



市報
No.235

とうみ

TOMICITY
2023
11月号

火の
アート
フェス
ティバル

秋の2大まつりフォトレポート

巨峰の
王国
まつり

CONTENTS

- 2 秋の2大まつりフォトレポート
- 4 子どもへの“言葉がけ”を
少し変えることで親も子どももハッピーに
- 11 情報コーナー

第31回 巨峰の王国まつり



スポット

中央公園 芝生広場

4年ぶりに芝生広場 での開催!

9月23・24日、秋晴れのもと
4年ぶりに中央公園芝生広場で
31回巨峰の王国まつりが開催さ
れました。

市内外から約14,000人が訪れ、
大いに盛り上がった2日間。なか
でも、ぶどうの販売所には長蛇の
列ができ、旬の巨峰やシャインマ
スカット等を買うお客さんで賑わ
いました。

また、市と災害時における相互
応援に関する協定を結ぶ秋田県美
郷町から特産品販売ブースが出店。
友好都市の東京都大田区からは交
流ツアーの皆さんが来場し、ス
テージで交流イベントが開かれる
など、互いの街の良
さを称え、親交を深
めました。



YouTube



火のアート フェスティバル2023



スポット

芸術むら公園

心と体で楽しむ! 芸術に触れる2日間が 開催

10月7・8日、火のアートフェスティバル2023が開催され、2日間で約7,000人が訪れました。

今年は、“Art&Fun かたどる →つなぐ→たのしむ”をテーマに70店舗のお店が出店し、木の工作や粘土アートなど体験ができる7つのワークショップでは、子どもたちが感性を働かせ、思い思いの作品を制作していました。

イベント期間中は、公園内の登り窯で約700点もの陶芸作品の焼成が昼夜を通して続けられ、釜から吹き出す黒煙や薪をくべる様子に、訪れた方は「普段見れないものを見てよかった」と感動していました。



YouTube



こども まんなか

子どもへの“言葉かけ”を 少し変えることで親も子もハッピーに

毎日の育児で子どもを叱ってばかり…。子どもの寝顔を見ながら「今日もたくさん叱ってしまった…」と自己嫌悪になることはありませんか。

また、親自身、体調が悪かったりイライラしているときは、叱ってしまうことも多くなり、同じ「ありがとう」でも言い方は変わってきてしまいます。保護者自身が気分転換したり、ホッとできる時間や場所をもつことはとても大切です。

子どもへの言葉かけを少し変えることで、叱ることの多い育児の悪循環を改善する簡単な方法をお伝えします。



肯定的な言葉かけにする

「〇〇しちゃダメ！」と否定的な言葉を言われ続けると子どもは反発したり、失敗を引きずってしまったりしてしまいます。言葉を肯定的な言葉に言い換えるだけで印象がずいぶん変わります。



- △「走らないで!!!」 ➡ ◎「歩こうね」
- △「立っちゃダメ!!!」 ➡ ◎「座ろうね」

CCQ ～ **C**alm (カーム／穏やかに), **C**lose (クローズ／近くで), **Q**uiet (クワイエット／静かに) ～

大声で叱っても親の大声や表情に圧倒されるだけです。“**穏やかな姿勢で子どもの近くに行き静かに伝える**”ことが有効です。さらに**具体的に伝える**ことで子どもはなにをすれば良いのかがわかりやすくなります。



- △「ちゃんと片づけなさい!!!」 ➡ ◎ 穏やかに「積木はこの箱に入れようね」
- △「うるさい!!!」 ➡ ◎ 子どもの近くで「声のボリュームを1に下げてくださいね」

25%で褒める

親からのほめ言葉と笑顔は子どもにとって最大のご褒美です！100%ではなく**25%できたら褒める**ことで、子どものやる気はどんどんアップします。



- 「おもちゃを片づけてね」と声をかけたあと、子どもが少しでも片づけるそぶりを見せたら、
➡ ◎「動き出してえらいね!」、「すぐにお片づけ始められてすごいね!」(具体的に)
全部片づけてから褒めるのではなく、動き出した時点でほめることが大切です。

子どもをほめたあとに余計な一言や皮肉を言わない 親自身のうれしい気持ちだけを伝える

ほめたあとに否定的な言葉をつかってしまうと、せっかくのほめ言葉が台無しになります。ほめる時はほめて終わることで、子どもの次のやる気につながります。



- △「片づけられてえらいね。でも次はもっときれいに片づけられるといいね。」
➡ ◎「片づけられてえらいね。とってもうれしいな!」

叱る前に親自身が一呼吸(3秒待つ)

本当に叱るべきことなのか一呼吸して考えてみましょう。その子どもの行動(失敗)は危険な叱るべき行動でしたか?少し間を置くだけで親の怒りも抑えられます。



- 子どもが飲み物をこぼしてしまった時、△「何やってるの!あーあ、もう!!!」
➡ ◎ 3秒待って「こぼれちゃったね。どうすればいい?」



相談を
もっと気軽に!
「LINE相談」



●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

扶養控除の申告は正しく行いましょう!

会社等にお勤めの方は、例年「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」や「給与所得者の保険料控除申告書」等をお勤め先へご提出されているかと思いますが、これらの書類を基に年末調整（所得税の精算）がなされ、源泉徴収票が作成されます。その後、皆さまがお勤めになっている会社等から市役所に源泉徴収票の内容を記載した給与支払報告書が提出されます。

この給与支払報告書は皆さまの令和6年度の個人住民税を課税するための大切な資料となるものですが、例年扶養控除の内容に多くの誤りが見受けられます。

下図のような誤りがあった場合、税務署で改めて確定（修正）申告が必要となることがありますので、「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」をお勤め先に提出される際は、ご家族とよく確認・相談された上でご記入ください。

❌ 誤り例①②

① 所得が48万円を超えている方を扶養控除の対象としている。



扶養控除の対象者



アルバイトの
給与所得 49万円

② 複数の方が、同一の親族を扶養控除または配偶者控除の対象としている。



※所得税・個人住民税の計算上の扶養控除適用の要件と、社会保険（健康保険）の被扶養者要件は異なります。

行かなくて
いい!

待たなくて
いい!

確定申告はe-Taxでスマートフォンからできます!!

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンからe-Taxで確定申告ができます。

スマホ申告講習会

上田税務署職員に相談しながら、一足先にe-Taxで確定申告を完了することができます!

開催日時: 令和6年1月26日(金) 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時30分～午後3時30分

場所: 東御市中央公民館2階講義室

持ち物: スマートフォン、マイナンバーカード、申告に必要な書類など

午前、午後どちらかの参加となります。事前に申し込みが必要です。

詳細・申し込みは市報とうみ1月号をご覧ください。

※令和5年中収入の確定申告は、e-Taxなら令和6年1月4日からできる予定です。



国税庁
確定申告書等
作成コーナー

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877

令和4年度決算状況報告

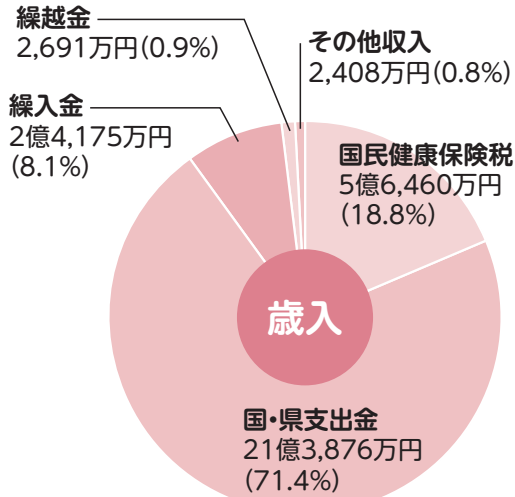


会計決算は黒字

実質収支は3208万円の赤字



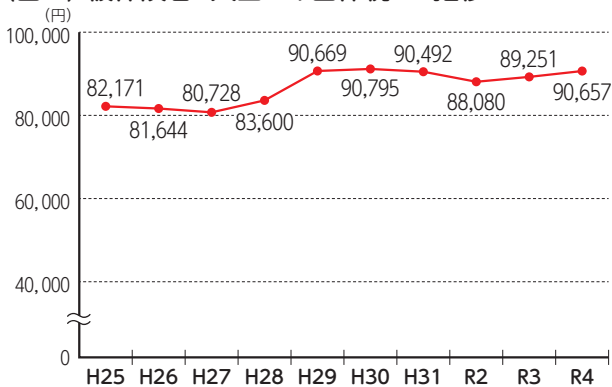
国民健康保険税…被保険者が納付した保険税
国・県支出金…国・県からの負担金・補助金
繰入金…一般会計や基金からの繰入金
繰越金…前年度の繰越金
その他収入…被保険者からの返納金等



歳入 29億9,611万円

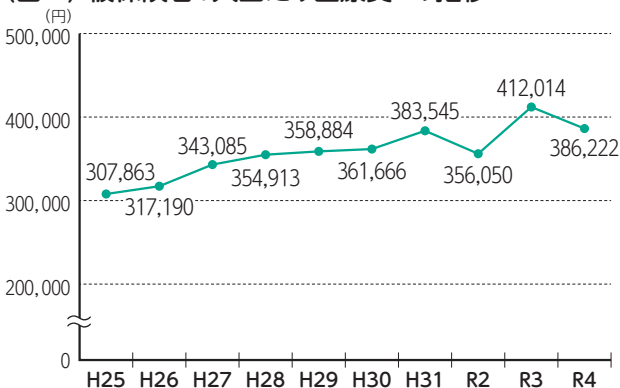
国保会計の歳入のうち、国保税は全体の18.8%を占める5億6,460万円で、前年度に対し1,993万円（3.4%）の減収となりました。1人あたりに換算した国保税額は9万657円（現年度分）でした（図1）。国保税の収納率は、4年度現年課税分が96.1%で、前年度比0.4ポイントの減となりました。

（図1）被保険者1人当たり国保税※の推移



※1人当たり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を被保険者数で除して算出

（図2）被保険者1人当たり医療費※の推移



※事業年報費用額を事業年報年度被保険者数で除して算出（R4年度は速報値）

令和4年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数4020戸、6238名の加入状況でした（5年3月末現在）。
国保特別会計の決算は、歳入が約29億9611万円、歳出が約

29億5001万円でした（上図のとおり）。
前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、3208万円の赤字となりました。

総務費…国保会計運営にかかる事務経費など

保険給付費…保険で給付した医療費や高額療養費など

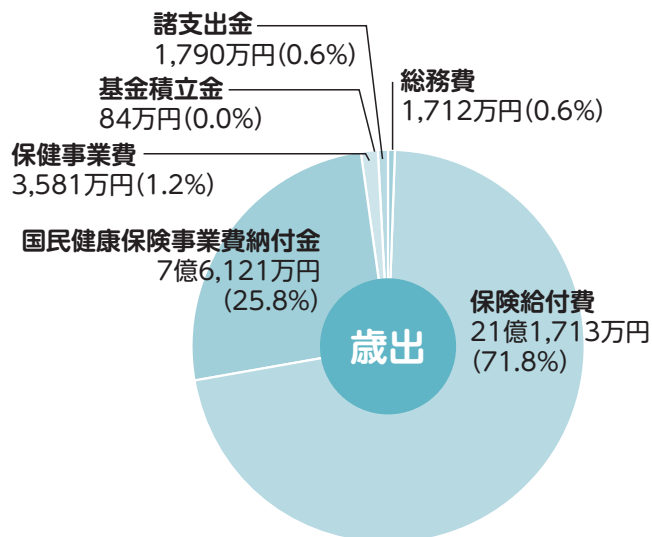
国保事業費納付金…県への納付金

保健事業費…特定健診や各種検診にかかる経費

基金積立金…国保財政調整基金として積み立てたお金

諸支出金…国・県支出金の過年度分精算による返還金など

※歳入、歳出ともに、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。



歳出 29億5,001万円

歳出の内、保険給付費は全体の71.8%を占める21億1,713万円で、前年度に対し2億5,637万円（10.8%）と大幅な減となりました。被保険者数が減少したことが主な要因と推測されます。1人あたりに要した医療費はグラフの（図2）とおりです。

安定した運営のために

国保税の期限内納付を

国保は被保険者が納める保険税と国や県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保会計の健全運営のためには、国保税の確保は極めて重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

1年に1回、特定健診を受けましょう

国保会計の健全運営を図る上では、増え続ける医療費の抑制も重要な課題です。毎年健診を受けてご自身の健康状態を確認し、生活習慣を振りかえって健康的な生活を考える機会をもつことは、生活習慣病の予防による健康寿命の延伸とともに、医療費の抑制にもつながります。そのため市では特定健診を実施しており、令和4年度の特定健診受診率は43.2%（推計値）になり、令和3年度の42.6%からわずかに増加しました。

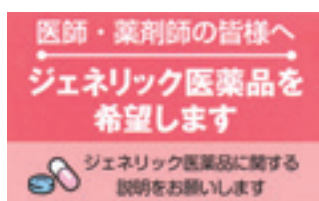
健診結果から、東御市では高血糖や高血圧の割合が高い傾向がみられます。また自覚症状がないまま進行する生活習慣病を一人ひとりが予防するためにも、より多くの方が**年に1度の特定健診を受診**されるようお願いいたします。

医療費を節約しましょう

【医療費節約のポイント】

- ① 救急の場合を除き、休日・夜間の受診は避け、平日の診療時間内に受診しましょう
- ② 重複受診（病院をはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう
- ③ 医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品※の利用を検討してみましょう

※ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに、同じ有効成分を含み、他の医薬品メーカーにより製造販売された薬のことです。



▲保険証送付時の同封リーフレットにこのシールがあります。保険証やお薬手帳に貼ってご活用ください。

長野県も国保制度を担っています

平成30年4月から県が財政運営の責任主体となり、国保の収支を管理しています。

また、市は住民との身近な関係の中で、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保健事業など、地域のきめ細かい事業を行っています。

地域で育てようおらほの子ども



～11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です～

●問い合わせ先 教育課 学校施設・青少年教育係 ☎ 64 - 5906



子ども・若者は、家族にとっても、社会にとっても、時代を担うかけがえのない存在です。私達は青少年に対し深い関心と愛情を持ち、心身ともに健全な社会人として成長できるよう地域全体で支援していかなければなりません。

内閣府では毎年11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定め、様々な活動を展開しています。

市でも、駅前での街頭啓発や市内店舗やイベント時の巡回などの社会環境チェック活動を展開します。



▲7月街頭啓発活動

強化月間中の取り組みについて

市では青少年健全育成のために、7月の「青少年の非行・被害防止に取り組む全国強調月間」に続き、11月の「子ども・若者育成支援強調月間」に合わせて、街頭啓発活動等を行っています。

強調月間の前に、活動を円滑に行うため、田中駅前と滋野駅前で、草刈りや清掃、駐輪用マーカー引き等を行い、自転車を利用している方にダブルキーロックなど指導を行っています。また、重点的な取り組みである「あいさつ運動」も元気よく行っています。この活動を推進している少年警察ボランティア11名の皆さまの呼びかけにより、上田警察署、東御清翔高校、市商工観光課、教育委員会が協同で取り組んでいます。



▲清掃活動



▲自転車指導

ネットリテラシー講演会

健やかな青少年育成のため、電子メディアとの付き合い方について講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時：11月23日（木・祝） 午前10時～午前11時40分

講師：^{うつみ ひろみ}内海 裕美氏 吉村小児科院長

日本小児科医会 子どもとメディア委員会担当理事

演題：「スマホ社会の賢い子育て」

場所：中央公民館2階講義室

参加費：無料



市ホームページ



心の眼

(189)

人権同和教育指導委員

富岡 とみおか

茂樹 しげき

「多様性に寛容な社会を目指して」

「人権に関する話題から」



今年は4年ぶりに各区を巡回して

実施している人権啓発学習会。分館

長さん、区長さん他、区の役員の方々

にはたいへんお世話になってます。

人権に関する学習会は2年をかけ

て市内を一巡していますが、課題が

多様化してきている現状から、人権

課題を学び合う、理解し合う貴重な

機会として今後ともよろしく願ひ

いたします。

今回は、最近気になった人権に関

する話題から、三つほど紹介してみ

たいと思います。

一つ目は、信濃毎日新聞が1月か

ら長期連載していた「ふつつって何

ですか？～発達障害と社会～」とい

う記事。発達障がいと診断される人

たちの生きづらさの物語を通して社

会の姿を見つめてきた取材班、その

中で「立場の強い人間が自分にとつ

ての『普通』を押しつけると、立場

の弱い人間は何も言えなくなる」立

場の強い人間は私かもしれないと気

付く記者。また別の記者もその「ふ

つつ」に同調する私が浮き彫りに

なったと気付く。そして取材の中か

ら、社会の構造が多様性に不寛容で

あったことに気づく、という内容。

二つ目は訪日調査を終えた国連人

権理事会のビジネスと人権作業部会

の専門家が、インタビューで「性暴

力やハラスメントを不問にする日本

の文化は、社会に深く根付いた不公

平なジェンダー規範や社会規範と結

びついている」と指摘した記事。更

に日本の女性の賃金の低さや、企業

幹部に占める女性の割合の低さを憂

慮すべき傾向と述べています。日本

社会の古くからの社会規範や文化が

強く影響していることを指摘されて

います。

最後に、筋疾患の先天性ミオパ

チーという難病で、人工呼吸器、電

動車椅子を使用している市川沙央さ

んの「ハンチバック」という作品が、

第169回芥川賞を受賞したという

嬉しいニュース。受賞した本人が「重

度の障がい者が芥川賞を受賞するの

が、どうしてそれが2023年にも

なって初めてなのか」と述べていま

す。まだまだ不合理や不平等に気づ

かない場面がたくさんあることを改

めて知らされました。

誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を目指して

東御市犯罪被害者等

支援条例を制定しました



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
ギョuttoちゃん

誰もが突然、犯罪被害に遭

う可能性があります。犯罪による直

接的な被害や二次被害等により、被

害者やその家族は、さまざまな問題

を抱えることになります。

市は、被害者やその家族などが被

害からの早期回復・軽減並びに生活

の再建、権利利益の保護をすること

で、市民が安心して生活を送れるた

めに条例を10月1日に制定しました。

市民や事業者の皆さんの 理解と協力が必要です



10
人や目の不平等
をなくそう

●犯罪被害者等が置かれている状況

や心情をくみ取り、犯罪被害者等

が再び安心して平穏な生活を過ご

すことができるよう、うわさや中

傷などの二次被害を生じさせない

配慮をお願いします。

●市が条例に基づいて実施する支援

施策にご協力ください。

関連イベント

第4回人権セミナー

「犯罪被害者の人権」

日時：11月22日（水）

午後7時～午後8時30分

場所：中央公民館2階講義室

演題：居場所を奪われた犯罪被害者

講師

市川 武範氏 いちかわ たけのり

長野県犯罪被害者遺族自

助グループ

「つむぐ」

世話人



※条例等につきましては二次元コー

ドでご確認いただくか、左記まで

お問い合わせくだ

さい。



市ホームページ

●問い合わせ先

人権同和政策課 人権同和政策係

☎6215902

11月9日(木)から15日(水)まで

秋季全国火災予防運動



令和5年度全国統一防火標語

「火を消して

不安を消して

つなぐ未来」

火災予防に ご協力をお願いします

火災は、火気を使用する機会の多い秋季から春季にかけて多く発生しています。

市では、9月9日現在、12件の火災が発生し、その内10件がたき火による火災で、原因の大部分を占めています。危険性の高い無届のたき火も見受けられます。5月には、諏訪市の霧ヶ峰高原で、野焼きの火が風にあおられ、大規模な山火事が発生しています。たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、消火の準備をしてから行うようにしてください。



▲霧ヶ峰高原 林野火災

住宅用火災警報器の 設置・点検を行いましょ

本体のボタンを押すか紐を引いて、作動確認をしましょう。警報器が正常に鳴動すれば作動に問題はありません。電池がきちんとセットされているにも関わらず音が鳴らない場合、電池切れや本体の故障が考えられます。また、住宅用火災警報器を設置してから10年以上経過している場合は、作動しない可能性があります。多くのメーカーで10年を目安に取り替えることを推奨されていますので、日ごろから適切な管理をお願いします。

ご自宅に設置されていない場合には、早急に設置しましょう。住宅用火災警報器は火災予防条例により設置が義務付けられています。

※消防署で住宅用火災警報器や消火器の回転・販売を行うことはありません。防災用品を取り扱う店舗へご相談ください。

●問い合わせ先

東御消防署 予防担当

☎ 6210119

全5地区を 毎月紹介

こんにちは！

和地区の民生児童委員です。



▲和地区の民生児童委員

「こんにちはは、和地区の民生児童委員です。お元気ですか？」と挨拶をしながら、私たちは和地区の民生児童委員は各地域の家庭を回って、毎年春に65歳以上の一人暮らしと高齢者世帯に生活の様子や緊急連絡先を聞き、市の台帳づくりの手伝いをしています。

月一回の定例会では、委員全員でお金を出して障がいのある方が就労しているパン工房(福祉施設運営)に手作りのお菓子とコーヒーを頼んでいます。休憩時間にはコーヒーの良い香りが漂い、隣同士のちよつとした話から定例会での意見が発展し、委員同士の理解が深まることが多いです。また、地域づくりの会とタイアップして「救急医療情報キッド」



▲救急医療情報キッド

を提案、実践しています。救急車が来たときに必要な情報を関係者が把握できる仕組みで、他の地域でも取り入れられています。

2016年の和地区ふれあい文化祭では民生児童委員が、特殊詐欺についてのお芝居をしました。2019年には、「金さん、銀さん、しずさん」という3人の高齢者が登場するお芝居も。民生児童委員の活動を知ってもらおうストーリーです。会場からは笑いも出て好評でした。コロナで見送りになっていた活動も復活していきたいと考えています。

教えて民生児童委員さん！

Q 民生児童委員さんと主任児童委員さんの違いはなんですか。

A 児童福祉法に基づき、民生委員は、児童委員を兼ねる役割となっていますが、主任児童委員は、児童委員の中で、児童に特化して支援活動を行う方となります。東御市には6名の主任児童委員がいます。子どもサポートセンターをはじめ児童に関わる機関と連携し、情報交換を行い、活動に役立てています。

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係

☎ 6418888

情報コーナー

お知らせ

全国一斉情報伝達試験の実施

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

◆日時 11月15日（水）午前11時頃
◆試験内容

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

問／総務課 総務係 ☎64-5876



11月19日は国際男性デー

「国際男性デー」は、男性の健康に目を向け、ジェンダー平等を促す目的で、1999年にトリニダード・トバゴで始まった記念日です。

「男だから○○であるべき、○○しなければならぬ」といった刷り込みに囚われて生きづらくなっているませんか。一人ひとりの個性を認め、お互いの人権を尊重する関係性を築きましょう。

◆男性相談窓口 長野県男女共同参画センターあいとぴあ
男性相談専用電話
☎0266-22-7111

毎週金曜日 午後5時～午後7時
問／人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

特別児童扶養手当支給予定日

◆振込予定日 11月10日（金）

◆支払内容 8～11月分（4カ月分）
受給されている方は、10日以降に口座への入金をご確認ください。

◆特別児童扶養手当とは

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童を養育している父母等に支給される手当です。

問／子どもサポートセンター（子ども家庭支援課） ☎71-0450

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 11月13日（月）

◆支払内容 9・10月受給分（2カ月分）
受給されている方は、13日以降に口座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。

問／福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

女性に対する暴力をなくす運動

◆期間 11月12日（日）～25日（土）

◆11月25日（土）は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

暴力は、その対象や加害者、被害者間の関係に関わらず決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会づくりをすすめる上で重要な課題です。

この機会に、より良い人間関係をつくるためにはどのようにすればよいか、男女の対等なパートナーシップや暴力を伴わない人間関係の築き方について考えてみましょう。

電話番号

相談窓口

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター 24時間対応	#8891
長野県女性相談センター	☎026-235-5710
長野県男女共同参画センターあいとぴあ	☎0266-22-8822
児童虐待、DV24時間ホットライン	☎026-219-2413
長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」 24時間対応	☎026-235-7123
にんしんSOSながの（予期せぬ妊娠で悩みのある方） 24時間対応	☎0120-68-1192
女性の人権ホットライン	☎0570-070-810※
福祉事務所（女性への暴力・性犯罪に関する相談・困りごとと悩みごと）	☎64-8888
健康保健課（健康、心身の悩みに関する相談）	☎64-8882
東部人権啓発センター（女性弁護士による相談）	☎64-5902

※11月15日（水）～21日（火）までの7日間は、通常平日のみ午前8時30分～午後5時15分までの受付時間を午後7時まで延長するとともに、11月18日（土）、19日（日）は午前10時～午後5時まで相談を実施。

問／福祉課 福祉支援係

人権同和政策課

☎64-8888
男女共同参画係
☎64-5902

STOP! 過労死 11月は「過労死等防止啓発月間」

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患もしくは強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡または自殺およびこれらの疾病のことです。

◆過労死等を防止するために

- ・長時間労働の削減
- ・過重労働による健康障害の防止
- ・メンタルヘルス対策の推進
- ・相談体制の整備
- ・各種ハラスメントの予防、解決

◆働く方の相談窓口

・上田労基署総合労働相談コーナー
☎22-0338

・労働条件相談はつとライン
☎0120-811-610

・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
(ストレスチェック、メール相談、各種相談窓□紹介)



こころの耳

こころの耳電話相談
☎0120-565-455

(フリーダイヤル)

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

商工観光課 商工労政係

☎64-5895

12月1日は世界エイズデー

毎年12月1日は、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHOが制定した日です。また、11月25日からこの日までは長野県「世界エイズデー」普及啓発週間です。

治療法の進歩により、HIV感染の早期発見、治療でエイズの発症を防ぐことができ、継続治療で体内のウィルスが減ると他人への感染リスクも大きく低下することが確認されています。HIVの検査は最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

◆HIV、性感染症相談・検査(予約制)

日時 毎週月曜日

午前9時～午前10時30分

場所 上田保健福祉事務所

(上田保健所) 2階

検査項目 HIV、梅毒、クフミジア

予約先 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎25-7149

その他 事前に電話予約してください。お名前、ご住所等はお聞きしません。

問／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

◆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 11月12日(日)

午前8時30分～正午

場所 市役所本館 市民係窓□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

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。

問／市民課 市民係 ☎75-2007



後期高齢者医療の医療費通知

長野県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度の被保険者のうち、令和4年11月～令和5年10月に医療機関等にかかっている方を対象に令和6年1月下旬頃に送付します。

令和5年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、令和5年11月・12月診療分の領収書を基に申告をしてください。なお、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなられている場合は通知がされません。亡くなられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。

問／長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室

☎026-229-5320

市民課 国保年金係

☎75-8810



水道管凍結防止帯（凍結防止ヒーター）の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐため、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントにきちんと接続されているかを確認する。

・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする場合は忘れずに水抜きをする。

・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検をする。（事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください）

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

旧防災ラジオ回収箱の撤去

新しいラジオの配布とともに設置しておりました、旧防災ラジオの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 滋野コミュニティセンター

④ 祢津公民館

⑤ 和コミュニティセンター

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入れてください。

・新しいラジオが届いていない方や、必要な方は左記へご連絡ください。

問／企画振興課

移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

催し

第3回公募絵画展「北御牧を描く」

◆会期 11月5日（日）～12月3日（日）

◆会場 北御牧庁舎市民交流サロン

◆内容 来場者の投票により賞が決まります。出展は、市内はもとより近隣自治体からもご応募いただきました。

多様に表現された「きたみまき」の魅力をお楽しみください。

◆投票 会期初日～11月30日（木）

午前9時～午後5時

（土・日曜日、祝日は午後4時まで）

◆表彰式 12月3日（日）午後2時

問／北御牧市民交流サロン運営委員会

事務局 ☎67-11010

（地域づくり支援室）

第5回 田中まちなかフリーマーケット

HP

◆日時 11月11日（土）

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街周辺駐車場

◆内容 田中商店街の空きスペースを利用したフリーマーケット

◆出店内容 手作り雑貨や古着、リユース品や小物販売、キッチンカーなど
詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

問／中心市街地活性化協議委員会（事務局 商工観光課 商工労政係）

☎64-5895



市ホームページ

ステンドグラス講座

◆日時 12月16日（土）午前10時～

◆場所 祢津公民館

◆対象 小学生とその保護者

◆内容 クリスマスツリー作り

◆講師 なかの 中野 稔 先生

◆定員 10組（先着順）

◆参加費 2000円（材料費）

◆持ち物 ビニール手袋、タオル

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問／祢津公民館

☎62-0251

（生涯学習課 社会教育・公民館係）

Weekly!ウィークリーとうみ放送中!

とうみチャンネルで放送中の「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でもご覧いただけます。
（毎週金曜日更新）



ウィークリーとうみ

検索



問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893
上田ケーブルビジョン ☎23-1600

メール配信

（緊急情報等メール配信サービス）

あっと @とうみ



配信情報

市内火災情報、災害情報、不審者情報
気象情報（警報・注意報）など

登録をご希望の方は下記アドレスへ空メールを!

配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています

t-tomi@sg-p.jp

@tomisnsmaster

問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

野沢菜の収穫体験

◆収穫日 11月25日(土)・26日(日)、12月2日(土)・3日(日)の4日間

◆時間 午前9時30分～午前11時

(雨天・降雪時決行)

◆場所 加沢地区野沢菜収穫体験ほ場

(地図参照) 国道18号線加沢 信毎ふれあいネット東御営業所 北の畑(約100m)

◆収穫費用 野沢菜1kgあたり80円

※予約以外は1kgあたり100円

◆申し込み 住所、氏名、電話番号、希望収穫日、希望収穫量を左記まで

ご連絡ください。先着順となり、各日の予約が450kgに達しましたら受付を終了します。

◆その他 包丁持参、汚れてもよい服装(雨天時カッパ)をお願いします。

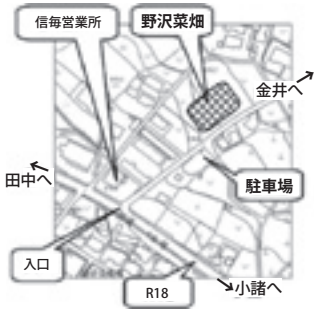
◆受付・予約先 JA信州うえだ田中店

☎62-0113

(東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会)

関ノ農業農村支援センター

☎64-5887 (農林課内)



市民大学講座⑥ 「筋肉体操」の谷本道哉氏講演会

◆日時 12月3日(日)

午後1時30分～午後3時15分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題 「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 先任准教授 谷本道哉氏



◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・関ノ生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日・場所

12月12日(火) 中央公民館

12月21日(木) 和公民館

12月26日(火) 滋野ミミティーセンター

12月28日(木) 北御牧公民館

◆時間 午前9時30分～午前10時30分

◆内容 「実践してみよう！簡単なスマホ活用術」 Zoomを使ってみよう！

◆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・関ノ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)

これならできる！続けられる!! 「1分エクササイズ」

◆日時 11月20日(月)

午後2時～午後3時

◆場所 保健センター(総合福祉センター2階)

◆内容 30秒の休憩を挟んで疲れを回復しながら、1分間の運動(中等度)を繰り返すインターバルエクササイズです。効率よく体力や筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果が期待できます。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの基本の3つの運動を組み合わせる実施します。

◆定員 先着20名

◆講師 身体教育医学研究所

横井佳代(よこい かよ) 健康運動指導士

◆持ち物 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

◆参加費 100円(傷害保険料)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・関ノ健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

令和5年度の市報とうみに掲載する広告を募集します



市では、地域経済の活性化と自主財源の確保を目指すため、有料広告を募集します。皆さまの事業のPRにご活用ください。

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

申し込み・問い合わせ 企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

第20回 東御市障がい者福祉のつどい

◆日時 11月23日(木・祝)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 12月の「障害者週間」にあわせて、広く障がい者福祉に関する理解を深めることを目的に、障がい者福祉のつどいを開催します。

◆アトラクション

- ・今日から使える手話を覚えよう
- ・手話で届けよう！懐かしの唄を手話にのせて！ 出演 東御市手話サークルの皆さん

◆当事者ディスカッション

テーマ「障がいがあってもなくても、東御で暮らすということ」

登壇者 東御で暮らすお二人の障がい当事者の方

～エピソード～

①関係者・ボランティアと共に進めた家の片付け

②仕事・家計の困難を乗り越えて：「おうち時間が至福の時」

「障がい」は、いつ誰が経験するかわかりません。今、そのような障がいと共に生活されている当事者の方からお話を聞き、誰もが暮らしやすい地域を考えます。

問／社会福祉協議会 ☎62-4455

障がい者希望の旅

「いい旅ときめき隊」

◆開催日時 11月18日(土)

集合 午前8時30分

◆集合場所 総合福祉センター2階 駐車場

◆行き先 群馬県

・だるまの大門屋(新春ミニだるま絵付け)

・うどん茶屋水沢万葉亭(昼食)

・群馬めんたいパーク群馬

◆対象者 重度心身障がい(児)者およびその介護者15名

障がいのある方が1人で参加する場合、ボランティアが付き添います。

◆参加費 3000円

◆申込締切 11月13日(月)

※定員になり次第、締め切ります。

◆その他 旅行バスや、行き先の施設等はバリアフリー対応です。

自宅からの送迎、車イスの貸し出しが必要でしたらお知らせください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



令和5年度第1回とうみワインセミナー「ワインを言葉で表現してみよう！」

◆日時 11月19日(日)

午後2時～午後3時30分

(受付：午後1時30分～)

◆場所 ワイン&ビアマミュージウム(湯里館2階)

◆内容 ワインをもっと身近に感じ、気軽に楽しんでいただくための講座です。今回はワインの外観や香り、味わい等、ワインの共通言語を学び、言葉で表現をしてみよう！ワイン初心者、大歓迎です!!

◆参加費 2000円(グラスワイン数種類・軽食付き)

◆定員 24名(最少催行人数12名)

◆講師 東御市ワインアンバサダー・大澤 明彦先生(東御市民病院勤務)

◆申し込み 左記へ電話でお申し込みください。

◆申込期間 11月2日(木)から定員に達するまで。

◆その他

・当日は送迎バスをご用意します。(東御市役所発：午後1時30分、湯里館発：午後4時)

・酒類をご提供しますので、20歳未満の方の参加はご遠慮ください。

申込・問／ワイン&ビアマミュージウム ☎75-0885(水曜日定休)

(農林課 農産物振興係)

東御市シティプロモーションロゴマークを活用してみませんか



みなさんの事業や商品に市のロゴマークを活用してみたいですか。
使用のための申請が必要になりますので市ホームページをご覧ください。



●問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

滋野ポッチャ交流会

◆日時 11月26日(日)

午前9時～正午

◆場所 滋野小学校体育館

◆対象 市内在住の方

◆持ち物 上履き、飲み物

◆申込方法 申込用紙をFAXまたは電話でお申し込みください。

(申込用紙は左記ホームページよりダウンロード可能です)

◆申込期限 11月15日(水)

◆申込・問い合わせ スポーツ振興課

☎75-1455
F63-5431

東御市スポーツ推進委員

部活動の地域移行に関わる講演会

◆日時 12月16日(土)

◆場所 勤労者会館2階 大会議室

◆内容 中学校の部活動の地域移行に関して、国や県の動向、地域移行に関する意義、部活動と地域クラブの違い、地域として何ができるかについて講演いただきます。

◆講師 長野県教育委員会事務局

スポーツ課学校体育係指導主事

和田直也先生

問い合わせ 学校教育係

☎64-5879

東御市人権尊重のまちづくり市民の集い
～全ての人が尊重されるまちを目指して～

◆日時 12月9日(土)

午後1時30分～午後3時30分

(開場 午後1時)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

・人権啓発最優秀作品表彰式

(人権作文・標語・ポスター)

・講演

「虐待を受けて育った僕のリスタート」

講師

橋本隆生氏(虐待サバイバー)



◆申し込み

託児・手話通訳を希望される方は事前申し込みが必要です。

◆申込・問い合わせ 人権同和

政策係 ☎64-5902

✉jinken-douwa@city.tomi.nagano.jp

補助金

農業用生産資材等価格高騰対策
事業補助金 HP

市では、市内の農業者の負担軽減を図るため、農業用肥料並びに生産資材等の経費に対して、予算の範囲内で補助金を交付します。

◆補助対象者

補助金交付申請時点において認定農業者および認定新規就農者である農業者

◆補助対象経費

令和4年分または直前の事業年度の税申告(ただし、令和4年分の税申告をしていない場合で、その理由に合理性があるものについては、令和5年分の税申告)において、5年分の税申告、農業生産に必要な次の経費の合計額から消費税相当額を除いた額

①肥料費 ②諸材料費 ③農業衛生費

◆補助率 補助対象経費の10%

◆補助限度額

法人経営体 100万円

個人経営体 20万円

※申請の受付は、随時承っておりますが、予算に限りがありますので、お早めにお申し込みをお願いします。

※様式および申請方法等は、市ホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

問い合わせ 農林課 担い手支援係

☎64-0535



市ホームページ

募集

高齢者センターの愛称募集

◆趣旨 高齢者センターは、市民と各サービスをつなぐ地域包括ケアシステムの拠点となるよう整備を行っております。全世代が現在・未来の高齢者であることを念頭に、この施設が高齢者のみならず全世代の市民が集える施設となるよう、親しみをもっていただけのような愛称を募集します。

◆応募資格 市内在住・在勤の方

◆応募方法 電子メール、FAX、郵送または持参により、必要事項を記入のうえ応募してください。

◆必要事項

・愛称案

・愛称案の説明(名付けた理由や込めた思いなど)

◆決定方法 寄せられた愛称案から後日LINEで投票を実施し、結果を参考に市で決定します。

◆応募期限 11月24日(金) 必着

◆応募・問い合わせ 福祉課 地域包括支援係

☎64-5000 F64-8880

✉kaigo@city.tomi.nagano.jp
〒386-0502 東御市鞍掛197

(総合福祉センター内)

第3次東御市総合計画基本構想・前期基本計画の素案についてご意見(パブリックコメント)を募集します HP

市では、現行の第2次東御市総合計画・後期基本計画が令和5年度に最終年度を迎えることから、新たな時代にふさわしい持続可能なまちづくりを実現するための指針として、第3次東御市総合計画の策定を進めてまいりました。

この度、この第3次東御市総合計画の「基本構想(素案)」および「前期基本計画(素案)」がまとまりましたので、この素案に対する市民の皆さまのご意見等をお寄せください。

◆閲覧期間および意見募集期間 11月1日(水)～30日(木)

◆閲覧場所および時間

・市役所本庁舎本館1階、中央公民館2階、北御牧公民館、市民ラウンジ、総合福祉センター

【時間】各施設の開館時間に準じます。

・滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター

【時間】午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◆意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページより所定の用紙に住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ①閲覧場所に設置してある投函箱への投函 ②郵便、FAXによる送付
③電子メールによる送信 ④担当窓口へ直接持参 ⑤ながの電子サービスによる提出

◆意見を提出できる方

- ・市内在住、在勤、在学の方 ・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
・上記パブリックコメントに係る事案に利害関係を有する者

◆意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見などは、素案見直しの参考にさせていただくとともに、ご意見に対する市の考え方を市ホームページへ公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

提出・問／企画振興課 企画政策係 〒389-0592 東御市県281-2
☎64-5806 ☎63-5431 ✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



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

✉shihoto@city.tomi.nagano.jp

☎64-58063 ☎63-54331

「勤めを終えたら花農家になる」講座

○日時／12月2日(土)午前10時～正午

○場所／JA信州うえだ農産物流通センター内会議室(上田市殿城80)

○対象／数年の内に退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

○内容／
(1) 上田地域の花き栽培について
(2) 「年金+α」の農業経営について
(3) 主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
(4) 定年帰農花き生産者の取組事例

紹介
○申し込み／11月27日(月)までに、電話・FAX等によりお申し込みください。

●申込・問／21上小農業活性化協議会事務局(上田農業農村支援センター内)担当・小笠原・森

☎25-7126 ☎27-2136

映画上映会

ドキュメンタリー映画

「徘徊 ママリン 87歳の夏」

○日時／11月11日(土)

午前10時～午前11時30分

○場所／祢津公民館1階 洋間

○内容／田中幸雄監督作品／77分

従来の認知症ドキュメンタリー映画のイメージを変える傑作ドキュメンタリーが大阪から生まれました。

○その他／入場無料、どなたでもご参加ください。

※予約可：席を確保します。予約なしでも大丈夫です。

●問／東町区健康推進委員会 川端

☎090-6879-2762

(ショートメール可)

第42回 上小児童生徒交歓作品展

○期間／11月17日(金)～24日(金)

○時間／午前9時～午後4時45分

(ただし、最終日は午後1時まで)

○会場／上田創造館1階 文化ホール

○内容／上小地区の特別支援学級、特別支援学校に在籍または通級している児童生徒の作品(図画・習字・工作・研究・作物など)を一室に集めて展示します。

●問／作品展委員長 下里

☎72-2021

第37回TNSジャズ・オーケストラ定期演奏会

○日時／11月18日（土）

午後6時30分開演
（開場 午後6時）

○場所／東御市文化会館
サンテラスホール

○内容／4年ぶりに定期演奏会を開催します。『ウキウキ』『わくわく』するBIG BAND JAZZをお楽しみください。

● 問／TNSジャズオーケストラ 大塚
☎62-3658

第18回 娑羅祭

○日時／12月2日（土）

午前10時～午後3時

○会場／長野救命医療専門学校

○内容／バザー、屋台、キッズコーナーなど

※バザーに向けて未使用の日用品などの品物を集めています。ぜひご協力ください。

ご協力いただける方は11月22日（水）までに左記へご連絡ください。

● 問／長野救命医療専門学校
☎64-6699

本版画 年賀状体験

○開催日／12月2日（土）、3日（日）

○時間／午後4時～午後6時

○場所／東御市中央公民館1階
陶芸室

○持ち物／筆記用具（彫刻刀などはお貸しします）

○参加費／300円（版木代と年賀はがき1枚の代金）

○その他／
・小学生以下は保護者同伴をお願いします。
・デザインなどのサンプルの準備はしています。

○申し込み／11月24日（金）までに左記へお申し込みください。

● 申込・問／近藤
☎090-4909-7691



とうみ歴史研究会

専門家の解説による縄文土器見学会

○日時／11月11日（土）午前9時～正午

○会場／東御市文書館（東御市北御牧庁舎3階）

○内容／東御市内から出土した縄文土器を専門家が解説

（縄文土器の基礎知識がある方向け）

○講師／とうみ歴史研究会員 田中浩江

○申し込み／事前申込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6回

○日時／11月18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 田中浩江

知的好奇心の考古学講座 第6回

○日時／11月25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／とうみ歴史研究会員 田中浩江
● 申込・問／田中
☎090-4060-0287

「福祉サービス職員養成科」受講生募集

○訓練期間／12月15日（金）～

令和6年3月14日（木）
※土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く

○訓練場所／マスターカレッジ住吉校（上田市住吉1-7）

○内容／現在求職中の方を対象に、介護職員初任者の法定講習を通して福祉サービスを提供する職員に求められる知識・技能を習得する3カ月間の公共職業訓練です。合わせて「介護予防」「認知症ケア」等、幅広く実践力を身に付けて、介護や障がい者福祉分野での早期就職を目指します。

○費用／受講料無料（教科書代等実費あり）

○対象者・定員／求職者15名

○申し込み／11月21日（火）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ください。

○入校選考／12月4日（時間・場所等は後日連絡します）

● 問／長野県工科短期大学校
☎39-1111



長野県工科短期大学校

東御市文化協会50周年記念 第17回東御市合唱祭

○日時／12月10日（日）

午後1時 開演予定

○場所／東御市文化会館サテラス
ホール

○出演予定団体／

・東御市文化協会合唱部会加盟団体
（7団体）

アンサンブルDivia

コールエコー

コール・ライディーン

ティンカーベル

とうみ混声合唱団

マルカート

ムーミン

・文化協会以外からの参加団体

和唱歌童謡講座

北御牧小学校音楽クラブ

とうみコールジュニア

・賛助出演 和マンドリン講座

●問／合唱部会事務局 白石

☎55-7700



税務署からお知らせ

国税に関するご質問・ご相談は国税
庁ホームページをご活用ください。

また、11月1日（水）より税務署を
経由せずに相談できる「国税相談専用
ダイヤル」が新設されました。こちら
も併せてご利用ください。

○電話番号 0570-0015901

（受付時間 平日午前8時30分～午後
5時 土・日曜日、祝日および12月
29日～1月3日を除く）



国税庁ホームページ

ハロートレーニング1月開講 コース受講生募集

○募集コース／

・電気設備技術科、ビル設備サービ
スコ 定員各15名

訓練期間 令和6年1月5日（金）
～6月28日（金）（6カ月間）

・生産システムエンジニア科（ビジ
ネススキル講習付き）定員20名
訓練期間 令和6年1月5日（金）
～7月24日（水）（7カ月間）

○場所／ポリテクセンター長野
（長野市吉田4-25-12）

○対象者／ハローワークに求職の申し
込みをしている方

○受講料／無料（テキスト代等別途）

○内容／ものづくりの知識・技能・技
術を身に付け、早期に就職をしてい
ただくためのハロートレーニング
（公共職業訓練）です。

○申し込み／12月6日（水）までに、
お近くのハローワークへお申し込み
ください。

施設見学のご案内

○日時／11月8日（水）・22日（水）

○場所／ポリテクセンター長野
（長野市吉田4-25-12）

○内容／ポリテクセンター長野で実施
するハロートレーニングの説明、施
設見学等

○対象者／ハローワークに求職の申し
込みをしている方

●問／ポリテクセンター長野

☎026-24317856

（株）信州東御市振興公社のパート募集

○職種／調理補助・洗い場

○勤務場所／湯楽里館

○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／11月30日（木）

●応募・問／湯楽里館 ☎63-4126

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
11月9日・23日	予防接種について	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11月番組案内 地上112で放送中

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

1日	(水)	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】	16日	(木)	とうみ歴史研究会 第2回地域の歴史講座 「戌立遺跡出土の鉄平石と東御市内の敷石住居について」 講師 望月貴弘さん・田中浩江さん
2日	(木)	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】	17日	(金)	ささき医院35周年記念コンサート
3日	(金)	グリーンファームカレッジ 「連作障害と堆肥の基礎知識」	18日	(土)	第49回上小小学校管楽器交歓演奏会 午前
4日	(土)	健康づくり講演会「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 岡浩一朗さん (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)	19日	(日)	第49回上小小学校管楽器交歓演奏会 午後
5日	(日)	図書館講座「宮沢賢治を読む」③ 講師 稲垣勇一さん	20日	(月)	・学校だより11月号 ・図書館講座「宮沢賢治を読む」③ 講師 稲垣勇一さん (10:00・16:00・22:00)
6日	(月)	月刊とうみチャンネル10月号 前半	21日	(火)	介護予防住民指導者養成講座⑤ 「地域を元気に!東御市が暮らしやすい地域であり続けるために」岡田真平さん 「資格トレ!近所の人を健康にする必殺技」 中村崇さん・中沢栄一さん
7日	(火)	月刊とうみチャンネル10月号 後半	22日	(水)	令和5年度音楽会 田中小学校
8日	(水)	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	23日	(木)	令和5年度音楽会 滋野小学校
9日	(木)	令和5年「東御の日」記念式典	24日	(金)	令和5年度音楽会 北御牧小学校
10日	(金)	とうみ健康ミニ講座 「発達障がいについて」	25日	(土)	令和5年度音楽会 和小学校
11日	(土)	介護予防住民指導者養成講座⑤ 「地域を元気に!東御市が暮らしやすい地域であり続けるために」岡田真平さん 「資格トレ!近所の人を健康にする必殺技」 中村崇さん・中沢栄一さん	26日	(日)	令和5年度音楽会 祢津小学校
12日	(日)	第14回おらほの町の音楽会	27日	(月)	グリーンファームカレッジ 「お正月・クリスマス用の寄せ植え」
13日	(月)	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】	28日	(火)	第14回おらほの町の音楽会
14日	(火)	第60回東部中学校学芸発表会 【校内音楽会】	29日	(水)	ささき医院35周年記念コンサート
15日	(水)	健康づくり講演会「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 岡浩一朗さん (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)	30日	(木)	学校だより11月号

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。



ワイークリーとうみ

岡/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 (12月)

行事の詳細は子育てポータルサイト「すくすくぽけっと」
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

たんけんひろば (海野宿)	1日(金)	午前10時～正午
ママ～ずリズム	6日(水)*	午前10時30分～午前11時15分
あそびのひろば 令和4年4月・5月生まれ	7日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会 (篠原君江助産師)	12日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	14日(木)	午前10時～午前11時
こうえんひろば (東御中央公園 (クジラ噴水横ベンチ集合))	15日(金)	午前10時～午前11時
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	21日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
すくすく相談 (岸澤文子臨床発達心理士) 「泣くことの意味とその対応」	26日(火)*	午前10時30分～午前11時45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0時30分、午後1時～午後2時30分 *印は要予約

ふれあいひろば (音楽に触れ合う)	5日(火)*	
わんぱくピクス	13日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば (昔あそび)	19日(火)*	

ぽけっとひろば

滋野コミュニティセンター	4日(月)	午前10時～午前11時
祢津公民館	8日(金)	
東部子育て支援センター	11日(月)	午前10時30分～午前11時30分
和コミュニティセンター	21日(木)	
北御牧保育園	22日(金)	午前10時～午前11時

たんけんひろば 海野宿

12月1日(金) 午前10時～正午(集合時間9時45分) 雨天決行
集合場所 海野宿:第1駐車場(白鳥神社東側)
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

12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(木) 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	5日(火)「園庭で遊びましょう」 12日(火)「サーキット遊び」 22日(金)「お楽しみ会」 午前10時～午前11時30分 持ち物 上履 (親子とも) 水筒、帽子
海野保育園		☎62-2800	園開放はありません。

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 素敵な圧迫 呉 勝浩：著
- 教養としての歴史小説 今村 翔吾：著
- 知りたいこと図鑑 みつけ：著
- Chat GPT見るだけノート 松村 雄太：監修
- 災禍の神話学 沖田 瑞穂：著
- 岩波茂雄伝 安倍 能成：著
- 子育て六法 高橋 麻理：著
- 9月1日の君へ 代 麻理子：企画・著
- 自分で自分の介護をする本 小山 朝子：著
- 資本とイデオロギー トマ・ピケティ：著
- 高校生が感動した数学の物語 山本 俊郎：著
- MEN'S ホームッキング 米澤 文雄：著
- 危ない家電 ぼうきち：著
- 草刈り動物と暮らす 高山 耕二：著
- スポーツの価値 山口 香：著

◆ 児童書

- ぼくらの胸キュンの作り方 神戸 遙真：作
- センニンじいさんしゅぎょうちゅう！ 横田 明子：作
- アンナの戦争 ヘレン・ピーターズ：作
- クロニクル千古の闇 7 ミシェル・ペイヴァー：作
- シニカル探偵安土真 齊藤 飛鳥：作
- 妖怪の子、育てます 3 廣嶋 玲子：作
- 威風堂々キツネの尻尾 1～3巻 ソン ウォンピョン：作
- あしたへのまわり道 梅田 俊作：他作
- どんぐり たての ひろし：作
- 20匹きのおいしいあき たしろ ちさと：作
- どすこいみいちゃんパンやさん 町田 尚子：作
- うまれたよ！キンギョ 松沢 陽士：写真・文
- カイト 石川 えりこ：作
- わんぱくだんのまじょのやかた 末崎 茂樹：絵
- やっぱりハロウィン 村上 康成：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 12月8日 (金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日 時 12月16日 (土) 午前10時30分～
対 象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

◆ 月末図書整理日 11月24日 (金)

◆ 年末年始休館 12月28日 (木) ～ 1月4日 (木)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（12月）

問／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*がついている日は、医療と介護の相談会を同時開催しています。

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
人権啓発センター	6日(水)*、13日(水)、20日(水)、27日(水) 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	5日(火)、12日(火)*、19日(火)、26日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	4日(月)、11日(月)、18日(月)*、25日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)*、22日(金) 午前10時～午前11時
かんたん体操	7日(木)、21日(木) 場所：武道館(柔道場) 時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	12日(火)、26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	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金) 時間：午後2時～午後2時30分 場所：温泉アクティブセンター(入館料 1,200円が別にかかります)

保健案内

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

すくすくポイント

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	12月20日(水)	令和5年8月生
10か月児健診	12月13日(水)	令和5年2月生
1歳6か月児健診	12月19日(火)	令和4年6月生
3歳児健診	12月12日(火)	令和2年10月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック パスタオル(4か月、10か月、1歳6か月) ※発熱・体調不良やクラス閉鎖になっているお子さまは、翌月以降の健診にお越しください。		
ごっくん離乳食教室	12月21日(木)	対象：令和5年7月生
もぐもぐ離乳食教室	12月22日(金)	対象：令和5年5月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、パスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

陽だまりの会（精神障がい者家族会）&はーと・ほっと・サロン	
日時	12月19日(火) 正午～午後3時 昼食あり（初回のみ予約制）
場所	Cafe なか相談室（Cafe みまき苑）12月からサロンの会場が変更になります。
対象	心に病を持った方やその家族など 参加申込：12月11日(月) までに事務局へ

東御市ひきこもり・孤立相談
窓口(まいさぼ策室)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	保健センター (総合福祉センター2階)	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	12月5日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時	総合福祉センター	不要	保健係 ☎64-8882
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		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	Cafe みまき苑	予約制	社会福祉協議会 ☎75-0222
家族会(認知症に関する情報交換)	12月15日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	12月6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
	12月12日(火)		滋野コミュニティセンター		
	12月15日(金)		北御牧公民館		
	12月18日(月)		和コミュニティセンター		
	12月27日(水)	午後2時～午後3時	祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさぼ」 (生活全般、就労、ひきこもり等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	12月1日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	12月15日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		法律相談のみ 予約制	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	12月21日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングス ペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 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・夜間緊急医案内サービス≫ ☎050-3033-0665
	11月5日	ささき医院	☎64-3711	
	11月12日	祢津診療所	☎62-0273	
	11月19日	東御市民病院	☎62-0050	
	11月26日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	12月3日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
休日の歯科 救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）			
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。			
夜間の小児の 救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-235-1818）			
救急車を呼ぶ か迷ったとき （大人対象）	長野県救急安心センター ☎#7119 症状を伺って看護師がアドバイスします 受付時間：平日 午後7時～翌朝8時 土日祝 午前8時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-231-3021）			

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



新シリーズ! **鍵盤×弦 冬の名曲音遊び** 14:00開演
500円
12月17日(日) **発売中**
演奏: ヴァイオリン・ヴィオラ/田中美恵子、ピアノ/村上藍
♪『くるみ割り人形』より 花のワルツ/チャイコフスキー ♪『四季』より「冬」第二楽章/ヴィヴァルディほか

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）



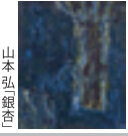
憧れと祈り **高橋節・高橋久美子人形展** 11月18日(土)
～12月17日(日)
同時開催 丸山晚霞 淡く透き通る風景みづゑ 水彩画
●お茶のお振る舞い（ご入場者限定）
・11月18日（土）、12月3日（日）、12月16日（土） 10時～14時頃
●ラウンジピアノコンサート 演奏：岩崎文子
・12月3日（日）11時、13時
●ワークショップ「キュート♥八重原人形をつくろう」（要申込）
石塑粘土を使って動物や人物、オーナメントやアクセサリも作れます。
・12月2日（土）制作&12月9日（土）着色 10時～12時頃 ※2日参加で完成
高校生以上1,500円、小中学生1,000円（入館料含）小学生以上 講師：神崎遙香氏
八重原人形
ワークショップ作品イメージ

第六回 だんどこ！ 巨大紙相撲大会 雷電東御場所

・制作ワークショップ、初稽古 1月27日（土）、28日（日）
上記いずれかに参加して、オリジナル雷電サイズ（身長197cm）の巨大力士作り！
・千秋楽（大会） 2月23日（金・祝） 天下無双の称号をつかみとれ！

どつつあんです 豪華賞品多数！

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500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)
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）

第20回 総合体育大会結果



10月1日、市総合体育大会が中央公園一帯をメイン会場に開催されました（一部競技は別日程）。

今回は、全 20 競技に約 1,150 人が参加し、老若男女が得意なスポーツで汗を流しました。

（敬称略）

競 技 種 目	部 門	優 勝
軟 式 野 球	—	祢 津
ソフトボール	—	和
バレーボール	男子	Banquet
バスケットボール	—	田 中
ソフトテニス	一般男子ダブルス	竹 花 明 洋 竹 花 知 洋
	一般女子ダブルス	柳 沢 弘 美 池 井 菜 々 子
	成年男子ダブルス	田 中 信 博 市 村 哲 也
	小学生男子の部	久 保 佳 生 白 石 紘
	小学生女子の部	白 石 愛 実 高 藤 心 律
	中学生男子ダブルス	市 村 倅 也 櫻 井 瑞 希
	中学生女子ダブルス	瀧 澤 有 加 金 井 梨 聖
剣 道	小学生低学年の部	三 尾 一 颯
	小学4・5年生の部	昆 羽 路 斗
	小学6年生の部	古 越 拓 海
	小学生団体戦の部	東御市剣道教室
	中学生団体戦の部	東御東部中学校B
サ ッ カ ー	雨天中止	
ゲートボール	団体戦	し な の
ビーチボールバレー	一般	R U S H



競 技 種 目	部 門	優 勝
テ ニ ス	男子ダブルス	市 川 栄 一 勝 野 泰 光
	女子ダブルス	白 井 尚 子 鷺 原 育
ヘルシーダンス	フラダンス	20名参加
太 極 拳	33名参加	
柔 道	小学生低学年の部	丸 山 暖 人
	小学生男子中級の部	阿 部 大 誠
	小学生女子高学年の部	若 林 加 鈴
	小学生男子上級者の部	塩 川 良 貴
	中学生男子無段者の部	関 晏 理
	中学生女子無段者の部	井 出 結 菜
	中学生男子有段者の部	新 井 瑠 心
	一般男子有段者の部	松 本 尚 大
マレットゴルフ	個人戦	高 橋 訓 宜
	小学生男子の部	川 合 敦
	小学生女子の部	田 中 彩 絵
	中学生男子の部	田 中 陽 斗
	中学生女子の部	内 田 姫 愛
	一般男子の部	阿 部 晃 久
	一般女子の部	阿 部 歩 実
	団体戦	田 中
卓 球	小学生男子の部	川 合 敦
	小学生女子の部	田 中 彩 絵
	中学生男子の部	田 中 陽 斗
	中学生女子の部	内 田 姫 愛
ユニバーサルSC	ボッチャ	そ ら
	近的の部	押 金 孝
	遠的の部	宮 沢 利 彰
	初心者の部	大 竹 昭 浩
弓 道	団体戦	和
	男子	渡 辺 明 一
	女子	武 倉 初 美
	教室生幼年の部	清 水 嘉 彦
グラウンドゴルフ	教室生小学生の部	渡 邊 美 桜
	有級・有段小学生低学年の部	鈴 木 朝 陽
	有級・有段小学生高学年の部	中 山 結 仁
	有級・有段中学・高校男子の部	有 賀 結 世
空 手 の 道 部	有級・有段小学生低学年の部	鈴 木 朝 陽
	有級・有段小学生高学年の部	荻 原 輝
空 手 道 組 手 の 部	有級・有段小学生低学年の部	鈴 木 朝 陽
チャレンジ・ザ・スポーツ	75名参加	

●問い合わせ先 東御市スポーツ協会 ☎ 62 - 2200（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

地域おこし協力隊が行く!

2023.11
Vol.78

隊員インタビュー



梅野記念絵画館で学芸員として
活動する佐野悠斗隊員に聞きました!



佐野 悠斗 隊員
東京都出身。美術大学卒業後、
今年4月から東御市へ。

小林 東御に来て半年が経ちましたが、生活には慣れましたか?

佐野 東京ではずっとペーパードライバーだったので、最初は運転が怖くて大変でした。今ではもう慣れて、ちょっとコンビニ行くのにも車を使っています。

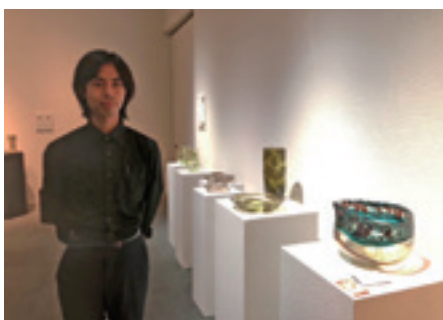
小林 暮らしやすさはどうですか?

佐野 今年の夏は暑いですが、東京と比べたらとても涼しく過ごしやすかったです。夏の間も冷房を使わずに過ごせました。食べ物も美味しく、夏に食べた焼きトウモロコシは絶品でした。

小林 協力隊としてはどのような活動をしていますか?

佐野 ここ最近で一番力を入れたのは「東信農工芸作家展」です(10月15日

終了)。今回は8回目で、「器」をテーマにした作品を集めました。私は作家の角りわ子さんと一緒に、作品を出品する10人の作家さんとのコミュニケーションや、チラシやポスターなどのプロデュースを担当しました。



作家さんを紹介するパネルも作成しました

小林 実際に展覧会に関わってみていかがですか?

佐野 10人の作家さんとの初めてで、全体のスケジュール調整や、連絡を取りまとめるのがとても大変でした。それぞれの工房に行つて取材もさせていただきましたが、作品にタイトルをつけていただいたり、思いを引き出すのも苦労しました。中心となつてくださった角さんをはじめ、



作家さんが勢ぞろいする様子は圧巻!

作家の皆さまのお力で、良い展覧会になったと思います。

小林 展覧会中に、何か特別な催しはあったのでしょうか?

佐野 作家さんによるワークショップを開催しました。鍍金の器を作ったり、陶磁器の絵付けをしたりと、普段は体験できないものを提供できたと思います。また、展覧会の最終日には作家さんによるトークイベントも開催しました。それぞれの作品の素材の特徴や、技法の違いなどを聞くことができました。作家の皆さんがこの地域に惹かれていることも伝わってきて、東信地域の工芸の魅力を再確認できるイベントになりました。

小林 ほかに、どんな活動をしていますか?

佐野 常設展の設置や準備をしています。10月中旬には市内の小学生が見学に来て、一緒に作品を鑑賞しました。また、夜に絵画館を開放する「ナイトミュージアム」コンサートや、チラシを作成しています。

小林 忙しそうですね! 最後に今後の目標を教えてください。

佐野 すでに来年の展覧会に向けての準備がスタートしていて、まずはこの成功のために尽力したいです。作家さんについての研究も進めていて、今後は自分がプロデュースする展覧会も開催できたらと思っています。

小林 佐野さんプロデューサーの展覧会、楽しみです!

梅野記念絵画館・
ふれあい館

営業/午前9時半~午後5時
(月曜休館)

入館料/一般300円(中学

生以下無料、団体・

障がい者割引あり)

お問い合わせ/0161-6161

編集担当・地域おこし協力隊 小林

国民年金 アドバイス

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます

— 年末調整・確定申告まで大切に保管を! —

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和5年1月1日から令和5年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「**社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書**」が送られる予定です。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。(令和5年10月1日から令和5年12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です。)

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

●問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(ナビダイヤル)

【受付時間】 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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

今月は、市税の納付について、よくあるご質問にお答えいたします

Q 昨年会社を退職して所得がないのにどうして市税が高いのですか。

分割して納付することはできますか。

A 住民税や国民健康保険税などは前年の所得に基づき賦課されるため、退職後に収入がない場合でも、前年の所得にかかる税金を翌年度に納付しなければならないためです。このような例は、不動産や株式等を売買したときなどにも起こる可能性がありますので、該当する場合には、翌年に向けた納税の準備をお願いします。

納期限までに納付が困難な場合など事情がある方は、納付誓約による分割納付もできますのでご相談ください。

今年度11月以降の休日納税相談

日程/原則、毎月第4日曜日 時間/午前9時～12時(正午)

●11月26日(日) ●12月24日(日)

●1月28日(日) ●2月25日(日) ●3月24日(日)

Q 「市税等の再振替について」の通知はがきが届きました。どうすればよいですか。

A 市税等の納付を口座振替の場合で、残高不足により口座振替ができなかった場合には、振替日から10～15日後に1回に限り再振替を行います。*「市税等の再振替について」の通知はがきをお送りしますので、記載された再振替日の前日までに振替口座への入金をお願いします。

※お知らせ通知です。督促状等の納付書ではありません。

※督促状等の納付書で納付する際には、**二重納入にご注意**ください。

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331

11月の納税

(納期限 11月30日)

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(6期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(5期)
- 介護保険料(普通徴収)(5期)



**ご希望の金額で
貴方だけの1台を
お探しします!**

詳しくはこちら!



TEL.0268-62-5262

〒389-0518 東御市本海野1642

唐沢農機サービス

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9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)タック 様
- ・(有)御菓子処花岡 様

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業〉

- ・(株)果香 様(50万円)

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



“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!



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

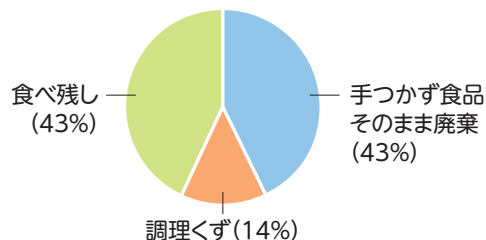
※YouTubeを通じた視聴等における通信料は、利用者各自の負担となります。

なるほど The ごみ No.185

もったいない! 食品ロスを減らそう

食べ残しや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに食品が捨てられてしまう「食品ロス」。令和3年度には523万トンの食品ロスが発生したと推測されています。平成30年度の600万トンに比べると減少傾向ですが、まだ多くの食品が捨てられています。

家庭から出る食品ロスの内訳



家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず



捨ててしまう理由



- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味期限・消費期限が切れていた

フードバンクへの寄付

食べ切れない食品や使う予定のない食品は、フードバンクへ提供しましょう。さまざまな生活上の課題のため、食料を必要としている方への支援となります。

提供する食品は消費期限まで1カ月以上ある場合など条件がありますので、詳しくは、東御市社会福祉協議会（☎62-4455）までお願いします。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

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〉

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2015
2016
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、2015年（平成27年）、2016（平成28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。

2015年、2016年度の主な出来事

2015年

- 4月 1日 市道田中・西海野線「海野バイパス」全通開通
- 5月 1日 東京藝術大学と御牧ふれあいの郷づくり協議会の連帯事業スタート
- 10月13日 市立保育園5園が「信州型自然保育」認定団体に

2016年

- 1月14日 東御ワインぶどう協議会発足
- 8月 1日 東御市民まつりが「雷電まつり」へ改称して初開催
- 9月20日 旧東部町30周年記念タイムカプセル開扉

2015年
4月1日

「海野バイパス」が開通

平成22年度から5カ年にわたり整備を進めてきた、市道田中・西海野線（海野バイパス）が開通しました。5月7日には、竣工式を行い、関係者がテープカットをして待望のバイパスの完成を喜びました。



2016年
1月14日

東御ワインぶどう協議会が発足

市内のワイン用ぶどう生産者でつくる「東御ワインぶどう協議会」が、高品質なワイン用ぶどうの生産を目指すうえでの、情報交換や栽培管理技術の改善、遊休農地の解消などを目的に設立しました。



2016年
9月20日

旧東部町タイムカプセルを開扉

昭和61年度に旧東部町で町制30周年記念事業として埋設されたタイムカプセルが30年の時を経て開扉されました。中からは、写真や雑誌、小中学生の文集や絵画の作品など、当時を懐かしむ物を取り出されました。



ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕タキシード仮面さん

〔タイトル〕「中秋の名月特別な時間」

撮影場所：明神池

撮影日：2023年9月29日

撮影者から一言

いつも夜は静かな明神池。この日は特別なイベントが開催されて心地よかったです。

12月号掲載の応募締め切りは 11月10日(金)

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

10月は6件の応募がありました。
すべての作品をこちらからご覧いただけます。



すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!

ご家族からお祝いのコメント

11月
生まれ



おけがわ かれん
桶川 花恋ちゃん
(本海野)

お誕生日おめでとう🎂
花恋ちゃんの元気いっぱい笑顔に毎日癒されています♥
パパとママはとても幸せです!!
生まれてきてくれてありがとう🌟



キロス ノアちゃん
(海善寺北)

のあくん誕生日おめでとう🎂
のあは元気で笑顔がいっぱいでいつも癒されてます♥
生まれてきてくれてありがとう♥



こばやし みお か
小林 滯佳ちゃん
(東町)

我が家のアイドルみおちゃんお誕生日おめでとう♥
唯一の女の子で周りの人達にも可愛がられ、お兄ちゃんたちはみおちゃん大好き♥
お兄ちゃん2人と仲良くいっぱい遊んで、ご飯も頑張って食べて大きくなあれ♪



ますだ らん
増田 蘭ちゃん
(和)

らんちゃん一歳おめでとう♥
マイペースでお利口さんならんちゃんが家族皆大好きだよ♥
これからの成長が楽しみ😊
元気に大きくなあれ!!!



むらかみ けいすけ
村上 桂佑ちゃん
(田中)

Happybirthday♥目が合うとキラキラの笑顔を見せてくれる可愛いいちちゃんにみんな癒されてます。これからもすくすくお兄ちゃんと仲良くね😊

☆募集します!!☆ (対象者 12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、11月8日(水)必着。



▲スタート前の様子



ナイトウォークを楽しむ▶

標高差1,500mの銀河ロードを楽しむ ナイトウォークが開催

8月26日から27日にかけてアサマスタークロスウォーク2023が開催され、約460名が参加しました。

東御清翔高校を出発し、湯の丸高原、池の平湿原を經由し、高峰マウンテンパークをゴールとする23キロコースと小諸城址懷古園をゴールとする40キロコースが設けられ、湯の丸高原に広がる満点の星空を見た参加者からは、「夏の思い出が出来た」「星空を見ながらのナイトウォークは最高でまた参加したい」と歓声が沸いていました。

マレーシアの公務員団 東御市を視察

9月24・25日、マレーシアのボルネオ島に位置するサラワク州の公務員団が、明治大学公共政策大学院ガバナンス研究科の協力により東御市を視察しました。地域産業・観光をテーマにワイン振興、高地トレーニング施設、海野宿等を巡り、地域の特性を生かした産業について情報交換をしました。



▲サラワク州の公務員団と記念撮影



▲海野宿を視察



▲槌に想いを込め、玉鋼を打つ参加者

名刀の再現へ 打ち初め式を開催

県無形文化財保持者で刀剣作家の宮入法廣みやいりのりひろさんの鍛錬場で、9月30日織田信長から豊臣秀吉、徳川家康へと渡った名刀「上下 龍正宗」のぼりくだりりゅうまさむねの復元へ向けた玉鋼の打ち初め式が行われました。この名刀の復元は、茨城県水戸市にある徳川ミュージアムが、関東大震災で被災した水戸徳川家伝来の名刀を新たに現代の名匠が再現し、伝統文化を守り、現代へ学び伝える「刀剣プロジェクト」の一環とし始動しました。参加者は、玉鋼を槌で力強く打ち、名刀の復元が始まったことを喜びました。

くるみの収穫体験会 大いに賑わう

10月2日、市サンファームとうみ・くるみ園で毎年恒例のくるみ収穫体験会が開かれました。この日は、市内外から約200名が参加し、竹竿を使い実を叩いて落とすくるみの収穫作業を体験しました。収穫後は、乾燥前の生くるみや郷土料理のくるみおはぎを試食し、参加者は青空のもと旬の味覚を楽しんでいました。



◀▲竹竿を使い、たくさんのくるみを収穫



▲式辞を述べる花岡市長



▲市長表彰者

東御の日 記念式典が開催

10月3日、市中央公民館にて「東御の日」記念式典が開かれました。市民憲章の唱和で幕を開けた式典では、花岡市長から「市が活気に満ち溢れ、元気で輝き続け、市民誰もが幸せを実感できる“持続可能な美しいふるさとづくり”を目指す」と今後の市政運営にあたる決意が述べられました。また、市の発展に功績があった方への市長表彰や寄付金への感謝状の贈呈も行われました。

健康について考える機会に

市中央公民館で10月5日、各地区の健康づくり推進員が集まり、日々の健康について考える健康づくり講演会が開かれました。この日は、早稲田大学
岡 浩一朗先生を講師に「座りすぎは寿命を縮める!？」のテーマで、生活の中で行っている行動と結びつけたお話があり、推進員の皆さんは熱心に耳を傾けていました。



▲岡浩一朗先生の講演会の様子



▲報告を行う花岡市長▶



「全国都市問題会議」で東御市の取り組みを報告

10月12・13日に青森県八戸市で開催された全国都市問題会議において、花岡市長が「標高差1,500mの地勢を活かしたスポーツ・ツーリズムの創出」と題し、一般報告を行いました。

全国の市長をはじめ1,800名を超える行政関係者が参加したこの会議で、市の取り組みとともに「東御」の名を広く発信する機会となりました。

交通死亡事故ゼロ 1,000日達成

8月16日をもって交通死亡事故ゼロ1,000日を市が達成したことで、県交通安全運動推進本部による交通安全推進の功労を顕彰する賞状の伝達式が10月17日に行われました。

上田警察署の島田信司署長から「市民の交通安全意識の賜物である」と祝辞が贈られました。市は、交通死亡事故ゼロ1,500日を目指し、交通安全活動を推進していきます。



▲賞状の伝達式

今月は、市の定住アドバイザーを勤める臼井美和さんに、先日行われた移住者交流会の様子を伝えていただきます。

10月7日(土)に、「東御市移住者交流会」が和地区に整備された移住体験交流施設102周辺で開催され参加してきました。当日は、移住をお考えの方や移住して間もない皆さんなど7組18名が参加され、あたたかいサポートをしてくださる和地域づくりの会の皆さん、運営スタッフも合わせると総勢30名を超えるにぎやかな交流会となりました。

まず、全員で自己紹介をして、3つのグループに分かれてワークショップで手を動かしながら交流をしました。一番人気は「壁塗りDIY」で、地域の職人さんに教えて頂きながら体験施設の壁に漆喰を塗りました。ビバーで草刈りをする体験、「おやき作り」もあり、地域のお母さんたちにコツを教えて頂きながら作りました。その後、全員そろってのBBQ交流会では、地域の美味しい食材や蒸かしたてのおやきに舌鼓をうちながら話



▲おやき作り



▲BBQ



▲壁塗りDIY

も弾み、移住者の皆さんからは「また企画してほしい」「機会があれば地域の皆さんに教えて頂きながら豆から育てて味噌造りをしたい」「移住者同士つながれてよかった」などの感想をいただきました。ご協力いただいた地域の皆さん、ありがとうございました！



定住アドバイザー
臼井 美和さん

編集後記

特集 秋の2大まつりフォトレポート。どちらのイベントも天気に恵まれ、撮影しながら秋晴れの雲の表情に感動しました。

第31回巨峰の王国まつり。カメラの画角におさまらないほど、イベント開始時からぶどうの販売所に長蛇の列ができ、来場者が旬の食材をたくさん買う姿から「食欲の秋」を感じました。

火のアートフェスティバル2023。陶芸グループベとの皆さんが、陶芸作品を焼成するため、昼夜を通して登り窯へ薪をくべる姿から「芸術の秋」を感じました。

いろんな秋を感じる事が出来た、楽しい取材となりました。

(市報担当 樋村)



▲火を見守る姿

市のデータ

人の動き (10月1日現在)

総人口	転入	54人
29,299人(-16)	転出	58人
男14,581人(-13)	出生	10人
女14,718人(-3)	死亡	23人
世帯数	その他	0人
12,464世帯(+2)	※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)

= 9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(12件)

救急 137件(1166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 9月分 令和5年9月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	5件	50件	+1件
傷者	6名	59名	+1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9月	令和4年9月
最高気温	35.6℃(5日)	31.2℃(14日)
最低気温	11.2℃(25日)	10.5℃(30日)
平均気温	23.8℃	21.3℃
降水量	50.5mm	149.0mm

※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。