



市報
No.258

とうみ

TOMICITY
2025
10月号

特集

江戸から令和
つなぐ次の百年へ



開宿400年
北国街道 海野宿



特集

江戸から令和 つなぐ次の百年へ

江戸時代初期に宿場町として開かれた海野宿は、今年で開宿400年を迎えました。千曲川沿いに残る卯建^{うだつ}や格子戸の町並みには、今も当時の面影が色濃く残っています。四世紀の時を超えて守られてきたこの景観と、人々の営みを改めて見つめ直し、先人が築いた町並みと文化の価値を次代へとつないでいきます。

本特集では、これまでの歩みを振り返りながら、次の百年へとつなぐ物語をひも解きます。

佐渡から江戸へ続く「金の道」 北国街道・海野宿

総距離 約400km



▼「海野宿」と「金の道」

江戸時代、佐渡金山で掘り出された金や銀は、幕府の財政を支える貴重な資源でした。その金銀を江戸へ運ぶため、北国街道沿いには多くの宿場町が整備され、海野宿もその重要な拠点のひとつとして栄えました。

人と物の流れが集まるこの場所では、旅人が宿でひと休み、馬を乗り継いで役人が行き交い、地域の暮らしや経済を支える大切な拠点となっていました。

このように単なる物流の道だけでなく、経済や商業文化の発展を支えたことから北国街道をはじめとする街道は「金の道」と呼ばれています。

▼重要伝統的建造物群保存地区

北国街道の宿場町としての役割を終えた後、海野宿は養蚕業で繁栄しました。1980年には、本海野区を母体とした海野宿研究会が発足、住民を中心に町並み保存の気運が高まり、1987年には、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

江戸時代から昭和初期に至るまで時代ごとの特徴を持ちながら伝統的形式を維持している点が評価されました。

以降、修理補助金等のしくみが整えられ、住民を中心に地域の行事や町並みが守られてきました。

▼海野宿開宿400年を迎えて

今年、海野宿は開宿400年という大

きな節目を迎えました。江戸時代から続くこの宿場町は、地域の暮らしを支えながら歴史を積み重ねてきました。

しかし、少子高齢化など時代の変化は確実に進んでいます。だからこそ、歴史を守るだけでなく、新しい価値を加えて未来へつなぐことが大切です。先人から受け継いだ宝を次の世代へどう手渡していくか、一緒に考えてみませんか。

海野宿のこれからを考えるイベント

▼魅力発見！まち歩きイベント

海野宿に暮らす住民が案内人です。住民だからこそ語れる話に耳を傾けながら、海野宿の隠れた魅力を発見してみませんか。

■日時 10月19日（日）午前9時～正午

■集合場所 海野宿ふれあいセンター

■申込不要

▼海野宿修理・空き家相談会

歴史的建造物の修理や建物の継承について専門家に相談できます。

■日時 10月19日（日）

午後1時～午後3時30分

■場所 海野宿ふれあいセンター

■申込方法 左記の二次元コードまたは文化振興係（☎71-0670）までお申し込みください。



申込フォーム



信州とうみ
観光協会

今年の海野宿ふれあい祭りは “前夜祭”から

海野宿ふれあい祭り前夜祭

今年の「海野宿ふれあい祭り」では、初めて前夜祭を開催します。

歴史と伝統が息づく白鳥神社の境内で、秋の夜を彩る音楽と交流のひとときをお楽しみください。

■日時 11月1日(土)

午後5時～午後7時

■場所 白鳥神社境内

■内容 白鳥神社でジャズバンドコンサートや和太鼓演奏、ワインバーなどを開催します。

海野宿ふれあい祭り

400年記念 ver.

400年の節目を記念した、特別プログラムを開催します。

踊り・太鼓・ダンス・芸術が一堂に集う、にぎやかで華やかな一日。古き良き伝統と若い世代のエネルギーが融合する特別な祭りを、ぜひご体感ください。

■日時 11月2日(日)

午前10時～午後3時

■場所 海野宿街道周辺(歩行者天国)

■内容 信州大学 YOSAKOI 祭りサークル演奏

クル演奏

・長野大学和太鼓サークル演奏

・佐渡鬼太鼓披露

・SanyTOMI ダンススクール発表

・絵画コンクール表彰

・広澤里枝子さんによる唄女歌披露

・佐渡「金の道」事業

海野宿ふれあい祭り

臨時シャトルバス運行

11月2日(日)に限り、田中駅発、東御市役所経由、海野宿第一駐車場行きの無料シャトルバスを運行します。海野宿近隣の無料駐車場は例年、大変混雑しますので、ぜひご利用ください。



田中駅 ⇄ 市役所 ⇄ 海野宿第一駐車場

運行時間の詳細は信州とうみ観光協会のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

商工観光課 観光係
☎ 6415895

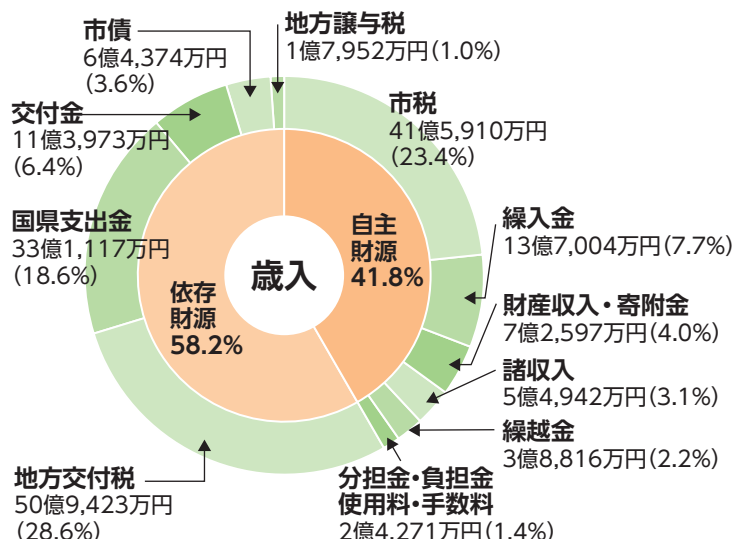


信州とうみ
観光協会

の 決 算 額

歳入 178億378万円

歳入を構成比でみると、市税などの自主財源は41.8%、国や県の補助金などの依存財源は58.2%となりました。



土木費

下水道事業会計繰出金 9億823万円
 道路舗装等修繕工事費 1億3,994万円
 中央公園遊具設置工事費 1,737万円

消防費

常備消防費（上田地域広域連合への支払い） 4億4,615万円
 消防団車両等購入費 594万円
 防火水槽撤去工事費 374万円

教育費

中学校修繕工事費 3,339万円
 東部地区小学校給食センター建設実施設計等業務委託料 1,700万円
 滋野教職員住宅解体工事費 1,220万円

災害復旧費

農業施設災害復旧費（単独） 1,696万円
 農地災害復旧費（単独） 110万円
 （金額が大きいもの、特徴的なもの）

令和6年度 決算の状況

令和6年度の東御市における一般・特別・企業会計のそれぞれの決算が、市議会9月定例会において承認され、一般会計の決算額は歳入総額178億378万円、歳出総額170億5,799万円となりました。

一般会計を中心に決算の概要をお知らせします

●問い合わせ先

総務課 財政係 ☎ 64 - 5901

市税に含まれる目的税の活用状況

●都市計画税

都市計画区域内の土地または家屋の所有者に納めていただく都市計画税の納付額は、2億2,003万円でした。下水道事業会計における下水道整備事業および都市計画認定事業に係る市債の償還金に活用しました。

●入湯税

温泉の入湯客に納めていただく入湯税の納付額は、331万円でした。観光費および消防施設費として活用しました。

歳入…年度内に入ってきたお金

自主財源…市が独自に収入することができるお金。
 市民税、固定資産税、使用料や手数料など

依存財源…国や県などから入ってくるお金。国庫支出金、県支出金、地方交付税、地方譲与税、市債など

市税…固定資産税や市民税、都市計画税など

繰入金…各基金から取崩して一般会計に繰り入れたお金

財産収入・寄附金…土地貸付収入やふるさと寄附金など

諸収入…貸付金元利収入など

繰越金…前年度の余剰金など

分担金・負担金…私立保育料、施設入居者負担金など

使用料・手数料…市営住宅使用料、公立保育料など

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

国県支出金…国や県からの補助金など

交付金…地方消費税交付金や地方特例交付金など

市債…市が長期にわたって借入るお金

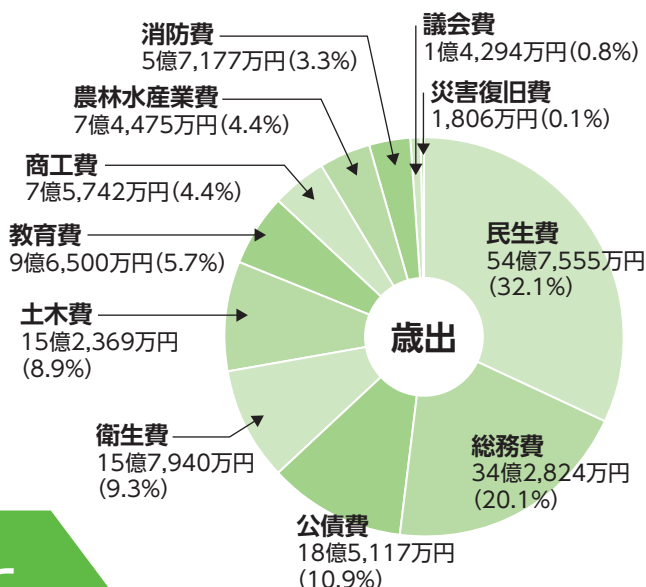
地方譲与税…国から地方に譲与される税金

一般会計

歳出 170億5,799万円

歳出のトップは民生費で全体の32.1%を占めました。第2位は総務費の20.1%、第3位は公債費の10.9%となっています。

また、それぞれの区分に含まれる人件費は総額で34億2,398万円（歳出総額の20.1%）になりました。



歳出…年度内に使ったお金

民生費…一定水準の生活と安定した社会生活を保障するための経費

総務費…市の全般的な管理等にかかる事務経費など

公債費…市が借入したお金の元金・利息分を返済するための経費

衛生費…健康で衛生的な生活環境を保持するための経費

土木費…道路や河川などの整備にかかる経費

教育費…学校整備や社会教育などの経費

商工費…商工業振興や観光振興の経費

農林水産業費…農林業振興の経費

消防費…消防・防災対策などの経費

議会費…議会の活動に要する経費

災害復旧費…被災した道路等の復旧にかかる経費

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

こんな事業に取り組みました



▲滋野児童館



▲ワインテラス御堂



▲海野宿滞在型交流施設「うんのわ」



▲東御中央公園に設置された遊具

総務費

物価高騰低所得者支援事業費（定額減税調整給付金関連経費）……………2億3,348万円
ふるさと納税業務委託料……………1億6,488万円
湯の丸高原スポーツ交流施設（屋内運動施設）修繕工事費……………7,508万円

民生費

滋野児童館・児童クラブ建設工事費……3億1,649万円
低所得世帯支援給付金（非課税・均等割のみ課税世帯分）……………4,650万円

衛生費

病院事業会計繰出金……………4億2,448万円

出産・子育て応援給付金……………1,440万円
最終処分場砂ろ過設備修繕工事費……………1,062万円

農林水産業費

中山間地域等直接支払交付金事業費（耕作が困難な水田の維持管理費）……………1億303万円
地域産物販売促進施設建設工事費……………6,928万円
防災重点農業用ため池耐震評価委託料……4,342万円

商工費

温泉施設等指定管理委託料……………8,500万円
交通システム運行費補助金……………7,914万円
海野宿滞在型交流施設改修工事費（外構工事含む）……………4,939万円

特別会計・公営企業会計の決算

特定の事業を行うために一般会計と分けて設置される特別会計には、国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療の3つがあります。

また、水道料金などの収益により運営される公営企業会計には、水道事業、下水道事業、病院事業の3つがあります。

各会計の決算概要は右表のとおりです。

会 計 名			歳入（収入）	歳出（支出）
特別会計	国民健康保険		29億4,307万円	29億433万円
	介護保険		31億2,195万円	30億6,812万円
	後期高齢者医療		4億8,148万円	4億6,131万円
公営企業会計	水道事業	収益的	6億5,068万円	5億2,217万円
		資本的	9,050万円	3億6,386万円
	下水道事業	収益的	12億7,614万円	11億3,503万円
		資本的	5億6,912万円	9億3,966万円
	病院事業	収益的	21億6,272万円	22億7,908万円
		資本的	2億2,510万円	4億1,678万円

※公営企業会計は消費税を含みません。

市の財政を家計簿に例えてみました



令和6年度の一般会計歳入決算額（178億378万円）を年収536万円*として、これを基準に各科目を一般家庭の項目に置き換えたものです。

市の決算には様々な種類の歳入や歳出があり、一般的な家計簿とは内容が異なります。例えば「人件費」は、経常的な必要経費として「食費」に置き換えました。目安としてご覧ください。

収入 536万円（178億378万円）

項 目	金額	割合
給料 (市税)	125万円	23.4%
副収入 (使用料などの収入)	46万円	8.5%
父母からの援助 (国や県から交付されるお金)	293万円	54.6%
貯金の取崩し (基金)	41万円	7.7%
銀行などからの借入れ (市債)	19万円	3.6%
前年度の収入で 使わなかったもの (繰越金)	12万円	2.2%
合 計	536万円	100.0%

※厚生労働省「2024年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得金額を参考にしています。

支出 514万円（170億5,799万円）

項 目	金額	割合
食費 (人件費)	103万円	20.1%
生活費 (ごみ処理にかかる費用など)	154万円	30.0%
医療介護費 (福祉にかかる費用)	83万円	16.1%
家の維持・補修費 (道路などの建設、維持補修費)	49万円	9.6%
子どもへの仕送り (上下水道や病院事業への支出)	35万円	6.7%
銀行などからの 借入れの返済 (公債費)	56万円	10.9%
貯金 (積立基金)	34万円	6.6%
合 計	514万円	100.0%

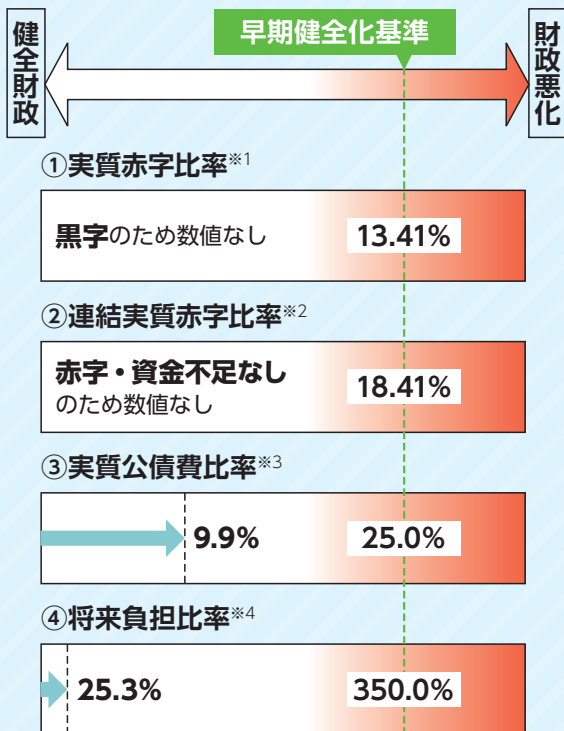
差引残高（繰越金）22万円

Check!

市の財政状況は健全？

令和 6 年度決算より算定した健全化判断比率と資金不足比率は次のとおりです。いずれも財政の健全性を判断する早期健全化基準以下で適正な財政運営となります。

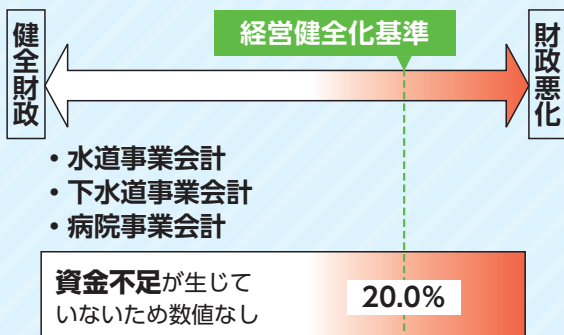
健全化判断比率（速報値）



- ※1 一般会計等の赤字の割合
 ※2 一般会計や公営企業会計等を合わせた市全体の赤字額
 ※3 市税等の年間収入のうち年間の借入金返済額等が占める割合
 ※4 市全体の借入金等の負債が市税等の年間収入の何年分に当たるのかを表す指標（100%が1年分に当たります）

資金不足比率

（公営企業会計の資金に不足が生じているかを表す指標）



市の貯金は？

市の貯金に当たるものが「基金」です。過去 5 年の基金残高の推移は、下表のとおりです。

積立基金の推移

年度	一般会計	特別会計	計
R 2	39億4,746万円	7億2,684万円	46億7,430万円
R 3	46億6,364万円	7億8,452万円	54億4,816万円
R 4	49億 482万円	7億8,657万円	56億9,139万円
R 5	44億2,965万円	7億2,468万円	51億5,433万円
R 6	37億8,625万円	6億4,766万円	44億3,391万円

なぜ貯金をするの？

大型事業の実施や不慮の災害、収入が足りない場合などに備えて貯金をしています。

貯金は使用する目的ごとにしており、東御市には 20 種類の貯金があります。

市の借金は？

市の借金に当たるものが「市債」です。過去 5 年の市債残高の推移は、下表のとおりです。

市債残高の推移

年度	一般会計	特別会計	公営企業会計	計
R 2	188億3,564万円	6億 49万円	93億9,560万円	288億3,173万円
R 3	185億6,125万円	5億3,333万円	84億 508万円	274億9,966万円
R 4	174億9,152万円	4億6,667万円	77億2,970万円	256億8,789万円
R 5	160億4,711万円	—	71億7,958万円	232億2,669万円
R 6	148億9,501万円	—	63億5,623万円	212億5,124万円

なぜ借金をするの？

道路や公共施設を建設するときは、一時的に多額の資金が必要となるため、国や金融機関からお金を借りて事業を行っています。

また、借金の返済が複数年に渡ることから、建設した公共施設を利用する世代間で建設費を公平に負担する意味合いが含まれています。

東京2025世界陸上



湯の丸

第2弾

マラソン こ ばやし か な 小林 香菜選手

東京2025世界陸上女子マラソン7位入賞

- ◆生年月日 2001年4月4日生まれ(24歳)
- ◆出身地 群馬県
- ◆略歴
 - 早稲田大学出身(ランニングサークル所属)
 - 2019年 富士山マラソン初挑戦(3時30分程で完走)
 - 2020年 富士山マラソンで優勝
 - 2023年 大塚製薬陸上競技部に入部し、本格的に競技をスタート
 - 2025年大阪国際女子マラソン2位(日本人トップ、2時間21分19秒=当時日本歴代10位)で東京2025世界陸上マラソン代表に内定。
- ◆好きなお味噌汁の具 ナス、しめじ

9月に東京で開催された「東京2025世界陸上競技選手権大会」。その大きな舞台に向けて、トップアスリートたちが東御市のアスリートパーク湯の丸で、最終調整に励んでいました。そんな選手たちの湯の丸での様子をお届けします。今回は第2弾として、小林香菜選手のインタビューをお届けします。

Q 早稲田大学在学時には競走部(陸上部)所属ではなく、サークル活動をしていましたが、そのような経歴が強みになっている部分がありますか？

楽しむ気持ちは他の選手よりも大きいのかなというふうには感じます。レースを楽しむ選手はたくさんいると思うんですけど、私はどちらかというと練習とか、走ること自体を楽しんでいます。

Q 子どもたちや市民に向けてのメッセージ

私は自分が好きだからやるのか、そういうところで動くものも多かったです。実業団選手になるのも、自分自身で決めた経緯もあるので、だからこそ、ここまで頑張れているっていうのはあるのかなって思っています。また、選手になってからたくさんの方々に支えていただいているので、感謝の気持ちは忘れずに日々練習に取り組んでいます。そういう小さなところからコツコツ日々向き合っていて皆さんと一緒に目標に向かっていけたらいいかなって思っていますので、応援していただけたら嬉しいです。

小林選手へのインタビューの全容は、東御市公式YouTube「東御市チャンネル」で公開しています。また、東御市公式noteでも取材時の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。



YouTube



note

第3弾は、アメリカ代表チームです。お楽しみに！

いしだかつのり 石田勝紀先生 × とうみのみなさん × まるやまともみ 丸山智己大使

おしゃべり鑑賞会

子育て・教育専門家の石田勝紀先生と東御市ふるさと PR 大使で俳優の丸山智己さんをゲストに迎え、市内小中学校で行われている朝活動の一環の「対話鑑賞」を市民のみなさんと一緒に体験します。

異なる立場・年代の人が交わる対話を通して、価値観の多様性を体感してみませんか？

日 時：2025 年 11 月 2 日（日）午前 10 時～午前 11 時 30 分

会 場：梅野記念絵画館

対 象：市内にお住まいの方（年代問わず／親子参加可）

定 員：5 組 10 名（事前申込制／参加無料）

期 限：10 月 27 日（月）

その他：当日は、対話鑑賞の様子を動画で撮影します。

申込み：右記の二次元コードからお申し込みください。

※申し込み多数の場合、抽選とします。



石田勝紀先生

●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

東御市子育てフォーラム2025—Mama Cafe に丸山智己さんも参加！—

「子どものやる気を育てるヒント」をテーマに石田勝紀先生による講演を実施します。さらに石田先生と子育てについて語り合う「Mama Cafe」も行います。

学びと交流の時間を、一緒に過ごしてみませんか？

★Mama Cafe とは、2016 年から石田先生が主宰し、年間 130 回ほど全国で開催しているカフェスタイル勉強会のことです。通常は 10 人限定で子育て、教育の個別相談をカフェで行いますが、今回は、特別企画で参加枠を増やした形式で行います。

日 時：11 月 2 日（日）午後 1 時 30 分～午後 3 時 45 分

プログラム：午後 1 時 30 分～ 講演会「子どものやる気の引き出し方」

午後 2 時 45 分～ Mama Cafe「おしゃべり Mama Cafe @東御」

※講演会に参加した方のみ Mama Cafe に参加できます。

※講演会、Mama Cafe 開催中は託児および子ども向け遊び場ブースが開かれます。

会 場：東御市中央公民館

定 員：講演会 90 名（事前申込制・無料）

Mama Cafe 30 名（コーヒー等は実費※詳細は申込フォーム参照）

期 限：10 月 27 日（月）

その他：当日は、Mama Cafe の様子を動画で撮影します（講演会は除く）。

申込み：右記の二次元コードからお申し込みください。



●問い合わせ先

子ども家庭支援課 子ども家庭支援係 ☎64-5814



丸山智己大使

11/2
（日）

ふるさとPR大使との特別イベント

開催



“一粒から広がる可能性”

『とうみ巨峰倶楽部』通信 Vol.4

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75 - 2016



9月7日 収穫・イベント準備



9月20日・21日に開催される「巨峰の王国まつり」に向けて、会場を盛り上げるポップ作りを行いました。色とりどりの手作りポップには、来場者に楽しんでいただけるよう工夫が凝らされています。

また、部員自らが房切りや粒抜き、袋掛けを行い、成長を見守ってきたブドウの収穫を体験しました。袋を外すと、大きく実ったブドウが姿を現し、「大きい!」「重い!」と歓声があがります。手のひらからこぼれ落ちそうなほどの房を手にした部員たちは、その重みとともに大きな達成感を味わいました。

9月14日 ぶどうTシャツづくり



ブドウを使ったオリジナルTシャツ作りに挑戦しました。染料には本来捨てられてしまう二番成りのブドウを使用し、鍋で煮出して染液を作ります。その染液にTシャツを浸し、輪ゴムなどで縛って模様をつけることで、白く残る部分が生まれ、世界にただ一つのデザインが完成しました。巨峰の王国まつり当日、部員たちは、このオリジナルTシャツを身にまとい、ブドウの販売やPR活動を行います。

今後の活動スケジュール

9月20日・(21日)

巨峰の王国まつり

10月 振り返り(予定)



▲どんな模様になるのかな



▲染料づくりをする部員たち

情報コーナー

掲載をご希望の方は、掲載希望月の2カ月前までに、左記「二次元コード」からホームページをご確認いただき、オンライン申請により申込みください。

●企画振興課広報担当
☎64-5893



市ホームページ

お知らせ

マイナンバーカード休日窓口

◆受付日時 10月12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



映画 サイレントフォールアウト

(静かな 放射性降下物)上映会

「2023年 監督 伊東英朗」

1951～62年、米ネバダ核実験場で行われた大気圏内核実験は100回に及び、放射性降下物「フォールアウト」は北米全域に拡散し汚染されたミルクを通じて子どもたちの体に蓄積しました。

母親たちは全米に呼びかけて32万本の乳歯を集め、内部被ばくを立証しました。ケネディ大統領を動かし、核実験を停止させた史実を追ったドキュメンタリー映画を自主上映いたします。

◆日時 10月26日(日)

午後1時半 開場

午後2時 上映開始

◆場所 東御市中央公民館 講義室

◆参加費 無料

※会場でカンパを集め、全額を伊東英朗監督にお渡しします。

◆主催 木質バイオマス発電を学ぶ会

問／木質バイオマス発電を学ぶ会

☎090-6879-2762(川端)

ツキノワグマに注意してください

全国的にツキノワグマの目撃や人身・農作物被害が報告されています。

この時期のクマは、山にエサが不足するため、食料を求めて人里近くにも出没しますが、クマ被害に遭わないた

めには、「クマに出会わない」ことが重要です。

特に子連れの母グマは、非常に神経質になっています。子グマの近くには母グマがいる可能性が高いので、絶対に近づかないようにしてください。

キノコ狩り等で山に入る機会が多くなる時期ですが、クマによる人身被害に遭わないために以下のことに十分ご注意ください。

《山に入る際の注意事項》

◆ラジオや鈴などの音の出るものや熊スプレー等を必ず携帯してください。

◆雨天時または降雨直後の入山は、避けてください。(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。散策等で山林の周辺部に近づかないでください。

◆山際にお住まいの方は、外出時に内側からドアをノックするなど、戸外に出る際には、建物の中から自分の存在をクマに知らせながら物音をさせて外出するなど十分に注意してください。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



第19回福祉の森ふれあいフェスティバル・市民病院「病院祭」同時開催

◆日時 10月25日(土)

午前10時～午後2時

※一部コーナーは午後1時30分まで

◆場所 総合福祉センター・市民病院

◆内容

ふれあいフェスティバル

・景品付きスタンプラリー

・和太鼓演奏・ステージ発表

・被災地支援バザー

・楽しい体験コーナー

・ふるさと鍋、祢津せんべい、お餅などの振る舞い ほか

病院祭

・骨密度測定

・運動フレイルチェック

・調剤体験や白衣体験・記念撮影

・キッズ遊び場や手形アート

・サロンでの飲み物

・中華粥振る舞い、音楽演奏やテールマジック

・助産所見学や出産体験 ほか

問／福祉の森ふれあいフェスティバル実行委員会

(事務局)東御市社会福祉協議会

市民病院

☎62-4455

☎62-0050



東御市民病院

胸部レントゲン検診

感染症予防法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受ける必要があります。

北御牧地区は下記の**2日間に検診車が巡回します**。お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも受診できますので、都合のよい日程・場所で受診してください。

検診票は10月上旬にご自宅へ郵送しますので、**検診の際忘れずにご持参ください**。(東部地区にお住まいの方には7月末に郵送済みです)

なお、次の方は検診の対象になりませんのでご注意ください。

- ・64歳以下の方（昭和36年4月2日以降に生まれた方）
- ・令和7年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方
- ・東部地区で実施した9月1日～9月5日の検診を受診された方



10月30日（木）	開始 終了	10月31日（金）	開始 終了
切久保公民館	8：50～9：05	北御牧公民館	8：45～9：35
八反田公民館	9：20～9：30	島川原公民館	9：45～9：55
本下之城公民館	9：40～9：45	布下公民館	10：10～10：30
田之尻公民館	9：55～10：05	御牧原北部公民館	10：45～11：10
宮公民館	10：15～10：30	御牧原南部公民館	11：25～11：40
生きがい交流センター	10：40～11：00	田楽平公民館	13：30～13：40
羽毛山公民館	13：10～13：25	上八重原公民館	13：55～14：05
芸術むら憩いの家	13：45～14：10	中八重原公民館	14：20～14：40
保健センター（福祉センター2階）	14：30～15：30	下八重原公民館	14：55～15：20

検診を受けるときの注意

- ・襟、ボタン、刺繍、プリント（絵柄）、金具等のない薄いTシャツなど（1枚）で受けてください。
- ・長い髪の毛は肩より高い位置で束ねてください。
- ・金属のついた下着（ブラジャー）は外してください。
- ・湿布、カイロ、磁気絆創膏ははがしてください。
- ・ネックレス、マグネーループ、イヤリング等のアクセサリーは外してください。
- ・マスクの着用等、ご自身でできる感染症対策のご協力をお願いいたします。

問／健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

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
- ◆文化振興系の週末へのトビラ 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
10月9日	在宅医療・介護情報共有（ICT）システムの導入	福祉課
10月23日	刀が映す東御の歴史	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

図書館まつり

◆日時 11月1日(土)

午前9時～午後5時

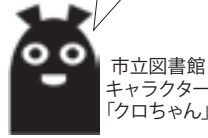
◆内容 (予定)

- ・除籍本等のリユース市 ・おはなし会 ・雷電没後200年企画 紙相撲づくり ・1階書庫の見学
- ・スタンプラリー ・古本回収
- ・大人のチャリデーディングパフォーマンス ほか

※古本回収の詳細は、市報とうみ9月号の情報コーナーをご覧ください。

問／市立図書館 ☎64-5886

詳細は、10月上旬に市立図書館ホームページに掲載します。



市立図書館キャラクター「クロちゃん」

「中小企業退職金共済制度」のご案内

掛け金が全額非課税で、国の助成がある制度です。詳しくは(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部ホームページをご覧ください。

問／同事業本部

☎03-6907-1234



中小企業退職金共済事業本部ホームページ

生ごみリサイクル堆肥の配布

◆対象者 市内在住の方

◆受付期間 10月7日(火)～23日(木)

(当日消印有効)

◆配布日時

11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袋まで (1袋20kg)

※配布予定数量5トン

◆その他

先着順に配布のご案内をします。配布希望数が予定数量を上回った分については、用意ができた第、配布のご案内をします。お時間をいただくことがありますので、ご了承ください。

◆申込方法

往復はがきに必要事項を記入し、郵送してください。(1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします)

◆記入例

市報とうみ8月号11ページの記入例をご確認ください。

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内)

☎63-6814



市ホームページ

議会報告会にお越しください

今回の議会報告会では、各委員会の活動報告と併せて議会の役割等について説明します。

◆日時 11月8日(土)

午後2時から概ね1時間半程度

◆場所 中央公民館3階講堂

託児所、手話通訳者の手配を行います。希望される方は一週間前までに左記へご連絡ください。

問／議会事務局 ☎64-5810

寝具洗濯乾燥サービス

高齢や障がいのため布団干し等、寝具類の衛生管理が困難な方へ布団の丸洗いサービスを行います。

※詳しい利用条件はお問い合わせください。

◆回収日 11月5日(水)・6日(木)

◆配達日 11月12日(水)・13日(木)

※木曜日は午前のみ

※1枚100円～920円程度を自己負担していただきます。

問／東御市社会福祉協議会

☎62-4455

「赤い羽根共同募金」協力をお願い

10月1日から赤い羽根共同募金が始まりました。共同募金は地域の皆さま

にご協力いただき、79年の歴史を歩んできました。ご協力いただいた募金は、高齢者・障がい者・児童福祉活動への支援のほか、災害被災地への支援活動など、様々な福祉活動へ役立てられます。皆さまで協力をお願いします。

問／長野県共同募金会 東御市共同募金委員会事務局 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455

農業経営収入保険に加入しましょう

農業経営収入保険制度は、自然災害や販売価格の低下、病気や怪我等、農業者の経営努力では避けられない経営全体の収入減少に対応した制度です。その年の販売収入が、基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割を補填します。

現在、令和8年度の加入申し込みを受け付けています。

また、保険料の一部については国の補助があるほか、さらに掛捨て保険料に対し、東御市で保険料の一部に補助金を交付しています。

◆加入対象者

青色申告を行っている農業者

◆申込期限

令和8年度の加入期限は令和7年12月末まで

問／NOSAー長野上小支所収入保険係

☎35-3333

移動図書館車『しらかば号』巡回表 10月～令和8年3月

◆1コース（滋野方面）、◆2コース（北御牧方面）

10/1、11/5、12/3、1/14*、2/4、3/4 (毎月第1水曜日) *第2水曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時10分～午前10時30分
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時55分
滋野コミュニティーセンター	午前11時00分～午前11時15分
ニチケアセンターとうみ	午前11時25分～午前11時45分
切久保集落センター	午後2時10分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時35分～午後2時50分
御牧原北部公民館	午後3時05分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時55分
北御牧庁舎	午後4時00分～午後4時10分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/8、11/12、12/10、1/15*、2/12**、3/11
(毎月第2水曜日) *は第3水曜日 **は第2木曜日

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/29*、11/26、12/18**、1/28、2/25、3/25
(毎月第4水曜日) *は第5水曜日、**は第3木曜日

◆3コース（和・祇津方面）

10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 (毎月第3水曜日)	
こころ（東町）	午後1時20分～午後1時35分
田沢公民館	午後1時45分～午後2時00分
和コミュニティーセンター	午後2時10分～午後2時25分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祇津公民館（祇津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

- 貸し出しは1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。
 - 読みやすい大活字の本なども含めた約4000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
 - 新規利用者カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります）
 - エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。
- ※天候（大雨、大雪）等により運行できない場合があります。
あらかじめご了承ください。
- ※巡回の終了時刻は、移動図書館車の出発時刻となります。
時間に余裕を持ってお越しください。

関／市立図書館 ☎64-5886

「天空の芸術祭2025 浮かぶ地層」オープニングイベント

アート作品の作家の生の声を聞ける貴重な機会です。お気軽にお越しください！

オープニングセレモニー

- ◆日時 10月18日（土）午後1時～
- ◆場所 梅野記念絵画館・ふれあい館
- ◆入場料 無料 ※予約不要

参加作家による作品ガイドツアー

出展されている全作品をバスで周ります。

◆日時 10月18日（土）

午後1時40分～午後5時30分

◆場所 芸術むら公園 北御牧庁舎他

◆定員 先着20名

◆参加料 無料

予約・関／天空の芸術祭事務局
(文化スポーツ振興課文化振興係)
☎71-0670

WEBサイト

公式Instagram



募集

姉妹都市アメリカオレゴン州
マドラス市高校生ホームステイ
参加者募集

- ◆日程 令和8年3月の7泊9日(予定)
- ◆内容 マドラス市でのホームステイ
- ◆参加資格 市内在住の高校生
- ◆募集人数 5名程度
- ◆選出方法 作文および面接
- ◆提出書類

①参加申込書（市ホームページからダウンロード）

②作文（「ホームステイに望むこと」と題して、800字以内）

◆申込期限 11月28日（金）

◆参加費用 約40万円（令和5年度実績・協会補助後の金額）

※パスポート申請手続き費用・施設入場料等個人経費が別途必要となります。

申込・関／東御市国際友好協会事務局
(地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係)

☎75-5506



市ホームページ

「第9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

田中商店街の魅力発信、賑わいの創出をテーマに、今回で9回目となるフリーマーケット&マルシェを開催します。

◆日時 11月8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&マルシェ

◆出店者募集内容 募集定員など詳細は市ホームページをご覧ください。

◆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)

◆出店料 通常出店1000円

飲食関係2000円

◆応募期限 10月10日(金)まで

9月より募集をおこなっているため、広報掲載時点で募集定員に達している場合もございますので、あらかじめご了承ください。

◆申し込み 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



まちなかフリーマ
出店申込書



市ホームページ

ボッチャ審判講習会・2025とうみボッチャリーグ戦・とうみボッチャ第10回記念大会参加者募集

【ボッチャ審判講習会】

◆日時・会場 ※いずれかを受講

10月28日(火) 午後7時～午後9時

滋野コミュニティセンター

10月30日(木) 午後1時30分～午後3時30分

和コミュニティセンター
10月31日(金) 午後7時～午後9時
祢津公民館

◆対象 ボッチャに興味関心のある方
左記のリーグ戦に参加予定のチーム

◆定員 各会場 20名程度

【2025とうみボッチャリーグ戦】

◆日時 全て午前9時～正午

第1戦 11月8日(土)

第2戦 12月20日(土)

第3戦 令和8年1月24日(土)

◆場所 東御中央公園第一体育館

◆対象 ボッチャを定期的に行っている東御市内各団体より1チーム

◆参加条件 右記の審判講習会を必ず受講(各チーム2名)の上、原則リーグ戦で審判をすること

◆定員 団体戦16チーム(抽選あり)

◆参加費 1500円

◆申込期限 10月14日(火)

◆申込方法 講習会は電話で、リーグ戦は指定の申込書にて申込

【とうみボッチャ第10回記念大会】

ボッチャ金メダリスト杉村選手再来

訪！スギムライジングに挑戦！

◆日時 11月30日(日)

①スキルアップクリニック

午前10時～正午

②競技大会

午後1時～午後4時30分

◆場所 東御中央公園第一体育館

◆スペシャルゲスト 杉村英孝氏／内藤由美子氏(東京パラリンピック)

ボッチャ金メダリスト／コーチ

◆対象 ①どなたでも ②競技を目的にボッチャを行っている団体等

◆定員 ①120名程度 ②32チーム
(同団体からは2チームまで可、東御市民優先、応募多数の場合は抽選)

◆参加費 ①1人 100円

②1チーム 2000円

◆申込期限 11月8日(土)

◆申込方法 指定の申込書または申込フォームより申込み

とうみボッチャリーグ戦

開催要項・申込書



とうみボッチャ第10回記念大会

開催要項・申込書



【申込・問】「みんなの健康×スポーツ」実行委員会事務局(公益財団法人身体教育医学研究所内)

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

☎61-6148

ハロートレーニング12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

◆訓練期間 (6か月訓練)

12月2日(火)～

令和8年5月27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 11月7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 10月15日(水)、11月5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

田中地区ふるさと散策「秋の海野宿を巡る」参加者募集

今年、開宿400年を迎えた「海野宿」を、海野宿保存会の講師のお話を聞きながら歩いて学びます。

◆日時 10月11日(土)

午前10時～正午終了予定

(受付 午前9時45分～午前10時)

◆集合場所 海野第一駐車場

◆参加費 無料

◆参加申込 不要(当日現地集合)

◆講師 海野宿保存会

◆見どころ

白鳥神社・旅籠屋の税(うだつ)・海野宿資料館・なつかしの玩具屋・うんのわ(7月9日リニューアルオープン)・その他

問/田中地区地域づくりの会事務局
(地域づくり支援課内)

☎75-5506

市政への提言「私のひょうたん」

市の魅力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 10月1日(水)～31日(金)

◆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

✉kkaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ



ながの電子申請サービス

男女共同参画推進委員会の委員を募集します

市の男女共同参画に関する課題の検討および男女共同参画社会の実現に向けて啓発に関する事業を行う男女共同参画推進委員を募集します。

◆応募資格 市内在住または在勤・在学の方で、令和7年4月1日現在満18歳以上の方

◆任期 2年間(令和7年11月8日～令和9年11月7日)

◆応募人数 若干名

◆応募期限 10月20日(月)

◆応募方法 応募方法等詳細は市ホームページをご覧ください。

〔応募・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年度介護予防住民指導者養成講座【後期】受講者募集

◆対象 市内在住の方

◆日時

第1回 11月10日(月)

第2回 12月8日(月)

第3回 令和8年1月26日(月)

時間はいずれも午後1時30分～午後3時
◆場所 東御市総合福祉センター2階
201・202研修室

◆内容 高齢者の老化現象の理解やフレイル予防、活動のコツなど

◆申込期限 当日までに電話でお申込ください

〔申込・問/福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090

✉kaigo@city.tomi.nagano.jp

とうみ歴史研究会「生涯学習講座」

『成立遺跡通年講座』

◆日時 10月17日(金) 午前10時～正午

◆場所 中央公民館1階 教室1

◆講師 中沢利和会員

◆参加費無料

『読めるよ』になるための古文書講座

◆日時 10月25日(土) 午前10時～正午

◆場所 中央公民館1階 教室3

◆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

☎080-3252-8571(村山)

☎090-4060-0287(田中)

補助金

令和8年度 農業施設関係補助金の要望受付が迫っています

農業関係補助金の要望受付期間は、10月24日(金) までです。

農業用施設の設置等を予定されている方は、事業内容を説明する資料(見積書・現況写真等)をご準備のうえ、受付期間内に農林課へ提出をお願いします。詳細については、市報とうみ7月号16ページをご覧ください。

〔受付・問/農林課 農政係

☎64-0565

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
10月18日(土)	【運動教室】効率アップウォーキング 正しい歩き方を見直して、自分のウォーキングをステップアップしましょう。 ※雨天時は総合福祉センター3階講堂	◆場所 東御中央公園 あずま屋集合 ◆時間 午前9時30分～ 10時30分 ◆講師 身体教育医学研究所 横井健康運動指導士	問／健康推進課健康増進係 ☎64-8883 ◆参加費 200円(傷害保険料) ◆持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、ずくだすカード、動きやすい靴 ◆定員 先着20名	
	県下一斉司法書士無料法律相談 長野県司法書士会上田支部主催の無料法律相談会です。	◆場所 東部人権啓発センター 3階 大会議室 ◆時間 午後1時～午後4時 (受付は午後3時30分まで)	問／長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492	
10月22日(水)	フレイル予防講演会 ①東御市の元気・健康長寿の現状 ②講演「声から口から若返る～話して笑って健口(幸)生活～」 体験型講義と落語を楽しみながら介護予防を体験します。	◆場所 総合福祉センター2階 201・202 ◆時間 午後1時30分～午後3時 ◆講師① 身体教育医学研究所所長 岡田真平氏 ◆講師② 言語聴覚士／アマチュア落語家 おさむ家 しょう内 氏	申込・問／福祉課 高齢者福祉係 ☎75-5090 ◆申込み 前日までに上記までお申し込みください。	
10月23日(木) 10月24日(金) 10月28日(火) 10月29日(水) 11月6日(木) 11月7日(金)	スマホ講習会 スマートフォンの基本的な操作や便利な利活用方法などを学べます。 ①基本編：スマホの基本操作 カメラの使用法、アプリの入れ方、消し方 等 ②応用編：LINEの設定から色々な使い方、スマホの便利な活用方法、安心安全な使い方等 ※①②の同時受講可	◆10月23日(木) 中央公民館 学習室5 ◆10月24日(金)、10月28日(火)、10月29日(水) 中央公民館 学習室7 ◆11月6日(木)、11月7日(金) 中央公民館 学習室8 ◆時間 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～午後3時30分 ◆講師 (株) ティーガイア	申込・問／スマホ講習会予約受付センター ☎0120-871-048 ◆受付時間 平日午前9時～午後5時 ◆定員 各回10名(先着順) ◆申込期間 10月1日(水)～各回の5営業前まで ◆対象 市在住で、スマートフォンを使うことに興味のある方	
10月25日(土)	東御十景フェスタ'25開催 笛演奏家遠藤一己さんによるライブ、高橋麦宇さんによる書のパフォーマンス、キッチンカーの出店など。スタンプ(シール)ラリー参加者にはオリジナルクッキーのプレゼントがあります。	◆場所 中央公民館 3階講堂 ◆時間 午前10時～午後3時頃まで ※イベント内容・時間は変更となる場合があります。	問／東御市景観を考える会(事務局 建設課 住宅係) ☎64-5882 ◆申込み 不要(直接会場へお越しください) ◆雨天決行	
	田中まちなかハロウィン 田中商店街にて、各店舗をまわる子どもたちにお菓子を配るイベントを行います。	◆場所 田中商店街 ◆時間 午後1時～午後3時30分 (受付時間 午後1時～午後3時)	問／田中地区地域づくりの会(事務局 地域づくり支援課) ☎75-5506	
	行政書士無料相談会 長野県行政書士会東信支部による無料相談会を開催します。 (相談例) 遺言、相続、離婚、成年後見、各種契約書、農地転用、各種許可・認可、会社設立、外国人ビザ・帰化等	◆場所 上田市西部公民館 第5学習室 (上田市常盤城5-4-34) ◆時間 午前9時～正午	問／長野県行政書士会東信支部 ☎0267-41-6013 ◆予約は不要です。 ◆秘密は固く守られます。	

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
10月25日(土)	ご縁がつなぐ 警女唄と信州 東御市在住の警女唄うたい廣澤里枝子の警女唄コンサート&信州と警女唄のつながりについて(飯田警女の歩んだ道を辿ります)	◆場所 五来館 (北御牧 旧渡邊医院) ◆開場 午後1時30分 ◆開演 午後2時	☎/実行委員会 ☎090-9300-9256(橘) ☎090-1866-9435(高橋) ◆会費 1,000円 ◆定員 80名	
	人権セミナー テーマ「部落差別」 演題 部落差別をどう教えるか～学校と人権推進室の連携を通して～	◆場所 中央公民館 2階講義室 ◆時間 午後1時30分～午後3時 ◆講師 木島平村教育委員会 人権推進室 山屋 秀夫 氏	☎/人権同和政策課人権同和政策係 ☎64-5902 ◆託児・手話通話を希望するかたは、開催日1週間前までにご連絡ください。	
	とうみワインセミナー 「ワイン造りとそれを取り巻く営みとの連携」と題して、市内で羊を育てる佐々木さんをゲストに迎え、東御市産のワインと農畜産物を味わいながら、「ワインシティ・とうみ」の発展への課題と解決策を探ります。	◆場所 ワイン&ビアミュージアム(湯楽里館2階) ◆時間 午後2時～午後4時 (受付 午後1時30分～) ◆講師 信州大学 特任教授 鹿取 みゆき 氏 ◆ゲスト SASAKI FARM 代表 佐々木 辰徳 氏	申込・☎/ワイン&ビアミュージアム ☎75-0885 (農林課 農産物振興係) ◆申込期限 定員に達するまで ◆定員40名 ◆参加費6,000円(グラスワイン数種類・軽食付き) ◆その他 対象年齢は20歳以上。送迎バスあり	
10月25日(土)① 10月26日(日)②	第19回北御牧地区総合作品展 生涯学習講座・サークル・趣味の団体・北御牧小学校児童・北御牧中学校生徒・北御牧保育園児等による作品を展示します。	◆場所 北御牧公民館 ◆一般公開時間 ①午前9時～午後6時 ②午前9時～午後3時	☎/北御牧公民館 ☎67-1010 ※同時期に天空の芸術祭併設	
10月26日(日)	滋野地区ふれあいのつどい 生涯学習講座受講生や一般利用者のステージ発表のほか、作品展示などを行います。また、しげの里づくりの会による「子ども広場」や「園児、児童の作品展」、「滋野小学校郷土資料室公開」も同時開催。	◆場所 滋野コミュニティセンター、片羽公民館、おらちのえんがわ、滋野小学校郷土資料室 ◆時間 午前9時～午後1時	☎/滋野コミュニティセンター ☎62-0401	
	長野県歯科衛生士会 第21回長野県民公開講座 ～健康長寿を支える視点～オーラルフレイルをご存じですか？	◆場所 上田市サントミュージアム小ホール ◆時間 午後2時～ 午後4時15分 ◆講師 東京都健康長寿医療センター病院歯科口腔外科部長 平野 浩彦 先生	申込・☎/長野県歯科衛生士会 ☎026-273-6366 ◆参加費 無料 ◆申込方法 右記二次元コードの参加申し込みフォームよりお申し込みください。	
10月30日(木)	スマホ相談会 個別のスマートフォン利用等に関する相談ができます。 ※予約等は必要ありません。混雑時は、お一人(1組)あたり30分以内でのご案内となります。	◆場所 中央公民館学習室7 ◆時間 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～ 午後3時30分 ◆講師 (株)ティーガイア	☎/スマホ講習会予約受付センター ☎0120-871-048 ◆受付時間 平日午前9時～午後5時 ◆対象 市内在住で、スマートフォン利用などに関する相談事をお持ちの方。	
	お手軽珈琲ドリップセミナー 初めての方や、淹れ方に悩みを持っている方へ、クレバーコーヒードリッパーを使ったおいしい淹れ方のコツを教えます。	◆場所 中央公民館1階調理室 ◆時間 午後6時30分～ 午後8時 ◆講師 トウミコーヒーロースタリー 大辻 祥 氏	申込・☎/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 先着10名 ◆受講料 650円(材料費含む) ◆申込期限 10月23日(木)	

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
11月5日(水)	精神保健講演会 うつ病の知識や予防について知識を深め自身や身の回りの人のメンタルヘルスについての講演会です。	◆場所 中央公民館 講義室 ◆時間 午後2時～ 午後3時30分 ◆講師 安藤病院 精神科・心療内科 斎藤勝仁医師	☎健康推進課保健地域医療係 ☎64-8882 ◆参加費 無料	
11月8日(土)～14日(金)	第44回 上小児童生徒交歓作品展 上小地区の特別支援学級、特別支援学校に在籍または通級している児童生徒の作品(図画・習字・工作・研究・作物など)を展示します。	◆上田創造館 1階 文化ホール ◆時間 午前9時～ 午後4時45分まで(ただし、最終日は午後1時まで)	☎特別支援教育担当会 ☎22-0103 (上田第二中学校)	
11月9日(日)	和地区ふれあい文化祭 生涯学習講座受講生・和小学校児童・和保育園園児等の作品展示及びステージ発表を行います。	◆場所 和コミュニティセンター ◆時間 午前9時～午後3時	☎和コミュニティセンター ☎62-0201	
11月15日(土)	第13回 次世代につなぐ大田区民・東御市民 童謡唱歌ふれあい広場 童謡唱歌が好きな方ならどなたでも参加できます。	◆場所 大田区休養村とうぶ体育館 ◆時間 午後1時30分～ 午後4時	申込・☎/実行委員長 ☎67-2524 (畑田) 副実行委員長 ☎62-2386 (下村) ◆定員 50名 ◆参加費 500円(会場費、歌詞資料代、お茶代) ◆申込締切 10月17日(金) ◆持ち物 上履き	
11月18日(火)	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く)のリフレッシュを目的に、日帰り交流会を開催します。	◆集合場所 総合福祉センター2階駐車場 ◆時間 出発 午前8時45分 帰着 午後3時45分 ◆行先 ・真田街道めぐり ・休暇村孺恋鹿沢	☎東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆参加費 1,500円 ◆その他 詳細は社協ホームページをご覧ください。	
11月20日(木) 11月21日(金) 11月25日(火) 11月26日(水) 11月27日(木) 11月28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) 初回のみ講座説明会 午前10時～午前11時	◆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 午前10時～正午	申込・☎/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) ◆受講料 無料 (テキスト代 682円)	
11月23日(日)	市民大学講座「雷電没後200年記念講演会①」 郷土が生んだ名力士、雷電為右衛門の没後200年の節目を記念して生涯と功績を振り返ります。	◆場所 中央公民館 2階 講義室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時30分 ◆講師 唐澤光章氏(雷電顕彰会会長)・堀田雄二氏(元文書館専門員)	申込・☎/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 100名 入場無料 ◆申込期限 11月17日(月)	
11月27日(木)	ダンボール式生ごみリサイクル講習会 ダンボールに腐葉土などを詰め、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。	◆場所 東部クリーンセンター 2階会議室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時	申込・☎/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 ◆申込期限 11月7日(金) ◆持ち物 筆記用具 ◆その他 段ボール式生ごみリサイクル基材等は無料です。	

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。



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	11月4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

- 中にいる、おまえの中にいる。 歌野 晶午：著
- アミュレット・ワンダーランド 方丈 貴恵：著
- かんたんプロンプト 佐藤 源彦：著
- ロバのクサツネと歩く日本 高田 晃太郎：著
- 私たちはなぜ法に従うのか 白田 秀彰：著
- 君たちはなぜ、そんなことしてるのか？ 松原 始：著
- 日本のワイン全歴史 仲田 道弘：著
- 魚の教養見るだけノート ながさき 一生：監修
- もっと知りたい日本の染織 小山 弓弦葉：著
- ひとめでわかる！はじめての手話 中村 直子：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 11月14日（金）午前10時30分～
対 象 未就園児とその保護者
- ◆「ほたる」による★おはなし子ども会
日 時 11月15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。

- 10月13日（月）開館日のため、振替休館日は10月14日（火）です。
- ◆特別整理期間 10月21日（火）～10月24日（金）
- ◆月末図書整理日 11月28日（金）

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル10月 UCV112

「東御の日」式典

- 10月17日（金）
- 時間 9：00 15：00 21：00

東御市では平成18年（2006年）に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。毎年10月3日には式典と記念講演会を開催しています。式典では関係者による挨拶や文化振興や、社会福祉などで市の発展に貢献した人を表彰します。

※詳しい番組表は右記二次元コードからご覧ください。



とうみチャンネル

◆Weekly! とうみ

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 ※「測定」は体力測定をします

勤労者会館	午前10時～午前11時	11月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
滋野コミュニティセンター	午前10時～午前11時	11月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	11月5日(水)、12日(水)測定、19日(水)、26日(水)
和コミュニティセンター	午前10時～午前11時	11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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	11月6日(木)、20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	11月11日(火)総合福祉センター、25日(火)武道館
------------	-----------	-----------------------------

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	11月8日(土)、22日(土)測定
------------	-------------	-------------------

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	11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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	11月21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】◆結果説明を希望する方は要予約。体成分(筋肉、脂肪、水分の量等)がわかります。正確に測定するために、空腹時(午前10時～正午)に測定することをお勧めします。
	土曜日 午前8時30分～正午	
	11月4日(火) 午後1時30分～午後4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。
	11月27日(木) 午前9時30分～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	11月4日(火) 午前9時～正午 11月27日(木) 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	11月22日(土) 特定福祉用具事業所による、介護予防用具体験・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	11月18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)	11月7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)	11月21日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		10月17日(金)13時から予約開始	
女性弁護士による法律相談	11月26日(水)	午前9時30分～ 午前11時30分		11月4日(火)8時30分から予約開始	男女共同参画係 ☎64-5902

国民年金 アドバイス

年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある 60歳以上の方へ ご存知ですか『任意加入』

国民年金には、ご本人の申出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる『任意加入制度』があります。

任意加入できる方

つぎの①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

納付方法

原則、口座振替での納付となります。

注意事項

- 申し出された月より前にさかのぼって加入することはできません。
- 任意加入をやめるときも手続きが必要です。

手続き場所

小諸年金事務所または市民課国保年金係

※納付月数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。

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・マイナンバーが記載された住民票の写し）または、年金手帳
- 通帳やキャッシュカード等の口座情報がわかるもの
- 印鑑（通帳の届出印）

- 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

Q 固定資産（土地・家屋）の名義を変えたいのですが、どのような手続きが必要ですか。

A 固定資産税は、毎年1月1日現在の登記簿上の所有者に課税されます。固定資産所有者の名義を変えるには、長野地方税務局上田支局で所有権移転登記等の手続きをお願いします。登記手続き完了後は、長野地方税務局上田支局から市へ登記情報が通知されますので、手続きが完了したことを連絡していただく必要はありません。

ただし、登記されていない家屋は、市役所での名義変更の手続きが必要になりますので、「未登記家屋所有者変更（兼未登記家屋所有）届書」の提出をお願いいたします。

Q 市内に固定資産を所有していますが、固定資産税が課税にならない場合がありますか。

A 固定資産税には免税点という制度があります。市内に同一の個人または法人が所有する土地、家屋、償却資産の課税標準額（税額の基礎となる額）のそれぞれの合計額が次の金額に満たない場合には、固定資産税は課税されません。

土地	家屋	償却資産
30万円	20万円	150万円

例えば、土地・家屋の課税標準額の合計がそれぞれ28万円の場合は、家屋は20万円を超えているため免税点以上となり固定資産税が課税されますが、土地は免税点が30万円のため免税点未満となり固定資産税は課税されなくなります。

- 問い合わせ先

税務課 資産税係 ☎62-1111（内線 1171・1172）

10月の納税（納期限 10月31日）

- 市県民税（普通徴収）（3期）
- 国民健康保険税（普通徴収）（5期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（4期）
- 介護保険料（普通徴収）（4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〉



東御市の「食と農」を次世代へ

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎75-2016



味の里とうみ、設立20周年を迎えて

平成18年度に市内農家の女性を中心に設立された農事組合法人「味の里とうみ」は、市の農産物加工施設の指定管理者として、地元産農産物を活用した自社製品の製造・販売や受託加工に取り組み、農業の活性化や地産地消の推進、食育活動など「食と農」に関わる幅広い事業を展開してきました。

設立20周年を迎える本年度は、諸課題を抱える地域農業のさらなる振興と地域活性化を目指し、①小学生を対象とした食育活動、②地元産農産物や加工品を活用した料理講習会、③プレハブ冷凍庫の導入など、県の「地域発元気づくり支援金事業」を活用して積極的に活動を進めています。



▲祢津小学校の2年生と巨峰の「房こき」体験

これまで支えてくださった地域の皆さまへの感謝を胸に、地元産農産物を活用した自社製品の増産や受託加工のさらなる拡充を進め、地元産農産物の魅力をさらに引き出す「アップサイクル」に取り組んでいます。



▲トマトの加工作業を間近で見学したあとに、トマトジュースを試飲



▲味の里とうみで製造したトマトケチャップやトマトピューレを使った料理講習会

監査委員 令和6年度決算審査意見 および令和7年度定期監査報告

9月定例会開会日に北澤代表監査委員から令和6年度決算審査意見および令和7年度定期監査報告がありましたので、概要について報告いたします。

令和6年度決算審査意見および令和7年度定期監査報告の詳細につきましては、市ホームページに掲載してありますのでご覧ください。



市ホームページ

一般会計および 特別会計決算の審査意見

直面している厳しい社会情勢や市民ニーズ・行政需要の変化に的確かつ積極的に対応し、重点的・効率的な事務事業の執行に当たられており、住民福祉の充実に向かって順調に進捗していると認めました。

審査した令和6年度に係る審査書類は基準に従い適切に作成されており、財産の管理など財務に関する事務の執行も適正に処理されていることを確認しました。

今後も集中的な改革と必要な投資を行うとともに、国等の関連補助金の動向に注視し、事務事業に取り組みられること、また、収入未済額の縮減及び不納欠損額の発生防止に努めることを求めました。

公営企業会計決算の 審査意見

水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令和6年度純利益は約1億2851万円となり、前年度純利益と比べて約1564万円減少しました。

下水道事業会計は、設備の維持修繕等の経費節減に努められた結果、令和6年度純利益は約1億4111万円となり、前年度純利益と比べて約1609万円減少しました。

病院事業会計は、病床稼働率、1日平均入院患者数等とともに増加しているものの、経常収支比率については94・9%となり、昨年に続き100%を下回りました。経営基盤の強化および財政運営の向上に努め、今後も健全な病院経営に努めることを求めました。

定期監査の結果報告

監査の結果については、総合的に判断した結果、概ね良好であり、財務に関する事務の執行および経営に係る事業管理について、否とする事項はありません。

今後も、厳しい財政運営が将来に亘って続くことが予想され、現状の業務遂行について見直しが必要となるため、各部署との連携を更に強化しながら、効率的な行財政運営、継続的な事務の改善に向けて取り組みを強化し、コスト削減に努力することを期待します。

●問い合わせ先

監査委員事務局 64-5810



市議会9月定例会 16議案を提案

市議会9月定例会が8月29日開会しました。

定例会初日には、令和6年度的一般・特別会計及び公営企業会計の歳入歳出決算認定7件をはじめ、令和7年度の各会計の補正予算4件のほか、条例改正の議案3件が提案されました。9日には、一般会計補正予算の議案1件、条例の一部改正の議案1件が追加され、計16議案が上程されました。

5日と8日には、13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。9日には総括質疑・委員会付託がなされ、10日から各常任委員会付託された議案等の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、11月発行の「市議会だより」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



地域猫活動をご支援ください！

クラウドファンディング（寄附の募集）を実施します

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎ 64 - 5896

耳先のカットは、
不妊去勢手術済みの
印です。



「地域猫活動」とは、地域の方の協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を施し、適正に管理する活動です。一代限りの生涯を全うさせることで、野良猫の数を徐々に減らし、野良猫による生活環境被害の改善、交通事故などで死んでしまう不幸な猫を減らすこともできます。

「飼い主のいない猫に不妊去勢手術を行う費用に対する補助金」の財源として、クラウドファンディングでお寄せいただいた寄附金を活用しています。この活動をさらに前進させるため、皆さまのご支援をお願いします。

※ふるさと納税制度による税額控除が受けられます。

◆募集期間 10月7日（火）から令和8年1月5日（月）までの90日間

◆目標金額 100万円

◆活用方法 飼い主のいない猫に不妊去勢手術を行う費用に対する補助金の財源等

◆寄附方法

①インターネットによる寄附

10月7日（火）以降に右記の二次元コードからふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」へアクセスいただき、専用ページから手続きをお願いします。



ふるさとチョイス
ホームページ

②インターネット以外での寄附

インターネット以外の方法での寄附をご希望の場合は、生活環境課へご連絡ください。金融機関で振込ができる用紙を送付いたします。

これまでの活用実績

●不妊去勢手術実施数／
650匹（オス278匹、
メス372匹）

●交付額／約436万円

※令和3年1月から
令和7年3月末まで



令和8年度保育園等入園受付

●問い合わせ先 保育課 保育係 ☎ 64 - 5903

◆対象 令和8年4月～7月入園

◆受付場所 中央公民館2階（保育課保育係）

◆受付日時

第1希望園	受付日	受付時間
くるみ幼稚園 おひさまこども園	11月5日（水）	午前10時～ 午前11時
北御牧保育園 海野保育園 東御市外の施設		午後1時30分～ 午後3時30分
祢津保育園 和保育園	11月6日（木）	午前9時～ 午前11時
滋野保育園		午後1時30分～ 午後3時30分
田中保育園	11月7日（金）	午前9時～ 午前11時

- 先着順ではありません。混雑を避けるため、整理券ごとの時間にお越しください。
- 提出書類には就労証明書など、準備に時間を要する物もありますのでご注意ください。
- 受付日に都合が悪い方は、11月10日（月）以降に保育係へ提出してください。
- 申込締切は **11月28日（金）** です。
- 詳しくは、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

第22回 東御市民水泳大会 結果

8月30日、東御中央公園市民プールにおいて第22回東御市民水泳大会が開催されました。
今年は小・中学生27名が参加し、残暑の厳しい中、白熱した競技が繰り広げられました。

	種目名	優勝者	学校等	記 録
自由形	50M	小学生5・6年 男子 こばやし 小林 岳	祢津小	38秒41
		小学生5・6年 女子 やまだ 山田 莉凰	北御牧小	35秒19
	100M	中学生 男子 うえまつ 植松 颯基	東部中	1分02秒72
		中学生 女子 かさはら 笠原 茉夏	北御牧中	1分05秒97
平泳ぎ	50M	小学生5・6年 男子 こばやし 小林 岳	祢津小	52秒80
		小学生5・6年 女子 かさはら 笠原 環夏	北御牧小	51秒33
	100M	中学生 男子 うえまつ 植松 颯基	東部中	1分20秒77
		中学生 女子 かさはら 笠原 茉夏	北御牧中	1分35秒90
リレー	200M	小学生5・6年	北御牧小学校	2分53秒76
		中学・一般	おざっちゃん 東部中・北御牧中	2分01秒38

第22回 東御市民ゴルフ大会 結果

8月24日、浅間高原カントリー倶楽部で第22回東御市民ゴルフ大会が開催され、95名が参加しました。

【大会結果】競技方法：新ペリア方式ハーフコンペ（最大ハンデ 18.0）

総 合 の 部

アウトスタート 優勝 ア部 純也
準優勝 伊藤 春樹
3 位 馬場 孝雄

インスタート 優勝 宮澤 義明
準優勝 別府 昇
3 位 西村 健太

シニアの部

アウトスタート 優勝 滝沢 貞男
インスタート 優勝 岩井 敏行

レディースの部

アウトスタート 優勝 懸川 恵子
インスタート 優勝 丸山 順子

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75-1455

地域のできごとを毎日放送

UCV レポート

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!

0120-160-074 長野県上田市中央 6-12-6

〈広告欄〉

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

第 22 回東御市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月8日、消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会が中央公園グラウンド・第1体育館で開催され、小型ポンプ操法 16 チーム、ラッパ吹奏（個人）18 名による競技が行われました。

また、今年度は新たに「ラッパ音量戦（個人）」を初開催しました。この競技は、吹奏技術の向上や大会出場の経験を積むことを目的としたもので、ラッパ経験の浅い団員 12 名が参加しました。

ポンプ操法・ラッパ吹奏ともに、選手たちは仲間や家族からの声援を受けながら、日頃の訓練の成果を十分に発揮し、正確で規律ある操法・吹奏を行いました。また、ラッパ吹奏（団体）では、各分団の選手混合による代表選抜 2 チームが、お披露目形式による演奏を披露し、上小大会に向けて士気を高めました。

ポンプ操法は、消火活動における基本であり、訓練を通じて身に付けた操法技術は実際の火災現場でも活かされています。また、ラッパ吹奏は、消防団の式典などで団員の規律の維持や士気の高揚を担っています。



第 67 回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会・第 48 回上小消防ラッパ吹奏大会

6月22日、消防ポンプ操法・ラッパ吹奏の上小大会が東御市で開催され、市大会を勝ち上がった小型ポンプ操法 4 チーム、ラッパ個人 4 名・団体 2 チームが出場しました。惜しくも県大会進出は逃しましたが、全選手が東御市を代表して持てる力を十分に発揮していました。

今年度は東御市が会場ということで、運営のために大勢の団員が参加し大会を支えました。運営を通して団員同士の連携強化やコミュニケーション能力の向上が図られ、東御市消防団全体の組織力の強化にもつながる大会となりました。



上小地区大会・上小消防ラッパ吹奏大会の主な結果

種 目	消防団名	順 位
ラッパ団体の部	東御市消防団 A	4 位
小型ポンプ操法	東御市消防団 第 3 分団第 3 部	4 位
ラッパ個人の部	東御市消防団	5 位

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

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

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

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

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

事前予約制

場 所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

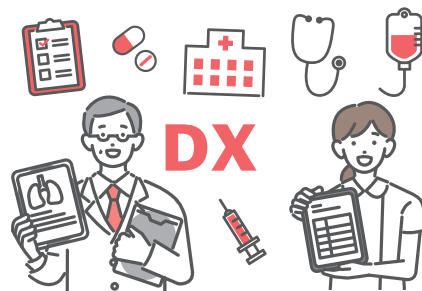
※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

〈広告欄〉

◆国が進める医療DXへの取り組み

「医療DX」とは、保健・医療・介護の各段階において発生する情報について、デジタル技術の活用による共通化・標準化を図り、より良い医療サービスを受けられるように、社会や生活の形を変えることです。

国は、医療DXの取り組みにより、①国民の更なる健康増進、②切れ目なくより質の高い医療等の効率的な提供、③医療機関等の業務効率化、④システム人材等の有効活用、⑤医療情報の二次利用の環境整備の5点の実現を目指しています。



医療DXの3本の柱

①全国医療情報プラットフォーム	全国すべての医療機関で利用可能な共通の医療情報基盤の構築 ※異なる医療機関間での情報共有を容易にし、医療機関の連携が強化され、より適切な医療を受けることが期待できます。
②電子カルテ情報の標準化	医療機関間でのスムーズなデータ交換や情報共有を図るための情報の標準化
③診療報酬改定DX	診療報酬改定に伴う医療機関の事務作業を効率化するためのデジタル化 ※医療機関の負担を軽減し、より患者様への対応に注力できるようになります。

◆東御市民病院の取り組み状況

国の目指す医療DXの実現には、医療機関においてもデジタル化の推進が必要です。

当院の電子カルテシステムは、老朽化による更新を令和8年度に行う予定であり、この機会に、医療DX（医療情報の共通化・標準化）に対応できるシステムを導入することとしています。

また、この更新にあわせて、電子処方箋や受付・会計を自動で行うシステムの導入のほか、スマートフォンから電子カルテの入力や閲覧を可能とするといったような、各種システムの連携を検討しています。

これらの取り組みにより、患者様へのサービス向上と医療安全の強化が図られるとともに、業務改善、コスト削減が可能と考えています。

これまで、市民病院と診療所の電子カルテ統一による患者様情報の共有化や、市民病院の外来・病棟への患者様向けWi-Fiの整備など、デジタル化の推進に取り組んできましたが、今後も国の動きと歩調を合わせつつ、東御市民病院事業の医療DXを推進するため、必要となるデジタル技術について、情報収集や調査・研究を進めていきます。

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

「こんぺいとうと教育」

田中小学校 校長 龍野 正和

29

とげを持った独特な形をしたちよつと懐かしいお菓子、こんぺいとう。いったいどうやって製造しているのでしょうか。調べてみると、次のようなことが分かりました。

ゆつくりと回転している、熱せられた大きな釜へ小さなザラメを「核」として入れ、職人が柄杓で糖蜜をゆつくりとかけ、棒でかき混ぜる。この作業を小さいこんぺいとうで最低2日、大きいものになると2週間続けると出来上がる。

こんぺいとうの特徴である「とげは、一粒に17〜36個程度ある」と言われています。実は、このとげがなぜ出来るのかという、はつきりとした理由は分かっているという事です。一説によると、釜の表面に張り付いた1点、釜が回転することにより引っ張られて転がるうちにこの1点ばかりがくっつくようになり、その作業を繰り返すことで表面にいくつつかこうした点ができ、次第に凸凹がはつきりしてくるということです。つまり、小さなとげが引っ張られ、そのとげが伸びるにつれて全体も大きくなるのです。

これを聞いた時、私はこんぺいとうと人はなんだか似ているなと思いました。とげは、その人の持つ長所

や得意なことといったところでしょうか。へこんでいるところ（苦手や短所）を埋めて大きくするのはなく、とげを伸ばすことで結果的に全体が大きく（成長）なり、同時にとげ（長所や持ち味）もよりはつきりしてくるのです。

また、こんぺいとうを大きくするには、様子をよく見ながら絶え間なく糖蜜をかけ続けなければなりません。これは大人が子どもたちをいつも見守り、一人ひとりに合わせて丁寧に関わっていくということと似ている気がします。こう考えるとなんだか、こんぺいとうづくりは教育そのものです。

私たち大人は、やはり子ども一人ひとりのよさに着目してそれを伸ばしたい。つい欠点やできないところに目が行きがちですが、その子のよさや持ち味を見出し伸ばしていく営みが、子どもが様々な課題を克服し、大きく成長することにつながるのではないかと思います。こんぺいとうは一見不揃いですが、それが魅力でもあります。教育も、みんなが同じ形ではなく、「それぞれの個性」が表に出ているようにしていきたいものです。

赤岩区



王子平区



宝くじ助成事業で

設備・備品を整備しました

●問い合わせ先

地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506

宝くじの社会貢献と広報を目的として、自治総合センターと長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業は、自治会（区）を対象に、備品等の整備を支援する制度です。（公財）長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、公民館備品等を整備しました。



すくすく育つとうみっ子!!

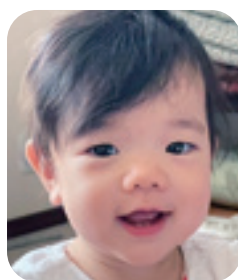
1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

10月
生まれ



あるが い
有賀 えりちゃん
(乙女平)

愛しのえりいちゃん👶
お誕生日おめでとう♥
無事に1歳を迎えることができて安心
しているよ😊
急がずゆっくり大きくなってね♥



いがらし いと
五十嵐 絃ちゃん
(海善寺)

1歳のお誕生日おめでとう🎂いつも元
気で好奇心いっぱいのいとちゃん!
毎日出来ることが増えて楽しいね😊
これからもすくすくと成長してね!
パパとママは、いとのが大好きだ
よ😊うまれてきてくれてありがとう♥



ささき よう
佐々木 葉ちゃん
(常田)

1歳のお誕生日おめでとう🎂
家族みんなで仲良くしようね!
大きくなってもずっと朝くと助け
合ってね😊



なかむら ゆうだい
中村 優大ちゃん
(本海野)

いつもニコニコゆうだい😊
1歳のお誕生日おめでとう🎂
ねえねと一緒にたくさん遊んで大き
くなってね!
生まれてきてくれてありがとう♥



やまうら ふう
山浦 楓ちゃん
(加沢)

1歳のお誕生日おめでとう🎂
ここまで大きな病気や怪我もなく、元
気に育ってくれてありがとう♥
ちなみに10月3日生まれて東御の日
です😊

☆募集します!!☆ (対象者 11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、10月
8日(水)必着。

ートピックスー 地域の話題

ドッジボール夏の全国大会で準優勝!! ～長野県勢33年ぶりの快挙～

8月17日、群馬県高崎アリーナで開催された「ドッジボール夏の全国大会」に、長野県代表として東御☆スピリッツが
出場しました。予選リーグは愛知県代表に敗れるも、山形県・
熊本県代表に勝利し、2位で決勝トーナメントへ。決勝トー
ナメントでは宮城・広島・埼玉県代表を破り、準決勝では佐
賀県代表との接戦を制して決勝に進みました。迎えた決勝戦
は、強豪・福岡県代表との対戦。白熱した試合の末、惜しく
も敗れましたが、堂々の準優勝を果たしました。この結果は、
長野県勢として33年ぶりの快挙です。選手たちのひたむき
な努力とチームワークが、大きな成果につながりました。



▲準優勝を果たした
東御☆スピリッツ



▲熱戦を繰り広げる選手たち

壮大な浅間山麓をナイトトレイル

8月30日から31日にかけてアサマスタークロスウォー
クが開催され、約550名が参加しました。

東御中央公園をスタート後、湯の丸高原を經由し高峰マ
ウンテンパーク、小諸城址懐古園をそれぞれゴールとする
2コースが設けられました。通常時は夜間通行止めの湯の
丸・高峰併用林道を本イベント限定で歩くことができ参加
者は湯の丸高原からの星空鑑賞を満喫していました。



▲東御中央公園をスタート



▲地元の方から温かい振る舞い



▲全員86名による圧巻の演技



▲モーリーこと地域おこし協力隊の森山雅斗隊員と一緒にラジオ体操も

日本体育大学体操部、演技発表会を開催!

8月30日、東御中央公園第一体育館で日本体育大学体操部による「体操交流会」と「演技発表会」が盛大に開催されました。演技発表会では、男子部員による力強く迫力ある演技、女子部員による華麗で優雅なパフォーマンスが披露され、集団美として観客の視線を釘付けにしました。

御堂の「今」を味わうイベント開催

9月14日、ワインテラス御堂で初のイベント「ワインテラス御堂で出会う～地元食材とプレミアムワインのマリアージュ」が開催されました。このイベントは、遊休農地からワイン畑へと生まれ変わった御堂地域の「今」を伝えるとともに、地域の風土の豊かさを再発見し、地元住民や出身者、県外在住者に東御の魅力を届けることを目的に企画されたものです。

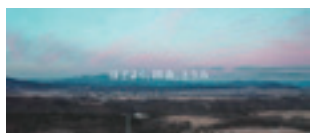
当日は、リュードヴァンオーナー・小山英明氏によるワイントークで、ブドウづくりやワイン造りへの思いを聞いたほか、地元食材と東御市産ワインを組み合わせた特別ランチを楽しみました。イベントの最後には、カーヴ・ド・ミドウ醸造所の見学も行われ、参加者は御堂の風景やワイン文化に一層親しむひとときを過ごしました。



▶ワイン作りへの思いを語る小山氏



◀ワインテラス御堂からの景色やランチを楽しむ参加者



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 (9月1日現在)

総人口	28,744人(-36)	転入	54人
男	14,337人(-20)	転出	63人
女	14,407人(-16)	出生	9人
世帯数	12,635世帯(-6)	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

こちら119 (東御消防署)

= 8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 2件(13件)
救急 141件(1030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 8月分 令和7年8月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	5件	46件	-26件
傷者	6名	52名	-40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8月	令和6年8月
最高気温	36.3℃(3日)	36.0℃(4日)
最低気温	18.6℃(9日)	19.3℃(1日)
平均気温	26.8℃	26.1℃
降水量	51.5mm	150.0mm

※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
	10月 5日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	10月12日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	10月19日	祢津診療所	☎62-0273	
	10月26日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	11月 2日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
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 ※8月17日から旧上田市立産婦人科病院2階へ移転 ・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／住所：上田市緑が丘1-27-32			
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

【重要】東御市文化会館の利用申請が、10月1日(水)から、電子化されます(ホールを除く)。詳細は当館まで。

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



～水彩画全盛時代とその前夜～

明治の彩り展

10月25日(土)
～12月14日(日)



水彩で描かれた背景美術

SPイベント

11月22日(土) 14時開演 前売1000円 当日1200円 ※入館料込。お楽しみ抽選会もあり！

★トーク&ライブペイント&原画展示「アニメーション背景美術と明治水彩」 ※原画展示はこの日限定

★コンサート「彩りは響きに、響きは彩りに」 背景美術に合わせて、アニソンからあの名曲まで

出演：武重洋二氏(アニメーション美術監督) 演奏：柳澤 萌(Sop.)、高久史子(Pf.)、田中美恵子(Vn. Va.)

スタジオジブリ「千と千尋の神隠し」「ハウルの動く城」「もののけ姫」、細田守監督「サマーウォーズ」など多数の美術監督

■共催：信濃毎日新聞社 ■特別協力：郡山市立美術館、田中コレクション ■助成：宝くじ社会貢献事業「地域の芸術環境づくり」助成金

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500円(高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)

“STRIPE”-水平線

戦後80年 山田正亮と焼け跡の前衛

東信濃工芸作家展vol.9

友禪染作家 池田公正と上田工芸会の仕事
※工芸作家展は10月13日まで。入場無料

開催中 ～11月3日(月・祝)

Touken 刀が映す東御の歴史

けしき 剣

Nov.15(Sat), 2025～Jan.12(Mon), 2026

11.15(土) 1.12(月) 入館料500円

信濃国住人法廣 平成廿一年秋(正宗寛受賞作) ©撮影 大志 摩洋一

- ・OP特別講座「正倉院に学ぶTouken」11月15日(土) 13:30～ 要予約、定員40名、参加費無料
- ・銘切体験「刀匠と一緒にものづくり」11月23日(日) 要予約、定員40名、参加費3,000円
- ・特別文化対談「福島善三×宮入法廣」12月6日(土) 10:00～ 要予約、定員100名、無料、会場：北御牧中音楽ホール

※申込はHPまたはX: @tomi_toukenをご覧ください。助成：(一財)地域創造 後援：文化庁、長野県、信濃毎日新聞社

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800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。