



市報
No.262

とうみ

TOMICITY
2026
2月号

ぼくも、一緒に
避難できるの？

特集

もしも、雪の降る夜に地震が起きたら

—最悪の状況を想定して、いまを考える—
—ペットがいる家庭はどうする？ ペット同行避難の基本—

もしも、雪の降る夜に地震が起きたら — 最悪の状況を想定して、いまを考える —

市内において「糸魚川－静岡構造線断層帯地震」が発生した場合、最大震度 6 弱の揺れが想定されています。強い揺れにより、停電や断水、物流の停滞などが起こり、私たちの生活に大きな影響が及ぶおそれがあります。地震は、時間や季節を選ばずに発生します。だからこそ、「最悪の状況」を想定して、備えておくことが、命を守る行動につながります。



過去の震災に学ぶ

過去に発生した地震の事例をもとに、同じような状況に直面した場合、自分や家族がどのように行動すべきかを考えてみましょう。

能登半島沖地震

- ◆発生 令和 6 年 1 月 1 日
午後 4 時 10 分頃
- ◆最大震度 7
- ◆特徴 元日の家族団らん時に発生し、広い範囲で停電・断水が発生

青森県東方沖地震

- ◆発生 令和 7 年 12 月 8 日
午後 11 時 15 分頃
- ◆最大震度 6 強
- ◆特徴 就寝中の夜間に発生し、屋外は暗く、積雪により避難行動が難しい状況



最悪の状況を想定する

地震は、夜間や厳しい寒さ、悪天候など、どのような状況でも発生する可能性があります。ここでは一例として、「雪の降る夜」に地震が起きた場合を想定して考えてみましょう。



【想定される状況（雪の降る夜）】

状 況	注意点
外の気温は氷点下	低体温症・防寒対策が必須
外は暗く雪	視界不良、転倒のおそれ
道路・歩道の凍結	転倒・移動困難
停電	暖房・照明が使えない

【避難を難しくする 3 つの要因】

寒さ	暗さ	凍結・雪
		
低体温症の危険	視界不良	転倒・移動困難



どう行動する？

① まずは身の安全を確保

- 無理に動かない



② 周囲を確認

- 火の始末（暖房・コンロ）
- 懐中電灯で足元を照らす



③ 停電している？

- 防寒を優先（上着・毛布）



④ 自宅は安全？（傾き・大きなひび割れ・火災の危険）

- 安全 → 在宅避難
- 不安・危険 → 避難を検討



⑤ 避難が必要な場合

- 防寒対策をして外へ
- 雪道や凍結に注意



⑥ 指定避難所へ

- 近所の人と声をかけ合う
- 避難所のルールを守る



ペットがいる家庭はどうする？

ー ペット同行避難の基本ー

市では、令和7年11月に「ペット同行避難の手引き」を策定しました。

ペットを飼っている方の中には、「ペットを連れて避難してよいのか」「周囲に迷惑をかけてしまうのではないか」と不安を感じる方もいるかもしれません。

しかし、**ペットを理由に避難をためらうことは、命に関わる危険な行動**です。ペットと一緒に避難することをためらった結果、逃げ遅れてしまったり、自宅に残したペットが気になって戻り、災害に巻き込まれてしまうおそれがあります。

いざという時に迷わず行動できるよう、日頃から「ペット同行避難」について理解を深め、備えておきましょう。



Q ペット同行避難とは？



A 飼い主がペットを連れて、避難所や避難場所まで一緒に避難することです。市では、同行避難ができる対象の動物を、**犬・猫・小型の鳥類**としています。その他の動物を飼っている方は、災害に備え、あらかじめ個別に受け入れ先を検討しておきましょう。

Q 避難所でペットはどこで飼育されますか？



A ペットの飼育場所については、避難所の開設後、避難所運営委員会において、住民の総意のもとで決定することが原則となっています。ただし、下記の広域指定避難所では、ペット同行避難者がいる場合に円滑な受け入れを行うため、あらかじめ飼育場所を定めています。

【注意】

- ペット同行避難とは、避難所でペットと同じ部屋で生活することではありません。
- 専用の飼育スペースで管理します。
- 避難所では一定のルールを守る必要があります。

※「身体障害者補助犬法」に基づき訓練を受けた盲導犬や介助犬などの身体障がい者補助犬については、避難所内においても同伴が認められています。



【広域指定避難所のペットの飼育場所】

広域指定避難場所	飼育場所
東部中学校	自転車置き場
田中小学校	校庭内土俵付近
滋野小学校	校庭内土俵付近
祢津小学校	飼育小屋
和小学校	校庭内土俵付近
北御牧中学校	技術室前温室



ペット同行避難の詳細はこちらからご確認ください。



市ホームページ

【平時から準備しておくこと】

項目	内容
しつけ・健康管理	おすわり・待て、予防接種
避難用品の備蓄	フード・水（5日分）
情報の準備	写真、連絡先、接種状況
預け先の検討	親戚・友人宅など

● 問い合わせ先 総務課 防災係 ☎ 62-0119

知っておきたい 空き家の話

●問い合わせ先
空き家相談窓口とうみ
☎ 070 - 8358 - 0291
移住定住・シティプロモーション係
☎ 64 - 5893

実際こんな相談が寄せられています

相続や転居、家族構成の変化など、さまざまな理由で空き家は発生します。

「管理が大変」「どう活用すればいいかわからない」「このままにしておいていいの不安」…そんな悩みを抱えながら、相談できずにいる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、実際にある相談内容と対応事例をご紹介します。

よくある相談

- 実家を相続したが、遠方で管理ができない
- 名義や相続の手続きの方法が分からず、行動できずにいる
- 売る・貸す・残す…どう判断すればいいか迷っている



空き家相談窓口とうみ 吉井さん

■事例①

相続した実家を、この先どうするか決められない

親から相続した実家が空き家のままになり、遠方に住んでいるため管理が難しい状況。「子どもに負担を残したくない」と思いながらも、売却・解体・活用のどれがよいか判断できず相談に。

■対応

- 行政や宅建協会等の専門家と連携して、現地や登記簿等を確認し、現状を把握した上で活用方法を提案するなど、問題解決に向けてサポートします。
- 空き家バンクや補助金制度等をご案内します。

■事例②

名義や手続きが分からず、時間だけが過ぎている

相続後、名義変更などの手続きをしていなかったため、「何から始めればいいのか分からない」と相談。また、確認を進める中で、未登記であることが判明。

■対応

- 相続や名義の状況を一緒に確認し、今の状態を整理します。
- 名義変更など、必要な手続きの流れを説明し、専門家への相談が必要な場合は、適切な相談先をご案内します。
- 相続登記後の活用方法や補助金制度をご紹介します。

相続した空き家を「後世に残したくない」という相談は増えており、早めの相談が安心につながります。「管理が大変」「売すべきか貸すべきか迷っている」「誰かに使ってほしい」そんな思いがあれば、まずは窓口にご相談ください。状況や希望を伺いながら、最適な方法を一緒に探していきます。


空き家相談窓口
とうみ

場所：コワーキングスペースえべや2F（田中 178-2）
時間：午前8時30分～午後5時15分 定休日：火・日・祝
問い合わせ先 ☎ 070-8358-0291 ✉ go-sodan@akiya-tomi.co.jp



「住まいの終活」 空き家対策セミナー＆相談会

- ◆日時 令和8年3月7日（土）午後1時30分～午後4時
- ◆会場 東御市中央公民館 2階講義室
- ◇セミナー 午後1時30分～午後2時40分 講師：株式会社L&F 小川 晃彦 氏
- ◇個別相談会 午後3時～午後4時（事前予約制）

※相談会は事前予約制です。右記の二次元コードよりお申し込みください。



申込フォーム

とうみレッツ号湯の丸直行便でも アプリ予約が可能になります

2月24日（火）から、これまで電話予約のみだった湯の丸直行便でも、アプリ予約ができるようになります。
なお、冬期は池の平駐車場が閉鎖されているため、運行区間は湯の丸ビジターセンター前までです。池の平駐車場前までの運行は、令和8年5月上旬ごろの再開を予定しています。

湯の丸直行便 乗車料金

片道 1,500 円（※通常エリア内は片道 300 円）

※湯の丸地区居住者は湯の丸直行便を片道 600 円で利用できます。

※お得な回数券（1 枚 300 円×12 枚つづりが、3,000 円）がご利用できます。
東御市商工会窓口でお買い求めください。

☑ 便利に使える3つのサービス

1 スマートフォン・パソコンから24時間予約ができます。



2 乗車する車両の到着5分前をお知らせする「車両接近通知」等を受け取ることができます。

※通知は自動音声通知（電話）またはプッシュ通知（スマホのみ）で受け取ることができます。
※乗車日当日の午前8時にリマインド通知が届きます。



3 キャッシュレス決済が利用できます。

※現金・回数券でもお支払いできます。



【湯の丸直行便／時刻表】

湯の丸行き・池の平湿原行き	1 便	3 便	田中駅／滋野駅行き	2 便	4 便
滋野駅	—	—	池の平湿原駐車場前	10:10	14:45
田中駅	9:12	13:45	湯の丸ビジターセンター前	10:30	15:05
湯の丸ビジターセンター前	9:47	14:20	滋野駅	—	15:35
池の平湿原駐車場前	10:07	14:40	田中駅	11:05	15:50

詳細は
市ホームページ
をご覧ください

アプリの
予約・登録は
こちら



※上記の運行時刻は、道路状況等により遅延が発生する場合がありますので、予めご了承ください。

とうみレッツ号の予約方法 通常エリアおよび湯の丸直行便（共通）

☑ 電話またはアプリ（スマートフォン・パソコン）から予約
できます。（2営業日前から前日午後4時まで予約可）

ご予約・お問い合わせは 予約センター ☎050-1809-1717

【電話受付時間】
平日午前8時～午後4時

「とうみレッツ号」運行休止のお知らせ

システム改修に伴い、右記の日にちは終日運休します。また、アプリによる予約受付も停止しますので、ご注意ください。なお、「とうみレッツ号」は、土日・祝日を除く平日のみ運行しています。

運休日	2月20日（金）	
予約停止開始	2月19日（木）	電話：午後4時から アプリ：午後5時頃から
予約・運行再開	2月24日（火）	電話：午前8時から アプリ：午前0時から

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895 / 東御市商工会 ☎75-5536

東御市職員の給与などの状況を報告します

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876



1 人件費の状況 (令和6年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (令和7年1月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
28,958	17,047,339	3,415,013	20.0

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2 職員給与費の状況 (令和7年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
274	1,044,378	146,460	428,497	1,619,335	5,910

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3 職員給与水準の状況 (令和6年度ラスパイレス指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
98.4	98.3	98.6

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標

4 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (令和6年4月1日現在)	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	313,331円	41歳1月	318,300円	42歳6月
技能労務職	277,688円	49歳0月	307,888円	52歳3月

※類似団体とは、人口や産業構造等によって全国の市町村を分類し、当市と類似している市町村のことです。

5 職員の採用および退職の状況

6年度退職者数	7年度採用者数	増減
14人	23人	9人

※採用者数は、令和6年度における中途採用者および令和7年4月1日付採用者の合計

6 期末・勤勉手当の状況 (令和7年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.25月	1.05月	2.3月
12月期	1.275月	1.075月	2.35月
計	2.525月	2.125月	4.65月

※職務の級等による加算措置あり。

7 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (令和6年度)

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

8 福利厚生事業の状況 (令和6年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人あたり 事業費 (円)	
9,296	15,919	職員互助会補助金 2,070 職員健康診断事業 5,464 職員厚生事業他 1,761

※職員1人あたりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。ただし、病院および下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

9 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

(▲マイナス)

部 門		職員数		対前年 増減数
		令和6年	令和7年	
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総 務	69	70	1
	税 務	14	14	0
	民 生	87	91	4
	衛 生	23	25	2
	農 林	18	19	1
	商 工	8	8	0
	土 木	17	16	▲ 1
	小 計	239	246	7
特別行政部門	教 育	24	24	0
公営企業等 会計部門	病 院	85	88	3
	水 道	4	4	0
	下水道	6	6	0
	その他	17	16	▲ 1
	小 計	112	114	2
合 計		375	384	9

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。



東御市クリエイター塾成果報告会 開催

●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



令和6年度からスタートした地元の魅力を届ける市民クリエイターを育成する「東御市クリエイター塾」は、今年2年目を迎えました。昨年に引き続き、講師は「ゴジラ-1.0」などの映画や有名企業のCMを手掛ける株式会社ロボットが務めました。今年はおよそ60名の方が参加し、オンライン講義や実地講義を通して、動画撮影や編集などの技術向上に取り組みました。

講義では、コピーライターや企業の企画担当者、映像編集ソフトの専門担当者など、第一線で活躍するプロフェッショナルを講師に迎え、全12回にわたり実践的な内容を学びました。

今年度は8グループに分かれ、「東御市の魅力」をテーマに動画制作を行い、12月20日の最終講義をもって活動を締めくくりました。

この成果を広く市民の皆さまにご覧いただくため、塾生が制作した動画を紹介する成果報告会を開催します。

塾生それぞれの視点で切り取られた、魅力あふれる東御市の映像を、ぜひこの機会にお楽しみください。



▲講師の指導を受けながら撮影技術を磨きました

東御市クリエイター塾 成果報告会

- ◆日時 2月23日(月・祝)
午後1時～午後2時
- ◆場所 中央公民館 講義室
- ◆申込不要



市ホームページ

クリエイター塾の塾生が作成した動画はこちらからご覧ください



▲芸術むら公園キャンプ場でのドローン撮影講義の様子

これまでの講義

- ◆ Lesson1 クリエイターの伝える技術
- ◆ Lesson2 AI動画づくり最前線
- ◆ Lesson3 スマホで撮影編集
- ◆ Lesson4 タテ動画(TikTok動画)
- ◆ Lesson5 タテ動画(TikTok動画)の作品レビュー
- ◆ Lesson6 いい制作現場の作り方
- ◆ Lesson7 企画：アイデアの出し方
- ◆ Lesson8 企画：言葉の作り方
- ◆ Lesson9 撮影スキルのアップ
- ◆ Lesson10 撮影講義(芸術むら公園キャンプ場)
- ◆ Lesson11 編集のスキルアップ
- ◆ Lesson12 ヨコ動画 卒業作品レビュー

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。

※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

2月は「青少年に有害な社会環境排除県民運動強調月間」です

スローガン「あなたと創る 子どもの未来」

(スローガンは令和5年度青少年健全育成審議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

地域の目で青少年の健やかな成長を見守りましょう

東御市の将来を担う青少年が伸び伸びとすこやかに成長していくためには親はもちろん、大人の責任として地域ぐるみで青少年を見守り、非行被害防止をする環境を築いていくことが必要です。

1 青少年に有害な地域環境調査（チェック活動）の取組みについて

市では 7 月・11 月・2 月の強調月間の取組の一つとして地域環境調査を実施しています。この調査は、酒・たばこ・成人図書等の販売について青少年に対する配慮がされているかどうかチェックするものです。

昨年 11 月には、青少年市民会議役員（青少年補導委員、市子ども会育成連絡協議会役員、市内小中学校・東御清翔高校 PTA 役員）が市内の店舗を巡回しました。訪問した店舗からは、酒類販売の際に年齢確認ができなかったのが販売しなかった、風邪薬等の販売では医薬品等決められた用量を守らずに過剰摂取（オーバードーズ）とならないよう販売数量には気をつけている、との話がありました。



▲青少年補導委員によるチェック活動の様子

2 毎月第3日曜日は、「家庭の日」です

東御市では、長野県将来世代応援県民会議が主唱するスローガン「育てよう！子どもたち 深めよう！家族の絆」を受け、明るい家庭づくりを推進するため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

「家庭の日」は、テレビやゲームを消して、家族で語り合う時間を作ったり、家族一緒に食事をする時間をもったりとそれぞれのご家庭ならではの「家庭の日」を過ごしてみませんか。



令和7年度 家庭教育学級講演会（信州大学出前講座）

「子どもとのコミュニケーションを考える」

どなたでも聴講できます。お気軽にご来場ください。

講師：^{かみむら えつこ}上村 恵津子氏
(信州大学 教育学部 教授)

日時：2月28日（土）
午後1時30分～午後3時

会場：東御市中央公民館
3階 講堂

申込み：申し込み不要、参加無料



【プロフィール】

横浜国立大学卒業、筑波大学大学院修了。
2011年より信州大学教育学部教授を務める。
公認心理師や臨床心理士、学校心理士 SV 等の資格を持ち、日本学校心理学会等に所属。
専門は特別支援教育や学校心理学で、2025年刊行の『学校心理学事典』の編著に携わるなど、チーム学校での効果的な援助や児童支援の研究・執筆に尽力しておられ、セミナーや講演活動もされています。

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 2月8日(日)

午前8時30分～正午(完全予約制)

◆場所 市役所本館 市民係窓口

◆持ち物

①市役所でカードを受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付きの公的

証明書

②自宅への郵送によりカードを受け

取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付きの公的証

明書、保険証・資格確認書、通知

カード

問/市民課 市民係 ☎75-2007



子育て世帯、住民税非課税世帯への給付金のお知らせ

昨今の物価高騰による家庭の負担増を踏まえ、特に影響が大きい子育て世帯や住民税非課税世帯を支援するため給付金を支給します。対象となる方には順次お知らせをお送りします。

原則申請は不要ですが、受取拒否または振込口座の変更を行う場合は必要書類をご提出ください。

なお、物価高騰低所得者世帯支援金については、市で課税情報が把握できていない方(令和7年1月2日から12月19日の間に転入された方)にもご案内をしています。

【物価高対応子育て応援手当】

◆支給対象者 児童手当受給者

◆支給額 児童手当支給対象児童1人につき20,000円(令和8年3

月31日までに生まれた児童が対象)

◆支給方法 児童手当の受給口座に振

込みます。

◆申請が必要な方

・公務員はお住まいの市町村に申請

が必要です。詳細は所属庁にご確

認ください。

・申請期限 4月15日(水)

【子育て世帯生活支援特別給付金】

◆支給対象者 児童扶養手当受給者

(令和7年12月分の受給資格がある方)

◆支給額 児童扶養手当支給対象児童

1人につき10,000円

◆支給方法 児童扶養手当の受給口座に振り込みます。

【物価高騰低所得者世帯支援金】

◆支給対象世帯 住民税非課税世帯

(令和7年12月19日時点で東御市に

住民票があり、世帯員全員が非課税

である世帯)

◆支給額 1世帯あたり5,000円

◆支給方法 市で把握している個人口

座に振り込みます(市から振込口座

を通知します)。

◆支給時期 令和8年3月(予定)

◆申請が必要な世帯

・市で個人口座を把握していない世

帯(市から案内通知を発送)

・令和7年1月2日から12月19日の

間に東御市に転入された世帯(市

から案内通知を発送します。給付

の対象となる場合は申請してくだ

さい)

・申請期限 2月20日(金)

問/物価高対応子育て応援手当・子育

て世帯生活支援特別給付金

福祉課 共生社会推進係

☎64-8888

物価高騰低所得者世帯支援金

福祉課 生活福祉係

☎64-8884

※子育て世帯生活支援特別給付金及び低所得者世帯支援金は「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。



市ホームページ

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ (エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

- ◆くらしの情報 毎日 【朝】午前7時40分～ 【夕】午後6時40分～
- ◆スポーツ・ハッピークエスト 毎月第4月曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆文化振興係の週末へのトビラ 毎月第4金曜日 午前11時30分～午前11時50分
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆ゆめみらい公民館 毎月第1金曜日 午前11時30分～午前11時50分
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分 都合により内容は変更になる場合があります。

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ「FM++」



放送日	内容	出演
2月12日・26日	市県民税等の申告相談について	税務課

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

東御市立地適正化計画の策定による届出制度の開始について

市では、人口減少や少子高齢化、社会情勢の変化などを踏まえ、コンパクトで安全・安心なまちづくりを進めるため、立地適正化計画を策定しています。計画の公表後に届出制度の運用を開始する予定です。詳細は市のホームページをご覧ください。

◆公表予定日 4月1日(水)

◆届出の対象

- ・都市機能誘導区域外における誘導施設の開発、建築
- ・都市機能誘導区域内における誘導施設の休止、廃止
- ・居住誘導区域外における一定規模以上の住宅等の開発、建築

問／建設課 都市計画係

☎64-5914



市ホームページ

自死遺族等交流会「いもれびに集う」

身近な人を自死で亡くされた方が集まり、気持ちをわかち合う場です。

◆日時 3月2日(月)

午後2時～午後4時

◆開催方法 オンライン(ZOOM)

申し込まれた方には参加用「票」を送付します。

◆対象者 身近な人を自死で亡くされた県内在住の方(家族・親戚、恋人・パートナー、友人、職場の方等)

◆定員 先着15名

◆参加費 無料※インターネット接続への通信費は参加者負担

◆申込方法 ながの電子申請サービスによりお申し込み下さい。

◆申込期限 2月24日(火)

問／長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280



ながの電子サービス

令和8年度「各種検(健)診申込兼調査票」提出のお願い

令和8年度に市で実施する健康診断やがん健診の申込書となる「各種検(健)診申込兼調査票」を緑色の封筒で全戸に郵送します。

受診希望の方は提出期限までに必ずご提出ください。また、意向調査も兼ねているため、職場や人間ドック等で健康診断やがん健診を予定している方、市の検(健)診を受診しない方も提出をお願いします。

◆配布時期 2月中旬

◆提出期限 3月2日(月)

◆その他 調査票には日中連絡が取れる連絡先を必ずご記入ください。

申込・問／健康推進課 健康増進係

☎64-8883

しなの鉄道全線で「Suica(スイカ)」が導入されます

しなの鉄道では、令和8年3月14日(土)から、全線で「Suica」が導入され、それにともない4月から常勤駅員が不在となります。これにより、田中駅・滋野駅の体制は次のとおりとなります。

◆田中駅 朝の通勤・通学で混み合う時間帯は、しなの鉄道より駅員が配置されます。それ以外の日中については、田中駅舎内に事務所を構える「信州とうみ観光協会」の職員が対応します。

◆滋野駅 これまでと同様に常勤駅員は不在ですが、滋野駅舎内に事務所を構える「しげのマツバタクシー有 限会社」の職員が対応します。

◆共通 乗降時に支援が必要な場合は、券売機横のしなの鉄道へ繋がるインターホンをご利用ください。Suicaを使用しない方は従来どおり、切符を購入することで乗降ができます。

カード型の定期券、Suicaの発売駅は、「軽井沢駅」「小諸駅」「上田駅」「屋代駅」となります。モバイルSuicaをご利用の場合はご自身のスマートフォンか

らお手続きください。

駅員がいない時間帯でも列車の運行状況(遅れ、運休等)が確認できる「駅案内用モニターシステム」が設置されます。身体の不自由な方については、しなの鉄道へ事前に連絡していただくことで、しなの鉄道の職員が直接現地へ伺い、介助を行います。

問／しなの鉄道株式会社

☎21-4701

海野宿滞在型交流施設「うんのわ」3月の施設利用時間等のお知らせ

◆施設定休日 火・水・木曜

◆中庭、公衆トイレの利用可能時間

午前11時～午後3時

※3月24日～31日は、定休日(火・木)も宿泊いただけます。

◆レストラン営業

カフェ・ランチ 午前11時30分～

午後3時(ラストオーダー)

ディナー(予約制)

午後6時～一斉スタート

◆レストラン定休日

火・水曜定休 不定休あり

問／商工観光課 観光係

信州とうみ観光協会

☎64-5895

☎62-7701



観光協会ホームページ

東御市議会3月定例会 傍聴にお越しください

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

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
2月16日(月)	午前9時	本会議(議会開会)
25日(水)		全員協議会
27日(金)		本会議(一般質問)
3月2日(月)		
4日(水)		本会議(総括質疑)
5日(木)		
3月9日(月) ～16日(月) ※土日休会		常任委員会
18日(水)	午後1時	予算決算特別委員会
23日(月)	午後1時30分	本会議(議会閉会)

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

問／議会事務局 ☎64-5810

東御市消防団音楽隊 2026防火コンサート開催

- ◆日時 2月23日(月・祝)
- 開場 午後1時30分
- 開演 午後2時
- ◆場所 文化会館サテラスホール ロビー
- ◆内容 音楽隊による演奏・ラップ隊によるオンステージ
- 問／消防課 消防団係 ☎62-0119

市民公開講座のお知らせ

将来医療やケアが必要になった時に備えて、自分の望むケアを話し合う「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」について学びませんか？

- ◆日時 3月7日(土)
- 午前10時～正午【受付9時30分～】
- ◆場所 東御市総合福祉センター2階
- 201・202研修室
- ◆内容 「わたしとあなたをつなぐACP(人生会議)」
- ◆講師 ほっちのロッジの診療所 医師 荻原 菜緒 氏
- ◆対象 東御市在住の方、市内医療機関・介護保険事業所の職員
- ◆申込 前日までに電話で申込
- 申込・問／福祉課 高齢者福祉係 ☎75-5090

募集

東御市青少年補導委員の公募

市の青少年の健全育成を担う、東御市青少年補導委員を公募します。

- ◆任期 令和8年4月1日～令和10年3月31日(2年間)
- ◆募集人数 若干名
- ◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入しメール、郵送、窓口へ持参のいずれかの方法で提出してください。応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。
- ◆内容
 - (1) 街頭啓発活動
 - (2) 社会環境浄化活動
 - (3) 会議・研修
- ◆報酬 活動時間により報酬の支給があります。
- ◆その他 締め切り後、事務局から詳細について通知いたします。
- ◆応募期限 2月27日(金)
- ◆応募・問／地域づくり支援課 青少年係 ☎64-5885



市ホームページ

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(リポート放送)ほか
日曜日はダイジェスト放送

東御市の
話題も
いっぱい!



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

〈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。

東御市青少年健全育成審議会委員の公募

市の青少年健全育成事業等について必要な事項を審議する東御市青少年健全育成審議会の委員を公募します。

◆任期 令和8年4月1日～

令和10年3月31日（2年間）

◆募集人数 15名以内

◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入し窓口へ持参または郵送にて提出してください。応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

◆内容 必要な事項の審議

◆報酬 会議の出席に対し報酬等の支給があります。（年2回程度）

◆その他 締め切り後、事務局から詳細について通知いたします。

◆応募期限 2月27日（金）

◆応募・問／地域づくり支援課 青少年係
☎64-5885



市ホームページ

東御市まちづくり審議会委員の公募

まちづくり審議会は、総合的かつ計画的な市政の運営及び住みよいまちづくりの推進に関し、市長の諮問に応じ、調査・審議する会議です。この審議会の委員を募集します。

◆応募資格

(1)市内に在住または勤務する18歳以上の者。

(2)平日の午後6時ごろから2時間程度の会議に年4回出席できる方

◆任期 令和8年4月1日～

令和10年3月31日（2年間）

◆定員 若干名

◆応募方法 応募書に必要事項を記入し、企画振興課メールアドレスへ送信してください。
※詳細は、ホームページをご確認ください。

◆選考方法

応募内容を参考に選考します。

◆応募期限 2月20日（金）必着

◆その他

・審議会への出席にあたっては規定の報酬及び旅費をお支払いします。
・委員の地位を政治的、営利的または宗教的目的に利用することはできません。

・選考結果は委員として選定された方へ通知します。なお、応募書類は返却いたしません。

◆応募・問／企画振興課 企画政策係

☎389-0592 東御市 281-2

☎64-5806 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

市医学生奨学金 令和8年度奨学生募集

東御市民病院等の医師の確保・育成を目的として、医師を目指す大学生に修学資金を貸し付けます。

▲奨学金の概要▼

◆対象者 大学医学部に在学する学生または、医学部・医科大学への入学が確定した者で、将来医師として東御市民病院等に従事する意思がある方

◆貸付金額 月額20万円まで

◆貸付期間 貸付を決定した月から卒業の月までで6年を限度とします。

◆貸付条件等 詳細は市ホームページをご確認ください。

◆貸付の申請・審査▼

◆受付期間 令和8年4月1日（水）～4月15日（水）必着

*予算成立を前提としています。

◆募集人員 若干名

◆貸付審査会 貸付けの可否を決定するため、面接等の審査を行います。

◆日時 4月26日（日）

◆場所 東御市総合福祉センター

◆申請書類 健康推進課窓口で配布または市ホームページからダウンロードできます。

◆応募先 健康推進課

◆住所 〒389-0502

東御市鞍掛197

・メール kenko-suishin@city.tomi.nagano.jp

市ホームページ

◆その他 応募に際しては連帯保証人を2名立ててください。

問／健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



市ホームページ

湯の丸スノーシュートレッキング 参加者募集

白銀の世界で新雪の上を歩きませんか？ガイド付きなので初心者でも安心して楽しめます。

◆日時 令和8年1月24日（土）～3月15日（日）要事前予約

◆集合時間・場所 午前9時 湯の丸高原ホテルエントランス前

◆コース・料金

・半日コース 大人4,000円、小学生3,000円

・一日コース 大人5,500円、小学生4,500円

※スノーシューをレンタルする場合、別途レンタル料が発生します。

◆最少催行人数 3名

申込・問／信州とうみ観光協会

（商工観光課）☎62-7701
☎64-5885



信州とうみ観光協会

市民大学講座受講生募集

- ◆日時 3月15日(日)
午後1時30分～午後3時
- ◆場所 中央公民館3階講堂
- ◆参加費 無料(ごなたでも受講できます)
- ◆講師 新谷 学氏
(文藝春秋取締役総局長)



- ◆テーマ 「週刊文春」はなぜスクープを連発できるのか
～社会・経済の裏舞台を探る～

- ◆定員 200名
- ◆申込・問 地域づくり支援課
地域コミュニティ推進係
☎75-5506



ながの電子サービス

新生活応援フッキング
(高校3年生向け)

初めての一人暮らしを控えている方
必見!今日からすぐ作れるレシピを
伝授します。

- ◆日時 3月14日(土)
午前9時40分～午後0時30分

- ◆場所 中央公民館1階 調理室

- ◆献立 「一度作れば二度美味しい!」
リメイクレシピ

- ◆講師 王鷲 美穂氏
(Ohisana料理教室)

- ◆定員 16名

- ◆受講料 1,500円(材料費含む)
- ◆申込期限 2月26日(木)

- ◆その他 高校3年生とその保護者を
優先します。その他の方は、定員に
空きがある場合にご参加いただけま
す。

- ◆申込・問 地域づくり支援課
地域コミュニティ推進係
☎75-5506



ながの電子サービス

『暮らしに役立つ農家の知恵』講座

- ◆日時 3月7日(土)
午後1時30分～午後3時30分

- ◆場所 東御市立図書館 研修室1

- ◆講師 (一社)農山漁村文化協会
西口 ゆうな氏

- ◆内容 野菜作り、料理などに役立つ
農家の知恵を紹介します。

また、図書館で導入しているルー
ラル電子図書館(食と農に関する分
野のデータベース)の使い方も説明
します。

- ◆定員 30名

- ◆受講料 無料
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆受講申込 左記へ電話でお申し込み
ください。

- ◆申込・問 東御市立図書館
☎64-5886

鳥獣害対策講演会の参加募集

シカ・クマ・カラスなどによる鳥獣
害対策について学ぶことができます。

- ◆日時 2月19日(木)
午後2時～午後3時30分
(午後1時40分受付開始)

- ◆場所 中央公民館 2階講義室

- ◆対象 市内在住または市内で農業を
しており、鳥獣害対策に興味のある
方

- ◆定員 50名(先着順)

- ◆申込期限 2月13日(金)午後5時まで

- ◆申込・問 東御市農業技術者連絡協議会
(事務局:農林課農政係)
☎64-0535

家庭菜園『ふれあい市民農園』
利用者募集

市民 農園名	募集 区画数	農園のおおよその位置 (看板あり)
常 田	1区画	東部中学校(旧正門) 南へ約90m、東へ80m
滋 野	2区画	浅間サンライン「別 府」信号を南下、高 速道路南の側道を右 折約300m
金 井	1区画	国道18号線加沢「信 每ふれあいネット東 御営業所様」東側道 路を北へ約500 m、右折約50m、左 折約40m
白 水	3区画	八重原ハルディン篠 原様ハウスの西隣

- ◆面積 1区画約100㎡(約30坪)

- ◆利用料 1区画3000円/年

- ◆利用期間 契約日(令和8年12月31
日(善良な管理をしていた場合
は継続利用も可能です))

- ◆募集期間 2月5日(木)～(先着順)

- ◆申し込み お電話にて左記までお申
し込みください。

- ◆その他 JA専門指導員を講師に栽培
講習会を開催予定です。

- ◆申込・問 東御市農業農村支援センター
☎64-5887(農林課内)

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
2月13日(金)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 考古学講座～東山道の基礎知識～ 3月総会記念講演会の基礎学習です。	◆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	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※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。	
2月14日(土)	かごのと山岳会創立50周年記念 講演会 「安全で楽しい登山のために」 かごのと山岳会発足50周年を記念 して、記念講演会を開催します。	◆場所 中央公民館2階 講義室 ◆時間 午後1時(開場) 午後1時30分(開演) ◆講師 松本協立病院 循環 器内科医 国際認定山岳医 市川智英 医師	問/東御市スポーツ協会事務局 ☎62-2200 ◆主催 かごのと山岳会 ◆参加料 無料 ◆その他 事前予約不要	
2月20日(金)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 戌立遺跡通年講座～東御市の縄文土 器と戌立遺跡～ 文書館の展示土器を見て触れて	◆場所 北御牧庁舎 3 階 東御市文書館 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 中沢利和会員	申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ※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。	
2月21日(土)	行政書士無料相談会 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 化等ご相談ください。	◆場所 上田市西部公民館 第一会議室 (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 ◆その他 秘密厳守、予約は 不要です。	
2月25日(水)	映画「ぼくが生きてる、ふたつの 世界」上映会 映画を通して障がい者の人権、親 子の絆について学びます。	◆場所 中央公民館2階 講義室 ◆時間 ①午後1時30分～ ②午後6時～	問/人権同和政策課人権同和 政策係 ☎64-5902 ◆前売り券1,200円/当日券 1,500円(小学生未満無料) ◆託児あり	
3月8日(日)	国際女性デー+子育てフォーラム 合同イベント 「家事」「育児」について、共に 考えましょう。 講演会、体験ブース、展示ブース など開催します。	◆場所 中央公民館2・3階 ◆時間 午前10時30分～ 午後0時30分(予定)	問/人権同和政策課男女共同 参画係 ☎64-5902 子ども家庭支援課子ども家庭 支援係 ☎64-5814 (詳細は市ホームページにて お知らせします)	
3月12日(木)	介護者リフレッシュ交流会 在宅で家族を介護されている方の リフレッシュを目的に、日帰り交 流会を開催します。 入所施設等利用者は除きます。	◆集合場所 総合福祉センター ◆時間 午前8時30分～ 午後3時45分 ◆行先 小海町「八峰の湯」	問/東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 ◆参加費 1,500円 ◆その他 必要に応じて送迎します。 ◆申込期限 2月27日(金)	
3月19日(木) 23日(月) 24日(火) 25日(水) 26日(木) 27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(3月19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)	

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」の送付はありません。



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	3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	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

- | | |
|-------------------|-----------|
| ○龍の守る町 | 砥上 裕将：著 |
| ○おいしいアンソロジー ワイン | 阿川 佐和子：他著 |
| ○その仕事、A I には無理です。 | 高木 裕仁：著 |
| ○「老害」と呼ばれたくない私たち | 河合 薫：著 |
| ○実のれど麦 | 加藤 拓哉：著 |
| ○家じまいのススメ | 上東 丙峻祥：著 |
| ○「自分が嫌い病」の子どもたち | 成重 竜一郎：著 |
| ○カモシカと進化をめぐる冒険 | 高田 隼人：著 |
| ○体が整うごまレシピ | 神 みよ子：著 |
| ○交通トラブル六法 | 藤吉 修崇：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 3月13日（金）午前10時30分～
- ◆「おはなしたまご」による★おはなし子ども会
日 時 3月21日（土）午前10時30分～

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 2月27日（金）
- ◆振替休館日 2月23日（月）開館日のため、振替休館日は2月24日（火）です。

☎市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル2月 UCV112

卒業おめでとう ～小・中学校 思い出の映像～

〈放送時間〉9：00 15：00 21：00

来月卒業を迎える子どもたちの入学式の映像や、文化祭や運動会、音楽会の様子などをお送りします。卒業を前に、ご家族みんなで思い出を振り返りましょう！

- | | |
|--------|--------|
| 21日（土） | 東部中学校 |
| 22日（日） | 北御牧中学校 |
| 23日（月） | 田中小学校 |
| 24日（火） | 滋野小学校 |
| 25日（水） | 祢津小学校 |
| 26日（木） | 和小学校 |
| 28日（土） | 北御牧小学校 |



とうみチャンネル

※詳しい番組表は右記二次元コードからご覧ください。

◆Weekly! とうみ

東御市の1週間の話題をお届けします。

【放送時間 6：00～12：00～18：00～】

毎週金曜日更新

動画は右記の二次元コードからご覧いただけます。



ウィークリーとうみ

☎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

人権啓発センター	午前10時～午前11時	3月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)※勤労者会館
滋野コミュニティセンター	午前10時～午前11時	3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、31日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	3月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
和コミュニティセンター	午前10時～午前11時	3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、30日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	3月6日(金)、13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	3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	3月10日(火)、24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	3月14日(土)、28日(土)
------------	-------------	-----------------

転倒予防水中ウォーキング(入館料1,320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	3月6日(金)、13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	午後1時30分～午後3時	3月27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 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。
		【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。
	3月9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
	3月16日(月) 午後1時30分～午後4時	

リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090

総合福祉センター2階	3月9日(月) 午後1時～午後4時	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	3月17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)

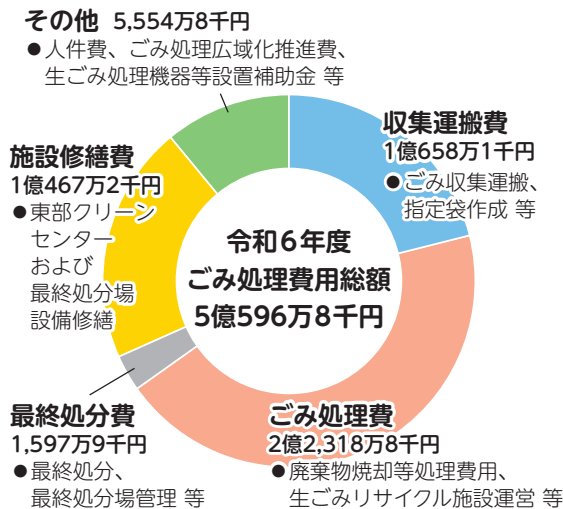
相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	3月6日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時 (受付 午後3時まで)	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	3月13日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		2月20日(金)13時から予約開始	
女性弁護士による法律相談	3月25日(水)	午前9時30分～午前11時30分 (受付 午前11時まで)		3月2日(月)8時30分から予約開始	男女共同参画係 ☎64-5902

なるほど The ごみ

No.195

ごみ処理に使われているお金は どれくらい？

令和6年度のごみ処理費用は約5億597万円でした。これは、市の一般会計の約2.9%を占め、市民1人あたり約**17,358円**を負担していることになります。（※令和6年4月1日の人口、29,149人で計算）



ごみ減量、分別、資源化の効果

- ごみの量が減ることで、ごみ処理にかかる費用を抑えることができます。
- 焼却や埋立てが少なくなり、自然環境への負担が軽くなります。
- ごみ処理施設や焼却灰を埋め立てる最終処分場を長く大切に使うことができます。

リチウム電池の拠点回収

- 東部クリーンセンター
時間 午前9時～午後3時
- 市役所本庁舎1階 生活環境課
時間 午前8時30分～午後5時15分
※土日、祝日、年末年始を除く
- 問い合わせ先
生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814



税のワンポイントメモ

納税通知書が届いたら、 大切に保管しておきましょう！

市では、納税通知書を納税（納入）義務者あてに送付しています。納税通知書には、金額やその計算方法、納期限などが記載されている大切な通知です。届いたら必ず開封し、内容を確認のうえ、保管しておきましょう。下記のとおり4月から7月にかけて送付します。

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

休日納税相談窓口のご案内

市役所の開庁時間内に税務課の窓口に来ることのできない方を対象に、市税の納付と納税相談のために窓口を開設していますのでご利用ください。

開設日 原則 偶数月第4日曜日（3月は第5日曜日、12月は第3日曜日）

時間 午前9時～12時（正午）

場所 東御市役所 庁舎1階 税務課収税管理係（収納対策センター）

※日程表（2月以降、令和8年度の休日納税相談の開設日）

令和8年2月22日(日)、3月29日(日)、4月26日(日)、
6月28日(日)、8月30日(日)、10月25日(日)、
12月20日(日)
令和9年2月28日(日)

●問い合わせ先

税務課 ☎71-0331(直通)

2月の納税（納期限 3月2日）

- 国民健康保険税（普通徴収）（9期）
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）（8期）
- 介護保険料（普通徴収）（8期）

うちの子ども結婚できました！

独身のお子様の結婚相談

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。

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル長野

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〉

令和8年 区長の皆さんの紹介 (敬称略)

◎市区長会長 ○市副区長会長 △地区副区長会長

地区	区名	氏名	地区	区名	氏名	地区	区名	氏名
田中	加沢	曾根 光男	祢津	西宮	宮下 清行	北御牧	上八重原	尾山 富男
	常田	宮嶋 武彦		姫子沢	船田 寿夫		田楽平	上田 紀之
	田中	○尾崎 秀夫		湯の丸	△荻原 健二		中八重原	△柳澤 行廣
	県	横尾 和俊		滝の沢	斉藤 聖司		下八重原	田丸 達也
	本海野	松本 義彦		祢津南	玉井 義教		芸術むら	藻谷 俊介
	西海野	本山 正人		伊勢原	北澤 繁人		白樺	町田 雅明
	白鳥台	△丸野 尚彦		奈良原	長張 好光		切久保	渡邊 博文
	城ノ前	佐藤 久男		鞍掛自治区	小川 聖子		八反田	土屋 悦喜
滋野	赤岩	○田口 義彦	和	リードリーくらかけ	小田中 淳		本下之城	小宮山直樹
	片羽	△土屋 一夫		東上田	白石 文生		田之尻	井出 茂
	桜井	真岸 智彦		田沢	関 恭司		宮	渡邊 教道
	大石	別府 潤一		大川	山川 英治		畔田	小林 貴伸
	中屋敷	唐澤 智明		栗林	△小山 実		御牧原南部	小林 敏一
	別府	土屋 芳男		海善寺	高森 良一		御牧原北部	岡田 和久
	原口	中沢 利和		曾根	竹田 富雄		布下	青木 久明
	聖	市川 耕司		東深井	堀 清		常満	下村 晋一
	乙女平	丸山 正俊		西深井	金井 博明		島川原	渡辺 善成
	王子平	菅原 重雄		西入	関 和友		大日向	内川 剛
祢津	新張	○小池 貞夫		東入	小田切隆治		光ヶ丘	○鳴澤 龍二
	出場	花岡 昭博		日向が丘	田中 正巳		羽毛山	荒川 俊
	金井	白井 悦生		海善寺北	◎増澤 昇		牧ヶ原	坂田 朱音
	新屋	小林 真一		寺坂	金井 純一			
	東町	小林 常夫		睦	清水明栄子			

●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



東御市立図書館 新サービスのご案内

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 図書館係 ☎64-5886



スマホが利用者カードの代わりになります

インターネット予約に登録済みの利用者であれば、スマートフォンに表示されるバーコードで本の貸し出しができるようになりました。

注：撮影したバーコードや、スクリーンショットでの貸し出しはできません。

インターネット予約の新規登録はこちらから▶



貸出履歴やお気に入りの本がデータで記録できる「My 本棚」

あなたのカードの貸し出し履歴をデータで残しておくことができます。また、お気に入りの本や読みたい本のリストを自由に作ることができます。



館内で「FREE Wi-Fi」が使えるようになりました





男女共同参画に取り組む企業を紹介します

●問い合わせ先

人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

男女共同参画推進委員会（委員 11 人）では、男女共同参画社会*の実現に向け、市内事業所を訪問し、従業員のワークライフバランス（仕事と生活の調和）を推進する取り組みについてお話を伺っています。今回は 2 社訪問をさせていただきました。

※男女が、互いに人権を尊重し「女性」「男性」という性別で役割を決めつけてしまう考え方や習慣等でなく、一人ひとりが輝いて暮らせる、持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会のこと。

（社福）みまき福祉会

取り組み

女性の多い職場なので、育児休暇などを取得する場合は勤務時間の短縮や配置替えなどを柔軟に対応しています。さらに、施設内保育施設「みまきず Room」を開所して職員のお子さんを預かっています。

また、ユニバーサルワークセンターみまきを展開し障がい者の福祉事業を拡大しています。障害があるなしにかかわらず、子どもから大人まで誰もががつどい、元気になる、そんな場所を目指しています。

委員の感想

管理職の女性職員も増えてきていると伺いました。人手不足が深刻な社会問題となっている中で、施設内保育施設を子育て世代の職員が男女ともに利用できるなど、誰もがチャレンジできる働きやすい環境を作る事の大切さを学ばせていただきました。



（株）ミマキエンジニアリング

取り組み

女性社員は 2 割。出産時にお祝い金を支給し、会社独自の取り組みでは男性の特別休暇導入（男性従業員の配偶者出産時に有給休暇 1 日が付与）のほか、書類提出時のサポート、復職時などの相談、子どもが生まれた男性従業員を対象に、育児休業の取得内容や課題を把握するためのアンケートを毎年実施し結果を公開するなど、男性の育休取得促進への関心を高めるよう取り組んでいます。

委員の感想

人事部長が中心となって、従業員の誰もが、育休・産休がスムーズに取得できる事に感心しました。また、国の法改正を従業員に周知し、本人の意向確認を行っているなど、変化への対応に真摯に取り組んでいる姿に企業の底力を感じ、素晴らしいと思いました。



私たち男女共同参画推進委員会では、これからも事業所のワークライフバランスの充実とよりよい職場環境づくりに向け、事業所とともに取り組み、職場から家庭・地域へと男女共同参画を推進していきます。

今回の企業訪問にご協力いただいた 2 事業所の皆さま、ありがとうございました。

家庭教育アラカルト

東部中学校 校長 盛野 憲俊

「温かい『対話』のある学校を目指して」

30

学習指導要領では主体的・対話的で深い学びが求められ、東部中에서도生徒にとって「主体性につながる面白い学び」を作り出すために、無理なく楽しく教師も生徒から学び、共に学び合う学校を目指して取り組んでいます。

その取り組みの中で大事にしているのは、「対話的な学び」です。この対話については、東御市としても、子どもたちの対話活動を推進していくために、令和5年度から対話型鑑賞である『朝鑑賞』という活動を通して全ての学校で取り組み始めています。

この『朝鑑賞』は、朝活動の時間に、美術作品鑑賞における「正解がない」「どんな見方や感じ方も認められる」という特性を生かして「対話」の姿勢を身につけるとともに、「対話」できる集団を育成することを目的にしています。

東部中でも、「対話」とは、自分の考えを相手に押し付けたり、相手の考えを聞こうとしなかったりする話し合いではなく、お互いの考えを聞き合い、認め合うことで、一緒に学習していくための話し合いと考え、積極的に導入しています。また授業においての対話活動は、『生徒の考えが広がり深まっていくための活

動』を目指して、対話活動を授業やそれ以外の学級活動にも取り入れると共に、朝鑑賞を対話活動の大切な活動の一つとして考えて、全職員で研修して実施しています。

東部中では、さらにこの対話を増やしていくために大事にしていることがあります。それは、「聴く」です。

「聴く」と「聞く」が違うことは、皆さんもおわかりだと思えますが、「聴く」は目と心を使って相手の話を聞くことと言われています。さらに東部中では、「仲間が話しているときは、最後まで聴く」「話している人の気持ちを考えて聴く」という「2つの聴く」を心掛けるように生徒だけでなく職員も含めた全ての人が実践していくと呼びかけています。

その理由は、この2つの聴くは「相手をリスpekト（尊重）」することにつながります。お互いにリスpekトし合うことができていれば、決して相手に対して傷つけるような言葉は使わないはずで、このような対話を成り立たせることで、東部中全体が相手を大切にしたい温かい対話が広がる学校にして、生徒が安心して生活できる学校にしたいと考えています。この取り組みを是非ご家庭でも取り入れていきませんか？

「信州やまなみ国スポ」の 競技会会期が決定しました

令和7年（2025年）12月11日に開催された、公益財団法人日本スポーツ協会（JSPC）第3回国民スポーツ大会委員会において、信州やまなみ国スポ競技会の会期が決定しました。本市で開催されるボクシング競技とハンドボール競技の会期は次の通りです。

◆ボクシング競技（成年男子・少年男子・女子）

会期 令和10年（2028年）
9月23日（土）～9月27日（水）
会場 東御中央公園第一体育館

◆ハンドボール競技（成年女子）

会期 令和10年（2028年）
10月2日（月）～10月3日（火）
会場 東御中央公園第一体育館ほか
※千曲市、上田市と共催

今後、競技運営や会場準備をはじめ、ボランティアの募集や市民参加の取組などについて、関係機関と連携しながら準備を進めていきます。詳細が決まり次第、市報や市ホームページ等でお知らせします。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

行こう。それぞれの頂へ。



信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会



普通救命講習会

10月5日に東御消防署において、普通救命講習を受講しました。有事の際に必要な応急手当の知識と技術を身に付けることを目的に、傷病者の手当やAEDの使い方などを学びました。



消防署・消防団合同訓練

11月9日に東御消防署において、東御消防署と東御市消防団による合同訓練を行いました。規律訓練、消防ホースの巻き方訓練を行い、上り坂や階段、起伏のある土地など、ホースを転がして延ばすことが難しい火災現場に有効な「島田折り」を学びました。



規律・行進訓練

12月14日に北御牧中学校体育館において、東御消防署の指導による規律・行進訓練を行いました。団活動の秩序を保ち、迅速・的確・統一された行動ができるよう、基本動作や号令、行進動作を再確認しました。訓練を通じて緊急時などに安全かつ効果的に活動するための統制力の向上を図ることができました。



年末夜警

空気が乾燥する中、暖房器具等の使用が増え火災の発生が多くなる年末。消防団では、毎年12月27日から30日までの間、積載車で巡視や半鐘の打鐘などによる火災予防警戒活動を実施しています。

宝くじの助成金で 消防団員用防火衣を整備

市では、公益財団法人長野県市町村振興協会が行う「地域防災組織育成助成事業」を活用して、消防団員用の防火衣を15着購入しました。これにより、災害現場における団員を火災、熱等から保護することで安全な活動につながることが期待されます。この助成事業は、地域防災のリーダーである消防団の整備拡充を図るとともに、宝くじの普及・広報事業を行うことを目的としています。



正面



後面



ポケット

消防出初式

1月11日に消防出初式が田中商店街および市文化会館で開催されました。市内の年長児177名による幼年消防クラブの元気な防火パレードと防火の誓いにより、令和8年の消防出初式がスタートしました。多くの来場者が見守る中、東御消防署と東御市消防団による分列行進が行われ、消防職・団員の士気高揚、子どもから大人まで火災予防意識の普及を図りました。





たかとう 高藤 (加沢)
ふく 福ちゃん

福くん1歳のお誕生日おめでとう!
毎日沢山の癒しと幸せをありがとう♥
これからも元気いっぱい
に育ってね😊

☆募集します!!☆ (対象者 3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、2月9日(月)必着。

— トピックス — 地域の話題



▲公開練習の様子



▶合宿を行った日本水泳連盟の選手団

トップレベルの泳ぎを間近で体感!

12月10日、GMO アスリーツパーク湯の丸の屋内プールにおいて、「競泳インターナショナル強化選手合宿」および「OWS(オープンウォータースイミング) ナショナルチーム合宿」の公開練習見学会を開催しました。

当日は、日本のトップレベルで活躍する選手たちのトレーニングの様子が公開されました。参加者は、世界を見据えて練習に取り組む選手たちの泳ぎやトレーニングを間近で見学し、トップアスリートならではの高い技術と集中力、真剣な表情で練習に臨む姿を熱心に見入っていました。

祢津小学校児童が体験
ワインブドウの藁巻き

12月18日、ワインテラス御堂の南斜面において、ワインブドウの苗木の凍害を防ぐための藁巻き作業を行いました。4月に、ワインブドウに親しめる体験圃場づくりの一環として、祢津小学校の児童とともにブドウの苗木を植え付けました。今回は、その苗木を冬の寒さから守るため、同校の児童と一緒に藁巻き作業を実施しました。参加した児童たちは、作業の意味やブドウ栽培の大切さについて説明を受けながら、一本一本丁寧に藁を巻き、ワインづくりを支える畑の仕事を体験しました。



▲一本一本丁寧に藁を巻く祢津小学校の児童

JVAシンポジウム特別講演 世界的剪定家が語る日本のブドウ栽培



▲ JVA 代表理事の
鹿取みゆき氏



▲講演した
マルコ・シモニット氏

12月20日、第5回 JVA シンポジウム特別講演が東御市役所で開催されました。本シンポジウムは、日本ワインブドウ栽培協会（JVA）と千曲川ワインバレー特区連絡協議会が主催し、千曲川ワインバレー等のワインブドウ生産者を対象に、栽培技術の向上と持続可能なブドウ生産について学ぶ機会として実施されたものです。

当日は、会場参加に加えオンライン配信も行われ、日本全国から500名を超える参加がありました。講師には、世界150社以上のトップワイナリーを指導し、ワイン評論家ジャンシス・ロビンソン氏から「剪定王」「剪定界のスーパースター」と称される、イタリアの剪定家、マルコ・シモニット氏が登壇しました。

講演では、「日本のブドウ栽培を探る—マルコ・シモニット氏による仕立て方法と剪定アプローチに関する洞察」をテーマに、ブドウ樹の寿命を延ばし、安定した品質のブドウ生産につなげるための考え方について、山梨や長野を中心に、世界各地の事例を交えながら解説が行われました。

新春恒例 書き初め大会

1月6日、東御市中央公民館において、新春の恒例行事「新春書き初め大会」を開催しました。

本大会は、旧東部町時代から30年以上続く伝統行事で、今年も市内の小学生から一般の方まで70名以上の方が参加しました。会場では、東御市文化協会書道部会の皆さんによる丁寧な指導のもと、参加者一人ひとりが真剣な表情で筆を運びました。完成した作品は、それぞれに力強さや個性が感じられ、新年の門出にふさわしい書き初めとなりました。



▲一筆入魂！

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〉

- ・藤森 砕石(株) 様
- ・荒川 洋一 様 (金 12 万円)
- ・熊谷 正寿 様
- ・倉石 和明 様

〈自然環境保護に対する寄附〉

- ・ひかるの畑 様 (金 1 万円)

物 品

〈公立保育園 5 園と子育て支援センター 2 施設に対する寄附〉

- ・道の駅 雷電くるみの里 様
(おもちゃ (6 万円相当))

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 スポーツ係

☎ 75-1455

総務課 財政係

☎ 64-5901

物 品

総務課 契約財産係 ☎ 64-5805

市のデータ

人の動き (1月1日現在)

総人口	28,660人 (-41)
男	14,294人 (-26)
女	14,366人 (-15)
世帯数	12,662世帯 (-11)

※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)

= 12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 (17件)

救急 163件 (1587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 12月分 令和7年12月31日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	4件	72件	-21件
傷 者	6名	81名	-38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12月	令和6年12月
最高気温	19.5℃ (4日)	16.7℃ (3日)
最低気温	-7.7℃ (20日)	-6.4℃ (15日)
平均気温	3.0℃	2.0℃
降 水 量	13.0mm	0.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月 日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は、当番医に受診可能な診療科を確認のうえ受診してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。事前に電話でご確認の上、受診してください。
	2月 1日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	2月 8日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	2月15日	ささき医院	☎64-3711	
	2月22日	祢津診療所	☎62-0273	
	3月 1日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
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

第4回
東御市文化会館

総合文化フェスティバル

3月5日(木)～8日(日)
入場無料

展示■絵画、写真、短詩型文学、華道、工芸の各部会 (9時30分～16時30分、最終日15時30分まで) 会場：展示室

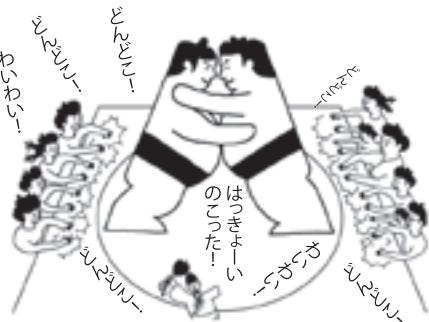
発表■3月7日(土)開場12時30分、開演13時00分 邦楽、舞踊、ダンスの各部会 会場：ホール

茶会■3月7日(土)、8日(日)ともに10時～ 茶道部会 会場：喫茶室

主催：東御市文化会館 協力：東御市文化協会 ※発表時間についてはチラシ等でご確認ください。

Art & Stage

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)



雷電と同じ身長197センチの巨大力士の熱戦! 激アツ! 爆笑!

どんどこ! 巨大紙相撲大会

雷電東御場所千秋楽

2月21日(土)
13時30分～ 入場無料

水彩の明星・丸山晚霞

開催中 ～3月29日(日)

吉田遠志木版画作品も展示中

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



丸山洋二郎「猫と少年」1953年

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

開催中 ～3月22日(日)

■学芸員による作品解説 2月22日(日)14時～ 予約不要、要入館料

■ナイトミュージアム サクソフォンコンサート 3月3日(火)18時～ 要予約
出演：山本直哉、町田莉花 料金：1500円

■記念講演&コンサート 3月22日(日)13時～ 要予約、聴講無料

1部：講演「島村洋二郎 遺された資料から見えてきた素顔」講師：小寺瑛広氏 (松戸市戸定歴史館研究員)

2部：島村洋二郎生誕110年祝い太鼓コンサート 演奏：柳川立行、柳川鼓青、柳川大青

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。