤理絵さんによる水泳教室

2018

参加率 63.0% で常陸太田市（茨城県）に勝利



10代目体操のお兄さん^{さとうひろみち}佐藤弘道さんによる「ひろみちお兄さんと親子体操」

参加率 60.3% で藤崎町（青森県）に惜敗

2019



オンラインを活用した個人参加型イベント実施

参加率 45.8% で男鹿市（秋田県）に惜敗

2021



スラックラインのプロ選手^{きのしたはる き}木下晴樹さんによる体験会

参加率 46.6% で士別市（北海道）に勝利

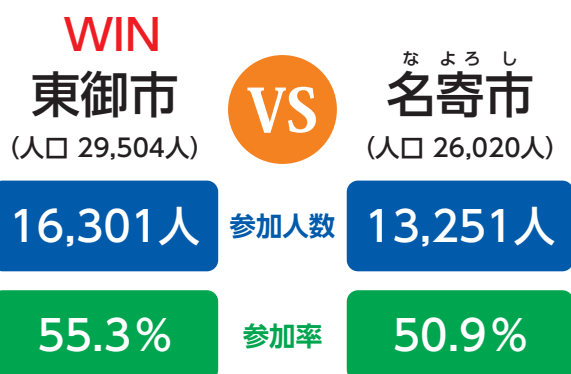
2022



スポーツ用車いすを体験できるユニバーサルスポーツ体験

参加率 55.3% で名寄市（北海道）に勝利

2023



2014年から参加してきたチャレンジデーにご協力いただいた全ての皆さま、そして対戦いただいた自治体の皆さまに御礼申し上げます。

今回のチャレンジデーをきっかけに今後も積極的に運動・スポーツをしていきましょう。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

第3弾

『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～

デマンド交通『とうみレッツ号』の 利便性向上に向けたシステム導入について

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について、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3弾として、令和5年度に実施する施策の一つである「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」の内容を紹介します。

(今回掲載を予告していた、「定時定路線バスの利便性の向上に向けた運行経路および時間帯の見直しについて」は、都合により次号に掲載します)



デマンド交通『とうみレッツ号』の先端技術の導入について

デマンド交通は、自家用車を保有する市民が多いことや、『とうみレッツ号』の利便性の課題等で、年々利用者数が減少しています。本施策では、デマンド交通の運行管理システムにAI（人工知能）を導入することで、運行の効率化と利便性の向上を図り、利用者の獲得を目指します。

デマンド交通『とうみレッツ号』の現状の課題と先端技術の導入による効果

現 状

- ①基本時刻表による遠方部発・中心部発の30分交互の運行（往復各8便） →待ち時間が長い
- ②市内5地区でエリア分けされ、エリア間を移動する場合、共通エリアで乗り換えが必要 →乗り換えの負担、乗車時間・待ち時間が長い
- ③電話予約のみの受付で、事前予約が必要 →予約方法、予約時間の制限



導入による効果

- ①基本時刻表がなく、予約すると空車や近くの車両が迎えにくる →乗車時間・待ち時間の短縮
- ②AIシステムによる効率的な配車により、市内1エリアで運行が可能となり、エリア間の乗り換えが不要となる →乗り換えの負担解消、乗車時間・待ち時間の短縮
- ③従来の電話予約*に加えて、スマートフォンアプリやWEBから24時間予約が可能になり、事前予約も即時予約も可能となる（※電話受付時間は8:00～16:00） →いつでもどこでも予約でき、利便性が向上する



Q. いつから利用できる？

A. 令和6年3月からの運行開始に向け準備中です。

Q. スマートフォン（アプリ）が使えないと利用できない？

A. 今までどおり電話からも予約ができます。

計画の詳細は、市の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、本年度に実施する「定時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。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎ 64 - 5895



市ホームページ

有害植物をおぼえて駆除しましょう!!

市内には、以下の有害植物が多く繁茂しており、強い繁殖力から生態系や生活環境に影響を及ぼすおそれがあります。その特徴と駆除方法を覚えて、自宅周辺で見かけたら積極的に駆除しましょう。

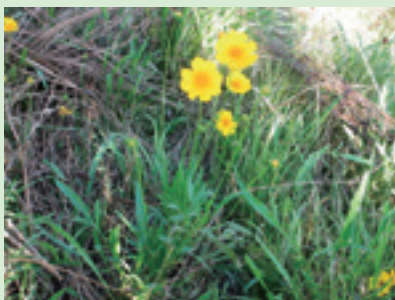
15 陸の豊かさも
守ろう



アレチウリ



オオキンケイギク



ニワウルシ



特 徴

生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数m～数十mになる。他の植物を覆うように成長し、在来種の成長を妨げる。

コスモスなどに似ているが、花卉の先端は不規則に4～5つに分かれており、花の中央も同じ色をしている。

生育速度が非常に速く、1年で1～1.5mにもなる。種子が、風に乗るまで遠くまで種子が拡がり、地下の根からも芽を出す。

駆 除 の ポ イ ン ト

- 小さいうちの抜き取り
- 繁茂したものは種がつく9月より前に刈り払いおよび抜き取り

- 根を残すと再生するので、抜き取り

- 大きくなる前の駆除が重要
- 伐採後の切り株から再び出てくるので、切り株に除草剤の塗布および散布

有害植物の駆除について詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

アレチウリ駆除研修会を開催しました

5月27日、市内でも多く繁茂しているアレチウリの生体把握および駆除方法の普及、有害性の認知度向上を目的とし、海野マレットゴルフ場駐車場で、アレチウリ駆除研修会が開催され、37名が参加しました。

講師の上田地域振興局環境課の河野さんから、「アレチウリは成長してしまうと駆除が大変になるため、まだ小さいうちに根から抜くなど早めの対策をしてほしい。いかに種を落とさせないかが重要である」と説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

この日は、実際に駆除を行い、抜いたアレチウリの花や果実、種が外に広がらないよう袋に詰め、処分しました。参加者は「自宅の前に生えるアレチウリに困っていたため初めて参加した。アレチウリが成長してから駆除していたが、今日の研修会で芽生えの時期から対策することが大切だとわかり、とても勉強になった。」と話していました。



▲研修会の様子



これだけ▶
駆除しました

● 問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896

7月18日(火)から 東部子育て支援センター“すくすくひろば”を再開します!



東部子育て支援センターは現在改修工事中ですが、建物内部の工事は完了しましたので、休館していた「すくすくひろば」を7月18日(火)から再開します。

またこれまでセンターの2階にあった「保育課」を1階へ移し、2階は「子ども家庭支援課」とし、新たに相談カウンターや個別相談室を設けました。皆さんのお越しをお待ちしています。

東部子育て支援センター

【2階】

子どもサポートセンター
子ども家庭支援課 ☎ 71-0450

【1階】

2階より
移動

保育課

☎ 64-5903

7月18日
から再開

すくすくひろば

☎ 64-5814



子育て支援センターには
あたたかいおもちゃが増えました♪

「子どもサポートセンター」は、伴走型の支援体制を強化しました

2階の「子どもサポートセンター」(子ども家庭支援課)は、すべての妊産婦、子育て世帯、こどもへ包括的に相談・支援を行うため、妊娠期～出産・子育て期において妊産婦や乳幼児の育ち、子育てを支援する母子保健と、子どもと家庭のさまざまな問題を妊娠期～青年期を通じて支援していく児童福祉の一体化を図るとともに、保健師、臨床心理士などの専門職を増員して伴走型の支援体制を強化しました。

これにより、子どもと子育て家庭にもっと寄り添いながら、育児や家事の負担を軽減するためのサービスを調整したり、子どもの発達課題を早期発見して適切な支援につなげたり、孤立しがちな子どもと家庭をなくすための支援に取り組んだりなど、子どもや家庭が抱える様々な不安や悩み、困難を、教育・福祉・保健・医療・事業者などの関係機関と連携協力して解決にあたっています。

ゆっくりとお話を伺いますので、どんなことでも一人で悩まず、ご相談ください。

一体化

母子保健

児童福祉

専門職(保健師・臨床心理士等)
を増員

伴走型の支援体制強化

相談を
もっと気軽に!
「LINE相談」



「里親出前講座」のご案内

～子どもに家庭の暮らしを 東御市から始めましょう!～

様々な理由から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添う『里親制度』をご存じでしょうか? 「里親出前講座」で分かりやすくご説明いたします。

東御市内のどこでもお伺いしますので、自治会や公民館、学校の授業、PTAやグループ・団体、地域の集まりの場にどうぞご利用ください。



- 所要時間/ 30分から1時間程度 ※ご相談に応じます
- 費用/ 無料
- 会場の確保や準備は、お申込者様にお願いします。
- お申し込み・お問い合わせ先/
うえだみなみ乳児院上田原事務所
フォスティングチーム(担当: 増田)
☎ 28-1192 ✉ kateiyougo@keiroen.or.jp



●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

後期高齢者医療制度に 関するお知らせ



保険証の更新

後期高齢者医療被保険者証（保険証）は令和5年7月31日で有効期限が切れるため
使えなくなります。

3 すべての人に
健康と福祉を



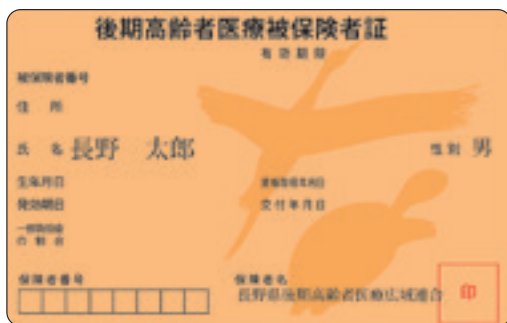
新しい保険証について

7月末までに、下記の新しい保険証（橙色）をお送りします。

8月1日以降、医療機関等にかかる時は新しい保険証をお使いください。

※古い保険証はハサミ等で裁断のうえ破棄してください。

※住所、氏名、一部負担金の割合など、保険証の記載内容を必ず確認してください。



新しい保険証（橙色）



保険証が封入されている封筒

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

有効期限が令和5年7月31日までの各認定証をお持ちで、今年度も引き続き交付対象となる方には、7月末までに新しい認定証を郵送でお送りします。

※保険証とは別便でお送りします。

●問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 75-8810

長野県後期高齢者医療広域連合

☎ 026-229-5320

後期高齢者医療制度適用・標準負担額減額認定証			
有効期限 交付年月日			
被保険者番号			
姓 名	姓 名	姓 名	姓 名
生年月日	生年月日	生年月日	生年月日
有効期限			
適用区分			
交付年月日			
被保険者番号並びに 保険者の名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印		

限度額適用・
標準負担額減額認定証

後期高齢者医療制度適用認定証			
有効期限 交付年月日			
被保険者番号			
姓 名	姓 名	姓 名	姓 名
生年月日	生年月日	生年月日	生年月日
有効期限			
適用区分			
交付年月日			
被保険者番号並びに 保険者の名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印		

限度額適用認定証

がん患者へのアピアランスケア助成事業

アピアランスケアとは、治療による外見の変化を補完し、外見の変化から起こる患者の苦痛を軽減するケアのことです。がんの治療による脱毛や乳房の切除などの外見の変化から、ウィッグや人工乳房など補整具の購入が必要ながん患者の皆さんに、費用の一部を助成します。

3 すべての人に
健康と福祉を



助成対象者

以下の要件を全て満たす方が対象となります。

- がんの治療（手術、薬物治療、放射線療法等）を過去に受けた、または現在治療を受けている方
- 助成金の交付申請日に東御市に住所を有する方

助成対象補整具および助成回数

区 分	助成対象補整具	助成回数
1 頭髮補整具	ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子	一人当たり 1 回
2 乳房補整具	補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房	一人当たり右房、左房ごとに 1 回
3 その他	エピテーゼ（指や鼻等がん治療により欠損した部位を補完する人工物）	一人当たり 1 回

※令和 5 年 4 月 1 日以降に購入したものが対象です。

助成金額

助成対象の補整具の区分ごとに、購入費用の 1/2（上限 2 万円）

申請方法

申請場所：東御市健康保健課

- 必要書類：1. 申請者の本人確認書類および市内に住所があることが確認できる書類
2. がんの治療を受けたこと、または現在治療を受けていることが確認できる書類
3. 補整具の購入に係る領収書および明細書
4. 振込先口座の確認できる書類

詳細は下記までお問い合わせいただくか、右記ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係 ☎64 - 8883



市ホームページ

親族に頼らず生きていく選択

- ☒ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☒ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☒ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※ 弊会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証から生活支援をはじめ緊急時の対応、さらに葬儀・納骨・死後の諸手続き等を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

NPO法人 日本よりそい家族会

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

老後の生き方セミナー

8月29日 火

上田創造館
コミュニティホール大 / 2 階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■ 資料代 / 300 円 ■ 定 員 / 11 名

◎9月6日(水) 個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851
平日 10:00～17:00



〈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

令和5年度国民年金保険料
免除申請

HP

国民年金保険料を未納のままにしていると、老齢年金、障害年金、遺族年金を受け取れない場合があります。

本人の申請で、保険料が「全額免除」または「一部免除」、「納付猶予」される制度があります。

◆申請期間 7月～令和6年6月

・審査は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で行います。

・過去に保険料の未納期間がある場合、過去2年前（申請月の2年1カ月前の月分）まで免除の申請が可能です。

※令和4年6月までの保険料が全額免除または若年者納付猶予が承認されている方で「継続免除審査申出受付済」の通知が届いた方は、申請不要です。

◆申請時の持ち物

・個人番号確認書類（マイナンバーカード・通知カード）または年金手帳
・離職を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」

◆その他

・マイナンバーを利用した電子申請も可能です。

・年金受給資格期間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。

申請・問／小諸年金事務所

☎0267-22-1082

市民課 国保年金係

☎75-8810



日本年金機構

国民健康保険限度額適用認定証
の更新時期です

HP

現在お持ちの「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」（共に白色）の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、8月中に更新手続きをお願いします。

◆限度額適用認定証とは

受診する際に、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、各医療機関における窓口での支払い額が自己負担限度額（月単位）までとなります。また、住民税非課税世帯の場合は食事代も合わせて減額されます。

※保険が適用されない食事代・差額ベッド代などは限度額の適用外です。

◆対象者

・70歳未満の方
・70歳以上75歳未満で、自己負担限度額の区分が「現役並みⅡ」、「現役並みⅠ」、「低所得者Ⅱ」、「低所得者Ⅰ」の方

◆持ち物

・対象者の保険証
・本人確認書類（運転免許証等）
・マイナンバー（世帯主と認定証の交付を受ける方のもの）
・委任状（別世帯の方が代理で手続きする場合）

申請・問／市民課 国保年金係

☎75-8810



市ホームページ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国保税の減免制度

HP

◆減免の対象となる国保税

令和4年度分の国保税
※ただし納期限が令和5年4月1日から令和6年4月1日の国保税に限りです。

◆減免の対象となる世帯

新型コロナウイルス感染症の影響に

より、主たる生計維持者の令和4年の事業収入等が、令和3年の当該事業収入等比べて3/10以上減少した場合（その他条件有）、減少額の割合により国保税を減免します。

※事業収入等とは、事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかのことです。令和3年の所得額が0円の場合は、減免の対象外です。

◆申請期限 12月28日（木）

詳細は市ホームページをご覧ください。

申請・問／市民課 国保年金係

☎75-8810



市ホームページ

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 7月11日（火）

◆支払内容 5・6月受給分（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等に支給する手当です。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

低所得世帯支援事業

昨今の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得者世帯（住民税非課税世帯等）に対して給付金を支給します。

◆支給対象者

◆(1)住民税非課税世帯

基準日（令和5年6月1日）において世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯が対象です。

対象世帯には、7月中旬頃よりお知らせ通知を送付します。□座変更などがあれば、手続きは必要です。

対象となる可能性のある世帯には、確認書または申請書を送付します。内容をご確認のうえ、お早めにご返送ください。

◆(2)家計急変世帯

(1)に該当する世帯以外で、物価高騰の影響を受けて令和5年1月以降の家計が急変し、世帯全員が住民税均等割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯が対象となります。支給には申請が必要です。

◆支給額 1世帯3万円

◆申請期限 11月30日（木）

申請・問／福祉課 福祉支援係・地域包括支援係

☎64-8888

ダニにご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう。野山に生息するダニに咬まれることで重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つづが虫病、ライム病などに感染することがあります。

◆ダニに咬まれないためのポイント

肌の露出を少なくする

↓帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

↓シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中。

足を完全に覆う靴を履く

↓サンダル等は避ける。

明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

※上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう。

※屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしましょう。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意。

◆ダニに咬まれたときの対処法

・無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

・マダニに咬まれた後、数週間程度

は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



7月28日は世界（日本）肝炎デー

B型およびC型肝炎ウイルスの患者感染者（ウイルス保有者）は国内で推定300万人、世界では20億人とされています。感染しても大半は治癒しますが、慢性化すると、肝硬変や肝がんに進展する恐れがあります。

主に血液・体液を介して感染しますが、本人の自覚無しに感染している場合もあります。早期発見、早期治療のため、まだ検査を受けたことが無い方は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◆ウィルス肝炎相談・検査（予約制）

場所 上田保健福祉事務所

期日 毎月第2・第4水曜日

受付 午前9時～午前10時30分

申し込み 県健康づくり支援課

☎25-7149

その他

相談は随時受け付けています。肝炎治療の医療費助成制度もあります。

◆特定B型肝炎ウイルス感染者給付金

昭和63年1月以前に、満7歳になるまでに受けた集団予防接種等の注射器連続使用が原因でB型肝炎ウイルスに感染した方およびその方から母子感染した方には、病態に応じて国から給付金が支給されます。

問 厚生労働省相談窓口

☎03-35595-2252

B型肝炎訴訟長野弁護団

☎026-234-7754

◆特定C型肝炎ウイルス感染者給付金
特定フェブリノゲン製剤等の投与によりC型肝炎に感染された方には、訴訟により国から給付金が支給されます。

請求期限 令和10年1月17日

問 厚生労働省相談窓口

☎0120-509-002

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円！
同時発売のサマージャンボミニは、
1等・前後賞合わせて3,000万円！

◆発売期間

7月4日（火）～8月4日（金）

◆抽せん日 8月18日（金）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

（公財）長野県市町村振興協会

農作業中の熱中症にご注意を！

◆注意点

- ・日中の気温の高い時間を避けて作業を行う。特に気温が高くなりやすいハウス内は、換気に努める。
- ・作業中はこまめに水分、塩分を補給する。

- ・日射を防ぐため、通気性の良い素材の長袖シャツと長ズボンを着用し、つばの広い帽子をかぶる。

◆体調が悪いと感じたら

直ちに作業を中止し、涼しい場所で体を冷やし、症状が改善しない場合は、救急車を呼び、医療機関を受診しましょう。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

スズメバチ対策

敷地や建物などに巣が作られてお困りの方は、左記の駆除業者等へお問い合わせください。

※駆除費用は個人負担となります。

- ・蜂天国 ☎63-3888
- ・東信ベネリサービス ☎62-1500

- ・グリーンガーデンサポート

☎090-4665-1571

問／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

新盆のお見舞いは簡素に

新盆見舞金についての掲示物は、左記の設置場所にありますので、ご利用ください。

大きさはA2版、A3版、A4版があります。

生活改善の趣旨にご協力ください

新盆見舞いについて

- ご奉料等はいただきません
- お返しは致しません
- ご芳名をご記載ください

東御市生活改善推進協議会

設置場所	開館時間	電話番号
市役所 (生活環境課)	月～金 午前8時30分～ 午後5時15分	☎64-5896
中央公民館	午前8時30分～午後10時 (土・日曜日、祝日は 午前9時～午後10時)	☎64-5885
北御牧公民館		☎67-1010
滋野コミュニティセンター	月～金 午前8時30分～午後5時 ※都合により管理者が不在 となっている場合がありますので、お問い合わせください。	☎62-0401
祢津公民館		☎62-0251
和コミュニティセンター		☎62-0201

問／東御市生活改善推進協議会

(生活環境課 生活安全係)

☎64-5896

マイナポイントの申請受付

HP

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！

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手続きも受け付けています。

※開設期間が変更になる場合があります。

◆開設日時

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・木曜日は開設していませんので、ご注意ください。

※マイナポイントは2月末までにカード申請された方が対象となります。

◆マイナンバーカードをまだ受け取られていない方へ！

過去にマイナンバーカードを申請後、受け取られていない方は市民係までお問い合わせください。

◆カード交付・電子証明書の更新・暗証番号初期化の窓口開設時間

市役所開庁時間

平日 午前8時30分～午後5時15分

◆夜間・休日受取の開庁時間

夜間受取 毎週木曜日 午後5時15分～最終受付午後6時30分

休日受取 毎月第2・第4日曜日

午前8時30分～最終受付午後11時30分

※変更になることがあります。

※夜間・休日受取は完全予約制です。

前開庁日までに電話でお申し込みください。

※マイナンバーカード専用の窓口です。各種証明書の発行はできません。

◆マイナ保険証・公金受取口座の登録情報のご確認について

マイナ保険証・公金口座の登録情報はマイナポータルサイトにログインして確認することができます。

なお、公金受取口座は、ご本人名義(カードに記載されているお名前)の口座をご登録いただきます。本人以外で登録された方は、変更する必要がありますのでマイナポータルサイトにて口座変更していただくか市民係にご相談ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

ご自分で確認できない場合は、市民係窓口または中央公民館出張申請窓口でも確認することができます。希望される方は、マイナンバーカード・口座番号がわかるものをご持参ください。

◆マイナンバー制度に関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎120-9510178

平日：午前9時30分～午後8時まで
土・日・祝：午前9時30分～午後5時30分まで(年末年始を除く)

申請・問／市民課 市民係

☎75-2007



市ホームページ



マイナポータル

長野県パートナーシップ届出制度

「長野県パートナーシップ届出制度」は、双方またはいずれか一方が性的マイノリティである二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出る制度です。7月10日から届出を受け付け、8月1日から証明書を交付します。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。

制度の詳細や届出方法は、長野県公式ホームページをご覧ください。

問／長野県人権・男女共同参画課

☎026123517102

人権同和政策課

☎64159002



県ホームページ

市民病院・温泉診療所
共通診療券への変更のお知らせ

◆目的

東御市民病院とみまき温泉診療所の電子カルテを統一したことから、受診の利便性の向上を図るため共通診療券となりました。

◆デザイン

本市の文化財で重要伝統的建築物群である、海野宿の風景画の周りに、海野格子のイメージを施しています。

◆特徴

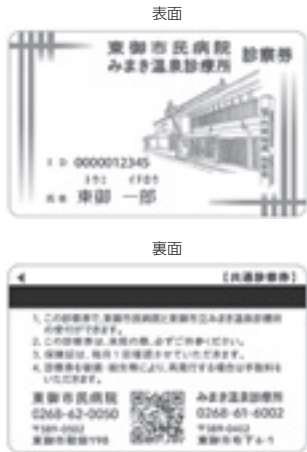
個人情報保護の観点から、生年月日、性別の表記はしないこととしました。

◆旧診療券

令和5年6月1日発行分より新デザインになっています。みまき温泉診療所の患者さんは旧診療券が使用なくなりますので、新しいものに交換となります。東御市民病院の患者さんは今までの診療券がお使いいただけますので、来院の際にはご持参ください。

問／東御市民病院

みまき温泉診療所 ☎6210050
☎6160002



水路・側溝の点検や清掃のお願い

例年、刈り草やごみで水路や側溝が詰まり、水害が多数発生しています。

催し

このような水害は、一人ひとりの心がけで未然に防ぐことができます。日頃からの予防対策として、身近な水路や側溝に詰まりがないか、点検、清掃をし、大雨による増水時に機能するよう環境保全にご協力をお願いします。

問／建設課

管理係

☎6415892

農林課

耕地林務係

☎6415898

とうみスマホ教室

◆日程

7月開催 7月18日(火)

8月開催 8月22日(火)

9月開催 9月19日(火)

◆開催時間

①午後1時30分～午後2時30分 基本編

②午後3時～午後4時 応用編

※①②の同時受講も可能です。

◆場所

auショップ上田大屋
(東御市和10521)

◆対象

市内在住の方で、スマートフォンをお持ちでない方や操作に不慣れな方

◆定員

各回4名(先着順)

◆申込期限

7月開催 7月11日(火)まで

8月開催 8月15日(火)まで

9月開催 9月12日(火)まで
左記へお申し込みください。

申込／auショップ上田大屋

☎0800170010466

(通話の自動音声に従い「2」をプッシュしてください)

※お持ちの携帯電話のキャリアがau(KDDIグループ)以外の方も参加できます。

問／総務課 情報推進係

☎7510905

わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日・場所・内容

8月3日(木) 中央公民館

「スマホの基本」

8月8日(火) 和公民館

「スマホの基本」

8月17日(木) 中央公民館

「LINE活用」

8月24日(木) 北御牧公民館

「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

☎6311010

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

これならできる！続けられる!!
「1分エクササイズ」

30秒の休憩を挟んで疲れを回復しながら、1分間の運動（中等度）を繰り返すインターバルエクササイズです。効率よく体力や筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果が期待できます。

◆日時 8月4日（金）

午後6時～午後7時

◆場所 東御中央公園東屋集合

◆内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの基本の3つの運動を組み合わせ実施します。

◆定員 先着20名

◆講師 身体教育医学研究所
横井 佳代 健康運動指導士

◆持ち物 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル、リュックまたはウエストポーチ（両手が空くように）

◆参加費 100円（傷害保険料）

◆申し込み 左記にお申し込みください。

◆雨天時 保健センターで実施します。

申込・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



東御十景「雷電くるみの里夕照」
夕日を見る会開催

◆日時 7月15日（土）

午後6時30分～

◆場所 道の駅雷電くるみの里 サンセットデッキ周辺

◆内容 道の駅から夕陽を参加者で鑑賞します。

◆その他

・当日、会場へ直接お越しください。
・天候等の状況により中止する場合には、市ホームページに掲載します。

・7月11日（火）～20日（木）において、道の駅雷電くるみの里2階展示スペースで、「東御十景 揮毫等の展示を行います。」
問／建設課 住宅係 ☎64-5882

火のアートフェスティバ2023 HP

陶芸教室 参加者募集

楽しいやきものづくりを体験してみませんか。作品は10月6日～8日に芸術むら公園の登り窯で焼成します。

◆日時 7月28日（金）

午後7時30分～午後9時30分

7月29日（土）

午前9時30分～午前11時30分

7月30日（日）

午前9時30分～午前11時30分

8月6日（日）

午前9時30分～午前11時30分

◆場所 芸術むら公園 やきもの道場

◆講師 陶芸グループベト

◆参加費 2000円（粘土1kg、素焼き、釉かけ、焼成代込み）

※陶芸教室当日に受付でお支払いください。

◆募集人数 各回15名（先着順）

◆持ち物 参加費、水分補給のための飲み物

◆申込方法 7月3日（月）～14日（金）午前9時～午後5時（閉庁日を除く）の間に、事務局へ電話または、市ホームページからお申し込みください。

登り窯焼成 ボランティア募集

陶芸教室でやきものづくりをした後は、伝統の登り窯焼成作業を体験してみませんか。登り窯の焼成にボランティアとして参加していただける方を募集します。詳しくは事務局までお気軽にお問い合わせください。

出店者募集

◆日時 10月7日（土）

午前10時～午後4時

10月8日（日）

午前10時～午後3時

◆場所 芸術むら公園

◆出店内容

【クラフト】陶、木、金属、布、皮革、ガラス等の手芸・工芸品
【カルチャー】音楽、写真、書、美容等の文化全般

「グリーン」植物、花、野菜等
「フード」飲食物、加工品等

◆出店料 一区画3000円

◆申込方法 7月3日（月）～28日（金）

午前9時～午後5時（閉庁日を除く）の間に「出店要項」をご確認のうえ、「出店申込書」に必要事項を記入し、事務局へお申し込みください。

（ネット・持参・郵送・FAX）

◆その他

・「出店要項」と「出店申込書」は市ホームページまたは事務局窓口で配布しています。
・申込締切後、フェスティバルの趣旨をふまえた選考を行います。

申込・問／火のアートフェスティバル実行委員会事務局
（文化・スポーツ振興課 文化係）
☎71-0670 ☎63-5431



市ホームページ



家族会

◆日時 7月21日(金)

午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆参加者 認知症の方を介護されているご家族(ご本人も一緒に参加できます)

※休憩室もご用意してあります。途中退席も可能です。

◆内容 「認知症になっても在宅生活を続けるには」～福祉事業所との交流会～

◆申し込み 事前に左記へお申し込みください。

◆申込・問/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000



令和5年度二十歳を祝う会

HP

◆日時 8月15日(火)

受付 午後1時30分から
式典 午後2時から

◆場所 市文化会館サテラスホール

◆対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

※出席を希望される皆さんは、左記申込フォームより申し込みをお願いします。また、住所を市外へ移されている場合でも、参加できます。

◆記念アルバム 一冊2000円(予定)で希望者に販売します。(集金

は当日、後日郵送)

◆二十歳を祝う会 実行委員会事務局

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

夏休み子ども講座
風車を作って環境問題を学ぼう

◆日時 8月5日(土)

午前10時～正午

◆場所 市立図書館 研修室1

◆参加費 一人100円

◆講師 信州大学工学系
なかむら まさひろ

中村 正行 教授

◆対象 小学生～中学生

(親子での参加も可)

◆定員 20名

◆申し込み 7月28日(金)までに左記へお申し込みください。

◆申込・問/市立図書館

☎64-5886

紙や竹ひこで
風車を作って発電を
体験!
風の力を利用する
機械の仕組みを
勉強します。自分でできる顔マッサージ・
メイク講座

◆日時 8月26日(土)

午前10時～正午

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆定員 先着20名

◆講師 POLA ESTHEZIN 東御

トップビューティーディレクター

◆持ち物 置き鏡・普段お使いのメイク道具

◆申し込み 7月10日(月)午前9時～31日(月)午後5時までに左記電子申請にてお申し込みください。電子申請で申し込めない場合左記へご相談ください。

◆申込・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31回 巨峰の王国まつり

HP

出店者募集

◆日時

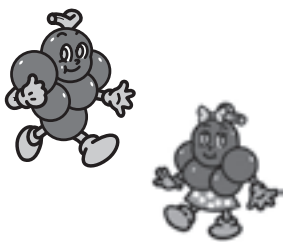
9月23日(土・祝)

24日(日)

両日午前10時～午後3時

◆場所 東御中央公園

◆申込方法 「出店要項」をご確認の



市ホームページ

うえ、「出店申込書」に必要事項を記入し、事務局へお申し込みください。(持参・郵送・FAX)

◆申込期限 7月28日(金)午後5時

◆その他

・「出店要項」と「出店申込書」は市ホームページまたは事務局窓口で配布します。

・申込締切後、開催趣旨をふまえた選考を行います。

ぶどう直売所・観光農園の情報募集

ぶどう直売所や観光農園のマップを作成し、農畜産物の販売促進を計画中です。掲載希望者を募集します。

◆販売促進期間 9月～10月

◆対象

- ①店舗として営業している直売所等
- ②ぶどうの収穫体験ができる観光農園等

※常時電話等対応できる方がいて、看板等を設置していること。

◆申込期限 7月28日(金)午後5時

◆申込・問/巨峰の王国まつり実行委員会事務局(農林課 農産物振興係)

☎75-2016 (F)64-5881

狩猟免許試験・初心者講習会

◆日時〈講習会〉 8月19日(土)

午前9時～午後4時

(受付午前8時30分から)

◆試験 8月26日(土)

午前9時～午後4時

(受付午前8時30分から)

※終了時刻は変更になる場合があります。

◆場所 上小森林センター(上田市富士山2464-226 信州上小森林組合本所)

◆受付期間 7月24日(月)～8月4日

(金)まで(郵送の場合は4日必着)

※定員数の関係上、早めに受付を締め切る可能性があります。

◆受付場所 長野県上田地域振興局林務課(上田市材木町1-2-6)

◆申請 必要書類を用意しますので下記までご連絡ください。

※申請用紙は、長野県公式ホームページからダウンロードできます。

◆受験費用

・受験手数料5200円(既に免許を所持しており、更に他の免許を受験する方は3900円)

・狩猟読本等テキスト代(2冊3520円)

・その他医師の診断書取得費用等

◆費用補助 狩猟免許費用の補助制度があります。

(ただし、狩猟免許取得後、市内全

般の有害鳥獣捕獲に従事していたた
く事が要件になります)

◆補助率 東御市鳥獣被害防止事業補
助交付金要綱に定める経費の1/2
以内。

◆その他 講習会および試験について
は新型コロナウイルス感染予防対策
により人数制限等ありますので予め
ご了承ください。

また、申し込みは左記の他、長野県
上田地域振興局林務課でも受け付け
ていますのでお問い合わせください。

申込・問／農林課 耕地利務係

☎64-5898



県ホームページ

山の日 夏の自然体験講座

◆日時 8月11日(金・祝)

午前8時15分～

◆集合場所 湯の丸高原ビジターセンター

◆コース 地蔵峠～池の平駐車場～地蔵峠
籠の登山～池の平駐車場～地蔵峠

◆募集定員 先着30名程度

◆参加費 1500円(1名につき)

◆申し込み 7月28日(金) までに左
記へお申し込みください。

申込・問／湯の丸高原ビジターセンター

☎62-4333

(商工観光課 観光係)

東御市湯の丸高原トレイルラン
駅伝大会参加者募集

◆開催日 9月17日(日)

雨天決行

◆受付時間 午前10時

◆競技時間

開会式 午前10時30分

スタート 正午

閉会式 午後2時(予定)

◆参加資格 中学生以上、1チーム4人

◆表彰 1位～3位に賞状およびメダ
ルを授与

4位～8位に賞状を授与

◆参加費 (1チームあたり)

東御市民の方2000円(保険代含む)

東御市外の方4000円(保険代含む)

◆定員 30チーム(先着)

◆申し込み 8月4日(金) までに、
スポーツ協会ホームページまたは、
第一体育館にある申込書に参加費を
添えて左記へ提出してください。

申込・問／(特非)東御市スポーツ協会
(第一体育館) ☎62-2200

文化・スポーツ振興課

スポーツ係 ☎75-1455



東御市スポーツ協会

サマーチャレンジボランティア

「動物と人との「つながり」を学ぼう！」

◆日時 8月8日(火)

午前10時～午後4時

◆集合場所 総合福祉センター2階入口

◆内容

・人と動物の「つながり」を支えてい
る方と話そう

・イベント「ねこせみにゃー」への参加

◆対象 小学生以上20名程度

◆持ち物 飲み物、昼食

◆申込期限 7月24日(月)

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

ポッチャサポーター養成講座

◆日程・場所

第1回目 7月29日(土)

午前9時30分～正午

「ポッチャの基礎を学ぶ」

場所 東御市ふれあい体育館

第2回目 8月19日(土)

午前9時30分～午後0時20分

「市内で活動しているわくわくスポー
ツ(ポッチャの活動)での審判体験」

場所 東御中央公園第二体育館

◆対象 ポッチャに関心のある方20名
程度

◆持ち物 上履き、飲み物

◆申込期限 7月24日(月)

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

男性の料理サロン

～楽しんであわせごはん～

◆日程・献立

第1回 8月19日(土)

トマト酢だれの冷しゃぶ冷やし中華、トウモロコシのガーリック炒め、豆腐の寒天よせ

第2回 10月14日(土)

たこと青菜の炊き込みご飯、いわしの梅煮、お吸い物

第3回 12月9日(土)

手打ちそば、だし巻き卵、かわりおはぎ

第4回 令和6年2月10日(土)

オムライス、玉ねぎの肉詰め蒸し煮リンゴ

◆時間 午前9時30分～午後1時

◆場所 総合福祉センター2階 調理室(第1回、第2回、第4回)

中央公民館1階 調理室(第3回)

◆参加費 500円

◆持ち物 マスク、エプロン、三角巾

◆申込期限 7月28日(金) までに左

記へお申し込みください。4回すべてのお申し込みを原則としますが、都合が悪い場合はご相談ください。定員になり次第締め切ります。

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

アサマスタークロスウォーク

◆日時 8月26日(土)

40kmコース/午後6時～
23kmコース/午後6時30分～

◆種目

40kmコース(東御市役所/東御清翔
高校/小諸城址懐古園)
23kmコース(東御市役所/東御清翔
高校/高峰マウンテンパーク)◆参加資格 小学校4年生以上で健康
に問題のない方※持病のある方は必ず医師の許可を
得ること。

◆募集定員 先着800名

(40kmコース/600名
23kmコース/200名)◆参加費 40kmコース/1万円
23kmコース/7000円◆申し込み 7月17日(月) までに左
記二次元コードの「スポーツエント

リー」からお申し込みください。

◆その他 詳細は左記二次元コードを
ご覧ください。

問/アサマスタークロスウォーク実行

委員会事務局

NPO法人浅間山麓 国際自然学校

☎0267-23-3124
商工観光課 観光係

☎64-5895

アサマスタークロス
ウォーク

第2回湯の丸ヒルクライム開催

「高地トレーニングの聖地」湯の丸を
舞台に、ヒルクライム(自転車)レース
を開催します。

◆開催日 9月3日(日)

◆ルート 湯の丸3番館から地蔵峠ま
で(東御婦恋線)

◆参加費 1万円

◆申し込み・参加条件 左記二次元
コードをご覧ください。

◆申込期限 7月31日(月)

◆その他 当日は車両通行止めです。
問/文化・スポーツ振興課 スポーツ係

☎75-1455

湯の丸
ヒルクライム

募集

市政への提言「私のひびく」HP

市民の皆さまとともに住みよいまち
づくりを進め、市の魅力を向上させる
ために、皆さまのアイデアをお寄せ
ください。いただいた提言は今後の市
政運営に活かしてまいります。

◆受付期間

7月1日(土)～31日(月)

◆提言のテーマ 市政全般

◆提言書の記入方法

用紙は市ホームページからダウンロ
ードできます。また、投書箱設置場
所にも備え付けてあります。

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、
Eメール、ながの電子申請サービス

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階・市民ラウンジ、北
御牧公民館1階、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答し
ません。・匿名の方からの提言、または特定
の個人を誹謗・中傷するものにつ
いては、回答しません。・いただいた提言とそれに対する回
答は、個人が特定できないように
編集した上で、市報とうみや市ホ
ームページで紹介することがあり
ます。

問/企画振興課 企画政策係

☎64-5806
☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

ながの電子申請
サービス

市営住宅入居者募集

HP

◆一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃 (円)
瓜田団地	3階	3DK	S57	県118番地1	1	17,300 ~ 25,800
日向が丘団地A 2棟	2階	3DK	S62(R4改修)	海善寺854番地90	1	18,600 ~ 27,700
本下之城住宅	2階建	3DK	H1	下之城458番地1	1	17,100 ~ 25,500
羽毛山住宅団地B棟	1階	2LDK	H18	羽毛山717番地1	1	19,200 ~ 28,600
田中中央団地	2階	2LDK	H17	田中117番地1	1	22,300 ~ 33,200
政所住宅	2階建	3LDK	H5~H6	大日向13番地	2	49,000または52,000

◆優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃 (円)
田中中央団地	1階	1LDK	H17	田中117番地1	1	22,300 ~ 33,200

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

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

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

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

※控除後の月額とは、入居予定者全員の合計所得から政令・省令に定める額を控除し12で割った金額

◆受付期間 7月10日(月)～28日(金) 午前8時30分～午後5時15分(閉庁日は除く)

所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

◆抽選日 8月10日(木) 午前10時 市役所本館2階 第3委員会室

◆注意事項 ※今回募集の住宅に入居できるのは令和5年9月1日以降です。

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

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

※入居条件や必要書類等については、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

申込・問/建設課 住宅係 ☎64-5882 ☎64-5881

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

◆とうみを好きになるラジオ 毎月第1月曜日 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。

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ「FM++」



放送日	内容	出演
7月13日・27日	熱中症・食中毒予防	健康保健課

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

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

✉sho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58063 ☎63-5431

令和5年度佐久水道企業団職員採用試験

○試験区分／上級

○職種／行政職または技術職（土木・建築・電気・機械・化学・情報）

○採用予定人員／若干名

○受験資格／

・平成9年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人のうち、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業または令和6年3月までに卒業見込みの人

・受験時の住所要件はありませんが、災害等非常時への迅速な対応のため、採用後は構成市町（佐久市、久穂町、御代田町、東御市）もしくは、概ね30分で通勤可能な区域に居住することを要件とします。

○受付期間／7月12日（水）～8月4日（金）午後5時

○第1次試験／9月17日（日）

○場所／佐久水道企業団

※詳細は佐久水道企業団ホームページトップページをご覧ください。

●申込・問／佐久水道企業団 総務課
庶務係 ☎0267-621290

地震防災対策に係るアンケート調査の実施

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。多くの方のご意見をお聞かせください。

○回答フォーム



内閣府ホームページ

○実施期間／7月～8月頃

○回答の際の注意点／

・回答は一人1回限りとなります。
・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。

・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的に回答ください。

・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

●問／内閣府政策統括官一担当

☎03-3501-6996

資源循環型施設に関する説明会

○日時／7月31日（月）

午後7時～午後8時30分

（開場 午後6時30分）

○場所／サントミューゼ 小ホール

（上田市天神3丁目15-15）

○内容／上田地域広域連合が進めている資源循環型施設（統合クリーンセンター）整備事業については、整備する施設の基本的な内容を整理した「施設基本計画」を策定し、余熱利用施設を整備する周辺整備事業などについても検討しています。説明会は次の2点を主題として開催します。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

①資源循環型施設 施設基本計画について

②資源循環型施設建設に係る周辺整備事業について

●問／上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室 ☎717705

自衛官募集

○一般曹候補生

・資格／18歳以上33歳未満の方

・受付期間／

7月1日（土）～9月5日（火）

○自衛官候補生

・資格／18歳以上33歳未満の方

・受付期間／

7月1日（土）～9月5日（火）

○航空学生

・資格／

海・高卒（見込含） 23歳未満の方

空・高卒（見込含） 21歳未満の方

・受付期間／

7月1日（土）～9月7日（木）

※試験等は、条件により異なります。詳しくは自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

●問／自衛隊上田地域事務所

☎225267

御牧原せつけいマルシェ

○日時／7月30日（日）

午前9時30分～午後1時30分

○場所／「岩井屋・御牧原」園庭（旧御牧原保育園、御牧原北部公民館、ほたるの湯）

○内容／台地の甘いスイートコーンや白土馬鈴薯を中心に、ここにしかない、様々なクラフトやワークショップ、近隣のバラエティに富んだ店舗、キッチンカーが加わり、40店舗以上が集結します。

●問／おいでなんし
御牧原の会 小池

☎55-8000



face book

(株)信州東御市振興公社
正社員募集

○職種／①フロント・サービス

②営業事務

○勤務場所／①湯楽里館、大田区休養村とつぎ、ゆうふるTanaka、アー
トヴィレッジ明神館

②オラホビル工場

○募集人数／若干名

○給与等／当社規程による

社会保険・雇用保険・諸手当あり

昇給年1回／賞与年2回

(定年満60歳)

○選考会／期日、場所については後日
連絡します。

○応募方法／履歴書を応募期間に左記
までご提出ください。

(郵送可、期限内必着)

○応募期限／7月21日(金)

●申込・問／(株)信州東御市振興公社

総務課 ☎64-00001

〒389-0505 東御市和3875

上田地域広域連合消防職員募集

○採用区分・種類・受験資格等／高等
学校卒業程度

消防職A…平成7年4月2日以降に

生まれた者で、広域連合就職後は広

域連合管内(坂城町を除く)に居住

が可能な者

消防職B…平成5年4月2日以降に
生まれた者で、広域連合就職後は広
域連合管内(坂城町を除く)に居住
が可能な者、かつ、救急救命士の資
格を有する者(令和6年4月1日ま
でに取得見込みの者を含む)。ただ
し、資格を取得できない場合は合格
が取り消しとなります。

※次のいずれかに該当する人は受験で
きません。

・日本国籍を有しない人

・地方公務員法第16条各号(欠格条
項)のいずれかに該当する人

○採用予定人員／若干名

○受験申込先／上田地域広域連合消防
本部総務課(上田市大手2-7-16

消防本部庁舎2階)

○受付期間／7月31日(月)～8月6日

(日)まで(土・日曜日も受け付けます)

○受付時間 午前9時～午後5時まで

(ただし正午から午後1時までを除く)

○受験申込／受付時に第1次面接(履
歴書記載事項や志望理由などの確

認)を行いますので、必ず受験者本

人が必要書類を持参してください。

(郵送は受け付けません)

※必要書類等詳細は上田地域広域連合

ホームページをご覧ください。

●申込・問／上田地域広域連合消防本部

総務課 ☎26-01119



中部電力「停電情報お知らせ
サービス」情報

市内で停電が発生した場合や復旧し
た場合の情報をプッシュ通知でスマホ
へお知らせするサービスです。

・現在停電の発生している地域を
マップでご案内します。

・ご家族のいる地域での停電もすぐ
に確認することができます。

・停電の復旧情報や発生規模もご確
認いただけます。

※初期設定と地域設定が必要です。

※ご自宅を含む5契約分の停電情報を
登録できます。その場合、供給地点

特定番号の登録が必要です。

●問／中部電力パワーグリッド

☎0120-9985-1232

受付時間…月～金曜日

午前9時～午後5時



iOS



Android

歯科口腔健診を受けましょう

～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、
高齢者の方の健康づくり事業の一環と
して歯科口腔健診を行います。

○対象者／

(1)昭和22年4月1日～昭和23年3月

31日生まれの被保険者(令和4年

度に75歳の誕生日を迎えた方)

(2)昭和18年4月1日～昭和22年3月

31日生まれの被保険者(令和4年

度に76～79歳の誕生日を迎えた

方)のうち、直近で生活習慣病に

係る受診をされた経歴があり、か

つ、令和4年度に歯科医療の受診

がなかった方

○案内通知／

対象となる方へ、6月下旬に案内

通知と受診券を送付します。

○健診期間／

7月1日(土)～12月30日(土)

○健診費用／無料

※健診により治療が必要な場合は、

本人負担が発生します。

○実施医療機関／県歯科医師会所属の

歯科医院(一部の病院を除く)

○予約方法／実施医療機関へ直接予約

をお願いします。

○持ち物／受診券・保険証(必ずお持

ちください)・お薬手帳(無い場合

は不要)

●問／長野県後期高齢者医療広域連合

保健事業室

☎026-229-15320



とうみチャンネル7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	(土)	第20回東御市消防ポンプ操法大会	19日	(水)	第9回しんたい学会 ーパネルディスカッションー
2日	(日)	第20回東御市消防ラッパ吹奏大会	20日	(木)	第41回舞踊部会発表会
3日	(月)	東御市民病院ミニ講座「健康管理のための健康診断」・「放射線科の予防医療」	21日	(金)	第21回長野市小学生ドッジボール選手権大会 (撮影:とうみ☆スピリッツ)
4日	(火)	月刊とうみチャンネル6月号 前半	22日	(土)	第29回東御市邦楽部会発表会
5日	(水)	月刊とうみチャンネル6月号 後半	23日	(日)	学校だより7月号
6日	(木)	第2回マンドリーノ・青いくるみ定期演奏会	24日	(月)	グリーンファームカレッジ2023 「秋野菜栽培のコツ」
7日	(金)	グリーンファームカレッジ2023 「家庭菜園の病虫害防除対策」	25日	(火)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (開会式～No.13)
8日	(土)	フレイル予防講演会 兼 第1回東御市介護 予防住民指導者養成講座 「市の元気・健康長寿の現状について」 講師:岡田真平さん 「手軽にできるフレイル予防」 講師:中村崇さん	26日	(水)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (No.14～No.20)
9日	(日)	第1回東信男声合唱団の集い	27日	(木)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (No.21～閉会)
10日	(月)	令和5年度運動会 田中小学校	28日	(金)	フレイル予防講演会 兼 第1回東御市介護 予防住民指導者養成講座 「市の元気・健康長寿の現状について」 講師:岡田真平さん 「手軽にできるフレイル予防」 講師:中村崇さん
11日	(火)	令和5年度運動会 滋野小学校	29日	(土)	第29回東御市邦楽部会発表会
12日	(水)	令和5年度運動会 祢津小学校	30日	(日)	学校だより7月号
13日	(木)	令和5年度運動会 和小学校	31日	(月)	グリーンファームカレッジ2023 「家庭菜園の病虫害防除対策」
14日	(金)	令和5年度運動会 北御牧小学校			
15日	(土)	第20回東御市消防ポンプ操法大会			
16日	(日)	第20回東御市消防ラッパ吹奏大会			
17日	(月)	東御市民病院ミニ講座「健康管理のための健康診断」・「放射線科の予防医療」			
18日	(火)	フレイル予防講演会 兼 第1回東御市介護 予防住民指導者養成講座 「市の元気・健康長寿の現状について」 講師:岡田真平さん 「手軽にできるフレイル予防」 講師:中村崇さん			

※7/9～20(予定)は地上112は高校野球中継
となります。CATV004でご覧ください。

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



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

子育てインフォメーション (8月)

行事の詳細は子育てポータル「すくすくほけっと」
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 *印は要予約

育児座談会 (篠原君江助産師)	8日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	10日(木)	午前10時～午前11時
こうえんひろば東御中央公園 (クジラ噴水横ベンチ集合)	18日(金)	午前10時～午前11時
すくすく相談 (芹澤文子臨床発達心理士) 「ただこね・かかわり方①」	22日(火)*	午前10時30分～午前11時45分
親子運動遊び (サニーとうみ)	25日(金)*	午前10時～午前11時
あそびのひろば (令和3年12月、令和4年1月生まれ)	31日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	31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)
午前9時～午後2時30分 *印は要予約

ふれあいひろば	2日(水)*	午前10時～ 午前11時30分
0歳児のママひろば (交流会)	9日(水)*	
わんぱくピクス	23日(水)*	
0歳児のママひろば (救急講習会)	30日(水)*	

ほけっとひろば

祢津公民館	4日(金)	午前10時～午前11時
和コミュニティセンター	17日(木)	
滋野コミュニティセンター	21日(月)	
東部子育て支援センター	28日(月)	午前10時30分～ 午前11時30分
北御牧保育園	31日(木)	午前10時～午前11時

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

8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	1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	29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	園開放はありません。

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 赤い月の香り 千早 茜：著
- 天神さんが晴れなら 澤田 瞳子：著
- 49冊のアンアン 椎根 和：著
- SNSの哲学 戸谷 洋志：著
- 日本の宗教 田中 英道：著
- ハンナ・アーレント、三つの逃亡 ケン・クリムスティーン：著
- 先生が足りない 氏岡 真弓：著
- アフリカを学ぶ人のために 松田 素二：編
- メンタルトレーニング大全 坂井 伸一郎：著
- 生食のはなし 川本 伸一：編集代表
- たまさんの食べられる庭 中川 たま：著
- おとなの浴衣、はじめます 山崎 陽子：著
- これからはじめるJw_c a dの本 政治家 諒：著
- 最新交通事故の法律と手続き 森 公任：他監修
- アナログレコードにまつわるエトセトラ 山中 明：著

◆ 児童書

- キュリオとかめの大王 齊藤 洋：作
- ダッドリーくんのおはなし フィリップ・レスナー：作
- ベアトリスの予言 ケイト・ディカミロ：作
- いじわる魔女とルビーの秘密 あんびる やすこ：作
- どたばたへなちょこ探偵団 藤本 とむひこ：作
- 鏡のうらのカガミさん みずの まい：作
- ノクツドウライオウ 佐藤 まどか：作
- トマト 荒井 真紀：作
- あまがえるのたんじょう かわしま はるこ：絵
- ぞうのこバナ 堀内 誠一：絵
- はねをならべて チャールズ・サントソ：絵
- どこどこいった？ 齋藤 槇：絵・訳
- だんごむしのだんちゃんうまれたよ! たけがみ たえ：作
- しりながおばけ たなか ひかる：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 8月11日 (金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日時 8月19日 (土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 7月28日 (金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（8月）

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*がついている日は、医療と介護の相談会を同時開催しています。

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
人権啓発センター	2日(水)*、9日(水)、23日(水)、30日(水) 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	1日(火)、8日(火)*、22日(火)、29日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	2日(水)、9日(水)、23日(水)*、30日(水) 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	7日(月)、21日(月)*、28日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	4日(金)、18日(金)*、25日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	3日(木)(武)、17日(木)(福) 時間：午後2時～午後3時 場所：武道館(武) 総合福祉センター(福)
貯筋体操	8日(火)(福)、22日(火)(福)
転倒予防水中ウォーキング	4日(金)、11日(金)(祝)、18日(金)、25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

すくすくポイント

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	8月30日(水)	令和5年4月生
10か月児健診	8月23日(水)	令和4年10月生
1歳6か月児健診	8月29日(火)	令和4年2月生
3歳児健診	8月22日(火)	令和2年6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	8月24日(木)	対象：令和5年3月生
もぐもぐ離乳食教室	8月25日(金)	対象：令和5年1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

	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	8月10日(木) 午後1時30分	8月21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(まいさぼ策室)

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	8月1日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回	予約時相談		不要	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	福祉援護係 ☎64-8884
ひきこもり支援に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	8月18日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	8月2日(水)	午前10時～午前11時	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	8月8日(火)		滋野コミュニティセンター		
	8月18日(金)		北御牧公民館		
	8月21日(月)		和コミュニティセンター		
	8月23日(水)	午後2時～午後3時	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)	8月4日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	8月18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	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	8月17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
	7月2日	東御市民病院	☎62-0050	
	7月9日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	7月16日	ささき医院	☎64-3711	
	7月23日	祢津診療所	☎62-0273	
	7月30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 ☎64-8883

文化会館・美術館のイベント情報



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.2

プレイガイド：7/8発売開始

当館、ヒオキ楽器佐久平店、平安堂上田店、LINEチケット→

Beethoven ～恋多きベートーベンとシンドラー～

9月16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 ピオラ チェロ コントラバス フルード 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



平原綾香

20th Anniversary Concert Tour 2023
～ Walking with A-ya ～

11月12日(日) 16:30開場 17:00開演 全席指定 7,500円

WEB先行 7/11 10時→
窓口販売 7/14 10時より

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

7月15日(土) 13:30開演 500円

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)

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)



第22回 私の愛する一点展

友の会会員がめぐり会ひの喜びや作品に寄せる思いを伝えるため、年に一度、所有する作品を持ち寄って展示する梅野記念絵画館恒例の展覧会です。

6月24日(土) ～ 8月27日(日)

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

地域で育てようおらほの子ども

～7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です～

●問い合わせ先 教育課 学校施設・青少年教育係 ☎64-5906



健やかな青少年育成のため、家庭・学校・地域が連携を深め、共に活動を行いながら推進していきましょう。

電子メディアの長時間使用にご注意を

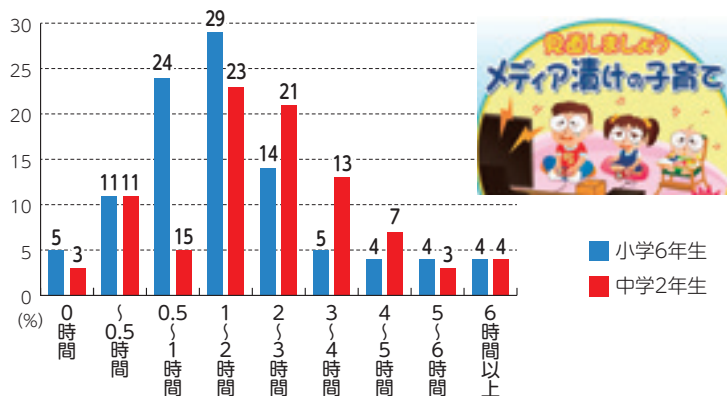
市では毎年、電子メディア(スマホ・ゲーム等)の使用状況の調査を小学6年生と中学2年生に行っています。

右図の結果から、両学年ともに、平日・休日の使用時間は30分～3時間が多く、また、3時間以上使用する実態も確認することができます。電子メディアの長時間使用は、寝不足・成績低下・視力低下に繋がり、「依存症」になる可能性があります。注意喚起として、下記の提言が出されています。ご家族でルールを決めるなど電子メディアの付き合い方について話合ってみましょう。

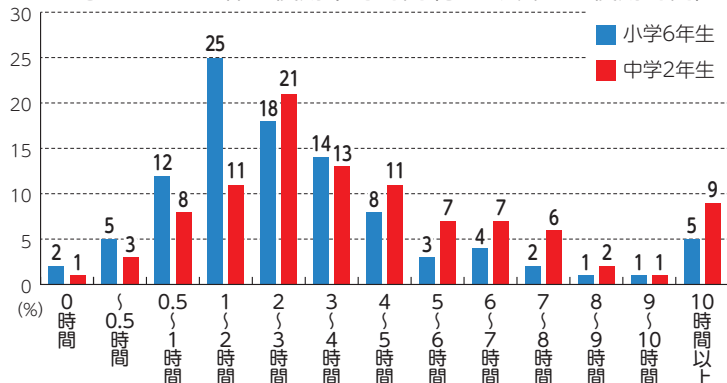
令和4年度
調査概要

●小学6年生 258名 回収 199件(回収率 77%)
●中学2年生 275名 回収 253件(回収率 92%)

電子メディアの平日使用平均時間(学習以外での使用時間)



電子メディアの休日使用平均時間(学習以外での使用時間)



公益社団法人日本小児科医会からの5つの提言

- ① 2歳までテレビ・ビデオ視聴は控えましょう
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオ視聴はやめましょう
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です(1日2時間までを目安と考えます)
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう

放課後子ども教室「げんき塾」の開催

放課後に様々な遊び体験をする活動「げんき塾」は、異学年との交流や高学年のリーダー養成および、児童の体力向上等を目的に行っています。

「お友だちとあそぶ」「からだを思いっきり動かす」「何かに夢中になる」など子どもたちにとって『あそび』はとても重要です。しかし、「友だちが近くにいない」「子どもだけでは不安」など様々な理由でそれができないのが今のこどもたちのあそび事情です。

そこで学校の放課後に、移動の必要のない校庭や体育館で、大人の見守りがある中、お友だちと一緒にあそぶ『げんき塾』を今年も開催します。家に帰る前や児童館・児童クラブの利用前、バスの待ち時間にお友だちと楽しく、元気にあそびましょう。

詳細については、各学校を通じて配布する募集チラシをご覧ください。



第3次東御市総合計画を策定しています

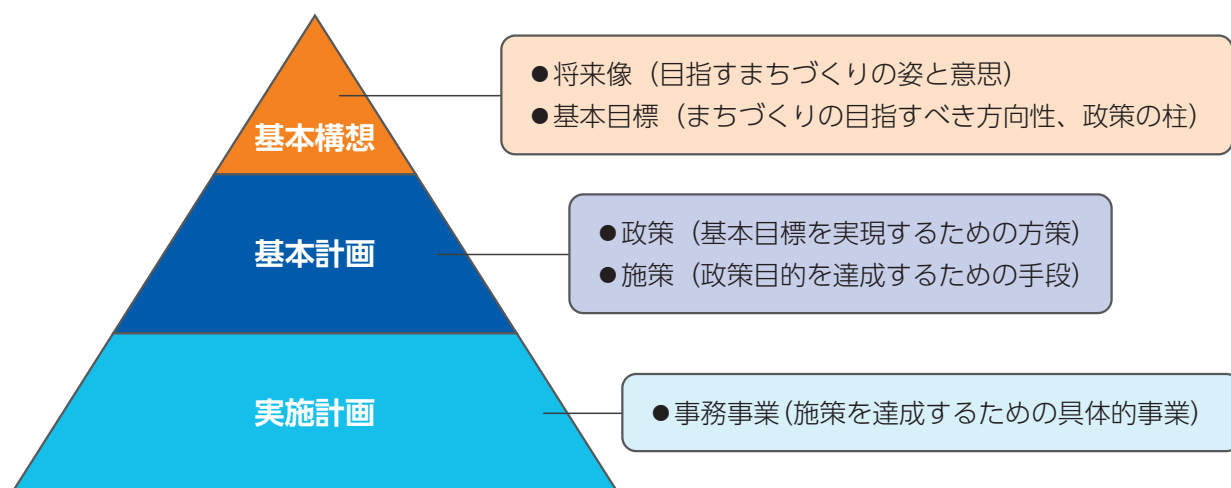
～市民とともに歩むまちづくりを目指して～

市では、現行の総合計画が本年度に最終年度を迎えることから、新たな時代にふさわしい、持続可能なまちづくりを実現するための指針として、令和6年度から令和15年度までの10年間の計画期間とする「第3次東御市総合計画」の策定を進めています。



総合計画とは

総合計画とは、市が目指す総合的なまちづくりの指針です。市の目指すべき将来像を描き、その実現のための方向性や基本方針を示した「基本構想」、基本構想を実現するための政策や手段を示した「基本計画」、施策を計画的・効果的に実施するための具体的事業を示した「実施計画」で構成しています。



市民と共に策定する総合計画

市が自主・自立のまちづくりを進めるうえで、“市民と共有し、市民と共に目標に向かって歩んでいくための計画”とすることが重要です。次期総合計画を、市職員はもとより、市民の皆さまにとっても分かりやすい計画とするため、「東御市総合計画策定市民会議」を開催し、市民目線のご意見を計画策定の参考としていきます。

総合計画策定市民会議

市民会議は、公募による市民や関係団体の代表者・有識者40名で構成し、6つの分野別専門委員会に分かれ、参加する皆さまが日頃から抱えている理想の市の姿やまちづくりの課題解決の方法などについて意見交換を行いながら、行政との協働による計画の素案づくりを進めてまいります。

策定スケジュール

市民会議による意見交換を重ね、10月初旬を目途に総合計画の素案を作成していきます。その後、地区別の説明会やパブリックコメントを実施し、市民の皆さまのご意見をいただき成案としてまとめ、まちづくり審議会にて審議を行います。

● 問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5806

市政運営説明会を開催しました

5月17日から26日にかけて、市内5地区を会場に、区長、地域づくり協議会役員の皆さんをはじめ一般市民の皆さんにもご参加いただき、市政運営説明会を開催しました。

昨年度より始まったこの説明会は、本年度掲げた市の重点事業について広く周知することを目的に実施しました。

開催状況は以下のとおりです。

なお、説明会にて上映した市の重点事業についての動画を東御市公式YouTubeでご覧いただくことができます。



令和5年度市政運営説明会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
5月17日(水)	田中地区	45名
5月19日(金)	滋野地区	47名
5月22日(月)	柵津地区	59名
5月24日(水)	和地区	53名
5月26日(金)	北御牧地区	56名
合 計		260名

当日の質疑応答等については、市ホームページに掲載してありますので、ご覧ください。



市公式
YouTube



市ホームページ

また、各区や地域における活動が進んでいる10月には、各地区で作成した「地域ビジョン」の実現や課題解決をテーマとした「地域づくり懇談会」の開催を予定しておりますので、ご参加ください。

●問い合わせ先

企画振興課 企画政策係

☎ 64-5806

市議会6月定例会 14議案を提案

市議会6月定例会が6月2日開会しました。

初日には、前年度予算の繰越報告のほか、一般・特別会計補正予算および条例改正の専決処分に関する議案6件、一般会計補正予算や条例改正等の議案6件が提案されました。また、15日および26日には、一般会計補正予算がそれぞれ1件ずつ提出され、計14議案が上程されました。13日と14日には、12名の議員から

個別避難計画を 作成しています

令和3年5月に災害対策基本法が改正され、災害時に一人で避難所等へ避難することが難しい方を対象に個別避難計画を作成することが市の努力義務となりました。

市では、居宅介護支援事業所のケアマネジャーといった福祉の専門職と協力して、個別避難計画の作成を進めています。

皆さまには、お住まいの地域に個別避難計画作成の対象の方がいる場合は、無理のない範囲で支援の協力をお願いいたします。



▲新屋区での打合せの様子

●問い合わせ先

議会事務局 ☎ 64-5810

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係

☎ 64-8888

心の眼 (187)

人権同和教育指導委員

赤堀

峰晴



令和五年「人権」に思うこと

コロナも落ち着きを見せ、今年度からは、人権啓発学習会が各公民館を回ってできるようになりました。

今までの学習会の中から感じたことをお話ししたいと思います。

先ず「部落差別はあまり実感が無い」「未だに部落差別があることに意外」という意見です。自分の周りに部落はないし、とりわけ人を差別はしていないので、こういう学習会ではなくても良いのではないか。まだ続けていることに驚いている。

一方、「今回学ぶことができて良かった」という意見もありました。そして、「小、中、高校で勉強しているのだから」「部落差別ばかりでなく、いじめとかインターネット上の人権などの身近な話題を扱ってほしい」、「今さら寝た子を起こさないでも」のお話は必ず出てきます。

しかしながら、根本にあるのは「同和問題」なのです。この問題は、一度学習したからもういい、よくわかっていて、では済まされなくなってきたいます。今日では、姿、形を変えて、SNSやネット上に沢山のいじめや差別事象が飛び交っています。一度写真や文字が出回ってしまえば、後で間違いでしたと訂正をし

ても、取り返しのつかないほど拡散してしまいます。

だから私たちは、何度も何度も学習を繰り返して、新しい情報を発信し、事例研究をしていかなければならないと思っています。

「足を踏んだ人には、踏まれた人の痛みはわからない」踏まれた人が立場の弱い人であったら、尚更のこ

と声を出せません。戦争はいけないことだとわかっていても、戦争が繰り返され、多くの尊い命が失われ、弱い立場の人々が悲しみ苦しんでいる現実があります。他国の事だと思わず、私たちの生活にも大きな影響があると関心を持ちましょう。

一人ひとりが安心して生活出来るためには、人格の多様性を尊重することが大切だと感じています。



▲人権啓発学習会の様子

「認知症を知ろう」

認知症サポーター養成講座を開催しました

6月9日、北御牧中学校1年生の皆さんが授業の一環として、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けをする「認知症サポーター」となりました。

キャラバン・メイト※である講師のみまき福祉会の職員の方から、認知症の人の接し方や対応について学んだ生徒たちは、「認知症は誰でもなる可能性のある病気だと知った」、「困っている人がいれば声をかけたい」と意気込んでいる人がいました。

今後も、地域の方や小中学校の生徒など様々な方に講座を開催し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいきます。



▲認知症サポーター養成講座の様子

※「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し、講師を務める方

●問い合わせ先

福祉課 地域包括支援係
6415000

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

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★

電話番号 東御支所(61-6565)

※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。

〈広告欄〉

国民年金 アドバイス

将来の年金受給額を増やすために お勧めします「追納制度」

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受け納付しないままの期間があると、保険料を全額納付したときより将来受給する年金額が低額になります。受給する年金額を減らさないためにも、保険料を後から納付する「追納」をお勧めします。

追納に関する注意事項

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
- 保険料の免除または猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を納付する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。

各年度の追納額（月額）

保険料年度	追納額	保険料年度	追納額
平成25年度	15,220円	平成30年度	16,410円
平成26年度	15,370円	令和元年度	16,460円
平成27年度	15,700円	令和2年度	16,570円
平成28年度	16,360円	令和3年度	16,610円
平成29年度	16,570円	令和4年度	16,590円

※全額免除、納付猶予、学生納付特例を承認された方の月額になります。
一部納付（一部免除）の方の追納額は日本年金機構のホームページをご参照ください。



- 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

土地・家屋の所有者が亡くなったら…

Q1 土地・家屋の所有者である私の父が今年6月に亡くなったのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

A1 土地・家屋の所有者が亡くなった場合は、亡くなった日から3カ月以内に「固定資産現所有者申告書」を税務課へ提出していただきます。

この申告書は、相続登記が完了するまでの間、納税される代表者を申告いただくためのもので、**相続登記の名義人と一致している必要はありません**。

なお、相続登記の手続きについては、別途、長野地方法務局上田支局で行う必要があります。

持分割合に応じた 固定資産税の分割は…

Q2 私には兄、弟と所有している共有名義の土地があります。私の持分は3分の1なので、**税額を3分の1ずつ**に分割して、それぞれに納税通知書を送ってもらうことはできますか？

A2 共有物の各共有者は、地方税法第10条の2の規定により全員が連帯して納付する義務を負うため、各持分に応じて納税通知書を分割することはできません。共有者の中のお一人に代表者として納税通知書を送付しますので、共有者間での協議のうえ納付してください。

なお、代表者を変更する場合は、「共有者代表届出書」を提出してください。

- 問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎62-1111
(内線 1171・1172)

7月の納税（納期限 7月31日）

- 固定資産税・都市計画税（2期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（2期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（1期）
- 介護保険料（普通徴収）（1期）

ブレイブ社
薪割り機

破砕力22t・縦横兼用・自走式

薪割り機 レンタル

軽トラで
移動可能!

詳しくは
こちら

① 貸出時間 9:00~17:00 連泊OK・土日もOK ② 金額 1日¥9,800(税別)~

株式会社 唐沢農機サービス 〒389-0518 長野県東御市本海野 1642 ☎0268-62-5262
(レンタル担当宛にお電話ください)

〈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す。厚くお礼申し上げます。(令和5年5月に寄附をいただいたものです)

一般寄附金

〈湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附〉

- ・(株)荒井設備 様
- ・東御市建設業協会 様
- ・成夢建設 様

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)アーキディアック 様
- ・(株)アイカム 様
- ・(株)本久 様

物 品

- ・東御市工業振興会 様(手指消毒用アルコール132本)
- ・(株)マルイ代表取締役 武田 孝行 様
(ワイレスアンプ1台 称津小学校へ寄贈)
- ・竹内工業(株) 代表取締役 竹内 広幸 様
(ワイレスアンプ1台 北御牧中学校へ寄贈)

公表に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

☎ 75-1455

物品

教育課 学校施設・青少年教育係

☎ 64-5906

市民カレンダーの訂正とお詫び

令和5年度市民カレンダー【常田区・田中区・称津地区・和地区用】に一部印刷もれがありました。お詫び申し上げます。

7月31日(月)の欄に、右のもやせるごみと生ごみのマークが印刷されていませんが、**収集を行います。**



●問い合わせ先

生活環境課クリーンリサイクル係

☎ 63-6814

なるほど The ごみ No.183

生ごみの分別・資源化に ご協力をお願いします

生ごみを分別することにより、生ごみは堆肥という資源になり、CO₂の削減や持続可能な社会形成にもつながります。改めて以下の点について、ご協力をお願いします。

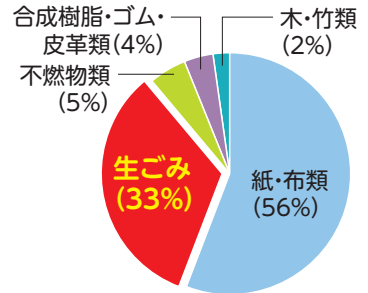
生ごみを分別しましょう

令和4年度のもやせるごみのごみ質調査結果は、右図のとおりでした。

もやせるごみの中に約33%もの生ごみが含まれていることがわかります。

もやせるごみに混ぜてしまうと、ただの可燃ごみ

ですが、生ごみとして分別すれば資源にすることができます。分別して出しましょう。



生ごみの水切りをしましょう

これからの時期、収穫される夏野菜は、水分をたくさん含んでいます。生ごみとして出すときは、ごみの減量や腐敗防止のため、**十分な水切り**をお願いします。

水切りのほか、袋をしっかりと縛り液体漏れを防ぐことにより、ごみステーションの集積袋・集積バケツをきれいに保つことができます。

専用袋に入れましょう

生ごみ専用袋は、生分解性の材質でできています。最終的に、水と二酸化炭素にまで分解されます。分解されないレジ袋などでは出さないでください。



●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〉

地域おこし協力隊が行く!

2023.7
Vol.74

隊員インタビュー



湯の丸高原の観光振興を担当する
藤本省三隊員に話を聞きました!



藤本 省三隊員（観光振興支援）
東京都出身。食品メーカーに35年勤務後、去年11月から東御市へ

小林 普段どのような活動をしているか教えてください。



藤本 大きな枠でいえば湯の丸高原の観光振興です。観光ガイドや自然環境保護を行う「ネイチャーマイスター」の方々と「コミュニケーション」を取り、全体を取りまとめる役割も担っています。



小林 湯の丸を盛り上げるために、どんな点を大切にしていますか？



藤本 スローガンとして掲げているのが「また来るね! 湯の丸」です。湯の丸に訪れた皆さまの満足度の向上に取り組み、リピーターの増加につなげたいと思っています。移住した者として感じるのは「湯の丸の自然自体が最強のコンテンツ」だということです。ですから、まずは山道の整備や、森林保

全活動に力を入れています。



小林 確かに、この自然があること自体が強みですよね。



藤本 5月末にはボランティアの方々と、山道を整備しました。壊れたベンチを直したり、倒れている杭を打ち直したり、古くなったロープをはりなおしたり：地道な活動ですが、お客さまにより良い体験を提供できると思っています。



小林 そういった小さな配り影響しますよね。



補修作業中、ロープをきれいに結べてニコリ



藤本 池の平湿原では「プチガイド」も行っています。午前10時から、普段の見回りに同行する形でひとり500円で湿原を案内します。去年は土日休日のみです。

たが、今年から平日もやることになりました。



小林 他に取り組んでいることはありますか？



藤本 情報発信にも力を入れています。信州と

うみ観光協会のウェブサイトやFacebookで「湯の丸高原ビジターセンター便り」と題して、山の風景や高山植物などを写真付きで紹介しています。また、湯の丸高原ビジターセンターの収益改善も大きなミッションのひとつです。新しいスイーツの提供やオリジナル商品の改善ができないか、現在検討しています。ビジターセンターで「お手軽山ご飯」と題して簡単な昼食を提供するという案も出しています。



小林 メニューが刷新されたら、行きたくなり



湯の丸高原ビジターセンターで
新メニューが楽しめるかも!?

そうですね。



藤本 他にも、「シェアサイを湯の丸にも設置する方向で動いています。また、健康づくりのためのウォーキング「クアオルト」の専門コースも7月23日(日)に湯の丸にオープンします。私もインストラクターを務めます。



小林 最後に、今後の目標をお聞かせください。



藤本 湯の丸高原の魅力を増やし、豊かな自然体験を通して喜んでいただき、リピーターを増やしたいです。湯の丸に関わる人々をつなげ、一体感を醸成するコーディネートとしての役割を果たし、その先は戦略的に仕掛ける仕事も意識していきたいです。お客さまに「また来るね、湯の丸」と思ってもらえるように力を尽くします!



小林 これからの湯の丸も楽しみます! ありがとうございます。

湯の丸高原の
最新情報は
こちらから!



信州とうみ観光協会

編集担当・地域おこし協力隊 小林

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2008
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、2008年（平成20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。

2008年度の主な出来事

- 2008年 4月25日 花岡市長 初登庁
- 5月17日 テレビ番組「開運なんでも鑑定団」の出張！なんでも鑑定団 in 東御の収録が行われる
- 6月19日 2007年度東部中学校放送委員会が制作した番組が世界大会環境部門でグランプリを受賞する
- 6月22日 滋野コミュニティーセンターが完成し、竣工式が行われる
- 11月11日 ワイン特区に認定される

4月25日 花岡市政がスタート

4月13日に行われた東御市長選挙で初当選した花岡市長が25日、市役所庁舎前で多くの職員の拍手に迎えられ、初登庁しました。



6月22日

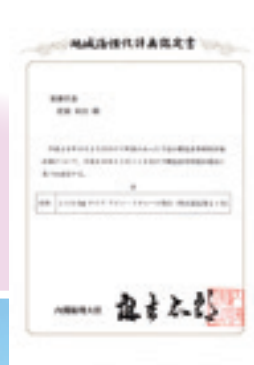
滋野コミュニティーセンター完成

滋野地区の文化活動の拠点として、2007年10月から新築工事を行っていた滋野コミュニティーセンターが完成し、竣工式が行われました。この日は、唱歌童謡講座の皆さんの合唱の他、小諸馬子唄やフラダンスが披露されました。



11月11日 ワイン特区に認定

特産物の果実で新たな地域活性化を図るため国に申請をしていたワイン特区（名称：とうみ Sun ライズ ワイン・リキュール特区）に認定され、さらなるワインが薫るまちへの第一歩を踏み出しました。



ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 るるるーさん

〔タイトル〕 「田植えのお手伝い」

撮影場所：東御市八重原

撮影日：2023年5月20日

撮影者から一言

機械で植えるようになってからは田植えのお手伝い自体あまりしなくなった中、苗を運ぶお手伝いをする娘。

7月号掲載の応募締め切りは 7月12日(水)

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

6月は4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

7月
生まれ



おさない りお
小山内 理将ちゃん
(東町)

毎日とってもニコニコのりっくん!!
これからも東御市で元気よくのびのびと育っていきましょう!
1歳おめでとう♥我が家の癒しです♥♥♥



かさい ゆうま
笠井 佑真ちゃん
(出場)

ゆうま、1才のお誕生日おめでとう!
毎日の成長が楽しみです。
健やかに大きくなってね。



かわぐち ひより
河口 陽依ちゃん
(中屋敷)

1歳のお誕生日おめでとう!ひよちゃんがいて毎日幸せ!生まれてきてくれてありがとう♥大好きだよ♥



しまだ よしのぶ
島田 由伸ちゃん
(祢津南)

よっちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥
よっちゃんの笑顔は、みんなを幸せにしてくれているよ。
お兄ちゃんと仲良く、健やかに育ってね♥

☆募集します!!☆
(対象者 8月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、市公式LINE(ID:@tomicity)までお送りください。締め切りは、7月10日(月)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。



▲市役所で行われた助成決定書の授与式

子ども第三の居場所開設にむけて 助成決定

田中小学校敷地内に「子ども第三の居場所」を開設するにあたり、6月1日（公財）B & G 財団から助成決定書が授与されました。子ども第三の居場所は、家庭環境など様々な困難を抱えている子どもが安心して過ごせる居場所として整備されるもので、令和6年4月からの運営開始予定です。

晴天の下、元気な声響く市内小学校運動会

6月3・4日の2日間、市内5校の小学校で運動会が行われました。

「頑張れ」や「負けるな」と大きな声援に後押しされながら、児童たちは練習してきた成果を存分に発揮していました。



▲滋野小学校



▲田中小学校



▲北御牧小学校



▲段ボールベットを作る東御清翔高校の生徒

災害に備え、 授業を通し防災を学ぶ

東御清翔高校の生徒4名が防災について学ぶため、6月9日に東御市ふれあい体育館で段ボールベットの組み立て体験・備蓄品倉庫見学体験を行いました。

この学習は、教養社会の授業の一環として行われ、生徒たちは簡単にできるテントやベットに驚きながら、防災についての関心を深めていました。

4年ぶり開催 消防ポンプ操法、ラッパ吹奏大会



▲火点の標的に向け放水

6月11日、消防ポンプ操法、ラッパ吹奏大会が4年ぶりに行われました。

雨が降る悪天候の中でしたが、選手のみなさんはそれを感じさせない動きで、火点の標的に向け、放水をしていました。この日は、ラッパ吹奏大会も同時に開催され、ポンプ操法上位4チーム、ラッパ吹奏上位4名と団体チームが7月に行われる上小大会へ進みます。

【ポンプ操法の部】

順位	部 名
1	第1分団 C
2	第5分団 B
3	第1分団 A
4	第3分団第3部

【ラッパ吹奏個人の部】

順位	部 名	吹奏者氏名
1	第5分団第2部	依田 雄大
2	第3分団第1部	花岡 武彦
3	第6分団第2部	柄澤 隆行
4	第5分団第3部	小林 良樹





東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は昨年末に東京都から移住された山口健夫さんに、とうみの暮らしについて書いていただきました

~~~~~

2年前に会社を退職し、昨年12月に夫婦2人で東京から八重原に移住しました。八重原は自然に恵まれ、浅間山、蓼科山など山々の眺めが大変美しく、雨も少なく、住みやすいエリアです。

私にとって移住は目的ではなく、あくまでも手段です。移住をして何をするかを考え、実行することを大切にしています。

以前、ある人から仕事をリタイアしたら異なった5つの居場所をつくりなさいといわれ、実現に向けて取り組んでいます。

一つ目は昨年4月から1年間、千曲川ワインアカデミーに通い、ぶどう栽培・ワイン造りについて学びました。今年4月から八重原に圃場をお借りすることができ、来年4月のぶどうの植え付けに向け準備を進めています。初収穫は5年後、初ワインのリリースは7年後と先の長い計画です。

二つ目は自宅の庭にいろいろな植物を植えています。つるバラを増やして、庭の周囲

を埋め尽くすぐらいに育てたいと考えています。これも10年位はかかります。

三つ目は絶滅危惧種の蝶、オオルリシジミの保護に興味をもちました。卵を産みつけるクララという植物の状況を八重原のシチズンの敷地内で観察し、天敵であるメイガの駆除のお手伝いをしています。

四つ目、五つ目は現在考えているところで

さて昨年沢田研二さん主演の映画「土を喰らう十二カ月」が上映されました。その原案となる本を書かれた作家水上勉さんは、晩年を八重原の勘六山で過ごされました。映画の撮影は白馬村で行われたとのことですが、四季の恵みに感謝し、土と向き合う水上勉さんの生き方はとても魅力的です。

まだ5つの居場所づくりの完成にはほど遠い状況ですが、そのプロセスを楽しんでいます。のんびり暮らすことができない性分なので、これからもいろいろな挑戦を続けます。

東御市は首都圏へのアクセスも良く、ポテンシャルが高いエリアです。「ほどよく田舎、とうみ」の価値を上げていくことができるように、私も微力ながら取り組んでいきます。

**Q とうみでやりたいことは？**



東御の読み方を全国に広めたい

やまぐち たけお  
**山口 健夫さん**  
(芸術むら区)  
兵庫県出身／1ターナー

### 編集後記

特集の湯の丸高原 池の平湿原を歩こう。グリーンシーズンに入る前に、職員で行った湯の丸高原の清掃作業で訪れた際に、「こんなに一面が開けていて気持ちいいところは、なかなかないな」と改めて魅力に気づいたことで、広報紙を手にとってくださった市民の皆さんが気軽に訪れ自然に触れるきっかけになればと思い、特集を書きました。

ただ、晴天率の高い東御市でも梅雨の時期は、曇りや雨が多く、また山の天気は読めないこともあり、撮影をするチャンスが少なく困りました。天気予報が晴れ予報に変わった朝に撮影を決め、その日急いで池の平湿原にスタッフを連れて行き、撮影をしました。すぐ湿原へ出かけられるところも魅力的だと実感した瞬間でした。

行くと共に、新しい発見や自然の魅力を感じることが出来る池の平湿原。皆さんもぜひグリーンシーズンに一度は訪れてみてください。

(市報担当 樋村)

### 市のデータ

#### 人の動き (6月1日現在)

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 世帯数           | 転入  | 75人 |
| 12,463世帯(+ 8) | 転出  | 88人 |
| 総人口           | 出生  | 18人 |
| 29,396人(-19)  | 死亡  | 24人 |
| 男14,625人(+ 1) | その他 | 0人  |
| 女14,771人(-20) |     |     |

※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 5月分 令和5年5月31日現在

|        | 当月分 | 累計<br>(注1) | 前年比 |
|--------|-----|------------|-----|
| 件数     | 3件  | 25件        | ±0名 |
| 傷者     | 4名  | 29名        | ±0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)

= 5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 0件 ( 7件 )**

**救急 119件 (594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5月     | 令和4年5月     |
|------|------------|------------|
| 最高気温 | 32.7℃(18日) | 30.5℃(29日) |
| 最低気温 | 2.4℃( 3日)  | 2.3℃( 3日)  |
| 平均気温 | 16.1℃      | 15.6℃      |
| 降水量  | 93.5mm     | 66.0mm     |

※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。