

市報 No.243

TOMICITY 2024 7月号





マラソン日本代表 **カ電工** 赤﨑 暁 選手



いつ知り、その時の印象はどうで GMOアスリーツパーク湯の丸は

習する環境がとても整っている場所 と呼吸がきつかったです。また、練 に入って1年目で、初めての高地ト だと感じたことを覚えています。 レーニングということもあり、ちょっ 約4年前に知りました。実業団

をしていますか 湯の丸高原ではどのような練習

にトラック練習等を行っています。 基本的に今はスピードを磨くため

この様子は市公式YouTub 独インタビューを行いました。 eで公開中です。 ぜひご覧ください。

どのような要素が必要ですか? の中、五輪の切符を勝ち取りま したが、厳しい環境でのレースは 去年のMGCのレースで、悪天候

通りやることが大事だと思っていま 練習から取り組んでいます。いつも 自分の力が発揮できるように日頃の 練習ができるわけではないので、ど んな状態・状況の中でもしっかりと いつも良い状態でレースに挑める、

気持ちはいかがでしたか 五輪の切符を勝ち取った瞬間

ラソンで日本代表になる、ことだっ 自分の陸上人生で最大の目標が

地にいるため、 リカバリーの日も 1750mの高 ると思います。 しっかりと心肺機能が鍛えられてい 疲労回復をしつつ、

ピオンシップ)で見事2024

GC(マラソングランドチャン

4

月 24 日、

昨年の2023M

ソン日本代表 赤崎 暁選手に単 パリ五輪への切符を掴んだマラ

がありますか 高地での練習はどのような効果

いです。 状態で挑め、 段の練習から、すごく余裕を持った にはここで練習した後のレースや普 タミナ面が強化できますし、 呼吸がきつい中、練習するのでス 結果が残せることが多 個人的

嬉しかったです。 たので、それが叶った瞬間はすごく

パリ五輪の目標を教えてください

限のパフォーマンスが出せるように がんばりたいと思います。 その時の体の状態で、自分の最大

です。令和の韋駄天としての活躍 の父と呼ばれた金栗四三と同郷 赤崎選手は熊本出身でマラソン を期待しています。

わずに、やるべきことをやっていこ ています。 く自分にとって光栄なことだと感じ に五輪マラソン代表というのもすご しいです。熊本県から100年ぶり うと思っています。 そう言っていただけるとすごく嬉 まずは自分の目標を見失

市民にメッセージをお願いします

思います。これからも応援のほど、 よろしくお願いします。 しっかりとここで練習を積みたいと す舞台で良い結果が残せるように ているので、これからも自分が目指 て強くなる為に必要な場所だと思っ 本当に湯の丸高原は、自分にとっ

べました。

に期待しましょう。

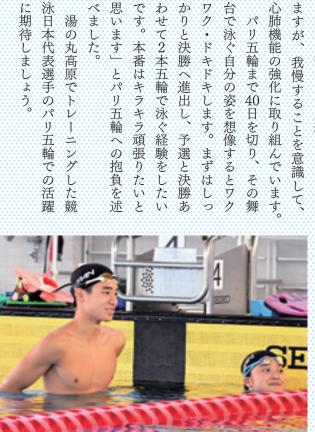
競泳日本代表選手の練習が公開

パリで戦う選手へ

声援を届けよう!

パリ五輪へ向け 湯の丸高原で最終調整

実生選手は、「湯の丸高原は平地とめます。」 比べ標高が高いためトレーニング中 ますが、我慢することを意識して、 ディアへ公開されました。 心肺機能の強化に取り組んでいます。 は呼吸が苦しく、息継ぎしたくなり ク湯の丸で2024パリ五輪に向け 合宿を行う競泳日本代表の練習がメ 6月19日、GMOアスリーツパー



▲練習の合間には笑顔も



▲成田実生選手

パブリックビューイング

2024パリ五輪

ラソンの選手たちに声援を届けま ク湯の丸から世界へ羽ばたいた、 わいながら、GMOアスリーツパー ぜひお越しください! 迫力の大画面で現地の臨場感を味

日にち

男子マラソン

8月10日 (土)

女子マラソン

8月11日 (日)

●場所

中央公民館ロビー

●時間

いづれも開場

レース開始 午後3時 午後2時



チャレンジスポーツエイト

: Challenge Sports





~8月に、新たなスポーツ推進月間が始まります~

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455

8月の約一か月間をスポーツ推進月間「チャレンジスポーツエイト」とし、市民の皆さんが様々なスポーツ・ 運動に親しみ、日頃から身体を動かすことの大切さ、楽しさを実感してもらう取り組みを始めます。

推進月間中の主なイベント

りオデジャネイロ五輪金メダリスト、 金藤理絵さんによる水泳教室

五輪金メダリストに、水泳を教わろう!!

日時 8月7日(水)

1部 午前10時~10時50分

2部 午前 11 時~ 11 時 50 分

対象 小学校 5・6 年生

定員 各部先着 20名

場所 市民プール

😘 朝活の定番! ラジオ体操 ~ NHK テレビ体操出演者と~

朝のラジオ体操を通して、一日のよい スタートをきりましょう。

日時 8月24日(土) 午前6時30分~

場所 中央公園 芝生広場

※雨天時は中央公園第二体育館で開催

講師は NHK テレビ体操ア シスタントとしても出演中の 地域おこし協力隊 森山雅斗 さんです。



& 日本体育大学体操部演技発表会

毎年恒例の日本体育大学体操部による演技発表会が 今年も行われます。

迫力のある体操演技を是非ご覧ください。

日時 8月29日(木)夕方

場所 中央公園 第一体育館



推進月間中はバスケットボールのストリートコートも設営!

8月2日(金)~22日(木)の期間中は、旧北御牧テニスコートが特設の遊び場に変わります。 バスケットボールやゴール等を用意してありますので、この機会にぜひご利用ください!

チャレンジエイト 特設ページはこちら





日頃からできる体操を YouTube でも公開中!





農地の貸借の仕組みが変わります

●問い合わせ先 農林課担い手支援係 ☎ 64 - 0535



農業経営基盤強化促進法等の一部を改正する法律により、今まで農業委員会を通じて行っていた農地の貸借(農 用地利用集積計画に基づく相対での契約による「**利用権設定**」) が廃止され、農地中間管理事業を通じた貸借に 一本化されます。

今後は、「農地中間管理事業」または「農地法第3条」による貸借の活用をお願いします。

経過措置として令和7年3月31日までは、利用権設定の新規および更新の契約は可能です。ただし、対象農 地がある地区で「地域計画」が策定された場合は、策定日の前日までとなります。

	原則廃止	今後の農地貸借の活用方法		
	農用地利用集積計画に よる利用権設定	農地中間管理事業	農地法第3条	
契約の流れ	●相対での契約貸付付者	中間管理機構を通じた契約中間管理機構を通じた契約中間管理機構構受者	相対での契約農業委員会の許可が必要貸付付者	
貸借期間	●原則 20 年以内	●原則 10 年以上	●原則 50 年以内	
貸借期間 満了後	●自動的に貸付者に戻る	●自動的に貸付者に戻る	●解消するには原則県知事の 許可が必要	
手続きにかかる期間	● 1 か月から 2 か月	● 4 か月から 5 か月	● 1 か月から 2 か月	

◆農地中間管理事業による賃借がおすすめです

農地を貸したい人(出し手)

- 公的機関が間に入るので、安心して農地を貸す ことができます。(機構から賃借料が確実に振 り込まれます。)
- ●受け手と直接交渉する必要はありません。
- 複数の農地を一括して機構が借り受けるため、 受け手が異なる場合でも、契約が一本化できま
- ●期間満了後の更新手続きも簡単です

農地を借りたい人(受け手)

- 複数の農地を機構から一括して借り受けた場合、 契約が一本化でき、農地の集約化による農作業 の効率化が期待できます。
- ●複数の出し手の農地を借りた場合でも、賃借料 の支払先は、機構のみとなります。
- ●借受期間中は安心して耕作できます。
- ●期間満了後の更新手続き も簡単です。



地域で育てようおらほの子ども

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です



スローガン(その①)[あなたと創る子どもの未来]

(令和5年度青少年健全育成審査会の際に委員から発表されたものです)

●問い合わせ先 地域づくり支援課 青少年係 ☎ 64 - 5885

| 電子メディアの長時間使用にご注意を

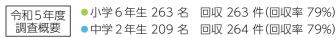
市では毎年、小・中学生を対象に電子メ ディア(スマホ・ゲーム等)の使用状況の 調査を行っています。

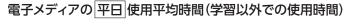
調査の結果から、小・中学生ともに、平 日の使用時間は【2~4時間】が多く、休 日は、【2~5時間】が多い結果となって います。さらに【10時間以上】使用する 実態もあり、依存傾向にあることがわかり

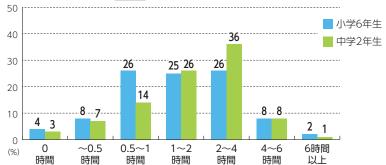
使用時間の長時間化に伴い、就寝時間も 遅くなり、心と身体の成長に必要な睡眠が 取れなくなることが危惧されます。

市では、使用依存を防ぐため、インター ネットの適正利用について年間を通じて啓 発活動を進めていきます。

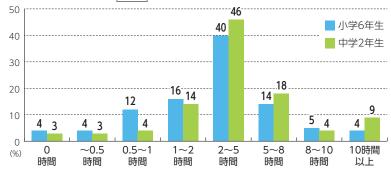
これからの夏休みを前にご家族で電子 メディアとの付き合い方について話し合い、 使用に係るルールをつくりましょう。







電子メディアの 休日 使用平均時間(学習以外での使用時間)



| 子ども会育成連絡協議会・青少年育成市民会議による講演会が開かれました

6月6日、子ども会育成連絡協議会及び青少年育成市民会議 による合同講演会を開催しました。全国こども福祉センター理 事長かつ中京学院大学専任講師の荒井和樹先生を講師に「薬物・ ネット依存・不登校など不安を抱える若者とどう向き合うか」 のテーマで講演いただきました。

荒井先生から、子ども・若者が助けを求めることができない 一番の理由は「助けてと言うことが恥ずかしい」からであると 説明がなされ、続けて、困難を抱えている子ども・若者に対し 地域として声をかけ、彼らを理解し受け入れることが大切であ ると参加者へ支援の重要性を伝えました。

市は、この講演を機に、今まで以上に青少年の育成について 地域と連携を図っていきます。





▲講演会の様子



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎75-8810 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026 - 229 - 5320

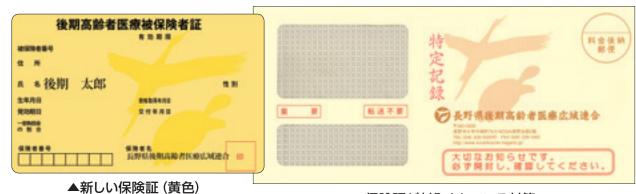
現在お使いの後期高齢者医療被保険者証(保険証)は令和6年7月31日で有効期限が切れるため、新しい保 険証をご利用ください。

保険証の更新

7月末までに新しい保険証(黄色)をお送りします。8月1日以降、医療機関等にかかるときは新し い保険証をお使いください。

※古い保険証はハサミ等で裁断のうえ破棄してください。

※住所、氏名、一部負担金の割合など、保険証の記載内容を必ず確認してください。



▲保険証が封入されている封筒

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

有効期限が令和6年7月31日までの認定証(限 度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用 認定証)をお持ちで、今年度も引き続き各認定証の 交付対象となる方には、7月末までに新しい認定証 を郵送でお送りします。(保険証とは別便でお送り します)



▲限度額適用·標準負担額 減額認定証



▲限度額適用認定証

マイナ保険証をご利用ください

令和6年12月2日以降、マイナンバーカードと保険証が一体化されます。マイナ保険証を利用すれば、限度額 適用認定証等がなくても、限度額を超える支払が免除されます。また、診療情報が確認できるのでご自身の健康 管理にも役立ちます。

東御市の自然を守るため

特定外来生物(植物)をおぼえて駆除しましょう!

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎ 64 - 5896



市内には以下の特定外来植物などが多数繁茂しており、強い繁殖力から生態系や生活環境に影響を及ぼすおそ れがあります。その特徴と駆除方法を覚えて、自宅周辺などで見かけましたら積極的に駆除しましょう。

アレチウリ



オオキンケイギク



ニワウルシ



特 徴

生育速度が非常に速いつる性植 物で、長さ数m~数十mになる。 他の植物を覆うように成長し、 在来種の成長を妨げる。

キク科できれいな花を咲かせる が、強い生命力で他の植物を駆 逐してしまう。コスモスなどに 似ているが、花弁の先端は不規 則に4~5つに分かれている。

生育速度が非常に速く、1年で $1 \sim 1.5$ m にもなる。種子が、 風に乗り遠くまで種子が拡がる り、地下の根からも芽を出す。

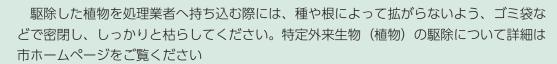
駆除方法

小さいうちの抜き取り、繁茂し たもの種が付く9月前に抜き取 り、刈り払い

根を残すとまた生えてきてしま うため、継続的な抜き取り

大きくなる前の駆除が重要。伐 採後の切り株から再び出てくるの で切り株へ除草剤の塗布、散布

駆除した際の注意点





市ホームページ

市議会6月

定例会が6月5日に

開

問い合わせ先

議会だより ますのでご覧ください。 つきましては、 お、今定例会の審議結果等の (第82号)」 8月発行の に掲載

が行われました。

には いての個人質問がされました。 問と9名の議員から市政運営等に 審査に基づき補正予算について審 会が開催され、 れた議案等の審査が行われました。 7 19 月1日には、 25日から各常任委員会で付託さ 総括質疑・委員会付託等がなさ 日~21日には、 常任委員会での予備 予算決算特別委員 5会派の代表質 24

のほ 会しました。 よび条例改正等の議案6件、 補 初日には、 か、一 正予算案が1件追加され、 般 前年度予算の繰越報 特別会計補正予算お 24 日に

議案が上程されました。

市 議会6月定

どを禁止する「障害者差別解消 な理由 が改正されました。 政機関等や民間事業者が 時間帯を制限することな スの提供を拒否すること のある人に対して、 ービスの提供に当たって なく障がいを理由として

4月から 変わりました



●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

なにが変わるの?

障がいのある人から何らかの配慮を求める意思表示があった場合に、負担が重すぎない範囲で対応する「合理 的配慮」について、民間事業者は、努力義務から「義務」に変わりました。(行政機関等における対応は、今ま で通り「義務」です)

合理的配慮の具体例

飲食店で障がいのある人から「車いすのまま 着席したい」と申し出があった。



机に備え付けの椅子を片づけて、車椅子のま ま着席スペースを確保した

小売店で混雑時に、日の不自由な方から店員 に対して「店内を付き添って買い物を補助し てほしい」との申し出があった



混雑時のため付き添いはできないが、店員が 買い物リストを書き留めて商品を準備する旨 を提案した。

※合理的配慮の内容は個別の場面に応じて異なります。個別の事案ごとに具体的場面や状況に応じて双方の建設的対話による相互 理解を通じ、代替措置の選択も含め総合的・客観的に判断するとともに柔軟に対応がなされることが必要です。

なにを心がけたらいいの?

●民間事業者の皆さん

民間事業者の一方的な意思で進めず、障がいのあ る方からの意思表示や相談(建設的対話)を重ねて、 共に調整方法を検討しましょう。

市では今年度中に事業所向けの研修を行う予定で す。詳細が決まり次第、市報とうみ等でお知らせい たします。

●市民の皆さん

生活の様々な場所で、周りからの配 慮が必要としている人がいます。障が いのある方やヘルプマークを身に着け ている人が困っている様子を見かけた ら、「お手伝いしましょうか」などの 声をかけてみてください。



市では障がいを理由とする差別に関する相談窓口を開設しています

市の担当者が、本人や家族、関係者などからの相談をお聞きし相談内容によっては状況確認し、より良い話し 合いが行われるよう提案するとともに、適切な機関へつなぐなどの対応を行います。

人権同和政策係 ☎64 - 5902 FAX 64 - 5011

☎64 - 8884 FAX 64 - 8880 福祉援護係

※いずれも平日の開庁時間

令和6年度東御市重点事業(6月補正予算分)と 市政運営説明会のお知らせ



●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5806

第3次東御市総合計画基本構想「人と自然にやさしい豊かな暮らしを実感できるまち とうみ」に掲げる6つ の基本目標の達成に向けて、以下の2つの事業を重点事業に追加し、取り組んでいきます。

基本目標

持続可能な選ばれるまち

- ●証明書コンビニ交付体制の整備による市民の利便性向上(739万円)
- ●デジタル窓口創設による市民の利便性向上(9.611万円)

() 内、千円単位を四捨五入し、万円単位で表記

市政運営説明会を開催します

市民の皆さんに令和6年度の市政運営や市の重点事業について理解を深めていただくため説明会を開催します。

地区	開催日	時間	場所
袮 津	7月22日(月)		祢津公民館
和	24日(水)	午後6時30分~	和コミュニティー センター
北御牧	25日(木)		北御牧公民館
田中	26日(金)	午後7時30分	中央公民館
滋野	31日(水)		滋野コミュニティー センター

●対 象 どなたでも参加できます。

● **その他** 事前に YouTube 東御市チャンネ ルで当日会場で流す動画「第3次 東御市総合計画と令和6年度重点 事業について」を配信しますので ご覧ください。

> 配信時期は7月上旬ごろを予定し ております。

> また、CATV とうみチャンネル でも放送予定であり、配信・放送 日については LINE、市ホームペー ジでお知らせします。

「みんなで子育て、つながる地域」フォーラムを

開催しました

6月15日、子育てを地域全体で支える機運を高 めることを目的に「みんなで子育て、つながる地域」 フォーラムが中央公民館で開催されました。この フォーラムは、親子で楽しめる様々な学びや体験が用 意されており、各ブースからは子どもたちの笑顔と笑 い声が溢れていました。なかでも"子育てブラック ジャック"の異名をもつ奥田健次先生の講演会には、 市内外から 128 名の方が足を運び、"子育てで本当に 必要なこと"についてのお話に、熱心に耳を傾けてい

市は今後も、地域と連携を図り、次世代を担う子ど もたちの豊かな育ちを応援していきます。

①奥田健次先生の講演会、②空気砲の体験、③キラキラスライ ム作り、④子育て応援団体紹介、⑤親子ヨガ、⑥からだで遊ぼう



©···FAX ⊠…Eメール

情報

の基準により掲載できない場合もあります。 前までに左記へご連絡ください。ただし、市 東御市企画振興部企画振興課 掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月

\(\text{Shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp} \) **6**4-5893 **6**3-5431

広報担当まで

お知らせ

歯科口腔健診を受けましょう ~後期高齢者歯科口腔健診~

して歯科口腔健診を行います。 高齢者の方の健康づくり事業の一環と 長野県後期高齢者医療広域連合では、

- 昭和23年4月1日~昭和2年3月 度に75歳の誕生日を迎えた方) 31日生まれの被保険者(令和5年
- 31日生まれの被保険者(令和5年 昭和19年4月1日~昭和23年3月 がなかった方 つ、令和5年度に歯科医療の受診 係る受診をされた経歴があり、 度に76~79歳の誕生日を迎えた のうち、直近で生活習慣病に
- 昭和18年4月1日~昭和19年3月 案内通知など 6月下旬に対象者 度に80歳の誕生日を迎えた方) 31日生まれの被保険者 (令和5年

します に対し、 案内通知と受診券を送付

健診期間

7月1日 (月) ~12月30日 月

健診費用

※健診により治療が必要な場合は その治療費は本人負担となります。

対象医療機関 県歯科医師会所属の 歯科医院(一部の病院を除く)

予約方法 をお願いします。 対象医療機関へ直接予約

◆受診時に必要なもの

受診券(必ずお持ちください) 被保険者証(必ずお持ちください) お薬手帳(無い場合は、不要です

/ 長野県後期高齢者医療広域連合 **☎**026-229-5320

市民税・県民税の定額減税

いて定額減税を実施します。 令和6年度分の市民税・県民税にお

対象者

税義務者 円以下の市民税・県民税所得割の納 前年の合計所得金額が1805万

※均等割のみ課税される方は減税の らの減税となります。 均等割は課税となり、 所得割額か

対象外となります。

◆減税額

につき、 本人、 1万円 配偶者を含む扶養親族1人

必要ありません。 で、定額減税を受けるための申請は 支払報告書等)を基に算出しますの 民税申告書、給与支払報告書、年金 が保有する税情報 市民税・県民税の定額減税は、 (確定申告書、

ズボン

の申告をお願いする場合があります ※扶養親族は、国内に住所を有する ただし、税情報がない場合は収入 方を対象とします。

認ください。 詳しくは左記の二次元コードをご確 ※減税しきれない場合は、別途給付 金(調整給付)が支給されます。











住民税係

問/税務課

「ダニ」にご注意ください

することがあります。 熱、つつが虫病、ライム病などに感染 ダニに咬まれることで重症熱性血小板 減少症候群、ダニ媒介脳炎、日本紅斑 二に注意しましょう。野山に生息する 山や草むらでの野外活動の際は、

◆ダニに咬まれないためのポイント

肌の露出を少なくする

シャツの裾はズボンの中に、 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等 帽子、手袋を着用し、首にタオルを の裾は靴下や長靴の中 を着用する 巻く等

足を完全に覆う靴を履く

サンダル等は避ける

明るい色の服を着る] (マダニを目視 で確認しやすくするため

※屋外活動後は入浴し、マダニに咬 ※上着や作業着は家の中に持ち込ま う。特に、わきの下、足の付け 根、手首、膝の裏、胸の下、頭部 まれていないか確認をしましょ ないようにしましょう。 (髪の毛の中) などに注意

ダニに咬まれた時の対処法

マダニに咬まれた後、数週間程度は 無理に引き抜こうとせず、医療機関 洗浄など)をしてもらいましょう。 (皮膚科など)で処置(マダニの除去)

状が認められた場合は医療機関で診 体調の変化に注意をし、発熱等の症 察を受けてください。 / 健康推進課 保健地域医療係



64-8882

免除申請のご案内 令和6年度 国民年金保険料

れる制度があります。 または「一部免除」、 金を受け取れない場合があります。 いると、老齢年金、障害年金、遺族年 本人の申請で、保険料が**「全額免除」** 国民年金保険料を未納のままにして 「納付猶予」さ

◆7月1日より令和6年度の申請受付 を開始します

- 過去に保険料の未納期間がある場 申請期間は令和6年7月~令和7 年6月です。審査は、本人・配偶 行います。 者・世帯主それぞれの前年所得で
- 合、過去2年前(申請月の2年 が可能です。 1ヶ月前の月分) まで免除の申請

の更新時期です

現在お持ちの「限度額適用認定証」

国民健康保険限度額適用認定証

令和6年6月までの保険料が全額 出受付済」の通知が来た方は、7月 おり、 が行われます。 して引き続き日本年金機構で審査 ん。継続して申請があったものと に改めて申請する必要はありませ 免除または納付猶予が承認されて なおかつ 「継続免除審査申

をお願いします。

対象者

70歳未満の方

70歳以上75歳未満で、自己負担限

度額の区分が「現役並みⅡ」、「現役

証が必要な方は、8月中に更新手続き 月31日です。8月以降も引き続き認定 認定証」(共に白色)の有効期限は7 または「限度額適用・標準負担額減額

申請時の持ち物

個人番号確認書類(マイナンバー カード・通知カード)または年金

・持ち物

I J の方

対象者の保険証

本人確認書類(運転免許証等)

離職を原因として申請する場合は 雇用保険被保険者離職票」または

「雇用保険受給資格者証.

◆その他

・マイナポータルを利用した電子申 請も可能です。

どの相談は、小諸年金事務所へお 年金受給資格期間や未加入月数な 問い合わせください。

問 / 小諸年金事務所

市民課 **☎**0267-22-1082 国保年金係

₹75 -8810

ます。限度額適用認定証は不要とな ける限度額を超える支払が免除され 示しなくとも、高額療養費制度にお







利用ください。

りますので、マイナ保険証をぜひご

/市民課 国保年金係

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 7月11日 (木)

◆**支払内容** 5・6月受給分

(2カ月分)

◆児童扶養手当とは

に支給する手当になります。 対象児童を扶養するひとり親家庭等

詳しくは市ホームページをご覧くだ

福祉推進係

問

並みⅠ」、「低所得者Ⅱ」、「低所得者



14-8888

問/市民課

マイナンバーカードの申請について

・マイナンバー(世帯主と認定証の

交付を受ける方のもの

委任状(別世帯の方が代理で手続

ます。 ナンバーカードの申請を受け付けてい 請希望者は、 市役所に来庁することができない申 市職員が出向いて、マイ

◆マイナ保険証のご利用をおすすめします

きする場合

ドを保険証として登録したもの)を

マイナ保険証(マイナンバーカー

利用すれば、限度額適用認定証を提

◆マイナンバーカードをまだ受け取ら れていない方

受け取られていない方は市民係まで 過去にマイナンバーカードを申請後 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 受付日時 7月14日 (日)

持ち物 **場所** 市役所本館 市民係窓□ 午前8時30分~正午

☎75−8810

①市役所でカードを受け取る場合 運転免許証等の顔写真付きの公的 マイナンバーカード交付申請書

②自宅への郵送によりカードを受け 取る場合 マイナンバーカード交付申請書、

ついて 顔認証マイナンバーカードの受付に 明書、保険証、通知カード 運転免許証等の顔写真付き公的証

市民係 475-2007



の運行に係るアンケート調査 とうみレッツ号・定時定路線バス

図ることを検討しています。 運行を拡大し、観光二次交通の充実を 増車車両を活用して湯の丸エリアまで することで、混雑解消を図るともに、 集中する正午前後の時間帯に1台増車 利用状況や利用満足度等を把握するた 定路線バスやとうみレッツ号について、 また、とうみレッツ号では、 令和5年度に見直しを実施した定時 アンケート調査を実施します。 利用が

実施します。 わせて運行エリアの拡大検討に向けた 意向調査(必要性の有無、運賃等)を そこで、前述のアンケート調査とあ

(実施期間)

【アンケート調査の回答方法】 7月10日 (水) ~7月31日 火

ページをご覧ください。 からの回答も可能) 詳細は市ホーム ル等でご提出ください。 回収箱への投函、郵送、FAX、Eメー ジに設置した回答用紙にご記入のうえ、 車内や市内公共施設、市ホームペー (Web フォーム

☎64—5895

/商工観光課

商工労政係









市政への提言 「私のひとこと」

政運営の参考とさせていただきます。 をお寄せください。ご提言は今後の市 りの実現のため、皆さまのアイディア 市の魅力の向上と住みよいまちづく

◆受付期間 7月1日(月)~31日(水)

提言のテーマ市政全般

提言書の記入方法用紙は市ホーム ページからダウンロードできます。 また、投書箱設置場所にも備え付け てあります。

◆**提言書の送付方法** 投書箱への投か の電子申請サービス ん、郵送、FAX、Eメール、なが

◆ **投書箱の設置場所** 東御市役所市民 ラウンジ、北御牧公民館1階、 公民館2階 、中央

◆提言書の取り扱い

正確な記入がない場合や、匿名の 回答いたしかねます。 を誹謗・中傷するものについては、 方からの提言、または特定の個人

、企画振興課 企画政策係 答は、個人が特定できないように編 いただいた提言とそれに対する回 集した上で、市ホームページで紹介 させていただくことがあります。

234-5806 F3-5431

協働電子図書館 デジとしょ信州

りられます。 書館と公民館図書室が協働で運用する トフォンなどで、電子書籍が無料で借 インターネット上の図書館です。 パソコン、タブレット端末、スマー 「デジとしょ信州」 は、 県内公共図

◆こんな電子書籍があります

小説、実用書、子どもの本、 本などがあります。 英語の

◆貸出点数

お一人2点まで、7日間借りられま

◆ご利用について

ワードの発行手続きが必要です。 公共図書館に申し込んでください。 用意のうえ、お住まいの自治体内の デジとしょ信州の利用IDとパス 本人確認書類(運転免許証等)をご

(申込)・問/市立図書館

の二次元コードからも し覧になれます。 「デジとしょ信州



キャラクター

24-5886

申込・問/市立図書館

湯楽里館 開館30年目記念特別企画

◆毎月26日 (風呂の日)

当日券(おとな)入館料300円 ※回数券等、差額分の返金は致しません。 ※他のサービス券との併用はできません。

問/湯楽里館

63 - 4126

夏休み子ども講座 「野菜スタンプでバッグをつくろう!」

◆日時 8月4日

午前10時~正午

◆場所 市立図書館 研修室1

▼ 内容 介します。 バッグを作ります。野菜の絵本も紹 た「野菜スタンプ」で、オリジナル 野菜の切り口にインクを付け



◆対象 小学生~中学生 (保護者同伴の未就学児の参加も可) 絵本専門士 豊嶋さおり JPIC読書アドバイザー

◆参加費 一人250円

◆持ち物 筆記用具

定員 20名

◆申込期限 フ月27日 \pm

1364 −5886

水路・側溝の点検や清掃のお願い

らの予防策として、身近な水路や側溝 保全にご協力をお願いします。 で未然に防ぐことができます。日頃か 大雨による増水時に機能するよう環境 に詰まりがないか、点検、清掃をし この様な水害は、一人ひとりの心がけ 詰まり、 水害が多数発生しています。 刈り草やごみで水路や側溝が 管理係 ☎64-5892

草やごみで詰まった桝。このままだと溢れてしまいます。取り除いて流れるようにしてください。





開館時期 雷託番品 96 85 10 01

設置場所	開館時間	電話番号
市役所(生活環境課)	月~金 午前8時30分~ 午後5時15分	☎ 64−589
中央公民館	午前8時30分~午後10時 (土・日曜日、祝日は	☎ 64−588
北御牧公民館	午前9時~午後10時)	☎ 67−101
滋野コミュニティー センター	月~金 午前8時30分~午後5時	☎ 62−040
祢津公民館	※都合により管理者が不在 となっている場合があり	☎ 62−025
和コミュニティー センター	ますので、お問い合わせ ください。	☎ 62−020

りの方は、

左記の駆除業者等へお問い

敷地や建物などに巣が作られてお困

スズメバチ対策

合わせください。

※駆除費用は個人負担となります。

蜂天国

1363—3888

東信ベンリサービス

あります。 ください。 記の設置場所にありますので、 新盆のお見舞いは簡素に 新盆見舞金についての掲示物は、 大きさはA2版、 A3版、 A 4 版が ご利用





耕地林務係

☎64 15898

51 01 に記入してください。

◆申込期限 8月16日 (金) まで ページで、ダウンロードができます

◆その他 受講は無料です。 講習後に

場合があります。 修了証をお渡しします。 定員になり次第、 募集を締め切る

問/東御消防署 救急係

0119



不動産取得税について 不動産を取得したときの税金

納めていただく税金 不動産取得税は、 を取得したときに、 不動産 (県税) 取得した方に 土地・ です。

問

生活環境課

生活安全係

☎64—5896

☎090-4665-1571

/ 東御市生活改善推進協議会

(生活環境課 生活安全係)

54-5896

グリー

ンガーデンサポート

62 1500

定期普通救命講習会開催

·日時 8 月 24 日 $\widehat{\pm}$

納税通知書をお送りしますので納税を 所有権移転の登記月から概ね半年後に、

左

午後2時~午後5時

場所 東御消防署2階会議室

◆講習内容 心肺蘇生法、AEDの使

> 場合があります) 地については、

服装・持ち物 用方法、異物の除去法、 実技のできる服装 止血法

新築された翌年8月頃に納税通知書を

住宅等を新築された場合は、

通常

お送りします。

(特例控除によって免

納税通知書が送付さ

申し込み方法 筆記用具・ハンカチ等 申込書を記入し、 東

御消防署にお越しいただき、 御消防署に提出していただくか、 申込書は上田地域広域連合ホーム 申込書 ライン申請も可能です。申請用二次元 土地の軽減措置を受けるためには申請 税点未満となり、 が必要です。 れない場合もあります)なお、住宅用 1―ドを読み取っていただくと申請画 ながの電子申請サービスによるオン

取得においては特例措置があります。 保育事業等の用に供する家屋の不動産 面にアクセスできます。 また、児童福祉法で規定する家庭的

県公式ホームページをご覧ください。 部減額されるものです。詳細は、長野 得して、児童福祉法で規定された保育 施設とする場合に、不動産取得税が一 例えば、空き家であった家屋等を取 . 長野県東信県税事務所

ながの電子申請 サービス 申請用

課税課課税第二係

☎0267-63-3138



軽減制度が適用される

(住宅および住宅用土

土地や家屋を購入された場合などは

サービス 中部電力 「停電情報お知らせ

た場合の情報をプッシュ通知でスマホ お知らせするサービスです。 市内で停電が発生した場合や復旧.

- ご家族のいる地域での停電もすぐ 現在停電の発生している地域を マップでご案内します。
- 停電の復旧情報や発生規模もご確 認いただけます。 に確認することができます。

※ご自宅を含む2契約分の停電情報を ※初期設定と地域設定が必要です。 特定番号の登録が必要です。 閲覧できます。その場合、供給地点

津波フラッグは避難の合図

海水浴等など

ター2階)

/中部電力パワーグリッド 受付時間:月~金曜日 **☎**0120-985-232 午前9時~午後5時







今年のサマージャンボ宝くじは、

・前後賞合わせて7億円! 同時発売のサマージャンボミニは 1等・前後賞合わせて5,000万円

◆ 発売期間

波フラッグ」によりお知らせします。 浴場等では赤と白の格子模様の旗 レビ、ラジオ、

携帯電話の緊急速報メ が発表された時は、

サイレン、鐘などのほか、

海水

(津波警報等)

大津波警報、

津波警報、

津波注意報

「津波フラッグ」

は避難の合図

- 7月8日(月)~8月8日(木)
- ◆抽せん日 8月23日 (金)

宝くじの収益金は市町村の明るく住 みよいまちづくりに使われます。県内の宝 ご売り場でお買い求めください。

(公財) 長野県市町村振興協会

海水浴場や海岸付近で「津波フラッ しましょう。 難ビルや津波避難場所へ速やかに避難 を見かけたときは、 高台、 津波避

3回シリーズで体感できる

「ラクなからだの使い方」《夏教室》

期日について

東御市議会議員

般選挙の選挙

覧ください 詳しくは気象庁のホー ムページをご

☎026-232-3773 / 長野地方気象台





ら、ラクで疲れない姿勢やからだの使

議員一般選挙の期日を左記のとおり決 11月20日に任期満了となる東御市議会

定しました。

告宗日

投票・開票日

11 月 10 日 11月3日

 $\widehat{\exists}$

/ 東御市選挙管理委員会

に頼らず、骨の地図を知り、

感じなが

骨格模型を使って、

筋肉の無駄な力

東御市選挙管理委員会は、

令和6年

回目の基礎編は必ずご参加ください。 い方を学習していきます。 3回続けての参加が理想ですが、

◆日時

7月26日 (金) 8月2日 (金)

8月9日 (金)

◆場所 保健センター 午後6時半~午後7時半 (総合福祉セン

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

· 定員 先着20名

海から離れて 高いところへ

RESOLDER NO.

SEC. SEE

◆講師 横井 佳代 健康運動指導十 身体教育医学研究所

◆持ち物 動きやすい服装、飲み物 ずくだすカード(お持ちの方)

◆注意事項 参加費 100円 (傷害保険料) ちの方は主治医にご相談ください。 既往に背骨の疾患をお持

18883

申し込み /健康推進課 健康増進係

◆注意点

農作業中の熱中症にご注意を!

日中の気温の高い時間を避けて作 業を行う。特に気温が高くなりや すいハウス内は換気に努める。

作業中は早めに水分、塩分を補給

- 日射を防ぐため、通気性の良い する。 材の長袖シャツと長ズボンを着用 し、つばの広い帽子をかぶる。 素
- 体調が悪いと感じたら

で体を冷やす。症状が改善しない場 合は救急車を呼び、 直ちに作業を中止し、 医療機関を受診 涼しい場所

/農林課 農政係 **☎**64 1589

TOMI 15 市報とうみ(2024年7月)

令和7年4月1日採用予定 上田地域広域連合消防職員募集

◆第一次試験 試験区分・試験内容・受験資格等 9月22日 (日)

高等学校卒業程度

が可能な者 域連合管内(坂城町を除く)に居住 生まれた者で、広域連合就職後は広 **消防職A**:平成8年4月2日以降に

でに取得見込みの者を含む) が可能な者、かつ、救急救命士の資 域連合管内(坂城町を除く)に居住 生まれた者で、広域連合就職後は広 **消防職B**:平成6年4月2日以降に 格を有する者(令和7年4月1日ま

※ただし、資格を取得できない場合は 合格を取消します。。

採用予定人員 A・Bともに若干名

◆ **受験申込先** 上田地域広域連合消防 本部総務課 消防本部庁舎2階) (上田市大手2-7-16

◆受付期間 7月29日 (月) 8月4日 (日)

詳細はホームページをご覧ください。 募集要領、受験申込書等



第 32 回 市発足20周年記念 巨峰の王国まつり

出店者募集

9 月 21 日

両日午前9時~午後3時

◆場所 東御中央公園

◆**申込方法** 「出店要項」をご確認の り 記入し、事務局へお申し込みくださ うえ、「出店申込書」に必要事項を (持参・郵送)

◆申込期限 7月26日 (金) 午後5時 ※必着

◆その他

・「出店要項」と「出店申込書」は で配布します。 市ホームページまたは事務局窓口

申込締切後、開催趣旨をふまえた 選考を行います。

申込・問/ 巨峰の王国まつり実行 委員会事務局(農林課 農産物振興係 ₹75 -2016



申込・問/火のアートフェスティバル 文化・スポーツ振興課 実行委員会事務局 布しています。



火のアートフェスティバル 2024出店者募集! 市発足20周年記念

10月12日 (土) 午前10時~午後4時 **13日 (日)** 午前10時~午後3時

◆場所 芸術むら公園

【クラフト】陶・木・金属・布・

【カルチャー】音楽・写真・書・ 容等の文化全般 革ガラス等の手芸・工芸品

【グリーン】植物・花・野菜等 【 ラード】 飲食物・加工品等

◆出店料 一区画3000円

◆申込方法 7月3日(月)~26日(金) 午前9時~午後5時(閉庁日を除 い。(ネット・持参・郵送) 記入し、事務局へお申し込みくださ うえ、「出店申込書」に必要事項を く)の間に「出店要項」をご確認の

◆その他

ホームページまたは事務局窓口で配 「出店要項」と「出店申込書」は市

文化振興係



◆場所 GMOアスリーツパーク湯の丸

◆開催日 9月8日

バル参加者募集

コトヒラ杯 ランニングカー

◆ランニング講習会

講師 上田・東御小県駅伝チーム (第72回長野県縦断駅伝大会優勝

駅伝大会参加資格

小学生駅伝大会

小学生(市内および近隣市町村に在住)

※どちらも1チーム4名でお申し込 中学生以上

トレイルランニング駅伝大会

定員 各20チーム (先着) みください。

◆参加費 (1チームあたり) ホームページをご確認ください。

◆その他

駅伝参加全チームに旬の農産物プレ ゼント!!

◆申し込み 8月20日(火)までに申込 フォームからお申し込みください。 /東御市陸上競技協会事務局

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

☎75—1455



市営住宅入居者募集

◆一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	月額家賃(円)
羽毛山住宅団地A棟 ※車椅子使用者世帯向住宅	1階	1 LDK	H16	羽毛山717番地1	1	16,900 ~ 25,200
羽毛山住宅団地A棟	2階	3 LDK	H16	羽毛山717番地1	1	25,100 ~ 37,400
羽毛山住宅団地C棟	1階	2 DK	H18	羽毛山717番地1	1	17,100 ~ 25,500
日向が丘団地A1棟	1階	3 DK	S61 (R4改修)	海善寺854番地90	1	18,300 ~ 27,300

◆優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	月額家賃(円)
羽毛山住宅団地A棟 ※車椅子使用者世帯向住宅	1階	1 LDK	H16	羽毛山717番地1	1	16,900 ~ 25,200
日向が丘団地B1棟	1階	2DK	H30	海善寺854番地90	1	20,800 ~ 31,000

- *1間取りの表示 算用数字:室数、DK:台所兼食事室 LDK:居間兼台所兼食事室
- *2家賃月額は入居者の収入により異なります。
- *32DK以下の間取りの住宅は、要件により単身世帯でも入居できます。
- *4必ず応募する住宅の内覧をしてください。(内覧日の調整は下記連絡先へお問い合わせください。)

住宅入居のための条件	・現在、市内に住所または勤務場所を有する者 ・同居親族がある者 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・市税を滞納していない者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者	
収入基準	・一般世帯:158,000円以下	
(※控除後の月額)	・高齢者、障がい者等の世帯:214,000円以下	

- ※収入基準の控除後の月額とは、**入居予定者全員の合計所得**から政令・省令に定める額を控除し12で割った金額 (詳しくは下記連絡先へお問い合わせください)
- ◆受付期間 7月10日(水)~7月26日(金)午前8時30分~午後5時15分(閉庁日は除く) 所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

- ◆抽選日 8月9日(金)午前10時 市役所本館2階 第二委員会室
- ◆注意事項 ※今回募集の住宅に入居できるのは令和6年9月2日以降です。
 - ※申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。 (『入居者の心得』については建設課で配布します)
 - ※入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、 所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金(家賃3カ月分)が必要です。
 - ※入居条件や必要書類等については、市ホームページをご確認ください。

受付·問/建設課 住宅係 ☎64-5882 F)64-5881

◆日時 7月3日 (水)、7月18日(木) 施設見学会のご案内)機械CAD/NC加工科 ・募集コース ハロートレーニング9月開講 場所 ポリテクセンター)建築CADデザイン科 コース受講者募集 場所 ポリテクセンター 受講料 無料(テキスト代等 別途) 9月3日 訓練期間 午前10時~正午 (予定) 内容 ものづくりの知識・技能・技 込みをしている方 対象者 ハローワークに求職の申 するハロートレーニング 募集締切日・お申込み先 術を身に付け、早期に就職をしてい 定員:20名 定員:15名 (木)までに、お近くのハローワークへ ただくためのハロートレーニング 、ポリテクセンター長野 (公共職業訓練) です。 (長野市吉田4-25-12) (長野市吉田4-25-12) の説明、 ポリテクセンター長野で実施 **2**026-243-7856 求職中または転職を検討中の 火 ~ 令和7年2月2日 施設見学等 (6か月訓 長野 (受講料 8月8日 水

作品募集のお知らせ 公募絵画展「北御牧を描く」

らお待ちしています。 を贈呈します。多くの方の出品を心か 決まります。受賞者には、地元特産品 を自由な手法で描いてみませんか? を題材とした絵画展を行います。 この公募展の賞は、観覧者の投票で あなたのお気に入りの北御牧の風景 北御牧市民交流サロンでは、 北御牧

◆会期 11月3日(日)~12月1日(日)

◆場所 北御牧庁舎市民交流サロン

◆作品の規格等

額装した平面作品 ◆**応募資格** 高校生以上

以内 絵画のサイズ20号(長辺727㎜ (仮縁を含む・画材は問わない)

◆申し込み 10月7日(月)~18日(金 平日の午前9時から午後5時まで

11月1日(金)・2日(土)

左記へお申し込み下さい

◆表彰式 **12月1日**(日)午後2時

◆搬出 12月1日 (日)

午後2時3分~午後4時

23 67 -1010 F67-3377 、市民交流サロン運営委員会 事務局(北御牧庁舎内) (地域づくり支援課)

自衛官募集

◆一般曹候補生

18歳以上3歳未満の方

受付期間 フ月1日 3日 (火) (月) ~9月

試験期日 9月1日 (日) の内1日 (土) ~22日

自衛官候補生

資格 18歳以上33歳未満の方

・受付期間 フ月1日 3日 (火) (月) ~9月

· 試験期日

学科試験 (Web) :9月16日 口述・身体検査:9月21日(土) (月・祝)~22日(日)の期間で実施

~29日 (日) の内1日

• 資格 航空学生

海:高卒(見込含)

18歳以上23歳未満の方

空:高卒(見込含) 18歳以上2歳未満の方

受付期間 フ月1日 5日(木) (月) ~9月

試験期日 9月16日 (月・祝

※試験等は、条件により異なります。

詳しくは自衛隊長野地方協力本部上 田地域事務所までお問い合わせくだ

令和フ年度

農業関係補助金の

要望の事前調査について

閰/自衛隊上田地域事務所

る方は、事業内容のわかる資料

農業用施設の設置等を予定されてい

◆開催日

◆場所 浅間高原カントリー倶楽部

◆参加費 2000円

◆プレー代 8300円 (昼食・ソフ トドリンク付)

※

先着

180名

補助率

15%

以内

10% 以内

30%

以内

◆申し込み 8月2日(金) までに申 スポーツ協会へ直接お申し込みくだ 申込書は第一体育館または、東御市 さい。 (電話申込不可) 込書に記入のうえ、参加費を添えて スポーツ協会ホームページからも入

内容

設置・

修繕

設置

◆ 受付時間 月~金曜日(祝日を除く) 午前8時3分~午後5時 手出来ます。

施設種類

ハウス栽培施設

①農作物の

③ぶどう棚

④果樹災害防止施

設 (防雹ネット)

⑤鳥獣害防止

(電気柵等)

◆**その他** ハーフコンペ、セルフプレ ーで行います。

申込/ (特非)東御市スポーツ協会 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係) (第一体育館内) **☎**62 −2200

市民ゴルフ大会参加者募集

えで、農林課にご相談ください。

◆受付期間

書・現況写真等)を事前に準備したう

8 月 25 日 $\widehat{\exists}$

◆参加資格 市内在住・在勤の方

◆受付場所

8月1日

(木) ~10月25日 市役所別館2階

◆対象となる主な農業用施設等

持ち物 見積書・現況写真

※⑤の補助限度額は10万円です。

◆注意事項

・ご要望いただいた場合であっても、 7年4月~令和8年3月)に着工お 本要望調査は令和7年度中(令和 象です。補助金交付決定前に着工 した事業は補助対象になりません。 よび工事完了を予定する事業が対

補助金交付要件の詳細は要望時に 改めて説明させていただきます。

ありません。

補助金の交付を確定するものでは

受付・問/農林課

(1)~4) 農政係 (⑤) 耕地林務係

農林課

催し・講座情報

※詳細は二次元コードをご覧ください

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元 コード
7月6日生	第5回 海野宿れいわ六斎市 テーマは「着物で巡る海野宿」。 ワンコイン着物レンタル、和クラ フト市など出店。お着物姿でチェ キ撮影 (有料)! 常設レストラン も好評です。	海野宿滞在型交流施設「うんのわ」 午前10時〜午後3時	圆/海野宿滞在型交流施設 「 うんのわ」 ☎71-7552	
	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「読めるようになるための古文書 講座」 「願い文」を読んでみよう。	中央公民館1階 学習室 1 午前10時~正午 講師:田中 浩江会員	閻/とうみ歴史研究会 ☎090-4060 -0287(田中) ◆参加費:無料 (資料コピー代10円) ※申込み不要	
7月13日(土)	地域の歴史探訪 「高札所跡と百体観音(一番観音)の史跡巡り」 高札所跡と百体観音(一番観音)を 巡ります。	新張公民館駐車場に集合 午前10時〜正午 案内:小林 俊和会員 佐藤 利明会員	申込・個/とうみ歴史研究会 ☎090-2256 -0098(武舎) ☎090-4060 -0287(田中) ◆参加費 無料 ◆その他 歩き易い服装と熱 中症と虫よけ対策の上でお出 かけください。	
7月20日出	被災地復興支援チャリティバザー 近年頻発している自然災害に対する 被災地支援の一環としてチャリティ バザーを開催し、売上金を義援金と して寄付します。 また、珈琲喫茶コーナーやダーチャ のパンの販売、子ども向けのワーク ショップも予定しています。	総合福祉センター 3階 午前10時〜午後2時	圕/東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆バザーの品が無くなり次第、終了します	
7月27日(土)	東御十景「雷電くるみの里夕照」 夕日を見る会 道の駅から夕陽を参加者で鑑賞します。 ※7月22日~31日において、道の駅雷電くるみの里2階展示スペースで、「東御十景」揮毫等の展示を行います。	道の駅雷電くるみの里 サンセットデッキ周辺 午後6時30分〜	週/東御市景観を考える会 (事務局 建設課 住宅係) ☎64—5882 ◆その他 当日、会場へ直接 お越しください。天候等の状 況により中止する場合には、 市ホームページへ掲載しま す。	



〈広告欄〉

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

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
7月27日(土)	第2回東御人権セミナー2024 テーマ「在日朝鮮人の人権」	東部人権啓発センター 午後1時30分〜午後3時 (公社)全国人権教育研究協議会 元事務局長 古川 正博さん	圕/人権同和政策課 人権同 和政策係 ☎64-5902 ◆託児、手話通訳を希望する方は開催日一週間前までに上記へお問い合わせください。	
	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「車中泊でめぐる日本の史跡・遺跡」 車中泊のコツと旅行エピソードをご 紹介します!	中央公民館 学習室 1 午前10時~正午 講師:花岡 美千夫会員	申込・ 個 /とうみ歴史研究会 ☎090-2256 -0098(武舎) ☎090-4060 -0287(田中) ◆参加費 無料 ※申し込み不要	
	納涼怖いおはなし会 昔話の中から選んだ怖い物語を語り ます。	市立図書館 2 階 研修室 1 午後 2 時30分から 出演:東御おはなしの会マ ルーシカの皆さん	申込・問/市立図書館 ☎64-5886 ◆対象 中学生以上の方 ◆その他 観覧は上記へお申 込みください。	
7月28日(日)	第3回 御牧原ぜっけいマルシェ 今年も特産のスィートコーンや白 土馬鈴薯、多彩なフードやキッチ ンカー、クラフトやワークショップ が集まります。子ども縁日もありま す。暑くて、「熱い」マルシェにぜ ひお越しください。	「岩井屋・御牧原」園庭 (旧御牧原保育園、御牧原 北部公民館) 午前9時30分〜午後1時 30分	週/おいでなんし御牧原の会 小池 ☎55-8000	
7月30日災	ダンボール式生ごみリサイクル講習会 ダンボールに腐葉土等を詰め、そこ に生ごみを入れ堆肥化する方法を学 びます。ごみ袋代の節約にもなりま す。	東部クリーンセンター 2 階 会議室 午後1時30分〜午後3時	申込・間/生活環境課 クリーンリサイクル係 (東部 クリーンセンター) ☎63-6814 ◆持ち物 筆記用具 ◆申込締切 7月12日(金)	
8月1日休① 8月8日休② 8月15日休③	ゲートキーパーになろう! ~心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を~ テーマ ①大切な命~命の価値をもう一度考える~ ②支える命~自殺の心と向き合う~ ③あなたもゲートキーパー~大切な人の悩みに気づく・支える~	保健センター(東御市総合福祉センター内) いずれも午後6時30分~ 午後8時 講師:佐久大学看護学部 教授 朴 相俊氏	申込・問/健康推進課 保健 地域医療係 ☎64—8882 ◆対象 どなたでも参加できます。(原則全ての回にご参加ください)	1 / 1
8月1日休① 9月5日休② 10月3日休③ 11月7日休④ 12月5日休⑤	図書館講座『東御市の貴重な文化財』 市内には多くの文化財が残されています。その中でも特に貴重な文化財について学びます。	市立図書館2階 研修室1 午後1時30分~午後3時 (全5回) 講師:堀田 雄二氏 (前 市文書館専門員)	申込・問/市立図書館 ☎64-5886 ◆対象 市内在住・在勤で、講 座の全日程に参加できる方 ◆定員 20名(電話にてお申 し込みください)	

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
8月1日(木) 8月2日(金) 8月5日(月) 8月6日(火) 8月7日(水) 8月8日(木)	求職中の若者のためのパソコン講座 ワード・エクセルの基本操作・応用 (office2019 を使用します) 初回のみ講座説明会 午前10時~午前11時	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 2F) 午前10時〜正午	申込・間/若者サポートス テーション・シナノ ☎75-2383 ◆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	
8月4日田	とうみワインセミナー「旅とワイン②」 地域おこし協力隊・大山隊員のアテンドでワイン片手に旅するフライト@湯 楽里館。今回は東御発イタリア行きを ご案内します。ワイン好き、旅好き、東 御好きの皆さま、ワインと料理、東御 とイタリアのペアリングをご堪能くだ さい。	ワイン&ビアミュージアム (湯楽里館2階) 午後1時30分〜午後3時 (受付:午後1時〜)	申込・問/ワイン&ビア ミュージアム ☎75-0885 (農林課 農産物振興係) ◆定員:8名 ◆参加費:2,500円(グラス ワイン・軽食付き) 申込期限:定員に達するまで ◆その他 対象年齢は20歳以 上、送迎バスあり	
8月6日(火)	サマーチャレンジボランティア 聴覚に障がいがある方をサポートする 聴導犬の活動について学びます。	日本聴導犬協会(宮田村) 午前9時~午後5時	申込・固/東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆持ち物 昼食、飲み物、 筆記用具、酔い止め(必要な方) ◆申込期限 7月22日(月)	
8月7日(水)	介護予防住民指導者養成講座(第3回) 「認知予防実践 〜コグニサイズや 音楽療法〜」	総合福祉センター 201・202 午後1時30分〜午後3時 講師:健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇氏	週/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000 ◆申込不要 ◆その他 第4回・第5回の開 催は9月~10月を予定してい ます。	
8月7日(水) { 12日(月)	東御市文化協会 総合文化フェスティバル 東御市文化協会加盟部会による文化 芸術の祭典。 創造性あふれるアート展示にステー ジイベントなど、地域の文化活動に 気軽に触れることができます。	東御市文化会館 午前9時30分~ 午後4時30分 (最終日正午まで)	申込・個/東御市文化協会事務局(東御市文化会館内) ☎62-3700 ◆参加部会 絵画部会、茶道部会、工芸部会、ダンス部会、 邦楽部会、書道部会、舞踊部会、陶芸部会、華道部会	

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

- **◆くらしの情報** 毎日 【朝】午前7時40分~ 【夕】午後6時40分~
- **◆スポーツ・ハッピークエスト** 毎月第4月曜日 午前11時~午前11時30分
- ◆文化振興係の週末へのトビラ 毎月第4金曜日 午前11時30分~午前11時50分
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前11時~午前11時30分
- ◆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
- ◆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。

放送日	内容	出演
7月11日	雷電まつり	商工観光課
7月25日	チャレンジスポーツエイト	文化・スポーツ振興課





企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893 問/エフエムとうみ ☎63-1003

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
8月10日生	第24回 夏の自然体験講座 〜烏帽子岳トレッキング〜	湯の丸高原ビジターセンター 午前8時10分集合	申込・問/湯の丸高原ビジターセンター(商工観光課) ☎62-4333 ◆募集定員 30名 (小学校高学年以上) ◆応募締切 8月2日(金)	
8月15日休	令和6年度二十歳を祝う会 対象:平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの方(住所を市 外へ移されている場合でも参加できます。)	市文化会館サンテラスホール 受付 午後1時30分~ 式典 午後2時~	問/二十歳を祝う会 実行委員会事務局 地域づくり支援 課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ※出席を希望される方は右記申 込フォームより申込みをお願い します(申込期限8月5日)。 ◆その他 記念アルバムを一冊 1,000円(予定)で希望者に販売 します。(当日に集金、後日郵送)	
8月17日仕① 10月19日仕② 12月(日付未定) ③ 令和7年 2月15日仕④	男性の料理サロン 〜楽ちんしあわせごはん〜 4回全ての申し込みを原則とします が、都合が悪い場合はご相談くださ い。 (詳しいメニューはホームページに 掲載します)	午前9時30分~午後1時 総合福祉センター2階 調理室(第1回、第2回、 第4回) 中央公民館1階 調理室 (第3回)	申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎64-4455 ◆参加費 500円 ◆持ち物 マスク、エプロン、 三角巾 ◆申込期限 7月26日(金)	
8月25日(日)	東御市民大学 歴史講演会 「浅間山麓の諏訪信仰〜海野氏と甲 賀三郎伝説を読み解く〜」	中央公民館 2階講義室 午後1時30分~ 午後3時15分 講師:二本松 康宏氏(静 岡文化芸術大学教授)	申込・間/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎64-5885 ◆参加費 無料	
9月6日金	令和6年度成年後見制度セミナー 〜老後のために早めに知っておくと安心!認知症と成年後見制度について〜	丸子文化会館 小ホール 午後1時30分~ 午後3時10分まで (開場 12時30分) 講師:司法書士 村山澄江氏 ノンフィクションライター 中澤まゆみ氏	申込・個/上小圏域成年後見 支援センターへ電話にてお申 込みください。 ☎27-2091 (直通) ☎27-2025 (代表) ◆対象 上田市、東御市、長和 町、青木村在住の方 ◆定員 100人 ◆申込期限 8月23日(金)	
9月7日生	サンスポート佐久 第12回 ふれあいウォーキング 自然の中を歩きながらレクゲームに 挑戦し、ゴールを目指します。	東御市芸術むら公園 午前10時〜午後1時 (2部制、2時間程度)	 問/障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」 担当: 荻野、石村 ☎0267-82-6781 ◆対象 どなたでも参加可能(障がいのある方、ない方) ◆募集締切 8月17日(土) 	

子育てインフォメーション(8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、年末年始を除く) 午前9時~午後0時30分、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

おもちゃドクター	8日(木)	午前10時~午前11時
育児座談会 (助産所とうみ助産師)	19日(月)**	午前10時30分~午前11時30分
ママのリフレッシュヨガ	26日(月)**	午前10時30分~午前11時30分

北御牧子育て支援センター(みまき未来館)

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3時30分

ねんねの赤ちゃんひろば (対象:生後1か月~4か月の母子)	7日冰*	午後1時30分~午後2時30分
ふれあいひろば	21日(水)**	午前10時~午前11時30分
0歳児のママひろば	28日(水)**	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一

なかよしひろば

(ぽけっとひろば→なかよしひろばに変更しました) ※東部地区は東部子育て支援センター、北御牧地区は北御牧 子育て支援センターで隔月に開催します。

田中・滋野地区(東部子育て支援センター)	29日(木)	午前10時30分~午前11時30分
----------------------	--------	-------------------

問/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

8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 滋野保育園 祢津保育園 和保育園 北御牧保育園	☎ 62−1602 ☎ 63−6468 ☎ 63−6816 ☎ 63−6815 ☎ 67−2093	6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、着替え
<	くるみ幼稚園	☎ 75−6113	23日金) 「入園説明会」 午前10時~午前11時 持ち物 上履き、水筒 27日火) 「園庭で遊びましょう」 午前10時~午前11時30分 持ち物 上履き、帽子、水筒
淮	要野保育園	☎ 62−2800	園開放はお休みです

問/保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

その他の新着本は右記の二次 **新着本案内**)元コードから検索できます。



内藤 陽介:著

○対決 月村 了衛:著

シェリー・リード: 著 ○川が流れるように

三枝 玄太郎:著 ○事件報道の裏側

○就活のトリセツ 杉山 直隆:著

○終活1年目の教科書 黒田 尚子:著

○住宅購入の思考法 江口 亮介:著 ○天才の光と影 高橋 昌一郎:著

○ほったらかし魚焼きグリルおかず 下条 美緒:著

○日本男子バレー勇者たちの軌跡 田中 夕子: 著

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

○切手もの知り図鑑

日 時 **8月9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 8月17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 7月26日(金)

問/市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル7月 UCV112

第21回東御市消防ポンプ操法大会 5日金 ラッパ吹奏大会 6日生

【放送時間 9:00~ 15:00~ 21:00~】

6月9日に東御中央公園を会場に第21回東御市消防 ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が開かれました。 ポンプ操法の部には市内6つの分団から16チームが 出場。ラッパ吹奏は個人と団体の部で行われました。 団員達の日頃の訓練の成果をご覧ください。

※詳しい番組表は右記二次元コードから

ご覧ください。 ※7月7日~19日は高校野球中継のため

番組が変更となります。



◆Weekly!とうみ

東御市の1週間の話題をお届けします。 【放送時間 6:00~12:00~18:00~】

毎週金曜日更新

動画は右記の二次元コードからご覧いただけます。 ____ ___



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

地域包括支援センター案内(8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	7日(水)*、21日(水)、28日(水) 午前10時~午前11時			
滋野コミュニティー センター	6日 (4)			
祢津公民館	7日冰、21日冰、28日冰 * 午後 2 時~午後 3 時			
和コミュニティー センター	5日月、19日月 [*] 、26日月 午前10時~午前11時			
北御牧公民館	2日金、9日金*、23日金、30日金 午前10時~午前11時			

かんたん 体操	1 日休	場所:総合福祉センター2階 時間:午後2時〜午後3時
貯筋体操	27日火	場所:総合福祉センター3階 時間:午後2時~午後3時

転倒予防水中ウォーキング 2日金、9日金、16日金、23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

		O	
乳幼児健	対 象		
4か月児健診	4か月児健診 8月28日(水) 名		
10か月児健診	8月21日 (水)	令和5年10月生	
1歳6か月児健診	8月27日(火)	令和5年2月生	
2 歳児歯科健診 8月6日(火)		令和4年6月生	
3歳児健診	8月20日(火)	令和3年6月生	

受付時間:午後0時50分~ 開始時間:午後1時 場 所:保健センター (総合福祉センター2階)

持 ち 物:母子健康手帳、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 8月22日 (木) 対象: 令和6年3月生 もぐもぐ離乳食教室 **8月23日 (金)** 対象: 令和6年1月生

受付時間:午前9時40分~ 開始時間:午前10時 場 所:市保健センター (総合福祉センター2階)

持ち物:母子健康手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、 食事用エプロン、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

	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	8月8日 (木) 午後 2 時~午後 3 時 30分	8月20日 (火) 午後 1 時30分~午後 3 時	
場所	総合福祉センター2階 ふれあいとうみ相談室2-2	カフェなか相談室(Cafe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	



東御市ひきごもり・孤立相談 窓口(まいさぽ東御)

定期相談コーナー (閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時~午前11時		不要	归件地域医病区
母と子の栄養相談・歯科相談	8月6日(火)	午前9時~午前11時	/	小安 	保健地域医療係 ☎64-8882
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	保健センター (総合福祉セン ター2階)	予約制2名まで	健康増進係 ☎64-8883
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	(オンライン相談も 受け付けています)
生活習慣病相談	毎週月~金曜日	午前9時~午後5時		不要	
認知症の人と家族の会 (個別相談できます)	8月23日 (金)	午後1時30分~午後3時	総合福祉センター	不要	
	8月6日 (火)		滋野コミュニティーセンター		
	8月7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
医療・介護・福祉の出張相談	8月9日 (金)] 上的10时, 。上的1194	北御牧公民館		
	8月19日 (月)		和コミュニティーセンター		
	8月28日 (水)	午後2時~午後3時	祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさぽ」 (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)	8月2日 (金)	午前9時~正午 午後1時~午後4時	東部人権	不要	人権同和政策係
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	8月9日 (金)	午前9時~正午 (受付午前11時30分まで)	啓発センター	事前予約制	☎ 64−5902
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	8月22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

	80	医壳继眼女	電話采 巴		
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	
	7月7日	酒井医院	☎ 64−3170	場合は当番医に連絡してください。	
診療時間	7月14日	東御市民病院	☎ 62−0050	*急きょ当番医が変わることがあります。次の	
午前9時	7月21日	せき内科クリニック	☎ 64−7171	電話案内等で確認してください。	
~	7月28日	ささき医院	☎ 64−3711	≪休日・夜間緊急医案内サービス≫	
午後5時	8月4日	東御記念セントラルクリニック	☎ 62−1231	☎ 050−3033−0665	
休日の歯科	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎ 24-8020				
救急治療	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・	上田市内科・小児科初期救急センター · 内 科 ☎21-2280				
小児科診療	・ 小児科 (15歳以下) ☆ 21-2233				
うりいつのが	診療受付:	午後8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	長野県小児救急電話相談 ☎#8000				
救急電話相談	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	では、 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				
か迷ったとき 受付時間:平日 午後7時~翌朝8時(大人対象) 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/健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

第103回サンテラスロビーコンサート

7月13日(土)





2024



第78回ピアノのゆふべ

8月24日(±)

From Bach to Scriabin 19:00開演 入場無料(要整理券)

ピアノ:宮入柚子 予定曲:バッハ:フランス組曲第5番、フォーレ:ノクターン第6番、スクリャービン:ソナタ第2番









ピアノ:細井美来/チェロ:外山賀野 予定曲:自鳥、アダージョとアレグロ、夏の思い出 など

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



美しき明治のみづゑⅡ

記憶の扉をそっと開けてくれるような、 平和で長閑な水彩画で癒やされましょう。

7月6日(土) ~ 9月1日(日)

丸山晩霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料200円 (高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)



佐藤文音展 ふしぎな絵本と版画の世界

間に **館所蔵品精選展** 令和5年度新規収蔵作品を含めて

開催中 ~7月15日(月・祝)

入館料500円

遠い風の旋律 杣 雅司展

同時 梅野コレクション展(ふれあい館)

7月27日(土) ~ 9月1日(日)

■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 (一般) ■ 休館日:月曜 (祝日の場合、翌火曜)

国民年金 アドバイス

国民年金加入者のみなさまへ

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

国民年金保険料のお支払いには「便利」で「お得」な口座 振替やクレジットカード納付をご利用ください。

【便利】①定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。 ②金融機関へ行く手間が省けます。

【お得】①前納制度をご利用いただくと、保険料が割引にな ります。(割引額は下記をご覧ください。)

> ②クレジットカード会社により、ポイントが付与さ れる場合があります。

現金でお支払いされている場合は、ぜひ、口座振替・クレ ジットカード納付をご検討ください。

《保険料と割引額》

	割引額				
	□座振替 クレジットカ				
翌月末振替	割引はありません				
当月末振替(早割)	60円	_			
6カ月前納	1,160円	830円			
1年前納	4,270円	3,620円			
2年前納	16,590円	15,290円			

《お申込み》

「□座振替申出書」または「クレジットカード納付申込書」 に必要な事項を記入し、お近くの年金事務所や市役所へ提出

※「□座振替申出書」、「クレジットカード納付申込書」は年金事 務所、市役所の窓口にございます。

《前納における初回振替について》

前納(6カ月前納、1年前納、2年前納)を選択する場合 は、年度の途中からでも口座振替によるまとめ払い(前納)

が可能となります。詳しく は、日本年金機構のホーム ページをご覧ください。





□座振替の場合

クレジットカードの **場合**

●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

アワンポイントメモ

納税(納入)通知書を発送しました

納税(納入)通知書は、今年度納めていただく税金等の金 額や納期限などの明細が記載されている通知です。内容を確 認して大切に保管しておきましょう。今年度の通知書は下記 のとおり4月から送付しています。

4月	固定資産税・都市計画税		
5月	軽白動車税		
	12020170		
6月	市県民税、国民健康保険税		
7月	後期高齢者医療保険料、介護保険料		

市税等の納付は口座振替がおすすめです

市税等の納付には便利で確実な口座振替をご利用ください

~口座振替のメリット~

□座振替であれば、金融機関やコンビニエンスストアに出 向く必要がなく、納め忘れの心配もありません。一度手続き をすれば翌年度以降も口座振替が自動継続されます。

~ 「再振替」も行っています~

再振替とは、残高不足により振替できなかった場合、振替 日のおよそ2週間後に1回に限り再度振替を行うものです。

- ※口座振替のお申し込みに必要なもの…預貯金通帳、通帳の届出 印(申込用紙「東御市市税等口座振替依頼書」は市内金融機関、 市役所税務課にあります)
- ※お申し込みから登録が完了するまでにおよそ1カ月程度かかり
- ※納期限が過ぎたものについては口座振替できませんのでご注意
- ※納期限までに納付されず再振替もできなかった場合、納期限後 20日ほどで督促状が発送されます。督促状等の納付書で納付 する際には、二重納付にご注意ください。
- ●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331(直通)

月 (1)

(納期限 7月31日)

- ●固定資産税・都市計画税(2期)
- ●国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- ●後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- ●介護保険料(普通徴収)(1期)



介護保険施設サービス利用時の居住費等の 負担限度額が変わります 🍫

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係 ☎ 75 - 5090

介護保険の施設サービスを利用した場合、サービス費用の1~3割のほかに食費や居住費等の日常生活費が利用者の負担となりますが、所得等の要件を満たす方は申請により負担の上限額(負担限度額)が定められ、食費と居住費の負担が軽減されます。介護保険制度の見直しに伴い近年の光熱水費の高騰や在宅で生活する方との負担の均衡を図るため、8月から負担限度額を以下のとおり変更します。

負担限度額、基準費用額(一日当たり)

		居住費等				
	利用者負担段階		ユニット型 個室的多床室	従来型 個室	多床室	
第1 段階	●本人および世帯全員が住民税非課税で、 老齢年金の受給者●生活保護の受給者	880円	550円	550円 (380円)	0円	
第 2 段階			550円	550円 (480円)	430円	
段階			1,370円	1,370 円 (880 円)	430円	
段階			1,370円	1,370 円 (880 円)	430円	
※介語			1,728円	1,728円 (1,231円)	437円 (915円)	

また、以下の①②のいずれかに該当する場合は、特定入所者介護サービス費等は支給されません。

- ① 住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税の場合
- ② 住民税非課税世帯(世帯分離している配偶者も非課税)でも、預貯金等が下記の場合

第1段階 : 単身 1,000 万円、夫婦 2,000 万円を超える場合 第2段階 : 単身 650 万円、夫婦 1,650 万円を超える場合 第3段階① : 単身 550 万円、夫婦 1,550 万円を超える場合 第3段階① : 単身 500 万円、夫婦 1,500 万円を超える場合

うちの子「結婚」しないのかしら?

諦めずに仲人にご相談下さい

結婚相談所 まずはお気軽にご連絡下さい ムスベル ☎026-214-3681



〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階

〈広告欄



民クリエイターを目指しませんか?

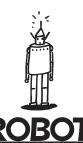


▶問い合わせ先 企画振興課移住定住・シティプロモーション係 ☎ 64 – 5893

市では、地元の魅力を発信できる"市民クリエイター"の育成を目的に、映像制作や SNS 活用の技術を 学ぶ『東御市クリエイター塾』を開催します。講師には「ゴジラー 1.0」などの多数のヒット作品を作り出 している株式会社ロボットが務めます。

授業は8月末からで、企画や演出の考え方をトッププロから学び、『東御市の魅力』をテーマに、実際に スマートフォンなどで映像を作り情報発信をしていただきます。授業は、全6回で受講料は無料、対面と オンラインを組み合わせた形です。まずは、説明会を開催しますので、興味のある方はご参加ください。

担当者さんの想い



私には難しいかも?!と思われる方でも楽しんでもらえる時間となるように、 個人での学びはもちろん、新しい仲間との出会いを通じて一人では気付けな かった発見や参加者同十のつながり作りを大切にしたいと考えています。

株式会社ロボット

映画「ゴジラー 1.0」をはじめ、「STAND BY ME ドラえもん 2」、「ALWAYS 三丁目の夕日」 やドラマ「MOZU」、NETFLIX、CM を多数手掛ける制作プロダクション

東御市クリエイター塾 説明会

東御市クリエイタ一塾で、どんなことをして、 なにを学べるのか、映像のトッププロから話を 聞てる!

初心者、興味のある方大歓迎です。

▶開催概要

7月29日(月)午後7時~午後7時45分

▶会場

市中央公民館 2階講義室 オンラインでも説明会に参加できます、説明 会参加申し込みフォームに入力後、参加URL をご連絡します。

▶参加申し込み

右記二次元コードよりお申込み ください。



東御市クリエイター塾 入校申し込み

全6回の授業を通して、映像のトッププロか らスマートフォン等での撮影・編集・発信につ いて教わろう!

▶参加条件

- ●映像を作って発信してくださる方
- ●プロアマ問わず中学生以上が参加可能
- ●市外の方でも参加可能

▶参加・授業料

無料

▶参加申し込み

右記二次元コードよりお申込み ください。



ていねい・安心のシルバー人材センタ

家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、 家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、 身近なところでお役に立てます。

また、各種企業への派遣事業も行っております。

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。● 公益社団法人 上田地域シルバー人材

電話番号 東御支所(61-6565)

世境おごL協力隊が行く! 2024.7 Vol.84

4月着任



小沢 和実験員 (教育普及事業)

文化振興係で、主に教育 普及事業を担当しています。 埼玉県で生まれ育ち、今年 から東御市で一人暮らしが スタートしました。昨年度

まで東京の美術大学で地域の文化資源とひとを繋 ぐ取り組みについて学び、その中で大学の教授に お声がけいただいたことをきっかけに、初めて東 御市に足を運びました。

初めて東御を訪れた際、梅野記念絵画館のテラ スにて、雲間から漏れ出た一筋の太陽光が浅間連 峰の裾野を照らしている神秘的なワンシーンを目 撃し、心打たれました。また、かねてより自然と 密接な環境で暮らしたい思いも合わさり、東御へ の移住を決意しました。東御にあるすべての「楽 しいもの・こと」にチャレンジしていきたいです。 よろしくお願いします!

5月着任



中西 耕輝 隊員 (海野宿観光振興)

出身は大阪市で、東御市 に来る前は愛知県豊田市に 住んでいました。前職は自 動車をつくる仕事をしてい ましたが、海野宿の景観に

惹かれ、この場所で生活しつつ、海野宿を綺麗に 保存し後世に残したいと思い、移住を決めました。 うんのわチーム一丸となって海野宿の保全と活性 化に務めていきたいと思っています。まずは、う んのわをはじめ海野宿の清掃など、保全活動を積 極的にしていきたいです。

私は友達からは優しく真面目とよく言われます が、親しい人からは変わりものと言われます。趣 味は旅や写真で、世界30か国以上を一人で旅し ました。車いじりから、料理やケーキ作りなども 好きです。基本的に何でもやってみようと思う性 格なので、ぜひお声がけください!

5月着任



鈴木 夏屬

(ブランディング・販路開拓)

東御市の地域特有の魅力を 最大限に活かした「食」の提 供に向け、活動しています。

「自分も、自分に関わってく

れる人も楽しく生きてほしい!」が私の目標。私のし あわせの1つは美味しいものを食べることなので、自 分にできる第一歩として活動しています。

生産者と消費者をつなぐ架け橋となれたらと思って います。自分でも小さく畑をやってみたり、生産者さ んと一緒に作業をさせてもらったりしています。市内 の飲食店で提供して欲しいと思う、魅力的な食材があ れば、ぜひ教えてください!食材を提供する生産者と 消費者をつなげ、東御市の食を通して魅力を知っても らい、東御市全体を盛り上げたいと考えております。

食だけでなく、東御市の人やモノ、コトについても 魅力を掘り起こしていこうと思います。

おしゃべりもイベントも初めてのことでも、なんで も楽しむ人なので、見かけたらぜひお声がけください!

🔀 もーりー ちょこっと体操動画 撮影中! 🛌



地域おこし協力 隊のも一り一(森 山雅斗隊員) によ る、**「ちょこっと体** 操動画」を撮影 中! 子どもからお 年寄りまで、数分 間でできちゃう体

操動画を、今後「YouTube 東御市チャンネル」に て**シリーズで動画を公開予定**です。座ったままでも できる簡単な体操なので、ぜひ皆さまも動画を見な がら、体操にチャレンジしてみてください! 簡単な 体操とはいえ、しっかり取り組むと、体操の先生も 務めるも一り一でも、汗がにじんで息遣いが荒くな るほど。習慣的に行うことで、体質改善や健康向 上にも役立つこと間違いなしです!

今後は体操の他にも、前転や後転、バク転のコ ツなど、も一り一出演の動画が掲載されるかも? お楽しみに!

すくすく育っとうみっている。 1歳の誕生日おめでとう! 7月 ご家族からお祝いのコメント





武田 和玖ちゃん (保刊)

お誕生日おめでとう☆ いつもにこにこでパワフルな わっくん!* これからも大好きなお米を いっぱい食べて元気に大きく



西澤 珀玖ちゃん (城ノ前)

1歳のお誕生日おめでとう♥ 食べるのも遊ぶのも大好きな はっくん 持ち前の愛嬌で元気にスクス ク育ってね!!



^{もりかく あお} 森角 藍ちゃん (下八重原)

あおく~ん!!

なってね☆

1歳のお誕生日おめでとう™ めっちゃ可愛い声で笑うあお くんめっちゃキュートです⊌ そんなあおくんは、じじばば そしてみんなの癒しです!!

☆募集します!!☆ (対象者 6月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・電話番 号・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、7月8日(月)必着。



▲田中小学校

大きな声援が原動力に! 市内小学校運動会

6月1日、市内5校の小学校で運動会が行われました。 児童たちは、「頑張れ」や「負けるな」など、家族や 友だち、先生からの大きな声援に後押しされながら、青 空のもと練習してきた成果を存分に発揮し、元気に競技 に挑んでいました。



▲北御牧小学校



▲袮津小学校

ートピックスー 地域の話題



▲安全祈願式

グリーンシーズンの 安全を祈願して

5月31日、湯の丸高原山開きの安全祈願式が湯の丸高原ホテルで行われました。この日はあいにくの雨のため室内での祈願式となりましたが、集まった参加者約65名は、登山者らの安全と共に湯の丸高原の魅力がグリーンシーズンを通して多くの方に伝わるよう祈願しました。

日々の練習成果を発揮消防ポンプ操法、ラッパ吹奏大会

6月9日、中央公園グラウンドで第21回消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が開催され、選手のみなさんは日々の練習の成果を存分に発揮していました。



▲ポンプ操法



▲ラッパ吹奏

【ポンプ操法の部】

順位	部 名
1	第3分団第3部
2	第5分団B
3	第3分団第1部
4	第1分団 A

【ラッパ吹奏個人の部】

順位	部名	吹奏者氏名
1	第4分団第2部	中島 昌宏
2	第5分団第2部	依田 雄大
2	第5分団第3部	小林 良樹
4	第3分団第1部	野中 剛



▲多くの人で賑わう

青空のもと、田中商店街に賑わいが 田中まちなかフリーマーケットが開催



▲ダンスによるパフォーマンス

6月15日、第6回田中まちなかフリーマーケット&マルシェが田中商店街周辺で行われ、青空のもと、多くの方で賑わいました。このイベントは田中商店街のお店と魅力を知ってもらい、中心市街地に継続的な賑わいを創出することを目的に開催されており、合言葉の「賑わいのある商店街を取り戻す」に相応しいイベントとなりました。

湯の丸高原つつじ祭が開催! レンゲツツジの保全活動もスタート

6月16日、湯の丸高原第一ゲレンデー帯にて、つつじ祭が開催され、約4500人が来場し嬬恋村との特産品の配布やテント・キッチンカーのグルメ、ステージイベントなどを楽しみました。また、このイベントに先立ち、5月18日には市発足20周年記念事業として、レンゲツツジ保全活動ボランティアを募集し、嬬恋村に事務局を置く湯の丸レンゲツツジ保存会と連携を図り、保全活動を行いました。



▲イベント開催宣言



▲つつじを楽しむ来場者

長野県東御市県281-2

E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

ます。 バイザー・手相占い)をしており、 うになり、 なイベントやマルシェに参加しています。娘 で2、3年程前から東御市近辺における様々 住しました。 私は手相鑑定士(パー ントに何回か参加させて頂く機会 多くの方たちとの交流を深めてい

観光名所も多く、 しいなど旅行で出かける観光地のイメージで に囲まれ、 経ちました。 いただきました。 神奈川県から東御市に移住して、 * \ * \ * \ * \ * \ \ * \ 空気がきれい。自然がいっぱいで、 若い頃は、 食べ物や果物がとても美味 長野県といえば、山 * * 3カ月が * ~ * ~

所だな』と疲れを感じる事もありましたが、 での車移動が、3時間半程かかるため『遠い な感情になりました。 景色の移り変わっていく光景を目にしている になりました。 十数年前、 気持ちがリフレッシュし、 次第に東御市を身近に感じるよう その頃から、度々私も訪れるよ ただ、神奈川県から東御市ま 人娘が結婚を機に東御市へ移 とても穏やか

がら、この東御の地

滋野地区で cafe SORA

をしてくれる沢山の人たちの後押しを受けな

い気持ちはありましたが、

私の夢への応援

多くの友人や姉弟、 なんと現実になり、

家族、

親類と離れ寂

長い間住み慣れた地

想像していた事

をオープンしました。

cate

お近くに来た際はお ています。 こせる場所を目指し しください。 東御市の皆さん、

すでに色々なイベント等

でも、友達同士でも、 ゆっくりのんびり過 らっと立ち寄って、 に立ち寄れる居心地の良い場所。 家族みんなでも、ふ SORAのコンセプトは、 誰でも気軽 おひとり様

ムリーディングアド

娘の誘い

んに〝とうみ〟の魅力や生活について答えて 今月は神奈川県から移住された斉藤眞弓さ

ちは、

親切であたたかい人が多いです。

を得て感じたことですが、

東御市の

方た

やりながら、生涯楽しく穏や

かに過ごして

いずれ何か

とて

も居心地の良いこの環境の中で、

けたらと思い始めました。

私はあまり記憶になかったのですが、

娘が

○ とうみの 好きなところは?

魅力を紹介します。

東御市へ来た方、戻って

きた方から、選んだ理由や



ま ゆみ 斉藤 眞弓さん (滋野)

神奈川県出身/Tターン

芳 志 市のデータ

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚 くお礼申しあげます。(令和6年4月および5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〉

• 荒川 洋一 様 (12 万円)

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業〉

- (株)アーキディアック 様
- (株)信州グリーン 様 (20 万円)

教育費寄附金

- ・北御牧ミニバスケットボールクラブ保護者会 様 (187,228円) (北御牧中学校の体育の器具等購入に対する寄附)
- 和地区区長会 様(100,000円) (和小学校の備品購入に対する寄附)

民生費寄附金

様 (50,000円) (和保育園の備品購入に対する寄附) 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

-般寄附金・企業版ふるさと寄附金 **☎** 75-1455 文化・スポーツ振興課 教育費寄附金

教育課 学校教育係

☎ 64-5879

民生費寄附金

保育課保育係 **☎** 64-5903

人の動き(6月1日現在)

総人口 転入 61人 29,128人(-33) 転出 70人 男14,503人(-14) 出生 13人 女14,625人(-19) 死亡 38人 世帯数 その他 1人 ※カッコ内は前月対比 12,549世帯(+ 5) 資料:住民基本台帳

そんなやり取りをしながら、

と言っていたそうです。3年ほど前に二人で 言うには、私は以前『カフェをやりたい。』

> こちら119 (東御消防署) = 5月の火災・救急件数=

※カッコ内は令和6年1月からの累計

火災 1件(6件) 救急 121件(681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 5月分 令和6年5月31日現在

		当月分	累計 (注1)	前年比
件	数	10件	45件	+7件
傷	者	18名	57名	+14件
死者	<u>/</u> (注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和6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6年5月	令和5年5月
最高気温	30.2℃(5⊟)	32.7℃(18⊟)
最低気温	1.4℃(10⊟)	2.4℃(3⊟)
平均気温	16.4℃	16.1℃
降水量	128.5mm	93.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによる データを掲載しています。



●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間 (午前 8 時30分~午後 5 時15分)とさせていただきます。 なお、問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。