



市報
No.254

とうみ

TOMICITY
2025
6月号

特集

熱中症を正しく知る

CONTENTS

- 4 生活福祉総合相談窓口
- 6 土砂災害に備えましょう
- 11 情報コーナー

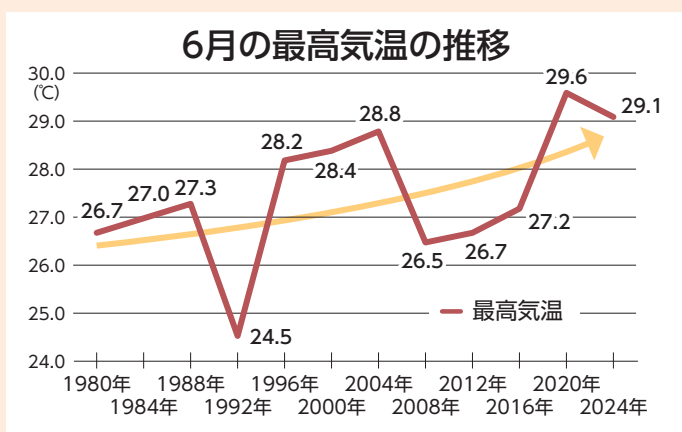
熱中症を正しく知る

熱中症は、高温多湿な環境下で体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもって起こる健康障害です。昨年は熱中症死者数が過去最多となり、全国で2000人以上の方が亡くなっています。今年も5月の初旬からすでに熱中症とみられる症状で緊急搬送される事例も発生しています。

熱中症の正しい予防法や応急処置を知り、自分や家族、周りの人を守りましょう。

年々上昇する気温

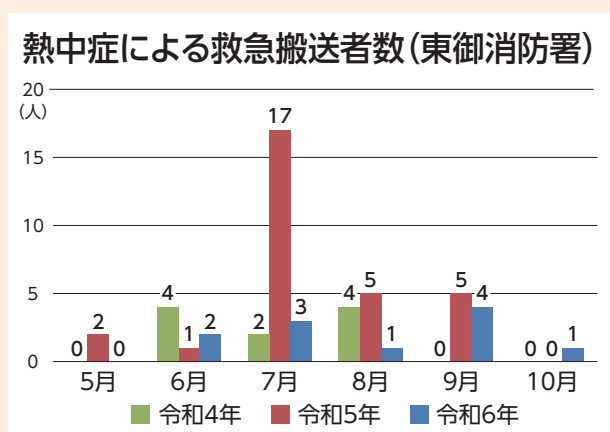
左のグラフのように、市内の最高気温は年々上昇する傾向にあり、リスクが高まっています。



(出典：気象庁ホームページ)

救急搬送の状況

左のグラフは、過去3年間に東御消防署が出動し、熱中症で搬送された月別人数です。7月から8月がピークですが、5月や9月にも発生していることが分かります。



(出典：東御消防署)

保健師からのワンポイントアドバイス!

油断しがちな室内も熱中症の危険が……
寝ている間に熱中症になることも!
スポーツドリンクは糖分が多いので、飲みすぎには注意!



高齢者・乳幼児は要注意! およそ半数が65歳以上

高齢者になると暑さや水分不足を自覚しにくくなり、暑さに対する体の調節機能も低下するため、熱中症のリスクが高くなります。

乳幼児は身長も低く、体が地面に近いので、大人以上に高温にさらされます。体温や水分調整機能も発達途中なので、大人が顔色・汗のかき方・機嫌の変化などを観察することが大切です。

予防が大切!

日常生活でできる熱中症対策

●こまめな水分補給、休息を!



のどが渇く前にこまめに補給しましょう。ただし、カフェインやアルコールは利尿作用があるので注意。

●我慢せずエアコンや扇風機を活用



室温が28℃を超えないように、我慢せずにエアコンなどを活用しましょう。

●水分だけでなく塩分も補給



スポーツドリンクや塩分入りタブレットなど塩分も補給しましょう。

●日傘や帽子を活用



襟元の締め付けが少なく通気性のよい服装で、直接日光にあたらないように日傘や帽子を使いましょう。

●生活習慣を整える



適切な食事、十分な睡眠、適度な運動で、暑さに負けない体づくりも大切なポイントです。



熱中症の主な症状と重症度

危険

【軽症】（応急処置と見守り）

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

【中等症】（医療機関へ）

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感

【重症】（入院加療）

意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

重症の症状が
でている場合は、
迷わず救急車を
呼びましょう

救急車を呼んでいいか迷ったら…
次の番号に電話して相談できます。

**長野県救急安心センター
#7119**

◆平日：19時から翌8時まで

◆土曜日・日曜日・祝日・年末年始
（12月29日～1月3日）：
8時から翌8時まで

※時間外は、かかりつけの医療機関やお近くの
医療機関にご相談ください。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で 摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいて
いる場合は、塩分
の入ったスポーツ
ドリンクや経口補
水液、食塩水がよ
いでしょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間
に応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場
合には無理に水を飲ませて
はいけません

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう

いいえ

すみやかに
医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

（出典：環境省「熱中症環境保護マニュアル」）

●問い合わせ先

熱中症について
熱中症予防情報について

健康推進課 保健地域医療係
企画振興課 移住定住・シテイプロモーション係

☎ 64-5882
☎ 64-5893



熱中症予防情報サイト （環境省）

熱中症警戒情報や熱中症
警戒アラートのメール配
信サービスを利用できま
す。



東御市公式 LINE

「生活・安全情報」のカ
テゴリでも熱中症警戒ア
ラートの情報を受けとる
ことができます。

熱中症警戒アラートは、市の公式
LINEでも「生活・安全情報」で
配信していますので、ご活用くださ
い。

地域の情報や天気予報とあわせて、
アラートを日々の生活に取り入れる
ことで、熱中症のリスクを大きく減
らすことができます。家族や職場で
アラート情報を共有し、安全に夏を
過ごしましょう。

熱中症警戒アラートは、環境省と
気象庁が共同で発表する注意喚起情
報です。熱中症の危険性が特に高く
なると予測される日に出来るもの
で、命に関わる危険な暑さを警告す
るための重要な情報です。

**熱中症警戒アラートを
活用しましょう**

「ひとりで悩まないで」生活の困りごと、まずはご相談を 生活福祉総合相談窓口があなたに寄り添います

● 問い合わせ先

福祉課 生活福祉係
☎ 64-8884

市とまいさぼ東御（社会福祉協議会）では、様々な困難の中で、生活に困窮している方に包括的な支援を行う「生活福祉総合相談窓口」を開設しました。

支援員が関係機関と連携し、相談者とともに課題の解決を目指します。

生活のしづらさや困難に直面したときは、ひとりで抱えこまずに、まずは相談窓口にお問い合わせください。

家族や周りの方からの相談もお受けしています。

介護のために仕事ができない、再就職に失敗して雇用保険が切れた、家計のやりくりに困っている……。

こうした状況は人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得るもの。

生活福祉総合相談窓口では、そんなさまざまな相談をお受けしています。

D V

病気・健康

こども家庭

就 労

ひきこもり

生活困窮

家 計

債 務

自立に向けて、一歩ずつサポート

◆働く準備を応援（就労準備支援事業）

「社会に出るのが不安…」「人とコミュニケーションを取るのに不安がある」と感じている方へ、生活リズムを整えることから始めて、少しずつ社会に出る準備を進めていきます。

本人のニーズ・課題にあわせたプログラムにそって、生活リズムを整えたり、就労体験の機会を提供します。

◆職場見学・就労体験

実際の事業所において、会社の雰囲気や業務を見学したり体験することにより、就労のイメージを持っていただけます。

短時間、短期間で、無理なく始めることができます。



私たち支援員が **サポート** します!

ご相談の流れ

① 窓口への相談

来所、電話、メール、LINE など様々な方法で相談できます。相談は無料、秘密は守られます。

来所：東御市総合福祉センター 1 階

まいさぽ東御（東御市鞍掛 197）

電話：0268-75-0222

時間：月～金曜日 8 時 30 分～ 17 時 15 分
（祝日・年末年始を除く）

メール：maisapo@tomisyakyo.or.jp

LINE：



② 生活の状況の確認

生活の困りごとや不安など、現在の詳しい状況を支援員が丁寧にお聞きします。

③ 支援プランの作成

生活の状況と課題を分析し、相談者の方の希望を尊重しながら、自立に向けた目標や支援内容を一緒に考えます。

そして、色々な制度を活用した、相談者の「支援プラン」を作成します。

④ 定期的な伴走支援

相談者の状況やサービス内容を支援員が定期的に確認し、必要に応じてプランを再検討します。

⑤ 自立し安定した生活へ

自立に向けた目標を達成すると支援は終了です。その後は、必要に応じて支援員によるフォローアップをおこないます。

生活の 立て直しを支援します

支援員と家計表を一緒に作りながら、「今どこでお金が足りていないのか」「なにが原因か」を見える形にしていきます。

相談者の方自ら家計管理ができるように、支援のプランを作り、必要な機関につなげたり、貸付制度を案内し、生活の再建をお手伝いします。

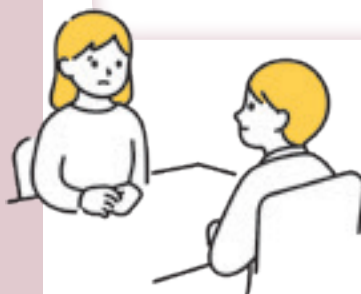
家庭全体を支援します

こどもの学習支援をはじめ、生活リズムを整えるサポートや、学校・家庭以外で安心して過ごせる居場所づくり、進路の相談など、幅広い支援を行います。

こどもへの支援だけでなく、保護者の方へのアドバイスも行っており、家庭全体を支えるかたちで支援していきます。

実際にこんな相談が 寄せられています

仕事探し 就職 収入 生活費
住まい 家賃やローンの支払い
ひきこもり 不登校 家族との関係 孤独
病気 健康 障がい
税金や公共料金の支払い 債務
DV・虐待 子育て
食べるものがない 地域との関係 など



土砂災害に備えましょう



一瞬にして大切な命や財産を奪ってしまう土砂災害。その大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

これから梅雨入りとなり、災害の危険が高まる時期となります。大雨の際に気をつけることや避難所などをあらかじめ確認しておくことで、いざという時に慌てずに行動することが大切です。

土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすいといわれています。下記のような普段と異なる状況を発見したり、危ないと感じたときは、ためらわずに避難しましょう。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認は、市ホームページの「避難所・土砂災害洪水ハザードマップ」で確認いただけます。また、市民課窓口でも無料配布しています。

そのほか、二次元コードから、市内の降水量等気象情報を確認することができますので、気象庁等が発表する情報とあわせて、ご活用ください。



こんな時は要注意！

- 急に川の水が黒く濁った
- 山鳴りがする
- 裏山からパラパラと小石が落ちている

問い合わせ先

総務課 防災係
建設課 管理係
62-11111
64-5892

長野県河川砂防 情報ステーション



東御市の 天気・防災気象情報



避難所・土砂災害 ハザードマップ



梅雨の時期を前に水路等の 保全・管理をお願いします

水路や側溝の詰まりは、水害の原因となる場合があります。

梅雨の時期を迎える前に、身近にある水路が大雨による増水時に十分機能するように点検し、必要に応じて掃除や草刈りをするなど、保全・管理にご協力をお願いします。

◆点検のポイント

- 落ち葉や空き缶などのごみの詰まりがないか
- 生垣や庭木など枝の張り出していないか
- 草刈後の草が、柵に詰まっていないか
- 土砂や泥が堆積していないか

農業用排水路については、利用する耕作者等が日頃から点検・管理することが重要です。



問い合わせ先

道路の側溝等について
建設課 管理係
64-5892
農業用排水路等について
農林課 耕地林務係
64-5898

地域全体で子育て、子育てを支える 「第1期こども計画」を策定しました



●問い合わせ先 子ども家庭支援課 子ども政策係 ☎ 71 - 0450

市では、2025年度から2029年度の5年間を計画期間として、こどもと家庭が安心して暮らせる社会の実現を目指し、3つの基本目標のもと、具体的な取り組みを進めるための計画を策定しました。具体的な施策の概要をご紹介します。

～基本理念～ 共に支え合い、こどもも家族も健やかに暮らせるまちとうみ

【基本目標1】

安心してこどもを産み育て、充実した時間を過ごせる環境づくり

1. 妊娠期からこどもの自立まで一貫した相談支援体制の充実
2. 子育てへの精神的・肉体的・経済的な負担の軽減
3. 幼児教育・保育の質の向上
4. LINE等を活用した子育て支援情報の発信の強化
5. 世代を超えてこどもと子育て家庭を支える地域づくり



【基本目標2】

困難を抱えるこどもや子育て家庭への支援や地域の支え合い体制づくりの推進

1. 障がい児の療育支援・保護者支援の充実
2. こどもの貧困対策とヤングケアラーの実態把握
3. 不登校対策の推進
4. 虐待の予防と早期発見・早期支援、関係機関との連携強化
5. 市民・関係機関・行政の協働による支え合い体制づくり



【基本目標3】

夢を持ちたくましく生きるこどもが育つ環境づくり

1. こどもの権利を尊重したまちづくり
2. こどもや子育て当事者の意見を聴く機会の確保
3. 安心できる居場所・活動の充実
4. キャリア教育や体験活動を通じた夢や希望の育成



市ホームページ

こども計画の詳細は市ホームページでご確認いただけます。

10年後の農業を描く 地域計画を策定しました！

● 問い合わせ先 農林課 農政係 ☎ 64-0535



地域計画とは…

～策定の経緯～

地域計画は、10年後の地域の農業をどのようにしていくのか、農地をどのように守り、次の世代につないでいくかを農業者や関係機関等の話し合いにより、目指すべき将来の農地利用の姿を明らかにする計画です。

また、地域計画に併せて将来の農地利用について、一筆ごとに10年後の予定耕作者を記入した目標地図を作成します。

地域計画は、高齢化や人口減少が進み、農業者の減少や耕作放棄地の拡大が問題となっていることから、令和5年4月に国が農業経営基盤強化促進法の一部を改正し、令和7年3月末までに「人・農地プラン」に代わる「地域計画」を策定するよう法定化したものです。

地域計画の策定により、農地の保全・活用による耕作放棄地の発生防止、農業の将来の在り方や農地利用を明確化することによる市の地域農業の発展を目指します。

エリアを田中・滋野・柵津・和・北御牧の5地区に分け、令和7年3月に地域計画・目標地図を策定しました。

地域計画の取りまとめについて

～協議の場の開催～

地域計画の策定にあたり、市内の認定農業者を中心とした担い手農家を対象に、令和6年3月から7月にかけて、農地の利用意向調査を実施しました。

また、令和6年10月からは各地区で2回協議の場を開催し、農地の耕作者や地権者、農業委員等が参加し、農業の将来の在り方や目標地図について話し合いました。



▲ 令和7年2月北御牧地区協議の場の様子

地域計画策定フロー図



今後の地域計画について

地域計画は、10年後の市の農業の将来像であり、農地の保全、地域農業の発展にとって重要な計画です。地域計画に基づき、農地の利用を進めるとともに、毎年計画の見直しを実施することで、地域の実情に即した計画となるよう更新していきます。今後も協議の場を開催し、農地の耕作者や地権者の皆さまの農地利用や農業経営についてのご意見をお聞きしながら、具体的な計画を策定していきます。

また、地域計画内の農地を農振除外・農地転用する場合は、地域計画の変更が必要になります。変更には、申請から公告まで時間がかかりますので事前にご相談ください。

なお、令和6年度に策定した地域計画の詳細は、市のHPに掲載しておりますのでご覧ください。

戸籍のフリガナ通知をご確認ください



令和7年5月26日以降、本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定のフリガナが郵送で通知されます。
通知が届いたら必ず内容を確認してください。

◆フリガナが正しい場合……… 通知のとおり戸籍に記載されますので、届出は不要です。

◆フリガナが誤っている場合… 令和8年5月25日までに届出をしてください。

届出は、オンライン（マイナポータル）が便利です。その他、郵送や市区町村の窓口で行うこともできます。

戸籍のフリガナ通知を悪用した詐欺にご注意ください！



届出に手数料を要求する詐欺にご注意ください。

フリガナの届出に手数料は一切かかりません。



届出をしなくても罰則がないことを知っておきましょう。

届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。



不審な金銭要求には応じないでください。

フリガナの届出に当たって法務省や市区町村が金銭を支払うよう要求することは
ありません。



法務省ホームページ

戸籍のフリガナ制度の詳細については、法務省ホームページをご確認ください。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

第22回 東御市消防ポンプ操法 ラッパ吹奏大会のお知らせ

日頃の訓練の成果を発表するとともに、災害現場で
士気のある迅速、安全な行動がとれることを目的に開
催します。地域に根ざした消防活動を目指し取り組ん
でいる消防団員に、あたたかい声援をお願いします。

◆日時 6月8日（日） 午前7時～午前11時

◆会場 ポンプ操法 東御中央公園グラウンド

ラッパ吹奏 東御中央公園第一体育館

※天候によりグラウンドが使用できない

場合は、会場を変更します。

●日程

午前 7時00分 開会式

午前 7時30分 ポンプ操法（午前10時終了予定）

午前 7時30分 ラッパ吹奏（午前10時終了予定）

午前10時00分 ラッパ吹奏団体お披露目
（午前10時30分終了予定）

午前11時00分 閉会式



●問い合わせ先

消防団係（東御消防署内） ☎62-0119

農業委員が 新たに任命されました

農業委員の辞任に伴い、4月1日付で新たに農業
委員1名を任命しました。委員の任期は、令和7年
4月1日から令和8年3月31日までの1年間です。



（敬称略、カッコ内は担当地区）

●問い合わせ先

農業委員会事務局 ☎64-0535

湯の丸高原の美しいレンゲツツジを見に行こう!

湯の丸高原つつじ祭
6月6日(金)～6月30日(月)

湯の丸高原レンゲツツジ群落は、国の天然記念物に指定されており、湯の丸高原第一リフト周辺や、第一ゲレンデを登った「つつじ平」では、レンゲツツジを眺めながらの散策が楽しめます!リフトは6月13日～30日に運行します。(天候によって運休になる場合があります)



期間中はイベントも開催!

- ◆日時 6月22日(日) 午前10時～午後3時
- ◆場所 湯の丸高原第一ゲレンデー帯
- ◆イベント内容
東御市・孺恋村の特産品の無料配布や販売。
キッチンカーの出店、お楽しみ抽選会、特設ステージでの演奏など

●問い合わせ先

信州とうみ観光協会 ☎ 62-7701
商工観光課 観光係 ☎ 64-5895



観光協会ホームページ

8/2 (土) 2025雷電まつり～東御どすこいSUNSUN～開催

踊り連参加者募集

地域の仲間、同じ趣味を持つグループやスポーツチーム、クラスや部活など、有志の仲間に参加してみませんか。みんなで踊って盛り上がりましょう。

ステージ参加者募集

ステージの演奏等アトラクション出演者を募集中です。(申し込み多数の場合は選考または抽選とします)

飛び入り連参加者募集

踊ってみたいけど連には参加していない、そんな方は、“飛び入り連”にお友達やご家族と一緒に参加しましょう。誰でも参加可能です。みんなで踊って盛り上がりましょう!! 申し込みは不要ですので、当日、本部前か飛び入り連集合場所へお越しください。

●問い合わせ先 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



運営ボランティアスタッフ募集

イベントの企画や踊りの普及、当日までの準備会議、当日の運営を一緒にお手伝いしてくださるスタッフを募集しています。まつりに対するアイデアを思う存分発揮していただき、一緒に夏祭りを作っていきましょう。



詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

今年も東御の暑い夏がやってくる!

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-toni@city.tomi.nagano.jp
☎64-58003 (F)63-54361

お知らせ

マイナンバーカードの休日窓口について

◆受付日時 6月8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

東御市議会6月定例会
傍聴にお越しください

市議会では本会議・全員協議会・委員会がどのように進められているかを傍聴することができます。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
6月5日(木)	午前9時	本会議(議会開会)
10日(火)		全員協議会
12日(木) ～13日(金)		本会議(一般質問)
16日(月)		本会議(総括質疑)
17日(火) ～19日(木)		常任委員会
23日(月)		予算決算特別委員会
25日(水)	午後1時30分	本会議(議会閉会)

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

問／議会事務局

☎64-5810

農振農用地除外申請

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地(Ⅱ農振農用地)を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅などの他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

農振農用地以外への転用計画のある方は申請して下さい。

◆申請期間

7月16日(水)～31日(木)

◆申請書類 左記窓口でお渡ししています。

◆注意事項

除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要ですので、必ず事前にご相談ください。

申請・問／農林課 農政係

☎64-0535



認知症ケア 介護・福祉職員スキルアップ研修会のご案内

◆対象者 認知症の方の介護(支援)に携わっている職員(東御市にお住まいの方、あるいは東御市にお勤めの方)で2年以上勤務されている方

◆場所 総合福祉センター3階講堂

◆持ち物 筆記用具

◆申し込み 7月1日(火)までに左記へお申し込みください。

	日時	時間	内容	講師
1	7月16日(水)	午後1時30分～ 午後3時	認知症の人の理解をしよう(環境・コミュニケーション)	一般社団法人 長野県認知症 介護指導者会
2	9月17日(水)		認知症の基礎を学ぼう(認知機能障害とBPSD)	
3	11月5日(水)		行動の背景を考える(認知症になっても地域で暮らすこととは)	

問／福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090

令和7年度各種検診・健康診査

ご自身の健康管理のため、年1回の健診（検診）を受けましょう。

◆各種がん検診

- ・大腸がん検診
- ・胃がん検診（バリウム・カメラ）
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診

・肺がん検診（胸部低線量CT検査）

◆生活習慣病予防のための健診

- ・特定健診 令和7年度に40～74歳で、東御市国民健康保険の方
- ・健康診査 加入中の健康保険に関係なく令和7年度19～39歳になる方で、申し込みをされた方
- ・後期高齢者健診 令和7年度に75歳以上の方で、申し込みをされた方

※人間ドックを受診される方は、改めて健診を受ける必要はありません（市の補助は人間ドックまたは健診のどちらか一方しか申請できません）。

※40～74歳の東御市国保でない方で、特定健診を受診したい場合は加入中の健康保険組合等へお問い合わせください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問／健康推進課 健康増進係

☎64-8883



市ホームページ

蚊による感染症を予防しましょう

デング熱やジカウイルス感染症、日本脳炎等を媒介する蚊（ヒトスジシマカ、コガタアカイエカ等）は、10月頃まで活発に活動します。

◆蚊（ボウフラ）の発生を抑える対策

- ・家の周りに、蚊が産卵しやすい「水溜り」を作らない。

◆蚊に刺されない対策

- ・網戸や扉の開閉は最小限にし、家の中に侵入させない。
- ・蚊取り線香や蚊取マット、虫除けスプレーなどを使う。
- ・屋外での作業は、長袖、長ズボンを着用する。

◆感染が疑われるときは医療機関へ

- ・蚊に刺された数日後に発熱、発疹等の症状が出たら、医師に相談する。

◆海外に行く場合は、流行地域を厚労省のホームページでご確認ください。

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



厚労省ホームページ

6月は食育月間です

国が作成した第4次食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」と定めています。国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることでできること、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

食をめぐる現状・課題として栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やすことが目標になっています。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事は、死亡のリスク低下と関係する研究結果が報告されています。暑さが厳しくなると、食欲が低下しがちです。冷たいものや、麺類などさっぱりしたものが食べたくなりやすすが、冷たいものは、胃腸を冷やし食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物をとるように心がけましょう。

トマトやナスなどの夏野菜やツナ缶などのタンパク質を加え、食事のバランスを整えて、暑さに負けない身体を作ってみませんか。

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



市民プール7月12日（土）オープン

- ◆入場料（1回につき）（午前・午後の入替制）
3歳以上中学生以下……100円
一般（高校生以上）……300円
- ◆入場時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時
- ◆市民プール専用電話 ☎62-0625
開設期間中（7月12日（土）～8月31日（日））のみ。

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

キーリートーリ線

⑦ 一般（大人用）

市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時

開設期間 令和7年7月12日（土）～8月31日（日）

⑦ 一般（大人用）

市民プール無料券

（1枚につき一名様限り）

入場時間 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時

開設期間 令和7年7月12日（土）～8月31日（日）

大川ほたる祭り

◆期間

6月15日(日)～6月27日(金)

◆駐車場 大川区民広場

(和郵便局そば)

◆アクセス 浅間サンライン(下大川)

信号をあがり最初の四つ角の一角

◆その他 期間中の週末のみ、担当者が午後9時まで区民広場に待機してご案内します。

平日は担当者がいない為、気を付けてご鑑賞ください。

問／大川ほたるの里委員会 田中

☎090-4738-6692



高齢者用のタクシー券等を発行しています

外出困難な高齢者の方にタクシー利用料金助成券【高齢者用タクシー券等】を発行しています。

◆タクシー検討の種類

- ①タクシー券
- ②デマンド券

③タクシー券とデマンド利用券のいずれかを交付します。

◆対象者

左記のすべてに該当する方です。

- ・自動車運転しない方
- ・申請日時点において、住民基本台帳上の世帯が75歳以上の独居又は高齢者のみ世帯の方
- ・申請日の属する年度の住民税が非課税世帯の方(4・5月は前年度の課税状況)
- ・自動車税又は軽自動車税の減免を受けていない方
- ・福祉施設の入所者でない方
- ・障がい者用のタクシー券を受領していない方

◆申請方法

左記までお申し込みください。

◆その他 詳細は市ホームページまたは左記までお問い合わせください。

申込・問／福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090



市ホームページ

水道メーター交換のお知らせ

◆内容 水道メーターは、計量法によ

って検定満期(8年)ごとの交換が義務づけられています。該当する方には、お知らせのハガキ「水道メ

ター(量水器)の交換について」をお送りします。交換は市が依頼した『水道指定工事業者』が、無料で行います。その際に水道指定工事業者が敷地内へ立入ることがあります。該当の有無に関わらず、ご理解、ご協力をお願いします。

※詳しい内容は送付されたハガキをご確認ください。

◆実施期間 6月中旬～11月中旬

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

農業は適正に使用しましょう

◆農業を使用する際の注意点

- ・農薬のラベル等に記載されている使用方法等を守り、農作物や人畜、地域の生活環境や動植物へ害を及ぼさない。
- ・周辺住民に周知をしたうえで時間帯に配慮し、周囲に飛散しないように注意して散布する。
- ・農薬を取り扱う際は、防護衣やマスク等を着用する。
- ・ほ場の面積等を勘案し、薬液は余らないように必要量を調整する。
- ・散布後は防除機具等の洗浄を十分行つとともに、洗浄水は河川等へ流出させない。
- ・誤飲・誤食を防止するため、農薬・飲食物等の容器には絶対に移し替

えない。

・不要となった農薬は、放置せずに専門の業者に処理を依頼する等、適切に処分する。

・最終有効年月を過ぎた農薬を使用しない。

・防除日誌に記帳する。

問／農林課 農政係 ☎64-0535

爆音器の使用ルールを

守りましょう

◆爆音器を使用する際の注意点

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・午後7時～午前5時の間は使用しない。
- ・可能な限り、鳴動間隔をあけて設定する。

※騒音発生防止のため、爆音器の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵等を使用してください。

※電気柵の設置にあたっては、補助制度もありますのでご相談ください。

◆市民の皆さまへお願い

爆音器は、農作物の鳥獣被害防止のために使用するものです。

むやみに爆音器に近づかないようにしてください。

問／農林課 農政係 ☎64-0535

第十二回特別弔慰金

戦後80年の節目に国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に支給します。

◆支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日を基準日に「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等の受給者がいない場合、先順位のご遺族お一人

◆支給内容

額面27.5万円、5年償還の記名国債

◆請求期間

令和7年4月1日～令和10年3月31日

◆請求窓口

本人ミーティング開催

認知症の方が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らしや暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

◆日時

7月8日(火)
午後1時30分～午後3時

◆場所

総合福祉センター2階
201・202研修室

◆参加者

認知症と診断を受けた方(もしくは疑いがあり悩んでいる方)とそのご家族

◆集まって楽しい！に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合います。認知症のご本人だけでなくご家族や地域の方、専門職の方も参加できます。

◆申込期限

7月1日まで
申込・問／福祉課 高齢者福祉係
☎75-5090

募集

令和7年度 金婚祝賀式の参加者募集

◆日時

9月12日(金)
午後2時～午後4時

◆場所

東御市高齢者センター
(総合福祉センター2階)

◆対象

昭和51年1月1日から昭和51年12月31日までに結婚されたご夫婦
※これ以前に結婚されたご夫婦で、これまでに金婚祝賀を受けられていない方も対象となります。

◆申込期限

7月18日(金)
◆その他 申し込みをされたご夫婦には、後日案内状を送付します。

◆申込・問／福祉課

高齢者福祉係
☎75-5090

東御市宿泊交流拠点施設整備基本構想(素案)についてご意見(パブリックコメント)を募集します

市では、「東御市宿泊交流拠点施設整備事業」を推進しております。

この施設の整備を進めるにあたり、「東御市宿泊交流拠点施設整備基本構想(素案)」を作成しましたので、この素案に対する市民の皆さまのご意見をお寄せください。

◆閲覧・配布期間および意見募集期間

◆実施方法

6月13日(金)～7月13日(日)
詳細は市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

【意見の取り扱い】

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

◆申込・問／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

火の아트フェスティバル2025 陶芸教室 参加者募集

◆日時

①7月25日(金)
午後7時30分～午後9時30分

②7月26日(土)
③7月27日(日)

④8月3日(日)
午前9時30分～午前11時30分

◆場所

芸術むら公園やきもの道場

◆講師

陶芸グループベト

◆参加費

2000円(粘土1kg、素焼き、釉(くすり)がけ、焼成代込み)

◆持ち物

参加費、水分補給のための飲み物

◆申込期間

7月1日(火)～7月11日(金)

◆受付時間

※受付時間 午前9時～午後5時
(閉庁日を除く)

◆申込方法

左記までお電話いただくか、市ホームページからお申し込みください。

◆その他

作品は10月11日～12日に芸術むら公園の登り窯で焼成します。

◆申込・問／火の아트フェスティバル実行委員会事務局

(文化・スポーツ振興課 文化振興係)
☎71-0670



市ホームページ

ごみ減量アドバイザー養成講座
参加者募集

- ◆開催日 7月～11月 全5回
毎月第2木曜日(予定)
午後1時30分～午後3時30分
- ◆場所 東部クリーンセンターほか
- ◆内容
 - ・東御市のごみの現状について
 - ・ごみの削減やエコクッキング等について
 - ・市内施設(クリーンセンター、生ごみ処理施設等)の見学
 - ・市外施設の見学
 - ・生ごみ堆肥化実習 等
- ◆募集人員 8名程度
- ◆申し込み 6月20日(金)までに、左記へお申し込みください。
- ◆その他 回数、日時、内容については変更になる場合があります。詳しい日程や内容については、左記へ直接お問い合わせください。

申込・問／東御市ごみ減量3R推進委員会事務局 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)
☎・F 63-6814

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

- ◆日時 7月22日(火)
午後1時30分～午後3時
- ◆場所 東部クリーンセンター 2階会議室

◆内容 ダンボールに腐葉土などを詰め、生ごみを加えて堆肥化する方法を学びます。生ごみを土に還すことによるリサイクル効果に加え、ごみ袋代の節約にもつながります。

◆持ち物 筆記用具

※ダンボール式生ごみリサイクル基
材等は、無料です。

◆申し込み 7月4日(金)までに左記までお申し込みください。

申込・問／生活環境課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター)
☎・F 63-6814

アサマスタークロスウォーク
2025参加者募集

- ◆開催日 8月30日(土)～31日(日)
- ◆コース 40kmコース／22kmコース
- ◆参加資格 小学4年生以上
- ◆定員 先着700名(40km400名、22km300名)
- ◆料金 両コース共 1万円
- ◆募集開始 7月13日(日)まで
- ※定員になり次第締め切り
- ◆詳細・申込 左記ホームページ
- 問／アサマスタークロスウォーク実行委員会・事務局
- NPO法人浅間山麓国際自然学校
- ☎0267-23-3124



「甲乙共通課程」防火管理講習
の開催

消防本部では防火管理者の資格を付与する講習(甲種防火管理者新規資格取得講習(2日間)及び乙種防火管理講習(1日間))を実施します。

◆日時 7月31日(木)・8月1日(金)の2日間

※両日とも午前9時30分～午後4時30分まで

※乙種防火管理講習31日のみ

◆場所 丸子文化会館

◆対象 防火管理者資格の取得を希望される方

◆定員 50名

◆受講料

上田地域防火協会会員

甲種2000円／乙種1500円

一般

甲種4000円／乙種3000円

◆持ち物 筆記用具等

◆申し込み 7月1日(火)午前9時から(電話申込不可)

上田地域広域連合消防本部予防課および上田広域8消防署の受付窓口までお申し込みください。

問／消防本部予防課 査察指導担当
☎26-0029

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
6月12日	湯の丸高原つつじ祭り	商工観光課
6月26日	熱中症・带状疱疹予防接種	健康推進課

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

梅雨を吹き飛ばす！ヨガ講座

ヨガで自律神経を整え、梅雨や厳しい暑さを乗り越えましょう！初めての方、大歓迎です。

日時

① 7月3日（木）

午後7時～午後8時30分

② 7月6日（日）

午前10時～午前11時30分

◆ 場所 中央公民館1階学習室4

◆ 講師 ぺい 真理氏

◆ 定員 各回先着15名

◆ 受講料 1回につき500円

◆ 持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

◆ 申込期限 6月30日（月）

◆ その他 申込は①②どちらか一方のみとします。

◆ 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 ①



ながの電子申請サービス ②



第5回「北御牧を描く」作品募集

北御牧市民交流サロンでは、今年も北御牧を題材にした絵画展を行います。あなたのお気に入りの北御牧を自由な手法で描いてみませんか？

観覧者の投票で賞が決まります。受賞者には副賞として、地元特産品を贈呈します。

◆ 会期 11月10日（月）～12月7日（日）

◆ 場所 北御牧庁舎市民交流サロン

◆ 応募資格 高校生以上

◆ 作品の規格等 額装した平面作品
絵画のサイズ20号（長辺727mm）以内

◆ 申し込み 10月6日（月）～10月17日（金）

午前9時から午後5時までに左記へ直接お申し込みください。

◆ 搬入 11月9日（日）

午前10時～午後2時

◆ 表彰式 12月7日（日）

午後2時～午後2時30分

◆ 搬出 12月7日（日）

午後2時30分～午後3時30分

◆ 申込・問／北御牧市民交流サロン運営委員会事務局（北御牧庁舎内）

☎67-11010

補助金

堆肥活用事業補助金

市内の畜産農家が生産する堆肥の農地への還元を促進するため、堆肥を購入した方に補助金を交付しています。

◆ 交付対象者

※左記要件をすべて満たす方

- ・ 市内に住所を有する個人または事業者等で、購入した堆肥を自らの農業、植物の栽培等に利用する方
- ・ 家畜排せつ物の管理が適正に行われている市内の家畜飼養場で生産した堆肥を購入した方

◆ 補助率

堆肥の購入額の15%（年度内で3万円が上限）。

◆ 申請方法

申請方法および堆肥の販売者、申請に必要な書類については、市ホームページをご確認ください。

※堆肥を購入した日の年度内（4月1日～翌年3月31日）に申請してください。

問／農林課 農政係 ☎64-0535



市ホームページ

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
6月7日(土)	【地域の歴史探訪】 北御牧鹿曲川左岸の学校授業で使える地層観察会 ◆歩きやすい服装でご参加ください。	◆集合場所 北御牧庁舎入口 ◆時間 午前10時～正午 ◆現地案内人 とうみ歴史研究会 望月 貴弘会員 (学芸員有資格)	岡／とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆申込不要 ◆参加費 会員無料/非会員500円	
6月14日(土)	【運動教室】クアオルト健康ウォーキング 無理なく楽しく効果が実感できます。運動強度を調整しながら歩くので、体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。	◆場所 芸術むら公園コース (まる屋前集合)雨天決行・荒天時中止 ◆時間 午前9時30分～午前11時30分 ◆講師 クアオルト健康ウォーキング認定ガイド	岡／健康推進課 健康増進係 ☎64-8883 ◆申込 右記の二次元コードからお申し込みください。 ◆参加費 200円(傷害保険料) ◆持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物、雨具、両手があくようリュック、ずくだすカード(お持ちの方)	
6月20日(金)	TOMIミライラボ vol.1 「おいしいもの」がいっぱいの東御市。そんな東御市の未来をみんなで描いて形にしてみませんか。今回は、新しいモノ・コトづくりのアイデアワークショップを実施します。	◆場所 とうみ食堂(ゆうふるtanaka) ◆時間 午後4時～午後5時30分 (受付:午後3時45分～)	申込・岡／農林課 農産物振興係 ☎75-2016 ◆参加費 無料(1ドリンク制) ◆定員 20名程度※先着順	
6月21日(土)	第8回田中まちなかフリーマーケット&マルシェ	◆集合場所 田中商店街 ◆時間 午前10時～午後3時	岡／商工観光課 商工労政係 ☎64-5895	
	講演会「地域で見つけた、おらほのサロン」 地域で集まるサロン等の工夫を考えます。	◆場所 祢津公民館 ◆時間 午後7時～ ◆講師 東御市社会福祉協議会	申込・岡／祢津地域づくりの会事務局 ☎62-0251 (祢津公民館)	
	【地域の歴史探訪】 上田市砥石伊の会と合同で海野氏の菩提寺陽泰寺見学と昼食懇親会※乗り合わせて上田市に移動します。歩きやすい靴と服装と水分補給など熱中症対策をしてご参加ください。	◆集合場所 東御市中央公民館 2階ロビー ◆時間 午前9時～午後3時 ◆現地案内人 とうみ歴史研究会 武舎 秀雄会員・砥石伊の会	岡／とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆申込期限6/10(火)まで ◆参加費 会員無料/非会員500円 ◆昼食代 別途(当日徴収)	
6月24日(火)	【とうみ歴史研究会の生涯学習講座】 「読めるようになるための古文書講座」 辞書の使い方・古文書の種類などの基本を学びます。	◆場所 東御市中央公民館 3階 学習室9 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 とうみ歴史研究会 田中浩江会員 (埋文調査員・学芸員業務支援)	岡／とうみ歴史研究会 ☎090-4060-0287(田中) ◆申込不要 ◆参加費 資料コピー代10円	
6月26日(木)	運動教室「いつでも どこでも誰でも『ラジオ体操で健康づくり』」 NHKテレビ体操アシスタント森山雅斗氏と、心と体を元気にするラジオ体操をしましょう！	◆場所 総合福祉センター 3階講堂 ◆時間 午後2時～午後3時 ◆講師 SanyTOMI 森山雅斗氏 ◆参加費 200円	岡／健康推進課 健康増進係 ☎64-8883 ◆申込 右記の二次元コードからお申し込みください。 ◆定員 先着20名 ◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ずくだすカード(お持ちの方)	

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
6月28日(土)	人権セミナー「地域でジェンダー平等を実現していくには」 ※長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”主催セミナーのパブリックビューイングです。	◆場所 東部人権啓発センター 3階 大会議室 ◆日時 午後1時30分～午後3時30分(受付開始:午後1時～) ◆講師: 浜田 敬子 氏	申込・問/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902 ◆申込期限 6月20日(金)までにお申し込みください。	
7月1日(火)	高齢者希望の旅 65歳以上で、外出が困難な方(車イス程度)とその家族を対象にした日帰り旅行です。対象者お一人でのご参加も可能です。	◆行先 野辺山方面(国立天文台野辺山、ハケ岳チーズケーキ工房ほか) ◆時間 午前8時15分～午後4時45分(総合福祉センター午前8時集合、希望により送迎します)。	申込・問/東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆参加費 3,500円程度	
7月6日(日) ※予備日 7月13日(日)	第31回コトヒラ東御ソフトテニス大会 (種別) ◆一般男子◆女子の部(制限なし) ◆壮年1部男子(40歳以上) ◆壮年2部男子(60歳以上) ◆壮年女子の部(50歳以上) ◆小学男子・女子の部 ◆中学男子・女子の部	◆場所 東御中央公園テニスコート ◆時間 午前8時30分～	申込・問/東御ソフトテニス協会事務局 久保 ☎090-4180-2620 ◆申込期限 6月27日(金) ◆対象 市内在住、在勤の方(高校生以下は除く) ◆その他 申込人数により、種別等の調整を行うことがあります。	
7月16日(水)	人権セミナー 「青少年とインターネット」	◆場所 東部人権啓発センター3階 大会議室 ◆時間 午後2時～午後3時30分 ◆講師: NPO法人 子どもとメディア信州	申込・問/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902	
7月19日(土)	幻の蝶ミヤマシロチョウを訪ねて 午前は、烏帽子岳周辺を散策し、ミヤマシロチョウ他高山の動植物を観察します。 午後は、アスリーツパーク湯の丸のトレーニング施設(プール他)と湯の丸高原ビジターセンターを見学します。	◆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。 ◆時間 午前9時～午後3時 ◆講師 花岡 敏道 氏	申込・問/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 20名(申込者多数の場合は抽選します)※登山を伴いますのでご注意ください。	
7月24日(木)	介護者リフレッシュ交流会 在宅で家族を介護されている方(入所施設等を利用の場合は除きます)のリフレッシュを目的に、日帰り交流会を開催します。	◆行先 佐久市方面(みはらしの湯、ぴんころ地蔵ほか) ◆時間 午前9時00分～午後3時30分(総合福祉センター午前8時50分集合) ◆参加費 1,500円	申込・問/東御市社会福祉協議会 ☎62-4455	
7月25日(金)	令和7年度成年後見制度セミナー 漫才で楽しく学ぼう! 成年後見制度	◆場所 丸子文化会館 小ホール ◆時間 午後1時～午後2時30分(開場:午後0時30分) ◆講師 現役弁護士お笑いコンビ さかいやすい法律事務所	申込・問/上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091 ◆申込 右記の二次元コードまたは電話でお申し込みください。 ◆申込期限 7月4日(金)まで ◆定員 100名	

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」の送付はしていません。

保健ごよみ



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。

母子モ



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	7月1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

- マチルダによろしく 福澤 徹三：著
- 父が牛飼いになった理由 河崎 秋子：著
- 絶景ハイク 重信 秀年：著
- 国境アトラス デルフィヌ・パパン：他著
- 安倍内閣史 史録編 浅海 伸夫：著
- 身近な薬物のはなし 松本 俊彦：著
- 耳鳴り・めまい 富田 雅彦：著
- だいじょうぶレシポ 今井 真実：著
- ナゾの終着駅 鼠入 昌史：著
- 墨のいろ 濱田 信義：編著

行事予定 会場 図書館3階 くるみのへや

◆図書館職員による★おはなし会

日 時 7月11日（金）午前10時30分～

対 象 未就園児とその保護者

◆「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日 時 7月19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 6月27日（金）

問／市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル6月 UCV112

第21回とうみ混声合唱団定期演奏会

放送日 6月21日（土）

放送時間 9：00～ 15：00～ 21：00～

6月1日、東御市文化会館サンテラスホールで開催の第21回とうみ混声合唱団定期演奏会をお送りします。

「合唱音楽の原点」、「私たちが伝えたい心」、「魂に共鳴する合唱」の3部構成による演奏会をお楽しみください。指揮は高木房雄さん、ピアノは島田みのりさんです。



とうみチャンネル

※詳しい番組表は右記二次元コードからご覧ください。

◆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

勤労者会館または人権啓発センター【人】	午前10時～午前11時	7月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) [△]
滋野コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	7月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	7月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)
和コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	7月7日(月)、14日(月)、22日(火) ^{1階研修室} 、28日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	7月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

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	7月3日(木)、17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	7月8日(火)、22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	7月12日(土)、26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	7月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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	7月18日(金)
------------	--------------	----------

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】◆結果説明の必要な方要予約 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。
	7月2日(水) 午後1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 当日までに予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
	7月17日(木) 午前9時～正午	

リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090

総合福祉センター2階	7月2日(水) 午前9時～正午	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	7月26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

	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～正午、午後1時～午後6時	7月15日(火) 午後1時30分～午後2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(Caféみまき苑)

東御市ひきこもり・孤立相談
窓口(まいざほ東御)

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)	7月4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)	7月18日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		6月20日(金)13時から予約開始	
女性弁護士による法律相談	7月23日(水)	午前9時30分～ 午前11時30分		7月1日(火)8時30分から予約開始	男女共同参画係 ☎64-5902

消費生活ガイド

ハウスクリーニングの トラブルに注意!

相談事例

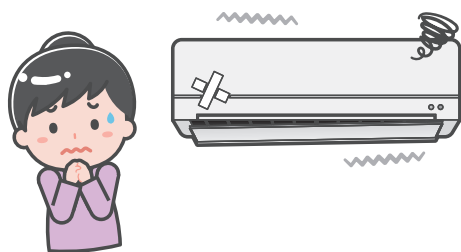
エアコンの掃除を頼んだところ、エアコンを壊されてしまい、弁償すると言われたが、それ以後全く連絡が取れない

エアコンの掃除を業者に依頼したが、清掃スタッフがエアコンにタオルを突っ込んだまま清掃したために、部品が破損してしまった。業者が帰った後にこの事実を知り、すぐに業者に連絡を取り現物を確認してもらったところ、清掃スタッフが破損させたことを認め、「部品を取り寄せて修理する」と言い、写真も撮っていたが、その後音沙汰がないので連絡したところ、「お客様の都合によりお繋ぎできません」とアナウンスが流れて電話が繋がらない。部品が壊れた状態でエアコンが正常に機能せず困っている。

アドバイス

クリーニング中に故障や損傷があったときの補償について、契約前にしっかりと確認しましょう。

クリーニングが原因で生じた故障や、作業中に壁や床、家具等を傷つけた場合などに備え、契約前に補償の内容や保険に加入しているかなどを確認しましょう。特にエアコンのクリーニングを依頼する場合はクリーニング方法も含めて確認し、必要に応じてメーカーに問い合わせるのも一法です。



★不安に思った場合やトラブルになったときは、下記までご相談ください。

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

税のワンポイントメモ

個人市県民税について

個人市県民税は原則として、1月1日に住所がある市町村で、前年の所得が一定額以上ある方に課税されます。1月2日以降に転居または死亡した場合でも1年分の個人市県民税を支払う義務が発生します。

個人市県民税には、均等割と所得割があります。均等割とは、納税者の所得金額の多寡によらず一定額を納税するものです。また、所得割とは、納税者の前年の所得金額を基礎として税額を計算するものです。

令和6年度以降の市県民税均等割額 と森林環境税について

個人市県民税の均等割は、東日本大震災復興基本法に基づき、平成26年度から臨時的に年額1,000円（県民税500円、市民税500円）が賦課徴収されていました。

この臨時的措置が令和5年度で終了し、令和6年度から森林環境税が導入されています。

均等割の年税額（令和6年度から）

市民税均等割額	県民税均等割額*	森林環境税	合計
3,000円	1,500円	1,000円	5,500円

※県民税の均等割額のうち500円は、「長野県森林づくり県民税」として課税されています。

個人市県民税の普通徴収について

普通徴収の皆さまには、6月10日（火）に納税通知書を発送しますので、4期（6・8・10・12月）に分けてお支払ください。

普通徴収…納税義務者本人が納税通知書により直接納税する方法

特別徴収…納税義務者の個人市県民税を特別徴収義務者が給与や年金からの天引きにより納税する方法

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 64 - 5877

6月の納税（納期限 6月30日）

- 市県民税（普通徴収）（1期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（1期）

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



※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〉

【開宿400年】海野宿

滞在型交流施設「うんのわ」生まれ変わる

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎64-5895



海野宿の滞在型交流施設、**うんのわ**が、7月9日にリニューアルオープンします。宿泊室を増設し、より多くの方が滞在できるようになりました。また、施設内のレストランはカフェスタイルに生まれ変わり、どなたでも気軽に立ち寄れる場所になりました。

さらに、土間にはカウンターテーブルが新設され、中庭や裏庭とともにゆったりとした時間をお過ごしいただけます。まちと人をつなぐ交流拠点として、**うんのわ**はこれからまた歩み始めます。ぜひ、お越しください。



5月から先行オープンしている古民家リストランテ&カフェ菜花のオーナーシェフ、神津 雄大さん（御代田町出身）。年間約400種類ほどの野菜と、市内産の牛・鶏・羊などの食材を最大限活用し、地場産食材の魅力を引き出しています。



◀レストランの営業情報や宿泊予約はこちら（観光協会ホームページ）

今年の巨峰の王国まつりは 9月20日(土)・21日(日) 開催

市を代表する秋の味覚“巨峰”をはじめとする農畜産物の販売や食文化が楽しめる「巨峰の王国まつり」に出店される方を募集します。イベントの趣旨をご確認のうえお申込みください！

- ◆日 時 9月20日(土)、21日(日)
両日午前9時～午後3時
- ◆場 所 東御中央公園
- ◆出店内容 東御市産農畜産物等
- ◆出店料 一区画2,000～3,000円
※テントの大きさによって変わります。
- ◆申込期限 6月27日(金) 午後5時 **※必着**
- ◆申込方法 「出店要項」をご確認のうえ、
「出店申込書」に必要事項を記入し、事務局へお申し込みください。（持参・郵送）
- ◆その他
 - 「出店要項」と「出店申込書」は市ホームページまたは事務局窓口で配布します。
 - 申込締切後、開催趣旨をふまえた選考を行います。

募集の詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問い合わせ先 巨峰の王国まつり実行委員会事務局
農林課 農産物振興係 ☎75-2016



市ホームページ

第33回巨峰の王国まつり
イベントへの出店者を募集します！

東御市の自然を守るため

特定外来生物(植物)をおぼえて駆除しましょう!

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎ 64 - 5896



市内には以下の特定外来植物などが多数繁茂しており、強い繁殖力から生態系や生活環境に影響を及ぼすおそれがあります。その特徴と駆除方法を覚えて、自宅周辺などで見かけたら積極的に駆除しましょう。

特定外来生物

注意すべき外来生物

アレチウリ



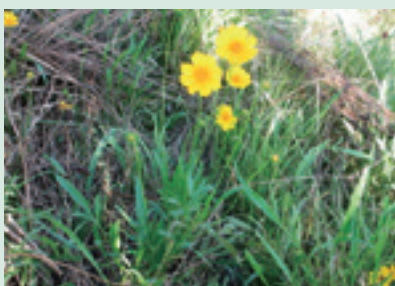
特 徴

生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数m～数十mになる。他の植物を覆うように成長し、在来種の成長を妨げる。

駆 除 方 法

6～9月の間、1カ月に一度除草剤を散布。小さいうちの抜き取り。繁茂したものは種が付く9月前に抜き取り、刈り払い。

オオキンケイギク



キク科できれいな花を咲かせるが、強い生命力で他の植物を駆逐してしまう。コスモスなどに似ているが、花弁の先端は不規則に4～5つに分かれている。

根を残すとまた生えてきてしまうため、抜き取りによる継続的な駆除。

ニワウルシ



特 徴

生育速度が非常に速く、1年で1～1.5mにもなる。種子が、風により遠くまで種子が拡がり、地下の根からも芽を出す。

駆 除 方 法

大きくなる前の駆除が重要。伐採後の切り株から再び出てくるので切り株へ除草剤の塗布、散布。

◆駆除した際の注意点

駆除した植物を処理業者へ持ち込む際には、種や根によって拡がらないよう、ゴミ袋などで密閉し、しっかりと枯らしてください。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

困りごと相談ください!!

親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、
家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、
身近なところでお役に立てます。
また、各種企業への派遣事業も行っております。

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

公益社団法人 **上田地域シルバー人材センター**

60歳以上で
働く意欲のある方

会員募集中!!

**シルバー人材センターで
一緒に働きませんか!!**

★草刈り、植木剪定にチャレンジしたい方、大募集しています!★

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

電話番号 **東御支所(61-6565)**

※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〉



公民館活動を盛り上げましょう

「分館長研修会」「分館報編集担当者研修会」を開催しました

公民館長 原澤利明

研修会ではグループワークを行い、区の実情や工夫している取り組み、悩み等を出し合っていたいただきました。ここでは分館長研修会で出された話題を中心に分館活動の現状についてを3点にまとめて紹介します。

一 コロナ禍で分館活動が停止した影響がいまだに残っている。活動再開には大きなエネルギーが必要です。行事等をやらないことがあたりまえになってしまった現状を打ち破れないという悩みを出された分館もありました。

二 行事を企画しても参加者が思うように集まらない。

区民の高齢化や少子化、感染症等への警戒感など様々な要因が影響しているようです。

三 運営方法等の引継ぎが途切れやり方がわからない。

3年間というブランクは伝統行事の分断危機にもつながっています。全ての分館事業が滞っているわけではなく、活動が再開され、活発になりつつある所もたくさんありました。反面、まだ1つも再開できていないという深刻な悩みを抱えている分館もありました。

地域による取り組みの差が拡大しているのが現状のようです。

それでも私が各グループを回って勇気づけられたことは、どの分館長さんも「やるぞ」という意欲にあふれていることです。そんな分館長さんに私から次の提案をさせていただきました。

① 区の役員・分館役員とのチームワークを大切に、計画段階から自らがワクワクしてくるような活動を企画しましょう。

② 区民の意見を聞き、なくす行事と継続する行事を明確にしましょう。余力があれば新たな企画を試みましょう。の2点です。

白鳥台分館では区民アンケートを実施してこの取り組みを先取りしています。そして、アンケート結果を受けて「新歓・餅焼き会」「ボッチャ体験会」という新たなイベントが誕生しました。分館活動は、私たちにとって一番身近な行事であり、地域の和（つながり）を作り出す上で欠くことのできない活動です。区民が笑顔で楽しく集う公民館活動をもう一度皆さんの手で育てていきましよう。



おらほのお宝発見

東御市の天然記念物③

北御牧地区で、5月中旬から7月上旬にかけて飛びまわるオオルリシジミは東御市天然記念物に指定されています。きれいな紫色の翅をした蝶で一時は絶滅していたと考えられていたのですが、飼育管理されていた蝶を譲り受けた「北御牧のオオルリシジミを守る会」の会員により増殖されました。また、北御牧小学校の理科クラブでも飼育に取り組み、増えた個体を八重原を中心に放蝶したことで、今では自然増殖が認められるほどになりました。

オオルリシジミは県内では安曇野などで見られるくらいで、国内でも阿蘇山周辺に生息する程度にまで減少しています。蝶が飛び交う時期には、守る会の会員を中心にパトロールをしています。また、毎年親子観察会も開催され、多くの市民に親しまれています。こうしたことから、東御市の蝶にも指定されています。



▲オオルリシジミと食草のクララ

元東御市文書館専門員 堀田雄二

どで構成されている本海野の白鳥神社の社叢・島川原の諏訪神社境内に立つクロエンジュの木・稲荷神社（片羽）のサイカチ・2本の古木からなる加沢の大神宮の桜（原公園の東側にあります）などが市天然記念物として指定されています。また、指定はされていないものの、希少な植物として大切にしたいかなくはならないものもありますので最後に紹介します。木曾義仲の伝説が残る「滋野神社（海善寺）のシロバナクサボケ」は、かつて長野県の天然記念物に指定されていました。「熊野神社（中屋敷）の大ケヤキ」の親木は枯れてしまいましたが、脇から出た子が大木になっています。五十番観音の「弘法大師のさかさ杖」と呼ばれるしなな木には、この地を訪れた弘法大師が忘れていった杖が根づいて大木になったという伝説が残っています。市内各地に残る貴重な動植物を、私たちは守り伝え、後世の子孫に残していくたいものです。



▲諏訪神社（島川原）のクロエンジュ



令和6年度分館報コンクール審査結果・講評

【全体評】

東御市公民館長

3月に令和6年度に発行された分館報の審査を行いました。入賞された分館はここに掲載したとおりです。おめでとうございます。

あと一步の所で入賞を逃した分館報も多数ありました。引き続き、区民に親しみを持ってもらえる分館報をお作りいただければ幸いです。

分館報は世界一身近な広報紙

何といってもこれが分館報の一番の強みです。毎年行われる分館報編集担当者研修会において私が呼びかけているキーワードでもあります。区民の皆さんは配られてくる（回覧されてくる）分館報をお読みいただいているでしょうか。各区の分館報は年々進化し続けています。向上したと思われる点を挙げてみます。①読みやすさ・親しみやすさが意識されている：審査対象となった分館報は全てカラー刷りになりました。また、写真が大きく掲載され、読む者を引きつける構成になっています。②区民の顔が見える、声が紙面に反映されている：掲載されている写真には区民の笑顔があふれています。また、区民へのアンケート結果や、区民の投稿記事を掲載する分館が増えました。編集担当者は、区民の顔を思い浮かべながら、読む人の心に届く編集を心がけています。皆さんからますます愛される分館報になればと願っています。

★最優秀賞★ 御牧原北部分館



★優秀賞★ 白鳥台分館



★優秀賞★ 加沢分館



▲入賞された分館の皆さん

★入賞★ 田沢分館



★入賞★ 東上田分館



★入賞★ 赤岩分館



育児休暇を充実させるコツ

令和4年10月の育児・介護休業法改正に伴い、産後パパ育休制度が制定されました。これは、産後8週間以内に4週間を限度として2回に分けて取得できる休業です。

育児休暇を取りながらも授乳の方法や育児のコツについて知ることや夫婦それぞれがリフレッシュする目的で産後ケアを利用される方が増えています。

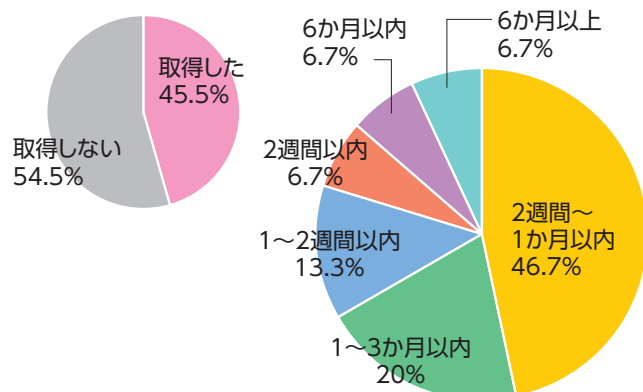
助産所では令和5年9月から半年間、東御市内の産後3か月頃までの母親へアンケート調査を行いました。

夫の育児休暇取得状況

東御市の産後の母親へのアンケート調査
期間：R5年9月～R6年3月
産後5日目～3か月頃 33人

助産所とうみ

夫の育児休暇取得の割合 育児休暇取得の期間



夫が育児休暇を取得した割合は半数近くでした（上図参照）。現在では、さらに多くの方が育児休暇を取っている印象です。

産後1か月までの赤ちゃんは、大きく変化していきます。ひとり一人の違いがあることを理解し、赤ちゃんの様子を見ながら授乳や抱っこなどの子育てを楽しみましょう。

育児休暇の前におけばよかったこと（上位順）

1. 産後の生活についての共通のイメージを持っておく
 - 出産後母体が回復するまでの約1か月は、母親は安静が必要なこと
 - 赤ちゃんは昼も夜もなく授乳することなど
2. 妊娠中から夫の役割や育児についてどのように考えているかなど思いを共有すること
3. 育児や家事の練習

妊娠中・出産後に、夫ができることの一例

1. 妊婦・出産に関心を持ち出産に向けての準備を一緒にする。

妊婦健診、両親学級への参加、出産準備品の買い物、お産に向けて体力づくりのために散歩するなど

2. 出産後をイメージしながら、やることを書き出して役割分担をしておく

- 家事・炊事、上の子のお世話など（夫だけでなく実家などに頼ってもいい）
- 赤ちゃんの世話を母親に替わって行う時間調整（抱っこ、おむつ替えなど）

同じことを一緒にするよりお互いに休みながらするのがコツ

3. 相手を思いやり、「ありがとう」「頑張ってるね」などの声掛けがあると嬉しい！



東御市内の 未経験、女性ドライバー歓迎！シニアも活躍しています！

タクシー運転手募集中！

滋野駅舎内に営業所を置く「しげのまつタクシー有限公司」は、長年、地域の皆様にご愛顧いただいております。一緒に「次世代の地域公共交通の一翼を担うドライバー」として活躍しましょう！

しげのまつタクシー有限公司

（事務所）090-1502-3146

普通二種免許をお持ちでない方でも、市のタクシー事業支援補助金制度（令和7年4月から新設）等を活用して、普通二種免許取得費用の補助を受けて資格を取得することができます。

◎まずはお気軽にお問い合わせください。

家庭教育アラカルト

北御牧中学校 教頭 木内 康一

子どもの探究的な学びを支える

28

みなさん、子どもと共に探究的な学びをしてみませんか。

「探究的な学び」とは、自ら課題や問題を見いだし、その解決を目指して、「仲間と協働しながら新たな価値を創造したり、一人一人が自分の「好きなこと」「楽しいこと」「なぜと思うこと」に没頭追究したりする学びです。この「探究的な学び」は、特別な学びのように感じますが、子どもたちは日ごろから探究心をもって学ぼうとしています。つまり、学校でも家庭でも学びを支えるチャンスがあるということです。

以前勤務した小学校でのことです。休み時間に女の子たちが、シロツメクサの葉を大事そうに持ってきてました。よく見ると葉には小さな白いものがついていました。「おそろく何



かの卵だろう」「3年生で育てたモンシロチョウの卵に似ているぞ」と感じたのでしょうか。学ぶことでさらに興味・関心が豊かになります。おそらくモンシロチョウの卵であることと伝えると、「育ててみたい!」となりました。私も自分で実際に確かめたことはありません。子どもたちと共に探究の活動が始まりました。幼虫やさなぎはモンシロチョウのそれによく似ていました。そして、日々のお世話の甲斐あって無事羽化しました。「やっぱり、モンシロチョウだった!」子どもたちの探究は、図鑑やインターネットでは得られない貴重な体験になりました。

シロツメクサについていた白いものに対して、私は蝶に関心があったので「モンシロチョウの卵」だとわかりましたが、「知らない」「気持ち悪い」と、子どもの興味・関心に応えていなかったとしたら、探究につながらなかったことでしょう。

私たち大人が興味や関心のある事を常に学び続けていくことは、子どもの探究的な学びを支えていくことにつながっていくと思えました。ぜひ、子どもたちの興味・関心を大切にしながら、私たち大人も一緒に探究的な学びを楽しめるといいですね。

令和8年4月1日採用予定

市職員の募集

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等

試験区分 および職種	受 験 資 格 等	採用予定 人員
上級 土木・建築	平成2年4月2日以降に生まれた人で、大学の土木または建築専門課程を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
中級 土木・建築	平成2年4月2日以降に生まれた人で、短期大学または高等専門学校等の土木または建築専門課程を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
初級 土木・建築	平成2年4月2日以降に生まれた人で、高等学校卒業程度の土木または建築専門課程を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
保育士	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有している人（令和8年3月までに取得見込みの人を含む。）	若干名

2 申込方法

受験希望者は市ホームページに掲載の「受験案内」に記載されている二次元コードまたはURLから申込フォームにアクセスし、電子申請を行ってください。郵送での受付は行っておりません。



市ホームページ

3 申込期間

令和7年5月17日（土）から6月20日（金）まで

4 第一次試験

(1)試験日程 令和7年7月5日（土）から7月13日（日）までの間
(2)試験内容 基礎能力検査および事務能力検査
(3)受験に関する詳細は、市ホームページに掲載の「受験案内」をご確認ください。

5 問い合わせ先

総務課 総務係 ☎ 64-5876（直通）

すくすく育マ 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

6月
生まれ



たかはし ほの
高橋 誉乃ちゃん
(栗林)

お誕生日おめでとう!!!
にこにこ笑顔に家族みんなが
癒されてるよ😊
お姉ちゃんと仲良く、誉乃ちゃ
んらしく大きくなってね🌸



ほりうち ことは
堀内 琴葉ちゃん
(田中)

お誕生日おめでとう🎂
可愛い笑顔でみんなをメロメ
ロにしちゃう琴ちゃん😊
我が家の癒しキャラ❤️
兄ちゃんと仲良く大きくなっ
てね♪

☆募集します!!☆
(対象者 7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、6月9日(月)必着。

ートピックスー 地域の話題



▲協力して苗木を植える児童たち

地元の小学生による ワインブドウ苗の植付け体験会

4月22日、祢津地区のワインテラス御堂においてワインブドウの苗木の植付けが行われました。苗木を植えたのは祢津小学校の4年生30人で、約500㎡のほ場に高さ30センチほどの苗木180本を植えました。この事業は、子どもたちに地元の特産品であるワインやブドウに関心を持ってもらうこと目的に、御堂地域活用構想推進協議会とワインテラス御堂の指定管理者の(株)カーヴ・ド・ミドウが実施しました。植付けした子どもたちからは「楽しかった。お酒が飲めるようになったら、早くこのブドウのワインを飲んでみたい」という声が聞かれました。

市の特産品「巨峰」を未来へ繋ぐ 植樹祭開催

4月24日、サンファームとうみにおいて巨峰の苗木植樹祭を行いました。昭和31年に市内での生産がはじまった巨峰。この植樹祭は、伝統ある巨峰をこれからも大切に守っていくことを目的に実施したもので、市やJA 信州うえだ、市区長会、地元生産者などの関係者が「巨峰ナガノ1」3本を植樹しました。植樹した苗木は、巨峰栽培のシンボルツリーとして大切に育てられ、苗木の原木としても活用する予定です。



▲植樹の様子

伝統の地芝居 祢津東町歌舞伎公演

4月29日、県宝祢津東町歌舞伎舞台において祢津東町歌舞伎公演が行われました。午前には子ども歌舞伎が行われ、祢津小学校の5、6年生と東部中学校の1年生の合わせて19人が舞台に立ちました。披露された演目は、「白浪五人男」しらなみごにんおとこ。五人男が傘を使い見得を切る場面などの見せ場では、訪れた大勢の観客から歓声や拍手とともに、たくさんのおひねりが投げ込まれました。午後は、祢津東町歌舞伎保存会による「鎌倉三代記一絹川村閑居の場」きぬかわむらかみきよぞのばが披露され、“回り舞台”を使った伝統の地芝居が披露されました。



▲祢津子ども歌舞伎クラブ

祢津の歴史を地域へ 絵本「日本一の歩き巫女の里 祢津のののう」贈呈式



▲左：山口教育長 中央左：花岡市長
中央右：篠原幹事 右：丸山さん



▲絵本「日本一の歩き巫女の里 祢津のののう」

5月2日、西宮里づくりの会の篠原^{しのはら}ひるあみ^{ひろあみ}幹事と絵本の挿絵を担当した丸山^{まるやま}ひとしさんが公室を訪れ、同里づくりの会が発行した絵本「日本一の歩き巫女の里 祢津のののう」の贈呈式が行われました。発行した絵本300冊のうち70冊が市に寄贈され、市内の保育園や小中学校、地区公民館、図書館など市の施設で活用されます。篠原幹事は、「絵本を活用して、広く地域の皆さんにも、東御市や祢津の歴史文化を知ってほしい」と述べました。

第19回 子どもフェスティバル開催

5月10日、東御中央公園において第19回子どもフェスティバルが開催され、約2,500人が訪れました。前日からの雨の影響により体育館での開催となりましたが、モノづくりや体験コーナーなど20団体が出店し、会場には大勢の子どもたちと家族連れの皆さんで賑わいました。



▲サッカーでストラックアウト



▲キャンドルづくり

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。

物 品

- ・(有)あゆみ 様
(カーテン (田中小学校))

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
物品について

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805



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、
利用者各目の負担となります。

市のデータ

人の動き (5月1日現在)

総人口	28,874人(+29)	転入	119人
男	14,393人(+17)	転出	85人
女	14,452人(+12)	出生	12人
世帯数	12,621世帯(+35)	死亡	20人
		その他	3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)

= 4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 3件 (10件)
救急 115件 (534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 4月分 令和7年4月30日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	2件	20件	-14件
傷 者	2名	21名	-17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4月	令和6年4月
最高気温	29.6℃ (19日)	29.5℃ (28日)
最低気温	-1.0℃ (5日)	-0.5℃ (10日)
平均気温	12.2℃	13.8℃
降 水 量	14.0mm	85.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによる
データを掲載しています。

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
	6月 1日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	6月 8日	ささき医院	☎64-3711	
	6月15日	祢津診療所	☎62-0273	
	6月22日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	6月29日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	7月 6日	ほしやま内科	☎62-3115	
休日の歯科 救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）			
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内 科 ☎21-2280 ※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 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報



ほいけんた×キンタロー。×Mr.シャチホコ

7月26日(土) 開場13:30 開演14:00
全席指定 6,000円 下記プレイガイドで発売中!

※未就学児入場不可 車椅子席は事前に当館へ問い合わせ
※お客様都合によるキャンセルは返金不可

チケット：東御市文化会館、平安堂上田、WEBチケット（右上の二次元バーコードより）



中垣みな



第81回ピアノのゆふべ

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

第106回ロビーコンサート

7月12日(土) 13:00開場 13:30開演 ケーナ：渡辺大輔、ギター：河西由香

500円（当日券のみ） 定員：先着100名程度（超えた場合は立ち見）

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）



常設展

水彩の明星・丸山晚霞

丸山晚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）



親子一緒に楽しめます！

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)

第23回 私の愛する一点展

6月21日(土) ～8月24日(日)

入館料300円

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。