



市報  
No.257

# とらみ

TOMICITY  
2025  
9月号

特集  
二十歳を  
祝う会



二十歳を祝う会の会場で「インスタントカメラ」で参加者の皆さんに撮ってもらいました！

# 東御市 二十歳を祝う会

特集

## 二十歳を祝う会

8月15日、令和7年度の「二十歳を祝う会」が東御市文化会館で開催されました。

会場では、久しぶりの再会に笑顔を見せる友人同士や、記念撮影に集まるグループの姿が多く見られ、「懐かしいね」「元氣だった？」といった声があちこちで飛び交っていました。

式典では、市長からの励ましの言葉や、新成人代表による誓いの言葉に、会場全体が温かい拍手で包まれました。地域を支える先輩方や恩師に見守られながら、新たな一歩を踏み出す晴れやかな姿に、多くの期待が寄せられています。

二十歳の節目を迎えた皆さんが、これから地域の未来を担い、それぞれの夢や目標に向かって歩み出す姿を、市全体で応援しています。



感謝を  
忘れな

自分らしく

実行

Smile ☺

初志貫徹

恩返し

成長

えんじい!!

西牧

貯金

信頼される  
大人に



再会の喜びにあふれた会場の様子をお届けします



生まれた年 2005年の出来事

- 郵政民営化法案可決
- 愛知万博（愛・地球博）が開催
- 流行語／小泉劇場・想定内（外）・クールビズ・フォー！（レイザーラモンHG）・萌えろ（秋葉原のメイド文化やアニメに関連するオタク用語）等

# 東京2025世界陸上 × 湯の丸

第1弾

3000m障害

三浦龍司選手



- ◆生年月日 2002年2月11日生まれ(23歳)
- ◆出身地 島根県
- ◆略歴
  - 順天堂大学出身
  - 現在はSUBARU陸上競技部に所属
  - 2021年東京オリンピック7位入賞(日本人初)
  - 2024年パリオリンピック8位入賞
  - 2025年7月のモナコダイヤモンドリーグで「8分03秒43」日本新記録を樹立。
- ◆好きなお味噌汁の具 豆腐
- ◆東京2025世界陸上スケジュール
  - 種目 3000m障害
  - 予選 9月13日(土) 18:05~
  - 決勝 9月15日(月) 21:55~



9月に東京で開催される「東京2025世界陸上競技選手権大会」。その大きな舞台に向けて、トップアスリートたちが東御市のアスリートパーク湯の丸で、最終調整に励んでいます。そんな選手たちの湯の丸での様子や、大会への意気込みを3回に分けて紹介いたします。

Q 湯の丸でのトレーニングは、どんな「武器」になりますか？

長距離選手にとって心肺機能はとても重要です。そういった意味で、高地でのトレーニングは心肺機能にアプローチするうえで非常に効果的ですし、効率よく練習ができる環境だと感じています。中・長距離に求められるスキルを磨くには、湯の丸は最適な場所だと思います。

Q 東御市民の皆さんにメッセージ

アスリートパーク湯の丸は、練習やトレーニングをする上で重要な拠点となっています。

東御市の市民の皆さんに応援いただき、サポートを受けながら活動することができています。

世界陸上には、僕自身出場しますし、たくさんの陸上選手が活躍すると思いますので、応援よろしくお願ひします。



YouTube



note

三浦選手へのインタビューの全容は、東御市公式 YouTube「東御市チャンネル」で公開しています。また、東御市公式noteでも取材時の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。

第二弾は、女子マラソン代表の小林香菜選手です。お楽しみに！

# 海野宿開宿400年記念事業

## 海野宿の「これから」を考えるイベントを開催します！

2025年に開宿400年を迎えた海野宿は、国の重要伝統的建造物群保存地区（以下「重伝建」という）に選定されています。これからの海野宿の保存と活用を考えるため、イベントを開催します。地区内にお住まいの方はもちろん、それ以外の方も、いっしょにこれからの海野宿に思いを巡らせてみませんか？

### ◆海野宿 街並み保存・活用に向けた事例を学ぶ講演会

全国の重伝建129地区をすべて巡った経験から、海野宿の今後についてお話しいたします。

- 日時 10月5日（日）午後2時～午後3時30分
- 場所 海野宿ふれあいセンター2階
- 講師 長野県立大学グローバルマネジメント学部 田村<sup>たむら</sup> 秀<sup>しげる</sup> 教授
- 演題 「海野宿の街並みを守り、活かすためにはー全国の重伝建地区における事例を踏まえてー」
- 費用 無料（申込不要）
- 主催 海野宿開宿400年記念事業実行委員会
- 問い合わせ先 商工観光課観光係 ☎64-5895

### ◆暮らす人々が案内するまち歩き

#### —海野宿の隠れた魅力を発見—

海野宿に暮らす住民が案内人となり、まちを巡りながら、思い出やお気に入りの風景などを語ります。

住民だからこそ語れる話に耳を傾けながら、海野宿の隠れた魅力を発見してみませんか。

- 日時 10月19日（日）  
午前9時～正午
- 場所 重伝建海野宿保存地区内および海野宿ふれあいセンター
- 費用 無料（申込不要）
- 主催 海野宿開宿400年記念事業実行委員会
- 協力 信州大学工学部梅干野研究室
- 問い合わせ先 信州とうみ観光協会  
☎62-7701

### ◆海野宿修理・空き家相談会

歴史的建造物の修理方法や建物の継承について、専門家に相談ができます。修理や継承を検討されている方はぜひご参加ください。

- 日時 10月19日（日）  
午後1時～午後3時30分
- 場所 海野宿ふれあいセンター
- 協力 長野県建築士会ヘリテージマネージャー協議会（歴史的建造物保全・活用）  
高野不動産（仲介、売買、地域課題解決）
- 共催 海野宿保存会
- 申込 右記の二次元コードまたは文化振興係までお申し込みください。
- 費用 無料
- 問い合わせ先 文化・スポーツ振興課  
文化振興係 ☎71-0670



ながの電子申請  
サービス



# 第33回 巨峰の王国まつり



「ほどよく、田舎。とうみ」の収穫の秋を楽しむ「第33回巨峰の王国まつり」を開国します！

市の特産品である巨峰をはじめ、さまざまな農畜産物にふれながら、自然の恵みや地域の豊かさを楽しんでいただけるイベントです。  
生産者や消費者、地域の皆さんが一緒になって、農と食の魅力を味わいながら、市のブランドをもっと身近に感じていただけます。



### 日時

9月20日(土)  
21日(日)  
午前9時～午後3時

### 場所

東御中央公園 芝生広場

### 内容

ブドウをはじめとする市内産の農畜産物や加工品等の販売、キッチンカーの出店、ステージイベント、農機の展示等。  
6月から活動中の「とうみ巨峰倶楽部」の子どもたちによるブドウの販売・PR活動も実施します♪

### ◆同時開催

- 第31回JA祭
- くらしを見直そう展

◆ 会場美化のため、ごみは各自でお持ち帰りください。

## 会場・シャトルバス 駐車場案内

※P以外の場所への  
停車はご遠慮ください。



※開国時間内は随時運行

● 問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎75-2016



# “一粒から広がる可能性”

## 『とうみ巨峰倶楽部』通信

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎7512016

Vol.3



### 7月27日 販売促進・PR強化

ふるさと納税の返礼品として、東御市産のブドウをお送りする皆さんに向けたメッセージカードを作成しました。

部員たちが、絵やメッセージカードでそれぞれの想いを込めたメッセージカードは、全国の皆さんへ東御市産ブドウの魅力をPRするため、ふるさと納税の返礼品に同封されます。

### 8月3日 ぶどう農家へインタビュー

カネツ観光農園の若林毅紀さんと、道の駅雷電くるみの里の武田芳夫駅長に取材しました。

カネツ観光農園では、多彩なブドウ品種を見学し、栽培のこだわりや品種ごとの特徴についてお話を伺いました。

道の駅雷電くるみの里では、地元の恵みを大切に育てる生産者の皆さんとのつながりについてお聞きしました。

生産者と販売の現場、両方の視点から、東御市産ブドウの魅力をとっぴりと学ぶことができました。



▲インタビューする部員たち

### 8月17日 おえかき教室

地域おこし協力隊の阿部穂香隊員を講師に、おえかき教室「ぶどうを描く」を開催しました。

参加した部員たちは、木の表面の模様を写し取る「フロッタージュ」という技法を体験し、それぞれに工夫をこらした絵を描きました。完成した作品には、一人ひとりの工夫や個性があふれ、見るだけで楽しくなる仕上がりとなりました。

部員たちが描いた作品は、「巨峰の王国まつり」の開催にあわせて、東御中央公園武道館に展示します。ご来場の際はぜひご覧ください。



▲真剣な表情で絵を描く部員たち

### 今後の活動スケジュール

- 9月7日 収穫・イベント準備
- 9月14日 ぶどうTシャツづくり イベント準備
- 9月20日・21日 巨峰の王国まつり 振り返り
- 10月



# 2025雷電まつり～東御どすこいSUNSUN～フォトレポート

8月2日、東御市を代表する夏の風物詩「2025雷電まつり」が開催されました。

当日は、田中商店街を中心に多くの人でにぎわい、街中が熱気と笑顔に包まれました。特設ステージでは、タレント・<sup>くにもとりさ</sup>国本梨紗さんによるトークショーが行われ、訪れたファンから大きな拍手が送られました。

また、毎年恒例の雷電子ども相撲大会や「アルティスタ浅間」や「ルートインホテルズ信州ブリリアントアリーズ」によるスポーツイベントも行われ、幅広い世代が一緒に楽しめる時間となりました。

夜の部では、37連およそ2,200名が華やかな踊りを披露し、提灯の明かりが灯る中で、東御の夏を一層鮮やかに彩りました。



秋こそ勝負のとき

# アレチウリの駆除は「9月」が大切!

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎64-5896



特定外来生物のアレチウリは、強い繁殖力から生態系や生活環境を及ぼす恐れがあります。特に9月以降は果実が実り、種子が拡散しやすくなるため、これ以上繁殖を広げないよう、この時期に積極的に駆除しましょう!

## アレチウリの特徴

生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数m～十数mになります。他の植物を覆うように成長し、在来種の成長を妨げます。花期は8～10月で、黄白色の小さな花を咲かせ、果実は9月下旬に成熟します。1つの株で5000個以上の種子を生産することもあり、放置すると翌年以降も発芽します。



▲特定外来生物 アレチウリ

## 駆除の仕方

### 抜き取り

一年草のため、根ごと抜きとることで確実に駆除できます。まだ広範囲に広がっていない場合が効果的です。

### 刈り取り

広範囲の場合は、刈払機などで地上部を刈り取る方法も有効です。開花結実を抑制し、土壌への種子供給を減らす効果があります。

※葉や茎には毛、果実にはトゲがあるため、作業には革手袋等を着用してください。  
※除草剤の散布も有効です(除草剤の提供、手動散布機の貸し出しを行っています)。  
詳細は生活環境課までお問い合わせください。

## 処分の仕方

駆除したアレチウリは、花や果実が飛び散らないよう、密閉できる袋に入れて枯らしてください。

なお、可燃ごみ袋で処分できる程度の量については、通常のごみ出しルールにしたがって、ゴミステーションへ出すことができます。多量の場合は、事前に生活環境課までご相談ください。



アレチウリの  
駆除動画もぜひご覧ください!

## 他にも注意すべき外来生物 ニワウルシ

【特徴】 生育速度が非常に速く、1年で1～1.5mになります。種子が風に乗って遠くまで拡がり、地下の根からも芽を出します。

【駆除の仕方】 大きくなる前の駆除が重要です。伐採後の切り株から再び芽が出てくるので、切り株への除草剤の塗布や散布を行ってください。

# 巨峰の王国まつりで「東御市暮らしを見直そう展」を開催します!!

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎64-5896 (令和7年度暮らしを見直そう展実行委員会事務局)

例年、中央公民館で開催していた「暮らしを見直そう展」を巨峰の王国まつり会場で出展ブースを設け、開催します! 巨峰の王国まつりにご来場の際は、ぜひお立ち寄りください。

- ◆開催日 9月20日(土)、21日(日)
- ◆場所 東御中央公園(巨峰の王国まつり会場)



市ホームページ

## 暮らしを見直そう展とは…

消費生活や環境問題などに取り組んでいる団体等の日頃の活動の成果や暮らしに役立つ知恵などを、パネル展示などを通して、楽しく学んでいただくイベントです!!

## 出展団体(予定)

東御市暮らしの会、ごみ減量3R推進委員会、生活協同組合コープながの、長野県消費生活センター、一匹でも犬・ねこを救う会、豊かな環境づくり上小地域会議、長野都市ガス(ゼロカーボンイベント)、長野県環境保全協会・生活環境課(ゼロカーボンイベント)



# エコライフDAY 2025

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎64-5896



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

## 実施期間

9月1日(月)～10月15日(水)

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

## 回答方法

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

多くの皆さんの参加をよろしくお願ひします。



ながの電子申請サービス

## ☑ チェックシート

	取り組み内容	一日のCO <sub>2</sub> 削減量
冷蔵庫	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫に食品等を詰め込み過ぎなかった。	58.6 g
	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の無駄な開閉はしなかった。	14.0 g
	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の設定温度は適切にした。	82.5 g
キッチン水回りその他	<input type="checkbox"/> お風呂には間隔をあけずに入った。	234.8 g
	<input type="checkbox"/> シャワーは不必要に流したままにしなかった。	78.6 g
	<input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗いをした。	7.9 g
	<input type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかけた。	7.4 g
電気	<input type="checkbox"/> ガスコンロは炎が鍋底からはみ出さないようにした。	14.5 g
	<input type="checkbox"/> 電球型LEDランプに切り替えた。	109.3 g
	<input type="checkbox"/> テレビを見ないときは消した。	34.0 g
	<input type="checkbox"/> パソコンを使わないときは電源を切った。	42.1 g
自動車	<input type="checkbox"/> 冷房や暖房は必要な時だけつけた。	25.2 g
	<input type="checkbox"/> アクセルをふんわりと踏んだ(eスタート)。	531.5 g
	<input type="checkbox"/> ムダなアイドリングをやめた。	110.1 g

出典：資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約」

※CO<sub>2</sub>削減量は、1日で減らせる二酸化炭素の目安です。

# 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

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp  
☎64-58000 ☏63-54361

## お知らせ

### 令和8年度小学校就学予定者の就学時健康診断

来春、小学校に就学予定のお子さまの健康診断を実施します。保護者または保護者に代わる方が付き添い、健康診断を受けてください。

#### ◆日時

10月15日(水) 滋野小学校、祢津小学校、和小学校の就学予定者  
10月16日(木) 田中小学校、北御牧小学校の就学予定者

#### ◆受付

午後1時～午後1時20分まで  
(健診開始 午後1時30分)

#### ◆場所

中央公民館  
項目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認

#### ◆持ち物

①母子手帳(予防接種確認のため)  
②就学時健康診断票

③就学時健康診断結果記録用紙  
②、③については後日通知しますので、ご確認をお願いします。

### 問/教育課 学校教育係

☎64-5879

### 令和7年度(後期)犬のしつけ教室

#### ◆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27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 10月4日、11日、18日、25日、  
11月1日 全5回土曜日開催

予備日 11月18日(火)

(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

※受付はいつでも午後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カ月以上の飼い犬(1歳までの受講が望ましい)

#### ◆受講料 5000円

◆申込 9月19日(金) までに左記へお申し込みください。

#### ◆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越しください。

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

### マイナンバーカード休日窓口

◆受付日時 9月14日(日)

午前8時30分～正午(完全予約制)

◆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公的証明書、保険証・資格確認書、通知カード

問/市民課 市民係 ☎75-2007



### 東御市議会9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
9月4日(木)	午前9時	全員協議会
5日(金)		本会議(一般質問)
8日(月)		本会議(総括質疑)
9日(火)		常任委員会
10日(水) ~17日(水) ※土日祝休会		予算決算特別委員会
19日(金)	午後1時30分	本会議(議会閉会)
24日(水)		

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/議会事務局

☎64-5810

火のアートフェスティバル2025

◆日時

10月11日(土) 午前10時～午後4時  
12日(日) 午前10時～午後3時

◆場所 芸術むら公園

◆出店

- ・ステージ 野外コンサート
- ・登り窯焼成 薪入れの様子を見学できます。
- ・出店 クラフト、カルチャー、グリーン、フードのお店が並びます。
- ・ワークショップ 自然素材を使ったワークショップを行います。
- ・梅野記念絵画館企画展

「STEP1 水平線 戦後80年  
山田正亮と焼け跡の前衛」

◆その他

当日は会場周辺に交通規制がかかります。

申込・問/火のアートフェスティバル

実行委員会事務局

(文化・スポーツ振興課 文化振興係)

☎71-0670



市ホームページ

令和7年国勢調査へのご協力のお願い

◆国勢調査とは

日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした、国の最も重要な統計調査です。

国勢調査から得られる様々な統計は、国や地方公共団体の政治・行政において利用されることはもとより、民間企業や研究機関でも広く利用され、そのような利用を通じて国民生活に役立てられています。

◆調査期日 10月1日現在

◆調査地域 市内全域

◆回答方法

9月下旬から調査員が対象先へ訪問し、調査書類の配布及び回答方法の説明を行います。インターネット回答、郵送提出又は調査員への提出のいずれかの方法で回答していただきます。回答へのご協力をお願いします。

問/企画振興課 企画政策係

☎64-5806



総務省統計局  
国勢調査2025  
キャンペーンサイト



市ホームページ



9月は健康増進普及月間

厚生労働省は9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

市ではメタボリックシンドローム(予備含む)の方が、男性は約2人にひとり、女性は約5人にひとりとなっており、心臓病や脳卒中のリスクがとても高い状態です。

自分の健康は自分で守るしかありません。日常生活で「ずく」をだし、自分にできることから、健康を意識した生活習慣を実践し、年に1回は健康診断を受けましょう。

問/健康推進課 健康増進係

☎64-8883



信州ACEプロジェクト

令和8年度 保育園等入園申込書類配布会

◆配布日 10月2日(木)～24日(金)

午前9時～午後5時  
※10月14日(火)～17日(金)は他イベントのため休止

◆配布場所 市役所保育係

(中央公民館2階)

◆入園資格

- ① 認定こども園(教育部分)・・・満3歳以上の児童
- ② 保育園・認定こども園(保育部分)

・小規模保育事業所・就労などの理由により保護者が家庭で保育できない児童

◆対象期間 令和8年4月～7月入園

◆入園受付 11月の指定日時に中央公民館にて行います。書類は10月中に受け取り、ご準備ください。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。  
※先着順ではありません。初旬は混雑しますのでご注意ください。  
※申込はマイナンバーカードを利用した電子申請でも可能です。

※電子申請の場合も11月の指定日時に受付開始です。

問/保育課 保育係

☎64-5903



マイナンバー  
電子申請



市ホームページ

**爆音器の使用ルールを守りましょう**

◆東御市環境をよくする条例に基づく爆音器を使用する際の注意点

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・午後7時～午前5時の間は使用しない。
- ・可能な限り、鳴動間隔をあけて設定する。

※騒音発生防止のため、爆音器の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵等を使用してください。

※電気柵の設置にあたっては、補助制度もありますのでご相談ください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害防止のために使用するものです。

むやみに爆音器に近づかないようご注意ください。

問／農林課 農政係 ☎64-0535

**農作業中の熱中症および事故防止のポイント**

農作業事故は、トラクターやコンバイン等の運転時の転倒・転落を原因としたものが多く発生しています。

農作業の際は、次の点に注意してください。

●昼前や夕方方は事故が起きやすいた

め特に注意。

●機械使用前に安全点検と作業場の危険確認を行う。

●シートベルトや保護具を着用し、点検時はエンジンを停止する。

●無理せず、休憩と水分補給をしながら作業する。

●単独作業を避け、声を掛け合いながら作業する。

●暑い時間帯を避けて作業し、ハウス内は換気を徹底する。

●こまめに水分・塩分を補給する。

●通気性の良い長袖・長ズボンとつば広帽子で日射を防ぐ。

●体調が悪いときは作業を中止し、症状が続く場合は医療機関へ。

問／農林課 農政係 ☎64-0535

**農業者年金に加入しませんか**

農業者年金は農業者のための年金制度です。

◆次の3つを満たす方であれば加入することができます

- ①年間60日以上農業に従事する
- ②国民年金の第1号被保険者（国民年金の保険料納付免除者を除く）
- ③20歳以上60歳未満の方（要件を満たせば60歳以上65歳未満の方も加入可）

※配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することができます。

◆メリット

①積立方式・確定拠出型の年金です。

②自由に保険料を設定（月額2万円～6万7千円）できます。

③終身受給です。

④保険料は社会保険料控除として、所得から全額控除されます。

※加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

問／農業委員会事務局

JA信州うえだ ☎64-0535  
JA佐久浅間 ☎67-3322

**アメリカシロヒトリなどの害虫防除をお願いします**

アメリカシロヒトリは6月から9月にかけて発生し、クルミやサクランボの落葉広葉樹の葉を好んで食べます。

被害拡大を防ぐには早期の対応が重要です。有償で業者に委託ができます。

防除業者：柳橋 琢夫さん  
携帯：090-2492-7249

◆駆除のポイントや駆除に対する支援は、市ホームページをご確認ください。

問／農林課 農政係 ☎64-5894



市ホームページ

地域のできごとを毎日放送

**UCVレポート**

UCV121 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\*

東御市の話題もいっぱい!



インターネットでも見られます!



ucv 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。

**旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方等に対する補償金等の支給**

請求に関する受付・相談を県の専用窓口で行っています。弁護士が無料でサポートする制度もありますので、相談窓口までお問い合わせください。

◆**支給対象** 旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

◆**支給額**

①補償金

本人…1500万円・配偶者…500万円（本人・配偶者死亡の場合はその遺族）

②優生手術等一時金

本人…320万円

③人工妊娠中絶一時金

本人…200万円

◆**請求期限** 令和12年1月16日（水）

※詳細は左記窓口にお問い合わせください。

◆**受付時間** 平日午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）

【請求・問】旧優生保護法補償金等受付・相談窓口（長野県庁本館4階健康福祉部 疾病・感染症対策課）

☎026-235-7143  
☎026-235-7170  
✉yu-sodan@pref.nagano.lg.jp

**「東御の日」記念講演**

◆**日時** 10月3日（金）午後3時～

◆**場所** 中央公民館3階 講堂

◆**演題** 「偉人が描いた世界、日本、信州  
―福沢諭吉と渋沢栄一―」

◆**講師** 慶應義塾大学法学部教授

小川原 正道氏



◆10月3日は「東御の日」

東御市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。これからの東御市について一緒に考える機会としましょう。

【問】総務課 総務係 ☎62-1111

**「天空の芸術祭2025 浮かぶ地層」**

「天空の芸術祭」は、平成28年度より北御牧地区を中心に開催され、今年で9回目を迎えます。アートを学ぶ東京藝術大学の学生たちが東御市に滞在して、東御の地から受けたインスピレーションを基に制作したアート作品を、芸術むら公園など北御牧地区の各所で発表します。現役美大生独自の視点と感性に触れられる、特別なアート体験が待っています。芸術の秋のお出かけに、ぜひ足をお運びください！

◆**日時** 10月18日（土）～11月8日（土）  
※金土日祝のみ開催

◆**場所** 芸術むら公園・北御牧庁舎付近ほか

◆**入場料** 無料

【問】天空の芸術祭事務局

（文化・スポーツ振興課・文化振興係）

☎71-0670



WEBサイト



公式インスタグラム

**LINEで生活困窮・就労に関する相談を実施しています**

まいさぼ東御では、生活や就労についてのお困りごとがある方に対して、LINEでの相談を受け付けています。

◆**メッセージ対応時間**：平日の午前9時～午後5時

【問】まいさぼ東御（東御市社協）

☎75-0222

✉maisapo@tomisyakyo.or.jp



まいさぼ東御

**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
- ◆**ゆめみらい公民館** 毎月第1金曜日 午前11時30分～午前11時50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
9月11・25日	認知症について	福祉課

【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

募集

「甲乙共通過程」防火管理講習

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）および乙種防火管理講習（1日間））を実施します。

◆日時 10月30日（木）・31日（金）の2日間

※両日とも午前9時30分～午後4時30分まで

※乙種防火管理講習30日のみ

◆場所 上田創造館（文化ホール）

◆対象 防火管理資格の取得を希望される方

◆定員 100名

◆受講料

上田地域防火協会会員

甲種2000円／乙種1500円

一般

甲種4000円／乙種3000円

◆持ち物 筆記用具等

◆申し込み 10月1日（水）午前9時から（電話申込不可）

上田地域広域連合消防本部予防課および上田広域8消防署の受付窓口までお申し込みください。

☎消防本部予防課

☎ 26-00029  
査察指導担当

湯の丸高原レンジツツジ  
保全活動ボランティアの募集

◆日時 10月2日（木）

午前9時～正午

◆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28日（日）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。

☎申込・☎/信州とうみ観光協会

☎62-7701  
（商工観光課 ☎64-5895）



信州とうみ観光協会

「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30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RI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61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や、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19日（金）～  
11月17日（月）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し込みください。

※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。

☎/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-konkatsu@city.ueda.nagano.jp

☎71-6734

☎71-6734



上田市ホームページ

子育て支援サポーター養成講座

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

◆研修日時

※A、Bのいずれかのコースを選択してください。

A 午後の部コース

午後1時30分～午後4時

①9月30日（火）、②10月7日（火）

B 午前の部コース

午前9時30分～正午

①11月13日（木）、②11月19日（水）

◆場所 子どもサポートセンター多目的室（東部子育て支援センター2階）

◆申込方法

開催の3日前までに左記へ電話、

メール、LINEのいずれかでお申し込みください（申込時に希望の日にち、氏名、住所、電話番号をお伝えください）。

☎申込・☎/子どもサポートセンター

子ども家庭支援課 ☎71-0450

☎71-0450

☎71-0450

☎71-0450



すくすくポケット LINE

**第22回東御市総合スポーツ大会 参加者募集**

◆日時 10月5日(日) 開始時刻は各会場で異なります。

(ソフトテニス小中学生：10月11日、剣道：10月12日、ポッチャ：10月18日、空手：10月26日)

◆場所 東御中央公園内体育施設、市内小中学校ほか

競技に参加される方は9月20日(土)までに、下記の各競技地区責任者へお申し込みください。

※各競技の詳細については、下の問い合わせ先、または各地区の競技責任者へお問い合わせください。

種目(内容)・会場	田中	滋野	祢津	和	北御牧
1 軟式野球(地区選抜等) 東御中央公園グラウンド	やなぎさわ なおたか 柳澤 直孝 ☎62-2419	たむら みきお 田村 幹雄 ☎63-5188	みやいりけさひこ 宮入今朝彦 ☎64-4134	たつの ゆたか 竜野 豊 ☎63-6708	こうづ かおる 神津 薫 ☎090-5216-2734
2 ソフトボール(団体) 北御牧グラウンド	ふじもり しんいち 藤森 慎一 ☎64-3595	こやま ひろかず 小山 浩和 ☎62-3705	こばやし まさき 小林 正樹 ☎63-0730	たなか ひろし 田中 博 ☎64-5235	
3 バレーボール(団体) ふれあい体育館		たけうち よしかず 竹内 喜和 ☎62-2200			
4 バasketボール(団体) 東部中学校体育館		しらとり ひかる 白鳥 耀 ☎080-6937-5233			
5 ソフトテニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート		くぼ あつし 久保 敦 ☎090-4180-2620			
6 剣道(個人・団体) 東御中央公園武道館(剣道場)		東御市スポーツ協会	☎62-2200		
7 サッカー(団体) 東部中学校グラウンド		東御市スポーツ協会	☎62-2200		
8 ゲートボール(地区選抜等) 東御中央公園屋外ゲートボール場(屋内2面)	よもぎだ ともお 蓬田 智男 ☎62-0809	いりぐち かずよし 入口 和義 ☎62-3911	やなぎさわ まさかず 柳沢 正和 ☎62-2529	おおつか しょうぞう 大塚 省三 ☎63-5271	い で のりひで 井出 典秀 ☎67-2729
9 テニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート		こばやし ひろみ 小林 文治 ☎64-2780			
10 柔道(個人・団体) 東御中央公園武道館(柔道場)		うえはら たかゆき 上原 隆幸 ☎64-5080			
11 マレットゴルフ(個人) 海野マレットゴルフ場		にしむら ただひで 西村 忠秀 ☎62-0979			
12 ヨガ(個人) 東御市文化会館リハーサル室		こばやし つねあき 小林 経明(ヘルシーダンス)		☎63-5601	
13 ビーチボール(団体) 東御中央公園第一体育館 B・C面		からさわ ひとみ 柄澤 仁美 ☎27-6715			
14 卓球(団体) 東御中央公園第一体育館 A面		ごとう みちこ 後藤美智子 ☎63-6115			
15 ポッチャ(個人・団体) 東御中央公園第一体育館		おかだ かずみ 岡田 佳澄 ☎61-6148			
16 弓道(個人・団体) 東御中央公園弓道場		ひちわ あきひろ 飛知和明弘 ☎64-5404			
17 グラウンドゴルフ(個人) 芸術むら公園芝生コース		なかじま ひろあき 中島 文明 ☎080-1194-4483			
18 空手(個人) 東御市ふれあい体育館		東御市スポーツ協会	☎62-2200		
19 太極拳(個人) 中央公園芝生広場		しげやまりこ 渋谷万里子 ☎64-2387			
20 チャレンジ・ザ・スポーツ(個人) 東御中央公園第二体育館	東御市文化・スポーツ振興課	スポーツ係	☎75-1455		

☎(特)東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200

**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、仲間と一緒に庭木選定の仕事に取り組みましょう。

◆講師 上小造園組合の講師他

◆講習期間 9月22日(月)、24日(水)～26日(金) 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25日(月)～9月12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、鋸、作業用手袋、タオル、飲み物、昼食

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

**第5回祢津山城・城下歴史散歩  
参加者募集**

◆日時 11月3日(月・祝)

午前8時40分～午後2時  
(受付 午前8時30分)

◆集合場所 祢津公民館

◆内容 祢津山城と城下の歴史を、講師森垣氏や祢津地域づくりの会案内人と一緒に現地を巡ります。

◆定員 25名(先着順)

◆参加費

大人(18歳以上) 1500円、

小中学生1000円、未就学児無料

◆申込締切 10月20日(月)

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

問／祢津公民館(地域づくりの会事務局)  
☎62-0251

**図書提供のお願い**

ご家庭などに眠っている本を、図書館にお譲りください。

11月1日(土)開催予定の「図書館まつり」内のリユース市や(株)バリューボックス(上田市)で行っている寄付プロジェクト「チャリボン」に活用いたします。

◆受付期間 9月9日(火)～10月19日(日) ※休館日を除く

◆受付場所 東御市立図書館1階または3階カウンスター

◆注意事項 受付できない本は、つぎのとおりです。

① 2010年以前に出版された本  
② ISBN(本の裏表紙などに記載されている9または4から始まるバーコード)がっていない本

③ 百科事典

④ コンビニコミック

⑤ 個人出版の本

⑥ 雑誌

⑦ 同一タイトルの本11点以上

⑧ 汚損・破損している本

⑨ 児童買春・児童ポルノ禁止法(関連法令含む)に抵触する恐れがある本

⑩ 小・中学校、高等学校等の教科書

◆ご提供いただいた本の取り扱いは図書館に一任することを、あらかじめご了承ください。

◆その他 発行から1年未満の本(絵本、紙芝居、児童図書)のご提供もお待ちしております。

問／市立図書館 ☎64-5886



**ハロートレーニング  
12月開講コース受講者募集**

◆対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている方

◆募集コース

○機械CAD/NC加工科

定員15名

◆訓練期間 (6か月訓練)

12月2日(火)～

令和8年5月27日(水)

◆場所 ポリテクセンター長野

(長野市吉田4-25-12)

◆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、早期に就職を希望する方のためのハロートレーニング(公共職業訓練)です。

◆申込期限・申込先 11月7日(金)

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 9月17日(水)、10月2日(木)

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)

◆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

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
9月9日(火)	<b>ひとり親等無料法律相談会</b> 離婚問題、養育費、慰謝料請求など法律的な内容のご相談をお受けします。 ※一人50分程度	◆場所 東御市総合福祉センター2階 ◆時間 午前9時～正午	<b>申込・問/福祉課共生社会推進係</b> ☎64-8888 ◆対象 市内在住で、ひとり親世帯等で、子育てしている方 ◆申込期限 相談日の1週間前まで	
	<b>とうみ歴史研究会の生涯学習講座</b> 『墓地と巫女の館を尋ねて』(通年講座) ※予告しておりました巫女の呪術具の実物公開はなくなりましたのでご注意ください。	◆場所 祢津公民館 洋室 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 篠原博文 会員	<b>問/とうみ歴史研究会</b> ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費無料、申込不要 ※要熱中症対策・歩き慣れた靴	
9月9日(火) ) 14日(日)	<b>第39回日本水彩画会上田支部会員展(小品展)</b> 支部員23名の水彩画約45点を展示しています。	◆場所 東御市文化会館展示室 ◆時間 午前9時～午後5時	<b>問/日本水彩画会上田支部吉川</b> ☎67-1151 ◆入場無料	
9月12日(金)	<b>上小地域の安全・安心まちづくり地域大会</b> 演題 「犯罪の凶悪化と急増に対し私たち自身になにができるか」	◆場所 上田市交流文化芸術センター サントミュージゼ大ホール(上田市天神3-15-15) ◆午後6時30分～午後9時(開場 午後6時) ◆講師 清永奈穂 氏	<b>問/上田警察署生活安全課</b> ☎22-0110	
9月13日(土)	<b>とうみ歴史研究会の生涯学習講座</b> 『読めるようになるための古文書講座』	◆場所 東御市中央公民館 3階 学習室9 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 田中浩江 会員(埋文調査員・学芸員業務支援)	<b>問/とうみ歴史研究会</b> ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費：無料 ※申し込み不要・資料コピー代10円	
9月18日(木) 9月25日(木) 10月2日(木)	<b>3回シリーズ</b> <b>「ラクにからだが使え方法」</b> からだの使い方を正しく知り、からだがラクになる方法を、骨格模型を使って学習します。 ※圧迫骨折等脊椎疾患の既往がない方が対象です。	◆場所 総合福祉センター 3階 講堂 ◆時間 午後6時30分～午後7時30分 ◆講師 身体教育医学研究所 健康運動指導士 横井佳代 氏	<b>問/健康推進課 健康増進係</b> ☎64-8883 ◆申込方法 右記二次元コードから申込み ◆定員 先着20名 ◆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) ◆参加費 各回200円(保険代)	
9月22日(月)① 9月30日(火)②	<b>ポッチャサポーター養成講座</b> 「ポッチャ」をお手伝いいただくためにサポートや審判の基本を学ぶボランティア講座です。	◆場所 ①総合福祉センター 3階 ②東御中央公園第2体育館 ◆時間 午後1時～午後4時	<b>申込・問/東御市社会福祉協議会</b> ☎62-4455 ◆定員 15名 ◆締切 9月18日(木)	
9月27日(土)	<b>初めての手話講座</b> 毎年9月の「手話言語の国際デー」にちなみ、開催します。簡単なあいさつや、自分の名前など、手話で表現してみませんか?	◆場所 中央公民館 2階学習室7 ◆時間 午後1時30分～午後3時 ◆講師 松林祐子 氏	<b>申込・問/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係</b> ☎75-5506 ◆持ち物 定員 20名 ◆受講料 500円 ◆申込期限 9月18日(木)	

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27日(土)	とうみ歴史研究会の地域の歴史講座 『陸奥で出会った海野氏』	◆場所 北御牧公民館 講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 宮下周子 会員	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ※上記までお申し込みください。 ◆参加費 会員 無料 非会員 500円	
9月27日(土)① 9月28日(日)②	常田文化展 区の皆さんの作品をはじめ、子どもたちの作品を展示します。	◆場所 東御市文化会館1階 展示場 ◆時間 ①正午～午後4時 ②午前10時～午後3時	問/常田公民館 ☎62-0115	
9月30日(火)	スマホ講習会 スマートフォンの基本的な操作や便利な利活用方法などを学べます。 ①基本編：スマホの基本操作 カメラの使用法、アプリの入れ方、消し方 ②応用編：LINEの設定から色々な使い方、スマホの便利な活用方法、安心安全な使い方	◆場所 中央公民館 学習室7 ◆時間 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～ 午後3時30分 ※①②の同時受講可 ◆講師 (株)ティーガイア	申込・問/(株)ティーガイア ☎0120-871-048 ◆受付開始 9月17日(水) ◆申込期限 9月25日(木) ◆受付時間 9:00～17:00 ◆定員 各回10名(先着順) ◆対象 市内在住の方	
9月30日(火) 10月5日(日)	第74回東御美術会会員展 会員27名による水彩画・油彩画 約40点	◆場所 東御市文化会館 展示室 ◆時間 午前9時～午後4時30分 (但し初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)	問/東御美術会 ☎080-1188-8064(安保)	
10月2日(木)① 10月3日(金)②	不動産鑑定士無料相談会 不動産の売買や交換、相続などの評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えします。この機会にぜひご活用ください。なお、予約は不要ですので直接会場にお越しください。	◆場所 ①佐久市生涯学習センター (野沢会館)2階会議室4・5 ②上田商工会議所 4階 第1会議室 ◆受付時間 いずれも 午前10時～午後4時	問/一般社団法人長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228 ※左記日程のほか、別日でも相談会を予定しています。詳しくは右記二次元コードをご覧ください。	
10月3日(金) 10月6日(月) 10月7日(火) 10月8日(水) 10月9日(木) 10月10日(金)	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	◆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 2F) ◆時間 午前10時～正午	申込・問/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)	
10月13日 (月・祝)	とうみ歴史研究会の地域の歴史講座 【勝運!良縁!東御市開運地藏巡り】 悪縁・悪運を切り、勝運・良運・良縁を呼び、市内の「縁切り地藏」・「いいなり地藏(いぼ取り地藏)」・「勝軍地藏」・「媒地藏」を巡ります。	◆場所 東御市中央公民館 2階フリースペース ◆時間 午前10時～ 午後1時頃まで ◆案内 とうみ歴史研究会 観光部会	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ※上記までお申し込みください。 ◆参加費 会員 無料 非会員 500円(お茶・資料代)	
10月19日(日)	市民大学講座 市外視察研修 「太古の暮らしを訪ねて」 黒曜石体験ミュージアム・尖石縄文考古館などバスで巡り、太古の人々がどんな生活をしていたかを学びます。	◆集合場所 中央公民館2階 玄関前 ◆時間 午前9時～17時頃 ◆講師 堀田 雄二氏	申込・問/地域づくり支援課 ☎75-5506 ◆申込方法 電話または電子申請 ◆参加費 3000円程度(入場料他) ◆定員 20名(先着順)	

## 子育てインフォメーション

### 子育て支援センターの開館情報

#### 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）

#### 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

支援センターのイベント情報や市の子育て支援情報は、子育て支援ポータルサイト「すくすくぽけっと」で配信しています。



「すくすくぽけっと」のInstagramでもイベント等の情報を配信しています。



☎東部子育て支援センター（すくすくひろば） ☎64-5814  
北御牧子育て支援センター（みまき未来館） ☎67-3676

## 保健案内

☎健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882  
健康増進係 ☎64-8883

### 乳幼児健診等のご案内

乳幼児健康診査、離乳食教室の日程は「保健ごよみ」で確認できます。  
\*本年度から各家庭への「保健ごよみ」の送付はしていません。



### すくすく♥TOMI



東御市の子育て情報（乳幼児健康診査、離乳食教室の日程等）は、母子手帳アプリ「母子モ」の『すくすく♥TOMI』で受け取ることができます。



### 各種相談（総合福祉センター）

相談名	実施日	時間
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時
母と子の栄養相談・ 歯科相談	10月7日（火）	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	予約制	
こころの健康・依存症に関する相談	月～金曜日（祝日除く）	午前9時～午後5時
生活習慣病相談		

## 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

- ジェイムズ パーシヴァル・エヴェレット：著
- それダメ！風水 中井 耀香：著
- 中央アジア紀行 白石 あづさ：文・写真
- ルポ・韓国戒厳令 日本経済新聞社ソウル支局：編
- 山怪 青 田中 康弘：著
- 噛む力が子どもの脳を育てる 生澤 右子：著
- アウトドア料理大全 小雀 陣二：著
- 炎はつなぐ 大西 暢夫：著
- 町工場のすごいカイゼン 川島 幸大：著
- ビジネス教養としてのミュージカル 上村 由紀子：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  
日 時 10月10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 10月18日（土）午前10時30分～  
対 象 未就学児～小学生

### 休館のお知らせ

毎週月曜日は休館日です。

- 9月15日（月）開館日のため、振替休館日は9月16日（火）です。
- ◆月末図書整理日 9月26日（金）
- ◆特別整理期間 10月21日（火）～10月24日（金）

☎市立図書館 ☎64-5886

## とうみチャンネル9月 UCV112

### 介護予防住民指導者養成講座（全3回）

東御市が行う令和7年度介護予防住民指導者養成講座。

第3回は「実際に活動できるコツと治せる力」をテーマに、健康福祉広域支援協会代表理事で理学療法士の中村崇さんが話しました。これまでの講座も振り返り、介護予防への知識を深めましょう！



とうみチャンネル

※詳しい番組表は右記二次元コードからご覧ください。

【放送時間】9：00～ 15：00～ 21：00～

- 9月12日（金）第1回「高齢者の老化現象の理解」
- 13日（土）第2回「効果あるフレイル予防とリスク管理」
- 14日（日）第3回「実際に活動できるコツと治せる力」

### ◆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。



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

高齢者福祉係・地域包括支援センターからのお知らせ 問/福祉課 高齢者福祉係 ☎75-5090

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室 ◆申込不要 ※「測定」は体力測定をします		
勤労者会館	午前10時～午前11時	10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)測定
滋野コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	10月7日(火)、14日(火)測定、21日(火)、28日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
和コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	10月6日(月)測定、14日(火)研修室、20日(月)、27日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	10月3日(金)、10日(金)、17日(金)、31日(金)測定 ※24日は休み
かんたん体操教室 ◆申込不要		
総合福祉センター2階	午後2時～午後3時	10月2日(木)、16日(木)測定
貯筋教室 ◆申込不要		
総合福祉センター3階	午後2時～午後3時	10月14日(火)測定、28日(火)
男前!健康運動教室 ◆申込不要 ※男性限定です		
総合福祉センター2階	午前10時～午前11時	10月11日(土) ※25日は休み
転倒予防水中ウォーキング(入館料1,200円が別にかかります) ◆申込不要		
温泉アクティブセンター	午後2時～午後2時30分	10月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
認知症の人と家族の会(個別相談できます) ◆申込不要		
総合福祉センター2階	午前10時～正午	10月22日(水)
体と脳のセルフチェック ◆のうKNOWと姿勢測定は要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	【Inbody】◆結果説明の必要な方要予約。体成分(筋肉、脂肪、水分の量等)がわかります。正確に測定するために、空腹時(午前10時～正午)に測定することをお勧めします。  【のうKNOW】◆総合福祉センターでチェックする場合要予約。ご自身のスマホまたは総合福祉センターの端末を使ってテストを行い、脳年齢をチェックします。
	土曜日 午前8時30分～正午	
	10月9日(木) 午前9時～正午 10月24日(金) 午後1時30分～午後4時	【姿勢測定】◆要予約 姿勢のくせや歪み、ねじれ等がわかります 当日までに予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	10月6日(月) 午後1時～午後4時	リハビリ専門職へ身体の悩み等を個別で相談できます。 ◆要予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
福祉用具相談会 ◆申込不要		
総合福祉センター2階	10月25日(土) 午前10時～	※東御市社会福祉協議会ふれあいフェスティバルと合同開催します。

福祉案内

問/福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888

	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	10月14日(火) 午後1時30分～午後3時	10月21日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所	総合福祉センター2階 相談室2-2	Caféなか相談室(cafemimaki苑)



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいざほ東御)

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
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)	10月3日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)	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)	10月17日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		9月19日(金) 13時から 予約開始	

# 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

# 税のワンポイントメモ

## 農耕作業車等（小型特殊自動車）は 軽自動車税の申告・納税を！

乗用田植機やコンバイン等の乗用装置が付いた農耕作業車等の小型特殊自動車は、公道走行の有無に関わらず、所有していれば軽自動車税の課税対象です。所有者は申告および納税をする義務があります。

新たに取得、または現在お持ちの農耕作業車等の小型特殊自動車ナンバープレートが付いていないものがありましたら、税務課住民税係で申告をして、ナンバープレートの交付を受けてください。

※工場・作業所・畜舎等で使用するもの、集落や農業法人等の共同所有の車輛も申告および納税対象です。

### 小型特殊自動車とは

- ①農耕作業用の小型特殊自動車（乗用装置を有し、最高速度時速35km未満のもの）  
 田植機、刈取脱穀作業車（コンバイン）、トラクター、薬剤散布車、農耕用動力運搬車等
- ②その他の小型特殊自動車（全長4.7m以下、全幅1.7m以下、全高2.8m以下、最高速度時速15km以下の全ての要件を満たすもの）  
 フォークリフト、乗用草刈作業車（モア等）、ショベル・ローダ、タイヤ・ローラ等



※1 最高速度が時速35km以上のもの、②の要件を一つでも超えるものは大型特殊自動車となり、ナンバープレートは陸運局での交付となります。また、陸運局への登録の有無にかかわらず、償却資産（固定資産税）の申告対象となります。  
 ※2 農耕トラクターにけん引される農耕作業用トレーラー等も申告および納税対象です。けん引するトラクターが大型特殊自動車なら陸運局、小型特殊自動車なら税務課住民税係でナンバープレートの交付を受けてください。

★納税義務者の方が亡くなられた時または市外へ転出した時は、軽自動車税の変更手続きが必要な場合があります。手続きについてはお問い合わせください。

### ●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎64-5877

9月の納税

### （納期限 9月30日）

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（4期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（3期）
- 介護保険料（普通徴収）（3期）

お子様の結婚が  
心配な方の

# 親同士のお見合い

交流会

MUSBELL

お子様の年齢や職業等の簡単な身上書きを作成し、親御様同士でお見合いができます

日程 10月5日(日)14時～

会場 JA長野県ビル 13階 特別会議室II

対象 未婚の子を持つ親御様  
お子様の年齢：女性30～40歳 男性35～45歳

費用 3,000円（税込）  
※おひとりでもご夫婦でも同額

主催：結婚相談所ムスベル長野 長野市広田48 神明第一ビル2階 お気軽にご連絡ください！ ☎026-214-3681

〈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。

# 東御市文化会館の施設予約がオンライン予約となります

●問い合わせ先 東御市文化会館 ☎62-3700

10月1日から東御市文化会館の施設予約がインターネット（スマートフォン・パソコン等）から予約ができるオンライン予約となります。詳細は、東御市文化会館ホームページをご確認ください。



東御市文化会館 HP

## 1 利用団体登録

(1) 東御市文化会館オンライン予約サイトで①をクリック。登録ページで「団体名」「ログインID」「パスワード」「メールアドレス」を入力し、登録申請を行います。

※初回登録時は東御市文化会館窓口にて所定の手続きが必要です。

(2) 東御市文化会館指定管理者職員が登録申請内容の確認をして登録承認を行います。

(3) 登録承認後、予約申請が可能となります。



## 2 利用予約

(1) 登録承認後、②をクリックして作成した「ログインID」「パスワード」を入力してログインする。

(2) 図1の画面で「カレンダー」をクリックし、利用したい日程、施設、利用区分を選択して利用申請を行います。

(3) 登録したメールアドレスに利用予約メールが届きますので、予約内容の確認をお願いします。※ホール予約は、窓口での申請です。また、ホール以外の施設予約は、原則、オンライン予約のみとなります。

## 地域づくり懇談会を開催します

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

◆日時・場所（時間は各地区ともに午後6時30分～午後8時）

田中地区 10月6日(月) 中央公民館

滋野地区 10月8日(水) 滋野コミュニティーセンター

柵津地区 10月14日(火) 柵津公民館

和地区 10月20日(月) 和コミュニティーセンター

北御牧地区 10月21日(火) 北御牧公民館

●問い合わせ先

地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506

## 市長表彰を行いました

東御市表彰規則第2条第3号の規定により左記の者を表彰しましたので、同規則第10条の規定により公表します。

前東御市副市長 田丸 基廣 氏

在任期間 平成24年5月19日～令和7年6月30日

東御市内の 未経験、女性ドライバー歓迎！シニアも活躍しています！

## タクシー運転手募集中！

滋野駅舎内に営業所を置く「しげのまつタクシー有限公司」は、長年、地域の皆様にご愛顧いただいております。一緒に“次世代の地域公共交通の一翼を担うドライバー”として活躍しましょう！

普通二種免許をお持ちでない方も、市のタクシー事業支援補助金制度(令和7年4月から新設)等を活用して、普通二種免許取得費用の補助を受けて資格を取得することができます。

◎まずはお気軽にお問い合わせください。

**しげのまつタクシー有限公司**

(事務所) **090-1502-3146**

〈広告欄〉



## 特集 分館交流スポーツ大会

5月から7月にかけて市内5地区で分館交流スポーツ大会が行われました。コロナ禍で一時、参加者が減ってしまいましたが、ポッチャ等だれでも参加できる新しい競技の導入などにより、年々にぎやかな大会に戻りつつあります。今年は90歳を超える方の参加もあり、幅広い世代が交流できる機会となりました。

各地区の大会の結果は下記のとおりです。

### 【各地区の様子】

**柵津地区**／今年度はビーチボールとポッチャの会場を一緒にし、第1体育館で2種目を行いました。

当日はあいにくの雨天で中止になった競技は大変残念でしたが、体育館の中は、ビーチの熱戦とポッチャの賑わいでも盛り上がりました！

**滋野地区**／5月18日に開催された滋野地区分館交流スポーツ大会は、天候にも恵まれソフトボール・マレットゴルフ・ポッチャの3種目を実施しました。中央公園グラウンドでの開会式では、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの森山雅斗さん（東御市地域おこし協力隊員、Sany TOMIスタッフ）の指導で準備体操を行いました。ラジオ体操のほかには体と頭を同時に働かせる運動などを行い、森山さんの明るく楽しい指導により会場は笑顔に一つなれました。

**和地区**／前日からの雨は明け方上がったものの、グラウンドのあちこちに水たまりが…。選手とスタッフ総出でスポンジで吸水して砂を入れ、無事ソフトボールの試合を行うことができました。

**田中地区**／6月29日、猛暑の中で



▲若者も負けてられないよ(柵津)



▲張り切ってラジオ体操(滋野)



▲早朝からの整備実る(和)

### 田中地区

分館交流スポーツ大会結果 実施：6月29日

種目	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	本海野	県	加沢
マレットゴルフ	城ノ前	西海野	常田
ポッチャ	田中B	常田B	県C

### 北御牧地区

分館交流スポーツ大会結果 実施：7月6日

種目	優勝	準優勝	3位
360歳野球 (北御牧グラウンド)	御牧原南部	羽毛山	中八重原
360歳野球 (中央公園グラウンド)	本下之城	御牧原北部	下八重原
ソフトバレー ボール	御牧原北部 A	宮	御牧原北部 B
マレットゴルフ	御牧原南部	下八重原	田之尻

### 柵津地区

分館交流スポーツ大会結果 実施：5月17日

種目	優勝	準優勝	3位
ビーチボール	新張	出場A	金井・東町
ポッチャ	新屋B	姫子沢A	柵津南B

※ソフトボール、マレットゴルフは雨天により中止

### 滋野地区

分館交流スポーツ大会結果 実施：5月18日

種目	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	原口	桜井	片羽
マレットゴルフ	別府A	王子平A	乙女平
ポッチャ	乙女平B	片羽B	赤岩B

### 和地区

分館交流スポーツ大会結果 実施：5月25日

種目	優勝	準優勝	3位
ソフトボール	大川	東深井	海善寺
ビーチボール	海善寺	日向が丘	東深井
マレットゴルフ	海善寺北	日向が丘	大川



◀公民館トップページ



▲伝統の360歳野球 (北御牧)



▲暑い中で白熱の試合(田中)

したが、ソフトボール、ポッチャマレットゴルフ計3種目にて参加選手およびスタッフ総勢200名と昨年を大きく上回る規模で盛大に開催されました。各分館が3種目で満遍なく入賞したり、ポッチャでは、小学生含む家族での参加があったりと、まさに分館交流の名にふさわしい大会となりました。

文化財には様々な種類がありますが、「長野県 味の文化財」をご存知でしょうか。正式には「長野県選択無形民俗文化財」として、1983年に指定された食文化に関する文化財のことを言います。当初は五種類が指定され、現在では十三種類に増加しました。ここでは、当初の五種類を記します。第一に『手打ちそば(そば切り)』があげられます。県内はもとより、全国で様々なそばが食べられています。そば粉に水を加え、薄く伸ばして細長く切ってお湯でゆでて食べるのをそば切りと言います。塩尻市本山区や山梨県甲州市などが発祥の地とされますが、はっきりしません。江戸時代には一般的になりますが、それまではおかゆ・そばがきなどで食べられていました。県内でも、オヤマボクチをつなぎとした飯山市の富倉そば・ぼっちもりで有名な戸隠そば・竹を編んだかごにそばを入れ、具だくさんの温かい汁につけて食べるとうじそば・温かいかけそばに「すんき」を乗せたすんきそばなどの特徴的なものもありますが、ざるそば・もりそば・天ぷらそばなどが一般的に食べられています。次に『焼き餅おやき』です。県内各地で様々な種類があります。小麦粉やそば粉を水で溶いて練った生地、野菜やあんこなどを包んで

### おらほのお宝発見

#### 「味の文化財」

前市文書館専門員 堀田雄二

焼いたものですが、東信地方では蒸かしたお饅頭のようなものもおやきと呼びます。北信では油で焼いたり、灰の中で焼いた灰焼きおやき、ほうろく鍋で焼いたものなどもあります。小川の庄の縄文おやきは有名ですが、縄文中期の遺跡発掘調査の慰労会で、村長が「縄文人は獣や魚以外にどんなものを食べていたかや？」と調査団長に聞いたところ、「おやきみたいなもの食べていたと思う。」と答えましたことから、小川村(当時)の村民が本気で取り組んで有名になったと言われています。『こへいもち』は、うるち米をつぶして平たく成形し、串に刺して焼き、味噌などのタレを塗ってさらに焼いたもので、主に木曾・伊那・岐阜県・愛知県で食べられています。木曾地方で食べられている『スンキ漬け』は、塩を一切使わずに赤カブの葉を乳酸発酵させて作られています。『野沢菜漬け』の起源は諸説ありますが、1756年に野沢温泉村の健命寺の住職が京都から「天王寺蕪」の種を持ち帰って栽培したもののは大きくなり葉と茎が立派に育ち、これを漬けたのが始まりとされます。現在では県内各地で生産され、ワサビ漬けやたまご漬けのほか、少し酸味が出たものを油で炒めたおやきの具なども好まれています。

### お知らせ

#### 称津地区ふれあい文化祭

- ◆日時 / 10月4日(土) 午前9時〜午後4時
- ◆10月5日(日) 午前9時〜正午
- ◆場所 / 称津公民館・称津児童館
- ◆内容 / 称津子ども歌舞伎のほかステージ発表・作品展示・称津っ子チャレンジ等

申込・問 / 称津公民館 ☎62-0251

#### 市民大学講座のお知らせ

- ◆日時 / 9月28日(日) 午後1時30分〜午後3時
- ◆場所 / 中央公民館3階講堂(入場無料)
- ◆演題 / 音楽よもやま話PARTX(トークとピアノ・歌)
- ◆講師 / 大森晶子氏(ピアニスト)
- ◆ゲスト / 柳澤萌氏(ソプラノ歌手)



▲大森晶子氏



▲柳澤萌氏

申込・問 / 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506

#### 令和7年度第19回北御牧地区

#### 総合作品展 個人作品募集

- ◆開催日 / 10月25日(土)、26日(日)
- ◆場所 / 北御牧庁舎(公民館)
- ◆応募資格 / 北御牧地区在住・出身・北御牧地区内勤務
- ◆出品規格 / 原則一人2点まで、何種類でも可、すぐに展示できるもの
- ◆募集作品 / 絵画、写真、書、生花、手芸、工芸、盆栽、陶芸、短歌、俳句、編物、水彩画、水墨画、フラワーアレンジメント、絵手紙等
- ◆応募締切 / 令和7年10月3日(金)
- ◆申込・問 / 北御牧公民館 ☎67-1010

## 消防団員の募集

東御市消防団では新入団員を募集しています。消防団は地域の安心・安全を守る大切な存在です。活動を通して地域を守る喜びを実感することができ、仲間との絆を深めることもできます。「自らのまちは自ら守る！」消防団に入団し、地域を守るため、共に活動しましょう！

### 活動内容

- 火災現場での消火活動
- 消防訓練や救助訓練
- 地域イベントへの参加 etc.

### こんな方にピッタリ

- 仲間と一緒に地域の安心・安全を守りたい方
- 地域貢献に興味がある方
- 新しい仲間と出会いたい方 etc.

### メリット

- 地域の仲間と絆が深まる
- 防災、救助などいざという時に役立つ知識や技術が身に付く
- 活動を通じて充実感と達成感を味わえる etc.



あなたの力が  
必要です！



## 消防団員になるとこんなメリットも

### 長野県消防団応援ショップ

長野県では消防団員を応援するとともに、消防団活動をより活発にするため、『信州消防団員応援ショップ事業』を実施しています。この事業は、登録された店舗や施設を利用する消防団員とそのご家族に対して、割引やサービス等の特典をご提供いただくことで、消防団員の加入促進や更なる活性化を図っています。

#### 応援ショップ数

1,254 店舗（令和6年4月1日現在）



県ホームページ

### 東御市独自の 消防団員福利厚生事業

東御市独自の福利厚生事業として、市内温泉施設の優待券を配布しています。



## 消防団協力事業所制度を推進しています

市では、消防団員の活動環境を整備し団員確保につなげるため、「消防団協力事業所表示制度」を導入しています。従業員の消防団活動への配慮に積極的に取り組んでいるなど、消防団への協力が社会貢献として広く認められるよう一定の条件に該当する事業所を協力事業所として認定しています。

認定事業所については、長野県において減税が受けられる優遇措置があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



市ホームページ

## 9月21日は「認知症の日」です

2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」で定められたもので、認知症への関心と理解を深めることを目的としています。また、9月は認知症の月間とされ認知症の啓発や正しい理解を深める様々な取り組みが世界中で行なわれています。

### 認知症サポーターが活動



茶話処おれんじ 地域で支えます

### 認知症の人と家族の会



同じ立場で支え合う

高齢化社会の中 65 歳以上の 5 人に 1 人は認知症になると言われる時代になりました。

認知症は他人事ではなく誰もがなり得る可能性があります。

自分の事として、認知症がある方もない方も同じ社会の中で希望を持って暮らせるよう多くの支援者が活動しています。ご本人やご家族だけで抱え込まず、望む暮らしを一緒に考えていきましょう。

### 働く中で考えます



認知症サポーター養成講座

(株式会社カクイチ様受講時)

### 専門職員も学んでいます



認知症ケア職員研修会

## 上映会を開催します! 是非お越しください



日時 9月28日(日) 午後2時から午後3時40分  
9月29日(月) 午前10時から午前11時40分  
9月29日(月) 午後2時から午後3時40分

※3回上映します。ご都合良い時間にお越しください※

会場 東御市総合福祉センター2階 201・202 研修室

定員 先着 100名【要事前申し込み】

申し込み 東御市高齢者福祉係/  
東御市民間介護・福祉事業所連絡会  
☎ 75-5090

参加費  
無料

※定員 100名に達した時点で締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

39歳で認知症の診断を受けた丹野智文さんの実話をもとに描く夫婦の希望と再生の物語です。年齢を重ねていく全ての人へより良く生きるためのヒントが詰まっており、自分の事として考えるきっかけとなる感動作です。

●問い合わせ先 高齢者福祉係 ☎ 75-5090

あなたの地域で 認知症とともにいきいきと暮らす  
9月は世界アルツハイマー月間

## 認知症治療の新たな一歩『抗アミロイドβ抗体薬』

### ◆認知症

認知機能が低下して日常生活に支障が生じるようになった状態が認知症です。日常生活には支障がない程度の認知機能低下は軽度認知障害(MCI)と言います。認知症の原因の約7割がアルツハイマー病です。

### ◆アルツハイマー病

正常な脳の中ではいろいろな蛋白質が作られています。その一つ「アミロイド前駆体蛋白質」が異常な分解を受けてできる「アミロイドβ」という蛋白質のかけらがうまく処理されずに少しずつ脳にたまった結果、神経細胞が障害され認知機能が低下していくのがアルツハイマー病です。症状は認知機能がある程度低下してはじめて出現しますが、アミロイドβの沈着は症状が出る20年近く前から始まっています。

### ◆抗アミロイドβ抗体薬

この薬は免疫の作用でアミロイドβを脳から除去し、病気の経過を改善させます。症状が進む前の早い段階(MCIと軽症認知症)に点滴



で投与することで症状の進行を遅らせることが期待できますが、低下した認知機能を完全に回復させる薬ではなく、症状が進んでしまった認知症には使えません。治療前にPETまたは脳脊髄液検査でアミロイドβの蓄積を確認した方が対象です。副作用としてARIAとと呼ばれる局所的な脳の腫れや出血があり、定期的なMRI検査が必要なため治療を行う施設に限られます。上小地域では信州上田医療センター・小林脳神経外科神経内科病院・安藤病院の3カ所で、受診するための連携体制がとられています。治療のための通院、検査や薬剤に要する高額な医療費など課題もあります。認知症治療には様々な選択肢がありますので、関心のある方はかかりつけ医もしくは最寄りの医療機関へご相談ください。

## 心の眼 (196)

### 文政七年、その事件は起きた

人権同和教育指導委員 坂井 美嗣



—古文書の解説から—

とある村の店先でこの事件は起きました。手品の見世物の前に、刀を差した二人の浪人が見物料を払い見物するといって座りました。一通り芸が終わったところで、村人がその浪人の前に座ると、「百姓の分際で俺の前に座るとは無礼だ。切つてしまえ。」と刀を抜きました。

「浪人が暴れている。村人が危ない!」と警備役の三人がこれを鎮めようと、踏み込みました。浪人はこの三人に切りかかりました。警備役の武器は十手や六尺棒です。三人は刀傷を受けながらも、ひるむことなく立ち向かいました。三人に押されて浪人たちは逃げ出しましたが、三人は追って追いつき続け、ようやく浪人を捕まえることができました。その後浪人はどのような処分を受けたかはわかりませんが、けがをした三人のもとには、お頭と村役人の嘆願により、その日の夜には、藩から藩医が二名派遣され治療に当たりました。その時の疵所書(診断書)が残っています。原文のまま引用します。

三之助 助すけの後ろより背骨の際まで 深手 六寸二分 十針  
(一寸は3cmほど)

源 七 鬢先浅疵 一寸七分 左

眉の上浅疵 一寸 目尻り類へかけ 一寸七分 二針

円 藏 右手大指外横浅手 左腕

疵 二寸四分 大指の股骨際まで切り込み疵 一寸六分 二針

「命のほど計りがたく 治療中たびたび気絶いたし候」とあり、重傷であったことがわかります。

こんな傷を受けながらも、「私たちが手傷を負ったことは、少しも苦勞とは思いません。」また、「村人を災難から救うことが、私たちの仕事だと思っております。」と言っています。

この警備役の人々は、厳しく差別された人たちでした。現在でいう、警察や看守などの公共的な役割を担っていたにも関わらず、厳しく差別されていたのです。

古文書を読み解くことで様々なことがわかってきました。このような歴史的事実に触れ、私の部落差別に対するイメージが大きく変わりました。社会の一員として重要な仕事の一端を担い、これを誇りとして、村のために働いていたことが言動からも伺え、しかもその働きぶりは、村の人たちから信頼を得ていた、という事実です。

## 新任の隊員を紹介します!

6月着任



かつ また り え  
**勝又 里絵** 隊員

ワイン&ビアミュージアムのワインコンシェルジュなど**ワインシティ推進支援**を担当しています。生まれは上田市で千葉から長野へUターンで戻ってきました。東御市の住みやすさや食べ物の美味しさ、景色の美しさを感じながら、大好きなワインに携わる仕事ができることに感謝しています。これまで軽井沢のレストランや北海道ニセコのペンション、ワイナリーで醸造補助や販売などを経験してきました。休みの日にはワイナリー巡りやヴィンヤードで畑作業を楽しみ、地元野菜で作ったおつまみでワインを飲むのが好きな「**長野ワインファン**」として、たくさんの方に東御ワインの魅力をお伝えし、ファンを増やしていきたいと思っています。

6月着任



え び な ひ と し  
**海老名 斉** 隊員

このたび「東御ワイン・ツーリズムコーディネーター」として、ワイナリー等と連携した体験プランの造成およびガイド人材の発掘育成を目指し着任しました。

前職は、東日本大震災と原発の被害からの復興を目指す福島県南相馬市で、**交流人口増に向けた観光客誘客に取り組みました**。過去には、東京や関東圏、出身地の新潟市などで旅行業に約**30年携わりました**。東御市では、趣味のワインと旅行業の経験を活かし、わかりやすい言葉と親しみやすい内容で、とうみ**ワインが身近に感じられる環境を創出したい**と思っています。ワイン・ツーリズムを通して、まちに笑顔と賑わいをもたらします。応援してください!

## 地域の食文化を支える 「お母さんたち」取材しました

農畜産物振興担当 **野上 珠美** 隊員・**母袋 秀典** 隊員

活動の中で市内の事業者さんを取材しました。今回は地域を支えるお母さんたちが立ち上げた加工工場をご紹介します。

まずは、「北御牧村味の研究会」さん、来年度なんと**40周年**です! 最初は、同じ思いを持ったみんなで出資して会を発足、当然、豆腐作りも手探り。うまく固まらず練習を重ねて……今では地域の看板となるお母さんの味に。発足当時のこだわりは今も変わらず、大豆は丸ごと、「消泡剤」不使用。「みまき豆腐を残したい」という思いを強く感じました。地域のつながりから生まれた味を、これからの世代にも届けていけたら素敵ですね。



続いて、「信州味の里とつみ」さん。今年**20周年**。地域の味噌づくりを守る使命と女性の雇用創出を目的として設立されました。味噌づくりのほか、地域の生産者さんを支える委託加工を担うとともに、加工施設は生産者さんにも開かれ、一緒に加工作業に関わっています。農作物の魅力をさらに引き出し、理想の味に近づけているとのこと。

どちらも、活動から地域への愛情がみなぎり、地域の食文化と豊かな農村を守り続ける母親的な存在だと感じました。他にも私たちが移住者が見た東御市の魅力を是非ご覧ください!



▲note



▲Instagram

# 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

9月  
生まれ



しまだ あらた  
島田 新大ちゃん  
(金井)

1歳のお誕生日おめでとう♥  
私達の元へ生まれてきてありがと  
う♥  
毎日の成長に幸せいっぱいです☺  
これからも元気いっぱいすくすく  
育ててね😊



ふくい いろは  
福井 彩葉ちゃん  
(乙女平)

お誕生日おめでとう🎂  
いつもニコニコ笑顔でみんなの癒  
しのいろちゃん🌸  
お姉ちゃんとたくさん遊んで、ス  
クスク育ててね🍡  
産まれてきてくれてありがとう♥



まつもと りおな  
松本 梨央奈ちゃん  
(県)

1歳お誕生日おめでとう🎂元気  
いっぱい笑顔が素敵なりおな!  
たくさんの幸せをありがとう♥こ  
れからも笑顔溢れて元気にそだっ  
てね!パパとママはりおなのこと  
大好きだよ😊



やなぎさわ せな  
柳澤 世奈ちゃん  
(乙女平)

せな一歳おめでとう!  
いつもニコニコ可愛いせなのこ  
とをみんなが大好きだよ♥  
優しいにいと元気なねえねと仲  
良く遊んで大きくなってね😊

☆募集しまあ!!☆  
(対象者 10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、9月8日(月)必着。

## トピックス 地域の話題



▲東御の森で水について学ぶ子どもたち

### 生活に欠かせない「水」を学ぶ 田中小学校4年生 社会科見学

田中小学校4年生の子どもたちが、私たちの暮らしに欠かせない「水」について学ぶため、市内のさまざまな水に関わる場所を見学しました。

見学では、新屋配水池や横堰池を訪れ、水がどのように集められ、各家庭に届けられるかを学びました。さらに、東御の森では、所沢川の分水樹や配水池を見て、山が豊かな水を育てていることを実感しました。最後に訪れた東御市民プールでは、水の使われ方についても考えました。

今回の社会科見学を通して、子どもたちは身近な水の大切さと、自然と人のくらしがつながっていることを学びました。

### 第46回北信越中学校総合競技大会への 出場決定!

7月24日、県代表として「第46回北信越中学校総合競技大会」への出場が決定した生徒による出場報告会が行われました。

北信越大会への出場を決めたのは、陸上部、男子バスケットボール部、男子テニス部、水泳部、柔道部に所属する生徒の皆さんです。

報告会では、出場する生徒一人ひとりが、大会に向けての抱負や意気込みを力強く語りました。



▲北信越中学校総合競技大会への出場を決めた生徒たち

## 片桐仁さんと先生たちが「朝鑑賞」を体験



▲絵を観察する先生たち



▲参加した片桐仁さん

8月1日、主に市内の小中学校の先生を対象に「朝鑑賞（対話鑑賞）」の研修会が開催されました。朝鑑賞は、先生がファシリテーターとなり、子どもたちが絵を見て感じたことや気づきを自分の言葉で話し合い、互いの意見を聞きあうことを目的としています。

今回の研修会では、俳優・タレントの片桐仁<sup>かたぎりじん</sup>さんをゲストに招き、朝鑑賞の普及に尽力する教育委員会の宮下聡<sup>みやしたさとし</sup>指導主事がファシリテーターを務め、先生たちと朝鑑賞を行いました。

参加した先生たちは、普段は子どもたちに「正解」を教える立場だからこそ抱える「正解のない」朝鑑賞の悩みや不安を共有しながら、子どもたちの思考を引き出す工夫や対話の進め方を学び、今後の授業に生かす意欲を高めていました。

## 国スポキックオフイベント開催!

8月9日、2028年に長野県で50年ぶりに開催される「信州やまなみ国スポ・全障スポ」に向けて、東御市でキックオフイベントが行われました。

会場では、実際に「信州やまなみ国スポ・全障スポ」の東御市会場で行われるハンドボールをはじめ、5種類のスポーツを体験しました。多くの子どもたちが汗を流し、スポーツの楽しさや奥深さを味わいました。

参加した子どもたちは「初めてやったけど楽しかった!」「もっとやってみたい」と笑顔を見せ、スポーツの魅力を肌で感じていました。



▲元バスケットボール日本代表の<sup>きこうたかや</sup>佐藤託矢さんが講師



▲SASEENに参加した子どもたちとタレントのふーとつくさん

## 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。

### 一般寄附金

〈まち・ひと・しごと創生推進事業に対する寄附〉

・(株)ハビタット 様

〈和小学校に対する寄附〉

・和地区区長会 様 (金 10万円)

〈天空の芸術祭の活動に対する寄附〉

・保科豊巳後援会 様 (金 42,495円)

### 物品

・ベルグアース(株) 様

(花苗/マリーゴールド、ジニア、キキョウ、ピンカ 1,080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

一般寄附金

文化・スポーツ振興課 ☎ 75-1455

教育課 学校教育係 ☎ 64-5879

物品

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

## 市のデータ

### 人の動き (8月1日現在)

総人口	28,780人(-15)	転入	83人
男	14,357人(-12)	転出	74人
女	14,423人(-3)	出生	14人
世帯数	12,641世帯(+1)	死亡	36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 7月分 令和7年7月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	41件	-27件
傷者	7名	46名	-34件
死者 <sup>(注2)</sup>	0名	0名	±0名

(注1)令和7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)

=7月の火災・救急件数=

※カッコ内は令和7年1月からの累計

火災 0件(11件)

救急 119件(890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7年7月	令和6年7月
最高気温	36.4℃(29日)	36.5℃(7日)
最低気温	18.2℃(18日)	17.9℃(2日)
平均気温	26.2℃	25.2℃
降水量	41.5mm	124.5mm

※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。

## 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、当番医に受診可能な診療科を確認のうえ受診してください。 *急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医案内サービス≫ ☎050-3033-0665
診療時間 午前9時～午後5時	9月7日	酒井医院	☎64-3170	
	9月14日	ほしやま内科	☎62-3115	
	9月21日	東御市民病院(小児科)	☎62-0050	
	9月28日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	10月5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 ※8月17日から旧上田市立産婦人科病院2階へ移転 ・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／住所：上田市緑が丘1-27-32			
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)			

●問い合わせ先 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

サンテラスコンサートシリーズ #5ピアノと弦



### 「チェロとピアノが織りなす秋の調べ」

9月27日(土) 13:30開場 14:00開演

チェロ：永富さおり、ピアノ：左藤真世  
500円(当日券のみ) 定員：先着70名程度(超えた場合は立ち見)

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)



### 水彩の明星Ⅱ・丸山晚霞

#### & 吉田遠志寄贈作品展

開催中～10月6日(日)

吉田遠志「キリマンジャロSPエディション」

### スケッチ大会&アートチャレンジ

9月27日(土) 10時～15時 参加無料 会場：芸術むら公園 小雨決行

- ❤️かわいい❤️動物がたくさん来るよ! 楽しいワークショップもたくさん!
- ソフトパステルで動物を描くアーティスト「くもざる」のライブペイントもあります→

★この大会は、「宝くじ社会貢献事業 地域の芸術環境づくり助成事業」の助成を受けています。




←参加申込

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

### “STRIPE”-水平線 戦後80年 山田正亮と焼け跡の前衛

やまだ まさあき

#### 同時開催 東信濃工芸作家展vol.9 9月6日(土)～11月3日(月・祝)

友禅染作家 池田公正と上田工芸会の仕事 ※工芸作家展は10月13日まで。入場無料

- ・OP講演会「山田正亮 ストライプの触覚ー焼け跡の地平線と染織の記憶」 9月6日(土) 14:00～ 予約不要
- ・ワークショップ「そば猪口 絵付け体験」 9月13日(土) 13:30～15:00 1500円 定員15名、要予約
- ・学芸員による作品解説 9月18日(木) 14:00～ 予約不要、要入館料
- ・ギャラリートーク「池田公正さんの仕事と上田の工芸について」 9月23日(火・祝) 参加無料
- ・ワークショップ「グラスサンドアートで色の層をつくろう!」 9月28日(日) 10:00/13:30 700円 定員10名、要予約
- ・ナイトミュージアム「満月の夜に、もの思う」(フルート、ヴィオラ、チェロ) 10月7日(火) 18:00開演 1500円 要予約



梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料800円(高校生以上) ■休館日：月曜(祝日の場合、翌火曜)

●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。