



市報
No.238

とうみ

TOMICITY
2024
2月号

特集

とうみの冬を歩こう

CONTENTS

- 2 とうみの冬を歩こう
- 4 とうみレッツ号に3月からAI(人口知能)を搭載します
- 6 高齢者センターふれあいとうみ NEW OPEN
- 8 部活動の地域移行通信 vol.1
- 11 3月1日から戸籍証明書等の広域交付が始まります
- 12 令和6年度から新たに再エネ導入のための補助事業を開始します!
- 15 情報コーナー

ウォーキングで冬を楽しむ

冬は寒く、部屋にこもりがちで運動不足になっていませんか。

そんな時は手軽に始められるウォーキングがおすすめです。心身ともに効果があり、景色のいいスポットを歩けば“心が踊る”はず！

ウォーキングで、寒い冬を吹き飛ばしてみませんか。



冬ウォーキングの効果



身体教育医学研究所
おかだ しんべい
岡田 真平さん

健康運動指導士(長野県
支部長)、クアオルト実践
指導者(ガイド)

冬は、凍結による転倒への注意は必要ですが、良い天気・路面の時にはウォーキングがお勧めです！筋肉や心肺機能の維持・向上に加えて、屋内外の適度な寒暖差や運動による刺激で自律神経系の働きを整えることも期待できます。

●いろいろ選べるウォーキング

クアオルト®健康ウォーキング、ポールを使ったウォーキング、速度にメリハリをつけるインターバル速歩、水中ウォーキング、スロージョギングなど、様々なウォーキング法があります。少し物足りないぐらいから始めて、徐々に運動量を増やしていくことをお勧めします。

●まずは始めてみよう

市内各所におすすめのウォーキン



▲冬ならではの絶景に出会うことも



▲自然を感じながら歩くと気持ちがいい

グコースが多数ありますし、市が開催するウォーキング体験会の機会もあります。冬ならではの東御市の澄んだ空気を感じながら、心地よい時間を過ごしてみませんか。

ポールを使ったウォーキング



身体教育医学研究所
谷 貴人さん

健康運動指導士、日本ノルディックフィットネス協会アクティビティリーダー

ポールを使うことで、歩くときの正しい姿勢の維持・歩行動作の手助けになるため、歩き方の改善が促されます。足腰への負担も軽減され、膝や腰の痛い人も安心して歩けるのでおすすめです。また、上半身の筋力も使うため全身運動にもなります。

●おすすめポイント

ウォーキング用ポールの種類は大きく分けて3種類あり、5地区の公民館・コミュニティセンターで無料で貸し出しています。

市のホームページで、市内各エリアのウォーキングコースのマップや、ポールを使った効果的な歩き方を掲載した「とうみイキキ健康ウォーキングマップ」も公開しています。ぜひ活用ください。



▲たくさんのウォーキングコースがあります



市ホームページ

また、市では歩いた日付を記入してマスを埋めていく「百体観音 湯の道カード」があり、ウォーキングを継続的に行ってもらうことを目的に作っています。マスを全部埋まると、健康保健課の窓口で景品と交換できます。歩き方や歩く場所は自由ですので、これを機に定期的に歩くことを習慣化してみましょう。



クアオルト®健康ウォーキング



ガイド
おざき えみ 尾崎 絵美さん

去年ガイド資格取得後、上級資格のクアオルト・テラポイント®も取得中。月2回ガイドを実施。

血圧を測定し、歩きながらポイントごと心拍数を測り、自分の設定した目標心拍数を目指すウォーキングです。歩く場所は自然の中。専門のガイドに教えてもらいながら、楽しく歩けます。自分自身がどんな状態で、どれぐらい運動をすれば一番効果的か、心拍数を測定することで客観的に自分の体を知ることができます。

●おすすめポイント

歩き方を
Check!



市公式YouTube

このウォーキングは、自分の目標とする心拍数を目指して歩くため、周りを気にせず、自分のペースで歩くことができます。また、長野県では初となる専用コース「クアの道®」も湯の丸高原と芸術むらに出来ました。今の時期は芸術むらコースで景色を楽しみながら歩くのがおススメです！

●体験してみよう

無料体験会

日程…2月5日(月)・19日(月)
3月4日(月)・18日(月)
時間…10時〜正午
場所…芸術むら「問tou」(憩いの家)前

持ち物…飲み物・帽子・タオル・雨具・歩きやすい靴
申込…不要。現地集合

●当日問い合わせ先
「問tou」 ☎751-7488



▲自然の中を自分のペースで

●問い合わせ先

健康保健課 健康増進係

☎64-8883

身体教育医学研究所

☎61-6148

とうみレッツ号を AI(人工知能)でさらに便利に

AIオンデマンド システムとは？

AIオンデマンドシステムは、
運行車両・運行順序といった配
車計画をシステム(AI)が自動
で作成・案内するシステムです。



3月1日からとうみレッツ号がAIオンデマンドシステムへリニューアルします

✓ AI(人工知能)が搭載され運行システムが変わります！



- 1 エリアが統一され乗継が不要となり、**乗車時間が短縮**します。
- 2 遠方部・中心部発に分かれた 30 分間隔のダイヤがなくなり、予約が入ると近くの空いている車両が迎えに行くため、**待ち時間が短縮**されます。(予約したい時間を自由に選べます)

✓ 予約センターの電話番号が変わります！

今までどおり**電話**で予約する方



3



3月から予約センターの電話番号が変わりますのでご注意ください。

0268-63-1717 → **050-1809-1717**



電話予約での利用方法

※すでに利用登録されている方は、**これまでと同じ手順**で
新システムをご利用できます！

1 予約センターへ電話 して予約します。

祢津の東御太郎で
すが、10時**10分**
に自宅発で病院ま
でお願いします。



- ※**予約したい時間を 10 分単位で自由に選べます。**
- ※予約は乗車希望日の 2 営業日前からできます。予約状況によって希望時間に配車できない場合がありますので、お早めにご予約ください。

2 ご自宅等へレッツ号 が迎えに行きます。

出発時間前に
乗車場所
でお待ちください。



- ※車両到着 5 分前に通知(電話の場合は自動音声案内)が届きます。
- ※前日までに予約した場合、当日の午前 8 時に固定電話や携帯電話に自動音声案内通知が届きます。

3 目的地へ到着。

目的地へ着いたら
「料金 300 円」を
支払って降ります。



- ※**乗合のため、到着時間は前後する場合があります。**
- ※現金や回数券でのお支払いのほか、**キャッシュレス決済も可。**
- ※未就学児や介助者は無料で乗車できます。

★初めて利用する方は、利用する日の 2 営業日前までに東御市商工会(予約センター)または市役所商工観光課窓口まで利用登録のお手続きをお願いします。

☑ スマホアプリから予約ができます! NEW

便利なサービスがたくさん!

4

WEBアプリの利用登録

1 アカウントを登録します。

- ① WEB アプリにアクセス
しダウンロード。
<https://booking.tomi-cti-mobility.jp/>



- ② 『アカウント登録』から氏名、生年月日等の情報
をご入力ください。

2 アカウントが承認されるとご利用できます。

オペレーターが登録内容を確認後、利用できるようになります。※確認には2〜3日程度かかります。

3 WEBアプリから予約してレッツ号に乗ろう!

※利用登録・予約方
法のマニュアルは
こちら



※スマートフォン・
パソコンから利用
できます。

24時間
いつでも
予約可能



※予約できるの
は利用希望日の
2営業日前から。
当日は随時空き
状況に応じて予
約を受付。

当日の予約と
車両の到着を
お知らせ

予約リマインド通知

乗車当日の
午前8時

車両接近通知

車両到着の
おおよそ5分前

※「自動音声による
電話」「アプリの
プッシュ通知」の
選択が可能です。



お気に入り
登録で簡単予約



とうみレッツ号の
現在地がわかる



☑ キャッシュレス決済が利用できます! NEW

5

車内でキャッシュレス決済サービスを開始します。

利用できる決済サービスは以下のとおりです。 ※現金・回数券でもお支払いできます。

カード決済



電子マネー決済



コード決済



令和6年1月から車両5台のデザインが統一されました

市では、AIの導入とあわせて国のデジタル田園都市国家構想交付金を活用してデマンド交通「とうみレッツ号」の車両を新たに3台購入して運行事業者へ貸し出し、1月からデザインを統一した新車両5台*による運行を開始しました。

新型コロナウイルス感染防止設備や乗降しやすい電動ステップ、手すりを備え、遠くからでも目立つラッピングにリニューアルされたレッツ号をこの機会にぜひご利用ください。

※2台は令和4年に導入済み。



●問い合わせ先 東御市商工会 ☎ 75 - 5536 / 商工観光課 商工労政係 ☎ 64 - 5895

3 すべての人に
健康と福祉を

高齢者センター (愛称: ふれあいとうみ) NEW OPEN



市では、元気で生きがいのある高齢社会の実現のため、生きがいづくり、健康づくりの機会の充実を図るとともに、高齢者の皆さんが経験と知識を生かしながら、地域において生涯現役として活躍できる環境づくりを進め、いきいきと暮していける地域社会の形成を目指しています。

なぜ、高齢者センターを 改修するの？

高齢者センターは平成11年度に建設され、高齢者相互の交流、教養の向上等のために活用されてきました。20年以上が経過し老朽化が進んでいる一方で、超高齢社会の進展に伴い、高齢者の地域生活を支える福祉サービスの再構築が必要となっており、市としての福祉拠点となる高齢者センターの有効活用と施設の在り方の検討を行い、改修する事となりました。

新しい高齢者センターの 目指すところは？

市は、高齢者が生きがいや役割を持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域社会の実現を目指しています。開所後は、高齢者センターに福祉課高齢者係と東御市地域包括支援センターを設置し、市民と「地域」「医療」「介護」「福祉」「予防」のサービスをつなぐ地域包括ケアシステムの拠点とします。それに伴い、全世代が現在・未来の高齢者であ



愛称はどのように 決定したの？

改修後の高齢者センターの愛称は88件の応募の中から選考のうえ、LINE等で投票を行い決定しました。ご協力いただきありがとうございました。

ることを念頭に、市民が「集い」「ふれあい」「語り合う」「学び合う」そして自分らしく活動でき、高齢者の拠り所のみならず、全世代の市民が集える施設とします。

★2月26日より **高齢者係**と **地域包括支援センター**が **高齢者センター**に移転します。

オープン記念イベント

日時：令和6年2月25日(日)

会場：東御市総合福祉センター2・3階

10:00～12:00

予約不要

オープンセレモニー開催！



市民の皆様新しい高齢者センターの完成を広く知っていただくため、内覧会を開催します。当日は、施設内を自由にご見学いただけます。内覧会に合わせ、午前10時から関係者によるテープカットを行います。

注意事項

- 施設内の見学は、テープカット終了後とさせていただきます。
- 入ることができない場所もあります。
- 係員の指示に従ってください。
- 当日撮影した写真や映像は、広報誌や市ホームページなどで使用することがありますので、予めご承知ください。
- やむを得ず開催を中止または延期させていただく場合があります。中止の場合は、ホームページなどでお知らせをします。
- 発熱などの体調不良の場合は、ご参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。



「うえたん号」をお披露目します！

昨年11月に市とウエルシア薬局株式会社が締結した連携協定に基づき、地域の中に集いの場を作ることを目的とした移動販売車「うえたん号」の運行が始まります。セレモニー後、お買物もしていただけます。

10:00～12:00

予約不要

老後についての相談会

介護サービスに関する疑問や家族の介護について相談ができるブースを設置します。また、自分の「もしも」の時のことを考える「もしばなゲーム」の体験もできます。



13:00～14:30

要予約

講演「自分の最期のことを任せられる人はいますか？」

1. 成年後見制度ってこんな制度です
2. 元気なうちに行う死後事務委任契約や任意後見契約
3. 家族信託の活用と遺言
4. 墓地と埋葬のこと

講師：(公社) 成年後見センター・リーガルサポートながの

司法書士 有賀 剛 氏

申込：先着100名 (☎64-5000)



- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎64-5000
- 福祉課 高齢者係 ☎75-5090



部活動の地域移行通信

●問い合わせ先 教育課 学校教育係 ☎64-5879

Vol.1



これまで中学校教員等が担ってきた部活動の指導を、地域のクラブ・団体などに移行する「部活動の地域移行」が始まりました。
市では今後、段階的に地域移行していくための取り組みを始めています。



中学校部活動の地域移行に関わる講演会を開催しました

昨年12月16日、長野県教育委員会事務局スポーツ課の和田直也指導主事を講師として、講演会を開催しました。学校関係者、保護者およびスポーツ団体関係者など約60名の方にご参加いただきました。

和田指導主事からは、なぜ地域移行をする必要があるのかについて下記の2点について具体的な説明がありました。

地域移行をする理由

1 少子化により部活動に所属する生徒が減少し、「部活動」として継続していくことが難しくなっている。また、全国的に部員が少なく、大会参加のための合同チーム数が年々増えたり、部活動の統廃合が起きている。このような現状を解決していくために、生徒たちがやりたいことを選択できるような環境を整えていく必要がある。

2 顧問となる教師が担当部活動の専門でなかったり、初めてそのスポーツ等を経験したりする場合も多く、その割合は長野県では60%にのぼり、専門外の部活を担当することによる不安や悩みを抱えている教師も多い。また、働き方改革が推進される中、教師の時間外長時間勤務が依然常態化しており、その

大きな要因の一つに部活動指導があげられている。

1 **2** を踏まえ、これまでの学校部活動の在り方を見直し、「地域の子供たちは、学校を含めた地域で育てる」という意識のもと、地域クラブ活動の指導者等になっていただくなど地域の方の力をお借りして、これらの課題を解決していく必要がある。

講演会の後、グループに分かれて地域移行に向けた課題や様々な立場から協力できそうな取組等について活発な意見交換が行われました。地域クラブ活動の受け皿、地域指導者（教員の兼職兼業も含む）の発掘・確保、指導内容の一貫性・継続性、家庭の負担となる月謝・送迎、運営主体、活動場所の確保・施設の割り振り等様々な意見が出され、全体共有できました。

今回の講演会を参考に、市では学校、保護者、関係諸団体の皆さま等と連携し、児童生徒へのアンケートや保護者・地域の方々への説明を行いつつ、部活動改革に取り組んでいきます。今後も市報とうみ、市ホームページ等で進捗状況をお知らせしていきますので、地域の皆さまのご理解とご協力をお願いします。



▲講演会の様子



▲グループワーク後の全体共有の様子

学校部活動

【位置付け】学校教育の一環（教育課程外）

指導者	当該校の教師
参加者	当該校の生徒
場 所	当該校の施設
費 用	用具、交通費用の実費
補 償	災害共済給付



※学校部活動の地域連携
合同部活動の導入や部活動指導員等の適切な配置により生徒の活動機会の確保に務めている。

課 題

- 少子化の中、持続可能な体制にする必要
- 専門技術を有する指導者による指導
- 経験のないスポーツ等を教える教師の負担軽減
- 地域の実情に応じた段階的な体制の整備

地域クラブ活動

【位置付け】学校と連携して行う地域クラブ活動

運営団体・実施主体	①地方公共団体 ※複数地方公共団体の連携を含む ②多様な組織・団体 (スポーツ協会、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ、競技団体、プロチーム、民間事業者、大学、文化芸術団体等)
指導者	地域の指導者（一部教師の兼職兼業）
参加者	地域の生徒 ※他の世代と一緒に参画する場合を含む
場 所	学校施設、社会体育施設、公共のスポーツ・文化施設、地域団体・民間事業者等有する施設
費 用	可能な限り低廉な会費＋用具、交通費等の実費
補 償	各種保険等



※地域の多様な主体が実施。学校は、活動方針、活動状況や生徒に関する情報の共有等を通じて連携していく。

※いつまでに地域クラブ活動に移行するとの期限はありませんが、長野県では、まずは、休日の活動を令和8年度末を目途に地域クラブ活動に移行する事としております。

こども まんなか

こどもまんなか応援サポーターになりませんか ～ 子育てについて自分にできることから応援しよう～

子ども家庭庁が掲げる「こどもまんなか」の趣旨に賛同し、東御市でもこどもまんなか応援サポーター宣言を行う方や企業を応援します！



こどもに やさしい まちづくり

子どもたちのために何がもっともよいことを常に考え、子どもたちが健やかで幸せに成長できる社会を実現するという「こどもまんなか」の趣旨に賛同し、自らもアクションに取り組んでいただける個人・団体・企業・自治体をそう呼んでいます。

こども・若者に意見を聴き尊重したうえで何ができるのか、その答えはさまざまで、正解はありません。それぞれにできる、「こどもまんなか」に向けたアクションをぜひお願いします。

大人が子どもをしっかり応援する姿を見せつつ、見守りながら子どもたち自身が未来に期待を持てるよう一緒に子育てを応援していくまちにしていきたいと思います。

東御市でも

巨峰の王国まつりで、こどもたちからは「なりたい未来」、大人たちからは「こうなったらいいな」の意見をたくさんいただきました。



「こども家庭庁ホームページより」

だれでもできます！

こどもまんなか応援サポーターになるには

1. 「こどもまんなか」の趣旨に賛同する（申請・手続きは不要です）
2. サポーター自身が考える「こどもまんなか」なアクションを実行する
3. ご自身・団体のアクションを発信したり、地域社会に広く参加を呼びかけたりする

【発信方法例】

- SNS（X(旧 Twitter)、Instagram 等）や YouTube 上でアクションを「#こどもまんなかやってみた」をつけて発信する
- ハッシュタグ付き投稿を「いいね！」するなど

【アクション例】

- 子どもかいぎを開いて、子ども・若者の意見をきいて〇〇に反映した
- まちで会うこどもに「おはよう」などあいさつをする
- トイレの行列など、子連れに順番を譲っている
- 荷物を持っているお子さん連れに、ドアをあける
- お店に子連れ優先席をもうけた
- 飲食店のメニューにキッズメニューをつくった



来年度に開催する20周年記念事業の一環で
市民の皆さんにもご案内していきます!!

● 問い合わせ先 子どもサポートセンター（子ども家庭支援課） ☎ 71 - 0450

相談を
もっと気軽に!
「LINE相談」



3月1日から戸籍証明書等の広域交付が始まります!

●問い合わせ先 市民課市民係 ☎75-2007

現在、戸籍については本籍地市区町村で個別管理しているため、戸籍証明書等は、本籍地市区町村でしか交付請求することができません。そのため、本籍地が自分の居住地から遠方にある場合は、戸籍証明書等を交付請求するのに手間がかかります。

法改正により、令和6年3月1日から、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書等を交付請求できるようになります。

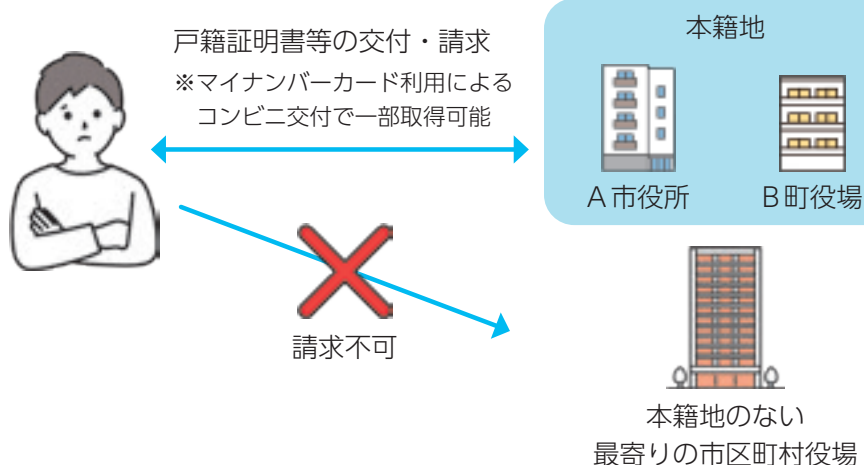
※一部事項証明書、個人事項証明書は請求できません。

※本籍地への戸籍証明書等の交付請求は変更ありません。

現 状

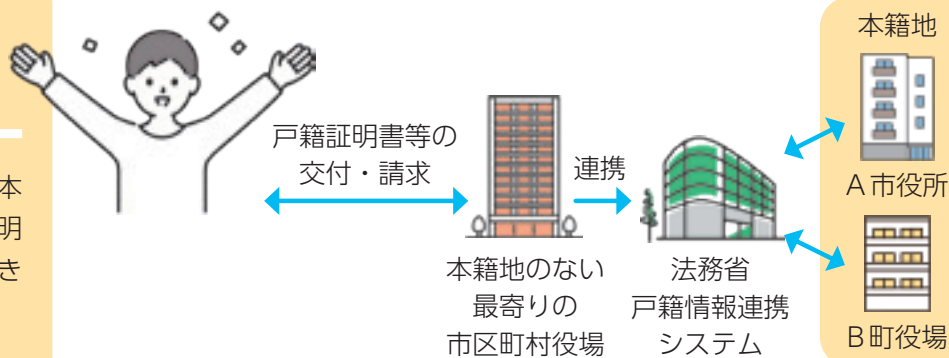
本籍地ではない最寄りの市役所では、請求したい本籍地の戸籍証明書等は請求することができない。

そのため交付請求する戸籍証明書等の本籍地が遠方・複数箇所ある場合は、郵送や足を運ばなくてはならないため、手間がかかる。



広域交付 (令和6年3月1日～)

最寄りの市役所窓口で本籍地の市区町村の戸籍証明書等を入手することができる。



広域交付で戸籍証明書等を請求できる方

- ①本人
- ②配偶者
- ③父母、祖父母などの直系尊属

直系尊属：自分より前の世代で、直通する系統の親族のこと

- ④子、孫などの直系卑属

直系卑属：自分より後の世代で、直通する系統の親族のこと

※郵送や代理人による請求はできません。

※請求の際は本人確認のため、顔写真付き身分証明書の提示が必要です。(運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど)



市ホームページ

広域交付制度の詳細については、市ホームページをご確認ください。



令和6年度から新たに再エネ導入のための補助事業を開始します！

市では、2050年までの「ゼロカーボンシティとうみ」の実現に向け、令和6年度から国の交付金を活用した新たな補助事業を開始する予定です。太陽光発電などの再生可能エネルギーの活用は、進行が続く地球温暖化に対し、非常に有効な取り組みで、高騰が続く電気代の節約にも繋がります。

この機会に太陽光発電設備や定置型蓄電池の導入を検討してみませんか。なお、本補助事業は、令和6年度予算成立が前提の事業です。



申請受付の開始予定

令和6年4月1日から

補助内容（交付要件等）

一般住宅用

① 太陽光発電設備（単体）

補助額：70,000 円／kW（上限 5 kW・350,000 円）

② 定置型蓄電池（単体）

補助額：設置費用の 10 分の 1 以内（上限 100,000 円）

③ 太陽光発電設備および定置型蓄電池（セット）

補助額：【太陽光発電設備】

70,000 円／kW（上限 5 kW・350,000 円）

【定置型蓄電池】

蓄電池価格（円／kWh）の 3 分の 1（上限 10kWh・516,000 円）

ただし次の価格以下の定置型蓄電池のみ交付対象となります。

家庭用（4,800Ah・セル未満）：155,000 円／kWh（工事費込み・税抜）



★交付対象者は市内にお住まいの方（予定を含む）

★上記①、③は市内の業者（市内に本店または支店を有する事業者）または信州の屋根ソーラー認定事業者*により設置したものが対象となります。②は設置事業者を限定しません。

※信州の屋根ソーラー認定事業者は、県が認定する「太陽光発電等の普及に積極的に取り組む事業者」です。

民間施設用

① 太陽光発電設備（単体）

補助額：50,000 円／kW（上限 10kW・500,000 円）

② 太陽光発電設備および定置型蓄電池（セット）

補助額：【太陽光発電設備】

50,000 円／kW（上限 10kW・500,000 円）

【定置型蓄電池】

蓄電池価格（円／kWh）の 3 分の 1（上限 20kWh・1,266,000 円）

ただし次の価格以下の定置型蓄電池のみ交付対象となります。

業務用（4,800Ah・セル以上）：190,000 円／kWh（工事費込み・税抜）

★交付対象者は市内に事業所がある法人または個人事業主

★設置事業者は限定しません。

★定置型蓄電池のみの補助はありません。



その他（留意点）

- 本補助金を活用して設備を導入する場合、FIT・FIP 制度の利用はできません。
- 県補助金（既存住宅エネルギー自立化補助金またはグループパワーチョイス）との併用が可能です。

●問い合わせ先 生活環境課 ゼロカーボン推進係 ☎64-5896



市ホームページ

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化月間」です～

●問い合わせ先 教育課 学校施設・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。

東御市の将来を担う青少年が伸び伸びとすこやかに成長していくためには親はもちろん、大人の責任として地域ぐるみで青少年を見守り、非行被害防止をする環境を築いていく必要があります。

子どもを取り巻く環境について、今一度家族で話し合ってみませんか。



▲店舗内の見回りの様子

1 強化月間中の取組について

2月の月間中は青少年補導委員を中心に市内店舗をまわり、青少年にとって好ましくない有害な雑誌、万引き防止のための監視体制の整備の確認など、有害環境チェック活動を実施します。

また、あいさつ運動も行いますので、市民の皆さまも青少年へのお声がけをお願いいたします。

2 市販薬のオーバードーズ（過剰摂取）について

昨年11月に実施したチェック活動で登録販売者の方から市販薬のオーバードーズについて説明がありました。「オーバードーズ」とは、薬を使うときの一回あたりの用量（dose）が過剰（over）であること、または薬物の過剰摂取におよぶ行為のことを差しています。

市販薬の中にも覚醒剤や麻薬のような作用を生じる成分が含まれているものがあり、用法・用量を守らずに過剰摂取すると、健康被害や依存症、飲酒を伴うことにより最悪の場合は心肺停止で死亡に至るケースもあります。都市部では10代・20代の若い世代を中心にオーバードーズが増加しており、従来の違法薬物と比較して簡単に手に入るので女性が多く、非行歴が少ないなどの特徴があるとされています。家族・地域の目で青少年を守りましょう。



親子で体験する家庭教育 牧 美花さんの語らいとバイオリンコンサート

親子で体験する家庭教育事業として、牧 美花さんの語らいとバイオリンコンサートがあります。皆さまぜひお越しください。

日 時：2月24日（土）

午後2時～午後3時30分

会 場：東御市中央公民館 3階 講堂

申込み：申し込み不要、参加無料

まき みか
牧 美花さん

【プロフィール】1972年 長野市生まれ。左手が動かない状態で生まれましたが、人と反対側にバイオリンを持つことによりハンディを乗り越え、コンサートやリサイタル等で、おしゃべりを交えながらバイオリン一本で自らの世界を展開しています。



東御市職員の給与などの状況を報告します

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876



1 人件費の状況 (令和4年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (令和5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	%
29,412	16,138,955	2,957,596	18.3

※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5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
271	985,431	141,698	390,878	1,518,007	5,602

※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4年度ラスパイレス指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
98.8	98.3	98.7

※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5年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (令和4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	301,634円	40歳6月	314,427円	42歳3月
技能労務職	256,411円	47歳2月	312,314円	52歳0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

4年度採用者数	5年度採用者数	増減
25 人	21 人	▲4 人

※採用者数は、令和4年度における中途採用者および令和5年4月1日付採用者の合計

6 期末・勤勉手当の状況 (令和5年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.20 月	1.00 月	2.20 月
12月期	1.25 月	1.05 月	2.30 月
計	2.45 月	2.05 月	4.50 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4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4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)	
9,678	19,126	職員互助会補助金 2,029 職員健康診断事業 5,633 職員厚生事業他 2,015

※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4年	令和5年	
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	63	65	2
	税 務	17	15	▲2
	民 生	83	85	2
	衛 生	27	24	▲3
	農 林	18	17	▲1
	商 工	8	8	0
	土 木	15	17	2
	小 計	234	234	0
特別行政部門	教 育	24	23	▲1
公営企業等 会計部門	病 院	81	80	▲1
	水 道	3	3	0
	下水道	7	6	▲1
	その他	16	15	▲1
	小 計	107	104	▲3
合 計		365	361	▲4

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。



情報コーナー

お知らせ

東御市議会3月定例会
傍聴にお越しく下さい

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
2月19日 (月)	午前9時	本会議 (議会開会)
21日 (水)		全員協議会
26日 (月) 27日 (火)		本会議 (一般質問)
29日 (木)		本会議 (総括質疑)
3月1日 (金) ～7日 (木) ※土日休会		常任委員会
11日 (月)		予算決算特別委員会
14日 (木)	午後1時30分	本会議 (議会閉会)

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

問／議会事務局

☎64-5810

児童手当支給日のお知らせ

◆支給予定日 2月9日 (金)

◆支払内容 10月～1月分

※受給されている方は、支給日以降に口座への入金をご確認ください。
※公務員の方は、勤務先からの支給となります。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888

マイナンバーカード出張申請受付中

◆マイナンバーカードをまだ受け取られていない方

過去にマイナンバーカードを申請後、受け取られていない方は市民係までお問い合わせください。

◆マイナンバーカード申請の休日受付のお知らせ

受付日時 2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カードを市役所で受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、
運転免許証等の顔写真付きの公的
証明書

②カードを自宅への郵送により受け
取る場合

マイナンバーカード交付申請書、
運転免許証等の顔写真付き公的証

明書、保険証、通知カード

◆市役所に来庁することができない申請希望者は、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。市民課市民係へご連絡ください。

◆顔認証マイナンバーカード (暗証番号の設定が必要ない) の受付が開始されました
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

東御市長選挙および東御市議会議員補欠選挙立候補手続等に関する説明会

東御市長選挙および東御市議会議員補欠選挙は、3月31日 (日) に告示され、4月7日 (日) に投票が行われる予定です。

これに先立ち、立候補予定者および関係者を対象とした立候補手続等に関する説明会を左記のとおり開催します。

◆日時 2月28日 (水) 午後1時30分～

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆配布資料 各種届出用紙に関する資料、届出書類、選挙運動等に関する資料

◆その他

・当日、会場へ直接お越しください。

・参加者は、立候補 (予定) 者1人あたり3人以内としてください。

問／東御市選挙管理委員会

☎64-5809

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。

◆日時 2月9日 (金) 午前11時頃
◆試験内容

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

問／総務課 総務係 ☎64-5876



令和6年度「各種検（健）診申込兼調査票」提出のお願い

令和6年度「各種検（健）診申込兼調査票」を2月中旬に郵送で全戸配布予定です。

市の検（健）診を受診希望の方はもちろん、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（健）診を受診しない方も記入の上、提出をお願いします。

◆提出期限 3月1日（金）

申込・問／健康保健課 健康増進係
☎64-8883

教育資金利子補給

金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次に掲げる要件を満たす方は教育資金利子補給を受けることができます。お早めの申請をお願いします。

◆交付対象

①令和6年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引き続き市内に住所を有する方

②令和5年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに所得がある場合はその合計額）が350万円以下である方

③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたって

は、条件により一定額が控除されます。

◆利子補給対象期間

教育施設（高等学校や大学等で就業年限が2年以上）へ入学した年の4月から正規の修業年限を満了する年の3月まで

◆支払利子の算定対象期間

令和4年4月から令和5年3月の間に支払った利息が対象です。

◆対象教育資金限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率（上限） 2・50%

◆申請期限 3月29日（金）

申込・問／教育課 学校施設・青少年教育係
☎64-5906



募集

議会広報モニターの募集

◆対象 市内在住で、議会が行う広報に関心を持つ満18歳以上の方

◆定員 10名

◆任期 委嘱された日から1年間

◆内容

・議会広報に関するアンケートへの回答（年4回）

・モニター会議（年2回）への出席

◆申し込み 2月29日（木）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 ☎62-5040

✉gkai@city.tomi.nagano.jp

広報モニターの募集

◆対象 市内在住で、市報等市からのお知らせに関心がある20歳以上の方

◆定員 16名

◆任期 委嘱された日から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 2月29日（木）までに、左記へお申し込みください。

申込・問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係

☎64-5893

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp



UCVのNHK 団体一括支払ならさらにお得！

NHK受信料が
値下げ
されました

契約種別	支払区分	2か月払額	6か月前払額	12か月前払額
NHK 衛星契約 (地上契約を含む)	口座・クレジット 継続振込等	3,900円	11,186円	21,765円
	団体一括支払	3,540円	10,106円	19,605円

年間 2,160円
お得

※UCV テレビ加入者様が対象です

詳細はこちら⇒



上田ケーブルビジョン 0120-160-074 上田市中心 6-12-6

家庭菜園『ふれあい市民農園』利用者募集

市民農園名 募集区画数	農園のおおよその位置 (看板あり)
常田 2区画	東部中学校(旧正門)南へ約90m、東へ80m
加沢 1区画	城ノ前サン薬局様駐車場北側道路を右折約150m
滋野 1区画	浅間サンライン小諸方面へ向い「別府」の信号を右折後高速南の側道を右折300m
新屋 1区画	グリーンパーク通り「太陽リビング様」向側、北へ60m
海善寺 2区画	県営日向ヶ丘団地(元西部保育園跡地西の縦道)を北へ約400m
白水平 2区画	八重原ハルディン篠原様ハウスの西隣

- ◆面積 1区画約100㎡(約30坪)
- ◆利用料 1区画3000円/年
- ◆利用期間 契約日(令和6年12月31日)(善良な管理をもって耕作いただいた場合は継続利用も可能です)

◆募集期間

令和6年2月6日(火)～
3月1日(金)

- ◆講習会 春にJA専門指導員を講師に開催する予定です。
- ◆申込方法 電話で左記までお申し込みください。申込多数の場合は、抽選とします。

申込・問/東御市農業農村支援センター
☎64-5887



スポーツ推進委員の募集

HP

◆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(金) 必着

◆応募書類

- ・履歴書(市販のもので可能です。市ホームページからもダウンロードできます)

・志望理由書(任意様式)

◆任期 令和6年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
スポーツ係 ☎75-1455



活動の様子

東御市まちづくり審議会委員の公募

HP

◆委員の主な任務

まちづくりの推進や総合計画、関連する個別計画の進捗状況等に関する事項について審議を行います。

※審議会への出席にあたっては規定の報酬および旅費をお支払いします。

※委員の地位を政治的、営利的または宗教的目的に利用することはできません。

◆応募資格

(1)市内に在住または勤務する18歳以上の人

※ただし、国・地方公共団体の議員および常勤の公務員は除きます。

(2)平日の午後6時ごろから2時間程度の会議に年6回出席できる方

◆任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日(2年間)

◆定員 若干名

◆応募方法

・応募書に必要事項を記入し、企画振興課メールアドレスへ送信してください。

※郵送または持参も可能です。

・応募書は市ホームページからダウンロードしてください。

※企画政策係へ請求していただくことも可能です。

◆選考方法 書類選考し、選考結果は委員として選定された方へ通知させていただきます。なお、応募書は返却いたしませんのでご承知おきください。

◆応募期限 2月26日(月) 必着

提出・問/企画振興課 企画政策係

〒389-0592 東御市東281-2

☎64-5806 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

「東御市市営合葬式墓地整備の方針（案）」に関するパブリックコメント

HP

◆**実施目的** 近年は少子高齢化・核家族化等による墓地継承についての懸念や、生活様式の変化による合葬墓・樹木葬等の墓地ニーズが多様化する等、墓地のあり方も急激に変化しています。そのような変化の中で、他市町村においても新たな墓地整備が進められており、市民からも、市営墓地の設置を望む声が高まってきました。

市ではこれに伴い、社会情勢や市民意識の変化に対応した市営合葬式墓地の整備を目的に、市内の既設墓地の状況等を寺院等にお聞きするとともに、令和3年度に実施した「東御市墓地に関する市民アンケート」や「東御市墓地のあり方検討委員会」の提言、更には、令和5年度に「東御市まちづくり審議会」の答申をを参考にさせていただき、庁内で更なる検討を重ねた中で、令和6年度以降の整備に向けて「東御市市営合葬式墓地整備の方針（案）」を作成しました。

この整備方針について、市民の皆さん等に意見を求め、今後の参考とさせていただきます。

◆**閲覧・配布期間および意見募集期間** 2月15日（木）～3月15日（金）

◆**閲覧・配布場所および時間**

市役所本館 1 階、市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター 1 階、中央公民館 2 階、滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター

【時間】 各施設の開館時間に準じます。

◆**意見を提出できる方**

- ・市内在住・在勤・在学の方
- ・市内に事務所・事業所を有する個人または法人
- ・パブリックコメント手続きに係る事案に利害関係を有するもの



◆**意見の提出方法**

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

- ①閲覧・配布場所に設置してある投書箱への投函
- ②郵便(当日消印有効)、FAX による送付
- ③電子メールによる送信 ④担当窓口へ直接持参
- ⑤ながの電子申請サービスによる提出



市ホームページ



ながの電子申請サービス

◆**意見の取り扱い**

提出いただいたご意見は、原案見直しの参考にさせていただくとともに、ご意見に対する市の考え方を市ホームページに公表します。なお、個別に回答はいたしませんのでご了承ください。

提出・問／生活環境課 生活安全係 〒389-0592 東御市県281-2
☎64-5896 ⑆63-6908 ✉seikan@city.tomi.nagano.jp

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。



●問／企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎71-6790

2～3月カレンダー（催し・講座情報）

日付	催し・講座	場所・時間	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
2月9日(金)～ 3月25日(月) の平日	市内最大の縄文集落跡 ー久保在家遺跡展ー 縄文時代中期の大規模集落跡から出土した土器・土偶・石器などを多数展示します。	東御市文書館 午前9時～午後4時 2月11日・24日・25日・ 3月3日・20日は特別開館	岡／東御市文書館 ☎67-3312 生涯学習課 文化財係 ☎75-2717	
2月18日(日)	環境ドキュメンタリー映画「Wende2 未来へのアプローチ」上映会 地球温暖化対策をテーマにした映画の上映会です。今、私たちに何ができるのか、一緒に考えてみませんか。	中央公民館 2階 講義室 午後1時30分～ 午後3時45分	岡／生活環境課 ゼロカーボン推進係 ☎64-5896 定員：100名	
2月20日(火)	令和5年度とうみワインセミナー 「ワインを片手に教養講座」 今回は「マネジメント」「対話」がテーマです。ワインを片手に学びます。 講師：竹野 潤 氏 著書(テキスト)「離職率ゼロ!部下が辞めない1on1ミーティング」 道先案内人：地域おこし協力隊 なかじま よしゆき 中島 佳幸 隊員	ワイン&ビアミュージアム (湯楽里館 2階) 午後3時～午後4時30分 (受付午後2時30分～)	申込・岡／ワイン&ビア ミュージアム ☎75-0885 (農林課 農産物振興係) 定員:28名 参加費:1000円(グラスワイン・ 軽食付き) ※テキストは当日購入可(1,700円) 申込:2月1日(木)から定員に達 するまで	
2月29日(木)	多様な性の人権に関する学習会⑤ 「性の多様性・LGBTと子どもたち」 大人自身が多様な性について理解を深め、まわりに性的マイノリティの方がいると考えて行動するための学習です。 講師：一般社団法人にじーず代表 えんどう 遠藤 まめた 氏	中央公民館 2階 講義室 午後6時30分～午後8時	岡／人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902	
3月1日(金)	介護者リフレッシュ交流会 「善光寺宿坊で精進料理を楽しむ」 在宅で介護をしている方の心身のリフレッシュを目的とした日帰り交流会です。ガイドの案内で山門や経蔵を見学、宿坊での精進料理や温泉を楽しみます。	長野市方面 午前8時45分～午後3時45分頃 集合：総合福祉センター2階駐車場	申込・岡／社会福祉協議会 ☎62-4455 定員：10名 申込締切：2月20日（火）	
3月2日(土)	まちかど何でも相談会&音楽カフェ 音楽カフェ&暮らしの相談会、食料配布を行います。お気軽にお立ち寄りください。	サンテラスホール 1階 午前9時30分～正午 ※カフェは午前10時から	申込・岡／社会福祉協議会 ☎62-4455 ※法律相談のみ要申込 (申込期限：2月末日まで) ※食料配布は先着50名	
	男女共同参画のつどい 「くらしを守る法律の知識を学びませんか」 講師：清水・小池法律事務所 弁護士 小池 さやか 氏	中央公民館 3階 講堂 午後1時30分～ 午後3時30分	岡／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902	

日付	催し・講座	場所・時間	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
3月4日(月)	春にむけてのカラダづくり「農家さんにおすすめストレッチ」 疲れをとって動きやすくするストレッチと、骨格模型を使って疲れない体の使い方を体感。	総合福祉センター 2階 保健センター 午前10時～午前11時	図／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883 参加費：100円(傷害保険料) 定員：20名	
3月8日(金)	シニア生き方講座 ～エンディングノートの書き方～ ～介護サービスのい・ろ・は～	総合福祉センター3階 研修室 午後1時30分～ 午後3時30分	申込・図／社会福祉協議会 ☎62-4455 定員：20名 申込期限：3月1日(金)	
3月9日(土)	地域の防災を考える住民セミナー 災害時、身近な地域で出来る取り組みを、講演や災害に関わる担当者の話、ワークショップなどを通して考えます。 講演：「地域共生社会と被災地支援」 講師：石川県・社会福祉法人 佛子園 専務理事 むらおか ゆたか 村岡 裕 氏	中央公民館 3階 講堂 午前10時～午後0時15分	申込・図／社会福祉協議会 ☎62-4455	
	「暮らしに役立つ農家の知恵」講座 野菜作り、健康、料理などに役立つ農家の知恵を紹介します。また、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。 講師：（一社）農山漁村文化協会 よこやま むねかず 横山 宗和 氏	市立図書館 研修室 1 午後1時30分～午後3時	申込・図／市立図書館 ☎64-5886 定員：20～30名程度 持ち物：筆記用具	
3月23日(土)	あった介護教室 「介護者の腰痛予防と将来を見据えて日常動作介助を学ぼう～介護姿勢のコツと腰痛予防体操～」ベッド、車いす等を使って介護技術を学びます。	総合福祉センター 3階 講堂 午前10時～午前11時30分	申込・図／社会福祉協議会 介護支援係 ☎62-5333 対象：家族介護者および介護に興味のある方	
3月28日(木)	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・図／生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814 持ち物：筆記用具	

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ（エフエムとうみ）78.5MHzで放送中

- ◆ラジオ市報とうみ 毎日 【朝】午前7時40分～45分 【夕】午後6時40分～45分
 - ◆告別式のお知らせ ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内（おくやみ放送がある時のみ）
 - ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前9時30分～午前10時
 - ◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
 - ◆とうみを好きになるラジオ 毎月第1月曜日 午前11時～午前11時30分
 - ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分
- 都合により内容は変更になる場合があります。

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ
「FM++」



放送日	内容	出演
2月8日・22日	令和6年度 市県民税等の申告相談について	税務課

図／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

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

✉sho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5893 ☎63-5431

とうみ歴史研究会

第8回 知的好奇心の考古学講座

○内容／発掘調査でわかった江戸時代

○日時／2月10日（土）午前10時から

○会場／東御市中央公民館

○講師／とうみ歴史研究会員 田中浩江

第8回 初心者のための基礎の基礎 古文書講座

○内容／東御市の古文書を自力で読めるようになる。読み方のコツ教えます。

○日時／2月17日（土）午前10時から

○会場／東御市中央公民館

○講師／とうみ歴史研究会員 田中浩江

●☎／田中 ☎090-4060-0287

第13回いきいきシルバーまつり

○開催日／2月25日（日）

○日程／

・アトラクション 午後1時～

内容 剣舞・演舞・舞踊・フラダンス
講演会 午後2時
演題 「私の二茶 あなたの二茶」
講師 堀井 正子氏
（近代文学研究家）

（近代文学研究家）

○場所／サントミューゼ上田 小ホール

●申込・☎／上田地域シルバー人材センター 東御支所

☎61-6565

第15回彩明会会員展

○会期／2月20日（火）～25日（日）

○時間／午前9時～午後5時

（ただし初日は午前10時～最終日午後4時まで）

○会場／東御市文化会館 展示室

○内容／会員8名による水彩画 約30点

●☎／彩明会 安保 ☎64-9001

第20回 書道部会会員展

○日時／

3月8日（金）午後1時～午後5時

9日（土）午前9時～午後5時

10日（日）午前9時～午後3時

○会場／東御市文化会館 展示室

○出店点数／各流派の漢字、仮名、調和体等 約40点

●☎／栗原 ☎62-0752

SDGsフォーラムin信州上田「みんなで捉えるー気候変動と生物多様性」

○日時／2月23日（金・祝）

午前10時～午後3時

○場所／サントミューゼ上田 大ホール

○内容／気候変動の仕組みに加え、信州上田の生物多様性の魅力、それらを創出し維持している取り組みを紹介します。

●☎／長野県環境保全研究所 大木

☎026-239-11031

自衛官募集

○自衛官候補生（任期制を活用し幅広く進路を選択したい方）

受験資格／18歳以上33歳未満の男女

受付期間／2月19日（月）まで

採用試験／2月中旬

○東信地区公務員合同説明会（予定）

参加団体／長野県警察、上田広域連

合消防本部、自衛隊

日時／2月10日（土）午後1時30分

～午後4時（受付午後1時20分）

場所／サントミューゼ上田

その他／詳しくは、自衛官募集ホームページまたは左記へお問い合わせください。

●☎／自衛隊上田地域事務所

☎22-5267

東御市内企業求人情報

東御市商工会では、市内企業より求人情報を募集し冊子を作成しました。

募集した求人情報は、新聞折込やハローワーク、商工会ホームページなどで周知しています。

市内での就業希望の方は左記の場所や媒体にて求人情報をご確認ください。

○求人情報周知場所・媒体／

・ハローワーク上田・小諸・佐久

・銀座NAGANO

・ふるさと帰郷支援センター

・新聞折込

・東御市商工会ホームページ

・FMとうみ など

○求人情報提供期間／

令和6年3月下旬まで

○求人情報掲載企業数／30社程度

○対象求職者／

・東御市内での就職を希望される方

・新卒の学生（令和6年3月大学・短大・専修学校等の卒業予定者）

・社会人経験のある方

●☎／東御市商工会 市内企業求人情報係

☎75-5536



電話リレーサービスによる緊急通報の運用の開始

○電話リレーサービスとは

耳の聞こえない人や発話困難な方など、電話でのやり取りに困難のある方が、通訳オペレーターを介して電話をかけることにより、相手方との意思疎通を可能とするサービスであり、119番通報をする事も可能です。電話リレーサービスを利用するには、事前の登録が必要です。

○利用方法等については、左記のホームページをご覧ください。

・電話リレーサービス（総務省・外部サイト）

・電話リレーサービスとは（一般財団法人日本財団電話リレーサービス・外部サイト）

●☎／上田地域広域連合消防本部警防課
26-01119



総務省



一般財団法人日本財団
電話リレーサービス

第42回 東御市日本舞踊部会発表会

○日時／3月10日（日）

開場午後0時30分 開演午後1時

○場所／東御市文化会館サテラスホール

●☎／依田 彰子

☎090-3333-4389

ハンセン病元患者のご家族へ対象となる方々に「補償金」を支給します

この補償金は、国が元患者のご家族に対して、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者およびその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。

秘密は守られますので、次の担当窓口までお電話でご相談ください。申請窓口は国になります。

○請求期間／令和6年11月21日まで

●☎／厚生労働省補償金担当窓口
☎03-3595-2262

受付時間 午前10時～午後4時
（月～金曜日、土日祝日、年末年始を除く）



厚生労働省
ホームページ

行政書士による無料相談会

○日時／2月24日（土）

午前9時～正午

○場所／上田市中央公民館 第1会議室

○相談内容／遺言、相続、成年後見、農地転用、建設業許可、法人設立等

各種許可および認可申請手続き、外国人在留 など

●☎／長野県行政書士会東信支部事務局
☎080-9288-15712

長野県シニア大学上小小学部令和6年度学生募集

○対象／おおむね50歳以上の県内在住者

○募集期間／2月1日（木）～3月31日（日）

△一般コース▽

○会場／上田合同庁舎 他

○定員／60名（先着順）

○学習期間／2年間

（年間15日程度約60時間）

○授業料／年額1万2000円

○応募方法／上田保健福祉事務所福祉課または各地域自治センター、公民館にある願書に必要事項を記入の上、上田保健福祉事務所福祉課へ持参または郵送

〒386-1855 上田市材木町1-2-6 上田保健福祉事務所福祉課内

○その他／詳しくは、下記二次元コードをご覧ください。

●提出・☎／（公財）長野県長寿社会開発センター 上小支部 ☎25-7124

△専門コース▽

○会場／長野県立図書館・長野県長野保健福祉事務所庁舎

○定員／30人（書類選考後、面接）

○学習期間／1年間

（年間12日35時間）

○授業料／年額2万6000円

○応募方法／願書を長野支部へ持参または郵送

求職中の若者のためのパソコン講座

○日時／

講座説明…3月14日（木）

午前10時～午前11時

講座日程…3月15日（金）18日（月）19日（火）21日（木）22日（金）

午前10時～正午（全5回）

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

○内容／ワード・エクセルの基本操作・応用（2019年を使用します）

○対象／15～49歳の求職中の方

○定員／6名（先着）

○受講料／無料（テキスト代682円）

○申し込み／随時、電話で若者サポートステーション・シナノへ

●申込・☎／若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383



長野県長寿社会
開発センター

●☎／（公財）長野県長寿社会開発センター 長野支部
☎026-228-7023

子育てインフォメーション (3月)

行事の詳細は子育てポータルサイト「すくすくぽけっと」
http://tomi-sukusuku.jpで配信しています。



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午、午後1時～午後4時 (土曜日は午後3時まで開館) *印は要予約

1歳のお誕生会 (令和5年2月、3月生まれ)	1日(金)*	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずリズム・絵本 (合同)	4日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～4カ月の母子)	8日(金)*	午後1時30分～午後2時30分
育児座談会 (篠原江助産師)	12日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
こうえんひろば	22日(金)	午前10時～午前11時
すくすく相談 (岸澤文子臨床発達心理士) 子育て中、困ったときの対処法	27日(水)*	午前10時30分～午前11時45分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土、日、祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後0時30分、午後1時～午後2時30分 *印は要予約

ふれあいひろば	6日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば (絵本のおはなし)	13日(水)*	午前10時～午前11時30分
おもちゃドクター	14日(木)	午前10時～午前11時
わんぱくビクス	19日(火)*	午前10時～午前11時30分

ぽけっとひろば

東部子育て支援センター	6日(水)	午前10時30分～午前11時30分
北御牧保育園	11日(月)	午前10時～午前11時
祢津公民館	15日(金)	
滋野コミュニティセンター	18日(月)	
和コミュニティセンター	21日(木)	

☎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。

市立保育園	田中保育園 ☎62-1602 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	園開放はありません。
くるみ幼稚園	☎75-6113	園開放はありません。
海野保育園	☎62-2800	園開放はありません。

☎保育課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

今月の新着本は
こちらから



◆ 一般書

- | | |
|-----------------|-----------|
| ○誰かがジョーカーをひく | 宇佐美 まこと：著 |
| ○その世とこの世 | 谷川 俊太郎：他著 |
| ○X完全マニュアル | 八木 重和：著 |
| ○推す力 | 中村 明夫：著 |
| ○ルポ無縁遺骨 | 森下 香枝：著 |
| ○快眠1分マッサージ | 永井 峻：著 |
| ○日本産化石図鑑 | 大八木 和久：著 |
| ○ほっとする北欧のおやつ | ヴェントゥラ愛：著 |
| ○ほっこりみんなの育児ワザ大全 | 原 あいみ：作 |
| ○自動車の世界史 | 鈴木 均：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 3月8日 (金) 午前10時30分～

対 象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日 時 3月16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29日 (木)

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル2月番組案内

地上112で放送中!

今月のおすすめ

卒業記念アーカイブス「小中学校の思い出」

2月23日 (金) ～29日 (木)

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

この春卒業を迎える小学6年生と中学3年生の学校行事から
思い出の映像を放送します。

小学校は平成30年度の入学式 (1年生時) や令和2年度の運動会 (3年生時)、6年生の音楽会を振り返ります。中学校は令和3年度の入学式 (1年生時) や学芸発表会やかくま祭での音楽会をお伝えします。

23日/東部中学校 27日/祢津小学校

24日/北御牧中学校 28日/和小学校

25日/田中小学校 29日/北御牧小学校

26日/滋野小学校

*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～】

動画は右記の二次元コードから
ご覧いただけます。



ウィークリーとうみ

☎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（3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	6日(水)*、13日(水)、27日(水)	午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	5日(火)、12日(火)*、19日(火)、26日(火)	午前10時～午前11時	
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、27日(水)*	午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	4日(月)、11日(月)、18日(月)*、25日(月)	午前10時～午前11時	
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)*、22日(金)、29日(金)	午前10時～午前11時	
かんたん体操	7日(木)、21日(木)	場所：武道館(柔道場)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	12日(火)、26日(火)	場所：武道館(剣道場)	時間：午後2時～午後3時
転倒予防水中ウォーキング	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)	時間：午後2時～午後2時30分 場所：温泉アクティブセンター(入館料 1,200円が別にかかります)	

保健案内

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	3月13日(水)	令和5年11月生
10か月児健診	3月6日(水)	令和5年5月生
1歳6か月児健診	3月5日(火)	令和4年9月生
3歳児健診	3月12日(火)	令和3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14日(木)	対象：令和5年10月生
もぐもぐ離乳食教室	3月15日(金)	対象：令和5年8月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時20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※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～午後3時	3月19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(まいざぼ)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要	保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883 (オンライン相談も 受け付けています)
母と子の栄養相談	3月5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	福祉援護係 ☎64-8884
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		不要	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分	中央公民館 滋野コミュニティセンター 北御牧公民館 和コミュニティセンター 祢津公民館	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15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6日(水) 3月12日(火) 3月15日(金) 3月18日(月) 3月27日(水)	午前10時～午前11時 午後2時～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいざぼ」 (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1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15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	3月27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 (3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)	3月21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
	2月4日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	2月11日	東御市市民病院	☎62-0050	
	2月18日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	2月25日	酒井医院	☎64-3170	
	3月3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7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。			
夜間の小児の 救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-235-1818）			
救急車を呼ぶ か迷ったとき （大人対象）	長野県救急安心センター ☎#7119 症状を伺って看護師がアドバイスします 受付時間：平日 午後7時～翌朝8時 土日祝 午前8時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-231-3021）			

問／健康保健課 地域医療推進係 ☎64-8883

文化会館・美術館のイベント情報



スタインウェイを弾こう！

春のピアノコンサート

3月20日（水・祝）
13:00開演 入場無料

●参加募集は定員に達しましたので終了いたしました。

東御市文化会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。
令和6年4月1日より利用料が変更となります。詳しくはホームページをご覧ください。→



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）



丸山晚霞早春の山村

水彩画

淡く透き通る風景「みづゑ」

開催中
～ 3月31日（日）

明治中期～大正初期にかけて描かれた、東御市の原風景など信州の風景を中心に展示。
記憶の扉をそっと開けてくれるような、平和で長閑な風景画で癒やされましょう。

丸山晚霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料500円（高校生以上）■月曜休館（祝日の場合翌火曜）



山本鼎<信州上山田風景>1918年

-上田小県洋画史100年の系譜-

開催中～ 3月10日（日）

上田クロニクル

（年代記）

2月2日（金）	18時	夜のさんぽミュージアムギャラリートーク 上田市立美術館 定員20名 1,100円 当日受付
2月24日（土）	18時	ナイトミュージアムコンサート 梅野記念絵画館 竹内遥香（ハープ）、田中美恵子（ピアノ） 1,000円 要予約
3月3日（日）	13時30分	記念座談会「鹿苑会に集いし作家たち」 上田市立美術館 パネリスト：田中康夫、浦野吉人、米津福祐、杉村俊明ほか 定員50名 参加無料 当日受付

梅野記念絵画館・上田市立美術館 共同企画展（2館同時開催）

※休館日 梅野記念絵画館＝月曜、サントミュージゼ＝火曜

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 ■両館共通券600円（一般）■休館日：月曜（祝日の場合、翌火曜）

第20回 東御市短詩型文学祭 受賞作品の紹介

12月2日、第20回東御市短詩型文学祭が中央公民館で開催されました。

本年度は、一般81名、児童・生徒1220名の皆さまから作品をお寄せいただきました。当日は、部門ごとに表彰が行われたほか、選者の先生を囲んでの研究会が開かれ、先生による指導を受けたり、相互の作品を鑑賞したりするなど、研鑽を深めました。

ここでは、特選を受賞された皆さまの作品を紹介します。（敬称略）

【短歌の部】

選者／小宮山 久子・太田 淑子

サラブレットの手綱取ると新しい

盲導犬のハーネス握る

広沢 里枝子

【俳句の部】

選者／上村 敦子

初蟬のはるかなれども確かなり

川上 貞子

選者／島田 洋子

風光る逃げていた子が追ひかけて

黒沢 房子

【川柳の部】

選者／近藤 魁風

デジタル化心置き去り世が進む

吾妻 洋子

【現代詩の部】

選者／酒井 力

タバコ坂

興村 俊朗

小さな橋をわたってすぐ

古い洋館のタバコ屋のあたりから

坂は一気にのびあがっていた

のぼりきったとおもえば

まだつづく

自転車をおして急勾配をいくと

空にむかうほど木立にもぐりこんで

空はいつまでもとおい

木々の葉は光の斑点をまきちらし

小道は曲がりくねって

行く手をみせずにつぎにいく

息はあがりっぱなし

● 問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎ 64-5885

丘の町は突然あらわれた

すべてが静止している

ピアノの音だけが

堀をこえて散歩の時間

きみはどの窓のなかにいるのだろう

白地図をうめるなにももない

見晴らしはしらじらしくねそべっていた

あのときのようにもし会えても

だまってすれちがうことしかできないだろう

それでもかまわない

鳥が坂をおちていく

ブレーキのきかない自転車

それでもかまわない

家庭教育アラカルト

笑顔のチカラ

和小学校 教頭 横谷 智子

24

秋から冬にかけて、ぐんと日が短くなってきたある日。「最近やる気がでないなあ」「元気がない子どもが多いような気がするね」と職員室で話していたところ、「それはね、日照時間が短くなって、セロトニンという幸せホルモンが出にくくなるからなんだって」と、ある先生が教えてくれました。

そこで、幸せホルモンについてインターネットで調べてみると、幸せホルモンにもいろいろなものがあるらしいことがわかりました。

まずは教えてもらった「セロトニン」。やはり、日光を浴びることで分泌されるそうですが、残念ながら日照時間を私の力で増やすことはできません。

次にみつけたのが「エンドルフィン」。笑うことで分泌され、この物質が心に幸福感をもたらすということらしいです。確かに、生活の中に笑いがあふれていたらとても気持ちがいいし、涙を流すくらい大笑いしたらすっきりします。笑いには、心を元気にしたり、和ませたりする力があるのだと感じます。笑うことならはなんとか自分でコントロールできそうです。

戦争が続いていて、日本周辺でも

不穏な動きがあったり、物価高騰で日常生活が大変な状況が続いたりして、「とても笑えるような状況ではない」と思われる方もおられることでしょう。私も、最近の生活の中で、お腹の底から大笑いすることが少なくなつたと感じています。しかし、ちよつと頑張つて笑顔を作ってみたり、ちよつとした冗談を言い合つて笑い合えたりしたらいいのかなと思います。家庭なら家族みんなで、学校なら友だちや先生と、地域なら行事等で一緒に活動する人たちと、みんな笑い合えるとみんながちよつとずつ幸せになれるということなのです。

『君が笑えば この世界に
もつと もつと 幸せが広がる
君が笑えば すべてがよくなる』
(AI『ハピネス』より)

家庭・学校・地域で笑う機会を大いに増やしたいと思います。



生き活き 長生き健康とうみ

わかつちやいるけど、やれそつになれる情報 最終回

健康保健課
☎64-8883
文責
(公財)身体教育
医学研究所

ナッジで健康に

ナッジは「そつと後押しする」を意味する英語です。人間、誰もが持っている「心の癖」を上手く利用して「わかつちやいるけど、やれない。」ことを、強制することなく、自然とよい行動ができるようにさりげなく導く手法です。

例えば、スパーでエスカレーターと階段が並んでいたとき、ついラクなエスカレーターを選びがちですが、階段に「ここまで登つて○kcal」と表記したところ、階段を利用する人が増えたという事例があります。

スラッジに気をつけて

世の中にはナッジを逆手に使つて、望ましくない選択へ導かれてしまうことも多々あります。

例えば、レジ前のチョコレートや目立つ棚のポテトチップス、視線の高さの商品はつい手に取つてしまいがちです。アプリやサービスなども入会は簡単なのに退会は手続きが複雑でわかりにくい。購入ボタンより定期購入ボタンが目立つデザインにされているなど、負のナッジを「スラッジ(汚泥)」とも呼び、見抜く力をつけることが大切です。

セルフナッジでよい習慣へ

自分自身にもナッジを使って、自然に健康的な行動へと自分を後押しすることで、意志の力や我慢だけに頼るのではなく、よい習慣へと導いてくれる手法を紹介します。

【近づける・遠ざける】

本当はやりたいこと〓もつと手軽に簡単にできないか？と考える。運動したいのであれば、ウォーキングシューズを玄関に常に置いておく。やつちやダメなこと〓もつと不便に難しくすることはできないか？と考える。つい食べすぎてしまうお菓子は、戸棚の奥にしまつて物理的に遠ざけたり、そもそもお菓子を買つてしまう商品棚の前は通らない。

【考え方を変える】

運動がよいのはわかるが、面倒でツライという人には、動いた分だけ寿命が伸びていくイメージを持てば、運動を始めるのもラクになりそう。

【貼紙を活用する】

目標体重を冷蔵庫に貼つて思い出すことで、誘惑を避けられるなど、自分の環境に合わせて、ラクに続けることができるセルフナッジを、楽しみながら考えてみるのもいいかもしれせん。



地域猫活動支援のための クラウドファンディング結果報告

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

市では、野良猫の増加や野良猫に起因した生活環境被害のない暮らしやすいまちづくりのために、地域猫活動を推進しています。

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は徐々に減少し、野良猫による生活環境被害が改善され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。

この活動を支援するためにクラウドファンディング（寄附募集）を実施したところ、市内外、全国の方々から目標金額100万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。

お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費補助金の財源等に活用させていただきます。クラウドファンディングのサイトから支援者の皆様からの応援メッセージもご覧いただけます。



人も猫も幸せなまちとなるように、地域猫活動を実施したい



寄附金額：1,319,500 円

支援人数：83 人

募集期間：令和 5 年 10 月 3 日～ 12 月 31 日

耳先のカットは、
不妊去勢手術済みの
印です。



税に関する中学生の 作文・標語入選作品

●問い合わせ先
税務課 住民税係 ☎64-5877

令和5年度中学生の「税に関する作文・標語」の入選作品が決定しました。各賞の受賞者は次のとおりです。（敬称略）
※入選作品は、市役所本館1階税務課窓口に掲示しています。

●作文

東御市長賞

「税」についてのイメージ

●標語

東御市長賞

「支えよう あなたの税で 繋がる明日」

上田税務署長賞

「納めよう 未来のために 笑顔のために」

上小・更埴租税推進協議会長賞

「税金で「可能」を増やして 次世代へ」

関東信越間税会連合会長賞

「国のため 未来のための 消費税」

上田間税会長賞

「税収入 国の源 木の根っこ」

「納税で 日本の未来 託そうよ」

「ちゃんと知ろう くらしの中の 税金を」

●全国納税貯蓄組合連合会からの感謝状



北御牧中学校3年

尾山 美幸

東部中学校3年

依田 夏明

東部中学校3年

田口 桃香

東部中学校3年

小平 里奈

東部中学校3年

竹川 紗代

東部中学校3年

飯高 啓仁

東部中学校3年

高村 涼聖

東部中学校3年

荻原 美桜

北御牧中学校

東御市指定文化財が

追加指定されます

●問い合わせ先 生涯学習課文化財係 ☎75-2717



東御市教育委員会では、東御市文化財保護審議会にて調査、研究をしてきた文化財について、追加指定することになりました。

東御市有形文化財（建造物）

矢島家（大嶋屋） 蚕種用旧冷蔵庫

明治から昭和初期にかけて本海野地域では養蚕・蚕種業が盛んに行われた。当時の蚕種管理は風穴などによる天然の涼風に頼ったものであったが、矢島家では自宅敷地にコンクリート造の冷蔵庫を建設して蚕種を保管するという、先進的技術が導入されていた。県内外の多くの蚕種業者においても、他に例のない特殊な建造物で、重要な



伝統的建造物群保存地区の特定物件として保存状態も良好である。

東御市有形文化財（絵画）

丸山晚霞作素描 41点

明治31年初夏、丸山晚霞が吉田博とともに行った、日本アルプス写生旅行時の素描を中心とする作品群。日本アルプスを描いた最初期の作品として丸山晚霞記念館が所蔵する500点あまりの素描のなかの秀作41点。明治中期の洋画作品の中で制作年月、制作場所が明らかな風景画が大量にそろっている例は希少である。近代日本風景画史の研究のうえでも重要な資料である。



心の眼 (190)

人権同和教育指導委員 菊地 正子

『多様性に寛容な社会を目指して』

人権に関する話題から



いつも身近でない人が近くに来ることになった時、私たちはどんな態度になるでしょうか。

アフリカ出身の方のお話では、黒人だからでしょうか、買物しようとスーパーに入ったら後をつけられた。また車のナンバーを控えられた。

さらに就職のときも、アフリカ出身ということで履歴書も見てもらえず返された。アフリカと聞いただけで

で、猛猛な動物たちがそばにいる、食べ物も食べているのか等々想像をふくらませた結果が、スーパーの店員

のような態度に現れるのでしょうか。見た目だけで判断をして、このような態度をしてしまう差別はどんなに相手を傷付けるか、はかり知れません。

また、新型コロナが流行し始めた頃いろんな誹謗中傷がありました。見えぬものを恐れてしまい、コロナ患者や医療従事者を傷つけました。もしそれが自分だとしたら：偏見や

思い込みで対応せず、相手の立場に立ち、自分のこととして考えてほしいと思います。

人権啓発学習会が昨年、田中、津、北御牧地区の半分で行われ、人権啓発映画「家庭の中の人権 生まれる子へ」を鑑賞し話し合い等を行いました。この映画を見た方々からは、身近なことで身につまされるなどの意見が出され、差別と意識しないで差別してしまっているものが、身の回りにはたくさんあることを知っていただけたと思います。

今は「インターネットによる人権問題」、「LGBTQなどの性的マイノリティの人権」が新たに認識されています。この他にもハンセン病、エイズ患者、HIV感染者、アイヌ民族、刑を終えた人、犯罪被害者、北朝鮮拉致被害者など多くの人権課題があります。私たちが差別だと気付いていない差別もあります。小中学校の児童生徒は、学校で「あけぼの」という本を用い、様々な人権課題について、成長に合わせて学んでいます。大人はなかなか学ぶ機会がないので、昨年参加出来なかった方は次の機会にはぜひ参加してみてください。

差別が自分のこととして考えるきっかけになるように。

この度の能登半島地震により、犠牲となられた方々の御冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

消防署・消防団合同訓練

11月26日(日)上田地域広域連合消防本部 総合訓練場において、東御消防署と東御市消防団による合同訓練を行いました。小型動力ポンプの操作を習得するため、揚水訓練・放水訓練を行い、その後中継送水訓練を行うなど、火災発生時に必要となる知識・技術を学ぶとともに、消防署と消防団の連携を深めました。



▲▶合同訓練の様子



年末夜警

暖房器具等の使用も増え火災の発生が多くなる年末。消防団では、毎年12月27日から30日までの間、火災予防の啓発を目的とした、積載車での巡視や半鐘の打鐘などによる警戒活動を行っており、今年も市内全域で実施しました。

消防出初式

1月7日(日)に消防出初式が田中商店街および市文化会館で開催されました。

市内の年長児による幼年消防クラブの元気なパレードと防火の誓いによって、令和6年の消防出初式がスタートしました。

大勢の方に観閲いただく中、東御消防署や東御市消防団、女性消防協力班による分列行進が行われ、出初めという催しを通して、子どもから大人まで火災予防意識の高揚を図りました。



▲◀出初式



令和6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	金井 寅男	祢津	西宮	別府 英宣	北御牧	上八重原	小山 哲生
	常田	柳澤 邦和		姫子沢	北沢 誠一		田楽平	安原 善光
	田中	山下 亮		湯の丸	柳沢 洋一		中八重原	岩下 幸人
	県	依田 隆喜		滝の沢	斉藤 聖司		下八重原	○依田 和人
	本海野	△藤田 弘道		祢津南	池田 保夫		芸術むら	田村 英和
	西海野	宮坂 英二		伊勢原	小野 富夫		白樺	宮澤 誠
	白鳥台	○白石 一雄		奈良原	関 正喜		切久保	森 洋祐
	城ノ前	橋爪 聖一		鞍掛自治区	高藤美登勢		八反田	大塚 光博
滋野	赤岩	田口 和也	和	リードリーくらかけ	小山 秀雄		本下之城	△小宮山時雄
	片羽	北川 清人		東上田	大塚 一芳		田之尻	井出 尚一
	桜井	小林 洋一		田沢	田中 久和		宮	岡江 隆浩
	大石	△小宮山 聡		大川	竹内 幸彦		畔田	小沼 信幸
	中屋敷	田口 智弘		栗林	富岡 茂樹		御牧原南部	小林 恒雄
	別府	小川原清登		海善寺	五十嵐善隆		御牧原北部	唐沢 栄一
	原口	大村 祐己		曾根	○横山 榮二		布下	荻原 悟
	聖	若林 敏雄		東深井	竹内 俊彦		常満	瀧野 昌也
祢津	乙女平	田中 秀幸		西深井	堀内 保文		島川原	高橋 文親
	王子平	◎井戸田 弘		西入	横沢 栄一		大日向	保科 誠一
	新張	小林 文門		東入	庄村 茂		光ヶ丘	柄沢 和幸
	出場	花岡 房雄		日向が丘	赤尾 俊久		羽毛山	岩下 光廣
	金井	○土屋 忠寿		海善寺北	△大谷 知行		牧ヶ原	田中 洋司
	新屋	△竹内 恭一		寺坂	小林 英則			
	東町	坂口 文則		睦	清水 紀彦			

●問い合わせ先 地域づくり支援室 ☎75-5506

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

2月
生まれ



ますだ ちほ
増田 千穂ちゃん(県)

1歳のお誕生日おめでとう。
いつもニコニコ笑顔で、皆を癒やしてくれるイタズラ大好きなちゃーちゃん、ねえねと仲良くたくましく健康に育ってください。



みやざわ やまと
宮澤 大和ちゃん(田中)

1歳のお誕生日おめでとう!! 🎉
やまちゃんの可愛さに家族みんな癒やされているよ♥
これからもすくすくと大きく育っていってね😊

☆募集します!!☆
(対象者 3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、2月8日(木) 必着。

国民年金 アドバイス

国民年金加入者のみなさまへ

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

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

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

【お得】 ①前納制度をご利用いただくと、保険料が割引になります。(割引額は下表をご覧ください)
②クレジットカード会社により、ポイントが付与される場合があります。

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

《保険料と割引額》

	割引額	
	口座振替	クレジットカード
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	4,150円	3,520円
2年前納	16,100円	14,830円

お申込み

「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ある金融機関の窓口へ提出してください。

※「口座振替申出書」は年金事務所、市役所の窓口にごございます。

前納種類	前納期間	申込期限	口座振替日
当月末振替(早割)	当月末	随時受付中	
6カ月前納	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年前納	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年前納	4月～翌年3月	2月末	4月末

●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

納税通知書が届いたら、大切に保管しておきましょう!!

市では、納税通知書を納税(納入)義務者あてに送付しています。納税通知書には、金額やその計算方法、納期限などが記載されている大切な通知です。届いたら必ず開封し、内容を確認のうえ、なくさないように保管しておきましょう。下記のとおり4月から7月にかけて送付しています。

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

休日納税相談窓口のご案内

市役所の開庁時間内に税務課の窓口に来ることのできない方を対象に、市税の納付と納税相談のために窓口を開設していますのでご利用ください。

開設日 原則第4日曜日(6月、9月、令和7年3月は第5日曜日)

時間 午前9時～12時(正午)

場所 東御市役所 庁舎1階 税務課収税管理係(収納対策センター)

※日程表(2月以降、令和6年度の休日納税相談の開設日)

令和6年2月25日、3月24日、4月28日、5月26日、
6月30日、7月28日、8月25日、9月29日、
10月27日、11月24日、12月22日
令和7年1月26日、2月23日、3月30日

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331(直通)

2月の納税 (納期限 2月29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)



うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に
ご相談下さい

☎026-214-3681 結婚相談所ムスベル

〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階

〈広告欄〉

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

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和5年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〉

- ・熊谷 正寿 様
- ・浅野 香澄 様 (12万円)
- ・池田 成彦 様 (300万円)
- ・小名木 義孝 様
- ・安藤 茂男 様
- ・永山 勝利 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〉

- ・藤森砕石(株) 様

物 品

- ・横浜幸銀信用組合上田支店 様 (絵本5冊 (7千円相当))
- ・道の駅雷電くるみの里 様 (おもちゃ (7万円相当))

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・企業版ふるさと寄付金

文化・スポーツ振興課

☎ 75-1455

物品

総務課 契約財産係

☎ 64-5805

消費生活ガイド

「電話でお金詐欺」にご注意を!

令和5年1月～12月末までの電話でお金詐欺(特殊詐欺)発生状況(県内)

被害認知件数	227件	(前年同期比 +29件)
被害額	約9億8,149万円	(// +4億1,917万円)

※上田警察署管内

被害認知件数25件 被害額約1億1,602万円

- 自宅の電話は常に「留守番電話」に設定しておき、メッセージを残さない人の電話には出ないようにしましょう。
- 警察官や金融機関職員などを名乗る者が自宅を訪れ、調査等の名目でキャッシュカード等を預かると言っても、絶対に渡さない。また、暗証番号は絶対に教えないようにしましょう。

不安を感じる場合は、消費生活センターや警察に相談してください。

自動音声の電話で未納料金を請求する詐欺にご注意

相 談 事 例

携帯電話に、契約中の通信業者関連企業を名乗る着信があり、自動音声で「未納料金がある」と言われた。ガイダンスにしたがって番号ボタンを押したところ、オペレーターにつながり、生年月日と名前を言ったら電話が切れた。不安だ。

ア ド バ イ ス

- 電話で身に覚えのない未納料金を請求されても絶対に相手にせず、無視してください。
- 非通知や知らない番号からの電話には出ない、かけ直さないことがトラブル防止に効果的です。
- 不明な点がある場合は、事業者の本来の連絡先を自分で調べて、問い合わせてください。

- 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



東御市
チャンネル



東御市チャンネル

“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!

チャンネル登録 お願いします

※YouTubeを通じた視聴等における通信料は、利用者各自の負担となります。

ブレイブ社
薪割り機

破砕力22t・縦横兼用・自走式

軽トラで
移動可能!

薪割り機レンタル

詳しくは
こちら

①貸出時間 9:00~17:00 連泊OK・土日もOK ②金額 1日¥9,800(税別)~



株式
会社

唐沢農機サービス

〒389-0518

長野県東御市本海野1642

☎ 0268-62-5262

(レンタル担当宛にお電話ください)



〈広告欄〉

地域おこし協力隊が行く!

2024.2
Vol.81

今年3月をメドに卒業する隊員からごあいさつ



やま むら けん し
山村 健司 隊員

初めての長野県。3年前の春、彼は困難を覚悟で、夢への一步を踏み出すべくこの地に降り立った。しかし、目標のワイン造りは、重労働や腰痛を言い訳にし、とうの昔にサジを投げており、退任の迫る彼はここに存在する理由を探していた。

「京都から遠いし電車も少ない、外食かて全然お店無いやん。それにクソ寒いわ!」

そんな思いとは裏腹に、笑顔でうんのわに詰めた日々…そこは海野宿が好きな人達が集う場所だった。地道な活動も気付けば、「ラジオ聞いたよ」「今年の海野宿検定はいつ?」そんな声を聞く事が増えてきた。

そう言えば、じいちゃんバアちゃんの知り合いは沢山できたかもしれんし、海野宿マニアを2、3人は増やせたかもしれんなー。ここには人と人との温かい繋がりがあるし、もうしばらく東御市のいいところ探してみよかな? (続)



なか の あつ し
仲野 厚司 隊員

「海野宿滞在型交流施設 うんのわ」に赴任して早3年。退任するにあたり、この間に気付いたことを3つ挙げたいと思います。

- ①海野宿橋の存在が海野宿で生活する人々にとって重要なこと
- ②堤防の桜並木が素晴らしいこと
- ③海野宿のみならず、東御市全体が非常に恵まれた場所で何不自由なく快適に生活できること

そんな素敵な海野宿で「ワンデイシェフランチ」「出張楽市楽座 in 海野宿」「古民家の集い」「六斎市」などなど様々なイベントをさせていただきました。いずれも思い出深いものとなっています。

至らぬ点は多々あったかと思いますが、地域、市役所、観光協会など皆々様が大変優しく接して頂いたこと感謝に堪えません。これからの海野宿が明るくなるようにと願いつつ、今後は陰ながら発展を応援させていただきたいと思います。



ひら しま か な こ
平島 佳奈子 隊員

文化芸術振興担当として、約2年勤務させていただきましたが、東御市にはずっと前からいるような気がします。勤務させていただき、一番ありがたかったのは地元の方々とのつながりです。陶芸グループベとの皆さん、イベントの協力者など、業務を通じてつながった方々に温かく接していただき、知人のいないなか移住しても寂しいと感じませんでした。アパート、畑、市の講座を通じてお世話になっている方々からも、生活や農業について教えていただき、世界が広がりました。千曲川ワインアカデミーや協力隊などの縁からも、生涯の友を得ることができました。

移住して難点があるとすれば、他府県へ旅行に行ったとき、景色や食べ物について感動が薄くなったことです。卒業後は、有機野菜の栽培、ワイン造りを通じて、東御市の未来に貢献したいと思います。

協力隊が YouTube 東御市チャンネルに出演予定!

地域おこし協力隊のメンバーが東御市クイズに挑戦! 東御市についての豆知識や、難読地名などのクイズ番組の撮影を行いました。協力隊として働くことについての座談会も開催。移住者ならではの視点も聞けました。クイズや座談会の様子は後日、YouTube 東御市チャンネルで動画を公開予定です。クイズは視聴者の皆さまも一緒に楽しめる内容になっています。お楽しみに!



▲チャンネル登録
お願いします!



収録の様子

編集担当・地域おこし協力隊 小林

2004 ▶ 2023

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2019
2020
年度

2004（平成16）年4月1日、県下18番目の市として誕生した東御市。来年、20周年の節目を迎えます。
今月号は、2019年（平成31年・令和元年）と2020年（令和2年）の市報とうみで紹介した様々な出来事の中から、懐かしの一場面を振り返ります。

2019年、2020年度の主な出来事

2019年	
4月10日	ワイン&ビアミュージアム竣工式
10月12・13日	台風19号の影響による甚大な被害
10月20日	GMOアスリートパーク湯の丸屋内プール竣工式
2020年	
3月11日	台風19号の影響により通行止めだった田中橋が開通
5月 1日	特別定額給付金の受付開始

2019年
10月20日

国内初の競泳用 高地トレーニングプールが オープン

2018年から建設が進められていた、湯の丸高原スポーツ交流施設屋内運動施設（特設プール）が完成し、日本水泳連盟、ネーミングライツ・パートナーのGMOインターネット株式会社、工事関係者ら約150名が参列し竣工式が行われました。



2019年
10月12・13日

台風19号による甚大な被害

12日夜に県内に最接近した台風19号により、市内の一部地域で断水・停電が発生したほか、千曲川増水の影響で県道丸子東部インター線（田中橋付近）・市道白鳥神社線（海野宿橋付近）の道路が流出するなど、甚大な被害を受けました。



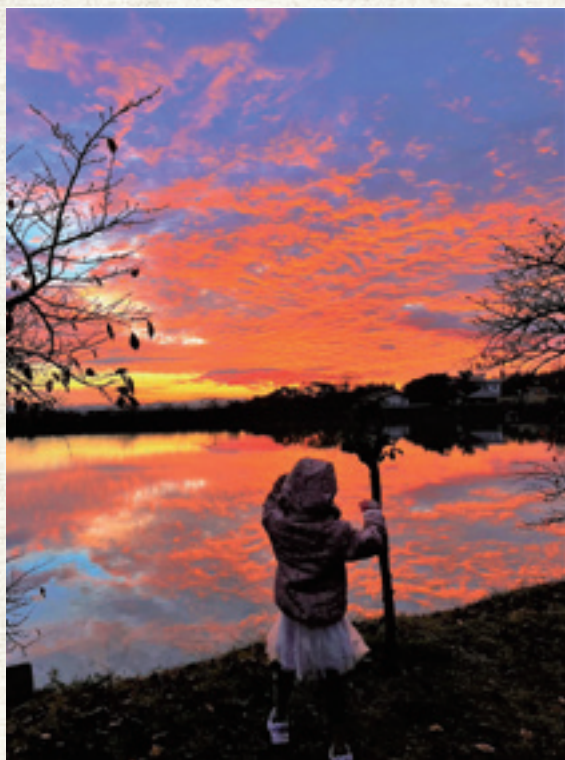
2020年
3月11日

田中橋通行止め解除

台風19号の影響により通行止めとなっていた丸子東部インター線の田中橋が開通しました。開通時には、待ちわびた近隣の方々が集まり、交通の便が良くなると笑顔で橋を渡っていました。



ほどよく、田舎。とうみ ～今月のベストショット～



〔撮影者〕 はなかさん

〔タイトル〕 「暁の明神池」

撮影場所：芸術むら明神池 撮影日：2023年11月10日

撮影者から一言

娘と朝の散歩で訪れた明神池。いつもなら池の周りを走り回る娘ですが、赤く染まる空と池に、歩みを止めて暫し魅入っていました。

3月号掲載の応募締め切りは 2月13日(火)

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

2月は3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。



▲リフト一日無料引換券の贈呈

スキーを通して 体力向上をしてほしいとの思いから

令和5年11月30日、スキーを通して体力向上をとの思いから、湯の丸スキー場のリフト一日無料引換券2,237枚が湯の丸観光開発様から市内全小中学校の児童・生徒へ贈られました。冬にリフト券を配布するのは昨年に引き続き2回目です。北沢常務から「この券を通して、スキーの楽しさを知ってもらい、何度もゲレンデへ足を運んでもらいたい」と願いが述べられました。

認知症になっても 安心して暮らせるように

令和5年12月11日、東御市認知症地域支援推進員の委嘱式が行われ、認知症介護指導者の^{たかぎのぼる}高木昇さんが、新たに加わり4名で活動をスタートしました。

認知症地域支援推進員とは、認知症の方の医療と介護の連携強化や地域における支援体制の構築を図ることを目的に国が実施する研修を受講した方が配置されるもので、今後も推進員を増やし、認知症になっても安心して暮らせるよう、地域の中で支えられる体制を整えていきます。



▲東御市認知症地域支援推進員委嘱式



▲長野県学校給食優良学校等表彰報告会

地域と協力して地道に 積み上げてきた結果が実を結ぶ

長野県学校給食優良学校等に北御牧学校給食センターが表彰され、令和5年12月21日に、市役所で報告会が開かれました。

この賞は、学校給食実施上優れた成果をあげてきた学校および共同調理場に対し贈られるもので、受賞した北御牧学校給食センター長の徳高隆治^{とくたけりゅうじ}さんは「地域と協力して地道に積み上げてきた結果であり、この結果を励みにこれからも安心安全な給食を提供していきたい」と今後の抱負を述べました。

長年の功績が認められ 北御牧村味の研究会が受賞

令和5年12月22日、北御牧村味の研究会が、地元の大豆を使いみき豆腐を38年作り続けた成果やコロナ禍での販売額維持への取り組み等が農林水産省関東農政局から評価され、地域の活性化や所得向上に取り組んでいる優良な事例として「ディスカバー農山漁村の宝」に選定^{こぼやしけいこ}されました。長年に渡り組合長として支えた、小林敬子^{こばやしけいこ}さんは「この活動を続けてきたことは意味があった」と受賞を喜んでいました。



▲「ディスカバー農山漁村の宝」選定授与式



▲一斉にスタート



▲ゴールテープを切る参加者

新たな年は、新たな一歩で

1月1日、田中地区地域づくりの会が主催となり毎年行われている2024元旦マラソン・ウォーキングが開催されました。

今年は4年ぶりにマラソンが復活したこともあり、老若男女約150名の参加者が集まり、青空のもと、田中公民館から常田の懸諏訪神社の往復コースをタイムや順位を気にせず自分のペースで楽しんでいました。

新春を飾る 書き初め大会

1月5日、新春書き初め大会が中央公民館で開催され、小学生から一般の方まで53人が参加し、「もち」や「正月の朝」など学年や年齢に沿ったテーマで書き初めを行いました。

参加した小学生の児童から「新年を迎えた嬉しい気持ちで書けて楽しい」、「今年1年書道を頑張りたい」と感想や今年の抱負を聞くことができました。



▲教わりながら確実に



▲一筆集中

湯の丸通信

Vol.6

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



上田高校硬式野球班が湯の丸で栄養セミナー&トレーニング体験!!

スポーツにおける競技力の向上や健康なからだづくりのためには良質な食事を摂取することは必要不可欠です。

『食』の面からアスリートを支えているニッスイ湯の丸アスリート食堂の管理栄養士が講師となり「食を通しての競技力向上と健康・体力づくりに関するセミナー」を開催し、上田高校硬式野球班の皆さんをはじめ、毎日食事を作ってくださる保護者の方々にもご参加いただきました。

セミナーを通して、少しでもうまくなりたい、強くなりたいという思いから『食』に対する関心の高さがうかがえ、たくさんの質問が出るなど多くの事を学ぼうという姿勢が印象的でした。

セミナー後には、アスリート食堂での食事体験や、トレーニング機器を使った筋トレ、施設見学など、陸上や水泳とは競技が異なりますが、トップアスリートと同じ環境に触れることで、参加いただいた皆さんにとっての良い刺激になったのではないのでしょうか。

今後も GMO アスリートパーク湯の丸では施設の提供のみならず、地域スポーツの活性化を図るためのイベントやセミナー等も推進してまいります。

施設の見学や体験、栄養セミナーなどご興味がありましたら、それぞれのニーズに併せて対応したいと思いますので、お問い合わせください。



▲セミナーの様子

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

編集後記

特集で紹介したクアオルト®健康ウォーキング。県内初となる専用コース「クアの道」が湯の丸高原と芸術むら公園に出来ています。ウォーキングとなるとつい歩く距離を目標にしがちですが、このウォーキングは自分が目指す心拍数を目標に歩くので、初心者の方でも始めやすいと思います。ただ、取材時は、撮影するためにみなさんが歩くコースを先回りしたり追いかけたりと常にジョギングしている状態となり…ウォーキングから始めるのが一番だなと感じました。

春は、よりウォーキングが楽しくなる季節です。またその頃クアオルト®健康ウォーキングについて詳しく書ければと思っています。

(市報担当 樋村)

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

総人口	29,256人 (-11)	転入	71人
男14,554人 (-14)		転出	53人
女14,702人 (+3)		出生	10人
世帯数	12,491世帯 (+11)	死亡	38人
		その他	-1人

※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5年1月からの累計

火災 1件 (14件)

救急 133件 (1544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5年12月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	8件	78件	±0件
傷者	10名	95名	+2件
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和5年1月からの累計

(注2)事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録 (観測地点: 東御消防署)

	令和5年12月	令和4年12月
最高気温	20.8℃(16日)	15.2℃(3日)
最低気温	-7.8℃(23日)	-6.8℃(27日)
平均気温	3.7℃	2.0℃
降水量	16.5mm	6.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

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