



市報
No.232

とうみ

TOMICITY
2023
8月号

特集
世界水泳2023福岡大会出場選手
スペシャルインタビュー



CONTENTS

- 2 世界水泳2023福岡大会出場選手
スペシャルインタビュー
- 4 駆け上がり標高差1,012m 湯の丸ヒルクライム
- 6 とうみの公共交通
- 10 君はひとりじゃない 頼れる場所があります
- 13 情報コーナー
- 27 空き家通信「巨人太くんちの空き家どうする?」Vol.2

表紙「競泳日本代表選手、大会へ向けVサイン」(2ページに関連記事)

「この施設で自信をつけ、大会本番を迎えたい」



7月14日から開幕する世界水泳2023福岡大会に向け、GMOアスリートパーク湯の丸で強化合宿に励む競泳日本代表選手に、6月24日インタビューを行いました。

この日は、トップスイマーの練習が市民に一般公開され、インタビュー取材と合わせて、見学をした現役中学生スイマーからの質問に答えていただきました。市公式YouTubeで公開中です。

ぜひご覧ください。



市公式YouTube

GMOアスリートパーク湯の丸での合宿の意図と世界水泳福岡大会の目標をお聞かせください。

松元克央選手

世界水泳に向け、ここが最後の強化合宿として取り組んでいます。

この施設で自信をつけ、大会本番を迎えたいと思っていますので、非常

に大事な合宿となっています。この環境で泳げていることに感謝の気持ちでいっぱいですし、この合宿での成果を活かして世界水泳では、メダル獲得を目指し頑張りたいと思っています。

今回の合宿の感触はいかがですか。

吉田冬優選手

3年前にGMOアスリートパーク湯の丸の施設を初めて使用し、今では、年に多くて3、4回来ています。今年の4月以降からは、ほとんどのトレーニングをこの施設で行っています。準高地は、平地よりも水中・ウエイトトレーニングが1・5〜2倍負荷がかかり辛いですが、泳ぎやすいプールや宿泊施設の利便性の良さ、栄養満点なご飯を食べ、疲労回復出来る環境が整っているため、平地で行うトレーニングよりも自分を追い込むことができています。大会に向けてこれ以上ない準備が出来る場所だと思っていますし、この施設で練習できることに感謝しています。

世界水泳では800mリレーに出場し、日本チームとして決勝の舞台へ進出、いい順位を取ることを目標に頑張ります。応援よろしくお願ひします。



なりた みお
成田 実生 選手

(2023年日本選手権記録)
200m個人メドレー 優勝
400m個人メドレー 優勝

いけえ りかこ
池江 璃花子 選手

(2023年日本選手権記録)
50m自由形 優勝
100m自由形 優勝
50mバタフライ 優勝
100mバタフライ 優勝

よしだ ふゆ
吉田 冬優 選手

(2023年日本選手権記録)
200m自由形 4位

まつもと かつひろ
松元 克央 選手

(2023年日本選手権記録)
100m自由形 優勝
200m自由形 優勝
100mバタフライ 優勝

準高地での強化合宿に至った経緯と心境を教えてください。

池江璃花子 選手

準高地以上の施設でトレーニングをするのが病気になる前の2018年以来だったため、恐る恐るというか、試行錯誤というか、不安な気持ちを持ちながら、この施設でトレーニングを始めました。合宿を始めた3日間はあまり無理しすぎずトレーニングをしてきましたが、ここが世界水泳に向けての最後の強化期間の合宿になるため、明日、明後日からは、しっかりと強化練習を積み、大会でいい記録を出せるように頑張りたいと思います。

世界水泳では、7種目にエントリーしているため、毎日レースがあり、すごくタフな8日間になります。リレーではチームのために、個人では自分の目標をクリア出来るように頑張りたいと思います。

見学に来た次世代へのエールと世界水泳に向けた意気込みをお願いします。

成田実生 選手

まだまだアドバイス出来るような

立場ではありませんが：小さい頃は練習で泣いたりもしていました。ただ、毎日休まず練習をして、今があるのです。皆さんも頑張ってください。

合宿に入る前の大会で、あまりいい結果が残せず、自分のコンディションが落ちていますが、焦らず、この準高地でのトレーニングに順応して、コンディションを上げ世界水泳に向け頑張りたいと思います。

東御市民に向けてメッセージをお願いします。

松元克央 選手

日本の準高地で合宿のできる環境があることは素晴らしい、海外に行くよりも国内でトレーニングできることは選手にとって負担が少なく強化に繋がりがやすいです。この環境の中で、美味しいご飯を食べることができ、過ごしやすい施設があることは、準高地で練習する選手にとって、プラスの要素しかありません。僕たち選手が、市民の皆さんへ何か返せるとしたら、結果で返すしかないと思っていますので、しっかりといただいた恩を返せるよう、大会へ向け1日1日トレーニングを頑張りたいと思います。



駆けあがれ標高差 1,012m!! 湯の丸ヒルクライム 9月3日(日)開催



自転車で湯の丸の魅力を発信!!

今年で2回目となる、湯の丸高原を舞台とした自転車レース「湯の丸ヒルクライム」が開催されます。レース参加者が身にまとう鮮やかなサイクリングスーツや、色とりどりの自転車が一齐に山道を駆け上がる様子は圧巻の一言です。

市は、このヒルクライムレースを通じ、湯の丸高原がスイム、ランのみならずバイク練習においても最適地であることをトライアスリートのみなさんにPRしていきます。

また、レース参加者には、前日開催予定のとうみワインフェスタにも足を運んでもらうなど、更なる東御市の魅力に触れていただくような取り組みを考えています。

湯の丸ヒルクライムをきっかけに東御市を好きになっていただければ、市民の皆さまには、イベント当日の交通規制等へのご協力をお願いいたします。

昨年の参加者の声



- 非常に厳しいコースだったけれど、登り切った後の達成感は最高でした!
- 地元の方が沿道で応援してくれたのが、アットホームな雰囲気よかったです。
- 東御市の特産品ブドウの試食やワインの販売などの、ゴール後のおもてなしイベントがよかったです。

コースの概要

スタート ▶ 9時
 スタート地点 ▶ 新張三番観音
 ゴール地点 ▶ 湯の丸地蔵峠
 距離 ▶ 11.5 km
 標高差 ▶ 1,012 m

※県道東御孺恋線の群馬県側も
 9時00分から12時00分の
 間通行止めとなります。



レース開催にあたりお願い

●当日は、上記の時間帯でコースとなる県道東御孺恋線が通行止めとなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●選手の皆さまは、市役所駐車場、中央公園駐車場から自転車に乗ってスタート地点へ向かう方(当日組)と、湯の丸高原方面から先導付きでスタート地点へ自転車で降りてくる方(前泊組)がいます。いずれのルートについても、7時から8時30分までの間は大勢の参加者がスタート地点に向かう(車道走行)ため、車道が混雑する恐れがあります。

●立て看板を8月上旬からコース周辺に設置し、通行止めの周知をしております。

●万が一、緊急事態が生じた場合(火災、救急など)は、レース事態が中止となり、緊急車両が優先されます。

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課 スポーツ係
 ☎ 75-11455





最終回

『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～

定時定路線バスの運行経路および時間帯の見直し

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』”として特集してきました。最終回の今回は、令和5年度に実施する「定時定路線バスの運行経路の見直し」についてご紹介します。



市民の皆さんの意見を反映させた見直し

平成18年10月から運行を開始した定時定路線バスは、人口減少や少子高齢化の進展、自家用車の保有率の上昇等により、年々利用者数が減少しており、路線の維持・確保が難しい状況にあります。

公共交通活性化協議会では、公共交通の利用実態やアンケート調査の結果などを踏まえた、運行経路および時刻の見直し案をまとめ、延べ12回にわたり市民説明会を開催することで、市民の意見を反映させた「別冊 東御市公共交通システム（定時定路線バス編）」をとりまとめました。また、これらの運行経路および時刻、バス停の変更や運賃の見直しについては、去る6月22日に開催された地域公共交通会議*において承認されたことから、令和5年10月からの運行開始（予定）に向けて準備を進めています。

※道路運送法に基づいて旅客自動車運送事業（乗合バス等）の運行計画の協議等を行う会議

現行の運行経路の課題

現状の課題

① 和線

- 小中学生の通学利用が主で一般利用者がほとんどいない。

③ 久保通線

- 田中駅到着後、望月方面へ折り返しているが、しなの鉄道への接続を優先した時刻のため、羽毛山の小中学生の通学には利用できない。

④ 八重原線

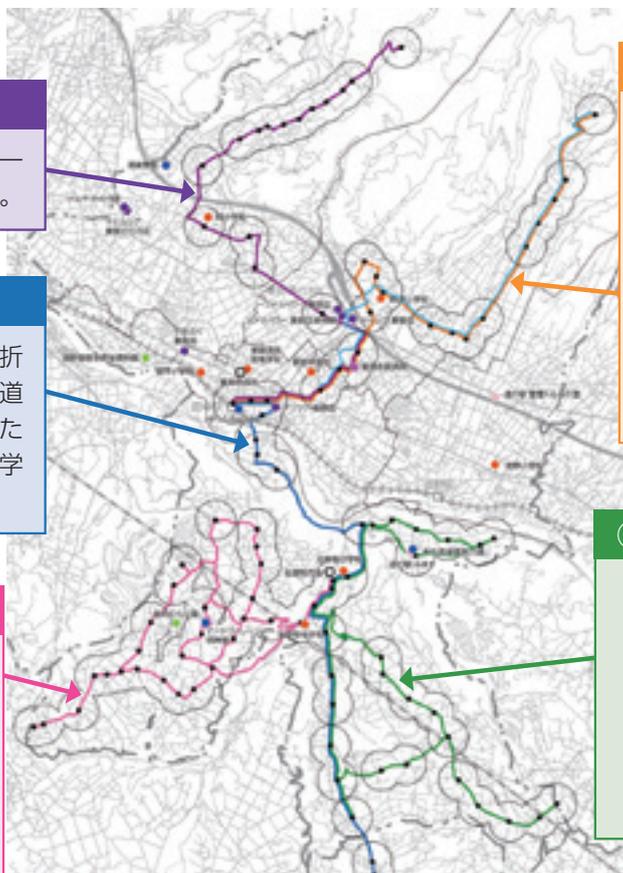
- 路線が入り組み時刻表が複雑。
- 田楽平から北御牧庁舎前に到着後、芸術むら方面へ折り返しているが、小中学校の始業時間に間に合わないため、通学には利用できない。

② 柵津線

- ベイシア下交差点から田中駅の間が和線と重複している。
- スクールバス（水色線）の運行により、一般の利用者が少ない。
- 新張地区の最寄り駅は滋野駅だが、田中駅に向けて路線が組まれている。

⑤ 御牧原線

- 北御牧庁舎から畦田間が久保通線と重複している。
- いちご平から北御牧庁舎前に到着後、常満方面へ折り返しているが、小中学校の始業時間に間に合わないため、通学には利用できない。



運行経路の主な変更点

見直し後

令和5年10月
運行開始(予定)

◆新規バス停
設置予定箇所

①和線

- 既存路線になかった栗林にバス停を新設し田中駅に向かう経路に変更になる。

③久保通線

- 八重原線が羽毛山経由となるため、県道東部望月線を通りバス路線のなかった加沢にバス停を新設し、田中駅に向かう経路に変更になる。

②柵津・滋野線

- 最寄り駅の滋野駅や原口、中屋敷、片羽、桜井にバス停を新設し、滋野地区の皆さんも利用できる経路に変更になる。

④八重原線

- 路線を一本化することで、わかりやすく使いやすくなる。
- 路線を整理したことで、羽毛山を経由できる。
- 学校に間に合う時刻表に見直すことで、これまで利用できなかった芸術むら・白樺・羽毛山の皆さんも利用できるようになる。
- 北御牧支所で御牧原線に乗り継ぐことで、田中駅まで乗車でき、高校生の通学や通勤で利用できるようになる。

⑤御牧原線

- 久保通線との重複区間（北御牧庁舎から畦田）をなくし、路線を一本化することで、わかりやすく使いやすくなる。
- 学校に間に合う時刻表に見直すことで、これまで利用できなかった布下・常満・島川原の皆さんも利用できるようになる。
- 田中駅まで接続することで、高校生の通学や通勤で利用できるようになる。

持続可能な公共交通の構築を目指して

5月号から全4回にわたり、シリーズ『とうみの公共交通』として、計画の概要や本年度実施する事業等について特集しました。今後も、誰もが利用しやすい持続可能な公共交通の維持・確保を目指して、計画を推進してまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、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。



市ホームページ

10月からの定時定路線バスの運行経路および時刻表、運賃表の改定の詳細をとりまとめた冊子の全戸配布を予定しています。

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎ 64 - 5895

台風・集中豪雨の季節です 浸水した家屋の衛生対策

台風や集中豪雨で家屋等が浸水した場合、細菌が繁殖し感染症や食中毒が起こりやすくなります。万が一、家屋等の浸水被害が発生した場合は、健康被害を防ぐために衛生対策（清掃・乾燥・消毒）を行いましょう。



水害時の感染症予防では、**清掃**と**乾燥**が最も重要です。

※屋外（床下や庭など）の消毒は原則不要です。

消毒の前にしっかりと清掃を！

- ① ケガを防ぐため厚手のゴム手袋と長靴を着用する
- ② ほこりを吸わないようにマスクを着用する
- ③ ドアと窓を開放し、室内を乾燥・換気する
- ④ 汚泥を取り除き、しっかり乾燥させる
(清掃が不十分だと消毒の効果が発揮できません)
- ⑤ 清掃後はしっかり手を洗い、シャワーを浴びる
- ⑥ 清掃が完了するまでは、子どもやペットを室内に入れない

※水に浸かった食品や停電により保存温度が保てなかった要冷蔵・要冷凍食品は廃棄しましょう。

※熱中症や寝不足に注意し、食事や水分摂取を心掛け、無理をしないようにしましょう。



消毒方法について

泥などの汚れを洗い流し十分に乾燥させてから、消毒液を浸した布などでよく拭きましょう。

主な消毒薬

●次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤でも可）

汚染の程度がひどい場合や長時間浸水していた場合は、できるだけ次亜塩素酸ナトリウムを使用します。

●消毒用アルコール（アルコール濃度70%以上）、塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）

対象物の色あせや腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムを使用できない場合に使用します。

※次亜塩素酸ナトリウムや塩化ベンザルコニウムは希釈して使用します。消毒薬は使用方法を誤ると健康を害するものもありますので、使用上の注意事項を十分に確認しましょう。

※消石灰は肌や目に触れると炎症を起こすため、現在は使用が推奨されていません。

参考：厚生労働省「浸水した家屋の感染症対策」

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎ 64 - 8882

平成28年1月～令和5年3月1日までにカードの申請をされた方が対象

マイナポイント 申し込みは9月末まで!

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007



9月末までの申し込みでマイナポイントがもらえます!

平成28年1月～令和5年3月1日までにカードの申請をされた方が対象で、最大2万円分のキャッシュレス決済サービスのポイントがもらえます。カードを受け取った後、マイナポイントの申し込みをしていない方はこの機会にぜひポイントをもらいましょう! ※すでに最大2万円分ポイントを受け取られた方は対象外となります。

マイナポイント事業の内容

① キャッシュレス決済で チャージまたは買い物

最大5,000円分のポイント

(チャージまたは買い
物した金額の25%)



② 健康保険証利用申し込み

7,500円分のポイント

※マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みを行う方が対象



③ 公金受取口座の登録

7,500円分のポイント

※給付金などの公金を受け取る口座の登録を行う方が対象
※登録口座の名義はカードの氏名と同一



マイナポイントの詳細内容については、総務省マイナポイントホームページをご覧ください。

総務省マイナポイント
ホームページ



市役所本館1階の市民課市民係では、マイナポイントの申し込みサポートをしています!

●場所・日時

市民課市民係 (市役所本館1階) 【平日】午前8時30分～午後5時15分

※先着順となりますので、お待たせする場合があります。

●持ち物

① マイナンバーカード (数字4桁の暗証番号も含む)

※暗証番号を忘れた方は、東御市役所市民係で再設定できます。

② 決済サービスを選択してください

nanaco、WAON、PayPay、dカード、auPAY などから1つ選択します。右記二次元コード①から確認をお願いします。

※申し込み時に決済サービスIDとセキュリティコードが必要となります。

③ 口座番号などが確認できるもの (公金受取口座の登録をする場合のみ)

口座によっては登録できない場合があります。右記二次元コード②から確認をお願いします。



①対象となる
キャッシュレス
決済サービス



②公金受取口座
登録が可能な
金融機関

マイナンバーカードを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につきましては市民係までご相談ください。

お盆中の8月14日、15日、16日は、通常通り開庁しております。(午前8時30分～午後5時15分まで)



君はひとりじゃない

頼れる場所があります

学校に行きたくないと言ったら、
周囲の人はどうすれば良いのでしょうか。
子どもサポートセンターにご相談ください。
ともに考えましょう。

●問い合わせ先
東御市子どもサポートセンター（子ども家庭支援課）
☎71 - 0450



相談を
もっと気軽に！
「LINE相談」



不登校児童生徒数が9年連続増加 なかでも小学生の増加率が高い

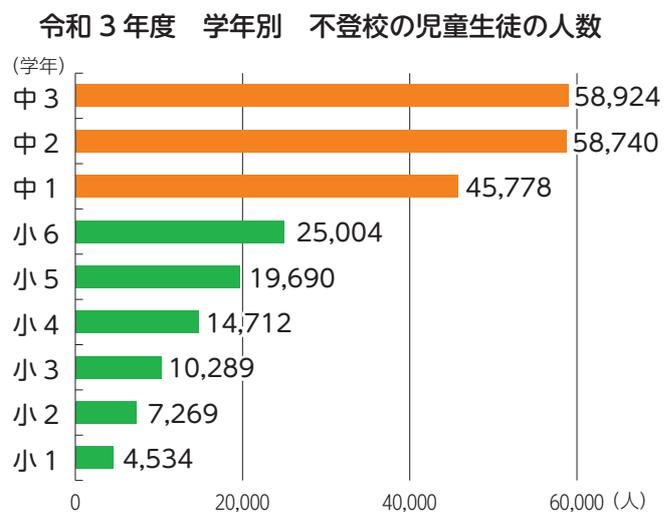
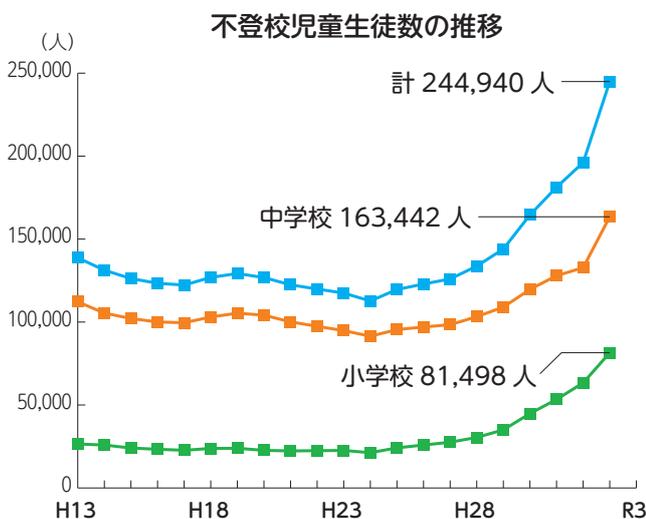
文部科学省は令和3年度の全国の小中学校における不登校児童生徒数*を、24万人以上と発表しています。小学生は約8万人で全小学生の1.3%、中学生は約16万人で全中学生の5%を占めています。不登校の定義が現在と同じになった平成10年度と比べ、約2倍の過去最多数となりました。

なぜこれだけ多くの子どもが不登校、またはその傾向になるのでしょうか。調査結果では、小中学校を通し「本人の無気力・不安」が最も多くおよそ半数にのぼったとあります。しかし子どもたちが「無気力」や「不安」を感じるようになった背景を掘り下げると、本人・学校・家庭にかかわる複合的な要因が複雑に絡み合っている場合が多く、原因が多様化してきているといわれています。

これらのことから、不登校は学校だけでは解決できない状況にあるととらえています。

子どもサポートセンターでは、文部科学省からの通達を受け「登校する」ことを基本としながらも登校という結果のみを目標にするのではなく、子どもが自らの進路を主体的にとらえて、子どもたちが社会的に自立することを目指して支援していくことが大切であると考えています。

※文科省が定義している「不登校児童生徒」とは、何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために、年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いた者のこと。



文部科学省「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」
「令和3年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」

子どもたちの社会的な自立を支援するために

市内にも、何らかの理由で学校へ通えなくなっている児童生徒がいます。

原因の見極めや子どもとどう向き合ったらよいか迷われる場合には、子どもサポートセンターにご相談ください。公認心理師や保健師等の専門スタッフがお手伝いさせていただきます。また、サポートセンタースタッフだけでは対応が難しい場合には、関係機関等への取り次ぎを行い支援しています。

専門スタッフのご紹介



スクールソーシャルワーカー
天野 みちるさん

東御市子どもサポートセンターで子ども家庭支援員とスクールソーシャルワーカー（以下SSW）として勤務しています。

SSWはまだまだ聞き慣れない言葉だと思いますが、学校や病院、様々な相談機関などと協働しながらお子さんとご家庭が共に成長していくように、SSWも一緒にサポートしています。

その中で、不登校対応についての問い合わせも沢山いただいております。一人ひとり対応が異なるため、そのお子さん自身や家庭の状況を確認しながら自立に向けてサポートしています。

心配なことがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。



教育指導主事
畑田 一心さん

東御市子どもサポートセンターと教育委員会を兼務し、主に登校支援と特別な配慮が必要な子どもたちの支援に関わっています。

不登校については、本人にも原因がわからないことが多く、家にいた方がラクで楽しいという場合が多いようです。学校を休んで家にいる時は、好きなものを食べたり、好きな時間だけゲームをしたり、自由なことができる環境があれば、学校に行く理由がなくなってしまう。少なくともそのような環境になることだけは解消していかなければなりません。

対策をご一緒に考えてみませんか。

子どもサポートセンターは君の力を信じて寄り添い続けます

子どもたちにとって学校は、家庭を離れ、同級生や先生と交流するひとつの実社会であり、人間関係を学ぶ重要な場でもあります。しかし同時に自信を失ったり人間関係に行き詰まることも出てきます。学校や家族に反発することもあり、将来に漠然とした不安を感じたり、原因がわからず混乱することも少なくありません。

一方、親も子どもの生活を守り、気持ちの理解に努めながらも、焦りや不安、困惑、自責の念など複雑な思いを抱えながら毎日を過ごしています。

子どもも親もひとりで頑張りすぎないこと。学校や家庭だけでは解決できない問題を、子どもサポートセンターでは一人ひとりの子どもに寄り添いながら、解決へ向けて一步一步、ともに歩んでいきます。



(令和5年度第三次)
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6年4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	初級			上級 (社会人)
			行政 (障がい者枠)	行政	土木	行政
	若干名		次のに該当する人 ●昭和58年4月2日以降に生まれた人で、高等学校又はこれと同等以上と認められる学校を卒業した人(令和6年3月までに卒業見込みの人を含む。)	平成9年4月2日以降に生まれた人で、高等学校又はこれと同等以上と認められる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。)	昭和48年4月2日以降に生まれた人で、大学院の専門課程を修了し、かつ、専門機関等における教育又は保育等に関する研究・実践経験が5年以上ある人	平成9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(令和6年3月までに取得見込みの人を含む。)
	若干名		●身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で、介助なしで通勤ができ、かつ、事務職として勤務が可能な人			
	若干名		●活字印刷文の出題による筆記試験及び口頭による面接に対応できる人			
看護師	若干名					昭和48年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人
視能訓練士	若干名					昭和48年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人
理学療法士	若干名					昭和48年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人
保健師	若干名					昭和48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(令和6年3月までに取得見込みの人を含む。)

2 申込方法

- 提出書類
 - 採用試験受験申込書
 - 履歴書(総務課で交付する履歴書を使用してください。)
 - 職務履歴書(会社員や団体職員、公務員、自営業者等としての職歴がある人は提出してください。)
 - 写真2枚(提出書類①および②へ貼付してください。)
- 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、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。



3 受付期間

7月31日(月)から8月14日(月)まで(郵送の場合、締切日必着)

4 試験日・場所等

- 第一次試験
 - 試験日 9月17日(日)
 - 場 所 東御市役所
 - 試験内容 教養試験、性格特性検査、小論文、業務適性検査など
- 第二次試験
 - 試験日 10月中旬
 - 場 所 東御市役所
- 第三次試験
 - 試験日 11月中旬
 - 場 所 東御市役所
 - 試験内容 個人面接等

5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課 総務係 ☎64-5876

NPO 法人
「普通の暮らし研究所」

「お好きな日課を一緒に考えましょう」 岩井屋へ行く D

仕事の経験をデイサービスで活かしていただけませんか？

地域が創造する富山(共生)型デイサービスを運営します

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

〒389-0516 長野県東御市田中220 (しなの鉄道田中駅徒歩2分)

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

TEL 0268-71-5087 FAX 0268-71-5097 (岩井屋荘)
TEL 0268-75-7596 FAX 0268-75-7597 (岩井屋郵牧原)

(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

特別児童扶養手当を受給している皆さまへ

◆振込予定日 8月10日(木)

◆支払内容 4～7月分(4カ月分)受給されている方は、10日以降に口座の入金をご確認ください。

◆『所得状況届』の提出について

現在、手当を受給されている方は市から、通知を送付しますので内容をご確認いただき期限内に提出してください。

提出期限 8月10日(木)～8月31日(木)

(土・日曜日、祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

受付場所 子どもサポートセンター！

子ども家庭支援課(東部子育て支援センター2階)

※所得状況届の提出がないと、8月以降の手当を受けることができません。

◆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歳未満の児童を養育している父母等に支給される手当です。

提出・問/子どもサポートセンター

(子ども家庭支援課)

☎71-0450

児童扶養手当現況届のお知らせ

提出が必要な方へ市から現況届を送付します。必要事項を記入し、添付書類等に不備がないよう提出をお願いします。

◆提出期限 8月31日(木) 必着

提出・問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

固定資産税に関する届け出のお願い

固定資産の状況等を正確に把握するために、次の場合には税務課資産税係に届け出をお願いします。

届け出の様式は市ホームページからダウンロードできます。

◆固定資産現所有者申告書

納税義務者(所有者)が亡くなった場合。

※亡くなられた日から3カ月以内に相続人による提出をお願いします。

※この申告書は相続登記が完了するまでの間、納税に関する代表者を申告するためのものです。

◆未登記家屋所有者変更(兼未登記家屋所有)届書

登記のない家屋(未登記家屋)の所有者名義を変更した場合や、未登記家屋を取得・所有することになった場合。

※届出人は新しい所有者の方です。

◆家屋滅失届書

所有者が所有する家屋を取り壊した場合(一部の取り壊しも含む)

※滅失の登記をした場合も提出してください。

◆納税通知書送付先変更届書

納税義務者(所有者)が居所の変更等により、納税通知書の送付先を変更する場合。

◆納税管理人(変更)申告書・納税代理人(変更)承認申請書

納税義務者(所有者)が海外赴任などにより、納税に関する手続きが行えない場合。

※詳細は左記二次元コードよりご確認ください。

提出・問/税務課 資産税係

☎62-11111 (内線1171・1172)



市ホームページ

お盆の定時定路線バス、とうみレッツ号運休のお知らせ

◆運休期間 8月11日(金)～16日(水)

とうみレッツ号受付センターの予約業務もお休みします。

8月17日(木)の予約は、

8月9日(水)・10日(木)に受け付けます。

受付時間 午前8時～午後4時

(土・日曜日、祝日を除く)

☎63-1717

問/東御市商工会

☎75-5536

商工観光課 商工労政係

☎64-5895

全国一斉情報伝達試験の実施

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

◆日時 8月23日(水) 午前11時頃

◆内容

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

問/総務課 総務係 ☎64-5876

胸部レントゲン検診のご案内

感染症予防法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受ける必要があります。東部地区は以下の8月・9月の5日間、北御牧地区は11月の2日間の計7日間で検診車が巡回します。都合のよい日程・場所で受けてください。11月の日程は改めてお知らせします。

受診票は、ご自宅へ郵送しますので、**検診の際忘れずにご持参ください。**

(郵送時期) 東部地区にお住まいの方：7月下旬

北御牧地区にお住まいの方：10月上旬

お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも受診できます。

北御牧地区にお住まいの方で、8月・9月中に受診したい方は、下記までお問い合わせください。

※11月は、1日(水)、2日(木)に北御牧地区で行います。詳しい日程は10月号に掲載予定です。

次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。

- ・64歳以下の方(昭和34年4月2日以降に生まれた方)
- ・令和5年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方



8月28日(月)	開始 終了
常田公民館	8:30~9:00
城ノ前公民館	9:15~10:00
加沢公民館	10:15~11:20
田中公民館	13:10~14:10
県公民館	14:25~15:00
新屋公民館	15:15~15:35
保健センター	15:50~16:20

検診を受けるときの注意事項	
・襟、ボタン、刺繍、金具等のない薄いTシャツなど(1枚)で受けてください。	
・長い髪の毛は上のほうに束ねてください。	
・金属やプラスチックを上半身につけている場合には外してください。(ブラジャー、湿布、カイロ、ネックレス、磁気ネックレス等)	
・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いします。	

8月29日(火)	開始 終了
別府公民館	8:30~8:50
原口公民館	9:05~9:25
聖公民館	9:45~9:50
中屋敷公民館	10:10~10:35
赤岩 小平叔江氏宅	10:50~11:10
片羽公民館	11:20~11:50
滋野駅前	13:20~13:45
大石公民館	14:00~14:20
乙女平公民館	14:35~15:30
保健センター	15:45~16:20

8月31日(木)	開始 終了
奈良原公民館	8:50~9:10
横堰公民館	9:25~9:35
新張公民館	9:50~10:15
出場公民館	10:30~10:45
金井公民館	11:00~11:20
海善寺公民館	13:10~14:00
せき内科クリニック	14:15~15:00
西海野公民館(海野宿囲炉裏の家)	15:20~15:40
海野宿ふれあいセンター	15:55~16:15

8月30日(水)	開始 終了
日向が丘公民館	8:40~9:10
曾根公民館	9:25~10:05
西深井公民館	10:20~10:30
東深井共同作業所	10:45~11:05
栗林公民館	11:20~11:40
東上田公民館	13:20~13:50
和コミュニティーセンター	14:05~14:40
保健センター	15:05~15:30

9月1日(金)	開始 終了
祢津南公民館	8:40~8:55
祢津公民館	9:10~9:45
西宮公民館	10:00~10:35
保健センター	10:50~11:30
井高公民館	13:10~13:25
東入集会所	13:50~14:00
西入集会所	14:20~14:30
田沢公民館	14:40~15:00
西田沢集会所	15:10~15:20
タタラ堂集会所	15:30~15:40
姫子沢公民館	15:55~16:05

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

8月は食品衛生月間

◆食中毒を防ぐ3原則

①菌を「つけない」

手には雑菌やウイルスがいっぱい。調理の前と食事の前は、石けんで手を洗いましょう。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別物にしましょう。まな板や食器洗い用スポンジの消毒もお忘れなく。

②菌を「増やさない」

菌の増殖は10℃以下でゆっくりになり、マイナス15℃以下で停止します。食品は冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

③菌を「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは加熱調理で死滅します。肉料理は中心まで十分に火をとおしましょう。「75℃で1分以上加熱」が目安です。

◆食品事業者は、従業員の健康状態に気を配りましょう。

◆毒キノコや有毒植物の誤食に注意しましょう。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882



市防災訓練を実施します

◆日時 9月3日(日)

午前7時30分～午前10時

◆場所 市内全域(避難場所は、各区で決められた場所)

◆内容 訓練当日は、緊急地震速報(訓練)などをメール配信(メール配信@とうみ)、防災ラジオ、上田ケーブルテレビジョン(地上デジタル121チャンネル)で伝達します。

その後、市から「警戒レベル4避難指示」を発令しますので、各区で決められた指定場所へ避難していただき、安否確認や初期消火訓練などを行ってください。

各戸に配布しました「東御市避難所・災害ハザードマップ」で、避難所などの確認をしておきましょう。

また、普段から災害に備え、避難経路の確認、家族との連絡方法、非常持出品の準備など行いましょう。

防災訓練時に消火栓を使用すると、水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

問／総務課 防災係 ☎62-1111

地域美化活動交付金

◆交付金の趣旨

市民と行政の協働による美しいまちづくりを推進するため、市民活動団体が自ら行う美化活動に対して予算の範囲内で交付金を交付します。

◆交付対象団体

・NPO団体、その他地域づくり活動を行う団体(小学校区単位の地域づくり協議会を含む)

・各区PTA支部等

◆交付金の対象となる活動内容

・国有地、県有地、市有地等公有地である生活道路、通学路の清掃、草刈り、枝払い等

・植樹帯、花壇等のその他公有地の美化、維持活動

※年3回程度実施してください。

◆対象経費

・刈払い機等の燃料、ゴミ袋等の購入に要する費用

・賃借料、購入費その他活動に必要な道具、材料に要する費用

◆実施までの流れ

団体と市で事前協議のうえ、協定を締結してから交付申請、実施をしていただきます。

申請・問／地域づくり支援室

☎75-5506



市ホームページ

全国「斉」子どもの人権相談「強化週間」 あなたの悩みを聞かせてね

法務局では、いじめや虐待等に悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOSメール」およびSNS(LINE)を開設して、人権相談に応じています。

今回、2学期が始まって間もない子どもたちの悩みをより多く受け止めるために、平日の受付時間の延長と、土日とも相談に応じる強化週間を実施します。

◆相談日程

8月23日(水)～8月25日(金)

8月28日(月)・8月29日(火)

午前8時30分～午後7時

8月26日(土)・27日(日)

午前10時～午後5時

※右記以外は、平日 午前8時30分～午後5時15分

「こどもの人権110番」

☎0120-007-1110

「SNS(LINE)による人権相談」

公式アカウント「SNS人権相談」

を友達追加の上、ご相談ください。

問／人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

友だち追加はこちらから!



SNS人権相談

生ごみリサイクル堆肥の配布

- ◆対象者 市内在住の方
- ◆予約方法 下記の記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。
(1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします。)
- ◆受付期間 8月9日(水)～16日(水)(当日消印有効)
- ◆配布日時 9月下旬～10月上旬(返信ハガキにて通知)
- ◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ(東部クリーンセンター内)」
- ◆配布数等 1世帯あたり3袋(1袋20kg)まで(配布予定数量6トン)
- ◆その他 先着順に配布のご案内をします。配布希望数が予定数量を上回った分については、用意ができ次第、配布のご案内をします。お時間をいただくことがありますので、ご了承ください。
- ◆記入例

往信の宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往信の文面
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  往信 </div> <div>〒389-0516</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 東御市田中656-2 東御市 生活環境課 クリーンリサイクル係 行き </div> </div>	※何も書かないで ください。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  返信 </div> <div>〒郵便番号</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ご自分の住所とお名前 をご記入ください。 </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> ① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 希望袋数

☎生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター) ☎63-6814

令和6年度 農業関係補助金の
要望の受付

農業用施設の設置等を予定されている方は、事業内容のわかる資料(見積書・現況写真等)を事前に準備したうえで、農林課にご相談ください。

◆受付期間

8月1日(火)～10月27日(金)

◆受付場所

市役所別館2階 農林課

◆持ち物 見積書・現況写真

◆対象となる主な農業用施設等

施設種類	内容	補助率
①農作物のハウス栽培施設	設置・修繕	15%以内
②りんご用トレリス		
③ぶどう棚		
④果樹災害防止施設(防電ネット)	設置	10%以内
⑤鳥獣害防止(電気柵等)		30%以内

※⑤の補助限度額は10万円です。

◆注意事項

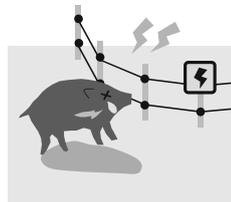
・本要望調査は令和6年度中(令和6年4月～令和7年3月)に着工、工事完了を予定する事業が対象です。補助金交付決定前に着工した事業は補助対象になりません。

・ご要望いただいた場合であっても、補助金の交付を確定するものではありません。

・補助金交付要件の詳細は要望時に改めて説明させていただきます。

受付・☎/農林課

☎64-5894
 (①～④)農政係
 ☎64-5898
 (⑤)耕地林務係



農地利用状況調査
(農地パトロール)の実施

農業委員会では、遊休荒廃農地の実態把握と発生防止・解消および農地の違反転用防止対策のため、市内全域で農地利用状況調査を毎年実施し、遊休荒廃農地の所有者等に農地の適正管理の指導を行っています。

本年の調査の実施時期は、令和5年8月～9月です。確認のために各地区の農業委員や農地利用最適化推進委員が農地に立ち入り、必要がある場合は、お話を伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎/農業委員会事務局

☎64-0535

令和5年度緑の募金のお礼

緑の募金にご協力いただきありがとうございます。お礼状を発送いたしました。皆さまから寄せられた篤志は、合計で117万4043円となりましたことをご報告いたします。また、令和4年度の募金額126万1197円については、公益財団法人長野県緑の基金を通じ、市内のみどりの少年団活動への助成、地域の植樹と苗木の頒布支援、保育園への木製オプジーエの配布、市内の緑化活動に役立てられました。その他、公益社団法人国土緑化推進機構等の緑化事業に活用されました。

圃／農林課 耕地林務係

☎64-5898

土地の適正管理にご協力ください

空き地・空き家の草木の繁茂に関する苦情が多く寄せられています。(令和4年度・73件)

草木が繁茂していると、

- ・隣接地への越境
- ・害虫の発生や花粉の飛散
- ・不法投棄の誘発
- ・火災の危険

などトラブルに繋がる恐れがあります。定期的な草刈りや枝葉の剪定など、土地を適正に管理しましょう。

自身で管理ができない場合は有料で

委託することができますので、上田地域シルバー人材センター等へご相談ください。

- ◆上田地域シルバー人材センター東御支所 ☎61-6565

圃／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

催し

ステンドグラス講座

- ◆日時 8月10日(木) 午前10時から
- ◆対象 小学生とその保護者
- ◆定員 10組(先着順)
- ◆内容 魚か舟の好きな方を選んで作ります。
- ◆講師 中野 稔 先生
- ◆参加費 1000円(材料費)
- ◆持ち物 ビニール手袋、タオル
- ◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

申込・圃／祢津公民館

☎62-0251

**北御牧地区夏まつり
みまきニューードカンコ**

- ◆日時 8月14日(月) 午後4時30分
 - ◆場所 北御牧グラウンド
- ※雨天の場合、催しとステージはふ

れあい体育館で開催します。

- ◆駐車場 ふれあい体育館、旧ゲートボール場、北御牧中学校グラウンドをご利用ください。
- ◆催し 午後4時30分

遊びの広場(無くなり次第終了)

- ・うちわお絵かき・ストラックアウト
- ・ポップコーン・金魚すくい など
- ◆食の広場 商工会とJA佐久浅間の出店、夜店、飲み物(ビール、ジュース)、うどん、焼き鳥、焼きそば など
- ◆ステージ 午後5時

- ・開会式
- ・園児みこし
- ・信州御牧太鼓保存会
- ・みんなで輪になって踊ろう

- ◆花火大会 午後7時40分

※小雨決行、大雨の場合は8月15日(火)に順延します。

圃／北御牧地区夏まつり実行委員会事務局・御牧ふれあいの郷づくり協議会 ☎67-11010 (地域づくり支援室)

親子ふれあい青空朝市

- ◆日時 8月12日(土) 午前6時から
 - ◆場所 北御牧グラウンド(雨天の場合 ふれあい体育館)
 - ◆内容 盆花・野菜などの販売をします。
- 圃／御牧ふれあいの郷づくり協議会 青空朝市実行委員会 ☎67-11010 (地域づくり支援室)

平和祈念式と平和祈念の黙とう

東御市平和祈念式

- ◆日時 8月15日(火) 午前11時45分～午後0時10分
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆内容 中学生による「平和について」の作文発表、平和と人権を守る都市宣言の朗読、正午に1分間の黙とう。

平和祈念の黙とう

昭和20年8月6日に広島市、8月9日に長崎市に原子爆弾が投下されました。

また、8月15日は戦没者を追悼し、平和を祈念する日です。

それぞれの家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに黙とうをしましょう。

- ◆黙とう時刻 (各1分間)

8月6日 午前8時15分

(広島市原爆の日)

8月9日 午前11時2分

(長崎市原爆の日)

8月15日 正午

(戦没者を追悼し平和を祈念する日)

圃／人権同和政策課 ☎64-5902

第2回海野宿れいわ六斎市
夕涼みまつり

◆日時 8月19日(土)

午後3時～午後7時

◆場所 海野宿滞在型交流施設「うんのわ」および海野宿

◆内容 浴衣を着て海野宿で夕涼み。晩夏の夕方のひと時を海野宿でお楽しみください。

たくさん催し物を用意してお待ちしております！

・ワンコイン浴衣レンタル(要予約)

・出張ワインビア

・夕涼みリサイクル

・キッチンカー&屋台

・着物アクセサリークラフト市など

※白鳥神社、海野宿の各店舗でも皆さまをお迎えするイベントを準備しています。詳細は信州とうみ観光協会ホームページ特設サイトでご確認ください。

◆イベント内容は変更になる場合があります。

◆海野宿滞在型交流施設「うんのわ」
(商工観光課 観光係)

☎71-7552



とうみ観光協会

第2回東御人権セミナー2023

◆日時 8月23日(水)

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆テーマ 外国人の人権

◆講師 小諸市外国語講師
カルレ・デオグラシアス氏

◆人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

東御市水泳大会出場者募集

◆日時 8月26日(土)

受付 午後1時～午後1時20分

開会式 午後1時30分

競技開始 午後1時40分

◆場所 東御中央公園市民プール

50mプール

※大会開催日は、50mプールの一般

利用はできません。

◆参加資格

市内在住・在勤の方

市内の水泳クラブ等に所属している方

◆種目

50m 自由形・平泳ぎ

小学生5・6 男子・女子

一般A・一般B 男・女

100m 自由形・平泳ぎ

中学生 男子・女子

200m リレー

小学生5・6 男子・女子(50m×4)

中学生・一般A・B(50m×4)

※一般A 2023年4月1日現在

39歳以下

※一般B 2023年4月1日現在

40歳以上

◆申し込み 8月24日(木)までに

小・中学生は各学校へ、一般の方は左記へお申し込みください。

◆受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

◆申込・問い合わせ先 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)

市民ゴルフ大会参加者募集

◆開催日 8月27日(日)

◆場所 浅間高原カントリー倶楽部

◆参加資格 市内在住・在勤の方

◆参加費 2000円

◆プレー費 8300円

(昼食、ソフトドリンク付き)

※先着180名

◆申し込み 8月10日(木)までに申込書に記入のうえ、参加費を添えて

下記へ直接お申し込みください。

(先着順、電話申込不可)

申込書は第一体育館または、東御市

スポーツ協会ホームページからも入手出来ます。

◆受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

◆その他 ハーフコンペ、セルフプレーで行います。

◆申込・問い合わせ先 東御市体育協会

(第一体育館内) ☎62-2200

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



東御市スポーツ協会

長野県男女共同参画センター講座

◆日時 8月26日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 東部人権啓発センター3階

◆内容 災害・防災に男女共同参画の

視点を、誰もが安全で安心できる

支援とは、

◆定員 25名(未就学児の託児は5名

まで)

◆講師 埼玉大学准教授 瀬山 紀子氏

(講師がインターネット上で講演を

行います)

◆申し込み 8月18日(金)までに左

記電子申請または左記へ電話でお申

し込みください。

◆申込・問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902



ながの電子申請サービス

上級救命講習会

◆日時 9月3日(日)

午前8時30分～午後5時30分

◆場所 上田市材木町1-2-3

中央公民館3階 大会議室

(☎22-0760)

※市立上田図書館横「総合駐車場」に駐車できます。

◆講習内容 心肺蘇生法(AEDの使用)方法を含む、大出血の止血法、骨折の手当など

◆講習対象 一般住民

◆募集人員 70名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

◆服装・持ち物 マスク着用、実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ、昼食

◆申し込み 8月28日(月)までに、申込書にご記入のうえ、左記へ提出してください。

申込・問/東御消防署 救急係

☎62-0119



上田地域広域連合
ホームページ

東御ワインフェスタ2023

◆日時 9月2日(土)

午前11時～午後5時

◆場所 JA信州うえだ東御支所
ラ・ヴェリテ駐車場

◆内容 市内ワイナリーのワイン有料試飲、ワインに合うグルメの出店等

※詳細は後日発表しますので、東御ワインクラブFacebook・Instagramをご覧ください。

※当日のボランティアスタッフを募集しています。詳しくは左記へお問い合わせください。

問/東御ワインクラブ

✉info@tomikan.jp

農林課 農産物振興係

☎75-2016



Facebook



Instagram

ラクでよい姿勢のつくり方講座

◆日時 9月12日(火)

午後2時～午後3時

◆場所 総合福祉センター2階
保健センター

◆内容 人の骨格の仕組みを知って、座り方や立ち方、日常生活での動きの癖に気づいて、癖をやめる方法を学んでいきます。

◆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、飲み物、ずくだすカード(お持ちの方)

◆注意事項 既往に背骨の疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

◆参加費 100円(傷害保険料)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問/健康保健課 健康増進係

☎64-8883

市民大学講座④ 歴史講演会

◆日時 9月17日(日)

午後1時30分～

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 「真田家の鷹狩り

～鷹術の宗家、祢津家の血脈～」

◆講師 長野県立大学 教授

二本松 泰子氏



◆定員 100名(先着順)

◆申し込み 事前に左記へお申し込みください。

申込・問/生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885

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★

わかりやすい簡単スマホ教室

開催日・場所

9月7日(木) 中央公民館

9月12日(火) 中央公民館

9月21日(木) 北御牧公民館

9月26日(火) 祢津公民館

◆内容 「〜実践してみよう〜簡単なスマホ活用術」ながの電子申請サービス

◆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

☎63-11010

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

第31回 巨峰の王国まつり

開催予告

HP

◆趣旨 巨峰をはじめとする市内の農畜産物を通じて、自然の恵みと地域の豊かさに触れながら、地域ブランドに対する認識を高めていただく。

◆日時

9月23日(土・祝)

午前10時〜午後3時

24日(日) 午前10時〜午後3時

◆場所 東御中央公園

◆内容 ぶどう販売や東御市産農畜産物等の出店、大田区交流セミナー企画他

※詳細は市報9月号

◆その他

・第29回JAフェスティバルが同時開催!

・当日のボランティアアスタップを募集します。詳しくはお問い合わせください。

巨峰の王国収穫フェア2023

マップに掲載されているぶどう直売所や観光農園を周遊するイベントです。また、東御市産農畜産物等が当たる抽選を企画中です。お楽しみに!

◆期間 9月〜10月

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



市ホームページ

秋の自然体験講座

〜白駒の池から高見石〜

◆日時 9月21日(木)

午前7時40分〜

◆募集定員 先着20名程度

◆参加費 2500円(1名につき)

◆申込締切 9月7日(木)

※詳しくは、信州とうみ観光協会ホームページをご覧ください。

申込・問/湯の丸高原

☎62-4333

(商工観光課 観光係)



観光協会ホームページ

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

◆日時 9月26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。ごみ袋代の節約にもなります。

◆持ち物 筆記用具

◆その他 腐葉土等の基材は、無料です。

◆申し込み 8月31日(木) 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)

☎63-6814

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
8月10日・24日	東御市のごみの現状、ごみの出し方などについてのお願い	生活環境課

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

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58003 ☎63-5431

市民公開講座「山岳医学に学ぶ安全に登山を楽しむための対策講座」

○日時／8月26日(土)

午後1時～午後4時10分

○場所／長野救命医療専門学校

○演題／「事例から学ぶ山で起きやすい病気の予防と対策」

○講師／国際山岳医(日本人初)山岳医療救助機構代表 大城 和恵 先生

○申し込み／8月18日(金)までに左記へお申し込みください。

※定員に達し次第、締め切ります。

※講演会終了後、本学生による実技体験を実施。

※この講座は、令和5年度長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。

●申込・問／長野救命医療専門学校

☎64-69999

サンスポーツ佐久 第11回 ふれあいウォーキング

○日時／9月9日(土)

午前10時15分～午後1時

(受付：午前9時40分～午前10時)

○場所／東御市芸術むら公園(明神池周辺)

※雨天時は東御中央公園第一体育館で行います。

○内容／池の周りに設けられたゲームを回りながら、課題をクリアしゴールを目指します。

○対象者／どなたでも(障がいのある方・ない方)参加可能

○参加方法／事前申込制

○定員／25チーム(先着)

※2～5人までを1チームとする。

○参加費／1500円(1チーム)

※保険・参加賞

○募集締切／8月19日(土)

●申込・問／障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポーツ佐久」

☎0267-82-6781

✉sunsaku@mx1.avis.ne.jp

担当 新津・石村

サンスポーツ佐久



サンスポーツ佐久

くらしと健康の相談会

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

○日時／9月、12月、3月の金曜日

午前9時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後3時30分

○場所／上田保健福祉事務所

○その他／予約制です。希望される方は3日前までにお申し込みください。お一人60分以内。

●問／上田保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎25-7149

庭木・庭園管理講習

○講習期間／9月25日(月)、26日(火)、28日(木)、29日(金)の4日間

○講習場所／上田市豊殿小学校

(上田市芳田968-1)

上田市豊殿地域自治センター

(上田市芳田1261-2)

○対象／60歳以上で、シルバー人材センターへ入会し、就業を希望する方

○内容／庭木剪定に関する技術を身に付けます。

○定員／15名(申し込み多数の場合は選考させていただきます)

○持ち物／剪定作業に適した服装、作業靴、ヘルメット(お持ちでない方は貸し出します)、木はさみ、剪定

はさみ、刈込はさみ、鋸、作業用手袋、タオル、飲み物、昼食、マスク

○申し込み／8月7日(月)～9月11日(月)の間に左記へお申し込みください。

●申込・問／上田シルバー人材センター

☎23-6002

☎23-8609

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。費用は、参加費として10万円です。参加者の歩行難、持病等により付添者が必要な方はご相談願います。

※日程等の詳細は、日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

●申込・問／長野県遺族会

☎026-2228-0334

令和5年度(後期)
犬のしつけ方教室

HP

○学科講習/動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

・日時/9月16日(土)
午後1時30分~午後3時30分
・場所/上田合同庁舎南棟
2階会議室

○実技講習/しつけ方(犬同伴)

・日時/9月23日、30日、10月7日、14日、21日 全5回土曜日開催
午後1時30分~午後3時
・場所/上田合同庁舎駐車場

○参加資格

犬の登録、狂犬病予防注射その他
伝染病予防注射済みの生後4カ月以上の飼犬(1歳までの受講が望ましい)

○受講料/5000円

○申し込み/9月8日(金)までに左記へお申し込みください。

○その他

開催初日に参加費、登録・ワクチン接種等の証明書を持参してください。

●申込・問/長野県動物愛護会上小

支部(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153



市ホームページ

青空教室

「青空ヨガ教室」

○日時/8月13、27日、9月10、24日、10月22日(第2・4日曜日)
午前9時~午前10時

※8月は午前8時~午前9時

○講師/畑中 麻貴子先生

「青空気功教室」

○日時/8月6日、9月3日、10月1日(第1日曜日)
午前9時30分~午前10時30分

○講師/畑中 麻貴子先生

「青空フラ教室」

○日時/9月24日、10月22日
午前10時30分~午前11時30分

○講師/山崎 綾子先生

「青空ZUMBA45(ダンス)」

○日時/9月2日、16日、10月21日、11月4日、18日(第1・3土曜日)
午後2時~午後2時45分

○講師/峰村 栄美先生

※全て芸術むら公園の芝広場にて開催します。受付はまる屋店舗前にて。

※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。

※持ち物・参加費等詳細は、まる屋ホームページ等でご確認ください。

※ヨガマットは先着10名まで無料貸し出しがあります。

※まる屋のホームページ・Facebook・Instagramでも情報を発信しています。

●問/まる屋 小林

☎090-1112-6283

東御市スポーツ協会発足20年記念事業
とうみスポーツ講演会

○日時/8月11日(金・祝)

午後1時30分~午後3時
(午後1時開場)

○場所/東御文化会館

サントラスホール

○演題/青学陸上競技部躍進の秘密

~箱根駅伝に学ぶ人材育成術~
○講師/青山学院大学 地球社会共生学部教授、陸上部長距離トラック監督

原晋氏

○申し込み/スポーツ協会ホームページの申込フォームまたはメール、FAX、電話で住所・氏名・連絡先をお知らせください。

●申込・問/(特非) 東御市スポーツ協会

☎62-2200
☎62-3417



スポーツ協会
申込フォーム

インボイス制度について
税務署からのお知らせ

登録要否相談会

○日時/8月22日、9月15日、10月6日

午前9時~午後4時(個別対応60分/組)

※10月6日のみ午後1時~午後4時となります。

※開催日前日までに事前予約(申し込み)が必要です。

○場所/上田税務署

インボイス制度説明会

○日時/8月23日、9月14日、10月6日、11月7日、12月5日

午前10時~午前11時30分

○定員 各30名

※開催日前日までに事前予約(申し込み)が必要です。

○場所/上田税務署

●申込・問/上田税務署

管理運営第一部門 ☎21-0434
法人課税第一部門 ☎21-0440

ハンセン病元患者のご家族へ
対象となる方々に「補償金」を支給

この補償金は、国が元患者のご家族に対して、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者およびその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。

秘密は守られますので、左記の担当窓口まで電話でご相談ください。申請窓口は国になります。

○請求期間/令和6年(2024年)11月21日まで

●問/厚生労働省補償金担当窓口

☎03-6595-2262

受付時間 午前10時~午後4時
(土・日・祝日、年末年始を除く)

とうみチャンネル8月番組案内 地上112で放送中 【放送時間 9:00~ 15:00~ 21:00~】

1日 (火)	第21回長野市小学生ドッジボール選手権大会	18日 (金)	第2回東御市介護予防住民指導者養成講座 「高齢期の体と心の評価方法」 講師 中村崇さん
2日 (水)	グリーンファームカレッジ2023 「秋野菜栽培のコツ」	19日 (土)	・学校だより8月号 ・東御清翔高校 第59回舞台が丘祭校内祭 (10:00・16:00・22:00)
3日 (木)	第2回東御市介護予防住民指導者養成講座 「高齢期の体と心の評価方法」 講師 中村崇さん	20日 (日)	東御市の夏祭り2023「田中祇園祭・出場 火祭り・金井の火祭り」
4日 (金)	東御市民病院ミニ講座「国境なき医師団の 活動について」講師 間瀬健次先生	21日 (月)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (開会式~No.13)
5日 (土)	月刊とうみチャンネル7月号 前半 17:45~【生中継】2023雷電まつり	22日 (火)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (No.14~No.20)
6日 (日)	月刊とうみチャンネル7月号 後半	23日 (水)	第55回長野県合唱祭・第65回東信合唱祭 (No.21~閉会)
7日 (月)	パワーライブ①戸倉 No.1~15 (提供 ケーブルネット千曲)	24日 (木)	2023雷電まつり 中継録画
8日 (火)	パワーライブ②戸倉 No.16~31 (提供 ケーブルネット千曲)	25日 (金)	2023雷電まつり 第1ステージ発表
9日 (水)	パワーライブ③戸倉 No.32~45 (提供 ケーブルネット千曲)	26日 (土)	2023雷電まつり 子ども相撲大会
10日 (木)	図書館講座「宮沢賢治を読む」① 講師 稲垣勇一さん	27日 (日)	令和5年度東御市二十歳を祝う会
11日 (金)	東御清翔高校 第59回舞台が丘祭校内祭	28日 (月)	グリーンファームカレッジ2023 「タマネギ・ニンニクを作ろう」
12日 (土)	東御市の夏祭り2023「田中祇園祭・出場 火祭り・金井の火祭り」	29日 (火)	学校だより8月号
13日 (日)	2023雷電まつり 中継録画	30日 (水)	図書館講座「宮沢賢治を読む」① 講師 稲垣勇一さん
14日 (月)	2023雷電まつり 第1ステージ発表	31日 (木)	東御市民病院ミニ講座「国境なき医師団の 活動について」講師 間瀬健次先生
15日 (火)	2023雷電まつり 子ども相撲大会		
16日 (水)	第20回東御市消防ポンプ操法大会		
17日 (木)	第20回東御市消防ラッパ吹奏大会		

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~】

※8月18日号はお休みです。

動画はこちらからもご覧いただけます。



ウイークリーとうみ

問/上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

東御市の
話題も
いっぱい!

地域のできごとを毎日放送

UCV レポート

UCV1 地上12ch 17時~

【再放送】18時・19時~22時(リピート放送)ほか
日曜日はダイジェスト放送

上田ケーブルビジョン

0120-160-074

長野県上田市中央 6-12-6

インターネットでも
見られます!

〈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。

子育てインフォメーション (9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

ママ～ずリズム	4日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
1歳のお誕生会	7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)	12日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
こうえんひろば東御中央公園 (クジラ噴水横ベンチ集合)	22日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ず絵本	25日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談(片澤文子臨床発達心理士) 「絵本の読み聞かせのコツ」	26日(火)*	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)	28日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
救急講習会	29日(金)*	午前10時15分～午前11時15分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土、日、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	6日(水)*	午前10時～ 午前11時30分
0歳児のママひろば(保健師の話)	13日(水)*	
おもちゃドクター	14日(木)*	
わんぱくピクス	20日(水)*	
0歳児のママひろば (音楽にふれあう)	27日(水)*	

ほけっとひろば

滋野コミュニティーセンター	1日(金)	午前10時～午前11時
柵津公民館	8日(金)	
東部子育て支援センター	14日(木)	午前10時30分～午前11時30分
和コミュニティーセンター	19日(火)	午前10時～午前11時
北御牧保育園	29日(金)	

☎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

9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	12日(火) 保育園で楽しく遊ぼう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子
	滋野保育園	☎63-6468	
	柵津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	くるみ幼稚園	☎75-6113	5日(火) 園庭で遊ぼう 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	28日(木) 園庭で遊ぼう 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

- 王の家 江上 剛：著
- 江ノ島奇譚 高田 崇史：著
- 秀句の条件 新家 完司：著
- できるExcelグラフ きたみ あきこ：著
- 家系図で読み解く世界史 神野 正史：著
- ギフトエドの光と影 阿部 朋美：他著
- 職場問題グレーゾーンのトリセツ 村井 真子：著
- 数字で示せ 定居 美徳：著
- 温かいテクノロジー 林 要：著
- 毎日食べたいはじめての米粉レシピ 上島 亜紀：著
- 旅の作法 高萩 徳宗：著
- ペットロスいつか来る「その日」のために 伊藤 秀倫：著
- 花苗をふやす 島田 有紀子：著
- メメンとモリ ヨシタケ シンスケ：著
- ドーピングの歴史 エイプリル・ヘニング：他著

◆ 児童書

- 真昼のユウレイたち 岩瀬 成子：作
- 文通小説 眞島 めいり：作
- 保健室経由、かねやま本館 6 松素 めぐり：作
- 防災室の日曜日 村上 しいこ：作
- かげふみ 朽木 祥：作
- ちょっとこわいメモ 北野 勇作：作
- 一年一組せんせいあのおね 鹿島 和夫：選
- つきのこうえん 島野 栗：絵
- リサとガスパールのであい ゲオルグ・ハレンスレーベン：絵
- ねこのすしやさん KORIRI：作
- それよりこわい 村中 李衣：他作
- おとなのたまごにいちゃん あきやま ただし：作
- みどりのがけのふるいいえ なかの 真実：作
- おじいちゃんのくしゃみ 阿部 結：作
- プリンちゃんのなつやすみ たかお ゆうこ：絵

行事予定 会場 図書館3階 くるみのへや

◆ 図書館職員による★おはなし会

日時 9月8日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日時 9月16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 8月25日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（9月）

☎/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	
中央公民館(中)/ 人権啓発センター(人)	6日(水)* ^人 、13日(水) ^人 、20日(水) ^人 、27日(水) ^中	午前10時～午前11時
滋野コミュニティ センター	5日(火)、12日(火)*、19日(火)、26日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)*	午後2時～午後3時
和コミュニティ センター	4日(月)、11日(月)*、25日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)*、22日(金)、29日(金)	午前10時～午前11時
かんたん 体操	7日(木)、21日(木)	時間：午後2時～午後3時 場所：総合福祉センター
貯筋体操	12日(火)、26日(火)	
転倒予防水中ウォーキング*	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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

☎/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	9月27日(水)	令和5年5月生
10か月児健診	9月20日(水)	令和4年11月生
1歳6か月児健診	9月26日(火)	令和4年3月生
2歳児歯科健診	9月5日(火)	令和3年6・7月生
3歳児健診	9月19日(火)	令和2年7月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック パスタオル(4か月、10か月、1歳6か月) ※発熱・体調不良やクラス閉鎖になっているおさまは、翌月以降の健診にお越しください。		
ごっくん離乳食教室	9月21日(木)	対象：令和5年4月生
もぐもぐ離乳食教室	9月22日(金)	対象：令和5年2月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、パスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

☎/福祉課 福祉支援係 ☎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	9月11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(まいさぼ葉節)

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	9月5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			
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	保健係 ☎64-8882
家族会(認知症に関する情報交換)	9月15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	9月6日(水) 9月11日(月) 9月12日(火) 9月15日(金) 9月27日(水)	午前10時～午前11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	
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8時30分～ 午後5時15分	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)	9月1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)	9月15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	9月27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 9/1から開始	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	9月21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	月日	医療機関名	電話番号	*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 *急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医案内サービス≫ ☎050-3033-0665
診療時間 午前9時～午後5時	8月6日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	8月13日	東御市民病院	☎62-0050	
	8月20日	ほしやま内科	☎62-3115	
	8月27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

第98回サンテラスロビーコンサート
地球が奏でる音楽～心の旅、そして未来へ～ **9月2日(土)** **発売中**
 演奏：田中美恵子(Vn)、笹山秋津(Va)、小野恵美(Vc)、丸山佳織(Fg)、安藤里真(Cl)、渡辺幸絵(Fl)、村上 藍(Pf) **13:30開演 500円** 定員70名

北御牧のスイートコーンをはじめ、滋野、祢津の珠玉のコーンを堪能する祭典！ 長野県地域発元気づくり支援金活用事業
モロコシ祭 **フィナーレライブ! 16時～19時30分** 詳細は↓
 出演：ポセイドン・石川/Negicco/nobodyknows+ Keyco/CHOZEN LEE AND THE BANG ATTACK/Jr.DEE
 一般5,000円/中高生3,000円/東御市民割引(100枚限定)4,500円
 ※保護者1名につき、小学生までのお子様1名入場可
 プレイガイド e+チケット、東御市文化会館(割引チケットのみ) **発売中**

9月10日(日) 10時～19時30分 ・朝もいできたマルシェ ・ジャスタジスイ食堂 ・モロコシ早食い大会

20th Anniversary Concert Tour 2023 ～ Walking with A-ya ～
平原綾香 **11月12日(日)** **16:30開場 全席指定 7,500円** **WEB先行発売中→**
 窓口販売 9/16 10時より

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)

SHINBISM 2023
シンビズム5 **8月5日(土)～8月27日(日)** 県内4美術館で開催！詳しくはシンビズムHPへ
 主催：信州アーツカウンシル 共催：東御市、丸山晩霞記念館
8/12(土) 13:30～ 出展作家ギャラリートーク <https://shinbism.jp/> シンビズム 検索

かわいい♥動物とアートのワンダフル Day **開催時** Sany TOMI & 日本体育大学横田ゼミ スポーツイベント
 ※スポーツイベントは申込不要です

スケッチ大会&アートチャレンジ
9月9日(土) 9時～15時 要申込 9/2締切 小雨決行・自由解散
 ・絵の具など画材と画板は持参
 ・画用紙は会場配布
 ・着替え、帽子、シートなど便利です
 Web申込→

★会場：芸術むら公園 参加無料 ※賞状、参加賞は事前申込された方のみ用意。
 ★ワークショップ(予定)：上田染谷丘高校、上田女子短期大学、東京家政大学、武蔵野美術大学、くるmeここら

丸山晩霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

第22回 **私の愛する一点展** **開催中**
 ～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)

空き家通信

『巨ん太くんちの空き家どうする?』

Vol. 2



「空き家なんて自分には関係ない。」「空き家になっても何も問題はない。」そんなあなたに読んでほしい…空き家対策入門編。

登場人物

巨ん太くん

今は東京でサラリーマン。東御市には巨峰農家の父がひとり暮らし。

ぶるちゃん

東御市で父と母と巨峰農家。

地域おこし協力隊・吉井

令和4年11月に着任。空き家対策

担当一年生。

※巨ん太くん、ぶるちゃんの設定はフィクションです。

元気なうちに話し合いと片付けを!

巨ん太くんは実家の家の将来についてご家族と話し合ったことある?*

ないよ! 父ちゃんは最近物忘れがあるみたいだけど元気だから家の相続の話するのは気が引けるし、まだまだ先かな。でも、もし認知症になってからだと相続って大変なのかな。

うちの隣のおばあちゃんが認知症で老人ホームに入所したらしいんだけど、家の名義変更するのに時間と費用がかかって、大変だったって。

そうそう。だから、元気なうちに、大切なお家の将来を家族で話し合ってみたら?

そういえば、うちの父さん、友達にすすめられて『エンディングノート』を書き始めたって言ってたわ。相続や家のことについて書いてみるみたい。

お父さん、『空き家対策』してますね。素晴らしー!

へえ、空き家対策か。他にできることがある?

今すぐできる空き家対策としては、家の片付けかな。空き家が生まれる原因は『相続』と『家財などの片付け先延ばし』。元気なうちに片付け・整理をした状態で次の世代にバトンタッチできるといいよね。

うん、うん!

※エンディングノート(終活ノート)は、自身の希望や必要な情報などを生きているうちに書き留めておくノートのこと

専門家からのアドバイス

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

1、まずは話し合いを!

住まいを将来どうするのか、あらかじめ親族間で相談し、方針を決めておきましょう。

また、相続時のトラブルを避けるため、遺言書やエンディングノート(終活ノート)の作成や家族信託の活用も検討しておきましょう。

2、片付けは「終活」のひとつととらえ、判断力のあるうちに進めましょう!

「もったいない」「まだ使える」といった意識を変え、思いきって片付けましょう。家の中のモノが減ることで、普段の生活も快適になります。片付けが苦手な方は、片付けの専門家・整理収納アドバイザーに相談してみるのもおすすめです。

まとめ

片付けを単なる「過去の整理」と考えるのではなく、人生にとって本当に大切なモノを整理する「未来への第一歩」と考えて、お盆などで家族や親戚が集まるこの機会に、一度お家の将来を話し合ってみましょう。

●問い合わせ先

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係
☎ 64-5893



東御市発足
20周年記念事業

東御市景観賞 作品募集

美しい景観の形成に寄与する建築物等を募集します。
ぜひご応募ください！



イメージ写真：東御市梅野記念絵画館・ふれあい館（注意：公共施設は対象外）

市では、美しい景観の形成に寄与する建築物等の所有者等を表彰し広く公表することで、景観に対する市民意識の高揚と環境を守りながら自然と調和した美しいまちづくりを図ることを目的とし、東御市景観賞作品の募集を行います。

募集期間

令和5年8月1日(火)～令和5年10月2日(月)

表彰の対象

次に掲げる建築物等を募集します。

- (1) 建築物、工作物、広告物およびその他物件
- (2) 東御市内にあり、道路など公共的空間から常時見ることができ
る建築物等
- (3) 所有者、設計者および施工者の同意を得て応募し、または推薦
された建築物等

【対象外】

- (1) 国、県または市から文化財として
指定等されたもの
- (2) 公共施設（土木構造物を含む）
- (3) 建築基準法に違反しているもの

表彰の方法

周辺景観との調和や建築物等単体のデザインを評価し、選考委員会で選考した建築物等の中から市長が表彰を決定します。令和6年4月の表彰式で表彰予定で、結果は市報等へ掲載します。

【表彰を決定した建築物等】

- 所有者……………賞状および銘板
- 設計者、施工者……賞状

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、建設課住宅係あてに郵送・メール・FAXまたは直接持参してください。

1人何点でも応募できますが、応募用紙1枚につき1件とします。表彰作品の情報は、所有者・設計者・施工者の氏名、建築物等の住所および写真等を広く周知します。

応募用紙については、5地区公民館等で配置する他、市ホームページからダウンロードできます。

※応募書類の返却はできません



市ホームページ

●応募・問い合わせ先 建設課 住宅係 〒389-0592 長野県東御市 281-2
☎64-5882 FAX64-5881 ✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp



長野県パートナーシップ届出制度が始まりました

性的マイノリティの方が、大切なパートナーとともにその人らしい人生を送ることができるよう生活上の障壁を取り除く制度が、8月1日から施行されました。



性的マイノリティ（性的少数者）とは…性的指向^{*1}が異性に限らない方、性自認^{*2}が出生時に判定された性（生物学的な性）とは一致しない方は性的マイノリティと呼ばれています。

※1：好きになる相手の性別 ※2：自分をどのような性別だと思うか

制度の概要

- 双方またはいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、制度の利用を希望する場合に、お互いを人生のパートナーとすることを県に届け出ます。
- 県は、その届け出を受領したことを証明する「届出受領証」等を交付します。

※戸籍や住民票の記載は、変更されません。

制度を利用することで

- お互いを大切なパートナーであると証明するものを持てます。（生計を一にする子の氏名および生年月日の記載も可能）
- パートナーとともに各種サービスを受けられる場面が増えます。

市では下記の行政サービスの対応を行います

- ①市営住宅への入居：届出受領証を持つパートナー同士で申し込むことができます。
- ②保育園の入園：当事者が希望する場合に、親権者と共にパートナーの氏名も申込者として記載して保育園への入園を申し込むことができます。
- ③市民病院：届出受領証を患者の関係者であるか疑義がある場合の証明手段とし、パートナーによる緊急の治療への同意等ができます。
- ④罹災証明（災害による住家被害の程度を証明する書面）：同居しているパートナーであれば、委任状無しで罹災証明の代理申請ができます。
- ⑤保育園・児童クラブ：申請時等事前に連絡があれば、パートナーによる送迎ができます。
- ⑥救急搬送証明等：パートナーからの代理申請について家族と同様に申請できます。（要委任状）

性の多様性を尊重して、日々の言動を見直してみましょう

- 不必要な性別の確認や「男女分け」などを行っていませんか？
- 外見のみで性のあり方を決めつけていませんか？
- 性的指向や性自認を理由として、不利益に取り扱っていませんか？
- 本人の許可なく性的指向や性自認、戸籍上の性別等を口外してはいけません。

性の多様性について、詳しくは長野県のホームページをご覧ください



長野県ホームページ
(性の多様性について)

事業者の皆様へ



パートナーシップ関係を示す届出受領証等の提示を受けた場合、婚姻関係・事実婚関係にある方と同様のサービスを提供することについて、ご理解とご協力をお願いします。

※届出受領証等の提示によって知り得た個人情報の取り扱いには十分注意してください。

長野県パートナーシップ届出制度について、詳しくは長野県のホームページをご覧ください。



長野県ホームページ
(制度ご案内)

●問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64 - 5902

家庭教育アラカルト

〜家庭にAIは?〜

滋野小学校 教頭 小柳 昭喜

21

米オープンAI社がChatGPTを公開してからわずか2カ月で1億人のユーザーを獲得したそうです。また、米マイクロソフト創業者のビル・ゲイツ氏はChatGPTを、インターネットや携帯電話、パソコンに並ぶ「本質的なもの」と位置づけ、ネットや携帯電話と同等の影響を与える可能性があると語っているそうです。GIGAスクール構想によって学校に配備されたタブレット端末を、子どもたちはとても器用に使いこなしています。しかし、このような状況の中で、AIに置き換えられない家庭教育の重要性がより明確に浮かび上がるのではないのでしょうか。

まず、家庭教育において最も重要なのは、子どもとの深い絆を築くことです。言うまでもありませんが、親や家族の愛情や共感が子どもの成長に大きな影響を与えます。AIは情報を提供できるものの、人間の温かさや感情的なつながりを再現することはできません。

また、子どもたちは個々に異なる学習スタイルや興味を持っています。親は子どもたちの特性や発達段階に応じて、個別のサポートや指導を調整することができます。

さらに、家庭教育は子どものモチ



ベーションや自己肯定感の促進に重要な役割を果たします。親はフィードバックや励ましを通じて、子どもたちの成果を評価し、自信と成長意欲を育むことができます。AIは情報の提供や学習の進捗管理に役立つものの、家族による個別のサポートや励ましの重要性には及びません。

つまり、家庭教育は愛情、個別対応、モチベーションの面において、AIではなく人間と人間との絆によって特に価値が生まれるのです。AIは有用なツールですが、子どもたちの成長においてリアルな家族の存在と関与が不可欠なのです。

私は家庭教育において、「AI」に置き換えられない「愛」が何よりも大切だと考えます。



東部中学生が職場体験で 動画・記事作成にチャレンジしました!!

7月19日、20日と東部中学校の2年生が市役所で職場体験を行い広報活動について学びました。両日も、リニューアルオープンした「すくすくひろば」取材し、YouTubeショート動画と広報紙の記事を作成しました。

中学生作成のショート動画はこちらからご覧ください。

東部中学生作成 記事

「すくすくひろば」がリニューアルオープンしました

7月18日にリニューアルオープンしたすくすくひろばに取材に行きました。

すくすくひろばで働く方にリニューアル前と後での違いを聞くと、「玄関前の障害物がなくなり、見通しが良くなったことで利用者を迎え入れやすくなった」というお話を聞くことができました。

また、利用者の方からは「荷物の置き場が大きくなったことで使いやすくなり、おもちゃが増えたことで子どもがより楽しく遊べるようになった」とい



市公式
YouTube



▲中学生が撮影

う声を聞くことができました。すくすくひろばは、リニューアルしたことによって、以前より利用しやすい施設になったと取材を通じました。皆さんもお子さんと一緒に訪れてみてはいかがでしょうか。

全5地区を 毎月紹介

こんにちは！ 田中地区の民生児童委員です。

田中地区は、8つの自治区で構成され、世帯規模に応じて21名の民生児童委員が活動しています。



▲田中地区の民生児童委員

を大切にしており、高齢者世帯を中心とした定期的な巡回から、地域で暮らしていく中での困りごとや生活実態の把握、児童虐待や生活困窮等の情報を収集し速やかに関係機関に連絡することに力を入れています。

田中地区の特色として、毎月の定例会に田中小学校の校長先生に来ていただき、児童の自主性を尊重した学校での取組状況を民生児童委員と共有しています。また、学校応援団として定期的に田中小学校を訪問し、低学年の学級支援等のお手伝いもしています。

地域の活動では、子どもたちの安全確保の一助として「見守り隊活動」への参加や、各区で計画される「いきいきサロン」開催時のお手伝い、

災害時に備える要援護者台帳の作成にも協力しています。この他に認知症予防のための「おいでよカフェ」など、幅広く地域との交流活動にかかわりながら、今後も継続して、地域住民の立場に立った取組を行っていきます。

教えて民生児童委員さん！

Q 民生児童委員さんに何を相談すればよいですか？

A どんな些細なことでも大丈夫です。民生児童委員は守秘義務があり秘密は守られます。また色々な機関組織のつなぎ役でもあります。

例えば：

- 日中、家で一人で寂しいなあ。
- 子育ての大変さをただ聞いて欲しい。
- 困りごとはあるけれど、どこに相談すればよいかわからない。

このようなことがあれば、お気軽にご相談ください。担当の民生児童委員が分からない場合は、福祉課へお問い合わせください。

● 問い合わせ先

福祉課 福祉推進係

☎64-88888

生き活き 長生き健康とうみ

わかっちゃいるけど…やれそうになれる情報③

人は、損をするのが大嫌い

はじめにクイズです。懸賞で100万円当たりました。でも、次の日100万円落しました。当選した喜びを「100」とすると、落とした時のショックはどれくらいでしょうか？

答えは「200〜250」にもありません。金銭的にはプラスマイナスゼロなのに、心理的には、落とした時のショック、ストレスの方が2倍〜2.5倍も大きくなります。

やるか？ やらないか？

もう一つクイズです。行動しようかどうか迷った時「やった後悔」と「やらなかった後悔」はどちらが大きいでしょうか？

答えは「やらなかった（行動しなかった）後悔の方が大きい」という心理の法則があります。

確かに過去を振り返ってみると「あの時やっておけば、よかったな」と「やらなかった後悔」の方が、いつまでも色濃く残っている気がします。「トム・ソーヤの冒険」の著者マーク・トウェインは「今から20年後、あなたはやったことよりも、やらなかったことに失望する。」とい

う名言を残しています。

損や後悔する心理を知って…

人は「何かを得る喜び」よりも「損や後悔するストレス」の方がとても大きく感じます。そこで、損や後悔するのが嫌いな習性「心の癖」を活かして、心を動かすことも可能になってくるかもしれません。

健康づくり置きかえてみても、将来の自分が、大きく損や後悔をするようだったら、現在の自分を改善に向けて、一歩動かすきっかけが欲しいものです。

例えば「早起きは三文の徳」と思うより「早起きしないと三文の損」と捉え直して、行動しないと損をすると感じる視点で、目の前の小さな得を積み重ねていく考え方もってみるのもよいかもしれません。

でも、注意点があります。「今、買わないと損！」「今だけセール」というのは、人が後悔する心理を使って誘導している戦略です。購入の際には、じっくりと考えて行動することをすすめます。



国民年金 アドバイス

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納付期限は、「納付対象月の翌月末」です。納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額となったり、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。経済的に納付が難しい場合は、免除などの制度がありますのでご相談ください。

なお、保険料の納付方法は以下の3通りです。納め忘れがないようご自身にあった方法をお選びください。

納付方法

■納付書での納付

日本年金機構から送付される納付書で納める方法です。金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでも納付できます。

■口座振替納付

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできます。

「国民年金保険料口座振替納付申出書」を金融機関、年金事務所または市役所へ提出してください。手続きの際には、年金手帳または基礎年金番号通知書・預金通帳・口座の届出印をお持ちください。

また口座振替納付だけの特典の納付方法として、保険料を当月末に引き落とす「早割」があり、保険料が月50円割引されます。

■クレジットカード納付

クレジットカードにより定期的に納付する方法です。

事前に「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」、「国民年金保険料クレジットカード納付に関する同意書（被保険者とカード名義人が異なる場合）」を年金事務所または市役所へ提出してください。

●問い合わせ先 小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

納税(納入)通知書を発送しました

納税通知書は、金額、期限など必要な事項を記載して納税(納入)義務者あてに送付しています。今年度の納税(納入)通知書は下記のとおり、4月から7月にかけて送付いたしました。

4月	固定資産税・都市計画税
5月	軽自動車税
6月	市県民税、国民健康保険税
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料

納税はキャッシュレスが便利です

今年の4月からQRコード読み取り等による納付がスタートし、キャッシュレスで簡単に納付できるようになりました。納付方法は、スマートフォン決済アプリやクレジットカード等による納付、指定口座を利用した納付や全国のeL-QR対応金融機関からも納付が可能です。

また上記の方法では、納付書ごとにその都度納付しなければなりません。この点、口座振替であれば、口座から自動的に納税できるため納め忘れを防ぐことができるので便利です。
※口座振替のお申し込みに必要なもの…預貯金通帳、通帳の届出印（申込用紙「東御市市税等口座振替依頼書」は市内金融機関、市役所税務課にあります）

※お申し込みから登録が完了するまでにおよそ1カ月程度かかります

※バーコードによるスマートフォン決済アプリ（PayPay、LINE Pay、PayB、支払秘書、J-Coin 請求書払い）は、令和5年8月から「d払い 請求書払い」と「au pay」が追加されます（QRコードには令和5年4月から対応しています）。

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331(直通)

8月の納税

(納期限 8月31日)

- 市県民税（普通徴収）（2期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（3期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（2期）
- 介護保険料（普通徴収）（2期）

親同士のお見合い交流会



同じ想いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時：8月20日(日) 14:00～

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

参加費：お1人 6,500円(税込) ご夫婦でも同額です

場所：JA長野県ビル 13階 特別会議室II

お気軽にご連絡ください

主催：結婚相談所ムスベル

長野市広田48 神明第一ビル2階

☎026-214-3681

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6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〉

- ・匿名の方(15万円)

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業〉

- ・(株)タイヨーエンジニア 様
- ・(株)信州グリーン 様(50万円)
- ・(株)竹田 様
- ・新日本設計(株) 東信営業所 様

物 品

- ・協同組合 東御市工業振興会 様
(手指消毒用アルコール(5リットルボトル)35本)
- ・ベルグアース株式会社 様
(花苗(ゼラニウム)500本)

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

総務課 契約財産係

☎ 64-5805

YouTube



東御市
チャンネル



東御市チャンネル

チャンネル登録 お願いします

消費生活ガイド

遠隔操作アプリを悪用して借金させる副業や投資の勧誘に注意!

相 談 状 況

動画投稿サイトの広告から副業サイトにアクセスし、「スマートフォンからスタンプを送信するだけで日給5万円」と記載された事業者サイトに登録後、2,000円のガイドブックを購入した。後日、事業者から電話があり、約70万円のサポートプランを勧められた。「お金がない」と断ると「貸金業者で借金する方法を教えるのでスマートフォンに遠隔操作アプリを入れるように」と案内され、指示に従い画面を共有された状態でインターネット上で借金を申し込み、指定された個人名義の口座に振り込んだ。その後、借金の返済が苦しくなり、サポートプランを解約しようとしたが事業者と連絡が取れなくなり、返金されなかった。

遠隔操作アプリとは、自分のスマートフォンやパソコンに遠隔地の第三者が接続して、両者が画面を共有しながら、第三者が遠隔操作を行えるアプリのことを言います。

ア ド バ イ ス

- 「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告をうのみにしないようにしましょう。「借金」してまで契約しないようにしましょう。
- 遠隔操作アプリは、遠隔操作によって自分が望まない操作をされる恐れがあるため安易にインストールしないようにしましょう。
- 遠隔操作等で貸金業者サイトに登録してしまったら、勝手に追加の借金の申し込みをされる等の恐れがあるため、IDやパスワードを変更するなど悪用されないための対策をとりましょう。
- 少しでもおかしいと感じたら、下記までご相談ください。

- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎ 75-2410
生活環境課 生活安全係 ☎ 64-5896

株式会社 唐沢農機サービス

業務拡大の為 正社員急募!!

「一歩先を見据えた提案」ができる農機具屋集団を目指します。

募集人数：農機事業部にて多数。
勤務地：〒389-0518
長野県東御市本海野1642

年間休日：105日
就業時間：8:30~17:30(休憩1時間)
月額給与：212,000円~324,000円
電話番号：0268-62-5262

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



お問い合わせは… ☎ 0268-62-5262 9:00~17:00 (担当：瀬川)

〈広告欄〉

新任の隊員を紹介します

6月着任

白倉 公隆隊員 (観光地域づくり支援)

6月から観光情報ステーションで勤務しています。自然豊かで安心して子育てができる環境で生活したいと考え、家族そろって東御市への移住を決断しました。すぐ手の届く範囲に広がる豊かな自然との距離感に、心身ともに心地よさを覚えています。

前職は照明メーカーのエンジニアとして「ひかり」を取り扱ってきました。今までの経験を活かしながら、自然の「ひかり」をふんだんに享受する東御市の四季折々の景色など、地域外の方に魅



力を伝え、実際に訪れ満足いただけるような観光地域づくりに尽力して参ります。

観光情報ステーションは、田中駅併設です。お気軽にお立ち寄りください。そして、東御市のことを色々教えてください。

7月着任

中島 佳幸隊員 (観光地域づくり支援)

東御市の姉妹都市・東京都大田区から移住しました。まだ日が浅いですが、多くの方と知り合うことができました。皆さん温かい方ばかりで、妻と2人で心地よい毎日を過ごしております。

東御の良さは、長年ここで生活していると気づきづらいかもかもしれません。しかし、ここにはG7長野県軽井沢外相会合で提供された素晴らしいワインがあり、美しい自然があり、温かい人々に囲まれています。

協力隊員としては、市民の皆さまには東御の素晴らしさを再発見していただき、他の地域の方々



にはまだ知られていない東御の魅力をお伝えしたいと考えております。湯楽里館ワイン&ピアミュージアムにて勤務します。いらっしゃる際は、お声をお掛けいただけたら幸いです。

第2回

海野宿 れいわ六斎市 夕涼みまつり 開催!

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」や、海野宿エリアで「第2回海野宿れいわ六斎市」を開催します! 浴衣で晩夏の夕方のひと時をお楽しみください! 協力隊スタッフも皆さまのお越しをお待ちしています!

- 開催日時: 8月19日(土) 午後7時まで
(歩行者天国 午後3時から午後7時)
- 内容: ワンコイン浴衣レンタル(500円/要予約)、出張ワインビア、夕涼みサイタル、キッチンカー&屋台、着物アクセサリークラフト市など(白鳥神社、海野宿の各店舗でも皆さまをお迎えするイベントを準備しています。詳細は信州とうみ観光協会特設サイトでご確認ください)
- お問い合わせ: ☎71-7552 (うんのわ)

特設
サイトは
こちら



東御市20年の歩み 思い出の一場面

2009
2010
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、2009年（平成21年）、2010（平成22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。

2009年、2010年度の主な出来事

- | | | |
|-------|--------|--------------------|
| 2009年 | 4月26日 | 東御プレミアム商品券発売 |
| | 7月 1日 | ゆうふる tanaka 開館10周年 |
| | 12月16日 | 田中駅南口竣工式 |
| 2010年 | 4月22日 | 助産所とうみ開所 |
| | 10月 3日 | FMとうみ開局 |

2010年
4月22日

助産所とうみが開所

「お産ができるまち」を目指して、家庭的な雰囲気のあるあたたかいお家で、お母さんが中心の安心で自然なお産ができる助産所として開所しました。この日は、テープカットの他、施設見学が行われました。

2009年
12月16日

人と人をつなぐ 田中駅南口整備事業竣工

平成16年より進められていた、しなの鉄道田中駅の南口整備事業が完成し、関係者60名が参加しました。トリーザクラの記念植樹や参加者全員で自由通路の渡り始めなどが行われました。

2010年
10月3日

コミュニティFM放送局 「エフエムとうみ」が開局

市の新たな情報発信拠点、市民・事業者の皆さんが気軽に参加できる放送局として10月3日（とうみの日）に開局しました。エフエムとうみの周波数78.5MHz にのせ、初めての放送が行われました。



ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



【撮影者】みさん

【タイトル】「夕方」

撮影場所：東御中央公園 撮影日：2023年6月7日

撮影者から一言

夕方のまだ少し涼しげな雲が田舎ならではのと思いました

9月号掲載の応募締め切りは 8月10日(木)

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

応募作品一覧公開中

7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・8月
生まれ



いとう りん
伊藤 凜ちゃん(海善寺)

毎日ニコニコの凜くん!
そんな可愛い凜くんがみんな大好きだよ♥
これからもいっぱい笑って楽しく過ごそうね♪
1歳のお誕生日おめでとう!



おのやま こうな
小野山 巧己ちゃん(伊勢原)

こうちゃん♥1歳おめでとう!
パワフルな2人のお兄ちゃんと一緒に元気いっぱい大きくなってね★大好きだよ♥



ちょうなばやし ゆう
蝶名林 侑ちゃん(西海野)

笑顔が可愛いゆうちゃん😊
産まれてくれてありがとう♥
ゆうちゃんのこと、みんな大好きだよ♥
お兄ちゃんとお姉ちゃんとすくすく大きくなってね😊



はた あやと
羽田 絢翔ちゃん(県)

あやとお誕生日おめでとう!元気に育ってくれて嬉しいよ♥
これからもたくさん遊んで大きくなあれ!大好きだよ♥



ほそだ こうめ
細田 幸愛ちゃん(常田)

うめちゃんは家族みんなの宝物♥お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良く元気にすくすく大きくなってね♥



おさない りお
小山内 理将ちゃん(東町)

毎日笑って泣いて怒って大忙しのりっくん!!
いつも本当にニコニコしていて可愛くて仕方ないです♥これからもすくすく育ってね!

☆募集しまあ!!☆
(対象者 9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、8月10日(木)必着。



▲健康福祉広域支援協会
中村崇氏の講演



▲予防体操を実践する参加者

令和5年度介護予防住民指導者養成講座が始まる

6月12日、第1回介護予防住民指導者養成講座が開かれ、71名が参加しました。この講座は、10月までに全5回開催され、介護予防住民指導者を旨しながら、自身の体のメンテナンス方法も知ることができます。参加者は、講演を熱心に聞いた後、楽しみながら介護予防体操を行っていました。

たくさんの観光客が訪れる 湯の丸高原つつじ祭り

6月25日、湯の丸高原でつつじ祭りが開催され、4年ぶりに第一ゲレンデのリフト横を会場に食や特産品などのブースが設けられ、たくさんの観光客が訪れました。この日は、地蔵峠頂上付近からつつじ平までレンゲツツジ群生を鑑賞することができ、訪れた観光客は、グリーンシーズンの湯の丸高原を満喫していました。



▲ブース前の賑わい



▲満開のレンゲツツジ



▲ポンプ操法



▲ラッパ吹奏

県消防ポンプ操法、 上小消防ラッパ吹奏大会が開催

青木村で県消防ポンプ操法大会、上小消防ラッパ吹奏大会が7月2日に開催され、東御市から、ポンプ操法の部で4チーム、ラッパ吹奏の部で4名と団体チームが出場しました。東御市消防団第3分団がポンプ操法で3位受賞、他は惜しくも入賞を逃しましたが、日ごろの訓練の成果を存分に発揮していました。

4年ぶり 「親子自然ふれ合い学校」を開催

7月16日、市子ども会育成連絡協議会主催による「親子自然ふれ合い学校」を湯の丸キャンプ場で開催しました。

学校や学年を超えた仲間と体験を通して交流を深め、ジュニアリーダーを育成することを目的とした事業で、小学生と保護者等45名が参加しました。火打石による火起こし体験や飯ごう炊飯、カレー作りの他、池の平湿原散策、GMOアスリーツパークのプール見学など、普段の生活では体験できない活動に大興奮の子どもたちでした。



▲池の平湿原の散策



▲火起こし体験

湯の丸通信

Vol.3



GMOアスリーツ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。

世界水泳2023福岡大会開催!! 市内でも盛り上がっています (^_^)

外国人選手による湯の丸合宿

世界水泳に向け、オープンウォーター（海や湖などの長距離競技）を専門とするイタリア、フランス、ドイツ、ブラジル、エクアドルの計8選手が湯の丸で事前調整を行いました。

外国人選手による湯の丸屋内プールの合宿利用は、昨年12月のシンガポール選手に続き2例目となり、高地トレーニングの聖地「湯の丸」が世界にも認知されてきています。



五輪金メダリストによる市内水泳教室

GMOアスリーツパーク湯の丸PR大使の金藤理絵さん（2016リオデジャネイロ五輪競泳女子200m平泳ぎ金メダル）による市内5小学校の6年生および東部中学校水泳部を対象とした水泳教室が行われました。

金藤さんからは「できても、できなくてもまずはチャレンジしてみよう!」とお話があり、児童たちは教えられたことをひとつひとつ一生懸命に練習しました。



●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 世界水泳 2023 福岡大会 出場選手スペシャルインタビュー。6月24日の取材日は、市民へ練習が一般公開され、たくさんの方がトップスイマーの泳ぎを食い入るように見ていました。自分もその一人で、どうすればあんなスムーズに泳げるものなのかと考えてはみたものの、当たり前ですが答えは見つからず…。

練習後、インタビュー取材をさせていただき、GMOアスリーツパーク湯の丸で行う練習の大切さについてお話を聞くことができました。「準高地で海外に行かず日本で練習ができること」その環境があることに選手の皆さん感謝していました。

取材を通して、改めてGMOアスリーツパーク湯の丸が東御市にあることに誇りを感じました。

(市報担当 樋村)

市のデータ

人の動き (7月1日現在)

世帯数	転入	73人
12,470世帯(+7)	転出	76人
総人口	出生	15人
29,377人(-19)	死亡	30人
男14,619人(-6)	その他	-1人
女14,758人(-13)	※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)

=6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 126件(720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 6月分 令和5年6月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	8件	33件	±0名
傷者	9名	38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

とうみの気象記録 (観測地点:東御消防署)

	令和5年6月	令和4年6月
最高気温	31.8℃(29日)	36.0℃(28日)
最低気温	9.5℃(4日)	10.1℃(4日)
平均気温	20.6℃	20.7℃
降水量	162.0mm	59.5mm

※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。