



市報
No.226

とらみ 2

TOMI CITY
2023
月号
February



今月の表紙「戸締り用心、火の用心」(29ページに関連記事)

目次

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 2 東御市総合計画進捗管理・施策評価制度による評価結果を公表します 6 地域で育てようおらほの子ども 7 地域猫活動支援のための第2回クラウドファンディング結果報告／地域猫セミナーを開催しました 8 2月末までのマイナンバーカード申請でマイナポイントが申し込めます／市内主要河川水生物調査結果の公表 9 祢津小学校でゼロカーボンミニ講座／目指そう! ゼロカーボンシティとうみ | <ul style="list-style-type: none"> 10 東御市職員の給与などの状況を報告します 11 情報コーナー 23 令和5年区長の皆さんの紹介／スポーツ振興くじ助成活用事業の紹介 24 地域おこし協力隊が行く! 25 家庭教育アラカルト／生き活き長生き健康とうみ 26 まるごと生活百科 28 ほどよく、田舎。とうみ～今月のベストショット～ 29 トピックス(地域の話) |
|---|--|

東御市総合計画進捗管理・

施策評価制度による

評価結果を公表します

「施策評価制度」による行政サービスの向上を目指して

市では、市民サービスの向上を目指しつつ、行政運営の適正化・効率化を図ることを目的に、行政評価制度を実施しています。

行政評価制度とは、総合計画に掲げる施策単位で評価を行うものです。行政評価の仕組みを、PDCAサイクルの中に組み込み、総合計画の進捗管理を行います。ここでは、令和3年度に実施した施策についての評価結果をお知らせいたします。

● 問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5806

施策評価制度とは？

■ 目指すもの

① 総合計画の進捗管理

施策に対する評価をもとに課題を認識し、事業展開の改善を図ります。

② 市民への説明責任

評価の結果を市民に公表し、透明で公正な行政運営を目指します。

③ 市民と協働して「まちづくり」を推進

施策評価結果は、「まちづくり審議会」で審議いただきます。

■ 評価の仕方

当該施策がどのような効果を上げたか、目的を達成するための取り組み方法が有効であったか等を採点し、評価判定します。

■ 評価後は…

評価結果は、各担当課において、計画(Plan)、実施(Do)、評価(Check)、改善(Action)というPDCAサイクルのもと、見直し、改善につなげていきます。



総合計画(後期基本計画) 53施策を評価

「総合計画」は、市の目指すべき姿を描き出し、それを実現するためのまちづくりの指針として市民と行政が一緒に考え、策定したものです。

この総合計画(後期基本計画)に掲げる53施策について、「東御市まちづくり審議会」での意見、提案等を反映し、令和3年度総合評価の結果をまとめました。

ここでは、目標値と実績値により算出した進捗率とともに評価結果を公表します。

評価結果の総括

令和3年度分施策評価における総合評価の結果は、各施策の目標に向けての進み具合について、「順調」は4施策、「概ね順調」は45施策、「やや遅れている」は4施策、「遅れている」施策はありませんでした。

これら評価結果は、今後の施策展開の方向性や施策を構成する事務事業の改善と見直しに活かされます。

次頁以降に、評価結果の概要を掲載しましたが、紙面の都合上、総合計画(後期基本計画)に掲げる53施策中、令和3年度重点事業28施策についてのみ掲載しております。

また、総合計画総合評価以外の評価項目(有効性・効率性等)については省略しています。

詳しい内容につきましては、市ホームページに掲載していますので、ご参照ください。



市ホームページ

【総合評価】 A：順調 B：概ね順調 C：やや遅れている D：遅れている

政策名	施策名	目標・指標名(単位)	目標値	実績値	進捗率	総合評価
自然と調和した住みよいまちを目指す	豊かな自然の継承と共生の実現(生活環境課)	「自然と調和した住みよいまちを目指す」市民の満足度の割合(%)	—	—	—	B
		環境保全活動参加人数(人)	6,160	6,915	112.26%	
		外来植物駆除活動参加者数(人)	400	271	67.75%	
地球環境への負荷の少ないまちを目指す	地の利を活かした再生可能エネルギーの活用(生活環境課)	再生可能エネルギー発電量(千kw/h)	161,090	164,810	102.31%	B
		太陽光発電システムの導入(kw)	29,590	32,639	110.30%	
		集落内防犯灯のLED割合(%)	73.0	73.6	100.82%	
	ごみの適正処理と減量・資源化の推進(生活環境課)	可燃ごみの排出量(t)	3,724	3,724	100.00%	B
生ごみのリサイクル処理量(t)		550	539	98.00%		
快適で暮らしやすいまちを目指す	ゆとりある住環境づくりの推進(建設課)	東御市は「住みやすい」と感じる市民の割合(%)	—	—	—	A
		公営住宅等長寿命化計画に基づく修繕(箇所)	2	2	100.00%	
		公園施設長寿命化計画に基づく修繕(箇所)	63	66	104.76%	
	安全・快適な道路環境の整備(建設課)	「快適で暮らしやすいまちを目指す」の市民の満足度の割合(%)	—	—	—	B
		通学路安全対策着手率(%)	80.0	81.8	102.25%	
		橋梁長寿命化修繕計画に基づく修繕(箇所)	27	27	100.00%	
	公共交通の利便性の向上(商工観光課)	デマンド交通利用登録者数(人)	5,498	6,018	109.50%	B
		定時定路線バス利用者数(人)	25,143	14,330	56.99%	
		デマンド交通利用者数(人)	31,019	16,612	53.55%	
暮らしの安心を支える上下水道をつくる	水道水の安定供給(上下水道課)	「暮らしの安心を支える上下水道をつくる」の市民の満足度の割合(%)	—	—	—	B
		石綿管解消延長(m)	4,174.0	4,174.0	100.00%	
		有収率(%)	85.2	85.0	99.77%	
	下水道事業の経営基盤の充実(上下水道課)	「暮らしの安心を支える上下水道をつくる」の市民の満足度の割合(%)	—	—	—	B
		廃止処理施設数(施設)	1	1	100.00%	
水洗化率(%)	93.1	93.7	100.64%			
安心して子供を産み育てられるまちを目指す	子育て家庭への細やかな支援の充実(子育て支援課)	合計特殊出生率	1.60	1.39	86.88%	B
		センター事業の利用者数(人)	17,950	9,977	55.58%	
		子育てポータルサイトユーザー数(人)	147,000	154,229	104.92%	
心豊かにたくましく生きる子が育つまちを目指す	安全・安心な子どもの居場所づくりと教育環境の整備(教育課)	学校評価アンケートの学校施設の安全安心に関する設問に対する満足度(%)	93.0	90.0	96.77%	B
		学校長寿命化計画に基づく学校施設整備の進捗状況(%)	100.0	100.0	100.00%	
		児童クラブ利用者に対する受入割合(%)	100.0	100.0	100.00%	
	豊かな心と健やかな身体を育む教育の推進(教育課)	「全国学力・学習状況調査」自分には、よいところがあると思う児童生徒の割合(心)(%) (小6男子)	全国平均値 76.9	81.7	106.24%	B
		「全国学力・学習状況調査」自分には、よいところがあると思う児童生徒の割合(心)(%) (中3男子)	全国平均値 76.2	76.3	100.13%	
		「新体力テスト」児童生徒の体力合計点(体)(ポイント)(小5男子)	全国平均値 56.09	51.10	91.10%	
		「新体力テスト」児童生徒の体力合計点(体)(ポイント)(小5女子)	全国平均値 56.69	52.36	92.36%	
		「新体力テスト」児童生徒の体力合計点(体)(ポイント)(中2男子)	全国平均値 45.07	42.39	94.05%	
		「新体力テスト」児童生徒の体力合計点(体)(ポイント)(中2女子)	全国平均値 53.45	46.13	86.30%	
「全国学力・学習状況調査」いじめは、どんな理由があってもいけないことだと思う児童生徒の割合(%) (小6)	全国平均値 96.80	98.80	102.07%			

※統計調査等の数値を基にしているため、総合評価、実績値等が表せないものがあります。(該当箇所は「—」と表記しています)

政策名	施策名	目標・指標名(単位)	目標値	実績値	進捗率	総合評価
心豊かにたくましく生きる子が育つまちを目指す	豊かな心と健やかな身体を育む教育の推進(教育課)	「全国学力・学習状況調査」 いじめは、どんな理由があってもいけないことだ と思う児童生徒の割合(%) (中3)	全国平均値 95.90	97.20	101.36%	B
		不登校児童生徒の割合(%) 児童	全国平均値 1.30	1.83	71.04%	
		不登校児童生徒の割合(%) 生徒	全国平均値 5.00	6.42	77.88%	
		「新体力テスト」 身体を動かすことが好きな児童生徒の割合 (%) (小5男子)	全国平均値 91.00	94.90	104.29%	
		「新体力テスト」 身体を動かすことが好きな児童生徒の割合 (%) (小5女子)	全国平均値 83.70	86.80	103.70%	
		「新体力テスト」 身体を動かすことが好きな児童生徒の割合 (%) (中2男子)	全国平均値 87.50	88.40	101.03%	
	確かな学力と学びを考 える力を育む教育の推 進(教育課)	「新体力テスト」 身体を動かすことが好きな児童生徒の割合 (%) (中2女子)	全国平均値 75.50	71.30	94.44%	B
		「全国学力・学習状況調査」 児童生徒との間で話し合う活動を通じて、自分 の考えを深めたり、広げたりすることができている と思う児童生徒の割合(%) (小6)	全国平均値 78.80	83.70	106.22%	
		「全国学力・学習状況調査」 児童生徒との間で話し合う活動を通じて、自分 の考えを深めたり、広げたりすることができている と思う児童生徒の割合(%) (中3)	全国平均値 77.80	71.50	91.90%	
		全国学力・学習状況調査における正答率 (%) 児童	全国平均値 67.50	67.50	100.00%	
全国学力・学習状況調査における正答率 (%) 生徒		全国平均値 60.90	57.50	94.42%		
生涯を通じた学び あいとスポーツに 親しむまちを目指 す	人づくり、地域づくりにつ ながる生涯学習の推 進(生涯学習課)	中央公民館、各地区公民館の利用者数(人)	117,613	52,897	44.98%	B
		生涯学習受講者数(人)	2,758	1,737	62.98%	
		分館活動への参加者数(人)	33,737	6,918	20.51%	
		図書館利用者数(人)	110,000	66,880	60.80%	
生涯にわたり健や かに暮らせるまち を目指す	生涯を通じた健康増進 の推進 (健康保健課、市民課)	健康寿命(年)	—	—	—	B
		国民健康保険特定健診受診率(%)	50.0	40.8	81.60%	
		国民健康保険特定保健指導終了率(%)	66.3	51.0	76.92%	
		健康教育事業参加者割合(%)	12.5	2.9	23.20%	
誰もが自分らしく 暮らせるまちを目 指す	ひとり親・生活保護・生 活困窮世帯の自立支 援と生活の安定 (福祉課)	生活困窮者自立支援事業の就労支援による 就業者数(人)	55	26	47.27%	B
		ひとり親世帯技能訓練事業の受講者数(人)	4	2	50.00%	
		生活困窮者自立支援事業プラン作成件数(件)	70	36	51.43%	
	支え合う地域福祉づく りの推進(福祉課)	災害時支え合い台帳・支え合いマップなどの 作成区数(区)	56	54	96.43%	B
元気で生きがいの ある高齢社会を目 指す	介護予防(フレイル対 策)の推進(福祉課)	要介護認定者率(%)	16.4	17.1	95.91%	B
		定例的に実施しているフレイル予防対策教室数 (箇所)	6	5	83.33%	
	地域包括ケアシステ ムの確立(福祉課)	介護サービス利用者の在宅介護率(%)	69.4	65.1	93.80%	B
		地域ケア会議実施数(回/年)	20	38	190.00%	

政策名	施策名	目標・指標名(単位)	目標値	実績値	進捗率	総合評価
地域特性を活かす農業の振興を目指す	東御ブランドの確立と特産品の振興(農林課)	農業生産額(百万円)	2,000	1,876	93.80%	B
		ワイン用ぶどう作付け面積(ha)	46.0	52.6	114.35%	
		グローバルGAP認証取得経営体数(経営体)	3	1	33.33%	
		シナノグルミの品種登録及び商標登録数(件)	1	0	0.00%	
	農地流動化の促進及び耕作放棄地の再生(農林課)	担い手農家への利用集積面積(ha)	488.8	538.0	110.07%	B
		耕作放棄地再生面積(ha)	47.0	47.5	101.06%	
元気で活力ある産業が育つまちを目指す	商工業の支援と育成(商工観光課)	有効求人倍率(倍)	1.40以上	1.42	101.43%	B
		製造品出荷額等(億円)	1,349	1,169	86.66%	
		就業率(%)	59.5	59.1	99.33%	
		事業所数(事業所)	89	91	102.25%	
定住人口を増加させ、賑わいのあるまちを目指す	U・Iターン移住者の誘導による定住の促進(企画振興課)	県外からの転入者数(年次)(人)【累計】	1,140	1,030	90.35%	B
		行政サポートによる移住者数(人)【累計】	36	71	197.22%	
		東御市に対する評価(位)(全国市町村認知度ランキング)	900	988	91.09%	
		移住相談件数(件)【累計】(内、Uターンによる移住相談件数)	300(-)	396(-)	132.00%	
		空き家バンク物件の新規登録件数(件)【累計】	90	47	52.22%	
交流をひろげる魅力ある観光地を創る	観光拠点の整備と情報発信の強化(商工観光課)	観光消費額(億円)	48.0	35.9	74.79%	B
		述べ宿泊者数(人)	63,400	34,800	54.89%	
		主要観光施設入込客数(人)	1,428,200	799,725	56.00%	
	地域資源を活用した体験型、滞在型観光の推進(商工観光課)	来訪者満足度(%)	68.0	80.7	118.68%	B
		リピーター率(%)	46.7	66.9	143.25%	
		体験型プログラム利用者数(人)	250	572	228.80%	
		体験型プログラム利用者の満足度(%)	86.0	87.0	101.16%	
市民と行政が共に考え、共に歩むまちを目指す	協働のまちづくりの推進と担い手の育成(地域づくり支援室)	「市民と行政が共に考え、共に歩むまちを目指す」の市民の満足度の割合(%)	—	—	—	C
		「小学校区単位の地域づくりへの参加」についての市民の意識度の割合(%)	—	—	—	
		地域課題の解決や「地域ビジョン」を実現するために取り組んでいる事業の実施数(事業)	45	37	82.22%	
		「地域リーダー育成講座」受講者数(人)	35	10	28.57%	
市民の信頼に応える行財政経営を進める	効果的で持続可能な行財政運営の推進(総務課、企画振興課)	実質公債費比率(%)	15未満	8.4	178.60%	C
		将来負担比率(%)	120未満	41.0	292.70%	
		第4次東御市行政改革推進計画の取り組み達成度(%)	60.0	37.1	61.83%	
全ての人が尊重されるまちを目指す	人権尊重・男女共同参画の推進(人権同和政策課、教育課)	人権啓発学習会、セミナーなどに参加して、人権課題に対して理解の深まった参加者の割合(%)	96.0	94.5	98.44%	B
		政策などへの立案及び決定への共同参画、女性の社会参加の促進割合(%)	30.0	32.3	107.67%	
		市民向け人権啓発学習会、セミナーなどの開催数(回)	16	16	100.00%	
		審議会や委員会などの女性委員の割合(%)	36.0	34.7	96.39%	
		地域役員への女性の参画割合(%)	15.0	14.5	96.67%	
	多文化共生の推進(生活環境課、地域づくり支援室、生涯学習課、人権同和政策課)	「全ての人が尊重されるまちを目指す」市民の満足度の割合(%)	—	—	—	B
		外国語での行政情報の提供(件)	1,050	1,141	108.67%	
		窓口相談件数(件)	1,400	1,414	101.00%	
		異文化交流サロン参加者数(人)	30	0	0.00%	
		ホストタウン交流事業実施数(事業)	3	1	33.00%	

地域で育てようおらほの子ども



～2月は「青少年に有害な社会環境排除県民運動強調月間」です～

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906



2月は、子どもを取り巻く社会環境について考える月間です。
4月から始まる新学期に向けて、スマートフォン（スマホ）・ゲーム機等の、子どもを取り巻くネット環境について考えてみましょう。



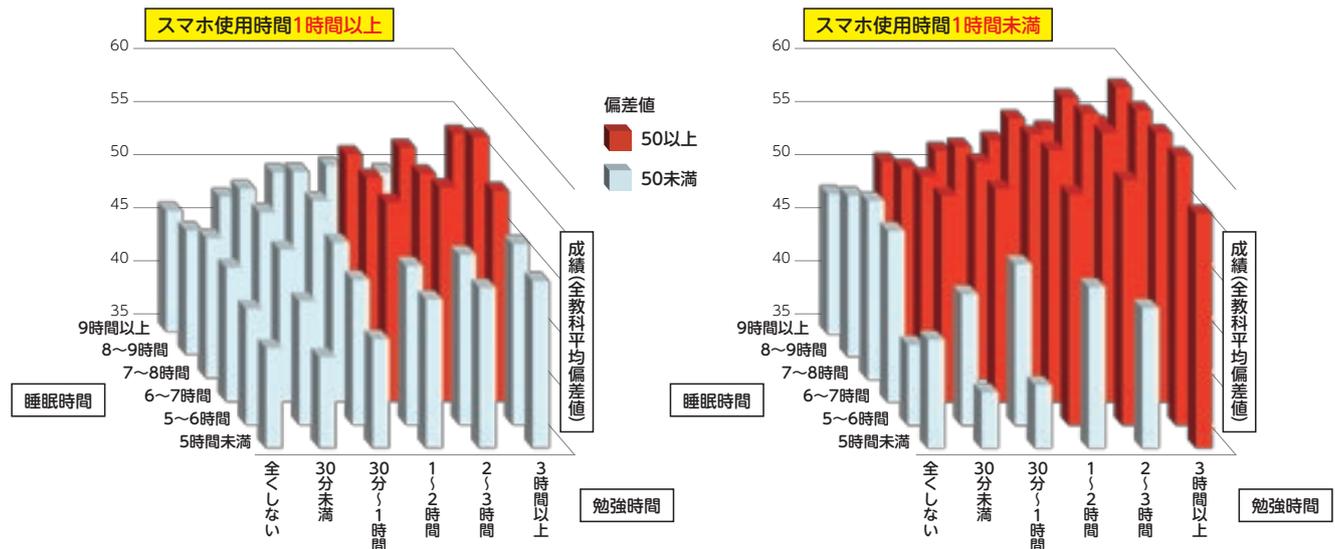
スマホの使用時間と睡眠時間、学力との関係

下図は家庭での平日スマホ使用1時間以上と、1時間未満の子どもたちで、勉強時間と睡眠時間および偏差値との関係を示しています。

左右のグラフを比較すると、どちらも勉強時間と睡眠時間が長い方が、偏差値は高い傾向にあると考えられます（睡眠時間6～9時間）。また、1日当たりのスマホの使用時間が1時間未満の子どもたち（右）は、1時間以上の子どもたち（左）に比べて、全体的に偏差値が高い傾向です。

この結果から、スマホ使用時間が1時間未満の子どもたちは、日常生活においても、自己管理ができていると推察されます。

1日あたりのスマホ使用時間別にみた成績、平日の勉強時間と睡眠時間との関係



※対象:平成30年度 小5～中3 (出典:仙台市教育委員会「令和2年度学習意欲の科学的研究に関するプロジェクトリーフレット」)

勉強中にスマホをいじっていませんか？

勉強中の「ながらスマホ」では、学習効果が悪く、成績に結びつきにくいと言われています。記憶力を高めるため、集中して勉強している時に、例えばスマホの電子音が流れてメールの返信を求められたりすると、集中力が分断され、記憶の定着に結び付きません。勉強と遊びの切り替えを上手に行い、メリハリのある生活を心掛けましょう。



毎月第3日曜日は「家庭の日」

「家庭の日」の運動は、昭和30年に鹿児島県の小さな町で生まれました。家族の絆が薄れつつあることから「家庭を大切に」という願いと、当時、休みの少なかった農業従事者のために「農休日」という考えが一緒になり生まれました。その後全国的に家庭の日が普及し、長野県や東御市でも毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

スマホやゲーム機から離れ、家族そろって食事をし、学校での出来事などを話し合ってみましょう。

地域猫活動支援のための

第2回クラウドファンディング

結果報告

地域猫活動とは、地域の皆さまの協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を施し、適正に管理する活動です。一代限りの生涯を全うさせることで、野良猫の数を徐々に減らし、野良猫による生活環境被害を改善させることができるほか、交通事故などと隣り合わせの不幸な猫を減らすことができます。

市では、この活動を支援するため、2回目のクラウドファンディング



寄附金額：1,389,000 円

支援人数：88 人

募集期間：令和4年10月3日～12月31日

こちらのサイトから支援者の皆さまからの応援メッセージもご覧いただけます。



ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」



耳先のカットは、不妊去勢手術済みの印です。



（寄附募集）を実施したところ、88人の方から目標金額130万円を上回る寄附をいただきました。ご支援、ご協力ありがとうございました。

● 寄せいただいた寄附金は、飼い主のいない猫不妊去勢手術補助金の財源等に活用させていただきます。

● 問い合わせ先
生活環境課 生活安全係
64-1-5896

地域猫セミナーを開催しました



▲講師の亀山知弘さん(左)と亀山嘉代さん

活動や市の取組を知ることができて良かった」などの感想をいただきました。



▲パネルディスカッション

地域猫活動をさらに進めていくために、中央公民館で11月13日、地域猫セミナーを開催しました。

NPO法人ねりまねこの亀山知弘^{かみやまひろ}理事長と亀山嘉代^{かみやまかよ}副理事長を講師に迎え、東京都練馬区で10年以上取り組んでおられる地域猫活動などを紹介していただきました。

また、第2部では「地域猫活動と多頭飼育崩壊」と題してパネルディスカッションを行い、亀山理事長をはじめ、6名のパネリストが市内の事例を交えながら、課題解決に向けて意見を述べ合いました。

当日は、市内外からおよそ100名の方にご来場いただき、「地域猫

セミナーの様子は
YouTube「東御市チャンネル」
で公開中！



東御市チャンネル

● 問い合わせ先
生活環境課 生活安全係
64-1-5896

2月末までのマイナンバーカード申請で

マイナポイントが
申し込めます



●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が令和5年2月末まで延長されました。まだ、マイナンバーカードを申請していない方は、この機会に申請してみませんか。



マイナンバーカード申請窓口（中央公民館2階ロビー）

【開設日時】

月・火・金／13時～19時
土・日 10時～16時

【持ち物】

- ①個人番号カード交付申請書
- ②通知カード
- ③本人確認書類（△のうち2点、または□1点+□1点）
 - 顔写真入り（運転免許証、旅券、運転経歴証明書など）
 - 顔写真なし（健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、診察券など）

【その他】

- 写真は当日に申請窓口で撮影します。
- カードのお渡しは、申請から約3週間後になります。
- マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限の延長に伴い、市報とうみ1月号（No.225）9頁でお知らせしたQUOカード1500円分の進呈については、令和5年3月1日から31日までにカードの申請をした方が対象となります。

市内主要河川水生生物
調査結果の公表

市では平成22年度から毎年、東御清翔高校と合同で市内主要河川の水生生物調査を実施しています。この調査は、水生生物の生息状況により河川の水质を判定するもので、水质を示す指標生物の種類と個体数を調べて評価します。継続して同じ生物の生息が確認できれば、その水质が変わることなく維持されていることがわかります。

12月22日には、市役所で今年度の調査の報告会を行い、生徒代表の川鍋倅美さんが花岡利夫市長へ報告書を手渡したほか、生徒それぞれが担当する河川の結果を発表しました。



▲東御清翔高校の生徒による調査結果報告

水質判定結果

調査地点	R4	R3	調査地点	R4	R3
金原川（上流）	I	I	大石沢川（上流）	III	IV
金原川（下流）	I	I	大石沢川（下流）	I	I
求女川（上流）	I	I	鹿曲川（上流）	I	I
求女川（中流）	I	I	鹿曲川（下流）	II	I
求女川（下流）	II	I	小相沢川	II	I
所沢川（上流）	I	I	番屋川	I	II
所沢川（下流）	I	I	成沢川	I	II

I:きれいな水 II:ややきれいな水 III:きたない水 IV:とてもきたない水

※水質判定結果は、調査時期や天候の影響を受ける場合があります。



今年度の調査結果は左表のとおりとなり、多くの地点で水質階級ⅠまたはⅡが維持されていました。

なお、本調査の報告書は市内小中学校や各地区公民館、市立図書館で配布しているほか、市ホームページで公開しています。



市ホームページ

●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係
☎64-5896

柵津小学校でゼロカーボンミニ講座

柵津小学校で12月16日と23日に、地球温暖化の原因や二酸化炭素排出量を削減するために自分たちに何ができるかを考えるきっかけにしておらうと、6年生の児童を対象に「ゼロカーボンミニ講座」を開催しました。

児童の皆さんには、太陽光や蛍光灯の光でソーラーカーを走らせて太陽光発電の仕組みについて学んでいただいたほか、手回しの発電機を使ってLED、蛍光灯、白熱電球の3種類の照明器具を点灯させ、ハンドルを回す手応えの違いから、最も省エネにつながるものはどれなのかを考えていただきました。また、



▲ソーラーカーを走らせて太陽光発電を学ぶ



▲手回しの発電機で照明器具を点灯

温暖化の原因や影響、対策などの知識を問うクイズ動画でさらに理解を深めていただきました。
受講した児童の皆さんからは、「電気がつくの大変さがわかった」「もっと大切に電気を使いたい」などの感想が聞かれました。
地球温暖化を「自分事」として捉え、日頃の生活を見直して、できることから省エネに取り組んでいきましょう。

●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係
☎ 64-5896

目指そう!

ゼロカーボンシティ とうみ

今年も早いもので1カ月が経ちました。

まだまだ寒さが厳しいこの時期に、電気や灯油などが多く使用されることから、国は2月を「省エネルギー月間」と定めています。小さなことでもみんなで行えば大きな効果が生まれるため、省エネに努めましょう。



今月の取組

2月は省エネルギー月間です。
みんなで省エネに努めましょう!

アドバイス

これまで本コーナーで紹介してきたことなどを参考に、省エネに努めましょう。

- 必要のない照明はこまめに消す
- 照明をLEDに切り替える
- 電気ポットを使用しない時はプラグを抜き
- 暖房の温度をいつもより1℃低くする
- ウォームビズに取り組む
- 家族と同じ部屋で過ごす
- エコドライブに取り組む

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎ 64-5896

● 東御市職員の給与などの状況を報告します ●

1 人件費の状況 (令和3年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (令和4年4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
29,605	17,922,803	2,920,288	16.3

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2 職員給与費の状況 (令和4年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
272	970,039	145,700	488,114	1,603,853	5,897

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3 職員給与水準の状況 (令和3年度ラスパイレス指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
99.0	98.4	98.8

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標

4 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (令和4年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (令和3年4月1日現在)	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	298,411円	40歳1月	314,815円	42歳3月
技能労務職	254,500円	46歳7月	314,011円	51歳6月

※類似団体とは、人口や産業構造等によって全国の市町村を分類し、当市と類似している市町村のことです。

5 職員の採用および退職の状況

3年度退職者数	4年度採用者数	増減
23人	31人	8人

※採用者数は、令和3年度における中途採用者および令和4年4月1日付採用者の合計

6 期末・勤勉手当の状況 (令和4年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.2月	0.95月	2.150月
12月期	1.2月	1.05月	2.250月
計	2.400月	2.000月	4.400月

※職務の級等による加算措置あり。

7 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (令和3年度)

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

8 福利厚生事業の状況 (令和3年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人あたり 事業費 (円)	
10,324	21,112	職員互助会補助金 1,986 職員健康診断事業 5,199 職員厚生事業他 1,253

※職員1人あたりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。ただし、病院および下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

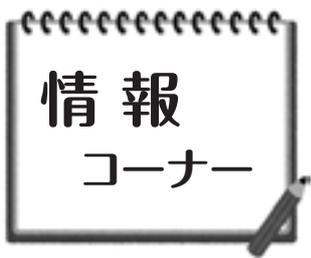
9 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部 門	職員数		対前年 増減数	
	令和3年	令和4年		
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	63	63	0
	税 務	16	17	1
	民 生	84	83	▲ 1
	衛 生	26	27	1
	農 林	19	18	▲ 1
	商 工	8	8	0
	土 木	15	15	0
	小 計	234	234	0
特別行政部門	教 育	24	24	0
公営企業等 会計部門	病 院	84	81	▲ 3
	水 道	3	3	0
	下水道	8	7	▲ 1
	その他	14	16	2
	小 計	109	107	▲ 2
合 計	367	365	▲ 2	

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876





情報
コーナー

目次

- 11P……お知らせ
- 12P……催し
- 13P……講座・教室
- 15P……募集
- 17P……講演会・ホワイトボード
- 18P……行政情報ラジオ番組案内
- 19P……とうみチャンネル
- 20P……子育てインフォメーション／図書館だより
- 21P……保健・福祉等案内／定期相談コーナー
- 22P……休日・夜間の救急医療案内／文化会館・美術館のイベント情報

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として変更または中止となる場合があります。
(講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします)

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。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
2月17日(金)	午前9時	本会議(議会開会)
3月2日(木)		全員協議会
3月6日(月) 8日(水) 9日(木)		本会議(一般質問)
10日(金)		本会議(総括質疑)
13日(月) ~22日(水) ※15日(水)、土日祝日は休会 ※16日(水)は午後1時30分開会予定	午前9時	常任委員会
24日(金)	午前9時	予算決算特別委員会
28日(火)	午後1時30分	本会議(議会閉会)

3月定例会は、左記の日程で開催されます。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。

東御市議会3月定例会

お知らせ

☎64-5810

※現在配布中の新型ラジオ、旧型ラジオで試験を実施します。

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 2月15日(水) 午前11時頃
◆試験内容

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。

全国一斉情報伝達試験実施



東御市シティプロモーションロゴマークを活用してみませんか



みなさんの事業や商品に市のロゴマークを活用してみてはいかがでしょうか。
使用のための申請が必要になりますので市ホームページをご覧ください。



●☎/企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎71-6790

令和5年度「各種検診申込兼調査票」提出のお願い

令和5年度「各種検診申込兼調査票」を2月中旬に郵送で全戸配布予定です。職場健診や人間ドック等で特定健診やがん検診を予定している方、市の検診を受診しない方もご記入の上、提出をお願いします。今年度はアンケートも同封していますので、回答いただき、併せてご提出をお願いします。

- ◆提出期限 3月1日(水)
- ◆提出先 健康保健課 健康増進係
☎64-8883

催し

第4回 大人のための絵本読みあいの会

- ◆日時 2月18日(土)
午前10時30分～午前11時30分
- ◆場所 市立図書館3階 くるみのへや
- ◆内容 「恋だとか愛だとかー恋愛」をテーマに大人向けの読み聞かせをします。読み手は読書活動をしている市民の方です。

申込・問い合わせ先
市立図書館 ☎64-5886

第2回「ワインと健康について」

今回は、ワインと料理のペアリングを楽しむ、連続ワインセミナーの第2弾です。

- ◆日時 2月19日(日)
正午～午後1時30分
- 受付 午前11時30分～
- ◆場所 湯楽里館ワイン&ビアミュージアム
- ◆参加費 1000円(ワイン数種・軽食代込)
- ◆定員 20名(最小催行人数10名)
- ◆講師 東御市ワインアンバサダー 大澤明彦先生(東御市民病院外科医師)
- ◆その他
・当日は、送迎バスも用意しています。(東御市役所発：午前11時30分、湯楽里館発 午後2時10分)
・ワインをご提供しますので、20歳未満の方の参加はご遠慮ください。
・第3回講座は、3月19日(日)を予定しています。

- ◆申し込み 事前(左記まで)電話でお申し込みください。
- ◆申込・問い合わせ先
湯楽里館ワイン&ビアミュージアム
☎75-0885(水曜日定休)
(6次産業推進室)

認知症女性介護者家族会

- ◆日時 2月24日(金)
午後1時30分～午後3時
- ◆場所 総合福祉センター1階 101研修室
- ◆対象 認知症の方を介護されているご家族(女性限定)
- ◆内容 認知症状による悩みの共有や介護の仕方の情報交換。専門職と一緒に参加します。
- ◆申し込み 参加予定の方は事前にお問い合わせください。

申込・問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
☎64-5000

成年後見制度相談会

- ◆日時 3月2日(木)
午後1時～午後4時
- ◆場所 総合福祉センター1階 相談室2
- ◆相談員 上小圏域成年後見支援センター職員

◆成年後見人制度 認知症、知的障がいや精神障がいにより判断能力が不十分な方に対し、裁判所から認められた後見人等が契約行為や財産管理等を支援する制度です。

申込・問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
福祉援護係
☎64-5000
☎64-8884

介護者リフレッシュ交流会

- ◆日時 3月1日(水)
午前9時30分～午後3時30分
- 集合 福祉センター2階駐車場
午前9時25分
- ◆行き先
・あぐりの湯こもろ(リラクゼーション指導・入浴・昼食)
・イチゴ狩り

- ◆対象者 在宅で介護している家族の方
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。
- ◆定員 10名
- ◆参加費 1000円
- ◆申込締切 2月17日(金)

※送迎を希望される方はお申し出ください。

申込・問い合わせ先
社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



東御市男女共同参画のつどい

社会や文化によって作り上げられた男女の概念（ジェンダー）について悩むことはありませんか。ジェンダー平等を指し「東御市男女共同参画のつどい」を開催します。

◆日時 3月4日（土）

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

- ・講演「SDGsと人権」
- 講師 東御市学校人権同和教育指導主事 岡澤 健一氏
- ・男女共同参画取り組み発表
- 市内の事業所および市民の方

◆その他 手話通訳あり、託児あり（未就学児のみ）

※託児をご希望の方は、2月22日

（水）までに事務局へお申し込みください。

問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902

✉danjo@city.tomi.nagano.jp

第60回湯の丸スキー大会
ジャイアントスラローム

HP

◆日時 3月5日（日）午前9時30分

（受付 午前7時15分～）

◆場所 湯の丸スキー場

第1ゲレンデ

◆参加料 高校生以上3000円、
小中学生1500円

◆申込方法

① 専用フォームによる申し込み

期限 2月20日（月）午後5時まで
申し込みから5日以内に指定の振込先へ入金お願いします。

② 事務局への直接申し込み（現金書留による郵送）

期限 2月24日（金）午後5時まで
指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、左記よりお申し込みください。

③ 「デジタルトリー」からの申し込み

期限 2月20日（月）午後5時まで
参加料の入金はペイジーまたはコンビニ決済となります。

◆その他 詳しくは、左記二次元コードよりご確認ください。

申込・問／第60回湯の丸スキー大会

実行委員会事務局

申込方法①／☎75-1455

（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

申込方法②③／☎62-7701

（東御市観光情報ステーション）



ながの電子申請サービス
申込フォーム



市ホームページ

講座・教室

観光地域づくりタウンミーティング

◆日時 2月12日（日）

午後1時30分～午後3時

◆会場 中央公民館3階 講堂

◆内容 信州とうみ観光協会の取り組みや今後の展望の説明と、ワークショップ（まちづくり等）について企画から実践まで携わっておられる講師の方に伺います。

◆講師 株式会社ふるしきや代表

田村 英彦氏



問／（一社）信州とうみ観光協会

☎62-7701

（商工観光課 観光係）

令和4年度 東御市ハートをつなぐ障がいセミナー

◆日時 2月13日（月）

午後1時30分～午後3時

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆演題 「障がいのある人もない人も共に生きる社会」を目指して

～障がい者差別の解消と合理的配慮について考える～

◆講師 長野県健康福祉部障がい者支援課 共生社会推進係
共生社会づくり推進員

馬場 美保氏
堀内 祐希氏

◆申し込み 参加ご希望の方は左記へ

ご連絡ください。（電話・FAX可）

申込・問／福祉課 福祉援護係

☎64-8884 (F)64-8880

ゆっくりらくらくジョギング

冬の間は、運動不足になりがちです。運動不足の解消に参加してみませんか？

◆日時 2月20日（月）

◆時間 午後1時30分～午後2時30分

◆集合 午後1時20分

◆集合場所 総合福祉センター2階

保健センター

◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、ずくだすカード（お持ちの方）

◆参加費 100円（保険料）

◆定員 15名（先着順）

◆内容 歩くよりもゆっくりな速さでニコニコペースでジョギングをします。

◆その他 教室の開始前に体調確認を行います。

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

高齢者虐待防止に関する研修会

高齢者の虐待を防止する為には身近な方による早期発見・早期通報が大切です。高齢者虐待防止に関する知識や適切な対応方法を学びます。

◆日時 2月24日(金)

午前10時～午前11時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆講師 小諸市地域包括支援センター

長、長野県社会福祉士会 虐待対応

委員会副委員長 金箱 翼氏

◆申し込み 2月17日(金) までに左

記窓口または電話にて直接お申し込み

みください。

申込・問/福祉課 地域包括支援係

☎64-5000

『野菜づくりのコツと裏ワザ』講座

◆日時 3月5日(日)

午後2時～午後3時30分

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆講師 (一社) 農山漁村文化協会

大池 俊二氏

◆内容 植え方のコツ、野菜の病気・

害虫対策のほか、図書館で導入して

いるルーラル電子図書館(食と農に

関する分野のデータベース)の使い

方も説明します。

◆定員 15名

◆持ち物 筆記用具

◆申し込み 左記へ電話でお申し込み

ください。

申込・問/市立図書館

☎64-5886

災害ボランティア養成講座

近年多発する大規模災害と、その支援について理解を深めるため、養成講座を開催します。

◆日時 3月11日(土)

午前10時～午前11時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆内容 事例発表

「ひとから考える災害対策と被災地支援」被災現場の事例から学ぶ」

説明・進行 長野県社会福祉協議会

市社会福祉協議会 担当職員

(災害ボランティアセンター運営担当者)

◆申し込み 3月3日(金) までに左

記へお申し込みください。

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

終活セミナー

今までの自分、これからの自分を見つめる機会として、今後の人生について客観的に考え、やり残したことや今後の展望について深く考えるキッカケにいかがでしょうか？

◆日時 3月14日(火)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆内容

- ・終活ってなに？
- ・エンディングノートの書き方
- ・いざという時に
- ・介護サービスのい・ろ・は

◆定員 20名

◆申込期限 3月7日(火)

申込・問/社会福祉協議会

☎62-4455

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

自宅で資源循環。ゴミ袋代の節約もできます。

◆日時 3月30日(木)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東部クリーンセンター2階

会議室

◆内容 ダンボールの中に腐葉土等を詰め、そこに生ごみを入れて堆肥化処理する方法を学びます。

◆持ち物 筆記用具

◆その他 ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、無料です。

◆申し込み 2月28日(火) までに左

記へお申し込みください。

申込・問/生活環境課 クリーンリサイ

クル係(東部クリーンセンター)

☎63-6814

令和5年度の市報とうみに掲載する広告を募集します



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

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

申し込み・問い合わせ 企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

募集

広報モニター募集

◆対象 市内在住で、市報等市からお知らせに関心のある20歳以上の方

◆定員 16名

◆任期 1年間

◆内容 ・市報とうみ等に関するアンケートへの回答(年12回)

・モニター会議への出席(年2回)

◆申し込み 3月22日(水)までに、

左記へお申し込みください。

申込・問/企画振興課 広報統計係

☎64-5893

✉shino-tomi@city.tomi.nagano.jp

議会広報モニター募集

◆対象 市内在住で、議会が行う広報に関心のある満18歳以上の方

◆定員 10名

◆任期 委嘱状の交付日から1年間

◆内容 ・議会だより等に関するアンケートへの回答(年4回)

・モニター会議への出席(年2回)

◆申し込み 2月28日(火)までに、

左記へお申し込みください。

申込・問/議会事務局 庶務係

☎64-5810

✉gikai@city.tomi.nagano.jp

市営住宅入居者募集

HP

◆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	家賃(円)
常田団地A棟	2階	1LDK	H22	常田362番地1	1	22,500 ~ 33,600
本下之城住宅	2階建て	3DK	H1	下之城458番地1	1	17,100 ~ 25,500

◆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	家賃(円)
常田団地B棟	1階	2LDK	H24	常田362番地1	1	23,300 ~ 34,800

優先募集とは、生活保護世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯、高齢者世帯、多子世帯(18歳未満の者が3人以上いる世帯)等の方が申し込める住宅です。優先募集に申し込まれた方は、一般募集にも同時に申込をすることができます。(優先募集に選ばれた方は、一般募集の抽選に参加することはできません)

- * 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 家賃月額が入居者の収入により異なります。
- * 3 2DK以下の間取りの住宅は、単身世帯でも入居できます。ただし、条件があるため、必ず下記連絡先へお問い合わせください。
- * 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へお問い合わせください)

住宅入居のための条件	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・市税を滞納していない者 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者
収入基準(入居予定者全員の合計) ※控除後の月額	<ul style="list-style-type: none"> ・一般世帯:158,000円以下 ・高齢者、障がい者等の世帯:214,000円以下

※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 2月8日(水)~22日(水) 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 3月13日(月) 午前10時 市役所本館2階 全員協議会室

◆注意事項

※今回募集の住宅に入居できるのは令和5年4月3日以降となります。

※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)が必要となります。

※入居条件や必要書類等については、市ホームページをご覧ください。

受付・問/建設課 住宅係 ☎64-5882 ☎64-5881



農地中間管理事業を利用して皆さんの農地を活かしましょう

「長野県農地中間管理機構」は、一定のルールに沿って農地を借受け、地域の大規模農家や新規就農者等の皆さんに農地の貸付けを行う「公的組織」です。現在、同機構への農地の貸付けを希望する方を募集しています。

◆農地を貸付けた方へのメリット

- ・賃貸借期間中は、機構から農地の賃料が口座振替で確実に支払われます。

- ・所有する全農地(10a未満の自作地を残した全農地)を新たに10年以上機構に貸し付けを行った場合など農地の課税軽減を受けることができます。

◆農地を借受ける条件等

- ・農地を借受ける年数は原則10年以上です。
- ・農地を貸付けする相手(農地の受け手)は、地域・集落で作成している「人・農地プラン」に基づき調整が行われます。

問／農業農村支援センター

農林課 担い手支援係
☎64-5887
☎64-0535

農作業のお手伝いさんを募集

専業農家並びに高齢化や担い手不足により労働力が不足している農家のお手伝いを実施していただける活動的で元氣な方を募集します。

東御市特産の「ぶどう」などの農作業を体験してみませんか。

◆作業内容

- ・巨峰、シャインマスカットなどの房切り、摘粒、袋掛け等
- ・りんごの摘果、葉摘み等
- ・その他の農作業

◆実施期間 5月中旬～11月(ぶどう作業の繁忙期6月・7月)

◆実施時間 午前8時30分～午後5時(原則)

◆申込方法 電話で左記までお申し込みください。

◆申込期間 2月10日(金)～4月28日(金)まで

※房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入ってください。

※日数・時間的に、限られた「農作業のお手伝い」を希望される皆さまには、別途相談に応じております。

※労賃、時間およびお手伝いの方法等については、左記までお問い合わせください。

申込・問／東御市農業農村支援センター

(別館2階) ☎64-5887

スポーツ推進委員の募集

市民のスポーツ推進のために活動する、スポーツ推進委員を募集します。

◆募集人員 若干名(応募多数の場合は書類選考を行い結果については通知いたします)

◆活動内容 市ホームページに活動の様子が掲載されているので是非ご覧ください!

◆募集期限 3月1日(水)

◆応募書類 ・履歴書(市販のもので可能です。ホームページからダウンロードできます)

・志望理由書(任意様式)

◆任期 4月1日(令和7年3月31日)まで

※詳しくは、左記へお問い合わせください。

応募・問／文化・スポーツ振興課

☎75-1455

東御市登録統計調査員の公募

「東御市登録統計調査員配置要綱」に基づき統計調査員の公募をしています。統計調査員の仕事に興味がある方は市ホームページにある「統計調査員の募集」を一読のうえ、申請書の提出をお願いします。詳しくは左記までお問い合わせください。

問／企画振興課 広報統計係
☎64-5893



親同士のお見合い交流会

日時: 2月26日(日) 14:00～

対象: 未婚のお子様を持つ親御様
(女性30～40歳位 男性35～45歳位)

参加費: おひとり 6,500円(税込) ご夫婦でも同額です

開催場所: 松本市勤労者福祉センター 3-1会議室

主催: 結婚相談所ムスベル

松本市深志1-1-24 八創館ビル4階

お気軽にご連絡下さい

☎0263-88-7009

同じ想いの親御様同士の「お見合い交流会」です

親の心子知らずでも、いつかその親心わかる時が来る。親が子供にできる事は、一生のうちにとれだけの事があるだろう。今、お子様の幸せの為に必要なのは、親御様のはじめの一歩なのかも。是非、お気軽にご連絡ください。

講演会

認知症講演会

- ◆日時 2月26日(日) 午後2時〜午後3時30分
- ◆場所 東御市文化会館 サンテラスホール
- ◆演題 「認知症になっても一緒に暮らせる地域とは」
- 〜65歳以上の6人に1人が認知症になる時代を自分らしく生きていくためには〜
- ◆講師 日本社会事業大学専門職大学院 特任教授 一般社団法人 長野県認知症介護指導者会 代表理事 宮島 渡氏



- ◆定員 100名
- ◆申込期限 2月22日(水)
- ◆申込・問/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

ホワイトボード

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

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで

✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp ☎64-50893 ☎63-54331

県営住宅入居者募集



- 住宅見学会/日時 2月9日(木) 時間は見学場所により異なります。
- 受付/期間 2月6日(月)〜15日(水) 午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日を除く)

場所 上田市材木町1-2-6 長野県上田合同庁舎南棟内
長野県住宅供給公社 上田管理センター

- 抽選会/日時 3月2日(木) 午後1時30分から
- 入居予定日/4月1日
- その他/募集の詳細は、住宅供給公社上田管理センターへ直接お問い合わせいただくか、公社ホームページでご確認ください。

●問/長野県住宅供給公社 上田管理センター ☎29-7010



トップコートにバドミントンを教わってみよう!

選手としても指導者としても日本トップクラスの実績を持つ元再春館製菓所バドミントン部コーチに教わりながら、バドミントンの楽しさや上手くできた時の喜びを感じてみませんか。

- 日時/2月26日(日) 午後6時〜午後7時
- 3月1日(水) 午後7時30分〜午後8時30分

- 場所/東御中央公園第二体育館
- 対象/園児〜大人
- その他/ラケットをお持ちでない方には貸し出します。

●申込・問/NPO法人ミニピーバーサーバドミントンアカデミー 本田 和裕 ☎090-7859-2932



東御市内企業合同就職ガイダンス開催のお知らせ



卒業となる学生、就職先を探している方、転職を考えている方を対象にした、東御市内企業合同就職ガイダンスを開催します。

社員を募集している市内の企業が一堂に会して、求人内容の説明が聞ける他、履歴書やエントリーシートの添削などの相談も受けれます。

正社員からパートまで様々な求人があり、複数の企業の方と直接お話しできる良い機会ですので、気軽にご参加ください。

なお、1月末日時点で新型コロナウイルス感染症状況次第では中止とさせていただきます。ご覧いただき、各企業へお問い合わせください。

- 日時/2月18日(土) 午後1時30分〜午後4時
- 場所/JA信州うえだラ・ヴェリテ 3階オーロラ

○対象/東御市内での就職を希望の方(Uターン・リターン・首都圏在住者の保護者の方も大歓迎!)

- 参加企業/市内企業20社
- 出展企業、求人内容の一覧は商工会ホームページでご覧いただけます。
- その他/申し込み不要、履歴書不要、時間内入退場自由。

この機会に東御市内での就職を考えてみませんか?

●問/東御市商工会 ☎75-5536



冬のぜっけい御牧原を歩こう！



「おいでなんし御牧原の会」では、好評だった秋に続き、真っ白な山々、凍った池など、御牧原の冬ならではの絶景を楽しんでいただこうと、冬のウォーキングイベントを開きます。ゴールでは温かい汁物もご用意いたします。

○日時／2月12日(日) (荒天19日)

午前10時～正午頃

○コース／「御牧原北部公民館」を起点に周辺のウォーキングコース 2km、3km、5km(変更有)
○参加費／大人500円、小中学生300円、幼児100円。(保険代、軽食代)
○定員／各コース10名程度(変更有)
○申し込み／電話かメールでお申し込みください。

※このイベントは、長野県地域発元気づくり支援金活用事業です。

● 〆／おいでなんし御牧原の会

小池 淳 ☎55-80000

☒ contact@oide-mimakihara.com



冬の御牧原を歩こう
Facebook

第14回 彩明会会員展

○日時／2月28日(火)～3月5日(日)

午前9時～午後5時

(ただし初日は午前10時より、最終日は午後4時まで)

○場所／東御市文化会館 展示室

○内容／水彩画 約24点

● 〆／彩明会 安保 ☎64-90001

上小圏域河川整備計画に関する公聴会

長野県では、県が管理する一級河川の整備の目標や具体的な内容を定めた河川整備計画を策定するにあたり、皆さまからご意見をお聴きするため原案を縦覧して公聴会を開催します。公聴会で発言を希望される方は、あらかじめ「公述申出書」を提出してください。詳細については、ホームページをご覧ください。ただか上田建設事務所までお問い合わせください。

○原案の縦覧／

期間：3月20日(月)まで

(土・日曜日、祝日を除く午前8時

30分～午後5時まで)

場所：長野県上田建設事務所整備課

長野県建設部河川課、東御市建設課

○公述申出期間／

2月10日(金)～3月9日(木)

午後5時まで

○公聴会／

日時：3月22日(水) 午後7時から

場所：上田合同庁舎南棟2階 会議室

● 〆／長野県上田建設事務所 整備課

☎25-7165

上小圏域(上田・東御都市計画)都市計画区域の整備、開発及び保全の方針

○縦覧期間と意見書の提出期間／
2月17日(金)～3月3日(金)

○縦覧場所：上田市役所都市計画課、東御市役所建設課、長野県上田建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

○対象：都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者
○縦覧内容：都市計画区域マスタープラン(県決定)

○意見書の提出方法：意見書を提出される方は縦覧場所又は県ホームページにある「意見書」に記入の上、縦覧期間中に縦覧場所となっている各部署に持参または郵送してください。ファックス、電子メールによる提出はできません

※詳しくは県ホームページをご覧ください。

● 〆／長野県上田建設事務所整備課

☎25-7165

T3806-8555 上田市材木町1-1-6

長野県建設部都市・まちづくり課

☎026-23517297

T380-8570

長野市南長野幅下692-2

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ (エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

- ◆ ラジオ市報とうみ 毎日 【朝】午前7時40分～45分 【夕】午後6時40分～45分
- ◆ 告別式のお知らせ ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内(おくやみ放送がある時のみ)
- ◆ 地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前9時30分～午前10時
- ◆ とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆ 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
2月9日	令和5年度 市県民税等の申告相談について	税務課
2月23日	消費生活情報	生活環境課

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ「FM+」



〆／エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

とうみチャンネル2月番組案内 地上112/CATV004で放送中 [放送時間 午前9時～午後3時～午後9時～]

1日 (水)	第62回長野県母親コーラスまつり 上小地区 (再)	17日 (金)	市民大学講座 続・とうみの歴史探訪 「木曾義仲と東信地方の武士」 講師：石川好一さん (再)
2日 (木)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座 「真田三代について」 講師：田中博文さん (再)	18日 (土)	第48回上小B小学校管楽器交歓演奏会 (1月21日)
3日 (金)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座 「祢津氏・松平氏と定津院」 講師：五十嵐弘暁さん (再)	19日 (日)	第48回上小A小学校管楽器交歓演奏会 (再)
4日 (土)	令和4年御柱祭～美都穂神社～ (再)	20日 (月)	令和4年度地域包括ケアシステム講演会 「もしもの話をもっと身近に」 講師：齋藤文護さん(みまき温泉診療所長)
5日 (日)	令和4年御柱祭～祢津健事神社～ (再)	21日 (火)	学校だより2月号 (再)
6日 (月)	月刊とうみチャンネル1月号 前半	22日 (水)	卒業記念アーカイブス 「東部中学校の思い出」 令和2年度入学式、学芸発表会 ほか
7日 (火)	月刊とうみチャンネル1月号 後半	23日 (木)	卒業記念アーカイブス 「北御牧中学校の思い出」 令和2年度入学式、かくま祭 ほか
8日 (水)	第13回おらほの町の音楽会 (再)	24日 (金)	卒業記念アーカイブス 「田中小学校の思い出」 平成29年度入学式、平成30年度運動会、令和4年度音楽会
9日 (木)	第2回 宮沢賢治 「雨二モマケズを朗読する会」 (再)	25日 (土)	卒業記念アーカイブス 「滋野小学校の思い出」 平成29年度入学式、平成30年度運動会、令和4年度音楽会
10日 (金)	令和5年東御市消防出初式 (再)	26日 (日)	卒業記念アーカイブス 「祢津小学校の思い出」 平成29年度入学式、平成30年度運動会、令和4年度音楽会
11日 (土)	・学校だより2月号 ・「小さな親切」運動作文コンクール 受賞作品 (10時、16時、22時)	27日 (月)	卒業記念アーカイブス 「和小学校の思い出」 平成29年度入学式、平成30年度運動会、令和4年度音楽会
12日 (日)	とうみ混声合唱団第20回定期演奏会 (再)	28日 (火)	卒業記念アーカイブス 「北御牧小学校の思い出」 平成29年度入学式、平成30年度運動会、令和4年度音楽会
13日 (月)	日本昆虫学会第82回大会講演 (シンポジウム) (再)		
14日 (火)	令和4年「東御の日」記念講演 「足もとにグローバル社会～域内外のニーズの気づき」 講師：中村かおりさん (再)		
15日 (水)	健康づくり講演会「健康に食べよう！おさかなのパワー～EPAと速筋タンパク～」 講師：内田健志さん (再)		
16日 (木)	市民大学講座「知っていますか？在宅医療」 講師：齋藤文護さん(みまき温泉診療所長) (再)		

Weekly! とうみ 東御市の話題をお伝えします！
毎週金曜日更新
【放送時間 6:00～12:00～18:00～】
動画はこちらからもご覧いただけます



ウィークリーとうみ

問/上田ケーブルビジョン ☎23-1600
企画振興課 広報統計係 ☎64-5893

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12ch 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

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

インターネットでも
見られます!

〈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。

子育てインフォメーション (3月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午、午後1時～午後4時 *印は10組要予約

ママ～ずリズムあそび	6日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
親子運動遊び	10日(金)*	午前10時～午前10時45分
初めての赤ちゃんひろば ※対象:生後1ヵ月～4ヵ月の母子	10日(金)*	午後1時30分～午後2時30分
1歳のお誕生会 (令和4年2月・3月生まれ)	13日(月)*	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会(篠原君江助産師)	14日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
就労相談	16日(木)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談(芹澤文字臨床発達心理士) だだこね・かかわり方② ～親子で育つ向き合い術～	22日(水)*	午前10時30分～午前11時45分
こうえんひろば (東御中央公園(大きいすべり台前集合))	24日(金)	午前10時～午前11時

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・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～午後2時30分 *印は10組要予約

0歳児のママひろば① 絵本のおはなし	3日(金)*	午前10時～午前11時30分
わんぱくピクス	8日(水)*	
就労相談	8日(水)	
ふれあいひろば (マッサージ体操・布あそび)	15日(水)*	午前10時～午前11時
おもちゃドクター	16日(木)	
0歳児のママひろば② (親子ふれあい遊び・交流会)	23日(木)*	午前10時～午前11時30分

ぼけっとひろば 午前10時～午前11時

東部子育て支援センター	1日(水)	内容 音楽・リズムあそび 持ち物 水筒 ※1日(水)の田中ぼけっとは(田中地区の方のみ)午前10時30分～午前11時30分までです。参加の方以外は利用できません。
滋野コミュニティーセンター	2日(木)	
祢津公民館	7日(火)	
北御牧子育て支援センター	10日(金)	
和コミュニティーセンター	17日(金)	

☎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

3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 田中保育園	☎62-1602	園開放はありません。 ※園の見学を希望する方は直接園に電話をし、ご相談ください。
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	7日(火) 園庭であそびましょう 14日(火) 園庭であそびましょう 午前10時～午前11時 持ち物:上履き(親子とも)、水筒、帽子
海野保育園	☎62-2800	園開放はありません。 ※園の見学を希望する方は直接園に電話をし、ご相談ください。

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- カリコ博士と町医者 村澤 武彦:著
- 東京国立博物館 東京国立博物館:編
- 宇宙飛行士 鈴木 喜生:著
- 一冊でわかるタイ史 柿崎 一郎:著
- 世界の宗教大図鑑 ジョン・ボウカー:著
- 豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトのおやつ 今井 ようこ:著
- きもちを贈る 杉浦 さやか:著
- 全国温泉大全 松田 忠徳:著
- 別れても相続人 寺門 美和子:他著
- 脳梗塞の再発を防ぐ 岡田 靖:監修
- 獣医病理学者が語る動物のからだと病気 中村 進一:著
- 日々臆測 ヨシタケ シンスケ:著
- 教養としての上級語彙 宮崎 哲弥:著
- 孫子 渡邊 義浩:著

◆ 児童書

- かがみのなかのボクとぼく あんず ゆき:作
- いちねんじゅうおばけずかん 齊藤 洋:作
- 2番めにすき 吉野 万理子:作
- 虹いろ図書館司書先輩と見習いのぼく 櫻井 とりお:作
- ひみつの魔女フレンズ 5 宮下 恵栄:作
- ガオガオきょうりゅうのよる たるいし まこ:作
- 地下室の日曜日 村上 しいこ:作
- 吹雪の中の列車 マト・ロヴラック:作
- おばけのしかえし 山本 孝:絵
- 空からふってきたおくりもの テリー・ファン:他作
- フライパンヤア 加藤 休ミ:作
- アナートルとねこ ポール・ガルドン:絵
- にじいろのさかなとおはなしさん マーカス・フィスター:作
- ひ・る・ご・は・ん! 武田 美穂:作
- カレーはあとのおたのみ シゲタ サヤカ:作

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 3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★おはなし子ども會
日時 3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。

- ◆ 月末図書整理日 2月24日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（3月）

☎/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*がついている日は終了後、医療と介護の相談会を開催します。

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
人権啓発センター(人中央公民館(中))	1日(水)*、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	7日(火)、14日(火)*、28日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)*、29日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	6日(月)、13日(月)、20日(月)*、27日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	3日(金)、10日(金)、17日(金)*、24日(金)、31日(金)	午前10時～午前11時
かんたん体操	2日(木)、16日(木)	時間：午後2時～午後3時 場所：武道館
貯筋体操	14日(火)、28日(火)	
転倒予防水中ウォーキング	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	
時間：午後1時15分～午後1時45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

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査	対 象	
4か月児健診	3月15日(水)	令和4年11月生
10か月児健診	3月8日(水)	令和4年5月生
1歳6か月児健診	3月14日(火)	令和3年9月生
2歳児歯科健診	3月1日(水)	令和2年12月・令和3年1月生
3歳児健診	3月7日(火)	令和2年1月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、バスタオル(4か月、10か月、1歳6か月) ※発熱・体調不良やクラス閉鎖になっているお子さまは、翌月以降の健診にお越しください。		
ごっくん離乳食教室	3月16日(木)	対象：令和4年10月生
もぐもぐ離乳食教室	3月17日(金)	対象：令和4年8月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食食用エプロン、バスタオル		

福祉案内

☎/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～午後3時	3月13日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいさぼ策室)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先	
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要	保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883	
母と子の栄養相談・歯科相談	3月7日(火)	午前9時～午前11時				
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時		総合福祉センター	予約制2名まで	(オンライン相談も受け付けています)
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時			不要	
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	不要			
ひきこもり支援に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	福祉援護係 ☎64-8884	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制	地域包括支援係 ☎64-5000	
家族会(認知症に関する情報交換)	3月17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	3月1日(水)	午前10時～午前11時30分	中央公民館	不要		
	3月14日(火)		滋野コミュニティセンター			
	3月17日(金)		北御牧公民館			
	3月20日(月)		和コミュニティセンター			
	3月22日(水)		祢津公民館			
生活・就労総合相談「まいさぼ」(生活全般、就労、ひきこもり等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222	
人権擁護委員による心配ごと相談(家庭・隣人・職場等の人権問題)	3月3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)	3月17日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制		
女性弁護士による法律相談	3月22日(水)	午前9時30分～午前11時30分(1人30分4名まで)		予約制		
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	3月16日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分	コワーキングスペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895	
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896	
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410	

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医	月日	医療機関名	電話番号	
診療時間 午前9時～午後5時	2月5日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	*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
	2月12日	ほしやま内科	☎62-3115	
	2月19日	酒井医院	☎64-3170	
	2月26日	東御市民病院	☎62-0050	
休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）			
夜間の内科・小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。			
夜間の小児の救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎0263-34-8000）			
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。≪ http://www.uedayaku.org/touban ≫			
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	受診・相談センター ☎25-7178			

問／健康保健課 地域医療推進係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いいたします。● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

サンテラス出張前コンサート(コロナによる延期公演)

渡辺幸絵 & 蒼井大地 with サンテラスバンド

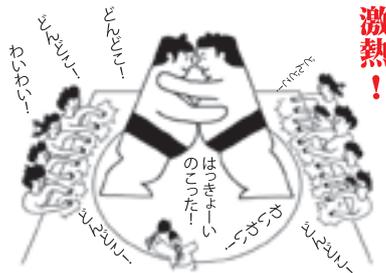
3月18日(土) 13:30開演 定員50名 入場無料 整理券配布中



春のピアノコンサート 3月5日(日) 13:00開演
演奏者募集は定員に達しました。

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)

第五回 どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所
・千秋楽(大会) 2月23日(木・祝) 13:30 サンテラスホール



激熱!

開催中 郷愁の画家 丸山晚霞
六曲一雙屏風「溪谷と山巔麗華」(西宮区所蔵)ほか、穏やかな春の風景などを展示

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)



莊司貴和子 有明海

梅野記念絵画館コレクション展

莊司貴和子

透明感のあるスケールの大きな抽象日本画を発表しましたが、39歳で早世しました。

2月4日(土)～3月26日(日)

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

令和5年 区長の皆さんの紹介 (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	氏名	地区	区名	氏名	地区	区名	氏名
田中	加 沢	宮崎 幸博	祇津	西 宮	○高橋 和雄	北御牧	上八重原	△白倉 政英
	常 田	小林 昌志		姫子 沢	△北澤 高見		田 楽 平	増田 稔
	田 中	藤本 哲也		湯 の 丸	柳沢 洋一		中八重原	有賀 博
	県	△依田 和芳		滝 の 沢	斉藤 聖司		下八重原	山浦 富広
	本海野	高橋 信也		祇 津 南	竹田裕一郎		芸 術 むら	石野 公英
	西海野	◎東城 正彦		伊 勢 原	平井 尚之		白 樺	佐藤 隆
	白鳥台	白石 一雄		奈 良 原	関 正喜		切 久 保	小野澤浩顕
	城ノ前	新田 詔三		鞆掛自治区	小林 哲也		八 反 田	大塚 明成
	赤 岩	田口 和博		リードリーくらかけ	黒沢 和憲		本下之城	小宮山英一
滋野	片 羽	柳澤 利幸		和	東 上 田		○荒木 和男	田 之 尻
	桜 井	寺島 隆史	田 沢		小泉 聖人		宮	清水 光雄
	大 石	荻原 幸男	大 川		△竹内 幸彦	畔 田	畑田 孝徳	
	中屋敷	小野澤英雄	栗 林		川崎 敬一	御牧原南部	小林 修一	
	別 府	△小川原正樹	海 善 寺		原澤 尚穂	御牧原北部	小林 稔	
	原 口	○若林 豊文	曾 根		横山 榮二	布 下	木島富士雄	
	聖	上野 利也	東 深 井		深井 佳人	常 満	○松田 弘	
	乙女平	矢羽 三男	西 深 井		堀内 治郎	島 川 原	西藤 弘夫	
	王子平	渡邊 正夫	西 入		新井 清治	大 日 向	小林 文明	
	祇津	新 張	土屋 幸彦		東 入	城田 秀雄	光ヶ丘	直井 和幸
出 場		花岡 豊一	日 向 が 丘	山岸 雄二	羽 毛 山	竹重 為敏		
金 井		瀬田 光興	海 善 寺 北	池田 雅夫	牧ヶ原	山田 由一		
新 屋		花岡 敏道	寺 坂	小笠原昌文				
東 町		中野 稔	睦	清水 紀彦				

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎75-5506

スポーツ振興くじ助成活用事業の紹介

GMOアスリートパーク湯の丸全天候型400mトラックを改修



スポーツ振興くじ助成は、スポーツくじ (toto・BIG・WINNER) の販売により得られる資金をもとに、地方公共団体等のスポーツ振興を目的とする事業に対して行われる、独立行政法人日本スポーツ振興センターの助成制度です。

市ではこの度、スポーツ振興くじ助成金を活用してGMOアスリートパーク湯の丸全天候型400mトラックの一部改修(100m直線部分)を行いました。

トップアスリートのみならず市民の皆さまもお使いいただけますので、ぜひご利用ください。



●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

地域おこし協力隊が行く!

2023.2
Vol.69

隊員インタビュー



海野宿にある滞在型交流施設「うんのわ」に勤務する山村隊員、仲野隊員に去年1年間の活動について聞きました。



山村 健司隊員(左) 海野宿検定を企画
うんのわはんなりガイド
仲野 厚司隊員(右) ワンデিশェフランチの仕掛け人

小林 去年1年間、うんのわではどのような活動を展開しましたか？
山村 私は主に「海野宿検定」の企画・運営に力を入れました。
小林 去年始まった海野宿受験者は何名いらっしゃいましたか？
山村 初級編に27名、上級編に4名、合計31名の受験がありました。うち初級に18名、上級に1名が合格しました。正答率が約60%と、少し問題を難しくすぎたかなというのが反省点なので、内容を調整して今年も開催に向けて準備しています。



県外からの受験者も!

小林 仲野さんは、去年1年間はいかがでしたか？
仲野 1月から始まった「ワンデিশェフランチ」に注力しました。去年1年間合計で86日開催し、のべ2000人以上の方に足を運んでいただきました。海野宿全体の集客にもつながったと思います。
小林 今後はどうなるのでしょつか？
仲野 「リストランテ小林」さんが、3月まで固定で入っていたり、平日・土日の両方、ランチ営業となる予定です(火曜・水曜定休)。
小林 平日も営業するのは、楽しみですね。
仲野 ほかに、千曲市で活動している団体とコラボをして、「出張楽市楽

座」を開催し、多くの方にご来場いただきました。



11月に開催した出張楽市楽座の様子

小林 お2人の今年の目標を教えてください。
山村 海野宿検定の認知度を上げていきたいと思っています。学校の授業などを通して地元の子どもたちにも広げたいです。
仲野 着物で海野宿を歩くというコンセプトで、今後もイベントを計画したいです。市の内外の団体ともコラボして、海野宿への導線を増やすのも目標です。
営業/午前10時~午後4時 (水曜定休)
住所/東御市本海野1013 (駐車場有)
お問い合わせ/071-7552

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」

新任の隊員を紹介します



12月着任

鬼頭 典子隊員 (観光地域づくり支援)

2022年12月に商工観光課に配属され、海野宿にある滞在型交流施設「うんのわ」に勤務しています。以前はサラリーマンのかわら、ヨガを教えています。地域の健康寿命を上げることも私の大きな目標です。皆さまの健康づくりもお手伝いできたら幸いです。山が好きで、自然豊かな東御では感動ばかりです。空も広く、日差しもあたたか。自然の恵みをいっぱい感じます。海野宿からは、天気が良いと街道の正面に鹿島槍ヶ岳が見えます。古の旅人が見た景色の中を散策しながら、宿場町として賑わった時のように、うんのわで人の輪が広がり、互いの文化が調和して広がる世界を見たいと願っています。

家庭教育アラカルト 子ども真ん中の生活を楽しむ

東部中学校 教頭 中村 和彦

18

「子育ての一助になる家庭向けの情報提供を」ということで私に執筆順が回ってきましたが、一親として我が家の子育てを振り返るとアドバイスできる自信はありません。逆に私の方が毎日顔を合わせている生徒たちから沢山のことを学び、楽しく過ごさせてもらっています。きっとこれは各家庭や地域で、形は違えど子どもたちに関わっている大人たちが沢山の愛情を注いで子どもを育ててきた証。そこで今回は東部中で私の心をとくめかせた子どもたちの素敵な場面のごく一部を紹介し、皆さんと子どもとの接し方を振り返られればいいなと思います。

「50年ぶりがんぱく50年」

朝昇降口付近の掃き掃除をしていると、通りがかりの生徒が気持ちよい挨拶とともにねぎらいの言葉を掛けてくれます。

「今日の授業は、とっても楽しかったです」

久々の授業で内心ドキドキしながら教壇に立ち、授業をやらせてもらったあと、わざわざ生徒が職員室に来て、御礼の言葉。教師としてはやっぱり嬉しいもの。

「素敵な一日をお過ごしください」

なぜかこの日は私の誕生日だと知っていた生徒が、廊下ですれ違わずに愛嬌たっぷりに笑顔でかけてくれた言葉。今までこんな言葉をかけられた記憶はなく、おかげで私も1日笑顔で過ごせた誕生日。

「教頭ーせんせいー!!!」

ある日職員室から体育のサッカーを眺めていると、校庭からこちらに向かって大きく手を振り叫んでいる女の子たち。リアクションに困りながらも、何だかとても嬉しくて、もう必死で手を振り返すしかありません。

子どもは家庭の中だけで育つわけではなく、学校や地域の様々な人たちと関わり、見守られながら成長していきます。親や家庭を取り巻く環境は激変していますが、改めて、家庭教育の大切さを社会全体で考え、各々が各々の立場で積極的に関わっていくことが重要だと思います。そんな中で子どもの良さや魅力を引き出し、子どもと一緒に日々の生活を楽しいものように、学校でも精一杯子どもを真ん中において、温かく関わっていききたいと思います。

生き活き 長生き健康とつみ

運動が苦手な人に知ってほしい情報⑤

健康保健課 ☎64-8883 文責 (公財)身体教育医学研究所

筋肉が「霜降り肉」に?

からだは、皮下脂肪や内臓脂肪にエネルギー源として脂肪を蓄えますが、それ以外の肝臓や筋肉などにも蓄積(異所性脂肪)されます。脂肪肝は聞いたことがあると思いますが、筋肉の細胞に脂肪がたまった霜降り状態を「脂肪筋」と呼び、インスリンの効きを悪くし、血糖値が上がりがやすくなってしまう。

「脂肪筋」が増える生活

日常生活での「運動不足」と「脂っぽい食事」が脂肪筋を作ります。1〜2週間の運動不足で10%〜20%、多い人だと30%も脂肪筋が増え、1日中寝ていると脂肪筋が2倍に増える可能性があります。

また、脂っぽい偏った食事を3日間とると、脂肪筋が30%も増えてしまいます。しかも、やせて細い筋肉にも悪い脂肪がたまりやす。

やせた若い人も要注意!

もちろん、過食で動かないのはよくありませんが、食事量が少なく、スナック菓子など偏った食生活で、からだを動かす習慣がなければ、筋肉の量が減り、エネルギーとして使

われなくなった脂肪は脂肪筋となり、さらに高血糖が促されます。

「やせていれば健康」ということはなく、やせている人でも、生活習慣によって筋肉の量や質を変えてしまい、太っている人と同様に糖尿病になるリスクがあることがわかってきました。

「脂肪筋」を改善する方法

正しい食事を摂ることに加えて、筋トレで筋肉の量を増やし、ウォーキングなどの有酸素性運動で筋肉の質を良くすることで改善できますが、そもそも動かないことが「脂肪筋」を増やしてしまいます。

特別な運動だけではなく、この5回シリーズでお伝えしてきた、座っている時間を減らして、生活の中でからだを動かすことの大切さに気が、今より少しでも活動的になることで、霜降りから赤身の筋肉になり「生き活き長生き健康」なからだの基本をつくることができます。



国民年金 アドバイス

口座振替・クレジットカード納付のすゝめ

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】** ▶ 定期的なお支払いで、納め忘れの心配がありません。
 - ▶ 金融機関へ行く手間が省けます。
- 【お得】** ▶ 前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下表をご覧ください)
 - ▶ 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。

前納の種類と保険料の割引額

	口座振替	クレジットカード納付
翌月末振替	割引なし	
当月末振替(早割)	50円	—
6カ月前納	1,130円	810円
1年前納	4,170円	3,530円
2年前納	15,790円	14,540円

口座振替の申込方法

「口座振替申出書」に必要な事項を記入、押印(金融機関への届出印)し、お近くの年金事務所や口座振替を行う口座の金融機関の窓口へ提出してください。

前納の種類と口座振替の申込期限等

	申込期限	口座振替日
当月末振替(早割)	随時受付中	当月末
6カ月前納(前期)	2月末	4月末
6カ月前納(後期)	8月末	10月末
1年前納	2月末	4月末
2年前納	2月末	4月末

※口座振替日が土・日・祝日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。

- 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

車検時の軽自動車税納税証明書の提示が原則不要になりました

これまでは、軽自動車の車検時に納税証明書を提示していただく必要がありましたが、軽自動車税納付確認システム(軽自動車税納付確認システム(JNKS))*の運用が開始されたため、令和5年1月から原則不要となりました。

ただし、次のような場合、従来の紙の納税証明書の用意が必要な場合がありますので、ご注意ください。

- 対象車両に過去の未納がある場合
- 中古車の購入直後の場合
- 他の市区町村へ引越した直後の場合
- 納付したばかりのため、軽 JNKS に納付情報が登録されていない場合(軽 JNKS に登録されるまで相応の日数を要します。)

上記に該当しなくても、車検時に納税証明書の提示を求められる場合がありますので、詳しくは依頼先にご確認ください。

※軽自動車協会が軽自動車税の納税情報を確認する仕組み

軽自動車OSS(軽自動車ワンストップサービス)

令和5年1月から、軽自動車保有関係手続きがパソコンからインターネットでいつでも可能になりました。

ただし、対象となるのは新車購入時のみです。また、二輪・原付・小型特殊自動車は対象外です。

- 問い合わせ先
税務課
☎64-5877



地方税共同機構

軽 JNKS および軽自動車 OSS の詳細については、地方税共同機構のホームページをご覧ください。

2月の納税 (納期限 2月28日)

- 国民健康保険税(普通徴収)(9期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(8期)
- 介護保険料(普通徴収)(8期)

株式会社 唐沢農機サービス

業務拡大の為
正社員急募!!

「一歩先を見据えた提案」ができる農機具屋集団を目指します。

募集人数：農機事業部にて多数。
勤務地：〒389-0518
長野県東御市本海野1642

年間休日：105日
就業時間：8:30~17:30(休憩1時間)
月額給与：212,000円~324,000円
電話番号：0268-62-5262

※詳しくは右のQRコードをスマホで読み込む
または「唐沢農機サービス」で検索!!



お問い合わせは... ☎0268-62-5262 9:00~17:00(担当:瀬川)

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和4年12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〉

- ・ヒカリ素材工業(株) 様
- ・浅野 香澄 様(12万円)
- ・倉石 和明 様(200万円)
- ・安藤 茂男 様
- ・荒川 洋一 様(12万円)
- ・永山 泰樹 様
- ・池田 成彦 様(200万円)
- ・檜山 孝 様(100万円)
- ・小名木 義孝 様
- ・熊谷 正寿 様

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業〉

- ・(株)丸嘉 様(50万円)
- ・信州電機(株) 様(100万円)
- ・(株)梓商事 様(100万円)
- ・(株)樺商事 様(100万円)

物品

- ・横浜幸銀信用組合上田支店 様(絵本10冊)
- ・道の駅雷電くるみの里 様
(乳幼児用おもちゃ7万円相当)
- ・匿名(コンテナハウス3台)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●問い合わせ先

一般寄附金・企業版ふるさと寄附金
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455
物品
総務課 契約財産係 ☎64-5805

訂正とお詫び

市報とうみ1月号(No.225)29頁でご紹介したお名前のふりがなに誤りがありました。

次のように訂正してお詫び申し上げます。

せき ひろむ
正 関 啓

(生涯学習課 社会教育・公民館係)

消費生活ガイド

新聞広告を見て電話注文したら 意図せず定期購入に!?

相談事例

高齢の母が、「拡大鏡」の新聞折込広告を見て販売業者に電話したところ、「目に良いサプリメントがあるのでサンプルを送る」と言われ、後日、拡大鏡とサプリメント1袋が届いた。明細書には拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが「3,000円」と記載されていた。その1カ月後、同じサプリメントが届いたため、おかしいと思い販売業者に電話したが、混みあってつながらなかった。さらに1カ月後、また同じサプリメントが届いたため、明細書を改めて確認すると「1年定期購入」と記載がある。母は「定期購入」を注文した覚えはないと言う。



家族や周りの方の見守りが重要です

高齢者が意図せずに「定期購入」の契約を結んでしまう事例が報告されています。家族や周りの方は、自宅に同じ商品が定期的に届いたり、未使用の商品が大量に保管されていないか確認し、トラブルを抱えていないか気を配りましょう。

定期購入は、解約を申し出ない限り、定期的に商品が届きます。解約をできずに放置している場合は、家族などが解約の手助けをしましょう。

電話注文時の勧誘にご注意!

テレビや新聞広告等で紹介された商品を注文するために販売業者に電話した際、別の商品を勧められる場合は、「電話勧誘販売」に該当せず「通信販売」に該当するため、クーリング・オフ(一定期間内であれば、一方的に契約の解除ができる制度)がありません。

電話注文時に販売業者から、別の商品や複数月分の商品を勧められても、興味がなければきっぱりと断りましょう。

少しでもおかしいと感じたら、下記までご相談ください。

- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎75-2410
生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

開催総数
第281回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択



私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1F-2
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

セミナー開催

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

2月22日(水) [受付]13時30分~
[時間]14時~16時

上田創造館 第2会議室 / 1階

■資料代/300円 ■定員/10名
■講師/石巻 美智也(代表理事)

◎3月2日(木) 個別相談会開催

【要予約】0268-75-8851
平日 10:00~17:00

〈広告欄〉

ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕あかさん

〔タイトル〕「寒冷地」

撮影場所：芸術むら公園

撮影日：2022年12月26日

撮影者から一言

東御市で生まれ育ちました。幼い頃は堪えたこの厳しい寒さも、今では風物詩として愉しめるほどに成長しました。

3月号掲載の応募締め切りは 2月12日(日)

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

応募作品一覧公開中

1月は6件の応募がありました。
すべての作品をこちらからご覧いただけます。



▲新春の朝日を浴びながら田中商店街を歩く参加者

希望に満ちた新年の幕開け 田中地区で元旦ウォーキング

田中地区で1月1日、年始の恒例行事「元旦ウォーキング」(田中地区地域づくりの会主催)が開かれました。

23回目を数える今回は、約80人の老若男女が参加。コースは、田中公民館から県諏訪神社間を往復する全長約2.5kmで、参加者は清々しい新春の朝日を浴びながら、家族や友人らと共にそれぞれのペースで歩を進め、新年最初のウォーキングを楽しみました。

思い新たに筆を運ぶ 新春書き初め大会

中央公民館で1月5日、小学生から大人までの市民52人が新年の思いを筆に込めて書き初めをしました。

この催しは、市公民館が開く年頭の恒例行事「新春書き初め大会」。参加した子どもたちは、市文化協会書道部会の皆さんによる指導を受けながら、一年の幕開けにふさわしい「ひので」や「正月の朝」、「強い信念」などの課題文字を力強く、伸びやかにしたためていました。



▲真剣な表情で書き初めに取り組む子どもたち



▲消防団の分列行進



幼年消防クラブの行進▶

令和5年東御市消防出初式 幼年消防クラブも3年ぶりに行進

1月8日、東御市消防出初式を開催しました。田中商店街では、市内の保育園・幼稚園の子どもたちによる幼年消防クラブが令和2年以来3年ぶりに行進をして火災予防を呼びかけたほか、消防団員が堂々の分列行進を披露しました。続いて市文化会館で式典を行い、丸山貴弘まるやまたかひろ団長が「団員一丸となって諸課題に取り組み、自分たちの地域は自分たちで守るという消防の精神と誇りを胸に、さらに結束を深めていきましょう」と式辞を述べ、団員の士気を高めました。

子育て・子育てをテーマに 阿部知事と意見交換

阿部守一あべしゅいち知事が各市町村を訪問し、住民とテーマに沿って語り合う「知事との県民対話集会」が1月11日に中央公民館で開かれました。この日のテーマは「東御の子育て・子育て」。参加した中学生の子をもつ母親は「義務教育に関しては通信制などの選択肢が少ない。分級や支援級がだめなら授業が受けられないので、選択肢が増えたら良い」と要望。これに対して阿部知事は、「県としてはフリースクールの支援に力を入れていきたい。また、小中学生は学校に行き勉強するのが当たり前とされているが、通信制義務教育学校をつくるよう国に要望している」などと答えていました。



▲市民からの意見や要望に答える阿部知事(写真中央)



▲インストラクターの指導を受ける子どもたち

ウィンタースポーツを楽しもう！ 湯の丸でスキー・スノーボード教室

湯の丸スキー場で1月15日、今シーズン最初の「スキー・スノーボード教室」に37人の市民が参加し、インストラクターによる指導を受けました。この教室は、市スポーツ協会が毎年開いているもので、スキー・スノーボードの経験が浅い子どもたちに人気があります。最初は慣れないスキー板に悪戦苦闘していた子どもたちも、インストラクターの指導ですぐに上達。グループごとに列を成してゲレンデを滑走していました。

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

☆募集しまあ!!☆ (対象者 3月生まれの1歳)

対象となるお子様の写真に住所、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、2月8日(水)必着。



●● ●●ちゃん
(県)

●●ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気いっぱい、すくすく育つてね♥

I・J・U ぐらし 楽しんで ます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は、総合型地域スポーツクラブ「Sany TOMI」でクラブマネージャーとして活動する上蘭美千代さんに「とうみ」の魅力を書いていただきました。

移住のきっかけは「縁」。2018年に「地域おこし協力隊」として東御市に移住してきました。もともと、東京都内のスポーツクラブで子どもたちに体操を教えるインストラクターをしていましたが、2012年より長野県内で自然体験をベースとした仕事に携わるようになりました。その中で知り合った方が東御市に「総合型地域スポーツクラブ」を設立する計画があり、そのクラブマネージャーをしてくれる人を地域おこし協力隊で募集していると聞きました。仕事の見直しや生活の拠点を考えていて、自身の経験や展望を活かせる場を探していた時期だったため、「縁」を感じ東御市に来ました。

この設立を準備していく中で首都圏から2〜3時間で行ける近さや広過ぎないエリア、大手チェーン店がないなど小さく新しい事を始めるには最適な場所だと感じました。2022年2月に「Sany TOMI」を設立し、北御牧庁舎の横にクラブハウスを構え4月からクラブがスタートしました。「子どもを真ん中に関わる皆が元気になる」を理念に、現在は子どもたちの運動スクールやダンススクール、スラックラインなどを開催しています。2月で無事1周年を迎える事ができ、3月には1周年記念発表会も開催する予定です。次年度は更に新しい事を追加する為に準備をしています。

これからの「可能性」のある東御市で私自身としてもSany TOMIとしても常識にとらわれず、新しいことにチャレンジし、「東御市発」の物事を創れたいと思っています。

Q “とうみ”の好きなところは？



うえぞの 美千代さん
(本海野)
神奈川県出身/1ターン



Sany TOMI
ホームページ



編集後記

市報とうみのレギュラーコーナー「すくすく育てとうみっ子!!」は、平成16年6月発行の創刊第2号から続く人気企画で、その月にお誕生日を迎えるお子さまの写真を親御さまからのメッセージと共に掲載しています。

この企画が始まって以来、一度も途切れることなく毎月掲載が続いてきましたが、今月号でついに応募がゼロとなり、連続掲載が途絶えてしまいました。これは、少子化の影響によるものなのか、はたまた子育て世代の広報紙離れによるものなのか。

連続掲載の記録は途切れましたが、本企画は次号以降も続けます。29頁に掲載のとおり、市公式LINEとメールで応募を受け付けていますので、大切なお子さまのファーストバースデーの記念にいかがでしょうか。

(市報担当 大塚)

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

世帯数	転入	84人
12,390世帯(+6)	転出	49人
総人口	出生	12人
29,557人(+7)	死亡	33人
男14,663人(+3)	その他	-7人
女14,894人(+4)		

※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)

=12月の火災・救急件数=
※カッコ内は令和4年1月からの累計

火災 0件(22件)
救急 143件(1,406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 12月分 令和4年12月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	7件	67件	+1件
傷者	7名	77名	-5名
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和4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4年12月	令和3年12月
最高気温	15.2°C(3日)	15.5°C(12日)
最低気温	-6.8°C(27日)	-8.5°C(19日)
平均気温	2.0°C	2.5°C
降水量	6.5mm	54.5mm

※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。