



市報
No.255

とうみ

TOMICITY
2025
7月号



すべての人が安心して楽しめる観光地を目指して

特集

湯の丸高原の
ユニバーサルツーリズム

すべての人が安心して楽しめる観光地を目指して





特集

湯の丸高原の ユニバーサルツーリズム

「車いすでも歩きやすい道があったらいいな」

「子ども連れでも安心して自然を楽しみたい」

そんな願いをかなえるため、湯の丸高原では、高齢の方や障がいのある方、小さな子どもを連れてご家族など、誰もが安心してレジャーを楽しめる「ユニバーサルツーリズム」の取り組みを進めています。

湯の丸高原は、豊かな自然と四季折々の風景が魅力の観光地です。

高齢の方や障がいのある方、外国人観光客など、多様なニーズを持つ旅行者にも安心して楽しんでもらえる場所を目指し、今後もユニバーサルツーリズムを推進していきます。

今回は、新たに導入された「けん引式車いす補助装置」について紹介します。

『けん引式車いす補助装置』の貸し出しが始まりました



6月から簡易装着型けん引式車いす補助装置「JINRIKI® QUICK（ジンリキクイック）」の貸し出しを開始しました。

これは、車いすにけん引レバーを装着し、「前輪を浮かせて引く」ための補助装置です。坂道や段差などの不整地では、車いすを押して移動するには相当の力が必要になりますが、「JINRIKI® QUICK」を使用すればテコの原理で体重と体全体の力を利用することができ、負担なくスムーズな移動が可能になります。

貸し出しは池の平駐車場事務所、または湯の丸高原ビジターセンターで行っています。（予約不要）

実際に使ってみた感想は？

観光係の早川さんと徳武さんに聞きました



早川さん

滑り止めのある場所では、前輪を浮かせて、滑り止めを後輪でまたぐようにしてあげると乗っている人も快適でした。

平らな道では、小さな段差も簡単に越えることができたので、力のない方でも安心して使用できると思いました。

池の平湿原まで続く木道は、傾斜があるため、必ず前後2人以上で介助するようにしてください。



徳武さん

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎ 64 - 5895

あの日見た景色を、未来にも。

湯の丸高原の自然を守る人たちと紡ぐ、“次の世代”への贈り物

～ネイチャーマイスターの思い～



▲ 6月に満開を迎えたレンゲツツジ



こばやし まさあき
小林 政明 氏

35歳のとき、山の保全活動に熱心な友人の紹介で、高峰高原チェリーパークラインの清掃活動をはじめたことをきっかけに、湯の丸高原の保全活動に携わるように。以来40年以上にわたり、湯の丸高原などの自然保護に尽力している。

令和4年には「自然公園関係功労者環境大臣表彰」を受賞。現在も湯の丸高原ビジターセンター長として、またネイチャーマイスターとして活躍している。

失われつつある景観

湯の丸高原で見ることができると言われる花の種類は、40年前と大きく変わらず、約250種類の高原植物を楽しむことができます。

ただ、近年は地球温暖化の影響や野生動物による食害もあり、かつてのような花の群生は少なくなってきました。

久しぶりに湯の丸を訪れた方からは、「花が減ってしまったね」と声をかけられることもあります。

たとえばレンゲツツジは、かつて湯の丸牧場で牛や馬などが100〜300頭規模で放牧されていた頃には、特に美しく咲いていました。レンゲツツジは牛にとって有害なため食べられず、その一方で、ツツジの成長を妨げるズミやミネヤナギなどの幼木は放牧された牛たちが食べてくれたため、ツツジにとって非常に良い環境が保たれていました。

しかし、時代とともに放牧頭数が減少し、環境が大きく変化したことで、現在ではカラマツやズミなどの木々が目立つようになり、ツツジの成長を妨げてしまいうため、以前のような景観は少しずつ失われつつあります。

未来の子どもたちに残したい景色

市内外の学校から子どもたちが湯の丸高原を訪れた際に、私がガイドを担当することがあります。自然の中でのびのびと過ごす子どもたちの姿を見るたびに、「もっと多くの子どもたちにこの景色や自然を体感してほしい」と強く感じます。そうした思

いこそが、この場所の自然を守り続けたいという保全活動の、いちばんの原動力になっています。

保全活動にご協力を

現在も、私たちネイチャーマイスターや湯の丸高原レンゲツツジ保存会が中心となり、地元の関係者やボランティアの皆さんと協力して保全活動が続けています。しかし、自然の維持管理には多くの手間と時間がかかるため、人手が十分とは言えないのが現状です。

こうした作業に参加することは、自然環境の大切さや保全の意義を学ぶ貴重な機会でもあります。美しい風景がどうやって守られているのか、その裏側を知ることができる体験は、子どもから大人まで、多くの方にとってきっと心に残るはずです。



▲レンゲツツジ保存会の活動の様子

●問い合わせ先

湯の丸高原ビジターセンター
☎ 62-14333

Tomi Wine Times

Vol. 1

新たに今月より東御のワイン情報をお知らせします。



東御ワインフェスタ2025～Assemblage～開催しました

アッサンブラージュ

東御ワインフェスタ 2025 ～ Assemblage ～が5月10日・11日に開催されました。※ Assemblage：混ぜ合わせる

今年で11回目となるこのイベントは、地元ワインと食の魅力を五感で楽しめる内容で、多くの来場者を魅了しました。

10日の夜には、「Vigneron's Bar」が初開催されました。11生産者が一つのカウンターに集結し、特別なワイングラスとおつまみBOXとともに、希少なバックヴィンテージワインを楽しむ特別な時間が提供されました。※ Vigneron：栽培・醸造家



東御市のホストタウン、モルドバ共和国のドゥミトル・ソコラン在日モルドバ特命全権大使も来場されました！



東御ワインの魅力を全国、そして世界に。ワインアンバサダー任命

市のワイン文化の魅力を広く発信し、地域の観光や経済の活性化を図るために、大山江利子さんと松島千冬さんを東御市ワインアンバサダーに任命しました。



おおやま えりこ
大山 江利子さん

元地域おこし協力隊で、在任期間中は、ワイン＆ビアミュージアムでコンシェルジュを務め、現在は市内のワイン関連企業に勤務。

就任コメント

一人でも多くの方に『東御ってワインで有名なところだよな』『東御のワインを飲んでみたいよね』と思っていただけるように、魅力を発信していきたいと思います。



まつしま ちふゆ
松島 千冬さん

東京都在住で雑誌の編集者・ワインスクール講師を務め、市が開催するワインセミナーで講師を担当。

就任コメント

市内や首都圏でのワインイベントへの参加や情報発信などを通じて、東御市のワインの魅力を国内外に伝えていきたいと思います。



▲左：松島千冬さん 右：大山江利子さん

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75 - 2016

令和6年度ふるさと納税の状況をお知らせします

「市の取り組みを応援したい」、「出身地へ恩返ししたい」といった声とともに、多くの支援を市内外からいただいています。また、東御市の特産品であるぶどう、お米、お肉、ワインといった特産品の美味しさからリピーターになる方もいます。令和6年度の寄付金の実績をご報告します。

令和6年度にいただいた寄附金のご報告

寄附件数は 23,338 件、寄附額 524,553,000 円となりました。

寄附を通じて東御市の魅力を多くの方に知っていただくとともに、頂いた寄附額は各種事業に活用しています。

使 途	金額(千円)	件数	主要事業
市民生活・健康福祉(子育て)	163,647	7,902	脱炭素社会の推進、子どもサポートセンター相談・支援事業など
産業経済・都市整備	54,596	2,587	畜産関係補助事業、観光地魅力創造事業、空き家対策事業など
教育・総務	38,241	1,725	学力・体力向上対策事業、児童館事業、防災訓練事業など
湯の丸高原高地トレーニング用プール・高トレ関連施設整備事業	112,014	5,044	湯の丸高原施設整備基本構想推進事業
市長におまかせ	156,055	6,080	湯の丸高原施設整備基本構想推進事業、財政調整基金(宿泊交流拠点施設整備事業)
合 計	524,553	23,338	

地域猫活動のクラウドファンディング(寄附募集)の結果もご報告!

飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助金の財源を募るためにクラウドファンディングを毎年10月から3か月間実施しております。今年も10月から実施予定です!

使 途	金額(千円)	件数	主要事業
地域猫活動支援事業	1,027	50	飼い主のいない猫不妊去勢手術費補助事業による手術頭数 128 匹



返礼品提供事業者説明会を開催

5月29日に返礼品提供事業者説明会を開催しました。オンライン参加を含め60事業者にご参加いただき、寄附状況やふるさと納税のトレンド等の情報共有をしました。

今後も事業者の皆さまと協力しながら、東御市の魅力を発信していきます。

返礼品提供事業者も募集中

ふるさと納税の返礼品を提供してくださる事業者も募集しています。

ご興味ある方は、左記までお問い合わせください。

返礼品提供事業者へインタビューした記事を市公式noteに掲載していますので、ご覧ください。



●お問い合わせ先

【ふるさと納税】

企画振興課

移住定住・シティプロモーション係

☎ 71-6790

【地域猫活動の

クラウドファンディング】

生活環境課 生活環境係

☎ 64-15896



“一粒から広がる可能性”

『とうみ巨峰倶楽部』通信 Vol.1

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75 - 2016



とうみ巨峰倶楽部とは？



1956年から栽培が始まり、市を代表する作物として親しまれている「巨峰」。

「とうみ巨峰倶楽部」は、これからの時代を担う子どもたちが、巨峰の出荷までの過程を体験しながら、地域とのつながりを深め、ぶどうをはじめとした農畜産物をより身近に感じてもらうことを目的としたプロジェクトです。2年目となる今年は、市内の小中学校から13名の子どもたちが参加し、活動がスタートしました。今後は、地元農家の皆さんと協力しながら、秋に開催される「巨峰の王国まつり」での販売やPR活動に向けて取り組んでいきます。

市報とうみでは、今後もうみ巨峰倶楽部の活動を追いかけます。



6月9日 房切り



今年初めての活動では、自分の名札を作って自己紹介をし、畑で「房切り」作業を行いました。

房切りは、余分な枝や開花前の花をカットすることで、房全体の形を整え、房の残った部分に養分が集中するようにする大切な作業です。

部員たちは房の先端の粒が3・5センチになるように房切りを行いました。



みんな上手に
できたかな



今後の活動スケジュール



- 6月29日 粒抜き、袋づくり、袋かけ
- 7月27日 販売促進、PR強化について
- 8月3日 ぶどう農家へインタビュー
- 8月17日 おえかき教室
- 9月7日 収穫・イベント準備
- 9月14日 ぶどうTシャツづくり
- 9月20日・21日 イベント準備
- 10月 巨峰の王国まつり
振り返り



市民クリエイターを目指しませんか？

●問い合わせ先 企画振興課移住定住・シティプロモーション係 ☎ 64-5893



市では、昨年に引き続き、地元の魅力を発信できる“市民クリエイター”の育成を目的に、『東御市の魅力』をテーマに、映像を実際に作りながら学ぶ『東御市クリエイター塾』を開催します。

講師は「ゴジラー 1.0」などの映画や有名企業のCMを手掛ける株式会社ロボットが務めます。

必要機材はスマホだけです。初心者でも楽しめますので、安心してご参加ください。

授業は8月末からで、**企画や演出の考え方をトッププロから学び**、実際に**スマートフォンなどで映像を作り情報発信**をしていただきます。授業は、全9回で受講料は無料、対面とオンラインを組み合わせた形です。すべての授業は録画しますので、欠席しても後から学び直すことが可能です。

まずは説明会を開催しますので興味のある方はぜひご参加ください。昨年参加された方も、新たに参加される方も大歓迎です。



▲昨年の様子

東御市クリエイター塾 説明会参加申し込み

▶開催概要

7月27日（日）午前11時～正午

▶会場

中央公民館 講義室

オンラインでも説明会に参加できます、説明会参加申し込みフォームに入力後、参加URLをご連絡します。

▶参加申し込み

右記二次元コードよりお申し込みください。



申し込みフォーム

東御市クリエイター塾 入塾申し込み

全9回の授業を通して、映像のトッププロからスマートフォン等での撮影・編集・発信について学ぼう！

▶参加申し込み

右記二次元コードよりお申し込みください。

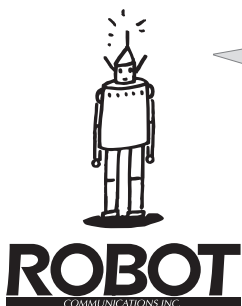
▶申し込み期限

8月3日（日）まで



申し込みフォーム

講師



私には難しいかも？と思われる方でも楽しんでもらえる時間となるよう、個人での学びはもちろん、新しい仲間との出会いを通じて一人では気付けなかった発見や市民同士のつながり作りを大切にしたいと考えています。

株式会社ロボット

映画「ゴジラー 1.0」をはじめ、「STAND BY ME ドラえもん 2」、「ALWAYS 三丁目の夕日」やドラマ「MOZU」、NETFLIX、CMを多数手掛ける制作プロダクション

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ってます。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

電話番号 東御支所(61-6565)

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

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休日窓口

◆受付日時 7月13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



価格高騰特別対策支援金給付

エネルギー・食料品等の価格高騰に直面する生活困窮世帯等を支援するため、対象世帯に給付金を支給します。

◆支給対象世帯

住民税均等割のみ課税世帯

基準日(令和6年12月13日)時点

で、世帯全員の令和6年度分の市民

税所得割が非課税であって、「東御

市物価高騰低所得世帯支援金(令和

6年度追加支援分)」の支給を受け

ていない世帯。

対象世帯には、令和7年6月にお

知らせ通知を発送しています。□座

変更などが必要ない場合、申請不要

で給付が受け取れます。

対象となる可能性のある世帯に

は、確認書または申請書を送付しま

す。内容をご確認のうえ、お早めに

ご返送ください。

◆支給額 住民税均等割のみ課税世帯

1世帯あたり 2万円

子ども加算…18歳未満の児童1人に

つき2万円

※子ども加算分については別途通知・

振込を行います。

◆申請期限 8月31日(日)

問/福祉課 共生社会推進係

☎64-8888

教育資金利子補給

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

◆交付対象

①令和7年1月1日現在で1年以上

市内に居住し、引続き市内に住所

を有する方

②令和7年度の市民税の課税総所得

金額(保護者それぞれに所得があ

る場合はその合計額)が350万

円以下である方

③市税等を滞納していない方

※課税総所得金額の算定にあたっては、

条件により一定額が控除されます。

◆利子補給対象期間

教育施設(高等学校や大学等)で就

業年限が2年以上)へ入学した年の

4月から正規の修業年限を満了する

年の3月まで

◆支払利子の算定対象期間

令和6年4月から令和7年3月の

間に支払った利息が対象です。

◆対象教育資金限度額

学生一人につき300万円

◆利子補給率(上限) 2・50%

◆申請期限 令和8年3月31日(火)

申込・問/教育課 学校施設係

☎64-5906

「東御市女性人財バンク」設置のお知らせ

市では、市の政策および方針決定の場における女性の参画を促進するため、「東御市女性人財バンク」を設置しました。

市政に関心をお持ちの方の登録を待ちしております。

「東御市女性人財バンク」に登録して、あなたの知識や経験を市政に活かしてみませんか。

(出席いただく会議は、年に数回程度です)

◆登録対象者

・市内に在住、在勤、在学している

18歳以上の女性

・市政に関心があり、市の審議会等

の委員として活動する意欲のある

女性

◆登録方法

・登録申出書に必要事項をご記入の

うえ、人権同和政策課男女共同参

画係に提出(e-mailでの提出も

可) 詳細は市ホームページをご確

認ください。

問/人権同和政策課

男女共同参画係

☎64-5902



市ホームページ

令和7年度 国民年金保険料免除申請のご案内

国民年金保険料を未納のままにしていると、老齢年金、障害年金、遺族年金を受け取れない場合があります。本人の申請により、保険料が「全額免除」または「一部免除」、「納付猶予」される制度があります。

◆7月1日より令和7年度の申請受付を開始します

・申請期間

令和7年7月～令和8年6月。

・審査は、本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得で行います。

・過去に保険料未納期間がある場合、過去2年前(申請月の2年1ヶ月前の月分)まで免除の申請が可能です。

・令和7年6月までの保険料が全額免除または若年者納付猶予が承認されており、なおかつ「継続免除審査申出受付済」の通知が来た方は、7月に改めて申請する必要はありません。継続して申請があったものとして引き続き日本年金機構で審査が行われます。

◆申請時の持ち物

・個人番号確認書類(マイナンバーカード・通知カード)または年金手帳
・離職を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者 離職票」または「雇用保険受給資格者証」

◆その他

・マイナポータルを利用した電子申請も可能です。
・年金受給資格期間や未加入月数などの相談は、小諸年金事務所へお問い合わせください。



日本年金機構HP制度について



マイナポータル電子申請

問／小諸年金事務所

☎0267-22-1082

市民課 国保年金係

☎75-8810 (直通)

「ダニ」にご注意ください

野山に生息するダニに咬まれることで重症熱性血小板減少症候群、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

【ダニに咬まれないためのポイント】

◆肌の露出を少なくする

・長袖・長ズボンを着用する
・シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
・帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど

・足を完全に覆う靴を履く

◆明るい色の服を着る

◆虫除け剤を使用する

※屋外活動後は入浴し、マダニに咬

まれていないか確認しましょう。

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)などに注意

【ダニに咬まれたときの対処法】

◆無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう。

◆マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診療を受けてください。

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



市ホームページ

水路・側溝の点検や清掃のお願い

刈り草を水路に流さないで！

例年、刈り草やごみで水路や側溝が詰まり、水害が多数発生しています。この様な水害は、一人ひとりの心がけで未然に防ぐことができます。

身近な水路や側溝に詰まりがないか点検・清掃をし、大雨による増水時に機能するよう環境保全にご協力をお願いします。

問／建設課 管理係

農林課 耕地林務係

☎64-5892
☎64-5898

公有地の売り払い

◆物件 旧和職員住宅

◆所在地 東御市和2625番地2

◆売却物件 土地・建物

◆土地面積 224.44㎡

◆建物面積 59.20㎡

◆建物構造 木造平家建て

◆売却最低価格 300万円

(建物価格 0円)

◆入札について

参加申込受付期限 7月17日(木)

※郵送の場合は当日必着

入札日 7月28日(月)

場所 東御市役所本館2階

全員協議会室

問／総務課 契約財産係

☎64-5805

今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円！
同時発売のサマージャンボミニは、
1等・前後賞合わせて5,000万円！

◆発売期間

7月11日(金)～8月11日(月)

◆抽せん日 8月21日(木)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

(公財) 長野県市町村振興協会

7月は「青少年の被害・非行防止全国強調月間」

インターネットに関わる被害で闇バイトに関する被害も多くなっています。

闇バイトの甘い誘いに「だまされない力」を養うためのポイントを紹介します。

◆ポイント① SNSの危険性を日常の会話の中でしっかり伝える

道路の危険性を伝えるように、親自身もSNSが危険であることを親自身も知ったうえで、小さいころから子どもに伝えることが大切です。

◆ポイント② 考える力を鍛える

「お腹が空いているが、お金がない。何をしてもいい」というクイズを出すと、2割弱の生徒が万引きと答えたとという調査があります。情報モラルを伝えることで、「何をしてもいい」という言葉をそのまま受取ってはいけないことを伝えましょう。

◆ポイント③ さまざまな経験を積む機会を与える

経験はデジタルの中ではなく、山登りなどの、アナログの中での経験も大切です。いろいろな年代、性別、価値観の人と触れ合うこと、また失敗を経験することで、情報モラルも身につきます。

問／地域づくり支援課 青少年係

☎64-5885

7月28日は世界(日本)肝炎デー

国内に、B型およびC型肝炎ウイルスの患者は約49万人、ウイルス保持者は約200万人いると推定されています。

ウイルスに感染していても自覚症状がないことが多いため、気づかないうちに肝硬変や肝がんに進む恐れがあります。早期発見、早期治療のため、まだ検査をうけたことが無い方は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◆ウィルス肝炎相談・検査（予約制）

場所 上田保健福祉事務所

期日 毎月第2・第4木曜日

受付 午前10時～午前11時

申し込み 上田保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎25-7135

その他 肝炎に関する相談は、随時受付けています。（B型・C型肝炎の治療には、医療費の助成制度もありますのでご相談ください）

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882

国民健康保険限度額適用認定証の更新手続き

医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入に伴い、医療機関等で適用区分の確認ができれば、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証の申請が原則不要になりました。

ました。

ただし、次の場合は、申請が必要です。事前に医療機関等にご確認いただき、必要に応じて市役所で申請手続きをしてください。

①医療機関等で限度額適用認定証の持参が必要と言われた場合

②被保険者が市区町村民税の非課税者等（所得区分「オ」または「低所得者Ⅱ」の期間で、直近12か月の入院日数が90日を超えている場合）

◆持ち物

・本人確認書類（マイナンバーカードまたは運転免許証）

・90日以上入院日数が確認できる領収書（②の場合）

※別世帯の方が手続きする場合は委任状が必要になります。

問／市民課 国保年金係

☎75-8810

令和7年度二十歳を祝う会 参加申込のご案内

出席を希望される方は申込フォームより事前にお申し込みください。

◆日時 8月15日（金）

受付開始 午後1時30分～

式典開始 午後2時～

◆場所 東御市文化会館 サテラスホール

◆対象者 平成17年（2005年）4月2日～平成18年（2006年）4月1日生まれの方。

※現在、市外にお住まいの方もご参加いただけます。

◆記念アルバムのご案内

希望者に一冊1,500円（予定）で販売します。

※当日集金、後日郵送となります。

問／二十歳を祝う会 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

路線バスを利用しましょう

定時定路線バスは、和線、祢津・滋野線、八重原線、御牧原線、久保通線の5路線で運行しています。

路線の見直しなども行っていますので、最新の情報はホームページなどで確認のうえ、ご利用ください。

また、各駅・各地区公民館に案内冊子がありますのでご利用ください。

問／東御市商工会 ☎75-5536

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



市ホームページ



ながの電子申請サービス

7月20日（日）は参議院議員通常選挙投票日です

私たちの代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて、棄権することなく大切な一票を投票しましょう。

《市内の投票所で投票できる方》

令和7年4月2日までに転入手続きをし、3ヶ月以上引き続き東御市に住んでいる方（選挙人名簿に登録されている方）で、平成19年7月21日までに生まれた方です。

《投票は、【選挙区】【比例代表】の2票です》

候補者の氏名を記載する選挙区選挙、候補者の氏名または政党等の名称を記載する比例代表選挙の2票で行われます。

《期日前投票・不在者投票をしましょう》

選挙当日に仕事がある方、レジャーで他の市町村にお出掛けの方等は、下記期間で期日前投票ができます。当日投票所は混みあうことが予想されますので、混雑を回避するためにも期日前投票を活用しましょう。期日前投票を行う場合には、入場券裏面の宣誓書をあらかじめ記入のうえご持参ください。

また、病院など施設に入院されている方は、病院や施設で不在者投票ができる場合があります。希望される方は、早急に病院・施設等へご確認ください。

期日前投票所	期間および時間
市役所本館 2 階 全員協議会室	7月4日（金）～19日（土） 午前8時30分～午後8時まで
滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター、北御牧庁舎	7月13日（日）～19日（土） 午前10時～午後5時まで

《郵便などによる不在者投票について》

次の条件に該当する方は、自宅などで投票できる「郵便投票制度」が利用できます。

事前に証明書の交付申請が必要ですので、早めに市選挙管理委員会へお問い合わせください。

「郵便投票制度」による投票用紙の請求期限は、7月16日（水）です。

【郵便投票制度が利用できる方】

- ・身体障害者手帳をお持ちで、次の障がいの程度に該当する方
＜障がい名・障がいの程度＞
両下肢、体幹、移動機能…1級または2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸…1級または3級
免疫、肝臓…1～3級
- ・戦傷病者手帳をお持ちで、次の障がいの程度に該当する方
＜障がい名・障がいの程度＞
両下肢・体幹…特別項症から第2項症まで
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓…特別項症から第3項症まで
- ・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の方

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809

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
7月10日	雷電まつり	商工観光課
7月24日	チャレンジエイト	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

◆ 7月20日執行予定 第27回参議院議員通常選挙 投票所一覧表

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

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。

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

※一部投票所の変更がありますので、ご注意ください。

固定資産税に関する届け出等の
お願い

固定資産の状況等を正確に把握するため、次に該当する方は届け出をお願いします。

◆納税義務者(所有者)が亡くなった場合

◆登記のない家屋を取得・所有することになった場合

◆所有する家屋を取り壊した場合

◆納税義務者(所有者)に居所の変更がある場合

◆納税義務者(所有者)が海外赴任などにより、納税に関する手続きが行えない場合 など

※必要な届出の様式や、詳細な内容については市ホームページをご確認ください。

※届出のほかに、固定資産の現地調査として、新增築家屋調査と現地家屋照合調査(未評価家屋や減失家屋等)を行っています。固定資産税の公平・公正な課税の為、現地調査へのご理解とご協力をお願いします。

問/税務課 資産税係

☎64-5877



市ホームページ

補助金

令和8年度 農業関係補助金の
要望の事前調査について

農業用施設の設置等を予定されている方は、事業内容のわかる資料（見積書・現況写真等）を事前に準備したうえで、農林課にご相談ください。

◆受付期間

8月1日（金）～10月24日（金）

◆受付場所 市役所別館2階 農林課

◆持ち物 見積書・現況写真

◆対象となる主な農業用施設等

施設種類	内容	補助率
①農作物のハウス栽培施設	設置・修繕	15%以内
②りんご用トレリス		
③ぶどう棚		
④果樹災害防止施設（防電ネット）	設置	10%以内
⑤鳥獣害防止（電気柵等）		30%以内

※⑤の補助限度額は10万円です。

◆注意事項

- ・本要望調査は令和8年度中（令和8年4月～令和9年3月）に着工及び工事完了を予定する事業が対象です。補助金交付決定前に着工した事業は補助対象になりません。
- ・補助対象額は資材費のみです。工事費や人件費、諸経費については

対象外となります。

・ご要望いただいた場合であっても、補助金の交付を確定するものではありません。

・補助金交付要件の詳細は要望時に改めて説明します。

問／農林課

①～④ 農政係 ☎64-0535
⑤ 耕地林務係 ☎64-5898

募集

令和8年4月採用

佐久水道企業団職員募集

◆第一次試験日 9月28日（日）

◆試験区分と職種

・上級 行政職および技術職（土木・建築・電気・機械・化学・情報）

・初級 事務

◆採用予定人員 上級・初級ともに若干名

◆試験会場 佐久水道企業団

◆受付期間 7月16日（水）～8月18日（月）必着

◆その他 申込書類、受験資格、試験内容等の詳細は佐久水道企業団ホームページをご覧ください。

問／佐久水道企業団 総務課庶務係

☎0267-62-1290



佐久水道企業団

東御市上下水道事業運営審議会
委員募集

市の上下水道事業の運営等について必要な事項を審議する上下水道事業運営審議会の委員を募集します。

◆任期 2年間

（令和7年9月1日から令和9年8月31日まで）

◆募集人数 5名以内

◆応募方法

応募用紙に必要事項を記入し上下水道課へ提出してください。（持参・郵送可）

応募用紙は、上下水道課へ請求するか、市ホームページから入手してください。

◆選考方法

応募内容を総合的に考慮して選考し、選考結果を応募者に通知します。なお、応募書類は返却しません。

◆応募期限 7月31日（木）

問／上下水道課 業務係

☎71-9100



市ホームページ

市政への提言「私のひびく」

市の魅力の向上と住みよいまちづくりの実現のため、皆さまのアイデア

をお寄せください。ご提言は今後の市政運営の参考とさせていただきます。

◆受付期間

7月1日（火）～31日（木）

◆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

東御市役所市民ラウンジ、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や誹謗中傷・公序良俗に反するもの、同一もしくは同様の趣旨の繰り返しであるものなど、提言をお受けできない場合がありますのでご了承ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

・お寄せいただいたご提言の趣旨を、市ホームページに掲載させていただく場合があります。

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



ながの電子申請サービス

市営住宅入居者募集

◆一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	学校区	募集戸数	月額家賃（円）
常田団地B棟	3階	2LDK	H24	常田362番地1	田中小学校区 東部中学校区	1	23,200～34,500
瓜田団地	2階	3DK	S57	県118番地1	田中小学校区 東部中学校区	1	17,300～25,800
島川原住宅団地	1階	2DK	H15	島川原101番地8	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	17,000～25,300
羽毛山住宅団地A棟	1階	3LDK	H16	羽毛山717番地1	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	25,000～37,300
羽毛山住宅団地B棟	1階	2LDK	H18	羽毛山717番地1	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	19,000～28,300
日向が丘団地A1棟	2階	3DK	S61(R6改修)	海善寺854番地90	和小学校区 東部中学校区	2	18,400～27,400
政所住宅	2階建	3LDK	H6	大日向13番地10	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	52,000

◆優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	学校区	募集戸数	月額家賃（円）
日向が丘団地C2棟	2階	2DK	H27	海善寺854番地90	和小学校区 東部中学校区	1	20,800～30,900
羽毛山住宅団地A棟	2階	2DK	H16	羽毛山717番地1	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	16,900～25,200

* 1 間取りの表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室 LDK：居間兼台所兼食事室

* 2 家賃月額が入居者の収入により異なります。

* 3 2DK以下の間取りの住宅は、要件により単身世帯でも入居できます。

* 4 必ず応募する住宅の内覧をしてください。（内覧日の調整は下記連絡先へお問い合わせください。）

* 5 現住所と異なる学校区の住宅をご希望の場合は転校となりますので、ご注意ください。

住宅入居のための条件	・現在、市内に住所または勤務場所を有する者 ・同居親族がある者 ・市税を滞納していない者 ・住宅に困窮していることが明らかな者 ・入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者	
収入基準 （※控除後の月額）	常田団地、瓜田団地 島川原住宅団地、羽毛山住宅団地、日向が丘団地	・一般世帯：158,000円以下 ・高齢者、障がい者等の世帯：214,000円以下
	政所住宅	158,000円以上487,000円以下

※収入基準の控除後の月額とは、入居予定者全員の合計所得から政令・省令に定める額を控除し12で割った金額（詳しくは下記連絡先へお問い合わせください）

◆受付期間 7月1日（火）～7月25日（金）午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

所定の申込書に必要書類を添付し、下記へ提出してください。

◆抽選日 8月7日（木）午前10時 市役所本館2階 第三委員会室

◆注意事項

※今回募集の住宅に入居できるのは令和7年9月1日以降です。

※申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。

（『入居者の心得』については建設課で配布します）

※入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金（家賃3カ月分）が必要になります。

※入居条件や必要書類等については、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

【受付】・問／建設課 住宅係 ☎64-5882 ☎64-5881

令和8年4月1日採用予定
上田地域広域連合消防職員募集

- ◆第一次試験 9月21日(日)
- ◆試験区分・試験内容・受験資格等
高等学校卒業程度
- ・消防職A(消防吏員)
平成9年(1997年)4月2日以
降に生まれた者
- ・消防職B(救急救命士)
平成7年(1995年)4月2日以
降に生まれた者(救急救命士の有
資格者又は採用日までに取得見込
みの者)
- ※ただし、資格を取得できない場合
は、合格を取消します。
- ・消防職C(消防吏員経験者)
平成2年(1990年)4月2日以
降に生まれた者(消防吏員として
の職歴が3年以上ある者)
- ◆採用予定人員 いずれの試験区分と
もに若干名
- ◆受験申込先 上田地域広域連合消防
本部総務課(〒386-0024 上田市大手
2-7-16 消防本部庁舎2階)
- ◆受付期間 7月28日(月)～8月15日(金)
- ◆その他 詳細、必要書類は上田地域広
域連合ホームページをご覧ください。
- 申込・問／上田地域広域連合消防本部
総務課 ☎26-0119



上田地域広域連合
ホームページ

自衛官募集

- ◆一般曹候補生
- ・資格 18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)
- ・試験期日 9月13日(土)～21日(日)の内1日
- ◆自衛官候補生
- ・資格 18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)
- ・試験期日 9月13日(土)～21日(日)の内1日
- ◆航空学生
- ・資格 海・高卒(見込含)
18歳以上23歳未満の方
空・高卒(見込含)
18歳以上24歳未満の方
- ・受付期間 7月1日(火)～8月29日(金)
- ・試験期日 9月20日(土)、27日(土)のい
ずれか1日
- ・2次試験(10月)
- ・3次試験(11月・12月)
- ※試験等は、条件により異なります。
詳しくは自衛隊長野地方協力本部上
田地域事務所までお問い合わせくだ
さい。
- 問／自衛隊上田地域事務所
☎22-5267

夏休み子ども講座
「野菜スタンプでバッグをつくらう！」

- ◆日時 8月2日(土)午前10時～正午
- ◆場所 市立図書館2階 研修室1
- ◆内容 野菜の切り口にインクを付け
た「野菜スタンプ」で、オリジナル
バッグを作ります。野菜の絵本も紹
介します。
- ◆講師 JPCR読書アドバイザー・
絵本専門士 豊嶋 さおり氏
- ◆対象 小学生～中学生
(保護者同伴の未就学児の参加も可)
- ◆実費材料費 一人300円
- ◆定員 20名
- ◆申込期限 7月26日(土)までに左
記市立図書館へお申し込みください。

図書館講座

朗読のためのボイストレーニング

- ◆対象 市内在住・在勤で、講座の全
日程に参加できる方
- ◆場所 市立図書館2階 研修室1
- ◆講師 宮島 幸子氏
- ◆定員 20名(電話でお申込みください)
- ◆内容 朗読のためのボイストレーニ
ングを学びます。(全5回)
- ◆日時 8月9日(土)、9月6日(土)、10
月11日(土)、11月8日(土)、12月13日(土)
午前10時～正午
- 申込・問／市立図書館
☎64-5886

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

ハロートレーニング
9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

○機械CAD/NC加工科

定員15名

○建築CADデザイン科

定員20名

◆訓練期間 (6か月訓練)

9月2日(火)～

令和8年2月25日(水)

◆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 8月7日(木)

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 7月2日(水)、7月16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

☎026-243-7856

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
7月8日(火)	歩き巫女について(通年講座) 「歩き巫女ってなあに？」	◆場所 中央公民館1階 学習室1 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 篠原博文会員	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料	
7月10日(木)	ひとり親等無料法律相談会 離婚問題、養育費、慰謝料請求 など法律的な相談	◆場所 総合福祉センター 2階 ふれあいとうみ ◆時間 午前9時～正午	申込・問/福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888 ◆申込期限 相談日の1週間 前まで(要事前予約) ◆その他 相談時間は一人50 分程度	
7月18日(金) 7月25日(金) 8月1日(金) 8月8日(金)	点訳ボランティア入門セミナー 視覚に障がいがある方に、書籍な どを点訳するボランティアを養成 します(全4回)	◆場所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム2 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時30分	申込・問/東御市社会福祉協 議会 ☎62-4455 ◆定員 15名(先着順) ◆申込期限 7月15日(火) ◆持ち物 飲み物、筆記具	
7月22日(火)	考古学の基礎と民間発掘会社が行う最新発掘調査	◆場所 中央公民館1階 学習室1 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 田中浩江会員(埋文 調査員・学芸員業務支援)	問/とうみ歴史研究会 ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※申し込み不要	
7月27日(日)	納涼こわいおはなし会 夏にぴったりのお話を語ります。	◆場所 市立図書館2階 研修室1 ◆時間 午前10時30分～ 午前11時30分 ◆出演 東御おはなしの会 マルーシカの皆さん	申込・問/市立図書館 ☎64-5886 ◆対象 小学校高学年以上	
7月29日(火)	読めるようになるための 古文書講座 8月に東御市文書館ツアーを企画 しますのでその前講座です。 文書館ツアーでは本物の古文書を 触ったり読んだりします。	◆場所 中央公民館3階 学習室9 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 田中浩江会員(埋文 調査員・学芸員業務支援)	問/とうみ歴史研究会 ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 資料コピー代10円 ※申し込み不要	

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
7月31日(木)	【運動教室】奥からほぐれるストレッチング からだの芯にある骨から簡単に動かすだけで、からだが整いほぐれる不思議なストレッチング	◆保健センター（総合福祉センター2階） ◆時間 午後6時30分～午後7時30分 ◆講師 身体教育医学研究所 横井健康運動指導士	区／健康推進課 健康増進係 ◆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、飲み物、ずくだすカード(お持ちの方) ◆定員 先着20名	
8月5日(火)① 8月20日(水)② 9月3日(水)③	味の里とうみ料理教室 太陽いっぱいとうみのトマトでクッキング！ 地域の農産物や安全な食について知って体験できる料理教室を開催します。市内産トマトから製造したケチャップ等を使って、一緒においしい料理を作って味わってみませんか。 【メニュー】 ・鶏肉のトマトソース煮 ・タコライス ・ミネストローネ	◆場所 中央公民館 1階調理室 ◆時間 ①午後1時30分～午後3時30分 ②、③午前9時30分～午前11時30分 ※①～③は各回、同じメニューを作りますので、ご都合の良い日にご参加ください。	申込・区／味の里とうみ ☎64-1033 ◆定員 各回先着20名 ◆受講料 無料 ◆持ち物 エプロン、三角巾、マスク ◆申込期限 7月20日(日) ◆申込方法 ・メール(参加者氏名、電話番号、住所、参加希望日を記載のうえ ajinosato@w9.dion.ne.jp までお送りください。) ・電話(担当者携帯090-7635-8524までお電話ください。)	
8月6日(水)	サマーチャレンジボランティア 災害ボランティアの活動や防災について学びます	◆場所 中央公民館 3階 ◆時間 午前9時45分～午後4時	申込・区／東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆定員 20名(先着順) ◆申込期限 7月25日(金) ◆持ち物 飲み物、筆記具	
8月12日(火)	人権セミナー「戦争と人権」 沖縄の悲鳴が届いていますか？	◆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 作家・特定非営利活動法人クリオン虹の基金 理事長 伊波 敏男さん	申込・区／人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902 ◆託児・手話通訳を希望するかたは、開催日1週間前までにご連絡ください。	
講座説明会 8月22日(金) 講座日程 8月25日(月) 26日(火)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	求職中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)	◆場所 若者サポートステーション・シナノ(上田市大手2丁目3-4 大手ビル2F) ◆時間 講座説明会：午前10時～午前11時 講座：午前10時～正午	申込・区／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(先着) ◆その他 テキスト代 682円(受講料は無料)	
8月23日(土) 10月11日(土) 12月14日(日) 2月21日(土)	男性の料理サロン 男性が料理をテーマに集うサロンです。料理経験の有無を問わず、どなたでもご参加頂けます。 ※調理するメニュー等は社協ホームページに掲載します。	◆場所 総合福祉センター 2階調理室他 ◆時間 午前9時30分～正午	申込・区／東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆参加費 参加費500円 ◆その他 全4回への申し込みが原則ですが、都合が悪い場合はご相談ください。	

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。



☎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

☎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	8月5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

- | | |
|-----------------|-----------|
| ○父の回数 | 王谷 晶：著 |
| ○一冊で読む漢詩400 | 鷺野 正明：編著 |
| ○ままならぬ顔・もどかしい身体 | 山口 真美：著 |
| ○文化財に泊まる。 | 偏愛 はな子：著 |
| ○火葬と土葬 | 岩田 重則：著 |
| ○過活動膀胱がわかる本 | 高橋 悟：監修 |
| ○仁科芳雄 | 上山 明博：著 |
| ○自動車ビジネス | 鈴木 ケンイチ：著 |
| ○農作物のひみつ | 日本作物学会：編 |
| ○やなせたかし先生のしっぽ | 越尾 正子：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 8月8日（金）午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者
- ◆「おはなしたまご」による★おはなし子ども会
日 時 8月23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。

- 7月21日（月）開館日のため、振替休館日は7月22日（火）です。
◆月末図書整理日 7月25日（金）

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル7月 UCV112

第22回 東御市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

放送日 7月4日（金）ポンプ操法
7月5日（土）ラッパ吹奏

放送時間 9：00～ 15：00～ 21：00～

消防団の訓練の成果を競う大会が6月8日に東御中央公園で開催されました。ポンプ操法には16チームが出場し消防用機械器具の取扱いや操作の基本を競いました。

吹奏大会では表現やテンポ、音量などについて審査が行われました。

※7月6日～17日（予定）は高校野球中継となります。



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

☎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	8月6日(水)、20日(水)、27日(水)
滋野コミュニティセンター	午前10時～午前11時	8月5日(火)、19日(火)、26日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	8月6日(水)、20日(水)、27日(水)
和コミュニティセンター	午前10時～午前11時	8月4日(月)、18日(月)、25日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	8月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29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	8月7日(木)、21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	8月26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	8月9日(土)、23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	8月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29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	8月27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】◆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	
	8月8日(金) 午後1時～午後5時	【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。
	8月28日(木) 午前9時～正午	
		【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

リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090

総合福祉センター2階	8月8日(金) 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	8月23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	8月12日(火) 午前10時30分～午後1時30分	8月19日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所	施設見学(グループホーム愛語)	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)	8月1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)	8月8日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		7月18日(金) 13時から 予約開始	

国民年金 アドバイス

国民年金加入者のみなさまへ

口座振替・クレジットカード納付のお勧め

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

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

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

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

《保険料と割引額》

	割引額	
	口座振替	クレジットカード
翌月末振替	割引はありません	
当月末振替(早割)	60円	—
6カ月前納	1,190円	850円
1年前納	4,400円	3,730円
2年前納	17,010円	15,670円

《お申込み》

「口座振替申出書」または「クレジットカード納付申込書」に必要な事項を記入し、お近くの年金事務所や市役所へ提出してください。

※「口座振替申出書」、「クレジットカード納付申込書」は年金事務所、市役所の窓口にあります。

《前納における初回振替について》

前納(6カ月前納、1年前納、2年前納)を選択する場合は、年度の途中からでも口座振替によるまとめ払い(前納)が可能となります。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



口座振替の場合



クレジットカードの場合

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

納税(納入)通知書を発送しました

納税(納入)通知書は、今年度納めていただく税金等の金額や納期限などの明細が記載されている通知です。内容を確認して大切に保管しておきましょう。今年度の通知書は下記のとおり4月から送付しています。

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

市税等の納付は口座振替がおすすめです

市税等の納付には便利で確実な口座振替をご利用ください

～口座振替のメリット～

口座振替であれば、金融機関やコンビニエンスストアに向く必要がなく、納め忘れの心配もありません。一度手続きをすれば翌年度以降も手続きなしで口座振替が継続されます。

～「再振替」も行っています～

再振替とは、残高不足により振替できなかった場合、振替日のおよそ2週間後に1回に限り再度振替を行うものです。

※口座振替のお申し込みに必要なもの…預貯金通帳、通帳の届出印(申込用紙「東御市市税等口座振替依頼書」は市内金融機関、市役所税務課にあります)

※お申し込みから登録が完了するまでにおよそ1カ月程度かかります

※納期限が過ぎたものについては口座振替できませんのでご注意ください

※納期限までに納付されず再振替もできなかった場合、納期限後20日ほどで督促状が発送されます。督促状等の納付書で納付する際には、**二重納付にご注意**ください。

●問い合わせ先 税務課 ☎71-0331(直通)

7月の納税

(納期限 7月31日)

- 固定資産税・都市計画税(2期)
- 国民健康保険税(普通徴収)(2期)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(1期)
- 介護保険料(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 ムスベル まずはお気軽にご連絡下さい
☎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〉

市政運営説明会を開催しました

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5806



▲説明会の様子

本年度における市の重点事業等をお知らせするため、市内5地区で説明会を開催したところ、地元区長、地域づくり協議会役員の皆さんをはじめ、多くの市民の皆さんにご参加いただきました。

なお、説明会で上映した市の重点事業についての動画を東御市公式Youtubeでご覧いただくことができます。

令和7年度市政運営説明会の開催状況

開催日	開催地区	開催場所	参加者数
5月20日(火)	田中地区	中央公民館	44名
5月22日(木)	滋野地区	滋野コミュニティーセンター	50名
5月23日(金)	祢津地区	祢津公民館	54名
5月26日(月)	和地区	和コミュニティーセンター	58名
5月29日(木)	北御牧地区	北御牧公民館	69名
合 計			275名



市公式
YouTube



市ホームページ

当日の主な質疑等については、市ホームページに掲載しています。

また、10月には、「地域づくり懇談会」の開催を予定しておりますので、ご参加ください。

教育委員が 再任されました

令和7年3月定例会で議会の同意を得て、5月に任期がスタートした教育委員1名を紹介します。

委員の任期は、令和7年5月19日から令和11年5月18日までの4年間です。



いがらし えみ
五十嵐 英美
(桜井)

●問い合わせ先

教育課 学校教育係
☎64-5879

田丸基廣副市長が 退任されました

東御市副市長の田丸基廣氏が、令和7年6月30日付けで退任されました。

田丸氏は、平成24年5月から13年にわたり市政の発展に尽力されました。

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！

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。

しげのまつタクシー有限公司
(事務所) 090-1502-3146

〈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。



つくる! ためる! つかう!



太陽光発電システム等設置補助金のお知らせ

市では、「2050年ゼロカーボンシティとうみ」の実現を目指して、一般住宅の屋根に太陽光発電設備・定置型蓄電池を設置する方に対する補助金を、本年1月から拡充しました。「月々の電気代を抑えたい」、「災害時に備えたい」と考えているあなたにとっておきの補助金です！
この機会にぜひご活用ください！

長野県の補助金や
共同購入事業を活用すると
さらにお得です！

太陽光発電設備

1 kW あたり7万円
最大 35 万円

↓
最大 **105 万円**

定置型蓄電池

設置費用の 1/3
最大 51.6 万円

↓
最大 **154.9 万円**

太陽光発電設備 + 定置型蓄電池

セットでお得に！
最大 86.6 万円

↓
最大 **259.9 万円**



注意事項

FIT 制度や FIP 制度の認定を受ける場合は、**交付対象外**です

これまで設置する事業者には制限がありましたが、どの事業者で設置いただいても交付対象となります。

補助金の詳細は市ホームページをご覧ください。生活環境課までお問い合わせください。

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎ 64 - 5896



市ホームページ

「家族の役割シェアシート103(とうみ)」ができました

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎ 64 - 5902

東御市男女共同参画推進委員会と共同で、家庭内の家事・育児・介護・地域活動の役割分担状況（シェア状況）を「見える化」できる「家族の役割シェアシート 103（とうみ）」を作成しました。

家事・育児等のチェック項目は「とうみ」にちなんで 103 個あります。「家族の役割シェアシート 103(とうみ)」を使って家庭内の役割分担状況を「見える化」してみませんか？



シェアシートの 入手方法↓

市ホームページからダウンロードできるほか、地区公民館にも設置しています。

家庭内の役割分担を確認し、家族で話し合うためのコミュニケーションツールとしてご利用ください。



後期高齢者医療制度加入者の方へ

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 75 - 8810

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026 - 229 - 5320

新しい資格確認書の交付

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証（保険証）または資格確認書の有効期限は令和7年7月31日ですが、国の暫定運用が1年間延長されました。これにより、マイナ保険証の有無に関わらず、今までどおり医療にかかることができる**有効期限が令和8年7月31日の「資格確認書」を7月末までにお送りします。**

マイナ保険証をお持ちでない方でも、「資格確認書」で医療を受けられますのでご安心ください。**8月1日以降、医療機関等にかかるときは新しい資格確認書をお使いください。**

※保険証または古い資格確認書はハサミ等で裁断のうえ破棄をお願いいたします。

※住所、氏名、一部負担金の割合など、資格確認書の記載内容を必ず確認してください。



▲新しい資格確認書(青色)

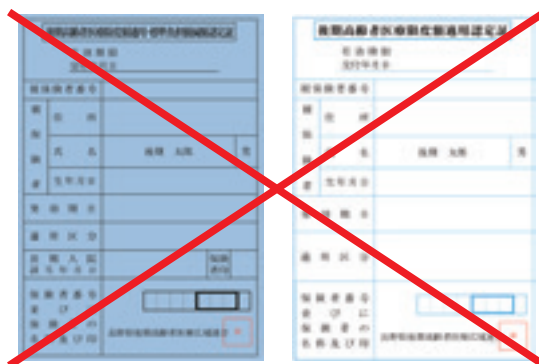


▲資格確認書が封入されている封筒

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

有効期限が令和7年7月31日までの認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証）をお持ちで、今年度も引き続き各認定証の交付対象となる方には、**7月末までにお送りする資格確認書に負担区分を記載をしています**ので新たに申請は必要ありません。

※認定証をお持ちの方で負担区分の記載のない「資格確認書（黄色）」をお持ちの方は申請が必要となる場合があります。



◀限度額適用・標準負担額減額認定証・限度額適用認定証

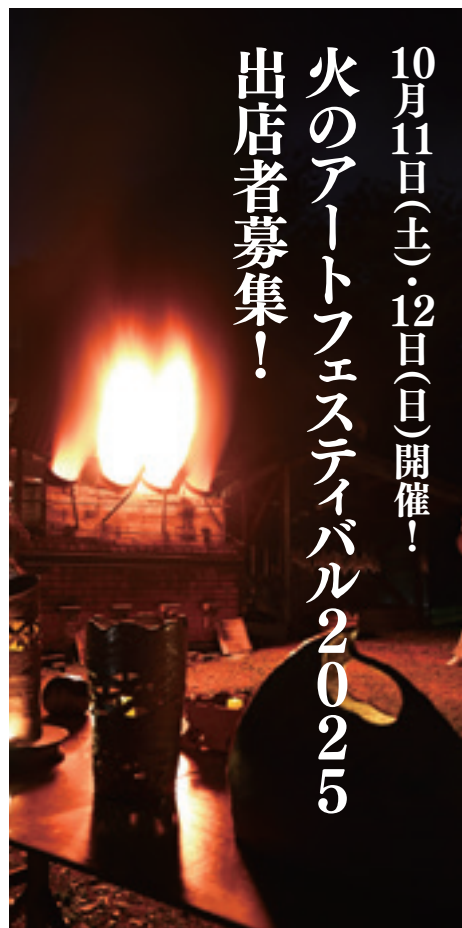
今までのように認定証をお渡しするのではなく、**資格確認書に負担区分が記載される**ようになります。

マイナ保険証の登録をおすすめします

マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定の申請がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。また、診療情報が確認できるのでご自身の健康管理にも役立ちます。

この機会にマイナンバーカードの取得と、突然の入院でも高額払いが不要になる等のメリットがあるマイナ保険証の登録及び利用をご検討ください。

10月11日(土)・12日(日)開催! 火のアートフェスティバル2025 出店者募集!



フェスティバルと一緒に盛り上げてくださる出店者を募集します。

◆日 時 10月11日(土) 午前10時～午後4時
10月12日(日) 午前10時～午後3時

◆場 所 芸術むら公園

◆出店内容 【クラフト】 陶・木・金属・布・皮革
ガラス等の手芸・工芸品

【カルチャー】 音楽・写真・書・美容
等の文化全般

【グリーン】 植物・花・野菜等

【フード】 飲食物・加工品等

【フード】 一区画5000円

【フード以外】 一区画3000円



◆申込方法 7月1日(火)～25日(金) 午前9時～午後5時(閉庁日を除く)
の間に「出店要項」をご確認のうえ、「出店申込書」「出店同意書」

に必要事項を記入し、事務局へお申し込みください。(ネット・持参・郵送)

◆その他 「出店要項」「出店申込書」「出店同意書」は市ホームページまたは事務局窓口で配布しています。

◆申込・問い合わせ先

火のアート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

市議会6月定例会 10議案を提案

市議会6月定例会が6月5日に開催しました。

初日には、前年度予算の繰越報告のほか、一般会計補正予算及び条例改正の専決処分に関する議案4件、一般会計補正予算や条例改正等の議案6件が提案されました。

12日・13日には、14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。16日には総括質疑・委員

会付託がなされ、17日から各常任委員会へ付託された議案等の審査が行われました。

23日には、予算決算特別委員会が開催され、常任委員会での予備審査に基づき補正予算について審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、8月発行の「市議会だより(第86号)」に掲載されますのでご覧ください。

●問い合わせ先

議会事務局 ☎64-5810

児童が描いた友情の壁画、 大阪・関西万博会場へ

令和元年、東京オリンピックに向けた文化プログラムの一環として、当時の称津小学校6年生と丸山晚霞記念館が協力し、ホストタウンであるモルドバ共和国との友好をテーマに壁画を制作しました。

本来であれば、この壁画は東京大会の文化イベントで公開され、制作に携わった児童たちも招待を受けて参加する予定でした。しかし、新型コロナウイルスの影響により、すべての計画が中止



▲当時の称津小学校6年生が描いた壁画



▲万博会場の展示の様子

となつてしまいました。

それでも、「いつかこの壁画を多くの人に見てもらいたい」と願う関係者の思いと働きかけにより、現在、この壁画は万博会場で展示されています。

児童たちが心を込めて描いた、モルドバ共和国との友情を表す壁画は、8月初めまで展示される予定です。

3歳児健診の必要性と弱視

『3歳児健診』で知ってほしいポイント

ポイント① 子どもの目の機能は3歳頃までに急速に発達し、6歳から8歳頃までにほぼ完成します。

ポイント② 弱視や目の異常が見逃されると治療が遅れ、将来にわたり十分な視力が得られないことがあります。

視機能は出生後に徐々に向上するため、弱視（視力発達の遅れ）を発症しても、3歳ぐらいの子どもは見えにくさを自覚せず、目の異常を保護者に表現できません。

乳幼児期（生後～6歳ぐらい）は、目の発達にも重要な時期にあたります。この時期に目のポイントが合っていない状態だと、視力や両眼視機能（立体視など）がうまく発達しません。そのため3歳児健診は目の発達を知るためにとても大切な健診です。

家庭での視力検査で、「見えた」としてもそれが正確かどうか分かりません。精度の高い屈折検査機器などで弱視を早期に発見し、治療を開始できるようすることが、健診の最も重要な目的です。



（「STOP! 弱視見逃し」：公益社団法人 日本眼科医会）

弱視について

弱視は脳の发育障害であり、弱視になってしまうと眼鏡をかけてもすぐにはよく見えるようにはなりません。また、乳幼児期に眼帯をつけていると弱視となる恐れがあるので注意が必要です。

弱視は視覚発達の感受性のある適切な時期に治療を行うことによって良好な視力を得られる可能性が高いため、早期発見、早期治療が重要です。

治療の中心は屈折矯正（適切な眼鏡をかけさせること）であり、必要に応じて良い視力の方の眼をふさいで、視力の悪い方の眼を使わせること（健眼遮閉）を行います。

終わりに

乳幼児は見え方に異常があっても、それを訴えることはできません。将来後悔されないためにも、大切なお子さまの視力の発達を見守ってあげましょう。3歳児眼科健診は、そのためのよいチャンスです。

結婚相談所glad bell 【TMS加盟相談所】

- ・地域密着型で親身にサポートいたします。
- ・AIマッチング診断で、あなたにピッタリなお相手をご紹介可能です。
- ・親御様からのご相談も大歓迎。
- ・まずは気軽に無料相談してみませんか？

TEL 090-2338-1885

メール 58840323km@gmail.com

ホームページ <https://gladbell.com/>

住所 長野県東御市県5-15

代表 小林雅史

公式LINE

ホームページ



隊員の活動を紹介します

芸術むら公園で

「親子まんきつツアー」を開催!

文化振興支援 **小沢 和実** 隊員

初夏の風が心地よい6月某日、芸術むら公園で「親子まんきつツアー」を開催しました。県内外から3組の親子が参加し、公園の自然・食・アート・温泉を満喫しました。ツアーは、「ミニユニティ cafe まる屋」での野菜のランチからスタートし、「梅野記念絵画館」では親子向けの企画展で対話鑑賞に挑戦。「明神館」のお風呂でくつろいだ後、「問答」のケーキとドリンクで締めくくりました。

春の芸術むら公園は、親子連れに人気の季節。絵画館でも毎年この時期に、親子向けの企画展を開催しており、今年は私が学芸員として企画を担当しました。「もっと気軽にご家族で美術館を訪れてほしい!」という思いから、絵画館を含め、公園全体の魅力を体感できる「春限定の親子向けの過ごし方」を将来的に提案したいと考え、今回モニターツアーとして本イベントを実施しました。

参加者の方からは「安心して美術館を楽しめた」「公園の新たな魅力を発見できた」とのお声をいただきました。

来年度も、絵画館で親子向けの企画展を開催予定です。その際には親子の方々に「公園での過ごし方」を実際に楽しんでもいただけるよう、ご意見を活かしながら企画していきたいです。



▲親子で“対話鑑賞”を楽しみました



湯の丸高原のライブカメラで 東御市の魅力を発信中!

観光振興担当 **白倉 公隆** 隊員

「東御市って今まで知らなかったけど、来てみたら自然豊かで人も温かく、とても良いところですね」。観光窓口でよく耳にするこの言葉に、「そうなんです!」とうれしく思う反面、やはりまだまだ知られていないのだからと実感する瞬間もあります。

もっと多くの人に東御市を知ってもらい、実際に訪れて五感でその魅力を感じてほしい。そんな想いから、今回、東御市をより身近に感じてもらえるきっかけとなるよう、湯の丸高原にライブカメラを設置しました。

湯の丸高原は、6〜8月のグリーンシーズンだけで約22万人の方が訪れる、東御市の中でも比較的、認知度が高い観光地です。6月には国の天然記念物である約60万株のレンゲツツジが咲き誇り、7月以降も池の平湿原を中心に数々の高山植物が訪れる人々を楽しませてくれます。

このライブカメラを通して、朱色のレンゲツツジと山々の風景はもちろん、普段なかなか見ることができない早朝や夕暮れの風景もご覧いただけます。ライブカメラが、湯の丸高原への興味をさらに深めるきっかけとなり、そこから東御市内の他の魅力的なスポットへと関心が広がっていかば良いと思っています。

「まずは知ってもらふ」ことから、やがて「行ってみたい」という気持ちへ。そうなるように、これからも東御市の良さを伝えるデジタルコンテンツの充実を図っていききたいと思っています。



▲ライブカメラ映像はこちら





こばやし こういちろう
小林 煌一朗ちゃん(原口)

1歳の誕生日おめでとう🎂
毎日ニコニコでみんなのムードメー
カー☆☆これからスクスク元気に一
緒に成長していこうね❤️



こばやし りん
小林 凜ちゃん(東町)

凜くん1歳お誕生日おめでとう!! 4人
兄弟の末っ子三男! お兄ちゃん2人に
お姉ちゃん1人に押しつぶされながら
すくすく成長🥰たくさん食べてお兄
ちゃんよりも大きくなーれ❤️



こみやま みずき
小宮山 瑞喜ちゃん(王子平)

誕生日おめでとう🎂お兄ちゃんが大好
きで、一生懸命追いかけてるのが可愛
い❤️皆が、みずきくんの成長を喜んで
いるよ😊



なかの めぐり
中野 環李ちゃん(加沢)

めぐちゃんお誕生日おめでとう❤️
プクプクほっぺが可愛いね!
これからも元気に大きくなってね😊



みつ い なぎさ
三井 渚ちゃん(栗林)

お誕生日おめでとう!!!
いつでもにこにこ愛嬌でみんなを癒し
てくれてありがとう😊
笑いのツボはママ似かな🥰
悠くんと助け合って大きく育ってね!



みつ い はるか
三井 悠ちゃん(栗林)

お誕生日おめでとう!!!
マイペースながら器用でみんなを驚かせ
てくれるね😊
すこーし怒りん坊なのはパパ似かな🥰
渚くんと高め合って大きく育ってね!



やまうら ゆきと
山浦 結希翔ちゃん(羽毛山)

お誕生日おめでとう🎂
笑顔がとっても可愛い😊我が家の癒し
です❤️
これからもみんなで楽しく過ごしてい
こうね😊!

☆募集します!!☆ (対象者 8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、7月8日(火)必着。

トピックズ 地域の話



▲自転車で駆け上がる出場者



▲応援に駆けつけた地元の皆さん

標高差1,000mに挑め。 湯の丸ヒルクライム開催

5月24日、「第4回湯の丸ヒルクライム」が開催されました。今年は初めて5月に開催し、ワインテラス御堂から新張第一観音までのパレード走行も行われました。

標高差1,000mを自転車で駆け上がる姿は圧巻でした。

献血の輪、つないで広がる地域の輪。 長野県献血推進協議会長表彰を受賞

「東御市総合福祉センター」が長年にわたる献血推進への功績により、長野県献血推進協議会長(会長:長野県知事 阿部守一)から表彰されました。

平成13年度から23年間継続的に献血に協力してきたことが評価されたものです。これまで献血にご協力いただきました市民の皆さまには、心より感謝申し上げます。次回の献血は9月11日(木)午前実施予定です。引き続きご協力をお願いいたします。



▲報告会の様子

小さなヒーローたちの熱い一日。 市内小学校運動会開催

5月31日に祢津小学校、6月1日に滋野小学校、北御牧小学校、6月7日に田中小学校で運動会が開催されました。児童たちは、大きな声援に後押しされながら、練習してきた成果を存分に発揮していました。



▲祢津小学校



▲滋野小学校



▲北御牧小学校

親ものびのび、子どものびのび。東御で見つける家族のかたち。 銀座NAGANOで“東御の子育て”をPR

6月21日、銀座 NAGANO で移住希望者向けセミナー『子育ての選択肢に“東御”というフィールドを』が開催されました。

ゲストスピーカーの一般社団法人教育デザインラボ代表理事の石田勝紀氏、教育長の山口千春氏、身体教育医学研究所の谷貴人氏によるクロストークやディスカッションが行われ、「朝鑑賞」や「里山探検」などの具体的な取り組みにも触れながら“東御の子育て”を参加者にPRしました。



▲セミナーの様子

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございます。
た。厚くお礼申しあげます。

一般寄附金

〈湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附〉

- ・浅野 香澄 様（金 12 万円）
- ・㈱日本ビルシステムズ（金 10 万円）

〈和保育園に対する寄附〉

- ・和地区区長会長 様（5万円）

土 地

〈北御牧試験地（とうみワインラボ）用地の寄附〉

- ・匿名希望の方（2 筆 1,078㎡）

公表に同意をいただいた事項のみ領収
日順に掲載しています。

●問い合わせ先

一般寄附金 文化・スポーツ振興課
☎ 75-1455

保育課保育係

☎ 64-5903

土地 農林課農産物振興係

☎ 75-2016

市のデータ

人の動き（6月1日現在）

総人口	28,831人（-43）	転入	55人
男	14,386人（-24）	転出	72人
女	14,445人（-19）	出生	10人
世帯数	12,646世帯（-10）	死亡	36人
		その他	0人
		※カッコ内は前月対比 資料:住民基本台帳	

市内交通事故統計 5月分 令和7年5月31日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	5件	25件	-19件
傷 者	7名	28名	-28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

こちら119（東御消防署）

= 5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(11件)
救急 119件(653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

とうみの気象記録 (観測地点:東御消防署)

	令和7年5月	令和6年5月
最高気温	32.6℃(21日)	30.2℃(28日)
最低気温	3.5℃(5日)	1.4℃(10日)
平均気温	16.6℃	16.4℃
降 水 量	97.0mm	128.5mm

※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	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
診療時間	7月 6日	ほしやま内科	☎62-3115	
午前9時～午後5時	7月13日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	7月20日	酒井医院	☎64-3170	
	7月27日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	8月 3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 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

第106回ロビーコンサート

アンデスの音の輝き 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)



7月26日(土)

開場13:30 開演14:00
 全席指定 6,000円 **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



親子で楽しむ 音の絵本コンサート

0歳から入場可能！
 8月31日(日) 開場13:30/開演14:00 **発売中**
 全席指定：一般2,000円(当日3,000円)、高校生以下1,000円(膝上無料)
 ※保護者1名につき膝上お子様1名無料。座席使用の場合は有料となります。
 プレイガイド：東御市文化会館、平安堂上田店、ヒオキ楽器佐久平店

第1部：おむすびころりん、くもの糸／第2部：動物の謝肉祭 出演：築田佳奈、細川奈津子、細井美来、唐澤昌子、川又慶子、北島綾乃、中川 隼、粟生田直樹、外山賀野、羽生田聖子

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)



水彩の明星Ⅱ・丸山晚霞

& 吉田遠志寄贈作品展 7月5日(土)～10月5日(日)

●令和6年度に寄贈された吉田遠志7作品を展示いたします。日本の伝統芸術、美しい木版画の世界をご覧ください。

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)






第23回 私の愛する一点展

♪クラリネット&ピアノデュオコンサート 7月11日(金) 18時開演

料金：1,500円(事前申込)
 出演：安藤里真、依田瑞穂
 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300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。