



市報
No.240

とらみ

TOMICITY
2024
4月号

TO MI city
20TH
ANNIVERSARY
2024

共に重ねた20年が、新たな未来を繋ぐ礎になる

東御市誕生から20年。

2004（平成16）年4月1日、東部町と北御牧村が合併し県下18番目の市として誕生してから、市民のみなさん一人ひとりの東御市を大切に想う気持ちが掛け合わさり、様々な魅力が生まれてきました。次の10年・20年も市民のみなさんの市への誇りや行動が新しい東御市を生み出していきます。

これまでも、これからも市民のみなさんと手を取り合って歩み続けていきます。

ロゴマーク

TOMI city
20TH
ANNIVERSARY
2024

20周年という記念を込めてロゴを制作しました。

中心には大きな「20」の数字を配置。市の20周年を象徴し、特別な節目を強調しています。また、ANNIVERSARYという言葉でロゴを見た方に「記念」という印象を持たせ、特別感を与えるイメージで制作しています。

このロゴを通して、市民のみなさんに改めて市発足20周年ということを誇りに感じてもらい、市外の方には東御市を知ってもらうキッカケになるよう活用していきます。

主な記念事業

実施時期	イベント名	内容
4月	市発足20周年記念式典	記念式典、市長表彰、橋本聖子氏の記念講演会を開催します。
6月	湯の丸高原つつじ祭	通常のイベントに加え、星空観賞・チーズ・ワイン等を楽しむナイトイベントを実施します。また、新たにレンゲツツジ保全活動を実施します。
8月	雷電まつり ラジオ体操講習会	通常のイベントに加え、雷電為右衛門没後200周年も兼ねて、記念ノベルティ等の製作・配布のほか、特別企画を実施します。 日体大体操部夏季合宿に合わせ、(一財)簡易保険加入者協会ラジオ体操講習会を実施します。
9月	巨峰の王国まつり 特別企画展「東御の刀鍛冶」	通常のイベントに加え、巨峰の王国まつり30周年も兼ねて、記念ノベルティ等の製作・配布のほか、特別企画を実施します。 市にゆかりのある刀匠たちの作品を、梅野記念絵画館に展示します。
10月	病院祭	開院30周年記念も兼ねて、病院事業紹介の展示や講演会、記念誌の発行を行います。

その他

火のアートフェスティバルや天空の芸術祭などのイベントや講演会のさらなる充実を図るほか、雷電為右衛門の一生をまとめた漫画を制作し小学校へ配布、新たな市民イベントの開催など、市民の皆さんが東御市の魅力を改めて再認識できる事業も行っていきます。

また、シティプロモーションの観点から、20周年記念事業をはじめとする各種イベントや行事の情報発信を強化するほか、“食”をキーワードとした首都圏でのPRイベント、NHK FM「民謡をたずねて」のラジオの公開収録等を実施予定です。

市発足20周年記念式典を開催します

市のこれまでを振り返るとともに、市の発展に貢献いただいた皆さんの功績を顕彰します。
また、参議院議員橋本聖子氏による記念講演も行われます。ぜひお越しください。

日にち：4月21日(日)
会場：東御市文化会館サンテラスホール
プログラム：12時30分～14時15分 記念式典
14時30分～15時30分 記念講演
記念講演：参議院議員 橋本 聖子 氏
「スポーツにおける社会開発」～心豊かな健康街づくりに向けて～

お祝いメッセージ

東御市にゆかりのある方々からお祝いのメッセージをいただきました。
後日、YouTube 動画でもリリースする予定ですので、お楽しみに！



ヴィラデストワイナリー
オーナー
たまむら とよお
玉村 豊男 さん

東御市市政 20 周年 誠におめでとうございます

1991 年、まだ東部町の時代に引っ越し、それから農園を作って、ぶどうを植えてワイナリーを開いたのが 2004 年です。ちょうどヴィラデストワイナリーも 20 周年。東御市と同じ歩みをうちのぶどう畑も歩んでいます。

当時標高の高いところは桑畑で、養蚕の時代を終えワインへと移行するため、「シルクからワインへ」と言いながら、桑の木をぶどうの木に植え替え、仲間を増やしてまいりました。そういう意味で、晴れが多くて雨が少ない、人も明るい東御市に引っ越してきて本当に良かったと思っています。今は移住する人も増えましたが、僕の場合は移住者が少なく、歴史ある地域に移り住むことに最初は心配もありました。今ではすっかり馴染んで地区の方々と仲良く、もはや長老の一人になりそうです。

ブドウの木は 50 年から 60 年生きますので、また植え替えながら、100 年 200 年と続いていくと思います。それと同じように東御市もますます発展することを期待しています。

東御市政 20 周年おめでとうございます。

私は、東京五輪の競泳の監督の際、大橋悠依選手が金メダルを 2 個獲得できたことは、湯の丸高原でトレーニングさせていただいたおかげだと思っています。私と東御市とのつながりは、10 年前の 2013 年 12 月の湯の丸高原での視察が始まりで市政 20 年の間の半分、ちょうど 10 年の付き合いです。競泳ではジュニアの選手からマスターズの選手まで湯の丸高原のトレーニング施設を利用し、記録を伸ばし元気に水泳を続けております。

東御市と我々水泳連盟との関係がより長く続くことを祈願すると共に、市民の皆さまへの感謝の言葉を述べさせていただきたいと思います。今までどうもありがとうございました。また今後とも末永くよろしく願いいたします。



東洋大学教授・水泳部監督
東京五輪競泳日本代表ヘッドコーチ
ひらい のりまさ
平井 伯昌 さん



TWOLAPS TRACK CLUB 代表
陸上男子 800 m元日本記録保持者

よこた まさと
横田 真人 さん

東御市 20 周年おめでとうございます。

湯の丸高原の陸上競技場を含め合宿施設は、去年は約 3 ヶ月利用し、夏は自宅より多く過ごしました。所属する選手のトレーニングに本当に役立たせていただいています。

湯の丸高原のトレーニング施設が出来た当初から活用させていただいており、所属選手の中から五輪選手の排出、日本記録更新とこの地は我々にとってはなくてはならない地になっています。

トップアスリートが湯の丸高原から世界に向けてチャレンジしている姿を通して、市民の皆さんを元気づけたいです。

これからも東御市のますますのご繁栄をお祈り申し上げます。

東御市市政 20 周年誠にありがとうございます。

高所トレーニング環境システム研究会では、国際シンポジウムを東御市湯の丸高原で 3 度開催をさせていただき、大変感謝しております。

東御市には、この湯の丸高原があり高地トレーニングの聖地として、これからますます繁栄していくことが期待されております。

我々も高地トレーニングの研究にまい進していきますので、どうぞと一緒に今後もよろしく願いいたします。



日本体育大学教授
高所トレーニング環境システム研究会会長

すぎた まさあき
杉田 正明 さん

このたびは東御市 20 周年誠にありがとうございます。

ふるさとを離れて 30 年。都会での目まぐるしい生活の中、僕の心の中にはいつも自然豊かな東御市がありました。

東御市に帰るたびにどんどん発展していく東御市にどれだけ勇気づけられたか分かりません。

これからもこの魅力あふれる東御市が、ますます発展していくべく微力ながらまたお力添えをさせていただけたら幸いです。

これからの東御市のますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

この度は誠にありがとうございました。



東御市ふるさとPR 大使

まるやま ともみ
俳優 丸山 智己 さん

これからの東御市ってどうなるの？

～第3次東御市総合計画を策定しました～



●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5806

令和6年度から令和15年度を計画期間とする、新たな時代にふさわしい、持続可能なまちづくりを実現するための指針となる「第3次東御市総合計画」を策定しました。

本計画は、市発足以来積み上げてきた市の魅力や個性を十分に活かしながら、まちに対する愛着や誇りをより一層もてるよう、市民と行政、事業者などが協働して、「暮らしの場」として独自の魅力を生み・育て、選ばれ続けるまちづくりを推進することを目的としています。

コロナ禍を契機とした人々の価値観やライフスタイルの変化など、時代の大きな転換期に立つ今、地域が一体となり、目指すべき将来像に向かって歩む、新しい総合計画がスタートします。

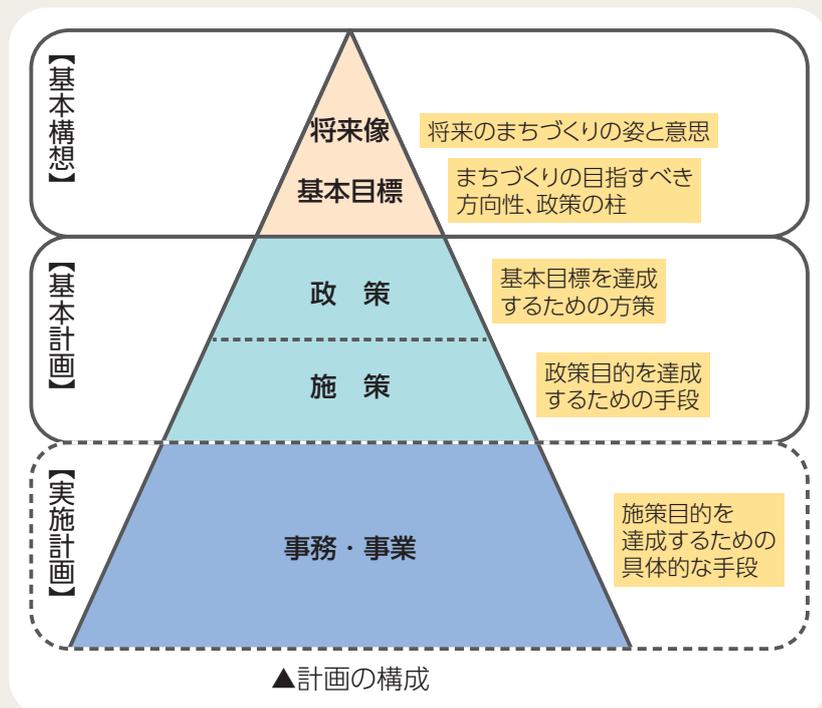
将来像

人と自然にやさしい豊かな暮らしを実感できるまち とうみ

- 「暮らしの場」としての充実
- 選ばれ続けるまちの実現

Chapter 1

計画の構成と期間



本計画は、基本構想（10年間）、基本計画（前期・後期、それぞれ5年間）、実施計画（3年間、毎年ローリング）で構成されます。

基本構想は、市の目指すべき姿である「将来像」とその実現のためのまちづくりの方向性である「基本目標」を示しています。

基本計画は、基本構想を達成するための方策である「政策」とその手段である「施策」を体系的に示したものです。

実施計画は、基本計画の達成のために、行う具体的な事務事業を示します。



将来像の実現のために掲げるまちづくりの基本目標を6つのテーマに分け、それぞれに政策を紐づけています。

「6つの基本目標」

基本目標 I

自然と多様な人々が
共生するまち

基本目標 II

共に支え合い、
健やかに暮らせるまち

基本目標 III

誰もが学び、
自分らしく輝けるまち

基本目標 IV

魅力と活力があふれる
産業のあるまち

基本目標 V

便利で安心して
暮らせるまち

基本目標 VI

持続可能な
選ばれるまち

本計画は、大きく3つの特徴があります。



(1) 市民との協働により進める計画

私たちを取り巻く社会状況の変化に伴い、市政に求められる役割は今後ますます多様化していくものと想定されます。

その変化に伴い、行政と市民がまちづくりに関する現況や課題を共有し、共に知恵を出し合い、共に問題解決を図ろうとすることが何よりも求められているため、市民等との協働により計画を進めてまいります。

(2) 分野横断的に進める計画

これまでの計画は、基本的に施策ごと取組みを進めてきましたが、本計画では各政策において分野横断的に取組む重点項目として、「DX（デジタルトランスフォーメーション）」、「ゼロカーボン」、「子育て・子育ち」を掲げ、計画を推進していきます。また、重点項目だけではなく、様々な政策課題に対し、組織全体としての対応に努めます。

(3) 政策単位での行政評価

本計画については、政策単位でKPI（重要業績評価指標）を設定し、内部評価に加え、協働のまちづくりの観点から外部評価を実施しながら総合計画の進捗管理を行ってまいります。

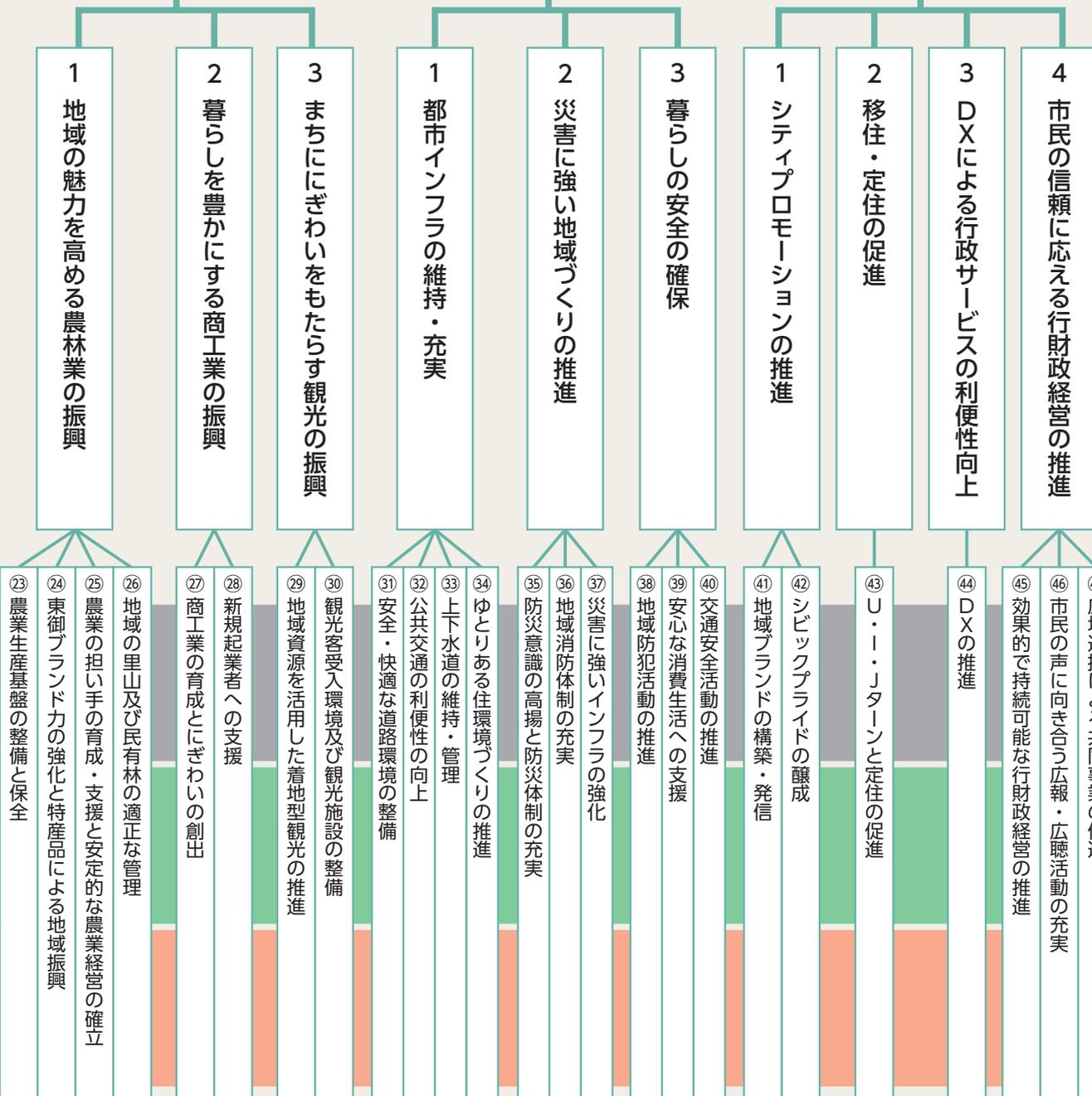
を実感できるまち とうみ



Ⅳ 魅力と活力があふれる産業のあるまち
暮らしを豊かにする産業を育て、まちの魅力を高める

Ⅴ 便利で安心して暮らせるまち
便利に暮らすための社会基盤を充実するとともに、いざという時の備えを皆で整える

Ⅵ 持続可能な選ばれるまち
時代に合った魅力発信や行財政改革により、市内外からの共感や愛着を高める



本計画における施策体系については、下記のように6つの「基本目標」、19の「政策」、47の「施策」で示します。

将来像

人と自然にやさしい豊かな暮らし

基本目標

I 自然と多様な人々が共生するまち

環境にやさしい暮らしと、多様な人が認め合い・協力し合う地域を創る

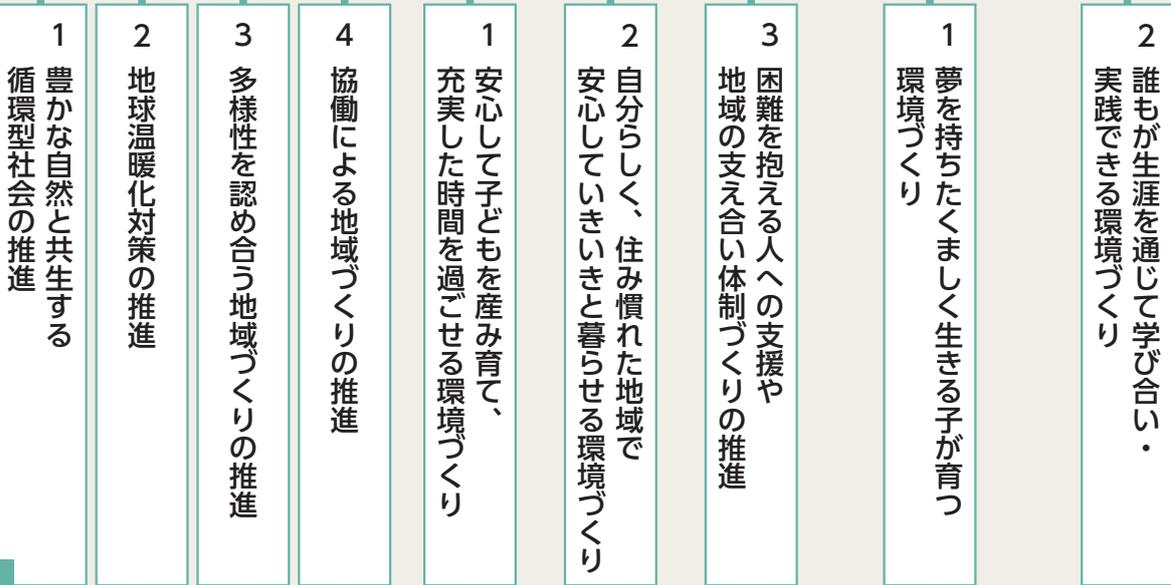
II 共に支え合い、健やかに暮らせるまち

子どもから高齢者まで、健やかに自分らしく暮らし続けられるようにする

III 誰もが学び、自分らしく輝けるまち

子どもも大人も、地域資源を活かしながら学び合い・育ち合う

政策



施策





令和6年度東御市重点事業

～人と自然にやさしい豊かな暮らしを実感できるまち とうみ～

令和6年度は第3次東御市総合計画基本構想に掲げる6つの基本目標の達成に向け、次の事業を重点事業として位置付けて取り組んでいきます。()内は令和6年度当初予算額です。千円単位を四捨五入し、万円単位で表記しています。

基本目標

I

自然と多様な人々が共生するまち



- 生ごみリサイクルシステムの推進 (7,534万円)
- 再生可能エネルギーの地産地消の推進 (1億2,858万円)
- 地域づくり協議会等の市民活動団体への人的、財政的支援 (3,247万円)

太陽光発電設備や定置型蓄電池の導入等に対する補助を行い、再生可能エネルギーの普及促進を図ります。

基本目標

II

共に支え合い、健やかに暮らせるまち



- 妊娠期からの包括的な母子保健の推進 (2,684万円)
- 子どもの生きる力を育む「子育て・子育て」支援の充実 (4,394万円)
- 子育て・子育てを社会全体で支える地域づくりの推進 (5,470万円)
- ライフステージを踏まえた生活習慣病予防等の健康づくりの推進 (4,426万円)
- 高齢者のフレイル対策の総合的な推進 (658万円)
- 在宅医療・介護の連携強化 (35万円)
- 地域の支えあい体制づくりの推進 (347万円)
- 生活困窮者やひきこもりなどに対する重層的な相談体制の充実 (2,122万円)

本年度は「子ども第三の居場所」を開設し、安心して過ごせる居場所を提供するとともに、地域住民が子どもと子育て家庭を見守り、応援できる環境づくりを推進します。

基本目標

III

誰もが学び、自分らしく輝けるまち



- 学力・体力の向上対策及び学校教育におけるICT活用の推進 (5,613万円)
- 不登校対策及び特別支援教育の充実 (4,537万円)
- 滋野児童館建設 (3億3,037万円)
- 多様なニーズに応じた生涯学習の推進及び地域への活動成果の還元を目的とした社会教育活動の推進支援 (579万円)
- 総合型地域スポーツクラブ活動助成事業 (494万円)

本年度は放課後児童クラブと併設した滋野児童館の建設に着手します。

基本目標 Ⅳ

魅力と活力があふれる産業のあるまち

- 地域計画（旧人・農地プラン）及び目標地図の策定に向けた、市内全域における話し合いの推進（32万円）
- ワイン&ビアミュージアムや地域産物販売促進施設（御堂）を活用したワイン振興の取組み（1,863万円）
- 湯の丸高原における景観と調和した新しい観光地の魅力創造（2,464万円）



ワイン&ビアミュージアムや地域産物販売促進施設を活用し、東御市産ワインを市内外へPRすることにより「ワインシティ・とうみ」の実現を目指します。

基本目標 Ⅴ

便利で安心して暮らせるまち

- 市道県東深井線の歩道設置事業の促進（2,000万円）
- 市道金井片羽線の歩道設置事業の促進（4,000万円）
- 道路ストック総点検結果等に基づく舗装・橋梁・道路付属構造物修繕事業の促進（2億7,263万円）
- AI（人工知能）化したデマンド交通システムによる利便性と利用率の向上（7,295万円）
- 下水道施設の統廃合事業の促進（3,900万円）
- 空き家等の発生の抑制と利活用の促進（859万円）
- 防災重点農業用ため池の耐震化及び農業用施設の長寿命化の促進（2,050万円）



AI化によるデマンド交通の質の高いサービスの提供により、利便性と利用率の向上を目指します。

基本目標 Ⅵ

持続可能な選ばれるまち

- シティプロモーションの推進による地域ブランド力の向上（2,000万円）
- U・I・Jターンによる移住定住の促進（884万円）
- デジタル技術の活用による住民の利便性向上と行政運営の効率化への取組み（960万円）



移住希望者のニーズに沿ったきめ細やかな相談やセミナーを行うことで、移住定住の促進を図ります。

● 問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64 - 5806

東御市高齢者福祉計画・介護保険事業計画とは、介護保険法及び老人福祉法に基づき、本市における高齢者福祉施策や介護保険事業の基本的な指針・方向性、取り組むべき施策について総合的に示すもので、計画期間を令和6年度から令和8年度までとする東御市「高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定しました。

東御市高齢者福祉計画・ 第9期介護保険事業計画 を策定しました



●問い合わせ先 福祉課 高齢者係 ☎75-5090

計画の基本的な方向

高齢者人口がピークを迎えると見込まれる令和22年（2040年）に向けて、今までの取り組みをさらに発展させながら、地域の実情を踏まえ、地域包括ケアシステムの深化・推進を図り、高齢者が住み慣れた地域の中で自分らしい生活を継続できる地域社会の実現を目指します。

また、第3次総合計画を上位計画とする個別計画であり、事業の実施にあたっては、「東御市地域福祉計画」に内包される「東御市総合障がい計画」、「東御市健康づくり計画」等との調和・整合を図ります。

重点的に取り組む事項

本計画において、重点的に取り組む事項は、以下の7点です。

- (1) 地域包括ケアシステムの拠点として、情報発信や介護予防事業の実施とともに、高齢者をはじめ多世代の社会参加・交流の場として、高齢者センターの活用を図ります。
- (2) 自立した生活が継続できるよう、介護予防・日常生活支援総合事業の充実・機能強化を行います。
- (3) 誰もが安心して生活できるよう、医療機関をはじめ関係各所との連携を強化します。
- (4) 最期まで自分の望む暮らしを続けられるよう、思いを共有するための人生会議を推進します。
- (5) 介護が必要になっても、住み慣れた地域で生活が継続できるよう、計画的にサービス基盤を整備します。
- (6) 所得区分を13段階とすることにより、支払い能力に応じた介護保険料の設定を行います。
- (7) 事業評価の体制を強化するため、成果目標を達成するための論理的な体系図（ロジックモデル）を設定します。

介護保険料を改定します

今後想定される介護給付費の増加を見据え、介護保険制度の持続可能性を確保する観点から、介護保険料を改定します。なお、保険料基準額については、基金から繰入を行うことにより、第8期と同額を維持します。

- (1) 基準所得金額の範囲を改め、所得段階を11段階から13段階とします。
- (2) 第1段階から第3段階までの低所得者（住民税非課税世帯等）の保険料率を引き下げます。
- (3) 第10段階以上の高所得者（合計所得420万円以上）の方の保険料率を引き上げます。

所得段階別基準所得金額及び保険料額（年額）は左記のとおりです。

第9期（令和6年度～8年度）計画期間中の介護保険料額（年額）

所得段階	新（令和6～8年度）	旧（令和3～5年度）
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護受給者 世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者の方 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方 <p style="text-align: right;">19,000円</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護受給者 世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者の方 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方 <p style="text-align: right;">20,000円</p>
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円超120万円以下の方 32,300円	世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円超120万円以下の方 33,300円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で第1段階から第2段階に該当しない方 45,600円	世帯全員が住民税非課税で第1段階から第2段階に該当しない方 46,700円
第4段階	改定なし	世帯のどなたかに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方 60,000円
第5段階 (基準額)	改定なし	世帯のどなたかに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円を超える方 66,600円
第6段階	改定なし	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円未満の方 83,300円
第7段階	改定なし	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方 89,900円
第8段階	改定なし	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方 106,600円
第9段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上 420万円未満 の方 116,600円	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方 116,600円
第10段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 420万円以上520万円未満 の方 129,900円	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方 123,200円
第11段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 520万円以上620万円未満 の方 143,200円	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上の方 129,900円
第12段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 620万円以上720万円未満 の方 156,500円	_____
第13段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 720万円以上 の方 163,200円	_____

※第1段階から第3段階については消費税引き上げ分を財源とした公費を投入し、負担軽減を行った後の保険料額です。

※第1段階から第5段階の合計所得金額については、「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額を用います。



お知らせ

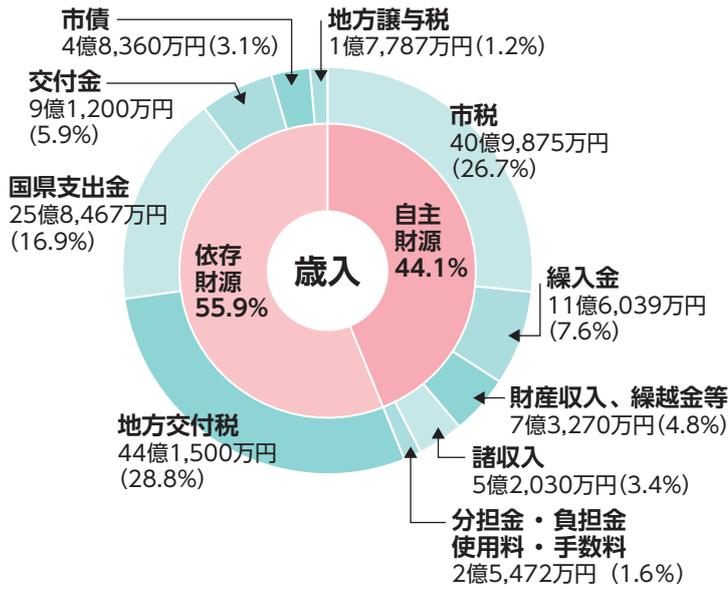
- 令和6年度介護保険料の確定額については、7月中旬から8月中旬頃にお知らせします。
- 令和6年度4月から8月の年金天引き額については、前年度の保険料年額を参考に、仮に算出された保険料を天引きさせていただくものです（仮徴収）。
- 令和6年10月以降の年金天引きは、令和6年度の介護保険料が確定された後に、仮徴収された額を差し引いた額となります。

令和6年度 当初予算

一般会計

153億4,000万円

前年度比 +2.3%



一般会計の歳入

歳入は、金額の大きいものから順に地方交付税が44億1,500万円、市税が40億9,875万円、国県支出金が25億8,467万円となっています。

主な歳入では、市債で1億2,180万円の減を見込んだ一方で、寄附金で1億3,325万円の増、地方交付税で6,500万円の増、地方消費税交付金で4,400万円の増を見込みました。

令和6年度一般会計予算は、脱炭素社会の推進などにかかる総務費の増加や、市発足20周年記念に関連する事業費などにより、前年度比3億4,800万円(2.3%)の増となりました。依然として厳しい歳入の状況を見込むなか、基金からの繰り入れにより財源を確保し、第3次東御市総合計画に位置づけた事業を推進するための予算を編成しました。

歳入については、国が示す地方財政計画に基づき、臨時財政対策債の減額を見込んだ一方で、地方消費税交付金および地方交付税については増額を見込み計上しました。

歳出については、一般財源枠配分方式*の採用と事務事業の見直し等により、経常経費の抑制に努めるとともに、継続事業や重点施策について精査し計上しました。

一般会計および特別会計、公営企業会計の予算額は、左記のとおりです。

※各部課が配分された財源の範囲内で予算編成を行う手法

●問い合わせ先

総務課 財政係 ☎ 64-5901

自主財源…市が独自に収入することができるお金

依存財源…国や県などから入ってくるお金

市税…固定資産税や市民税、都市計画税など

繰入金…各基金から取崩して一般会計に繰り入れるお金

財産収入、繰越金等…土地貸付収入やふるさと寄附金など

諸収入…貸付金元利収入など

分担金・負担金…保育料、施設入居者負担金など

使用料・手数料…市営住宅使用料など

地方交付税…各市町村が標準的な行政サービスを提供できるよう、一定の基準により国が交付する税

国県支出金…国や県からの補助金など

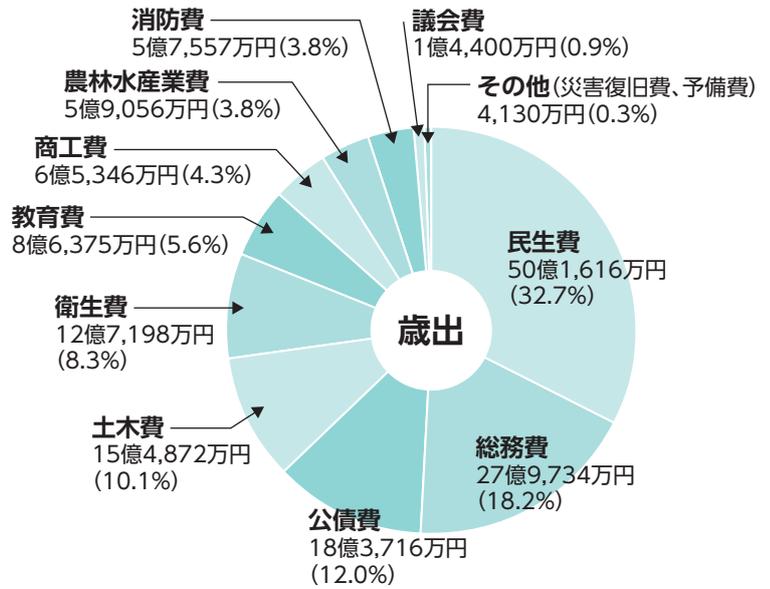
交付金…地方消費税交付金や地方特例交付金など

市債…市が長期にわたって借りるお金

地方譲与税…国から地方に譲与される税金



- 民生費**…一定水準の生活と安定した社会生活を保障するための経費
- 総務費**…市の全般的な管理等にかかる事務経費など
- 公債費**…市が借入したお金の元金・利息分を返済するための経費
- 土木費**…道路や河川などの整備にかかる経費
- 衛生費**…健康で衛生的な生活環境を保持するための経費
- 教育費**…学校整備や社会教育などの経費
- 商工費**…商工業振興や観光振興の経費
- 農林水産業費**…農林業振興の経費
- 消防費**…消防・防災対策などの経費
- 議会費**…議会の活動に要する経費
- 災害復旧費**…被災した道路等の復旧にかかる経費
- 予備費**…予期しなかった予算外の支出や予算の不足に対応するための経費



一般会計の歳出

歳出は、金額の大きいものから順に民生費が50億1,616万円、総務費が27億9,734万円、公債費が18億3,716万円となっています。

主な歳出では、民生費で滋野児童館建設事業費3億3,037万円や子ども第三の居場所の運営にかかる児童育成支援拠点事業費2,021万円等を計上したことにより2,519万円の増、総務費で太陽光発電設備設置補助などにかかる地球温暖化対策推進費1億2,858万円等を計上したことにより3億3,495万円の増となりました。

※各金額と構成比は、表示単位未満を四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。

※予算書は、財政係窓口、市立図書館1階、本庁舎1階行政資料閲覧コーナーに備え付けてあります。また、市ホームページでもご覧いただけます。



市ホームページ

令和6年度会計別総括表

(表1) 一般会計および特別会計 (単位: 万円、△: マイナス)

会計名称	令和6年度 予算額	前年度比	
		増減	率(%)
一般会計	1,534,000	34,800	2.3
国民健康保険特別会計	321,000	△ 5,300	△ 1.6
介護保険特別会計	296,000	△ 200	△ 0.1
後期高齢者医療特別会計	46,160	6,630	16.8
総額	2,197,160	35,930	1.7

(表2) 公営企業会計 (単位: 万円、△: マイナス)

会計名称	令和6年度 予算額	前年度比	
		増減	率(%)
水道事業会計	収益的支出	62,864	△ 1,112 △ 1.7
	資本的支出	49,760	7,767 18.5
	計	112,624	6,654 6.3
下水道事業会計	収益的支出	135,704	△ 516 △ 0.4
	資本的支出	153,025	24,197 18.8
	計	288,729	23,681 8.9
病院事業会計	収益的支出	217,618	4,231 2.0
	資本的支出	39,000	△ 21,846 △ 35.9
	計	256,618	△ 17,615 △ 6.4

子ども第三の居場所

「ゆめぽけっと・とうみ」が開所しました！

子ども第三の居場所とは、様々な困難を抱える子どもたちが、地域の中で「孤立」「孤独」に陥ることが無いように、多くの人とつながり、社会性や豊かな人間性を育み、将来の自立に向けて必要となる資質・能力を身につけていくための「家でも学校でもない居場所」です。市では、次代を担う子どもたちを誰一人として取り残すことなく、健やかな育ちを応援していきます。



● 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

「生きづらさ」を抱える

子どもが増加しています。

今日「生きづらさ」という言葉が、青少年問題によく使われています。

子どもたちが「生きづらさ」を抱えてしまう原因は、虐待やいじめ、家庭環境などから生じることもあれば、自分に自信がもてない気持ちや無力感の高まりから生じてしまうこともあります。いずれも周囲の対人関係から強い負荷がかかり、その結果、不登校やひきこもりなどにつながっています。

また「生きづらさ」とは、将来への展望が描けない疎外された孤立状態を指しているといわれています。

子どもたちは家庭を基盤として、地域や学校など様々な場所において、安全・安心な環境のもと、様々な大人や同年齢・異年齢の子ども同士との関わりの中で多くの経験をしながら成長する存在です。

しかし、近年は地域つながりの希薄化、少子化の進展により、子ども同士が遊び、育ち、学ぶ機会が減少しており、子どもがコミュニティの中で育つことが難しくなっています。

様々な困難を抱えている子どもたちには、安心して過ごすことができ、ありのままの自分でいられる居場所が求められています。

ありのままの自分でいられる場所 それが「第三の居場所」です。

「子ども第三の居場所」は、子どもたちが集うもう一つのお家です。

信頼できるスタッフや、友達とたくさん時間を共有する中で、人とつながり、ふれあい、社会性や人間性を育み、将来の自立につながる力を身につけることを目指しています。

そしてここでは、子どもたちの主体的な遊びを提供するとともに、自己肯定感、人や社会と関わる力、生活習慣・学習習慣などを育んでいきます。

子どもサポートセンターでは、子どもたちの気持ちに寄り添いながら、多様なニーズを受け止める居場所スタッフと一緒に子どもと向き合い、子どもたちの一人ひとりが「自分の居場所」と感じられる場所となるように支えていきます。
安心してご利用ください。

大切なのは、子どもたちが「社会を生き抜く力」をつけること

「生きづらさ」を抱える子どもたちの中には、発達に特性があったり、学校等に馴染めない子どもたちがいます。

そのような子どもたちの苦しさは周囲に理解されづらいため、悩みや不安を抱えてしまつて孤独につながっている可能性があります。

子ども第三の居場所は、そうした子どもたちが安心して過ごすことのできる居場所になりたいと思っています。

一人ひとりの子どもたちが周囲から認められ、自信を持てるようになる、また自分の意思が発信できて、楽しみ・やりがいを持てるようになる、失敗しても「大丈夫だよ」と受け止めてくれる大人がいてそこから一歩踏み出せる…。

私たちは、それぞれの子ども「生きる力を伸ばす」ことができるように、子どもが耳を傾けたり、納得できたりするタイミングを待ちながら、本人のライフステージを見据えた長い目で関わり続けていきます。

「子ども第三の居場所」は 子どもたちそれぞれのニーズに応じた “居場所”の1つです

すべての
子どもの居場所

公園、公民館、図書館
子ども会、スポーツ少年団
児童館、放課後児童クラブ
放課後子ども教室 など

子ども
第三の居場所

特定のニーズを持つ
子どもの居場所

放課後等デイサービス
ごきげんスペース
など



▲1階：団らんスペース



▲2階：ひとりのスペース

子どもが安心して過ごせる3つ目の居場所

愛称は

ゆめぼけっととうみ

です!

4月1日(月)から、東御市子ども第二の居場所で

子どもの成長と発達のサポート事業が始まります！

東御市子ども第二の居場所「ゆめぼけっと・とうみ」では、月々金曜日の午前10時から、子どもの成長と発達をサポート事業を実施します。これまで実施してきた親子で参加する遊びの教室や子育てに関する相談、児童精神科医による発達の相談の他、ことばのことや体の動かし方の相談等、子どもの成長をサポートし発達を促す専門的なサービスを提供していきます。

こども
まんなが

乳幼児健診時に子どもの

「要フォロー率」が増加しています。

新型コロナウイルス感染症が流行して以来、乳幼児健診で要フォローとなるお子さんが増加しています。特に1歳6ヶ月児時点で顕著な増加が認められています。どうして発達に心配のある子どもが増えているのでしょうか？実はこの背景にどんなことが影響しているのか、まだわからないことがたくさんあります。

1歳6か月の子どものは、自由に動き回れるようになったり、言葉でコミュニケーションがとれるようになったりと、成長が著しい時期にあたります。また、自立心が芽生え始め、自分でなんでもやりたがる時期でもあり、子どもの発達において極めて重要な時期でもあります。

このような大切な時期に、コミュニケーションの取り方や遊びの性質、対人関係、ことばの状態などの発達を確認して、お子さんの発達の様子に気になることがあれば、なるべく早期に適切なサポートを開始することが重要です。

日々の育児の中で感じる困り感、育てにくさの背景には子どもの発達特性があることも少なくありません。

発達特性を見逃さず、可能な限り早期に子どもにあった適切な支援を受けることや、必要に応じて診断を受けることは、子どもの育ちをサポートする上で極めて大切なことなのです。

「子どもの成長と発達のサポート事業」とは？

「子どもの成長と発達のサポート事業」は、お子さん一人一人の発達を促すため、発達段階や特性に合わせてより専門的な支援を提供するサービスです。

このサービスでは、お子さん一人一人について、保護者のお話をしっかり聞きながら、そのお子さんのコミュニケーションの取り方や遊び方、対人関係、ことばの状態など、丁寧にアセスメントを行います。

その上でお子さんの発達課題を見極め、ご家族が希望する場合は速やかに医療へつなげたり、小集団のグループ支援や個別相談を通じて、早期にお子さんの発達を促す関わりを開始するなど、ご家族のニーズに寄り添いながら支援していくものです。

また近年の傾向として、お子さんが1歳6か月の時点で就労している母親が増加しています。このため、保育園への巡回相談などを増やしていくなど、この事業では既に入園しているお子さんに対してもサポートを強化しています。



相談を
もっと気軽に！
[LINE相談]



どんな支援サービスがあるの？

子ども第三の居場所「ゆめぼけっと・とうみ」では、平日の午前9時～12時までの午前中、子どもの発達をサポートする様々な事業を実施します。

ご利用の対象は主に就学前のお子さんと保護者です。ちよっと言葉がゆっくりかな、落ち着きがなくていつもどこかへ行ってしまう、健診で課題がうまくできなかった手をつなぐのを嫌がる、初めてのことが苦手ですぐに泣いてしまう、かんしゃくが激しくて怒りん坊など、お子さんの発達に関してご心配なことがあれば、いつでもご相談ください。

専門スタッフが保護者と一緒になってお子さん一人一人に最適なサポートを提供していきます。



●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

少人数グループ教室 (就園前まで)

★「ひまわりっこ」

4～5人程度の少人数で、親子で体を使ったふれあい遊びやサーキット、ペープサートや絵本など、子どもが興味を持てるような遊びの教室です。

個別相談

★「ことばの相談」

言語聴覚士に、お子さんの言葉に関する心配事などを相談できます。

★「体と運動の相談」

作業療法士に、お子さんの体の動かし方について相談できます。

★「発達相談 (18歳まで可)」

子どもの発達の専門医である児童精神科の先生にお子さんの発達について心配なことを気軽に相談できます。

★「育児相談 (18歳まで可)」

公認心理師に、駄々こねがひどい、お友達を叩く、落ち着きがないなど、育児にまつわる様々な心配事を相談できます。

保護者の学び教室 (年齢別のグループで、18歳まで可)

★「ペアレント・トレーニング」

子どもの行動の原理について学び、お子さんに対してより効果的な関わり方を学びます。

★「おしゃべり会」

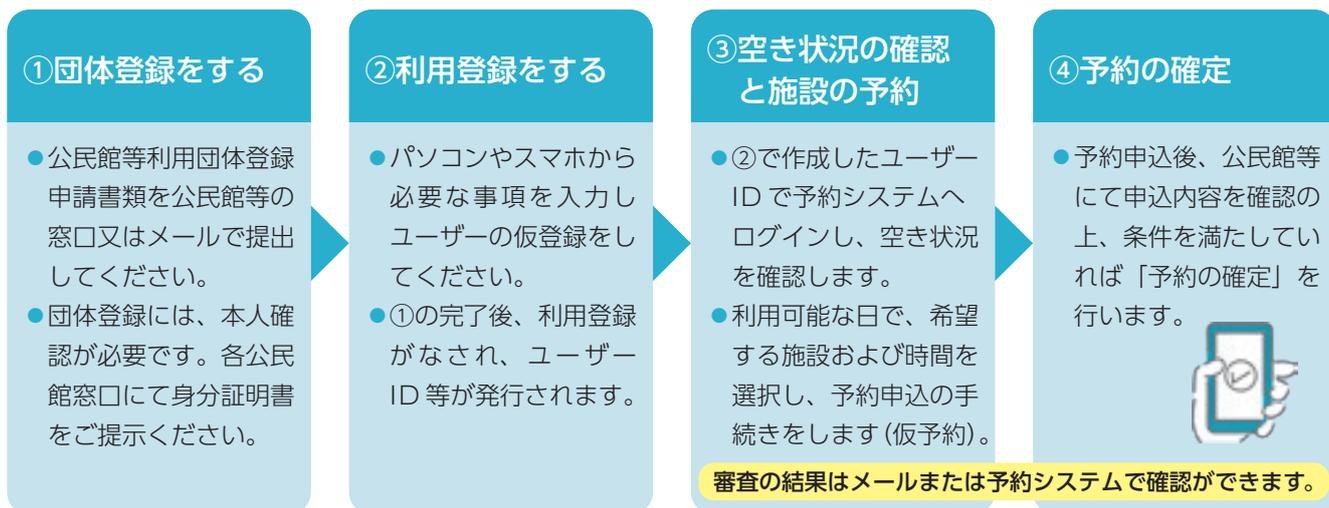
子育てにまつわる色々なことを気軽におしゃべりして、共感したり、励まし合ったり、しゃべってすっきりしましょう。

公民館等のインターネット予約が始まります



中央・滋野・祢津・和・北御牧の各公民館、青年研修センター（以下「公民館等」）の施設予約は、パソコンやスマホからのインターネットでの予約に移行します。公民館等の利用に先立ち団体登録等が必要になりますのでご注意ください。

予約方法



※公民館等の予約をインターネット予約へ移行後は既存の紙力カレンダーや電話による受付・照会・取り消しはできません。

また、移行作業に伴い、5月10日～15日（予定）は予約の受付を停止します。

※団体登録を行うメールアドレスは、下記市ホームページの二次元コードからご確認ください。



その他の施設について

その他の公共施設についても、下記のとおりインターネット予約が始まります。

施設名	公民館等	東部人権啓発センター	総合福祉センター・高齢者センター	学校体育施設	体育施設
予約状況確認 (空き状況確認)	4月1日～				運用中
インターネット予約	5月16日 9時～	5月16日 9時～	6月3日 9時～	5月1日～ 9時～	
担当係・ 問い合わせ先 【電話番号】	地域コミュニティ 推進係 【64-5885】	人権同和 政策係 【64-5902】	福祉推進係 【64-8888】 高齢者係 【75-5090】	学校施設係 【64-5906】	東御市 スポーツ協会 (スポーツ係) 【62-2200】

※利用方法やインターネット予約開始までの対応については、各施設担当係までご確認ください。

詳しくは右記二次元コードからご覧ください。



市ホームページ



体育施設の予約

情報コーナー

掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月
前までに左記へご連絡ください。ただし、市
の基準により掲載できない場合もあります。
●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで
✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58093 ☎63-54361

お知らせ

市民の森公園ゴーカート場オープン

◆営業期間 4月6日(土)～

11月4日(月・祝)の
土・日曜日、祝日(予定)

◆営業時間 午前9時～午後4時

◆料金

・ゴーカート／1周100円、回数
券(11回券) 1010円

・バッテリーカー／1回100円

◆その他

・施設には両替機がないので、硬貨
を用意してお越しください。

・小学生以下のお子さんが来場する
場合、必ず大人の方が付き添って

ください。子どもだけの入場は
安全上お断りする場合があります。

☎市民の森公園管理事務所

☎23-0363

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



上田市
ホームページ

子どもフェスティバル

◆日時 5月11日(土)

午前9時30分～午後1時

◆場所 東御中央公園一帯

※雨天の場合は、第一、第二体育館
で開催(上履きをご持参ください)

※駐車場が狭いため、できるだけ乗
りあわせてお越しください。

◆催し物案内(内容等は変更になる場
合があります)

・わたあめ配布・スライムづくり
・ふわふわピエロ・バルーンアート

・ストーンペイント・キックター
ゲット&サッカーボーリング

・特殊車両の展示 等

◆交通規制のお知らせ

日時 5月11日(土)

時間 午前9時～午後1時30分

区間 武道館前駐車場入口～
新屋配水池前

◆ご協力をお願いします

グラウンド駐車場は午後2時にゲー
トを閉め、車の出入りは出来なくな
ります。

会場にはゴミ箱を設置しませんので、
ゴミは各自でお持ち帰りください。

☎地域づくり支援課 青少年係

☎62-1111

微小粒子状物質(PM2.5)に おける注意喚起

PM2.5は粒径が非常に小さく、肺の
奥深くまで入り込みやすい特徴がある
ことから、健康への影響が懸念されて
います。県ではPM2.5濃度が基準を超
えると予想された場合、注意喚起情報
が発信され、市ではメール配信、市ホ
ームページ、FMとうみなどで注意を
呼びかけます。

例年、冬季から春季にかけてPM2.5
濃度が上昇する傾向がありますので、
注意喚起があった場合には左記「注意
喚起時における注意事項」を参考に対
処してください。

【注意喚起時における注意事項】

・不要不急の外出や屋外での長時間
の運動をできるだけ控える。

・屋外になるべく出ないようにし、
屋内においても換気や窓の開閉を
必要最小限にする。

・屋外で活動する際には、高性能な
防塵マスクを着用する。

・体調の変化が大きい場合は医師の
診察を受ける。

※注意喚起の基準…PM2.5濃度の1日
平均値が70μg/m³を超えると予想
される場合

☎長野県水大気環境課

☎026-235-7177

生活環境課 生活安全係

☎64-5896



県ホームページ

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 4月14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の公的証

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。

☎市民課 市民係 ☎75-2007



市ホームページ

定期予防接種

高齢者用肺炎球菌予防接種

令和6年度から対象者が変わります。
◆対象者 東御市に住所があり、次のいずれかに該当する方

- ①接種当日65歳の方
②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能障害を有する方(身体障害者手帳1級程度の障害を有する方)

ただし、今までに高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外です。

◆接種回数 接種期間内に1回のみ

◆接種費用 自己負担額 2000円

※ただし、生活保護受給者および中国残留邦人の方は助成あり。

※対象者には市から通知および予防票を送付しますので、予防接種を受ける際は必ず予防票を持参してください。(65歳の誕生日に送付します)

※過去に全額自己負担で接種された方および転入前に接種された方は対象外ですが、市に接種歴の情報がないため、通知および予防票が送付されてしまう場合があります。
※経過措置が終了したため、今年度以降70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方は対象外です。

風しんの抗体検査・第5期予防接種

これまでに風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性を対象に、令和7年3月31日までの間に限り、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができる「風しんの追加的対策」を実施しています。

◆対象者 1962(昭和37)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性

◆検査・接種費用 無料

◆その他

・対象者には令和6年度用のクーポン券をお送りしますので、平成31年度~令和5年度に発行されたクーポン券をお持ちの方は破棄していただき、新しいクーポン券を使用してください。

・抗体検査は勤務先の健康診断の際と一緒に受けられる場合があります。勤務先のご担当者へご確認ください。

HPVワクチン(子宮頸がん予防接種)

◆対象者 小学校6年生~高校1年生相当の女子

※積極的な接種勧奨が差し控えられていた期間に接種機会を逃した平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた女性も令和7年3月末まで公費で接種を受けることができます。

定期接種対象ワクチン

- ・2価HPVワクチン(サーバリックス)
・4価HPVワクチン(ガーダシル)
・9価HPVワクチン(シルガード9)

◆接種回数 半年~1年間で合計2回または3回(接種開始年齢等で異なります)

◆接種費用 無料

◆その他

・定期接種の通知および予防票は、中学1年生女子にお送りします。接種間隔、注意事項等については個別通知をご確認ください。
・転入等で予防票をお持ちでない方、小学6年生女子でご希望の方はお問い合わせください。

五種混合予防接種

令和6年4月1日から五種混合ワクチンが定期接種化されます。従来の四種混合(ジフテリア、百日ぜき、ポリオ、破傷風)ワクチンにヒブワクチンを追加したものです。

◆対象者 生後2か月~7歳6か月未満の乳幼児

ただし、既に四種混合ワクチンとヒブワクチンの接種を開始している方は除く。

◆接種回数

・初回 20日から56日までの間隔をあけて3回接種(標準的には生後7か月未満で接種)
・追加 初回終了後6か月以上(標準的には6~18カ月)の間隔をあけて1回接種

◆接種費用 無料

◆その他 生後2か月以降、できるだけ早期に接種を開始しましょう。四種混合ワクチンとヒブワクチンの接種を開始している方は、同一のワクチンで接種を完了してください。

☎健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882

緑の募金にご協力をお願いします

長野県では4月1日から5月31日を「緑化推進特別強調期間」とし、健全な森林と緑豊かな環境づくりを推進しております。

市ではこれに合わせ、豊かな自然環境を守り、育んでいくための活動の一環として緑の募金運動を行っています。期間中、各区役員の方々が募金のお願いに伺うことがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

皆さまからの募金は市内のみどりの少年団活動への助成、地域の植樹と苗木の頒布支援等に活用される予定となっております。

☎農林課 耕地林務係

☎64-5898

【保存版】令和6年度市税等納期限

納期月	納期限※1 (口座振替日)	口座振替 再振替日	税目				
			固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	国民健康保険税 (普通徴収)	軽自動車税	後期高齢者医療 保険料・介護保険料 (普通徴収)
4月	4月30日(火)	5月15日(水)	1期				
5月	5月31日(金)	6月14日(金)				全期	
6月	7月1日(月)	7月12日(金)		1期	1期		
7月	7月31日(水)	8月15日(木)	2期		2期		1期
8月	9月2日(月)	9月13日(金)		2期	3期		2期
9月	9月30日(月)	10月15日(火)	3期		4期		3期
10月	10月31日(木)	11月14日(木)		3期	5期		4期
11月	12月2日(月)	12月13日(金)	4期		6期		5期
12月 ※2	1月6日(月) (12月30日(月))	1月17日(金)		4期	7期		6期
1月	1月31日(金)	2月14日(金)			8期		7期
2月	2月28日(金)	3月13日(木)			9期		8期
3月	3月31日(月)	4月15日(火)			10期		9期

※1 納期限(口座振替日)は、いずれも納期月の末日ですが、閉庁日の場合は翌開庁日となります。

※2 12月の納期限は1月6日(月)ですが、口座振替日は12月30日(月)となりますのでご注意ください。

・納付場所

信州うえだ農業協同組合 八十二銀行
 佐久浅間農業協同組合 上田信用金庫
 長野県信用組合 ゆうちょ銀行・郵便局
 長野銀行 長野県労働金庫
 三井住友銀行(口座振替のみ) 東御市役所

◆口座振替のお願い

納税は、便利で安心な口座振替をご利用ください。
 また、口座振替日前に残高の確認をお願いします。

◆コンビニ納付・スマホ決済アプリを利用した納付

納付書にバーコードが印字されている場合は、コンビニエンスストアでの納付ができます。また、納付書のバーコードをスマートフォンアプリ(PayPay請求書払い、LINE Pay請求書支払い、PayB、支払秘書、J-Coin請求書払い、d払い請求書払い、au PAY(請求書支払い))で読み取ることで納付ができます。QRコードはスマートフォン決済アプリや「地方税お支払サイト」でQRコードを読み取ると納付ができます。

◆その他料金等の口座振替日

毎月25日
 ・市営住宅使用料 ・保育料
 ・上下水道料金(佐久水道企業団給水区外)
 毎月10日
 ・上下水道料金(佐久水道企業団給水区域内)

※ただし、閉庁日の場合は、翌開庁日となります。

※納税通知書および領収書は、最低5年間大切に保管しましょう。

☎税務課 収税管理係 ☎71-0331

東御市の
話題も
いっぱい!

地域のできごとを毎日放送

UCV レポート

UCV1 地上 121ch 17時~

[再放送] 18時・19時~22時(リピート放送)ほか
日曜日はダイジェスト放送





インターネットでも
見られます!



上田ケーブルビジョン

0120-160-074

長野県上田市中央 6-12-6

令和6年度 東御市生涯学習出前講座

出前講座では、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等を講師として派遣します。

- ◆対象 市内在住、在勤、在学する10人以上で構成された団体やグループなど。
- ◆講座内容 メニュー表からお選びください（メニュー表にない場合はご相談ください）。
- ◆開催日時 月～金曜日 午前9時～午後9時（2時間以内） 閉庁日は閉講
- ◆開催場所 場所の手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします（市内のみ自宅も可）。
- ◆申し込み 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、地域コミュニティ推進係へ申込書をご提出ください。
- ◆その他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換はできますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられませんのでご理解をお願いします。
 - ・運動を伴う講座では安全に配慮しますが、保険加入などは申請団体にて加入をお願いします。
 - ・[No.34Action健康づくりウォーキング講座][No.35Actionクアの道を歩こう][No.36Actionからだを動かしてすっきり改善教室]はいずれか1講座を1団体につき年1回までとさせていただきます。

No.	講座名	時間(分)	担当課	内容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度（政治団体からの依頼は不可）
2	ハザードマップの見方について	60		東御市避難所・災害ハザードマップの内容説明、災害危険箇所の共有
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市の新たな総合計画について知ろう!	60	企画振興課	令和6年度からスタートする市の目指すべき新たな将来像とその実現に向けた施策の取組内容
5	東御市の統計について	30		市の統計（人口等）、登録統計調査員について
6	東御市におけるSDGsの取り組みについて	60		SDGsの概要と市の取り組み等
7	東御市における空き家の現状と対策について	60		今からできる空き家対策や空き家所有者向けの出張相談等
8	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90～120	地域づくり支援課	地域での会議や話し合いを円滑に進めるための手法（ワークショップの方法等）を学ぶ
9	生涯学習とは	20		生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ
10	青少年の健全育成～メディアリテラシー講座～	応相談		「スマホ・インターネットの悪影響から子どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴(時間等詳細は応相談)
11	国民健康保険の話	60	市民課	国民健康保険の制度と手続き
12	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
13	後期高齢者医療制度の話	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き
14	税金の話	60	税務課	地方税の種類やしくみ
15	生活環境の話	60	生活環境課	身近な生活環境の問題と環境基本計画
16	クリーンリサイクルタウン	30		(1)東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
17	東御市<説明会編>	30		(2)生ごみリサイクルシステムについて
18	クリーンリサイクルタウン東御市<施設見学編>	40		市の廃棄物処理施設の見学
19	地球温暖化対策の話	40		地球温暖化の影響、家庭でできる取り組み、市役所の取り組み
20	地域猫活動の話	30		野良猫を減らしていくための地域猫活動の取り組み
21	高齢者の交通安全教室	30	交通事故防止、運転免許証の更新・自主返納について	
22	ジェンダーってなあに？	30～60	人権同和政策課	男らしく、女らしくではなく、私らしく生きる地域づくりをめざして
23	人権ってなあに？	30～60		人権についてわかりやすく説明します。生活における様々な場面から考えてみましょう。
24	乳幼児のあそび講座	30～60	子ども家庭支援課	親子で楽しく遊べるあそびとおもちゃ作り
25	こどもサポートセンター	15～30		子育て支援策・発達・発達障がい・虐待予防・社会的養育・福祉サービス等
26	介護保険ってなあに？	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明、紹介
27	医療と介護の出張相談	60		医療・介護・福祉について、公民館等へ出張して相談会を行います。
28	～知ろう「認知症」のこと～ 認知症サポーター養成講座	60～90		認知症は偏見が多くご本人やご家族はとても辛いことです。症状を正しく知り支えるサポーターになりましょう。
29	健脚度測定 (足腰しゃんしゃん教室)	90～120		日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「昇って降りる」「つぎ足歩行」の測定と運動のアドバイスをします。
30	ずく出し教室 ～脳プロブレム大丈夫！脳が喜ぶ2つの習慣～	60		認知症予防についてのお話と無理なく体を動かす教室を開催します。また、各種測定とリハビリテーションの専門職学校が一ひとりの身体の状態の確認とアドバイスをします。
31	「ずくさち体操」応援隊！	60		ずくさち体操を活用し、地域で定期的に集まる居場所づくりを応援します。
32	「しんたい」の体操教室	60	心地よい体操やフレイル予防、介護予防向けの楽しくからだを動かす教室を、ご希望に沿った内容で行います。	

No.	講座名	時間(分)	担当課	内容
33	老後について学ぶ学習会	60	福祉課	老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障がい、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。
34	Action 健康づくりウォーキング講座	60~120	健康推進課	インターバルウォーキング、各種ポールウォーキング、スロージョギング等、健康づくりに効果的な歩き方について
35	Action クアの道を歩こう	60~120		自然の地形を利用して行われる、運動療法を元に考案された、個人の体力に合わせた運動リスクの少ないウォーキング。クアの道として認定を受けたコースを歩きます。
36	Action からだ動かして、すっきり改善教室	60~120		筋力トレーニング、ストレッチ、太極拳風リズム体操、ラクでよい姿勢の作り方等生活習慣病予防のための運動教室
37	Check 自分の体、たしかめてガッテン	20~60		・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣
38	Check 市のがん検診の受け方	20~60		市で実施しているがん検診の受け方について
39	Check こころの健康	30		こころの病気とその予防法、対処法について
40	Eat 健康に食べるってなあに？	20~60		全ライフコースを対象とした食品の選び方、バランス食、減塩等、食生活全般。
41	Eat いつも食べている食品に実はすごい効果が！	20~60		運動する方へおすすめ食品やフレイル予防になるおさかなの紹介など中高生向けからシニア世代など年齢に応じます。
42	おらほの地区の健康状況について	30~90		地区の健康状況の特徴について
43	こどもに多い病気とケガ	60		こどもに多い病気やケガの予防について
44	高齢者に多い家庭での事故や感染予防についての基礎	60	高齢者に多い家庭での事故防止と感染予防の基礎知識	
45	認知症のお話し	30~60	認知症の正しい理解とケアについて	
46	知って得する正しい体の使い方	60	正しい姿勢・動作・歩行についての解説と実技	
47	ロコモがいつでもあなたを狙っている	60	ロコモ予防のための解説と実技	
48	骨粗しょう症の話	60	骨粗しょう症についての解説	
49	介護環境の整え方 ~コーディネーターはこうでねえと~	60	市民病院	介護環境(福祉用具・住宅改修など)についてのお話し
50	心臓と運動の話	60	心臓の疾患と運動についての解説	
51	やってみよう!手の体操と折り紙ワークショップ	60	手の体操と折り紙のお話しと実技	
52	元気に食べて元気におしゃべり! ~オーラルフレイルを予防しましょう~	60	栄養摂取とコミュニケーションについてのお話しと実技	
53	知っていますか?吃音(どもり)のこと ~安心してどまれる社会をこの地域から~	60	吃音(どもり)の正しい知識について	
54	人生会議とは? (齋藤)	60~90	みまき温泉診療所	最後まで自分らしく生きるためのヒント
55	在宅医療 (齋藤)	30~60	生活の一部として、医療・介護を住み慣れた場所で	
56	生命の話	30~60	助産所 とうみ	幼児~高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
57	子どもに伝える命の大切さ	30~60		保育園、小中学校の保護者向けに命の大切さを伝える
58	ライフデザインセミナー ~あなたの未来を描いてみよう~	60		これから子どもを生み育てる世代の方を対象に妊娠・出産を含めた正しい知識を学びこれからの人生を考える
59	子育て・孫育て講座	60~120	昔と今の子育ての違いを学ぶ	
60	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
61	市の防災重点農業用ため池	30		ため池ハザードマップについて
62	市の農業振興計画	40		市の農業振興計画について
63	デマンド交通「とうみレッツ号」	60	商工観光課	「とうみレッツ号」の利用方法について
64	住宅が建設できる場所はとうみどこ?	30~60	建設課	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて
65	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
66	生活に欠かせない上水道と下水道	60~120	上下水道課	上下水道のはたらき、水の大切さ、水の循環等について(施設見学可)
67	おはなしサービス	30~60	図書館	紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ
68	やさしい家庭介護	応相談	社会福祉 協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
69	はじめようボランティア! ~さあ、地域での活躍はどこから?~	20		生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ
70	地域の助け合い、支え合いの福祉活動	60		お互いさまの福祉づくりを考えます
71	はじめよう、福祉マップで地域づくり	60		福祉マップの概要とつくり方
72	障がいがある方への理解と福祉体験	60		車イス・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢者体験や障がいがある人の体験談
73	成年後見人制度を知ろう	60~90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
74	エンディングノートを作ろう	60~90		エンディングノートの概要と書き方
75	福祉用具の選び方、扱い方を知ろう	60		車イス、介護ベッド等の選び方、扱い方
76	災害時支えあい台帳登録制度	60~90		災害発生時に避難所等への移動に際し、配慮が必要な方を普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり

申込・問/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎64-5885

令和6年度 心配ごと相談

家庭・隣人・職場等の人権問題、インターネットでの誹謗中傷、差別などの相談に人権擁護委員が応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆開設日(第1金曜日)(都合により5月と1月は第2金曜日)

- 4月5日、5月10日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月1日、12月6日、令和7年1月10日、2月7日、3月7日

◆場所 東部人権啓発センター

(県288-3)

◆受付時間 午前9時～午前11時

午後1時～午後3時

◆相談時間 午前9時～正午

午後1時～午後4時

☎/人権同和政策課 人権同和政策係

☎64-5902

「本人通知制度」をご利用ください

「本人通知制度」とは、事前に登録した方の戸籍や住民票を第三者に交付した際に、登録した本人宛に交付の事実を通知するものです。

戸籍などの不正取得による犯罪や人権侵害を防止するためにも、ぜひ本制度をご活用ください。

◆事前登録手続き

この制度の利用を希望する方は、市民課市民係窓口で登録の申し込みをしてください。

○事前登録できる方

市に住民票がある(あった)方、または本籍がある(あった)方

○手続きに必要なもの

・本人確認書類(運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど)

・委任状(代理人が申し込む場合)

※代理人が申請する場合は市民係までお問い合わせください。

◆通知の対象となる証明書

○住民票の写し・住民票記載事項証明書(除票を含み、戸籍の表示がされたもの)

○戸籍謄本・抄本・戸籍記載事項証明書・戸籍の附票の写し(除籍、改製原を含む)

◆通知する内容

○証明書の交付年月日

○交付した証明書の種類および通数

○交付請求者の種別(代理人・代理人以外の者)

※交付請求者の住所、氏名等は通知されません。

※通知を受けた際には、個人情報保護法に基づいた情報の開示の請求ができます。

☎/市民課 市民係

☎75-2007

令和6年度 人権よろず相談

人権啓発センターでは毎月1回相談員による相談事業を行っています。

日頃の悩みや困り事に、専門の相談員が個別に応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆相談内容(相談員)

・法律相談(弁護士)：裁判、訴訟、契約、債権債務、損害賠償、相続、遺言、離婚など法律問題に関すること

・登記・相続等相談(司法書士)：土地・建物・法人等の登記相続登記手続、成年後見に関すること

・人権相談(人権擁護委員)：結婚・離婚、隣人・親子・きょうだい・夫婦の関係調整と差別など人権に関すること

・行政相談(行政相談委員)：行政機関への各種申請手続、要望、陳情、苦情など行政に関すること

・心の健康相談(保健師、生活就労支援センター相談員)：心身の不調、依存症、ひきこもりなど健康と生活、就労の不安に関すること

◆開設日 第3金曜日

(都合により8月のみ第2金曜日)

4月19日、5月17日、6月21日(※)、7月19日、8月9日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、令和7年1月17日、2月21日、3月21日

◆場所 東部人権啓発センター

(県288-3)

※6月は北御牧庁舎(大日向337)

◆受付時間

午前8時45分～午前11時30分

◆相談時間 午前9時～正午

※相談につきましては、電話での事前予約が必要です。

☎/人権同和政策課

☎64-5902

令和6年度慰霊巡拝の実施予定

厚生労働省は、肉親が亡くなった現地で、慰霊・追悼を行いたいという関係遺族の要望にこたえるため、遺骨収集の望めない戦没者等を対象として、慰霊巡拝を行います。

慰霊巡拝の参加者は、別に定める選考基準により決定します。費用は、参加する遺族代表に旅費の1/3相当額の補助金を交付します。また、感染症対策による実施の見合わせ等の判断を行う場合がありますので、予めご承知おきください。

※日程等の詳細は、長野県のホームページまたは健康福祉部・地域福祉課 自立支援・援護係までお問い合わせください。☎026-23517094

☎/福祉課 福祉推進係

☎64-8888

税務署からの定額減税に関するお知らせ

令和6年度税制改正法案が成立・施行された場合、令和6年6月から定額減税（源泉所得税関係）が実施されることとなるため、源泉徴収義務者向けの説明会を開催します。

説明会においては、DVD上映を中心に制度の概要および事務手続きについて説明させていただきます。

◆その他 会場の駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご検討ください。

◆開催日程
①上田税務署 別館2階会議室
（定員：各回30名）
4月17日（水）・23日（火）、
5月8日（水）・16日（木）
午前10時30分～午前11時30分、
午後2時～午後3時
②サントミューゼ 小ホール
（定員：各回320名）
5月13日（月）
午前10時30分～11時30分、
午後1時30分～午後2時30分

5月15日（水）
午前10時30分～午前11時30分
③千曲市戸倉創造館
（定員：390名）
5月15日（水）
午後2時30分～午後3時30分

※LINEによる事前予約制（令和6年3月1日（金）より予約開始）
詳細は、定額減税特設サイトをご確認ください。

◆その他 会場の駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご検討ください。

☎21-0440



定額減税特設サイト

松くい虫被害木の伐採について のお願い

市内において、松くい虫の被害が発生しています。市では、松くい虫により立ち枯れたアカマツについて、感染拡大防止や倒木による交通事故防止のため、伐倒処理等を進めています。個人所有地へ立ち入り、被害木の伐採をさせていただき事に、ご理解とご協力をお願いします。

☎64-5898
農林課 耕地林務係

松くい虫防除薬剤散布講習会

◆日時 5月11日（土）

（販売）午前8時～午前8時30分
（講習会）午前8時10分～

◆場所 北御牧公民館正面玄関前

◆内容 薬剤の正しい散布時期および方法についての講習

◆幹旋薬剤 マツグリーン2液剤1L
入3650円（税込）

◆補助金 薬剤購入費の1/2以内、ただし、人あたりの限度額は1万円

◆持ち物 薬剤の購入を希望される方は、代金が必要です。

◆申し込み 講習および薬剤購入は事前予約が必要です。5月7日（火）までに農林課へ電話でお申し込みください。

◆その他 講習会を受講しなくても、予約いただいた薬剤を購入できます。また、講習のみの受講も可能です。

☎64-5898
農林課 耕地林務係

山林の立木を伐採するときは 届出が必要です

個人等が所有する山林の立木を伐採する際には、森林法に基づき本数および面積に関わらず届出が必要です。事前に「伐採及び伐採後の造林の届出書」を提出してください。

届出書の提出は、伐採を始める日の90日前から30日前までです。届出書は市ホームページからダウンロードできます。

☎64-5898
農林課 耕地林務係



市ホームページ

湯楽里館 開館30年自記念特別企画

◆毎月26日（風呂の日）

当日券（おとな）入館料300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できません。
※回数券等、差額分の返金は致しません。

☎63-4126
湯楽里館

第6回「平和を希う市民のつどい」開催

◆日時 5月3日（金・祝）

午前10時～正午

◆場所 市役所「市民交流広場」

◆プログラム 開会宣言、市長・市議会議員あいさつ、市民の自由発言「平和への思い」

※飛び入り発言歓迎します。

☎090-3092-6210
委員会 田中

農業集落排水東上田処理場を公共下水道へ接続しました

4月1日に農業集落排水東上田処理場を公共下水道へ接続し、供用を開始しました。別府・滋野・金井・和南部・田沢・新屋処理場に続き7地区目となります。これに伴い、処理場としての機能はなくなりますが、今後は防災備蓄庫・非常用汚水貯留槽等として活用していく予定です。

今後も、下水道の適正なご利用をお願いします。

閤／下水道課 下水道係

☎64-5874

市政への提言「私のひまわり」

HP

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、皆さまのアイデアをお寄せください。いただいた提言は今後の市政運営に活かしてまいります。

◆受付期間 4月1日(月)～30日(火)

◆提言のテーマ 市政全般

◆提言書の記入方法 用紙は市ホームページからダウンロードできます。また、投書箱設置場所にも備え付けてあります。

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール、ながの電子申請サービス

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧公民館1階、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答しません。

・匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについては、回答しません。

・いただいた提言とそれに対する回答は、個人が特定できないように編集した上で、市報とうみやホームページで紹介することがあります。

閤／企画振興課 企画政策係

☎64-5806 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ



ながの電子申請サービス

高速バス池袋・新宿線上田小諸便・小諸便の廃止

千曲バス(株)が運行する高速バス池袋・新宿線の上田小諸便・小諸便(東御市役所停留所経由)が令和6年3月末をもって廃止になりました。

なお、東部湯の丸停留所を経由する上田便^{*}は引き続き運行されます。

※4月1日より時刻改正あり
詳細は千曲バスホームページをご覧ください。

閤／千曲バス(株)乗合高速課

☎75-8426



千曲バスホームページ

市長と語る車座ミーティング

HP

開かれた市政を推進することを目的に、市長が市民団体やグループの皆さんと直接語り合う「市長と語る車座ミーティング」を実施していますので、ご利用ください。

◆対象 市内に在住、在勤または在学する人が半数以上在籍する団体

◆参加人数 10人以上

◆開催日時 申込団体が希望する日にち・時間帯をもとに、開催日時を決定します。

※月～金曜日の午前9時～午後5時までの間、所要時間は1時間以内を基本とします。

◆開催場所 東御市役所

◆懇談テーマ 申込団体から提案

◆申し込み 申込書に必要事項をご記入の上、開催希望日の1カ月前までにお問い合わせ先へご提出ください。(郵送、FAX、持参、Eメール可)

◆募集期間 随時受付

◆その他

・単なる相談や要望を受ける場所ではありません。まちづくりについての建設的な意見交換の場となるようなテーマをご提案ください。

・当日の司会進行は、原則申込団体で行ってください。

・ミーティングを円滑に実施するため、実施日の2週間前までに企画振興課と内容について打ち合わせしてください。

・ミーティングの概要は、後日写真を添えて広報誌、ホームページ等で公開します。

・ミーティングは原則公開とします。

・参加人数や時間、場所等につきましては、ご相談ください。

閤／企画振興課 企画政策係

☎64-5806 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ



令和5年度物価高騰対策給付金支給のお知らせ

◆内容 物価・賃金・生活総合対策として、エネルギー・食料等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（個人住民税所得割が非課税の世帯）に対して、価格高騰対策給付金の支給を行っています。

※低所得世帯支援金（1世帯7万円）の支給を受けた方は対象外です。

◆支給対象者 基準日（令和5年12月1日）において世帯全員の令和5年度分の市民税所得割が非課税である世帯。
※市民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。

対象となる可能性のある世帯には、3月上旬に確認書を送付しました。届いた方は、内容をご確認のうえ、4月30日（火）（必着）までに返送してください。

◆支給額 1世帯 10万円

申込・問／福祉課

地域包括支援係 ☎64-5000

高齢者係

☎75-5090 ☎64-8880

✉kaigo@city.tomi.nagano.jp

東御市ポータルアプリ「とうみeなび」の運用を開始しました

「とうみeなび」は、市民の皆さまが市の行政手続きや公共施設の予約照会等をスマートフォンで便利にご利用いただくためのアプリです。

◆主な機能

①住民票や税証明の請求アプリの連携（クレジットカード払い）

②公共施設（中央公民館・地区公民館・体育施設など）の予約空き状況の照会

③市からのお知らせ配信（予定）

④とうみレッツ号アプリとの連携

◆アプリのダウンロードと登録方法
①左の二次元コードをカメラで読み取り「ライブビジョン」をインストールしてください。

②アプリ起動後、「地域を選択してログイン」を選び、お住まいの郵便番号を入力して検索してください。

③お住まいの地域を選択して決定後、利用規約に同意していただくとアプリが利用できます。

※本アプリのご利用は無料ですが、通信料やチケット代は別途かかります。詳しくは、東御市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



Google Play



App Store

問／企画振興課

情報推進係

☎75-0905

募集

公共職業訓練「医療クラーク科」受講生募集

◆内容 現在求職中の方を対象に、医療現場の実務に役立つ知識と技能を身に付け、関連する3つの資格を得るのうえ、医療機関へ早期就職を目標とする3カ月間の職業訓練です。

◆訓練期間 5月29日（水）～8月28日（水）（土・日・祝を除く）

◆訓練施設（株）ニチイ学館長野支店

◆訓練場所 上田市勤労者福祉センター内（上田市中心4-9-1）

◆費用 受講料無料（教科書・各検定料等実費あり）

◆対象者・定員 求職者20名

◆申し込み 5月2日（木）までに、最寄りのハローワーク職業訓練担当窓口へお申し込みください。

◆入校選考 5月17日（金）（時間・場所等、後日連絡）

申込・問／長野県工科短期大学校

☎39-1111



長野県工科短期大学校
ホームページ

東御市青少年健全育成審議会委員の公募

市の青少年健全育成事業等について必要な事項を審議する東御市青少年健全育成審議会の委員を募集します。

◆対象 市内在住で、令和6年4月1日現在満20歳以上の方

◆任期 2年間（令和6年4月1日～令和8年3月31日）

◆募集人数 若干名

◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入し教育課へ提出をしてください。（持参・郵送可）応募用紙は地域づくり支援課窓口または市ホームページから入手してください。

◆内容 会議（年2回程度）への出席

◆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、応募書類は返却いたしませんのでご承知おきください。

◆応募期限 4月30日（火）

申込・問／地域づくり支援課 青少年係

☎62-1111



市ホームページ

令和6年度スポーツ教室受講者募集

- ◆目的 市民のスポーツ技術の向上および健康増進を図るとともに各競技の底辺拡大を図るため実施します。
- ◆申込期間 4月1日(月)～10日(水) 平日午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
- ◆申込方法 下記へ電話でお申し込みください。
- ◆申込項目 教室名、氏名、年齢(学年)、性別、電話番号
- ◆参加料 3,500円 ※各教室に必要な費用を別途、集金する場合があります。
- ◆保険料 中学生以下800円、高校生～64歳以下1,850円、65歳以上1,200円
- ◆スポーツ教室開講式
 - ・日時 4月14日(日) 午前9時～午前11時
 - ・場所 東御中央公園内「第一体育館」
 - ・持ち物 参加料(保険料)・上履き(スリッパ等)・保護者同意書(小学生のみ)
- ※当日、都合のつかない方は4月12日(金)、午後5時までに、第一体育館へお届けください。

◆実施教室・期間等

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
1	陸上 (陸上競技全般)	小学3年～ 中学生	4月17日～ 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド他	50	陸上競技 種目全般
2	ソフトテニス (一般・中学)	中学生～一般	4月20日～ 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
3	ソフトテニス (小学生)	小学3年～6年	4月20日～ 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
4	テニス (上級者)	一般	5月7日～ 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
5	テニス (初・中級者)	一般	5月7日～ 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
6	バドミントン	一般 (高校生除く)	4月17日～ 毎週水曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
7	柔道	幼児(年長)～ 一般	4月20日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後8時30分	25	東御中央公園 武道館	50	基礎から 応用
8	剣道	小学1年～ 高校生	4月17日～ 毎週水曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 武道館	30	基礎から 応用
9	空手 (北御牧会場)	幼児(年長)～ 一般	4月20日～ 毎週土曜日 午後6時～午後8時30分	25	ふれあい体育館 (研修室)	20	基礎から 応用
10	弓道	中学生～一般	5月11日～ 毎週土曜日 午後7時30分～午後9時	20	東御中央公園 弓道場	30	基礎から 応用
11	ミニバスケット ボール	小学生男・女 1年～6年	4月18日～ 毎週木曜日 午後6時～午後7時30分	25	東御中央公園 第二体育館	男女 各40	基礎から ゲーム
12	バスケット ボール	中学生～一般	4月18日～ 毎週木曜日 午後7時30分～午後9時	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
13	サッカー	小学1年～6年	4月25日～ 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 グラウンド	無制限	トレーニング とゲーム
14	卓球(夜の部)	小学4年～一般	4月20日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
15	卓球(昼の部)	一般男女	4月17日～ 毎週水曜日 午後1時30分～午後3時30分	25	東御中央公園 第一体育館	30	基礎から ゲーム
15	卓球(北御牧)	小学3年～一般	4月19日～ 毎週金曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	ふれあい体育館	20	基礎から ゲーム

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
17	バレーボール	小学1年～一般	4月20日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第一体育館	100	基礎から ゲーム
18	ミニ ビーチボール	小学1年～6年	4月23日～ 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
19	ゴルフ (ジュニア)	小学生～高校生	4月20日～ 毎週土曜日 午前6時～午前7時15分	25	浅間高原 カントリー倶楽部	10	基礎から ラウンド
20	ゴルフ(一般)	一般	4月16日～ 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	こもろゴルフ スクエア	40	基礎から ラウンド
21	キッズ 野球教室	小学1年～6年	4月17日～ 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド西	20	基礎から ゲーム
22	スキー・ スノーボード	小学生～一般	詳細は後日お知らせします。	2	湯の丸スキー場	スキー80 スノボ10	初心者 から

- ・一部の種目を除き、男女の参加が可能です。
- ・天候や施設の関係で、終了日程がずれ込むことがあります。

令和6年度スポーツ少年団 団員・指導者募集

団体名および種目	対象	練習日時	練習場所	代表者
祢津スポーツ少年団 (軟式野球)	幼児(年中)～ 小学6年	毎週日曜日 午前9時～午前11時30分	祢津小学校 グラウンド	しのほら よしゆみ 篠原 美文
田中スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	田中小学校 グラウンド	こばやし まさる 小林 勝
和スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	和小学校 グラウンド	よだ じゅんや 依田 純也
滋野スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	滋野小学校 グラウンド	よだ たくや 依田 拓也
和剣道スポーツ少年団 (剣道)	小学1年～6年	毎週土曜日 午後6時～午後8時	和小学校 体育館	よだ ひろただ 依田 裕忠
尚武館スポーツ少年団 (剣道)	幼年～中学生	毎週木曜日 午後7時30分～午後9時30分	武道館 剣道場	きたざわ ゆきお 北澤由紀男
東御ドッジボールスポーツ少年団 (ドッジボール)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時30分～午前11時30分 (低学年午前8時30分～ 午前10時30分)	北御牧小学校 体育館	むらやま ひろこ 村山 弘子
北御牧少年野球スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	北御牧 グラウンド	たけい りょういち 武井 良一
北御牧NBBスポーツ少年団 (バスケットボール)	小学1年～6年	毎週土曜日 午後5時～午後8時	北御牧中学校 体育館	おおつか みつひろ 大塚 光博
東御少年剣道クラブスポーツ少年団 (剣道)	小学1年～中学生	毎週金曜日 午後7時～午後9時	武道館 剣道場	やなぎさわ しんや 柳澤 伸哉

- ・すべての団体において男女の参加が可能です。
- ・お申し込みや登録料・参加料の負担につきましては、代表者の方へ連絡してください。

申込・問い合わせ先 東御市スポーツ少年団本部 (第一体育館内) ☎62-2200

令和6年度里山探検参加者募集

HP

◆活動内容 探検(お散歩)、どろんこ遊び、水遊び、工作、おやつ作り、やりたいこと等

	里山探検 “キラキラ”	里山探検 “ドキドキ”	里山探検サークル “ニコニコ”	さとやま探検隊
活動日	月2回程度 火曜日 (全20回)	月2回程度 土曜日 (全15回)	月2回程度 日曜日 (全16回)	月1回程度 原則日曜日 (全9回)
時間	午前10時～午後1時	午前10時～午後2時	午前10時～午後2時	午前10時～午後2時
対象	未就園児とその保護者 ※心配な方はこちらまでご連絡ください。	年中児、年長児、小学1年生	里山遊び・外遊びに興味のあるご家庭 ※子どものみの参加はできません。	小学2年生～6年生
定員	30組	30名	50家庭	30名
参加費	登録費 3,000円、 参加毎に1名100円	年間 30,000円	登録費 10,000円、 参加毎に1名100円	年間 15,000円

- ◆活動期間 4月後半～令和6年3月 ※活動日は変更になる場合があります。
- ◆場 所 祢津地区奈良原、北御牧地区芸術むら公園（現地集合、現地解散）
- ◆持 ち 物 おにぎり、水筒、敷物、着替え、帽子、軍手、長靴、雨具（小雨決行）
- ◆申込方法 4月19日（金）までに、右記二次元コードよりお申し込みください。
- ◆そ の 他 東御市外の方もお申し込みいただけますが、応募者多数の場合には市内の方が優先となります。
- ◆申し込み後の流れ



里山探検参加申込フォーム

【全活動共通】

二次元コードよりお申し込みいただいた方に、4月末日までに参加の可否および事前説明会についてご連絡させていただきます。

※初めて里山探検に参加される方は事前説明会への参加をご予定ください。

【事前説明会】

キラキラ 開催日 4月16日(火)、18日(木) 時間 午前9時15分～午前10時
場 所 北御牧子育て支援センター（16日）
東部子育て支援センター（18日）
その他 ※初回の活動日は4月23日（火）を予定しています。

ドキドキ・ニコニコ・さとやま探検隊 開催日 5月12日（日）、16日（木）
時 間 12日 午前9時30分～午前10時30分（ドキドキ・探検隊） 午前11時～正午（ニコニコ）
16日 午後5時30分～午後6時30分（ドキドキ・探検隊） 午後7時～午後8時（ニコニコ）
場 所 中央公民館3階 講堂

申込・問／楽育ひろばtomi 事務局（公益財団法人身体教育医学研究所） ☎61-6148

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ（エフエムとうみ）78.5MHzで放送中

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

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
4月11日・25日	ヘルメット補助金・地域猫活動、重点対策加速化事業(太陽光パネル・蓄電池補助)	生活環境課

問／エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

募集
(株)信州東御市振興公社の正社員

◆職種

- ①フロント・サービス
- ②ビールの製造

◆勤務場所

- ①湯楽里館、大田区休養村とつづ、ゆうふるTAKA、アートヴィレッジ明神館
- ②オラホビール工場

◆募集人数 若干名

◆給与等 当社規程による

社会保険・雇用保険・諸手当あり
 昇給年1回／賞与年2回(定年満60歳)

◆応募期限 4月26日(金)

◆選考方法 期日、場所については後日連絡します。

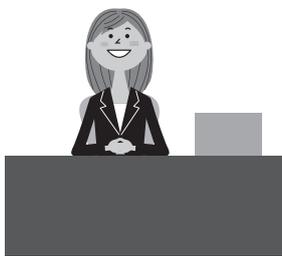
◆応募方法 履歴書と職務経歴書を応募期間に左記までご提出ください。

(郵送可、期限内必着)

応募・問／(株)信州東御市振興公社

総務課 ☎64-00001

〒389-0505 東御市和3875



**令和6年度 二十歳を祝う会実
 行委員募集**

◆令和6年度対象者

平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方

◆令和6年度二十歳を祝う会日時

8月15日(木) 午後2時～
 場所 予定 東御市文化会館 サンテラスホール

◆実行委員の内容

・当日までに3回程度の実行委員会(オンライン会議)への出席
 ・当日の準備や式典の運営など

◆申し込み 5月10日(金)までに、

左記へお申し込みください。

◆その他 学生などで東御市に住所がない方でも実行委員として企画運営に協力いただける方は左記までご連絡をお願いします。

申込・問／地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎64-5885



補助金

自転車用ヘルメット購入費補助金 HP

◆補助対象者

・市内に住所があり、かつ、居住している高校生等または高齢者

※申請年度の3月31日に、満16歳～満18歳または満65歳以上の方

・購入経費に対し、他の補助金の交付を受けていない方

◆補助対象ヘルメット

・自転車乗車時に着用し、頭部を保護する目的で製造され、次の認証等を受けた新品のもの(SGMマーク、JCFマーク等)

・令和5年4月1日以降に購入されたもの

◆補助率

購入費用の1/2以内。上限2000円(100円未満切り捨て)

※令和6年3月31日までに購入した場合令和6年6月30日までに申請してください。

申請様式、提出書類等詳細は市ホームページをご確認ください。

申請・問／生活環境課

生活安全係 ☎64-5896



市ホームページ

親族に頼らず生きていく選択

- ☑ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※弊会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証から生活支援をはじめ緊急時の対応、さらに葬儀・納骨・死後の諸手続き等を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

老後の生き方セミナー

5月7日(火)

上田創造館
 コミュニティホール大/2階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代 / 300円 ■定員 / 11名

◎5月15日(水) 個別相談会開催



NPO法人 **日本よりせい家族会**

本部／上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル2
 支所／長野・松本・高崎・宇都宮・水戸

【要予約】0120-12-8851
 平日 10:00～17:00

地球温暖化対策に関する補助金 **HP**

市では、地球温暖化対策として左記の補助金を交付します。
補助金の活用を希望される方は生活環境課へ申請してください。

◆太陽光発電システム等設置補助金

〈一般住宅用〉

①太陽光発電設備 ※単独設置可

1kWあたり7万円（上限35万円）

②定置型蓄電池 ※①の設備と連携に限る

蓄電池価格（円/kWh）の1/3

（1kWhあたり15万5000円（税抜き）以下のものに限る）

（上限51万6000円）

③定置型蓄電池 ※単独設置の場合

蓄電池設置費用の1/10以内

（上限10万円）

〈民間施設用〉

①太陽光発電設備 ※単独設置可

1kWあたり5万円（上限50万円）

②定置型蓄電池 ※①の設備と連携に限る

蓄電池価格（円/kWh）の1/3

（1kWhあたり19万円（税抜き）以下のものに限る）

（上限126万6000円）

◆住宅用太陽熱高度利用システム設置補助金

1基あたり3万円

（1住宅につき1基に限る）

◆木質バイオマスストーブ設置補助金（薪ストーブ、ペレットストーブ）

設置費用の1/5（上限5万円）

◆電気（EV）自動車購入補助金

国の補助金交付額の1/5（上限8万円）

◆省エネ家電製品普及促進事業補助金

（LED照明器具・電気冷蔵庫）

①LED照明器具

※1世帯1回に限る(ア)と(イ)の併用可

本体価格の合計（設置費含む）に対し

(ア)市内に本店を有する事業所で購入

1/2（上限1万5000円）

(イ)その他の事業所で購入

1/4（上限5000円）

②電気冷蔵庫 ※1世帯1台に限る

本体価格に対し

(ア)市内に本店を有する事業所で購入

1/5（上限3万円）

(イ)その他の事業所で購入

1/10（上限1万円）

※補助金の交付にはその他諸条件があります。必ず要綱等を確認ください。

※詳細は、市のホームページをご覧ください

※予算の上限に達した場合は、申請受付を終了する場合があります。

申請・問い合わせ先

ゼロカーボン推進係

☎64-5896



市ホームページ

松くい虫特殊伐採補助金 **HP**

個人の所有する宅地等で、松くい虫に感染した松について、業者委託して伐採を行う場合には、次の条件で補助金の交付を受けることができます。

◆条件

市内に住所があり、市内に所有する宅地等に松がある方で、松くい虫に感染した松が倒木した際に、道路や電線、建物、農地など、第三者の財産に被害を及ぼす場合。

◆補助金額

伐採した処理費用の2分の1以内（上限10万円）

◆申請方法

申請書に記入の上、着工前に提出してください。

申請書は、市のホームページからダウンロードが可能です。

※倒木後および所有者自身で伐採した場合は、補助対象外ですのでご注意ください。

申請・問い合わせ先

耕地林務係



市ホームページ

◆補助対象および補助金額

①合併処理浄化槽（新規設置）

5人槽 33万2000円

6〜7人槽 41万4000円

8〜10人槽 54万8000円

②合併処理浄化槽（更新）

5人槽 22万2000円

6〜7人槽 27万6000円

8〜10人槽 36万6000円

③高度処理型合併処理浄化槽（加算額）

5人槽 10万円

6〜7人槽 7万円

8〜10人槽 4万円

※①または②の補助額に上乘せされます。

④放流部分

工事費用の1/2以内

（限度額50万円）

※対象は宅地の境界から放流先までの放流部分の工事費で、放流ポンプを設置した場合はその施設を含みます。

◆申請 申請は必ず工事着工前に行ってください。令和7年1月末までに

工事の完了をお願いします。

◆その他 設置工事資金を借り入れた

場合の利子の補給制度もあります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申請・問い合わせ先

生活安全係

☎64-5896



市ホームページ

合併処理浄化槽設置補助金 **HP**

一般住宅（別荘は除く）に合併処理浄化槽を設置する方を対象に、工事費の一部を補助します。補助金をご希望の方は、お問い合わせください。

不妊・不育症治療費を補助します

- ◆**対象** 不妊または不育症の治療を受けている夫婦で、双方または一方が申請時点で市内に1年以上住民票があり、市税の滞納がない夫婦
- ◆**対象経費** 不妊・不育症治療に係る保険適用外の治療に係る経費
- ◆**補助金額** 対象経費の1/2の額（1回あたり20万円を上限に、通算6回まで補助）
- ◆**提出書類** 申請書、領収書および診療明細書、医療機関・薬局の診療証明書（健康推進課に書式があります）
- ◆**申請期限** 1回の治療期間が終了してから90日以内
- ◆**その他** 補助を希望する場合は、説明しながら書類をお渡ししますので事前に左記へご相談ください。

申請・問／健康推進課 保健地域医療係
☎64-8882

ドック補助金

脳ドックを受けた方へ、年度内1回に限り補助金を交付します。

- ◆**対象** 令和6年度に50・55・60・65・70歳になる方で、東御市国民健康保険に加入している方
- （昭和49年4月2日～50年4月1日生、44年4月2日～45年4月1日生、

- 39年4月2日～40年4月1日生
- 34年4月2日～35年4月1日生
- 29年4月2日～30年4月1日生

- ◆**対象となる受診期間** 令和6年4月1日から令和7年3月31日
- ◆**補助金上限額** 1万3000円
- ◆**申請方法** 健康推進課窓口で申請
- ◆**申請時の持ち物** 「脳ドック」と記載の領収書、検診結果、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
- ◆**申請書提出期限** 受診日の翌月の末日まで
- ◆**注意事項**
 - ・脳ドックの検査項目内に、MRI検査、MRA検査、頸部エコー検査、心電図検査、特定健診の血液検査の検査項目を全て含んでいる場合に限りです。
 - ・オプション検査として受診された場合は、補助の対象外となります。

人間ドック

人間ドックを受けた方へ、年度内1回に限り補助金を交付します。なお、補助金は人間ドックまたは市の健診（東御市国保特定健診、後期高齢者健診）のどちらか一方しか申請できませんのでご注意ください。

- ◆**対象** 東御市国民健康保険加入者（令和6年度40歳～受診日74歳）、後期高齢者医療制度加入者
- ◆**対象となる受診期間** 令和6年4月1日～令和7年3月31日

- ◆**補助金対象医療機関** 市内外問わずすべての医療機関
- ◆**補助金上限額** 2万円（1泊）、1万5000円（半泊）
- ※後期高齢者医療制度加入者は1万円（1泊、半泊）
- ◆**申請方法**
 - ・東御市民病院、佐久総合病院、浅間南麓こもる医療センター、上田生協診療所、鹿教湯病院で受診した場合は、申請の必要はありません。当日保険証を持参し、補助金が差し引かれた金額を病院でお支払いください。
 - ・その他の医療機関で受診した場合、受診日の翌月末までに健康推進課窓口で申請してください。
- ◆**申請時の持ち物**
 - ・領収書、健診結果、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
 - ・他に助成金がある場合は、その金額がわかるもの
- ◆**注意事項**
 - ・補助金の交付は、特定健診の検査項目を満たしている場合に限りです。
 - ・令和6年3月31日までに受診し、まだ申請していない方は、4月19日（金）までに健康推進課窓口で申請してください。

申請・問／健康推進課 健康増進係
☎64-8883

緑化等およびブロック塀撤去に関する補助金制度 HP

- ◆**緑化推進事業補助金**
 - 花壇づくりのための花苗および資材の経費の一部が対象です。
 - ・花苗、種子等の植栽物 100/100以内
 - ・土、肥料等の花壇資材 80/100以内
 - ・限度額 新規事業15万円 継続事業10万円
- ◆**生垣設置およびブロック塀等撤去事業補助金**
 - 危険なブロック塀等を撤去したり、生垣を設置する経費の一部が対象です。
 - ・新しく生垣を設置 限度額6万円
 - ・既存ブロック塀等を撤去 限度額5万円
- ◆**雨水貯留槽設置補助金**
 - 雨水貯留槽の設置に要する経費が対象です。
 - ・1立方メートル以上 限度額10万円
 - ・1立方メートル未満 限度額3.5万円
 - ※本体価格の1/2とする。

※補助金を活用する際は、必ず着工前（購入前）に補助申請手続きをしてくださいます。詳細な交付要件は市ホームページをご覧ください。左記へお問い合わせください。

申請・問／建設課 都市計画係
☎64-5914



市ホームページ

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
4月13日(土)	ぶどう新規就農説明会 ぶどう栽培について、収入と経費、助成金について など	JA信州うえだ 東部地区 営農課 会議室 (東御市祢津1049-1) 午前9時～	岡/JA信州うえだ 東部地区 営農課 ☎62-3322	
	野菜新規就農説明会 アスパラガス、ブロッコリー、ミニトマトの栽培について、収入と経費など	JA信州うえだ 東部地区 営農課 会議室 (東御市祢津1049-1) 午前10時30分～		
4月20日(土)	楽にグイグイと歩ける！ 「ノルディックウォーキング」 専用ポールを持って、全身の筋肉を使うウォーキング。朝活から充実した週末のスタートをきりましょう。	東御中央公園あずま屋集合 (雨天時、福祉センター3階) 午前9時～午前10時	申込・岡/健康推進課 健康 増進係 ☎64-8883 定員:20名 参加費:100円(傷害保険料)	
	FC KIDS more (キッズモア) サッカー教室体験会 和小学校グラウンドや大田区休養村芝グラウンドなどで行っているサッカー体験と加入説明会です。	和小学校グラウンド 午前9時～午前11時	岡/FC KIDS more加藤 ☎62-0242 対象:小学生1～4年生(男女とも) ※活動は4月20日から始めています。(毎週土曜日)	
4月21日(日)	令和6年度とうみワインセミナー① 「ワイン片手に教養講座②」 今回は「経済的自立」「女性の起業」「地方での自宅起業」がテーマです。ワインを片手にリラックスして、気軽に学びを深めましょう。 講師：ひらり宣伝社代表 小宮 絵美 氏 道先案内人：地域おこし協力隊 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1時30分～午後3時 (受付：午後1時～)	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：1,000円(グラスワイン・軽食付き) 申込期間：4月1日(月)～ 定員に達するまで ※20歳以上が参加対象 ※田中駅からの送迎バスあり	
4月23日(火) ～28日(日)	第28回 香東会書展 出品者：射手 紅苑、土屋 睦泉、 箱山 蘆舟、古川 暉久、 山岸 鹿聲	東御市文化会館 展示室 午前9時～午後5時 (初日は正午～ 最終日午後4時まで)	岡/香東会 射手 ☎64-5733	
4月14日、 5月19日、 6月30日 (月1回日曜日)	青空フラ教室 講師：山崎 綾子 先生 ※天候により、中止となる場合は、開催1時間前までにFacebook・Instagramでお知らせします。	芸術むら公園 芝広場 (受付:まる屋にて20分前より) 午前10時30分～ 午前11時30分	岡/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 参加費:1,000円(親子1,500円) ※お子さまが小学生の場合) 持ち物：動きやすい格好、飲み物、タオル、パウ(お持ちの方。無料レンタルあり)	
4月27日、 5月25日、 6月22日、 7月27日 (第4土曜日)	青空ZUMBA教室 講師：峰村 栄美 先生 ※世界各国の音楽を楽しむダンスフィットネスです。見て真似て動くだけで簡単に楽しめます。屋外で気持ちよく汗をかきましょう。	芸術むら公園 芝広場 (受付:まる屋にて20分前より) 午後1時～午後1時45分	岡/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 対象：高校生～70代(小学生～中学生は無料) 持ち物：動きやすい格好、飲み物、タオル、運動靴 参加費：500円/回	
4月28日、 5月12日・26日、 6月9日・23日、 7月14日・28日 (第2・4日曜日)	青空ヨガ教室 講師：畑中 麻貴子 先生 ※天候により、中止となる場合は、開催1時間前までにFacebook・Instagramでお知らせします。	芸術むら公園 芝広場 (受付:まる屋にて20分前より) 4・5月午前10時～午前11時 6月午前9時～午前10時 7・8月午前8時～午前9時	岡/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 参加費:700円 持ち物:動きやすい格好、飲み物、タオル、帽子、ヨガマット(持っている人)	

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
4月28日(日)	第4回 海野宿れいわ六斎市 Fukuめぐり 「着物で歩く海野宿」をテーマに「海野宿れいわ六斎市」を今年も開催します！会場はふたつ。連休のはじまりは海野宿へお越しくください。	白鳥神社：コンサート うんのわ：古民家ギャラリーや着物レンタル、出張ワインビアなど 午前10時～午後3時	閻/海野宿滞在型交流施設「うんのわ」 ☎71-7552	
4月29日(月・祝)	「柘津東町歌舞伎」公演 演目:子ども歌舞伎「土蜘蛛退治」(柘津小学校歌舞伎クラブ) 大人歌舞伎「忠臣蔵七段目」(柘津東町歌舞伎保存会)	柘津日吉神社境内 東町歌舞伎舞台 午前10時30分～ (開場：午前10時)	閻/文化/スポーツ振興課 文化振興係 ☎71-0670 柘津東町歌舞伎保存会(金井) ☎090-4758-6269	
5月12日(日)	スポーツレクリエーション2024 ふれあいウォークin東御(らいでんコース) 「雷電くるみの里」「雷電為右衛門の生家」を巡り東御市の歴史文化を感じながらご家族、お友達と一緒に歩きましょう。	集合：東御中央公園 芝生広場 受付時間：午前8時30分～午前9時(時間厳守) ※当日雨天により中止の場合は当日朝7時までに東御市ホームページに掲載します。	申込・閻/文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455 5月12日(日)当日のお問い合わせは☎070-8342-0267 申込期間：4月8日(月)～5月1日(水)	
5月15日(水)	太陽の会 自宅で家族の介護をされている方・経験された方の交流会です。今回は、抹茶・お菓子とおしゃべりを楽しめます。	総合福祉センター 午前10時～正午	申込・閻/社会福祉協議会 ☎62-4455 ※お菓子代(実費)がかかります。	
5月22日(水)	世界一周経験者と創る、あなただけの旅プラン～はじめての世界ひとり旅編～ デンマークなど様々な国で暮らした経験のある講師と、好きなことやりたいことを叶えるあなただけの旅プランを一緒に考えてみませんか？ 講師：波多江 淳子 氏	中央公民館1階 調理室 午後6時30分～午後8時	申込・閻/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎64-5885 定員：10名(先着順) 受講料：500円 持ち物：筆記用具	
5月23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・29日(水) 全5回	求職者の若者のためのパソコン講座 ワード・エクセルの基本操作・応用(office2019を使用します) 講座説明会：22日(水) 午前10時～午前11時	若者サポートステーション・シナノ(上田市大手2丁目3-4大手ビル2階) 午前10時～正午	申込・閻/若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 対象：15～49歳の求職中の方 定員：6名 受講料:無料(テキスト代682円)	
5月28日(火)	ダンボール式生ごみリサイクル講習会 ダンボールに腐葉土を詰め、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・閻/生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814 持ち物：筆記用具	
5月30日(木)・31日(金) ※乙種防火管理講習会は30日のみ	「甲乙共通課程」防火管理者講習 多くの人が入り出し、勤務または居住する建物には、収容人員により、防火管理者を選任しなければならず。この講習は、防火管理者の資格(甲種・乙種)を付与する講習です。	上田創造館 両日とも 午前9時30分～午後4時	申込・閻/上田地域広域連合 消防本部 予防課 ☎26-0029 定員：100名(先着順) 受講料：講習日徴収 甲種 4,000円、乙種 3,000円 (上田地域防火協会会員は半額) 申し込み：4月30日(火)午前9時から消防本部予防課、または丸子・真田・東御・依田窪南部消防署の窓口で。	

子育てインフォメーション (5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～ず絵本	13日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずリズム	20日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談	23日(木)*	午前10時30分～午前11時30分
ママのリフレッシュ日 (ヨガ)	27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	15日(水)*	午前10時～午前11時30分
0歳児のママひろば	29日(水)*	

なかよしひろば

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

北御牧地区 (北御牧子育て支援センター)	22日(水)	午前10時～午前11時
祢津・和地区 (東部子育て支援センター)	30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

5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	8日(水) 保育園で楽しく遊びましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、帽子、着替え
	滋野保育園	☎63-6468	
	祢津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	くるみ幼稚園	☎75-6113	21日(火) 幼稚園探検をしよう 午前10時～午前11時30分 持ち物 上履き (親子とも) 水筒
	海野保育園	☎62-2800	8日(水) 保育園の庭のツリーハウスであそびましょう 午前9時30分～午前11時 持ち物 水筒、着替え (必要な方)

☎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

- この村にとどまる マルコ・バルツァーノ：著
- 夏目家のそれから 半藤 未利子：著
- 大坂の陣全史 渡邊 大門：著
- 静かに退職する若者たち 金間 大介：著
- 災害食ハンドブック 奥田 和子：著
- 「やめられない」を「やめる」本 山下 あきこ：著
- はじめての野鳥観察 谷口 高司：監修・絵
- 豆乳でいいんだ 小松 友子：著
- デジタルスケッチ入門 長砂 ヒロ：著
- くせになるランニング 倉島 万由子：著

行事予定

- 会場 図書館3階 くるみのへや
- ◆ 図書館職員による★おはなし会
日 時 5月10日 (金) 午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者
 - ◆ 「ほたる」による★おはなし子ども会
日 時 5月18日 (土) 午前10時30分～
対 象 未就学児～小学生

休館のお知らせ

- 毎週月曜日は休館日です。
◆ 月末図書整理日 4月26日 (金)

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル4月 地上112

◆ 「東御市発足20周年記念式典」

4月28日 (日) 9:00～ 15:00～ 21:00～

21日に行われる記念式典の収録番組をお送りします。式典では、関係者による挨拶をはじめ、20年間の歩みの振り返り、これからの展望を描いた映像やお祝いのビデオメッセージなどを流し、市政発足20周年を祝います。

*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

ウィークリーとうみでも、市政20周年を記念した特集を放送。20年の主な出来事を振り返りながら、「東御市を改めて知ろう」をテーマに、特産品やご当地グルメなども紹介します。

【放送時間 6:00～12:00～18:00～】
毎週金曜日更新

動画は右記の二次元コードから
ご覧いただけます。



ウィークリーとうみ

☎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 (5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(人 勤労者会館(勤))	1日(水)*、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティ センター	7日(火)、14日(火)*、21日(火)、28日(火)	午前10時～午前11時
祢津公民館	1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)*、29日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティ センター	13日(月)、20日(月)*、27日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	10日(金)、17日(金)*、24日(金)、31日(金)	午前10時～午前11時
かんたん 体操	2日(木)、16日(木)	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	14日(火)、28日(火)	
転倒予防水中ウォーキング	10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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

☎/健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 

乳幼児健康診査		対象
4か月児健診	5月29日(水)	令和6年1月生
10か月児健診	5月22日(水)	令和5年7月生
1歳6か月児健診	5月21日(火)	令和4年11月生
2歳児歯科健診	5月14日(火)	令和4年2月生・3月生
3歳児健診	5月28日(火)	令和3年3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	5月30日(木)	対象：令和5年12月生
もぐもぐ離乳食教室	5月31日(金)	対象：令和5年10月生
受付時間：午前9時40分～午前10時 場所：市保健センター(総合福祉センター2階) 持ち物：母子手帳、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	5月21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(Cafe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	保健地域医療係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883 (オンライン相談も受け付けています)
母と子の栄養相談・歯科相談	5月7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			
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	
認知症のひとと家族の会(個別相談できます)	5月17日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	5月1日(水)	午前10時～午前11時	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	5月14日(火)		滋野コミュニティセンター		
	5月17日(金)		北御牧公民館		
	5月20日(月)		和コミュニティセンター		
	5月22日(水)		祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさぼ」(生活全般、就労、ひきこもり等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
人権擁護委員による心配ごと相談(家庭・隣人・職場等の人権問題)	5月10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)	5月17日(金)	午前9時～正午(受付 午前11時30分まで)		事前予約制	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	5月16日(木)	午後1時30分～午後4時30分	コワーキングスペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医	月日	医療機関名	電話番号	
診療時間 午前9時～午後5時	4月7日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	*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
	4月14日	東御市民病院	☎62-0050	
	4月21日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	4月28日	ほしやま内科	☎62-3115	
	5月5日	酒井医院	☎64-3170	
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）			

関/健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報



第101回サンテラスロビーコンサート
小諸高等学校音楽科 **ウィーン研修旅行報告演奏会**
5月26日(日) 13:00開場/13:30開演 500円(80席限定)

♪ Liszt/Transcendental Etude No.4 Mazeppa リスト/超絶技巧練習曲第4番(S.139) マゼッパ
すぎやまこういち/交響組曲ドラゴンクエスト5「天空の花嫁」より 序曲のマーチ・結婚ワルツ(予定)

発売中



JAZZ FESTIVAL 2024

東御市市政20周年記念事業
目指せ！JAZZの街とうみ

4月9日10時より窓口で販売開始

7月6日(土) 12:00開場/12:30開演 2,500円(100席限定) 会場はホワイエ

Musician & Timetable

12:30～ TNSジャズオーケストラ
13:20～ 片桐秀樹トリオ+1 <small>Gt:片桐秀樹, Ba:小栗潤一郎, Drs:倉田光幸, Sax:一之瀬 貴</small>
14:10～ MM Quintet <small>Vo:堀内美智代, Vn:田中美恵子, Ba:藤巻良康, Pf:滝澤健一, Drs:笹田和裕</small>
15:20～ 奥村 晶Sextet <small>Tr:奥村 晶, A.Sax:三木俊雄, Ba:中村健吾, Pf:佐久間優子, Tb:高井天音, Drs:高橋 徹</small>

FOOD & DRINK
・牧舎みねむら・自家製ソーセージ・ヴィラデストなどを予定



MM Quintet

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00(窓口受付は17:30まで) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



水彩画 **美しき明治のみづゑ** **4月6日(土)～6月30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しましょう。

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200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

お知らせ:館内修繕工事のため、5月10日(金)まで休館です。

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)

地域で育てようおらほの子ども

新学期、育成会活動がスタート



● 問い合わせ先 地域づくり支援課 青少年係 ☎ 62-11111(代)

未来ある子どもたちが心豊かに育つことができるよう、各区・各地区では、子ども会・育成会活動に取り組んでいます。地域の皆さまとの世代間交流は、子どもたちの自信にもつながります。今年度も様々な活動が計画されていますので、皆さまのご協力をお願いします。

ここでは各地区の育成協議会等で行われている活動を紹介しています。

田中地区青少年育成部会

「田中つ子フェス2023」 会長 芦田 高英

コロナ禍で子供たちのために企画された田中つ子フェス。3年目の令和5年は、300人近くが参加する育成会のメインイベントになりました。今年も、9月30日に暑い中での開催でした。ストラックアウト・ダーツ・ボウリング・射的等のミニゲームに、人気の逃走中という鬼ごっこ。最後に全員で〇×クイズ。今後も内容を進化させ楽しいイベントにしていきます。



つげの里じけんの会青少年育成部会

「4年ぶりの通学合宿」 会長 後藤 富美男

通学合宿とは滋野小児童が滋野コミュニティセンターに寝泊りし、滋野小に通学する活動です。今回はコロナ感染症が心配のため参加人数を15人に縮小し、6月25日から3泊4日で実施しました。子供たちの成長や地域住民との交流を目的とし、子供たちは食事作り、宿題、温泉、遊び等とても元気に楽しく過ごしました。



称津地区子ども会育成連絡協議会

「称津地区ミニ駅伝大会」 会長 塩川 壽友

第39回称津地区ミニ駅伝大会を10月14日(土)に4年ぶりに開催しました。

新型コロナウイルスの影響で大変心配しましたが、称津小学校PTAの役員、地元関係者の皆様のご協力で無事開催することができました。当日は最高のコンディションの下、5チームが参加し素晴らしい大会になりました。ありがとうございました。



和地区子ども会育成連絡協議会

「心新たに書き初め大会」 会長 富岡 茂樹

1月4日に恒例となった新春書き初め大会が行われました。当日は、受付開始時刻の9時前から参加者が並び、3年生以上の26人が書き初めに取り組みました。

講師は今年も書道研究「至慎会」を主宰する高橋 麦宇先生。筆を取りながら丁寧に指導してくださいました。子どもたちも、驚くほどの集中力で課題に取り組み、納得の書き初めが書きあげられました。



北御牧地区子ども会育成連絡協議会

「戻り始めた育成会」 会長 関 清英

子供フェスティバルは、晴天の下、盛大に実施できましたが、夏祭りの出店は台風の影響で、中止になってしまいました。また、小学校PTA主催の魚つかみ大会も、大事を取って中止になりました。ペットボトルロケット飛ばし大会は、材料のペットボトルからロケット作り工作のサポートを行い、校庭一杯に飛ぶ雄姿は、圧巻でした。

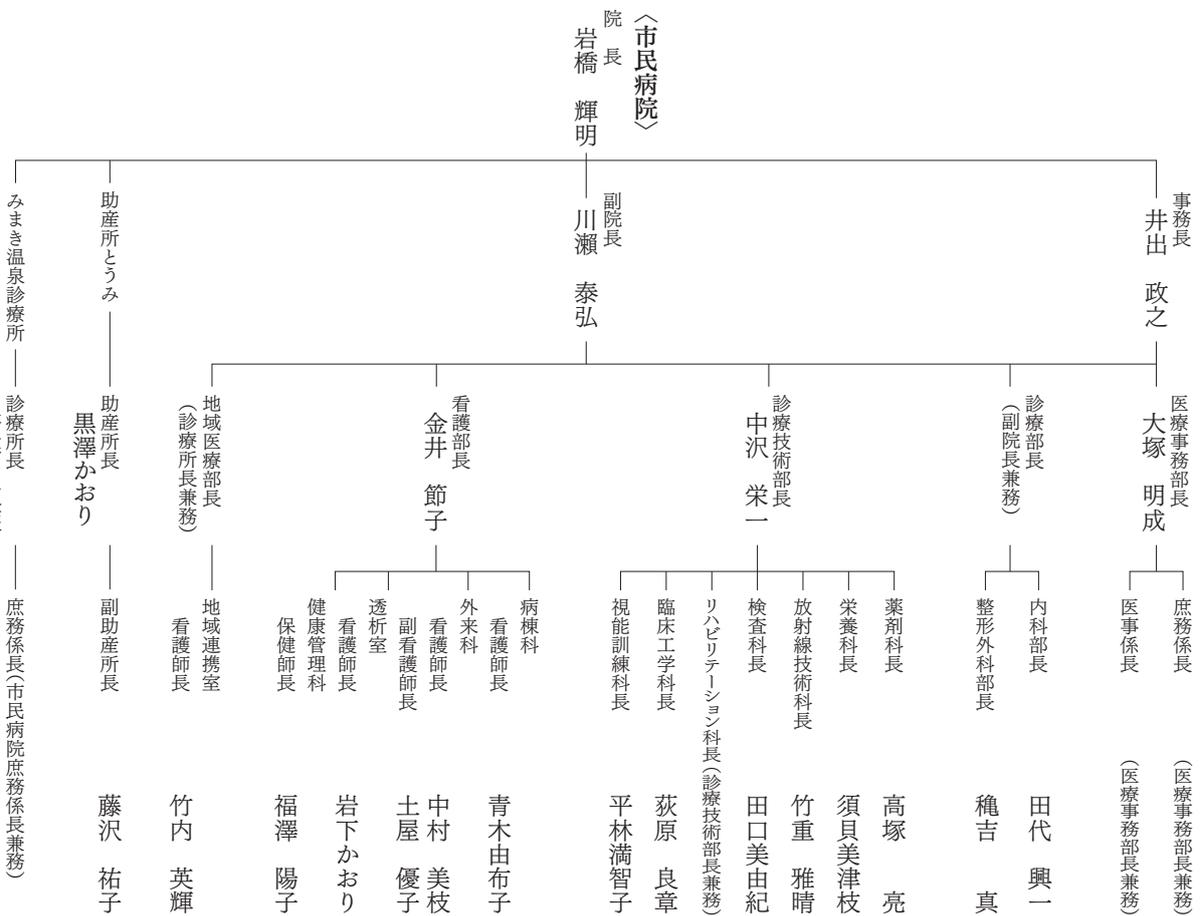
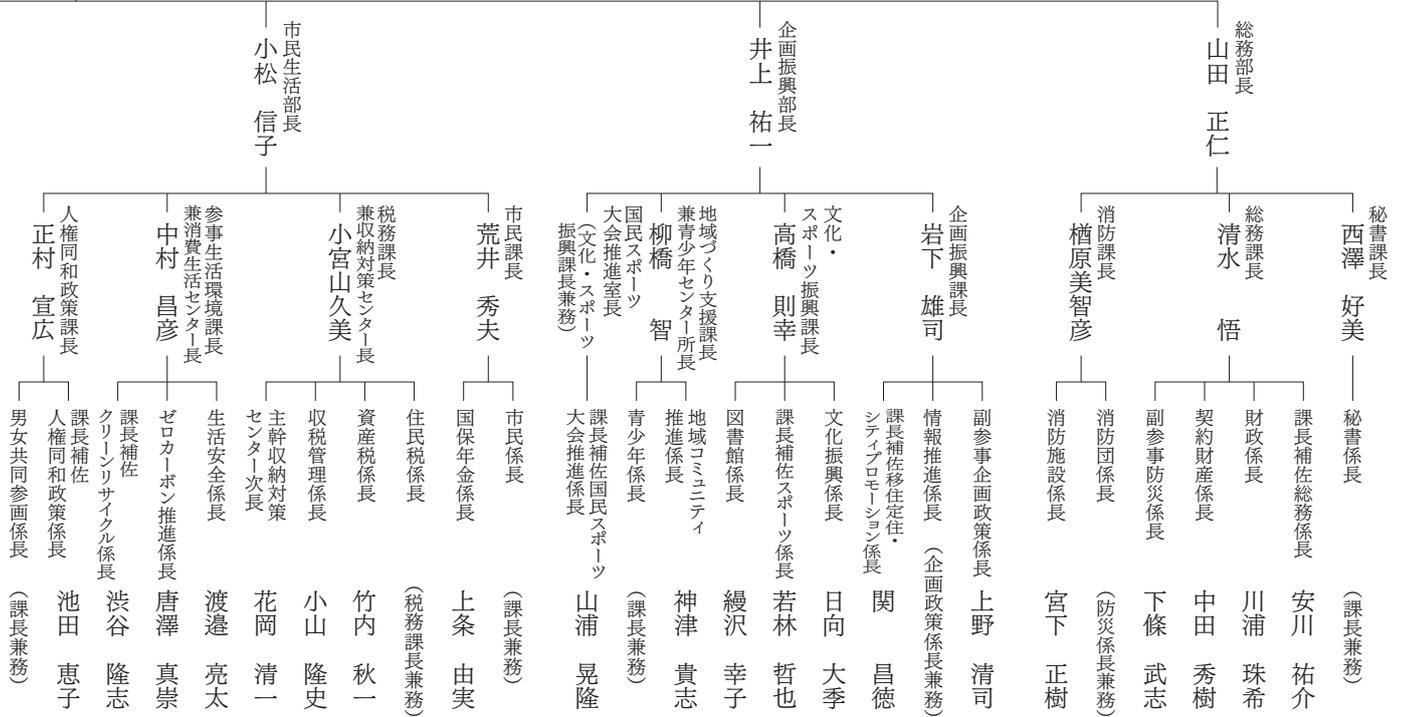


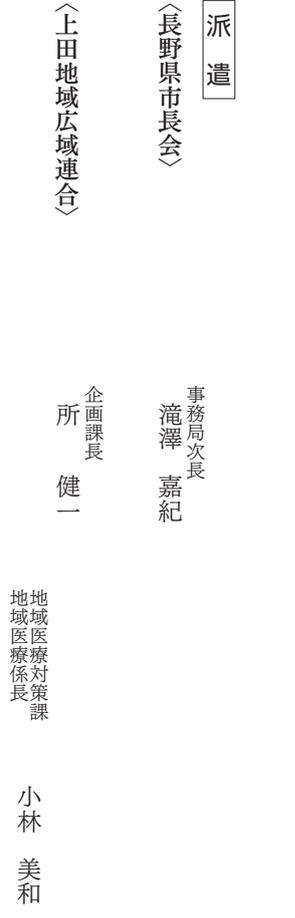
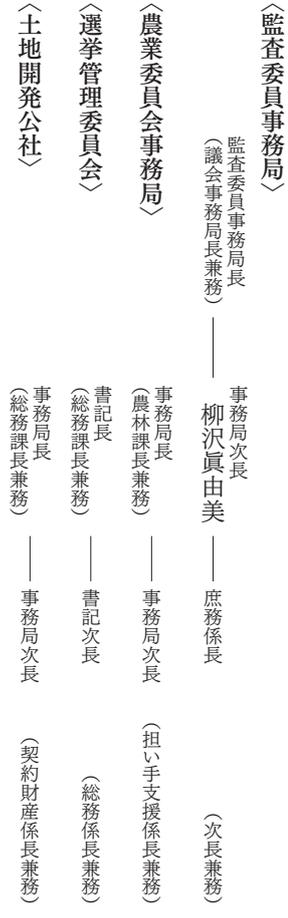
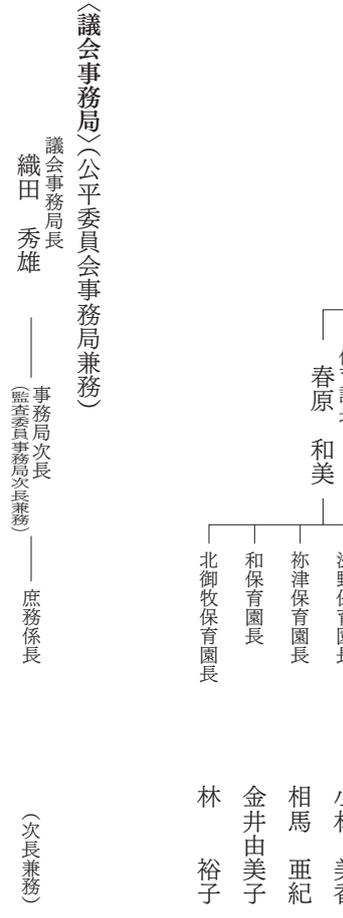
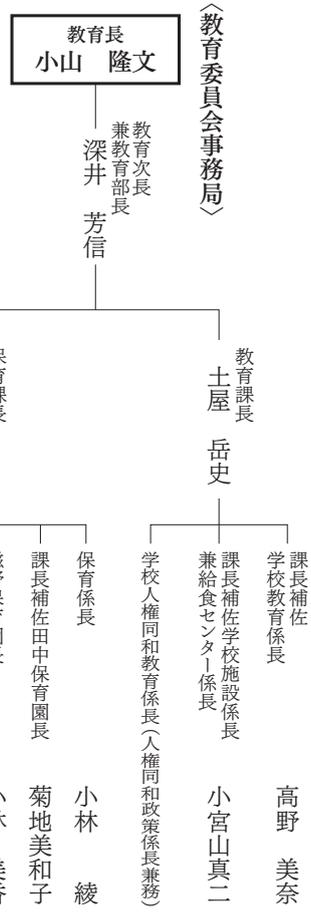
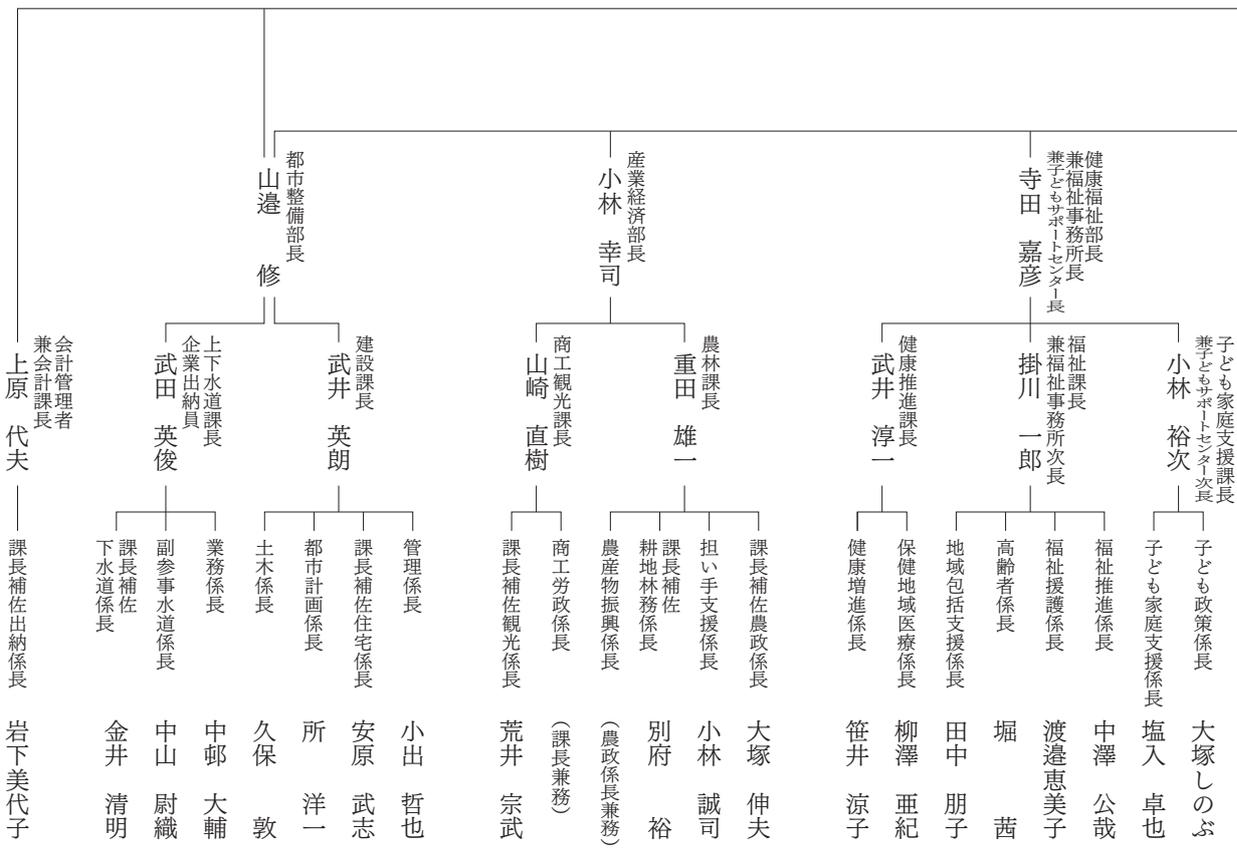
市長 利夫 花岡

副市長 基廣 田丸

令和6年度 東御市の組織一覧です

4月1日付けで、市職員の人事異動を行いました。本年度もよろしくお願ひします。





各課業務一覧

市役所各課の仕事と連絡先をお知らせします。

市役所の主な業務ごとに担当係の連絡先を掲載しました。

夜間休日または担当の係が分からないときには、市役所の代表電話にお電話ください。

【市役所】 〒389-0592 東御市県281番地2

代表電話 0268-62-1111

代表アドレス tomi-city@city.tomi.nagano.jp（各課のアドレスも@以降は同じになります。）

＜市役所本館＞

階	課名等・メールアドレス	係名	電話	主な業務
1階	市民課 shimin@	市民係	75-2007	戸籍、住民票、印鑑登録、外国人登録、死亡届、諸証明の交付、総合案内、マイナンバーカード申請・交付
		国保年金係	75-8810	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療
	税務課 zeimu@	住民税係	64-5877	市県民税、軽自動車税、諸税、原付等の標識交付・廃車手続
		資産税係		固定資産税、都市計画税、地籍図・名寄帳閲覧
		収税管理係	71-0331	市税・介護保険料の収納管理及び滞納処分、納税証明、所得証明
	生活環境課 seikan@	生活安全係	64-5896	交通安全、防犯・防犯灯、消費者保護、交通災害共済、狂犬病予防、公害、環境衛生、外国人相談、墓地
ゼロカーボン推進係		脱炭素、再生可能エネルギー、環境マネジメントシステム		
会計課 kaikai@	出納係	64-4359	現金・有価証券の出納・保管、決算	
2階	秘書課 hisho@	秘書係	62-1111(代)	秘書業務
	総務課 soumu@	総務係	64-5876	人事給与、議案の提出、情報公開、文書管理、人事評価、行政組織、栄典・表彰、法規審査、自衛官募集、庁舎管理、災害対策本部、行政改革
		(選挙管理委員会)	64-5809	
		財政係	64-5901	財政計画、予算の編成
	企画振興課 kikaku@	契約財産係 (東御市土地開発公社)	64-5805	入札および契約、物品の購入・修繕、車両管理、財産管理、財産区
		企画政策係	64-5806	計画行政、地方創生、広聴、土地利用、広域行政、統計調査
		情報推進係	75-0905	電算管理、情報化推進、電子自治体
	文化・スポーツ振興課 bunka-sports@	移住定住・シティプロモーション係	64-5893	移住定住、空き家バンク、シティプロモーション、結婚支援、ふるさと応援寄付金、市報、ホームページ、メール・SNS配信、防災ラジオ
スポーツ係		75-1455	文化・スポーツ振興、文化・スポーツ施設管理・運営	
3階	文化振興係	71-0670 75-2717	文化振興、文化施設の指定管理、文化施設運営支援、文化財保護、埋蔵文化財、海野宿伝建、文書館	
	議会事務局 gikai@	64-5810	市議会に関する事務	
	監査委員事務局 kansai@		監査委員に関する事務	
公平委員会事務局 gikai@	公平委員会に関する事務			

＜東御市立図書館＞

文化・スポーツ振興課	図書館係	64-5886	図書館運営
------------	------	---------	-------

＜庁舎別館＞

2階	農林課 nousei@	農政係	64-5894	農業振興計画、農業振興地域整備計画、農業資金、主食用米生産調整、農作物・畜産振興、農作物災害、農業振興補助金
		担い手支援係	64-0535	地域計画、農業経営基盤強化、農地中間管理事業、認定農業者・新規就農者支援、農業振興施設管理、農業農村支援センター業務
		耕地林務係	64-5898	土地改良事業、農業施設維持管理、林業振興、有害鳥獣対策
		農産物振興係	75-2016	6次産業化・農商工連携、農産物マーケティング・ブランド化、ワイン振興、巨峰の王国まつり、地産地消、都市農村交流
	農業委員会事務局 nogyou-iinkai@		64-0535	農地法に基づく許認可、農業者年金、農地流動化促進、優良農地保全

≪庁舎別館≫

階	課名等・メールアドレス	係名	電話	主な業務
3階	建設課 kensetsu@	管理係	64-5892	道路・河川の管理および占用等許認可、官民界の立会い、廃道敷処分、地籍調査
		住宅係	64-5882	市営住宅管理、屋外広告物、建築確認事務、市有宅地販売、特定空家等
		都市計画係	64-5914	都市計画事業（公園、街路、再開発）、緑化推進
		土木係	64-5917	道路・橋りょう・河川の新設、改良、維持補修、土木災害復旧工事
4階	商工観光課 syoko-kanko@	商工労政係	64-5895	商工業振興、商工業団体、雇用対策、雷電まつり、公共交通
		観光係		観光振興、公共温泉施設管理、湯の丸・山岳観光、海野宿観光
	国民スポーツ大会推進室 kokusupo@	国民スポーツ大会推進係	75-2117	国民スポーツ大会

≪勤労者会館≫

1階	上下水道課 jyougesuidou@	業務係	71-9100	庶務全般、水道会計、下水道会計
		水道係	64-5884	上水道施設の維持管理、送配水計画管理
		下水道係	64-5874	下水道設計、積算、管理、工事監督、下水道施設管理
	上下水道料金センター		64-5883	上下水道料金、水道の検針、水道の開閉栓、漏水

≪総合福祉センター≫

1階	福祉課 fukushi@	福祉推進係	64-8888	民生児童委員、福祉医療、児童手当、児童扶養手当、保護司
		福祉援護係	64-8884	障がい者福祉、生活保護・生活困窮、ひきこもり、母子・父子・寡婦
	健康推進課 kenko-suishin@	保健地域医療係	64-8882	母子保健、精神保健、自殺対策、食育推進、予防接種及び疾病予防、感染症対策、医療機関との連携及び地域医療、献血及び移植医療、保健センター管理
		健康増進係	64-8883	健康診査及びがん検診、特定健診及び特定保健指導、健康づくり、保健活動地区組織、歯科口腔保健
2階	福祉課 kaigo@	高齢者係	75-5090	高齢者生活支援、生きがい対策、介護保険、市有バス運行管理
		地域包括支援係 地域包括支援センター	64-5000	地域包括ケアシステム、介護予防、認知症施策、高齢者権利擁護医療と介護の総合相談

≪中央公民館≫

2階	地域づくり支援課 chiiki@	地域コミュニティ推進係	75-5506 64-5885	地域づくり支援、自治推進委員、市民活動支援、国際交流、生涯学習、社会教育、公民館事業
		青少年係	62-1111(代)	青少年育成
	教育課 kyouiku@	学校教育係	64-5879	学校教育全般、教育相談、教育委員会庶務
		学校施設係	64-5906	学校施設、学校給食、児童館、児童クラブ
保育課 hoiku@	保育係	64-5903	保育所管理・運営、施設整備事業	

≪東御消防署庁舎≫

1階	総務課	防災係	62-1111(代)	地域防災、自主防災組織
	消防課 syobo-bosai@	消防団係		消防団運営、消防委員会
		消防施設係		消防施設、水防

≪北御牧庁舎≫

1階	市民交流サロン	67-3311	住民や市民活動団体が自由に利用できる多目的スペース
3階	東御市文書館		重要な公文書や古文書等の公開、閲覧

≪東部人権啓発センター≫

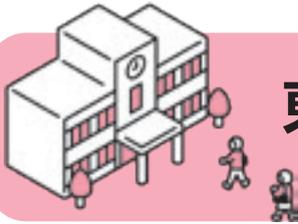
2階	人権同和政策課 jinken-douwa@ danjo@	人権同和政策係	64-5902	人権擁護施策の計画・推進、人権よろず相談、地区学習会
		男女共同参画係		男女共同参画社会の推進
	教育課	学校人権同和教育係		学校人権同和教育

≪東部クリーンセンター≫

	生活環境課	クリーンリサイクル係	63-6814	ごみの収集、ごみ減量・リサイクル
--	-------	------------	---------	------------------

≪子育て支援センター≫

2階	子ども家庭支援課 kodomokatei@ 子どもサポートセンター	子ども政策係	64-5814	子ども政策の企画・調整、子どもサポートセンター運営
		子ども家庭支援係	64-5903	子ども家庭相談、子育て・子育て支援、児童福祉



東部中学校 新しい制服に変わります

●問い合わせ先 東部中学校 ☎62-0145 (教育課学校教育係 ☎64-5879)

東部中学校は、創立60年以上にわたり、男子は詰襟の学生服、女子はセーラー服でどちらもYシャツを着用しています。毎年行っている「学校評価アンケート」では、制服に関する意見もあり、生徒の中で自らの気持ちに合わない制服で過ごすことで悩みながら卒業した生徒もいました。すべての生徒が安心して生活できる学校であるために、性差による制服の違いをなくすことを前提とした制服の見直しを進めてきました。

制服検討委員会の立ち上げ

制服を新たに検討・採用するためには、生徒、教職員、保護者だけではなく、市教育委員会、地域の方々から広く意見を聞き、検討していくべきと考え、「東部中学校制服検討委員会」を校内に立ち上げ、令和4年度から新しい制服について検討をしてきました。

年	月	内容
R4	10月	第1回制服検討委員会
	11月	第1回東部中学校生徒・保護者アンケート実施
R5	2月	第2回制服検討委員会
	5月	第2回東部中学校生徒・保護者、小学校保護者アンケート実施
		第3～6回制服検討委員会
R6	3月	第7回制服検討委員会

▲制服検討委員会の経過

新制服の決定の投票と投票結果について

各メーカーから提案していただいた制服は、東部中学校の生徒や保護者に実際に見ていただけるように生徒昇降口に展示し、生徒や教職員、中学校の保護者のほか、小学校の保護者にも実際に試作品を見ていただいたうえで昨年12月に投票を実施しました。結果をもとに第6回制服検討委員会で話し合い、新しい制服を決めました。

新しい制服



ブレザースタイル

ボタンの前合わせ、ボトムスの自由選択が可能



夏季はポロシャツを着用



今後の新制服の導入に向けて

希望者は、今年度から新制服の購入が可能です。また、在校生の兄弟姉妹が現制服を使用することを踏まえ、移行期間を設ける予定です。

今後も、生徒自身が安心して生活でき、互いのことを尊重し合える学校づくりを進めていきますので、保護者の皆さんをはじめ、地域の方々からのご支援のほどよろしくお願いたします。

年	月	内容
R6	4月	ポロシャツの試着・注文会 (希望生徒のみ) 新制服の試着、注文会 (買替を希望する生徒のみ)
	9～10月	ポロシャツ、新制服納品・着用
	12月	新制服の試着、注文会 (令和7年度新入生)
R7	4月	新入生が新制服を着用して入学

▲今後の新制服導入スケジュール

地域猫活動支援について

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

市では、暮らしやすいまちづくりのために「地域猫活動」を支援しています。

地域猫活動とは、地域にお住まいの皆さまの理解と協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を施し、適正に管理する活動です。

野良猫の寿命は4～5年と言われており、一代限りの生涯を全うさせることで野良猫は徐々に数が減少し、地域内の野良猫による生活環境被害を改善させることができるほか、交通事故などと隣り合わせの不幸な野良猫を減らすことができます。

市では、この活動を支援するため、「飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金」を創設し、その財源には過去3回のクラウドファンディングでお寄せいただいた寄附金を活用してきました。

補助金の交付要件

補助対象の猫

市内に生息している飼い主がいない猫

補助額

不妊手術（メス）上限 8,000 円

去勢手術（オス）上限 5,000 円

補助対象者（申請者）

市内に居住する個人または市内で活動する団体

※手術の前に申請が必要です。申請の際は、野良猫の状況等を聞き取らせていただきます。

猫を飼っている皆さんへ

- ・飼猫は室内飼育に努めましょう。
- ・やむを得ず屋外へ猫を出す場合は、不妊去勢手術をし、首輪、名札を必ず付けましょう。手術していない猫を外に出すと、屋外で子猫が生まれ、野良猫が増える原因となります。



地域猫の詳細はこちら

耳先のカットは、不妊去勢手術済みの印です。



手術中で
麻酔が効いているから、
痛くないニャン。



クラウドファンディング実績

400万8,500円

※令和3～5年度の累計

補助金交付実績

●不妊去勢手術実施数

463匹（オス200匹、メス263匹）

●交付件数／金額

延べ134件／3,101,300円

※補助金創設の令和3年1月から令和6年2月までの累計

市内小中学校の校長・教頭の人事異動紹介

〈令和6年3月31日付けで退職・転任された先生〉

祢津小学校 なかざわ 仲沢いずみ 校長
(佐久市立岸野小学校校長へ)

北御牧中学校 まつざわ せいいち 松澤 清市 教頭
(中野市立中野平中学校教頭へ)

〈令和6年4月1日付けで着任された先生〉

祢津小学校 たなか あきこ 田中 章子 校長
(佐久市立野沢中学校校長から)

北御牧中学校 きうち こういち 木内 康一 教頭
(南相木村立南相木小学校教頭から)

〈令和6年 市内小中学校 校長・教頭一覧〉

	田中小学校	滋野小学校	祢津小学校	和小学校	北御牧小学校	東部中学校	北御牧中学校
校長	<small>たつの</small> <small>まさかず</small> 龍野 正和	<small>かとり</small> 鹿取 ちか	<small>たなか</small> <small>あきこ</small> 田中 章子	<small>みやした</small> <small>とし</small> 宮下 聡	<small>とくたけ</small> <small>りゅうじ</small> 徳嵩 隆治	<small>もりの</small> <small>のりとし</small> 盛野 憲俊	<small>たかはし</small> <small>かずみ</small> 高橋 和美
教頭	<small>みのわ</small> 蓑輪 良江	<small>おやなぎ</small> <small>あきよし</small> 小柳 昭喜	<small>かない</small> 金井 健	<small>よこや</small> <small>ともこ</small> 横谷 智子	<small>いちかわ</small> <small>あつし</small> 市川 厚	<small>しもさと</small> <small>たかし</small> 下里 貴志	<small>きうち</small> <small>こういち</small> 木内 康一

令和6・7年度の後期高齢者医療保険料率が決まりました

●問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026 - 229 - 5320
市民課 国保年金係 ☎75 - 8810



後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。長野県における令和6・7年度保険料率は、後期高齢者の増加や医療費の伸びに加え、現役世代の負担を抑えるための国の制度改正により、次のとおり増額改定することになりました。

お一人おひとりの保険料額は6月下旬に決定し、7月以降に決定通知書によりお知らせします。皆様のご理解とご協力をお願いします

保険料率	改定後 (令和6・7年度)	現行 (令和4・5年度)	備考
均等割額	44,365円	40,907円	
所得割率	9.45%	8.43%	令和6年度は、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の場合は8.56%
賦課限度額	80万円	66万円	令和6年度は、昭和24年3月31日以前に生まれた方、障害認定の方は73万円

保険料は、加入者全員が負担する「均等割」と、前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額です

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ 44,365円 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{(前年中の総所得金額等 - 43万円)} \\ \hline \end{array} \times 9.45\% \quad = \quad \begin{array}{|c|} \hline \text{一人当たりの保険料額} \\ \text{限度額80万円 (73万円)} \\ \hline \end{array}$$

◆保険料軽減制度が見直されました

現在、世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額を合計し、決められた所得基準を下回っている場合には、保険料の均等割が所得に応じて軽減されています。今年度は下記のとおり見直されました。

5割軽減
改定前 43万円 + (29万円×被保険者数) + 10万円×(給与所得者等の数 - 1) 以下の世帯
改定後 43万円 + (29.5万円×被保険者数) + 10万円×(給与所得者等の数 - 1) 以下の世帯

2割軽減
改定前 43万円 + (53.5万円×被保険者数) + 10万円×(給与所得者等の数 - 1) 以下の世帯
改定後 43万円 + (54.5万円×被保険者数) + 10万円×(給与所得者等の数 - 1) 以下の世帯

うちの子「結婚」しないのかしら？

諦めずに仲人にご相談下さい

結婚相談所 **まずはお気軽にご連絡下さい**
ムスベル ☎026-214-3681

〒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。

令和6年度課税分から適用

国民健康保険税の賦課限度額と軽減措置が改定されました

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎75-8810



令和6年度税制改正により、国民健康保険税（以下「国保税」）の賦課限度額及び軽減措置の基準が下記のとおり改定され、今年度課税分から適用されます。

国保税の賦課限度額が引き上げられました

	改定前	改定後
医療分	650,000円	650,000円
後期高齢者医療支援金分	220,000円	240,000円
介護納付金分	170,000円	170,000円

所得に応じた国保税の納付となるように賦課限度額（後期高齢者医療支援金分）が引き上げられました。

所得が少ない方への国保税の軽減判定基準が見直されました

世帯の前年の所得が決められた基準額を下回っている場合は、所得に応じて国保税の均等割額（1人当たり）と平等割額（1世帯当たり）の7割・5割・2割が軽減されます。

今回の改定では、5割軽減と2割軽減の基準額が経済動向等を踏まえ見直され、軽減対象が広がります。

5割軽減

改定前 43万円 + (29万円 × 擬制世帯主を含む被保険者数) + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の世帯
改定後 43万円 + (29.5万円 × 擬制世帯主を含む被保険者数) + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の世帯

2割軽減

改定前 43万円 + (53.5万円 × 擬制世帯主を含む被保険者数) + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の世帯
改定後 43万円 + (54.5万円 × 擬制世帯主を含む被保険者数) + 10万円 × (給与所得者の数 - 1) 以下の世帯



4月1日から上下水道事業の委託業者が変わります

●問い合わせ先 上下水道料金センター ☎64-5883

今年度から上下水道事業の委託業者が変わり、各種受付および窓口、メーター検針等を株式会社ジーシーシー自治体サービスが行います。

株式会社ジーシーシー自治体サービス
制服一例

制服の特徴

社名表示

身分証携行



民生児童委員は

「地域の身近な相談相手」

「民生児童委員と話をしてみませんか？」



民生児童委員は、地域の身近な相談相手として、日々子どもたちの見守り活動や地域活動に取り組んでいます。

この4月からは、地域の高齢者世帯へ訪問する「高齢者実態調査」が始まります。おおよそ6月までの間に70歳以上の高齢者のみ世帯へ民生委員が訪問し、状況をお伺いしますので、よろしくお願ひします。

なお、どなたでも民生児童委員へ気軽に相談できます。日々、地域の皆さんの良き相談相手となるべく、委員自身も研修に励んでいます。

ぜひ、地域にいる民生児童委員と気軽に話をしてみましよう。担当の民生児童委員がわからない場合は、福祉課へお問い合わせください。

定例会議の様子

称津地区では、机の配置を工夫する等しており、5地区ごと特色があります。



高齢者福祉部会の研修会の様子

福祉課職員が講師となり、研修会を実施しました。



●お問い合わせ先

民生児童委員のこと 福祉課福祉推進係

高齢者実態調査のこと 福祉課地域包括支援係

☎ 64-8888

☎ 64-5000

東御市版人生ノート

「おもいを伝えるメモ」が

完成しました



市では例年、地域包括ケアシステムを構築するため保健・医療・介護等の関係者が連携し、地域の課題解決に向けた話し合いを行う地域ケア推進会議を開催しています。

令和5年度は、「地域の皆様が家族や身近な方、医療・介護関係者と人生の最終段階における意思を共有し、それを実現できるよう支援する」ことを目指すとして、人生会議について話し合いを行いました。講師に東御市立みまき温泉診療所所長 齋藤文護医師を迎え、「人生会議のススメについて」と題して、もしばなゲーム※を体験しながら人生会議について意見交換をしました。参加者からは、東御市版の人生ノートの作成をして、人生会議を行うことが当たり前になる地域づくりを目指したい、もしばなゲームを体験することで話しにくいことも話しやすい雰囲気になるといった意見が出されました。

東御市版人生ノート作成作業部会のメンバーを募り、12名で作業部会を立ち上げ、人生会議の実施方法や人生ノートの雰囲気、形式について5回にわたり話し合いを重ね、部会員のおもいが詰まった「おもいを伝えるメモ」が完成しました。

人生会議を行ううえで大切にしたいこととして以下のようなポイントがありました。①人生ノートを書くことが目的ではなく、あくまで誰かに伝えるツールにする ②身近な方と毎年話しができるように ③「なぜそのように思ったのか」を問うことを大切に 令和6年度からは医療・介護関係者が担い手となり、地域の皆様と人生会議をする機会を増やしていけたらと思っております。聞いてみたい、やってみてみたいという方は、地域包括支援係までお声がけください。

※iACPが制作。「人生の最期にどう在りたいか。」を考えた話し合うことができるカードゲーム。

●お問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係 ☎ 64-5000

クルミ黒斑細菌病を防除しましょう

● 問い合わせ先 農林課 農政係 ☎64-5894



クルミ黒斑細菌病は、植物防疫法

により「重要病害虫」に指定されている病気で、多くの発生例が市内で確認されています。その症状は、写真のとおり、葉や果実などに黒斑が生じ、これを放置すると、早期落葉や落果、黒色斑点による品質低下等を引き起こします。

現在有効とされている防除対策としては、左表「防除を行う適期」とおり、年5回程度、「ICボルドー66D」の50倍希釈液を散布すること及び落果した果実や剪定枝などを焼却または埋設することです。また、剪定・整枝により風通しを良くすることも有効です（防除の適期は左表のとおりです）。地域全体で防除を行うと、病原菌の密度が低下し、発生が効果的に抑えられます。なお、日常の管理の中で果実や葉などに黒斑等の症状が確認される場合は、そのまま放置せず、ほ場内に残さな

防除を行う適期

① 4月下旬 雄花開花期*
② 5月上旬*
③ 5月中旬
④ 6月上旬
⑤ 7月上旬
⑥ 8月上旬
⑦ 9月上旬

※特に重要な期間
⑥⑦はクルミ炭疽病の防除期間



▲病状が出ている葉



▲病状が出ている果実

いように処理しましょう。

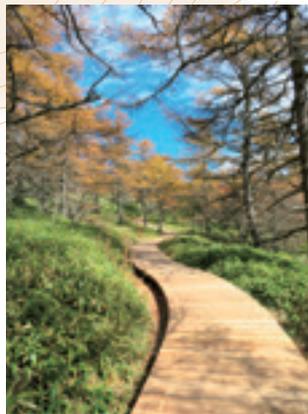
また、生育期後半に発病がみられる「クルミ炭疽病」に対しても8月上旬、9月上旬に「ICボルドー66D」の50倍希釈液を散布すると防除効果が期待できます。

防除に使用する動噴の貸出、または委託散布は、JA信州うえだ（☎62-3322）で行っていますので、希望される方はご相談ください。

湯の丸高原 池の平湿原遊歩道・登山道が整備されました

● 問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎64-5895

風雨や老朽化により、損傷が目立ってきた遊歩道・登山道について、長野県ふるさと信州寄付金等活用山岳環境保全事業を活用し、整備を行いました。自然と調和した新しい木道をぜひご利用いただき、さまざまな種類の高山植物を堪能してみませんか。



生き活き 長生き健康とうみ

筋肉の取扱説明書(柔らかく…編)

健康推進課
☎64-8883
文責
(公財)身体教育
医学研究所

筋肉ほど大切なものはない!?

「脳みそまで筋肉」という少しマインスイメージの表現もあるためか、筋肉がとても大切な役割を果たしているにもかかわらず、少し軽んじられてきた印象がありました。

そんな心配の一方、テレビでは「衰えない」筋肉のトリセツ、という番組が放送されたり、専門誌「健康づくり」では「健康寿命延伸の鍵は筋力」筋力・筋肉の最新の知見」という特集が組まれたりしています。ここでは、「生き活き長生き」のために、「筋肉ほど大切なものはない!」という立場から、市民の皆さん向けに情報提供していきます。誰にとっても大切な筋肉の構造や機能をわかりやすく解説するとともに、良い状態を保ち続けるための方法も具体的に伝えています。

筋肉はどんな役割を果たしている?

筋肉の一番の役割は「動く・動かす」ことです。意識して動かすことができる筋肉(随意筋)は「骨格筋」と言われるもので、これから伝えるのは、骨格筋の話が中心です。一方、意識して動かせない筋肉(不随意筋)

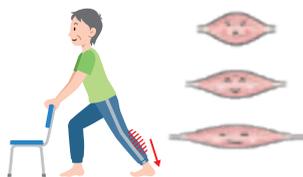
の「心筋(心臓を動かす筋肉)」や「平滑筋(内臓を動かす筋肉)」も、生命そのものを支える大切なものです。また筋肉は、「動かす」役割以外にも、からだに取り込んだ糖や脂が利用されエネルギーを産み出す代謝機能や、体温維持のために熱を産み出す機能など、いくつもの大切な役割を果たしています(追ってご紹介します)。

「筋肉の取り扱い」ははじめの一步

良い筋肉の条件は、「量がある」、「力がある」、「柔らかい」の3つです。はじめの一步としてお勧めしたいのは、筋肉を「柔らかく」保つために、硬くなった筋肉をゆっくり、じんわり、気持ちよく伸ばすストレッチです。こまめに行うことで、痛みやコリを軽くする効果が期待できます。20秒程度で良いので、硬いと感ずる部位の筋肉を伸ばすことから始めてみませんか?



ストレッチを含む健康お役立ち動画



筋肉を柔らかくするストレッチの例

「広域交付戸籍証明書等」の手数料をお知らせします

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

3月1日より本籍地以外の市区町村窓口でも、「戸籍証明書等」を発行できるようになりました。

広域交付制度の詳細については、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

請求できる方

戸籍に記載されている本人またはその配偶者、直系尊属(父母・祖母など)直系卑属(子・孫など)

持ち物

運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど官公庁が発行した顔写真付きの身分証明書

手数料

証明書1通につき
戸籍証明書 450円
除籍証明書 750円

※一部事項証明書、個人事項証明書は請求できません。

市議会3月定例会

44議案を提案

市議会3月定例会が2月19日に開会しました。

定例会初日には、令和6年度の一般・特別会計及び公営企業会計の各予算案のほか、令和5年度各会計の補正予算案、条例の一部改正等の議案、人事案件など計42議案が提案されました。29日には条例案が1件、3月14日には補正予算案が1件追加され、計44議案が上程されました。2月26日・27日には、11名の議員

から市政運営等についての個人質問がされました。2月29日には総括質疑・委員会付託がなされ、3月1日から各常任委員会で付託された議案等の審査が行われました。

3月11日には、予算決算特別委員会が開催され、各常任委員会での予備審査に基づき予算について審査が行われました。

●問い合わせ先
議会事務局 ☎64-5810

国民年金 アドバイス

令和6年度の国民年金保険料は、
月額 16,980円 (年額 203,760円)
 (令和7年度の月額は、17,510円)

令和6年度における国民年金保険料の前納額

国民年金保険料を一定期間まとめて納付(前納)すると、お得な割引があります。納付方法は、現金(納付書)納付のほか、口座振替、クレジットカード納付があります。

納付方法	6カ月分	1年分	2年分
現金納付(月々)	101,880円	203,760円	413,880円
現金納付(前納) 【割引額】	101,050円 【830円】	200,140円 【3,620円】	398,590円 【15,290円】
口座振替(前納) 【割引額】	100,720円 【1,160円】	199,490円 【4,270円】	397,290円 【16,590円】

注1) クレジットカード納付による割引額は、現金納付と同額です。
 注2) 口座振替・クレジットカード納付による前納については、年度途中からもまとめて振替(割引あり)ができます。

現金による前納について

6カ月分・1年前納用の納付書は、4月上旬に郵送されます。なお、今年度分から現金納付の2年前納を希望する場合は、**お早めに年金事務所へお申し込みください。**

また、年度途中で新たに国民年金第1号被保険者になった方も、任意の月分から当年度末または翌年度末までの分を現金(納付書)納付でまとめて前納することも可能です。(割引あり)この場合、専用の納付書が必要となりますので、年金事務所までお問い合わせください。

納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額となったり、障害基礎年金や遺族基礎年金の受給ができない場合があります。

経済的に納付が難しい場合は、免除などの制度がありますのでご相談ください。

- 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

**固定資産税の賦課期日は
 1月1日です**

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)時点で土地、家屋、償却資産を所有している方に課税される税金です。1月2日以降に家屋の取り壊しや所有権の移転を行った場合でも、その年の4月から始まる年度分の固定資産税は課税されます。

事例 1

Q 今年の1月5日に市内に所有していた家屋を取り壊したのですが、納税通知書を確認したところ、この家屋についても課税されていました。なぜ課税されているのですか。

A ご質問の家屋については、1月1日(賦課期日)時点で取り壊されていなかったため、今年度分は固定資産税が課税されます。なお、家屋を取り壊した際には、手続きが必要になりますので、下記へご連絡ください。

事例 2

Q 所有している土地を今年の3月に売却しました。今年度の固定資産税の納税通知書は新しい所有者に送付してほしいのですが、対応できますか。

A 地方税法上の納税義務者は、1月1日(賦課期日)時点の所有者となりますので、土地の新しい所有者に対して納税通知書を送付することはできません。つきましては、土地の新しい所有者とお話し合いのうえ、納付をお願いします。

- 問い合わせ先
 税務課 資産税係 ☎62-1111(内線1171・1172)

4月の納税 (納期限 4月30日)

- 固定資産税・都市計画税(1期)



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

**使わなくなった農機
 買い取ります!**

高価買取!

査定無料!

株式会社 唐沢農機サービス

まずは
お電話ください ☎0268-62-5262 9:00~17:00

※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。

〈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〕シミケンさん

〔タイトル〕「星廻る一本くるみ」

撮影場所：御牧原

撮影日：2024年3月2日

撮影者から一言

3月にも関わらずマイナス10℃の極寒の中でしたが、空いっぱいの美しい星空が撮れました

5月号掲載の応募締め切りは 4月10日(水)

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

3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。



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

4月
生まれ



いがらし ひと 五十嵐 絃ちゃん(常田)

お兄ちゃんのことが大好きないとくん、お誕生日おめでとう♥これから沢山食べていっぱい遊んで大きくなろうね😊



たきざわ れい 滝澤 怜ちゃん(東上田)

怜くん、1歳のお誕生日おめでとう🎉生まれてからの1年間、よく頑張りました😊これからも君の日々の成長を楽しみにしてるよ!



てらしま るい 寺島 瑠以ちゃん(桜井)

瑠以ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!
いつも家族に癒しをありがとう🌟お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね😊



しみず にちか 清水 仁千華ちゃん(寺坂)

にっちゃん1歳のお誕生日おめでとう! 家族みんなのアイドルです♥ そのカワイイ笑顔でたくさんの人をニコニコにしてください♥お兄ちゃんとも仲良く、笑って過ごそうね♥



たけうち ふく 竹内 楓玖ちゃん(常田)

ふくちゃん、1歳おめでとう🎉🌟 このくしゃくしゃ笑顔が父ちゃんと母ちゃんは大好きだよ♥ 楽しいことをたくさん見つけて、元気いっぱい大きくなってね!



むらやま なな 村山 ななかちゃん(常田)

お誕生日おめでとう♥ お姉ちゃんと遊ぶことが大好きな、おてんばななちゃん😊 これからも元気いっぱい、大きくなってね。

☆募集しまあ!!☆
(対象者 5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、4月8日(月)必着。



▲オープニングセレモニー



▲うえたん号

高齢者センター「ふれあいとうみ」がオープン

2月25日、新しくなった高齢者センター「ふれあいとうみ」のオープニングセレモニーが開催されました。この日は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」のお披露目会もあり、訪れた方は食料や日用品の積み込みの多さに驚いていました。

第66次南極地域観測隊が湯の丸高原で冬季訓練を実施

3月1日、第66次南極地域観測隊が3月4日～8日に湯の丸高原で行う冬季訓練実施のため、報告に公室を訪れました。事業支援チームリーダーの金子宗一郎さんから「湯の丸高原で、隊員が集まり始動できることが嬉しい。しっかりと南極に向けトレーニングを行いたい」と訓練への意気込みが述べられました。3月7日には冬季訓練の様子が報道機関に公開され、隊員たちは南極を想定した訓練に励んでいました。



▲冬季訓練実施報告会



▲訓練の様子



▲貸与式



スポーツ車いす体験会▶

滋野小学校でパラスポーツの体験会が行われる

3月5日、「車いすを地域で保管して学校でシェアして体験するプロジェクト」の一環として、スポーツ車いす8台の貸与式が行われました。プロジェクトを進めるNPO法人D-SHIPS32理事長の上原大祐さんうえはらだいすけから、「東御市から日本の各地へパラスポーツやそれに伴った学びが広がっていくよう今後も協力していきたい」と述べられました。貸与式後は、滋野小学校でパラスポーツ体験会が行われ、5年生の児童37名がスポーツ車いすにのり、ポートボールを楽しみました。

祝 小中学校卒業式

3月15日と16日に、市内小中学校の卒業証書授与式が行われました。

めでたく卒業の日を迎えられた児童・生徒の皆さんは、学友や恩師との別れを惜しみながら、慣れ親しんだ学び舎を去りました。



◀北御牧中学校



▲和小学校

湯の丸通信

Vol.7

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などをシリーズで紹介していきます。



湯の丸高原高地トレーニング施設の利用が過去最高に!!

平成30年に全天候型の400mトラック、令和元年に国内唯一の高地トレーニング用屋内プールを整備して以来、新型コロナウイルスの影響を受けながらも着実に湯の丸高原高地トレーニング施設の利用者は増えており、令和5年度には昨年度を大きく上回る実績となりました。

今年の7月にはパリオリンピック・パラリンピックが迫っており、より多くのトップアスリートが湯の丸で合宿をされることが期待される中、名実ともに「高地トレーニングの聖地」として湯の丸が認知されてきました。

湯の丸での合宿数(泊)

※令和5年度は2月末現在までの実績

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
11,972	10,179	11,956	12,107	14,343*

また、高地トレーニングの地として盛り上がる中、市民の皆さまにも参加していただけるイベントを開催してまいりました。

今後もトップアスリートとの交流・トップアスリートと同じ環境でのイベントを通して、スポーツへの関心や、健康づくりのきっかけとして湯の丸を活用してまいります。



▲競泳ナショナルチーム公開練習(6月24日)



▲湯の丸ランニングカーニバル(10月21日)

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。(令和6年1月に寄附をいただいたものです)

一般寄附金

〈小児医療に関する助成や機器備品の整備等に対する寄附〉

- ・横浜幸銀信用組合上田支店様 (50万円)

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 市民病院 庶務係 ☎62-0050

YouTube チャンネル登録
チャンネル登録 お願いします

東御市チャンネル

東御市チャンネル
“とらふみ”の旬な情報を動画で配信!!

※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。

市のデータ

人の動き (3月1日現在)

総人口	29,260人(+8)	転入	84人
男	14,554人(+9)	転出	64人
女	14,706人(-1)	出生	20人
世帯数	12,515世帯(+23)	死亡	33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)

= 2月の火災・救急件数 =

※カッコ内は令和6年1月からの累計

火災 1件(3件)

救急 129件(275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 2月分 令和6年2月29日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	10件	96件	+6件
傷者	11名	116名	+7件
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和6年1月からの累計

(注2)事故発生後24時間以内の死者数

とらふみの気象記録 (観測地点:東御消防署)

	令和6年2月	令和5年2月
最高気温	17.5°C(18日)	16.3°C(28日)
最低気温	-6.4°C(7日)	-8.0°C(17日)
平均気温	2.5°C	1.6°C
降水量	55.0mm	11.0mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

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