



市報
No.259

とうみ

TOMICITY
2025
11月号

とうみの
くるみのひみつ!
特集

東御市が
くるみの産地に
なった理由

信濃くるみが
生まれた
歴史

サンファーム
とうみって
どんなところ?

とうみのくるみのびみっ!

東御市は、全国のくるみ生産量の約半分を占める「くるみの里」として知られています。市内では主に「信濃くるみ（シナノグルミ）」が栽培されており、その実は濃厚な味わいと扱いやすい殻の薄さで高く評価されています。今回は、くるみと人との関わり、そして信濃くるみ誕生の物語を紹介します。

古代から親しまれた栄養の宝庫

くるみとの関わりは、縄文時代からまでさかのぼります。当時の住居跡からくるみの殻が発見されており、すでに貴重な食料として利用されていたことがわかっています。

現代においても、くるみは「おはぎ」や「五平餅」などの郷土料理、和菓子に使われており、その香ばしい風味が食卓を彩っています。

「信濃くるみ」の誕生

信濃くるみの祖先是、古代ペルシャ地方（現在のイラン・カスピ海沿岸）で生まれた「ペルシャグルミ」と言われています。

このペルシャグルミが、東回りでシルクロードを旅するなかで、少し特徴の違う「カシグルミ（テウチグルミ）」が生まれ、8世紀初頭に日本に伝わりました。

一方、ペルシャ地方から西回りにヨーロッパを経てアメリカ大陸へ渡った「ペルシャグルミ」は、明治時代にアメリカから横浜や軽井沢に持ち込まれました。

やがて、ペルシャグルミとカシグルミが東御市で出会い、自然交雑によって誕生したのが「信濃くるみ」です。

1958年からは、長野県が信州大学やくるみ振興会と連携して優良な個体を選抜し、現在の主力品種で

ある「清香」（せいこう）「信鈴」（しんれい）「要鈴」（ようれい）「東晃」（とうこう）
「豊園」（ほうえん）「美鶴」（みづる）の6品種が推奨品種として選ばれました。

現在では、信濃くるみは日本を代表するくるみとして、全国へ出荷されています。

「くるみの里」誕生の背景

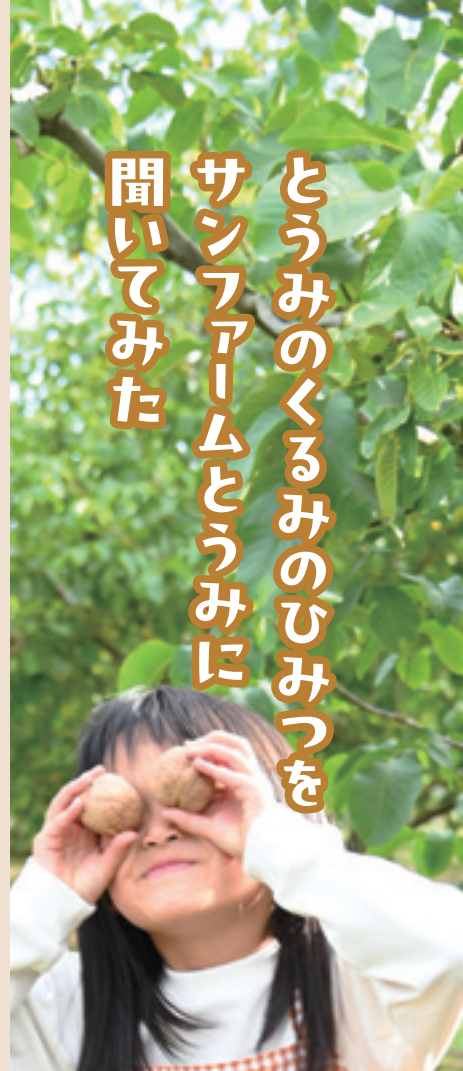
大正時代、和村（現在の東御市和地区）では、大正天皇の即位を記念して、くるみの苗木が全戸に配布され、これが栽培の始まりとされています。

1975年をピークに栽培面積は一時減少しましたが、「日本くるみ会議」が発足し、市と連携して技術普及に取り組んだことで、再び活気を取り戻しました。現在では、市内で約8000本のくるみが栽培されています。

東御市は、日照時間が長く、雨が少ないうえ、涼しくて水はけのよい環境に恵まれており、くるみの栽培に最適な土地です。こうした自然条件が「くるみの里・東御市」を支えています。



とうみのくるみのひみつを サンファームとうみに 聞いてみた



サンファームとうみつって

どんなところ？

サンファームとうみは、昭和36年に「長野県農業試験場東部畑作試験地」として設置されました。平成6年に県から旧東部町に譲渡され、現在ではくるみの苗木生産や栽培試験などを行っている施設です。今回は、サンファームとうみのスタッフの泉さんと脇沢さんにお話を聞きました。



▲サンファームとうみの泉さん(左)と脇沢さん(右)

サンファームとうみ (東御市鞍掛 1220 番地)
概要：4.4 ヘクタールの敷地内に管理棟、就農トレーニングセンター、くるみのほ場（試験・品種保存・育苗）、その他のほ場（ブドウ、リンゴ、アンズ等）が整備。

東御市はどうして くるみの産地なんだろう？

国内で流通するくるみの約99%は輸入品です。国産のくるみの栽培面積は全国でおよそ130ヘクタール。そのうち6割にあたる約80ヘクタールが東御市にあるため、東御市は日本一のくるみの里と言われています。ここサンファームとうみでは、くるみの生産を行うとともに生態調査や果実の肥大調査を行っています。全国的にも、くるみの研究を専門に続けている施設は東御市だけです。遺伝試験や品種保存にも力を入れており、国産のくるみづくりの発展と普及を支えています。

くるみの魅力を 子どもたちにも

毎年10月、くるみの収穫時期を迎えると、教育委員会や日本くるみ会議の協力のもと、市内の小学校高学年を対象に「くるみの収穫体験」が行われています。



▲10月4日に開催した小学生くるみ収穫体験の様子

子どもたちは長い竹の棒を手に、頭上の木を見上げながら、枝に実ったくるみを落としていきます。

普段私たちが食べているのは、収穫後に約1か月間乾燥させたくるみですが、この体験では収穫したばかりの「生くるみ」を味わうことができます。生くるみは水分を多く含み、やわらかく、ほんのり甘いのが特徴で、この時期にしか味わえない特別な風味です。

子どもたちが自らの手でその一端を体験することは、ふるさとへの誇りや、食・農への関心を育む大切な学びの時間となっています。ぜひ現地に足を運び、ふるさとの魅力に触れてみてください。

毎日食べたい！
栄養価の高い
ナッツの王様くるみ



★オメガ3脂肪酸で血管と脳を守る

オメガ3は体内で生成できない必須脂肪酸で、血流を良くし、動脈硬化や認知症予防などに効果があります。

くるみ30g（約ひとつかみ）で、1日に必要なオメガ3脂肪酸の目安量をほぼ満たせます。

★抗酸化成分で若々しさを保つ

ポリフェノールやビタミンEが活性酸素の働きを抑え、肌や血管の老化防止に役立ちます。

また、メラトニンも含まれ、睡眠の質向上にも期待されています。

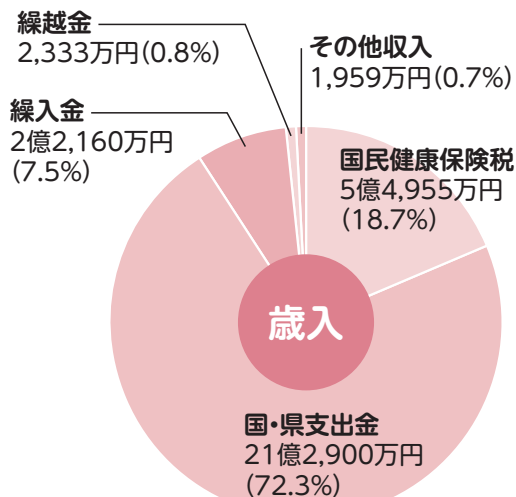
★食物繊維とミネラルで体調を整える

食物繊維が腸を整え、マグネシウムや鉄などのミネラルが代謝や貧血予防をサポートします。

今年収穫されたくるみは、約1か月かけてじっくりと乾燥させ、11月中旬頃から市場に並び始める予定です。

香ばしく風味豊かな、日本一の東御のくるみをぜひご賞味ください。

令和6年度決算状況報告

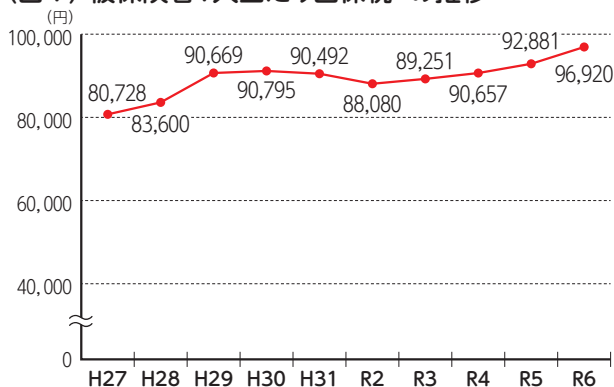


国民健康保険税…被保険者が納付した保険税
国・県支出金…国・県からの負担金・補助金
繰入金…一般会計や基金からの繰入金
繰越金…前年度の繰越金
その他収入…被保険者からの返納金等

歳入 29億4,307万円

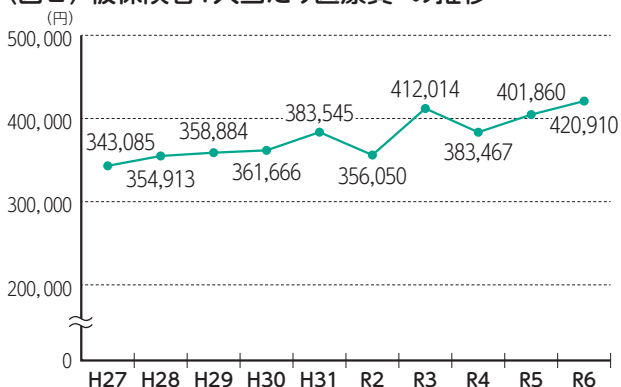
国保会計の歳入のうち、国保税は全体の18.7%を占める5億4,955万円で、前年度に対し305万円（0.6%）の減収となりました。1人あたりに換算した国保税額は9万6,920円（現年度分）でした。国保税の収納率は、6年度現年課税分が96.7%で、前年度と同率となりました。

図1 被保険者1人当たり国保税※の推移



※1人当たり国保税は、国保税のうち現年度分の調定総額を被保険者数で除して算出

図2 被保険者1人当たり医療費※の推移



※1人当たり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度平均被保険者数で除して算出(R6年度は速報値)

令和6年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数3750戸、5681名の加入状況でした（7年3月末現在）。
 国保特別会計の決算は、歳入が約29億4307万円、歳出が約

会計決算は黒字決算
 実質収支は3633万円赤字

29億433万円でした（上図のとおり）。
 前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、3633万円の赤字となりました。



総務費…国保会計運営にかかる事務経費など

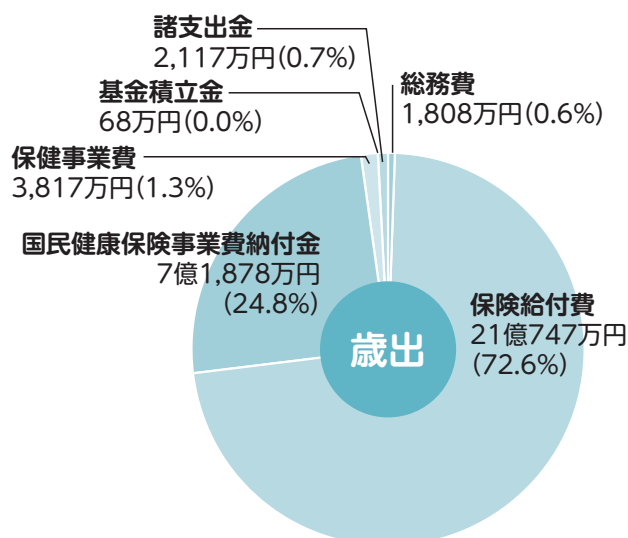
保険給付費…保険で給付した医療費や高額療養費など

国保事業費納付金…県への納付金

保健事業費…特定健診や各種検診にかかる経費

基金積立金…国保財政調整基金として積み立てたお金

諸支出金…国・県支出金の過年度分精算による返還金など



※歳入、歳出ともに、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。

歳出 29億433万円

歳出の内、保険給付費は全体の72.6%を占める21億747万円で、前年度に対し468万円(0.2%)の増となりました。医療の高度化が主な要因と推測されます。1人あたりに要した医療費はグラフのとおりです。

安定した運営のために

国保税の期限内納付を

国保は被保険者が納める保険税と国や県の補助金等で成り立つ医療保険制度です。国保会計の健全運営のためには、国保税の確保は極めて重要です。期限内納付にご協力をお願いします。

4割以上の方が受けています

1年に1回、

特定健診を受けましょう

毎年健診を受けてご自身の健康状態を確認し、生活習慣を振りかえって健康的な生活を考える機会を持つことは、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸とともに、医療費の抑制にもつながります。そのため市では特定健診を実施しており、令和6年度の特定健診受診率は44・0%(推計値)になり、令和5年度の43・1%からわずかに増加しました。

健診結果から、東御市では高血圧の割合が高い傾向がみられます。高血圧を放っていると、脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心疾患を引き起こします。自覚症状がなくても、ご自身の健康状況を把握し、生活習慣病を予防するために、**年に1度の特定健診を受診しましょう。**

医療費を節約しましょう

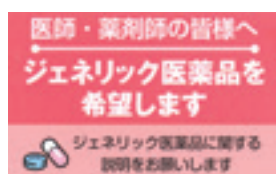
医療費節約のポイント

① 救急の場合を除き、休日・夜間の受診は避け、平日の診療時間内に受診しましょう

② 重複受診(病院をはしごする)はやめて、かかりつけ医を持ちましょう

③ 医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品※の利用を検討してみましょう

※ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れたあとに、同じ有効成分を含み、他の医薬品メーカーにより製造販売された薬のことです。ジェネリック医薬品がある薬にもかかわらず、新薬を希望する場合、その価格差の4分の1相当額を負担する場合があります。



▲資格確認書・資格情報のお知らせ送付時の同封リーフレットにジェネリック医薬品希望のシールがあります。診察券やお薬手帳に貼ってご活用ください。

マイナ保険証を利用しましょう

マイナ保険証を使うメリット

① 過去のお薬情報や健康診断結果をもとにした適切な医療を受けることができます。

② 手続きなしで高額療養費制度の限度額を超える支払が免除されます。

東京2025世界陸上



湯の丸 第3弾

USOPC 上級スポーツ生理学者 ランドール・ウィルバー氏

30年以上にわたり米国オリンピック&パラリンピック委員会（USOPC）に貢献してきたスポーツ生理学者。高地トレーニング、暑熱順化、時差対策といった専門分野で、マイケル・フェルプス（水泳）をはじめとする数多くの米国オリンピック選手やコーチを支援。心臓手術や癌を克服した経験を活かしながら、スポーツと健康への情熱を生涯にわたって注ぎ続けている。

東京2025世界陸上を前に、アメリカ代表「チームUSA」が湯の丸高原と長野市を拠点に事前合宿を行いました。今回、日本で初めて「リビングハイ+トレーニングロー（高地で生活し、低地でトレーニングする）」という世界的に注目される手法が導入され、長野が「アジアのサンモリッツ」として国際的に認められる大きな一歩となりました。

国際的なトレーニング拠点としての湯の丸の優位性は？

チームUSAは、長年にわたり、スイス・サンモリッツを欧州の拠点として活用しており、その標高、低地トレーニング環境へのアクセス、そしてインフラの充実度を高く評価してきました。

2019年に初めて湯の丸へ訪れた時から、国際的なトレーニング拠点としてのポテンシャルを感じていました。今回、湯の丸での高地生活と長野市での低地トレーニングを組み合わせることで、開催国内にしながら世界水準のトレーニング環境を再現することができました。

さらに湯の丸は、多様な標高帯へのアクセスが容易であり、国際的なトレーニング拠点としての優位性を一層高めていると思います。

湯の丸ー長野モデルのトレーニングはどのような効果が得られますか？

高地の生活（湯の丸）は、赤血球数やヘモグロビン濃度を増加させ、酸素運搬能力や最大酸素摂取量を向上させる効果があり、低地トレーニング（長野市）は、酸素利用効率の高い環境で高速トレーニングを行うことで、乳酸耐性やミトコンドリア密度を強化することができます。

国際大会直前の最終調整において、素晴らしい環境であると言えます。

湯の丸が世界を代表するトレーニング拠点として評価される理由は？

湯の丸は標高条件に加え、ハイパフォーマンス合宿に必要な要素をすべて統合しています。国際大会に参加するトップアスリートに対応できる水準のインフラが整備されており、競技力の向上と安全な合宿運営を両立できる環境です。

チームUSAが、長年の経験と科学的検証を通じて培ってきた「リビングハイ+トレーニングロー」手法と、長野ならではの自然環境および整備された施設が融合したことで、湯の丸は世界を代表するトレーニング拠点として確固たる地位を築くに至ったと思います。



▲アメリカ代表選手のウェルカムセレモニーの様子

アメリカ代表チームのトレーニングキャンプの様子は後日、市公式YouTubeで配信予定です。



“一粒から広がる可能性” 『とうみ巨峰倶楽部』通信

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎7512016

Vol.4



9月20日
巨峰の王国まつり



この日は、生産者団体である「とうみ未来ブドウプロジェクト」の皆さんと協力し、採れたてのブドウを一粒ずつカップに詰めた「粒カッブドウ」を販売しました。

部員たちは朝早くから準備に取りかかり、販売デントには自分たちで手作りした色とりどりの看板を飾り付け、笑顔でお客さんを迎えました。「いらっしゃいませー」「甘くておいしいですよ！」元気な声が会場に響き渡り、訪れた人々も思わず足を止めていました。

部員たちは会場内を歩きながら手作りのチラシを配布し、出張販売にも挑戦。部員たちの協力で粒カッブドウはあっという間に完売しました。

その後、部員たちはブドウのクイズ大会を開催し、会場を大いに盛り上げました。



▲お客さんを元気におもてなし

活動を終えて



これまでの活動を通じて、部員たちは巨峰づくりの奥深さや、地域の農業の魅力にふれることができました。畑での作業や農家さんとの交流を通して、東御市の自然の恵みと人の温かさを肌で感じることもできました。

部員一人ひとりが、巨峰をはじめとする地元の農作物、そして地域の農業そのものをより身近に感じ、誇りを持てるようになったことと思います。

これからも、東御市をもっと好きになって、地域の農業や食の魅力を発信してくれることを願っています。



火のアートフェスティバル ×



夜空を焦がす、炎の芸術

10月11日・12日の2日間、芸術むら公園で「火のアートフェスティバル2025」が開催され、市内外から約5000人が訪れました。

会場には陶器や木工品などのクラフトブースが並び、来場者の目を惹き寄せました。また、自然素材を使った体験型ワークショップも行われ、子どもから大人まで創作の楽しさを味わいました。

ステージでは、音楽演奏などが披露され、芸術の秋にふさわしい2日間となりました。



▲親子で楽しめるワークショップ



▲モーリーとラジオ体操で心も体もリフレッシュ!

巨峰の王国まつり



実りの季節、王国が色づく

9月20日・21日の2日間にわたり、「第33回巨峰の王国まつり」が東御中央公園芝生広場で開催され、市内外から約16600人の来場者でにぎわいました。

会場では、旬を迎えた巨峰をはじめとするさまざまなブドウの販売が行われ、長蛇の列ができるほどの人気ぶりでした。

特設ステージでは、ブドウ農家とワイン醸造家による生産者トークや、キャラクター大集合イベントなどが行われ、来場者を大いに楽しませ、会場の雰囲気盛り上げました。



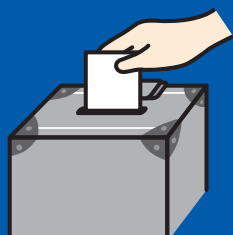
▲ブドウ農家とワイン醸造家による生産者トーク



▲ご当地ゆるキャラが大集合!

とうみを照らす二つの熱狂

東御市選挙管理委員会からのお知らせです



当日投票所の終了時間の 繰り上げと投票所の割振り変更

●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会 ☎ 64 - 5809

1. 当日投票所の終了時間を繰り上げます

今後実施の選挙から現在繰り上げている3か所（湯の丸・奈良原、姫子沢・東上田（姫子沢）、西入・東入）の投票所を除き、当日投票所の24か所について投票終了時間を1時間繰上げ、次のとおりとします。

変更前 午後8時まで ➡ 変更後 午後7時まで

※期日前投票所における投票時間は変わりません。

※現在、午後6時に繰り上げている3か所の投票時間も変更ありません。

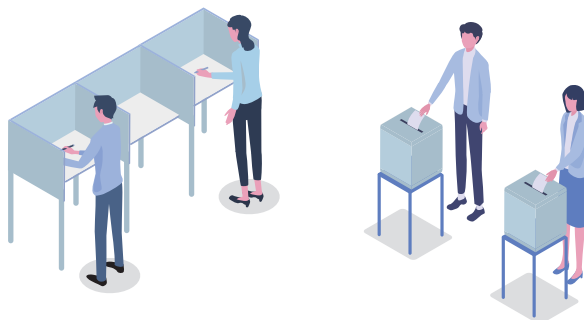
◆変更理由

- (1) 当日投票所において、長時間にわたる投票管理者・投票立会人の従事時間を減少し、負担軽減を図るため。
- (2) 期日前投票が定着し、その割合も50%前後となってきており、当日投票者数が減少していることと直近選挙における午後7時以降の投票者実績も少ないため。
- (3) 令和7年7月参院選時に、午後7時以降に投票へ来た方のアンケートの結果により、投票終了時刻を早めても期日前投票または時間内に投票へ行くとの回答割合が高く、有権者の投票行動に影響が少ないと考えられるため。

2. 投票所の割振りを変更します

地元区と協議の結果、桜井区、中屋敷区、大石区にお住まいの皆さまは、今後実施の選挙から次のとおり投票所の割振りが変更となりますので、ご承知おきください。

投票所	区 名
滋野コミュニティセンター	赤 岩 片 羽 桜 井
滋野保育園	中屋敷 大 石



すみれ法律事務所 弁護士 堀内 優香

2025年開業 地元出身の弁護士が、皆さまのお困りごとに寄り添います。

プロフィール

東御市出身 長野県上田高等学校卒業
平成23年3月 上智大学法科大学院卒業
平成23年9月 司法試験合格
平成24年12月 弁護士登録（長野県弁護士会）

取扱分野

不動産関係・労働事件・会社関係・交通事故・離婚関係
相続全般・執行保全・貸金請求・借金問題・建築紛争
ハラスメント・子どもに関する事件・他

ご相談はお電話でご予約ください TEL 0268-71-0621 長野県東御市加沢1404-20

WEBサイトはこちら ▶



※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〉

第22回 総合スポーツ大会結果



10月5日、市総合スポーツ大会が中央公園一帯をメイン会場に開催されました（一部競技は別日程）。今回は、全19競技に応援を含む約1,500人が参加し、老若男女問わず得意なスポーツで汗を流しました。



（敬称略）

競 技 種 目	部 門	優 勝
軟 式 野 球	中央公園グラウンド西	北 御 牧 A
	中央公園グラウンド東	滋 野
	八重原グラウンド	田 中
ソフトボール	団体戦	田 中
サ ッ カ ー	団体戦	C E R E J A
ゲートボール	団体戦	さくらんぼ
マレットゴルフ	男子の部	大 宮 春 夫
	女子の部	古 田 禮 子
グラウンドゴルフ	男子の部	宮 下 強
	女子の部	武 舍 初 美
ソフトテニス	一般男子ダブルス	柳 沢 智 久 柏 木 乃 暉
	成年男子ダブルス	緑 川 浩 良 瀧 澤 孝 夫
	一般女子ダブルス	池 井 菜 々 子 中 島 美 佐 子
	小学生男子ダブルス	保 科 望 空 大 崎 凌 哉
	小学生女子ダブルス	岡 部 光 姫 白 石 悠 華
	中学生男子ダブルス	櫻 井 朝 日 渡 邊 瑛 太
	中学生女子ダブルス	小 須 田 菜 美 所 未 羽
テ ニ ス	男子ダブルス	柳 沢 達 夫 大 西 進
	女子ダブルス	山 口 絵 美 牧 野 絵 美 奈
バスケットボール	団体戦	田 中
ボ ッ チ ャ	団体戦	乙 女 平 ボッチャクラブ
バレ ー ボ ー ル	男子団体	ル ー ド ス
	女子団体	ヴェルディ
	中学生男子	東 部 中 学 校

競 技 種 目	部 門	優 勝
ビーチボールバレー	一般 女子	使 徒
	一般 男子	ワイパー32
卓 球	小学生女子の部	土 屋 陽 莉
	小学生男子の部	中 沢 琥 太 郎
	中学生男子の部	古 平 悠 翔
	中学生女子の部	峯 村 梨 音
	16歳以上男子の部	佐 藤 昌
	16歳以上女子の部	阿 部 歩 実
	団体戦	田 中
柔 道	小学生初級の部	柳 澤 禪
	小学生中級の部	丸 山 稜 人
	中学生女子の部	若 林 加 鈴
	中学生男子の部	宮 坂 将 真
	一般無段者の部	竹 花 明 洋
	一般有段者の部	宮 坂 将 那
剣 道	一般男子団体戦の部	長野救命医療 専 門 学 校
	小学3・4年生男子の部	芝 野 真 彩
	小学5年生の部	芝 野 友 弥
	小学6年生の部	今 井 奏 夢
	中学1年生の部	森 澤 寿 羽
	中学生団体戦の部	北御牧中学校
弓 道	近的の部	戸 田 裕 子
	遠的の部	篠 塚 幸 男
	初心者の部	アンドレアス・ ウスター・アナセン
	団体戦	田 中 B
ヘルシーダンス（ヨガ）		25名参加
太 極 拳		25名参加
チャレンジ・ザ・スポーツ		50名参加

※空手道競技の結果は、12月の市報に掲載予定です。

●問い合わせ先 東御市スポーツ協会 ☎ 62-2200（文化・スポーツ振興課 スポーツ係）

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 11月9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



市民病院・助産所 外来診療停止のお知らせ

電気設備更新修繕に伴い、市民病院および助産所全館が一部停電となるため、左記のとおり外来診療を停止します。当日は休診日ですが、診療を希望される方は来院される前にお問い合わせください。

ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

◆日時 11月16日(日)

午前8時～午後1時

◆その他 時間変動することがありますので、ご了承ください。

問/市民病院

助産所とうみ

☎62-0050
☎62-0168

後期高齢者医療の医療費通知について

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、令和6年11月～令和7年10月に医療機関等を受診した方を対象に、この間にかかった医療費の通知を令和8年1月下旬頃に送付します。

令和7年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、令和7年11月・12月診療分の領収書を基に申告をしてください。なお、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなられている場

合は通知がされません。亡くなられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室(☎0262295320)

問/市民課 国保年金係

☎75-8810

12月1日は世界エイズデー

毎年12月1日は、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHOが制定した日です。また、11月25日から12月1日まで長野県「世界エイズデー」普及啓発週間です。

なお、HIVの検査は最寄りの保健所で無料、匿名で検査できます。

◆HIV、性感染症相談・検査(予約制)

◆日時 毎週水曜日

午後1時～午後2時30分

毎月第2水曜日

午後5時～午後6時30分

◆場所 上田保健福祉事務所

上田保健所 2階

◆検査項目 HIV、梅毒、クラミジア

◆予約先 上田保健福祉事務所 健康

づくり支援課 ☎25-7149

問/健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882

都市計画マスタープラン及び立地適正化計画に関する説明会の開催

市では、今後のまちづくりの基本となる「都市計画マスタープラン」と「立地適正化計画」の検討を進めています。これらの計画について市民の皆さまからご意見をいただくため、説明会を開催します。

地区	期日	会場
田中地区	11月10日(月)	中央公民館
滋野地区	11月12日(水)	滋野コミュニティセンター
祢津地区	11月13日(木)	祢津公民館
和地区	11月17日(月)	和コミュニティセンター
北御牧地区	11月19日(水)	北御牧公民館
全地区	11月21日(金)	中央公民館

※時間は、田中・滋野・祢津・和・北御牧地区
午後6時30分～午後8時
11月21日(金)の全地区は午前10時～正午

◆その他

①該当地区の説明会にご参加ください。ご都合が合わない場合は、全地区を対象とした説明会にご参加ください。

②事前申込みは不要です。当日会場にお越しください。

問/建設課 都市計画係

☎64-5914

「とうみキャラバン隊」へご相談ください

市、上田信用金庫、商工会で組織する「とうみキャラバン隊」では、事業者の様々なお悩みに対して、問題解決に向けた活動をおこなっています。

新規開業や補助金の申請に関することなど、お気軽にご相談ください。相談料は無料です。

ご相談を希望される方は、市または商工会へご連絡ください。

申込・問／商工観光課 商工労政係

東御市商工会 ☎64-5895
☎75-5536

水道管凍結防止帯（凍結防止ヒーター）の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐため、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

- ・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントにきちんと接続されているかを確認する。
- ・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする場合は忘れずに水抜きをする。
- ・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検をする。

・事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください。

問／上下水道課 水道係

☎64-5884

令和8年度環境緑化木（桜苗木等）の配布希望について

区公共施設等へ植栽するための苗木の配布を行います。

◆対象 自治推進委員、公共施設管理者

◆受付方法 耕地林務係へ電話

◆受付期間 11月13日（木）まで

◆その他 緑の募金を原資として環境緑化木を購入していますので、募金額によっては、ご要望に沿えない場合があります。

申込・問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

STOP! 過労死 11月は「過労死等防止啓発月間」

過労死等とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患、心臓疾患もしくは強い心理的負荷による精神疾患を原因とする死亡または自殺およびこれらの疾病のことです。

◆働きすぎによる健康障害を防止するための取組み

・長時間労働の削減

・働き方の見直し

・メンタルヘルスの推進

・相談体制の整備

・各種ハラスメントの予防、解決

◆相談窓口

・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

・こころの耳電話相談

☎0120-565-455

（フリーダイヤル）

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



こころの耳

「アートヴィレッジ明神館」休館のお知らせ

ポンプ入替工事のため、臨時休館いたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしく願います。

◆休館期間

11月11日（火）～11月14日（金）

※14日（金）は17時まで休館

問／商工観光課 観光係

☎64-5895

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
11月13日	特定健診終了・感染症予防	健康推進課
11月27日	人権尊重のまちづくり市民の集い	人権同和政策課

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

図書館の貸出冊数上限と貸出期間の変更について

図書館システムの更新に伴い、12月2日（火）から12月21日（日）まで次のとおり貸出冊数と貸出期間が変更になります。

- ・貸出冊数上限：20冊
（うち雑誌は5冊まで）
- ・貸出期間：39日間

◆注意

移動図書館車での貸出冊数上限（10冊。うち雑誌は5冊まで）と、本の予約件数上限（10件）は変更ありません。

問／市立図書館 ☎64-5886

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業所で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が令和7年10月3日から時間額1,061円に改定されました。この機会にご確認ください。

問／長野労働局 労働基準部賃金室
☎026-223-0555

募集

フォスターホーム（養育里親）になっていたただけの方を募集しています

（福敬老園）「うえだ里親支援センター」では、ご自身を一定期間（数日から数年と様々）自宅で預かってくださる「フォスターホーム」を募集しています。

フォスターホームとは、親の病気など様々な事情で家族と暮らせない子どもを、一定期間ご自分の家庭に迎え入れて子育てをする養育里親のことをいいます。フォスターホームが地域で活躍できるように、うえだ里親支援センターが児童相談所等の関係機関と連携しサポートいたします。

フォスターホームについてご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。問／うえだ里親支援センター

☎28-1192
✉kateiyougou@keirou.or.jp



うえだ里親支援センター

称津公民館子ども講座
スタンドグラスで小物作り

スタンドグラスを使って自分だけのクリスマスツリーまたはリースを作ります。スタンドグラス作りの基本がよくわかります。

◆日時 12月13日（土）

午後1時～午後4時

◆場所 称津公民館2階講堂

◆講師 中野 稔氏

◆対象 小学生とその保護者（称津以外にお住まいの方でも結構です）

◆定員 先着15組

◆材料費 作品1個につき2千円

◆持ち物 ビニール手袋、タオル

◆申込方法 左記まで電話で申込み

◆申込期限 12月3日（水）

◆その他 小学校3年生以下は保護者同伴でご参加ください。

申込・問／称津公民館

☎・F 62-0251

令和7年度 東御市人権尊重のまち
づくり市民の集い開催について

◆日時 12月6日（土）

午後1時30分～午後4時

（開場 午後1時）

◆場所 中央公民館 3階講堂

◆内容 ・人権啓発最優秀作品表彰式

・活動発表

・講演

「紛争地、被災地に生きる人々の声
～取材から見えてきたこと～」

講師 安田 菜津紀さん

認定NPO法人Dialogue for People
副代表／フォトジャーナリスト

◆その他 託児・手話通訳を希望する方は、開催日1週間前までに左記へお問い合わせください。

問／人権同和政策課人権同和政策係

☎64-5902

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

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A棟	1階	1LDK	H22	常田362番地1	田中小学校区 東部中学校区	1	22,400 ～ 33,300
瓜田団地	3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
日向が丘団地A1棟	3階	3DK	S61(R5改修)	海善寺854番地90	和小小学校区 東部中学校区	1	18,400 ～ 27,400
日向が丘団地A2棟	3階	3DK	S62(R3,4改修)	海善寺854番地90	和小小学校区 東部中学校区	3	18,600 ～ 27,700
羽毛山住宅団地C棟	1階	2DK	H18	羽毛山717番地1	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	17,000 ～ 25,400
政所住宅	2階建	3LDK	H 6	大日向13番地10	北御牧小学校区 北御牧中学校区	1	52,000

- ※ 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 家賃月額は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、日向が丘団地、羽羽山住宅団地	・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 11月4日（火）～11月25日（火） 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、建設課へ提出してください。

◆抽 選 日 12月9日 (火) 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8年1月6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)

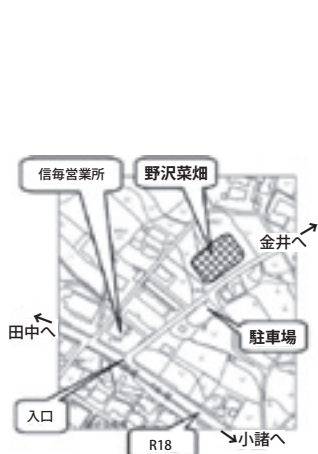
※入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金（家賃3カ月分）が必要です。

※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 ⑦64-5881



地区推進委員会
問／農業農村支援センター
☎64-5887（農林課内）

(東御市農業農村支援センター田中

☎ 62 0113

◆受付・予約先
JA信州うえだ田中店

装（雨天時カッパ）
でお願ひします

また、受付を終了します。

なり、各日の予約が500kgに達し

左記までご連絡ください。先着順と

望收穫日、希望收穫量(10kg単位)を

◆申し込み 住所、氏名、電話番号、希

※予約以外は1kgあたり120円

◆収獲費用 野尺菜1kgあたり100円

ふわあいネット東御営業所 北の畑

(地図参照) 国道18号線加沢 信毎

◆場所 加沢地区野菜収穫体験ほ場

(雨天・降雪時決行)

◆時間
午前9時30分～午前10時30分

12月6日(土)・7日(日)の4日間

◆収獲日 1月9日(土):0匹(匹):

野沢菜の収穫体験参加者募集

とうみ食育市民ネットワーク会員募集

◆申込資格

市の食育推進計画に基づいた活動に賛同し、参加できる個人または団体

◆活動内容

- ・市内各保育園にて、紙芝居「食育戦隊ベジレンジャー」による食育推進
- ・食育レシピの作成
- ・子育て世代向け食育教室の手伝い他

◆申込方法 左記へ電話でお申し込みください。

申込・問／健康推進課
保健地域医療係

☎64-8882



令和8年度生涯学習講座講師募集

◆募集期間

11月4日(火)～28日(金)

◆開講期間

令和8年5月～令和9年2月末

◆内容 ジャンルは問いません。ただし、政治・宗教・企業等の宣伝や営利を目的としたものは除きます。

※詳しくは、左記ホームページをご覧ください。

申込・問／地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係

☎75-5506



市ホームページ

スマホ講習会の参加者募集

スマートフォンの基本的な操作や便利な活用方法などを学びます。

○基本編…スマホの基本操作、カメラの使用方法、アプリ入れ方、消し方等

○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

◆対象 市内在住で、スマートフォンを使うことに興味のある方

◆定員 各回10名(先着順)

◆日程

日 程	場 所
11月6日(木)	中央公民館 学習室8
11月7日(金)	
11月18日(火)	中央公民館 学習室7
11月19日(水)	
12月4日(木)	
12月5日(金)	

◆受付時間 平日午前9時～午後5時

◆申込期間 11月3日(月)～

各回の5営業日前まで

申込・問／スマホ講習会予約受付センター(企画振興課 情報推進係 委託業者窓口)

☎0120-871-048



市ホームページ

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 11月21日(金)まで
- ・試験期日 11月29日(土)～12月4日(木)

◆自衛官候補生

- ・資格 18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間 11月21日(金)まで
- ・試験期日 11月29日(土)～12月4日(木)

□述・身体検査 受付時に通知

◆陸上自衛隊高等工科学校生

【推薦】

- ・資格 男子で中卒(見込含)の学校長が推薦できる者
- ・受付期間 11月28日(金)まで
- ・試験期日 令和8年1月10日(土)～12月(月)までの間の指定する1日

【一般】

- ・資格 男子で中学校卒(見込含)17歳未満の者
- ・受付期間 令和8年1月15日(木)まで
- ・試験期日 令和8年1月24日(土)または25日(日)のいずれか指定された日

※資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

問／自衛隊上田地域事務所

☎22-5267

ハロートレーニング

1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

- ①電気設備技術科 定員15名
- ②ビル設備サービス科 定員15名
- ③生産システムエンジニア科 定員20名

◆訓練期間

- ①、②令和8年1月6日(火)～6月26日(金)(6か月訓練)
- ③令和8年1月6日(火)～7月24日(金)(7か月訓練)

◆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 12月5日(金)までにお近くのハローワークへお申込みください。

施設見学会のご案内

◆日時 11月5日(水)、11月19日(水) 午前10時～正午(予定)

◆場所 ポリテクセンター長野

◆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
11月8日(土)	第9回 田中まちなか フリーマーケット&マルシェ フリーマーケットのほか、キッチン カーや路上パフォーマンスなど盛 りだくさんです!	◆場所 田中商店街 ◆時間 午前10時～午後3時	閤/中心市街地活性化協議委 員会事務局(商工観光課商 工労政係) ☎64-5895	
11月10日(月) ～ 12月7日(日)	第5回公募絵画展「北御牧を描く」 5回目を迎える「北御牧の風物」を テーマにした公募絵画展。賞は来 館者の投票により決定します。副賞 は地元の特産品です。	◆場所 北御牧公民館1階 市民交流サロン [投票] 11/10(月)～12/4(木) ◆時間 午前9時～午後4時	閤/北御牧公民館 ☎67-1010 ◆その他 入場無料	
11月13日(木)	人権セミナー 「日常のハラスメントとその対処」 日常におけるハラスメントの種類 やその対処法について考えます。	◆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 長野産業保健総合支 援センター産業保健相談員 伊藤かおる 氏	閤/人権同和政策課人権同和 政策係 ☎64-5902 ◆その他 入場無料託児・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。	
11月15日(土)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「考古学講座」 考古資料の呪術具	◆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	閤/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※申し込み不要	
11月16日(日)	湯の丸スキークラブ ジュニア部活動説明会兼申し込み 会です。ジュニア選手のスキー道 具やウェアなどの小規模バザーも あります。	◆場所 沓津公民館 ◆時間 午前9時～2時間程度 ※当日、割引リフト券も購入 できます。(要 免許用サ イズ写真)	閤/湯の丸スキークラブジュ ニア部長(小林) ☎080-5140-2726 ◆対象 小学1年生～中学3 年生とその保護者 ◆持ち物 筆記用具、印鑑	
	東御おはなしの会マルーシカ 大人のためのおはなし会 昔話等の語りの会です。 中学生以上が対象です。その他、参 加ご希望の方はご相談ください。	◆場所 市立図書館 2階研修室1 ◆時間 午前10時30分～ (1時間程度)	申込・閤/東御おはなしの会 マルーシカ(土屋) ☎・☎ 63-2558 ◆参加費 無料 ◆申込み マルーシカ会員ま たは上記まで。	
11月20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。 相談会は予約不可です。 混雑時は、お一人(1組)あたり 30分程度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00分～正午 ②午後1時30分～ 午後3時30分 ◆講師 (株) ティーガイア	閤/企画振興課情報推進係 (受託者 (株) ティーガイア) ☎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。	
11月22日(土)	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」	◆場所 中央公民館 3階学習室9 ◆開場 午前10時～正午 ◆講師 田中浩江会員	閤/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
11月23日(日)	親子が集える児玉山森で遊び体験しよう!参加者募集 葉っぱや小枝、石ころや風の匂いなどの自然に触れて五感を刺激。感性を育む森保育です。 *未就学児とその家族が対象です。	◆場所 県道4号線 児玉山金原川沿い こどもの森広場(仮) ◆時間 午前9時30分～午後2時30分(受付午前9時～)	申込・閤/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆申込方法 ながの電子申請(右記二次元コード) ◆受付期間 11月13日まで ◆定員 50名	
	被爆80年終戦80年記念講演会 「私の被爆体験」 4歳で広島爆心地から2キロの母の実家にて被爆	◆場所 中央公民館 3階講堂 ◆時間 午後1時30分～ ◆講師 今井 和子 氏	閤/平和を希う市民のつどい 実行委員会(田中) ☎090-3092-6210 ◆参加申込不要	
11月28日(金)	運動教室「1分エクササイズ」 30秒の休息を挟んで疲れを回復しながら1分間の運動を繰り返すインターバルエクササイズ。効率よく体力や筋力アップ・脂肪燃焼・引き締め効果が期待できます。	◆場所 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	閤/健康推進課 健康増進係 ☎64-8883 ◆申込み 右記二次元コードから申込んでください。 ◆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) ◆参加費 200円(傷害保険料)	
	地域の歴史探訪と歴史講座 「歩き巫女通年講座3回目コラボ企画」～祢津歩きのすすめ～ 外国人に日本を案内する通訳案内士の視点から祢津歩きで祢津の魅力をご案内します。	◆場所 祢津公民館 講堂 ◆時間 午前10時～正午 ◆案内人 沢田千津子会員・篠原博文会員 ※その他 歩きやすい服装でお越しください。 ※雨天時は室内で写真上映紹介	閤/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 会員無料 非会員500円 ◆申込み 上記までご連絡ください。	
11月30日(日)	「考えよう!上田地域私たちの救急医療」シンポジウム 救急医療や消防現場で働く方の声を聴き、救急医療について考えませんか。	◆場所 上田文化会館 ◆時間 午後1時30分～午後3時	閤/上田地域広域連合地域医療対策課 ☎43-8818	
12月6日(土)	第20回 娑羅祭 バザー・キッズコーナー・屋台など ※バザーに向けて未使用の日用品等を集めています。ご協力いただける方は11月28日(金)までに上記へご連絡ください。	◆場所 長野救命医療専門学校 ◆時間 午前10時～午後3時	閤/長野救命医療専門学校 ☎64-6699	
12月6日(土) 12月7日(日)	木版画体験 2日間かけて木版画を彫り、年賀状を刷ります。 小学生以下のお子さんが参加される場合、保護者付き添いをお願いします。	◆場所 中央公民館 1階陶芸室 ◆時間 午後3時～午後5時(両日とも)	申込・閤/近藤薫 ☎090-4909-7691 ◆申込方法 12月2日(火)までに上記へご連絡ください。 ◆持ち物 筆記用具、彫刻刀(貸出あり) ◆参加費 300円(版木、年賀はがき1枚)	
12月21日(日)	絵本と料理で楽しむクリスマスパーティー 大人も子どもも大歓迎!世代を超えた交流を楽しみませんか? 絵本の読み聞かせ、クリスマス料理の調理実習、クリスマスパーティーなど	◆場所 中央公民館 1階和室1・調理室 ◆時間 午前9時30分～午後2時 ◆講師 王鷲 美穂 氏(ohisama料理教室)	申込・閤/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16名 ◆受講料 2,000円程度(材料費含む) ◆申込期限 12月4日(木) ◆その他 未就学児は参加いただけません。	

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	12月2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

- リクと暮らせば 大崎 梢：著
- 涙の箱 ハン ガン：著
- 踊る絵本屋 富樫 チト：著
- 今と未来がわかるデータサイエンス 川村 康文：著
- 日本の後宮 遠藤 みどり：著
- 「居場所」難民 四宮 淳平：著
- すべては量子力学のせい ジェレミー・ハリス：著
- 手作りトルティーヤから極めるタコス 丸山 久美：著
- 新ブドウ栽培学 ジェイミー・グッド：著
- シニアのための筋トレ学 石井 直方：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 12月12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 12月20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。

11月3日（月）と11月24日（月）は開館日のため、振替休館日はつぎのとおりです。

- ・11月3日（月）の振替休館日→11月4日（火）
- ・11月24日（月）の振替休館日→11月25日（火）
- ◆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11月 UCV112

小学校の運動会・音楽会

スポーツ・芸術の秋！

10月に小学校で行われた運動会や音楽会を放送します。

■時間 9：00 15：00 21：00

11月15日（土）和小学校 運動会

「和リンピック2025」

16日（日）田中小学校 音楽会

17日（月）北御牧小学校 音楽会

18日（火）滋野小学校

音楽会・150周年記念式典

※祢津小・和小の音楽会は12月に放送します。

※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

勤労者会館	午前10時～午前11時	12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
滋野コミュニティセンター	午前10時～午前11時	12月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
和コミュニティセンター	午前10時～午前11時	12月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	12月5日(金)、19日(金)、26日(金) ※12日はお休み

かんたん体操教室 ◆申込不要

総合福祉センター2階	午後2時～午後3時	12月4日(木)、18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	12月9日(火)、23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	12月13日(土)、27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	12月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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	午前10時～正午	12月24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	
	12月12日(金) 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。
	12月22日(月) 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	12月12日(金) 午前9時～正午 12月26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	12月はお休みです。
------------	------------------------	------------

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	12月休会(1月に上小地域家族会交流会を予定)	12月16日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所		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)	12月5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)	12月19日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		11月21日(金) 13時から 予約開始	

なるほど The ごみ No.194

食品ロスを減らす暮らしを日々の習慣に

冷蔵庫の奥で賞味期限切れの食品を見つけたことはありませんか？日本では年間約464万トンの食品が、まだ食べられるのに捨てられています。まずは「出さない工夫＝リデュース（発生抑制）」から始めましょう。

毎月10日は「もったいないフッキングデー」

残り食材や野菜の皮を活用して、エコ料理に挑戦！

※レシピは信州「エコ・フッキング」ハンドブックを参考にしてください。



長野県
ホームページ

毎月30日は「冷蔵庫クリーンアップデー」

賞味期限を確認して、食材を使い切りましょう。冷蔵庫の整理は節電にも◎。

「てまえどり」でエシカル消費

すぐ食べるものは棚の手前から選びましょう。

外食時は「食べきり」を意識して

長野県では、外食時の食品ロス削減を目的に「信州食べきりキャンペーン」を実施中。飲食店では、小盛り対応や持ち帰り案内などの工夫がされています。

フードドライブで「ありがとう」を届けよう

県内では「フードドライブ統一キャンペーン」が広がっています。家庭で使いきれない食品を、感謝とともに必要な人へ届けましょう。

食品ロスの削減は、環境への配慮だけでなく、食べ物への感謝の気持ちを育むことにもつながります。

まずは家庭の冷蔵庫から、リデュースの習慣を始めてみませんか。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

国民年金 アドバイス

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が発行されます — 年末調整・確定申告まで大切に保管を! —

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください（令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送られる予定です）。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに記載されている電話番号にお問い合わせください。

e-Taxでの確定申告等に簡単に利用できる電子データとして、控除証明書をマイナポータルで受け取ることができます。



日本年金機構
HP

●問い合わせ先

◆ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004（ナビダイヤル）

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

第2土曜日 午前9時30分～午後4時

土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、
12月29日～1月3日はご利用いただけません。

◆小諸年金事務所 ☎0267-22-1082

◆市民課 国保年金係 ☎75-8810

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〉

地域で育てようおらほの子ども

11月は全国子ども・若者育成支援強調月間です

スローガン(その③)「おらほの街をあなたと創る」

(スローガンは令和5年度青少年健全育成審査会の際に委員から発表されたものです)

●問い合わせ先 地域づくり支援課 青少年係 ☎ 64-5885



第50回長野県青少年補導活動推進大会での表彰・講演会

7月10日、中野市市民会館ソソラホールで「第50回長野県青少年補導活動推進大会」が開かれ、東御市からは11名の補導委員が参加しました。

開会式では、長年にわたり地域で活動された方々への表彰が行われ、東御市からは13年間補導活動に尽力されている佐藤千枝さんが表彰されました。

講演会では、NPO法人子ども・人権・エンパワメントCAPながの理事の矢島宏美氏が、「子どもを暴力の被害者にも加害者にも傍観者にもしないために大人ができること」と題して講演しました。

すべての子どもが暴力から自分自身を守り、安心して生活できる社会の実現を目指す「CAPプログラム (Child Assault Prevention Program)」の紹介があり、大人の意識や行動の重要性についても語られました。参加者にとって、子どもたちを守るために自分にできることを考える貴重な機会となりました。



授与式の様子 (佐藤千枝さん)

青少年補導委員活動紹介「街頭啓発活動」

市では、青少年の健全育成を目的に、国の定める強調月間に合わせた街頭啓発などを行っています。

- ◆ 7月：青少年の非行・被害防止に取り組む全国強調月間
- ◆ 11月：子ども・若者育成支援強調月間
- ◆ 2月：青少年健全育成強調月間

7月と11月の初日には、田中駅前・滋野駅前で東御市青少年育成市民会議の役員が「愛の声かけ運動」を実施しました。明るい声かけや駅周辺の清掃を通じて、地域の環境づくりと非行・被害防止の啓発を行っています。

また、少年警察ボランティアと協力し、自転車利用者にツーロック（二重ロック）や防犯登録を呼びかける活動も行っています。



あいさつ運動 (田中駅)



あいさつ運動 (滋野駅)



自転車防犯指導 (田中駅)

ネットリテラシー講演会を開催します

スマートフォンなどのインターネット機器は、子どもや若者にとって欠かせない一方で、トラブルや依存、健康への影響が懸念されています。

子どもたちが心身ともに健やかに成長するためには、電子メディアとの適切な付き合い方を学ぶことが大切です。

青少年の健全育成を目的に、電子メディアとの関わり方をテーマとした講演会を開催します。保護者や教育関係者など、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。



日 時：12月13日(土) 午後1時30分～午後3時

講 師：佐藤 広英 氏 (信州大学 人文学部人文学科 准教授)

演 題：「インターネット広告に騙される心理」～詐欺と思われるインターネット広告に騙されない方法～

場 所：中央公民館 3階 講堂 参加費：無料

11月9日(日)から15日(土)まで

秋季全国火災予防運動期間です

●問い合わせ先 東御消防署 予防担当 ☎ 62-0119

令和7年度 全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

上田地域広域連合消防本部防火標語

「おそうじは 火事にならない おまじない」



☆火の取り扱いに十分注意しましょう

これからの季節は、暖房器具等を使用する機会が多くなり、火災件数が増加する傾向にあります。

市内では、10月1日現在、14件の火災が発生しており、その内8件が建物火災となっています。

◆住宅防火対策

- ①寝たばこはしない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグを抜く。
- ⑤初期消火のための住宅用消火器等を設置する。

◆たき火の実施

- ①乾燥時や風が強く吹いている時は、たき火を控える。
- ②実施前に消防署へ連絡し、必ず消火の準備をしてから実施する。
- ③実施後は、しっかり消火をし、完全に火が消えたことを確認する。

☆大規模地震に備えましょう

近年、大規模地震発生時において電気に起因する火災が多く発生しています。転倒した家具等により、電気配線が損傷することがないように、家具等はしっかり固定するとともに、大きな揺れを感知すると電気を遮断する感震ブレーカーの設置も検討しましょう。

☆住宅用火災警報器の設置・点検をしましょう

住宅用火災警報器は、火災予防条例により設置が義務付けられています。ご自宅に設置されていない場合には、早急に設置しましょう。

また、設置してから10年以上経過している場合や本体内部の部品の劣化などにより、火災を感知しなくなることがあります。本体のボタンを押す、または紐を引いて、作動を確認し、日ごろから適切な管理、点検を心掛けましょう。

※消防署から住宅用火災警報器や消火器等の斡旋・販売を行うことはありません。

総務省消防庁公式 YouTube チャンネル



★住宅防火10のポイント
(3分ダイジェスト)



★大規模地震、感震ブレーカー
(3分ダイジェスト)



★住宅用火災警報器の
点検・交換
(3分ダイジェスト)



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。



〈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。

感染症に注意しましょう

●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎ 64-8882



秋から冬の季節は、空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

主な感染経路

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみなどによりウイルスが周りに飛散し、これを口や鼻から吸い込み感染

接触感染

ウイルスが付着したものに触れた手で口や鼻を触って粘膜から感染

予防と対策

1 こまめな手洗い・うがい

ドアノブ、手すりなどウイルスは様々なものに付着しています。帰宅時など石鹸やハンドソープで手を洗い、うがいをしましょう。



2 ウイルスに負けない身体をつくる

体の抵抗力を高めるために、十分な休息・睡眠をとり、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。



3 室内の加湿や換気を

空気が乾燥すると、粘膜の防衛機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。また、室内でウイルスを増殖させないためにこまめな換気も大切です。



4 人込みへの外出を控える

流行シーズンは、高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人は、人込みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人込みに入る際は、不織布製のマスクを着用しましょう。



5 予防接種



インフルエンザの場合、ワクチンを打つことで発病の可能性を減らすことや重症化を予防することが期待できます。市が接種費用の一部を助成する定期予防接種は右記の二次元コードからご覧ください。
※65歳以上の方等が対象です。



市ホームページ

もしも体調が良くないと感じたら…

睡眠を十分にとるなど安静に

- 高熱による発汗での脱水症状を予防するため、こまめに水分を取りましょう。
- 高熱が続く、呼吸が苦しいなどの症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。



くしゃみや咳が出るときは咳エチケットを

- マスクを着用する際は、隙間がないよう鼻からあごまで覆いましょう。
- マスクがないときにくしゃみや咳をする際は、ティッシュやハンカチ、袖などで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそらしましょう。



◆東御市民病院の小児リハビリテーションを開設しました

近年の東御市民病院における発達外来受診者数の増加とともに、発達特性のある子どもへの早期療育や、早期のリハビリテーションのニーズの高まりを受け、令和7年7月から小児リハビリテーションを稼働しました。



◆小児リハビリテーションの目的と重要性

発達特性のある子どものリハビリは、発達段階に応じた能力やスキルを育成し、成長を支援するプロセスとなります。発達の遅れや障がいを持つ子どもたちが、潜在能力を最大限に発揮できるよう、個別のニーズに基づいたアプローチが提供されます。リハビリテーションを行うことによって、言語能力、運動能力、社会的スキルを向上させ、日常生活の基本的なスキルを支援します。

◆対象となる症状と疾患

リハビリの対象となるのは、発達の遅れや身体的に不自由な機能を持つ子どもたちで、当院では発達障害（自閉症スペクトラム、ADHD など）を対象にしています。特に、協調運動発達の遅れや手先の不器用さが見られる、発達性協調運動障害（DCD）をもつ子どもはリハビリを受けることで機能の向上が期待されます。

◆リハビリの流れと内容

はじめに、家族から発達外来の予約をとっていただきます。一度発達外来を受診したうえで、子どもの発達評価を経てリハビリプランが作成されます。リハビリテーションでは、運動発達を促進する遊びや、感覚を活かした活動、日常生活の模倣遊びを行います。リハビリの中には、トランポリンやバランスボールを使った全身運動、感覚に応じた個別プログラム、コミュニケーション能力や社会性を高めるための支援も含まれます。また、保護者との連携も重視しており、当院でリハビリを行わない期間は自宅でリハビリできるように支援します。

◆支援の重要性と方法

小児リハビリテーションでは、発達障害の特性を理解し、適切な声かけを行い、子どもの成長発達を促すことを重視します。特性のある子どもが小さな成功体験を積み上げ、「できた！」と感じ、自己肯定感を高めることが大切です。

◆受診方法と頻度

月1～2回のリハビリを行います。基本的には学童期前の乳幼児が対象となります。ただし、小学校低学年以上の子どもの場合でも、担当医の判断でリハビリの適応があると判断されれば、リハビリを行うことができます。

新任の隊員を紹介します!

7月着任



かけがわ れお 掛川 礼央 隊員

7月から海野宿滞在型交流施設「うんのわ」を拠点に、海野宿の観光振興を任務に着任しました掛川と申します。実家が小諸市の北国街道沿いにあり、以前、軽井沢観光協会で観光業に携わる中で、**景観や建物を守ることの大変さを実感**しました。その後、神奈川県藤沢市へ転出しましたが、同じ北国街道にある海野宿の中の施設「うんのわ」のリニューアルに関わる地域おこし協力隊の募集を知り、挑戦したいと思い応募することを決めました。今後は「うんのわ」を拠点に海野宿の魅力を情報発信し、イベント企画にも取り組んでいきたいと思っています。宿泊だけでなく、館内にはカフェレストランもありますので、ぜひお気軽にお越しください。

8月着任



やまもと ゆき 山本 有紀 隊員

8月から観光情報ステーションで勤務しています。東京都墨田区でシングルマザーをしながら会社員をしておりましたが、**のびのびとした場所**で子育てがしたいと考え、**子どもとふたりで東御市へ移住**しました。東京と変わらない日中の暑さに驚きつつも、日常の景色の中に山があることや、空が広いことに心が癒される毎日です。育児をするようになってから「食」に関心を寄せるようになり、食の源である農業に触れる機会は大切だと感じています。地域おこし協力隊員としての任務は、**高品質な農畜産物がある東御市の強みを活かしたグリーンツーリズムの充実**と実際に体感してもらうことで、地域外の方に東御市の魅力を伝えることです。観光情報ステーションは田中駅構内にあります。是非お気軽にお立ち寄りください!

「助産所とうみ」動画 大好評!

一昨年から企画を進めていた「助産所とうみ」のPR動画が、YouTube 東御市チャンネルで公開されています。既に**4.6万回以上再生**されるなど大好評!実際に助産所とうみで出産をされたご家族に、半年間密着取材したドキュメンタリーになっています。

他にも、**海野宿開宿400年のPR動画**、世界陸上での活躍が記憶に新しい**3000m 障害・三浦龍司選手**、**女子マラソン・小林香菜選手**のインタビュー動画なども掲載されています。東御市チャンネルをぜひチェックしてみてくださいね!



助産所とうみ動画はこちら

10月着任



はしもと しげき 橋本 茂樹 隊員

10月から農畜産物振興として**ワインシティ推進支援**を担当しています。皆さんよろしくお願ひいたします。着任前までは**東京で、ワインとは全く関係のない外資メーカーで営業やマーケティング**を担当しておりました。ふとしたきっかけでワインを学びはじめることとなり、次第に深くはまっていく中で、**その学んだ知識や経験・資格を活かして地域振興に携わる活動ができないか**と考え始めたことが今回隊員に応募した理由です。

東御市はブドウの栽培地としての土壌、気候、地形などがワインの味わいや香りの個性に強く活かせる特性があります。今後、生産者の方々や地域の皆さまと深く繋がりを持てるよう積極的に活動をし、『**ワインシティ・とうみ**』を広めていきたいと思っています。

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

11月
生まれ



おくだ そうと
奥田 想大ちゃん
(西深井)

我が家の天使そうちゃん1歳のお誕生日おめでとう🎂
パパとママのところに来てくれてありがとう❤️
そうちゃん大好きだよ🥰
これからもすくすく大きくなってね🌱



みやもり らん
宮森 蘭ちゃん
(海善寺)

1歳のお誕生日おめでとう🎂
家族みんな蘭ちゃんのが大好きだよ❤️
これからもすくすく大きくなーれ🌻

☆募集します!!☆

(対象者 12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、11月10日(月) 必着。

トピックス 地域の話題



▲安全作業を周知する参加者

農作業安全啓発運動を実施しました!

9月6日、道の駅 雷電くるみの里において、農産物直売組合・東御市農業技術者連絡協議会等による農作業安全啓発運動が実施されました。

この運動は、秋の果樹繁忙期に合わせて実施し、出荷に来られた方約90名に対し、農作業事故の状況や農作業機器の安全使用についてまとめたチラシ、ティッシュ、ステッカーが配布されました。

近年、高齢農業者による事故の割合が増えており、今年は県内でも農作業による死亡事故が9件発生しています。一つの小さなミスが大きな事故につながることを改めて実感し、安全第一を共有する貴重な機会となりました。

アスリートの食事を子どもたちに!「アスリート給食」

9月16日と17日、食事の大切さについて学ぶため、市内の小中学生が湯の丸高原で強化合宿を行うアスリートの食事を体験しました。

田中小学校の給食前にはGMOアスリーツパーク湯の丸PR大使の^{かねとう りえ}金藤理絵さんによる特別授業が開催され、子どもたちは今回の体験を通じて、健全な身体づくりに欠かせない「食」の大切さを学びました。



▲食事の大切さを伝える金藤さん



▲提供された給食

★献立

- たらめのネギ味噌焼き
- 小松菜と竹輪のからマヨ和え
- 白菜とかにかまのスープ



▲和んぱく見守り隊長の伊藤さん



▲青色防犯パトロール出発式

「和んぱく見守り隊」青色防犯パトロール出発式

9月22日、和小学校で「和んぱく見守り隊」青色防犯パトロールの出発式が行われました。「和んぱく見守り隊」は、和地区の子どもたちの安全を守るために、平成18年に和地区の地域住民で組織されました。今年の7月10日に自動車に青色回転灯をつけて適正に自主防犯パトロールを実施できる団体として、長野県警本部長から証明書が交付されました。

隊長の伊藤隆也さんは、青パトによる自主防犯活動を行うボランティア団体は少ないようですが、これを機に多方面でこの活動が広がることを願っていますと語りました。

しげの里づくりの会で通学合宿開催

9月28日から10月1日までの3泊4日間、しげの里づくりの会の主催により「通学合宿」が開催されました。

今年で10回目となる今回は、滋野小学校4～6年生の児童15名が参加し、滋野コミュニティセンターを拠点に共同生活を送りました。

通学合宿は、子どもたちが保護者から離れて生活することで自立心を育み、共同生活を通じて協調性を学ぶことを目的としています。今年は長野大学からボランティア学生7名も参加し、子どもたちを支えました。

実行委員長の後藤富美男さんは、「大切な子どもたちをお預かりする大変なイベントですが、今後も地域や学校と連携しながら健やかな成長を支えていきたい」と話していました。



◀協力して食事の準備



▼みんなで食べるご飯は最高!

ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございます。
した。厚くお礼申し上げます。

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〉

・(株)タック 様

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



東御市チャンネル

“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!

※YouTubeを通じて視聴等における通信料は、利用者各々の負担となります。

市のデータ

人の動き (10月1日現在)

総人口	28,740人(- 4)	転入	70人
男14,331人(- 6)	転出	58人	
女14,409人(+ 2)	出生	14人	
世帯数	12,635世帯(+10)	死亡	30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 9月分 令和7年9月30日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	7件	53件	-22件
傷 者	7名	59名	-36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)

= 9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(14件)
救急 111件(1142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9月	令和6年9月
最高気温	36.0℃(1日)	34.3℃(20日)
最低気温	12.9℃(22日)	13.0℃(25日)
平均気温	23.0℃	23.7℃
降 水 量	79.5mm	95.5mm

※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 午前9時 ～ 午後5時	11月 2日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	11月 9日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	11月16日	ほしやま内科	☎62-3115	
	11月23日	酒井医院	☎64-3170	
	11月30日	ささき医院	☎64-3711	
	12月 7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 (15歳以下) ☎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 住所：上田市緑が丘1-27-32 (旧上田市立産婦人科病院2階)
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



アルフレッド・パーソンズ《彦根・天寧寺からの琵琶湖夕景》1892年 水彩

—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

11月22日(土) 14時開演 (13時開場) 前売1000円／当日1200円 ※入館料込。原画展示、抽選会あり！

★ 対談「あの風景の中へ 背景美術と水彩画」 ゲスト：スタジオジブリ美術監督 武重洋二氏
武重洋二氏：「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

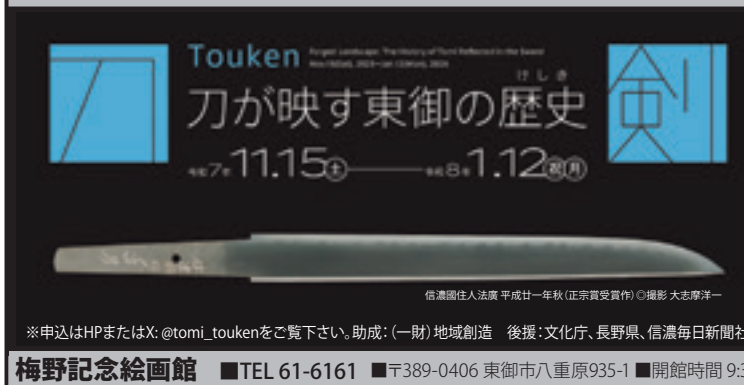
★ コンサート「彩りは響きに、響きは彩りに」 演奏：柳澤 萌(Sop.)、高久史子(Pf.)、田中美恵子(Vn. Va.)
背景美術に合わせて、ジブリソングメドレー、世界の名曲まで、たっぷりお届けいたします。

11月23日(日) 10時 ★武重監督ワークショップ「雲を描こう！」
プロの技を見れるチャンス！本格的な道具を使って雲を描きませんか？初心者歓迎、道具等不要 5,000円 定員15

11月30日(日) 10時 ★水彩入門ワークショップ「塗り絵、絵葉書」
丸山晚霞の素描をハガキ大の水彩専用紙にしました。道具不要 1,500円 講師：高柳剛士氏(日展会友)定員15

■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 お申込はHP、窓口にて

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)



Touken The History of Sword Reflects the History of the East
刀が映す東御の歴史
11.15(土)～11.12(日)

信濃国住人法廣 平成廿一年秋(正宗賞受賞作) ©撮影 大志摩洋一

※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

11月23日(日) 10時～12時、13時～16時
銘切体験「刀匠と一緒にものづくり」
要予約、定員40名、参加費3,000円

12月6日(土) 10時～
特別文化対談「福島善三×宮入法廣」
要予約、定員100名、無料、会場：北御牧中音楽ホール

12月20日(土)、1月10日(土) 14時～
地域おこし協力隊によるギャラリートーク
予約不要、聴講無料(入館料のみ必要)

●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。