



市報
No.234

とうみ

TOMICITY
2023
10月号

この絵の
タイトルは？



特集

「対話鑑賞」ってなんだろう？

CONTENTS

- 2 対話鑑賞ってなんだろう？
- 4 湯の丸高地トレーニング トップアスリートインタビュー
- 5 とうみエコライフDAY2023
- 6 令和4年度決算の状況と健全化判断比率・資金不足比率
- 10 あなたの気づきが子どもたちを守ります
- 13 情報コーナー



「対話鑑賞」って なんだろう？

みなさんは、「表紙」の美術作品をみて、どんな作品タイトルだと思いますか？

いろいろな想像が膨らみ、たくさんタイトルが思い浮かんだのではないのでしょうか。作品には、作者がつけたタイトルがあります。ただ、タイトルを知らなくとも、美術作品の受け取り方に正解は無いため、自由な見方・感じ方ができます。

その作品から浮かぶタイトルや感じたこと、思いついたことを自分の言葉で発言し、ディスカッションする鑑賞方法「対話鑑賞」が全国的に注目を集めています。

今年度、これまで学芸員が定期的に行っていた対話鑑賞を全国初の試みとして、市のすべての小中学校で朝の時間を活用して行う『朝鑑賞』の取り組みが始まりました。

その効果や今後の展望について、16年前から対話鑑賞を行っている和小学校宮下校長とその取り組みを推進する地域おこし協力隊山崎さんにお話を伺いました。

市が取り組む対話鑑賞とは

先生が進行役となり、美術作品を通して、作品から見えるもの、色使い、自分の感じ方等を子どもたちが思い思いに発言し、先生はその発言をつなげ、さらに考えが広がるような働きかけを行う対話型の鑑賞方法です。なかでも、一日の中で新しい発想やアイデアが出やすい朝の時間帯で行う対話鑑賞を『朝鑑賞』といいます。



タイトル 「月」

油彩、キャンパス1455×1120 【1975年制作】

作者 あらい しげお 荒井茂雄 (1920 - 2023)
東御市田中出身の造形作家

日本を代表するアーティスト いのくまげんいち 猪熊弦一郎に師事し、洋画・日本画という区分や一つのスタイルにとらわれないことなく、新たな表現への探求を続けた作家。H28年に500点以上の作品が市へ寄贈された。

提供：丸山晚霞記念館

市での対話鑑賞の取り組みについて

山崎 16年前、梅野記念絵画館に来訪したニューヨーク近代美術館のアメリア・アレナスさんを講師として、地元の小中学生・先生を集め対話鑑賞を行ったことが長野県の対話鑑賞の始まりです。市ではそこから、丸山晚霞記念館の学芸員を中心に、小中学校に outgoing 対話鑑賞を推進してきました。

宮下 私もアレナスさんのイベントに参加し、そこから授業で対話鑑賞を取り入れるようになりました。授業を通じて生徒の表現・理解が深まることを実感し、小中学校自体に根付く仕組みになればと、今年度から全国で初の試みとして市全体の小中学校で行えるよう推進の活動に協力しています。



▲背よりも高い作品に集まる生徒

対話鑑賞のメリット

山崎 美術作品を介して、担任の先生やクラスの友達と思ったことを話し、お互いの意見やいろんな考えを聞くことで、コミュニケーションが活発に行われるようになります。

宮下 そうですね。日常生活を通して、生徒たちは、いろいろな悩みながら表現することに気を使っています。対話鑑賞は美術作品を見て表現を気にすることなく、感じたことを表に出し合い、それを受け止める時間です。その経験を重ねることで、自己表現・他者理解がより深まり、お互いに影響し合う関係・学び合う関係・育ち合う関係が強くなるのがメリットです。

今後の展望

山崎 今は先生が進行役となつて対話鑑賞を進めています。今後は生徒たちが進行役となるよう推進していきたいです。そうすれば、自己表現、他者理解が今以上に深まると考えています。また、美術に興味がない子が朝の10分間の時間で今まで触れたことがなかった美術作品に触

れ「よくわからないけど面白いな」という気持ちを持ち、大人になつたときにふと思いつきかけて改めて美術に触れるきっかけになればと願っています。

宮下 朝鑑賞の時間を楽しい時間だなど、生徒も先生たちにも思ってもらいたいです。そして今は、美術館から実物の作品や画像データの提供を受けて行っている対話鑑賞が、今後は先生たち、子どもたちから見たい作品が積極的に出てくるような取り組みになればと思っています。

地域おこし協力隊
やまざき まゆ
山崎 麻由 隊員
対話鑑賞を推進するため、今年4月から東御市の協力隊員に。

和小学校
みやした さとし
宮下 聡 校長
16年前から対話鑑賞に力を入れ取り組んでいる。



湯の丸高地トレーニング トップアスリートインタビュー



今年1月に行われたヒューストンマラソンにおいて、日本女子では18年ぶり4人目の2時間20分切りとなる2時間19分24秒で、日本歴代2位の記録をマークした新谷選手。

9月24日に行われるベルリンマラソンでの日本記録更新に挑むため、湯の丸高原で調整をしている新谷選手に9月5日インタビューを行いました。

にいや **新谷** **ひとみ** **仁美** 選手

所属：積水化学

TWOLAPS TRACKCLUB

★女子10,000mとハーフマラソンの日本記録保持者

写真提供：TWOLAPS

GMOアスリートパーク湯の丸の使い心地や印象はいかがですか？

トラック、クロカン、トレーニングジム、食堂と、結果を出すために必要なトレーニング、リカバリーの環境が整っていて私にとってはベストな環境だと思っています。特にクロカンコースは、アップダウンが多きついコースなのですがマラソンのベースをつくるのに最適です。

頻繁に湯の丸へ来ていただいているが、湯の丸以外に東御市内でお気に入りのスポットがあれば教えてください

GMOアスリートパークに行く途中にあるお店にオフのときにチームメイトやスタッフと一緒にいきます。そこで食べる焼きチーズカレーが大好きです。

あとは、温泉が好きなので東御市内の温泉施設巡りも楽しんでます！

11月には東御市マラソン大会が開催され、多くの市民が参加されますがアドバイスなどあればお願いします

私は常に結果を求めてしまっていて苦しみながら走っているのですが、そ

れはあくまで仕事として大事なことだと思っています。東御市マラソン大会に出る方々はぜひ走ることを楽しんでほしいなと思います。レース中はもちろん苦しい場面もあるのですが、応援を背に、自然を楽しみながら乗り切ってください。終わった後はすべてが良い景色になると思います！

またマラソンを走るだけでなく、ボランテアをしたり、大会づくりから参加するなど走る以外にもマラソン大会を楽しんでほしいです！

今後の目標を教えてください

今は9月24日にあるベルリンマラソンでの日本記録更新に向けて湯の丸でトレーニングをしています。その後の予定は未定なのですが、なかの種目で記録を狙いたいと思っています。そのときはまた東御市に来てトレーニングをしたいと思っています。





エコライフDAY 2023



とうみエコライフ DAYは、10月3日『とうみの日』に合わせ「できることから始めよう STOP! 地球温暖化」を合言葉にみんなで地球温暖化防止活動に取り組もうという期間です。



実施期間 10月3日(火)～10月15日(日)

実施期間中のうち1日間、下記のチェックシートにある項目に取り組み、地球温暖化防止に繋がる生活を送りましょう。

☑ チェックシート

| | 取り組み内容 | CO ₂ 削減量 |
|--------------------|---|---------------------|
| 冷蔵庫 | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に食品等を詰め込み過ぎなかった。 | 70g |
| | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の無駄な開閉はしなかった。 | 17g |
| | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の設定温度は適切にした。 | 99g |
| キッチン 水回り その他 | <input type="checkbox"/> お風呂には間隔をあけずに入った。 | 238g |
| | <input type="checkbox"/> シャワーは不必要に流したままにできなかった。 | 79g |
| | <input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗いをした。 | 10g |
| | <input type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかけた。 | 9g |
| | <input type="checkbox"/> ガスコンロは炎が鍋底からはみ出さないようにした。 | 15g |
| 電気 | <input type="checkbox"/> 電球型LEDランプに切り替えた。 | 145g |
| | <input type="checkbox"/> テレビを見ないときは消した。 | 27g |
| | <input type="checkbox"/> パソコンを使わないときは電源を切った。 | 51g |
| | <input type="checkbox"/> 冷房や暖房は必要な時だけつけた。 | 65g |
| 自動車 | <input type="checkbox"/> ふんわりアクセルや加減速の少ない運転を心掛けた。 | 833g |
| | <input type="checkbox"/> ムダなアイドリングをやめた。 | 110g |

※CO₂削減量は、1日で減らせる二酸化炭素の目安です。

出典：家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬(資源エネルギー庁)

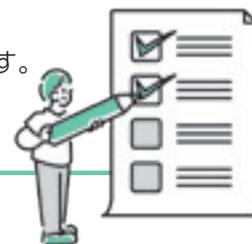
※生活の中で、1人1日約5,041gの二酸化炭素を出しています。

※全部の項目を行うと1,768gの二酸化炭素が減らせ、年間約40,490円の節約になります。

回答方法

チェックシートの取り組みは、右記二次元コード(ながの電子申請サービス)から10月15日(日)まで回答できます。

多くの皆さんの参加をよろしくお願いたします。



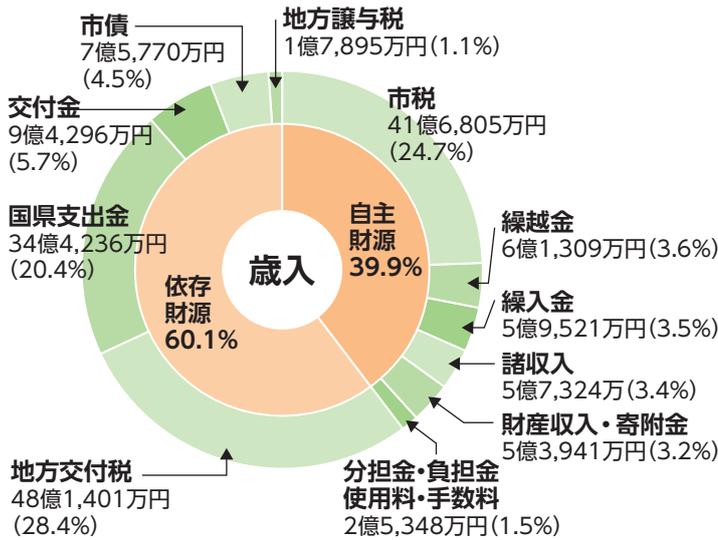
ながの電子申請
サービス

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

の 決 算 額

歳入 168億7,846万円

歳入を構成比で見ると、市税などの自主財源は39.9%、国や県の補助金などの依存財源は60.1%となりました。



令和4年度 決算の状況

令和4年度の東御市における一般・特別・企業会計のそれぞれの決算が、市議会9月定例会において承認され、一般会計の決算額は歳入総額168億7,846万円、歳出総額160億4,410万円となりました。

一般会計を中心に決算の概要をお知らせします。

● 問い合わせ先

総務課 財政係 ☎ 64-5901

市税に含まれる目的税の活用状況

● 都市計画税

都市計画区域内の土地または家屋の所有者に納めていただく都市計画税の納付額は、2億1,792万円でした。下水道事業会計における下水道整備事業および都市計画認定事業に係る市債の償還金に活用しました。

● 入湯税

温泉の入湯客に納めていただく入湯税の納付額は、280万円でした。観光費および消防設備費として活用しました。

土木費

下水道事業会計繰出金8億3,392万円
 県東深井線道路整備事業費8,835万円
 中央公園内木道等設置工事費4,415万円

消防費

常備消防費（上田地域広域連合への支払い）
4億1,191万円
 防災ラジオ緊急告知システム整備委託料
1億1,025万円

教育費

和小学校屋上防水改修工事費4,290万円
 給食費負担軽減交付金674万円

災害復旧費

農業施設災害復旧費1億8,270万円
 公共土木施設災害復旧費1億6,601万円
 農地災害復旧費3,668万円

(金額が大きいもの、特徴的なもの)

歳入…年度内に入ってきたお金

自主財源…市が独自に収入することができるお金。
 市民税、固定資産税、使用料や手数料など

依存財源…国や県などから入ってくるお金。国庫支出金、県支出金、地方交付税、地方譲与税、市債など

市税…固定資産税や市民税、都市計画税など

繰越金…前年度の余剰金など

繰入金…各基金から取崩して一般会計に繰り入れたお金

諸収入…貸付金元利収入など

財産収入・寄附金…土地貸付収入やふるさと寄附金など

分担金・負担金…保育料、施設入居者負担金など

使用料・手数料…市営住宅使用料など

地方交付税…各市町村が標準的な行政サービスを提供できるように、一定の基準により国が交付する税

国県支出金…国や県からの補助金など

交付金…地方消費税交付金や地方特例交付金など

市債…市が長期にわたって借りるお金

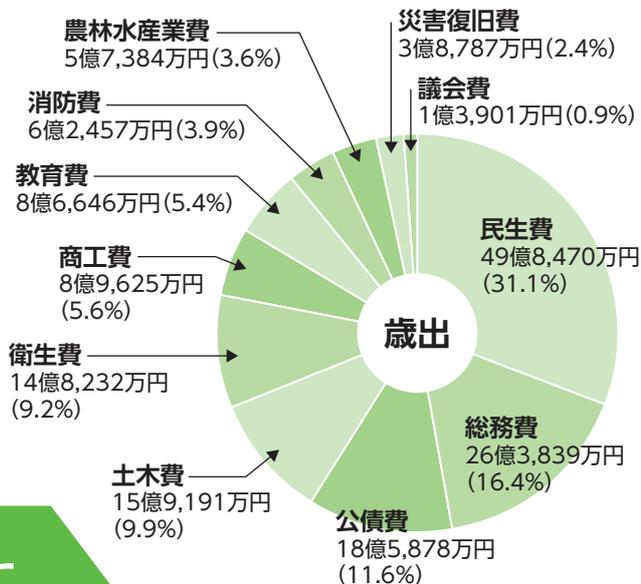
地方譲与税…国から地方に譲与される税金

一般会計

歳出 160億4,410万円

歳出のトップは民生費で全体の31.1%を占めました。第2位は総務費の16.4%、第3位は公債費の11.6%となっています。

また、それぞれの区分に含まれる人件費は総額で29億6,515万円（歳出総額の18.5%）になりました。



- 歳出**…年度内に使ったお金。
- 民生費**…一定水準の生活と安定した社会生活を保障するための経費
 - 総務費**…市の一般的な管理等にかかる事務経費など
 - 公債費**…市が借入したお金の元金・利息分を返済するための経費
 - 土木費**…道路や河川などの整備にかかる経費
 - 衛生費**…健康で衛生的な生活環境を保持するための経費
 - 商工費**…商工業振興や観光振興の経費
 - 教育費**…学校整備や社会教育などの経費
 - 消防費**…消防・防災対策などの経費
 - 農林水産業費**…農林業振興の経費
 - 災害復旧費**…被災した道路等の復旧にかかる経費
 - 議会費**…議会の活動に要する経費

※各金額と構成比は、表示単位未満を四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。

こんな事業に取り組みました



▲新しくなった和児童館



▲デマンド交通の新しい車両



▲防災ラジオ

総務費

湯の丸高原スポーツ交流施設改修工事費…4,243万円
 オンライン申請環境整備業務委託料……………1,568万円
 移住体験施設整備事業費……………427万円

民生費

和児童館・児童クラブ建設工事費……………1億6,488万円
 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金費
 ………………1億2,408万円

衛生費

病院事業会計繰出金……………2億5,394万円

新型コロナウイルスワクチン接種事業費

……………2億1,080万円
 出産・子育て応援交付金……………2,040万円

農林水産業費

中山間地域等直接支払制度費
 (耕作が困難な水田の維持管理費)……………1億192万円
 農業用生産資材調達支援事業補助金……………3,708万円

商工費

温泉施設等指定管理委託料……………1億136万円
 とうみチケットQR消費喚起事業委託料……………8,084万円
 デマンド交通車両購入費……………935万円

特別会計・公営企業会計の決算

特定の事業を行うために一般会計と分けて設置される特別会計には、国民健康保険や介護保険などの4つがあります。

また、水道料金などの収益により運営される公営企業会計には、水道事業、下水道事業、病院事業の3つがあります。

各会計の決算概要は下表のとおりです。

| 会計名 | | 歳入(収入) | 歳出(支出) |
|--------|---------------|------------|------------|
| 特別会計 | 国民健康保険 | 29億9,611万円 | 29億5,001万円 |
| | 介護保険 | 29億6,419万円 | 28億9,953万円 |
| | 後期高齢者医療 | 3億8,864万円 | 3億7,246万円 |
| | 湯の丸高原屋内運動施設事業 | 2億3,264万円 | 2億3,051万円 |
| 公営企業会計 | 水道事業 | 収益的 | 6億4,144万円 |
| | | 資本的 | 7,458万円 |
| | 下水道事業 | 収益的 | 12億9,851万円 |
| | | 資本的 | 6億7,232万円 |
| | 病院事業 | 収益的 | 21億5,139万円 |
| | | 資本的 | 3億8,285万円 |

※公営企業会計は消費税を含みません。

市の財政を家計簿に例えてみました



令和4年度の一般会計歳入決算額(168億7,846万円)を年収546万円*として、これを基準に各科目を一般家庭の項目に置き換えたものです。

市の決算には様々な種類の歳入や歳出があり、一般的な家計簿とは内容が異なります。例えば「人件費」は、経常的な必要経費として「食費」に置き換えました。目安としてご覧ください。

収入 546万円(168億7,846万円)

| 項目 | 金額 | 割合 |
|------------------------------|-------|--------|
| 給料 (市税) | 135万円 | 24.7% |
| 副収入 (使用料などの収入) | 44万円 | 8.1% |
| 父母からの援助 (国や県から交付されるお金) | 304万円 | 55.6% |
| 貯金の取崩し (基金) | 19万円 | 3.5% |
| 銀行などからの借入れ (市債) | 24万円 | 4.5% |
| 前年度の収入で 使わなかったもの (繰越金) | 20万円 | 3.6% |
| 合計 | 546万円 | 100.0% |

※厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得金額を参考にしています。

支出 519万円(160億4,410万円)

| 項目 | 金額 | 割合 |
|-----------------------------|-------|--------|
| 食費 (人件費) | 96万円 | 18.5% |
| 生活費 (ごみ処理にかかる費用など) | 162万円 | 31.2% |
| 医療介護費 (福祉にかかる費用) | 78万円 | 15.0% |
| 家の維持・補修費 (道路などの建設、維持補修費) | 52万円 | 10.0% |
| 子どもへの仕送り (上下水道や病院事業への支出) | 40万円 | 7.7% |
| 銀行などからの 借入れの返済 (公債費) | 60万円 | 11.6% |
| 貯金 (積立基金) | 31万円 | 6.0% |
| 合計 | 519万円 | 100.0% |

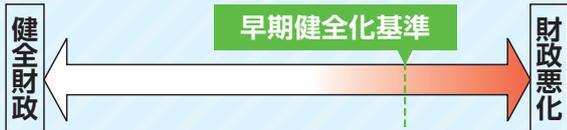
差引残高(繰越金) 27万円

Check!

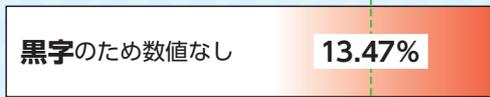
市の財政状況は健全？

令和4年度決算より算定した健全化判断比率と貸金不足比率は次のとおりです。いずれも財政の健全性を判断する早期健全化基準以下で適正な財政運営となります。

健全化判断比率 (速報値)



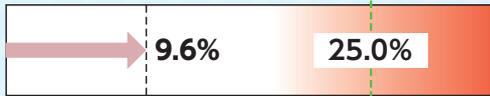
①実質赤字比率^{※1}



②連結実質赤字比率^{※2}



③実質公債費比率^{※3}



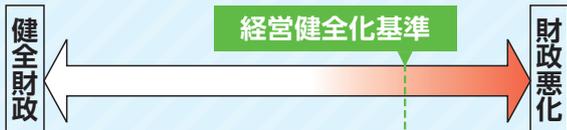
④将来負担比率^{※4}



- ※1 一般会計等の赤字の割合
- ※2 一般会計や公営企業会計等を合わせた市全体の赤字額
- ※3 市税等の年間収入のうち年間の借返済額等が占める割合
- ※4 市全体の借金等が市税等の年間収入の何年分に当たるのかを表す指標 (100%が1年分に当たります)

資金不足比率

(公営企業会計の資金に不足が生じているかを表す指標)



- 水道事業会計
- 下水道事業会計
- 病院事業会計



市の貯金は？

市の貯金に当たるものが「基金」です。過去5年の基金残高の推移は、下表のとおりです。

積立基金の推移

| 年度 | 一般会計 | 特別会計 | 計 |
|-----|------------|-----------|------------|
| H30 | 44億1,053万円 | 6億9,655万円 | 51億 708万円 |
| H31 | 41億5,671万円 | 6億8,402万円 | 48億4,073万円 |
| R 2 | 39億4,746万円 | 7億2,684万円 | 46億7,430万円 |
| R 3 | 46億6,364万円 | 7億8,452万円 | 54億4,816万円 |
| R 4 | 49億 482万円 | 7億8,657万円 | 56億9,139万円 |

なぜ貯金をするの？

大型事業の実施や、不慮の災害、収入が足りない場合などに備えて貯金をしています。

貯金は使用する目的ごとにしており、東御市には20種類の貯金があります。

市の借金は？

市の借金に当たるものが「市債」です。過去5年の市債残高の推移は、下表のとおりです。

市債残高の推移

| 年度 | 一般会計 | 特別会計 | 公営企業会計 | 計 |
|-----|-------------|-----------|-------------|-------------|
| H30 | 193億3,174万円 | 181万円 | 115億4,383万円 | 308億7,738万円 |
| H31 | 192億8,228万円 | 6億 97万円 | 104億5,239万円 | 303億3,564万円 |
| R 2 | 188億3,564万円 | 6億 49万円 | 93億9,560万円 | 288億3,173万円 |
| R 3 | 185億6,125万円 | 5億3,333万円 | 84億 508万円 | 274億9,966万円 |
| R 4 | 174億9,152万円 | 4億6,667万円 | 77億2,970万円 | 256億8,789万円 |

なぜ借金をするの？

道路や公共施設を建設するときは、一時的に多額の資金が必要となるため、国や金融機関からお金を借りて事業を行っています。

また、借金の返済が複数年に渡ることから、建設した公共施設を利用する世代間で建設費を公平に負担する意味合いが含まれています。



11月は「児童虐待防止推進月間」

あなたの気づきが 子どもたちを守ります



●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

それは「しつけ？」「虐待？」

「しつけ」と称しての体罰や暴言等が、虐待として禁止されていることはよく知られていますが、近頃は「マルトリートメント」といって、体罰や暴言にまでいたらなくても不適切な関わり・養育をすることで、子どもへの精神的な問題の発生や、攻撃性の増加、親子関係の悪化、反社会的な行動の増加といったリスクが高まるなど「身体と心の成長や発達に悪い影響が出る」ということが科学的にわかっています。

「いかなる理由があっても虐待は認められない」とわかっているにもかかわらず、いろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあるでしょう。子育てとは本当に大変なことです。でも子育ての大変さを保護者だけで抱えこむ必要はありません。少しでも困ったことがあれば、子どもサポートセンターにご相談ください。どうしたらよいか、一緒に考えましょう。

こんなこともマルトリートメントです！

身体的 マルトリートメント

- 叩く
- 罰として長時間正座をさせる

性的 マルトリートメント

- 嫌がる子どもとお風呂に入る
- 親がお風呂あがりに裸で部屋をウロウロする

これらの行為をすると子どもの脳は簡単に傷つき、将来の行動に影響を与えてしまいます。

心理的 マルトリートメント

- 人格否定
- 言葉の暴力
- 他の子と比べる
- 子どもの支配
- 子どもの前で夫婦喧嘩

ネグレクト

- 低年齢の児童を一人で留守番をさせる
- スマホなどで長時間子どもに動画視聴・ゲームを許す
- 子どもに食事や教育を与えない

気づいてください！ SOS のサイン

子どもへの虐待は、それぞれの家族が抱える問題に加え、地域での孤立などが背景にあります。虐待を受けている子どもは自分から「助けて」とは言いづらいものです。また、その親が虐待の事実を他人に告げることもほぼありません。子ども、保護者、家庭それぞれの様子にいつもと違ったもの、ことを感じたら、それは【SOS】のサインかもしれません。子どもたちを虐待から守るために、子育て家庭からの【SOS】に気づいてください。地域で「虐待かな？」と感じたら、子どもサポートセンター、児童相談所（下記二次元コード、電話番号）にご連絡ください。

子育て中の保護者が孤立・孤独に陥ることのないよう、子育てを地域全体で支え、子どもの権利が守られる虐待のない社会を実現していきましょう。



子どもサポートセンター LINE

相談を
もっと気軽に！
【LINE相談】



児童相談所

たとえ勘違いだったとしても。

「あの親子、大丈夫かな」と思ったら、迷わずご連絡ください。

児童相談所 虐待対応ダイヤル

- 通話料無料 ●匿名でも大丈夫です
- お住まいの地域の児童相談所につながります
- 秘匿情報は厳守します ※一部のIP電話からは繋がりません

いち はや く
189



特設サイトはこちら

監査委員 令和4年度決算審査意見 および令和5年度定期監査報告

9月定例会開会日に北澤代表監査委員から令和4年度決算審査意見および令和5年度定期監査報告がありましたので、概要について報告いたします。
令和4年度決算審査意見および令和5年度定期監査報告の詳細につきましては、市ホームページに掲載してありますのでご覧ください。



市ホームページ

一般会計および 特別会計決算審査の結果

直面している厳しい社会情勢や市民ニーズ・行政需要の変化に的確かつ積極的に対応し、重点的・効率的な事務事業の執行に当たられており、住民福祉の充実に向かって順調に進捗していると認めました。

審査した令和4年度に係る審査書類は基準に従い適切に作成されており、財産の管理など財務に関する事務の執行も適正に処理されていることが認められました。

今回の審査結果における改善点や留意すべき事項があるため、今後とも一層の改善努力を求めました。

公営企業会計決算の 審査意見

水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令和4年度純利益は約9929万円となりましたが、前年度純利益と比べて約2537万円減少しました。

下水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令和4年度純利益は約1億3347万円となり、前年度純利益と比べて約162万円増加しました。

病院事業会計は、補助金の活用や経営体制の整備など、経営改善に取り組んだ結果、約7363万円の黒字となりました。経常収支比率も103.5%であり、前年から引き続き健全な経営となっています。

定期監査の結果報告

監査の結果については、総合的に判断した結果、概ね良好であり、財務に関する事務の執行および経営に係る事業管理について、否とする事項はありません。

今後も、厳しい財政運営が将来に亘って続くことが予想され、現状の業務遂行について見直しが必要となるため、各部署との連携を更に強化しながら、効率的な行財政運営、継続的な事務の改善に向けて取り組みを強化し、コスト削減に努力することを期待します。

●問い合わせ先

監査委員事務局 ☎64-5810

市議会9月定例会

16議案を提案

市議会9月定例会が8月30日開会しました。

定例会初日には、令和4年度的一般・特別会計および公営企業会計の歳入歳出決算認定8件をはじめ、令和5年度の各会計の補正予算2件のほか、条例改正を含む条例案等5件が提案されました。22日には、一般会計補正予算が1件追加され、計16議案が上程されました。

5日と6日には、13名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。7日には総括質疑・委員会付託がなされ、8日から各常任委員会付託された議案等の審査が行われました。

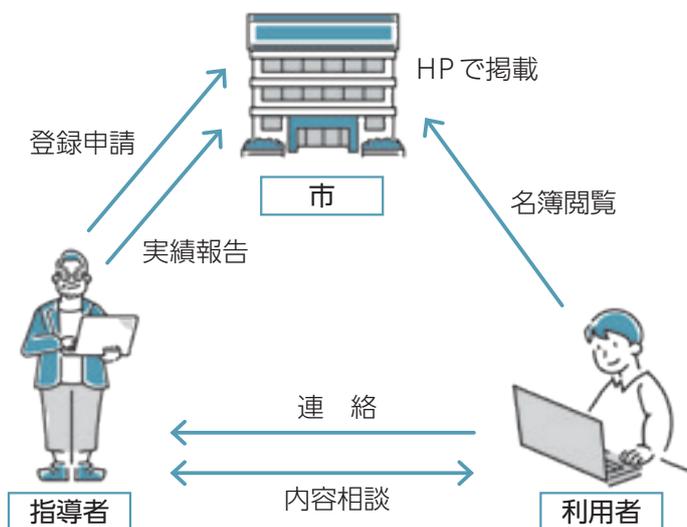
なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、11月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先

議会事務局 ☎64-5810

スポーツ人財バンクに登録、利用してみませんか!

「スポーツ人財バンク」とは、スポーツやレクリエーションの指導・助言を行うことができる指導者が登録し、市民の皆さまがご希望に合った指導者を見つけ、直接依頼をする制度です。



利用方法

- ①市ホームページで登録者名簿を閲覧
- ②希望する指導者がいたら、「直接」指導者へ連絡をし、指導日時や内容、謝金等を調整したうえで、指導を受ける。
- ③指導者は「実施結果報告書」を市へ提出

登録方法

スポーツ指導を行いたい方は、市へ「登録申請書」を提出してください。

※登録申請書等については、市ホームページからダウンロードしてください。



市ホームページ

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455

第24回 高所トレーニング国際シンポジウム2023 in Tomi, Nagano 開催

本シンポジウムは、「GMOアスリートパーク湯の丸における健康づくりの取り組み」をはじめ、市民の皆さまにも興味を持っていただける内容となっています。

今回は、現地開催に加え YouTube による視聴も可能なハイブリッド方式となっており、長野県民の方はお申し込みいただくことでどちらも無料で聴講いただけます。右記二次元コード内の申込フォームからお申し込みください。



公式HP

◆開催日 11月11日(土)、12日(日)

◆会場 湯の丸高原ホテル研修室

◆日程 (登壇者・詳細については、HP をご確認ください)

● 11日(土) 午前9時20分～午後5時15分

- 大会長講演「GMOアスリートパーク湯の丸における健康づくりの取り組み」
- 外国人特別講演「アメリカ陸上競技における高所トレーニングの取り組みについて」
- オリンピック・パラリンピックセッション (国内高所トレーニング拠点を活用した強化・次世代育成の展望と課題)

● 12日(日) 午前9時00分～午後0時15分

- 特別講演「高所トレーニング研究の最新情報」「トリアスロンの高所トレーニング」
- 総合討論「誰もが健康で元気になることができる高所トレーニングの安心・安全な支援体制について」

※このシンポジウムは、長野県地域発元気づくり支援金を活用した事業です。

●問い合わせ先 公益財団法人身体教育医学研究所 ☎ 61 - 6148
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455

情報コーナー

お知らせ

長野県救急安心センター

「#7119」

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶが、病院に行くか迷ったときには#7119へ相談してください。症状を伺ったうえ、看護師がアドバイスします。(相談は無料)

◆運用開始 10月1日(日)午前8時から

◆受付時間

平日 午後7時～午前8時まで

土・日曜日、祝日 午前8時～翌午前8時まで

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。

※おとな(概ね15歳以上)の方が対象です。こども(概ね15歳未満)の場合は#8000へ(受付時間:毎日午後7時～午前8時まで)

緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

☎健康保健課 地域医療推進係

☎64-8883

☎026-235-7131

☎県庁 医療政策課

☎026-235-7131

☎026-235-7131

☎026-235-7131



県庁ホームページ

マイナンバーカード出張申請受付中

◆マイナンバーカードをまだ受け取られていない方

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受付のお知らせ

受付日時 10月29日(日)

午前8時30分～正午

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。

☎市民課 市民係 ☎75-2007

☎75-2007

☎75-2007

☎75-2007



令和6年度 保育園等入園受付



◆対象 令和6年4月～7月入園

◆受付場所 市役所保育係(子育て支援センター1階)

◆受付日時

| 第1希望園 | 受付日 | 受付時間 |
|----------------------------|-----------|----------------|
| くるみ幼稚園 おひさまこども園 | 11月6日(月) | 午前9時～ 午前10時 |
| 北御牧保育園 海野保育園 東御市外の施設 | 11月7日(火) | 午前9時～ 午前11時 |
| 滋野保育園 | 11月8日(水) | |
| 柰津保育園 | 11月9日(木) | |
| 和保育園 | 11月10日(金) | |
| 田中保育園 | 11月13日(月) | |

◆申込締切 11月30日(木)

◆その他

・保育園での書類配布および入園受付は行いません。

・書類を受け取られていない方は、

保育係で受け取り、受付日までに

準備をお願いします。

・受付日に都合が悪い方は、11月14

日(火)以降に下記へ申込書類を

提出してください。

・詳しくは、市ホームページをご確認ください。

提出・問/保育課 保育係

☎64-5903



市ホームページ

原油価格高騰対策支援金の申請受付



原油価格高騰に伴い、直接的に影響を受けた対象事業者に対し、負担を軽減することを目的として、支援金(1事業者上限30万円)を支給します。

対象事業者は、運送・物流事業者

(営業所は除く)、クリーニング事業

者、公衆浴場施設事業者です。

対象要件および申請方法、その他詳細については、市ホームページでご確

認いただき、左記へ提出してください。

◆申請期限 12月28日(木)

申請・問/商工観光課 商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

胸部レントゲン検診

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。

北御枚地区では以下の2日間に検診車が巡回します。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ので、都合のよい日程・場所で受けてください。

受診票は10月上旬に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。（東部地区にお住まいの方は7月に郵送済みです）

なお、8月28日～9月1日に東部地区で検診受診された方、および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検査・胸部のレントゲンを受けた方、受ける予定のある方



| 11月1日（水） | 開始 終了 | 11月2日（木） | 開始 終了 |
|------------|-------------|----------|-------------|
| 切久保公民館 | 8：40～8：55 | 北御牧公民館 | 8：40～9：30 |
| 八反田公民館 | 9：10～9：20 | 島川原公民館 | 9：40～9：50 |
| 本下之城公民館 | 9：35～9：45 | 布下公民館 | 10：00～10：20 |
| 田之尻公民館 | 10：00～10：10 | 御牧原北部公民館 | 10：40～11：00 |
| 宮公民館 | 10：25～10：35 | 御牧原南部公民館 | 11：15～11：30 |
| 生きがい交流センター | 10：50～11：10 | 田楽平公民館 | 13：30～13：40 |
| 羽毛山公民館 | 13：00～13：15 | 上八重原公民館 | 13：55～14：10 |
| 芸術むら憩いの家 | 13：35～14：05 | 中八重原公民館 | 14：25～14：45 |
| 保健センター | 14：30～15：10 | 下八重原公民館 | 15：00～15：45 |

検診を受けるときの注意

- ・襟、ボタン、刺繍、金具等のない薄い無地のTシャツなど(1枚)で受けてください。（柄物の服は×）
- ・髪の毛の長い方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）

注意事項

- ・上着を脱いだらすぐに撮影できるTシャツなどの服装でお越しいただくとスムーズに検診が行えます。
- ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策にご協力をお願いします。

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

①岩井屋

NPO 法人
「普通の暮らし研究所」

通所利用者募集中

「岩井屋へ来て、見て、違いを感じてください」



岩井屋

高齢者も障害のある方も一緒に、地域が創造する富山（共生）型デイ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)

〈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。

長野県価格高騰特別対策支援金

昨今の電力・灯油・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税(所得割)非課税世帯に対して、長野県価格高騰特別対策支援金を支給します。

※7月より実施している1世帯3万円の「低所得世帯支援金」の支給を受けた方は対象外です。

◆支給対象者

①住民税(所得割)非課税世帯

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

対象となる可能性のある世帯には、10月中旬に確認書を送付予定です。内容をご確認のうえ、お早めにご返送ください。

申請期限 令和5年12月15日(金)

②家計急変世帯

右記①に該当する世帯以外で、予期しない理由により令和5年1月から12月までの家計が急変し、世帯全員が住民税所得割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯が対象となります。支給には申請が必要です。

申請期限 令和6年1月31日(水)

※なお、①②に関わらず、住民税所得割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外となります。(例：親(所得割課税)に扶

養されている一人暮らしの学生、別居の子(所得割課税)に扶養されている親世帯(非課税)など)

◆支給額 1世帯 2万円

申請・窓口/福祉課 高齢者係

☎75-5090

地域包括支援係

☎64-5000

令和6年度 農業施設関係補助金の要望の受付締切

農業関係補助金の要望受付期間が、10月27日(金)までとなっております。

農業用施設の設置等を予定されている方は、事業内容を説明する資料(見積書・現況写真等)をご準備のうえ、受付期間内に農林課へ提出をお願いします。詳細については、市報とうみ8月号16ページをご覧ください。

受付・窓口/農林課 農政係

☎64-5894



市ホームページ

ツキノワグマに注意

本年は市内におけるクマの目撃情報が多く寄せられており、近隣市町村で

も集落付近での目撃情報が報告されています。

この時期のクマは、山にエサが不足するため、食料を求めて人里近くにも出没します。クマ被害にあわないためには、「クマに出会わない」という事が重要です。

また、子連れの母グマは、非常に神経質になっており、子グマの近くには母グマがいる可能性が高いので、絶対に近づかないようにしてください。

キノコ狩り等で山に入る機会が多くなる時期ですが、クマによる人身被害に遭わないために次のことに十分ご注意ください。

◆山へ入る際の注意事項

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

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

窓口/農林課 耕地林務係

☎64-5898

農業経営収入保険に加入しましょう

農業経営収入保険制度は、自然災害や販売価格の低下、病気や怪我など、農家が予期しない経営全体の収入減少に対応した制度です。

その年の販売収入が、基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割を補填します。

現在、令和6年度の加入申し込みを受け付けています。

また、保険料の一部については国の補助があるほか、さらに掛捨て保険料に対し、東御市で保険料の一部に補助金を交付しています。

令和6年度の契約から、加入者負担額が軽減される新たなタイプが導入されました。この機会に、農業経営収入保険にご加入ください。

◆加入対象者

青色申告を行っている農業者

◆申込期限

令和6年度の加入期限は令和5年12月末まで

申込・窓口/農林課 担い手支援係

☎64-0535

NOSA | 長野上小支所 収入保険係

☎35-3333

女性のための悩みごと相談所

- ◆日時 11月7日(火)
午前10時～午後3時
受付 午後2時まで
- ◆場所 東部人権啓発センター
- ◆内容 女性の人権擁護委員による、女性のための相談会です。
- ◆その他 予約は必要ありませんので、直接会場にお越しください。
- 問／人権同和政策課 人権同和政策係
☎64-5902

農作業事故の防止

農作業中の事故は、トラクターやコンバイン、スピードスプレーヤー等を運転した際の転倒・転落、野焼きによる火災等を原因としたものが多く、特に疲れが始める昼前や夕方に多く発生しています。

農業機械を使うときは、始業点検や周囲の安全確認をしっかりと行い、作業は時間に余裕を持って、安全な運転操作を心がけましょう。また、点検や異物を除去する際は、必ずエンジンを停止することや、一人での作業は避け、休憩を十分に取り、家族や友人同士みんなで声を掛け合って、農作業安全に取り組みましょう。

問／農林課 農政係 ☎64-5894

議会報告会にお越しください

- 今回の議会報告会では、各委員会の活動報告と併せて議会の役割等についてご説明します。
- ◆日時 11月7日(火)
午後6時30分～1時間半程度予定
 - ◆場所 中央公民館3階 講堂
 - ※託児所、手話通訳者の手配を行います。ご希望される方は一週間前までに左記へご連絡ください。
 - 問／議会事務局 ☎64-5810

赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。

共同募金は社会福祉法に定められた募金運動として、地域の皆さまにご協力いただき、70年以上の歴史を歩んできました。今年度も地域の区長さまを通じて封筒による募金活動を行います。ご協力いただいた募金は、「高齢者障がい者子ども等福祉活動への支援」「災害被災地への支援活動」など、私たちが暮らす地域の様々な支えあい活動へ役立てられます。皆さまのご協力をよろしく願います。

問／長野県共同募金会 東御市共同募金委員会事務局(社会福祉協議会)
☎62-4455

10月はがん検診受診促進月間

毎年10月15日～21日は長野県「がん」と向き合う週間」です。

2人に1人はがんになる時代と言われており、東御市でもここ数年の死亡原因第1位はがんが占めています。

がん検診は症状のない方を対象とし、定期的に検診を受けることで早期発見に有効です。受診の機会を逃すことなく、がん検診を受けましょう。

今年度まだがん検診を受けておらず受診をご希望の方は、健康保健課までお問い合わせください。

問／健康保健課 健康増進係
☎64-8883

児童手当・特例給付の支給日

- ◆支給予定日 10月10日(火)
 - ◆支払内容 6月～9月分(4カ月分)
 - ※受給されている方は、支給日以降に口座の入金をご確認ください。
 - ※公務員の方は、勤務先からの支給となります。
- 問／福祉課 福祉推進係
☎64-8888

催し

田中まちなかハロウィン

- ◆日時 10月28日(土)
午後1時～午後4時
(受付開始 午後1時)
- ◆場所 田中商店街
- ◆受付場所 FMとうみ前、メディアプラッツ前、庄古屋前の3カ所
- ◆対象者 おおむね小学生まで
- ◆内容 受付をした子ども達にハロウィンマップとお菓子袋を渡します。マップのお店で合言葉「トリックオアトリート(お菓子をくれないといわずらっしゃうよ)」と言って、たくさんのお店を回ってお菓子をもらおう。仮装も大歓迎です。
- ◆イベント用駐車場 JAラヴェリテ駐車場をご利用ください。(商店街内は、一般通行車や子ども達で混雑が予想されます)
- ◆その他 小学生未満、田中地区以外にお住まいのお子さん等は、保護者同伴でお越しください。
- ※「パンプキンマン」が田中商店街を歩きます。一緒に歩きましょう。
- 問／田中地区地域づくりの会事務局(中央公民館内地域づくり支援室)
☎75-5506



令和5年度 地域づくり懇談会

地域づくり懇談会は、地域と市が、地域課題を理解・共有し、地域ビジョンの推進、実現に向け共に考え、さらに良い協働関係を築いていくことを目的に開催します。

◆日程

| 地区 | 期日 | 会場 |
|-------|-----------|---------------|
| 田中地区 | 10月16日(月) | 中央公民館 |
| 滋野地区 | 10月17日(火) | 滋野コミュニティーセンター |
| 祢津地区 | 10月19日(木) | 祢津公民館 |
| 和地区 | 10月23日(月) | 和コミュニティーセンター |
| 北御牧地区 | 10月25日(水) | 北御牧公民館 |

※時間はいずれも午後6時30分～午後8時

◆内容

- ① 昨年度の地域づくり懇談会に関する進捗状況
 - ② 地域ビジョンから地域テーマに沿った要望等に対する懇談
 - ③ 市政、施策等への意見・要望に対する懇談
 - ④ その他要望
- ◆対象 各会場の地区にお住まいの市民
- ◆開催場所 地域づくり支援室 地域づくり支援係
- ☎75-5506

第3次東御市総合計画策定に係る地区説明会

市では、持続可能なまちづくりを実現するための指針として、令和6年度から令和15年度を計画期間とした「第3次東御市総合計画」の策定を進めています。

今回の説明会は、総合計画の基本構想（10年間）および前期基本計画（5年間）の目指す方向性と概要がまとまったことから、市民のみなさんにお示しし、理解を深めていただくことで、協働のまちづくりを推進していくことを目的に開催します。

◆地区説明会日程

※同日開催予定の「令和5年度地域づくり懇談会」終了後から午後8時30分までを予定しています。

日程は上記「地域づくり懇談会」のとおりです。

※事前の申し込みは必要ありません。希望する会場へ直接お越しください。

問／企画振興課 企画政策係

☎64-58006

とうみスマホ教室

◆開催日

- 10月開催 10月24日(火)
- 11月開催 11月21日(火)
- 12月開催 12月19日(火)

◆開催時間

- ① 午後1時30分～午後2時30分 基本編
- ② 午後3時～午後4時 応用編

※①②の同時受講も可能です。

◆場所

auショップ上田大屋
(東御市和1052-2)

◆対象

市内在住の方で、スマートフォンをお持ちでない方や操作に不慣れな方

◆定員

各回4名(先着順)

◆申し込み

各開催日の一週間前までに左記へ電話でお申し込みください。

申込／auショップ上田大屋 ☎35-11010

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

問／総務課 情報推進係 ☎75-0905



わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日・場所

- 11月9日(木) 滋野コミュニティーセンター
- 11月14日(火) 和公民館
- 11月16日(木) 中央公民館
- 11月30日(木) 滋野コミュニティーセンター

◆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29回 海野宿ふれあい祭り

◆開催日時 11月5日(日)

午前10時～午後3時

※海野宿街道(白鳥神社・旧中村商店まで)は午前9時～午後3時30分まで通行止となります。

◆内容 5年ぶりとなる海野宿ふれあい祭りを開催します。普段は見えない祭りが開催されます。普段は見えない祭りが開催されます。普段は見えない祭りが開催されます。

問／商工観光課 観光係 ☎64-58995



海野宿ふれあい祭り

マラソン大会参加者募集

- ◆開催日 11月5日(日)
- ◆場所 芸術むら公園野外音楽広場
- ◆日程 受付 午前8時
開会式 午前8時30分
スタート 3kmの部門
午前9時から順次
5kmの部門 午前10時
- ◆参加資格 市内在住、在勤の方でマラソンができる健康な方
- ◆距離・部門
3km
◆小学4年生 男子・女子の部
◆小学5・6年生 男子・女子の部
◆中学生 女子の部
◆壮年の部 (50歳以上)
◆一般女性の部 (高校生以上)
◆ファミリーの部
(小学1～3年生と保護者)
5km
◆中学生 男子の部
◆高校生・青年の部 (35歳まで)
◆成年の部 (36～49歳)
- ◆申し込み 10月4日(水)～19日(木)
◆小学4～6年生、中学生は、学校を通してお申し込みください。
◆その他の方は、左記へ電話でお申し込みください。
- ◆受付時間 月～金(祝日を除く)
午前9時～午後5時
- ◆その他 要項、コース図は第一体育館に用意してあります。
- ◆申込・問 (特非)東御市スポーツ協会 (第一体育館内) ☎62-2200 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

第17回 福祉の森ふれあいフェスティバル

- ◆日時 10月28日(土)
午前9時30分～午後2時
- ◆場所 総合福祉センター
オープニングセレモニー
・和太鼓 他
おたのしみコーナー
・風船プレゼント ・ゆるキャラ登場
・スタンプリリー (景品付き)
被災地支援ミニバザー
おもしろ体験広場
・昔の遊び体験 ・手話、点字
・車いす ・AED
・炊き出し ・骨密度測定
おらほ横丁
・ポップコーン、わたあめの無料配布
・ふるさと鍋の振る舞い
(限定400食)
・販売 (パンほか)
・お休み処(コーヒー、抹茶ほか)
・つきたてお餅の振る舞い
・祢津せんべい
ふれあいステージ
・ダンスグループ発表
・手話ダンス ・童謡唱歌ほか
展示コーナー
・市内小中学校 ・福祉施設
・犬猫愛護活動
フードライブ (食料支援の受付)
問 / 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

令和5年度 地域包括ケアシステム講演会

- 「もしもの話をもっと身近に～元気なときから人生会議～」
- ◆開催日・場所 10月28日(土)
中央公民館2階 講義室
- 11月12日(日)
滋野コミュニティセンター2階
- 12月2日(土)
祢津公民館2階
- ◆時間 午前10時～午前11時30分
- ◆内容 人生の最終段階にどんな過ごし方をしたいか、元気なときから家族や身近な方と共有することの大切さについてお伝えします。
- ◆講師 みまき温泉診療所長 齋藤 文護(ふみづか) 医師
- 問 / 福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

健診直前対策講座
健診結果をよくする方法

- ◆日時 11月15日(水)
午前10時～午前11時
- ◆場所 北御牧公民館2階 講堂
- ◆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。食べることで動くことで、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

- ◆講師 (公財)身体教育医学研究所 横井佳代(よこい かよ) 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)
- ◆注意 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

図書館まつり

- ◆日時 11月3日(金・祝)
午前9時～午後5時
- ◆内容 (予定)
・除籍本等のリユース市
・おはなし会
・古茶封筒でブックカバーを作ろう!
・『ぐりとぐら』クイズコーナー
・古本回収 ほか
※古本回収の詳細は、市報とつみ9月号の情報コーナーをご覧ください。
- 問 / 市立図書館 ☎64-5886

詳細は、10月上旬に市立図書館ホームページに掲載します。



市立図書館
キャラクター
「クロちゃん」

第17回北御牧地区生涯学習作品展

◆日時 10月28日(土)

午前9時～午後6時

29日(日)

午前9時～午後3時

◆場所 北御牧公民館

◆出品者 北御牧公民館生涯学習講座

サークル、北御牧小学校児童、北御

牧中学校生徒、個人等

◆作品 絵画、写真、生花、手芸、盆

裁、陶芸、短歌、編物等

問/北御牧公民館 ☎67-1010



和地区ふれあい文化祭

◆日時 11月11日(土)

午後1時～午後5時

12日(日)

午前9時～午後3時30分

◆場所 和コミュニティセンターお

よびその周辺

◆内容 生涯学習講座受講生等のステ

ージ発表と作品展示、ふるさと学習、

和学校記念館開放・手打ち蕎麦試食、

わたあめ試食、野点等

問/和コミュニティセンター

☎62-02001

滋野地区ふれあいのつどい

◆日時 10月29日(日)

午前9時～午後2時

◆場所 滋野コミュニティセンター

◆内容 生涯学習講座受講生等のステ

ージ発表と作品展示

◆同日開催 しげの里づくりの会青少

年育成部会子ども広場 他

問/滋野コミュニティセンター

☎62-04001

とうみエゴドライブ講習会2023

◆日時 11月5日(日)

午前9時～正午

◆場所 信濃東部自動車学校

(東御市和1506)

◆定員 先着6名

◆対象者 市内在住、在勤の方で、運

転免許をお持ちの方

◆講習内容

・講義(エゴドライブの操作を学びます)

・実習(エゴドライブを実践します)

◆申し込み 10月25日(水)までに必

要事項を明記し左記へお申し込み可

ださい。(電話・FAX・メール可)

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号

申込・問/生活環境課 ゼロカーボン

推進係

☎64-58996 ☎63-69008

✉seikan@city.tomi.nagano.jp

東御市ハートをつなぐ障がいセミナー

◆日時 10月24日(火)

午後1時30分～午後3時30分

◆受付 午後1時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆講演 「こころに寄り添う」地域を

目指して ～精神障がいを知ろう～

◆講師 精神障がい者や家族のための

SSTリーダー 高森 信子氏

◆申し込み 左記へ電話またはFAX

でお申し込みください。

申込・問/福祉課 福祉援護係

☎64-8884 ☎64-8880

東御市男女共同参画まちづくり地区懇談会

◆テーマ 「コロナ後、これからの地

域のつながり」

◆開催日・場所

滋野地区 11月2日(木)

滋野コミュニティセンター

称津地区 11月9日(木)

称津公民館

◆時間 午後7時～午後9時

◆受付 午後6時30分から

問/人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-59002

親族に頼らず生きていく選択

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

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

NPO法人 日本よりそい家族会

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

老後の生き方セミナー

11月16日(木)

上田創造館

コミュニティホール大/2階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

◎11月22日(水)個別相談会開催



【要予約】0120-12-8851
平日 10:00～17:00

ウォーキング体験会

◆しっかりとエクササイズ

ノルディックウォーキング体験会

日時 10月28日(土)

午後2時～午後3時

会場 中央公民館3階 講堂

対象 しっかりと運動してみたい方

◆姿勢よく安心して歩ける

ポールウォーキング体験会

日時 10月30日(月)

午後2時～午後3時

会場 総合福祉センター3階

対象 足腰に不安のある方、ウォーキング初心者

◆講師

(公財) 身体教育医学研究所
横井佳代(健康運動指導士)

◆参加費

100円(傷害保険料)

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

◆その他 歩く習慣のきっかけとして、希望者にはポールを1カ月間、無料お試しレンタルもいたします。

☎健康保健課 健康増進係

☎64-8883



オンライン講座を主催してみよう

◆日時 11月1日(水)

午前10時～午前11時30分

◆場所 中央公民館1階 パソコン室

◆内容 オンラインで講座を主催するコツ・便利な方法など、Zoomの便利な機能・カメラなどを学ぶ講座です。

◆定員 先着5名

◆対象 子育て中のお母さん、お父さん

◆参加要件 パソコン操作ができる方

◆講師 エミールキッチン 古田絵美氏

◆持ち物 スマホ、筆記用具

◆申し込み 10月16日(月) 午後5時

までに左記電子申請でお申し込みください。受付完了通知が届いたところで、受付完了です。

◆その他 託児はありません。電子申請できない場合、左記にご相談ください。

☎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

祇津山城・城下歴史散歩

◆日時 11月3日(金・祝)

午前9時～午後2時

◆集合場所 祇津公民館

◆内容 祇津山城と城下の歴史を、らんまる攻城戦記で知られる森垣良広先生をお迎えして、地元地域づくり案内人と一緒に現地を巡ります。

◆定員 25名(先着順)

◆参加費 大人(18歳以上) 1500円、小中高生1000円、未就学児無料

◆申込締切 10月20日(金)

◆その他 昼食・飲み物は、各自用意してください。また、山道を歩く服装でご参加ください。

☎申込・問/祇津地域づくりの会

☎62-0251 (地域づくり支援室)

◆日時 11月11日(土)

午前10時～午後3時頃

◆集合場所 市役所本庁舎前駐車場

◆内容 東御市景観を考える会では、美しく魅力あふれる住みよいまちにすることを目的とし、「東御十景」を選定しました。「東御十景」の魅力をより多くの方にも知ってもらうため、選定の内容や経過を説明しながら「祇津晚鐘(長命寺・定津院)、海野宿夜雨(海野宿)、雷電くるみの里夕照(道の駅雷電くるみの里)、

◆日時 11月18日(土)

午後1時20分～午後3時

◆場所 東部人権啓発センター3階

◆内容 「女性の心と体を正しく知る」誰かが自分らしく生きるために

◆定員 25名

(未就学児の託児は5名まで)

◆講師 産婦人科専門医 高尾美穂氏

※講師がインターネット上で講演を行います。

◆申し込み 11月10日(金) までに左記電子申請または左記へ電話で申し込みください。

☎申込・問/人権同和政策課 男女共同

☎64-5902 参画係



ながの電子申請サービス



ながの電子申請サービス



市ホームページ

- くらしを見直そう展**
- ◆日程 11月3日(金・祝)
- ◆開会式 午前9時30分
- ◆展示 午前9時45分～午後1時
- ◆講演会 午後1時30分～午後3時
- ◆演題 「環境問題と私たちができる対策」
- ◆講師 中島 恵理氏
(元長野県副知事)
- ◆場所 中央公民館
- ◆内容 環境問題やくらしの安全などについて活動されている市民団体等の皆さんが、日頃の活動の成果や暮らしに役立つ知恵などを、パネル展示やスタンプリーなどを通して、みなさんに、楽しく学んでいただくイベントです。
- ◆その他 詳細は市ホームページをご覧ください。
- ◆東御市くらしを見直そう展実行委員会事務局
(生活環境課 生活安全係)
☎64-5896



わかりやすいやさしいパソコン講座

- ◆開催日
- 11月分
- ◆第1回 11月21日(火)
- ◆第2回 11月29日(水)
- 12月分
- ◆第1回 12月5日(火)
- ◆第2回 12月13日(水)
- ◆時間 午前10時～午前11時30分
- ◆場所 中央公民館1階 パソコン室
- ◆内容 「パソコン超入門」 パソコンって何?電源の入れ方・画面の操作方法・マウス操作の練習・文字入力の基本・インターネットを見てみよう・インターネットで注意すること・パソコンの終了方法
- ※11月と12月は同じ内容です。連続2回講座です。
- ◆定員 各回8名
- ◆講師 株式会社 すきこそじょうず
竹内 裕子氏
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申し込み 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3回多様な性の人権に関する学習会

- ◆日時 10月26日(木)
- 午後6時30分～午後8時
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆内容 性の問題は人権に関わり、自己肯定感につながります。大人自身が多様な性について理解を深め、みんなが自分らしく生きるために共に考えましょう。
- ◆講師 川中島の保健室 白澤 草子氏
- ◆問/人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

ひとり親家庭支援事業
親子ふれあい交流ツアー

- ◆日時 12月2日(土)
- 午前6時(出発)～
午後11時(到着) (予定)
- ◆行先 東京デイズニールランド
- ◆集合場所 中央公園芝生駐車場(テニスコート場上)
- ◆募集人数 ひとり親世帯で小学生以下のお子さんをお持ちの方20組45名程度(先着順)
- ※中学生は対象外です。
- ◆参加費 大人1人8000円/子ども(小学生以下)1人4000円
- ※参加費には、東京デイズニールランドのパスポート代が含まれています。旅行

- ◆申し込み 10月16日(月)午前10時より左記へ電話でお申し込みください。
- ◆申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

- ◆日時 11月22日(水)
- 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 ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、無料です。
- ◆申し込み 10月31日(火)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



補助金

令和6年度 地域づくり活動
補助金事業募集 **HP**

◆募集期間 10月2日(月)～
11月22日(水)

◆補助内容 詳細は市ホームページで
ご確認ください。

◆応募方法 申請書に必要事項を記入
のうえ、左記へ提出してください。
申請書は、市ホームページから入手
するか左記へご連絡ください。

◆認定審査 応募した団体は、「認定
審査会」12月6日(予定)へ出席が必
要になります。「認定審査会」で、
事業認定または新設団体認定の可否
等を決定し、審査結果を通知します。
審査結果通知はあくまで認定予定を
通知するもので、正式な認定は令和
6年度予算成立後の4月以降となり
ます。

◆令和5年度3次募集 事業実施が5
年度末(令和6年3月31日)までに
完了する事業については、こちらが
対象となります。手続きは令和6年
度募集と同様です。ご相談ください。

申請・問/地域づくり支援室

☎75-5506



市ホームページ

地球温暖化対策に係る補助金

HP

市では2050年度までの脱炭素社会の実現に向け、再生可能エネルギーの利用促進と省エネルギーを推進するため太陽光発電設備の設置に対する補助事業および省エネ家電製品の買い換えに対する補助事業を10月1日から開始します。補助金の活用を希望される方は生活環境課へ申請してください。

◆住宅用太陽光発電システム等設置補助金

| | | |
|-------|----------------|--------------------------|
| 補助対象者 | 市内在住(予定を含む)の個人 | |
| 補助内容 | 太陽光発電設備 | 1kWあたり14,000円(上限70,000円) |
| | 定置型蓄電池 | 設置費用の10分の1以内(上限100,000円) |

◆省エネ家電製品普及促進事業補助金(県の実施する「信州家電購入応援キャンペーン」との併用が可能です)

| | | |
|-------|---|---|
| 補助対象者 | 市内に住所を有し、かつ、自らが居住している市内の住宅に対象製品を買い換えて設置する個人 | |
| 補助内容 | LED照明器具 ※購入価格の合計が 5,000円以上である こと。 | 市内に本店がある事業者から購入した場合 購入価格(設置工事費含む)の2分の1以内(上限5,000円) |
| | | 上記以外から購入した場合 購入価格(設置工事費含む)の4分の1以内(上限2,000円) |
| | 電気冷蔵庫 ※経済産業省の定める最 新の省エネ基準達成率が 100%以上であること。 | 市内に本店がある事業者から購入した場合 購入価格の5分の1以内(上限30,000円) |
| | | 上記以外から購入した場合 購入価格の10分の1以内(上限10,000円) |

◆注意事項

- ・補助金のご活用を検討している場合は、設置または購入するものが補助対象であるか等、事前に市ホームページ等でご確認ください。
- ・予算がなくなり次第、受付を終了させていただきます。



市ホームページ

申請・問/生活環境課 ゼロカーボン推進係 ☎64-5896

募集

男女共同参画推進委員会の委員募集 **HP**

市の男女共同参画(特に女性活躍・
男性の育児参加)に関する課題の検討
および男女共同参画社会の実現に向け
て啓発に関する事業を行う男女共同参
画推進委員を募集します。

◆応募資格 市内在住または在勤・在
学の方で、令和5年4月1日現在満
18歳以上の方

◆任期 2年間(令和5年11月8日～
令和7年11月7日)

◆応募人数 若干名

◆応募方法 応募用紙に必要事項を記
入のうえ、「私の考える男女共同参
画の課題および提案」をテーマとす
る小論文(400字～800字程度、
様式は問いません)を添えて、左記
へ提出してください。応募用紙は人
権同和政策課窓口または、市ホーム
ページから入手してください。

◆選考方法 応募内容を確認させてい
ただいたうえで選考結果をお知らせし
ます。なお、応募書類は返却しません。

◆応募期限 10月20日(金)

申請・問/人権同和政策課 男女共同
参画係 ☎64-5902



市ホームページ

とうみポッチャリーグ戦
参加者募集

◆開催期間 10月～令和6年1月
第3金曜日

午前9時30分～正午まで
(受付 午前9時15分から)

◆審判講習会 10月20日
リーグ戦 11月17日 12月15日
令和6年1月19日

◆場所 東御中央公園第一体育館

◆対象者 ポッチャを定期的に行っている東御市内の団体

※リーグ戦で審判をすることが参加条件となります。

※審判については、10月20日の講習会にて研修を行います。

◆定員 8チーム

※原則、各団体より1チームエントリー。定員に達した場合は抽選。

各チーム4～6名とする。

◆申込期限 10月10日(火)

◆申込方法 所定の申込用紙にて、①FAX、②メール、③直接持参のいずれかで左記へお申し込みください。

【申込・問】「みんなの健康×スポーツ」
実行委員会事務局

(公益財団法人身体教育医学研究所内)
〒61-6148
☎・☎61-6148
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



ポッチャリーグ戦開催要項および参加申込書

東御市登録統計調査員の公募



市では、令和4年4月1日に施行した「東御市登録統計調査員配置要綱」に基づき統計調査員の公募をしています。統計調査員の仕事に興味がある方は市ホームページの「統計調査員の募集」を一読のうえ、申請書の提出をお願いします。詳しくは左記までお問い合わせください。

【申請・問】企画振興課

企画政策係
☎64-5806



市ホームページ

市政への提言「私のひまわり」



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

◆受付期間

10月1日(日)～31日(火)

◆提言のテーマ 市政全般

◆提言書の記入方法

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

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール、ながの電子申請サービス

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧公民館1階、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答しません。

・匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについては、回答しません。

・いただいた提言とそれに対する回答は、個人が特定できないように編集した上で、市報とうみや市ホームページで紹介することがあります。

【問】企画振興課 企画政策係

☎64-5806
☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ



ながの電子申請サービス



第5回田中まちなかフリーマーケット出店者募集



◆日時 11月11日(土)

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街・田中公民館

◆内容 田中商店街の魅力発信、賑わいの創出をテーマに、今回で5回目となるフリーマーケットを開催します。この機会に新規出店に挑戦してみませんか。

◆出店者募集内容 募集定員など詳細は市ホームページをご覧ください。

◆対象者 責任者が18歳以上の方

◆出品形態 手作り雑貨や古着、リユース品や小物販売、飲食関係(キッチンカー等)

◆出店料 通常出店1000円
飲食関係2000円

◆申込期限 10月20日(金)

広報掲載時点で募集定員に達している場合もありますので、あらかじめご了承ください。

◆申し込み 左記二次元コードよりお申し込みください。

【申込・問】中心市街地活性化協議委員会

(申込・東御市商工会 ☎75-5536
(事務局・商工観光課 商工労政係)
☎64-58965



まちなかフリマ
出店申込書



市ホームページ

令和5年度 姉妹都市アメリカ オレゴン州マドラス市高校生 ホームステイ参加者募集



- ◆日程 令和6年3月の10泊12日(予定)
- ◆内容 マドラス市でのホームステイ
- ◆参加資格 東御市に在住する高校生
- ◆募集人数 4名〜5名
- ◆選出方法 作文および面接
- ◆提出書類

①参加申込書(市ホームページからダウンロード)
②作文(「ホームステイに望むこと」と題して、800字以内)

◆申し込み 11月30日(木)までに提出書類を左記事務局まで提出してください。

◆参加費用 約40万円(協会からの補助があります)

※パスポート申請手続き費用・施設入場料等個人経費が別途必要になります。

申込・問/東御市国際友好協会事務局
(地域づくり支援室) ☎75-5506



市ホームページ

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

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

「パソコン基礎+オンライン科」 受講生募集

現在求職中の方を対象に、パソコンおよびアプリケーションソフト(Word・Excel・Outlook等)の基礎知識を習得し、日商PC検定3級にチャレンジする3カ月間の公共職業訓練です。

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

○訓練期間/11月14日(火)〜

令和6年2月13日(火)
(土・日曜日、祝日、12月29日〜1月3日は休講)

○訓練施設/アナハイム株式会社
○訓練場所/アナハイムパソコンスクール(上田市御所607)

○費用/受講料無料(教科書代・各検定料等実費あり)

○対象者・定員/求職者20名

○申し込み/10月19日(木)までに、最寄りのハローワーク職業訓練担当窓口へお申し込みください。

※ホームページからも募集案内をご確認いただけます。

○入校選考/10月31日(火)(時間、場所等、後日連絡)

●問/長野県工科短期大学校

☎39-1111



長野県工科短期大学校

おらほの街の音楽会

○日時/10月15日(日)

午後1時〜午後4時

○場所/東御市文化会館サンテラスホール

○参加団体

- ・ピチカートアンサンブル
- ・エオリア
- ・ハーモニカクラブ

- ・あうん
- ・マンドリード青いくるみ

・TNSジャズオーケストラ
●問/文化協会音楽部会 大塚

☎62-3658

とつみ歴史研究会

知的好奇心の考古学講座 第5回

○日時/10月14日(土) 午前10時〜

○会場/東御市中央公民館

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

○講師/東御市文書館学芸員・とつみ歴史研究会 田中浩江

地域の歴史講座 第2回

○日時/10月21日(土)午後1時30分〜

○会場/東御市中央公民館

○内容/成立遺跡出土の鉄平石輝石安山岩と東御市内の敷石住居について

○講師/東御市文書館学芸員・とつみ歴史研究会 田中浩江

とつみ歴史研究会・望月貴弘
○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5回

○日時/10月28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/東御市文書館学芸員・とつみ歴史研究会 田中浩江

●申込・問/田中浩江

☎090-140600-0287

第29回 常田文化展

- 日時／10月21日(土)
正午～午後4時
10月22日(日)
午前10時～午後3時
- 場所／東御市文化会館サテラス
ホール1階 展示場
- 内容／区の皆さんの作品を始め、子供たちの作品を展示します。
- 問／常田公民館 ☎62-0115



第15回 小県医師会健康フォーラム

- 日時／10月29日(日)
午後1時～午後4時30分
- 場所／丸子文化会館セレスホール
- 内容／「コロナ感染から学んだこと
それを生かすには」
特別講演・新型コロナウイルス感染症
症から学ぶ感染症との付き合い方
講師・長野県健康福祉部感染症医療
対策監 須藤 恭弘先生
シンポジウム 司会・小県医師会副
会長 関 健先生
- 問／小県医師会 ☎24-10022

第22回 写真展「光と風」

- 開催日時／10月3日(火)～9日(月)
午前10時～午後5時
(最終日 午後3時まで)
- 会場／東御市文化会館
サンテラスホール
- 問／ながこしカメラ ☎63-6978

東御おはなしの会 マルシカ
大人のためのおはなし会

- 日時／11月12日(日)
午前10時30分～(1時間程度)
- 場所／東御市立図書館2階 研究室1
- 内容／昔話等の語りの会です。
- 対象／中学生以上
- 申し込み／マルシカ会員または左
記へお申し込みください。
- 申込・問／東御おはなしの会 マルシカ
十屋 ☎・☎63-2558

高齢者活躍人材確保成事業
退職後のライフプラン講座

- 「定年後の生活設計をアドバイスします」
- 日時／11月17日(金)
午後1時30分～午後4時
- 場所／上田東急REEホテル3階
信濃の間
- 内容／現役から退職への切り替えと

第二の人生を更に永く楽しむための
シニア講座です。

- 講師／社会保険労務士 木島 好禅氏
ハローワーク上田、シルバー人材セ
ンター
- 対象／60歳以上で、シルバー人材セ
ンターに入会を希望する方
- 持ち物／受講確認書、筆記用具
- 申し込み／11月8日(水) までに受
講申込書に必要事項を記入のうえ、
左記へお申し込みください。
- 申込・問／上田地域シルバー人材セ
ンター ☎23-6002
ハローワーク上田 ☎23-8609

コール・エコー35周年記念
発表会

- 日時／11月3日(金・祝)
午後1時30分～午後3時
- 場所／和コミュニケーションセンター2階
ホール
- 内容／女性コーラスによる20曲ほど
の発表
- 問／深井 ☎35-1687



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 |
|------------|-----------------|-------|
| 10月12日・26日 | 省エネ家電普及促進事業補助金等 | 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

とうみチャンネル10月番組案内 地上112で放送中 [放送時間 9:00~ 15:00~ 21:00~]

| | | | |
|---------|--|---------|--|
| 1日 (日) | 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 | 17日 (火) | 令和5年度上小中学校吹奏楽交歓演奏会 午前 |
| 2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.14~27 | 18日 (水) | 令和5年度上小中学校吹奏楽交歓演奏会 午後 |
| 3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.28~39・審査結果 | 19日 (木) | 第4回介護予防住民指導者養成講座 「脳トレ飯トレの楽しい体操習得」 講師 中村崇さん |
| 4日 (水) | 令和5年度県立歴史館考古学講座 第3回 「松本の古墳に行ってみよう！市民に愛さ れる弘法山古墳と針塚古墳」 講師 小山奈津美さん | 20日 (金) | 学校だより10月号 |
| 5日 (木) | 月刊とうみチャンネル9月号 前半 | 21日 (土) | 第57回北御牧中学校かくま祭【開祭式・ 意見文発表・英語発表・吹奏楽部発表ほか】 |
| 6日 (金) | 月刊とうみチャンネル9月号 後半 | 22日 (日) | 第57回北御牧中学校かくま祭 【ミュージックフェスティバル】 |
| 7日 (土) | ・とうみ健康ミニ講座「みまき温泉診療所 ～訪問診療について～」 ・令和5年度東御市二十歳を祝う会 (10:00・16:00・22:00) | 23日 (月) | グリーンファームカレッジ 「干し柿の上手な作り方」 |
| 8日 (日) | 令和5年度上小中学校吹奏楽交歓演奏会 午前 | 24日 (火) | 第3回人権セミナー「認知症になってから も自分らしく～一足先に認知症になった私 が体験していること伝えたいこと～」 講師 春原治子さん (認知症希望大使) |
| 9日 (月) | 令和5年度上小中学校吹奏楽交歓演奏会 午後 | 25日 (水) | 第60回東部中学校学芸発表会 【開祭式・英語弁論・部活動発表・生徒会 企画ほか】 |
| 10日 (火) | 第4回介護予防住民指導者養成講座 「脳トレ飯トレの楽しい体操習得」 講師 中村崇さん | 26日 (木) | 第60回東部中学校学芸発表会【校内音楽会】 |
| 11日 (水) | 日本体育大学体操部 交流会&演技発表会 | 27日 (金) | 令和5年東御市金婚祝賀式 |
| 12日 (木) | 令和5年東御市金婚祝賀式 | 28日 (土) | 東御市民大学講座④ 歴史講演会 「真田家の鷹狩り～鷹術の宗家、祢津家の 血脈～」講師 二本松泰子さん |
| 13日 (金) | 第3回人権セミナー「認知症になってから も自分らしく～一足先に認知症になった私 が体験していること伝えたいこと～」 講師 春原治子さん (認知症希望大使) | 29日 (日) | 令和5年「東御の日」記念式典 |
| 14日 (土) | 第60回東部中学校学芸発表会 【開祭式・英語弁論・部活動発表・生徒会 企画ほか】 | 30日 (月) | グリーンファームカレッジ 「連作障害と堆肥の基礎知識」 |
| 15日 (日) | 第60回東部中学校学芸発表会【校内音楽会】 | 31日 (火) | 学校だより10月号 |
| 16日 (月) | グリーンファームカレッジ 「干し柿の上手な作り方」 | | |

Weekly! とうみ 東御市の話題をお伝えします！
毎週金曜日更新

【放送時間 6:00~12:00~18:00~】
動画はこちらからもご覧いただけます。



ウイークリーとうみ

☎/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

NHK受信料が
値下げ
されました

UCVのNHK 団体一括支払ならさらにお得！

| 契約種別 | 支払区分 | 2か月払額 | 6か月前払額 | 12か月前払額 |
|--------------------------|-------------------|--------|---------|---------|
| NHK 衛星契約 (地上契約を含む) | 口座・クレジット 継続振込等 | 3,900円 | 11,186円 | 21,765円 |
| | 団体一括支払 | 3,540円 | 10,106円 | 19,605円 |

年間 2,160円
お得

※UCV テレビ加入者様が対象です

詳細はこちら⇒



上田ケーブルビジョン 0120-160-074 上田市中央 6-12-6

〈広告欄〉

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

子育てインフォメーション (11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 (土曜日は午後閉館) *印は要予約

| | | |
|--------------------------------------|---------|-------------------|
| 1歳のお誕生会 令和4年10月・11月生まれ | 2日(木)* | 午前10時30分～午前11時30分 |
| ママ～ずリズム | 8日(水)* | 午前10時30分～午前11時15分 |
| 育児座談会 (篠原君江助産師) | 14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)) | 15日(水) | 午前10時～午前11時 |
| ママ～ず絵本 | 20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」 | 29日(水)* | 午前10時30分～午前11時45分 |
| 初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子) | 30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

| | | |
|------------------|---------|----------------|
| 親子であそぼう (影絵あそび) | 1日(水)* | 午前10時～午前11時30分 |
| おもちゃドクター | 2日(木)* | |
| ふれあいひろば | 7日(火)* | |
| 0歳児のママひろば(栄養士の話) | 15日(水)* | |
| わんぱくピクス | 22日(水)* | |
| 親子運動あそび | 24日(金)* | |
| 0歳児のママひろば(交流会) | 28日(火)* | |

ほけっとひろば

| | | |
|---------------|--------|-------------------|
| 滋野コミュニティーセンター | 6日(月) | 午前10時～午前11時 |
| 祢津公民館 | 10日(金) | |
| 東部子育て支援センター | 13日(月) | 午前10時30分～午前11時30分 |
| 和コミュニティーセンター | 21日(火) | 午前10時～午前11時 |
| 北御牧保育園 | 27日(月) | |

☎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

11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 | 7日(火) 保育園で楽しく遊びましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子 |
| | 滋野保育園 | ☎63-6468 | |
| | 祢津保育園 | ☎63-6816 | |
| | 和保育園 | ☎63-6815 | |
| | 北御牧保育園 | ☎67-2093 | |
| | くるみ幼稚園 | ☎75-6113 | 21日(火) 園庭で遊びましょう 午前10時～午前11時30分 持ち物 上履(親子とも) 水筒、帽子 |
| | 海野保育園 | ☎62-2800 | 15日(水) 散歩に行きましょう 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

- 信長の遺書 山本 音也：著
- CARPE DIEM ヤマザキ マリ：著
- 海外旅行のためのスマホ快適ナビ リンクアップ：著
- 人生たいていのことはどうにかなる 高尾 美穂：著
- 信州から考える世界史 岩下 哲典：他編
- 海賊たちは黄金を目指す キース・トムスン：著
- 老いの地平線 樋口 恵子：著
- 子どもへの性暴力 藤森 和美：他編
- ばね指の悩みを解消する！ 酒井 慎太郎：著
- 自然科学ヒストリア 見附 孝一郎：著
- 道具のブツリ 田中 幸：他文
- しない育児 H I S A K O：著
- 寒天 中村 弘行：著
- 基礎から学べる仏画 川端 貴侑：監修
- シナリオ・センター式物語のつくり方 新井 一樹：著

◆ 児童書

- ねこせ山どうぶつ園 角野 栄子：作
- サイキッカーですけど、なにか？ 5 石崎 洋司：作
- りょこうのおぼけずかん 斉藤 洋：作
- ねこねこがっこう 菊田 澄子：作
- フルーツふれんずモモちゃん 村上 しいこ：作
- ぼくが選ぶぼくのいる場所 吉富 多美：作
- クロスオーバー クワミ・アレグザンダー：作
- はっぱのほん いわさ ゆうこ：作
- しょうぼうのずかん 山田 タクヒロ：絵
- たびにでよう 降矢 なな：作
- 海にしずんだクジラ ロブ・ダンラヴィ：絵
- うまれたよ！カブトガニ 福田 幸広：写真
- みえないりゅう ミロコマチコ：作
- ホットドッグ ダグ・サラティ：作
- そらうみ はぎの たえこ：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 11月10日(金) 午前10時30分～
 対 象 未就園児とその保護者
- ◆「ほたる」による★おはなし子ども会
 日 時 11月18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。

- ◆特別整理日 10月17日(火)～10月20日(金)
- ◆月末図書整理日 11月24日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (11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(人中央公民館3階(中)) | 1日(水)*、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水) | 午前10時～午前11時 |
| 滋野コミュニティセンター | 7日(火)、14日(火)*、21日(火)、28日(火) | 午前10時～午前11時 |
| 祢津公民館 | 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)*、29日(水) | 午後2時～午後3時 |
| 和コミュニティセンター | 6日(月)、13日(月)、20日(月)*、27日(月) | 午前10時～午前11時 |
| 北御牧公民館 | 10日(金)、17日(金)*、24日(金) | 午前10時～午前11時 |
| かんたん体操 | 2日(木)、16日(木) | 場所：武道館(柔道場) 時間：午後2時～午後3時 |
| 貯筋体操 | 14日(火)、28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 | 3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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 | 11月29日(水) | 令和5年7月生 |
| 10か月児健診 | 11月22日(水) | 令和5年1月生 |
| 1歳6か月児健診 | 11月28日(火) | 令和4年5月生 |
| 2歳児歯科健診 | 11月7日(火) | 令和3年8・9月生 |
| 3歳児健診 | 11月21日(火) | 令和2年9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 | 11月16日(木) | 対象：令和5年6月生 |
| もぐもぐ離乳食教室 | 11月17日(金) | 対象：令和5年4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

| | 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 | 11月13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)

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 | 11月7日(火) | 午前9時～午前11時 | | 予約制2名まで | |
| 精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談 | 月2回程度 | 午後2時～午後4時 | | 不要 | |
| こころの健康・依存症に関する相談 | 毎週月～金曜日 | 午前9時～午後5時 | 総合福祉センター | 不要 | 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 | 中央公民館 | 予約制 | 地域包括支援係 ☎64-5000 |
| 家族会(認知症に関する情報交換) | 11月17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 | 11月1日(水) | 午前10時～午前11時 | | 滋野コミュニティセンター | |
| | 11月14日(火) | | 北御牧公民館 | | |
| | 11月17日(金) | | 和コミュニティセンター | | |
| | 11月20日(月) | | 和コミュニティセンター | | |
| 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 |
| | | 午後2時～午後3時 | | | |
| 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) | 11月10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) | 11月17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 | 11月22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 11/1から開始 | |
| ミニジョブカフェ(若者の就労相談) | 11月16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 | 10月1日 | 春原整形外科クリニック | ☎64-6200 | |
| | 10月8日 | 東御市民病院 | ☎62-0050 | |
| | 10月15日 | ほしやま内科 | ☎62-3115 | |
| | 10月22日 | 東御記念セントラルクリニック | ☎62-1231 | |
| | 10月29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☎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

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**

サンテラスロビーコンサート第**100**回 & 東御市文化協会**50**周年 記念コンサート
11月3日(金・祝) 文化の日 開場**12:30**/開演**13:00** 一般**1,500円**、**中学生以下無料**

★まさにオールスターズ！過去のコンサートから、特に好評をいただいたアーティストたちが集結します★

出演者(出演順)
 13:00～ 東御市文化協会合唱部会 アンサンブルDiva/男声合唱団コールライディーン
 13:40～ ピアノ：神原恵里子/ヴァイオリン：近藤 聡
 14:00～ ハープ：竹内遥香/フルート：渡辺幸絵/チェロ：外山賀野
 14:30～ サクソフォーン：村田淳一/ピアノ：川合愛美
 15:00～ ヴァイオリン：田中美恵子、杉原桐子、岡部より子/チェロ：永瀬 惟/ピアノ：細井美来、木内貴大

東御市文化会館窓口
 平安堂上田店
 ヒオキ楽器佐久平店
発売中
 特別協賛：長野興農株式会社

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

郷愁の画家 **丸山晚霞** 開催中
 ～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。

憧憬と祈り **高橋節、高橋久美子人形展**
 11月18日(土)
 ～12月17日(日)

丸山晚霞から「小霞」の号を与えられ、昨年107歳で亡くなられた高橋節さんと、姪の久美子さんの初の二人展です。この企画展に向けて、節さん、久美子さんの思い出やエピソードがございましたら、メールか書面でお寄せください。
 送信先：info@maruyamabanka.com、またはFAX0268-62-3263、郵送

詳細は次号でご紹介

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** 開催中
 ～11月26日(日)

東信濃工芸作家展vol.8
「器」様々な器、入れものたち 開催中 **入場無料**
 ～10月15日(日)

山本弘(銀器)

舟り子

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)

家庭教育アラカルト 地域の文化財を手がかりに

北御牧小学校 教頭 市川 厚

22

社会見学で子どもたちと地域を回った際、とある四脚櫓門に気を惹かれました。かつて長大な堰の開削を行った先人の屋敷跡（市史跡八重原堰・黒沢嘉兵衛関連史跡）でした。この門自体は改築されたもので、今では住居や当時の建造物は残っていませんが、この地から見える風景や遠くの山々は江戸時代のもと同じだろうと改めて周囲を見渡すと、一種の感慨を覚えました。

また、学校近くの古寺（観音寺）には、木造の阿弥陀三尊像（県宝）が安置されています。作は鎌倉時代に遡るとされる仏像を眺めていると、制作の経緯やその後の変遷を知りたいという気持ちになります。仏像がこの地に迎えられるまでには、さまざまな理由があつたことでしょう。私たちの身の回りには、長い歴史の中で生まれ、育まれ、守り伝えられてきた貴重なものが残っていて、これらの国民的財産を「文化財」と呼びます。その中には、国、県、市が指定、選定、登録し、保存を図っているものもあり、東御市には、全国的な知名度を持つ宿場・養蚕の町並み（国重要伝統的建造物群保存地区・海野宿）、原始時代の遺跡（国史跡成立石器時代住居跡）、明治時

代の学校建築（県宝旧和学校校舎）など、そうそうたる文化財があまりあります。また、民族芸能や祭り、生活や習わし、技術、身近な石碑、博物館や文書館などにも過去の記録や記憶となるものが残っています。

それらの文化財は、私たちの暮らしや心を豊かにしてくれるものであり、私たちがどこから来てどこへ向かっていけばよいのかという視点では、生き方のヒントにもなります。家族と一緒に文化財を見て、感じて、そして自分たちの地域について話したり考えたりすることは、想像力や思考力を養うことにもつながるでしょう。子どもと一緒に文化財に触れることは、家庭教育の一環としても意義があると考えます。

私たちは混迷の社会を生きています。そのような中、長野県では、「個人と社会の『ウェルビーイング』の実現」を目指しています。その一つのきっかけとして、地域の宝である文化財を手がかりに、大人も子どもも一緒になって学びを深め、望む未来を実現していければよいですね。

※ウェルビーイング「身体的・精神的・社会的に良い状態にあること」

生き活き 長生き健康とうみ

わかつちやいるけど…やれそうになれる情報④

健康保健課
☎64-8883
文責 公財身体教育
医学研究所

目の前のものに目がない

「3カ月後には〇kgやせる！」と目標を掲げたのに、3カ月後はまだまだ遠い未来だと感じて、「今日は食べちゃお：明日から頑張れば大丈夫」と目の前にある「楽すること」を選んで計画は先延ばしに：次の日も「目の前にある欲求」の方を重大に感じて、結局、ダイエットから遠ざかってしまう。他にも勉強や運動も「今日はやらなくても、明日から」といついつ先延ばしに：という経験は誰にでもあるかと思えます。

今までは「意志が弱いから」と片付け、あきらめていましたが、この先延ばしにする心理は、人間誰もが持っている「心の癖」なのです。

現在志向バイアス?!

人間は、将来の大きな利益よりも、目先の小さな利益を重大に感じて、優先してしまふ。この先延ばしにする心理のことを、行動経済学という学問では「現在志向バイアス」と言います。バイアスとは、人間の「心の習性・心の癖」という意味です。

未来を考えた時には、自分にとって正しい選択ができるのに（健康のためにダイエットしなくちゃ）、そ

先延ばし癖の克服法

まず、人間には「現在志向バイアス」があることを認識できていれば、考え方が変わるかもしれません。「今、目の前のケーキを食べたい」のは自分の意志ではなく、目の前の出来事が大きく、魅力的に見えるだけであつて、「これは『心の癖』ではないか？」と、その都度自分に問いかけてみるのも効果があります。また、将来の自分は「他人事」と捉えてしまう傾向も「現在志向バイアス」が原因です。生活習慣が乱れていたとしても「誰にも迷惑かけていないし：」と時折そう思いますが、確実に迷惑をかけている他人がいます。それは「将来の自分自身」です。

このような考え方を持つことで、目の前の行動をコントロールできる一助になります。



地域猫活動を「ご支援ください！」 クラウドファンディング（寄附の募集）を 実施します



市では、暮らしやすいまちづくりのために「地域猫活動」を進めています。

地域猫活動とは、地域の方の協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を施し、適正に管理する活動です。一代限りの生涯を全うさせることで、野良猫の数を徐々に減らし、生活環境被害の改善、交通事故などで死んでしまつ不幸な猫を減らすことができます。

「飼い主のいない猫不妊去勢手術補助金」の財源としてクラウドファンディングでお寄せいただいた寄附金（令和3年度：130万円、令和4年度：138万9千円）を活用しています。

飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金の活用実績

- 不妊去勢手術実施数
342匹（オス146匹、メス196匹）
- 交付額
約229万円

※補助金創設の令和3年1月から令和5年3月末までの累計

◆募集期間

10月3日（火）～12月31日（日）

◆目標金額

100万円

◆寄附方法

- ①インターネットによる寄附
ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」へアクセスいただき、専用ページから手続きをお願いします。
- ②インターネット以外での寄附
生活環境課へご連絡ください。金融機関で振り込みができる用紙を送付いたします。

◆その他

- 返礼品はありません。寄附金をこの事業に充てることをもつて、お礼に代えさせていただきます。
- ふるさと納税制度による税額控除が受けられます。

●問い合わせ先

生活環境課 生活安全係
6415896



市ホームページ



全5地区を 毎月紹介 こんにちは！ 柀津地区の民生児童委員です。

柀津地区は、北は烏帽子山麓、遠く南は蓼科山が見渡せる風景の場所です。そして文化財として東町歌舞伎が有名な場所でもあります。

そんな柀津地区の民生児童委員は、区域担当委員12名と主任児童委員1名で活動しています。

日頃の取り組みについて紹介します。毎月開かれる定例会では行政や社会福祉協議会からの報告、説明を受けて、協議したり意見交換を行っています。定例会は情報共有や事例検討の場として、行政だけでなく委員同士の連携の強化にもつながる重要な役割を担っています。

そして地区ごとに市内の施設を視察したり、テーマに沿った研修を行い民生児童委員活動に役立てています。

民生児童委員は必要な支援への「つなぎ役」として地域包括支援センター、障がい者支援センター、子どもサポートセンター、社会



▲柀津地区の民生児童委員

福祉協議会等の専門機関につなげる役割を担っていますので、安心して相談してください。

その他には「柀津地域づくりの会」や「柀津地区子ども会」の各事業への運営協力も行っていきます。

また、「子どもまんなか社会」の実現のために主任児童委員が中心となつて様々な事業に取り組んで頑張っています。

教えて民生児童委員さん！

Q台風シーズンですが、災害時の民生児童委員の役割を教えてください。

A民生児童委員は、大前提として皆さまと同じ地域住民となります。そのため、災害の発生が迫っている場合や発災直後は自らと家族の安全確保が最優先となります。その上で、災害の発災後、安全が確保できた後に、無理のない範囲で支援が必要な人に支援が届くように配慮することが役割となります。日頃の民生児童委員活動が災害発生時に役立つことを信じて活動していますので、ご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係
6418888

第20回東御市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月11日、新型コロナウイルスの影響から4年ぶりとなる大会が開催され、ポンプ操法16チーム、ラッパ吹奏(個人)30名による競技が行われました。

ポンプ操法・ラッパ吹奏ともに、選手たちは仲間たちからの声援を受けながら、これまでの練習の成果を十分に発揮し、士気の高い操法・吹奏を行いました。また、ラッパ吹奏(団体)では、各分団の選手混合による代表選抜2チームが、競技形式ではなくお披露目形式として、演奏を披露しました。



▲ポンプ操法(市大会)



▲ラッパ吹奏(上小大会)

第65回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会 第46回上小消防ラッパ吹奏大会

7月2日、消防ポンプ操法・ラッパ吹奏の上小大会が青木村で開催され、市大会を勝ち上がった4チーム(ポンプ操法)、個人4名・団体2チーム(ラッパ吹奏)が出場し、各選手持てる力の全てを発揮しました。惜しくも県大会へ進むことはできませんでしたが、ポンプ操法で東御市消防団第3分団が2位入賞を果たしました。

普通救命講習

8月20日に消防団員普通救命講習会が行われ、団員36名が参加しました。

この講習会は、災害現場等において負傷者や急病人の命を守るだけでなく、大切な家族や仲間の命も守ることを目的に実施しています。

今回の講習会では、消防署員から座学と実習により、救急救命に必要な一般的な知識や、心肺蘇生法の実習、訓練用機器を用いたAEDの使用方法などを学びました。



▲心肺蘇生法の実習をする消防団員



▲半長靴



宝くじの助成金で消防団員用半長靴を整備

市では、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う「地域防災組織育成助成事業」を活用して、消防団員用の半長靴を95足購入しました。この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報事業を行うことを目的としています。

今回購入した半長靴は東御市消防団に配備しました。

これにより、災害現場等における団員の安全かつ迅速な活動につながることを期待されます。

第20回 水泳大会 結果

8月26日、東御中央公園市民プールにおいて、強い陽射しの中、水泳大会を開催しました。今年は32名の参加による競泳のほか、リオ五輪平泳ぎ金メダリストの金藤理絵さんも参戦し、最終種目として「金藤さんに挑戦」イベントを実施しました。



| | 種目名 | 優勝者 | 学校等 | 記録(新記録★) |
|------|-------------|--------------------|-----------|----------|
| 自由形 | 小学生5年男子 | よこやま たいち 横山 太一 | 祢津小 | 46秒73 |
| | 小学生5年女子 | やなぎさわ あやね 柳沢 彩音 | 祢津小 | 49秒88 |
| | 50M 小学生6年男子 | こばやし はると 小林 陽翔 | 北御牧小 | 50秒69 |
| | 一般男子A | みさいづ たくひで 美齊津拓秀 | 一般A | 27秒19 |
| | 一般男子B | おぎさ さとし 尾崎 智史 | 一般B | 32秒45 |
| 100M | 中学生男子 | しま せいた 志摩 誠太 | 東部中 | 1分05秒66 |
| | 中学生女子 | かさハラ まな 笠原 茉夏 | 北御牧中 | 1分09秒95 |
| 平泳ぎ | 小学生5年男子 | よこやま たいち 横山 太一 | 祢津小 | 1分10秒34 |
| | 小学生5年女子 | やなぎさわ あやね 柳沢 彩音 | 祢津小 | 59秒93 |
| | 50M 小学生6年男子 | ますだ はると 増田 陽仁 | 北御牧小 | 58秒38 |
| | 一般男子A | ひらい としや 平井 寿弥 | アクティブセンター | ★ 33秒71 |
| | 100M 中学生男子 | いちかわ やまと 市川 大翔 | アクティブセンター | 1分21秒70 |
| | 中学生女子 | かさハラ まな 笠原 茉夏 | 北御牧中 | 1分37秒73 |
| リレー | 200M 中学・一般 | アクティブセンター | アクティブセンター | 2分04秒49 |



第20回 ゴルフ大会 結果

8月27日、浅間高原カントリー倶楽部で第20回東御市民ゴルフ大会が新型コロナウイルス感染予防のため4年ぶりに開催しました。

今回は1日開催とし、145名の参加で開催しました。

競技方法：新ペリア方式ハーフコンペ(最大ハンデ 18.0)

総合の部

アウトスタート 優勝 つかはら としあき
塚原 寿昭
準優勝 みずた ゆうや
簾田 勇也
3位 やまかわ えいじ
山川 英治

インスタート 優勝 こうづ つかさ
神津 司
準優勝 かつひさ
武舎 克久
3位 かけがわ けいこ
懸川 恵子

シニアの部

アウトスタート 優勝 てつや みきお
鉄矢美紀雄
インスタート 優勝 よしざわ つとむ
吉澤 勉

レディスの部

アウトスタート 優勝 いまい みえこ
今井美恵子
インスタート 優勝 かけがわ けいこ
懸川 恵子

国民年金 アドバイス

年金事務所で 予約による年金相談を行っています

年金事務所の年金相談を、待ち時間少なくかつスムーズに受けるために、事前予約をお勧めします。

予約申込方法

- 相談希望日の**1カ月前から前日までに**、年金事務所へ電話または直接窓口へ予約をしてください。
- 予約の際に、相談者および配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等をお伝えください。

予約時間帯

| | |
|----------|--------------|
| 月曜日 | 午前8時30分～午後6時 |
| 火曜日～金曜日 | 午前8時30分～午後4時 |
| 毎月 第2土曜日 | 午前9時30分～午後3時 |

その他

- 年金相談の際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、振込通知書などの他、相談者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）が必要です。
- 代理の場合は、委任状および代理人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）も必要です。
- 予約をキャンセルする場合は、事前に年金事務所へ連絡してください。

予約相談の受付連絡先

小諸年金事務所（小諸市田町2-3-5）

- ▶電話：0267-22-1082 または
0570-05-4890（予約受付専用ダイヤル）
※受付時間は午前8時30分～午後5時15分まで
- ▶休業日：土曜、日曜、祝祭日、
年末年始（12月29日～1月3日）

- 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

Q 固定資産税の課税対象となる 家屋はどのようなものですか？

A 固定資産税の課税対象となる家屋は、①外気分断性、②土地への定着性、③用途性の3要件をすべて満たすものになります。

地方税法では「住家、店舗、工場（発電所および変電所を含む）、倉庫その他の建物」が固定資産税の対象となる家屋とされています。また、不動産登記規則では、「**建物は、屋根および周壁またはこれらに類するものを有し、土地に定着した建造物**であって、その目的とする用途に供し得る状態にあるもの」とされています。

①外気分断性（「屋根および周壁またはこれらに類するものを有する」とは…

家屋の外の空気が、家屋に出入りすることを防止する屋根や壁等があることを言います。車庫や物置でも、屋根があり壁が3面以上あるものは当てはまります。

②土地への定着性（「土地に定着した建造物」とは…

基礎工事等により、家屋が土地から簡単に移動させられない状態、継続的に土地へ定着されることを言います。この基礎工事には、独立基礎（支柱部分のみに施工された基礎）、コンクリートブロック基礎（コンクリートブロックを並べて土地に固定した基礎）等も当てはまりますが、コンクリートブロックの上に置いてあるだけの場合は当てはまりません。

③用途性（「用途に供し得る状態」とは…

家屋がその目的とする用途（居住、作業、貯蔵等）で使用できる大きさや広さを確保していることを言います。

●問い合わせ先

税務課 資産税係 ☎62-1111（内線1171・1172）

10月の納税（納期限 10月31日）

- 市県民税（普通徴収）（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（5期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（4期）
- 介護保険料（普通徴収）（4期）



うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に
ご相談下さい

☎026-214-3681 結婚相談所ムスベル

〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階

〈広告欄〉

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

旧防災ラジオ回収箱の撤去

新しい防災ラジオの配布とともに設置しております、旧防災ラジオ回収箱の撤去を行います。

◆撤去日：令和5年12月20日（水）

◆回収箱設置場所

- ①市役所本館1階
- ②中央公民館
- ③滋野コミュニティーセンター
- ④祢津公民館
- ⑤和コミュニティーセンター
- ⑥北御牧公民館
- ⑦エフエムとうみ

◆その他

- 撤去日までに回収箱にいらしてください。
- 新しい防災ラジオが届いていない方や、必要な方は下記へご連絡ください。

●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



東御市チャンネル

“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!



チャンネル登録 お願いします

※YouTubeを通じた視聴等における通信料は、利用者各自の負担となります。

東御市チャンネル

消費生活ガイド

増加する美容医療サービスの トラブルにご注意!

相談状況

インターネット広告を見て、美顔器で肌を綺麗にする施術のカウンセリングを予約した。施術費用は約3万円と記載されていた。ところが当日、カウンセリングを受けると、こめかみに糸を入れてリフトアップする施術を勧められ「施術は1回で終わる。副作用は顔が少し腫れる程度で、モニターになれば価格が安くなり約20万円だ」と説明された。クレジットカードの2回払いにすれば支払えると思い、契約した。その後すぐに施術されたが、施術後、顔が腫れてしまった。翌日、「顔が腫れて痛くて食事が取れない。施術代金を返金してほしい」と電話したところ「血管を損傷したようで、治るのに1カ月かかる」と言われた。しかし「支払いの取り消しも値引きもしない」と言われ、納得できない。

アドバイス

- 美容目的の施術は、多くの場合、緊急性がありません。今すぐ施術が必要だと不安をあおられたり、モニター契約等による大幅な割引を提案されたりしても、その場で契約・施術をしないようにしましょう。いったん帰宅し周囲に相談するなど、慎重に検討してください。
- 施術前にリスクや副作用の確認をして、しっかり納得したうえで施術を受けるかどうか判断してください。
- クレジット契約等の分割払いを選択すると、月々の支払金額は少額になりますが、分割手数料を含めた総額が高額となるケースがあります。クレジットを組んでまで必要な施術なのかよく考えましょう。
- 不安に思った場合やトラブルになったときは、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

プレイブ社
新割り機

破砕力22t・縦横兼用・自走式

軽トラで
移動可能!

薪割り機レンタル

詳しくは
こちら

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



株式会社 唐沢農機サービス 〒389-0518
長野県東御市本海野 1642

☎0268-62-5262
(レンタル担当宛にお電話ください)



〈広告欄〉

地域おこし協力隊が行く!

2023.10
Vol.77

9月着任

波多江 淳子 隊員



黄金色の稲穂がまぶしい9月から、地域づくり支援室にて勤務しております。和地区にある児玉山の遊歩道整備や、地域資源を活用した健康と観光を掛け合わせたイベントの

企画などに携わる予定です。

食べることが大好きな私は、初めて東御に訪れた際にいただいた旬のアスパラガスに感動し、移住を決めました。

管理栄養士として健康サポートを担った後、食と健康をテーマに50カ国ほど巡りました。東御に移住する直前に拠点としていたデンマークには、居心地の良い時間や空間、小さなことに幸せを感じる心の持ち方などの広い意義をもつ「ヒュッグ」という言葉があります。便利でモノや情報にあふれる現代だからこそ、豊かな自然のもとで五感を使い、ココロもカラダも満たされる「ヒュッグ」のような場を作っていきたいです。

秋の海野宿



仲野 厚司 隊員

11月5日、5年ぶりに「海野宿ふれあい祭り」が開催されます!
(主催:海野宿ふれあい祭り実行委員、本海野区)

日時:11月5日(日) 10:00~15:00
場所:海野宿(開催時間中、歩行者天国)

うんのわ内では、「第3回海野宿れいわ六斎市」を同日に開催し、ふれあい祭りを盛り上げます。手作りのアクセサリーやクラフト品が集結するクラフト市、ワンデイシェフランチ、そして前回大好評だった中庭コンサートも再登場です!その他にも、田中小学校とのコラボ企画など楽しい企画が盛りだくさん!忘れちゃいけない秋の定番「海野宿検定」もあります!



秋の海野宿で素晴らしいひとときをお楽しみください。

5月の六斎市同様、ワンコイン着付けもあります!

芸術の秋! スケッチ大会 & アートチャレンジ2023



お互いの絵を見せ合い楽しむ姿も



動物と芸術むら公園。この日限りの風景でした!

「Sanyu Tomi」と日本体育大学の学生による「親子スポーツフェスタ」も同時開催されました。この日、芸術むら公園にはのべ400人以上の人が訪れました。青空のもと絵を描いたり身体を動かしたりと、充実した時間になったようです。来年も開催予定ですので、ぜひご家族やお友達と一緒に遊びに来てください!

「猫をじっくりと観察して描いていた小学生に声をかけてみると、「眠っている顔が可愛いから選んだ。模様を描くのが難しかった」と教えてくれました。表情や毛並みまで、上手に表現されていて、一緒にいたお母さんも「こんなにしっかり描けるとは思っていなかった」と驚いた様子でした。



山崎 麻由 隊員

9月9日、芸術むら公園で「スケッチ大会 & アートチャレンジ2023」を開催しました。20年ほど続くこのイベントでは、ロバやミニポニー、七面鳥などの普段会うことができない動物がこの日限定で公園内の芝生にずらり!子どもたちは、さまざまな動物や自然と触れ合いながら、のんびりと自由にスケッチをして過ごします。

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2013
2014
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、2013年（平成25年）、2014（平成26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。

2013年、2014年度の主な出来事

2013年

- 4月 2日 滋野保育園新園舎竣工式
- 5月31日 県道東部望月線「宮バイパス」開通
- 6月 6日 東部子育て支援センター開所式

2014年

- 2月14、15日 豪雪（市内で約80cmの積雪）
- 4月20日 市発足10周年記念式典を開催
- 6月 1日 TOMI ずくだすポイントキャンペーンが開始

2014年 2月14・15日 歴史的な異常豪雪

関東甲信地方の各地で観測史上最多の積雪を記録するなど、過去に類のない豪雪となりました。市内でも約80cmに達する雪が降り積もり、交通機関が混乱したほか、農業生産施設が損壊する被害もありました。



2013年 5月31日 「宮バイパス」が開通

平成19年度に事業着手した田之尻区から畔田区までの全長1.6kmにおよぶ県道東部望月線「宮バイパス」が開通し、宮区公民館前の路上で記念式典が行われました。



2014年 4月20日 市発足10周年記念式典を開催

市内外から約750名が出席し、市のこれまでの歩みを振り返り、さらなる発展に向けて決意を新たにしました。





ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



【撮影者】シミケンさん

【タイトル】「夏の終わり」

撮影場所：御牧原

撮影日：2023年9月3日

撮影者から一言

夕暮れ時、草むしりの後に休憩する妻と娘です。少し涼しくなってきた風にとりゆく夏を感じました。

11月号掲載の応募締め切りは 10月10日(火)

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

9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

10月
生まれ



なかむら かりん
中村 花梨ちゃん
(御牧原南部)

いつもニコニコの花梨ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう! これからもねえねえとにいにいと仲良く、まっすぐのびのび大きくなってね♥みんな花梨ちゃんのが大好きだよ♪



はせがわ あやの
長谷川 文乃ちゃん
(田中)

笑顔いっぱいのおあやのちゃんに家族みんなが癒されているよ。これからも元気いっぱい、笑顔いっぱい大きくなってね。



はなおか りょうせい
花岡 諒星ちゃん
(出場)

諒星1歳のお誕生日おめでとう♥これからも一緒に沢山遊んで成長していこうね★



よしざわ えいと
吉澤 瑛斗ちゃん
(曾根)

1歳のお誕生日おめでとう! いつも元気いっぱい笑顔が可愛い瑛斗くん♥たくさん遊んで元気に大きくなってね😊

☆募集しまあ!!☆

(対象者 11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、10月10日(火)必着。



▲出場報告会

北御牧中学校吹奏楽部、東海大会へ

8月22日、第63回長野県吹奏楽コンクールで金賞を受賞し、静岡県で開催される東海吹奏楽コンクールに出場する北御牧中学校吹奏楽部の出場報告会が開かれました。

部長の笹平姫愛さんは「笑顔で終われるように全力で演奏したい」と力強く抱負を述べていました。

竹内不忘翁顕彰碑 建立

東御市出身の彫刻家竹内不忘氏の顕彰碑が湯楽里館敷地内に建立され、8月26日記念式典が行われました。

顕彰碑は、竹内不忘氏の業績を後世に伝えるために「竹内不忘先生を顕彰する会」により建立され、式典当日には除幕式も行われました。



▲記念式典



▲竹内不忘翁顕彰碑



▶▲ワインを求め、多くの人で賑わう



東御ワインフェスタが開催

9月2日、東御ワインフェスタ2023が4年ぶりに屋外で開催となりました。

地元ワイナリーや飲食店など約40店舗が出店し、青空のもと、会場は大いに賑わいました。

今年で2回目となる湯の丸ヒルクライムが開催

9月3日、湯の丸高原へ自転車で駆け上がる湯の丸ヒルクライムが開催され、86名が参加しました。11.5km・標高差1,012mの急坂を参加者は、暑さに負けない力強い走りで登っていました。



▲街頭からエールを送る

◀スタートをきる参加者



GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール

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

市内小中学校でアスリート給食を実施しました!

湯の丸で高地トレーニング合宿をするアスリートの皆さんは、「湯の丸アスリート食堂」で食事をしています。そこで実際に提供されているメニューを給食用にアレンジして市内小中学校で提供することにより、子どもたちが湯の丸への興味や、食事の大切さを学んでもらうきっかけとなる事を目的としてアスリート給食が実施されました。

中学校の新人戦を迎えることや、新型コロナウイルスや風邪などに負けないでほしいという想いを込めて今回は【タラかつ丼】がメニューとなりました。

モデルクラスとなった北御牧中学校の2年1組の生徒に感想を聞くと、「部活をもっと頑張りたい」「ただ食べるのではなく栄養のことも考えていきたい」とうれしそうな表情で話してくれました。

【タラかつ丼】のレシピはこちらからご覧いただけます。ご家庭でもお楽しみください。



市ホームページ



▲食事の様子



▲タラかつ丼

●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 対話鑑賞ってなんだろう? 美術にあまり触れてこなかった自分としては、取材するまでは、難しい取り組みなのではと思っていましたが、取材当日は大いに盛り上がり、子どもたちの作品に対しての自由な発言にそういう捉え方もあるなど撮影をしながら、自分の考えが広がっていくのを感じました。美術作品に触れ、思ったこと・感じたことを表現しよう。とても楽しみな取り組みが始まったと嬉しくなった取材でした。

(市報担当 樋村)



▲タブレット端末を用いた様子

市のデータ

人の動き (9月1日現在)

| | | | |
|---------------|---------------|-----|-----|
| 世帯数 | 12,462世帯(-15) | 転入 | 56人 |
| 総人口 | 29,315人(-46) | 転出 | 84人 |
| 男14,594人(-23) | | 出生 | 19人 |
| 女14,721人(-23) | | 死亡 | 35人 |
| | | その他 | 2人 |

※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)

= 8月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和5年1月からの累計

火災 3件(11件)

救急 145件(1029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 8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 | 45件 | -2件 |
| 傷者 | 6名 | 53名 | -4件 |
| 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8月 | 令和4年8月 |
|------|-----------|------------|
| 最高気温 | 36.2℃(4日) | 35.1℃(10日) |
| 最低気温 | 19.0℃(2日) | 17.3℃(29日) |
| 平均気温 | 26.8℃ | 25.0℃ |
| 降水量 | 38.5mm | 84.0mm |

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

●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。

令和5年10月1日発行

発行/長野県東御市

〒388-0505 長野県東御市原281-2

TEL 62-1111(代)

FAX 63-5431

E-mail shino.tomii@city.tomiraganano.jp

ホームページ https://www.city.tomiraganano.jp/

編集/東御市企画振興部企画振興課

印刷/株式会社アオヤギ印刷