



市報
No.253

とうみ

TOMICITY
2025
5月号



とりあえず、この家はこのまま。
先のことは子たちにまかせよう。

置き去りにしていませんか、家の将来——

実家には戻らないし、
両親の家はどうしよう。



特集

今の住宅や
所有している**空き家**の
今後のこと、決まっていますか？



今の住宅や所有している**空き家** **今後**のこと決まっていますか？

全国的に増加し、深刻な課題となっている空き家問題について、
空き家コーディネーターの吉井さんにお聞きしました。

空き家が抱える課題。

空き家問題は、ここ東御市においても同様で、市の調査では令和7年3月時点で、500軒以上の空き家があることが分かっています。

空き家は、管理が行き届かないまま放置されると、倒壊や雑草の繁茂、不法投棄の誘発など、周囲の環境や安全に悪影響を及ぼし、近隣住民の方の暮らしを脅かす要因にもなります。

令和3年度に東御市が実施した空家等実態調査では、1年以上出入りしていないと思われる市内の住宅429件を対象に、所有者にアンケートを行いました。そのうち回答のあった186件のアンケート結果から見えてきたのは、利活用したいと思っているものの、どうしていいか分からずにそのままになっているといったケースが非常に多いということでした。

そこで今回は、「まずどこに相談すればいい?」「何をすればいいの?」といった、皆さま

の第1歩に繋がるポイントをお伝えします。

空き家を発生させない ために今できること。

3ページに簡単なフロー図を用意しました。今は空き家を持つていない方も、今のお住まいの10年後や20年後の将来を想像しながら考えてみましょう。

STEP 1 家族での話し合い

住まいは大切な財産です。まずは家族みんなで、今の住まいや空き家について、将来どうしていくかを話し合しましょう。

相続・売買・賃貸など、方針を話し合っておくことが、将来空き家にさせないためのポイントです。

また、話し合いのタイミングは、相続などのタイミングではなく、元気なうちから始めることが重要です。こういったことを話し合えばいいか分からない場合は、相談窓口にご相談ください。皆さんの状況に合わせて一緒に考えます。

STEP 2 相談しましょう

家族での話し合いで方向性が決まり、売買や賃貸などで利活用する場合は、民間の不動産会社や空き家相談窓口相談し、売却や賃貸までの流れを確認しましょう。

方向性が決まらず、すぐに利活用できない場合には、民間の事業者に空き家の管理をお願いすることもできます。空き家は適切な管理がされていないと、あつという間に老朽化してしまいます。

空き家を探している人、 増えています。

空き家は需要があるんです。移住や住み替えを目的に、東御市空き家バンクに登録する人は年々増えています。令和6年度に新規登録した人は、129人と前年度の新規登録者に対して約1.5倍となっており、空き家の利活用を考えるなら今がチャンスです。

『空き家相談窓口とうみ』
空き家コーディネーター
吉井 七重さん

空き家イベント情報!

『空き家相談会 ～空き家の利活用を考えてみませんか?～』 ※要予約

◆日時：5月25日(日) 9:30～12:00

◆会場：東御市中央公民館3階 講堂

空き家について、相続問題や管理方法、利活用方法、空き家バンクへの登録など、不動産取引や行政手続きの専門家に、無料で相談できます。



市ホームページ

●問い合わせ先 『空き家相談窓口とうみ』

☎070-8358-0291

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係

☎64-5893

現在の自分の状況を
確認してみましょう！

現在空き家を所有していますか？
また、近いうちに所有する予定がありますか？

はい

いいえ

家族での話し合いは
できるだけ早く
元気なうちに！

利活用の予定は決まっていますか？
(売買・賃貸・解体など)

はい

いいえ

市の空き家バンク担当者や民間の
不動産会社等に活用方法(売買・賃貸等)
について相談していますか？

はい

いいえ

ここまで来れば、
あとは希望者が現れるのを待ちましょう。
わからないことがあれば、
空き家相談窓口とうみまでご相談ください。

まずは、ご家族で話し合いを！

市が実施した空き家所有者へのアンケート調査の結果では、空き家の利活用を進めない理由として、

- ◆ 家族・親族等が居住予定
 - ◆ 物置・倉庫として利用予定
- などが挙げられています。

ただ、これまでに親が残した住まいの片付けや管理に苦勞されている相談者をたくさん見てきています。なかには、「親が亡くなってからそのまま」なんてケースも。

まずは、家族で相談し、方向性を決めましょう！何から始めたらわからない場合は、空き家相談窓口とうみまでご相談ください。

空き家バンクに登録を！

「空き家を売却(賃貸)したいけど何から始めたらいいかわからない」そんなお悩みがあれば、まずは空き家相談窓口とうみへご相談ください。

相続が終わっていないなど、すぐに進めない場合には、ご自身で空き家の管理を行うか、民間の事業者へ依頼しましょう！

住宅は誰も住まなくなると急速に劣化が進みます。資産価値を下げないためにも定期的に空き家の管理を行いましょう。

●問い合わせ先 『空き家相談窓口とうみ』 ☎070 - 8358 - 0291 ✉go-sodan@akiya-tomi.co.jp



第3次東御市健康づくり計画(前期計画)を策定しました

●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882
健康増進係 ☎64-8883

第2次東御市健康づくり計画期間の満了に伴い、令和7年度から令和12年度までを計画期間とする第3次東御市健康づくり計画（前期計画）を策定しました。

この計画は、第3次東御市総合計画の基本目標の1つである『共に支え合い、健やかに暮らせるまち』を実現するため、市民の皆さんの健康保持および増進を目的とした「第3次健康とうみ21」と、“だれも自殺に追い込まれることのない東御市”を目指す「第2次東御市自殺対策計画」を2つの柱としています。

関係者が連携して健康づくりと自殺防止を一体的に推進し、だれもが健やかに自分らしく暮らし続けることのできる地域づくりに、共に取り組みましょう。

計画の詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

第3次健康とうみ21

- (1) 基本理念…『共に支え合い、健やかに暮らせるまち』
(2) 基本目標…『元気を発信する健康長寿のまち』

指 標	目 標
健康寿命（要介護度1以下の平均自立期間）	現状値より延伸 (男性81.3年、女性85.1年(令和2～4年平均))

(3) 基本方針等

基本方針	施 策
I 自らの健康は自らつくる 「東御市健康づくり宣言」を再認識し、一人ひとりが自らの健康に関心を持ち主体的に健康づくりに取り組みます。	1 体を動かす (Action) 2 健診を受ける (Check) 3 健康に食べる (Eat) 4 健康に暮らす
II 健やかに育つ、育てる 妊娠、出産、子育て期の母子の健康を地域ぐるみで支援します。	1 健やか親子の推進
III 健康を守る、支える 個々の健康づくりを保健、医療、福祉が包括的に支援します。	1 疾病予防、感染症対策 2 地域医療対策 3 地域保健の充実

第2次東御市自殺対策計画

- (1) 基本目標…『計画期間中の各年とも自殺死亡ゼロを目指す』

指標	区分	現状値	目標値
自殺死亡率 (人口10万人あたり 自殺死亡率)	東御市	15.7 (令和3～5年平均)	12.2 以下 (令和10～12年平均)
	長野県	16.7 (令和5年)	12.2 以下 (令和9年)
	全国	17.3 (令和5年)	13.0 以下 (令和8年)

(2) 基本方針等

基本方針	重点施策
1 生きることの包括的な支援 2 関連施策との連携による総合的な対策の展開 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動 4 実践と啓発を両輪とした推進 5 関係者の役割の明確化と連携・協働 6 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮	1 高齢者対策 2 勤務問題対策 3 生活困窮者、無職者、失業者対策

令和5年度決算

財務書類の公表

市では、財政の透明性を高め、住民に対する説明責任をより適切に果たすとともに、財政の効率化・適正化を図るため、現金主義・単式簿記による予算・決算制度を補完するものとして、国の「統一的な基準」に基づく財務書類（貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書および資金収支計算書）を公表しています。

企業会計の発生主義・複式簿記を採用することで、現金主義・単式簿

記だけでは見えにくい減価償却費といったコスト情報、資産・負債といったストック情報の把握が可能になります。

財務書類の基礎となる令和5年度の一般会計等財務書類の状況は次のとおりです。

●問い合わせ先

総務課 財政係 64-5901



市ホームページ

東御市の連結範囲

連結

全体

一般会計等

●一般会計

- 東御市国民健康保険特別会計
- 東御市介護保険特別会計
- 東御市後期高齢者医療特別会計
- 東御市水道事業会計
- 東御市下水道事業会計
- 東御市病院事業会計

- 東御市土地開発公社
- 株式会社信州東御市振興公社
- 公益財団法人身体教育医学研究所
- 一般社団法人信州とうみ観光協会
- 株式会社エコパワーとうみ
- 上田地域広域連合
- 東北信市町村交通災害共済事務組合
- 長野県地方税滞納整理機構
- 北佐久郡老人福祉施設組合
- 長野県後期高齢者医療広域連合
- 川西保健衛生施設組合
- 佐久水道企業団
- 長野県市町村自治振興組合

一般会計等財務書類（令和5年度）

貸借対照表

年度末時点で、地方公共団体がどのような資産を保有しているのかと、その資産がどのような財源でまかなわれているのかを対照表で示したものです。

固定資産	532.5億円	固定負債	162.3億円
流動資産	35.6億円	流動負債	23.0億円
うち現金預金	8.2億円	純資産	382.8億円
資産合計	568.1億円	負債および純資産合計	568.1億円

行政コスト計算書

経常的な行政サービスに要する費用と、使用料・手数料などの収入を対比させたものです。

経常費用	145.1億円
経常収益	7.3億円
臨時損失	0.3億円
臨時利益	0.1億円
純行政コスト	138.1億円

純資産変動計算書

純行政コストに一般財源や、国県支出金などの特定財源を計上して、貸借対照表の純資産が1年間でどのように変動したかを表すものです。

前年度末純資産残高	378.1億円
本年度純資産変動額	4.6億円
純行政コスト(△)	△138.1億円
財源(税収等)	140.4億円
その他	2.3億円
本年度末純資産残高	382.8億円

資金収支計算書

1年間の資金の流れを収支の性質（業務活動、投資活動、財務活動）に応じて表したものです。

前年度末資金残高	8.4億円
本年度資金収支額	△1.8億円
業務活動収支	24.7億円
投資活動収支	△6.5億円
財務活動収支	△20.0億円
本年度末資金残高	6.6億円
本年度末歳計外現金残高	1.6億円
本年度末現金預金残高	8.2億円

※各金額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。

※財務書類は、市ホームページに掲載しています。

新・滋野児童館がオープン

脱炭素の先駆け、エネルギー消費量実質ゼロの『ZEB』設計



滋野小学校に隣接 移設新築により 利便性と安全性が向上

旧滋野保育園跡地に滋野児童館が移転新設されました。令和6年5月から建設工事が始まった滋野児童館が、4月1日に開館しました。

3月28日に行われた竣工式では、児童や関係者によるテープカットが行われ、施設の完成を祝いました。

旧滋野児童館は、小学校から離れており、建設検討委員会の中でも、利用する児童の事故等を考慮し、小学校近隣への移設について要望がありました。

今回の移転新築により、利便性や安全性も向上しました。



▶児童や関係者によるテープカット

【施設概要】遊戯室(体育館)、集会室(学習室)、図書室、静養室(2室)、児童クラブ室(3室)、事務室

児童館・児童クラブを併設

和児童館・北御牧児童館と同様に、児童館と児童クラブを併設した施設とすることで、それぞれの職員が協力して施設の運営を行うことができるようになります。子どもたちの見守り体制の強化が図られるようになります。

実質エネルギー消費量ゼロ！ 環境に配慮したZEB設計

新しい滋野児童館はオール電化となっており、各部屋や体育館にもエアコンが設置されています。

また、脱炭素にも取り組み、一次エネルギー消費量削減率が最も高い『ZEB※』認証を取得しています。

高断熱・高気密の建物に、太陽光パネル95枚(総出力約44kW)のほか、蓄電池が2台(20kW)設置されており、発電した電力を有効に活用することができ、また高効率で省エネ性能の高い換気設備や空調設備の導入により、エネルギー消費量実質ゼロを実現しています。

※『ZEB』とは、Net Zero Energy Buildingの略で、快適な室内環境を実現しながら、建物で消費する年間の一次エネルギーの収支をゼロにすることを目指した建物のことです。

●問い合わせ先

教育委員会事務局 教育課学校施設係
64-5906



▲多目的トイレもあり、建物はバリアフリー



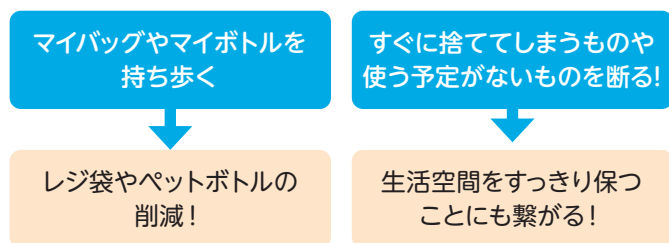
▲児童クラブ室

なるほど The ごみ No.192

5月30日はごみゼロの日！ ごみを減らす第一歩「リフューズ」の 実践をはじめてみましょう

私たちの暮らしの中で、ごみを減らすためにできることはたくさんあります。その中でも最も基本的で、かつ効果的な方法が「リフューズ（Refuse）」です。リフューズとは、**不要なものや使い捨ての製品を“最初から受け取らない”**という考え方です。レジ袋や過剰な包装、無料でもらえるパンフレットや試供品などは、本当に必要でしょうか？ その中で不要なものを一つ一つを断ることが、ごみを減らす第一歩になります。

取組みの例



一人ひとりの意識と行動が、大きな変化を生み出します。不要なものは「受け取らない」、「断る」という選択が、未来の環境を守る力になります。
ごみを出さないライフスタイルをはじめてみませんか？



●問い合わせ先
生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

国民年金 アドバイス

付加保険料を納付して 年金を増やしませんか

付加保険料とは

将来、より多くの年金を受け取りたい方のための制度です。毎月の国民年金保険料（令和7年度は月額17,510円）に付加保険料をプラスして納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加保険料の額 月額 400円

納めることができる方

国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）の方

※国民年金保険料の免除または納付猶予を受けている方、国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

受け取れる付加年金額は？

付加年金額は、**年額「200円×付加保険料納付月数」**です。付加保険料を納めた分は、2年間の受給で元がとれる計算となります。

【例】20歳から60歳までの40年間（480月）、
付加保険料を納めていた場合の年金額

納める付加保険料額	400円×480月＝192,000円			
受け取れる付加年金額	200円×480月＝96,000円 65歳	200円×480月＝96,000円 66歳	200円×480月＝96,000円 67歳	200円×480月＝96,000円 68歳

注意事項

- ・納付は、申し込んだ月分からとなります。
- ・納期限は、翌月末日（納期限）と定められています。
- ・納付を止めたい場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。

詳しくは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

お子様の結婚が
心配な方の

親同士のお見合い

MUSBELL

交流会

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

日程 5月21日(水)14時～ 会場 JA長野県ビル 13階 特別会議室II 対象 未婚の子を持つ親御様
お子様の年齢：女性30～40歳 男性35～45歳 費用 3,000円（税込）
※おひとりでもご夫婦でも同額

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

※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〉

ツキノワグマに注意してください

春は行楽や山菜採りで山に出かける機会が多くなる季節です。一方で、冬眠明けのツキノワグマがエサを探して活発に行動するため、クマと遭遇してしまう危険が高くなる時期でもあります。北信地域では、4月に入りツキノワグマによる人身被害も発生しており、クマの活動が始まっています。クマによる人身被害を防ぐためにも、注意事項をご確認いただき、自分の身を守りましょう。

気を付けるポイント

●必ずラジオや鈴などを身に付けましょう

入山する際や、山林の周辺で作業を行う場合は、ラジオや鈴などの音がでるものを必ず身に付け、人間が近くにいることをこちらから知らせましょう。

●雨天時や降雨直後は入山を控えましょう

雨天時や降雨直後は、匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります。

●朝夕はクマの活動が活発になります

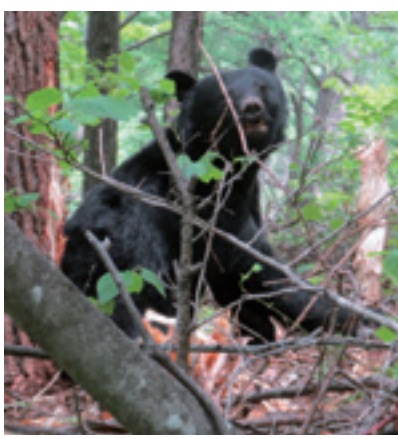
もし、入山する場合には十分に注意してください。また、山林周辺部で農作業を行う際にも注意が必要です。

また、山際にお住まいの方で、夜間に戸外に出る際には、建物の中から、物音をさせるなど、自分の存在をクマに知らせてから外に出ることも有効です。

もし近くでクマを見つけたら…

●すぐ近くでクマと遭遇してしまったり、慌てずに静かに立ち止まり、背中を見せないようにゆっくり後ずさりして、その場を離れましょう。

絶対に背中を向けて走って逃げないでください。クマは逃走する対象を追いかけける傾向があるため、かえって危険です。



●問い合わせ先

農林課 耕地林務係
64-5898

農作業安全に取り組みましょう！

5月の「春の農作業安全運動月間」が始まりました。

これからの時期、農作業が本格化し、農業機械を使うことが多くなり、農作業事故が発生しやすくなります。

例年、農作業事故はトラクターや耕うん機、スピードスプレーヤーなどの転倒・転落による農業機械の事故が多く発生しています。

また、時間帯では疲れが出始める昼前や夕方にも多く発生する傾向です。

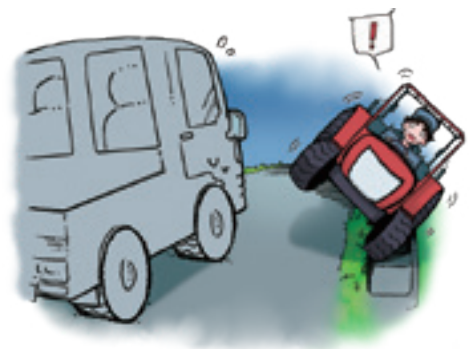
農業に従事される皆さん一人ひとりが、安全を意識し、事故を未然に防止しましょう。

農作業機械を使用する際の注意点

- 作業前点検や周囲の安全確認をしっかりと行いましょう。
- サンダルや長いひも付きの服は避け、適切な服装で作業しましょう。
- シートベルトなどの安全装置がある場合は、必ず使用しましょう。
- 点検や異物を除去する際は必ずエンジンを停止しましょう。
- 一人での作業は避け、時間に余裕を持って作業しましょう。

熱中症にもご注意ください！

- こまめな休憩をとり、しっかりと水分補給をしましょう。
- 畑や田んぼなど日影が少なく直射日光を浴びやすい時は必ず帽子をかぶり、熱がこもりにくい服装にしましょう。
- めまいや立ちくらみ、頭痛などの症状が出てきたら、無理をせずにすぐに作業を中止しましょう。



●問い合わせ先 農林課 農政係 64-0535

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
☎64-58003 (F)63-54361

お知らせ

アメリカシロヒトリなどの害虫防除をお願いします！

アメリカシロヒトリは6月から9月にかけて発生し、クルミやサクラなどの落葉広葉樹の葉を好んで食べます。被害の拡大を防ぐには早期の対応が必要です。

◆駆除のポイントや駆除に対する支援などは、左記の二次元コードから市ホームページをご確認ください。

問／農林課 農政係 ☎64-0535



市ホームページ



2025 雷電まつり

～東御市おひるSUNSUN～

◆開催日 8月2日(土)

交通規制 午後2時30分～午後9時
踊り時間 午後6時～午後8時

【踊り連の募集】

◆申込締切 6月13日(金)

※各区の参加申し込みは、5月上旬にまつり詳細と「踊り連参加申込書」を通知いたします。

【踊りインストラクターの募集】

夜のステージや飛び入り連でのパフォーマンス、踊り講習会で市民の皆さまのお手本として一緒に踊りませんか。

◆申込締切 5月30日(金)

※各種内容や日時は変更になることがあります。変更があった場合は市ホームページでお知らせします。

申込・問／雷電まつり実行委員会事務局

商工観光課 商工労政係

☎64-5895

生ごみリサイクル堆肥の配布

◆対象者 市内在住の方

◆申込方法 下記の二次元コードの記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。

◆受付期間 5月7日(水)～20日(火)
(当日消印有効)

◆配布日時 6月下旬(返信ハガキにて通知)

◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ(東部クリーンセンター内)」

◆配布数量等 1世帯あたり3袋(1袋20kgまで)(配布予定数量5トン)

◆その他 詳細は左記の二次元コードをご確認ください。

申込・問／生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター)

☎63-6814



市ホームページ

マイナ免許証について

令和7年3月24日からマイナンバーカードと運転免許証の一体化が開始されました。一体化は任意になり、現行の運転免許証は引き続き使用可能です。

◆マイナ免許証の詳細は左記二次元コードをご確認ください。



◆マイナ免許証お問い合わせ先

長野県警察 北信運転免許センター

☎026-292-2345

問／市民課 市民係 ☎75-2007

水道漏水調査の実施

水道本管および水道メーターまでの給水管の漏水調査を実施します。調査に伴い、市が発行する身分証明書と腕章を身につけた調査員が宅地内に立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。

※この漏水調査は、水道メーターから家屋内の水道管の調査ではありませんのでご了承ください。

◆実施期間 6月中旬～10月下旬

◆調査対象地区 和地区

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

消火栓点検作業

◆期間 6月中旬～9月下旬まで

◆対象地区 和地区と称津地区の一部

◆注意事項

・作業中は看板を設置し、安全対策を十分に行いますが、通行する際は注意してください。

・消火栓の開閉に伴い、水道水に一時的に濁り水が発生する場合があります。その場合は、濁り水がきれいになるまで水を流してから使用してください。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

東御市勤労者生活資金融資制度

勤労者の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として、日常生活に必要な生活資金を融資する制度です。

◆対象資金 日常生活に必要な生活資金

◆限度額 200万円以内／人

◆返済期間 融資日から10年以内

◆要件等 詳細は左記の二次元コードよりご確認ください。

◆申し込み

長野県労働金庫丸子支店へ直接申し込みください。ご融資にあたり長野県労働金庫および保証機関の審査手続きが必要となります。

申込・問／長野県労働金庫 丸子支店

☎35-1122

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

不動産を取得したときの税金
(不動産取得税)について

不動産取得税は、不動産(土地・家屋)を取得したときに、取得した方に納めていただく税金(県税)です。

◆土地や家屋を購入された場合

所有権移転の登記月から概ね半年後に、納税通知書をお送りします。

で納税をお願いします。(住宅および住宅用土地については、軽減制度が適用される場合があります)。

◆住宅等を新築された場合

新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。(特例控除によって免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあります)。
なお、住宅用土地の軽減措置を受けるためには申請が必要です。

◆オンライン申請

左記の二次元コードからオンライン申請が可能です。

◆その他

児童福祉法で規定する家庭的保育事業等の用に供する家屋の不動産取得においては特例措置があります。
例えば、空き家であった家屋等取得して、児童福祉法で規定された保育施設とする場合に、不動産取得税が一部減額されるものです。
詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

問／長野県東信県税事務所

課税課 課税第二係

☎0267-63-3138



ながの電子申請サービス申請用



県ホームページ

取引・証明用「はかり」の定期検査

商品(農産品も含む)の取引引き、または、各種の証明行為に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

◆日程 5月29日(木)

(田中地区、滋野地区対象)

5月30日(金)

(祢津地区、和地区対象)

※北御牧地区は来年度の実施となります。

◆時間

各日午前10時30分～正午

および午後1時～午後3時

◆場所 中央公民館(29日)

総合福祉センター(30日)

◆その他 詳細は左記の二次元コードからご確認ください。

問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895



市ホームページ

令和7年度 介護予防住民指導者養成講座(全3回)【前期】

介護予防に関して、知る力・見つける力・治す力・広げ伝える力を学び、実践に活かすための講座です。全3回受講すると資格が取得できます。

11月～1月に同じ内容で介護予防住

民指導者要請講座【後期】を予定しています。
当日までにお電話で申込ください。

	日時	テーマ・内容	講師	会場
第1回	6月2日(月) 午後1時30分～ 午後3時	「高齢者の老化現象の理解 ～フレイルを体験しながら学んでみましょう～」	健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇氏	総合福祉センター 201・202
第2回	7月14日(月) 午後1時30分～ 午後3時	「効果あるフレイル予防とリスク管理」		
第3回	8月25日(月) 午後1時30分～ 午後3時	「実際に活動するコツと治せる力」		

申込・問／福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090

文書館見学と雷電ゆかりの地を訪ねて Part2

◆期日 6月15日(日)
午前9時～正午

◆集合場所 中央公民館2階玄関前
※市バスで見学地を巡ります。

◆内容 文書館の展示物(市内出土土器等)を見学した後、長昌寺(上田市長瀬)ほか雷電ゆかりの地を訪ねます。

◆講師 堀田 雄一氏

◆定員 20名(申込者多数の際は抽選とします)

◆申込・問/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506



ながの電子申請サービス

令和7年度慰霊巡拝の実施

厚生労働省が主体となり、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。

◆補助金の交付

慰霊巡拝に参加する遺族代表には旅費の1/3相当額の補助金を交付します。

※参加者は、別に定める選考基準により決定します。

※現地事情等により、日程変更や実施の見合わせを行う場合があります。

※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

☎026-235-7094

◆申込・問/福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888



県ホームページ

マイナンバーカードの休日窓口について

◆受付日時 5月11日(日)

午前8時30分～正午(完全予約制)

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物

①市役所でカードを受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付きの公的

証明書

②自宅への郵送によりカードを受け

取る場合 マイナンバーカード交

付申請書、運転免許証等の顔写真

付き公的証明書、保険証・資格確

認書、通知カード

問/市民課 市民係 ☎75-2007



子育て支援サポーター養成講座

◆研修日時

※A、Bのいずれかのコースを選択してください。

A 午後の部コース

午後1時30分～午後4時

①5月20日(火)、②5月27日(火)

B 午前の部コース

午前9時30分～正午

①6月19日(木)、②6月25日(水)

◆場所 子どもサポートセンター多目的室(東部子育て支援センター2階)

◆内容

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

◆申込方法

開催の3日前までに左記へ電話あるいはメール、FAXでお申し込みください。(申込時に希望の日にち、氏名、住所、電話番号をお伝えください。)

◆申込・問/子どもサポートセンター

子ども家庭支援課 ☎71-0450

✉kodomokate@city.tomi.nagano.jp



LINE登録

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

- ◆くらしの情報 毎日 【朝】午前7時40分～ 【夕】午後6時40分～
- ◆スポーツ・ハッピークエスト 毎月第4月曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆文化振興係の週末へのトビラ 毎月第4金曜日 午前11時30分～午前11時50分
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆ゆめみらい公民館 毎月第1金曜日 午前11時30分～午前11時50分
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分 都合により内容は変更になる場合があります。

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ [FM++]



放送日	内容	出演
5月8日	東御ワインフェスタ2025	農林課
5月22日	湯の丸ヒルクライム	文化・スポーツ振興課

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

海野宿滞在型交流施設

「うんのわ」レストランオープン

施設改修により休館中の「うんのわ」ですが、5月11日（日）からレストラン「レストランテ菜花」を先行オープンします。

◆営業時間

午前11時30分～午後3時30分
午後6時～午後9時

※午後6時以降の利用は事前予約制

◆定休日 火・水曜日

※7月以降は宿泊営業再開に伴い、営業時間等が変更になります。

問／レストランテ菜花

☎080-2036-4127
商工観光課 観光係 ☎64-5895



信州とうみ観光協会
ホームページ

アレチウリ・ニワウルシ駆除研修会

市内各所でアレチウリ及びニワウルシが繁茂し、地域固有の生態系や住環境に悪影響を及ぼしています。これらの外来植物の駆除を促進するため「アレチウリ・ニワウルシ駆除研修会」を開催します。

◆開催日 6月14日（土）

◆時間 午前10時～午前11時30分
（受付 午前9時30分～）

◆集合場所 海野マレットゴルフ場 駐車場

◆実習場所 千曲川右岸河川敷

◆研修内容

講習 「アレチウリ及びニワウルシの生態と駆除のポイント」

講師

上田地域振興局環境課

実習

抜き取り等による駆除

◆服装

長袖、長ズボン、長靴、帽子

◆持ち物

鎌、軍手、飲み物

◆その他 雨天中止。中止の際は市のホームページやLINEなどでお知らせします。

問／生活環境課 生活環境係

☎64-5896

健康づくり講演会「若さを保つために必要なことは？」

◆日時 5月29日（木）

午後1時30分～3時30分

（受付 午後1時から）

◆場所 総合福祉センター3階講堂

◆講師 一般社団法人信州上田みらい塾・代表理事、大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授、

大阪大学名誉教授 宮坂昌之先生

申込・問／健康推進課 健康増進係
☎64-8883



ながの電子
申請サービス

ハロートレーニング

7月開講コース受講者募集

◆対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている方

◆募集コース

○電気設備技術科 定員15名

○ビル設備サービス科 定員15名

◆訓練期間 （6か月訓練）

7月1日（火）～12月26日（金）

○生産システムエンジニア科

（ビジネススキル講習付き）定員20名

◆訓練期間 （7か月訓練）

7月1日（火）～令和8年1月29日（木）

◆場所 ポリテクセンター長野

（長野市吉田4-25-12）

◆受講料 無料（テキスト代等別途）

◆内容 ものづくりの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていただくためのハロートレーニング（公共職業訓練）です。

◆申込期限・申込先 6月6日（金）

までにお近くのハローワークへ。

施設見学会のご案内

◆日時 5月9日（金）、5月21日（水）

午前10時～正午（予定）

◆場所 ポリテクセンター長野

（長野市吉田4-25-12）

◆対象者 求職中または転職を検討中の方

問／ポリテクセンター長野

☎026-2243-7856

補助金

住宅の耐震化

昭和56年5月31日以前に着手された住宅は、現在の耐震基準が適用されておらず、大地震の際に倒壊のリスクが高いとされています。

市では、左記の住宅を対象に耐震診断士の派遣を行います。

◆対象となる住宅

・昭和56年5月31日以前に着手された住宅

・一戸建ての在来木造住宅

※耐震診断士が現地調査や資料をもとに住宅の耐震性能を評価します。

※診断の結果、耐震性が不足している場合は、補強工事や除却工事に

補助金を活用できます。

※詳細については建設課住宅係までお問い合わせください。

申込・問／建設課・住宅係

☎64-5882 ☎64-5881

✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp

◆県の上乗せ補助金を活用

耐震改修工事については、市の補助金に加え、長野県が上乗せで最大50万円の補助金の対象となる場合があります。

申込・問／長野県建設部 建築住宅課

☎026-2235-7335

募集

第8回田中まちなかフリーマーケット&マルシェ出店者募集中

◆日時 6月21日(土)

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街

◆内容 商店街の空きスペースを利用したフリーマーケットとマルシェ

◆対象者 責任者が18歳以上の方

◆出品形態 手作り雑貨や古着、リユース品や小物販売、飲食関係(キッチンカー等)

◆申し込み 募集内容の詳細を市ホームページでご確認のうえ、左記の二次元コードよりお申込みください。

◆申込・問/中心市街地活性化協議委員会(申込 東御市商工会)

☎75-5536

(事務局 商工観光課商工労政係)

☎64-5895



申込フォーム

第22回東御市短詩型文学祭 作品募集

◆募集部門および投稿の制限

・短歌2首、俳句3句、川柳3句、

現代詩1編(いずれも未発表の作品に限りま)

◆応募期限

7月31日(木) 午後5時(必着)

◆投稿料

1部門につき1,000円(児童・生徒が一般の部に応募する場合は500円)

◆応募方法

・作品は、専用の投稿用紙に書いてください。

・専用の投稿用紙は、中央公民館、各地区公民館、市立図書館、道の駅雷電くるみの里、観光情報ステーションまたは市ホームページから入手してください。

・住所、氏名、電話番号を明記し、投稿料を添えて左記へ応募してください(郵送で応募する場合は、郵便小為替を同封)。

◆短詩型文学祭

日時 11月22日(土) 午前10時～

場所 中央公民館2階講義室

◆申込・問/東御市短詩型文学祭実行委員会事務局(地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係)

☎75-5506

〒389-0517 東御市県288-4

市ホームページ



市ホームページ

信州東御市振興公社のパート募集

◆職種 調理補助・洗い場

◆勤務場所 湯楽里館

◆募集人数 若干名

◆給与等 当社規定による。労災保険加入。

◆応募期限 5月31日(土)

◆応募・問/湯楽里館 ☎63-4126

「第23回 私の愛する一点展」出品者募集

本展は、美術作品を愛する人たちが、めぐりあいの喜びや作品に寄せる思いを伝えるために所有する作品を持ち寄って展示するものです。あなたの「愛する一点」を美術館で展示してみませんか。

◆対象 市内在住の方

◆募集期間 5月15日(木)まで

◆出品料 2000円(図録二冊贈呈)

◆申込・問/東御市梅野記念絵画館

☎61-6161



東御市梅野記念絵画館

第22回市民登山 参加者募集

「霧ヶ峰高原稜線トレッキング」

◆日時 6月7日(土) 午前7時集合

◆集合場所 東御中央公園

武道館前駐車場

◆コース

武道館出発→車山肩駐車場→車山乗越→南の耳・北の耳→ゼブラ山→八島ヶ原湿原歌碑→物見岩→蝶々深山→車山乗越→車山肩駐車場→武道館到着

◆持ち物 昼食・水筒・雨具(上下別)タオル・帽子・着替え・防寒着等

◆服装 登山に適した服装・靴・手袋

◆対象者 東御市在住で小学生以上(小学生は保護者同伴)

◆定員 40名

◆参加費 500円

◆申込 5月12日(月)～23日(金)

までに左記へ電話

◆受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

◆申込・問/特設東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200



交通遺児育英会 奨学生募集

保護者等が道路における交通事故で死亡したり、重い後遺障害で働けないため、経済的理由で修学が困難な高等学校以上の生徒・学生に奨学金を貸与します。

◆奨学金の種類等

- ①貸与型（無利子）／一部給付あり
- ②奨学金利用者のうち、1年次の希望者には入学一時金制度があります。高校3年生の奨学生には、入学一時金の前借り制度の「進学準備金」があります。
- ③奨学金利用者には、奨学金制度以外にも修学支援金や各種施策があります。

◆その他

奨学金の対象者および学校別の応募資格等の詳細は左記二次元コードからご確認ください。

問／（公財）交通遺児育英会

☎03-3556-0773



交通遺児育英会
ホームページ



令和7年度地域づくり活動補助金事業 2次募集

◆募集期間

5月1日（木）～6月20日（金）

◆補助内容 詳細は市ホームページでご確認ください。

◆応募方法 申請書に必要事項を記入のうえ、左記へ提出してください。

申請書は、市ホームページから入手するか左記へご連絡ください。

◆認定審査 応募した団体は、「認定審査会」（7月上旬予定）へ出席が必要になります。「認定審査会」で、事業認定または新設団体認定の可否等を決定し、審査結果を通知します。

申請・問／地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506



市ホームページ

地域美化活動交付金 協定団体募集

市民と行政の協働による美しいまちづくりを推進するため、市民活動団体が自ら行う美化活動に対して交付金を交付します。

◆交付対象団体

・NPO団体、その他地域づくり活動を行う団体（小学校区単位の地

域づくり協議会を含む）

・各区PTA支部等

◆実施までの流れ

団体と市で事前協議のうえ、協定を締結してから交付申請、実施をしていただきます。

◆その他 対象となる活動、経費等の詳細は左記の二次元コードからご確認ください。

申込・問／地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506



市ホームページ

市民プール監視員の募集

◆募集人員 若干名（高校生以上）

◆勤務期間 7月12日（土）～

8月31日（日）

◆勤務時間

午前8時30分～午後5時30分

◆選考方法 履歴書（市販用紙可）を提出後、面接を行います。

◆申込期限 5月30日（金）まで

※持参又は郵送

◆その他 詳細は左記までお問合せください。

申込・問／（特非）東御市スポーツ協会

事務局（第一体育館内）

☎62-2200

地域のできごとを毎日放送 UCV レポート

東御市の
話題も
いっぱい！



UCV121 17時～

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



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

催し・講座情報

※詳細は二次元コードをご覧ください

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
5月10日(土) 5月11日(日)	東御ワインフェスタ2025 ～Assemblage～ 市内ワイナリー等のワイン有料 試飲、ワインに合うグルメの出 店、ステージ企画等 ※【夜の部】は事前にチケット をご購入ください。	◆場所 JA信州うえだ東御支所 ラ・ヴェリテ駐車場 ◆時間 【10日】 ・昼の部：正午～午後6時 ・※夜の部：午後6時30分～ 午後9時 【11日】午前11時～午後4時	岡／東御ワインクラブ ☎62-7701 ✉info@tomikan.jp 農林課農産物振興係 ☎75-2016	 
5月25日(日)	大人のための絵本読みきかせ 市民の方と図書館職員が、「喜怒哀 楽」の感情をテーマに絵本を読 みます。 当日、会場にお越しください。	◆場所 東御市立図書館3階 くるみのへや ◆時間 午前10時30分～ 午前11時30分	岡／東御市立図書館 ☎64-5886 ◆観覧申し込み不要。	
6月5日(木)	令和7年度青少年育成市民会議・ 子ども会育成連絡協議会合同講 演会「スマホやタブレットに頼 らない子育てのあり方」	◆場所 中央公民館 3階 講堂 ◆時間 午後7時～ 午後8時30分 ◆講師 NPO法人子どもとメ ディア信州 理事長、松本 大学 教職センター 専門 員 松島 恒志 氏	岡／地域づくり支援課 青少年係 ☎64-5885 ◆申し込み不要。どなたでも聴 講できます。 ◆講演会は、総会終了後の開 催となるため、時間が前後 する場合があります。	
6月7日(土)	第26回初夏の自然体験講座 烏帽子岳 清掃登山と植物観察	◆集合場所 湯の丸高原ビジ ターセンター ◆時間 午前8時10分～	申込・岡／湯の丸高原 ビジターセンター ☎62-4333 ◆募集定員 先着30名 (小学校高学年以上) ◆参加費 1,500円 (1名につき) ◆応募締切 5月31日(土)	
6月14日(土) 小雨決行	八重原用水見学会 蓼科山の源泉から黒澤嘉兵衛屋 敷跡まで用水に沿って見学しま す。 *市のマイクロバス使用	◆集合場所 北御牧庁舎前 ◆時間 午前8時45分～ 午後3時30分 ◆講師 地元の歴史愛好家	申込・岡／北御牧公民館 ☎67-1010 ◆定員 20名(先着順) ◆持ち物 昼食・飲物・雨 具・トレッキングシューズ 又は長靴 ◆申込期限 6月6日(金) まで	
6月15日(日)	「簡単キャンプ飯講座」 キャンプの楽しみといえば「ご 飯」という方必見！初心者歓迎 の簡単料理教室です。 ◆献立 パターチキンカレー、 ナン	◆場所 中央公民館1階 調理室 ◆時間 午前9時40分～ 午後0時30分 ◆講師 王鷲 美穂 氏 (Ohisama料理教室)	申込・岡／地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 16名(先着順) ◆受講料および材料費 1,500円 ◆申込期限 5月30日(金) ◆その他 未就学児は安全確 保のため参加不可。	

子育てインフォメーション

子育て支援センターの開館情報

東部子育て支援センター（すくすくひろば）

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

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

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

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



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



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

保健案内

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

乳幼児健診等のご案内

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



すくすく♥TOMI

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



各種相談（総合福祉センター）

相談名	実施日	時 間
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時
母と子の栄養相談・ 歯科相談	6月3日(火)	
精神科医・精神保健福祉 士によるこころの相談	予約制	
こころの健康・依存 症に関する相談	月～金曜日 (祝日除く)	午前9時～午後5時
生活習慣病相談		

図書館だより

その他の新着本は右記の二次元コードから検索できます。



新着本案内

- 汽水城 岩井 圭也：著
- 抗がん剤を使わなかった夫 倉田 真由美：著
- 「愛」するための哲学 白取 春彦：著
- 季節で綴るアイルランド211 山下 直子：著
- 国連入門 山本 栄二：他著
- 上手な教え方の教科書、実践編 向後 千春：著
- 身近にあるうまい雑草、ヤバイ毒草 森 昭彦：著
- せいろレシピ サヤ：著
- ケイ山田のガーデンパレット ケイ山田：著
- サイコロだけで遊べる世界のゲーム 高橋 浩徳：監修

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 6月13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 6月21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。

ただし、5月5日（月）開館日のため、振替休館日は5月7日（水）です。

◆月末図書整理日 5月30日（金）

問／市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル5月 UCV112

令和7年 祢津東町歌舞伎公演

4月29日、東御市の祢津日吉神社境内で東北信地方唯一の伝承地芝居「祢津東町歌舞伎公演」が行われました。回り舞台を使ったスピーディな場面展開と、役者たちの見事な演技をお楽しみください。

■5月17日（土）

三番叟／白浪五人男

（祢津小学校子ども歌舞伎クラブ）

■5月18日（日）

鎌倉三代記 一絹川村閑居の場－

（祢津東町歌舞伎保存会）

放送時間 9：00～ 15：00～ 21：00～

※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1週間の話題をお届けします。

【放送時間 6：00～ 12：00～ 18：00～】

毎週金曜日更新

動画は右記の二次元コードからご覧いただけます。ウィークリーとうみ



問／上田ケーブルビジョン ☎23-1600

企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64-5893

高齢者福祉係・地域包括支援センターからのお知らせ

問／福祉課 高齢者福祉係 ☎75-5090

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室 ◆申込不要		
勤労者会館	午前10時～午前11時	6月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
滋野コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	6月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	6月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
和コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	6月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	6月6日(金)、13日(金)、27日(金) ※20日はお休み
かんたん体操教室 ◆申込不要		
総合福祉センター2階	午後2時～午後3時	6月5日(木)、19日(木)
貯筋教室 ◆申込不要		
総合福祉センター3階	午後2時～午後3時	6月10日(火)、24日(火)
男前!健康運動教室 ◆申込不要 ※男性限定です		
総合福祉センター2階	午前10時～午前11時	6月14日(土)、28日(土)
転倒予防水中ウォーキング(入館料1,200円が別にかかります) ◆申込不要		
温泉アクティブセンター	午後2時～午後2時30分	6月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)
認知症の人と家族の会(個別相談できます) ◆申込不要		
総合福祉センター2階	午後1時30分～午後3時	6月25日(金) 認知症看護認定看護師が参加します。
オレンジカフェ(茶話処おれんじ) ◆申込不要 ※参加料100円		
総合福祉センター2階	午前10時～正午	6月11日(水)、25日(水)
体と脳のセルフチェック ◆のうKNOWと姿勢測定は要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	【Inbody】◆申込不要 体成分(筋肉、脂肪、水分の量等)がわかります。
	土曜日 午前8時30分～正午	【のうKNOW】 ◆総合福祉センターでチェックする場合要予約 ご自身のスマホまたは総合福祉センターの端末を使ってテストを行い、脳年齢をチェックします。
	6月3日(木) 午前9時～午後5時	【姿勢測定】◆要予約 姿勢のくせや歪み、ねじれ等がわかります
	6月16日(火) 午前9時～午後5時	当日までに予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	6月9日(月) 午後1時～午後4時	リハビリ専門職へ身体の悩み等を個別で相談できます。 ◆要予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
福祉用具相談会 ◆申込不要		
総合福祉センター2階	毎月第4土曜日 午前10時～午前11時	6月28日(土) 福祉用具の体験や個別相談会を開催します。

福祉案内

問／福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888

	陽だまりの会(精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	6月19日(木) 午後1時30分～午後3時	6月17日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所	総合福祉センター 2階 相談室2-2	Caféなか相談室(cafeみまき苑)



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいざば東御)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	6月6日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	6月20日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)	北御牧庁舎	5月16日(金) 13時から 予約開始	

令和7年度 各区の公民館事業等を運営していただく、
分館長の皆さんの紹介

◎地区分館長会会長 ○地区分館長会副会長 (敬称略・ルビ略)

	分館名	氏名		分館名	氏名		分館名	氏名
田中地区	加 沢	小林 勝一	称津地区	金 井	白井 健治	北御牧地区	上八重原	○荻原 昌真
	常 田	小林 亮二		新 屋	飯高 正己		田 楽 平	鷹野 利行
	田 中	◎藤本 哲也		東 町	石川 克典		中八重原	関 俊樹
	県	高木 春美		西 宮	成澤 俊夫		下八重原	越 孝夫
	本海野	井出 史亮		滝 の 沢	斉藤 聖司		芸術むら	長谷川 清次
	西海野	東城 正彦		姫子沢	北澤 進也		白 樺	成田 一郎
	白鳥台	○片貝 廣志		称津南	平林 孝徳		切久保	吉池 淳
滋野地区	城ノ前	新田 詔三	和地区	伊勢原	◎塚田 梨香		八反田	大井 章次
	赤 岩	松本 秋夫		東上田	塚田 弘		本下之城	渡邊 忠信
	片 羽	○星野 良夫		田 沢	武舎 隆廣		田之尻	井出 広美
	桜 井	真岸 智彦		大 川	阿部 郷		宮	柄澤 春男
	大 石	寺岡 晴司		栗 林	村田 隆		畔 田	小松 利計
	中屋敷	高見沢 潔		海善寺	重田 眞二		御牧原南部	小林 信生
	別 府	藤澤 雄二		曾 根	樫本 優		御牧原北部	武井 忠文
	原 口	花岡 一之		海善寺北	土屋 公一		布 下	渡邊 八重次
	聖	柳澤 正春		東深井	深井 徳朗		常 満	唐澤 完治
	乙女平	◎佐藤 正二		西深井	望月 隆志		島川原	◎島川 肇
称津地区	王子平	塩川 公明		東 入	山浦 一英		大日向	橋詰 克史
	奈良原	宮腰 浩		西 入	滝沢 国智		光ヶ丘	青木 二巳
	横 堰	小林 俊将		日向が丘	五十嵐 翔		羽毛山	高藤 琢磨
	新 張	○柏原 明		寺 坂	◎山崎 雄亮		牧ヶ原	木次 はつみ
	出 場	柳 沢 輝男		睦	○戸谷 千春			

「生涯学習、教育等の推進」や「行政、人権等
に関する相談」を行う皆さんの紹介

◆公民館長 (敬称略・順不同)

●原澤 利明 (中央公民館)

◆地区館長兼社会教育指導員
兼地域づくり支援員

●青柳 隆一 (中央公民館)

●田中地区担当

●高藤 博幸 (滋野コミュニティセンター)

●成澤 万里子 (称津公民館)

●富岡 茂樹 (和コミュニティセンター)

●小山 哲生 (北御牧公民館)

●問い合わせ先
地域づくり支援課
地域コミュニケーション推進係
☎75155006

◆学校教育指導主事

●宮下 聡 (教育相談・就学指導担当)

●岡澤 健一 (人権同和教育担当)

●塚田 量 (教育相談・就学指導担当
(子どもサポートセンター併任))

◆人権擁護委員

●東城 正彦 (田中地区担当)

●花岡 佐和子 (田中地区担当)

●寺島 暁美 (滋野地区担当)

●土屋 忠寿 (称津地区担当)

●関 厚子 (和地区担当)

●荻原 輝久 (北御牧地区担当)

●岩下 欣弘 (北御牧地区担当)

●小山 敦子 (北御牧地区担当)

◆人権同和教育指導員

●岡澤 健一 (人権同和教育担当)

●問い合わせ先
(教育委員会事務局併任)
人権同和政策係
☎64159002

◆行政相談委員

●齊藤 英世 (東部地区担当)

●小宮山 直樹 (北御牧地区担当)

●問い合わせ先
総務課 総務係
☎6415876

●田中 浩寿 (教育相談・就学指導担当
(子どもサポートセンター併任))

●問い合わせ先
教育課 学校教育係
☎6415879

人権啓発学習会の開催

● 問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎ 64-5902

人権同和教育指導委員の紹介

令和7年度の人権啓発学習会は、下記の人権同和教育指導委員が担当します。委員の皆さんは、地域での人権同和教育の推進を図ることを目的に、市から委嘱されている方々です。

人権啓発学習会のスケジュール

学習会では、東御市における人権施策等の説明後、人権啓発映画の上映を行い、現在進行形で発生している差別問題についてどう対処していくか、考えていくべきかを学びます。

会場は、各地区の公民館等です。

赤堀 峰晴
赤堀 正子
菊地 茂樹
富岡 裕
丸山 依田 修子
(敬称略五十音順)

時間：午後7時～午後8時30分

開催予定日・開催区

(現在の予定のため各区の調整により変更する場合があります)

6月 祢津地区	
実施日	実施区
3日(火)、4日(水)、5日(木)、 10日(火)、11日(水)、12日(木)、 17日(火)、18日(水)、19日(木)、 24日(火)、26日(木)	全14区
7月 北御牧地区	
1日(火)、2日(水)、3日(木)、 8日(火)、9日(水)、10日(木)、 15日(火)、16日(水)、17日(木)、 23日(水)、24日(木)	上八重原、田楽平、中 八重原、下八重原、芸 術むら、白樺、切久保、 八反田、本下之城、田 之尻、宮 計11区
10月 田中地区	
1日(水)、2日(木)、7日(火)、 8日(水)、9日(木)、14日(火)、 15日(水)、16日(木)	全8区

心の眼 (195) 地区学習会に思う事

人権同和教育指導委員

赤堀

峰晴

眼

私たちの身近な浅間山を思い浮かべてください。北御牧から見ると左右を岩肌に囲まれ、中央に少し尖って見えます。佐久平から見ると、尾根が平らな台形。軽井沢からは柔らかく少し丸みがある。一方裏側に周って群馬婦恋からは、冬は鈍くいぶし銀の色で全く姿が違います。でも良く知っている浅間山です。上空から見れば大きな火口のある山ですが、麓から見ているのは外輪山の前掛山です。この様に一つのものでも、見方によって様々に見えて、それぞれの印象も違ってきますが、関心を持って見たとしても、興味がなければ気にならないかもしれません。

この浅間山のこのように、私たちは関心のないことには興味がわきません。今、世界中で宗教や人種、領土などが原因で起きている戦争や紛争も、大切な命が奪われているにも関わらず、他人事として生活してはいないでしょうか。

私たち人権同和教育指導委員は、各区で身近にある色々な場面での人権を取り上げて、一緒に学習を進めています。私は、女性をいたわる気持ちで「女性の方は、自分の両親と配偶者の両親の介護もあるかもしれ

令和6年度 活動報告会が開催されました!

地域おこし協力隊の活動報告会を2月に開催しました。2月時点の協力隊はなんと**総勢20人!**所属係が同じ協力隊5人が一緒にプレゼンテーションをしたり、体を動かすミニワークショップをしたりと、工夫をこらした報告会となりました。



3月末で吉井隊員(空き家担当)、松浦隊員(ワインビア勤務)、中西隊員(うんのわ勤務)、小林(地域情報発信担当)が卒業、波多江隊員(児玉山の活用等担当)が産休となり、新年度からは阿部隊員を加えた16人で活動していきます!

農畜産物振興

去年の秋に2人が新たに着任しました。まずは、市内の生産者さんに話を聞き、東御を知ること注力した半年間でした。今年度は東御の農畜産物を盛り上げる為に、プロモーションなど具体的に動いていきたいと思っています。(母袋、野上)

文化振興

火のアートフェスティバル、刀剣文化振興、梅野記念絵画館、朝鑑賞など、その分野で活動しつつ、他分野の協力隊も巻き込んで一緒に造り上げることを意識しました。4月からは6人の協力隊メンバーで文化面から東御市を盛り上げます!(山崎、佐野、目黒、小沢、山本、阿部)

他にも...

- 3月で卒業し、「空き家相談窓口とうみ」で相談員を担当します。(吉井)
- 産休と育休をいただきます。今後も東御でお世話になります。(波多江)
- Sany TOMIの活動などを通して、今年も東御を健康に!(森山)
- ワイン & ビアミュージアムでワイン振興に力を入れます!(松浦、中島)
- 4月からは特任支援員として発信を頑張ります! ショート動画も!(小林)



文化振興担当の5人は一緒にプレゼンテーションをしました!

観光振興

観光は総勢7人の隊員がそれぞれ分野で活動しました。これまでのグリーンツーリズム、観光プロモーション、湯の丸高原の環境整備や活用、海野宿「うんのわ」の利活用に加え、去年から新たに「とうみ食堂」にも活動の場を広げました。(西澤、白倉、藤本、鬼頭、出浦、中西、鈴木)

新任の隊員を紹介します!

4月着任
阿部 穂香 隊員



「天空の芸術祭」担当として着任しました。

3月まで東京藝術大学の大学院に在籍していました。東御市には3年前、大学院の1年生の時に「天空の芸術祭」にアーティストとして参加したときに初めて訪れました。東御市から見える山々は雄大で、これまで知っていた山とは様子が違い、圧倒されたのが第一印象でした。その後、豊かな自然に囲まれ息づく東御市の文化を知り、すっかり東御市が好きになりました。

また協力隊としてご縁をいただけたことを嬉しく思っています。東御市に来てからというものの、食べるものが全て美味しく幸せです。オススメのグルメがあったら教えてください! これからよろしくお願いします!



おくはら りゅうしゅん
奥原 琉竣ちゃん
(田中)

お誕生日おめでとう🎂
食いしん坊、泣き虫、かまっ
てちゃんな琉竣に毎日癒され
てるよ😊
これからも元気に大きくなっ
てね💧



おけがわ じょう
桶川 丞ちゃん
(本海野)

お誕生日おめでとう🎂ぷくぷ
くほっぺが可愛いジョー君♥
これからも一緒に成長してい
こうね😊
生まれてきてくれてありがと
う🌟

☆募集します!!☆
(対象者 6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、5月8日(木)必着。

ートピックスー 地域の話



▲お互いに内容をヒアリング

農業の担い手不足や障がい者の
就労問題の打開策として農福連携を推進

3月27日、福祉事業所と農業者との顔合わせ会が東御市勤
労者会館で行われました。1月と2月の講習会や講演会で、マッ
チングの場を求める声があがったことから、今回の顔合わせ会
が実現し、福祉事業者4者と農業者6者が参加しました。参加
者は、各ブースに分かれて作業内容の確認や課題などについて、
お互いの疑問点などの意見交換を行いました。

新年度がスタート
ご入園・ご入学
おめでとうございます

4月2日に市内の市立保育園で
入園式、4日に小中学校で入学式
が行われました。入園児や新入生
の皆さんは、新たに始まる保育園・
学校生活に緊張した表情ながらも、
その目は希望に満ち溢れていまし
た。



▲北御牧小学校



▲北御牧中学校

東御市消防団
新たに17名の新入団員を任命

4月6日、東御市文化会館において令和7年度東御市消防団任命式が行わ
れ、新たな幹部や新入団員に任命書が交付されました。式典では、新入団員
を代表して任命書を受取った第2分団第2部の佐藤遥海さんが「良心に従っ
て、忠実に消防の任務を遂行することを誓います」と宣誓を行いました。

また、丸山貴弘団長の挨拶では「皆さん一人ひとりの活動が、地域の方々の
命と財産を守る大きな力となることを忘れず、誇りをもって活動してい
だきたい」と団員を鼓舞し、士気を高めました。



▲宣誓を行う新入団員



▲任命式に参加した
見守り隊の皆さん



▲見守り隊のステッカーの貼られた
車両が出発

和小学校「和んぱく見守り隊」 今年度の活動がスタート

4月10日、和小学校において令和7年度の和んぱく見守り隊の紹介式が行われました。今年度はおよそ50名の見守り隊が、児童の登下校時に見守り活動を実施します。小学校の各教室のモニターを通して見守り隊の皆さんが紹介され、児童を代表して児童会長の五十嵐璃希さんから、日頃見守り活動を行っていただいている見守り隊の皆さんにお礼の言葉が送られました。任命式の終了後は、見守り活動に対する課題や意見交換がされたほか、ステッカーが貼られた車による出発式が行われました。

元気なこども相撲に会場沸く

4月12日、和小学校相撲場において第71回和こども相撲大会が開催されました。この大会は、東御市商工会和支会が毎年開催しているもので、今年は未就学児から小学校6年生までのおよそ140名が参加し、男女問わず白熱した戦いを繰り広げました。高学年はトーナメントにより順位を競い、4年生から6年生まで上位3名が表彰されました。土俵の周りからは、大勢の子どもたちや保護者から大きな声援が送られ、桜咲く春の陽気の中、会場は大いに盛り上がりました。



▲迫力のある高学年の取組に
会場也大盛り上がり!



▲未就学児も真剣勝負!



東御市チャンネル
「とうみ」の旬な情報を動画で配信!!

チャンネル登録 お願いします



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



**東御市
LINE公式アカウント
友だち募集中!!**

お役立ち情報をお届け!!

LINEアプリの友だちタブを開き、画面右上にある友だち追加ボタン>[QRコード]をタップし、右の二次元コードをコードリーダーでスキャンしてください。



市のデータ

人の動き (4月1日現在)

総人口	28,845人(-68)	転入	91人
男	14,393人(-13)	転出	53人
女	14,452人(-55)	出生	0人
世帯数	12,621世帯(+43)	死亡	6人
		その他	11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)

= 3月の火災・救急件数 =
※カッコ内は令和7年1月からの累計

火災 1件 (7件)
救急 157件 (419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 3月分 令和7年3月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	11件	18件	-7件
傷者	12名	19名	-9件
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1) 令和7年1月からの累計

(注2) 事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録 (観測地点: 東御消防署)

	令和7年3月	令和6年3月
最高気温	27.7℃ (27日)	20.3℃ (31日)
最低気温	-5.6℃ (3日)	-6.6℃ (3日)
平均気温	6.2℃	4.4℃
降水量	44.5mm	89.0mm

※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。

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月 日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は、当番医に受診可能な診療科を確認のうえ受診してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。 次の電話案内等で確認してください。 ≪休日・夜間緊急医案内サービス≫ ☎050-3033-0665
	5月 4日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	5月11日	ほしやま内科	☎62-3115	
	5月18日	酒井医院	☎64-3170	
	5月25日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	6月 1日	せき内科クリニック	☎64-7171	
休日の歯科 救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）			
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内 科 ☎21-2280 ※電話で診療受付をしてください。 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後8時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時			
夜間の小児の 救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-235-1818）			
救急車を呼ぶ か迷ったとき （大人対象）	長野県救急安心センター ☎#7119 症状を伺って看護師がアドバイスします 受付時間：平日 午後7時～翌朝8時 土日祝 午前8時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-231-3021）			

●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎74-8882

文化会館・美術館のイベント情報



Roseフェア2025

★350種400株のバラの祭典。上質な音楽とのハーモニーをお楽しみ下さい。
※バラ苗、その他グッズなどの販売はございません。

5月24日(土)～6月1日(日)

演奏 ・5/25(日) 11:00／13:30 サンテラスバンド
♪楽器持参で飛び入り参加OK!

予定 ・5/29(木) 13:00 シュネーバルツアー

第81回ピアノのゆふべ

深淵からの旋律

6月21日(土) 13:30開場 14:00開演 演奏：木内伶奈

入場無料 定員：先着70名程度(超えた場合は立ち見)
♪ショパン：ソナタ第二番Op.35 1.3楽章 ほか

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・杜鰐鳴く・白馬山麓

常設展 **水彩の明星・丸山晩霞**

丸山晩霞以外にも関連作家の水彩画を展示

開催中～6月29日(日)

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200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



後藤美月ツリーのいのち

対話がうまれる展覧会Vol.1 色・いろ・形、わたしのカタチ展
～後藤美月といっしょ～

同時開催 館所蔵品精選展 新規収蔵品も展示! **開催中～6月8日(日)**

- みて! はなして! 親子でおしゃべり鑑賞会 5/3(土) 11:00～11:30
対象：中学生以下及び保護者 事前申込は不要、要入館料
- おはなし会ー絵本が育む親子の対話 5/25(日) 13:30～14:30
対象：どなたでも 参加無料 要申込 ※こどもだけの鑑賞会を同時開催
- 第23回私の愛する一点展 皆さんが大切にしている作品を出品しませんか?
出品者募集中 募集期間：5/15まで。詳細はお問い合わせください。
- ヴァイオリン&チェロコンサート 5/13(火) 18時開演 1,500円 要予約
出演：音喜楽ボーイズ(近藤 聡、嘉納雅彦) ナイト・ミュージアム同時開催

梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料500円(高校生以上) ■休館日：月曜(祝日の場合、翌火曜)

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