



市報
No.244

とうみ

TOMICITY
2024
8月号

一粒から広がる可能性
とうみ巨峰倶楽部
が始まりました

CONTENTS

- 2 とうみ巨峰倶楽部が始まりました
- 6 市防災訓練を実施します
- 7 情報コーナー

TO MI city
20TH
ANNIVERSARY
2024

一粒から広がる可能性

とうみ巨峰倶楽部が始まりました



倶楽部メンバー

(1列目右から)

水戸部 新さん
小川原 陽大さん

(2列目右から)

水戸部 葵さん
小林 郁音さん
竜野 莉緒さん
宮澤 愛梨さん

(3列目講師の先生右から)

小木 曾 めぐみさん
若林 賢司さん
井上 翼さん

とうみ巨峰倶楽部とは？

1956年に栽培が始まり、市を代表する作物として育まれてきた「巨峰」。その栽培・研究による技術の向上から、多種多様なぶどう産業が発展し、今日までの市の農畜産物の産地が形成されてきました。

今年度、市は発足20周年を迎え、改めて市を代表する作物「巨峰」にスポットをあて、これからの担う子どもたちが、巨峰の栽培から販売までの課程を通し地域の農業を学び、体験できると「とうみ巨峰倶楽部」を立ち上げました。この活動は、県の元気づくり支援金を活用し「「ほどよく、田舎。とうみ」のぶどう◎」（にじゅうまる）事業として運営されます。10年後、20年後も「ほどよく、田舎。とうみ」のぶどうを中心とした農畜産物が、とうみブランドとして

市内外から認知されて、愛される未来となるよう活動していきたいと考えています。

どんなことをするの？

とうみ巨峰倶楽部員は、小学校4年生から中学校3年生までの児童・生徒を対象とし、地域とのつながりの構築や市を代表するぶどうを中心とした農畜産物を身近に感じてもらうことを目的としています。

クラブ活動は、信州うえだ農業協同組合や生産者と連携しながら、ぶどう栽培やワークショップ、巨峰の王国まつりでの販売体験をします。

主な活動

- 7月
 - ・畑見学
 - ・粒抜き
 - ・袋かけ
- 8月
 - ・販売促進企画検討
 - ・生産者への取材
 - ・ぶどうのスケッチ教室
- 9月
 - ・収穫
 - ・巨峰の王国まつりでのPR活動と販売体験

活

動がスタート

7月6日、小学校4～6年生の6名が、とうみ巨峰倶楽部員としてクラブ活動をスタートしました。この日は、自己紹介や今後の活動説明を受けた後、実際に畑に出て、巨峰の余分な果粒を取り除き果粒数を調整する「粒抜き」作業を行いました。講師の先生から、この作業で残した果粒の肥大促進や、裂果防止につながることを説明された部員は、一粒一粒に向き合い細かい作業を真剣な眼差しで行っていました。翌週の13日には、巨峰が熟すまでの間、害虫や病気から守る「袋かけ」を体験。たわわに実ることに期待を込めて、ぶどうに紙袋を掛けました。



粒抜きできるかな



みんなで袋かけ



自分のぶどうに目印



愛情込めて丁寧に

インタビュー

小学校3年生の時に、ぶどう栽培・収穫体験をして楽しかったの
で、とうみ巨峰倶楽部へ入部しました。実際に体験してみても、粒抜きは取り除く小さい粒を見つけるのが楽しかったです。また、農家さんがたくさんぶどうを育てていることに改めてすごいなと思いました。



水戸部 新さん

楽しかったことや、ぶどうが好きということもあり、今回とうみ巨峰倶楽部に応募しました。活動の中では、巨峰の王国まつりでぶどう販売を体験することが楽しみです。友達などと機会があれば一緒にやりたいと感じています。



宮澤 愛梨さん

小学校で、巨峰の栽培体験をする予定でしたが、対応してくれる農家さんが高齢ということで無くなってしまいました。ずっと楽しみにしていたので、とうみ巨峰倶楽部の活動で体験でき嬉しいです。初めて粒抜きを体験して、最初は難しかったですが、慣れると簡単に粒を整えるのが楽しかったです。このような活動を通して地元の農産物を学べることは、いいことなので、機会があれば友達に「一緒にやろう」と声を掛けたいです。



竜野 莉緒さん



台風・集中豪雨が多い季節です 浸水した家屋の衛生対策

●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

台風や集中豪雨で、家屋等が浸水した場合、細菌が繁殖し感染症や食中毒が起こりやすくなります。万が一、家屋等の浸水被害が発生した場合は、健康被害を防ぐために衛生対策（清掃・乾燥・消毒）を行いましょう。



水害時の感染症予防では、**清掃と乾燥**が最も重要です。

※屋外（床下や庭など）の消毒は原則不要です。

●消毒の前にしっかりと清掃を！

- ① ケガを防ぐため厚手のゴム手袋と長靴を着用する
- ② ほこりを吸わないようにマスクを着用する
- ③ ドアと窓を開放し、室内を乾燥・換気する
- ④ 汚泥を取り除き、しっかり乾燥させる
(清掃が不十分だと消毒の効果が発揮できません)
- ⑤ 清掃後はしっかり手を洗い、シャワーを浴びる
- ⑥ 清掃が完了するまでは、子どもやペットを室内に入れない

※水に浸かった食品や停電により保存温度が保てなかった要冷蔵・要冷凍食品は廃棄しましょう。

※熱中症や寝不足に注意し、食事や水分摂取を心掛け、無理をしないようにしましょう。



●消毒方法について

泥などの汚れを洗い流し十分に乾燥させてから、消毒液を浸した布などでよく拭きましょう。



主な消毒薬

●次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤でも可）

汚染の程度がひどい場合や長時間浸水していた場合は、できるだけ次亜塩素酸ナトリウムを使用します。

●消毒用アルコール（アルコール濃度70%以上）、塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）

対象物の色あせや腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムを使用できない場合に使用します。

※次亜塩素酸ナトリウムや塩化ベンザルコニウムは希釈して使用します。消毒薬は使用方法を誤ると健康を害するものもありますので、使用上の注意事項を十分に確認しましょう。

※消石灰は肌や目に触れると炎症を起こすため、現在は使用が推奨されていません。

参考：厚生労働省「浸水した家屋の感染症対策」

インクルーシブ防災を目指して！

災害時避難行動要支援者名簿の整備及び個別避難計画の作成を推進しています

● 問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎ 64-8888



市では、災害時に自力で避難することが困難な方に対して、災害情報の提供や避難等の手助けが地域の中で素早く、安全に行われる体制づくりを進めており、災害に備えた「避難行動要支援者名簿に基づく個別避難計画」の作成を推進しています。

災害時避難行動要支援者名簿とは

一人暮らしの高齢者や重度の障がいがある人など、災害時に何らかの手助けを必要とする人の名簿のことを言い、市が作成する名簿です。



個別避難計画とは

避難行動要支援者名簿に基づき、どのような避難行動をとればよいのか対象者ごとの状況に合わせた個別の避難行動計画のことをいいます。

現在、地域の皆さんやケアマネジャーといった福祉専門職と協力し作成を進めています。



同じ役割の、災害時支え合い台帳と何が違うの？

災害時支え合い台帳は、各区が主体となって整備したもので、「災害時避難行動要支援者名簿及び個別避難計画」は市が主体となって整備を進めるものです。災害時支え合い台帳と重複する部分もありますが、個別避難計画は、福祉関係者などが記載されます。



地域のつながりを深めるために

災害はいつ起こるかわからず、大きな災害では、消防や警察等の救援隊がすぐに到着できない可能性が高くなります。

そのような場合に備え、「日頃から自ら災害に備え、災害時に自らの身を守り、お互いに助け合う」自助・共助の心構えを持つことが大切です。



地域の皆さんと協力して作成する避難行動要支援者名簿は、災害時に安否確認や避難誘導などの支援に役立ち、地域による避難支援体制づくりに重要な共助のひとつとなります。さらに、日頃の見守り・声かけ活動としても利用でき、災害の備え以外にも、地域のつながりとして活用できます。

障害がある人もない人も、高齢者も幼い子どもも誰ひとり取り残さないことを目指した「インクルーシブ防災」を目指して、これからも取り組んでいきます。



▲地域との話し合いの様子

9月は防災月間

市防災訓練を実施します

●問い合わせ先

総務課 防災係 ☎62-11111



■日時 9月1日(日) 午前7時30分～9時

■場所 市内全域 (避難場所は、各区で決められた場所)

訓練当日は、緊急地震速報(訓練)などをメール配信(メール配信@とうみ)、防災ラジオ、上田ケーブルビジョン(地上デジタル12・1チャンネル)で情報伝達を行います。その後、市から「警戒レベル4避難指示」を発令しますので、各区で決められた指定場所への避難を始めてください。その後、安否確認や初期消火訓練などを行いますので、区が実施する避難訓練へご参加いただきますようお願いいたします。

また、各戸に配布しております「東御市避難所・災害ハザードマップ」で、避難所や避難経路、危険個所などを確認するとともに、日頃からの災害に備えるためにも、家族との連絡方法、備蓄品の購入や非常持出品の準備など行いましょう。



防災訓練時に消火栓を使用すると、水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884



生き活き 長生き健康とうみ

筋肉の取扱説明書(強く…編)

健康推進課
☎64-8883
文責(公財)身体教育
医学研究所

「筋肉の取り扱い」次のステップ

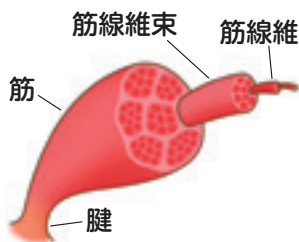
市報4月号で、良い筋肉の3つの条件は、「量がある」「力がある」「柔らかい」と伝えました。そして、はじめの一步として「柔らかい」筋肉を保つためのストレッチングを紹介しました。皆さんは、1日の中で筋肉を気持ちよく伸ばす時間がありますか? 筋肉を伸ばすと、緊張が緩み、身体が楽になるのでお勧めです。

さて今回は、残り2つの条件「量がある」「力がある」筋肉について解説し、筋量・筋力を良い状態に保つための具体的な方法を紹介いたします。

刺激の有無で筋肉に起きる変化

筋肉(骨格筋)は、イラストのような階層構造になっています。筋肉の細胞とは1つ1つの筋線維のことで、これが力を発揮したり、縮んだりします。

トレーニングで筋肉が大きくなるのは、1つ1つの筋線維が太くなる(細胞



が大きくなる) ことによりです。また筋線維は、大きく分けて、速筋タイプ(白身:瞬間的に大きな力を発揮する)と遅筋タイプ(赤身:長く力を発揮し続ける)に分かれます。筋肉を使う機会が減ったり、加齢が進むと、筋線維がやせ細り、発揮できる力が弱くなります。特に速筋タイプの衰えが大きいので、年齢が高くなるほど大きな力を発揮することが苦勞になります。

筋量や筋力を維持・向上する筋トレ

筋力トレーニングは、筋肉が力を発揮する動作を意図的に行うもので、それに伴う筋肉への刺激が、筋力を発揮しやすくし、さらには筋量を保ち・増やす(筋線維を太くする)ことに繋がります。筋トレの方法は次回改めて詳しく説明しますが、前回に引き続き、生活の中で手軽に始められる体操(筋トレを含む)が見られる「健康お役立ち動画」を紹介します。刺激を与えたい筋肉を意識しながら、できる範囲を少しずつで良いのでぜひ実践してみてください。



筋力トレーニングを含む
健康お役立ち動画

情報コーナー

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-toni@city.tomi.nagano.jp
☎64-58003 (F)63-54361

お知らせ

保育料軽減事業の拡大

東御市で行ってきた第3子以降無償化に続き、保育料軽減を拡充します。

	世帯年収 (年間)	保育料
第1子	360万円未満	半額軽減
第2子	360万円未満	無償化
	360万円以上	半額軽減

※令和6年4月分から適用します。対象者には個別に通知します。

※上の子の年齢は問いません。

※認可施設に通う、市内在住のお子さん対象です。

問／保育課 保育係 ☎64-5903

固定資産税に関する届け出のお願い

固定資産の状況等を正確に把握するために、次の場合には税務課資産税係に届け出をお願いします。

届け出の様式は市ホームページからダウンロードできます。

◆固定資産現所有者申告書

納税義務者(所有者)が亡くなった場合、※亡くなった日から3か月以内に相続人による提出をお願いします。

※この申告書は相続登記が完了するまでの間、納税に関する代表者を申告するためのものです。

◆未登記家屋所有者変更(兼未登記家屋所有)届書

登記のない家屋(未登記家屋)の所有者名義を変更した場合や未登記家屋を取得・所有することになった場合。

※届け出人は新しい所有者の方です。

◆家屋滅失届書

所有者が所有する家屋を取り壊した場合(一部の取り壊しも含む)。

※滅失の登記をした場合も提出してください。

◆納税通知書送付先変更届書

納税義務者(所有者)が居所の変更等により、納税通知書の送付先を変更する場合。

◆納税管理人(変更)申告書・納税管理人(変更)承認申請書

納税義務者(所有者)が海外赴任な

どにより、納税に関する手続きが行えない場合。

※納税義務者に代わり納税に関する一切の手続き(書類の受領、納税や還付金の受領など)を行う方を指定してください。

※納税管理人が市内の方であれば申告書を、市外の方は承認申請書を提出してください。

固定資産現所有者申告書を除く届け出は、その年の12月末までに提出してください。

問／税務課 資産税係 ☎62-1111

(内線1171・1172)



市ホームページ

本人ミーティング開催のご案内

◆日時 9月20日(金)

午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター2階

201・202・203研修室

◆参加者 認知症と診断を受けた方

(もしくは疑いがあり悩んでいる方)とそのご家族

◆内容 認知症の方が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合います。

ご家族や地域の方、専門職の方も参加できます。

◆参加費 無料

◆申し込み 左記問い合わせ先に申込みをお願いします。(申込期限9月10日まで)

申込・問／福祉課

地域包括支援係 ☎64-5000



市ホームページ

令和6年度緑の募金のお礼

皆さまから寄せられた篤志は、合計で113万9740円となりましたことをご報告いたします。

また、令和5年度の募金額121万7613円については、公益財団法人長野県緑の基金を通じ、市内のみどりの少年団活動への助成、地域の植樹と苗木の頒布支援、保育園への木製オプジーエの配布に活用されました。その他、公益社団法人国土緑化推進機構等の緑化事業に活用されました。ご協力いただきありがとうございます。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

胸部レントゲン検診のご案内

感染症予防法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受ける必要があります。

東部地区は以下の**8月の5日間**、北御牧地区は**10月・11月の2日間の計7日間**で検診車が巡回します。都合のよい日程・場所で受けてください。10月・11月の日程は改めてお知らせします。

検診票は、ご自宅へ郵送しますので、**検診の日に忘れずにご持参ください。**

(郵送時期) 東部地区にお住まいの方：7月下旬頃

北御牧地区にお住まいの方：10月上旬頃

地区にかかわらず、どの会場でも受診できます。

北御牧地区にお住まいの方で、8月中に受診したい方は、下記までお問い合わせください。

次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。

- ・64歳以下の方（昭和35年4月2日以降に生まれた方）
- ・令和6年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方



8月26日（月）	開始 終了
常田公民館	8：40～9：10
城ノ前公民館	9：20～9：50
加沢公民館	10：00～10：50
田中公民館	13：10～14：10
県公民館	14：20～14：50
新屋公民館	15：00～15：20
保健センター	15：30～16：15

検診を受けるときの注意事項

- ・襟、ボタン、刺繍、プリント（絵柄）、金具等のない薄いTシャツなど（1枚）で受けてください。
- ・長い髪の毛は上のほうに束ねてください。
- ・金属のついた下着（ブラジャー）は外してください。
- ・湿布、カイロ、磁気絆創膏ははがしてください。
- ・ネックレス、マグネーループ、イヤリング等のアクセサリは外してください。
- ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いいたします。

8月27日（火）	開始 終了
別府公民館	8：30～8：50
原口公民館	9：05～9：25
聖公民館	9：40～9：45
中屋敷公民館	10：00～10：25
赤岩 小平叔江氏宅	10：40～11：00
片羽公民館	11：10～11：40
滋野駅前	13：15～13：40
大石公民館	13：55～14：15
乙女平公民館	14：30～15：20
保健センター	15：35～16：10

8月29日（木）	開始 終了
奈良原公民館	8：50～9：10
横堰公民館	9：25～9：35
新張公民館	9：50～10：15
出場公民館	10：30～10：45
金井公民館	11：00～11：20
海善寺公民館	13：10～14：00
せき内科クリニック	14：10～14：55
西海野公民館（海野宿囲炉裏の家）	15：10～15：30
海野宿ふれあいセンター	15：40～16：00

8月28日（水）	開始 終了
日向が丘公民館	8：50～9：20
曾根公民館	9：35～10：05
西深井公民館	10：20～10：30
東深井共同作業所	10：45～11：05
栗林公民館	11：20～11：40
東上田公民館	13：20～13：50
和コミュニティセンター	14：05～14：40
保健センター	15：05～15：30

8月30日（金）	開始 終了
祢津南公民館	8：50～9：05
祢津公民館	9：20～9：55
西宮公民館	10：10～10：35
保健センター	10：50～11：30
井高公民館	13：10～13：20
西入集会所	13：40～13：45
田沢公民館	13：55～14：15
西田沢集会所	14：25～14：30
タタラ堂集会所	14：40～14：45
姫子沢公民館	15：00～15：10

※北御牧地区は、10月31日（木）、11月1日（金）に行います。10月号に掲載予定です。

マイナンバーカードの申請について

市役所に来庁することができない申請希望の方には、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。

◆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
受付日時 8月11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市役所でカードを受け取る場合

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、運転免許証等の顔写真付きの公的証明書、保険証、通知カード

◆顔認証マイナンバーカードの受付について 詳しくは市ホームページをご覧ください。

問／市民課 市民係 ☎75-2007



市ホームページ

全国一斉

「こどもの人権相談強化」週間
あなたの悩みを聞かせてね

法務局では、いじめや虐待等に悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOSメール」およびLINEを開設して、人権相談に応じています。

子どもたちの悩みをより多く受け止めるために、平日の受付時間の延長と、土日も相談に応じる強化週間を実施します。

◆相談日程

8月21日(水)～23日(金)、
26日(月)～27日(火)

午前8時30分～午後7時

8月24日(土)～25日(日)

午前10時～午後5時

※右記以外は、

平日 午前8時30分～午後5時15分

「こどもの人権110番」

☎0120-007110

「LINEによる人権相談」

左記公式アカウントを友達追加の上、ご相談ください。

問／人権同和政策課

人権同和政策係
☎64-5902



SOS-e-mail



LINE人権相談

児童扶養手当現況届

◆内容 受給資格に係る届出

◆対象者 7月末頃に通知します。

◆提出期限 8月30日(金) 必着

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

令和6年度(後期)
犬のしつけ方教室

◆学科講習 動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の

知識と予防、しつけ方
・日時 9月14日(土)

午後1時30分～午後3時30分

・場所 上田合同庁舎南棟

2階会議室

◆実技講習 しつけ方(犬同伴)

・日時 9月28日、10月5日、12日、

19日、26日 全5回土曜日開催

予備日 11月2日(土)

(雨天中止の場合に開催)

午後1時30分～午後3時

・場所 上田合同庁舎駐車場

※受付はいずれも午後1時から

◆参加資格

犬の登録、狂犬病予防注射その他

伝染病予防注射済みの生後4カ月以上の飼育犬(1歳までの受講が望ましい)

◆受講料 5000円

◆申込期限 9月6日(金)まで

◆その他

※開催初日に参加費、登録・ワクチン接種等の証明書を持参してください。

そのほか、リード、水飲用器、糞処理用ビニール袋、必要に応じ犬のごほうび(フード、おもちゃ等)を持参してください。

※動きやすい服装でおいでください。

申込・問／長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153

農地利用状況調査
(農地パトロール)の実施

農業委員会では、遊休荒廃農地の実態把握と発生防止・解消および農地の違反転用防止対策のため、市内全域で農地利用状況調査を毎年実施し、遊休荒廃農地の所有者等に農地の適正管理の指導を行っています。

本年の実施時期は、令和6年8月～9月です。確認のために各地区の農業委員や農地利用最適化推進委員が農地に立ち入り、必要がある場合は、お話を伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問／農業委員会事務局

☎64-0535(直通)

ツキノワグマに注意してください

昨年からの全国的にツキノワグマの目撃や人身・農作物被害が増加しています。市内でも猟友会を中心に追い払いや捕獲を実施している状況ではありますが、市民の皆様にも十分に注意いただきますようお願いいたします。

《ツキノワグマに出会わないために》

◆ラジオや鈴などの音のでものを必ず携帯・携行してください。

◆雨天時または降雨直後の入山は、避けてください。

匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります。

◆朝夕はクマの活動が活発になります。散策等で山林の周辺部に近づかないでください。

◆沢沿いでは、沢の音でも熊も相手の存在に気付くのが遅れてしまう場合がありますので、周囲に注意してください。

《ツキノワグマに出会ったら》

◆クマが遠くにいる場合

クマが気づいている・いないに関わらず、クマを確認しつつ、その場からゆっくり立ち去ってください。

◆クマが近くにいる場合

落ちつき、クマを驚かせないように、クマを見ながらゆっくり後ずさりしてください。

◆クマが襲ってきた場合

しゃがんで首の後ろに手を組み、う

つ伏せになり、首や顔、腹部を守ってください。熊撃退スプレー等がある場合は風向きに注意して使用してください。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



平和祈念式と平和祈念の黙とう

東御市平和祈念式

◆日時 8月15日（木）

午前11時45分～午後0時10分
中央公民館3階 講堂

◆内容

中学生による「平和について」の作文発表、平和と人権を守る都市宣言の朗読、正午に1分間の黙とう。

平和祈念の黙とう

昭和20年8月6日に広島市、8月9日に長崎市に原子爆弾が投下されました。

また、8月15日は戦没者を追悼し、平和を祈念する日です。

それぞれの家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなった方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに黙とうをしましょう。

◆黙とう時刻（各1分間）

8月6日 午前8時15分

（広島市原爆の日）

8月9日 午前11時2分

（長崎市原爆の日）

8月15日 正午

（戦没者を追悼し平和を祈念する日）

問／人権同和政策課 ☎64-5902

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

費用は、参加費として10万円です。

参加者の歩行難、持病等により付添者が必要な方はご相談願います。

※日程等の詳細は、日本遺族会事務局
☎03-3261-5521

申込・問／長野県遺族会

☎026-1228-0334



市ホームページ

困りごと相談ください!!

親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!



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センター

電話番号 東御支所(61-6565)

60歳以上で働く意欲のある方

会員募集中!!

シルバー人材センターで一緒に働きませんか!!

★草刈り、植木剪定にチャレンジしたい方、大募集しています!★

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業



生ごみリサイクル堆肥の配布

- ◆対象者 市内在住の方
- ◆予約方法 下記の記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。
(1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします。)
- ◆受付期間 8月5日(月)～16日(金)(当日消印有効)
- ◆配布日時 9月下旬(返信ハガキにて通知)
- ◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」
- ◆配布数等 1世帯あたり3袋(1袋20kg)まで(配布予定数量5トン)
- ◆その他 先着順に配布のご案内をします。配布希望数が予定数量を上回った分については、用意ができ次第、配布のご案内をします。お時間をいただくことがありますので、ご了承ください。
- ◆記入例

往信の宛名面	返信の文面	返信の宛名面
〒389-0516 往信 東御市田中656-2 東御市 生活環境課 クリーンリサイクル係 行き	※何も書かないで ください。	〒郵便番号 返信 ご自分の住所とお名前 をご記入ください ① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 希望袋数

問／生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター) ☎63-6814

8月は「食品衛生月間」

◆食中毒を防ぐ3原則

①菌を「つけない」

手には雑菌やウイルスがいっぱい。調理の前と食事の前は、石けんで手を洗いましょう。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別物にしましょう。まな板や食器洗い用スポンジの消毒もお忘れなく。

②菌を「増やさない」

菌の増殖は10℃以下でゆっくりになり、マイナス15℃以下で停止します。食品は冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

③菌を「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは加熱調理で死滅します。肉料理は中心まで十分に火をとおしましょう。「75℃で1分以上加熱」が目安です。

◆食品事業者は、従業員の健康状態に気を配りましょう

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882

固定資産の調査

◆新增築調査

税務課職員が訪問して床面積や建物内部・外部の仕様等を確認し、固定

資産税と都市計画税の基礎となる

「評価額」を算出します。

対象 令和6年1月2日以降に新增

築された家屋

◆現地照合調査

固定資産税の公平・公正な課税のため、課税台帳に登録されている事項と現地の状況を照らし合わせる調査を実施しています。

対象

①家屋が未調査で課税台帳に登録されていない家屋

②既に取り壊されているが、課税台帳に登録されている家屋

※調査にあたる税務課職員は名札を着用し、固定資産評価補助員証を携帯しています。ご理解とご協力をお願いします。

問／税務課 資産税係

☎62-1111

内線1171・1172

お盆のし尿くみ取り休業のお知らせ

◆休業期間

8月10日(土)～8月18日(日)

右記期間中、し尿くみ取り業者が休業となりますので、くみ取りができません。ご理解とご協力をお願いします。

問／生活環境課 生活安全係

☎64-5896

調整給付（定額減税が引ききれない方への支援措置）について

令和6年分所得税と令和6年度分個人住民税の定額減税のうち、1人当たり所得税3万円と個人住民税1万円の合計4万円を減税しきれないと見込まれる方に、調整給付金を支給します。

◆対象者（給付要件）

- ・定額減税可能額が令和6年分推計所得税額または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る方

◆給付対象外となる方

- ・令和6年度の住民税が非課税もしくは均等割のみ課税となる方
- ・納税義務者本人の合計所得金額が、1,805万円を超える方
- ・定額減税が引ききれた方

◆給付額の算出方法

- ・所得税において定額減税しきれない額の算出方法
 - ①納税義務者本人と、配偶者を含めた扶養親族の合計人数に3万円をかけた金額が定額減税される金額です。これを定額減税可能額と言います。
 - ②定額減税可能額が、令和6年分推計所得税額を上回る場合、その差額が調整給付されます。
- ※「令和6年分推計所得税額」は、令和5年分の所得・扶養の状況に基づいて算定します。
- ・個人住民税所得割において定額減税しきれない額の算出方法
 - ①納税義務者本人と、配偶者を含めた扶養親族の合計人数に1万円をかけた金額が定額減税される金額です。これを定額減税可能額と言います。
 - ②定額減税可能額が、令和6年度分個人住民税所得割額を上回る場合、その差額が調整給付されます。
- 「所得税において定額減税しきれない額」と、「個人住民税所得割において定額減税しきれない額」を合計した額を1万円単位で切り上げて給付します。

◆手続き

- 東御市から調整給付の対象となる方に8月下旬頃、個別に通知を送付します。※審査完了後、順次給付します。
- ・お知らせ（プッシュ方式）：既に公金受取口座等が登録されている方は、「調整給付金支給のお知らせ」を発送します。お知らせに記載されている口座への支給に問題がなければ、支給に関する必要な手続きはありません。
 - ・確認書（対象者による確認・請求方式）：公金受取口座等が登録されていない、または、口座への振込み時にエラーが見込まれる方は、「調整給付金 支給確認書」をお送りします。

※確認書の申請期限：令和6年10月31日（木）消印有効

詳しくはこちらを確認してください

- 内閣官房ホームページ
- 「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」
- 東御市ホームページ
- 「令和6年度個人市民税・県民税における定額減税の実施について」
- 「調整給付（定額減税が引ききれない方への支援措置）について」



内閣官房ホームページ



市ホームページ
定額減税



市ホームページ
調整給付

☎／税務課 住民税係 ☎64-5877

☎／湯楽里館 ☎63-4126

◆毎月26日（風呂の日）
開館30年目記念特別企画
湯楽里館
当日券（おとな）入館料300円
※他のサービス券との併用はできません。
※回数券等、差額分の返金は致しません。

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

◆日時 8月28日（水）午前11時頃
◆試験内容

全国一斉情報伝達試験の実施
大規模地震など緊急事態の発生に備え、防災ラジオとメール配信@とうみ（登録制）により全国瞬時警報システム（Jアラート）による情報伝達試験を行います。

ケーブルテレビ北御牧局舎移設に伴うサービスの停止

ケーブルテレビ北御牧局舎移設工事に伴い、左記の通りサービス（光テレビ、光インターネット、ケーブルプラス電話）を一時停止いたします。

ご利用のお客さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

◆サービス停止日・対象地域

作業日① 9月3日（火）

対象地域 東御市全域

作業日② 9月18日（水）

対象地域 東御市北御牧地区（八重原、羽毛山）

作業日③ 9月25日（水）・9月26日（木）

対象地域 東御市北御牧地区（大日向、下之城、島川原、布下、御牧原）

※御牧原は9月25日のみ

作業日④ 10月9日（水）

対象地域 東御市全域

◆停止時間 午前1時～午前6時

（作業日①～④共通）

詳細は左記の上田ケーブルビジョンのホームページをご確認ください。

岡／株式会社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）



上田ケーブルビジョン

募集

水泳大会 出場者募集

◆日時 8月31日（土）

受付 午後0時30分～午後1時20分
開会式 午後1時30分

競技開始 午後1時40分

◆場所 東御中央公園市民プール

50mプール

◆参加資格 市内在住・在勤の方

市内の水泳クラブ等に所属している方

◆種目

50m 自由形・平泳ぎ

100m 自由形・平泳ぎ

200m リレー（50m×4）

1分15秒にチャレンジレース

（50m自由形）

※詳細は開催要項をご覧ください。

◆申し込み 8月27日（火）までに、

小・中学生は各学校へ、一般の方は

東御市スポーツ協会へお申し込みください。

◆受付時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時

◆申込・岡／（特非）東御市スポーツ協会（第1体育館内）☎62-2200

（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）



水泳大会開催要項

「認知症サポーター養成講座」受講者募集

◆日時 9月6日（金）

午前10時～午前11時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 高齢化社会となり認知症は誰もがなる可能性があります。身近な方が認知症になったときに支えることが出来るよう「認知症サポーター」を養成する講座です。

※7月2日の講座と同一内容です。受講できなかつた方は是非ご参加ください。

◆参加費 テキスト希望者（100円）

※学生は無料

◆申込期限 8月30日まで

◆申込・岡／福祉課 地域包括支援係

☎64-5000



厚労省ホームページ



受講していただいた方に「サポーターカード」をお渡ししています。

〔上田地域定住自立圏主催〕

39歳以下独身者向け婚活交流会

◆日時 11月24日（日）

午後1時～午後5時30分

（午後0時30分より受付）

◆会場 上田 東急昭ホテル（上田市

天神4-24-1 ☎24-0109）

◆内容 男女別身だしなみ&婚活セミナー、1対1トーク、フリートーク

◆対象 39歳以下（昭和60年以降生まれの方）かつ、

〔男性〕上田地域定住自立圏※に在住または在勤の独身の方

※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村

〔女性〕独身の方（県内及び嬬恋村在住または在勤の方優先）

◆定員 男女各20名（合計40名）

（申し込み多数の場合は、男女人数に偏りがある場合は、抽選により決定）

◆参加費 男性 2000円

女性 1500円

※事前のお支払となり、支払後に参加を辞退された場合、返金はいたしません。

◆申込期間

9月2日（月）～10月20日（日）まで

◆申込方法 メール、または二次元バーコードを読み取りお申込みください。

※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

◆その他 お土産の用意があります。

◆申込・岡／上田地域定住自立圏中心市

上田市移住交流推進課

☎71-6734

✉ueda-konkatu@city.ueda.nagano.jp



ながの電子申請サービス

2024ポッチャリーグ 参加チーム募集

◆開催日

審判講習会 9月14日(土)

午後1時～午後3時30分

リーグ戦 ①11月2日(土) ②12月

21日(土) ③令和7年1月18日(土)

いずれも午前9時～正午

◆場所

審判講習会 東御中央公園第2体育館
リーグ戦 東御中央公園第1体育館

◆参加資格・定員

ポッチャを定期的に行っている東御市内団体12チーム(定員に達した場合抽選)

※各団体より1チームとする

※原則、審判講習会に参加し、リーグ戦で審判をすることが参加条件となる。

◆参加費 1500円

◆申込締切 8月26日(月)

問／「みんなの健康×スポーツ」実行委員会事務局

(公財)身体教育医学研究所

☎61-6148

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係

☎75-1455)



「甲乙共通課程」防火管理講習会

◆日時

甲種／10月17日(木)、18日(金)

(乙種防火管理講習は17日のみ)

両日とも 午前9時30分～

午後4時30分

◆場所

上田創造館(文化ホール)

◆内容 多数の人が出入りし、勤務、または居住する建物(防火対象物)の所有者、経営者等は建物の用途、規模及び収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。消防本部では防火管理者の資格を付与する講習(甲種防火管理者新規資格取得講習(2日間)及び乙種防火管理講習(1日間)を実施します。資格の取得を希望される方は受講してください。

◆対象 防火管理者資格の取得を希望される方

◆定員 100名

◆受講料

甲種4000円、乙種3000円

(上田地域防火協会会員は半額)

◆持ち物 筆記用具等

◆申し込み 9月17日(火)午前9時から受付開始。(電話での申し込みはできません)

申込・問／上田地域広域連合消防本部

予防課・丸子・真田・東御及び依田

窪南部消防署の受付窓口まで。

上級救命講習会

応急手当の正しい知識と技術を身につけ、いざという時のために備えましょう。

※上級救命講習は、普通救命講習の内容に加えて、子どもの心肺蘇生法・搬送方法・外傷の手当等の内容を含んでいます。是非この機会に受講してみたいかがですか。

講習を受講された方には、修了証が交付されます。

◆日時 9月15日(日)

午前8時30分～午後5時30分まで

(講習時間：8時間、昼食休憩：1時間)

◆場所 上田市中央公民館 上田市材木町1-2-3 3階大会議室

(☎22-0760)

(自動車でお越しの方は、市立上田図書館横「総合駐車場」に駐車できます)

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせ等の御協力をお願いします。

◆講習内容 心肺蘇生法(AEDの使用方法を含む)、大出血の止血法、骨折の手当など

◆講習対象 一般住民

◆受講料 無料

◆募集人員 70人(定員になり次第、締め切らせていただきます)

◆服装・持ち物 マスク着用、実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ等

◆申し込み 9月9日(月)までに、最寄りの消防署で申込書に御記入のうえ、提出してください。

◆その他 今後の新型コロナウイルス等の感染状況により、中止とさせていただきます。

問／東御消防署 救急係

☎62-0119

市発足20周年記念事業 湯の丸高原レンゲツツジ保全活動ボランティアの募集

◆日時 9月7日(土) 午前9時～正午

雨天の場合は翌日へ延期翌日も雨天の場合は中止

◆集合時間・場所 午前9時 湯の丸高原 地藏峠第2駐車場集合

◆作業場所 湯ノ丸山麓 ※作業場所により変更の場合あり

◆対象 小学4年生以上(※小学生は保護者同伴)

◆申込期限 9月4日(水)まで

※保険加入を事前に行いますので、必ず期限までにお申し込みください。

※東御市役所からの送迎あり。

申込・問／信州とうみ観光協会

☎62-7701



信州とうみ観光協会

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業 庭木・庭園管理講習

シルバー人材センターに入会して、庭木剪定に関する技術を身につけ、仲間とともに汗を流してみませんか。私たちがしっかりサポートします。

◆講師 上小造園組合の講師他
◆講習期間 9月30日(月)～

10月3日(木) 計4日間

◆場所 上田創造館、上田市豊殿地域自治センター

◆対象 60歳以上で、シルバー人材センターへ入会し、就業を希望する方

◆定員 15名

◆申込期間

8月19日(月)～9月13日(金)

◆参加費 無料

◆持ち物 剪定作業に適した服装、作業靴、ヘルメット(貸出可)、木鋏

剪定鋏、刈り込み鋏、鋸、作業用手袋、タオル、飲み物、昼食、マスク

※入会・受講希望の方は、電話または受講申込書に必要事項を記載のうえ左記へお申し込みください。

申込・問／上田地域シルバー人材センター
〒231-6002
ハローワーク上田 ☎23-8609

ハロートレーニング10月開講 コース受講者募集

◆募集コース

・訓練期間 (6か月訓練)

10月1日(火)～

令和7年3月31日(月)

○電気設備技術科 定員・15名

○ビル設備サービス科 定員・15名

◆場所 ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

◆対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている方

◆受講料 無料(テキスト代等別途)

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

◆申込期限・申込み先 9月5日(木)までに、お近くのハローワークへ

施設見学会のご案内

◆日時 8月7日(水)、21日(水)

午前10時～正午(予定)

◆場所 ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

◆内容 ポリテクセンター長野で実施するハロートレーニング(受講料無料)の説明、施設見学等

◆対象者 求職中または転職を検討中の方

問／ポリテクセンター長野

☎026-243-7856

(株)信州東御市振興公社の 正社員・パート募集

◆職種 ①ビールの製造(正社員)

②経理(パート)

◆勤務場所 ①ビール工場 ②総務課

◆募集人数 各1名

◆給与等 当社規程による

◆申込期限 8月20日(火)

◆選考方法 期日、場所については後日連絡します。

◆申込方法 履歴書と職務経歴書を申込期間に左記までご提出ください。

(郵送可、期限内必着)
※求人内容の詳細につきましてはホームページをご確認ください。

申込・問／(株)信州東御市振興公社

総務課 ☎64-0001



振興公社
ホームページ

登録統計調査員の募集

国などが実施する各種統計調査において、調査員として名簿作成、調査票の配布・回収・点検等の活動に従事していただける方を随時募集しています。

希望する方にはあらかじめ登録していただき、各種統計調査が実施される際に、調査区域などを考慮した

上で調査従事の依頼をします。そこで従事が可能であれば調査員として活動していただきます。

ご興味がありましたら、お気軽に電話にてお問合せください。

◆報酬

調査の内容や業務の量により異なりますが、1調査あたりおおむね1万円から7万円程度です。交通費等も含みます。

◆応募要件

・満20歳以上の方
・市内での調査活動に支障がない居所の方等

今後予定されている主な統計調査

▼全国家計構造調査

▼農林業センサス

〈令和7年度〉

▼国勢調査

※右記の他、労働力調査や毎月勤労統計調査などが不定期であります。

詳細については、市ホームページをご覧ください。

申込・問／企画振興課 企画政策係
(統計担当) ☎64-5806



市ホームページ

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
8月3日(土)	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」 高札所を学んで「高札文」を読みましょう。	中央公民館 学習室7 午前10時～正午 講師：田中 浩江会員	申込・問/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	
8月3日(土) 8月17日(土) 9月21日(土) 10月5日(土) 10月19日(土)	青空 ZUMBA教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。	芸術むら公園 芝広場 (受付はまる屋店舗前) 午後1時～午後1時45分 講師：峰村 栄美先生	問/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・運動靴 ◆対象 高校生～70代(小学生～中学生は無料) ◆参加費 500円/回	
8月7日(水)	第3回東御市人権セミナー2024 テーマ「平和と人権」	東部人権啓発センター 午後1時30分～午後3時 講師：満蒙開拓平和記念館館長 寺沢 秀文さん	問/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、開催一週間前までに上記へお問い合わせください。	
8月10日(土)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「滋野駅と滋野小学校の歴史」	中央公民館 講義室 午後1時30分～午後3時 講師：若林 幹雄会員	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎090-2256-0098(武倉) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料	
8月11日(日) 8月25日(日) 9月8日(日) 9月22日(日) 10月27日(日)	青空ヨガ教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。 ※ヨガマットは先着10名様まで無料貸し出しがあります。	芸術むら公園 芝広場 (受付はまる屋店舗前) 8月：午前8時～9時 9月：午前9時～10時 10月：午前10時～11時 講師：畑中 麻貴子先生	問/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・帽子・ヨガマット(持っている方) ◆参加費 700円/人	
8月12日(月)	親子ふれあい青空朝市 盆花・野菜などの販売をします。	北御牧グラウンド (雨天の場合ふれあい体育館) 午前6時から(販売開始)	問/御牧ふれあいの郷づくり協議会 青空朝市実行委員会 ☎67-1010 (地域づくり支援課)	

東御市の
話題も
いっぱい!地域のできごとを毎日放送
UCV レポート

UCV1 地上121ch 17時～

[再放送] 18時・19時～22時(リピート放送)ほか
※日曜日はダイジェスト放送※インターネットでも
見られます!

上田ケーブルビジョン

0120-160-074

長野県上田市中央 6-12-6

〈広告欄〉

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

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14日(水)	北御牧地区夏まつりみまきニードカンコ ・催し 遊びの広場（うちわお絵かき、ストラックアウト等）、食の広場（うどん、焼き鳥、焼きそば、ビール、ジュース等） ・ステージ 園児みこし、信州御牧太鼓保存会、みんなで輪になって踊ろう ・花火大会	北御牧グラウンド 午後4時30分～ 花火大会 午後7時40分～8時30分 ※小雨決行。悪天候の場合は8月17日（土）に延期。	〒北御牧地区夏まつり実行委員会事務局・御牧ふれあいの郷づくり協議会（地域づくり支援課） ☎67-1010 ◆駐車場 ふれあい体育館、旧ゲートボール場、北御牧中学校グラウンド、北御牧保育園	
8月24日(土)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「民俗学ってなあに？地域と物置に眠るお宝を知る」	中央公民館 学習室7 午前10時～正午 講師：田中 浩江会員	申込・〒とうみ歴史研究会 ☎090-2256-0098(武倉) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※申し込み不要	
8月27日(火) ↓ 9月1日(日)	第73回東御美術会会員展 会員23名による水彩画・油彩画約40点。	東御市文化会館 展示室 午前9時～午後5時 (初日午前10時～、最終日午後4時まで)	〒東御美術会 ☎080-1188-8064(安保)	
8月31日(土)	大人のための絵本読みきかせ テーマ ～ワタシノオトヲヒビカセル～ 読み手：市民の方、図書館職員	市立図書館 3階くるみのへや 午前10時30分～午前11時30分	〒市立図書館 ☎64-5886 ◆観覧 申し込み不要。当日会場にお越しください。	
	東御市発足20周年記念事業 健康づくり講演会(信州公衆衛生学会 総会市民公開講座) ①講演：「地域共生社会の実現に資する身体活動・運動・スポーツ」 ②特別講演：「健康格差の是正に向けて私たちができること」	中央公民館 3階講堂 午後1時15分～午後3時 (受付午後1時～) ①講師：身体教育医学研究所 岡田 真平所長 ②講師：京都大学大学院医学系研究科社会疫学分野 近藤 尚己教授	申込・〒健康推進課 健康増進係 ☎64-8883	
	とうみワインセミナー 「ワイン片手に教養講座⑤」 今回は「世界はマーケティングでできている」がテーマです。また、東御のワインとマンズワインのつながりについてもお話しいたします。ワインを片手にリラックスして、気軽に学びを深めましょう。 ※サンプルワイン提供:マンズワイン	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～) 講師：『世界はマーケティングでできている』著者 三宅 宏氏 道先案内人：地域おこし協力隊 中島 佳幸 隊員	申込・〒ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885 (農林課 農産物振興係) 申込期限 定員に達するまで ◆定員 24名 ◆参加費 1,000円(グラスワイン・軽食付き) ◆その他 対象年齢は20歳以上、20歳未満は事前申告でソフトドリンク対応可。送迎バスあり	
9月1日(日) ↓ 10月20日(日)	青空フラ教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。	芸術むら公園 芝広場 (受付はまる屋店舗前) 午前10時～11時 講師：山崎 綾子先生	〒まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・パウ(お持ちの方。無料レンタルあり) ◆参加費 1,000円/回、親子/1,500円/回(お子様が小学生の場合)	
9月2日(月)	介護予防住民指導者養成講座(第4回) 「5感を使う介護予防～アイテム体操～」	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	〒福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000 ※申し込み不要 ◆その他 第5回は10月11日(金)を予定しています。	

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
9月4日(水) 9月5日(木) 9月6日(金) 9月9日(月) 9月10日(火) 9月11日(水)	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・園/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)	
9月10日(火)	第25回 秋の自然体験講座 ～黒斑山登山～	車坂峠 黒斑山表コース 登山口広場集合 集合時間 午前8時15分	申込・園/湯の丸高原ビジターセンター(商工観光課) ☎62-4333 ◆参加費 1,500円 ◆定員 30名 (小学4年生以上) ◆申込期限 9月2日(月)	
9月24日(火)	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・園/生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814 ◆申込方法 9月13日(金)までに電話申し込み。	
9月27日(金)	動物慰霊の会 ペットなどの動物たちの冥福を祈る会を無宗教による献花方式により開催します。	大星斎場 (上田市上田2548-2) 午後4時～	園/生活環境課 生活安全係 ☎64-5896 長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153	
10月4日(金)	災害時に役立つ防災食講座 限られた水や火で作る防災食を学びます。普段から食べながらストックしていく食材を学び、実際に災害時を想定して作ります。いざという時にあわてずに行動できるようになります。	中央公民館 1階調理室 午後6時30分～午後8時 講師：王鷲 美穂 氏 (Ohisama料理教室)	申込・園/地域づくり支援課 ☎64-5885 ◆申込期限 9月20日(金) ◆献立 ポリ袋で炊くご飯とおかず他 ◆定員 15名(先着順) ◆受講料および材料費 1,000円 ◆その他 未就学児は安全確保のため不可とします。 キャンセル料は9月30日(月)より発生します。	

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
- ◆文化振興系の週末へのトビラ 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。

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
8月8日・22日	東御の刀鍛冶展	文化・スポーツ振興課

園/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

子育てインフォメーション (9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

ママ～ずリズム	2日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	9日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
あそびのひろば (対象:1歳6か月～2歳)	12日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
すくすく相談 (藤田公認心理士)	19日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
救急講習会	30日(月)*	午前10時～午前11時30分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土、日、祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後0時30分、午後1時～午後3時30分 *印は要予約

ねんねの赤ちゃんひろば (対象:生後1か月～4か月の母子)	4日(水)*	午後1時30分～午後2時30分
ふれあいひろば	11日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば	25日(水)*	

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。

北御牧地区 (北御牧子育て支援センター)	18日(水)	午前10時～午前11時
祢津・和地区 (東部子育て支援センター)	26日(木)	午前10時30分～午前11時30分

☎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

9月 園開放

*急な変更や中止の場合もありますので、詳細は事前に各園までお問い合わせください。

市立 保 育 園	田中保育園	☎62-1602	10日(火)「保育園で楽しく遊 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
	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	園開放はお休みです
海野保育園		☎62-2800	12日(木) 「散歩に行きましょう」 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子、タオ ル、動きやすい靴

☎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
元コードから検索できます。



新着本案内

○ノイエ・ハイマート	池澤 夏樹：著
○迷子手帳	穂村 弘：著
○ハまるおうち読書	笹沼 颯太：著
○努力革命	伊藤 羊一：他著
○海賊の日常生活	スティーブン・ターンプル：著
○マイナス金利解除でどう変わる	清水 功哉：著
○倫理的なサイコパス	尾久 守侑：著
○え、うちの子って、栄養失調だったの？	梶 尚志：著
○おうちで全部洗える魔法の洗濯術	茂木 孝夫：著
○いまだ成らず	鈴木 忠平：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
日 時 9月13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 9月14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 8月30日 (金)

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル8月 UCV112

東御市の夏祭りはお茶の間で！

- ◆2024雷電まつり 8月3日 (土) 17:45～

雷電まつりのうた「ハートつないで～TOMI, to me!」に合わせた踊りには37連、約2,200人が参加
します。

田中商店街から祭りの様子を生中継します！

<収録放送> 【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

- 8月11日 (日) …中継録画
- 8月12日 (月) …ステージアトラクション
- 8月13日 (火) …雷電子どもすもう大会

※詳しい番組表は右記二次元コードから
ご覧ください。



とうみチャンネル

◆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※8月16日号はお休みです。

動画は右記の二次元コードからご覧いただけます。



ウイークリーとうみ

☎上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

地域包括支援センター案内（9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 (25のみ勤労者会館2階)	4日(水)*、11日(水)、18日(水)、25日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	3日(火)、10日(火)*、17日(火)、24日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)*	午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	2日(月)、9日(月)*、30日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	6日(金)、13日(金)、20日(金)*、27日(金)	午前10時～午前11時
かんたん体操	5日(木)、19日(木)	場所：総合福祉センター2階 時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	10日(火)、24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	6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)	時間：午後2時～午後2時30分 場所：温泉アクティブセンター(入館料 1,200円が別にかかります)

保健案内

問／健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	9月25日(水)	令和6年5月生
10か月児健診	9月18日(水)	令和5年11月生
1歳6か月児健診	9月24日(火)	令和5年3月生
2歳児歯科健診	9月3日(火)	令和4年7月生
3歳児健診	9月17日(火)	令和3年7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	9月26日(木)	対象：令和6年4月生
もぐもぐ離乳食教室	9月27日(金)	対象：令和6年2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（要予約）	はーと・ほっと・サロン
日時	毎週月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～午後3時	9月17日(火) 午後1時30分～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（まいさば東御）

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	保健センター (総合福祉センター2階)	不要	保健地域医療係 ☎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・歯科相談	9月3日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時		不要	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
本人ミーティング 認知症の人と家族の会	9月20日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	9月4日(水)	午前10時～午前11時	中央公民館	不要	
	9月9日(月)		和コミュニティセンター		
	9月10日(火)		滋野コミュニティセンター		
	9月20日(金)	午後2時～午後3時	北御牧公民館		
生活・就労総合相談「まいさば」 (生活全般、就労、ひきこもり等)	9月25日(水)		祢津公民館		
	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)	9月6日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	9月20日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		事前予約制	
女性弁護士による法律相談	9月25日(水)	午前9時30分～午前11時30分 (1名30分・4名まで)		事前予約制 (9月1日から開始)	男女共同参画係 ☎64-5902
ミニジョブカフェ (若者の就労相談)	9月19日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングス ペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月日	医療機関名	電話番号	*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医に連絡してください。 *急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 《休日・夜間緊急医案内サービス》 ☎050-3033-0665
	8月4日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	8月11日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	8月18日	東御市民病院	☎62-0050	
	8月25日	祢津診療所	☎62-0273	
	9月1日	ほしやま内科	☎62-3115	
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 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）			

関／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

東御市文化協会
部会発表会

総合文化フェスティバル

8月7日(水)～8月12日(月・祝)
9:30～16:30（最終日12時終了）入場無料

Art & Stage

TOMI city
20TH
ANNIVERSARY
2024

■ロビーステージ発表 8/10(土) 13:00～15:30 ダンス部会、8/11(日) 13:00～15:30 邦楽、舞踊、音楽の各部会
■お茶会 8/8(木) 花水木の会、8/11(日) 玉椿会 いずれも10:00～ ■展示 8/7(水)～12(月・祝) 絵画、書道、陶芸、工芸、華道の各部会

第78回ピアノのゆふべ
配布中

From Bach to Scriabin 8月24日(土) 19:00開演
入場無料(要整理券)

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：宮入柚子

第104回サンテラス
ロビーコンサート
発売中

夏の終わりのしらべ 8月31日(土) 13:30開演
500円(80席)

予定曲：白鳥、アダージョとアレグロ、夏の思い出 など

ピアノ：細井美来
チェロ：外山賀野

第79回ピアノのゆふべ
配布中

癒やしのジャズ・ナイト 9月27日(金) 19:00開演
入場無料(要整理券)

ピアノ：根木マリサ

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）

盛夏



美しき明治のみづゑⅡ 開催中～9月1日(日)
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。
常設展示 入館料200円

キリマンジャロ・朝(木版画)



東御市発足20周年記念 一私たちは見つめられているー
吉田遠志展 9月14日(土)～12月1日(日)
伝えたいのは自然、共存、平和の大切さ
9月16日(月・祝) 10:00～ 吉田遠志の絵本読み聞かせ、絵本原画特別鑑賞（親子対象・要予約）
9月29日(日) 13:30～ 講演「父・吉田遠志を語る」、木版画実演《清麗の舞い》
上記のほか、イベント、コンサート、ワークショップを開催。詳しくはHPで。
父・吉田博を凌駕した世界第一級の木版画。長野で制作した世界最大の作品も特別展示！ 日本初回顧展

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500円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）

杉雅司「安んじ」



遠い風の旋律 杉 雅司展 開催中～9月1日(日)
同時に開催 梅野コレクション展（ふれあい館） 8月20日(火) ナイトミュージアム 17時以降入館無料

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（一般）■休館日：月曜（祝日の場合、翌火曜）

なるほど The ごみ No.189

分ければ資源、混ぜればごみ ～「容器包装リサイクル法」について～

商品が入っていた「容器」や、商品を包んでいた「包装」は、家庭から排出されるごみの重量の約2割、容積（かさ）では約6割を占めるとわれています。これら容器包装のうち、びん、缶、紙、ペットボトル、プラスチックを分別して収集し、資源等にするのを促す「容器包装リサイクル法」（正式名称＝容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律）についてお話しします。

「容器包装リサイクル法」の仕組み

「容器包装リサイクル法」は、上記の容器包装の処理を、①消費者は分別して排出し、②市町村が分別収集し、③「容器」「包装」を用いて中身の商品を販売した事業者は、収集された容器包装を資源として再商品化（リサイクル）する、という3者の役割分担を決め、3者が一体となって容器包装廃棄物の削減に取り組むことを義務づけています。なお、③の事業者は、実際にはリサイクルを委託し、その費用を負担することによって義務を果たしています。



マークが付いたプラスチックは指定袋で収集

プラマークのついたプラスチックは「容器包装プラスチック」に分類され、きれいなものは紫色の市指定袋（右写真）で分別収集することでリサイクル製品の原料となり、ごみとなる量が減ります。引き続き、市民の皆さまのご協力をお願いいたします。



●問い合わせ先
生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

国民年金 アドバイス

出産前後の国民年金保険料が 免除になります

国民年金保険料が免除される期間

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

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

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

産前産後免除期間の取り扱い

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

対象となる方

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

届出時期

出産予定日の6カ月前から申請書を提出できます。

必要書類

- ①個人番号確認書類（マイナンバーカードか通知カード）または年金手帳
- ②本人確認書類（運転免許証等）
- ③出産前に届け出をする場合：母子健康手帳

出産後に届け出をする場合：出産日は東御市で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類

提出先

市民課国保年金係



電子申請について

●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



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

使わなくなった農機 買い取ります！

高価買取！
査定無料！



株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください

☎0268-62-5262

9:00～17:00

〈広告欄〉

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

令和7年4月1日採用予定

市職員の募集

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等

試験区分 および職種	採用予定 人員	受験資格等
初級	行政 若十名	平成10年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業した人（令和7年3月までに卒業見込みの人を含む。） 次の全てに該当する人 ●昭和59年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校を卒業した人（令和7年3月までに卒業見込みの人を含む。） ●身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で、介助なしで通勤ができ、かつ、事務職として勤務が可能な人 ●活字印刷文の出題による筆記試験及び口頭による面接に対応できる人
中級	土木 建築 若十名	平成10年4月2日以降に生まれた人で、高等学校またはこれと同等以上と認められる学校の専門課程を卒業した人（令和7年3月までに卒業見込みの人を含む。）
上級	土木 建築 若十名	平成2年4月2日以降に生まれた人で、短期大学または高等専門学校を卒業した人（令和7年3月までに卒業見込みの人を含む。）
薬剤師	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）
診療放射線技師	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）
臨床検査技師	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）
看護師	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）
助産師	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）
医療事務	若十名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、診療情報管理士の資格を有している人（令和7年3月までに取得見込みの人を含む。）

2 申込方法

(1) 提出書類

①採用試験受験申込書

②履歴書（市が指定する履歴書を使用してください。）

③職務履歴書（職務経験のある方は提出してください。）

④写真2枚（提出書類①および②へ貼付してください。）

(2) 申込書・履歴書用紙の請求

申込書等は、市総務課に直接請求するか、市のホームページから用紙をダウンロード（A4サイズの普通紙に片面印刷）してお使いください。



3 受付期間

8月1日（木）～8月21日（水）（郵送の場合、締切日必着）

4 試験日・場所等

(1) 第一次試験

・試験日 9月22日（日）

・場所 東御市役所

・試験内容 教養試験、業務適正検査、性格特性検査、小論文

※第二次試験、第三次試験の日程その他試験に関する詳細は、市ホームページに掲載の「受験案内」をご覧ください。

5 問い合わせおよび申込書提出先

総務課 総務係 ☎64-5876

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
ムスベル

まずはお気軽にご連絡下さい

☎026-214-3681

〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階

〈広告欄〉





ごとう るいな
後藤 瑠衣菜ちゃん
(日向ヶ丘)

お姉ちゃんのこと大好きな
るいなちゃん、1才おめでと
う🍡🍰
これからも元気にみんなに笑
顔を届けてね💙



なるさわ かなた
成沢 奏汰ちゃん
(常満)

マイボーイ奏汰お誕生日おめ
でとう😊
もうすぐ保育園、いっぱい遊
んで元気に育ってね!!

☆募集しまあ!!☆
(対象者 9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、8月12日(月)必着。



東部中学生が職場体験で 動画・記事作成にチャレンジしました

7月18日、東部中学校の2年生4名が市役所の移住定住・シティプロモーション係で職場体験を行い広報活動について学びました。今回は、東御市を市外へプロモーションするためのYouTube ショート動画と広報紙の記事を作成しました。

中学生作成のショート動画をぜひご覧ください。



市公式YouTube

市のPR動画作成にチャレンジしました【中学生作成記事】

7月18日、東御市を市外へPRするため、シティプロモーションの動画制作にチャレンジしました。

まず、PR する内容について検討し、今が旬のおいしい野菜について発信することを決め、多くの野菜が並ぶ道の駅 雷電くるみの里へ。特産のとうもろこしなど旬の野菜4品を選び、どう見せるか4人でアイディアを出し合いながら撮影・ナレーションの録音をしました。編集では、各々が撮影した映像を確認しながら、より市外の方へ伝わる映像となるよう取捨選択し、YouTube ショート動画を完成させました。

この動画を通して、東御市のおいしい野菜が市外の方へ伝わり、認知度向上につながればと願っています。



◀市をPRする野菜選び

▶地域おこし協力隊小林隊員から撮影レクチャー(中学生撮影)





▲健康福祉広域支援協会上村崇氏の講演



▲第1期介護予防住民指導者（どすこいサポーター）の活躍

令和6年度介護予防住民指導者養成講座スタート

6月10日、介護予防住民指導者養成講座が開催され、45名が参加しました。この講座は、介護予防住民指導者を目指しながら、自身の体のメンテナンス方法を知ることができるものとなっており、10月までに全5回行われます。

第1回目となったこの日は、参加者同士コミュニケーションを取りながら、体操を楽しんでいました。

人権セミナーが開催

6月26日、障がい者雇用の取り組みをテーマとした人権セミナーが開催され、44名が参加しました。講師で山洋電気株式会社の山口敦子さんから、会社でのサポート体制や課題、互いの違いを尊重した働き方について説明があり、受講者は熱心に耳を傾けていました。



▲セミナーの様子

祢津祇園祭が5年ぶりに開催



▲祢津祇園祭

7月13日、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中断されていた祢津祇園祭が5年ぶりに開催されました。子どもみこしでは、担ぐ子どもたちの「わっしょい」の音が、町中に響きました。その後、東町区、西宮区を巡る担ぎ手たちによる神輿が披露され、見物客からは大きな歓声が上がっていました。

市発足20周年記念事業 湯の丸nightが開催

7月13日、市の魅力をより感じてもらう夜イベント「湯の丸night」が湯の丸高原ファミリーで開催され、近隣施設の宿泊者20名が、地元の食材を使った料理・ワインに酔いしれました。参加した方からは、「市のおいしい食材を知れてうれしい」との声を多く聞くことができました。ディナーの後は、星空鑑賞も行われ、この日はあいにくの曇り空で室内での鑑賞とはなりましたが、参加者は壁に投影された星空を眺めながら、湯の丸高原一面に広がる美しい星空に想いを馳せていました。



◀ディナー

TOMI city
20
ANNIVERSARY
2024

星空観賞▶



9月1日(日)開催の自転車レース「湯の丸ヒルクライム」についてのお願い

コースの概要

スタート▶9時30分
スタート地点▶新張三番観音
ゴール地点▶湯の丸地藏峠
距離▶11.5km
標高差▶1,012m

通行止め

9時00分～12時00分

※県道東御嬭恋線の群馬県側も9時00分から12時00分の間通行止めとなります。

通行止め

9時20分～10時20分

通行止め

9時00分～10時00分

通行止め

9時00分～9時40分



レース開催にあたりお願い

- 当日は、時間帯でコースとなる県道東御嬭恋線を通行止めとしますので、ご理解とご協力をお願いします。
- 当日は、市役所駐車場、中央公園駐車場から自転車に乗ってスタート地点へ向かう選手と、湯の丸高原方面から先導付きでスタート地点へ自転車で降りてくる選手があり、7時から8時30分までの間にスタート地点に向かう(車道走行)ため、車道が混雑する恐れがあります。
- 万が一、緊急事態が生じた場合(火災、救急など)は、レース事態が中止となり、緊急車両が優先されます。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係
☎75-1455

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。(令和6年6月に寄附をいただいたものです)

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)ハビタット 様
- ・(株)竹田 様 (100万円)
- ・(株)日本ビルシステムズ 様(10万円)
- ・(株)本久 様 (100万円)

物品

- ・澤野 みよ子 様
(蝶 195 頭 標本)

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

企業版ふるさと寄附金
文化・スポーツ振興課 ☎75-1455
物品
総務課 契約財産係 ☎64-5805

市のデータ

人の動き (7月1日現在)

総人口	転入	53人
29,078人(-50)	転出	82人
男14,482人(-21)	出生	13人
女14,596人(-29)	死亡	34人
世帯数	その他	0人
12,540世帯(-9)	※カッコ内は前月対比 資料:住民基本台帳	

こちら119 (東御消防署)

=6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(7件)
救急 130件(811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 6月分 令和6年6月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	11件	56件	+3件
傷者	15名	15名	+6件
死者(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6月	令和5年6月
最高気温	32.3℃(14日)	31.8℃(29日)
最低気温	11.8℃(5日)	9.5℃(4日)
平均気温	20.8℃	20.6℃
降水量	111.5mm	162.0mm

※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。