



市報
No.236

とうみ

TOMICITY
2023
12月号

特集

ふるさと 納税

全国にとうみファンを増やす
未来につながる取り組み

CONTENTS

- 2 特集 ふるさと納税
- 4 子どもとゲーム・ネットとの付き合い方
- 13 情報コーナー

表紙「北アルプスを望む とうみの冬」

始めてみて よかったことは？

若林…ふるさと納税は、農協さんへの出荷や個人への発送とは違い、そこに市が絡んでくれているというのが大きく、自分もこの市の一員となってPRできるんだっていうことをすごく感じます。使命感というか、そういう嬉しさがあります。

小林…最初の年はふるさと納税による注文は、30件ほどでしたが、フェイスブックで情報発信を始めたところ、それを見てふるさと納税をしてくれる方が増え、次の年には150件になりました。ふるさと納税がきっかけで直接購入してくださる方や東御市を好きになってくれている方が増えていることが嬉しいです。

柳澤…返礼品の提供を始めて今年で2年目になりますが、思っていた以上に注文があります。また自社のホームページ

ジを見てトウモロコシを注文してくれる方は多く、リピーターも出ていて嬉しいですし、市PRに繋がっていると感じています。

山本…今年から中間事業者としてふるさと納税のサポートをしています。3年間地域おこし協力隊として活動していたことで地域と関係を築けていたこともあり、その繋がりで新規事業者さんの開拓ができています。

苦労することは？

若林…天候により出荷できるのかどうなのかという不安は常にあり、出荷が終わらないと解消されないという苦労があります。

小林…駆け込み納税時期である12月は注文が多く、野菜菜などのおやきの具がどれくらい必要なのか量や材料の発注調整をするのが大変です。

柳澤…農産物なので、品質管

ふるさと納税 全国にとうみファンを増やす未来につながる取り組み

生まれた故郷や応援したい自治体に寄付することで、地方に貢献できる制度「ふるさと納税」。

“東御市の新しいファン”を増やすため、返礼品提供事業者や中間事業者として日々ふるさと納税に関わり、支える方にお話をお聞きました。



こばやし けいこ
小林 敬子さん
おやき生産者



やなぎさわ だいさく
柳澤 大作さん
トウモロコシ農家

理はすごく気にかけています。ここ最近、天候が読めないことが多いので、発送できる作物を維持することが大変です。

今後の展望は？

山本…新規事業者さんの登録を増やしていきたいと考えています。「東御市にふるさと納税して届いたものを食べたとしても美味しかった」、「知らなかったけど、ふるさと納税を通して東御市を好きになり、行ってみたいと思うようになった」とか、そういう嬉しい声が運営をしながら聞かえてきます。今後もより多くの方に市を知ってもらい、ファンになってもうために新規事業者の登録を増やし、東御市のふるさと納税全体の底上げをしたいです。

若林…自分自身、これまで市政に関わる機会はほとんどありませんでしたが今は、ふるさと納税を通して、市のPRや収入に繋がっていることは感

じられて嬉しいです。今後は、少しでも新規事業者さんが増え、同じ想いの仲間が増えればいいなと思っています。

小林…若い方が、東御市ってやっぱりいいなと思ってもらえるように、ふるさと納税を通して市をPRしていければと思っています。そのために私たちの想いが、若い農家さんや事業者さんに伝わって、「もっと市を盛り上げよう」、「いいもの作ってPRしよう」と思っていただけばいいなと感じています。

柳澤…ふるさと納税を通して農産物の美味しさやお店を知ってもらうことも大切ですが、やはり東御市を知ってもらうことが重要です。ふるさと納税で市の収入が増えることは、住んでいる僕らの生活や今後の市を背負っていく子どもたちの生活にも通じていくものだと思うので、自分としてももっともっと盛り上げていきたいですし、同じ仲間が増えれば嬉しいです。

返礼品提供事業者

向け説明会

新たにふるさと納税の返礼品を提供したいと考えている事業者の皆様さま向けに、説明会を開催します。

令和6年1月11日(木)

日時や場所等の詳細・申し込みについては市HPをご覧ください。



市ホームページ

やまもと 山本 恵子さん
元地域おこし協力隊
ふるさと納税のサポート



わかばやし けんじ 若林 賢司さん
ぶどう農家



ふるさと納税 令和4年度の状況

ふるさと納税を通して、「市の取り組みを応援したい」、「出身地へ恩返ししたい」、「特産品の産地を支援したい」といった声とともに、多くの支援を市外からいただいています。令和4年度にいただいた寄附金の使い道や活用例、寄附者の皆さんからいただいたメッセージをご紹介します。



寄附者からのメッセージ

- 子供の頃、よく湯の丸高原に遊びに行っていた思い出があります。頑張ってください。（神奈川県・50代）
- ワインを切り口とした観光コンテンツなど、お酒好きの私にとって、以前から気になっていた地域でもあったので、今回縁あってふるさと納税を通して繋がる事ができて、非常に嬉しいです。これからもまちの未来のために、みなさんがワクワクするような取り組みを期待しています。（新潟県・30代）
- 親族が東御市在住で、何度も訪れています。自然豊かでいつも癒されています。微額ですが、お役にたてれば幸いです。（東京都・50代）
- 東御市特産のシャインマスカットは、風味がとても良く美味しいと友人から聞き、この度ふるさと納税を申し込みました。とても期待し楽しみにしております。（奈良県・60代）

市PRへの協力をお願いします

市民の皆さんも県外に住む家族・親戚・友人の皆さんへふるさと納税のPRを積極的にお願ひします。

● 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

☎ 71-6790

令和4年度にいただいた寄附金の使い道

寄附の付帯条件	件数	寄付金額
産業経済・都市整備	1,742 件	33,188,000 円
市民生活・健康福祉（子育て）	7,260 件	132,600,000 円
教育・総務	1,369 件	26,162,000 円
市長におまかせ	5,538 件	117,797,000 円
湯の丸高原高地トレーニング用プール・高トレ関連施設整備事業	2,226 件	44,473,000 円
合 計	18,135 件	354,220,000 円

寄附金の活用事例

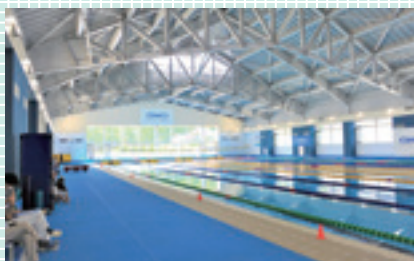
生ごみリサイクルシステムの運用



市内保育施設の運営



湯の丸高原屋内運動施設の整備



（その他の事業にも活用しています）

子どもとゲーム・ネットとの付き合い方

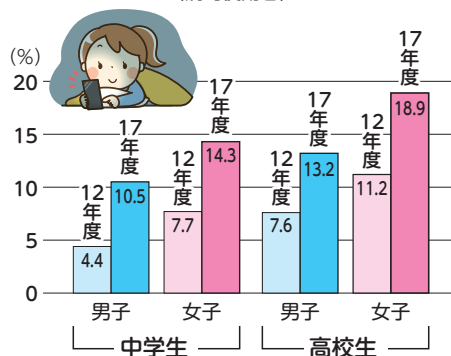
親子の関わりが予防に繋がる

学齢期の親御さんから「子どもがゲームに夢中になってしまい困る」という内容の相談をよく受けます。今回はゲーム・ネットとの付き合い方についてお伝えします。

ゲーム・ネット依存とは

ゲームやネットは楽しく遊べ、最近では学習できるものもあり、便利な側面もあります。でも中には夢中になってしまい時間を守れなかったり、トラブルに巻き込まれたりするケースもあります。ここ数年では熱中しすぎて、「ゲーム依存症」に陥るケースも激増しています。最近ではゲームに加えてネット（動画やSNS）にも同様の執着がみられることが多いので「ゲーム・ネット依存症」と言われることも多くなりました。

インターネット依存が疑われる中高生の割合
(病的使用者)



厚生労働科学研究成果データベースより引用

どうして依存になるの？

ゲームやネットをしていると快楽をもたらすドーパミンという神経伝達物質が分泌され、脳がこの快楽を常に求めてしまうようになることで、熱中しすぎてしまうということがわかってきています。

また、初めは楽しさから始めたゲームやネットですが、いつの間にかその中の「ミニマニエー」に入り込み「わかり合える人がある」と錯覚してしまうことから依存に繋がることがあります。またゲーム内のくじ引きがやめられずに、多額の課金をしてしまう場合もあります。

予防には

親子の対話と
お互いに同意する
こと・関わりが大切



ゲームやネットをすること自体は悪いことではありません。上手に付き合っていけば、気分転換やレクリエーション、人の輪を広げるきっかけにもなります。次の注意点を参考にしてみてください。

実体験を大切に

ゲーム・ネット以外のリアルの体験を大切に

親子で五感で感じられる遊びや体験をしましょう。映像は進化しているとはいえ、においや風、手触りなどは実体験には敵いません。リアルの世界での体験があることで、子どもたちはゲームやネット以外の楽しみを持つことができます。

ルール作り

ルールは親が勝手に決めるのではなく親子で話し合って決める

一緒に決めたルールを確認しやすい場所に貼っておくと良いです。ゲーム機やスマホを与える前に決めておくことがポイントです。

そのためには日頃の親子の対話が何よりも大事です。時にはお子さんと一緒にゲームをして楽しむことで、お子さんも自分の好きなことに興味を持ってもらえたと感じ、親子の関わりも良いものになっていくことが期待されます。

ほめる

ルールを守れているときに「時間を守れてえらいね」とほめる

叱られるよりもほめられるほうが子どもはやる気になります。「時間を守れてえらいね」と具体的に行動をほめて、こどものやる気とルールを守ろうとする自主性を育てましょう。



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

12月4日から10日は

第75回人権週間です

令和5年度人権啓発作品 最優秀作品の紹介



人権週間での取り組みの一環として、市内の幼稚園、保育園、小中学校、高校、企業の皆さんから、人権啓発に関する作文・標語・ポスターを募集したところ、189点の作品が集まりました。人権啓発作品選定会の審査により、最優秀作品7点が選ばれましたので、ご紹介します。

また、人権週間に合わせ、最優秀作品・優秀作品と幼稚園・保育園の作品「なかよしの絵」を、11月25日（土）から12月10日（日）まで中央公民館ロビーに展示します。

作文の部

私を支えてくれる人

和小学校 6年 馬場 桃里

私は毎日、当り前のように家族とご飯を食べ、当り前のように学校で勉強したり、友達と遊んだりしています。だから当り前だと思っていた生活について、何か特別に考えたりすることもありませんでした。ですが、あるニュースを見たとき、自分が当り前だと思っていたことは、決してそうではなかったんだと感じることがありました。

そのニュースとは、ウクライナで起っている戦争のことです。戦争により多くの方が住む場所を破壊されたり、食べる物がなかったり、最愛の家族を亡くしたりしているそうです。そのニュースを見て、夜も安心して眠れないだろうし、顔や体を洗

おうとしても水がでなかったりしているんだろうなあと思いました。私は、当り前だと思っていたことが、戦争の現場ではそうではないことを知って、当り前に生活していることが、どれだけ幸せなんだろうと思いました。

しかし、戦争中でも、ウクライナの方たちが幸せだと感じていることがあるそうです。それは、悲しい思いをしている人がたくさんいる防空壕の中で、小さな女の子が歌を歌い、たくさんの人に勇氣や元氣を与えていることです。戦争という怖く、辛い思いの中でも、女の子の歌に励みをもたらす、前を向いて生きている方たちの思いを知り、心がすこし温かくなりました。

それを見て私は、私の身の回りでも小さな幸せがたくさんあることに気がつきました。それは、毎日一緒に

に楽しく笑ってくれる友達がいるということです。その友達がいることで、学校に来るのがとても楽しみです。それだけではありません。毎日美味しいご飯を作ってくれる家族がいる。毎朝、子供達の登校を見守ってくれる地域の方がいる。考えてみると、私を支えてくれる仲間がたくさんいることが、私の幸せです。どんな辛いことがあっても、信頼できる人がいることがとても大切なことと感じました。

私は当り前のように人と関わって生きています。私はそんな人を大切にこれからも生きていきたいです。困っている人がいたら声をかけます。毎日私のためにしてくれている事に感謝の気持ちを伝える。そんなことが当り前にできたら、きっとどんなときにも信頼できる人が私のまわりにたくさんいると思います。

標語の部

心の勇氣

開けばそこに

未来がある

糸津小学校 6年 浅川 優菜

世間の目

大切なのは

あなたの目

東部中学校 3年 橋本 夏心

君らしく

ありたい姿が

未来への道

アスザツク株式会社 東信営業所 江川 諒



身近にあるもの、「差別」

北御牧中学校 3年 尾山 美幸^{おやま みゆき}

みなさんは、「身近な差別」について知っていますか。私はこの勉強をするまで、このようなことが差別だとは知りませんでした。

「ねえねえ。どこの高校行こうとしてるの？」最近、私たちのクラスは、こんな言葉がとびかっています。それと同時に「この高校はレベル低いからなあ。」や、「この高校はレベルが高いから、良い高校だよね。」などという発言も、ちらほら聞かえてきます。このような日常が当たり前でした。だから、私も友達と一緒に、そういう発言をしていました。

私は、中学校で行われた人権同和教育学習で、「高校差別」について学びました。この学習をしたときは、とてもドキドキしました。差別だと言われている行動は、いつもの私たちの日常で行われていることだったからです。私自身、「自分は差別なんかするひどい人なんかになる訳がない。」という気持ちで、ずっと心のどこかに持ちながら人権学習をしていました。だから、自分が人を差別していると感じたときは、ものすごくショックでした。

でも、そんな暗い気持ちを抱えながら学習を進めていくうちに、新しいことにも気づきました。それは、

「良い高校」も「悪い高校」もないということ。頭が良く、レベルの高い高校に進学したということは「偉い」、逆に、そこまでレベルが低い高校に進学したということは「悪い」。そんな考え方に根拠は、あるのでしょうか。世間一般には、あまり評価されない高校にでも、自ら「この学校に行つてぜひ勉強してみたい！」と思って入学する人は、数多くいると思います。私は、自分が行きたいと決めた高校で、思い切り楽しんで登校できるというのが、一番大切な条件だと考えます。

また、似たような差別に、「職業差別」というものがあります。突然ですが、みなさんは職業で人を判断したことがありますか。医師と農家さんでは、医師の方が良くて、偉いのだと思つたことはありませんか。これも実は差別です。このことを知ったとき、「私は高校差別だけではなく、職業差別もしてしまつていたのだ。」と気づきました。

職業差別をされる仕事には、土木・建設作業員、警備スタッフ、清掃員などが挙げられます。でも、差別されている仕事も、私たちにとっては欠かせない仕事です。土木・建設作業員の方がいるから、家や大きなビルが建ち、警備スタッフの方がいるから、私たちは守られていて、清掃員の方がいるから、毎日気持ち良く生活できています。こう考えると差

別などしている場合ではないと思ひました。むしろ、このような方々に感謝すべきです。

また、「高校差別」と似ています。収入が良い仕事、尊敬される仕事、「良い仕事」だとは限りません。自分が一番になりたい、興味があると思つた仕事こそが、自分にとって一番「良い仕事」なのです。

私は、この人権同和教育学習で、差別は私たちのすぐ近くにあるのだと、とても実感しました。そして、決して他人事だと考えてはいけななことであった。差別は、なかなかなくならないものです。だからといってあきらめてしまえば、永遠に解決しません。私は、まず差別を知ることから始めても良いと考えます。知ることによって、私のように自分自身がいつのまにか差別している側だったのだと気づくことができます。このような人が多くなれば、悲しい思いをする人が少なくなると思ひます。みなさんも、まず自分自身をみつめ直してください。



ポスターの部

和 小学校 6年 船田 莉奈^{ふなだ りな}



北御牧中学校 3年 増田 美月^{ますだ みづき}



● 問い合わせ先

教育課 学校人権同和教育係

人権同和政策課 人権同和政策係

☎ 6415902

男女共同参画啓発事業 川柳コンテスト結果発表

応募総数は214点で、市男女共同参画推進委員の皆さんが選考に当たり、一般の部・小中学生の部それぞれ6点を選定しました。作品を応募していただいた皆さん、ありがとうございました。



● 一般の部

【最優秀賞作品】

「満月下 妻子の寢息 虫の声」

遠田 将大 さん

【優秀賞作品】

「スマイルと 同じ0円 家事育児」

長 知世 さん

「4年ぶり マスク外すと あんた誰？」

ボンタ さん

【佳作】

「背の丸身 直したら次 腹が出た」

めげないババ さん

「待ち合わせ 1分過ぎたら 電話鳴る」

レブルっち さん

「何歳と 聞かれ2歳 言えたこと」

こかずのり さん

● 小中学生の部

【最優秀賞作品】

「広島で 心に残る 資料館」

猿山猿餓 さん

【優秀賞作品】

「ともだちに ほめことばをね もらったよ」

いて あいら さん

「妄想は 思いをつなげて 伸びてゆく」

小山 まあさ さん

【佳作】

「生きれるか 同じ人間 なぜちがう」

成澤 優衣 さん

「巣の上で 大雨の中 耐える蜘蛛」

松林 正陽 さん

「友達と 遊ぶことがね 好きなこと」

柄澤 瑠海 さん

● 問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎ 64-15902

市民・事業者・小中学校 2,690人

小・中学生

市民・事業者

共通

項目	実施者数 (人)	CO ₂ 削減量 (kg)
誰もいない部屋の明かりを消した。	1,778	37.3
テレビを見ないときは消した。	2,220	60
ゲームやスマホは時間を決めてやった。	1,398	180.3
パソコン（電化製品）を使わないときは電源を切った。	1,257	63
冷蔵庫に食品等を詰め込み過ぎなかった。	431	30.1
冷蔵庫の無駄な開閉はしなかった。	1,665	28.3
冷蔵庫の設定温度は適切にした。	495	49
冷房や暖房は必要な時だけつけた。	1,802	117.1
トイレを使わないときはフタを閉めた。	1,709	70
お風呂には間隔をあけずに入った。	2,011	479
シャワーは不必要に流したままにしない。	2,291	181
洗濯物はまとめて洗いをした。	474	5
部屋を片付けてから掃除機をかけた。	408	4
電球形LEDランプに切り替えた。	325	47.1
ガスコンロは炎が鍋底からはみ出さないようにした。IHの場合は○とする。	423	6.3
ご飯やおかずを残さず食べた。	1,616	79.1
近くの地産でとれたものを食べた。	951	35.2
マイボトル（水筒）を持って出かけた。	1,043	45
ゴミ出しのルールに従ってゴミを分けた。	1,331	359.3
エコマークのついた製品など使った。	379	40.2
買物の際は、マイバックを持ちレジ袋を使わなかった。	618	32.1
出かけるときは、歩いたりバスや電車をつかった。	1,188	432.4
ふんわりアクセルや加減速の少ない運転を心掛けた。	479	399
ムダなアイドリングをやめた。	470	51.7
合計		2,831

二酸化炭素削減量 2,831kg は、杉の木約 322 本分の二酸化炭素吸収量です。

10月3日「東御の日」～10月15日の期間、市民の皆さんが地球温暖化の防止活動に取り組む「とうみエコライフDAY2023」を実施しました。市内小中学校と市民・事業者に分け実施し、2690人に地球温暖化の防止活動を改めて確認いただきました。ありがとうございました。

「とうみエコライフDAY2023」の
集計結果を公表します

● 問い合わせ先

生活環境課

生活安全係

☎ 64-15896



高地トレーニングの取り組みが評価 スポーツ庁から表彰を受けました！



11月10日、東京都大手町三井ホールでスポーツ庁による「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰式典」が開かれました。この式典は、スポーツ庁がスポーツを活用し、地域の様々な社会問題の解決を図ることを目的とした各自治体の取り組みを審査し優良自治体を選出するもので、東御市が取り組んでいる「標高差1500mの地勢を活かしたスポーツ・ツーリズムの創出」がこの度評価され、全国から選ばれた26市町村のひとつとして選出されました。

スポーツ庁長官であり、アテネオリンピック金メダリストで日本記録保持者である室伏広治さんから、スポーツを活用した全国の自治体を先導する取り組みとして表彰を受けました。受賞した花岡市長は「標高差を活かし、高地トレーニングの聖地『湯の丸』を核としたスポーツツーリズムによる地域の活性化、また市民の健康長寿への取り組みにより、持続可能なウェルネスシティとうみを実現していく」と決意を述べました。



▲表彰自治体との記念撮影



▲室伏長官から表彰を受ける市長

地域づくり懇談会を 開催しました



10月16日から25日まで、地域づくり協議会役員や各区長をはじめ一般市民の皆さまにも参加いただき、「地域づくり懇談会」を開催しました。

この懇談会は、例年7月に開催してきた「まちづくり懇談会」に変わる取組として、5月の「市政運営説明会」に続き開催したもので、地域ビジョンを軸として「地域で取り組めること」「行政の支援を要すること」「協働で取り組むこと」をテーマに懇談しました。

5地区に共通して荒廃農地や空き家の管理等に関することや、移住施策に関することが話題になりました。

当日の資料、質問記録等については、市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

地域づくり支援室 ☎75-5506



市ホームページ

令和5年度地域づくり懇談会の開催状況

開催日	開催地区	参加者数
10月16日(月)	田中地区	44名
10月17日(火)	滋野地区	49名
10月19日(木)	祢津地区	54名
10月23日(月)	和地区	52名
10月25日(水)	北御牧地区	73名
合 計		272名

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⑤

健康保健課
☎64-8883
文責
(公財)身体教育
医学研究所

新年の抱負

もうすぐ2024年がやって来ます。気持ち新たに「新年の抱負や目標」を立てる方も多いと思いますが、いつも達成できずに1年が過ぎてしまったり、毎年同じことの繰り返しで、進歩がないと思っている方に、新しい年を素敵な1年にするための方法を一緒に考えていきます。

振り返りをポジティブに！

1年を振り返って考える時に、「うー」「あれもこれもできなかった。うまくいかなかった」と、後悔と反省ばかりを並べてしまうと、気持ちが滅入ってしまい、自信も失ってやる気も出なくなってしまう。

まずは先に「よかったこと」から振り返ってみてください。「よかったことなんて思い浮かばない」という方も、どんなに小さなことでもいいので「よかったこと」を見つけて書き出してみると、必要以上に自分を責めることなく、やればできるモードになって、新しい年へのスタートを切る準備が整ってきます。また、1年後はどのような自分になりたいかを、ワクワクした気持ちで想像してみるのもお勧めです。

やる気スイッチ＝側坐核



新たに立てた目標も三日坊主で終わらせず、長続きさせるためのコツがあります。それは、脳にある「側坐核（そくざかく）」が刺激されると、意欲を高めたり、楽しいと感じるホルモン「ドーパミン」が分泌される、誰でもやる気が引き起こされるというメカニズムがあります。

でも、「さあ、やるぞ！」と思うだけでは側坐核は刺激されません。やる気を出すには、まず「やる」。具体的に「小さな一歩」を動き出すことでスイッチが入ります。例えば、ウォーキングだったらシューズを履き始める。皿洗いならとりあえずスポンジに洗剤をつけて蛇口から水を出す。筋トレなら5回だけやるなど、本当に小さな動きがきっかけでやる気スイッチが入り、その後、自然と続けることができるようになります。「すぐに動けない。やる気が出たらやろう」と思っている、いつまでも側坐核は刺激されずドーパミンは分泌されません。「やる気を出すためにとりあえずやる。まず動く」ことで、やる気は後からついてきます。

家庭教育アラカルト ～日々、大切に思うこと～

柅津小学校 教頭 金井 健

23

私たちは日々、多くの方と関わりながら生活をしています。また、私は職業柄、多くの子どもたちとも接しています。

私事ですが、毎日の子どもたちとの出会いの中で大切にしてきたことを、改めて考えました。

【笑顔】

人間関係を築く上で笑顔に勝るものはないと思います。赤ちゃんが「ニコッ」とすると多くの人は安心感と幸福感を覚えます。他にも笑顔でいることで、ストレス解消の効果もあるそうです。まさに、「笑う門に福来たる」その通りだと思います。人間関係の潤滑剤です。

でも、笑顔の一番すごいところは、笑顔は伝染し、その場があたたくくなるということです。

【本質】

私たちが何か行動を起こすときは、理由をもって行動しています。しかし、時に理由と行動が一致しないことがあります。

その行動を「なぜ？」という視点で考えることで、その行動に至った背景や心の動きを捉えることができると思っています。目に見えていることだけでなく、その行動を起こしている根っ子の部分、心の動きに気づいていくことも大切だと思います。

また、「何のため」という行動の目的を考えることで、達成の手段がはつきりし、自分から行動しやすくなっています。

例えば「宿題をやりなさい」を「宿題をやることにどんな意味があると思う？」と考えさせることで、「分かるようになるため」という目的をもち、さらに「どうしたらよいか」という手段を考え、自分から行動できるとなると思います。

【無常観】

私なりに「いつも同じ状態のものはない。すべては移り変わっていくもの」という理解でいます。今という「時」を過ごすことで、いろいろな考えや知識、思いや体験など学びながら、この「時」の積み重なりが人を成長させていきます。

こういう意味でも、今日の自分と明日の自分は、明らかに違う自分になっています。子どもたちと関わる時に、「こうだから」と決めつけることなく、この「時」を日々、意識的に関り続けることで少しずつ成長し、必ず変わっていくものと信じています。



健康づくり推進員で 哲学対話が始まっています



健康づくり推進員では、健康について学び、学んだことを地域へ広める活動を行っています。今年度は、健康についてより考えを深める活動になればと推進員の理事会で「哲学対話」を始めています。

哲学対話とは？

日常で感じる疑問について、あえて立ち止まって考える時間を取り、グループで自由に話し合う活動です。その場での結論を求めず、問うことや考えることの自由を感じながら、様々な人との対話を通して、気づきを深めることを目的としています。

健康づくり推進員理事会で 行う哲学対話とは？

「健康」について、フリートークまたは共通体験（本を読むなど）をした後、そのことについて思ったことや感じたことの中から「問い」を決め、対話を行っています。その対話から生まれた新しい疑問について全員で共有し、自分自身で再び考えることで、さらに「健康」について理解を深める機会となっています。

取組の様子

9月26日と11月16日に健康づくり推進員会理事会で、講師に哲学対話を推進している長野県立大学 馬場教授ら3名をお招きし、全19名で哲学対話が行われました。

参加した推進員は、「他の方の意見を聞くことで自分の中の健康について改めて考えるきっかけとなり学ぶことが多かった」と哲学対話への手ごたえを感じていました。今後は、各地区の健康づくり推進員会で取り入れられるよう市として検討していきます。

◀長野県立大学
馬場教授

▼哲学対話の様子



●問い合わせ先

健康保健課 健康増進係
☎ 64-88883

全5地区を 毎月紹介

こんにちは！

北御牧地区の民生児童委員です。

北御牧地区は17名の民生児童委員がいます。特徴的なのは民生児童委員の半数が移住者ということです。

地元の民生児童委員だと気付かないことも移住者の観点で教えてもらえることが北御牧地区の魅力のひとつです。介護施設の職員や元教員、元保育士、大規模農家、元農産物加工組合長、フォトグラファー等、様々な経歴をもつ多彩で多才な委員がそれぞれ得意分野や個性を生かして活動しています。

毎月の定例会終了後には会場である北御牧公民館1階の市民交流サロンに移動して自由に雑談する場を設けています。会議の場では少し言い



▲北御牧地区の民生児童委員

づらい内容も相談ができるようにするためです。この場で出た話が地域課題につながることもあります。

これからも、この景色と風土に惚れて移住してきた委員とこの地域の伝統を大切に守り暮らししてきた委員が協力して、北御牧地区がより朗らかで風通しの良い場所となるよう活動をしていきます。

教えて民生児童委員さん！

Q このシリーズも今回が最後となりました。5地区の記事は誰が書いていたんですか。

A あつという間の最終回となりました。執筆者は、それぞれの地区の会長、副会長さんです。あれこれ悩みながら書いてくれました。地区ごとに個性があるシリーズとなりました。これからも皆さまにとって身近な相談相手となるべく、活動を続けていきたいと思っていますので、引き続きご理解と、ご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先

福祉課 福祉推進係
☎ 64-88888



令和5年12月1日から定時定路線バス 久保通線と八重原線を増便します

●問い合わせ先 東御市商工会
商工観光課 商工労政係

☎75-5536
☎64-5895



令和5年12月1日から、定時定路線バス久保通線および八重原線を以下のとおり増便します。なお、増便に伴い時刻表を一部変更していますので、ご確認のうえご利用ください。

増便 変更

久保通線

(11月末まで)

【朝】田中駅方面 1便
【夕】望月方面 2便



(12月1日から)

【朝】田中駅方面 1便
望月方面 1便
【夕】望月方面 2便
田中駅方面 1便

	【田中駅方面】	1便	4便	
1	望月ターミナル	7:10	16:35	佐久市
2	望月支所入口	7:10	16:35	
3	おとや橋	7:11	16:36	
4	古宮	7:12	16:37	
5	印内上	7:14	16:39	
6	印内	7:15	16:40	
7	畔田	7:17	16:42	
8	宮	7:18	16:43	
9	田ノ尻	7:19	16:44	東御市
10	下之城	7:20	16:45	
11	八反田	7:21	16:46	
12	切久保	7:23	16:48	
13	中学校前	7:25	16:50	
14	北御牧庁舎前	7:26	16:51	
15	島川原	7:28	16:53	
16	加沢	7:30	16:55	
17	田中駅	7:35	17:00	

	【望月方面】	2便	3便	5便	
17	田中駅	7:50	16:00	18:05	東御市
16	加沢	7:56	16:06	18:11	
15	島川原	7:58	16:08	18:13	
14	北御牧庁舎前	8:00	16:10	18:15	
13	中学校前	8:02	16:12	18:17	
12	切久保	8:04	16:14	18:19	
11	八反田	8:06	16:16	18:21	
10	下之城	8:07	16:17	18:22	
9	田ノ尻	8:08	16:18	18:23	
8	宮	8:09	16:19	18:24	
7	畔田	8:10	16:20	18:25	佐久市
6	印内	8:12	16:22	18:27	
5	印内上	8:13	16:23	18:28	
4	古宮	8:15	16:25	18:30	
3	おとや橋	8:16	16:26	18:31	
2	望月支所入口	8:17	16:27	18:32	
1	望月ターミナル	8:18	16:28	18:33	

八重原線

(11月末まで)

【朝】田中駅方面 1便
【夕】田楽平方面 2便



(12月1日から)

【朝】田中駅方面 1便
【夕】田楽平方面 **3便**

※増便に伴い時刻が変わりますので、
ご注意ください。

	【北御牧庁舎方面】	1便
1	田楽平公民館	7:05
2	八丁田入口	7:06
3	上八公民館前	7:08
4	中村	7:09
5	上八重原下	7:10
6	菖蒲池	7:11
7	中八重原	7:12
8	大工池	7:14
9	芸術むら	7:15
10	白樺下	7:17
11	公民館入口	7:19
12	下八重原北	7:20
13	羽毛山	7:26
14	北御牧庁舎前	7:31
15	中学校前	7:33

	【田楽平方面】	2便	3便	4便
15	中学校前	15:13	16:08	18:15
14	北御牧庁舎前	15:15	16:10	18:17
13	羽毛山	15:20	16:15	18:22
12	下八重原北	15:27	16:22	18:29
11	公民館入口	15:28	16:23	18:30
10	白樺下	15:30	16:25	18:32
9	芸術むら	15:32	16:27	18:34
8	大工池	15:33	16:28	18:35
7	中八重原	15:35	16:30	18:37
6	菖蒲池	15:36	16:31	18:38
5	上八重原下	15:37	16:32	18:39
4	中村	15:38	16:33	18:40
3	上八公民館前	15:39	16:34	18:41
2	八丁田入口	15:40	16:35	18:42
1	田楽平公民館	15:41	16:36	18:43

寄附金の活用でスポーツ施設用備品を整備

東御ライオンズクラブ様より、市のスポーツ振興に役立ててほしいという趣旨でご寄附をいただき、海野マレットゴルフ場の芝刈機を購入しました。

▼贈呈式



▼芝刈り機



●問い合わせ先
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

介護保険要介護認定者の「障害者控除対象者認定書」交付

◆対象 障害者手帳等の交付を受けていない場合でも、次の要件をすべて満たす方は、確定申告等で税金の控除を受けることのできる障害者控除対象者認定証を交付します。

- ・年齢が65歳以上であること
- ・要介護1～5の認定を受けていること
- ・障害高齢者の日常生活自立度がB1以上、または認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上に該当すること

※要介護認定の審査に用いた主治医意見書により判断します。

◆認定書の交付手続き

認定書の交付をご希望の方は、左記へ申請してください。

◆申請書類

- ・障害者控除対象者認定申請書（指定様式）
- ・対象者の介護保険被保険者証

※申請書は左記へ請求してください。

申請・問／福祉課 高齢者係

☎75-5090

所得税還付申告は1月から申告することが出来ます

確定申告期間（2月16日～3月15日）とは関係なく申告することが出来るため、早めの申告で混雑を避けることができます。

還付申告をされる方は、確定申告期間前の申告をお勧めします。

◆申告場所 上田税務署

（上田市中央西2-6-22）

◆詳細 受付時間等の詳細は、上田税務署（☎22-1234）へ直接お問い合わせください。

問／税務課 住民税係

☎64-5877

事業者のお悩みは、「とうみキャラバン隊」へご相談ください

市、上田信用金庫、商工会で組織する「とうみキャラバン隊」では、事業者の様々なお悩みに対して、問題解決に向けた活動をおこなっております。

新規開業や補助金の申請に関することなど、お気軽にご相談ください。相談料は無料です。

相談を希望される方は、市または商工会へご連絡ください。

申込・問／商工観光課 商工労政係

東御市商工会 ☎64-5895
☎75-5536

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 12月10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

申請希望者がいる場合は、市民課市民係へご相談ください。

問／市民課 市民係 ☎75-2007



公民館のインターネット予約が始まります

◆内容 スマートフォンやパソコンで中央公民館および地区公民館の予約状況の確認や使用予約ができる「公共施設予約システム」の運用を令和6年度から開始します。

◆注意 令和6年4月1日以降に公民館を利用する団体は、これまでに利用実績がある団体も含め、事前の利用団体登録および予約システムの利用登録が必要となります。各種登録の詳細については、各公民館の窓口やホームページ等で情報提供を順次いたしますのでご確認ください。

◆その他 予約システムの利用登録について、1月から2月に開催する「わかりやすい簡単スマホ教室」（18頁掲載）の中でも登録方法を解説しますので活用ください。

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

上下水道料金（12月請求分）の振替日にご注意ください

◆東御市上下水道をご利用の場合

再振替日 令和6年1月11日（木）

◆佐久水道企業団の給水区域にお住まいの場合（下水道料金のみ）

振替日 令和6年1月11日（木）

問／上下水道課 料金センター

☎64-5883

園芸施設共済で自然災害から農業用ハウスを守りましょう

近年、頻発する豪雨や台風等の自然災害により、全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うために被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など、日頃の備えが重要です。

これからの季節は、雪害も心配されますので、既に加わされている方は継続加入をお願いします。加入されていない方は、是非加入のご検討をお願いします。

なお、園芸施設共済の掛金は、必要経費として認められています。

問／NOSA長野 上小支所
☎35―3333 (農林課 農政係)

農振農用地除外申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地（農振農用地）を転用して、農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅などの他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要となります。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間

令和6年1月16日（火）～31日（水）

◆申請書類 左記窓口でお渡ししています。

◆注意事項

除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要ですので、申請にあたっては必ず事前にご相談ください。

申請・問／農林課 農政係

☎64―5894

旧防災ラジオ回収箱の撤去

◆撤去日 令和5年12月20日（水）

◆回収箱設置場所

市役所本館1階、中央公民館、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、北御牧公民館、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・シティブ
☎64―5893

東御市議会12月定例会
傍聴にお越しください

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

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
12月1日（金）	午前9時	全員協議会
4日（月）		本会議（一般質問）
5日（火）		本会議（一般質問）
6日（水）		本会議（総括質疑）
7日（木） ～11日（月） ※土日休会		常任委員会
13日（水）		予算決算特別委員会
15日（金）	午後1時30分	本会議（議会閉会）

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

問／議会議務局 ☎64―5810

市道の除雪

市では、おおむね8cm以上の積雪の際に主な市道の除雪を行います。

除雪作業中の安全確保および通勤通学時の交通を確保するため、原則、除雪作業は深夜から早朝にかけて行いますので、振動や騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

◆積雪時の注意とお願い

・除雪作業の支障となるため、路上駐車は絶対にしないでください。
また、道路から宅地への「乗入板」の設置もご遠慮ください。

・庭木の枝等が雪の重みで道路に張り出すと、通行の妨げになりますので、あらかじめ剪定をするなど適正な管理をしてください。

・歩行者や車両通行の迷惑になりますので、宅地等の雪を歩道や道路に出さないようにしてください。

・除雪作業は、原則として排雪（雪を車両等で搬出すること）作業は行いませんので、自宅前に寄せられた雪は、個人や地元の皆さままで処理をお願いします。

・市道すべての除雪を行うことができないため、通学路、住宅前などは地域の皆さまで除雪をお願いします。

問／建設課 管理係 ☎64―5892

健診（検診）受診はお早めに!!

持病の治療は継続し、健康診査・がん検診等は、適切に受けましょう。



健診・検診名（対象者）		受診方法等	期 間
特定健診等	東御市国保・特定健診 （市国保加入40～74歳）	受診券がある方 受診券に記載の指定医療機関で受けられます。 ※市から配布の受診券が入っていた黄色封筒の裏面参照。 受診券がない方 発行に3週間かかります。早めに下記へご連絡ください。	令和6年 1月31日(水)まで （休診日を除く）
	健康診査（19～39歳）		
	後期高齢者健診（75歳以上）		
がん検診	大腸がん検診（40歳以上）	直接、市内指定医療機関で受診してください。	令和6年 2月29日(木)まで （休診日を除く）
	子宮頸がん検診 （20歳～29歳、 30歳以上年度偶数年齢）	個別検診の受診票がある方 受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診してください。 集団検診を申し込んだ方 今年度お申し込み分の受診票はすでに送付済です。 指定の会場・日時で受診してください。 受診票がない方 発行に数日かかります。早めに下記へご連絡ください。 ※事前にお申し込みの方については、すでに受診票が送られています。紛失等により再発行を希望の方は、健康保健課へご連絡ください。	
	乳がん検診 （40歳以上年度偶数年齢）		
	肺がん検診 （41歳以上年度奇数年齢）		
	胃がん検診 ○胃バリウム検査：集団検診（40歳～79歳） ○胃カメラ検査：個別検診（50・55・60・65・70・75歳）		
歯周病検診 （年度30・40・50・60・70歳）	対象者にはすでに受診票が郵送されています。 受診票に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してください。	令和6年 2月29日(木)まで （休診日を除く）	

☎健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

上田市市民の森スケート場 最後のシーズン！

市民の森スケート場は、施設の老朽化および利用者の減少に伴って、今シーズンで最後の運営となります。

※ゴーカートの営業は継続します。

- ◆期間 12月16日（土）～令和6年2月4日（日） 12月31日（日）、令和6年1月1日（月）は休場
- ◆無料開放 12月16日（土）、17日（日）、令和6年2月4日（日）※貸靴は有料です。
- ◆開場時間 午前9時～午後4時30分（最終入場午後4時）
- ◆入場料 大人760円 中学生以下300円 未就学児無料 観覧者300円 ◆貸靴料金 400円／1足
- ◆その他 12月17日（日）の一般無料滑走は、閉館セレモニー＆市民の森スケート場まつり開催日のため、外リンクが午前10時～、内リンクが正午～の予定です。
施設内の食堂を、期間中の土・日曜日、祝日および12月25日（月）～29日（金）、令和6年1月2日（火）～5日（金）に営業しますのでご利用ください。
滑走の際は、危険防止のため帽子、手袋を着用してください。詳細は上田市ホームページをご確認ください。

☎上田市市民の森スケート場（営業期間のみ）☎27-9396
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

上田市 市民の森スケート場

入場割引券

- 一般 760円→560円
- 中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可
有効期間 令和6年2月4日（日）まで



上田市 市民の森スケート場

入場割引券

- 一般 760円→560円
- 中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可
有効期間 令和6年2月4日（日）まで



東御市長選挙および東御市議会議員補欠選挙の選挙期日

東御市選挙管理委員会は、令和6年4月24日に任期満了となる東御市長選挙の期日を左記のとおり決定しました。また、現在1人の欠員が生じている東御市議会議員の補欠選挙も市長選挙に併せて実施します。

◆告示日 令和6年3月31日(日)

◆投票・開票日

令和6年4月7日(日)

問／東御市選挙管理委員会

☎64-5809

とうみWi-Fiが12月13日(水)からリニューアル

◆1回の認証で使える時間が増えます
リニューアル後は、1回の接続で180分利用可能(1日3回まで)になります。

◆今回の変更により、より長くWi-Fiが途切れずにご利用いただけます。

◆認証ページが変わります
総務省の電気通信事業における個人情報保護に関するガイドラインに沿い、明確に規約へ同意いただくための操作が必要となります。

Wi-Fi利用の際は、新しく「利用規約への同意」欄へのチェックが必要となります。

これは、災害時のフリーWi-Fi「0000TOMI」でも同様です。
リニューアルにあわせて画面デザインも変更します。

問／商工観光課 観光係

☎64-5895



催し

令和5年度第2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!」その2

◆日時 12月10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

◆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!
※第1回とは違う種類のワインをご用意します。

◆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 12月1日(金)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、湯楽里館発・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)



令和6年元旦マラソン・ウォーキング

◆日時 令和6年1月1日(月・祝)

受付 午前8時15分〜8時40分
開会式 午前8時45分
スタート 午前9時

◆集合場所 田中公民館前(八十二銀行の隣)

◆コース(スタートS…八十二銀行前、ゴールG…田中公民館、帰りは全コースが田中商店街を通る)

①マラソン一般(約5km)

S↓田中小東側↓神栄入口↓田中駅南口↓城ノ前↓縣諏訪神社↓G

②マラソンチャレンジ(約7km)

S↓田中小東側↓国道県信号↓海野宿入口信号↓白鳥神社↓田中小南側サイクリングコース↓神栄入口で一般コースに合流

③ウォーキング(約2.5km)

S↓稻荷町↓田中駅前交差点↓商店街↓縣諏訪神社↓G

◆申し込み 不要(当日、受付で申込書を記入)

◆その他

・参加者用駐車場 市役所の駐車場をご利用ください。
・降雪等天候不順により中止する場合があります。
・各コースともタイムや順位を競うものではないため、お気軽にご参加ください。

・参加賞も用意しています。

問／田中地区地域づくりの会事務局
☎75-5506(地域づくり支援室内)



だし
出汁の魅力料理講座

◆日時 令和6年1月5日(金)

午後1時～午後4時

◆場所 中央公民館1階 調理室

◆定員 先着20名

◆講師 Onisaka料理教室

王鷲 美穂氏

◆献立 削りたての鰹節、かつお出汁

のお鍋、おかかご飯

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

◆受講料および材料費 一人1500円

◆申し込み 12月15日(金) までに左

記へ電話でお申し込みください。

◆その他

※未就学児は安全確保のため不可とします。

※小学校3年生以下は保護者同伴

※キャンセル料は12月27日(水)より

りかかりますのでご了承ください。

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係

64-5885

◆新春 書き初め大会

◆期日 令和6年1月5日(金)

◆時間 午前9時30分～午前11時30分

(受付 午前9時から)



◆会場 中央公民館3階 講堂

◆参加対象 市内の小学生以上の方

◆指導者 市文化協会書道部会の皆さん

◆持ち物 筆、墨汁(墨)、文鎮、下敷、古新聞紙5枚(練習用)、手本(学校のものや書きなれたもの)

※書き初め用紙は、主催者側で用意します。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

◆申込方法 電子メール、FAXまたは

はながの電子申請サービスよりお申し込みください。

健診直前対策

「健診結果をよくする方法」

◆開催日・場所

令和6年1月9日(火)

和コミュニティセンター

1月11日(木)

滋野コミュニティセンター

◆時間 両日とも午前10時～午前11時

◆内容 健康診断までの1カ月。まだ間に合う対策をお伝えします。食

べることと動くことで、短期間でも効果がある方法を学び実践します。もちろん、健診後の方の参加もお待ちしております。

◆講師 身体教育医学研究所

横井 佳代 健康運動指導士

◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、過去の健診結果(お持ちの方)

◆参加費 100円(傷害保険料)

◆定員 20名

申込・問／健康保健課 健康増進係

64-8883

訂正とお詫び

11月号情報コーナー16頁の「部活動の地域移行に関わる講演会」の時間が掲載されていませんでした。訂正してお詫びします。

◆日時 12月16日(土) 午前10時～正午

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

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

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

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

事前予約制



場所 上田市ふれあい福祉センター 上田市中心3-5-1

日時 ▶毎月第一水曜日(変更あり) 13時30分から16時30分 ▶土・日も相談可能!(要予約)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

わかりやすい簡単スマホ教室

◆開催日 令和6年1月9日(火)

18日(木)

23日(火)

25日(木)

◆時間 午前9時30分～午前10時30分

◆場所 中央公民館

◆内容 公民館予約システム&メール
アドレス取得方法について

◆定員 各回10名

◆講師 株式会社メディアアプラッツ

◆持ち物 ご自身のスマートフォン

◆申し込み 左記へ電話で申し込みください。

◆申込・問/株式会社メディアアプラッツ
☎63-1010

(生涯学習課 社会教育・公民館係)



スキー・スノーボード教室

◆日時

《1回目》令和6年1月14日(日)

《2回目》令和6年2月4日(日)

両日とも午前10時～午後3時

受付 午前9時～午前9時40分

◆場所 湯の丸スキー場

(集合・受付・湯の丸スキー学校前)

◆参加資格 東御市在住・在勤の方

(スキーは小学生以上、スノーボードは中学生以上)

◆定員 スキー 80名

スノーボード 10名(各回、先着順)

◆参加料 1,000円

※当日受付でお支払いください。

◆申込締切

《1回目》 令和6年1月10日(水)

《2回目》 令和6年1月31日(水)

◆申込方法 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

・昼食は各自でおとりください。

・リフト券(9回券)は当日受付で
3,500円で販売します。・小学生以下のリフト代
令和6年1月14日(日) 800円
令和6年2月4日(日) 無料

スキー場が子供の日のため

◆申込・問/東御市スポーツ協会
(第一体育館) ☎62-2200

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

第4回多様な性の人権に関する学習会

—社会がALLYであるために—

◆日時 令和6年1月18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 性的マイノリティの方は、左
利きや血液型AB型の割合(13人に1
人)と同じと言われています。日常
的に性的マイノリティの方と接して
いる可能性がありまので、多様な
性について学習しましょう。◆講師 長野県人権啓発センター
寺尾 文子氏※ALLY(アライ)とは、性的マ
イノリティの方々を理解し応援す
る人のことです。問/人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

家族介護者サロン「太陽の会」

◆日時 令和6年1月17日(水)

※年3回程度、開催しています。

◆内容 ご家族の介護をされている方
かつて介護を経験された方が対象の
交流サロンです。お茶を飲みながら
のんびりお話をしたり、室内ゲーム
を楽しんだりしながら交流します。今回は、美味しいランチを食べに出
掛けます。

◆参加費 ランチ代

(1,000円～2,000円)

◆申込締切 12月21日(木)

◆申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

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
12月14日・28日	消費生活情報・地域猫クラウドファンディング	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

子育て見守りサポーター研修会

◆日時・場所

※①、②のいずれかのコースを選択してください。

①午後の部コース

令和6年1月11日(木)

午後1時30分～午後4時30分

1月16日(火)

午後1時～午後4時

中央公民館2階 講義室

②夜の部コース

令和6年1月30日(火)

午後5時～午後8時

2月2日(金)

午後5時～午後8時

子どもサポーターセンター2階 多目的室

◆内容

子どもをめぐる社会情勢、発達障がいや養育、見守りなどの研修を受講し、市社会福祉協議会での登録や活動内容について、幅広く学べる講座です。

◆申込方法

12月20日(水) までに左記へ電話またはメール、LINE登録にてお申し込みください。(申込時に必要な内容: コース名、氏名、住所、電話番号)

申込・問/子どもサポーターセンター

(子ども家庭支援係) ☎71-04550

✉kodomokatei@city.tomi.nagano.jp



すくすくポケット
LINE 登録

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

◆日時

令和6年1月25日(木)

午後1時30分～午後3時

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

※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 12月28日(木) までに左

記へお申し込みください。

申込・問/生活環境課 クリーンリサ

イクル係(東部クリーンセンター)

☎・F 63-6814

◆日時・内容

令和6年1月16日(火)

午前10時～午前11時30分

「Gmail取得方法について&活用方法」

1月19日(金)

午後7時～午後8時30分

「Zoomを主催する方法、コツ」

1月24日(水)

午後7時～午後8時30分

「ワードでチラシを作成してみよう」

「Wordでチラシを作成してみよう」

2月16日(金)

午後7時～午後8時30分

「Jimdo活用ホームページ作成方法①」

2月20日(火)

午前10時～午前11時30分

「Gmail取得方法について&活用方法」

2月28日(水)

午後7時～午後8時30分

「Jimdo活用ホームページ作成方法②」

※Jimdo活用ホームページ作成方法は、

連続2回講座です。

◆場所 中央公民館1階 パソコン室

◆定員 各回先着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、スマホ(Gmail取得方

法について&活用方法への受講生のみ)

◆受講資格 パソコンの基本操作がで

きる方

◆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



大人のための絵本読みかせ「祈りー希望のひかりー」

◆日時

12月9日(土)

午前10時30分～午前11時30分

◆場所 市立図書館3階 くるみのへや

◆読み手 市民の方、図書館職員

◆観覧 申し込み不要。当日、会場に

お越しください。

問/市立図書館 ☎64-5886

募集

東御市男女共同参画推進会議会 員募集

◆応募資格

市の男女共同参画推進計画に基づいた活動に賛同して活動に参加いただける個人、または団体

◆活動内容

市内で行われる男女共同参画に関する懇談会やセミナーを、企画から開催まで行う市民会議です。他に会報を発行しています。

◆応募方法

左記へ電話でお申し込み

ください。

応募・問/人権同和政策課 男女共同

参画係 ☎64-5902

市の分野別計画についてご意見（パブリックコメント）を募集します

・第5次東御市行政改革大綱（素案） 提出・閤／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	 ながの電子申請 サービス
・東御市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画（素案） 提出・閤／福祉課 高齢者係 〒389-0502 東御市鞍掛197番地 ☎75-5090 ☎64-8880 ✉kaigo@city.tomi.nagano.jp	 ながの電子申請 サービス
・第2次東御市子ども読書活動推進計画（素案） 提出・閤／生涯学習課 図書館係 〒389-0592 東御市県281-2 ☎64-5886 ☎62-1118 ✉library@city.tomi.nagano.jp	 ながの電子申請 サービス
・第3期東御市教育基本計画（素案） 提出・閤／教育課 学校教育係 〒389-0592 東御市県288-4 ☎64-5879 ☎64-5878 ✉kyouiku@city.tomi.nagano.jp	 ながの電子申請 サービス
・第3次東御市青少年健全育成計画（素案） 提出・閤／教育課 学校施設・青少年教育係 〒389-0592 東御市県288-4 ☎64-5906 ☎64-5878 ✉seishonen@city.tomi.nagano.jp	 ながの電子申請 サービス
・第2期東御市スポーツ推進計画（素案） 提出・閤／文化・スポーツ振興課 スポーツ係 〒389-0592 東御市県281-2 ☎75-1455 ☎63-5431 ✉bunka-sports@city.tomi.nagano.jp	 ながの電子申請 サービス

◆閲覧・意見募集期間 12月15日（金）～令和6年1月15日（月）

◆閲覧・意見提出場所および時間

- ・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。
- ・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター
【時間】 午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

◆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。



ホワイトボード

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

●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで

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

求職者の若者のためのパソコン教室

○日時／

講座説明会…令和6年1月19日(金)

午前10時～午前11時

講座日程…令和6年1月22日(月)～

26日(金)(全5回)

午前10時～正午

○場所／若者サポートステーション・シナノ(上田市大手2丁目3-4 大手ビル2階)

○内容／ワード・エクセルの基本操作・応用(Office2019を使用します)

○対象／15～49歳の求職中の方

○定員／6名(先着)

○受講料／無料(テキスト代682円)

○申し込み／電話で左記へお申し込みください。

●申込・問／若者ステーション・シナノ

☎75-2383

「米の輸出に取り組んでみませんか」セミナー

主食用米の主要な優良生産地帯である東信地域から、「長野米」を世界へPRしませんか？

○日時／令和6年1月15日(月)

午後1時30分～午後3時30分

○場所／中央公民館2階 講義室

○内容／

(1) 長野県における輸出米の取り組みについて

(2) 「風土エクス株式会社」における輸出米の取り組みについて

(3) 輸出米に係る補助事業(国庫、県単)について

○対象／

米の輸出に興味のある方・取り組んでみたい方で、中長期的(5年以上かつ年50俵以上※)に取り組んでいただける方

※満たない場合はご相談ください。

○申し込み／令和6年1月9日(火)までに、電話・FAX等によりお申し込みください。

●申込・問／長野県農業再生協議会上

田地方部(上田農業農村支援センター内)担当…上原

☎25-7127 ☎27-2136

とうみ歴史研究会

第7回 知的好奇心の考古学講座

○日時／12月9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

第7回 初心者のための基礎の基礎
古文書講座

○日時／12月16日(土) 午前10時～

○会場／東御市中央公民館

○内容／定型古文書の読むためのコツ

○講師／とうみ歴史研究会員 田中浩江

●問／田中 ☎090-4060-0287

くらしと健康の相談会

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

○日時／12月、3月毎週金曜日

午前9時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後3時30分

○会場／上田保健福祉事務所

○その他／予約制です。開催日の3日前までに、お申し込みください。相談は1人50分程度。

●問／上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25-7149

東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施 設 名	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)(祝)	1月2日(火)	1月3日(水)
湯楽里館	午前10時30分～午後9時		午前10時30分～午後6時		午前10時30分～午後9時	
物産ショップ	午前10時30分～午後6時					
ワイン&ビアミュージアム	休業					
ゆうふるtanaka ※1	午前10時～午後10時		午前10時 ～午後6時	休業	午前10時～午後10時	
御牧乃湯	午前10時～午後9時		午前10時～午後6時		午前10時～午後9時	
アートヴィレッジ明神館	午前11時～午後3時					

※1 ゆうふるtanaka3階フィットネスゾーンは、12月30日(土)～1月3日(水)まで休業します。

●問／湯楽里館 ☎63-4126 ゆうふるtanaka ☎63-3715 御牧乃湯 ☎67-3467 アートヴィレッジ明神館 ☎67-0001

とうみチャンネル12月番組案内 地上112で放送中

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

1日	(金)	とうみ歴史研究会 第2回地域の歴史講座 「戌立遺跡出土の鉄平石（輝石安山岩）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	20日	(水)	Power Live 2023TA 軽音楽専門部交流会 (No.27～ No.39)
2日	(土)	月刊とうみチャンネル11月 前半	21日	(木)	第49回上小小学校管楽器交歓演奏会 午前の部
3日	(日)	・月刊とうみチャンネル11月 後半 ・令和5年東御市議会12月定例会 開会 (10:00・16:00・22:00)	22日	(金)	第49回上小小学校管楽器交歓演奏会 午後の部
4日	(月)	【9:00～生中継】令和5年東御市議会 12月定例会 一般質問	23日	(土)	1年を振り返る2023 東御市
5日	(火)	【9:00～生中継】令和5年東御市議会 12月定例会 一般質問	24日	(日)	第37回TNSジャズ・オーケストラ 定期演奏会
6日	(水)	図書館講座「宮沢賢治を読む」④ 講師 稲垣勇一さん	25日	(月)	グリーンファームカレッジ「果樹の剪定」
7日	(木)	海野宿ふれあい祭り	26日	(火)	【一挙放送】介護予防住民指導者養成講座〈第1回〉 「市の元気・健康長寿の現状について」 講師 岡田真平さん 「手軽にできるフレイル予防」 講師 中村崇さん
8日	(金)	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」	27日	(水)	介護予防住民指導者養成講座 〈第2回〉 「高齢期の体と心の評価方法」 講師 中村崇さん
9日	(土)	コール・エコー35周年記念演奏会	28日	(木)	介護予防住民指導者養成講座 〈第3回〉 「筋トレ・痛みトレの効果ある運動」 講師 中村崇さん
10日	(日)	第37回TNSジャズ・オーケストラ 定期演奏会	29日	(金)	介護予防住民指導者養成講座 〈第4回〉 「脳トレ飯トレの楽しい体操習得」 講師 中村崇さん
11日	(月)	令和5年度音楽会 田中小学校	30日	(土)	介護予防住民指導者養成講座 〈第5回〉 「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」講師 岡田真平さん 「資格トレ！近所の人を健康にする必殺技」 講師 中村崇さん・中沢栄一さん
12日	(火)	令和5年度音楽会 滋野小学校	31日	(日)	第17回東御市合唱祭
13日	(水)	令和5年度音楽会 北御牧小学校			
14日	(木)	令和5年度音楽会 和小学校			
15日	(金)	令和5年度音楽会 祢津小学校			
16日	(土)	・学校だより12月号 ・東御市女性団体連絡協議会 学習会 「子ども・子育て支援の取組」 (10:00・16:00・22:00)			
17日	(日)	東御市スポーツ協会創立20周年記念式典			
18日	(月)	Power Live 2023TA 軽音楽専門部交流会 (No.1～ No.13)			
19日	(火)	Power Live 2023TA 軽音楽専門部交流会 (No.14～ No.26)			

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

問／上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

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

年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

問い合わせ先	令和5年12月				令和6年1月				
	28 ㊦	29 ㊥	30 ㊦	31 ㊦	1 月	2 火	3 水	4 ㊦	5 金
コンビニ交付(住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本等) 市民課 市民係 ☎75-2007	○	×	×	×	×	×	×	○	○
し尿汲み取り 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部クリーンセンター(ごみの受け入れ) ごみの収集は市民カレンダーのとおりです。 ☎63-6814	○	○	×	×	×	×	×	○	○
公民館(中央、滋野、祢津、和、北御牧)、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 市民交流サロン ☎67-1010	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧庁舎 文書館 ☎67-3312	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東部人権啓発センター ☎64-5902	○	×	×	×	×	×	×	○	○
北御牧人権啓発センター ☎67-3737	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市立図書館 ☎64-5886	×	×	×	×	×	×	×	×	○
東御市体育施設 12月28日(木)の営業は正午までとなります。 (特非)東御市スポーツ協会 ☎62-2200	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市文化会館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
丸山晚霞記念館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	○
梅野記念絵画館 ☎61-6161	×	×	×	×	×	×	×	×	×
子育て支援センター 東部 ☎64-5814 北御牧 ☎67-3676	×	×	×	×	×	×	×	×	○
高齢者センター 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-5536	○	×	×	×	×	×	×	○	○
海野宿滞在型交流施設(うんのわ) (一社)信州とうみ観光協会 ☎62-7701	○	×	×	×	×	×	×	○	○
とうみレッツ号(運行および予約受付) とうみレッツ号受付センター ☎63-1717	○	×	×	×	×	×	×	○	○
※1月4日(木)の乗車は12月27日(水)、1月5日(金)の乗車は12月28日(木)から予約を受け付けます。ただし、予約は年末年始運休期間は除きます。									

子育てインフォメーション（1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3時まで開館）*印は要予約

1歳のお誕生会 (令和4年12月、令和5年1月生まれ)	11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)	16日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずリズム	17日(水)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ず絵本	22日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談 (岸澤文子臨床発達心理士) だだこね・かかわり方②	23日(火)*	午前10時30分～午前11時45分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	25日(木)*	午後1時30分～午後2時30分
救急講習会	31日(水)*	午前10時30分～午前11時15分

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

開館時間 月～金曜日（土、日、祝日、年末年始を除く）

午前9時～午後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	10日(水)*	午前10時～午前11時30分
おもちゃドクター	11日(木)*	午前10時～午前11時
わんぱくビクス	24日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば (交流会)	30日(火)*	

ぽけっとひろば

祢津公民館	12日(金)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティーセンター	15日(月)	
和コミュニティーセンター	19日(金)	
北御牧保育園	26日(金)	
東部子育て支援センター	29日(月)	午前10時30分～午前11時30分

☎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

1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	16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	23日(火)「室内遊び」 30日(火)「鬼のお面制作・豆まき」 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

- 真田の具足師 武川 佑：著
- 歌わないキビタキ 梨木 香歩：著
- 一冊で読む日本の近代詩500 西原 大輔：編著
- 恐怖の正体 春日 武彦：著
- 判断力批判 上・下 カント：著
- 北欧のあたたかな暮らし小さな愉しみ smile editors：編
- とことんはっぱあそび 小松 つよし：著
- インド 近藤 正規：著
- 働く×介護両立の教科書 木場 猛：他著
- データで読み解く世代論 林 裕之：著
- 1100日間の葛藤 尾身 茂：著
- 働く車分解図鑑 クルマ解剖研究所：著
- 玉村豊男のポテトブック 玉村 豊男：著
- 歌う自画像 笠置 シヅ子：著
- 校閲記者も迷う日本語表現 毎日新聞校閲センター：著

◆ 児童書

- 博物館の少女 富安 陽子：作
- 杉森くんを殺すには 長谷川 まりる：作
- マディバ・マジック ネルソン・マンデラ：編
- ふしぎな図書館とてごわい神話 廣嶋 玲子：作
- 赤いめんどり アリソン・アトリー：作
- フォグ マルタ・パラッツェージ：作
- いじめにパンチ！ 黒野 伸一：作
- ピースケのいえで たかどの ほうこ：作
- その絵ときたら！ バーバラ・マクリントック：絵
- あける はらぺこめがね：作
- えすがたにようぼう 赤羽 末吉：絵
- パンどろぼうとほっかほっカー 柴田 ケイコ：作
- ここにいるよ 鈴木 まもる：絵
- たべるぞたべるぞ 田島 征三：作
- どうぶつでんしゃ 西村 敏雄：作

行事予定 会場 図書館3階 くるみのへや

◆ 東御清翔高校図書委員会による★「えほんのくに」

日 時 12月13日（水）午後4時～

対 象 未就学児～小学生

◆ 図書館職員による★おはなし会

日 時 1月12日（金）午前10時30分～

対 象 未就園児とその保護者

◆ 「くまのこ」による★おはなし子ども会

日 時 1月20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 12月22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（1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(人中央公民館3階(中))	10日(水)*、17日(水)、24日(水)、31日(水)	午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	9日(火)*、16日(火)、23日(火)、30日(火)	午前10時～午前11時	
祢津公民館	10日(水)、17日(水)、24日(水)*、31日(水)	午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	15日(月)*、22日(月)、29日(月)	午前10時～午前11時	
北御牧公民館	12日(金)、19日(金)*、26日(金)	午前10時～午前11時	
かんたん体操	18日(木)	場所：武道館(柔道場)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	9日(火)、23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	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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	1月31日(水)	令和5年9月生
10か月児健診	1月24日(水)	令和5年3月生
1歳6か月児健診	1月30日(火)	令和4年7月生
2歳児歯科健診	1月16日(火)	令和3年10・11月生
3歳児健診	1月23日(火)	令和2年11月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック バスタオル(4か月、10か月、1歳6か月) ※発熱・体調不良やクラス閉鎖になっているお子さまは、翌月以降の健診にお越しください。		
ごっくん離乳食教室	1月25日(木)	対象：令和5年8月生
もぐもぐ離乳食教室	1月26日(金)	対象：令和5年6月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事前エプロン、バスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	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	1月16日(火) 午後1時～午後3時
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	カフェなか相談室（C a f eみまき苑）
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(まいざば集約)

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	1月9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		不要	
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	福祉援護係 ☎64-8884
ひきこもり支援に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		予約制	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		不要	
家族会(認知症に関する情報交換)	1月19日(金)	午後1時30分～午後3時			
医療・介護・福祉の出張相談	1月9日(火)	午前10時～午前11時	滋野コミュニティセンター	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	1月10日(水)		中央公民館		
	1月15日(月)		和コミュニティセンター		
	1月19日(金)		北御牧公民館		
	1月24日(水)	午後2時～午後3時	祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいざば」 (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)	1月5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)	1月19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	1月24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 1/4から開始	
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	1月18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・夜間緊急医療案内サービス≫ ☎050-3033-0665
診療時間 午前9時 ～ 午後5時	12月3日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	12月10日	東御市民病院	☎62-0050	
	12月17日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	12月24日	ほしやま内科	☎62-3115	
	12月31日	酒井医院	☎64-3170	
	1月7日	せき内科クリニック	☎64-7171	
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！
第1回ピアノと弦

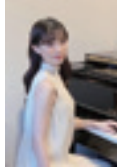
冬の名曲音遊び

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

14:00開演
500円
発売中

12月17日(日)




第2回ピアノと弦

癒やしと笑い 音と語らい

演奏：ピアノ／横谷愛里、ヴァイオリン／近藤聡

♪チャルダッシュ ♪糸 ♪ユーレイズミーアップ ほか

14:00開演
500円
発売中

1月14日(日)

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）




憧憬と祈り

高橋節・高橋久美子人形展

祢津出身の人形作家です。慈愛に満ち、平和と幸福を祈る… そんな人形たちとぜひ対話を！

同時開催 丸山晚霞 水彩画 淡く透き通る風景みづる

開催中～12月17日(日)

第6回

どんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所 参加者、谷町募集

・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)



常設展

梅野コレクション展／菅野圭介展

12月5日(火)～12月27日(水)

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

第20回東御市マラソン大会結果



11月5日、東御市マラソン大会が北御牧明神池周辺において開催されました。

例年は肌寒い中での開催ですが、今年は気温も高くマラソン日和となり、秋晴れの中48名の参加のもと開催となり、応援者も汗ばむ陽気でした。

各選手とも怪我もなく全員が無事完走しました。

(敬称略・各部門上位3名まで掲載)

●小学生4年生(男子)の部 3km

①	ひろ せ 瀬 駿	(滋野小学校)	13分54秒
②	き むら 木村 駿介	(田中小学校)	14分32秒
③	い て 射手 悠真	(田中小学校)	15分37秒

●小学生4年生(女子)の部 3km

①	せ た さくら 瀬田 咲来	(祢津小学校)	16分06秒
②	しら いし 白石 悠華	(祢津小学校)	16分22秒
③	ふくしま 福島 華	(和小学校)	23分52秒

●小学生5・6年生(男子)の部 3km

①	さか ぐち た お 坂口 多央	(和小学校)	13分47秒
②	さ の しん と 佐野 伸飛	(滋野小学校)	14分31秒

●小学生5・6年生(女子)の部 3km

①	こ やま しゅうか 小山 柊花	(田中小学校)	12分42秒
②	しみず さ 清水 咲良	(和小学校)	14分00秒
③	はた なか ゆ か 畑中 唯花	(祢津小学校)	14分39秒

●中学生(男子)の部 5km

①	しみず えい た 清水 瑛太	(東部中学校)	19分02秒
②	こ やま そう た 小山 颯太	(東部中学校)	20分10秒

●壮年の部 3km

①	しら くら たき お 白倉 滝男	(一般)	15分19秒
②	しら いし さぶ ろう 白石 三郎	(一般)	19分06秒
③	せき ふみ ひこ 関 文彦	(一般)	22分55秒

●一般女子の部 3km

①	つつ み めぐ み 堤 恵	(一般)	16分56秒
---	------------------	------	--------

●高校・青年の部 5km

①	いい じま とち ひこ 飯嶋 知彦	(一般)	21分43秒
---	----------------------	------	--------

●成年の部 5km

①	しら いし まさ と 白石 雅人	(一般)	23分31秒
②	しら いし めぐ み 白石 恵	(一般)	26分59秒
③	やなぎ さわ たかし 柳沢 喬	(一般)	28分36秒

●ファミリーの部 3km

①	こ やま その こ 小山 園子	(一般)	13分12秒
	こ やま りん か 小山 凜花	(一般)	13分12秒
		合計タイム	26分24秒

②	たき ざわ ひで ゆき 滝澤 秀幸	(一般)	14分29秒
	たき ざわ こう き 滝澤 幸輝	(一般)	14分29秒
		合計タイム	28分58秒

③	き むら たけ し 木村 剛司	(一般)	14分54秒
	き むら りょう けい 木村 亮介	(一般)	14分54秒
		合計タイム	29分48秒



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



令和5年度分館交流スポーツ大会の結果

親睦を深めた分館交流スポーツ大会

5月下旬から7月上旬にかけて、4年ぶりに5地区それぞれで分館交流スポーツ大会が開催されました。

競技種目は地区により違いはありますが、ソフトボール、ビーチボール、ゲートボール、マレットゴルフなどで各分館、力を合わせて競技されました。

地区ごとの大会風景、結果は次のとおりです。



田中地区分館交流スポーツ大会結果 5月28日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	常田	加沢	
ビーチボール	加沢	常田	
マレットゴルフ	西海野	常田	白鳥台
ボ ッ チ ャ	(今年度は体験型で行ったため、順位は付かない)		

和地区分館交流スポーツ大会結果 7月2日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	大川	東上田	日向が丘
ビーチボール	東上田分館B	田沢	海善寺
ゲートボール	姫子沢	下通	下通第一
マレットゴルフ	海善寺北	日向が丘	曾根

北御牧地区分館交流スポーツ大会結果 7月9日

種 目	優 勝	準優勝	3位
360歳野球	御牧原北部	御牧原南部	中八重原 大日向
ソ フ ト バレーボール	大日向	羽毛山	御牧原北部
マレットゴルフ		中 止	

祢津地区分館交流スポーツ大会結果 6月4日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	金井	横堰	新張
ビーチボール	金井A	新張	金井B 出場B
マレットゴルフ	新屋	西宮	出場

滋野地区分館交流スポーツ大会結果 6月25日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	桜井	原口	大石
ビーチボール	原口	桜井	大石A
マレットゴルフ	別府A	乙女平	王子平



地区公民館を訪ねて

田中地区公民館

地元の地域をもっと知ろうと「田中地区ふるさと散策」を毎年行っています。今年は田中区の歴史を学ぶため60人を超える参加者のもと、堀田講師の案内により、今回目玉の東上館の見学をはじめ田中宿や勝軍地蔵・石造仁王尊等を散策して歴史を学びました。

東上館の洋風三階建て建物は、普段から気になっていたとの感想が多く、和洋折衷の室内を見学し参加者がかつての社交の場に思いを馳せる時間となりました。（東上館は所有者のご厚意により見学させていただきまし



▲東上館（養蚕業で栄えた館）



田中宿本陣跡▶

柵津ふれあい文化祭

柵津公民館では、十月七日・八日の両日「柵津ふれあい文化祭」が実施されました。

初日は、柵津公民館で開催されている生涯学習講座の皆さんの作品展を中心に行われました。日頃の成果が十分に発揮された力作が並べられ、訪れる人が感心して見入っていました。

二日目は、「ステージ発表」と「柵津っ子チャレンジ広場」が開催されました。

ステージ発表では、柵津小学校の皆さんによる歌舞伎「土蜘蛛退治」の上演や「地区探検発表」をはじめとして、生涯学習講座の皆さんの発表が行われました。

「柵津っ子チャレンジ広場」では、ストラックアウトや工作体験が実施され、綿あめ無料配布には、長い列ができていました。

多くの皆さんにご来場をいただきありがとうございます。

また、実行委員としてご苦労いただきました地域の皆様には心より感謝申し上げます。



おらほの歴史探訪

特徴ある建造物

前回までの2回は刀剣について記してきましたが、今回は江戸時代から現在までの建造物の特長について触れてみたいと思います。

江戸時代の建造物では、昭和48年に国重要文化財に指定された「春原家住宅」があります。保存解体修理の際に建築年代を示すものは見つかりませんでした。茅葺屋根で、約40坪と広く、台所（馬屋付土間）・茶の間・座敷・お部屋・寝床・北の間等からなり、部屋に窓や戸が少ないという特徴があります。長野県の東南部に見られる古い農家の特徴がよくあらわれており、その民家の中でも年代がきわめて古いと考えられます。

江戸時代後期から昭和時代初期にかけての建造物群が、調和がとれた形で残されている国重要伝統的建造物群保存地区に昭和62年に選定された「海野宿」は、北国街道の宿駅として寛永二年（1625）に開設されました。約2km東側にある「田中宿」の「間の宿」として一体でしたが、寛保二年（1742）の「戊の満水」で田中宿のほとんどの家が土砂で埋まったり流されてしまったため、宿場機能は海野宿が担うこと

東御市文書館 文書館専門員 堀田雄二

になりました。「海野宿」と言いながら宿場時代の建物は多くありません。明治時代には広い部屋を利用した養蚕・蚕種業が盛んになり、蓄積された財力で改築・改造されましたが、宿場時代の家並みや特長を残しています。ですから、国選定理由は「宿場・養蚕町」です。

明治26年（1893）から明治43年（1910）に順次建設された「見玉家住宅」は、平成12年に国登録有形文化財になりました。主屋・土蔵・蚕室・馬屋・味噌部屋・表門・東門・西堀等12棟が登録され、当時の養蚕農家の形式が良く残っています。主屋の二階でも稚蚕飼育が行われ、蚕室とつながれたケープルで大きく成長したカイコや桑を蚕室に運んだそうです。主屋には美しい欄間や釘隠しがあり、土蔵外壁の下部は平石を使ったなまこ壁です。現在でも、百歳の御当主をはじめ四代でお住まいです。



▲春原家住宅

国民年金 アドバイス

国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度をご紹介します。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

●対象者

免除制度：本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下または失業した方等

猶予制度：20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の方

●対象期間

令和5年7月～令和6年6月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます）

●持ち物

個人番号確認書類または年金手帳、失業を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」「雇用保険受給資格通知」など失業していることを確認できる公的機関の証明の写し

●申請先 市民課 国保年金係

学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

●対象者

大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で本人の前年所得が基準以下の方

●対象期間

令和5年4月～令和6年3月の1年間（また、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます）

●持ち物

個人番号確認書類、本人確認書類、学生証（コピー可）または在学証明書（原本）

●申請先 市民課 国保年金係

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、令和5年中に従業員の方（事業専従者を含む）へ給与の支払いがあった場合に、**令和6年1月末までに**「給与支払報告書」を市区町村に提出していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な書類です。正しく記入の上、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、仕切紙で分けて特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

●作成対象は、以下のいずれかに該当する方です。

- 1 令和6年1月1日に給与等の支払いを受けている方（パートタイム・アルバイトを含む）
- 2 令和5年中に退職した方*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年間収入額を確認するため提出にご協力ください。

●普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の**摘要欄に符号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。

●記載漏れにご注意ください

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名（特に年少扶養）等の記載漏れが多く見受けられますのでご注意ください。（必要に応じて再提出をお願いする場合がございます。）

●その他

eTAX ご利用の場合は、令和6年度分の個人住民税特別徴収税額通知（納税義務者用）を電子データで受け取ることが可能となります。この機会に eTAX のご利用をお勧めいたします。



eTAX
ホームページ

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎64-5877(直通)

12月の納税（納期限 1月4日）

- 市県民税（普通徴収）（4期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（7期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（6期）
- 介護保険料（普通徴収）（6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。

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10月に寄附をいただいたものです)

一般寄附金

〈湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附〉

- ・匿名の方(10万円)
- ・ヒカリ素材工業(株) 様

物 品

- ・信濃毎日新聞 東信販売店会 様
(こと映えかるた 5個)
- ・小林 昌司 様
(水墨画(F100号) 1点)
- ・東御ライオンズクラブ 様
(テナーアコーディオン2台(田中小学校)、体育用マット2枚、ポータブルスピーカー1機(滋野小学校)、一輪車練習バー2器(祢津小学校)、運動会大玉 赤・白2個、電動鉛筆削り19器、12インチタイムタイマー4個(和小学校)、バスドラムスタンド1器、ワイヤレスミキサー1機(北御牧小学校))

消火栓用地

- ・匿名の方(1.14㎡)

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

文化・スポーツ振興課 ☎ 75-1455

物品

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

教育課 学校教育係 ☎ 64-5879

消火栓用地

消防課 消防施設係 ☎ 62-0119

消費生活ガイド

【新手法の詐欺】

「〇〇ペイで返金します」に注意!

相 談 事 例

ネット通販で約7,000円のアクセサリーを購入した。支払方法は銀行振込みのみで、事業者に振り込み完了メールを送った後、「在庫が欠品しているため、注文をキャンセルします」というメールが届いた。「払い戻しは〇〇ペイで行います」との内容で、SNSで指示をされるがまま〇〇ペイに数字を言われて入力した。何度か相手から「失敗している」と言われ、複数回操作した結果、約10万円の送金していることが分かった。返金してほしい。

ア ド バ イ ス

- 「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑ってください!

ネットショッピングの代金を銀行振込しているにもかかわらず、返金は決済アプリで行うのは極めて不自然です。「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑い、相手の指示に従ってスマートフォン等を操作することはせず、最寄りの消費生活センターや警察等に相談してください。

そ の 他

犯罪者が、不正に入手した口座情報等をもとに、キャッシュレス決済サービス(〇〇ペイ、〇〇Payなど)のアカウントを開設し、銀行口座と連携させたうえで、預金を不正に引き出す事案も発生しています。

- 銀行口座に身に覚えのない取り引きがあった場合、取引先銀行や利用明細に記載されているキャッシュレス決済サービス事業者に相談してください。
- 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



**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!





唐沢農機サービス 〒389-0518東御市本海野1642 **TEL.0268-62-5262**

〈広告欄〉

地域おこし協力隊が行く!

2023.11
Vol.78

グリーンツーリズム・モニターツアー開催!



首都圏から2組9名様にご参加いただきました!

「グリーンツーリズム」とは、「田舎で暮らすように過ごす」をテーマとした新しい観光の形です。従来の観光地を忙しくめぐる形ではなく、のどかな自然の中でのんびりと滞在し、作物の収穫など「体験」と「宿泊」をテーマにしたツアーです。今年9月、SNS等でモニター参加者を募集し、実験的にツアーを実施しました。



西澤 たかせ
隊員

初めての稲刈り体験! 稲刈りから、はぜかけまで、本格的な農作業に汗を流しました。



食用ほおずきの収穫と、ジャム作り体験! ゆっくりと会話をしながら楽しみました。八重原の雄大な景色も参加者の心を打ったようです。



窯焼きピザも!

宿泊は、築100年の古民家民泊「おみやど」さん。参加者からは「古民家に宿泊してみたかった」という声が多くあがっていました。夜は一緒に野外調理をし、星空の下で至福のひとつきを過ごしました。東御での暮らしぶりや、農作業の様子など、会話がはずんでいたのも印象的でした。



古民家での朝ごはんは格別!

モニターツアーを開催してみよう

東御市は都心からアクセスがよいにもかかわらず通過地点になりがちな。宿泊して、朝夕、夜の良さも体験してほしいとこのツアーを企画したのですが、参加者からは「ほっと一息つけるゆとりが良かった」「宿泊すると会話が增える」との感想をいただき、嬉しく思っています。時間をゆつたりと使った体験を通してコミュニケーションが充実すると、旅自体の満足度が上がり、印象もより強くなること分かりました。冬にも楽しめる体験を用意し、来年度には本格的なツアーとして開催できるように準備を進めていきます。(西澤)



西澤隊員も一緒に体験しました。

編集担当・地域おこし協力隊 小林

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2017
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、2017年（平成29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。

2017年度の主な出来事

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 2017年 4月 5日 | 観光情報ステーション開所 |
| 6月26日 | 北御牧保育園園庭芝生化、市内公立保育園の芝生化が完了 |
| 11月18日 | 湯の丸高原スポーツ交流施設竣工＆走り初めセレモニー |
| 2018年 1月10日 | 住民票等コンビニ交付サービス開始 |

2017年
11月18日

高地トレーニングの聖地へ

湯の丸高原に全天候型400mトラックなどのスポーツ交流施設が完成し、竣工式が行われました。この日は、陸上男子400m記録保持者の高野進さんやアテネ五輪女子マラソン金メダリストの野口みずきさんによる走り初めイベントも行われ、市内外から多くの参加者が訪れ完成を祝いました。



2017年
4月5日

観光交流の拠点に

しなの鉄道田中駅の耐震化工事と併せて、市内の観光情報や地域の特産品などの情報発信拠点として駅舎内に観光案内所とまちなか交流スペースを合わせた「観光情報ステーション」が整備され、この日、開所式が行われました。



2018年
1月10日

市証明書 コンビニ交付サービススタート

マイナンバーカードを使用して全国のコンビニエンスストアで「住民票」と「印鑑登録証明書」を取得できるサービスが開始され、鞍掛のコンビニエンスストアでオープニングセレモニーが開かれました。



ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 らいでい～んさん

〔タイトル〕 「ぼくの宝物さがし」

撮影場所：東御市内の田んぼ道 撮影日：2023年11月7日

撮影者から一言

朝のひと時、落ち葉や小枝を探す子ども。深まる秋の中で、宝物を探しているようでした。

1月号掲載の応募締め切りは 12月11日(月)

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

応募作品一覧公開中

11月は5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

12月
生まれ



こばやし おと
小林 穂音ちゃん(滋野)

1歳のお誕生日おめでとう🎉
いつも周りに笑顔をつりまく愛嬌たっぷりのおとちゃん😊沢山幸せを届けてくれてありがとう🌟
これからも元気にすくすく育ってね😊



やまざき そら
山崎 奏来ちゃん(金井)

奏来くん、一歳のお誕生日おめでとう😊
よく寝て、よく食べてたくさん動く奏来くん😊
これからも蒼央と一緒にすくすく元気に成長していったね♥



わたなべ るい
渡辺 琉生ちゃん(西海野)

元気いっぱいパワフル琉生くん、1歳のお誕生日おめでとう！琉生くんの笑顔が大好きだよ♥

☆募集します!!☆ (対象者 1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、12月8日(金)必着。



▲視察の様子

交通関連施設の理解と交通安全意識を新たに

10月28日、東御市交通少年団が交通安全運動の一環として長野市の高速道路交通警察隊と東日本高速道路株式会社 関東支社長野管理事務所を視察しました。

普段見ることのない交通管制室を訪れた団員のみなさんは、高速道路の状況や故障車等への対処の話に真剣に耳を傾け、沢山の質問をして交通安全への理解を深めました。

小学校のよりよい環境づくりに



▲田中小学校



▲柵津小学校

9月～10月にかけて、東御ライオンズクラブ様から5地区の小学校へ、楽器・体育用具・運動会用具などの贈呈が行われました。

これは、東御ライオンズクラブ様が結成50周年を迎え、小学校環境の一層の向上をとの思いから行われた事業で、贈呈品を手にとった児童からは「大切に使いたい」、「たくさん練習したい」という声があがっていました。



▲和小学校



▲北御牧小学校



▲滋野小学校

海野宿で2つのお祭りが同時開催

11月5日、5年ぶりとなる「海野宿ふれあい祭り」と、宿内にある“うんのわ”で「海野宿いわ六斎市」が同時開催され、市内外から多くの方が訪れ賑わいました。

なかでも、江戸時代の着物衣装をまとい海野宿を練り歩く時代衣装行列は、華やかさと当時の宿場町の賑わいを感じさせるもので、沿道からは拍手が送られていました。

この日は、好天にも恵まれ、訪れた方の笑顔もあいまって秋の海野宿が鮮やかに彩られました。



◀時代衣装行列



▲お祭りの賑わい

住民の福祉向上のために

11月16日、市とウエルシア薬局株式会社とで住民福祉の向上に関する連携協定が締結されました。

この協定は、市民の心身ともに健康的な生活を実現することを目的とし、移動が困難な高齢者が多い地域等へ移動販売車で定期巡回を行い、日用品や薬などの買い物のサポート・交流機会の場を創出する県内初の取り組みです。

今後は、定期巡回のルート等を地域のニーズを聞きながら決め、来春から運営できるよう進めていきます。



▲連携協定締結式（右 鬼頭中日本支社長）

湯の丸通信

Vol.5

国内におけるトップアスリートの聖地として、注目を集める湯の丸高原の旬な話題や小ネタなどをシリーズで紹介していきます。



GMOアスリーツパーク湯の丸屋内プール

東部中学校の生徒がGMOアスリーツパーク湯の丸を見学!!

東部中学校3年5組、7組の生徒の皆さんが「とうみの未来を考える」をテーマに、市内の施設や産業の実態を知る総合学習の一環として、GMOアスリーツパーク湯の丸の施設見学に訪れました。

施設の成り立ちや期待される効果などの説明を受けたほか、5組の見学時には、GMOアスリーツパーク湯の丸PR大使の金藤理絵さんにもお越しいただき、金メダリストの視点からこの施設のポイントをお話しいただきました。

生徒からは「施設があることは知っていたがここまで立派な施設だとは思わなかった」「名前を聞いたことのあるアスリートが来ているのがびっくりした、練習しているところを見たり話をしたりしてみたい」と感想があり、生徒たちにとって多くの発見や学びの時間となりました。

GMOアスリーツパーク湯の丸の施設は一般の方の利用はもちろん、見学や視察も可能ですのでお問い合わせください。



▲3年5組の生徒の皆さん



▲3年7組の生徒の皆さん

今回の学習のポイント

- 東御市の弱みであった「坂」が標高差を生かした高地トレーニングという強みに変わった
- トップアスリートだけではなく中学校の部活やクラブでも利用があり、今後は市民の健康増進の場として期待される
- トップアスリートが利用・発信することで、東御市が有名になり、人やお金の流れが生まれるとともに地元への誇りや愛着が生まれる

● 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

11月中旬頃から急に寒くなり、通勤しながら見えた白くくっきりした北アルプスが美しく感動したので、表紙の写真として撮影をしました。なにげなく見える山々に“ふるさと”を感じるものです。

特集の「ふるさと納税 全国とうみファンを増やす未来につながる取り組み」では、ふるさと納税に関わり、支える方にお話をお聞きしました。「ふるさと納税を通して、市を盛り上げたい」と皆さんがお話ししていたのが印象的で、普段とは違う生産者側からの視点も知ることができ、よりふるさと納税の役割や大切さを理解することができました。自分自身とてもいい機会となりました。(市報担当 樋村)



▲ふるさと納税 座談会の様子

市のデータ

人の動き (11月1日現在)

総人口	29,285人 (-14)	転入	67人
男14,576人 (-5)		転出	56人
女14,709人 (-9)		出生	14人
世帯数	12,468世帯 (+4)	死亡	37人
		その他	-2人

※カッコ内は前月対比
資料:住民基本台帳

市内交通事故統計 10月分 令和5年10月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	7件	57件	+2件
傷者	11名	70名	+6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

こちら119 (東御消防署)

= 10月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和5年1月からの累計

火災 0件 (12件)

救急 116件 (1282件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署 ☎62-0119

とうみの気象記録

(観測地点: 東御消防署)

	令和5年10月	令和4年10月
最高気温	24.2℃ (20日)	28.0℃ (2日)
最低気温	2.1℃ (22日)	0.3℃ (26日)
平均気温	13.4℃	13.1℃
降水量	61.5mm	37.0mm

※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。