



市報
No.233

とらみ

TOMICITY
2023
9月号

ハタチになった
わたしたちが
大切にしたいこと。

新しい門出の日、リアルな今の気持ち

CONTENTS

- 2 祝 令和5年度 二十歳を祝う会
- 4 4年ぶりに開催 2023雷電まつり
～元気復活!東御どすこいSUNSUN～
- 6 下水道へ雨水が流れていないか確認をお願いします
- 9 もっと知ろう もっと語ろう 認知症
- 11 情報コーナー
- 27 第31回 巨峰の王国まつり

表紙「三十歳の舞台」(2ページに関連記事)



ハタチになったわたしたちが
大切にしたいこと。
新しい門出の日、リアルな今の気持ち





東御市チャンネル

8月15日、実行委員会と公民館の主催による令和5年度二十歳を祝う会が文化会館で開かれ、217名が出席し新たな一歩を踏み出しました。

式典では、市出身で在住のハープ奏者・竹内遥香さんと長野市在住のフルート奏者・渡辺幸絵さんによる華やか演奏で幕を開け、中学校時代の恩師をはじめとする来賓の皆さんから温かいエールが送られました。実行委員長^{つぐろくしゅん}の辻浦知主さんは「大人ぶるのではなく未熟な部分も認め、たくさんの人や考えに触れて成長したい」と述べました。また、二十歳を代表して出口哲也さん^{でぐちてつや}と吾妻愛太郎さん^{あがつまあい}が意見発表をし、大人としての自覚や責任、将来の夢などを述べました。

式典当日の様子は、市公式YouTubeでご覧いただけます。

4年ぶりに開催 2023 雷電まつり～元気復活!東御どすこいSUNSUN～





とうみを彩る夏

この日が、忘れられない思い出に

8月5日、4年ぶりに雷電まつり〜元氣復活！東御ですこ〜SUN SUN〜が開催されました。一番の見どころである「〜ハー トつないで〜TOMI, to me!」に合わせての踊りには、30連1600人が参加し、ダイナミックな踊りで観衆を魅了しました。

東御市を熱狂と感動に包み込んだ雷電まつり。地域がひとつになる瞬間は、子どもたちにとって、東御市を誇りに思い、忘れられない思い出として、心に残ることでしよう。

下水道へ雨水が流れていないか 確認をお願いします



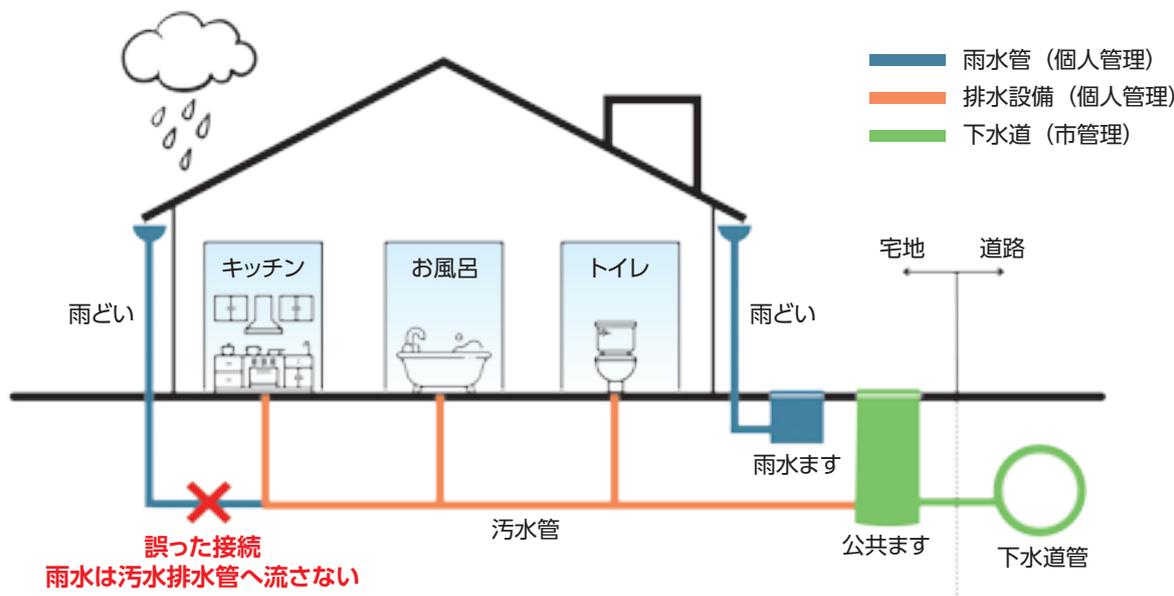
排水設備指定
工事店一覧

市の下水道は、汚水と雨水を別々に流す「分流式下水道」です。

下水道に雨水が流れ込むと、下水道管や下水処理施設の能力を超えて、各家庭からの生活排水が流れにくくなるほか、下流域で汚水がマンホールからあふれる原因となります。

汚水処理における維持管理費用は、皆さまの下水道使用料でまかなわれており、雨水が流入することで汚水処理量および費用が増加します。

下水道へ雨水が流れていることが確認できた場合は、早急に排水設備指定工事店に依頼していただき改修をお願いします。(改修費用は個人負担となります)



宅地内における雨水流入の確認方法

- ① 雨天時に家庭の水道を閉めた状態にする。
- ② 下流の汚水ますを開け、水が流れていないか確認する。
水が流れている場合は、雨水の流入が考えられます。
- ③ 汚水ますを閉める。(事故やけがの原因となるので、確実に閉めたことを確認してください)



※汚水ますを開けるには、マイナスドライバー等が必要です。

9月10日は、下水道の日

8月から10月は、1年を通して短時間に多くの雨が降る台風シーズンです。なかでも9月10日は、立春から数えて220日にあたり、昔から「大きな台風が来る日」として警戒されてきました。この大雨に備える特別な日が「雨水の排除」という下水道の役割とつながり「下水道の日」と定められています。下水道や汚水処理施設は、生活や産業から排出された水をきれいにして自然に返す重要な役割をしています。この機会に、各家庭の排水設備を確認していただき、下水道の大切さをもう一度考えてみましょう。

●問い合わせ先 上下水道課 下水道係 ☎ 64-5874

スマートフォン講習会を開催します

●問い合わせ先 総務課 情報推進係 ☎75-0905

デジタル機器等に対する不安解消を目的に、スマートフォンの操作方法について、電話のかけ方やカメラの使い方、スマホの安全対策などを説明する参加費無料の講習会を開催しますので、ぜひご参加ください。

この講習会は、総務省の「デジタル活用支援推進事業」を活用し、主催者と市が連携協力して行うものです。



日程

開催日	場所	開始	終了	コース	講座内容
9月15日(金)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネット・QRコード・マイナンバーカードの使い方
9月27日(水)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	中級者	アプリの入れ方と地図アプリの使い方
		13:30	15:30	中級者	LINEの使い方とマイナ保険証と口座登録のメリット
10月10日(火)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	中級者	LINEの使い方とスマホの安全対策の方法
		13:30	15:30	上級者	オンライン会議の方法とマイナポータルで出来ること
10月18日(水)	滋野 コミュニティーセンター	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネットとLINEの使い方
11月7日(火)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	地図アプリの使い方と救急車を呼ぶ時のスマホ活用方法
11月24日(金)	祢津公民館	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネットとLINEの使い方
12月5日(火)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネットの使い方とオンライン行政手続きについて
12月20日(水)	北御牧公民館	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネットとLINEの使い方
1月9日(火)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	初心者	電話・カメラ・インターネットの使い方
		13:30	15:30	中級者	マイナンバーカードの仕組みとスマホの安全対策(パスワード等)の方法
1月24日(水)	和 コミュニティーセンター	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	インターネットとLINEの使い方
2月6日(火)	中央公民館 第7学習室	10:00	12:00	初心者	電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方
		13:30	15:30	中級者	地図アプリの使い方とオンライン行政手続きについて

主催者：株式会社エムデジ

募集人数：各コース先着8名様

申込方法：株式会社エムデジなごの電話教室（☎026-466-6800）へお電話にてお申し込みください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※受付時間は11時～16時です。

※募集人数に空きがあれば開催日前日まで受付可能です



市ホームページ
受講者募集



上記以外にも、市内の携帯電話事業者等と連携したスマホ教室も開催しておりますので、そちらもご活用ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



広げよう「里親」の輪

子どもに温かい家庭の暮らしを

●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



皆さんは「里親制度」をご存じでしょうか？
「里親制度」とは何らかの事情で、親と離れて暮らす子どもたちを自分の家庭に迎え入れて養育する制度です。子どもサポートセンターは、この里親家庭の普及・促進を図っています。

相談を
もっと気軽に！
【LINE相談】



里親家庭での生活が必要な子どもがいます

日本では、様々な事情により自分が生まれた家庭で生活できない子どもたちが、約4万5千人います。この子どもたちの約8割が、施設で生活しています。一方海外では7割以上の子もたちが里親のもとで生活しています。

里親家庭で生活することは、特定の大人との密接な愛着関係を築き、心身の健全な発達成長を促すことができます。とても重要なことです。一人でも多くの子どもが、安心・安全な環境「養育里親家庭」で適切な養育を受けることが必要です。

近年、社会の変化や生活環境・家族関係の変化等子どもを取り巻く状況が大きく変わり、生まれた家庭での生活が困難になっている子どもが増加傾向にあります。この子どもたちが里親の温かい家庭で、心豊かな



生活を送ることが何より大切なことであり必要なことなのです。

「里親」って？と関心をもたれたら、ぜひ子どもサポートセンターへご相談ください。

養育家庭 「フォスターホーム」募集

長野県では、里親支援事業を（福）敬老園「うえだみなみ乳児院」に委託し、0～2歳の赤ちゃんを短期間（数日～数か月程度）ご自宅で預かってくださる『フォスターホーム』を募集しています。『フォスターホーム』とは、様々な事情で家族と暮らせない子どもを、児童福祉法の規定に基づき、一定期間ご自分の家庭に迎え入れて、温かい愛情のもとで子育てをする「養育里親」のことを言います。

子どもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』が地域で活躍していただけるよう、うえだみなみ乳児院が関係機関と連携しながらサポートいたします。

乳児に限らず、子どもを預かっていただける方、大歓迎です。
『フォスターホーム』は、短期間

でも、共働きでも、子どもがいても大丈夫です。

『フォスターホーム』についてご興味のある方や、お話だけでも聞いてみたいという方など、具体的なご相談でなくても、どうぞお気軽に左記までお問い合わせください。

～子どもに家庭の暮らしを～
東御市から始めましょう！

うえだみなみ乳児院
上田原事務所



☎ 28-1192
✉ kateiyogo@keiroen.or.jp
◀うえだみなみ乳児院ホームページ



9月是世界アルツハイマー月間

もっと知ろう もっと語ろう 認知症

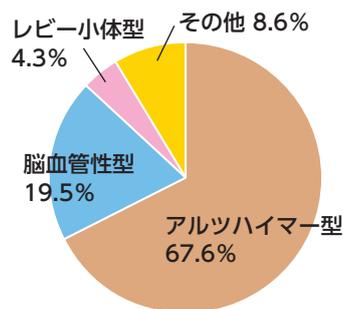
「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓発や正しい理解を深める様々な取り組みを行っています。



認知症の種類の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症です

アルツハイマー型認知症の割合は、2022年4月の厚生労働省の調査によると67.6%と半数を超えています。

原因は特定できていませんが、脳にアミロイドβ(特殊たんぱく質)が溜まり、働きが阻害されることで発症し、多くの場合、もの忘れから始まり何十年という長い年月をかけて進行していきます。



(厚生労働省参照)

認知症と診断されても

認知症と診断されたとしても、急激に生活が変化して、すぐに何も出来なくなるわけではありません。症状は少しずつ進行していきますが、誰かの少しの声掛けや手助けがあれば、自分のやりたいことや得意なことに取り組み、楽しみながら住み慣れた場所で安心して暮らすことができます。

～認知症～世間からどう思われるかが不安

認知症に対して世間の悪いイメージが強いためか、認知症になった方の中には「認知症になってごめんね。」や「あんな立派な方が認知症になるなんてと言われショックだった。」と話される方が多いです。この悪いイメージが、人に相談できず、悩みを抱え込んでしまう原因のひとつとなり、認知症になった方、そのご家族がとても苦しい思いをしています。

2025年には65歳以上の5人に1人は認知症になるとされており、誰もが認知症になる可能性があります。市では、忘れっぽくなってきたけど、病院に行くのは不安な方を対象に個別相談会、認知症の方を介護しているご家族または介護された経験者の方を対象に家族会を実施しています。また、関係機関と連携し、個別のご相談にも対応いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

「認知症個別相談 & 家族会」

●認知症個別相談

日程／予約制
(下記問い合わせ先へご予約ください)
場所／東御市総合福祉センター1階
※ご自宅へも伺えます。

●認知症家族会

日程／毎月第3金曜日 午後1時30分～3時
場所／東御市総合福祉センター1階
参加費／無料
申し込み／不要

※9月23～24日開催の巨峰の王国まつりでは、相談ブースを開設します。
また、9月1日から30日の期間は市立図書館で認知症の本紹介コーナーも設けています。是非お立ち寄りください。



●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000



男女共同参画に取り組む企業を 紹介します

●問い合わせ先

人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

男女共同参画推進委員会では、男女共同参画社会*の実現に向け、市内企業を訪問し、従業員のワークライフバランス（仕事と生活の調和）を推進する取り組みについてお話を伺っています。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大により4年ぶりに2社訪問をさせていただきました。



※男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もっと男女が均等に政治的、経済的、社会的および文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会のこと。

(株)アヅマ・(株)アヅマセラミテック

取り組み

一人一製品を作るやりがい作りや新しいことへの挑戦、希望に沿った就業時間の調整、定年延長や定年後のパート雇用など、働く人を大切に、皆さんに長く気持ちよく働いていただけるよう取り組んでいます。

従業員の声

パートで子育て中です。急な休みでも皆快く対応してくれます。仕事が好きで、今はこの働き方が合っていると思います。誕生日にはケーキをいただける上に社長との面談の機会もあり、一人ひとりを大事にしてくれています。

委員の感想

働く人の適性や能力を見極めて、人材育成を行っていました。職場環境も快適で、素晴らしい休憩室もありました。「パートと社員を差別するなんて、考えたこともない」と爽快に言い切る社長の言葉が心に残りました。



(株)日東ボタン加沢工場

取り組み

1時間単位での有給休暇の取得・内職の方の賃金等の改正・臨時職員から正規職員への転換など、本人の希望や都合に合わせて働けるよう取り組んでいます。育児休暇や家族の看護・介護休暇時に、他の職員が業務を補うことができるようにスキルアップにも取り組み、各種休暇の取り組み促進に努めています。

従業員の声

妻の第2子出産後に1カ月の育児休業を取りました。子育てや家事においてできることが多くなったと実感しました。長期に休む不安はありましたが、休業前と復帰後に面談があり安心することができました。

委員の感想

職員の働きやすさが考えられていて、長く安心して働ける職場だと実感しました。若い方も年配の方も「働きがいのある会社」だと思って働いている様子がよくわかりました。



私たち男女共同参画推進委員会では、これからも事業所のワークライフバランスの充実とよりよい職場環境づくりに向け、事業所とともに取り組み、職場から家庭・地域へと男女共同参画を推進していきます。

今回の企業訪問にご協力いただいた2事業所の皆さん、ありがとうございました。

情報コーナー

お知らせ

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 9月11日(月)

◆支払内容 7・8月受給分(2カ月分)

受給されている方は、11日以降に受給へ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。

☎ 福祉課 福祉推進係

☎ 64-8888

9月は健康増進普及月間

厚生労働省は9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」と定めています。

体の健康は、見た目や自覚症状だけで把握することが難しいため、体全体の健康状況を確認する健診を、毎年受けることをお勧めします。(健診方法は社会保険や国民健康保険など各々によって異なりますので、各保険者にお問い合わせください)

令和3年度東御市国保特定健診結果によると2人に1人が血圧が高めである事と、5人に3人が血糖要注意である

る事が分かっていきます。生活習慣を見直すことで多くの人が予防できます。年に一度は健診を受け、体の健康状況を確認してみましょう。

☎ 健康保健課 健康増進係

☎ 64-8883

令和6年度 保育園等入園申込書類配布

◆配布日 10月2日(月)以降

◆配布場所 市役所保育係(子育て支援センター1階)

◆入園資格

①認定こども園(教育部分)・・・満3歳以上の児童

②保育園・認定こども園(保育部分)

・小規模保育事業所・就労などの理由により保護者が家庭で保育できない児童 ※保育に欠ける要件がない場合、②への入園はできません。

◆対象期間 令和6年4月～7月入園

◆入園受付 保育係にて11月の指定日に行います。書類は10月中に受け取り、準備をお願いします。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

☎ 保育課 保育係

☎ 64-5903



市ホームページ

令和6年度 小学校に入学予定者の健康診断

◆日程

10月25日(水) 田中小学校、滋野小学校への入学予定者

10月26日(木) 祢津小学校、和小学校、北御牧小学校への入学予定者

◆受付 午後1時～午後1時20分まで(健診開始 午後1時30分)

◆場所 中央公民館

◆項目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認

◆持ち物

・就学時健康診断票

・就学時健康診断結果記録用紙

・母子手帳(予防接種確認のため)

◆その他

・当日は、保護者または保護者に代わる方が付き添い、健康診断を受けてください。

・健康診断にお越しの際は、中央公民館および市役所の駐車場をご利用ください。

☎ 教育課 学校教育係

☎ 64-5879

令和5年度 高齢者インフルエンザ定期予防接種

◆実施期間 10月～12月

◆対象者 昭和33年12月28日以前に生

まれた、接種当日に満65歳以上の市民と60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する市民

◆接種回数 実施期間内に1回

◆接種費用 自己負担額 1300円

65歳以上の生活保護受給者および中国在留邦人の方は助成があります。

◆注意事項

・インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が期待されますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。

過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー(じんましん、呼吸困難等)をおこしたことがある方は、予防接種を受けることができません。

◆その他

・対象者には10月1日までに通知と予診票を送付します。実施医療機関は送付された通知で確認してください。

◆必ず予診票を持参し予防接種を受けてください。

※接種開始日・接種終了日は、医療機関ごと異なりますので、各医療機関に確認してください。

☎ 健康保健課 保健係

☎ 64-8882

マイナンバーカード出張申請受付中

◆平成28年1月～令和5年3月1日までにマイナンバーカードを申請された方へ

マイナポイントの申込期限は9月末までとなっております。まだ申請されていない方はお早めに。

※すでに2万円分のマイナポイントを取得された方は対象外です。

◆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。

◆マイナンバーカード申請の休日・夜間受付のお知らせ

・受付日時

休日 9月10日、24日(日)

午前8時30分～正午

夜間 9月7日、14日、21日、28日(木) 午後5時15分～午後7時

・場所 市役所本館 市民係窓口

・持ち物

①カードを市役所で受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付きの公的証明書

②カードを自宅への郵送により受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付き公的証明書、保険証、通知カード

市内の企業や福祉施設等へ市職員が出向いて、マイナンバーカードの申請を受け付けています。
3名以上の申請希望者がいる場合は、市民課市民係へご連絡ください。

◆市内の企業や福祉施設等へ市職員が出向いて、マイナンバーカードの申請を受け付けています。
3名以上の申請希望者がいる場合は、市民課市民係へご連絡ください。

申請・問／市民課 市民係
☎75-2007



爆音器の使用ルールを守りましょう

◆爆音器を使用する際の注意点

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

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

※電気柵の設置にあたっては、補助制度もありますのでご相談ください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害防止のために使用するものです。おやみに爆音器に近づかないようにしてください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

～だれも自殺に追い込まれることのない社会へ～ 9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は自殺予防週間です。これは世界保健機関が「自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止の為に行動を促進すること」を目的として制定したものです。悩みや不安はひとりで抱え込まずに、誰かに相談しましょう。

相談窓口	電話番号	受付時間
健康保健課保健係 母子相談ダイヤル	☎64-8882 ☎75-5656	毎週月～金曜日(閉庁日除く) 午前8時30分～午後5時15分
県精神保健福祉センター 長野いのちの電話	☎026-266-0280 ☎026-223-4343	年中無休 午前11時～午後10時
よりそいホットライン	☎0120-279-338	年中無休 24時間
24時間子どもSOSダイヤル (長野県学校生活相談センター)	☎0120-0-78310	年中無休 24時間
チャイルドライン(18歳までの子ども専用) (チャイルドライン支援センター)	☎0120-99-7777	毎日午後4時～午後9時

◆こころの健康相談統一ダイヤル 「消えてしまいたい」「知人に死にたいと訴える人がいる」

「身内が自殺してつらい」などの自殺に関する相談をお受けしています。

電話番号 ☎0570-064-556 (県精神保健福祉センターが応じます)

受付時間 毎週月～金曜日(祝日、年末年始除く) 午前9時30分～午後4時



こころの健康相談統一ダイヤル

◆くらしと健康の相談会 9月、12月、令和6年3月の金曜日に、失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士等が相談に応じ、併せて保健師による心の健康を含む健康相談を行っています。予約制につき事前に電話してください。

申し込み 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 (☎25-7149)

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

**東御市議会9月定例会
傍聴にお越しく下さい**

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

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
9月1日(金)	午前9時	全員協議会
5日(火) ～6日(水)		本会議 (一般質問)
7日(木)		本会議 (総括質問)
8日(金) ～15日(金) ※土日休会		常任委員会
20日(水)		予算決算特別委員会
22日(金)	午後1時30分	本会議 (議会閉会)

常任委員会・予算決算特別委員会の傍聴には委員長の許可が必要です。また、開会時刻等が変更となる場合がありますので、事前に左記までご確認ください。
閩／議会事務局 ☎64-5810

きのこ中毒予防月間

9月20日(水)から10月19日(木)は「きのこ中毒予防月間」です。旬の味を満喫するために毒きのこに注意しましょう。

毒きのこ中毒防止のポイント

- ・知らないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない。
- ・食べられるきのこの特徴を完全に覚える。
- ・「柄が縦に裂けるきのこは食べられない」などの誤った言い伝えや迷信を信じない。

閩／健康保健課 保健係

☎64-8882

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽に関する諸制度を整備した「浄化槽法」(法律第43号)が、昭和60年10月1日に全面施行されたことからこの日が「浄化槽の日」となりました。

浄化槽は、公衆衛生および公共用水域の水質保全に重要な役割を担っています。
◆浄化槽の管理に関する注意事項

- ・トイレには水に溶けないものを流さないでください。
- ・ブロワ(送風機)の電源は切らないでください。
- ・台所で野菜くずや残飯は流さず、油はふき取ってから洗いましょう。
- ・トイレや洗濯などの洗剤は適量で使用しましょう。

閩／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

移動図書館車「しらかば号」巡回表 10月～令和6年3月

◆1コース(滋野方面)、◆2コース(北御牧方面)

10/4、11/1、12/6、1/10*、2/7、3/6 (毎月第1水曜日) *第2水曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院(原口)	午前10時10分～午前10時50分
赤岩公民館	午前11時05分～午前11時20分
滋野コミュニティセンター	午前11時30分～午前11時45分
切久保集落センター	午後2時10分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時35分～午後2時50分
御牧原北部公民館	午後3時05分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時55分
北御牧庁舎	午後4時00分～午後4時10分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分
 10/11、11/8、12/13、1/17*、2/14、3/13
 (毎月第2水曜日) *は第3水曜日

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分
 10/26*、11/22、12/21**、1/31***、2/28、3/14*
 (毎月第4水曜日) *は木曜日、**は第3木曜日
 ***は第5水曜日

閩／市立図書館 ☎64-5886

◆3コース(和・祢津方面)

10/25*、11/15、12/20、1/24*、2/21、3/21** (毎月第3水曜日) *第4水曜日 **第3木曜日	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティセンター	午後1時50分～午後2時05分
こころ(東町)	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部(東町)	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祢津公民館(祢津保育園)	午後3時50分～午後4時15分

- ・貸し出しは1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。
- ・読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しています。搭載していない本は予約できます。
- ・新規利用者カードの登録も可能です。(お渡しは、次回の巡回時となります)
- ・エコール内(上田市、長和町、青木村、坂城町)での本の利用や返却が可能です。

※天候(大雨、大雪)等により運行できない場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※巡回の終了時刻は、移動図書館車の出発時刻となります。時間に余裕を持ってお越しく下さい。

図書提供のお願い

ご家庭で不要になった本を、図書館にお譲りください。

11月3日(金)祝開催予定の「図書館まつり」内のリユース市や、(株)バリューブックス(上田市)で行っている寄付プロジェクト「チャリボン」に活用します。

◆受付期間 9月14日(木)～10月13日(金) ※休館日を除く

◆受付場所 図書館1階または3階力ウンター

◆注意事項 受付できない本は、つぎのとおりです。

- ① 2010年より以前に出版された本
- ② ISBN(本の裏表紙などに記載されている9または4から始まるバーコード)がっていない本
- ③ 百科事典
- ④ コンビニコミック
- ⑤ 個人出版の本
- ⑥ 雑誌
- ⑦ 汚損・破損している本
- ⑧ 児童買春・児童ポルノ禁止法(関連法令含む)に抵触する恐れがある本

ご提供くださった本の取り扱いが図書館に一任することを、あらかじめご了承ください。

◆その他 発行から1年未満の本(絵本、紙芝居、児童図書)のご寄贈もお願いいたします。

問/市立図書館 ☎64-5886

協働電子図書館「デジとしよ信州」

すべての長野県民が、いつでも、どこからでも、無料で電子書籍が借りられるように、長野県内の公共図書館と公民館図書館が協力して運用するインターネット上の図書館です。

パソコン、スマートフォン、タブレット端末を使って、様々な本が読めます。

◆使い方

市立図書館の利用者カード(エコー利用者カード)を作る

市立図書館で「デジとしよ信州」の利用を申し込む

インターネットで「デジとしよ信州」にログイン

電子書籍を借りて読む

問/市立図書館 ☎64-5886

利用者カード、デジとしよ信州の利用申し込みの際は、本人確認書類(運転免許証等)をご用意ください。

市立図書館キャラクター「クロちゃん」

令和5年住宅・土地統計調査へのご協力をお願いします

◆住宅・土地統計調査とは

統計法に基づいて総務省統計局が実施する、住生活に関する最も基本的で重要な調査です。全国約340万世帯を対象とした大規模な調査で、市内では約1500世帯が調査の対象となります。

◆調査の目的

今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まいの状況をよりの確に把握することを主な目的としています。

◆回答方法

9月中旬から、調査員が対象世帯へ調査書類を配布します。

- ① インターネット
 - ② 調査票の郵送
 - ③ 調査票を調査員へ直接提出する
- ①②③のいずれかで回答します。回答へのご協力をお願いします。

問/企画振興課 企画政策係

☎64-5806

◆農業者年金に加入しませんか？

次の3つを満たす方であれば加入することができます。

- ① 年間60日以上農業に従事する

- ② 国民年金の第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者を除く)
 - ③ 60歳未満の方(要件を満たせば60歳以上65歳未満の方も加入可)
- ※配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することができます。

◆メリット

- ① 積立方式・確定拠出型の年金です。
- ② 自由に保険料を設定(月額2万円～6万7千円)できます。
- ③ 終身受給です。
- ④ 保険料は社会保険料控除として、所得から全額控除されます。

※加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

問/農業委員会事務局

JA信州うえだ ☎6264-0535
JA佐久浅間 ☎6264-0113
☎0267-67-3322

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円！
同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円！

◆発売期間 9月20日(水)～10月20日(金)
◆抽せん日 10月27日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。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

化学物質過敏症を ご存じですか？

化学物質過敏症は、洗剤、柔軟剤、芳香剤、殺虫剤、除草剤などの日常生活で私たちが何気なく使用しているものに含まれる化学物質に身体が反応し、頭痛やめまい、不眠など多岐にわたる症状があらわれる疾患です。

◆主な症状

頭痛、感覚異常、呼吸困難、疲労感など様々で、症状の程度などにも個人差があります。

◆化学物質過敏症へのご理解とご協力をお願いします

自分にとっては快適に感じる香りや便利なものでも、周りには苦痛に感じたり体調を崩したりする人がいるかもしれません。化学物質過敏症でお困りの人がいることを理解し、人がたくさん集まる場所では香りが過度にならないように配慮したり、殺虫剤、虫除けスプレーなどは、周囲の人に飛び散らないようにご協力を願います。

岡／健康保健課 保健係

☎64-8882

とつみエコライフDAY2023

とつみエコライフDAYは、10月3日『東御の日』に合わせ、みんなで環

境について考え、環境にやさしい行動を推進する日です。

◆実施期間 10月3日(火)～15日(日)

市ホームページまたは10月3日に発信するLINEから「ながの電子申請」にアクセスし省エネ行動を確認してください。

実施期間中、取り組む日を決めて省エネ行動の実践をお願いします。

◆回答方法

「ながの電子申請」にアクセスし取り組みごとにチェックしましょう。多くの皆さまの参加をお願いします。

岡／生活環境課 生活安全係・ゼロカーボン推進係

☎64-5896
✉seikan@city.tomi.nagano.jp

催し

子育てしながら自分も大切に する方法講座

◆開催日・内容

第1回 9月22日(金)

自分へのいたわり希望感覚

第2回 9月29日(金)

元気回復行動プラン(自分の取り

扱い説明書づくり)

第3回 10月6日(金)

関係性WRAP(5感)の関係性

◆時間 午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター内 保健センター

◆定員 先着10～15名

◆講師 精神保健福祉士 荻野 紅葉氏

◆申込締切 それぞれの開催日の1週間前まで

申込・岡／健康保健課 保健係

☎64-8882



こころの向き合い
ネット

健康づくり講演会

◆日時 10月5日(木)

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆演題 「座りすぎは寿命を縮める!?

ホントかウソか・・・長生きの秘訣」

◆講師 早稲田大学 岡 浩一朗氏

◆定員 30名(先着順)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

※この講演会は、健康づくり推進員の

研修会を兼ねています。

申込・岡／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

とつみ男の遊び塾

◆日程

第1回 9月28日(木)

「男の草木染塾 ～自然の色合いを染しむ～」

第2回 11月30日(木)

「男の刺繍塾 ～手軽にはじめてしっかりハマる～」

第3回 令和6年1月25日(木)

「男のバルーンアート塾～手軽にひとを喜ばせよう～」

第4回 3月21日(木)

「男の魚さばき塾 ～次年度の作戦会議もかねて～」

◆場所 総合福祉センター3階 研修室

◆時間

第1回～3回 午後1時30分～午後3時30分

第4回 午後3時30分～午後6時30分

◆参加費 各回300円

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

※この講座は、参加者同士で各企画を体験・交流するもので、原則講師はいません。

申込・岡／社会福祉協議会

☎62-4455



ファミリー体力測定

- ◆開催日 10月1日(日)
- ◆会場 東御中央公園第二体育館
- ◆開催時間 午後1時30分～午後4時
受付 午後1時～午後1時30分(時間厳守)
- ◆内容 ご自身の体力年齢をご家族で測定してみませんか。
- ◆持ち物 上履き、飲み物、タオル
- ◆対象 市内在住、在勤、在学の6歳～79歳の方

共通競技	・握力、 ・上体起こし、 ・長座体前屈
6歳～64歳	・反復横とび ・立ち幅跳び ・20m往復持久走
65歳～69歳	・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行

◆申し込み 9月21日(木) 午後5時
までに左記へ電話でお申し込みください。

※当日参加もOK

申込・問/文化・スポーツ振興課
スポーツ係 ☎75-1455



「東御の日」記念講演

- ◆日時 10月3日(火) 午後3時～
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆演題 「激変する世界情勢と日本の食料安全保障」
- ◆講師 東京農業大学特命教授、東大客員教授、元農林水産事務次官 末松 広行氏



◆10月3日は「東御の日」

東御市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。ぜひ東御市について考える機会をつくってはいかがでしょうか。

問/総務課 総務係 ☎62-1111

健診直前対策講座
健診結果をよくする方法

- ◆日時 10月6日(金)
午前10時～午前11時
- ◆場所 保健センター
(総合福祉センター2階)

◆内容 健康診断までの1カ月。まだ間にあう対策をお伝えします。食べることと動くことで、短期間でも効果がある方法を学び実践します。もちろん、健診後の方の参加もお待ちしております。

◆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、過去の健診結果(お持ちの方)
- ◆参加費 100円(傷害保険料)
- ◆その他 申し込み不要ですので、直接お越しください。

問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

祢津地区ふれあい文化祭

- ◆日時 10月7日(土)
午前9時～午後4時
8日(日)
- ◆場所 午前9時～午後1時
祢津公民館・祢津児童館
- ◆内容 祢津子ども歌舞伎・生涯学習作品展・ステージ発表・祢津つ子チャレンジ等
- 問/祢津公民館 ☎62-0251



岩井屋

岩井屋

NPO 法人

「普通の暮らし研究所」

通所利用者募集中

「くつろぎの時間 岩井屋」

岩井屋へ行く

高齢者も障害のある方も一緒に、地域が福祉を創造する共生型社会「富山型サービス」を提供します

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

(岩井屋御牧原)

朗読会「月に寄せて」

- ◆日時 9月30日(土)
午後1時30分〜午後3時30分
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆内容 テーマ「月に寄せて」から連想される小説・随筆・童話などの作品を集め、朗読と音楽演奏を楽しむイベントです。

- ・岩崎信子氏(元SBCアナウンサー)の朗読
- ・市民朗読ボランティアによる朗読
- ・オーボエとピアノの演奏
- ◆定員 80名
- ◆申し込み 事前にお申し込みください。

申込・問 / 市立図書館

☎64-5886

わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日・場所

- 10月5日(木) 中央公民館
- 10日(火) 和公民館
- 19日(木) 中央公民館
- 24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

- ◆時間 午前9時30分〜午前10時30分
- ◆定員 各回10名
- ◆講師 株式会社 メディアプラッツ
- ◆持ち物 ご自身のスマートフォン

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

申込・問 / 株式会社メディアプラッツ

☎63-1010

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

秋を丸ごと楽しむ料理講座

◆日時 10月4日(水)

午前9時30分〜午後1時

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆定員 先着20名

◆講師 Ohsana料理教室

王鷲 美穂 氏

◆献立 丸まる焼きリンゴのグラタン、
サツマイモのレモン煮

◆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り容器、水分補給用の飲み物、食器を拭く布巾

◆受講料および材料費 1200円

※キャンセル料は9月27日(水)より

りかかりますのでご了承ください。

◆申し込み 9月22日(金)までに左

記へ電話でお申し込みください。

※未就学児は安全確保のためご参加

いただけません。

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

子育て記録のSNSをワンラン
クUP講座

◆開催日・内容

第1回 10月13日(金)

Instagramの標準機能を使って手

軽にショート動画を作るコツ

第2回 10月20日(金)

無料アプリ「CANVA」を使った画像

加工〜まじかくプリントの表紙作

成と画像に文字入れしてみよう！

第3回 11月10日(金)

企業アカウントのInstagramを使用

した懸賞やモニターの仕組み、コツ

◆時間 各回午前10時〜午前11時30分

◆場所 中央公民館1階 パソコン室

◆定員 先着5名(申込多数の場合抽選)

◆対象 子育て中のお母さん、お父さん

◆講師 Instagram総フォロワー10万

人・SNSコンテンツクリエイター

合同会社ハルナツ 中澤 ちあき氏

◆申し込み 9月22日(金)午後5時

までに左記電子申請にてお申し込み

ください。

問 / 生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

ながの電子申請サービス



ながの電子申請サービス

障害年金専門家の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

- うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等
- がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

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

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

事前予約制

場所 上田市勤労者福祉センター
上田市中央4-9-1

日時 毎月第一水曜日(変更あり)
13時30分から16時30分

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

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

市民大学講座⑤ 「大森晶子氏によるピアノ演奏&トーク」

◆日時 10月15日(日)

午後1時30分〜午後3時頃

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題 「音楽よもやま話PartⅧ」

魅惑の三拍子〜ワルツを中心に

叙情曲まで〜

◆講師 ピアニスト 大森 晶子氏



◆申し込み 事前に左記へ電話で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

第20回市民登山 飯盛山(野辺山高原)

◆日時 10月21日(土)

午前7時30分集合

※雨天の場合は中止

◆集合場所 東御中央公園 武道館前

駐車場

◆コースタイム

武道館前出発(バス乗車) 午前8時

発↓平沢峠P(獅子岩登山口) ↓平

沢山↓大盛山↓飯盛山(昼食) ↓平

沢登山口↓清里駅↓午後4時30分武

道館到着(解散)

※初心者の方でも楽しめる登山です。

◆対象者 東御市在住で小学生以上

(小学生は保護者同伴)

◆定員 40名(先着順)

◆持ち物 昼食、水筒、雨具(上下別物)、

タオル、帽子、着替え、防寒着等

※地図は当日、山岳協会から配布さ

れます。

◆服装 登山に適した服装・靴・手袋

◆申し込み 9月15日(金)〜29日(金)

までに左記へ電話で必要事項(氏名、

年齢、郵便番号、住所、電話番号)

をお申し込みください。

受付時間 平日午前9時〜午後5時

◆申込・問/特 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)



火のアートフェスティバル2023

◆日時 10月7日(土)

午前10時〜午後4時

8日(日)

午前10時〜午後3時

◆場所 芸術むら公園

◆内容

・ステージ

野外コンサート、FMとうみ

・登り窯焼成

薪入れの様子が見学できます。

・出店

クラフト、カルチャー、グリーン、

フードのお店が並びます。

・ワークショップ

自然素材を使った体験型ワークシ

ョップを行います。

・梅野記念絵画館

「虚無と孤独の画家 山本弘展」

「東信濃工芸作家展」

◆その他

当日は会場周辺に交通規制をし、来

場者駐車場を設けます。

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



市ホームページ

天空の芸術祭2023

◆期間 10月14日(土)〜11月11日(土)

の間の土日祝

◆場所 北御牧公民館、海野宿他

◆内容

・東京藝術大学の教授・学生の滞在

制作、作品展示

・多種多様なワークショップ

・小学生の作品展

問/天空の芸術祭ワーキンググループ

(文化・スポーツ振興課 文化係)

☎71-0670

第17回北御牧地区生涯学習作品展 個人作品集

◆日時 10月28日(土)、29日(日)

◆場所 北御牧公民館

◆応募資格 北御牧地区在住・出身、

北御牧地区内勤務

◆出品規格 原則一人2点まで、何種

類でも可

◆募集作品 絵画、写真、書、生花、

手芸、工芸、盆栽、陶芸、短歌、俳

句、編物、水彩画、水墨画、フラワ

ーアレンジメント、絵手紙等

◆応募締切 10月4日(水)

◆応募・問/北御牧公民館

☎67-1010

甲種・乙種防火管理
新規資格取得講習会

◆日時

甲種／10月19日(木)、20日(金)
〔乙種防火管理講習は19日のみ〕
両日とも、午前9時30分～
午後4時頃まで

◆場所

上田創造館

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

◆定員 100名(先着順)

◆受講料 講習日徴収

甲種4000円、乙種3000円

◆申し込み 9月19日(火) 午前9時

から受付開始。左記窓口へ直接お申し込みください。

申込・問／東御消防署 予防係

☎62-0119
上田地域広域連合消防本部
予防課 ☎26-0029



市婚活イベント
「恋活!とうみバル」



◆対象 39歳以下(昭和59年以降生まれの方)

〔男性〕東御市に在住または在勤の独身の方
〔女性〕独身の方

◆日時 10月28日(土)

午後2時30分～午後8時

◆場所 【メイン会場】ラ・ヴェリテ

【他会場】市内飲食店3店舗

◆内容 メイン会場や市内飲食店をまわる婚活イベントです。気軽に交流できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆定員 男女各10名(合計20名)

※申し込み多数、男女人数に偏りが

ある場合は、抽選。

◆参加費 男性5000円

女性2000円

※参加費は事前にお支払いいただきます。支払後に参加辞退された場合、返金はいたしません。

◆申し込み 9月27日(水) までに、

左記二次元コードを読み取りお申し込みください。

◆その他 当日お酒を飲まれる方は、公共交通機関を利用してお越しください。

問／企画振興課 移住定住・シティプ

ロモーション係 ☎64-5893



市ホームページ



ながの電子申請サービス

婚活交流会 「素敵な出会いと結婚を応援します」

◆対象 39歳以下(昭和59年以降生まれの方)

〔男性〕上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村に在住または在勤の独身の方
〔女性〕独身の方(県内および嬬恋村に在住または在勤の方優先)

◆日時 11月26日(日)

午後1時～午後4時30分(午後0時30分より受付)

◆場所 THE GRAND TERRA 上田高砂殿(上田市天神2-2-2)

☎0120-123-1133

◆内容 婚活セミナーと交流会

講師 しあわせ本舗

◆講師 しあわせ本舗

代表 若井 順子氏

◆定員 男女各20名(合計40名)

※申し込み多数、男女人数に偏りがある場合は、抽選。

◆参加費 男性2000円

女性1500円

◆申し込み 10月31日(火) までに、

メール、または下記二次元コードを読み取りお申し込みください。

※参加費は事前にお支払いいただきます。

また、支払後に参加辞退された場合、返金はいたしません。

※お帰りの際、お土産を用意していただけます。

◆申し込み 10月31日(火) までに、

メール、または下記二次元コードを読み取りお申し込みください。

※電話、FAXによる申し込みは遠慮ください。

問／上田地域定住自立圏中心市 上田

市移住交流推進課 ☎71-6734

☎ueda-konkatsu@city.ueda.nagano.jp

(企画振興課 移住定住・シティプロモーション係)



ながの電子申請サービス

東御十景「明神池秋月」お月見会

◆日時 9月29日(金)

午後5時～午後6時30分頃まで

◆会場 芸術むら公園 梅野記念絵画館前芝生広場

◆内容

- ・東御十景の紹介
- ・中秋の名月の鑑賞
- ・サンテラスバンドによる生演奏
- ・参加者による童謡歌唱の合唱
- ・月見団子の振る舞い

◆その他

- ・当日、会場へ直接お越しください。
- ・夜間のイベントですので、暖かい服装でご参加ください。
- ・雨天の場合は中止となります。
- ・天候等の関係で、変更または中止する場合には市ホームページへ掲載します。

問／建設課 住宅係 ☎64-5882

募集

とうみ食育市民ネットワーク
会員募集

◆応募資格

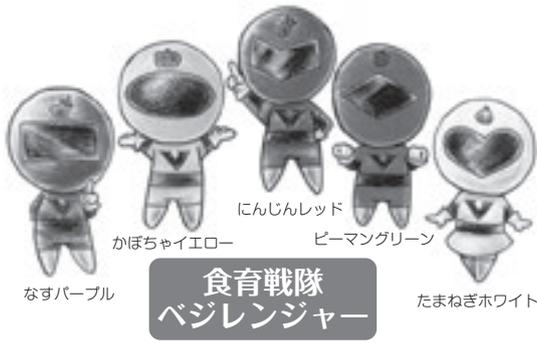
- ・市の食育推進計画に基づいた活動に賛同し、参加できる個人または団体

◆活動内容

- ・市内各保育園にて、寸劇「食育戦隊・ベジレンジャー」による食育
- ・食育レシピの作成
- ・子育て世代向け食育教室の手伝い
- 他

◆応募方法 左記へ電話でお申し込みください。

応募・問／健康保健課 保健係
☎64-8882



市営住宅入居者募集

◆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	月額家賃 (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
政所住宅	2階建	3LDK	H5~H6	大日向13番地	2	49,000または52,000

- *間取りの表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室 LDK：居間兼台所兼食事室
- *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、要件により単身世帯でも入居できますが今回の募集では該当住宅はありません。
- *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）
- *今回の募集には優先募集はありません。

住宅入居のための条件	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<table border="1"> <tr> <td>瓜田団地、日向が丘団地</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・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 </td> </tr> <tr> <td>政所住宅</td> <td>158,000円以上487,000円以下</td> </tr> </table>	瓜田団地、日向が丘団地	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	政所住宅	158,000円以上487,000円以下
瓜田団地、日向が丘団地	<ul style="list-style-type: none"> ・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 				
政所住宅	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 9月11日(月)～29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 10月12日(木) 午前10時 市役所本館2階 全員協議会室

◆注意事項 ※今回募集の住宅に入居できるのは令和5年11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。



第20回東御市総合体育大会 参加者募集

◆日時 10月1日(日) 開始時刻は各会場ごと(ソフトテニス小中学生:10月7日、ボッチャ:10月14日)

◆場所 東御中央公園内体育施設、市内小中学校ほか

競技に参加される方は9月15日(金)までに、下記の各競技地区責任者へお申し込みください。

※各競技の詳細については、各地区の競技責任者へお問い合わせください。

種目(内容)・会場		田中	滋野	祢津	和	北御牧
1	軟式野球(地区選抜等) 東御中央公園グラウンド	やなぎさわ なおたか 柳澤 直孝 ☎62-2419	たむら みきお 田村 幹雄 ☎63-5188	みやいりけさひこ 宮入今朝彦 ☎64-4134	たつの ゆたか 亀野 豊 ☎63-6708	こうづ かおる 神津 薫 ☎090-5216-2734
2	ソフトボール(団体) 北御牧グラウンド	こばやし まさゆき 小林 正幸 ☎61-6477	べっぼ あきひろ 別府 昭廣 ☎090-7818-2098	おぎわら のぶゆき 荻原 伸幸 ☎62-2186	たつの ゆたか 亀野 豊 ☎63-6708	
3	バレーボール(団体) ふれあい体育館		たけうち よしかず 竹内 喜和 ☎62-2200			
4	バスケットボール(団体) 東部中学校体育館		わかばやし ひろひさ 若林 裕久 ☎080-1068-5855			
5	ソフトテニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート		くぼ あつし 久保 敦 ☎090-4180-2620			
6	剣道(個人・団体) 東御中央公園武道館(剣道場)		ながこし しゅういち 長越 修一 ☎63-6978			
7	サッカー(団体) 東部中学校グラウンド		東御市スポーツ協会 ☎62-2200			
8	ゲートボール(地区選抜等) 東御中央公園屋外ゲートボール場(屋内2面)	よもぎだ ともお 蓬田 智男 ☎62-0809	たぐち てるみ 田口 昭己 ☎64-5147	やなぎさわ まさかず 柳澤 正和 ☎62-2529	おおつか しょうぞう 大塚 省三 ☎63-5271	なかむら のぶお 中村 信男 ☎67-2829
9	テニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート		こばやし ふみはる 小林 文治 ☎64-2780			
10	柔道(個人・団体) 東御中央公園武道館(柔道場)		うえはら たかゆき 上原 隆幸 ☎64-5080			
11	マレットゴルフ(個人) 海野マレットゴルフ場	たけだ はるお 武田 晴夫 ☎62-3570	よしざわ たけし 吉澤 武 ☎62-2332	いとう よしかず 伊藤 義一 ☎62-2737	さとう こうじ 佐藤 康二 ☎62-2325	
12	フラダンス(個人) サンテラスリハーサル室		こばやし つねあき 小林 経明(ヘルシーダンス) ☎63-5601			
13	ビーチボール(団体) 東御中央公園第一体育館 B・C面		東御市スポーツ協会 ☎62-2200			
14	ボッチャ(団体) 東御中央公園第二体育館	しんたいきょういっくいがくけんきゅうしよ 身体教育医学研究所(とうみユニバーサルスポーツクラブ) ☎61-6148 団体戦、24チーム募集、1チーム4名以上、申し込みは先着順				
15	弓道(個人・団体) 東御中央公園弓道場		ひちわ あきひろ 飛知和明弘 ☎64-5404			
16	卓球(個人・団体) 東御中央公園第一体育館 A面		ごとう みちこ 後藤美智子 ☎63-6115			
17	グラウンドゴルフ(個人) 芸術むら公園芝生コース		もろおか ひさお 師岡 寿雄 ☎090-5584-7312			
18	空手(個人) 祢津小学校体育館		しおかわ りえ 塩川 理恵 ☎090-5410-4066			
19	太極拳(個人) 東御中央公園芝生広場 (雨天時 中央公民館3階講堂)		さとう みつよ 佐藤 光代 ☎090-4229-8383			
20	チャレンジ・ザ・スポーツ(個人) 東御中央公園第二体育館	東御市文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455 ◆開催時間 午前9時30分~午前11時30分 受付 午前9時~				

☎(特)東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200

男女共同参画啓発事業
「とうみ川柳」募集

HP

◆お題

- ①まわりのこれってへんじゃない？
- ②このごろ嬉しかったこと
- ③好きなこと

- ◆応募部門 小中学生の部・一般の部
- ◆応募資格 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
- ◆応募期間 9月1日(金)～25日(月)

必着

◆応募方法

- ①応募用紙での応募
応募用紙(市庁舎、各地区公民館で配布。ホームページからもダウンロード可)に記入し、郵送・電子メールまたは持参してください。
- ②ながの電子申請からの応募
左記二次元コードからアクセスしてください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

応募・問／人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902



市ホームページ



ながの電子申請サービス

ホワイトボード

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

●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで

✉shio.tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58963 ☎63-54331

第72回 東御美術会会員展

○日時／9月12日(火)～17日(日)

午前9時～午後5時

(ただし、初日午前10時より

最終日午後4時まで)

○場所／東御市文化会館 展示室

○内容／会員24名による水彩画・油彩

画 約40点

●問／東御美術会 安保

☎64-90001

とうみ歴史研究会

知的好奇心の考古学講座 第4回

(毎月第2土曜日開催)

○日時／9月9日(土)

午前10時30分～

○会場／原始・古代ロマン体験館

(小泉郡長和町大門1518)

※場所が分からない方、運転できない方はご相談ください。

○内容／縄文土器作り

○講師／とうみ歴史研究会員、東御市

文書館学芸員 田中浩江

○費用／1000円

(参加者10名以上の場合は割引)

完成品受け取り送料別途1310円

(事務局まで来られる方は200円)

○申し込み／事前予約が必要になりますので左記へお申し込みください。

初心者のための基礎の基礎

古文書講座第2回(毎月不定期開催)

○日時／9月16日(土) 午前10時～

○会場／東御市中央公民館

○内容／定型古文書の読むためのコツ

○講師／とうみ歴史研究会員、東御市

文書館学芸員 田中浩江

●申込・問／田中浩江

☎090-4060-0287

株信州東御市振興公社のパート募集

○職種／①調理補助・洗い場

②出荷作業・倉庫内整理

○勤務場所／①湯楽里館

②オラホール工場

○募集人数／若干名

○給与等／当社規程による。労災保険

加入

○応募期限／9月30日(土)

●応募・問／①湯楽里館

②オラホール工場

☎63-4126
☎64-0006

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
9月14日・28日	健康増進月間、自殺対策について	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

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

1日	(金)	とうみ健康ミニ講座～助産所とうみ～	20日	(水)	第18回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 県大会PowerLive2023 K No.28～39・審査結果
2日	(土)	第3回東御市介護予防住民指導者養成講座 「筋トレ・痛みトレの効果ある運動」 講師 中村崇さん	21日	(木)	令和5年度 県立歴史館考古学講座 第2回 「中野の古墳に行ってみよう！ ～高遠山古墳と七瀬双子塚古墳～」
3日	(日)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座① 「鎌倉時代における海野氏について」 講師 花岡康隆さん	22日	(金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」② 講師 稲垣勇一さん
4日	(月)	令和5年東御市議会9月定例会 開会	23日	(土)	第3回東御市介護予防住民指導者養成講座 「筋トレ・痛みトレの効果ある運動」 講師 中村崇さん
5日	(火)	<生中継9:00～> 令和5年東御市議会9月定例会 一般質問	24日	(日)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座① 「鎌倉時代における海野氏について」 講師 花岡康隆さん
6日	(水)	<生中継9:00～> 令和5年東御市議会9月定例会 一般質問	25日	(月)	第30回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会PowerLive2023TH No.1～15 (提供 信州ケーブルテレビジョン)
7日	(木)	月刊とうみチャンネル8月号 前半	26日	(火)	第30回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会PowerLive2023TH No.16～31 (提供 信州ケーブルテレビジョン)
8日	(金)	月刊とうみチャンネル8月号 後半	27日	(水)	第30回長野県高等学校軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会PowerLive2023TH No.32～45 (提供 信州ケーブルテレビジョン)
9日	(土)	令和5年度東御市二十歳を祝う会	28日	(木)	令和5年東御市平和祈念式
10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」	29日	(金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」② 講師 稲垣勇一さん
11日	(月)	2023雷電まつり 中継録画	30日	(土)	日本体育大学体操部 交流会&演技発表会
12日	(火)	2023雷電まつり 第1ステージ発表	Weekly!とうみ 東御市の話題をお伝えします！ 毎週金曜日更新 【放送時間 6:00～12:00～18:00～】 動画はこちらからもご覧いただけます。  ウィークリーとうみ		
13日	(水)	2023雷電まつり 子ども相撲大会			
14日	(木)	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」			
15日	(金)	とうみ健康ミニ講座～助産所とうみ～	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		
16日	(土)	令和5年東御市平和祈念式			
17日	(日)	日本体育大学体操部 交流会&演技発表会			
18日	(月)	第18回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 県大会PowerLive2023 K No.1～13			
19日	(火)	第18回長野県高等学校軽音楽系クラブ 合同演奏会 県大会PowerLive2023 K No.14～27			

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。

TOMI 23 市報とうみ(2023年9月)

子育てインフォメーション (10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

あそびのひろば	5日(木)**	午前10時30分～午前11時30分
たんけんひろば(芸術村公園)	6日(金)**	午前10時～正午
育児座談会(篠原君江助産師)	10日(火)**	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	12日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずリズム	16日(月)**	午前10時30分～午前11時15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))	20日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ず絵本	23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) 「遊びが育てる子どもの力」	24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)	26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

みんなであそぼう(子育て支援センターを利用しない方対象)	3日(火)4日(水)**	午前10時～ 午前11時30分
ふれあいひろば(赤ちゃん体操)	11日(水)**	
みんなであそぼう(子育て支援センターを利用しない方対象)	17日(火)18日(水)**	
わんぱくピクニック	25日(水)**	
0歳児のママひろば(骨盤ケア)	31日(火)**	

ほけっとひろば

滋野コミュニティーセンター	2日(月)	午前10時～午前11時
和コミュニティーセンター	13日(金)	
東部子育て支援センター	26日(木)	午前10時30分～午前11時30分
祢津公民館	27日(金)	
北御牧保育園	30日(月)	午前10時～午前11時

たんけんひろば (芸術むら公園)
10月6日(金) 午前10時～正午(集合時間9時45分) 雨天決行
集合場所 梅野絵画記念館駐車場
講師 身体教育医学研究所 谷 貴人 氏
服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴
持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ゴミ袋、虫かごなど

☎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

10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	10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	
	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	10日(火) 園庭で遊ぼう 17日(火) 園庭で遊ぼう 24日(火) 芸術鑑賞 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	27日(金) ミニ運動会をしましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子、動きやすい靴

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- パシオン 川越 宗一：著
- ここをそのまま感じられたら 星野 概念：著
- 美しい老い方 枘野 俊明：著
- 信州史×世界史 森村 室冬：著
- 昨日までと違う自分になる 若宮 正子：著
- 躍動するアフリカ 森本 真樹：著
- 参議院 倉山 満：著
- マッチング・アプリ症候群 速水 由紀子：著
- 槍・穂高・上高地地学ノート 竹下 光士：他著
- 測る世界史 ピエロ・マルティン：著
- 人生を変える健康学 中川 恵一：著
- まいにちにんにくレシピ 永山 久夫：監修
- 「わらべうた」で子育て入門編 阿部 ヤエ：著
- まるごとわかる犬種大図鑑 若山 正之：監修
- ダンスの歴史 ロバート・ヒルトン：著

◆ 児童書

- ひと箱本屋とひみつの友だち 赤羽 じゅんこ：作
- アンナは犬のおばあちゃん 吉田 桃子：作
- りすねえさんのさがしもの 大久保 雨咲：作
- かみさまのベビーシッター 3 廣嶋 玲子：作
- 水平線のかなたに ロイス・ローリー：作
- ロッタの夢 ノーマ・ジョンストン：作
- 月のボールであそぼうよ エド・フランク：作
- しゅつどう！かがくしょうぼうたい 鎌田 歩：作
- じめんのしたはマンモスのくに まつおか たつひで：作
- 宿場町の一日 いわた 慎二郎：作
- ゴリラのおうさま しもかわら ゆみ：絵
- あいうえおばけのおまつりだ 美濃 瓢吾：絵
- こねこのさがしもの レナード・ワイズガード：絵
- ほげちゃんとおばけ やぎ たみこ：作
- まいごのモリーのおかいもの はた こうしろう：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 10月13日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日時 10月21日(土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 9月29日(金)

◆ 特別整理日 10月17日(火)～10月20日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (10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	
人権啓発センター	4日(水)*、11日(水)、18日(水)、25日(水)	午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	3日(火)、10日(火)*、17日(火)、24日(火)、31日(火)	午前10時～午前11時	
祢津公民館	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)*	午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	2日(月)、16日(月)*、23日(月)、30日(月)	午前10時～午前11時	
北御牧公民館	6日(金)、13日(金)、20日(金)*、27日(金)	午前10時～午前11時	
かんたん体操	5日(木)、19日(木)	場所：武道館(柔道場)	時間：午後2時～午後3時
	10日(火)、24日(火)	場所：武道館(剣道場)	時間：午後2時～午後3時
転倒予防水中ウォーキング	6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	10月18日(水)	令和5年6月生
10か月児健診	10月11日(水)	令和4年12月生
1歳6か月児健診	10月17日(火)	令和4年4月生
3歳児健診	10月10日(火)	令和2年8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	10月19日(木)	対象：令和5年5月生
もぐもぐ離乳食教室	10月20日(金)	対象：令和5年3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

☎/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	10月12日(木) 午後1時30分	10月9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(まいさぼ東御)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要	保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883 (オンライン相談も受け付けています)
母と子の栄養相談	10月3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			
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	福祉援護係 ☎64-8884
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		予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	10月20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	10月4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
	10月10日(火)		滋野コミュニティセンター		
	10月16日(月)		和コミュニティセンター		
	10月20日(金)		北御牧公民館		
	10月25日(水)	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)	10月6日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	10月20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)	10月19日(木)	午後1時30分～午後4時30分	コワーキングスペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月日	医療機関名	電話番号	*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 *急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医療案内サービス≫ ☎050-3033-0665
	9月3日	東御市民病院	☎62-0050	
	9月10日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	9月17日	ささき医院	☎64-3711	
	9月24日	祢津診療所	☎62-0273	
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☎026-235-1818）			
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

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

9月10日(日) 10時～19時30分

モロコシ祭

farming x food x music

ファイナーライブ! 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(ペア30組限定)3,000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

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：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～

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 発売中

バイオリン バイオリン ピオラ チェロ コントラバス フルート クラリネット ピアノ 編曲・ピアノ

演奏：細川奈津子、川又慶子、北島綾乃、外山賀野、中川 隼、羽生田聖子、栗生田直樹、鶴生川育実、築田佳奈

第77回ピアノのゆふべ

長月に奏でるメロディー

演奏：川合愛美 **9月29日(金) 19:00開演** 無料(要整理券) 配布中

第99回サンテラスロビーコンサート

Niko! Paco! Tango!

二胡：今井美樹
ギター：稗田隼人
バンドネオン：啼鵬 **10月14日(土) 13:30開演 500円** 発売中

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00(窓口受付は17:30まで) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

「高原の秋景」1898年頃

郷愁の画家 丸山晚霞

9月9日(土)～11月5日(日)

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、心にある原風景。秋の風景をはじめ、四季折々の風景をご覧ください。

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)

All is vanity. 一虚無と孤独の画家 **山本弘の芸術** **9月9日(土)～11月26日(日)**

東信濃工芸作家展vol.8

同時開催 **「器」様々な器、入れものたち** **9月9日(土) 入場無料** 舟り子

～10月15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800円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

4年ぶり中央公園芝生広場で開催!!

第31回 巨峰の王国まつり

東御市を代表する特産品である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ことを目的として、生産者・消費者および地域住民が一体となった農・食文化を楽しむイベント「第31回 巨峰の王国まつり」を開催します！
一緒に東御の秋を楽しみましょう!!

日時

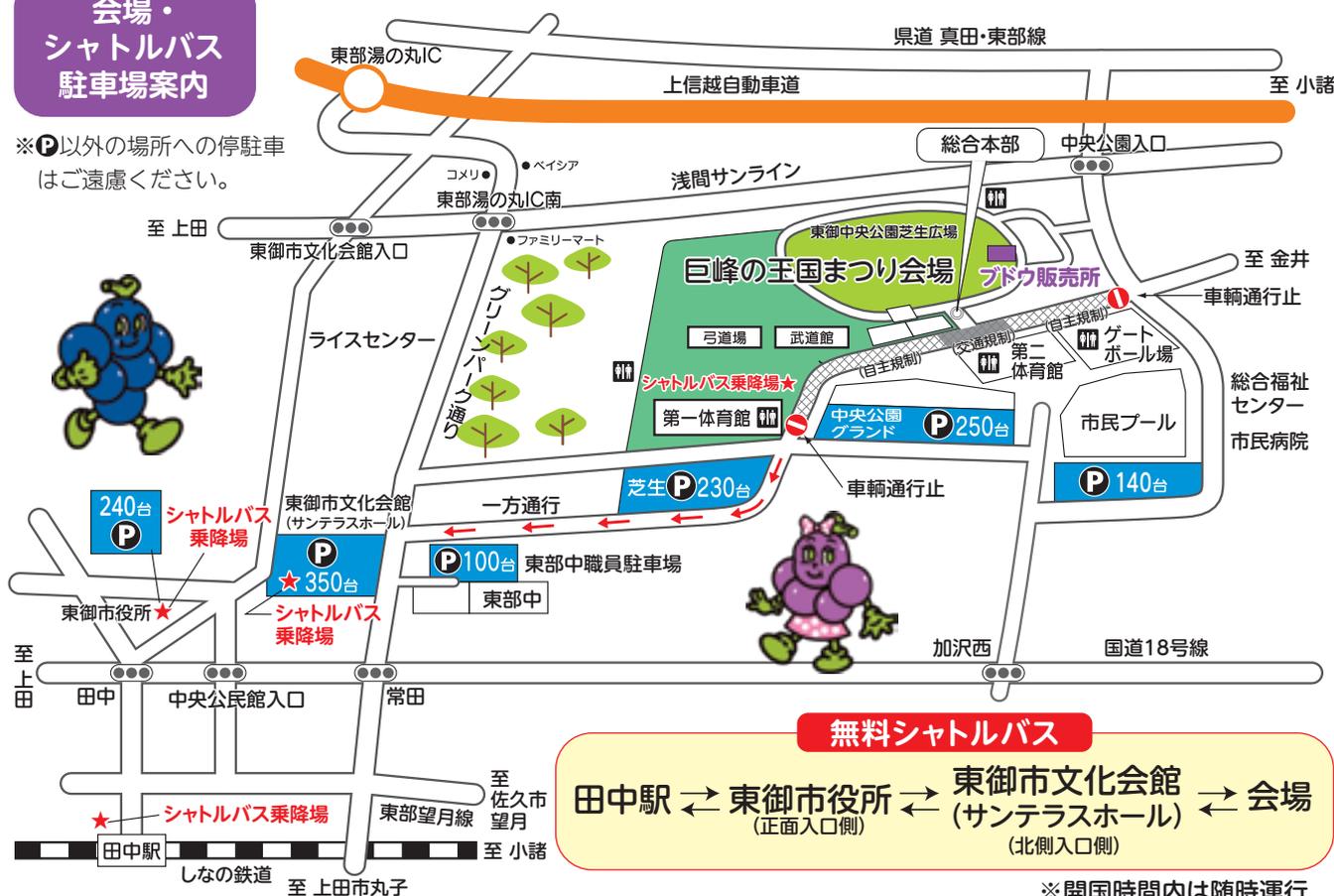
9月23日(土) 午前10時～午後3時
24日(日) 午前10時～午後3時

内容

ぶどう販売、東御市産農畜産物・加工品等のテント&キッチンカーが出店、その他にもステージイベントや農機の展示等盛り沢山。JA フェスティバルも同時開催します。

会場・シャトルバス
駐車場案内

※P以外の場所への停車は
ご注意ください。



巨峰の王国収穫フェア2023

令和5年9月1日(金)から10月15日(日)まで、市内のぶどう直売所や観光農園等を周遊し、3,000円以上のぶどう等の農畜産物・加工品を買くと、東御市産農畜産物・加工品等が当たる抽選券がもらえます。
ぶどうを買って東御のグルメをゲットしましょう!

※イベントの内容は変更となる場合がありますのでご注意ください。
※市内のぶどう直売所等のマップは、東御市や信州とうみ観光協会のHPをご覧ください。



市ホームページ



とうみ観光協会

●問い合わせ先 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



公民館講座を紹介します

市民大学

刀剣のまち東御市を巡る

6月18日に計画した市民大学講座「刀剣のまち東御市を巡る」には、定員を上回る大勢の申し込みをいただき、市民の関心の高さを感じました。当日は、堀田雄二氏を講師として、山浦真雄宅跡、刀工山浦真雄・清磨・兼虎生誕之里顕彰碑、わらび手刀出土地(古見立古墳跡)、刀匠宮入法廣氏工房をバスで巡りました。

普段は特別に訪れる機会のない場所に、刀剣にまつわる貴重な史跡が残されていることに改めて驚かされました。



▲山浦一門の顕彰碑(雷電くるみの里)

また、わらび手刀出土地では、発見者のご息が大切に保管されている「わらび手刀他の図」(発見時に絵師に描かせた出土品の図・現物は東京国立博物館が所蔵)を見せていただいたり、宮入氏のご自宅で本物の刀剣に触れさせていいただいたりとサプライズもあり、参加された皆さんは大満足の半日でした。

女性学級

みそづくり講座

6月21日に武田味噌醸造株式会社 武田清太郎さんを講師にお迎えし、食育をテーマに八重原産大豆を使用した味噌づくりを行いました。

参加された皆さんからは出来上がりから楽しみの感想をいただきました。

スマホ・パソコン講座

今年5月からスマホ・パソコン講座を開催しています。それぞれ月に4回テーマを決めて行い、参加者が参加しやすいよう講座の内容等を工夫しています。今までには、「動画編集・クラウドとは?」「Google Drive G-mail活用」「キャンバ講座」「Instagram講座」「きほんのきから始めるパソコン教室」「スマホの基本」「LINE活用編」と盛りだくさんの内容で行いました。少人数制で行うため不明な点も聞きやすいので、ご興味ある方は是非参加してみてください。



▲熱心に聞き入る受講生

表情輝く! 顔心筋 マッサージ講座

コロナ禍でマスク生活が当たり前となった今、表情をしつかり出さないと実際の年齢よりプラス5歳になってしまふとのことから、4月22日にコスメティックしおざわの笹井かおるさんを講師にお迎えし、顔心筋マッサージを公民館講座として今回初めて開催しました。

講座では笹井さんのお手製の資料をもとに、参加者全員で顔心筋マッサージを行い、参加者からは、手軽にできてよかつたなどの感想をいただきました。



▲マッサージのようす

ポリ袋でつくる 簡単ベーグル講座

5月13日にパン教室 クープロ 中村まさ代さんを講師に迎え、ポリ袋を使うことで初心者の方も簡単にこねられるベーグル作りを行いました。ポリ袋で行えるため、小学生のお子さんでも講座に参加しやすくなっています。

パンを手作りでつくる良さは、やはり焼きたてのパンを食べられることで、その喜びは何事にも代えがたいところです。

また、パンを手作りすると、毎日が少しでも楽しくなると、先生から話がありました。



▲親子での参加



9月以降の講座案内

10月、11月に子育て世帯を対象とした「Instagram・キャンバ講座」(連続3回講座)を開催予定です。キャンバはとても便利で、写真の加工、文書、プレゼン資料も作成できます。何より便利なのが、ソフトに収蔵されているデータに使用可能な画像が充実している点で、簡単にプロ顔負けの資料を作ることが可能です。

また、王鷲先生の料理講座も予定しています。先生の料理は材料が少なく誰でも簡単に料理をつくることのできるメニューです。先生の人柄もとても前向きで、講座を受講すると「よし、毎日料理がんばるぞ!」という心構えもできる内容です。詳しくは情報コーナーをご覧ください。

市民大学の予定

9月17日(日) 13時30分～

「真田氏の鷹狩り」

講師：長野県立大学教授 二本松泰子氏

10月15日(日) 13時30分～

「音楽よもやま話 Part Ⅷ」

講師：ピアニスト 大森晶子氏

12月3日(日) 13時30分～

「筋肉体操と超ラジオ体操とお散歩」

講師：順天堂大学スポーツ健康科学部専任准教授 谷本道哉氏

分館交流スポーツ大会

4年ぶりの開催

分館交流スポーツ大会

今年は、分館長会をはじめ多くの皆さまのご協力のもと、分館交流スポーツ大会が4年ぶりに開催され、5地区の大会を無事に終えることができました。

参加チーム数は、コロナ禍以前までには戻りませんでした。フットボールをはじめ、マレットゴルフやゲートボール、ビーチボール等の競技種目で熱戦が繰り広げられ、分館相互の交流や親睦を深めるとともに、区民がスポーツに親しめた1日となりました。様々な形で本大会に関わっていただいた皆さまには心より感謝いたします。



おらほの歴史探訪

「刀剣のまち東御市」②

東御市文書館 文書館専門員 堀田雄二

今回は、古代から中世までの様々な刀剣について記しましたが、今回は江戸時代から現在までの刀剣と刀匠について触れてみたいと思います。

現在の刀工は、故宮入昭平氏の甥にあたる宮入法廣氏です。氏の父も刀匠ですが、それぞれ作風は異なります。力士の太刀・皇族の守り刀・国宝鉄剣や正倉院御物の複製品など幅広い作刀を手掛け、2010年に新作名刀展において「正宗賞」を受賞され、2011年には長野県無形文化財保持者に認定されました。

江戸時代になると、戦乱の世が天下泰平の世に変わり、刀剣は実用品というよりは、美術品としての価値が高くなります。江戸後期に活躍した雷電為右衛門は、松江藩お抱え力士となり、大小の刀を殿様から拝領し、実物は松江市に残されています。他に雷電が若いころお世話になった上田市(旧丸子町)の上原家に保存されていた脇差が、東京の相撲博物館に保管・展示されています。いずれも名刀です。

江戸時代後期から明治時代初期にかけて活躍した山浦真雄・清麿・兼虎らの山浦一門は赤岩本郷出身で、山浦真雄宅跡は長野県史跡に指定されています。鍛冶場跡と刀の焼き入れに使った石鉢二個が残されています。山浦一門を崇敬した故宮入昭平氏(重要無形文化財)は、賛同者を募り国道18号線と県道との交差点に顕彰碑を建てました。現在この顕彰碑は道の駅「雷電くるみの里」の東の隅に

このように、東御市には連綿と刀剣の文化が引き継がれており、大勢の刀匠達が生まれ関わりを持ち活躍してきました。そのため、何かの機会に「刀剣・刀匠展」を開催し、多くの人に「刀剣のまち東御市」をアピールしたいと検討しております。



全5地区を
毎月紹介

こんにちは！

滋野地区の民生児童委員です。

滋野地区は、赤岩、大石、乙女平、王子平、片羽、桜井、中屋敷、原口、聖、別府の10自治区からなり、男性6名、女性8名に加えて、女性の主任児童委員1名の計15名の委員で構成されています。

「誰もが安心して住み続けられる滋野地域」を目指して、住民やしげの里づくりの会などと協力して地域の絆づくりのために活動しています。特にしげの里づくりの会では、民生児童委員は支えあい部会に入っており、七夕飾り、花市、クリスマス会、作品展などを企画しています。



▲滋野地区の民生児童委員

●問い合わせ先
福祉課 福祉推進係
☎64188888

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。

Q 民生児童委員は忙しい？
A 民生児童委員は、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱されている非常勤の公務員となります。また児童福祉法に基づく児童委員も兼ねています。公務員といっても給与の支給はなく、ボランティアとして活動しており、任期は3年になります。

教えて民生児童委員さん！

Q 民生児童委員さんってどんな人たち？
A 民生児童委員は、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱されている非常勤の公務員となります。また児童福祉法に基づく児童委員も兼ねています。公務員といっても給与の支給はなく、ボランティアとして活動しており、任期は3年になります。

心の眼 (188)

猫の事務所

人権同和教育指導委員 坂井 美嗣

二

眼

猫の事務所は宮沢賢治の寓話です。猫の社会では、身体が煤けているというだけの理由でかま猫たち（毛の色は問いません、竈で寝る癖があり、それによって煤けている猫は、皆かま猫です）を嫌い差別しています。事務所の猫たちも、新任のかま猫をいじめ、仕事を取上げ無視します。この様子を見ていた獅子が怒って事務所を廃止します。

作者の宮沢賢治は文中で獅子のこの行為に対して「ぼくは半分獅子に同感です。」と言っています。半分とはどういうことでしょうか。廃止まできなくともよいのではないか、という思いからでしょうか。獅子は事務所の猫たちに、彼が煤けている理由や、彼も彼なりに竈で寝ないよう努力していることを理解させ、今までのいじめに対して反省を促し、互いの理解のもとで仲良く仕事をさせるという選択肢もあるからでしょうか。いやそんなことをしたところで、事務所のかま猫以外にもかま猫はたくさん暮らしており、同様の差別を受けているはずですし、今後も差別に苦しめられるはずです。事務所を廃止したところで、かま猫たちへの偏見や差別はなくなりません。問題

の根本的な解決にはなりません。だから、半分なのではないでしょうか。猫社会全体の中でかま猫たちへの理解を深めていく必要があるのです。人間社会で千年の歴史があるといわれる部落差別を考えてみましょう。部落差別の解消を目的とした水平社の創立から昨年で百年を迎えました。長年の運動にも関わらず、部落差別はなくなっていないません。新たにインターネット上では部落の所在をあげき、さらすという憎むべき卑劣な行為が問題になっています。

「そつとしておけば部落差別はなくなる」という方がいますが、それでは部落差別はなくなりません。部落差別をなくすためには、一人ひとりが、部落差別の成立が非科学的で、不当性に満ちたものであることを正しく理解し、部落差別を許さないという意識で行動することが大切です。そして、家庭、職場、地域で部落差別を許さないという意識の輪を広げ、社会を変えていかなければ部落差別はなくなりません。この様な行動を起こすことは、私たち人間の責務と使命であって、あらゆる差別や偏見の解消に繋がることなのです。



ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕 あおさん

〔タイトル〕 「ダブルレインボー」

撮影場所：新張

撮影日：2023年8月9日

撮影者から一言

仕事帰りの車中、天気雨と共に現れた虹！いつもの田園風景にダブルレインボーがコラボして疲れた心を癒す一瞬のひとときでした

10月号掲載の応募締め切りは 9月11日(月)

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

応募作品一覧公開中

8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。



(公財)長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、公民館備品を整備しました。

金井区



(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、公民館備品を整備しました。

上八重原区



宮区



宝くじの社会貢献と広報を目的として、自治総合センターと長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業は、地域を対象に、備品等の整備を支援する制度です。

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎75-5506

宝くじ助成事業で
設備・備品を整備しました



国民年金 アドバイス

出産前後の国民年金保険料が 免除になります

■国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料の納付が申請により免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産を含みます）

■産前産後免除期間の取り扱い

産前産後免除期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。

■対象となる方

産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有し、平成31年2月1日以降に出産された方。

■届出時期

出産予定日の6カ月前から申請書を提出できます。

■必要書類

- ①個人番号確認書類（マイナンバーカードか通知カード）または年金手帳
- ②本人確認書類（運転免許証等）
- ③出産前に届け出をする場合：母子健康手帳
 出産後に届け出をする場合：出産日は東御市で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類

■提出先

市民課国保年金係

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

税のワンポイントメモ

農耕作業車等(小型特殊自動車)は 軽自動車税の申告・納税を!

乗用田植機やコンバイン等の乗用装置が付いた農耕作業車等の小型特殊自動車は、公道走行の有無に関わらず、**所有していれば**軽自動車税の課税対象です。所有者は申告および納税をする義務があります。

新たに取得、または現在お持ちの農耕作業車等の小型特殊自動車ナンバープレートが付いていないものがありましたら、税務課住民税係で申告をして、ナンバープレートの交付を受けてください。

※工場・作業所・畜舎等で使用するもの、集落や農業法人等の共同所有の車輛も申告および納税対象です。

小型特殊自動車とは

- ①農耕作業用の小型特殊自動車（乗用装置を有し、最高速度時速35km未満のもの）
 田植機、刈取脱穀作業車（コンバイン）、トラクター、薬剤散布車、農耕用動力運搬車等



- ②その他の小型特殊自動車（全長4.7m以下、全幅1.7m以下、全高2.8m以下、最高速度時速15km以下の全ての要件を満たすもの）
 フォークリフト、乗用草刈作業車（モア等）、ショベル・ローダ、タイヤ・ローラ等



- ※1 最高速度が時速35km以上のもの、②の要件を一つでも超えるものは大型特殊自動車となり、ナンバープレートは陸運局での交付となります。また、陸運局への登録の有無にかかわらず、償却資産(固定資産税)の申告対象となります。
- ※2 農耕トラクターにけん引される農耕作業用トレーラー等も申告および納税対象です。けん引するトラクターが大型特殊自動車なら陸運局、小型特殊自動車なら税務課住民税係でナンバープレートの交付を受けてください。

★納税義務者の方が亡くなられた時または市外へ転出した時は、軽自動車税の変更手続きが必要な場合があります。手続きについてはお問い合わせください。

●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎64-5877

9月の納税

(納期限 10月2日)

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（4期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（3期）
- 介護保険料（普通徴収）（3期）

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

使わなくなった農機 買い取ります!

高価買取!

査定無料!

株式会社 唐沢農機サービス

まずはお電話ください ☎0268-62-5262 9:00~17:00

〈広告欄〉

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

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和5年7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)長野三洋化成 様(100万円)
- ・荒川 洋一 様(12万円)

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〉

- ・共和化工(株) 様(100万円)
- ・(株)ユダ 様

物 品

- ・(株)ミマエンジニアリング 様 (防犯カメラ一式)
- ・横山 裕之 様(The むし 昆虫図鑑 4200種 5冊)

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



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

訂正とおわび

市報とうみ8月号(No.232)37頁〜トピックス「県消防ポンプ操法、上小消防ラッパ吹奏大会が開催」の記事で一部誤りがありました。

次のように訂正してお詫び申し上げます。

東御市消防団第3分団がポンプ操法で2位受賞

なるほど The ごみ No.184

容器包装プラスチックの品質調査

容器包装プラスチックは、中間処理業者で手選別のうえ圧縮梱包(バール品)し、再商品化事業者がリサイクルしています。品質の維持・改善のための品質検査が5月11日に実施されました。

今回の品質検査の結果では、**サンプル重量60.57kgに対し、もやせるごみや容器包装以外のプラスチックなど6kgの違反物が混入**していました。評価項目が3項目あり、それぞれA・B・Dの順に評価されます。2項目についてはAの高評価が得られましたが、医療系廃棄物や危険物の混入に関する「禁忌品有無評価」では**カミソリやインシュリン注射器**などが混入していて、D評価となってしまいました。



▲バール品

適切なリサイクルと安全のために

もやせるごみなどの違反物が混ざると、適切にリサイクルすることが難しいだけでなく、ケガや感染症のおそれもあります。

また、品質が低く改善されない場合には、受け入れ拒否により処理費用が増大するといったことも考えられます。

あらためて**分け方・出し方の確認**をお願いします。



▲容器包装プラスチックを再生したパレット

※カミソリは、もやせないごみ(その他金物等)、インシュリン注射器は医療系廃棄物になりますので医療機関へご相談ください。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63-6814



プラごみの分け方

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〉



火のアートフェスティバル

今年が目玉は?



10月7日(土)・8日(日)に開催する「火のアートフェスティバル」。担当する平島隊員から、今年が目玉をご紹介します。今年は、子どもたちをターゲットとして、「Art & Fun かたどる→つなぐ→たのしむ」をテーマに準備中です。

東御の子どもたちが、秋のひと時、アートを気軽に楽しみながら、地域の人たちと交流することで一層東御を好きになる、そんなイベントを目指しています。ワークショップエリアでは、個性豊かなアーティストたちによる自然素材を使ったワークショップが集結。陶器の絵付け、木材を使った小人のドアづくり、稲わらのサンダル、押し花と粘土の小物づくりなど、大人も子どもも一緒に楽しめるものばかり。

昨年を大きく上回る申し込みをいただいている出店については、今後、市のホームページや火のアートフェスティバルのインスタグラムでお伝えします。

♪ おすすめの楽しみ方 ♪

色々なワークショップをはしごしながら、お腹が空いたらフードエリアで食事やデザートを楽しむ。その後、芝生の上に座ってステージの演奏を聴き、彩り豊かな出店エリアでお買い物。夜はひんやりした空気の芸術むら公園で、登り窯の熱気を感じながら薪をくべ、火のアートフェスティバルの主演「4本の火柱」を見る!

壁画アートも作成中!

市内で活動するアーティスト、津田知広^{ちひろ}さん。子どもの造形教室「おのおの」を主催している津田さんの監修でつくる壁画アート。この前で写真を撮ると、不思議なことが起こるかも…? 乞うご期待!



壁画アート制作中の津田さん。
完成版をぜひ現地でご覧ください!

6月で卒業

大山 江利子^{えりこ}隊員 (観光振興支援)

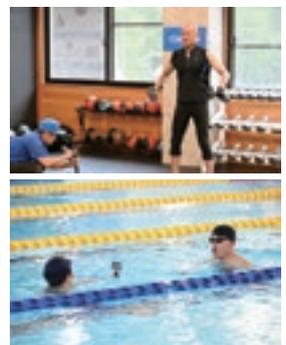


私にとってこの3年間は、協力隊という立場から素敵なご縁をたくさんいただいた3年間でした。沢山の方からの応援や支えがあり協力隊の活動ができたと感じています。また、ワイン振興に携わる中で、ワインにとどまらず、地域のことなど様々なことを学ぶ機会をいただきました。ありがとうございました。

協力隊としては卒業しましたが、7月からは特任支援員の辞令をいただき、気持ち新たに今後も東御ワインのPRを頑張りたいと思います。東御市の皆さま、改めてよろしくお願ひいたします。

『ふるさとCM』今年も制作中!

東御の魅力を映像で伝えるコマーシャル作品を今年も制作中です! スタッフ一同が今回選んだテーマは「湯の丸高原」!“新しくなったとうみ”を表現するために、新しい撮影方法にもチャレンジしています。作品は30秒のCM作品で競うコンテスト「abn・八十二 ふるさとCM大賞 NAGANO」(主催・長野朝日放送)に出品予定。どんな作品になるのか、写真で想像をふくらませながらお待ちください!



2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2011
2012
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、2011年（平成23年）、2012（平成24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。



2011年、2012年度の主な出来事

- 2011年 5月 3日 花岡市長、東日本大震災の被災地である宮城県気仙沼市へ
- ～ 5日
- 8月24日 天皇皇后両陛下下行幸啓
- 10月 8日 火のアートフェスティバル
- 東日本大震災被災地への想いを「祈」のキャンドルに
- 2012年 8月13日 東御市役所新庁舎開庁式
- 11月 1日 新しい市立図書館がオープン

2011年
5月3～5日

東日本大震災の被災地である宮城県気仙沼市へ

花岡市長が、東日本大震災の被災地で、市職員を派遣している宮城県気仙沼市に被災地視察や支援業務に従事している市職員の激励に向かいました。別日には、市内で被災地への支援としてフリーマーケットやチャリティーバザー等が開催され、募金や売り上げの一部を支援物資に充て気仙沼市へ送るなど支援活動が行われました。



2011年
10月8日

東日本大震災被災地への想いを「祈」のキャンドルに

火のアートフェスティバル2011で東日本大震災の被災地復興を願いキャンドルの炎を灯し、「祈」の文字に思いを馳せながら、会場にいた皆さんで「翼をください」を大合唱しました。



2012年
8月13日

東御市役所新庁舎が開庁

2011年5月から建設を進めていた新しい市役所庁舎が完成し、この日から新庁舎で業務が開始されました。



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

9月
生まれ



ウエバー ^{のあ} 伸空ちゃん
(海善寺北)

とっても食いしん坊なのあくん♥これからたくさん食べて、すくすく大きくなってね! 1歳のお誕生日おめでとう!!



さとう ^{そうま} 佐藤 颯海ちゃん
(田中)

颯海、1歳のお誕生日おめでとう!
日々成長して色んなことができるようになったね! これからも笑顔いっぱい楽しく過ごそうね😊



さとう ^{にこ} 佐藤 虹心ちゃん
(常田)

名前の通りニコニコ笑ってくれて、にいにの事が大好きな虹心♥いつも癒しをありがとう!
すくすく大きくなあれ★
1歳のお誕生日おめでとう♥



しみず ^{はると} 清水 陽仁ちゃん
(田中)

はるとくん、1歳のお誕生日おめでとう♥
はるとのクシャと笑った顔は、いつもみんなを笑顔にさせてくれるね♥お兄ちゃんと一緒にいっぱい遊んで、おおきくなってね♪



すがぬま ^{あき} 菅沼 旭ちゃん
(加沢)

あーくん、1歳のお誕生日おめでとう♥みんなに可愛がられて、ニコニコ笑顔のあーくんが大好きだよ😊これからも、すくすく育ってね♪



つるた ^{のあ} 鶴田 乃明ちゃん
(加沢)

世界1かわいいのあちゃんお誕生日おめでとう♥
いつもママとパパはゆあのおちゃん姉妹2人に幸せをもらっているよ!
これからのあちゃんが楽しく元気に毎日過ごせますように♥



やなぎさわ ^{ふうか} 柳澤 楓果ちゃん
(乙女平)

ふうちゃん1歳おめでとう!
活発で笑顔が可愛いふうちゃんのがみんな大好きだよ♥
お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♪



やまうら ^{らお} 山浦 虎旺ちゃん
(加沢)

虎旺1歳のお誕生日おめでとう🎂
元気で、よく食べて、甘えん坊な可愛い虎旺にみんな毎日癒されてます♥
これからも恋愛と仲良く、すくすく育ってね😊

☆募集しまあ!!☆

(対象者 10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、9月8日(金)必着。



▲教育委員会で行われた贈呈式（左 横山さん）

昆虫好きの子どもたちが 育ってくればの思いから

7月11日、昆虫図鑑の贈呈式行われ、常田区にお住まいの横山裕之さんが、自身を含む5人の昆虫研究家で編著した昆虫図鑑「The むし昆虫図鑑4200種」を教育委員会へ贈られました。「図鑑を見て昆虫好きの子どもたちが育ってくれば」との思いから、市内5小学校に各1冊、図書館に2冊の計7冊寄贈していただきました。

横山さんは、県内唯一の生物分類技能検定昆虫部門1級で、現在は市内の企業で自然環境調査に携わっています。

夏の交通安全へ 東御市交通少年団「レター作戦」を開催

7月22日、「夏の交通安全やまびこ運動」（7月22日～31日）に合わせ、道の駅雷電くるみの里で、上田警察署、上田交通安全協会等と一緒に東御市交通少年団による啓発活動を行いました。

交通少年団による「レター作戦」は4年ぶりです。団員一人ひとりがドライバーの皆さんへ交通安全への思いの込めたメッセージを配り、交通安全活動に取り組みました。



◀交通安全をドライバーに呼びかける交通少年団



▲「クアの道」認定記念式典



▲「湯の丸高原コース」を歩く参加者

日本一標高の高い「クアの道」が開通

疾病予防・健康増進に効果のあるクアオルト健康ウォーキングのコース認定記念式典が7月23日、湯の丸高原で開催されました。式典後は、参加者で日本一の標高の高い所に位置する「湯の丸高原コース」を歩き、クアオルト健康ウォーキングを体験しました。このコースの他にも市内では「芸術むら公園コース」も認定を受けています。

全国大会に向け、 意気込みを語る

8月1日、第32回夏の全国小学校ドッジボール選手権に県代表として出場する「東御☆スピリッツ」の出場報告会が行われました。

主将を勤める北御牧小学校6年鹿野彩希人さんから、「楽しみながら、優勝を目指して頑張りたい」と全国大会への決意が述べられました。



▲「東御☆スピリッツ」選手一同

I・J・U ぐらし 楽しんで ます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

Q とうみでやりたいことは？



ジェームズ・ウェバーさん
(海善寺北区)
千葉県出身 / 1ターム

今月はITエンジニアとして働いているジェームズ・ウェバーさんに「とうみ」の魅力や生活について答えていただきました。

Q 東御市に移住したキッカケと決めた理由はなんですか

リモートワークできる仕事であったことと、妻の実家である千葉県に近い場所です。山に囲まれて暮らし、無農産野菜を作り子どもに食べさせたいという思いから、移住先を探していました。東御市の移住体験施設102に宿泊し市内を巡ったところ、私たちが移住先に求めているものが全部揃っているとわかり、1カ月後に移住しました。今では、住んでいる場所の近くにある市民農園で一区画を借りて、野菜も育てています。

Q 移住して4カ月が経ちましたが、生活はどうですか

毎日、「移住して幸せ」と言葉にするくらい、東御市が大好きです。特に人が優しいので、千葉県に住んでいた10年間よりもこの4カ月で出来た友達の方が多いです。毎日見ても飽きない景色があること、子どもがたくさん遊べる所が多く、週末は行きたい場所がた

くさんあることなど、良いところばかりで充実した生活をおくっています。

Q 市民農園では何を作っていますか

スイカときゅうりを作っています。近所で農業をやっている方に教わりながらチャレンジしています。出来たきゅうりを近所の方にあげると、お返しにジャガイモがもらえたりと野菜作りを通して「人の優しさ」を感じています。

Q 好きな場所はできましたか

好きな場所はいろいろあって困りますが、それくらい東御市は、いろんな場所に行きやすいです。車で少し走れば、上田市や佐久市松本市などいろんな場所へ行けることは、とても魅力的です。

Q 休日は何にをして過ごしますか

公園や、新しいお店、里山探検で知り合った移住友達の家などへ遊びに行っています。

Q これからやってみたいことはありますか

友人3世帯で、使っていない田んぼを借り、来年はお米作りにチャレンジしたいと考えています。また、妻がワイン好きなので、家族でワイナリー巡りもしたいです。

市のデータ

人の動き (8月1日現在)

世帯数	転入	68人
12,477世帯(+7)	転出	61人
総人口	出生	9人
29,361人(-16)	死亡	33人
男14,617人(-2)	その他	1人
女14,744人(-14)		

※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)

=7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 1件(8件)
救急 164件(884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 7月分 令和5年7月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	39件	±0名
傷者	9名	47名	±2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7月	令和4年7月
最高気温	36.1℃(30日)	36.7℃(2日)
最低気温	16.9℃(7日)	18.9℃(5日)
平均気温	25.4℃	24.7℃
降水量	114.5mm	196.5mm

※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。

編集後記

特集 祝 令和5年度二十歳を祝う会。当日取材をしながら、これから社会に出ていく二十歳の真っ直ぐな熱量に刺激を受け、十数年前の自分のときはどうだったかと振り返るいい機会にもなりました。誰かの節目に立ち合えることはとても嬉しく、取材させていただけるからこそだと改めて感じています。

もう一つ、8月のイベントとして忘れてはいけない雷電まつり。4年ぶりに開催され、踊りを通して東御市が盛り上がり一つになった瞬間の熱量には圧倒されました。改めてコロナ前の活気が戻ってきているなど感じています。

来年は、今年よりもさらに熱い夏になるはず。今から取材が楽しみです。(市報担当 樋村)