



市報
No.239

とうみ

TOMICITY
2024
3月号

特集

いまからできる、4つの備え わたしの防災

備え1

非常用
持ち出し袋の
確認

備え2

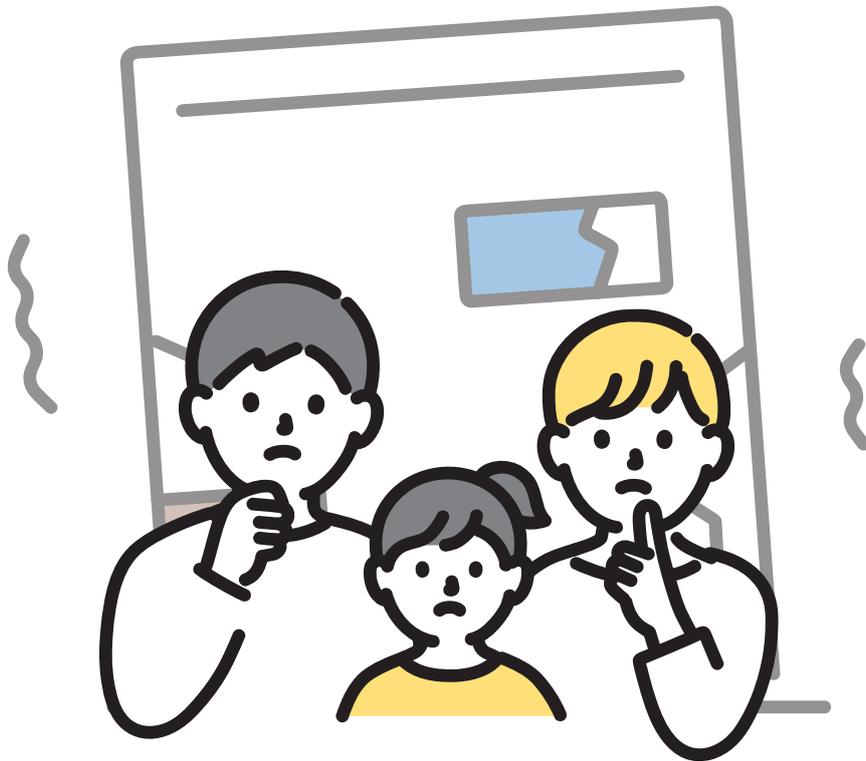
ハザード
マップの
確認

備え3

マイタイム
ラインを
つくる

備え4

情報
ツールの
確認



CONTENTS

- 2 わたしの防災
- 5 空き家通信Vol.4
- 6 東御市農業委員会だより
- 7 「地域計画」を策定します
- 8 高齢者センターふれあいとうみ
- 10 子ども第三の居場所がオープンします
- 13 情報コーナー

いまからできる、4つの備え わたしの防災



地震や台風などの自然災害は、いつどこで起きてても不思議ではなく、時として想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、いざという時に「備える」ことができます。改めて、一人ひとりが防災への「備え」について確認してみましょう。



●問い合わせ先 総務課 防災係（東御消防署内） ☎62-0119

備え 1



非常用持ち出し袋の準備（避難の際に持ち出すもの!）

大規模地震などの災害発生時は、電気・ガス・水道といったライフラインの停止や物資供給の停滞が予想されます。日頃から自宅で避難生活をする上での必要品を備えておくことが重要です。非常時にまず持ち出すもので各人最低限必要な分を準備しておきましょう。

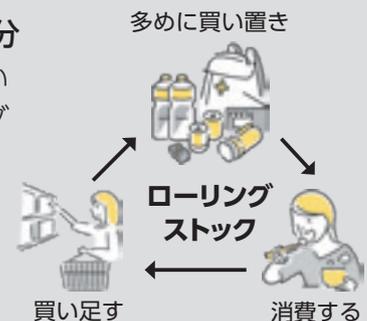
日用品	防災用品	医薬品
<input type="checkbox"/> 上着・防寒着	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 解熱剤・風邪薬・胃腸薬
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 石鹸	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 健康保険証・診察券
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 救急用品
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ等洗顔品	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> レジャーシート	乳児用品
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切りなど	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食など
<input type="checkbox"/> 時計	貴重品	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・食器
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき
飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> おんぶひも
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 防寒用品
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 免許証などの身分証	<input type="checkbox"/> 母子手帳

出展：避難所・災害ハザードマップ

備蓄品

自宅に備えておくもの

- 食料や水（最低3日分。できれば1週間分）×家族分**
保存期間の長いものを多めに買い置きし、賞味期限が近づいたら消費し、その分を買い足していきましょう（ローリングストック）。必要な量を無理なく備蓄することができます。
- 生活用品**
ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など



備え 2

📍 避難所・災害ハザードマップの確認



「避難所・災害ハザードマップ」は、避難場所や大雨等による浸水の深さ、土砂災害警戒区域等を地図上で示しているほか、地震に関わる最大震度予想図や防災に関わる情報などが掲載されています。改めて確認しておきましょう。

自宅や地域の災害危険箇所の確認 避難場所と安全な避難経路の確認

市から警戒レベル*が出されたときの段階に合わせた行動の確認

*災害発生の危険度と、とるべき避難行動を、住民が直観的に理解するための情報のこと。



避難所・災害ハザードマップは、東御消防署内総務課防災係・市役所本庁舎1階市民課で配布しています。また市ホームページ、市公式LINEでもご確認いただけます。



市ホームページ

備え 3

🕒 マイタイムラインをつくる

マイタイムラインとは、時系列の防災行動計画のことです。災害発生時に「いつ」「なにをするのか」あらかじめ決めておくことで迅速な行動に繋がります。災害時の行動の確認をしておきましょう。

例① 地震を想定した場合

地震発生前	<ul style="list-style-type: none">● 備蓄品を最低3日分を用意● 家具の転倒・落下物防止対策をする
地震発生	<ul style="list-style-type: none">● 倒れてくる家具や落下物に注意● 丈夫な机の下に身を隠す
～3分	<ul style="list-style-type: none">● 火の始末● 家族の安全を確認
～30分	<ul style="list-style-type: none">● 非常持ち出し袋を確認● 最新情報の収集
～3時間	<ul style="list-style-type: none">● 地域でまとまって避難所に避難● 自宅が安全な場合は自宅で避難
～3日間	<ul style="list-style-type: none">● 災害用伝言ダイヤルやSNSなどで無事を知らせる

例② 水害を想定した場合

台風直撃 5日前	警戒レベル1 台風が接近 <ul style="list-style-type: none">● 台風予報を注意する● 非常持ち出し袋・備蓄品を確認
台風直撃 3～2日前	警戒レベル2 雨風が強くなる <ul style="list-style-type: none">● 家族や知人などと避難場所について話す● 台風情報を確認する
台風直撃	警戒レベル3 河川敷周辺が水没 高齢者等避難 <ul style="list-style-type: none">● 具体的な避難準備を始め避難する
台風直撃 ～3時間	警戒レベル4 河川の水があふれそうになる 避難指示 <ul style="list-style-type: none">● 全員安全な場所に避難する
台風直撃 ～5時間	警戒レベル5 氾濫発生 緊急安全確保 <ul style="list-style-type: none">● 避難完了

国土交通省のサイト「webでマイ・タイムライン」からも手軽にマイタイムラインを作成することができます。

備え 4

情報取得ツールの確認



災害時は次のツールで災害情報を市から発信します。いずれかの情報ツールが災害によって使えなくなることもあるため、可能な限り多くの手段で情報を得られるように準備しておきましょう。

防災ラジオ



緊急地震速報や避難情報など緊急で伝達の必要があると判断した情報は、防災ラジオが自動で起動し放送されます。

※災害時に防災ラジオが起動するよう、普段から電源はコンセントに挿したままにしておいてください。

市公式 LINE



「友達追加」⇒
「ID検索」でも
お友達登録可能
ID: @tomicity

メール配信@とうみ



二次元コードから
か、t-tomi@sgp.
jp に空メールを
送信

はれラジ



アプリ「FMプラプラ」をダウンロード
後、「はれラジ」を
選択

※市公式 LINE・メール配信@とうみ・はれラジは、災害情報の他にも、市政等の情報も配信されます

防災情報サイト



長野県防災情報ポータル



県内の市町村の気
象情報、土砂災害、
地震、避難情報

長野県河川砂防 情報ステーション



県全域の雨量、
水位状況、土砂
災害危険度合

川の水位情報

田中橋（千曲川）、夏目田橋（求女川）、
鞍掛橋（所沢川）、前田橋（鹿曲川）



ライブカメラに
よる現在の川の
状況、水位状況

もしもの時は、災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の活用も！

●災害伝言ダイヤル「171」

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。毎月1日と15日は、「災害用伝言板体験サービス」でメッセージの登録・確認を体験することができます。

●災害伝言板「web171」

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

- 毎月1日と15日は、「災害用伝言板体験サービス」でメッセージの登録・確認を体験することができます。
- 災害伝言板については、携帯キャリアからも提供されています（条件があります）。



災害伝言
ダイヤル

空き家通信

「巨ん太くんちの空き家どうする？」

Vol. 4



「空き家なんて自分には関係ない。」「空き家になっても何も問題はない。」そんなあなたに読んでほしい…空き家対策入門編。全4回の最終回。

登場人物

巨ん太くん

今は東京でサラリーマン。東御市には巨峰農家の父がひとり暮らし。

ぶるちゃん

東御市で父と母と巨峰農家。

地域おこし協力隊・吉井

空き家対策担当二年生。

※巨ん太くん、ぶるちゃんの設定はフィクションです。

空き家を管理しよう！

空き家の活用方法には大きく分けて2つ。

- ①売却する ②貸す 　　①だけだと、当面使う予定がないなら収入も期待できず管理の手間も省ける賃貸がおすすめ！

でも、家を貸すとなると色々面倒くさそう…

古い家だと貸す前にきれいにしないとイケないから、お金もかかりそうだね。

古い家を安く借りたい人、自分でDIYして改修しながら暮らしたい人など目的は様々。実際、空き家バンクの賃貸物件はす

ごく人気で、すぐ契約が決まってしまうほど。

DIYで勝手に改造されるのも…

そこについては契約時にリフォームしている範囲・原状回復を求める範囲を決めておけば大丈夫。「DIY型賃貸借」*って言うて借主の意向を反映して住宅の改修を行うことができる賃貸借契約もあるんだ。

でも、もう一度住みたくなったらどうしよう。

それなら期間を決めて賃貸できる「定期賃貸借契約」にしたらいと思うよ。契約で定めた期間の満了により更新されることなく賃貸借が終了するんだって。

へー、そんなことできるんだ！

専門家からのアドバイス

市と協定を結んでいる長野県宅建協会上田支部から「空き家の管理」のアドバイスをいただきました。

空き家の賃貸でDIYできる物件が増えています。

空き家を維持するためには、誰かに住んでもらう事が一番です。近年では空き家を

DIYできる賃貸物件が増えています。

今までは貸す側（所有者側）がリフォームを行うのが一般的でしたが、借りる側（入居者側）がリフォームする「DIY型賃貸借」は、所有者側の初期投資が抑えられ、借りる側は自分好みの改修ができ、安く借りられます。DIYでリフォームするため建物に愛着がわき長く借りてもらえるメリットも生まれ、貸す側、借りる側どちらからも喜ばれています。詳しくは国土交通省ホームページ内「DIY型賃貸借に関する契約書式とガイドブックについて」の「DIY型賃貸借のすすめ」をご覧ください。



国土交通省ホームページ

*工事費用の負担者が誰かに関わらず、借主の意向を反映して住宅の改修を行うことができる賃貸借契約やその物件。

まとめ

空き家はそのままにしておくことが一番の問題です。今回のテーマである賃貸の他にも売却や、老朽化が進み買い手がつかない空き家は解体し、更地として活用するのにもひとつの選択肢です。空き家活用方法についてお困りの方は、市へ気軽に相談ください。

●問い合わせ先

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係
☎ 04-5899-30

東御市農業委員会だより

～農業委員会の日頃の活動をお伝えします～



●問い合わせ先

東御市農業委員会事務局 ☎64-0535

農地の権利移転について

農地法等に基づく売買・貸借の許可、農地転用案件について、毎月定期総会で審議しています。各申請は毎月5日～15日に受け付けています。

令和5年（1月～12月）の審議件数
（ ）内は前年比

①農地を売買・賃貸する場合に必要な農地法第3条の許可

69件（+20件）

②所有者自ら農地を農地以外のものにする場合に必要な農地法第4条の許可に関する審査

9件（△5件）

③所有者以外の者が農地を農地以外のものにする場合に必要な農地法第5条の許可に関する審査

73件（△20件）

④農業経営基盤強化促進法及び農地中間管理事業に基づく、農地の売買や賃借権の設定（農地利用集積計画）

466件（+58件）

農地パトロールを実施しています

市内には、農地所有者の高齢化、担い手となる後継者不足等により耕作されずに遊休化し、そのなかでも作物の栽培が困難な荒廃農地が多くあります。

遊休農地が増えると、雑草の繁茂、病害虫・鳥獣害の発生その他、景観・住環境への悪影響、火災の原因になります。

そのため、農業委員会では、市内の農地の利用状況を毎年調査し、耕作状況によっては、所有者等に対して、今後の農地の利活用について意向調査を実施しています。

農業者年金の加入促進をしています

農業者年金は、自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式で確定拠出型のため、少子高齢化でも安定した財政方式の年金です。

その年に支払った保険料の全額が、社会保険料控除となるほか、農地の所有権を持たない配偶者などの家族農業従事者も加入することができるなどのメリットがあるため、加入を

勧めています。

●三つの加入要件

- ①20歳以上60歳未満
- ②国民年金第1号保険者
- ③年間60日以上農業に従事

●農業者年金の強み

- ①少子高齢化に強い「積立方式」
- ②自由な保険料設定
（月額2万円～6万7千円）
- ③終身年金で80歳まで保証
- ④掛け金の税控除



農地の違反転用はやめましょう

農地を住宅、駐車場などの農地以外の用途に使用する場合は、農業委員会の許可が必要です。

手続きをせず転用すると、農地法違反となり、工事の中止や原状回復が必要となる場合があります。場合によっては、3年以下の懲役または300万円以下の罰金が科せられます。

農地を所有していない方でも、農業を始めやすくなりました

農地法が改正され、農地を所有または、借りていない方でも農地を取得して、農業を始めることができるようになりました。ただし、①年間150日以上農業に従事する、②全ての農地を効率的に利用して耕作する、③農業用機械を確保しているなどの要件を全て満たしていることが条件となります。

農地を所有できる条件

①全部効率利用

全ての農地を効率的に利用して耕作すること

②常時従事

必要な農作業に常時従事すること（原則、年間150日以上）

③地域との調和

周辺の農地利用に支障をおよぼさないこと



「地域計画」を策定します

農地を将来にわたって守り続けていくため農業者や地域の皆さんと一緒に

● 問い合わせ先 農林課 担い手支援係 ☎ 64-10535

高齢化や人口減少の本格化により、農業者の減少や荒廃農地の拡大が進み、地域の農業が衰退することが懸念されています。地域の農業者や農地を所有する皆さんが、これまで守り続けてきた農地を将来にしっかりと引き継ぐために、農地集約や農地利用の姿を明確化する「地域計画」を皆さんとの話し合いに基づき策定します。

農地を次世代に継承し、農業の将来像を描くため、地域の農業の在り方や将来の農地利用の姿を明確化する「地域計画」の策定を耕作者や地権者、農業委員会等の関係団体とともに進めています。また、将来の農地利用について、一筆ごとに耕作者を記入した「目標地図」を策定します。

市内各農地の「10年後の耕作者」、「目指したい農業や農地利用」、「農業を守る取組」を今のうちに考えておくことで、担い手に農地を引き継ぎ、耕作放棄地の発生や増加を食い止めることに繋がります。

巨峰をはじめとするぶどうやクルミといった果樹類、白土馬鈴薯やスイートコーンといった野菜類、八重原米をはじめとする水稲、近年栽培が盛んなワイン用ぶどう。今後も市を代表する農産物が安定的に生産され、農業や農村の風景を維持・向上させていくためには、皆さんの意見を取り入れながら、具体的な計画を策定していく必要があります。

今後、農地所有者や担い手農家の皆さんに対して、農地利用や農業経営について、ご意見をお聞きすることがありますので、ご協力をお願いします。

地域の話し合い活動

市内各地地域で話し合い活動を行い、将来の農地利用の方針をまとめていきます。

目標地図の作成

話し合い活動でまとまった方針を示す目標地図を作成します。

地域計画の策定

地域計画として策定・公表します。

計画の実施・更新

計画に基づき農地利用を行い、変更に応じて更新を行います。



フロアのご案内

1 総合相談窓口

高齢者係・地域包括支援係・地域包括支援センターが入り、介護保険の申請をはじめとした、高齢者についての全般のご相談に対応します。

2 201 研修室・202 研修室

ボッチャなどの軽い運動や体操教室の他、講演会や会議等にもご利用いただけます。

3 フリースペース

どなたでも、いつでも無料でご利用いただける憩いのスペースです。

4 203 研修室

音響設備がありますので、文化活動等にもご利用いただけます。

5 相談室 2-1・2-2

健康・医療・介護・福祉などの困りごとのご相談に、専門職が対応します。

<総合福祉センター2階 高齢者センター MAP>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を



②・④は、4月1日から一般貸出をします。貸し出しについては下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 福祉課高齢者係 ☎75-5090

令和6年4月より市民の皆さまと「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なる新しい高齢者センター(愛称「ふれあいとうみ」)をオープンします。

高齢者センター ふれあいとうみ

東御市地域包括支援センターは、 医療と介護の総合相談窓口です。

(主な相談内容)

- 介護保険の申請
- 保健・医療・福祉・介護の総合相談
- 介護予防・フレイル（虚弱）予防の相談
- 認知症に関する相談
- 生活の困りごと相談受付
- 権利擁護・虐待の早期発見・防止の相談



＼ 4月からの ＼

ふれあいとうみの主な事業をご案内

最近、体力が落ちてきたなあ。肩こりもあるし…

A かんたん体操

簡単な体操で、一緒に体を動かしましょう！

対象者 おおむね65歳以上で体力をつけたい方
日 時 第1・3木曜日（祝日以外）午後2:00～

B 貯筋体操

スクワットなどでしっかり貯筋！機械を使わず、自分の体の重さを使っての筋力トレーニングです。

対象者 おおむね65歳以上で筋力トレーニングをしたい方
日 時 第2・4火曜日（祝日以外）午後2:00～

C 認知症の人と家族の会

認知症の人の介護について自由に情報交換できる場です。認知症のご本人も一緒に参加できます。

対象者 認知症の方の介護をしている、またはその経験のあるご家族、認知症に関心のある方
日 時 第3金曜日（祝日以外）午後1:30～3:00

※会に参加される方の個人情報厳守いたします。
医療・福祉の専門の職員が参加します。

D tous 来いクラブ

tous 来いサポーターと一緒に関節チェック、脳トレ、ずくさち体操などを行う介護予防事業です。

対象者 65歳以上で市が事業対象と認めた方、要支援1または2の方
日 時 第1・3木曜日 午前10:00～11:30
費用 500円/回

※利用希望の方は事前に地域包括支援センターにご相談ください。

上記の **A B C** の事業は参加費無料です

また、**A B** について、今まで武道館で行っていましたが、4月からは総合福祉センター2階で行います。

●問い合わせ先 地域包括支援センター ☎64-5000



近年、家庭の抱える課題が複雑・深刻化し、地域とのつながりも希薄になる中、子どもが安心して過ごせる居場所がなく、孤立するケースが少なくありません。

市では、様々な課題を抱えている子どもたちが安心して過ごせるよう、家庭と学校以外の居場所「子ども第三の居場所」を4月1日にオープンします。



どんなことが出来るの？

困難を抱えている子どもたちが生活・学習習慣を身につけることに加え、他者とのコミュニケーションや好奇心を育む機会をつくっています。また、一人ひとりの子どもたちに対する支援だけでなく、各家庭の環境や事情に寄り添いながら、保護者も含めて包括的に支援することによって、子どもの成長を後押しします。

- 安心な居場所……なんでも相談できる場。
- あたたかい食事…準備や片付けも一緒にしつつ楽しく食事をします。
- 学習サポート……宿題の見守りなどを通じて、学習習慣や意欲などを育みます。
- 体験活動……お友達と取り組む楽しい体験活動をたくさん企画しています。



子ども第三の居場所を見に来てください！

多くの方々に「子ども第三の居場所」のことを知っていただき、地域全体で支えていけるよう、下記日程で内覧会を行います。ぜひ、お越しください。

日時 3月17日(日)(田中地区にお住まいの方)

- ① 午後1時30分～午後2時30分
- ② 午後3時～午後4時

3月23日(土)、24日(日)(どなたでもご覧いただけます)

- ① 午後1時30分～午後2時30分
- ② 午後3時～午後4時

場所 子ども第三の居場所

東御市 112-4 (田中小学校隣接、中間教室北側)

内容 施設の概要、利用方法や受けられる支援の内容等説明させていただきます。

その他 駐車場は、田中小学校をご利用ください。駐車スペースがない場合は、市役所の駐車場をご利用ください。(徒歩10分程度です) **事前の申込は不要です。**



▲完成予想図

愛称が決まりました



市内の小学生に投票していただいた、総票数903票の結果から「**ゆめぼけっと・とうみ**」に決定しました！投票のご協力ありがとうございました。

●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」



ウエルシア薬局の移動販売車 「うえたん号」が運行開始します



令和5年11月に市とウエルシア薬局株式会社から「住民福祉の向上に関する連携協定」を締結しました。この協定は、市民の健康増進や地域福祉の向上を図り、市民の心身ともに健康的な生活を実現することを目的としています。

この協定をもとに行う具体的な取り組みのひとつとして、市内を移動販売車が走ります。買い物に困難な方への支援に加えて、移動販売車での買い物のために住民の方が集まることでの新たなコミュニケーションを進めたいと考えています。

3月4日(月)から本運行が開始します。具体的なスケジュールは東御市のホームページをご覧ください。



市ホームページ



▲市内を走るうえたん号

●問い合わせ先
福祉課 地域包括支援係
地域づくり支援室
☎75-15506
☎64-15000

3月1日(金)から7日(木)まで 春季全国火災予防運動が始まります

●問い合わせ先

消防課 予防係 (東御消防署内)

☎62-10119

全国統一防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」



空気が乾燥し火災が発生しやすい時季を迎えます。火災予防運動は、火災の発生を防止し、死傷者や財産の損失を防ぐことを目的に実施しています。

市内では、令和5年中、14件の火災が発生し、その内12件が「たき火・火入れ」による火災で、出火原因の大半を占めており、危険性の高い無届けのたき火も見受けられました。毎年この時季になると、たき火が原因で火災が多発しています。たき火は農業を営む上で重要な作業となりますが、一人ひとりが防火意識を心掛けましょう。

注意するポイント

- 1 周囲に燃え広がるように実施しましょう。
- 2 できるだけ火の粉が飛ばないように、少しずつ燃やしましょう。
- 3 たき火実施中はその場を離れないようにしましょう。
- 4 必ず水バケツ等の消火の準備をしてから実施し、たき火終了後は必ず消火をしましょう。
- 5 乾燥注意報が発表された時や風の強い日は行わないようにしましょう。
- 6 たき火を実施する際は必ず東御消防署へ電話連絡をしましょう。
- 7 土手焼き・畔草焼き等を実施する際は複数人で行い、必ず燃え止まりを作ってから実施しましょう。

新型コロナワクチンの臨時接種は3月31日で終了します

●問い合わせ先 健康保健課 地域医療推進係 ☎64-8883



現在実施している「令和5年9月20日以降の秋冬の接種」は、一人1回受けることができますので、まだ受けていない方で接種をご希望の方は、3月31日までに余裕を持って受けてください。

接種場所	年齢	場所
	生後6カ月～11歳	市民病院
	12歳以上	市内医療機関

申込方法(接種は予約制です)

●ワクチン接種予約専用電話

☎75-5102

(月～金の午前9時から午後3時(祝日除く))

●ワクチン接種予約 Web サイト

市ホームページ

市公式LINE



※トーク画面に表示されるメニューから予約ができます。

令和6年度からの接種について

■令和6年4月1日以降、65歳以上の方および、60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方には、秋冬に1回定期接種が行われる予定です。実施時期や自己負担額などの詳細については決まり次第お知らせするとともに、対象者には個別に通知します。

■定期接種以外で接種を希望される方は、任意接種として、全額自費での接種となります。

接種券(予診票)の取扱いについて

■現在使用している市から郵送した接種券(予診票)は、特例臨時接種用のものです。令和6年3月31日までは使用できますが、令和6年4月以降の任意接種では使用できないため破棄をお願いします。



軽自動車税(種別割)のグリーン化特例(税率の軽減)が延長されます

●問い合わせ先 税務課住民税係 ☎64-5877

令和5年度の税制改正により、軽自動車税(種別割)のグリーン化特例(税率の軽減)が3年間(営業乗用車の25%軽減は2年間)延長されました。これにより、排ガス規制や燃費性能等の要件を満たす適用対象車両のうち、取得期間中に、初回の新規検査を受けた三輪、四輪以上の軽自動車は、取得の翌年度に限り、軽減された税率が適用されます。(下表のとおり)

適用対象車両	取得期間	条件	税率
電気自動車 燃料電池自動車 天然ガス自動車※1	令和5年4月1日～ 令和8年3月31日まで		概ね 75%軽減
営業用乗用車のうち ガソリン車 (ハイブリット車を含む) ※2	令和5年4月1日～ 令和8年3月31日まで	令和2年度燃費基準達成かつ 令和12年度燃費基準90%達成車	概ね 50%軽減
	令和5年4月1日～ 令和7年3月31日まで	令和2年度燃費基準達成かつ 令和12年度燃費基準70%達成車	概ね 25%軽減

グリーン化特例(税率の軽減)は車両の検査情報を基に適用しますので、申請等の手続きは不要です。燃費基準の達成状況については、自動車検査証の備考欄をご確認ください。

※1 平成21年排出ガス規制 NOx10%以上低減または平成30年排出ガス規制適合車両

※2 平成17年排出ガス規制 75%低減車両または平成30年排出ガス規制 50%低減車両

情報コーナー

お知らせ

TOMIぞくだすポイントキャンペーン2023



「TOMIぞくだすポイントキャンペーン2023」のポイント付与と景品交換は令和6年3月29日(金)までです。



提出・問/健康保健課 健康増進係

☎64-8883



市ホームページ

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和5年10月1日(日)から時間額948円に改正されました。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。この機会にご確認ください。

問/長野労働局労働基準部賃金室

☎026-223-0555

(商工観光課 商工労政係)

☎64-5895

国民健康保険 遠隔地学生用保険証の切り替え手続きのご案内

市の国民健康保険に加入している方が、大学修学等により市外へ転出する場合、申請により引き続き転出前に所属していた世帯の一員として東御市国保の保険証を交付します。

世帯に該当する方がいる場合は、学生用の保険証に切り替える必要がありますので、手続きをお願いします。

◆持ち物

- ① 転出する方の国民健康保険証
- ② 入学の場合は入学の確認がとれる書類(合格通知書、入学許可証など)

在学の場合は有効期限が確認できる学生証(コピー可。ただし両面必要) または在学証明書(原本)

- ③ 来庁される方の本人確認書類(運転免許証など)
- ④ マイナンバーカードまたは通知カード(世帯主および学生分)

問/市民課 国保年金係

☎75-8810

とつみレッツ号がAIオンデマンドシステムへリニューアルしました!

3月1日から、デマンド交通とつみレッツ号の運行システムがAI化され、さらに便利なサービスをご利用いただけます。

けます。「買い物や病院に行きたい」「今日は学校が早く終わって帰れるけど送迎が・・・」そんなときに、ぜひとつみレッツ号をご利用ください!

予約センターの電話番号

☎050-1809-1717

◆新システムの5つのポイント

- ① スマートフォンやパソコンから24時間予約ができます。
- ② 10分間隔(方面自由)で乗車希望時間の予約ができます。
- ③ 乗り換えなしで目的地へ向かうので、乗車時間が短縮されます。
- ④ 料金の支払いにクレジットカードやSuica等の交通系キャッシュレス決済が利用できます。
- ⑤ 当日の予約をお知らせする「予約リマインド通知」や乗車する車両の到着5分前をお知らせする「車両接近通知」が届きます。(自動音声通知またはアプリのプッシュ通知を選択可能)

※事前に利用登録が必要です。利用方法は左記二次元コードからご確認ください。

問/東御市商工会 ☎75-5536

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



webアプリ



東御市商工会ホームページ

障害年金専門の社会保険労務士による

無料

障害年金相談会

事前予約制

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

日時 ▶毎月第一水曜日(変更あり)
13時30分から16時30分
▶土・日も相談可能(要予約)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-21-7070

社会保険労務士 依田謙二事務所
TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

『しらかば号』（移動図書館車）【巡回表】4月～9月

◆1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4 (毎月第1水曜日)	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時10分～午前10時30分
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時55分
滋野コミュニティーセンター	午前11時00分～午前11時15分
ニチイケアセンターとうみ	午前11時25分～午前11時45分
切久保集落センター	午後2時10分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時35分～午後2時50分
御牧原北部公民館	午後3時05分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時55分
北御牧庁舎	午後4時00分～午後4時10分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分
4/10、5/8、6/12、7/10、8/8*、9/11
(毎月第2水曜日) *は木曜日

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分
4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25
(毎月第4水曜日)

◆3コース（和・祇津方面）

4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18 (毎月第3水曜日)	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティーセンター	午後1時50分～午後2時05分
こころ（東町）	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祇津公民館（祇津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

- 貸し出しは1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。
 - 読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
 - 新規利用者カードの登録も可能です（お渡しは次回の巡回時となります）。
 - エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。
- ※天候（大雨、大雪等）により運行できない場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※巡回の終了時刻は、移動図書館車の出発時刻となります。時間に余裕を持ってお越しください。

☎市立図書館 ☎64-5886

海野マレットゴルフ場4月1日（月）オープン

- ◆営業時間 午前8時30分～午後5時
※季節により終了時間が変更になる場合があります。
- ◆利用料金

一般 (高校生以上)	1日券	500円
	回数券（1日券11枚）	5,090円
	シーズン利用券	10,180円
小・中学生	1日券	200円
	回数券（1日券11枚）	2,030円
一般、団体 (20人以上)	1日券	400円

◆シーズン利用券のご案内
受付開始 3月18日（月）
場 所 東御中央公園 第一体育館
時 間 平日 午前9時～午後5時
料 金 10,180円
持 ち 物 顔写真1枚
(縦3cm×横2.5cm)



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

キリトリ線 ✂

令和6年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和6年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください)

令和6年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和6年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください)

令和6年度 狂犬病予防 集合注射

「狂犬病予防法」により、飼い犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）が義務付けられています。まだ登録していない飼い犬の登録と、すべての飼い犬の狂犬病予防注射をお願いします。

- ◆持ち物 料金、はがき（登録済みの場合、飼い主のご自宅へ送付されます）
- ◆料金 登録済みの犬（注射のみ）3,600円 新規登録の犬（登録料+注射）6,600円
※円滑に受付手続きができるように、釣り銭のないようにお願いします。
- ◆対象 生後91日以上すべての飼い犬（経過していない犬は、経過後接種してください）
- ◆日程



実施日	会場	時間
4月5日(金)	白鳥台公園	9:00~9:10
	海善寺公民館	9:20~9:35
	和コミュニティセンター	9:45~10:00
	祢津公民館	10:10~10:30
	中央公園武道館前	10:40~10:55
	市役所本庁舎前	11:10~11:30
4月9日(火)	田沢公民館	9:00~9:15
	曾根公民館	9:25~9:40
	西海野公民館	9:50~10:00
	白鳥神社	10:10~10:25
	加沢公民館	10:40~10:55
	桜井公民館	11:05~11:15
4月12日(金)	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:25~9:35
	原口公民館	9:45~10:00
	聖公民館	10:10~10:20
	大石公民館	10:35~10:50
	乙女平公民館	11:00~11:15
4月16日(火)	東上田公民館	9:00~9:15
	新張公民館	9:30~9:45
	横堰公民館	9:55~10:05

実施日	会場	時間
4月19日(金)	上八重原公民館	9:10~9:25
	中八重原公民館	9:35~9:50
	旧北御牧郷土資料館前 (ハモンヤエハラ前)	10:00~10:15
	下八重原公民館	10:25~10:45
	南部公民館	9:10~9:25
4月23日(火)	北部公民館	9:35~9:50
	島川原公民館	10:00~10:10
	常満公民館	10:20~10:30
	北御牧庁舎前	10:45~11:00
	切久保公民館	9:10~9:20
4月26日(金)	田之尻公民館	9:30~9:40
	宮公民館	9:50~10:00
	羽毛山コミュニティセンター	10:15~10:25
	旧北御牧郷土資料館前 (ハモンヤエハラ前)	9:00~9:20
4月27日(土)	片羽公民館	9:35~9:55
	祢津公民館	10:10~10:35
	和コミュニティセンター	10:45~11:10
	市役所本庁舎前	11:20~11:50

◆注意点

- ・飼い犬の用便を済ませておいてください。
- ・リードをつけ、事故が起きないように注意してください。
- ・体調不良の犬は、注射をする前に獣医師にご相談ください。

上記日程で都合がつかない方は下記動物病院（獣医師会上小支部所属）等で予防接種を実施してください。

病院名	住所	電話番号	病院名	住所	電話番号
あらし動物病院	東御市海善寺432-7	63-5053	近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522
雪花どうぶつ病院	東御市和8540-1	71-5615	はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	室賀ペットクリニック	上田市下室賀507-2	31-1515
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466	ロゴス動物病院	上田市神畑113-1	27-6236

※上記以外の動物病院で予防接種をした場合は、獣医師の証明を持参のうえ必ず下記窓口で「狂犬病予防注射済票 交付手続き」をしてください。その際、手数料（1頭につき550円）をお持ちください。

※病気等の理由で注射を受けられない場合は、獣医師が発行した「注射猶予証明書」を下記窓口へ提出してください。提出しない場合は未注射扱いとなり、注射の督促状を発送します。

☎生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

4月7日（日）は 東御市長選挙・東御市議会議員補欠選挙 投票日です！

HP

地域の代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて大切な一票を投票しましょう。

◆投票できる方

令和5年12月30日までに転入手続きをし、3カ月以上引き続き東御市に住んでいる日本国民（選挙人名簿に登録されている方）で、4月8日（月）までに満18歳以上となる方。

※ただし、投票日までに市外へ転出した場合は、投票できません。

◆4月7日に投票へ行けない方は期日前投票・不在者投票をしましょう

投票日に仕事がある方、レジャーで他の市町村にお出掛けの方等は、期日前投票ができます。

市内に不在で、期日前投票または当日投票へ行けない方は、市選挙管理委員会へ投票用紙を請求し、滞在地の選挙管理委員会にて不在者投票ができます。（この場合、投票できる時間は、滞在地の選挙管理委員会の開庁時間となります。投票用紙は、郵送でのやり取りとなりますので、早めに投票用紙を請求してください）

また、病院など施設に入院・入所されている方は、病院や施設で不在者投票ができる場合があります。病院・施設等にご確認ください。

◆期日前投票所と期間および時間

期日前投票所	期間および時間
市役所本館 2階 全員協議会室	4月1日（月）～6日（土） 午前8時30分～午後8時まで
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、北御牧庁舎	4月1日（月）～6日（土） 午前10時～午後5時まで

◆郵便などによる不在者投票について

次の条件に該当する方は、自宅などで投票できる「郵便投票制度」が利用できます。事前に証明書の交付申請が必要ですので、早めに市選挙管理委員会へお問い合わせください。

「郵便投票制度」による投票用紙の請求期限は、4月3日（水）です。

【郵便投票制度が利用できる方】



市ホームページ

区分	対象	程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
	免疫、肝臓機能	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓機能	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

☎東御市選挙管理委員会 ☎64-5809

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 <small>(地上契約を含む)</small>	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⇒

ucv 上田ケーブルビジョン 0120-160-074 上田市中心 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。

◆令和6年4月7日執行予定 東御市長選挙・東御市議会議員補欠選挙 投票所一覧表

投票区	区(支区)名	投票所	所在地
1	加沢	加沢公民館	加沢1206-1
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校(体育館)	常田300-2
3	田中・梶	田中公民館	田中98-2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	本海野1125-1
5	西海野	西海野公民館	本海野461-1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティーセンター	滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	滋野乙507-7
8	原口・聖	原口公民館	滋野乙3967-5
9	乙女平・王子平・金井	金井研修センター(金井公民館)	鞍掛633
10	湯の丸・奈良原	奈良原公民館(投票は午後6時まで)	新張2544-2
11	新張(横堰に限る)・滝の沢	横堰公民館	新張690-1
12	別府・新張(横堰を除く)・鞍掛自治区・リードリーくらかけ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	祢津917-4
14	姫子沢・東上田(姫子沢に限る)	姫子沢公民館(投票は午後6時まで)	祢津2938-7
15	東上田(原・長峰および姫子沢を除く)・寺坂	東上田公民館	和7563-1
16	東上田(原および長峰に限る)・田沢(タタラ堂に限る)・大川・栗林	和コミュニティーセンター	和2628
17	田沢(タタラ堂を除く)	田沢公民館	和5145
18	海善寺・日向が丘・海善寺北・睦	海善寺公民館	海善寺834-2
19	曾根・東深井・西深井	東深井公民館	和715-3
20	西入・東入	西入公民館(投票は午後6時まで)	和6710-2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	八重原321-1
22	下八重原・芸術むら・白樺	下八重原公民館	八重原2914
23	切久保・八反田・大日向・光ヶ丘	北御牧庁舎	大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	下之城45-6
25	御牧原南部・御牧原北部	北部区公民館	御牧原1404-1
26	布下・常満・島川原	ケアポートみまき	布下6-1
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティーセンター	羽毛山336-1

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。

※「10 湯の丸・奈良原」「14 姫子沢・東上田(姫子沢に限る)」「20 西入・東入」は午前7時から午後6時までです。

令和6年度「各種検(健)診申込兼調査票」の提出のお願い

令和6年度「各種検(健)診申込兼調査票」を2月中旬に全戸配布しています。提出締切日は3月1日(金)となっておりますが、まだ調査票を市へ提出されていない方は3月12日(火)までに左記の方法で提出をお願いします。

① 同封の返信用封筒で郵便ポストへ投函

② FAXで送付(調査票全体がわかるように送付してください)

③ 健康保健課へ直接持参する

提出・問/健康保健課 健康増進係
☎64-8883

令和5年度堆肥活用事業補助金の申請期限

市では、畜産農家が生産する堆肥を農地還元し、地力を増強するとともに、循環型農業を促進するため、市内の畜産農家が生産した堆肥を購入された方への補助金の交付を行っています。

令和5年度分の申請受付は、**令和6年3月29日(金)まで**です。申請手続き等のご相談は農林課までお問い合わせください。

申請・問/農林課
☎64-5894



市ホームページ

固定資産課税台帳の閲覧・縦覧帳簿の縦覧期間のご案内

	固定資産課税台帳の閲覧	土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
制度の内容	納税義務者が所有する資産や、借地・借家人等が関係する資産について、固定資産課税台帳を閲覧できる制度です。	納税者が自己の土地または家屋の価格を市内の他の土地や家屋の価格と比較し、価格が適正であるかどうか確認できる制度です。
期 間	通年（閉庁日を除く）	4月1日（月）～30日（火）（閉庁日を除く）
閲覧・縦覧できる内容	<p>* 固定資産課税台帳（土地・家屋・償却資産）</p> <p>（借地人・借家人の方は、固定資産課税台帳のうち、その対象資産について記載された部分のみの閲覧となります。）</p>	<p>* 土地価格等縦覧帳簿 所在・地番・地目・地積・価格等</p> <p>* 家屋価格等縦覧帳簿 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格等</p>
閲覧・縦覧できる方	<p>* 固定資産の所有者（納税義務者）または所有者と同居されている方</p> <p>* 固定資産の共有者（連帯納税義務者）</p> <p>* 登記簿に記載されている方が死亡している場合はその相続人</p> <p>* 固定資産税に係る納税管理人</p> <p>* 借地人・借家人</p> <p>* 所有者から委任を受けている方</p>	<p>* 土地価格等縦覧帳簿 市内に所在する土地に対する固定資産税の納税者または納税管理人</p> <p>* 家屋価格等縦覧帳簿 市内に所在する家屋に対する固定資産税の納税者または納税管理人</p> <p>（土地または家屋を所有していても、固定資産税が課税されていない方は、それぞれの縦覧帳簿の縦覧はできません。）</p>
持 ち 物	<p>* 本人確認のできる書類（運転免許証等）</p> <p>※納税管理人の場合…納税通知書や課税明細書等</p> <p>※所有者が法人等の場合…委任状等</p> <p>※相続人の場合…戸籍謄本等の登記簿の所有者との関係がわかるもの</p> <p>※借地人・借家人の場合…契約書等</p> <p>※代理人の場合…委任状等</p>	<p>* 本人確認のできる書類（運転免許証等）</p> <p>※所有者が法人等の場合…委任状等</p> <p>※納税管理人の場合…納税通知書または課税明細書等</p>
手 数 料	1通につき300円（縦覧帳簿の縦覧期間中は無料）	無 料

☎/税務課 資産税係 ☎62-1111（内線1171）

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
3月14日・28日	メンタルヘルス・自殺対策	健康保健課

☎/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

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
受付日時 3月10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の受付

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

3月8日は国際女性デー

「国際女性デー」は、1904年にアメリカで起きた女性労働者による参政権を求めるデモが起源です。

「女性だから」といった刷り込みにとらわれないで、多様な働き方や生き方を選択し、実現できるように歩いていきます。

◆相談窓口

東部人権啓発センター

女性弁護士による法律相談予約
(相談日：奇数月第4水曜日)

☎64-59002

長野県男女共同参画センター

一般相談、女性のための法律相談およびカウンセリング予約

☎0266-22-8822

長野県女性相談センター

女性に関する諸問題・DV被害相談
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

☎026-2355710

24時間365日対応
#8891または

☎026-2357123

長野労働局雇用環境・均等室
妊娠・出産・育児休業・介護休暇等に関するハラスメントに関する相談

☎026-227-0125

長野労働局総合労働相談コーナー
パワーハラスメントに関する相談
(女性相談員対応可)

☎026-223-0551

問/人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-59002

3月は「自殺対策強化月間」

春は進学や就職などで生活環境が大きく変わる季節で、ストレスを抱えやすく、不安や悩みを感じている方も少なくありません。1人で抱え込まずに誰かに話をしましょう。また、よく眠れない「憂鬱な気分」の日が続いている場合には専門機関に相談しましょう。

◆電話相談窓口

健康保健課 保健係

☎64-8882

上田保健福祉事務所

☎25-7149

長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

その他相談先は右記二次元コードをご覧ください。



相談窓口一覧

◆自殺対策強化月間に合わせ精神保健講演会を開催します

日時 3月18日(月) 〈予約不要〉

午後2時30分～午後4時

場所 総合福祉センター3階 講堂

演題 「若者の「死にたい」からわたしたちは何を聴くか？」

～上田のきした・やどかりの実践から～

◆講師

NPO法人場作りネット

元島 生氏

秋山 紅葉氏

問/健康保健課 保健係

☎64-8882

児童扶養手当振込予定日

◆振込予定日 3月11日(月)

◆支払内容 1・2月受給分
(2カ月分)

◆児童扶養手当とは

対象児童を扶養するひとり親家庭等に支給する手当になります。

問/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

募集

女性学級受講者募集

◆開講期間 5月～令和7年2月

主に毎月第3水曜日

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館等

◆対象 市内在住、在勤の方

◆定員 30名

◆受講料 3000円(材料費等は別途徴収)

◆申込期限 3月29日(金)まで

◆開講式および第1回講座

5月15日(水) 午後1時30分～

第1回講座内容 ワークショップ

「自分がやってみたい講座を考えよう」

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

東御市消防委員会委員の公募

◆応募資格

- ・市内在住の18歳以上の方
- ・市の消防行政運営について熱心に考えていただける方

◆任期 令和6年4月2日～令和8年4月1日まで（2年間）

◆募集人数 若干名

◆委員の任務

- 市長の諮問に応じ、次に掲げる事項について調査審議する。
- 消防団員の服務、待遇および消防施設の改善強化に関すること
- その他消防に関する重要なこと

※委員には東御市の規定に基づき報酬および旅費をお支払いします。

◆応募方法

応募用紙に必要な事項を記入し、郵送または持参してください。応募書類は問い合わせ先に請求いただくか、市ホームページからダウンロードしてください。

◆選考方法

提出いただいた応募書類を元に選考します。選考結果は応募者全員にお知らせします。

◆募集期限 3月21日（木）（必着）

◆応募・問／消防課 消防団係

☎62-0119



市ホームページ

子どもフェスティバル参加団体募集

◆開催日 5月11日（土）

◆場所 東御市中央公園一帯

◆出店について

工作等、子ども達が体験できるコーナーを提供できる団体および個人とします。

※材料費の一部補助あり

原則として無料で体験できる催しのみとします。

◆その他 参加団体による実行委員会を4月11日（木）午後7時～中央公民館で開催します。※営利を主目的とした活動は参加できません。

◆申込期限 3月15日（金）

◆申込・問／教育課 学校施設・青少年教育係

☎64-5906

「東御市景観を考える会」新委員の公募

◆活動 東御市の景観保全と創造を図り美しく魅力あふれ誇りのあるまちにすることを目的とし、2016年選定した東御十景のPR・イベント活動を中心に市民の方々との交流を図っています。また、景観形成に関する調査研究提言や先進地視察研修等行っています。

◆公募人数 若干名

◆任期 1期2年（令和6年・7年度） ※再任あり

◆申込締切 4月10日（水）

◆その他 お問い合わせいただいた方につきましては、別途申し込み書を送付させていただきます。

◆申込・問／建設課 住宅係

☎64-5882



東御市食生活改善推進協議会 会員募集

東御市食生活改善推進協議会は、食と健康についての学習会や調理実習、料理を通じたボランティア活動を行っている団体です。入会を希望される方は、総会を4月12日（金）午前9時から行いますので、出席をお願いします。

◆活動内容 学習会（年5回）、調理実習講師、調理実習補助、食育教室補助等

◆年会費 2000円程度（ボランティア保険料含む） ※総会出席の際にお支払いください。

◆申込期限 4月11日（木）

◆申込・問／健康保健課 保健係

☎64-8882

農作業のお手伝いさん募集

◆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 左記へ電話でお申し込みください。

◆申込期間 3月8日（金）～4月26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「農業のお手伝い」を希望される皆さまには、JA信州うえだにて実施されている、「DAY-WORK」の紹介をしています。（左記の二次元コードで概要が確認できます）

※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

1（別館2階）

☎64-5887

DAY-WORK についてはこちら



DAY-WORK についてはこちら

ホワイトボード

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

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-58003

☎63-54311

第12回 次世代につながる大田区民・東御市民 童謡唱歌交流広場参加者募集

○日時／4月13日(土)

午後1時30分～午後4時

○会場／大田区休養村体育館

○参加者／童謡唱歌が好きな方ならどなたでも参加できます。

○定員／50名

○参加費／交流広場参加費5000円

(会場費、歌詞資料代、お茶代)

○持ち物／上履き

○申込締切／3月15日(金)

※駐車場が少ないため、乗り合わせてお越しください。

●申込・問い合わせ先

副実行委員長 関

☎62-12228

☎62-2386

春のぜっけい御牧原を歩こう！

○日時／4月13日(土) 午前10時～正午頃(荒天中止)

○場所／東御市御牧原南部、佐久市八幡周辺、小諸市山浦周辺で、3kmと5kmのコース(予定)

○内容／東御、佐久、小諸の住民グループ「おいでなんし御牧原の会」では、真っ白なアルプスに満開の桜：というこの季節ならではの御牧原の絶景を楽しんでもらおうと、ウォーキングイベントを開きます。どなたでも参加できます。ゴールでは温かい汁物もご用意します。

○参加費／大人700円、小中学生300円、幼児100円(保険代、軽食代)

●申込・問い合わせ先

小池 淳 ☎55-8000

☎contact@oide-mimakihara.com



LINE

くらしと健康の相談会

弁護士による失業・倒産・多重債務・家庭問題等について法律相談および保健師による健康相談です。

○日時／3月毎週金曜日

午前9時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後3時30分

午後1時30分～午後3時30分

○会場／上田保健福祉事務所

○その他／予約制です。開催日の3日前までに、お申し込みください。相談は1人50分程度

●申込・問い合わせ先

上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎25-7149

湯楽里館 開館30年目記念特別企画！

●毎月26日(風呂の日)

当日券(おとな) 入館料3000円

※6月のみ休館日の為、27日(木)とさせていただきます。

※他のサービス券との併用は出来ません。

※回数券等、差額分の返金は致しません。

●申込・問い合わせ先

湯楽里館 ☎63-4126

令和6年度(前期)犬のしつけ方教室

○学科講習／動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

・日時／4月6日(土)

午後1時30分～午後3時30分

(受付 午後1時から)

・場所／上田合同庁舎南棟 2階会議室

●申込・問い合わせ先

長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153

○実技講習／しつけ方(大同伴)

・日時／4月13日、20日、27日、5月11日、18日 全5回土曜日開催

予備日 5月25日(土)

(雨天中止の場合に開催)

午後1時30分～午後3時

(受付 午後1時から)

・場所／上田合同庁舎駐車場

●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カ月以上の飼犬(1歳までの受講が望ましい)

○受講料／5000円

○申し込み／3月29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、犬の鑑札・注射済票、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、犬のごほうび(フード、おもちゃ等)を持参してください。

・動きやすい服装でおいでください。

・参加犬には必ず首輪を装着してください。

・詳細は左記へお問い合わせください。

●申込・問い合わせ先

長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153

とつみ歴史研究会 記念講演

「東御市発見のアケボノゾウの化石について」

○日時／3月16日(土)

午後1時～午後3時

○会場／東御市中央公民館2階 講義室

○内容／知ってそつで知らなかった長野県指定天然記念物「東御市羽毛山・加沢産アケボノゾウ化石群」について、専門の研究者に楽しく分かりやすく正確に解説していただきます。

○講師／戸隠地質化石博物館学芸員

田辺 智隆氏

○費用／会員無料、非会員5000円(当日徴収)

○申し込み／3月9日(土)までに左記へ電話でお申し込みください。

● 田中 ☎090-40600-0287

求職中の若者のためのパソコン講座

○日時／

講座説明：4月9日(火)

午前10時～午前11時

講座日程：4月10日(水)・11日(木)

12日(金)・15日(月)・16日(火)

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(Word2019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

トステーション・シナノへ

● 申込・ 田中 ☎75-2383

ン・シナノ



雷電太鼓保存会 打ち手募集

○活動／子どもフェスティバル、雷電まつり 他 出演

○練習日／毎週木曜日 午後7時30分～午後9時(4月～11月)

○練習場所／東御中央公園内 弓道場

○子供の部／小学生1年生～6年生

○大人の部／中学生～一般の方

※見学は自由ですので、お気軽にお越しください。

● 田中 ☎63-6820

渡辺

令和7年4月採用佐久水道企業団職員採用試験

○試験区分／上級

○職種／技術職(土木・建築・電気・機械・化学・情報)または行政職

○採用予定人数／若干名

○第一次試験日／7月14日(日)

○試験会場／佐久水道企業団

○必要書類／試験申込書(試験申込書は佐久水道企業団総務課窓口で交付)

最終学校の学業成績証明書

卒業証明書または卒業見込証明書

受験票の返送用封筒(長形3号、84円切手貼付、返送先記入)

○受付期間／5月7日(火)～31日(金) 必着

※受験資格、試験内容等の詳細は佐久水道企業団ホームページをご覧ください。

● 田中 ☎0267-6211290

(佐久市跡部101)

○ 田中 ☎0267-6211290

総務課庶務係

令和6年度 春季自衛官等募集

○予備自衛官補(一般・技能)／社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース

受験資格：(一般) 18歳以上52歳未満の者(技能) 国家資格免許を保有する

18歳以上で保有する技能に応じ53歳～55歳未満

○ 田中 ☎22-5267



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
3月12日(火)	成年後見制度相談会 上小圏域成年後見支援センター（上田市社会福祉協議会）の職員が、個別に制度についての質問等にお答えします。	高齢者センター （総合福祉センター2階） 午後1時～午後4時	申込・圏/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000 対象：市内在住で成年後見制度について詳しく聞いてみたい方 定員：4組（相談時間各40分）	
3月13日(水)	おでかけサンサン プロの音楽家による演奏を愉しみながら、お茶を飲んだりおしゃべりをして交流します。	サンテラスホール喫茶室 午前10時～午後1時30分	申込・圏/社会福祉協議会 ☎62-4455 参加費：300円 ※昼食持参	
3月17日(日)	大人のための絵本読みきかせ 「さよなら さんがつ またきてしがつ」 読み手：市民の方、図書館職員	市立図書館3階 くるみのへや 午前10時30分～ 午前11時30分	圏/市立図書館 ☎64-5886 ※当日会場にお越しください。	
3月20日(水)祝	「久保在家遺跡展」の学習会 久保在家遺跡の展示に関する学習会です。 講師：元長野県立歴史館学芸員 寺内 隆夫 氏 市文書館職員 堀田 雄二 氏	北御牧公民館2階 講堂 →東御市文書館展示室 午後1時30分～午後3時	圏/東御市文書館 ☎67-3312 生涯学習課 文化財係 ☎75-2717	
	令和5年度とうみワインセミナー「東御の恵みとワイン造り」 今回は、ワイン・巨峰・クルミの栽培を学びながら、巨峰やクルミを使った料理と東御市産ワインのペアリングを楽しみます。 講師：（一社）日本ワインブドウ栽培協会代表理事 鹿取 みゆき 氏	ワイン&ビアミュージアム （湯楽里館2階） 午後2時～午後3時30分 （受付：午後1時30分～）	申込・圏/ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885 （農林課 農産物振興係） 定員：24名 参加費：4,500円（グラスワイン数種類・軽食付き） ※20歳以上が参加対象 ※送迎バスあり	
3月23日(土)	省エネ対策講習会 部屋の断熱など一歩進んだ省エネ対策に関する講習会を実施します。 講師：JICA（国際協力機構） 省エネエキスパート 吉田 公夫 氏	中央公民館2階 講義室 午後1時30分～午後3時	圏/生活環境課 ゼロカーボン推進係 ☎64-5896 定員：100名	
3月24日(日)	令和5年度 第3回とうみワインセミナー「ワインを言葉で表現してみよう～その3～」 今回は温度やグラスの違い等、家庭でワインを美味しく飲むためにすぐに役立つ講座を開催します。 講師：東御市ワインアンバサダー 大澤 明彦 氏 （東御市市民病院勤務）	ワイン&ビアミュージアム （湯楽里館2階） 午後2時～午後3時30分 （受付：午後1時30分～）	申込・圏/ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885 （農林課 農産物振興係） 定員：15名 参加費：2,000円（グラスワイン数種類・軽食付き） ※20歳以上が参加対象。 ※送迎バスあり。	

子育てインフォメーション (4月)

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



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (日曜日、祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後0時30分、午後1時～午後4時
(土曜日は午後3時まで開館) *印は要予約

ママ～ずリズム	8日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	15日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会 (佐藤助産師)	22日(月)*	午前10時30分～午前11時30分

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

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

ふれあいひろば	17日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば	24日(水)*	

なかよしひろば

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

田中・滋野地区 (東部子育て支援センター)	25日(木)	午前10時30分～午前11時30分
--------------------------	--------	-------------------



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

4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	園開放はありません。
	滋野保育園	☎63-6468	
	柵津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	くるみ幼稚園	☎75-6113	園開放はありません。
	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

- 互換性の王子 粟井 脩介：著
- 隆明だもの ハルノ 宵子：著
- ブッダに学ぶ老いと死 山折 哲雄：著
- 藤原道長と紫式部 関 幸彦：著
- コーダ 中津 真美：著
- 経理の教科書 1年生 宇田川 敏正：監修
- 遠くから見たら島だった ブルーノ・ムナーリ：著
- 100年視力 深作 秀春：著
- お餅の便利帖 飛田 和緒：著
- 大相撲力士名鑑 令和6年版 京須 利敏：他編著

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 4月12日(金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者
- ◆ 「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会
日 時 4月20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 3月29日(金)
- ◆ 年度末整理日 3月31日(日)

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル3月番組案内

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】 地上112

卒園・卒業番組はとうみチャンネルで！

- ◆ 「みんな元気に!もうすぐ1年生～卒園児のうた～」
3月17日(日)・31日(日)
この春小学1年生になる東御市内の保育園・幼稚園の年長さんの卒園記念番組です。
卒園や入学に向けて練習している歌を各園2曲ずつお届けします♪
- ◆ 令和5年度卒業式
23日/東御清翔高校 27日/滋野小学校
24日/東部中学校 28日/柵津小学校
25日/北御牧中学校 29日/和小学校
26日/田中小学校 30日/北御牧小学校

*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。



ウイークリーとうみ

☎上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

地域包括支援センター案内（4月）

☎/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	3日(水)*、10日(水)、17日(水)、24日(水) 午前10時～午前11時	
滋野コミュニティセンター	2日(火)、9日(火)*、16日(火)、23日(火)、30日(火) 午前10時～午前11時	
祢津公民館	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)* 午後2時～午後3時	
和コミュニティセンター	1日(月)、8日(月)、15日(月)*、22日(月) 午前10時～午前11時	
北御牧公民館	5日(金)、12日(金)、19日(金)*、26日(金) 午前10時～午前11時	
かんたん体操	4日(木)、18日(木)	場所：総合福祉センター2階 時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	9日(火)、23日(火)	
転倒予防水中ウォーキング	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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

☎/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	4月24日(水)	令和5年12月生
10か月児健診	4月17日(水)	令和5年6月生
1歳6か月児健診	4月23日(火)	令和4年10月生
3歳児健診	4月16日(火)	令和3年2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、 パスタオル(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	4月25日(木)	対象：令和5年11月生
もぐもぐ離乳食教室	4月26日(金)	対象：令和5年9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、 食事前エプロン、パスタオル※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

☎/福祉課 福祉支援係 ☎64-8884

	陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	4月11日(木) 午後2時～午後3時30分	4月16日(火) 午後1時30分～午後3時
場所	総合福祉センター2階 相談室2-2	カフェなか相談室 (C a f eみまき苑)
対象	心に病を持った方やその家族など ※陽だまりの会会員募集中	



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいさぼ集約)

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・歯科相談	4月2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		予約制2名まで	
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	総合福祉センター	不要	保健係 ☎64-8882
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	
認知症の人と家族の会(個別相談できます)	4月19日(金)	午後1時30分～午後3時	中央公民館 滋野コミュニティセンター 和コミュニティセンター 北御牧公民館 祢津公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
医療・介護・福祉の出張相談	4月3日(水)	午前10時～午前11時		不要	
	4月9日(火)				
	4月15日(月)				
	4月19日(金)				
4月24日(水)	午後2時～午後3時	不要			
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
人権擁護委員会による心配ごと相談(家庭・隣人・職場等の人権問題)	4月5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)	4月19日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		予約制	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	4月18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	*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
診療時間 午前9時 ～ 午後5時	3月3日	ほしやま内科	☎62-3115	
	3月10日	東御市民病院	☎62-0050	
	3月17日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	3月24日	ささき医院	☎64-3711	
	3月31日	祢津診療所	☎62-0273	
	4月7日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
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



コーヒーを飲みながら、なつかしい名曲を生演奏で楽しむ！ 演奏：シュネーヴァルトゥアー（ピアノ、ギター）

お出かけサンサン 3月13日（水）10:00～13:30 300円

春めいてきました。おうちにとじこまらず、健康のためにも元気に外出しましょう！

要申込：0268-62-4455 東御市社会福祉協議会

主催：東御市社会福祉協議会 共催：Js文化フォーラム



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



お知らせ：4月1日より施設の利用料、減免率が変更となります。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）



丸山晩霞 長入

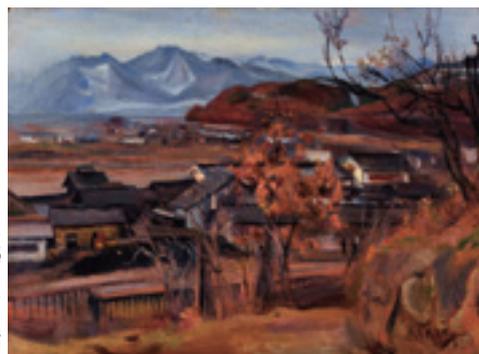
水彩画 淡く透き通る風景「みづゑ」

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。

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



山本鼎 信州上田風景

-上田小県洋画史100年の系譜- 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）

上田クロニクル

（年代記）

開催中

～3月10日（日）

同時開催

みまき絵画会展



入場無料

お知らせ：

3月11日（月）より5月10日（金）まで、館内修繕工事のため休館となります。

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）

心の眼 (191)

雑草という草はない

人権同和教育指導委員

依田

修子



私が小中学生だった頃、図書館に膨大な数の図鑑が並んでいた牧野富太郎博士の生き方が昨年ドラマ化され、それに関する本も出版されました。私は「雑草という草はない」という副題に誘われて手に取ってみました。

もの言わない植物たちに、牧野博士は「自分の出世や名誉のためではなく、日本の植物学のためなんだ。雑草という植物などない。名がないならつけてあげればいい。一つ一つの草花はそれぞれに違いがあり、それぞれ精いっぱい生きて名をつけることで、違いがはっきりして生き生きして見える」と。

牧野博士は、植物採集には正装し、大地に腹ばい頬ずりせんばかりに慈しみ、細かな観察を続けました。この様な植物への眼差しは、私たちの生き方、考え方を改めて考え直すことにもなったように感じました。

今年一月一日の信濃毎日新聞では、東京大学の井原准教授も「園芸に用いる植物が多様化することで、花などの美しさの概念は変わっていくとも見ている」と言っておられました。確かなものは時代を超えても新たな発展を生みだしていくのです。

昨年は、人権に関わる事案が毎日のように報道され、人権侵害が過去にさかのぼって明らかになることが続きました。当人の訴えが隠ぺいされてきた事実が、それを見逃さない人によって白日の下に晒されたのです。私たちは、差別をされている人が現実にいる事実をきちんと向き合いたい見逃さない社会を作っていかなければならないのです。

昨年の6月にはネットによる差別事象について、東京高裁が「差別されない権利」を認めた画期的判決があり、一人一人が幸せに生きる権利を再確認する判決が出されました。それはまさに、牧野博士の一つ一つの命を大切にしようとする姿に通ずるものです。部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消は、当事者の立場に立って進めていくことが大切な視点です。差別は長い年月の中で冷静に分析、判断され、差別撤廃のために積み重ねられた努力と歩みによって明らかにされてきています。

今後も、牧野博士の植物に対する眼差しのように、個を大切に慈しみ変化を受け入れていく努力をしなければならぬと私は考えます。

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

3月 生まれ



すのはら いっき 春原 樹希ちゃん(東上田)
いっちゃん1歳おめでとう♥
食べることの大好きないっちゃん♥
沢山食べて大きくなってね!
お兄ちゃんと仲良く成長していこうね!



せき ひなの 関 日菜乃ちゃん(東上田)
お誕生日おめでとう😊
いつもニコニコ笑顔で家族を癒してくれてありがとう♥
これからも、日菜乃スマイルを大切に、すくすく大きくなってね🌟



たけうち れんたろう 竹内 廉太郎ちゃん(常田)
2人のお兄ちゃんと元気に大きくな〜れ。



てらさわ しゅう 寺澤 柁ちゃん(新屋)
1歳のお誕生日おめでとう!!!
家族みんな柁ちゃんのことだーいすきだよ♥♥
これからも元気いっぱい育ててね😊🌟



ほりうち かなた 堀内 奏汰ちゃん(田中)
奏汰、自慢の息子よ、1歳の誕生日おめでとう!
日々成長を間近で見ることができてうれしいよ😊これからも笑顔いっぱい楽しく一緒に過ごそうね♥



わたなべ なお 渡邊 奈央ちゃん(田中)
1歳のお誕生日おめでとう🌟
お兄ちゃんをいつも追いかけて、泣かせてしまう程パワフルな奈央ちゃん😊
これからも兄妹仲良くすくすく大きくなってね🎵

☆募集します!!☆
(対象者 4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、3月8日(金)必着。



公民館館長

魅力ある公民館活動を 皆さんの手で

1年前の今頃は、新型コロナウイルスの感染拡大状況に気を配りながら様々な制約の中で公民館を運営していたことが思い出されます。5月になってようやく新型コロナウイルスが指定感染症の5類に移行したことで、以前のような公民館活動ができるようになりました。

5～7月にかけて行われた4年ぶりとなる分館交流スポーツ大会は、区や公民館役員さんの献身的なご努力により全ての地区で無事に開催することができました。改めて感謝申し上げます。しかし、3年間ブランクがあった影響はやはり大きかったようです。文書がうまく引き継がれていなかったり、運営を経験した役員さんがいなかったりと様々な困難が生じていました。

そんな中、私は、開会式の会場に他地区の公民館役員さんの姿があるのを何度も目にしました。不思議に思っ声をかけてみると、「自分たちは運営



▲力強い選手宣誓



▲理科室を会場にした講座

した経験がないから他地区を学びに来た。」というのです。色々な予定もあるでしょうに、貴重な休日にわざわざ足を運んでくれた役員さん達のその気概に、私は深く感動しました。それと同時に、アフターコロナの公民館活動再生の鍵はここにある!と思えました。どの地区でも役員が毎年変わるため、公民館行事はどうしても前年度踏襲になりがちです。この際、間が空いてしまったことを前向きにとらえてみてはどうでしょうか。引き継がれた情報が少ないことを嘆くのではなく、内容を見直すチャンスにするのです。他地区がどんな活動をしているのか学び合ったり、情報交換し合うことで、これまでの伝統に加えて、新しい活動を創造していくのです。多少困難も伴うでしょうが、新たな活動を作り上げたやりがいや達成感は計り知れず大きなものがあります。私もコロナ禍の中、前例のない活動(夏休み中に市内5つの小学校に向いて行う講座)を実施してきました。体験活動の場が減った子ども達を何とかしたいという思いからです。

幸い、大勢の子どもや保護者が支持してくれています。

公民館活動の活性化は地域の活力につながります。役員さんのもとより、地域住民みんなの力で、公民館活動を盛り上げていきたいと思います。

講座の紹介

出汁の魅力講座

1月5日に王鷲美穂先生をお招きし、市内小学生を対象に削りたてのかつおぶし・かつお出汁のお鍋・おかかごはんを作りました。

また、手削りを体験することで、和食文化に触れる良い機会になりました。



▲鯉節の手削りの様子

大人気の

ステンドグラス講座

子ども講座の中でも特に人気が高く、受付開始初日に定員に達してしまうほどです。12月の講座ではクリスマスツリー型のアクセサリーを作りました。自分の好きな色ガラスを組み合わせて形にできるのが魅力で、参加者は約2時間夢中になって制作していました。



▲真剣に書に向き合う参加者

第20回新春書き初め大会

20回の節目を迎えた新春書き初め大会を1月5日に開催しました。今年は、小学生から大人まで50名を超える参加者があり、会場となった中央公民館講堂はほぼ一杯になりました。



▲完成した世界に1つの作品



地区公民館を訪ねて

北御牧公民館

この数年、自粛を強いられてきた公民館活動も、新型コロナウイルス感染症が、昨年5月に5類感染症に変更されたこともあり、本年度、コロナ禍前に行っていたほとんどの活動を再開しました。

分館交流スポーツ大会(令和5年7月)

前日の降雨の影響によりマレットゴルフは中止となつてしまいました。したが、360歳野球とソフトバレーボールの2種目を行いました。各々5分館と4分館が参加し暑期中熱戦が繰り広げられました。

生涯学習作品展(令和5年10月)

公民館の会議室やホールを会場に、8団体と個人3名に出品をいただき、2日間延べ162名の方にご鑑賞いただきました。

公募絵画展「北御牧を描く」

(令和5年11～12月)

コロナ禍の下での市民交流サロンの活用として始まり、昨年で3回目を迎えました。45名に出品いただき、29日間、延べ490名の方にご鑑賞いただきました。

冬季スポーツ大会(令和6年3月)

この記事を読まれる頃、東御市では唯一の冬季のスポーツ大会を開催します。

お知らせ

公民館のインターネット

予約が始まります

令和6年度(5月中旬予定)より、中央・滋野・祢津・和・北御牧の各公民館・青年研修センターの予約は、インターネットからの予約となり、紙ベースの予約は廃止されます。詳細は二次元コードを確認してください。



市民大学だより

参加者みんなで筋肉体操

12月3日に「NHKみんなで筋肉体操」でお馴染みの谷本道哉氏(たにもとみちや)を講師にお招きして今年度最後の市民大学講師の指導で身体を動かす体験型講座を行いました。健康づくりに関心をお持ちの方々150名が集まり、講師の説明を聞いたりと内容の濃い講座を体験しました。



おらほのお宝発見

東御市の建造物②

東御市文書館 文書館専門員 堀田雄二

前は指定・選定・登録された建造物について記してきましたが、今回は未指定の文化財のうち、指定等に相当する建造物について触れてみたいと思います。

田中の駅前通り・商工会のはす向かいには、木造三階建ての「東上館」があります。外壁は下見板張り、一階北東隅の洋間には上下開閉式の窓があり、天井には綺麗な細工が施されています。この建造物の玄関の照明の上部にも、「シーリングメダリオン」が綺麗に残されています。製糸業を営んでいた家のいわば迎賓館として大正3年(1914)に建築され、今年で110年になります。屋根は瓦葺きで、屋上には一対のしゃちほこが立派に建っています。一階の洋間以外は和室で、和洋折衷建築と言えます。現在駐車場になつている場所に、この家の立派な

主屋が建てられていましたが、昭和初期に解体され、県外に移築されたとのこと。この他にも、滋野駅前の元滋野郵便局は、外壁が下見板張り・窓が上下開閉式の市内に数少ない洋風建造物の一つです。木造二階建ての内部は一部改造されているものの、ほぼ建築当時の形状を残しており、後世に残したい建造物です。

この北東側約2kmにある「旧唐沢医院」は、JA滋野支所の土蔵・コイン精米機の東側にあり、外壁はコンクリート造・内部は木造の総二階建てで、最近外壁は修理したものの、ほとんど改造されていません。医院としては短期間の役割しかなかったようですが、その後も一族で維持・管理されています。この建造物の玄関の照明の上部にも、「シーリングメダリオン」が綺麗に残されています。

これらの他にも、貴重な未指定建造物が市内にいくつも建っており、歴史の遺産として残り、後世に伝え、さらには有効に活用されることを期待しています。



▲東上館



▲シーリングメダリオン

地域おこし協力隊が行く!

2024.3
Vol.82



まつうら まこと
松浦 誠

(ワイン&ピアミュージアム)

ワインの販売、発注、在庫管理に注力。イベントや大田区などでの出張販売も多数企画し、ワイン振興に努めました。



なかじま よしゆき
中島 佳幸

(ワイン&ピアミュージアム)

コンシェルジュ業務やイベント出店のほか、「ワインを片手に教養講座」などのセミナーを企画・実施しました。



やまむら けんじ
山村 健司

(海野宿「うんのわ」)

「海野宿検定」を立ち上げ、全3回で41名が受験。合格者は上級が3名、初級が21名で、来年度も開催に向け引き継ぎ中。



なかの あつし
仲野 厚司

(海野宿「うんのわ」)

「ワンデイシェフランチ」を引き続き実施。うんのわを貸しスペースとして利用するルールを整備し活用の幅を広げました。



来年度も東御市の為がんばります!



きとう のりこ
鬼頭 典子

(海野宿「うんのわ」)

「海野宿れいわ六斎市」を開催しました。宿泊可能にすることも視野に、うんのわの施設整備も行いました。



ふじもと しょうそう
藤本 省三

(観光振興)

湯の丸高原の観光振興に向け、環境整備や人間関係の構築に努めました。ガイドツアーなども実施しました。



しらくら きみたか
白倉 公隆

(観光振興)

市内の観光名所に設置するセルフガイドツアーの看板や動画の制作を担当しました。ツアーマップも作成しました。



にしざわ たかせ
西澤 たかせ

(観光振興)

グリーンツーリズムのモニターツアーを企画・実施しました。来年度の本格的な実施に向けて準備を進めています。



めぐろ けいこ
目黒 慶子

(文化振興)

刀剣振興に取り組みました。成功事例からの勉強、宮入法廣刀匠や関係者と展示などの打ち合わせも行いました。



さの ゆうと
佐野 悠斗

(文化振興)

梅野記念絵画館・ふれあい館で学芸員として勤めました。「東信濃工芸作家展」などの企画展や常設展を開催しました。



やまざき まゆ
山崎 麻由

(文化振興)

市内の小中学校で、美術作品の対話鑑賞を行う「朝鑑賞」を実施しました。対話鑑賞のイベントも開催しました。



ひらしま かなこ
平島 佳奈子

(文化振興)

火のアートフェスティバルを実施しました。出店募集では電子サービスを利用した申し込みを導入し、利便性を改善しました。



こばやし たくま
小林 拓馬

(情報発信)

動画を通し、市の魅力をYouTube「東御市チャンネル」などで発信。「ふるさとCM大賞NAGANO」で優秀賞を受賞しました。



よしい ななえ
吉井 七重

(空き家対策)

空き家相談の対応や、空き家バンクの運営・管理を行いました。理解増進の為にコラム記事やチラシも作成しました。



はたえ じゅんこ
波多江 淳子

(児玉山ヘルスツーリズム)

県の補助金も申請しながら、児玉山の環境整備に努めました。和小学校の児童とも児玉山を登り、活用方法を考えました。



もりやま まさと
森山 雅斗

(スポーツ振興)

総合型地域スポーツクラブ「SanyTOMI」で指導スタッフとして働きました。各種教室やイベントで運動を指導しました。

東御市20年の歩み 思い出の一場面

2021
2022
2023
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、2021年（令和3年）・2022年（令和4年）・2023年（令和5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。

2021・2022・2023年の主な出来事

2021年

- 4月12日 市公式 LINE 利用開始
- 5月17日 東御市ふるさと PR 大使に丸山智己さん就任
- 7月 9日 本海野地籍千曲川護岸災害復旧工事完了
- 9月10日 GMO アスリーツパーク湯の丸ヴィレッジ別館開所

2022年

- 3月 1日 台風第19号で被災した市道白鳥神社線海野宿橋開通
- 4月 1日 子どもサポートセンターが開設
- 7月 1日 和児童館竣工式
- 9月 1日 第1回湯の丸ヒルクライムが開催

2023年

- 1月21日 移住体験交流施設「102」がオープン
- 4月28日 「雷電為右衛門」のマンホールカード配布
- 5月21日 サイクリングイベント「グランフォンド東御湯の丸」が初開催
- 11月10日 スポーツ・健康まちづくり優良自治体として表彰を受ける

2022年
3月1日

市道白鳥神社線海野宿橋が開通

令和元年台風第19号により、市道白鳥神社線の崩落と海野宿橋の橋台崩落という今までに経験のない被害を受けました。3月1日の開通は、甚大な被害からの復旧・復興の大きな一歩となりました。



2021年
5月17日

俳優 丸山智己さんが市ふるさとPR大使に就任

全国的に活躍されている市出身の俳優 丸山智己さんの発信力や影響力を活かし、市の魅力や地域ブランドを市内外へ発信し、認知度向上やイメージアップ、観光振興に関する役割を担っていただくため、市ふるさとPR大使に就任していただきました。



2023年
4月28日

市第一号となるマンホールカードを配布

下水道への理解・関心を深めていただくためのコミュニケーションツールとして、漫画家の荒川弘氏が描き力強く表現した「雷電為右衛門」をデザインとした市1号となるマンホールカードが道の駅雷電くるみの里で配布されました。



国民年金 アドバイス

年金の異動届出はお済みですか

3月から4月にかけては就職や退職、引っ越しなど異動が多い時期です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずに届出をお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。

こんなときに異動届出が必要になります

■20歳以上60歳未満の方

こんなとき	必要な手続き	届出先
会社を退職した (厚生年金の資格を喪失した)	国民年金に加入する。 【ご注意ください】次の方も国民年金の加入手続きが必要です。 ●健康保険を任意継続した方 ●会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所
就職して厚生年金に加入した	国民年金から厚生年金に切り替える。 ※勤務先への年金の届出とは別に、国民健康保険に加入していた人は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。	勤務先 市役所
住所が変わった 氏名が変わった	住所変更届出・氏名変更届出をする。 ①厚生年金加入者 ②厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方 ③上記①、②以外の方 ※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届出不要です。	勤務先 配偶者の勤務先 市役所 (住民票異動届と併せて)

■年金を受給している方

こんなとき	必要な手続き	届出先
住所が変わった	「年金受給者住所変更届」を提出する。	小諸年金事務所 ※用紙は市役所にあります。必要事項記入のうえご提出ください。
氏名が変わった	「年金受給者氏名変更届」を提出する。	

※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届出不要です。

ご不明な点がございましたら下記へお問い合わせください。

●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

原付・軽自動車等の変更手続きはお早めに!!

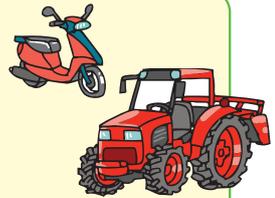
軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車等を所有している方に1年分が課税されます。廃車、住所変更、名義変更は年度内に手続きを行ってください。

なお、3月末は取扱窓口が混雑しますので、早めの手続きをお勧めします。

取扱窓口 (問い合わせ先)

【原動機付自転車】

- ・125cc以下のバイク
- ・ミニカー



【小型特殊自動車】

- ・農耕作業用 (トラクターなど) ※1
- ・特殊作業用 (フォークリフトなど) ※1
- ・けん引式農作業機 (農耕作業用トレーラなど) ※2

●税務課 住民税係 ☎64-5877

※1 公道を走行しない場合であってもナンバーの取得 (軽自動車税申告) は必要です。

※2 公道を走行する場合、農耕トラクターとは別の「自動車」として扱われるためナンバーの取得 (軽自動車税申告) が必要です。

【軽自動車】

- ・三輪車
- ・四輪車

●長野県自家用自動車協会 上小支部
上田市住吉65番地 ☎22-0595

【二輪車】

- ・軽二輪 (125cc超~250cc以下)
- ・二輪小型自動車 (250cc超)

●北陸信越運輸局長野運輸支局
長野市西和田1丁目35番4号 ☎050-5540-2042

※内容により必要書類等が異なりますので、各取扱窓口にて電話確認のうえ、手続きを行ってください。

●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎64-5877

3月の納税

(納期限 4月1日)

- 国民健康保険税 (普通徴収) (10期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (9期)
- 介護保険料 (普通徴収) (9期)



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み
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6年1月に寄附をいただいたものです)

企業版ふるさと寄附金

〈東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業〉
・タレントスクエア(株) 様 (10万円)

教育費寄附金

・日立 Astemo (株)東御工場
(市内小学校へ現金 60万円)

公表に同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●問い合わせ先

企業版ふるさと寄附金

文化・スポーツ振興課

☎ 75-1455

教育費寄附金

教育課学校施設・青少年教育係

☎ 64-5906



“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!



東御市チャンネル



東御市チャンネル

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。

なるほど The ごみ No.187

食用油を回収しています

使用済みの食用油を回収し、塗料の原材料としてリサイクルしています。

回収場所 ※時間は、各施設の開所・開館時間内です。

- ・市役所生活環境課
- ・東部クリーンセンター
- ・中央公民館
- ・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
- ・北御牧公民館

食用油の出し方

油が入っていた容器やペットボトルに入れてお持ちください。

回収場所には回収容器(パール缶・コンテナ)を用意しています。

油を入れた容器ごと回収容器に入れてください。



注 意

- ・回収対象は天ぷら油やサラダ油等の食用油のみです。
- ・ラード(動物油)や灯油、エンジンオイル、機械油、油かすは入れないでください。

ペットボトルキャップ(エコキャップ)を回収しています

食用油と同じ場所で回収しています。

世界の子どもたちにワクチンを届ける取り組みに活用しています。

お 願 い

- ・キャップは洗い、シールをはがしてください。
- ・大量の場合は東部クリーンセンターへ持ち込んでください。



●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎ 63-6814

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〉



ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕 ミイダジュンコさん

〔タイトル〕 「白い世界へ」

撮影場所：湯の丸スキー場

撮影日：2024年1月14日

撮影者から一言

ようやくオープンした第六ゲレンデ。オープンを祝うような見事な晴天！東御市を代表する“ほどよく、田舎”を表す一枚！

4月号掲載の応募締め切りは 3月11日(月)

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4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。



▲報告を行う高橋さん

作文コンテストで受賞 すこしでも社会が明るくなればの 思いから

1月23日、“社会を明るくする運動”長野県作文コンテストの表彰式で特定非営利活動法人長野県就労支援事業者機構会長賞を受賞された東部中学校3年の高橋陽依莉さんが市長、教育長へ受賞の報告を行いました。

高橋さんは「すごい賞をいただけて嬉しい。この作文で少しでも社会が明るくなってほしい」と喜びを述べました。

「認知症を身近に」 認知症サポーター養成講座を開催

1月25日、田中小学校6年2組の児童が授業の一環として、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で認知症の人やその家族に対して、出来る範囲で手助けをする「認知症サポーター」となりました。

生徒たちは、認知症の方が希望する生活を考え、自分だったら何が出来るのかという問いに「優しい声かけで話をたくさんしたい」「困っていることに対して手助けをしたい」と答えていました。今後も、地域の人や小中学校の生徒など様々な人に講座を開催し、認知症高齢者等に優しい地域づくりに取り組んでいきます。



▲熱心に耳を傾ける生徒



▲感謝状を受け取る荻原さん

長年の功労が認められ 長野県警察本部長感謝状を受賞

1月31日、長年にわたり山岳遭難救助活動の功労があったとして、菅平湯の丸地区山岳遭難防止対策協会湯の丸地区救助隊長荻原健二さんへ長野県警察本部長から感謝状が贈られました。

「遭難者の救助にあたり、できる限りのことをやりたい」と今後の抱負を述べられました。

千秋楽の大一番に向け仲間同士でオリジナル巨大紙力士づくり

1月27日、28日の2日間にわたり、中央公民館で市出身の名力士雷電為右衛門と同じ身長197cmの巨大紙力士を作るワークショップが開かれ、学校や企業、区などの団体が参加しました。

このイベントは、しげの里づくりの会が2月23日に開く「第6回どんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所」に先立って行われたもので、仲間同士アイデアを出し合いながら大きな段ボールを切り抜いたり、塗料でペイントをしたりと個性あふれる紙力士を完成させていました。



▲千秋楽に向けて制作に励む



▲報告を行った赤川さん、稜太さん、溪太さん

全国中学校スキー大会へ 出場

2月2日、第62回長野県中学校総合体育大会のアルペンスキーで優秀な成績を収め、全国中学校スキー大会へ出場を決めた東部中学校スキー部の生徒 赤川清一郎さん、山岸溪太さん、山岸稜太さんの3名が報告に訪れました。

3年生で部長の赤川さんから「中学生での最後の大会になるため、自分のベストをつくしたい」と力強い抱負が述べられました。

サンキュー大谷選手！ グローブの感謝を動画に

2月7日、祢津小学校5年生の生徒46名が、英語授業の一環でアメリカ大リーグで活躍中の大谷選手から頂いたグローブへの感謝の気持ちと市の魅力を本人へ伝えるべく、歌にのせ英語でのメッセージ動画を撮影しました。

この動画は、大谷選手が所属するロサンゼルス・ドジャースの球団へメールで送られます。



▲歌にのせ感謝を伝える生徒たち

卒園おめでとう

田中保育園



菊地美和子園長から

らいおん組 48名のみなさん 卒園おめでとうございます。心も体も大きく成長しましたね。「周りの人を大切にする気持ち」「考える力」「あきらめない気持ち」を大切に元気におおきくなってね!!

滋野保育園



金井由美子園長から

きりん組のみなさん、卒園おめでとうございます。39人の仲間とたくさんのかたちを経験し、心も体も大きくなりました。4月からは1年生! みんなで過ごした思い出を力にして、元気に進んでいってください。

くるみ幼稚園



つきおかえいこ
月岡栄子園長から

みあげてごらんよくるみの木、はっぱがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

この3月に市内の保育園、幼稚園等を卒園するお友だちは219名です。

もうすぐ1年生! 小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

もうすぐ1年生!

和 保育園



春原和美園長から

さくら組31名のみなさん、卒園おめでとうございます。友達と沢山遊んで、一緒に考えたり、発見したり、嬉しいことはみんなでよろこび合って、助け合って、心もからだもぐ〜んと成長しましたね。

北 御 牧 保 育 園



小林美香園長から

元気いっぱい20名のみまきっこ! 友だちと一緒に話し合ったり、1つのことを作り上げることをたくさん経験し、心も体も大きく成長しましたね。これからのみんなの活躍を楽しんでいます。

おひさまこども園ねつ



よしだしゅうへい
吉田周平園長から

2人で力をあわせて色々な経験をしましたね。小学校でも自分の力を信じて頑張ってください。いつも応援しています。

海 野 保 育 園



せきあさこ
関且子園長から

仲間と一緒にリズムをし、山を歩き、溪流を登りたくましく成長しました。これからもたくさん楽しい体験を重ねて行ってください。ご卒園おめでとう。ずっと応援しています。

柵 津 保 育 園



相馬亜紀園長から

卒園おめでとうございます。誰にでも優しく声をかけてくれるみんな。その優しい気持ちを大切に、元気いっぱい、笑顔いっぱいの1年生になってくださいね。ずっと応援しています!

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。

今月は近隣市町村から移住された橋本結さん、貴美恵さんに「とうみ」の魅力や生活について答えていただきました。

今から20年ほど前、上田市に住んでいた頃、佐久市に向かう道として御牧原を通っていました。坂を登るとそこには素晴らしい景色が広がります。青い空が映りこみ、いつも清々しい気持ちになる特別な場所でした。

「いつかこんな場所で暮らしてみたい」

そしてたくさんのご縁があり2022年より御牧原に移住してきました。

今私たちの住んでいる家は、もともと婆夢（ばあむ）という喫茶店で、オーナーのご夫婦から譲り受けた大切な建物を地元素材を使いリノベーションしています。

自然豊かなこの場所に移り住み、わたしたちは「暮らし」を強く意識するようになりました。時間とともに変化していく美しい景色を見ながら散歩したり、畑で野菜をつくった

Q とうみの好きなところは？



はしもと 結さん、
橋本 貴美恵さん
(御牧原北部)
上田市出身 / 1ター

り、地域の皆さんとのつながりや助け合いなど今まであまり感じることでできなかった豊かさを暮らしの中に取り戻しているような気がしています。

去年は、おいでなし御牧原の会の皆さんに誘っていただき御牧原ゼッケイマルシェというイベントに参加させていただきました。ここでは地元で採れた野菜やクラフト、キッチンカーなどのブースが並び700人の来場者が来るほどの活気のあるイベントとなりました。今後もういったイベントなどを通して御牧原の魅力伝えていき、この場所がより元気に住みやすい場所になるよう、活動していけたらと思います。



▲御牧原での生活と風景

編集後記

1月1日に起きた令和6年能登半島地震を受け、実際その状況におかれた際に「どう動くのか」、また、いつ起きてもおかしくない災害に「どう備えるのか」、改めて確認すること・準備しておくことが大切であると感じ、今月号は、防災について特集を組みました。

記事の中でも紹介した時系列の防災行動計画「マイタイムライン」。簡単なものでもいいので作成しておくことで、災害時冷静な判断ができない状況でも、それを頼りに行動ができるため、自助に繋がると感じています。私もさっそく家族とマイタイムラインも含め災害について話をしました。

市報とうみ3月号が、防災について市民の皆さんが改めて考えるきっかけになればと願っています。
(市報担当 樋村)

市のデータ

人の動き (2月1日現在)

総人口	29,252人 (- 4)	転入	80人
男	14,545人 (- 9)	転出	60人
女	14,707人 (+ 5)	出生	14人
世帯数	12,492世帯 (+ 1)	死亡	39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)
= 1月の火災・救急件数 =
※カッコ内は令和6年1月からの累計
火災 2件 (2件)
救急 146件 (146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 1月分
令和6年1月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	8件	86件	+3件
傷者	10名	105名	+5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6年1月	令和5年1月
最高気温	13.8°C (6日)	11.9°C (13日)
最低気温	-8.7°C (9日)	-14.6°C (26日)
平均気温	1.1°C	0.0°C
降水量	10.5mm	1.0mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

