



市報
No.261

とみ

TOMICITY
2026
1月号

(特)
(集)

対話から生まれる多様性

～あるさとPR大使丸山智己さん×朝鑑賞～

市長 新年あいさつ

『やさしさと思いやりにあふれる年になりますように』

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆さんにおかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より市政運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

一年を振り返って

3月、滋野児童館の竣工式が行われ、4月より児童の受け入れを開始しました。北御牧児童館・和児童館に続き、児童館に放課後児童クラブを併設したほか、建物の年間エネルギー消費量を実質的にゼロにするZEB（ゼブ）化を施した、子どもにも環境にも優しい施設となっております。

5月、東御ワインフェスタ2025が開催され、市内外から訪れた方々に東御市産のワインや特産物の素晴らしさを存分に味わっていただく機会となりました。また、ホストタウンであるモルドバ共和国のドゥミトル・ソコラン駐日特命全権大使にも来場していただき、ワインを通して友好を深めることができました。

7月、海野宿滞在型交流施設「うんのわ」が全館リニューアルオープンいたしました。加えて昨年は海野宿開宿400年を記念したイベントが開催されるなど、例年以上に県内外から多くの方に

来訪いただきました。今後も宿泊・食事・観光案内を通して東御市の魅力を発信する旅の拠点になることを願っております。

8月、夏の一大イベントである雷電まつりが盛大に開催されました。記録的な猛暑日が続く中での開催となりましたが、小学生と現役力士が参加した「雷電子ども相撲大会」や毎年好評の「雷電マルシェ」、熱氣あふれる夜の部の踊りなど、忘れられない夏の思い出となりました。

9月、日本での開催は18年ぶりとなった「東京2025世界陸上競技選手権大会」に参加する多くの日本代表選手が湯の丸高原でトレーニングをしたほか、陸上大国アメリカの選手団にも事前キャンプ地として選んでいただきました。湯の丸高原の持つ優位性が改めて証明されたものと考えております。

11月から1月12日にかけ、梅野記念絵画館では特別企画展「刀剣 Touken 一刀が映す東御の歴史（けしき）」を開催しております。雷電為右衛門所用と伝わる脇差など、地域ゆかりの刀剣に加え、長野県無形文化財保持者宮入法廣氏の正宗賞受賞作や正倉院宝物再現模造など、宮入刀匠の歩みをたどる作品を展示しています。市民の皆さんもぜひお越しください。

新年の抱負

4月より第三期となる「東御市まち・ひと・しごと創生総合戦略」がスタートしました。

歯止めのかからぬ人口減少を可能な限り抑制し将来にわたって活力ある東御市を実現するため、まずはしごとをつくり、まちに活力を与える、同時に子どもを産み育てるといったこれまでの取り組みを踏まえつつ、第3次東御市総合計画で掲げた、目標すまちの将来像「人と自然にやさしい豊かな暮らしを実感できるまち とうみ」の実現を目指します。とりわけ、地域経済の活性化および本市へ観光に訪れる皆さまが滞在し、交流や体験をしていただくため、宿泊拠点交流施設の整備を進めることにより、さらなる「東御市創生」を推進してまいりたいと思います。

東御市長
元岡利夫



写真で振り返る東御市の1年

2025年



▲エネルギー消費実質ゼロ(ZEB設計)の滋野児童館開所



▲2028年長野県開催が正式決定した「信州やまなみ国スポ・前障スキー」キックオフイベント



▲東京2025世界陸上競技選手権大会出場のため、GMOアスリーツパーク湯の丸で事前キャンプを行ったアメリカ選手団のウェルカムセレモニー



▲開宿400年の節目を迎えた海野宿「ふれあい祭り」

2025年を振り返つて

3月

市民窓口で「書かない窓口」がスタート

4月

滋野児童館竣工式

1

生活福祉総合相談窓口を開設

日本陸上競技連盟よりGMOアスリーツパーク湯の丸が強化拠点施設「JAAF認定陸上トレーニングセンター」に認定

大阪・関西万博開幕（祢津小学校の児童が描いたホストタウン・モルドバ共和国との友好を描いた壁画が展示）

一般社団法人日本ワインブドウ栽培協会（JVVA）との「ワインブドウ原木園」プロジェクトが始動

6月

湯の丸高原つづじ祭り

7月

「信州やまなみ国スポ・全障スキー」長野県開催が正式決定

2

東御市民病院に「小児リハビリ室」がオープン

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」全館リニューアルオープン

8月

2025雷電まつり

二十歳を祝う会

9月

「東京2025世界陸上競技選手権大会」に出場する日本代表選手が湯の丸でトレーニング、アメリカの選手団が事前キャンプ

第33回巨峰の王国まつり

火のアートフェスティバル2025

10月

開宿400年 海野宿ふれあい祭り

4

梅野記念絵画館特別企画展「刀剣——刀が映す東御の歴史(けしき)」が開催

第74回長野県縦断駅伝競走大会「上田東御小県チーム」が2年ぶり4度目の栄冠

ふるさとCM大賞NAGANO「くるみ君の大冒険」大賞受賞

企画展「刀剣 刀が映す東御の歴史(けしき)」で陶芸家で重要

無形文化財「小石原焼」保持者の福島善三氏と刀劍作家で長野県

無形文化財保持者の宮入法廣氏が対談

11月

梅野記念絵画館特別企画展「刀剣——刀が映す東御の歴史(けしき)」が開催

12月

ふるさとCM大賞NAGANO「くるみ君の大冒険」大賞受賞

企画展「刀剣 刀が映す東御の歴史(けしき)」で陶芸家で重要

無形文化財「小石原焼」保持者の福島善三氏と刀劍作家で長野県

(特)集

対話から生まれる多様性

～ふるさとPR大使 丸山智己さん×朝鑑賞～



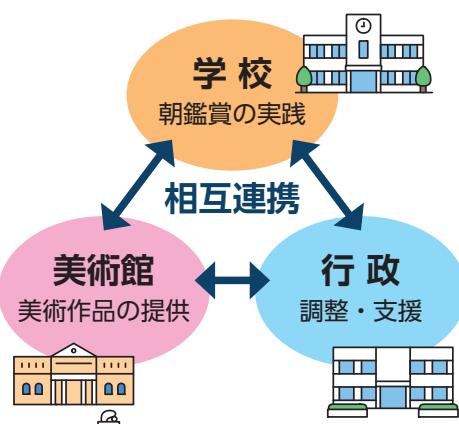
朝鑑賞の第一人者
教育課学校教育係

宮下聰 指導主事

ふるさとPR大使・俳優
まるやまともみ
丸山智己さん

東御市内の小中学校では、これまで読書やドリルに充てていた朝の短い時間を活用し、美術作品を鑑賞する「朝鑑賞」に取り組んでいます。「朝鑑賞」は、対話鑑賞の手法を用い、担任が進行役となって絵を見たときの気づきや感じたことを児童生徒が言葉にし、友だちの意見にも耳を傾けながら交流する、クラスのコミュニケーション活動です。この特色ある学びを広く知っていただくため、ふるさとPR大使の丸山智己さんに「朝鑑賞」を体験していただきました。

東御市だからこそできる朝鑑賞



市民の財産である貴重な文化作品が、日々の授業に生かされ、子どもたちの感性やコミュニケーション力の育成に直接つながっています。地域の文化財が地域の未来を育てる。そんな東御市ならではの学びが、子どもたちの学校生活の中に着実に根付いてきています。

東御市の「朝鑑賞」は、学校だけではなく、市内の美術館や行政が一体となって推進している、全国でも例の少ない取り組みです。子どもたちが所管する作品を間近に鑑賞し、対話を通して感じたことを共有します。

その作品は、子どもたちの思考や表現を引き出す「教科書」として活用されています。

さらに、友だちの意見を聞く中で、「自分とは違う見方もあるついで」「色んな考え方がある」ということを自然と受け入れられるようになり、互いの考えを尊重する姿も増えてきました。朝鑑賞は、言語力を育てるだけでなく、多様な意見を認め合う土壤づくりにもつながっています。

朝鑑賞を導入して見えてきた 子どもたちの変化

市内の小中学校で導入して3年目の朝鑑賞。学校現場からは次のような声が届いています。

- 以前より授業での発言が増えた
- 子どもたちの言語能力が上がった
- 自分の考えを「言葉にして伝える力」が伸びている

「間違つたらどうしよう」「みんなと違つっていたら嫌だな」そんな不安から、自分の考えを口にするためにめらいを感じていた子どもたちも、正解のない朝鑑賞の時間を重ねることで変わってきました。

作品を見て「自分はこう感じた」と自由に話してよい場があるので、子どもたちは安心して発言できるようになり、感じたこと・考えたことを自分の言葉で伝える力が確実に伸びています。

先生たちにも広がる変化

普段の授業では、正解を教えなくしてはいけない立場の先生だからこそ、この“正解のない朝鑑賞”時間に戸惑いを感じていた先生も少なくありません。

「どのように進行すればよいのか」

「どんな問い合わせが子どもを話しやすくするのか」先生たちは試行錯誤しながら、これまでの授業とは異なる“教えない時間”に向き合つきました。子どもの言葉を引き出し、受け止め、さらに深める問い合わせを投げかけるこのプロセスは、先生自身にとっても新たな学びとなり、教える側にも変化が広がっています。



▲宮下指導主事から対話鑑賞の説明を受ける
丸山大使と子どもたち

なぜ、今「対話」が必要なのか？

11月2日、梅野記念絵画館に集まった市民の皆さんとともに、ふるさとPR大使の丸山智己さんが朝鑑賞を体験しました。鑑賞後には宮下指導主事との対談も行われました。その様子を少しだけお届けします。

宮下

これからは相手を言論で論破する姿勢ではなく、対等な立場で同じものを眺めて、意見は異なるけれど、相手の考え方、感覚を受け止めて、「そういう見方もあるよね」と、多様性を自分の中に取り入れていくことが大切になると思っています。これからは、そういうことができる子たちが活躍していく時代になるのかなと思います。

丸山

確かに鑑賞（アート）は正解がないんですね。僕らの子ども時代は、正解か正解に近いものしか受け入れてくれないような印象がありました。大人にこそ、朝鑑賞を経験して欲しいですね。

宮下

互いの意見の違いを理解あおうとする姿勢こそが大切で、その積み重ねが自然な歩み寄りを生み、結果として多様性が育



▲子どもたちの積極的な姿勢に関心する丸山大使

朝鑑賞を体験してみて どうでしたか？

丸山

子どもたちが絵を観て感じたことをお互いに伝えあつていて、姿に感動しました。

そして、その姿を見ているうちに、僕自身の心が解放されいくのが分かりました。僕も子

どもが3人いますが、感性を引き出し、受け入れてくれる環境はなかつたですね。素晴らしい取り組みだとと思いました。

子どもたちの自由な感性に触れながら、私自身もとても豊かな時間を過ごすことができました。



この対談の様子は後日、市公式YouTube「東御市チャンネル」で配信予定です。お楽しみに！

●問い合わせ先

文化・スポーツ振興課文化振興係
☎ 71-0670

地域の皆さんで支え合い、予防する 地域発「通所型サービスB」 始まっています！

人生100年時代に向けて

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らし続けたいというのは、誰もが願うことです。その実現には、「健康づくり」と「介護予防」が欠かせません。

人生100年時代を迎えた今、自

分らしく過ごすためのカギは「健康寿命」を延ばすことにあります。そうした中、介護を受けず自立した生活を続けるため、地域の皆さんのが主体となつた健康づくりの取り組みが広がっています。

今号では、通所型サービスBの取り組みを、4ページにわたりご紹介します。地域全体で取り組む介護予防の姿を、ぜひご覧ください。

増加する「要支援」と「要介護」者

厚生労働省が公表した「令和5年度 介護保険事業状況報告」によるところ、65歳以上の介護保険被保険者に占める要支援・要介護認定者の割合は19・4%と過去最高となり、認定者数は初めて700万人を超えた。

本市においても、要支援・要介護認定者は（グラフ参照）一貫して増加しており、令和8年度には高齢者の5人に1人が認定者となる見込みです。こうした認定率は、高齢化の進展に伴つて今後も上昇すると予想されています。

特に近年は、要介護2以下の比較

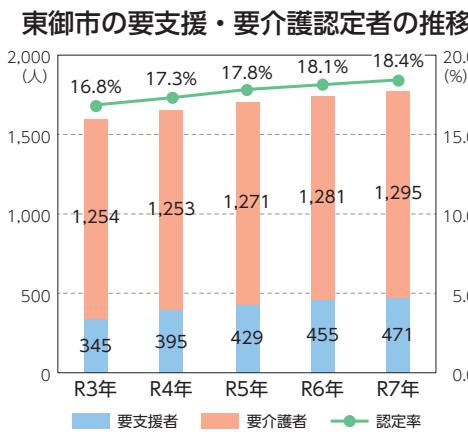
的軽度の認定者が増えているほか、認定者の約6割を占める認知症の高齢者の割合がさらに増加する見通しです。

これまでの介護予防

これからの中介護予防

地域包括支援センターでは、加齢に伴う筋力や認知機能の低下により、要介護状態となるリスクが高まる「フレイル」に着目し、これまで筋力トレーニングや体操を中心とした各種教室や講座を開催してきました。

介護予防は、一人ひとりの意識や行動が重要であるとともに、地域全体で支え合う取り組みも欠かせません。誰も取り残さず、声を掛け合ながら、身近で、みんなで楽しく取り組む。こうした「地域づくりによる介護予防」が、これからの介護予防には必要不可欠です。



<出典>介護保険事業報告書(月報)9月末現在実績値(2号被保含まない)

地域で支え合う新たな介護予防

通所型サービスB

「通所型サービスB」って何?

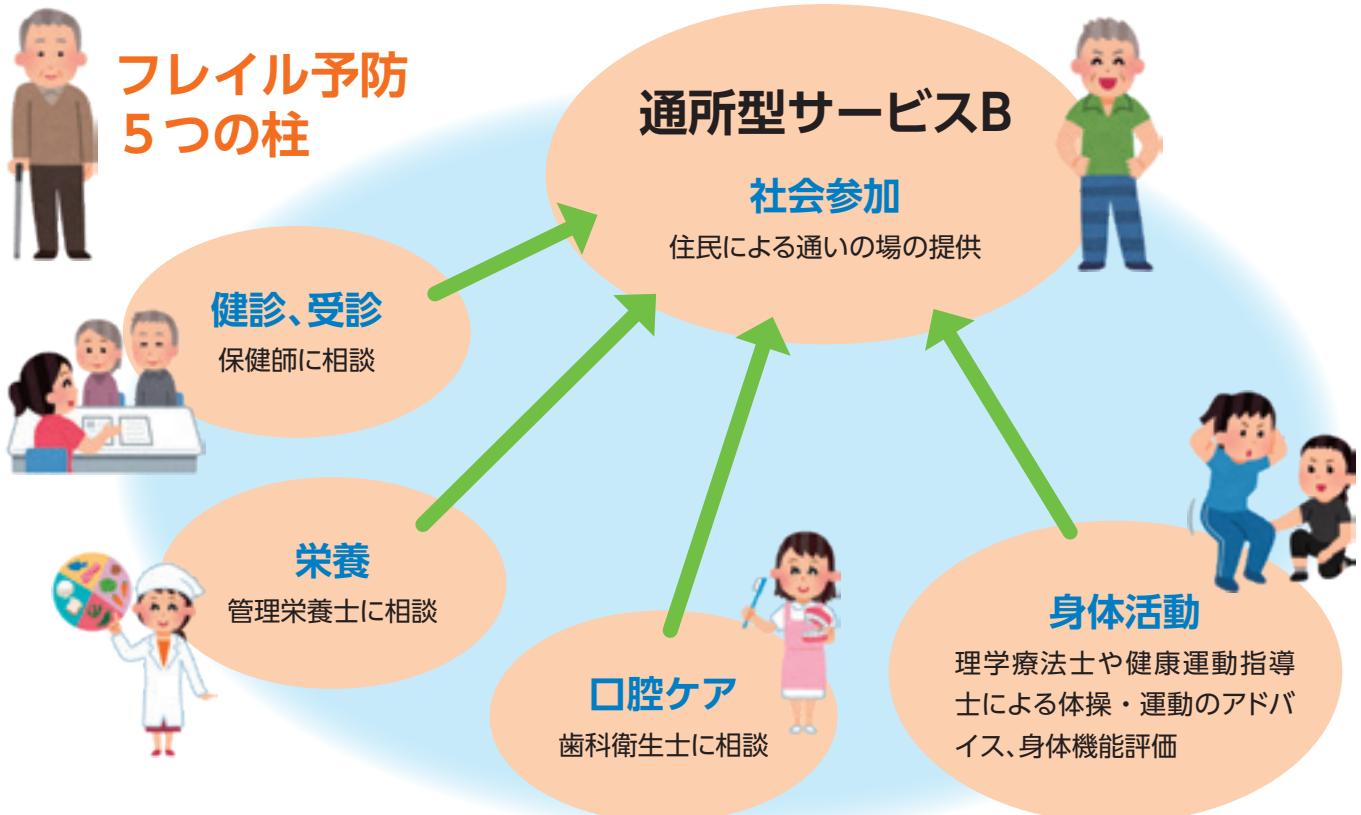
「通所型サービスB」とは、地域の住民が主体となって運営する、介護予防のための「通いの場」のことです。高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らし続けることを目的に、身近な場所で気軽に参加できるよう設けられています。

地域で取り組む健康づくりを後押しします

目指すのは「健康寿命」の延伸
保健事業と介護予防を一体的に進めることで、市が積極的に関与して構築した取り組みです。医療専門職が支援することで、フレイル状態の高齢者を早期に把握し、適切な医療・介護につなげる体制を整えています。
こうした「疾病予防・重症化予防」と「介護予防」を組み合わせた取り組みにより、市民の健康寿命の延伸を図っています。

種類	対象経費
事業立ち上げ準備費	事業の開始に必要な物品や機材等の購入（例：DVD プレーヤー、プリンターなど）
運営費	事業の運営に必要な物品、光熱水費、保険料、交通費など
会場・機材借り上げ費	公民館等の活動場所や機材に必要な借上費
送迎費	自車で参加者の送迎をする場合の送迎費

(R8.1月現在)



市では、身近な公民館などを活用し、地域住民が互いに支え合いながら、交流を通じて体操や運動などの活動に取り組めるよう、その運営に必要な経費を支援する仕組みを整えました。これにより、地域で進める健康づくりの取り組みを力強く後押ししていきます。

また、年齢や心身の状態にかかわらず、誰もが一緒に参加できる新しい形の「通所型サービス」として、全域への普及・拡大を目指しています。

『おいでよカフェ』活動団体 「おいでよカフェ」インタビュー

活動を始めたきっかけは
何ですか？

地域の中でも長く続ける

秘訣を教えてください

と一緒に活動しています。



▲会長の柳沢さん(右)と会計の山岸さん(左)



▲みんなで食事をしながら談笑



▲おいでよカフェスタッフの皆さん



▲ボッチャで楽しく身体を動かします

高齢化と共に、高齢者の一人暮らしや昼間は家に一人という方が増えました。介護予防や見守りは地域の力も必要になっています。田中区で開催されている「おいでよカフェ」は、地区の公民館を利用し活発に活動されています。元気で明るいサポートの皆さんにインタビューしました。

ちょうどその時、市の研修を受け地域サポートの資格を取得し、「せっかくなら何か始めてみよう」と思ったことが活動のきっかけです。「気軽に集まれる場所がほしい」という住民の声にも後押しされ、自分たちの区であれば無理なく続けられると感じ、区の公民館に相談しました。区長さんの賛同も得て、歩いて通える田中公民館を会場に、令和元年から活動をスタートしました。

活動内容を教えてください

覚えやすいように、毎月「15日」と「30日」の2回開催しています。なかには一日誰とも話さない方もいるため、活動開始当初は、お茶を飲みながら気軽にお話しできる「居場所づくり」を中心始めました。

現在は、スタッフ自身も楽しめる範囲で内容を工夫しています。制作活動、そば打ち体験、ボッチャなど、取り入れながら、参加者の皆さん

スタッフ自身も年を取りますので、みんなで一緒にやることを心掛けています。立ち上げ当初から区のご協力をいただき、区長さんや民生児童委員さん、福祉運営委員さんと連携しながら開催してきました。

民生委員さんにも運営を手伝つて地域サポートの資格を取得し、定期的な安否確認にもつながっています。「最近顔を見ないけれど大丈夫かな？」と自然に声を掛け合える環境が、地域の見守り活動の強化にもなっています。

また、活動場所が参加者の皆さんにとって徒歩で気軽に来られる距離にあることも、大きな要因です。令和7年度からは、市の補助金を活用し通所型サービスBとして実施できるようになり、活動資金も安定して確保できるようになりました。参加者の方から「カレンダーに○をつけて、忘れないようにしているよ」と言っていただけのほど楽しみにしてもらえてることが、私たちスタッフの大きな励みです。スタッフも顔を合わせることで、互いに元気をもらっています。

これからも、地域の皆さんと一緒に、安心して集まる場所づくりを続けていきたいと思います。

『通所型サービスB』活動団体紹介

「おいでよカフェ」のほか、市内で活動する2団体を紹介します



▲茶話処おれんじの皆さん



▲どす来いサポーターの皆さん

高齢者福祉係が実施する「介護予防住民指導者養成講座」の受講者を中心立ち上がり、令和5年10月から活動を開始しました。毎週木曜日には、総合福祉センターで運動やレクリエーションを行っています。

サポートーは23名おり、楽しく・安全に活動できることを第一に心掛けています。また、補助金を活用し月に1回、健康運動指導士の小林明美先生を講師としてお迎えし、専門的な指導も取り入れています。

活動内容

- ◆ 第一週 小林明美先生による介護予防体操 体操、脳トレ、季節の行事
- ◆ 第二週 体操、脳トレ、季節の行事
- ◆ 第三週 体操、脳トレ、季節の行事
- ◆ 第四週 ボッチャ、スクエアステップエクササイズなど

参加者が楽しめるよう、週替わりで内容を変えて実施しています。

活動內容

開催日は月2回（第2・第4水曜日）。主な活動は、簡単な調理を一緒にを行い、できあがった料理を囲んでおしゃべりを楽しむことです。そのほか、講師による体操やミニ講話も取り入れています。



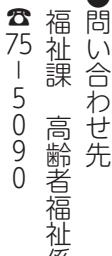
介護予防担当
松尾保健師

厚生労働省では、機能回復訓練などの個人へのアプローチだけでなく、地域づくり等の高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれた介護予防事業を推進しています。

また、シニア世代の方が担い手となり、役割を持つことが、ご自身の健康づくり・介護予防にもつながると言われています。

閉じこもりがちな高齢者にとって、地理的にも心理的にも参加しやすい身近な場所が拠り所になるのではないかと思っています。フレイル状態の方や孤立している高齢者が一人で多く地域のつながりで支えられるよう、通所型サービスBを活用していただきたいです。

担当保健師から一言



緊急時・災害時のもしもに備える

「個別避難計画」作成しませんか？

●問い合わせ先 福祉課 共生社会推進係 ☎ 64-88888



一人暮らしの高齢者に
あたるけど
必ず作成しないといけないの？

一人でも避難ができる方や、避難
時の支援者（親族等）が身近にいる
方は、必ずしも作成する必要はあり
ません。

こんな人が
対象です！



- 避難指示などの緊急時の情報をテレビやラジオなどから取得できない
- 避難が必要かどうか、または適切な避難の方法についての判断が自力ではできない
- 避難行動に介助が必要
- 独居など、災害時に孤立してしまう可能性がある

障がいを持つている
ので、災害時に普通の
避難所で過ごすことが難しい
けど作成したほうが良い？



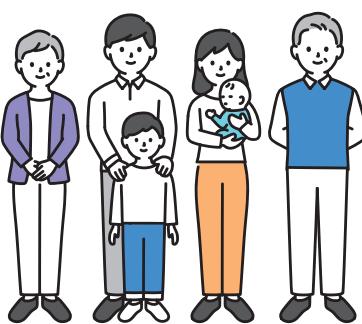
個別避難計画を作成しておこうと
されると予定です。
また、市が協定を結んでいる高齢
者・障がい者施設が「福祉避難所」
として開設された際に、広域避難施
設や福祉直接避難所からの移送を速
やかに行えるといったメリットもあります。これら福祉直接避難所、福
祉避難所は、高齢者・障がい者等の
要配慮者のうち、一般の避難所では
生活が困難な方のために開設される
避難所です。

「避難時に支援が必要な方」として行政や地域の皆さんと情報を共有することによって、災害時に必要な支援が行き届きやすくなります。近隣の方からの声掛けや見守りの機会が増え、ほか、一緒に避難してくれる地域の支援者があらかじめ指定しておくことができるため、より適切な避難行動につながります。

こうした支援の提供のためにも、作成について積極的なご検討をお願いします。

個別避難計画を作りたいけど
どうしたらいい？

新たに個別避難計画の作成を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。されることは、問い合わせ先までご連絡いただきます。調査用紙は郵送でお送りしますので、記入のうえご返送くださいますようお願いします。



市ホームページ

情報コーナー

●参加費、申し込み等は、必要な場合のみ記載しています。

☎…電話 Ⓛ…FAX ☐…Eメール

情報コーナー



問／市民課 市民係 ☎ 75-2007

カード

午前8時～午後3時
午前8時30分～正午（完全予約制）
市役所本館 市民係窓口

- ◆受付日時 1月11日（日）
午前8時30分～正午（完全予約制）
- ◆場所 市役所本館 市民係窓口
- ◆持ち物
- ①市役所でカードを受け取る場合
マイナンバーカード交付申請書、運転免許証等の顔写真付きの公的証明書
- ②自宅への郵送によりカードを受け取る場合
マイナンバーカード交付申請書、運転免許証等の顔写真付き公的証明書、保険証・資格確認書、通知力カード

マイナンバーカード休日窓口

◆受付日時 1月11日（日）

午前8時30分～正午（完全予約制）

◆場所 市役所本館 市民係窓口

お知らせ

掲載をご希望の方は、掲載希望月の2ヶ月前までに、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 ☎ 64-15893

市ホームページ

令和8年度 償却資産の申告

固定資産税の課税対象となる償却資産の所有者は、毎年1月1日現在において所有している償却資産について、申告をする必要があります。

- ◆固定資産税の課税対象となる償却資産とは
- ◆申告書の提出が必要な方

会社や個人が事業のために所有している有形原価償却資産で、土地、家屋、自動車税・軽自動車税の課税対象となる自動車等を除く資産。

①市内において、事業のために使用している償却資産または使用できる状態にある償却資産を所有している方

②市内において、所有している事業用償却資産を他の者に貸し付けている方

◆申告方法
12月16日付で申告書を送付しているので、同封した「償却資産申告の手引き」を参照いただき、必要事項を記入のうえ提出してください。

申告書等が届かない方や新たに申告が必要な方は、申告書等を送付しますので、ご連絡ください。

◆中庭、公衆トイレの利用可能時間
午前11時～午後3時
12月 火・水曜定休
年末年始休業 12月29日～1月3日
1月 火・水・木曜定休
2月 火・水・木曜定休

◆施設定休日
1月17日（土）
○「防災とボランティア週間」
1月15日（木）～21日（水）

◆申告期限 2月2日（月）
提出・問／税務課 資産税係 ☎ 62-11111（内線1171）

健全化判断比率等の確報値

令和6年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率の確報値は左表のとおりです。

(単位：%)	
指標	東御市の数値
実質赤字比率	該当なし
連結実質赤字比率	該当なし
実質公債費比率	9.9
将来負担比率	25.3
資金不足比率	該当なし

◆レストラン営業時間
カフェ・ランチ
午前11時30分～午後3時

ディナー（予約制） 午後6時～

◆レストラン定休日
火・水曜定休 不定期あり

問／商工観光課 観光係 ☎ 62-17701

信州とうみ観光協会

防災とボランティアについて考えてみませんか

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を機に、災害時のボランティア活動や防災意識が高まり、「防災とボランティアの日・週間」が設けられました。この機会に、災害ボランティアや災害の備えについて考えるとともに、備蓄品の期限確認や、最低3日分の食料の準備など、備蓄品の見直しをしましょう。

問／総務課 防災係 ☎ 2262-1111
上田警察署 ☎ 011-111-1110
1月17日（土）
○「防災とボランティア週間」
1月15日（木）～21日（水）

生ごみリサイクル堆肥の配布

- ◆対象者 市内在住の方
- ◆予約方法 下記の記入例を参考に往復はがきに記入し、郵送してください。
1世帯1通まで。同一住所は1世帯とみなします。
- ◆受付期間 1月7日(水)～27日(火)(当日消印有効)
- ◆配布日時 2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)」
- ◆配布数等 1世帯あたり4袋(1袋20kg)まで(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、用意ができ次第、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。

◆記入例

往信の宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往信の文面
<p>〒389-0516 往信 東御市田中656-2 東御市 生活環境課 クリーンリサイクル係 行き</p>	<p>※何も書かないで ください。</p>	<p>〒郵便番号 返信 ご自分の住所とお名前 をご記入ください</p>	<p>① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 希望袋数</p>

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

農作業残渣等の焼却による火災
予防

野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は、法律により原則禁止とされていますが、農業を営むためにやむを得ないものは、例外として認められています。農作物の残渣等をやむを得ず焼却する場合には、必ず事前に東御消防署(☎62-10119)へ連絡してください。

問／農林課 農政係 ☎64-10535



● 支援金の概要 詳細は県ホームページページをご確認ください。

● 募集期間 1月5日(月)～2月2日(月)まで

● くり支援金「地域発元気づく事業募集」

● 補助金

令和8年度 地域づくり活動補助金事業募集

● 募集期間 1月5日(月)～2月20日(金)まで

● 補助金の概要 詳細は市ホームページページをご確認ください。

● 応募方法 申請書に必要事項を記入のうえ、左記へご提出ください。

申請書は、市ホームページページから入手するか左記へご連絡ください。

応募・問／地域づくり支援課 ミュニティ推進係 ☎75-15506

● 応募方法 申請書は、市ホームページページから入手するか左記へご連絡ください。

応募・問／地域づくり支援課 ミュニティ推進係 ☎75-15506



市ホームページ

● 応募方法 申請書に必要事項を記入のうえ、左記へご提出ください。

申請書は、県ホームページページからダウロードをお願いします。

問／上田地域振興局 企画振興課 ☎25-17112

● 応募方法 申請書は、県ホームページページからダウロードをお願いします。

申請書は、県ホームページページからダウロードをお願いします。

問／上田地域振興局 企画振興課 ☎25-17112



県ホームページ

募集

**令和8年度
二十歳を祝う会実行委員募集**

◆対象者 平成18年4月2日～
平成19年4月1日生まれの方

◆令和8年度 二十歳を祝う会

日時 8月15日（土）午後2時～

場所 （予定）東御市文化会館
サンテラスホール

◆実行委員の内容

- ・当日までに6月から8月まで月1回程度の実行委員会議（オンライン会議）への出席
- ・前日会場準備や当日の式典の運営など

◆その他

- ・東御市に住所がない方でも申込できます。
- ・申込方法

- ・令和8年5月8日（金）までに、左記申込先へ電話、または申込フォームにてお申し込みください。

申込
・問／地域づくり支援課
地域コムニティ推進係
☎75-5506



ながの電子申請
サービス
申込フォーム

市政への提言「私のひとこと」

市立児童クラブ利用児童募集

◆申込期間

1月13日（火）～23日（金）
午前8時30分～午後5時15分

（閉庁日は除く）
※1月21日（水）、23日（金）は午後8時まで

◆受付期間 1月5日（月）～31日（土）

◆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。

◆持ち物 通帳（利用料口座振替用）、銀行印

◆受付場所 中央公民館2階 教育課 学校施設係

◆利用決定 書類審査のうえ、2月下旬に決定通知を送付します。その後、オリエンテーションを開催します。

◆注意事項 ※各クラブの受入可能人数を超えた場合は、教育委員会で優先順位の基準を決め審査を行い、通所の可否を決定します。

◆申込期限 1月30日（金）
問／地域づくり支援課 青少年係
☎64-55805

✉seishonen@city.tomi.nagano.jp

申込・問／教育課 学校施設係

☎64-55906
市ホームページ

お詫びと訂正

市報12月号と合わせて全戸配布しました「高齢者のためのあんしんガイドブック」について、記載内容に誤りがありましたので次のとおり訂正し、お詫びいたします。

22ページ ④介護予防・社会参加
一般介護予防教室

【訂正前】

貯筋教室 第2・第4木曜日

【訂正後】

貯筋教室 第2・第4火曜日

また今回の申し込みについては、5月中までに利用を開始する方を対象とします。6月以降利用を希望する場合は、利用開始1か月前までにお申込みください。

ながの電子申請
サービス
提出フォーム



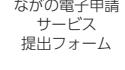
市ホームページ



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



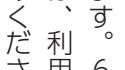
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



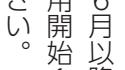
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



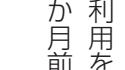
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



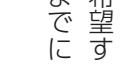
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



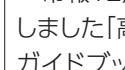
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



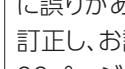
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



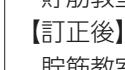
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム

ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



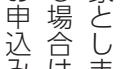
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



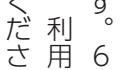
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



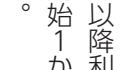
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



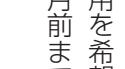
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



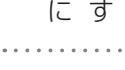
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



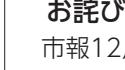
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



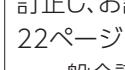
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



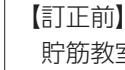
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



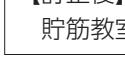
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム

ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



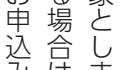
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



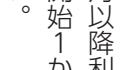
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



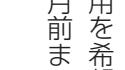
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



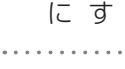
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



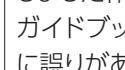
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



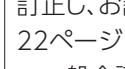
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



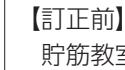
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



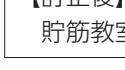
ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



ながの電子申請
サービス
提出フォーム



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）
瓜田団地	1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
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
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

* 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 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。）

* 4 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	瓜田団地	<ul style="list-style-type: none"> ・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）



市ホームページ

◆受付期間 1月6日（火）～26日（月）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 2月9日（月）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3月2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ヶ月分）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。

受付・問／建設課 住宅係（庁舎別館3階） ☎64-5882 ☎64-5881

東御市の話題もいっぱい！

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



上田ケーブルビジョン 0120-160-074 長野県上田市中央 6-12-6



インターネットでも見られます！

子育て支援センター養成講座

◆ 内容 子どもをめぐる社会情勢、発達障がいや養育、子どもの育ちや見守りなどを学ぶ研修です。また、「見守り支援員」登録や活動内容について、幅広く学べる講座です。

◆ 研修日時

※A、Bのいずれかのコースを選択して下さい。

A 午前の部コース

午前9時30分～正午

①1月21日(水)、②1月26日(月)

B 午後の部コース

午後1時30分～午後4時

①2月17日(火)、②2月24日(火)

◆ 場所

(東)

◆ 申込方法

部子育て支援センター2階)
申込方法

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

申込・問／子どもサポートセンター
子ども家庭支援課 ☎ 71-10450
✉ kodomokatei@city.tomi.nagano.jp



スマート講習会の参加者募集

◆ 利用方法 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。

◆ 活用編① 地図・動画アプリの使い方(Youtube等)、安心安全な使い方

◆ 活用編② マイナンバーカード、マイナポータルの使い方、コミュニティFM「はれラジ」アプリの使い方、安心安全な使い方

◆ 対象 市内在住で、スマートフォンを使つことに興味のある方

◆ 定員 各回10名(先着順)

◆ 申込受付時間 平日午前9時～午後5時

◆ 申込期限 1月5日(月)

◆ 場所 中央公民館 学習室7

◆ 日時 令和8年1月7日(水)

◆ 平日午前9時～午後5時

◆ 申込期限 1月5日(月)

◆ 場所 中央公民館 学習室7

◆ 日時 令和8年1月7日(水)

◆ 平日午前9時～午後5時

◆ 申込期限 1月5日(月)

◆ 場所 上田市文化会館

◆ 日時 2月5日(木)

◆ 場所 上田市文化会館

◆ 内容・対象 甲種防火管理講習を修了し、収容人員が300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者に選任されている方が5年に1回受講する講習です。なお、該当しているかどうか等の詳細は、最寄りの消防署にお問い合わせください。

◆ 定員 50名

申込方法

申込書を記入のうえ、東御消防署へ提出していただくか、東御消防署にて、申込書に記入してください。

申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。

◆ 申込期限 2月13日(金)まで

◆ その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。定員になります。また感染拡大防止のため、中止する場合があります。

◆ 申込方法 申込書を記入のうえ、東御消防署へ提出していただくか、東御消防署にて、申込書に記入してください。

申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。

◆ 申込期限 2月13日(金)まで

◆ その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。定員になります。また感染拡大防止のため、中止する場合があります。

◆ 申込方法 申込書を記入のうえ、東御消防署へ提出していただくか、東御消防署にて、申込書に記入してください。

申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。

◆ 申込期限 2月13日(金)まで

◆ その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。定員になります。また感染拡大防止のため、中止する場合があります。

◆ 申込方法 申込書を記入のうえ、東御消防署へ提出していただくか、東御消防署にて、申込書に記入してください。

申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。

◆ 申込期限 2月13日(金)まで

◆ その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。定員になります。また感染拡大防止のため、中止する場合があります。

◆ 申込方法 申込書を記入のうえ、東御消防署へ提出していただくか、東御消防署にて、申込書に記入してください。

申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。

◆ 申込期限 2月13日(金)まで

◆ その他 受講は無料です。講習後に修了証をお渡しします。定員になります。また感染拡大防止のため、中止する場合があります。

問／東御消防署 救急係 ☎ 62-0119

自衛官候補生の募集

◆ 受講料 2000円

(上田地域防火協会会員1500円)

◆ 持ち物 筆記用具

午前9時～(電話申込不可)

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

◆ 申し込み 令和8年1月5日(月)

問／消防本部予防課 検察指導担当 ☎ 26-0029

午前9時～(電話申込不可)

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

◆ 申し込み 令和8年1月5日(月)

問／自衛隊上田地域事務所 ☎ 22-5267

◆ 受付締切 1月21日(水)

◆ 試験日程 1月28日(水)、29日(木)

◆ 受付締切 1月31日(土)

◆ 採用試験 学科(Web)

◆ 受付締切 2月18日(水)

◆ 採用試験 学科(Web)

◆ 受付締切 2月25日(水)、26日(木)

資格等については、条件により異なります。詳しくは左記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

第63回湯の丸スキー大会

◆日時 3月1日(日) 午前9時

(受付 午前7時15分)

◆場所 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ

◆参加料 高校生以上3000円 小中学生1500円

◆申込開始日 1月5日(月)

◆申込方法 エントリープラス

左記「次元コード」「エントリープラス」からお申込みください。

参加料の入金はペイジーまたはコンビニ決済となります。

◆申込期限

2月9日(月) 午前0時まで

◆申込・問 / 第63回湯の丸スキー大会
申込方法についてのお問い合わせ
(東御市観光情報ステーション)
大会についてのお問い合わせ
△62-17701
△75-1455



エントリープラス



信州とうみ観光協会

図書館朗読講座 「朗読の愉しみを日々の生活の中に」

◆対象者 市内在住で、講座の全日程

に参加できる方(朗読経験は不問)

◆場所 市立図書館2階 研修室1

◆講師 池田知可子氏(元信越放送アナウンサー)

◆日時と内容 午後1時～午後3時
・第1回 2月6日(金)「発声」
・第2回 2月20日(金)「発音」
・第3回 3月6日(金)「表現」

※講師の都合により講座内容が変更になる場合があります。

◆定員 20名(参加費無料)

◆申込方法 左記へ電話にて申し込みください。

◆申込・問 / 東御市立図書館
△64-5886

興味のある方。※経験の有無は不問
◆定員 20名(参加費無料)
◆持ち物 おすすめや好きな絵本があれば、1冊お持ちください。

◆申込方法 左記へ電話にて申し込みください。

◆申込・問 / 東御市立図書館
△64-5886

ハロートレーニング 3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 令和8年3月3日(火)～
8月25日(火)(6か月訓練)

◆場所 (長野市吉田4-25-12)
ポリテクセンター長野

◆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 2月6日(金)までにお近くのハローワークへお申込みください。

◆対象 読み聞かせ(読みあい)ワークショップ、わらべうたや昔話の魅力などを学びます。

◆講師 絵本専門士 齋藤孝枝氏
読み聞かせボランティア活動に

◆対象 浅井こどもの本の会所属

◆申込・問 / ポリテクセンター長野
△026-243-7856

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 每月第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 每月第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～ 每月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆ゆめみらい公民館 每月第1金曜日 午前11時30分～午前11時50分
- ◆市民情報広場 每月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分

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
1月8日	各種検診・急病時の相談ダイヤルの案内・献血について	健康推進課
1月22日	スノーシュートレッキング募集	商工観光課

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

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
1月8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	間／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をお持ちの方。	
1月16日(金) 1月19日(月) 1月20日(火) 1月21日(水) 1月22日(木) 1月23日(金)	求職中の若者のためのパソコン講座(全5回) ワード・エクセルの基本操作・応用 (office2024を使用します) 初回（1月16日）は講座説明会 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・間／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)	
1月20日(火)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 歩き巫女通年講座 ～武田氏との関係について～	◆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・間／とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※大雪等で変更の場合は連絡しますので、事前にお申込みください。	
1月22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・間／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 1月9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。	
1月25日(日)	とうみ歴史研究会の地域の歴史講座 東御の歴史とエンタメ活用について ～中世武将海野・祢津・望月三氏の知名度を上げるには～	◆場所 北御牧庁舎2階 講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 新村明子会員	申込・間／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 ※大雪等で変更の場合は連絡しますので、事前にお申込みください。	
	全国一斉生活保護相談会 1人でも多くの生活困窮者を最後のセーフティーネットである生活保護制度へつなげるための電話相談会です。	◆時間 午前10時～午後6時 ◆当日専用電話番号 ☎0120-052-088 (当日のみ有効)	間／長野県青年司法書士協議会 会長 檜山 ☎026-219-6825 ◆相談無料・秘密厳守	

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
2月4日(水)	令和7年度地域おこし協力隊活動報告会 都市部から生活の拠点を東御市に移した「地域おこし協力隊」が1年の活動の成果や今後の目標を発表します。	◆場所 中央公民館2階 講義室 ◆時間 午前9時30分～正午	申込・問／地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆申込み 不要	
2月7日(土) ※予備日 2月8日(日)	冬のぜっけい御牧原を歩こう2026 真っ白なアルプスの大パノラマを眺めながら、キリっとした空気と、美しい田園風景の中を歩きませんか。ゴールの後は、御牧原のおいしい野菜いっぱいの温かい汁物をお出します。	◆集合場所 御牧原北部公民館（予定） ◆時間 午前10時～ 午後1時頃まで ◆コース 長短2コースの予定（2km, 5km）	申込・問／おいでなんし御牧原の会 ☎55-8000 ◆要参加申込み。右の二次元コードまたは、電話にてお申ください。 ◆イベントの詳細はお申し込み後にお知らせします。 ◆参加費 大人700円、小中学生500円	
2月12日(木) 2月13日(金) 2月16日(月) 2月18日(水) 2月19日(木) 2月20日(金)	求職中の若者のためのパソコン講座（全5回） ワード・エクセルの基本操作・応用（office2024を使用します） 初回（2月12日）は講座説明会 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・問／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）	
2月14日(土)	観光地域づくりタウンミーティング 会場の皆さんと一緒に楽しく東御市の観光について考えていきます。ゲストを招いた講演などもあります。	◆場所 中央公民館3階 講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後4時	問／信州とうみ観光協会 ☎62-7701 ◆詳細は右記の二次元コードよりご確認ください。	
2月15日(日)	大人のための絵本読みきかせ 市民の方と図書館職員が、「だいじょうぶ。」をテーマに絵本を読みます。	◆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	問／東御市立図書館 ☎64-5886 ◆その他 観覧申し込み不要。当日、会場にお越しください。	

東御市内の
未経験、女性ドライバー歓迎！シニアも活躍しています！

タクシー運転手募集中！

滋野駅舎内に営業所を置く「しげのマツバタクシー有限会社」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！

 しげのマツバタクシー有限会社
(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。

○まずお気軽にお問い合わせください。



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。



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

保健案内

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

乳幼児健診等のご案内

乳幼児健康診査、離乳食教室の日程は「保健ごよみ」で確認できます。

*本年度から各家庭への「保健ごよみ」の送付はしていません。

保健ごよみ



すくすく♥TOMI



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

母子モ



各種相談（総合福祉センター）

相談名	実施日	時 間
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時
母と子の栄養相談・歯科相談	2月3日(火)	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談		予約制
こころの健康・依存症に関する相談		
生活習慣病相談	月～金曜日 (祝日除く)	午前9時～午後5時

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

- | | |
|------------------|----------|
| ○スウィッシュ！ | 藤ノ木 優：著 |
| ○わたしのおとうさんのりゅう | 伊藤 比呂美：著 |
| ○心がほっとするポケット般若心経 | 枡野 俊明：監修 |
| ○浪漫の都 | 山崎 隆士郎：著 |
| ○円ドル戦争40年秘史 | 河浪 武史：著 |
| ○こども防犯BOOK | 富川 万美：著 |
| ○気分の9割は血糖値 | 小池 雅美：著 |
| ○元力士櫻流絶品ちゃんこ | 櫻 正行：著 |
| ○大谷のバットはいくら？ | 熊崎 敬：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 2月13日（金）午前10時30分～
- ◆「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会
日 時 2月21日（土）午前10時30分～

開館時間と提供サービス変更のお知らせ

図書館システム更新のため、つぎのとおり変更いたします。

◆期間 12月23日(火)～1月8日(木)

◆開館時間 午前9時～午後5時

・本の貸出はできません（返却は可能です）。

休館のお知らせ

毎週月曜日は休館日です。

◆月末図書整理日 12月26日（金）

◆年末年始休館 12月28日（日）～1月5日（月）

◆臨時休館 館内照明LED化工事のため、1月30日(金)～2月2日(月)は休館します。

問／市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル1月 UCV112

第19回東御市合唱祭

■日時 1月10日(土) 9:00 15:00 21:00

東御市内で活動する合唱団体や小中学生が集まり合唱祭が開かれました。（12月14日開催）

出演団体 アンサンブルDivा／コール・エコー／

ティンカーベル／とうみ混声合唱団／

マルカート／ムーミン／北御牧小学校

音楽クラブ／東部中学校合唱部／

とうみ音楽団コールジュニア



とうみチャンネル

※詳しい番組表は右記二次元コードからご覧ください。

◆Weekly！とうみ

東御市の1週間の話題をお届けします。

【放送時間 6:00～12:00～18:00～】

毎週金曜日更新

動画は右記の二次元コードからご覧いただけます。



ウイークリーとうみ

問／上田ケーブルレビューション ☎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 間／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		
人権啓発センター	午前10時～午前11時	2月4日(水)、18日(水)、25日(水)
滋野コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	2月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	2月4日(水)、18日(水)、25日(水)
和コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	2月2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	2月5日(木)、19日(木)
貯筋教室 ◆申込不要		
総合福祉センター3階	午後2時～午後3時	2月10日(火)※総合福祉センター、24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	2月14日(土)、28日(土)
転倒予防水中ウォーキング(入館料1,200円が別にかかります) ◆申込不要		
温泉アクティブセンター	午後2時～午後2時30分	2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)
認知症の人と家族の会(個別相談できます) ◆申込不要		
総合福祉センター2階	午前10時～正午	2月25日(水)
体と脳のセルフチェック ◆のうKNOWと姿勢測定は要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 土曜日 午前8時30分～正午	[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。
	2月9日(月) 午前9時30分～正午	[のうKNOW] ◆総合福祉センターでチェックする場合要予約。ご自身のスマホまたは総合福祉センターの端末を使ってテストを行い、脳年齢をチェックします。
	2月18日(水) 午後1時30分～午後4時	【姿勢測定】 ◆要予約 姿勢のくせや歪み、ねじれ等がわかります 当日までに予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090		
総合福祉センター2階	2月18日(水) 午前9時～正午	理学療法士へ身体の悩みや運動等について相談できます。 ◆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	2月28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

間／福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888



東御市ひきこもり・孤立相談窓口(まいさば東御)

	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	2月10日(火) 午後1時30分～午後3時30分	2月17日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所	総合福祉センター2階 相談室2-2	Caféなか相談室(cafeみまき苑)

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)	2月6日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)		午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		1月16日(金) 13時から 予約開始	

国民年金 アドバイス

国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度をご案内します。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

- 対象者 免除制度：本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下または失業した方等
猶予制度：20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の方
- 対象期間 令和7年7月～令和8年6月の1年間（なお、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）
- 持ち物 基礎年金番号がわかるものまたはマイナンバーカード、失業を原因として申請する場合は「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」「雇用保険受給資格通知」など失業していることを確認できる公的機関の証明の写し
- 申請先 市民課 国保年金係

学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

- 対象者 大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で、本人の前年所得が基準以下の方
- 対象期間 令和7年4月～令和8年3月の1年間（なお、申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）
- 持ち物 学生証（コピー可）または在学証明書（原本）、基礎年金番号がわかるものまたはマイナンバーカード
- 申請先 市民課 国保年金係

○ 免除猶予期間中の保険料は、後から納めることができます。
保険料の免除・納付猶予・追納について、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください

- 問い合わせ先
小諸年金事務所 ☎ 0267-22-1082
市民課 国保年金係 ☎ 75-8810



日本年金機構
免除制度・
納付猶予制度



日本年金機構
追納制度

税ワンポイントメモ

Q 省エネ改修工事を行いたいのですが、どのような工事であれば、固定資産税の減額がありますか？また、その他にも住宅の改修を併せて行う場合に減額はありますか？

A お住まいの快適性や安全性を高めるために、住宅改修をされた場合は、一定の条件を満たすと翌年の固定資産税が減額される制度があります。

減額の対象となる省エネ改修工事の詳細は、下記のとおりです。また、その他にも耐震改修やバリアフリー改修を行った住宅も減額対象になります。省エネ改修とバリアフリー改修は併用が可能ですが、耐震改修は併用が不可となっています。詳しくは資産税係までお問い合わせくださいかホームページをご覧ください。

工事内容等の要件

- 次の工事のうち①のみ、または①と併せて②～④のいずれかの工事が行われたこと。
 - ①窓の断熱性を高める工事（二重サッシ化、複層ガラス化など）
 - ②床の断熱性を高める工事
 - ③天井の断熱性を高める工事
 - ④壁の断熱性を高める工事
- 改修後の住宅の面積が50m²以上280m²以下であること。（床面積が120m²を超える場合は120m²まで）
- 平成26年4月1日以前からある住宅が対象。
- 補助金を差し引いた工事費が60万円を超えること。
- 改修部分が省エネ基準に適合すること。

減額内容

- 住宅1戸につき、120m²相当部分の固定資産税の3分の1を翌年度分に限り減額。
- 認定長期優良住宅の場合は3分の2を減額。

申告手続きについて

- 工事が完了してから3か月以内に申告が必要です。
- 工事内容により、必要書類が異なりますので、事前に資産税係へご相談ください。



市ホームページ

問い合わせ先

税務課 資産税係 ☎ 62-1111 内線 1171・1172



うちの子も 結婚できました！

お子様のご結婚、あきらめないで！お気軽にお悩みご連絡くださいませ。

マル滴マークCMS取得 ムスペル株式会社

結婚相談所ムスペル長野

長野市広田48 神明第一ビル2階
営業時間：10時～19時
定休日：第2・第4水曜日

通話料 無料

0120-138-026

※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）

TOMI 21 市報とうみ(2026年1月)

第一十一回 東御市短詩型文学祭

11月22日、第22回東御市短詩型文学祭が中央公民館で開催されました。

本年は、一般104名、児童生徒1241名の皆さまから作品をお寄せいただきました。

当日は、部門ごとに表彰が行われたほか、選者の先生を囲んでの研究会が開かれ、先生による指導を受けたり、相互の作品を鑑賞したりするなど、研鑽を深めました。

ここでは、特選を受賞された皆さん的作品を紹介します。ぜひ、今年度の力作をお楽しみください。



〔現代詩の部〕特選

種を蒔く 栗原 陽子

思いがけないお誘いを受けた
小学校のクラブ活動を
指導してもらえないかと
何年か途切れていった書道を

今年復活させたい
お楽しみの時間も入れて
書道の楽しいところも教えて　と

少し困った
長年古典をお手本に書いてきた
一本の線一つの点にこだわる

何十回も何枚も 納得するまで書く
書かなければうまくならないと
書道は厳しくてあたり前と
凝り固まっている私に

楽しい書道を指導できるだろうか
私も一緒に学ぶのだ
書く楽しさを

いつか
白と黒の世界を作り出してみたいと
思ってくれる時がくる
その時のためには

今私のにできることを
小さな種を蒔く
希望を込めて
種を蒔く

〈選者〉 小山 国憲 こやま くにのり
筆の雨五色で降つてるちひろの絵ちびちゃん・犬もしつかり濡れて

宮坂 美代子 みやさか めだこ

吉沢 好樹 よしざわ よしき

おめも歳しりやこうなるだとと言いたげな母の背を押し登る坂道

中家 美幸 なかや みゆき

渡邊 遼 わたなべ りょう

〔俳句の部〕
朝顔や理科室が沸く一時限

日記買ふ子の生まるる日まづ書きぬ

〔川柳の部〕

中澤 清人 なかざわ きよひと
会いに行く顔も心も丸くして

〈選者〉 近藤 魁風 こんどう かいふう

日記買ふ子の生まるる日まづ書きぬ

受賞作品の紹介

(敬称略)

〈選者〉 酒井 力 さかい つとむ

だが
これは私自身の殻を破る
チャンスかもしれない

遊び文字 ゆるい文字
筆ペンやカラーペン
クレヨンや色鉛筆で書く文字や絵

それも良いではないか

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

書く楽しさを

私も一緒に学ぶのだ

●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
☎ 051-550-06

令和8年度 市県民税・国民健康保険税の申告が始まります

令和7年の所得の申告は、令和8年度の課税資料や各種保険料、保育料の算定、各種手当等の基礎資料となります。令和8年1月1日現在、東御市に住民票があり、申告が必要な方は、期間内に申告をお願いします。

申告期間 2月16日（月）から3月16日（月）まで

詳しくは、市報とうみ1月号と一緒に配布されている「**令和8年度 市県民税・国民健康保険税の申告について（お知らせ）**」および市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 64-5877



市ホームページ

個人住民税の電子申告が始まります

個人住民税は、スマートフォンやパソコンからも、申告が可能です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 64-5877



市ホームページ

行かなくていい！待たなくていい！確定申告はスマートフォンでe-Taxから！

「スマホ申告講習会」を開催します

上田税務署職員に相談しながら、一足先にe-Taxで申告を完了することができます！



◆開催日時：1月30日（金） 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時30分～午後3時30分
(午前、午後どちらも同じ内容になります)

◆場所：東御市中央公民館2階講義室

◆持ち物：

- ・スマートフォン（マイナンバーカード読み取対応のもの）
- ・マイナンバーカードおよび取得した際に設定したパスワード
- ・申告に必要な書類（給与・年金の源泉徴収票、医療費を集計したもの、社会保険料や年金等の支払を確認できるもの、生命保険料等の支払証明書等）



◆事前申し込み：1月23日（金）までに税務課住民税係（☎ 64-5877）へお電話で申し込みをお願いします。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎ 64-5877

市民病院通信

産後ケア事業について

産後ケア事業は、出産後1年未満の母子を対象に、助産師などの専門職による心身のケアや育児サポートを行う公的サービスです。産後の体調回復や育児に関する不安の解消を目的としており、希望する方はどなたでも利用できる制度です。

◆3つのサービス形態

★宿泊型（ショートステイ）

医療機関や助産所に宿泊して夜間も含め1日を通して専門的なケアを受けることができる、授乳指導、

や育児指導を集中的に受けたい方、不慣れな育児に不安がある方、体調が不安でしつかり休みたい方などに適しています。

★通所型（デイサービス）

施設に利用者が来所し、昼間に日帰りで専門的なケアを受けられます。気軽に事業を利用したい方、兄弟がいたり家庭の事情で日中のみ利用したい方などに適しています。

★訪問型（アウトリーチ）

実施担当者が自宅に訪問します。施設への移動が難しい方、住み慣れた環境で実情に合わせたアドバイスを受けてい方におすすめです。

●問い合わせ先
助産所とうみ ☎ 62-10168

◆助産所とうみの 産後ケア事業

助産所とうみでは、宿泊型と通所型のサービスを提供しています。身体を休められ、育児に自信を持てるよう、ご希望を伺いつつ相談しながらケアを行っています。

◆宿泊型

●対象・産後4か月未満

入所は午前11時以降、退所は午前11時まで（延長料金負担にて時間変更可能）

●対象・産後1年未満

午前9時～午後4時の間で利用可能

●半日デイケア（4時間未満）

・1日デイケア（4時間以上）

※産後ケア事業の公的補助は、自治体ごとで異なりますが、利用料金の7～9割を負担してくれることが多いです。詳細はお住まいの市町村へお問い合わせください。

巧妙化する詐欺被害にご注意ください！

●問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎ 75-12410

マイナンバーカードと「保険証のひも付け」を口実とした詐欺にご注意ください

市内では8月以降、「市役所の職員」や「保険証の停止」をかたる不審電話が多数確認されています。いずれも市や県・金融機関を名乗り、還付金や保険証トラブルを口実に個人情報を聞き出そうとする手口です。

最近では、自動音声ガイダンスによる電話から始まり、複数の人物が登場する「劇場型詐欺」の事案も発生しています。

急増中！ 市役所を名乗る「還付金詐欺」

市の国保年金係をかたり、「保険証が使えなくなる」「還付金がある」ので番号を押すようになどと不安をあおる電話が、8月以降17件寄せられています。

不審な電話が来たら

- ① その場で返事をしない・番号を押さない・個人情報を伝えない
- ② 少しでも不安を感じたら、市役所・金融機関・消費生活センターへ相談

お母さんが心身ともに健康であることが赤ちゃんや家族の幸せにつながります。不安や疲れを感じたら一人で抱え込まず、ためらわずにご相談ください。

高齢者の方が不審に思い、市役所や金融機関へ確認したことで、いずれも実害には至りませんでしたが、中には「還付がある」と信じさせ、銀行名・口座番号・パスワードを聞き出される寸前となつた事例もあります。

最近は、実在の機関名・職員名をかたり、複数人が連携して迫つてくる巧妙な手口が増えています。「あれ？」と思つたら、すぐ周囲や市へご相談ください。

心

の眼

(197)

サヘル・ローズ『言葉の花束』より

人権同和教育指導委員

富岡
とみおか
茂樹
しげき



日本でタレント・俳優として活躍するサヘル・ローズさん。イラン出身で明るく華やかな印象の彼女ですが、一九八〇年代に勃発したイラン・イラク戦争によって孤児となり、その運命に翻弄された壮絶な経験の持ち主です。そうした背景を知ると、その笑顔の奥にある強さと優しさがより深く感じられます。

著書『言葉の花束』の中で、サヘルさんは【人が、誰かを生かすのはとってもシンプルなことかもしれない】と語っています。人は、誰かに認められ、存在を大切にされるとで「生きている」と実感できる。私たちが相手の存在を尊重することは、人権を守る社会の第一歩であると気づかされます。

また、いじめに悩む人に向けて【頑張らなくて良い勇気】という言葉も届けています。つらい時に「頑張れ」と言われることが、時として心の重荷になることがあります。無理をしなくてよい、誰かを頼つてもよい。そう言い合える社会こそ、思いやりを大切にできる社会なのだと思います。

さらに、サヘルさんは【心には、国籍も国境も関係ない】と語ります。



【出典】 サヘル・ローズ『言葉の花束』より (講談社) より引用

す。文化や背景が異なる人々が共に暮らす地域だからこそ、相手の違いを受けとめ、心に寄り添う姿勢が求められています。

【砂浜に咲く薔薇】を意味するサヘル・ローズという名前には、養母から「困難に立ち向かう強さを持つてほしい」という願いが込められているそうです。異国の地で力強く歩んできた親子の姿勢に、深い感銘を受けました。一人ひとりのやしさが、誰かの人生を支える力になる。そのことを改めて心に刻みたいと思います。

市議会12月定例会が11月28日に開会しました。初日には、令和7年度一般・特別会計および公営企業会計補正予算の議案7件、条例の一部改正等の議案14件が提案されました。19日には、一般会計補正予算の議案1件が追加され、計22議案が上程されました。8日と9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。10日には総括質疑・委員会付託がなされ、11日から各常任委員会で付託された議案等の審査が行われました。

17日には、予算決算特別委員会が開催され、各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、本

定例会の審議結果等の詳細につきましては、

2月発行の

「議会だより」に掲載します。

市議会12月定例会

22議案を提案

市議会12月定例会が11月28日に開会しました。



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

事前予約制



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

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。

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

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。

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)

お問い合わ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。

※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〉

最高賞

第25回abn・八十二グループ ふるさとCM大賞NAGANO

ふるさとCM大賞 受賞!!!

●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

作品はコチラ



◆こちらの二次元コード、またはYouTube 東御市チャンネルからご覧いただけます。



▲16年ぶり2回目の大賞受賞!

ふるさとの魅力を伝える30秒CM作品で競うコンテスト「第25回ふるさとCM大賞NAGANO」(長野朝日放送主催)で、東御市の作品「くるみ君の大冒険」が、全84作品の中から最高賞となる『ふるさとCM大賞』を受賞しました!

今回の作品は、坂道が多い東御市を模した「らくり装置」のコースを、くるみがひとりでに駆け下りる映像で、市内の名所や特産品がふんだんに盛り込まれた内容になっています。初めから終わりまでノーカットで撮影する「ワンカット」を狙い、成功までの総ティク数はなんと【194】回! 速いスピードで駆け下りるくるみや様々な仕掛け、湯の丸のプール模型やワインなど、液体を使ったからくりも見ものです。



▲作品を制作した小林拓馬地域づくり支援員が大賞の楯を受け取りました



▲当日ご協力いただいた「東御市を明るく照らす会」の皆さん

から審査委員長となつた漫画家のやくみつるさんは、「優れた作品が多い中、東御市は頭一つ抜けていました」との講評もいただきました。

YouTube 東御市チャンネルでは、本作品のか、成功までの道のりをまとめた「NG集」もご覧いただけます。ブログサービスnoteでも苦労した点など、制作のウラ話をまとめています。ぜひご覧ください。

20作品が選ばれた最終審査会では、市職員有志からなる「東御市を明るく照らす会」も参加し、"CMのづき"を想像させるようなパフォーマンスを披露しました。全身ぐみに扮した恰好でのパフォーマンスはインパクト大! 会場は歓声と笑いに包まれ、今年

が終審査会では、市職員有志からなる「東御市を明るく照らす会」も参加し、"CMのづき"を想像させるようなパフォーマンスを披露しました。全身ぐみに扮した恰好でのパフォーマンスはインパクト大! 会場は歓声と笑いに包まれ、今年

作品のウラ側



◆成功までの道のりをまとめた「NG集」動画はこちら



◆制作のウラ話をまとめたnote記事はこちら

最終審査会放送日



長野朝日放送 2026年1月3日(土)午後4時~(予定)

インパクト大の東御市のパフォーマンスをはじめ、他の市町村の作品も見どころたっぷりです。最終審査会の様子をぜひ放送でご覧ください!

地域おこし協力隊が行く!

2026.1
Vol.92

ワインビアの2人に聞いてみた!

勝又 里絵 隊員・橋本 茂樹 隊員

今年着任し、主に湯楽里館ワイン&ビアミュージアムで勤務している2人の隊員に話を聞きました。

●お二人の最近の活動についてお聞かせください。

ワイン&ビアミュージアムでのコンシェルジェはもちろん、市内のイベントに参加し「どうみワイン」ファンを増やす活動を行っています。実際に生産者さんと話すことを大事に考えており、ブドウ畠に行き作業のお手伝いもしています。最近では「ワイン造りとそれを取り巻く営みとの連携」と題し、セミナーを開催致しました。



▲作業のお手伝いをする勝又隊員



▲勝又さんと橋本さん

この冬は「湯の丸スキー場」に行こう!!

番外編

～卒業した隊員に聞いてみた～

藤本 省二 地域づくり特任支援員

地域おこし協力隊を卒業し、11月からは地域づくり特任支援員として引き続き観光振興に携わっている藤本支援員に話を聞きました。

●今年の冬の湯の丸の魅力は?

湯の丸高原にいよいよ待ちに待ったワインセンターシーズンが到来了しました。上質なパウダースノーを誇る「湯の丸スキー場」は例年より早く11月23日にオープン。

定評のある「アクセスの良さ」・「サラサラの雪質」・「晴天率が高い

ことに加えて「グレンデ整備のクオリティが高く滑りやすい」ともお客様から

評価の高いポイントです。今シーズンは最新型の雪上車「RIZIN」も導入されて更なるゲレンデコンディションの向上が期待できます。



▲最新型雪上車「RIZIN」

レストハウスでは美味しい新メニューがお客様をお待ちしております。

●藤本支援員のオススメは?

信州どうみ観光協会では1月24日よりスノーシュートレッキングツアーを開始し、白銀の世界をご案内します(要予約)。

スノーシューはなじみが薄いかも知れませんが、いわゆる「かんじき」を履いてストックを持って雪深いバックカントリーをウォーキングするアクティビティです。静かな森の中でフカフカな新雪歩きを楽しんでみませんか。

- 今後の活動予定について教えてください。
「どうみワイン」をもっと身近に楽しんで頂けるようなイベントを1・2月に予定しています。生産者支援の活動にも力を入れていきますので、よろしくお願ひいたします。
- 市民のみなさんに知つてもらいたいことは?
東御市は晴天率が高く、朝晩の寒暖差が大きいため良いぶどうが育ちます。また、標高差があるので、様々な品種やワインの作り方に挑戦できます。個性や魅力にあふれた数々のワイナリーが市内にはあり、好みのワインを見つける楽しさがあります。
- 市民のみなさんに知つてもらいたいことは?
ワインビアに気軽に来て頂けるような雰囲気づくりと、イベントの開催を通して「どうみワイン」を広めたいと思っています。ワインをお勧めする際、生産者さんの想いや栽培・醸造のご苦労や楽しみなどのストーリーを伝えられたらと思っています。



▲畠で作業する橋本隊員

- 藤本支援員のオススメは?
信州どうみ観光協会では1月24日よりスノーシュートレッキングツアーを開始し、白銀の世界をご案内します(要予約)。
- 藤本支援員のオススメは?
信州どうみ観光協会では1月24日よりスノーシュートレッキングツアーを開始し、白銀の世界をご案内します(要予約)。



▲一緒に新雪の中を歩きましょう!

編集担当・地域づくり支援員 小林

すくすく育てどうみつ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

12・1月
生まれ



わたなべ ようせい
渡邊 燿生ちゃん
(加沢)

あっという間の1歳!
笑ったり泣いたり、全部が愛
おしい毎日でした。
これからも元気に大きくなっ
てね ❤️



いとう ふみ
伊藤 史ちゃん
(本海野)

1歳のお誕生日おめでとう!
いつもニコニコ元気いっぱい
でみんなを笑顔にしてくれる
ふみくん、ずっと大好きだよ
❤️



しおいり こみ
塩入 曜ちゃん
(常田)

1歳の誕生日おめでとう!
これから、お兄ちゃんとたく
さん遊んで仲良く大きくなっ
てね。



つちや みなと
土屋 淳士ちゃん
(日向ヶ丘)

1歳のお誕生日おめでとう!
いつもにこにこ、いたずら大
好きなみくん★
これからもみんなに愛される
元気なみくんでいてね ❤️

☆募集します!!☆

(対象者 2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、shihoh-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただきか、市公式LINE (ID:@tomicity) までお送りください。締め切りは、1月8日(木)必着。

トピックス 地域の話題

通学路の安全確保に向けて、全小中学校を対象に合同点検



▲各校区の危険箇所について現地で状況を共有

市教育委員会では、児童生徒が安全に通学できる環
境を整えるため、今年度、市内全ての小中学校を対象
に通学路危険箇所の合同点検を実施しました。

この合同点検は、「東御市通学路交通安全プログラム」に基づき2年に1度実施しているもので、警察署、
国道事務所、長野県、校長会、PTA、地域関係者、市
など、関係機関が連携して行うものです。

点検当日は、各校区の危険箇所について状況を共有
し、必要な対策内容や対応する実施機関等について協
議しました。



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▶



〔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。

金メダリスト杉村氏も参加! とうみボッチャ10回記念大会が開催!



▲杉村選手と和小火の玉チームのドリームチャレンジ

11月30日、東御中央公園第1体育館で「みんなの健康×スポーツ」実行委員会主催の「とうみボッチャ～第10回記念大会～」が開催されました。

節目となる第10回大会には、スペシャルゲストとして、東京2020パラリンピック・ボッチャ個人金メダリストの杉村英孝氏（TOKIO インカラミ所属）、日本ボッチャ協会強化スタッフの内藤由美子氏をお迎えしました。

競技大会には、市内外から32チーム・155名が参加し、最年少5歳から最年長93歳まで幅広い世代が熱戦を繰り広げました。会場は終始、白熱した試合と温かな応援の声に包まれました。

「伝統工芸の未来」を語る 特別文化対談を開催

12月6日、梅野記念絵画館で現在開催中の企画展「刀剣 一刀が映す東御の歴史（けしき）」の関連企画として、特別文化対談「福島善三×宮入法廣」を北御牧中学校で開催しました。

この文化対談では、重要無形文化財「小石原焼」の保持者である陶芸家の福島善三氏と、長野県無形文化財保持者であり刀剣作家の宮入法廣氏の異なる分野を極めてきた二人をお迎えしました。両氏は、素材と向き合う姿勢や技法の継承のあり方、そして未来の伝統工芸に広がる可能性について語り合い、参加者にとって大変貴重で深い学びの時間となりました。

本展は1月12日（月・祝）まで開催していますので、ぜひ足をお運びください。



▲特別文化対談の様子

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございます。厚くお礼申し上げます。

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〉

・明治安田生命保険相互会社 長野支社 様（金 609,900 円）

公表に同意をいただいた事項のみ領収印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 スポーツ係

☎ 75-1455

市のデータ

人の動き（12月1日現在）

総人口	転入	64人
28,701人(-28)	転出	62人
男14,320人(-4)	出生	12人
女14,381人(-24)	死亡	42人
世帯数	その他	0人
12,643世帯(-1)	※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）

=11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(16件)



救急 136件(1425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 11月分 令和7年11月30日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件 数	6件	68件	-17件
傷 者	6名	75名	-35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11月	令和6年11月
最高気温	20.8°C (17日)	22.6°C (4日)
最低気温	-3.2°C (20日)	-1.8°C (26日)
平均気温	7.2°C	8.9°C
降水量	15.5mm	89.0mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。



チャンネル登録

お願いします



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。

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	
	1月 4日	東御市民病院(小児科)	☎ 62-0050	*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。
診療時間	1月11日	東御記念セントラルクリニック	☎ 62-1231	*急きよ当番医が変わることがあります。
午前9時 ～ 午後5時	1月18日	ほしやま内科	☎ 62-3115	次の電話案内等で確認してください。
	1月25日	酒井医院	☎ 64-3170	※休日・夜間緊急医案内サービス
	2月 1日	東御市民病院(小児科)	☎ 62-0050	☎ 050-3033-0665
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			
	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 (ダイヤル回線、IP電話は☎ 026-235-1818)			
	相談時間：平日 午後7時～翌日午前8時 土日祝・年末年始 午前8時～翌日午前8時			
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～翌日午前8時 土日祝・年末年始 午前8時～翌日午前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



三井 崇裕



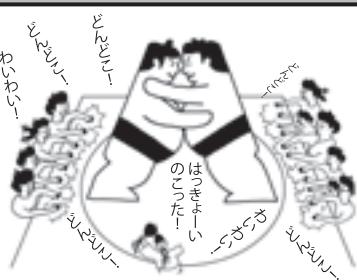
安藤 里真



瀬村 桜子

第107回サンテラスロビーコンサート
**2本のクラリネットとピアノで奏でる
早春のスケッチ**
**1月17日(土) 13:00開場 500円(当日券のみ)
13:30開演 定員:先着100名程度**
 ↗メンデルスゾーン: 2本のクラリネットのための演奏会用小品第二番ほか

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



第八回 どんどこ!巨大紙相撲大会 雷電東御場所
 •制作ワークショップ、初稽古 1月24日(土), 25日(日)
 上記いずれかに参加して、オリジナル雷電サイズ(身長197cm)の巨大力士作り!
 参加者 谷町募集中
 •千秋楽(大会) 2月21日(土) 天下無双の称号をつかみとれ!
 豪華賞品多数!

常設展 水彩の明星・丸山晩霞
 1月6日(火)～
 3月29日(日)



雷電為右衛門所有と伝わる脇差、石尊様の納め刀、両羽神社太刀なども展示。
刀が映す東御の歴史 1月12日(月・祝)まで
 ●地域おこし協力隊ギャリートーク 1月10日(土)14時～ 予約不要、入館料のみ必要

丸山晩霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



木雨賞受賞記念
生誕110年
島村洋二郎—無限の悲哀と無限の美 1月24日(土)～3月22日(日)
 ●記念講演 1月24日(土)14時～ 要電話予約、聴講無料
 1部「40年の旅 島村洋二郎の作品をさがして」 講師:島村直子氏(第10回木雨賞受賞者)
 2部「戦後・人物表現時代の鬼才—島村洋二郎のまなざし…視線、夢想、凝視」講師:岡部昌幸(館長)
 ●学芸員による作品解説 1月31日(土)14時～ 予約不要、入館料のみ必要

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

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