



市報  
No.263

# とうみ

TOMICITY  
2026  
3月号

特集

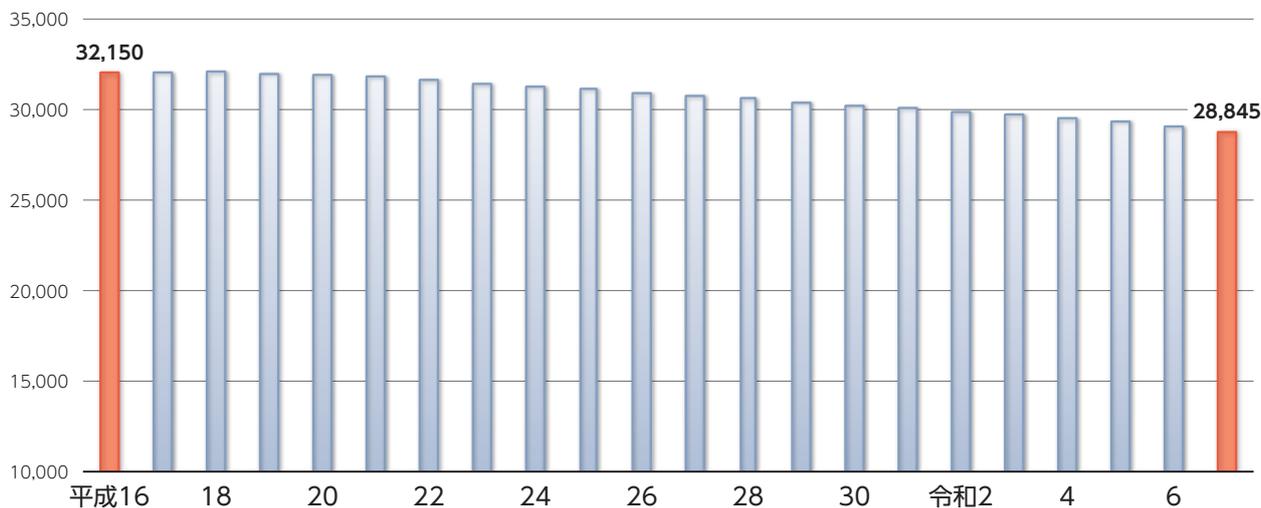
数字で見る  
東御市のくらし





3月は卒業の季節です。市内の小・中学校や高校でも、多くの児童生徒が学び舎を巣立ち、それぞれの進路へと歩み始めます。卒業とともに、市外へ進学・就職する若者もいます。こうした一人ひとりの動きの積み重ねが人口の変化につながっています。今号では、数字から東御市の「いま」を見ていきます。

## 人口の推移



出典：東御市住民基本台帳(各年4月1日現在)

### 1 20年で約3,300人減少

東御市の人口は、合併時（平成16年4月1日）の32,150人から徐々に減少し、令和7年4月1日の人口は28,845人となっています。合併時と比べて約3,300人減少しています。

人口の増減は、「出生」「死亡」「転入」「転出」によって決まります。

#### 2025年の東御市を1日あたりで見ると…

##### 出生数



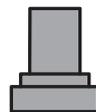
1日あたり  
0.3人

##### 転入数



1日あたり  
2.5人

##### 死亡数



1日あたり  
1.1人

##### 転出数



1日あたり  
2.5人

転入と転出はほぼ同数で推移していますが、死亡数が出生数を上回っているため、人口は減少しています。1日あたり約0.8人の減少は、1年で約300人規模の減少となる計算です。小さな積み重ねが長期的な人口減少につながっています。

### 2 子どもの人数の変化

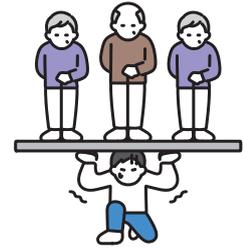
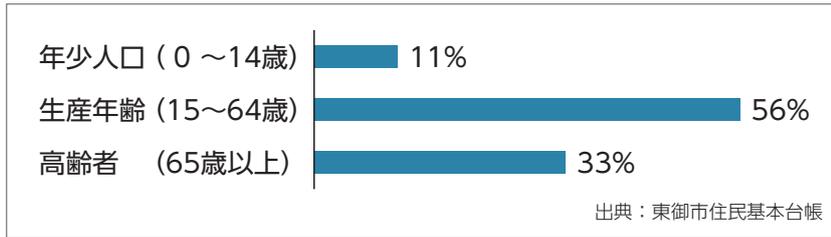
令和7年5月1日現在の市内小・中学校の児童生徒数は2,128人です。合併時（平成16年）の2,925人と比べると、約800人減少しています。児童生徒数の減少は、学校規模や地域の姿にも影響を与えています。

卒業を迎える子どもたちの姿も、人口の動きの一部です。若い世代の進学や就職の動きは、地域の将来像とも関わっています。



### 3 年齢構成の変化

令和8年1月1日時点の東御市の人口28,658人の年齢構成は次のとおりです。



65歳以上の人口は9,534人で、市民のおよそ3人に1人を占めています。年齢構成の変化は、地域を支える世代と支えられる世代の割合にも影響します。人口構造の変化は、日々の暮らしの基盤とも関わっています。

高齢者の割合が増える一方で、年少人口の割合は11%となっています。支える世代と支えられる世代のバランスも、少しずつ変化しています。

### 4 地域の姿の変化

人口や年齢構成の変化は、地域活動のあり方にも影響します。区の役員や行事の担い手は、これまで地域の中で担われてきましたが、人口減少や高齢化、単身世帯の増加などにより、地域を取り巻く環境は変化しています。

地域の行事や防災活動、日常の見守りなども、多くの住民の協力によって成り立っています。人口構造の変化は、こうした活動の担い手の状況にも関わっています。今後も地域活動を継続していくためには、実情に応じたあり方を考えていくことが大切です。

### 5 新たな一歩へ

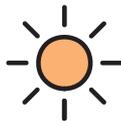
人口減少は、東御市だけの現象ではありません。全国的に少子高齢化が進み、多くの自治体で同様の傾向が見られます。東御市の人口動向も、こうした流れの中にあります。人口の変化という現実を踏まえ、市では子育て支援や移住定住の促進などの取組を進めています。あわせて、地域の持続性についても検討を重ねています。未来につながるまちづくりを、着実に進めていきます。

## 東御市の統計には、こんな数字も

#### 2025年晴れた日の日数

晴れ 230日

曇り 113日 雨雪 22日



晴天率は63%。1年のうち、およそ3日に2日は晴れという計算。全国的に見ても高い数字で、青空の下で過ごせる時間の多さも、魅力のひとつです。

出典：東御市消防課

#### 一人あたりの年間給水量

130m<sup>3</sup> = 130,000 リットル

(令和6年度)



これは、2リットルのペットボトル約65,000本分。1日あたりにすると、約178本分の水を使っている計算になります。

25メートルプール（約390m<sup>3</sup>）に換算すると、およそ3分の1杯分にあたります。

つまり、3人家族なら、1年間で25メートルプールをいっぱいにする量の水を使っていることになります。

出典：東御市上下水道課

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64-5806

# とうみ生産者情報ファイル

## とうみ生産者情報ファイルとは？

市内の農畜産物に関わる生産者の皆様への支援策として、「とうみ生産者情報ファイル」の運用を2026年4月から始めます。この事業は、市民のご意見、ご要望を基に、地場産物の市内外への流通促進を目指したもので、誰もが自由に東御市の生産に携わる人材（農・食人財）情報を手に入れられるサービスです。生産者と食品事業者のより円滑なビジネスマッチングを支援する「とうみ生産者情報ファイル」を、ぜひご活用ください！

私の商品を  
たくさんの人に  
知って、食べて  
ほしい…



情報を出したい人

市内の農畜産物に関わる生産者（加工品含む）



東御市の  
おいしい農産物を  
使いたい…

情報を見たい人

「東御市の地場産物を扱いたい。地場産物を使って新商品を開発したい。」とお考えの食品関連事業者

## どんなメリットがあるの？

市内生産者の情報を市ホームページでどなたでも閲覧できます。生産情報やセールスポイントを掲載し、プロモーションの場所として活用いただくことができます。また、掲載内容に興味関心のある事業者との商談につながる可能性もあることから、効率的なPRができます。



### ● 生産者

- ・自社のコンセプトやこだわりを広くPRできる
- ・新しい取引相手と出会うことができる



### ● 食品関連事業者等

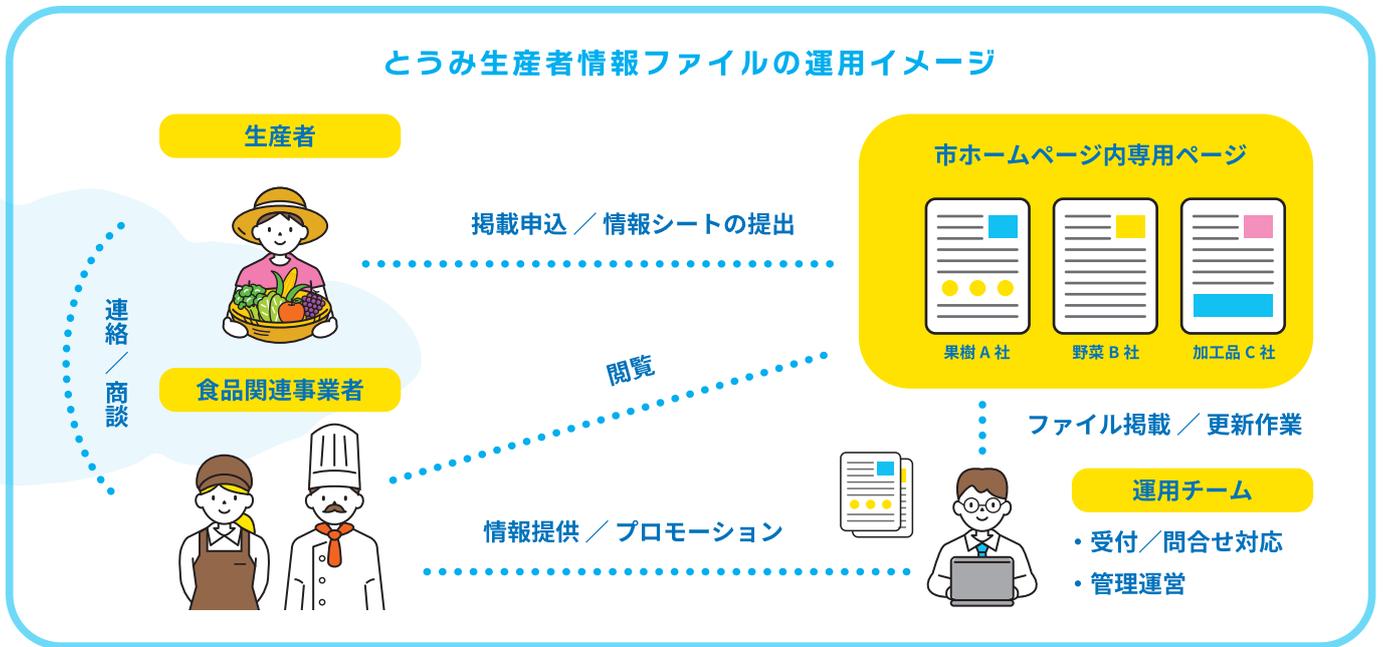
- ・東御市の生産者情報を自由に見ることができる
- ・自分の好みにあった情報が手に入る
- ・新しい取引相手と出会うことができる

## 食品関連事業者の声



- 東御市の食材は太陽をたくさん浴びて味が濃くおいしい印象があります。  
(県内レストランスタッフ)
- 東御市のワインやクルミ以外の地場産物をもっと知りたいです。  
(県内ホテルスタッフ)
- 都会では、地方の新鮮な地場産物が貴重で価値がある。もっと生産者の方を知りたい。  
(首都圏小売業者)

## とうみ生産者情報ファイルの運用イメージ



## とうみ生産者情報ファイルの活用について

このサービスは、生産者の皆様が作成した情報シートを集めた「東御市の生産者データベース」です。情報公開や閲覧だけでなく、ファイルを活用したより円滑な多分野連携やビジネスマッチングが期待できます。



### ● 生産者

掲載をご希望の方は、シートを作成してお申し込みください。食品事業者等から連絡あった場合は、ご対応をお願いします。



### ● 食品関連事業者等

気になる生産者が見つかった場合は、直接生産者へ連絡をとり、必要に応じて商談を進めていただくことができます。



### ● 運用チーム

農林課が窓口となり、申込受付や問合せ対応の他、情報ファイルを活用した市内外へのプロモーションを行います。

## 生産者向け 事前申込受付は3月1日からスタート！

詳しいお申込み方法など、市ホームページの専用ページをご覧ください。  
生産者の皆さまのご応募をお待ちしております!!

申込はこちら  
▶▶▶



お問合せ先 東御市 経済産業部 農林課 農産物振興係

TEL : 0268-75-2016 E-mail : 6jika@city.tomi.nagano.jp

# 4月から「こども誰でも通園制度」が始まります！

●問い合わせ先 保育課 保育係 ☎64-5903



「こども誰でも通園制度」は、育児休業中や専業主婦（夫）など、保護者が就労していない世帯の子どもでも、月10時間までの利用可能枠の中で保育所等に通園できる新しい制度です。令和8年度から全国の自治体で実施されます。

## 1. 制度のポイント

**対象** 保育所等に通っていない0歳6か月～満3歳未満児

- 保護者の就労要件は問いません
- 月10時間まで利用可能
- 保育士による育児相談、助言も可能

	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
就労要件あり	保育所、認定こども園等（2・3号認定）						小学校
就労要件なし	こども誰でも通園制度			幼稚園等（1号認定）			

こんなことをお考えの方は、ぜひご利用ください！

- 子どもに家庭では得られない経験をしてほしい
- 保育のプロに育児の相談がしたい
- 育児から離れて一息つく時間がほしい



## 2. 市内実施施設(予定)

施設名	実施時間	利用料
柵津保育園	平日／午前9時～正午	1時間当たり300円 ※減免制度あり
北御牧保育園		

## 3. 利用方法

### Step1

#### 認定申請

保育課保育係へ認定申請書を提出します。

※認定申請の受付開始時期は、3月中旬に市公式LINE等でお知らせします。

### Step2

#### 認定証 受領

審査の結果、認定された方には「こども誰でも通園制度総合支援システム」からアカウントが通知されます。システムにログインし、認定証を確認します。

### Step3

#### 利用者情報等の登録

システムにログインし、子どもの発育情報や緊急連絡先等を登録します。



### Step4

#### 事前面談

システムで事前面談の希望日時を申請し、施設と事前面談をします。

### Step5

#### 通園

システムで施設の空き状況を確認し、利用日を予約して施設を利用します。

利用方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



# 国の重点支援地方交付金活用事業 とうみ生活応援クーポン券を配布します



近年の物価高騰により、市民生活への影響が長期化している状況を踏まえ、市民の皆さまの生活支援と地域経済の活性化を目的に「とうみ生活応援クーポン券事業」を実施します。

## 事業概要

全市民（令和8年3月1日時点）を対象に、1人あたり5,000円分のクーポン券を配布します。クーポン券は市内加盟店で1人につき1,000円以上のお買物やお食事で1枚を利用できます。クーポン券は3月中旬以降、世帯主宛に世帯全員分を順次発送予定です。



**利用期間** 令和8年4月1日(水)から令和8年8月31日(月)

## 取扱加盟店について

クーポン券取扱加盟店はクーポン券と同封するチラシや新聞折込チラシ、東御市商工会ホームページなどでご案内します。



東御市商工会  
ホームページ

## ●問い合わせ先

とうみ生活応援クーポン券事務局 フリーダイヤル0120-06-5028（受付時間：平日9時～16時）  
東御市商工会 ☎75-5536  
商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

# しなの鉄道全線で「Suica(スイカ)」が導入されます

しなの鉄道全線で令和8年3月14日(土)から、「Suica」が導入されます。これにより、田中駅・滋野駅の体制は次のとおり変更になります。

## 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。それ以外の日中から夕方にかけては、田中駅舎内に事務所を構える「信州とうみ観光協会」の職員がいます。

## 滋野駅

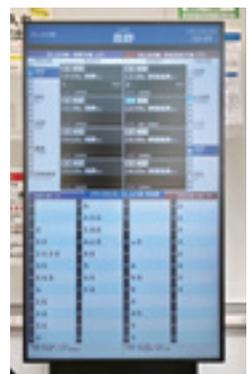
日中から夕方にかけては、滋野駅舎内に事務所を構える「しげのまつばタクシー」の職員がいます。

## 共通

- ◆ Suica を利用しない方は、これまで通りきっぷを購入してご利用いただけます。
- ◆ 券売機の横に、しなの鉄道へつながるインターホンを設置しています。お困りの場合はご利用ください。
- ◆ 紙の定期券および Suica の発売駅は、「軽井沢駅」「小諸駅」「上田駅」「屋代駅」です。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・運休など）を確認できる「駅案内用モニターシステム」が設置されています。
- ◆ 身体が不自由な方は、これまで通りしなの鉄道へ事前にご連絡いただくことで、しなの鉄道の職員が現地へ伺い、乗降の介助を行います。



▲ Suica 改札機



▲ 駅案内用モニター

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

# 3月は自殺対策強化月間です

●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

春は、進学や就職、転勤などにより生活環境が大きく変化する時期です。そのため、知らず知らずのうちにストレスを抱え、不安や悩みを感じている方も少なくありません。国では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防に向けた取組を総合的に進めています。今回は、自殺の要因の一つであるうつ病について解説します。

## ■うつ病とは？

うつ病は、「何をしても楽しめない」「集中できない」「自分を責めてしまう」といった精神的な症状のほか、「眠れない」「食欲がない」「疲れやすい」「胃痛や下痢、便秘」などの身体的な症状を伴うこともあります。これらの症状が続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病と診断されることがあります。

うつ病は、環境の変化や心身の健康状態の悪化など、さまざまな要因が重なって発症する可能性があります。また、まじめで几帳面な性格の方など、なりやすいとされる傾向があることも知られています。

## 苦しいことも嬉しいことも発症の原因に



## ■うつ病の予防方法

### ◆ストレス管理をしましょう

自分のストレスサインに気づいたり、ストレス解消法（運動・趣味・人との会話等）を見つけましょう。

### ◆健康的な生活習慣を維持しましょう

適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠と休息を心掛けましょう。

### ◆心のケアを大切にしましょう

自分自身を大切にしたり、社会的な繋がりを大切にしましょう。



## ■周囲の人が気付けるうつ病のサイン

次のような変化がいくつも重なって続く場合、心が疲れているサインかもしれません。

- ◆いつも憂うつそうに見える、イライラして不機嫌なことが増えた、以前より口数が減った
- ◆朝や休み明けは調子が悪そう
- ◆遅刻・欠席・早退が増え、身だしなみに気を配らなくなった
- ◆睡眠のリズムの乱れや食欲の大きな変化がある



## ■まずは、話を聴くことから

うつ病の症状である意欲の低下や倦怠感、周囲からは「怠けている」ように見えてしまうことがあります。しかし、うつ病は脳の機能低下によって起こる病気で、早期に治療を始めることで回復が期待できます。

身近な人の変化に気付いたら、まずは相手の話をゆっくり聴いてあげてください。困りごとが解決しない場合は、健康推進課までご相談ください。



市ホームページ

## ■うつ病の治療方法

憂うつな気分が続き、日常生活に支障が出ている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



3月1日(日)から7日(土)まで

# 春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年度防火標語

全国統一

「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

「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

市内では令和7年中に17件の火災が発生し、そのうち10件が建物火災でした。住宅火災の多くは、暮らす人の不注意が原因です。大切な命や財産を守るため、火事を起こさない心がけと、万が一に備えた被害軽減の対策が重要です。

### 「火事を発生させない」ためのポイント

- ①寝たばこをしない  
ウトウトした状態での喫煙は、火災の原因になります。
- ②ストーブの周りを整理する  
燃えやすいものは近くに置かないようにしましょう。
- ③コンロ使用中はその場を離れない  
その場を離れるときは必ず火を消しましょう。
- ④コンセント周りを点検する  
ほこりを清掃し、不要なプラグは抜きましょう。

### 「被害を最小限に抑える」ために

- ①早期発見 住宅用火災警報器を定期点検し、設置から10年を目安に交換
  - ②延焼防止 整理整頓を心がけ、カーテンや寝具は防炎品を使用
  - ③初期消火 住宅用消火器を設置し、使い方を事前に確認
- ※大規模地震に備え、感震ブレーカーの設置も検討しましょう。

## 林野火災注意報・警報の運用が開始されました

令和7年2月から3月に全国各地で大規模な林野火災が発生したことを受け、令和8年1月1日から「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。

### ■発令基準

#### ●林野火災注意報

- ・前3日間の降水量が1mm以下で、前30日間の降水量が30mm以下
- ・前3日間の降水量が1mm以下で、乾燥注意報が発表された場合

#### ●林野火災警報

- ・注意報の基準に加え、強風注意報が発表された場合

### ■発令時の火の使用制限

- ①山林、原野等において火入れをしないこと。
- ②煙火を消費しないこと。
- ③屋外において火遊びまたはたき火をしないこと。
- ④屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。
- ⑤山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて上田地域広域連合長が指定した区域内において喫煙をしないこと。
- ⑥残火(たばこの吸殻を含む)、取灰または火粉を始末すること。

※注意報は努力義務、警報は義務(罰則あり)



林野火災注意報・警報が発令された場合には、市ホームページ、市公式LINE、メール配信@とうみ、はれラジ、とうみeなびでお知らせします。

★林野火災注意報警報についてはこちらから



★家庭でできる防火対策はこちらから





# 東御市職員を募集します

令和8年7月1日・10月1日・令和9年4月1日採用予定

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎ 64-5876

## 1 令和8年7月1日および10月1日採用予定

申込期間 令和8年3月1日（日）から令和8年4月2日（木）まで

試験区分	受験資格等	採用人員
上級行政 (社会人)	平成2年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
初級行政 (社会人)	平成2年4月2日以降に生まれた人で、高等学校又はこれと同等以上と認められる学校の専門課程を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
上級 土木・建築	平成2年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業し、民間企業等の実務経験が3年以上ある人	若干名
保育士 (社会人)	昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有し、保育の実務経験が3年以上ある人 ※7月1日採用のみ。	若干名

## 2 令和9年4月1日採用予定

申込期間 令和8年5月7日（木）から6月4日（木）まで

試験区分	受験資格等	採用人員
上級行政	平成14年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人（令和9年3月までに卒業見込みの人を含む。）	若干名
上級 土木・建築	平成14年4月2日以降に生まれた人で、大学の専門課程を卒業した人（令和9年3月までに卒業見込みの人を含む。）	若干名

## 3 申込方法

受験希望者は、市ホームページ掲載の「受験案内」から申込フォームにアクセスし、電子申請を行ってください。郵送での受付は行っておりません。

試験日程等の詳細は、市ホームページからご確認ください。



受験案内はこちら

# 情報コーナー

掲載をご希望の方は、掲載希望月の2か月前までに、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  
☎64-58903



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

3月8日(日)・4月12日(日)

午前8時30分～正午(完全予約制)

#### ◆場所 市役所本館 市民係窓口

#### ◆持ち物

①市役所でカードを受け取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付きの公的

証明書

②自宅への郵送によりカードを受け

取る場合

マイナンバーカード交付申請書、

運転免許証等の顔写真付き公的証

明書、保険証・資格確認書、通知

カード

問/市民課 市民係

☎75-2007



## 東御市ポータルアプリ「とうみeなび」をご利用ください

「とうみeなび」は、市の行政手続きや公共施設の予約照会などを、スマートフォンで便利に利用できるポータルアプリです。

#### ◆主な内容(できること)

- 1 住民票の写し等の各種証明のオンライン請求(オンライン請求アプリ連携)
- 2 児童手当・保育・母子保健・介護保険などの一部手続の電子申請(マイナポータル)
- 3 公共施設(公民館・体育施設など)の予約・空き状況確認
- 4 日曜当番医、図書館など暮らしの情報の確認
- 5 市からのお知らせや緊急情報の受信

#### ◆アプリの利用開始方法

左の二次元コードから「ライブビジョン」をインストールします。



Android



iPhone

アプリを起動し、「地域を選択してログイン」を選びます。

お住まいの郵便番号で検索し、地域を選択します。

利用規約に同意すると利用できます。  
※個人情報の入力には不要

※本アプリのご利用は無料ですが、通信料は利用者負担となります。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問/企画振興課 情報推進係

☎75-0905



市ホームページ

## 海野宿滞在型交流施設「うんのわ」 4月以降の施設利用時間等のお知らせ

#### ◆開館時間

平日…午前10時～午後3時

土日祝…午前10時～午後4時

#### ◆観光案内所定休日

4月～6月…毎週水曜(祝日除く)

#### ◆レストラン営業

カフェ・ランチ

午前11時30分～午後3時30分

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

## 第11回海野宿ひな祭り

◆期間 3月1日(日)～22日(日)

◆場所 「海野宿」街道沿いの家々

◆主催 海野宿ひな祭り実行委員会

◆イベント情報 3月22日(日)の午前10時から午後3時まで 狐の嫁入り行列や着物で歩こう海野宿、人力車運行、屋台出店等を予定。

◆その他 街道は公衆用道路のため、車にご注意ください。また、住宅街につき、お静かに見学をお願いします。

問/海野宿ひな祭り実行委員会

(事務局: NPO法人海野宿トラスト)

☎55-3694(月水金の午前のみ)



海野宿トラスト

## 成年後見制度個別相談会(無料)

◆日時 3月23日(月)

午後1時30分～午後4時30分

(予約制4名まで)

◆場所 総合福祉センター2階

相談室2-1

◆相談員 上小圏域成年後見支援センター職員

◆申込・問/福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090

☎64-8888

共生社会推進係

令和8年度 狂犬病予防 集合注射

「狂犬病予防法」により、飼い犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）が義務付けられています。まだ登録していない飼い犬の登録と、すべての飼い犬の狂犬病予防注射をお願いします。



- ◆持ち物 料金、はがき（登録済みの場合、飼い主のご自宅へ送付されます）
- ◆料金 登録済みの犬（注射のみ）3,600円 新規登録の犬（登録料+注射）6,600円  
（円滑に受付手続きができるように、釣り銭のないようにお願いします）
- ◆対象 生後91日以上すべての飼い犬（経過していない犬は、経過後接種してください）
- ◆日程

実施日	会場	時間
4月3日 (金)	白鳥台公園	9:00~9:10
	海善寺公民館	9:20~9:35
	和コミュニティセンター	9:45~10:00
	祢津公民館	10:10~10:30
	中央公園武道館前	10:40~10:55
	市役所本庁舎前	11:10~11:30
4月8日 (水)	田沢公民館	9:00~9:15
	曾根公民館	9:25~9:40
	西海野公民館	9:50~10:05
	海野宿ふれあいセンター	10:15~10:30
	加沢公民館	10:45~11:00
	桜井公民館	11:10~11:25
4月10日 (金)	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:25~9:40
	原口公民館	9:50~10:05
	聖公民館	10:15~10:25
	大石公民館	10:40~10:55
	乙女平公民館	11:05~11:20
4月15日 (水)	東上田公民館	9:00~9:15
	新張公民館	9:30~9:45
	横堰公民館	9:55~10:10

実施日	会場	時間
4月17日 (金)	上八重原公民館	9:10~9:25
	中八重原公民館	9:35~9:50
	旧北御牧郷土資料館前 (芸術むら公園駐車場※)	10:00~10:15
	下八重原公民館	10:25~10:45
4月22日 (水)	南部公民館	9:10~9:25
	北部公民館	9:35~9:50
	島川原公民館	10:00~10:10
4月24日 (金)	北御牧庁舎前	10:20~10:35
	切久保公民館	9:10~9:20
	田之尻公民館	9:30~9:40
4月25日 (土)	羽毛山コミュニティセンター	9:50~10:00
	旧北御牧郷土資料館前 (芸術むら公園駐車場※)	9:00~9:20
	片羽公民館	9:35~9:55
	祢津公民館	10:10~10:35
	和コミュニティセンター	10:45~11:10
	市役所本庁舎前	11:20~11:50

※昨年から接種場所を変更しております。  
■交通状況により時間が前後する可能性があります。

- ◆注意点 ・飼い犬の用便を済ませておいてください。
- ・リードをつけ、事故が起きないように注意してください。
- ・体調不良の犬は、注射をする前に獣医師にご相談ください。
- ・最終日の接種は混雑が予想されるため、下記動物病院での接種もご検討ください。

上記日程で都合がつかない方は下記動物病院（獣医師会上小支部所属）等で予防接種を実施してください。

病院名	住所	電話番号	病院名	住所	電話番号
あらか動物病院	東御市海善寺432-7	63-5053	はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	室賀ペットクリニック	上田市下室賀507-2	31-1515
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466	コラット動物病院	上田市秋和125-3	71-5775
近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522			

※上記以外の動物病院で予防接種をした場合は、獣医師の証明を持参のうえ必ず下記窓口で「狂犬病予防注射済票 交付手続き」をしてください。その際、手数料（1頭につき550円）をお持ちください。

※病気等の理由で注射を受けられない場合は、獣医師が発行した「注射猶予証明書」を下記窓口へ提出してください。提出しない場合は未注射扱いとなり、注射の督促状を発送します。

『しらかば号』（移動図書館車）【巡回表】4月～9月

◆1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

4/2*、5/13*、6/3、7/1、8/5、9/2 (毎月第1水曜日) *4月は第1木曜日、*5月は第2水曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時10分～午前10時30分
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時55分
滋野コミュニティセンター	午前11時00分～午前11時15分
ニチイケアセンターとうみ	午前11時25分～午前11時45分
切久保集落センター	午後2時10分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時35分～午後2時50分
御牧原北部公民館	午後3時05分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時55分
北御牧庁舎	午後4時00分～午後4時10分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分  
4/9\*、5/14\*、6/10、7/8、8/6\*、9/9  
(毎月第2水曜日) \*4月・5月は第2木曜日、  
\*8月は第1木曜日

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分  
4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30\*  
(毎月第4水曜日) \*9月は第5水曜日

◆3コース（和・祇津方面）

4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16 (毎月第3水曜日)	
こころ（東町）	午後1時20分～午後1時35分
田沢公民館	午後1時45分～午後2時00分
和コミュニティセンター	午後2時10分～午後2時25分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祇津公民館（祇津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

- 貸出は1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。
- 読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
- 新規利用者カードの登録も可能です（お渡しは次回の巡回時となります）。
- エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。
- ※天候（大雨、大雪等）により運行できない場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※巡回の終了時刻は、移動図書館車の出発時刻となります。時間に余裕を持ってお越しください。

☎市立図書館 ☎64-5886

☎東御市4温泉施設  
共通利用券について  
湯楽里館 ☎63-4126  
ゆうふるtanaka  
スポーツゾーン利用券について  
ゆふりtanaka ☎63-3715

利用区分	東御市4温泉施設 共通利用券	ゆうふるtanaka スポーツゾーン 利用券
	6か月利用券 ※	1か月利用券
改定料金	35,000円	8,000円
現行料金	32,000円	7,500円

※改定料金での6か月利用券を購入の方には、施設内で使えるお買い物補助券2,000円分を贈呈予定。

**東御市温泉4施設  
共通利用券の料金改定について**

日頃より、湯楽里館、ゆうふるtanaka、御牧乃湯、アートヴィレッジ明神館をご利用いただき誠にありがとうございます。

昨今の物価やエネルギー価格の高騰を受け、サービスの品質維持と安全な施設運営を継続するために、次のとおり料金を改定致します。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

◆料金改定日 4月1日（水）から  
◆改定料金

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水曜日 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
3月12日	うつ病・自殺対策について／各種健診申し込み書について	健康推進課
3月26日	各種健診申し込み書について／信州ACEプロジェクトについて	健康推進課

☎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

令和8年度(前期)  
犬のしつけ方教室

◆学科講習 動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

・日時 4月18日(土)

午後1時30分～午後3時30分

(受付 午後1時から)

・場所 上田合同庁舎南棟

2階会議室

◆実技講習 しつけ方(犬同伴)

・日時 4月25日、5月9日、16日、23日、30日 全5回土曜日開催

予備日 6月6日(土)

(雨天中止の場合に開催)

午後1時30分～午後3時

・場所 上田合同庁舎駐車場

※受付はいつでも午後1時から

◆参加資格

犬の登録、狂犬病予防注射その他伝染病予防注射済みの生後4カ月以上の飼犬(1歳までの受講が望ましい)原則として6回の全日程を受講可能な方

◆受講料 5000円

◆申込期限 4月10日(金)までに下記へお申し込みください。

◆その他

※開催初日に参加費、登録・ワクチン接種等の証明書を持参してください。そのほか、リード、水飲用器、糞処理用ビニール袋、必要に応じ犬の

ごほうび(フード、おもちゃ等)を持参してください。

※動きやすい服装でおいでください。

申込・問／長野県動物愛護会上小支部  
(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153

宿泊交流拠点施設整備事業  
住民説明会を開催します

市では現在、観光振興による地域経済の活性化を図る地方創生の取り組みとして、国の補助金を活用した宿泊交流拠点施設整備事業を進めています。

左記の日程で、事業の内容や進捗状況などについて、市民の皆さまへご説明する住民説明会を開催します。

◆開催日時 3月15日(日)

午後2時～午後3時30分

◆会場 中央公民館2階講義室

◆内容

・事業のこれまでの経過と今後の予定

・受注候補事業者による提案内容のプレゼンテーション

・質疑応答

◆対象 全市民

問／企画振興課 企画政策係

☎64-5806

海野マレットゴルフ場4月1日(水)オープン

- ◆営業時間 午前8時30分～午後5時  
※季節により終了時間が変更になる場合があります。
- ◆利用料金

一般 (高校生以上)	1日券	500円
	回数券(1日券11枚)	5,090円
	シーズン利用券	10,180円
小・中学生	1日券	200円
	回数券(1日券11枚)	2,030円
一般、団体 (20人以上)	1日券	400円

◆シーズン利用券のご案内

受付開始 3月16日(月)

場 所 東御中央公園  
第一体育館

時 間 平日 午前9時  
～午後5時

料 金 10,180円

持 ち 物 顔写真1枚  
(縦3cm×横2.5cm)



申込・問／(特非)東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200 (文化・スポーツ振興課)

キリトリ線

令和8年海野マレットゴルフ場

入場料半額券  
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和8年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください)

令和8年海野マレットゴルフ場

入場料半額券  
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 令和8年営業期間に限る。

(ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください)

募集

東御市消防委員会委員の公募

- ◆応募資格 市の消防行政運営について熱心に考えていただける方
- ◆任期 4月2日から令和10年4月1日まで（2年間）
- ◆募集人数 若干名

- ◆委員の任務 市長の諮問に応じ、消防団員の服務、待遇、消防施設の改善強化に関すること、その他消防に関する重要なことを調査審議します。
- ◆応募方法 詳細はホームページをご覧ください。
- ◆その他 応募書類は返却いたしません。

- ◆募集期限 3月23日(月)(必着)
- ◆応募・問/消防課 消防団係  
(東御消防署内) ☎62-0119



市ホームページ

東御市景観を考える会  
新委員の公募

◆主な活動

東御市の景観保全と創造を図り美しく魅力あふれ誇りのあるまちにすることを目的とし、東御十景のPRイベント

活動や景観形成に関する調査研究提言や先進地視察研修等行っています。

- ◆公募人数 若干名
- ◆任期 1期2年【令和8～9年度】(再任あり)
- ◆締切日 4月10日(金)

- ◆応募される方は、事務局までご連絡ください。別途申込書を送付します。
- ◆申込・問/東御市景観を考える会  
事務局(建設課住宅係)  
☎64-5882

東御市食生活改善推進協議会  
会員募集

東御市食生活改善推進協議会は、食と健康についての学習会や調理実習、料理を通じたボランティア活動を行っている団体です。

- ◆活動内容 学習会(年5回)、調理実習講師等
- ◆年会費 3000円
- ◆ボランティア保険料含む)

- ◆申込期限 4月7日(火)
- ◆総会を4月10日(金)午前9時30分から行います。
- ◆申込方法 入会を希望される方は左記までご連絡ください。

- ◆申込・問/健康推進課 保健地域医療係  
☎64-8882

農作業のお手伝いさん募集  
(JA信州うえだ無料職業紹介所)

◆作業内容

- ・ぶどう(巨峰、ナガノパープル、シャインマスカットなど)の房切り、摘粒、袋掛け等
- ・りんごの摘果、葉摘み等
- ・その他の農作業

- ◆実施期間 5月中旬～11月

- ◆実施時間 午前8時30分～午後5時(原則)

- ◆申込方法 左記へ電話でお申し込みください。
- ◆申込期間 3月5日(木)～4月24日(金)まで

- ◆初心者・初級者の方は、ぶどう房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入ってください。
- ◆労賃、時間およびお手伝いの方法等については、左記までお問い合わせください。
- ◆限られた期間や時間での、『短期・短時間』農作業を希望される方は左記の二次元コードをご覧ください。

- ◆申込・問/東御市農業農村支援センター  
☎64-5887(農林課内)



ながのうホームページ

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!

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

令和8年度スポーツ教室参加者募集

- ◆目的 市民のスポーツ技術の向上および健康増進を図るとともに各競技の底辺拡大を図るため実施します。
  - ◆申込期間 3月9日(月)～4月9日(木)、電話は、平日午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
  - ◆申込方法 二次元コード又は電話(東御市スポーツ協会: ☎0268-62-2200)でお申し込みください。
  - ◆申込項目 教室名、氏名、年齢(学年)、性別、電話番号
  - ◆参加料 中学生以下4,800円(内、保険料800円) 64歳以下6,000円(内、保険料2,000円)  
65歳以上5,200円(内、保険料1,200円) ※年齢は4月1日現在
  - ◆その他 上記以外にも、各教室に必要な費用を集金する場合があります。
  - ◆スポーツ教室受付
    - ・日時 4月12日(日) 午前9時～午前11時
    - ・場所 東御中央公園内「第二体育館」
    - ・持ち物 参加料(保険料)・上履き(スリッパ等)
- ※当日、都合のつかない方は4月10日(金)、午後5時までに、第一体育館へお届けください。



スポーツ教室参加  
申込フォーム

◆実施教室・期間等

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
1	陸上 (陸上競技全般)	小学3年～ 中学生	4月15日～ 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド他	40	陸上競技 種目全般
2	ソフトテニス (一般・中学)	中学生～一般	4月18日～ 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
3	ソフトテニス (小学生)	小学3年～6年	4月18日～ 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
4	テニス (上級者)	一般	5月12日～ 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
5	テニス (初・中級者)	一般	5月12日～ 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
6	バドミントン	一般 (高校生除く)	4月15日～ 毎週水曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
7	柔道	幼児(年長)～ 一般	4月18日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後8時30分	25	東御中央公園 武道館	50	基礎から 応用
8	剣道	幼児(年中)～ 一般	4月14日～ 毎週火曜日 午後6時～午後8時	25	東御中央公園 武道館	50	基礎
9	空手 (北御牧会場)	幼児(年長)～ 一般	4月18日～ 毎週土曜日 午後6時～午後8時30分	25	ふれあい体育館 (研修室)	25	基礎から 応用
10	弓道	中学生～一般	5月16日～ 毎週土曜日 午後7時30分～午後9時	20	東御中央公園 弓道場	30	基礎から 応用
11	ミニバスケット ボール	小学生男・女 1年～6年	4月16日～ 毎週木曜日 午後6時～午後7時30分	25	東御中央公園 第二体育館	男女 各40	基礎から ゲーム
12	バスケット ボール	中学生	4月16日～ 毎週木曜日 午後7時30分～午後9時	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
13	サッカー	小学1年～4年	4月16日～ 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 グラウンド	50	トレーニング とゲーム
14	卓球(夜の部)	小学4年～一般	4月18日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
15	卓球(昼の部)	一般男女	4月15日～ 毎週水曜日 午後1時30分～午後3時30分	25	東御中央公園 第一体育館	30	基礎から ゲーム
16	卓球(北御牧)	小学4年～一般	4月17日～ 毎週金曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	ふれあい体育館	15	基礎から ゲーム

No.	教室名	対象	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
17	バレーボール	小学1年～一般	4月18日～ 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第一体育館	100	基礎から ゲーム
18	ミニ ビーチボール	小学1年～6年	5月5日～ 毎週火曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
19	ゴルフ (ジュニア)	小学生～高校生	4月18日～ 毎週土曜日 午前6時～午前7時10分	25	浅間高原 カントリー倶楽部	16	基礎から ゲーム
20	ゴルフ (一般)	一般	4月14日～ 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	こもろゴルフ スクエア	30	基礎から ゲーム
21	キッズ 野球教室	小学1年～6年	4月15日～ 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド西	20	基礎から ゲーム
22	スキー・ スノーボード	小学生～一般	詳細は後日お知らせします。	2	湯の丸スキー場	スキー80 スノボ10	初心者 から
23	簡単ヒップ ホップダンス	中学生～一般	4月15日～ 毎週水曜日 午後7時～午後8時	25	青年研修 センター	15	基礎 (適度 な運動)

- ・一部の種目を除き、男女の参加が可能です。
- ・天候や施設の関係で、終了日程がずれ込むことがあります。

### 令和8年度スポーツ少年団 団員・指導者募集

団体名および種目	対象	練習日時	練習場所	代表者
祢津スポーツ少年団 (軟式野球)	幼児 (年中) ～ 小学6年	毎週日曜日 午前9時～午前11時30分	祢津小学校 グラウンド	てらさわ ざとし 寺澤 諭
田中スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日と隔週土曜日 午前8時～正午	田中小学校 グラウンド	こばやし まさる 小林 勝
和スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	和小学校 グラウンド	よだ じゅんや 依田 純也
滋野スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	滋野小学校 グラウンド	たむら たかとし 田村 貴寿
北御牧少年野球スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	北御牧 グラウンド	たけい りょういち 武井 良一
和剣道スポーツ少年団 (剣道)	幼児年中～中学生	毎週土曜日 午後5時～午後7時	和小学校 体育館	よだ ひろただ 依田 裕忠
尚武館剣道スポーツ少年団 (剣道)	幼児年中～中学生	毎週木曜日 午後6時30分～午後8時30分	武道館 剣道場	きたざわ よしお 北澤 良男
東御少年剣道クラブスポーツ少年団 (剣道)	小学1年～中学生	毎週金曜日 午後7時～午後9時	武道館 剣道場	やなぎさわ しんや 柳沢 伸哉
東御ドッジボールスポーツ少年団 (ドッジボール)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時30分～午前11時30分 (低学年午前8時30分～ 午前10時30分)	北御牧小学校 体育館	むらやま ひろこ 村山 弘子

- ・すべての団体において男女の参加が可能です。
- ・加入にあたり、登録料や参加料等が発生します。

申込・問い合わせ先 東御市スポーツ少年団本部 (第一体育館内) ☎62-2200

女性学級受講生募集

◆開講期間 5月～令和9年2月

主に毎月第3水曜日

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館等

◆対象 市内在住、在勤の方

◆定員 30名

◆受講料 3,000円(材料費等は別途徴収)

◆申込期限 3月27日(金)

◆開講式および第1回講座

5月20日(水) 午後1時30分～

ワークショップ「自分がやってみたい講座を考えよう」受講生同士話し

合した内容が年間の講座に反映され

れます。

◆申込・問/地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506



ながの電子申請  
サービス  
申込フォーム

湯の丸ヒルクライム  
ザ・ファイナル参加者募集

◆参加資格 16歳以上の方

◆コース ワインテラス御堂～地蔵峠

まで(東御婦恋線)

◆距離 約15.3km

◆定員 200名

◆参加費 10,000円

※別途エントリー手数料5%

◆申込期限 4月30日(木) 詳細は公

式ホームページをご覧ください。

問/文化・スポーツ振興課 スポーツ係

☎75-1455



湯の丸ヒルクライム

令和8年度 春季自衛官等募集

◆自衛隊一般幹部候補生(大学等から

幹部自衛官を目指すコース)

○受験資格…大卒程度試験

・22歳以上26歳未満の者

・20歳以上22歳未満の者で大学を卒

業した者(卒業見込みを含む)

・22歳以上28歳未満で修士課程等を

修了した者(学位取得見込みを含

む)またはこれに相当する者

○受験資格…院卒者試験

・20歳以上28歳未満の者で修士課程

修了者

※資格は令和9年4月1日現在

○受付期間…3月1日(日)～

4月3日(金)

○1次試験…4月11日(土)～

4月12日(日)

◆幹部候補生(大学等から曹を通じて

幹部自衛官を目指すコース)

○受験資格…20歳以上33歳未満の者

※資格は令和9年4月1日現在

○受付期間…3月1日(日)～

4月3日(金)

○1次試験…4月11日(土)

◆一般曹候補生(定年まで勤務したい方

○受験資格…18歳以上33歳未満の男女

○受付期間…3月1日(日)～

5月7日(木)

○1次試験…5月16日(土)～

24日(日)のうち1日

※オンライン試験

資格等については、条件により異

なります。詳しくは自衛隊長野地方

協力本部上田地域事務所までお問い

合わせください。

問/自衛隊上田地域事務所

☎22-5267

補助金

令和7年度堆肥活用事業補助金

市では、畜産農家が生産する堆肥を農地還元し、地力を増強するとともに循環型農業を促進するため、市内の畜産農家が生産した堆肥を購入された方への補助金の交付を行っています。

令和7年度分の申請受付は、3月31

日(火)までです。申請手続き等のご相

談は農林課までお問い合わせください。

問/農林課 農政係 ☎64-0535

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。

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株式会社」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！



しげのまつタクシー株式会社

(事務所) 090-1502-3146



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
3月19日(木)	<p><b>ダンボール式生ごみリサイクル講習会</b></p> <p>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。</p>	<p>◆場所 東部クリーンセンター 2階会議室</p> <p>◆時間 午後1時30分～午後3時</p>	<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</p> <p>◆申込期限 3月11日(水)</p> <p>◆持ち物 筆記用具</p> <p>◆その他 段ボール式生ごみリサイクル基材等は無料です。</p>	
3月21日(土)	<p><b>とうみ歴史研究会総会記念講演会</b> 東御市の東山道について</p>	<p>◆場所 中央公民館 2階 講義室</p> <p>◆時間 午後1時30分～午後3時</p> <p>◆講師 櫻井秀雄氏 (長野県立歴史館考古資料課 課長)</p>	<p>申込・問/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中)</p> <p>◆参加費 会員無料 非会員500円</p> <p>◆要申込</p>	
3月22日(日)	<p><b>市太極拳協会交流演武会</b></p> <p>太極拳に興味・関心のある方はどなたでも自由にご覧ください。</p>	<p>◆場所 中央公民館 3階 講堂</p> <p>◆時間 午後2時～午後3時30分</p>	<p>問/東御市太極拳協会 ☎090-3565-6373 (渋谷)</p>	
3月26日(木)	<p><b>運動教室「1分エクササイズ」</b></p> <p>30秒の休息を挟んで疲れを回復しながら1分間の運動(中強度)を繰り返すインターバルエクササイズです。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。</p>	<p>◆場所 保健センター (総合福祉センター 2階)</p> <p>◆時間 午後6時30分～午後7時30分</p> <p>◆講師 身体教育医学研究所 横井健康運動指導士</p>	<p>申込・問/健康推進課 健康増進係 ☎64-8883</p> <p>◆定員 先着20名</p> <p>◆参加費 200円(傷害保険料)</p> <p>◆申込み 右記二次元コードからお申し込みください。</p> <p>◆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)</p>	
3月27日(金)① 3月28日(土)② 3月29日(日)③	<p><b>第22回書道部会会員展</b></p> <p>東御市文化協会書道部会員の日頃の研鑽の成果を一堂に集め、作品展示発表を行います。 漢字、仮名、調和体など、多彩な作品約40点を展示いたします。</p>	<p>◆場所 東御市サンテラスホール展示室</p> <p>◆時間 ①午後1時～午後5時 ②午前9時～午後5時 ③午前9時～午後3時</p>	<p>問/東御市文化協会書道部会 ☎090-4095-3348 (吉池)</p>	
4月1日(水)① 4月2日(木)②	<p><b>不動産鑑定士無料相談会</b></p> <p>不動産の売買や交換、相続などの評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えします。この機会にぜひご活用ください。なお、予約は不要ですので直接会場にお越しください。</p>	<p>◆場所 ①佐久市生涯学習センター(野沢会館) 2階会議室 4・5 ②上田商工会議所 4階第1会議室</p> <p>◆時間 いずれも午前10時～午後4時</p>	<p>問/一般社団法人長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228</p>	
4月10日(金) 13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)	<p><b>求職中の若者のためのパソコン講座 (全5回)</b></p> <p>ワード・エクセルの基本操作・応用 (office2024 を使用します) 初回(4月10日)は講座説明会 午前10時～午前11時</p>	<p>◆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)</p> <p>◆時間 午前10時～正午</p>	<p>申込・問/若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383</p> <p>◆対象 15～49歳の求職中の方</p> <p>◆定員 6名(先着)</p> <p>◆受講料 無料 (テキスト代 682円)</p>	

## 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	4月7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

- ここにいるよ 真山 仁：著
- 英米文学のわからない言葉 金原 瑞人：著
- 自省のすすめ 岸見 一郎：著
- 図解豊臣秀長 本郷 和人：監修
- 60分でわかる！住宅ローン超入門 松田 聡子：著
- 暦のことは 山下 景子：著
- 植物生まれのフライパンおやつ 白崎 裕子：著
- 驚嘆の構造図鑑 斎藤 公男：他著
- 「排泄介護」のお悩み解消ブック 西村 かおる：著
- ブドウ新品種をひらく 志村 富男：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 4月10日（金）午前10時30分～
- ◆「ほたる」による★おはなし子ども会  
日時 4月18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・年度末整理日 3月31日（火）

☎市立図書館 ☎64-5886

## とうみチャンネル3月 UCV112

### みんな元気に!もうすぐ1年生 ～卒園児のうた～

〈放送日時〉3月15日（日）  
9：00 15：00 21：00

この春、小学1年生になる、東御市内の保育園・幼稚園・こども園の年長さんの卒園記念番組です。  
園での思い出や小学生になるわくわくを乗せて元気いっぱいに歌う園児たちの姿をお届けします♪



とうみチャンネル

※ウィークリーとうみ内でも各園のうたを放送する予定です  
※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

<b>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</b>		
中央公民館 3階 講堂 ※1日は勤労者会館	午前10時～午前11時	4月1日(水)※勤労者会館、8日(水)、15日(水)、22日(水)
滋野コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	4月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)
和コミュニティーセンター	午前10時～午前11時	4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	4月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
<b>かんたん体操教室 ◆申込不要</b>		
総合福祉センター2階	午後2時～午後3時	4月2日(木)、16日(木)
<b>貯筋教室 ◆申込不要</b>		
総合福祉センター3階	午後2時～午後3時	4月14日(火)、28日(火)
<b>男前!健康運動教室 ◆申込不要 ※男性限定です</b>		
総合福祉センター2階	午前10時～午前11時	4月11日(土)、25日(土)
<b>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</b>		
温泉アクティブセンター	午後2時～午後2時30分	4月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
<b>認知症の人と家族の会(個別相談できます) ◆申込不要</b>		
総合福祉センター2階	午前10時～午前11時30分	4月22日(水)
<b>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</b>		
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	<b>【Inbody】◆結果説明を希望する方は要予約。</b> 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。
		<b>【のうKNOW】◆総合福祉センターでチェックする場合要予約。</b> 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。
	4月16日(木) 午後1時30分～午後4時 4月28日(火) 午後1時30分～午後4時	<b>【姿勢測定】◆要予約</b> 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
<b>リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090</b>		
総合福祉センター2階	4月1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

福祉案内

問/福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888

	<b>陽だまりの会(精神障がい者家族会)</b>	<b>はーと・ほっと・サロン</b>
日時	4月14日(火) 午前11時30分～午後2時	4月21日(火) 午後1時30分～午後2時受付
場所	Caféみまき苑 定期総会	カフェなか相談室(Caféみまき苑)



東海市ひまこもり・孤立相談窓口(まいざほ東部)

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)	4月3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)	4月17日(金)	午前9時～正午(受付 午前11時30分まで)		3月13日(金)13時から予約開始	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	3月19日(木)	午後1時30分～午後4時30分	コワーキングスペース えべや	予約制	商工労政係 ☎64-5895

消費生活ガイド

医薬品のインターネット通販  
による定期購入にご注意!

相談事例

通信販売での「定期購入」に関する相談が全国の消費生活センター等に数多く寄せられています。このうち、インターネットを利用した医薬品の定期購入に関する相談が増加しています。

相談内容は、「1回限りだと思って医薬品を購入したが、定期購入とわかったので解約したい」、「返金保証があるから購入したのに、保証を受けるには条件を満たす必要があった」等のいわゆる定期購入トラブルによくみられるケースに加え、「使用したら体調が悪化したので解約したい」といった相談がみられます。

一般用医薬品は薬局等の店頭以外にインターネットでも購入できますが、容易に解約手続きができない場合や、保証条件が理解しにくいなどインターネットでの定期購入は注意が必要です。



アドバイス

- 販売サイトに法令に基づく表示事項が記載されているか確認しましょう。
- 定期購入になっていないかなど、広告表示や購入画面の記載内容をよく確認しましょう。
- 購入前に、その医薬品を使用する必要があるか、さらに、定期購入する必要があるか、自身で確認しましょう。
- 体調に異常を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

★不安に思った場合やトラブルになったときは、下記までご相談ください。

- 問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎75-2410  
生活環境課 生活環境係 ☎64-5896

国民年金 アドバイス

年金の異動届出はお済みですか

3月から4月にかけては就職や退職、引っ越しなど異動が多い時期です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずに届出をお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。

こんなときに異動届出が必要になります

■20歳以上60歳未満の方

こんなとき	必要な手続き	届出先
会社を退職した (厚生年金の資格を喪失した)	国民年金に加入する。 【ご注意ください】次の方も国民年金の加入手続きが必要です。 ●健康保険を任意継続した方 ●会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所
就職して厚生年金に加入した	国民年金から厚生年金に切り替える。 ※勤務先への年金の届出とは別に、国民健康保険に加入していた方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。	勤務先 市役所
住所が変わった	住所変更届出・氏名変更届出をする。	①厚生年金加入者 勤務先
氏名が変わった		②厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方 配偶者の勤務先
		③上記①、②以外の方 ※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届出不要です。 市役所 (住民票異動届と併せて)

■年金を受給している方

こんなとき	必要な手続き	届出先
住所が変わった	「年金受給者住所変更届」を提出する。	小諸年金事務所 ※用紙は市役所にあります。必要事項記入のうえご提出ください。
氏名が変わった	「年金受給者氏名変更届」を提出する。	

※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届出不要です。

ご不明な点がございましたら下記へお問い合わせください。

- 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

**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**

〈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。

## 令和7年(1月から12月)の審議件数

農地法第3条許可 (農地を売買・賃貸する場合)	46件 (△20件)
農委法第4条許可 (所有者自ら農地を農地以外のものにする場合)	6件 (△3件)
農地法第5条許可 (所有者以外の者が農地を農地以外のものにする場合)	52件 (△21件)
農用地利用集積等促進計画 (農業経営基盤促進法および農地中間管理事業に基づく農地の売買や賃借権設定)	376件 (32件)

※カッコ内は前年からの件数の増減です



各申請の受付期間  
毎月5日～15日

農地の売買や賃貸借、農地転用などについては、農地法等に基づき、毎月の定例総会で審議しています。農地の売買・賃貸借・農地転用に関する相談はお近くの農業委員または事務局へお問い合わせください。

## 農地の権利移動に関する審議



# 東御市農業委員会だより

～農業委員会の日頃の活動をお伝えします～



## 農地パトロール



市内には、農業者の高齢化や後継者不足等により耕作されず、遊休化・荒廃化した農地が多くあります。

遊休荒廃農地は、雑草の繁茂により、病害虫、鳥獣害の発生、火災の原因になるほか、住環境、景観へ悪影響を及ぼします。

このため、農業委員会では、農地の利用状況を毎年確認し、所有者に対し今後の農地利用の意向調査を行っています。

また、農地の賃貸借の斡旋や土地所有者の相談に乗ることで、農地が維持・管理されるよう努めています。



## 市内イベントへの出店



9月の「第33回巨峰の王国まつり」では北御牧産とうもろこしを使った焼きとうもろこしを、10月の「火のアートフェスティバル2025」では農業委員が栽培したさつまいもを焼き芋にして販売し、市内産農産物の振興を図りました。



## 農業者年金の加入をすすめています



農業者年金は、自ら積み立てた保険料とその運用益によって将来受取る年金額が決まる「積立方式・確定拠出型」の年金制度です。少子高齢化の影響を受けにくく、将来にわたって安定した制度となっています。その年に支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となるほか、農地を所有していない配偶者などの家族農業従事者も加入可能です。老後の備えとして多くのメリットがあるため、加入を勧めています。

### ●三つの加入要件

- ① 20歳以上60歳未満
- ② 国民年金第1号保険者
- ③ 年間60日以上農業に従事

### ●農業者年金のメリット

- ① 少子高齢化に強い「積立方式」
- ② 自由な保険料設定(月額2万円～6万7千円。ただし、35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)
- ③ 終身年金で80歳まで保証
- ④ 掛け金の税控除

### ●問い合わせ先

東御市農業委員会事務局  
☎ 6410535



## 社会教育団体との 連携・支援

公民館では、生涯学習講座の卒業生の受け皿となる社会教育団体の活動支援と連携強化に取り組んでいます。

令和7年度は、手始めとして代表者会を組織して今後の連携の進め方について協議しました。具体的な取り組みとしては、2月に行われた「生涯学習作品発表会」への共催を呼びかけ、希望された団体と一緒に運営しました。学習の成果として、作品展示や太鼓・ダンス・朗読劇等の実演発表を行っていただいたことで会場は例年以上の賑わいを見せました。

また、初めて参加された皆さんからは「発表の場が得られて良かった」などの感想をいただきました。

次に、2月の市報とうみと一緒に配布した「令和8年度生涯学習講座のご案内」の最終ページに活動の紹介や会員募集を希望された団体の情報を初めて掲載しました。この取り組みにより、社会教育団体の活動について市民の皆さんが知るきっかけとなり、入会希望や問い合わせが寄せられています。個人情報保護の関係上、代表者の連絡先は掲載していません。各団体への問い合わせは中央公民館が仲介していますので、関心のある団体がありましたら問い合わせください。

東御市公民館長

## おらほのお宝発見

### 第11回

## 「遺跡と遺産 その2」

茅野市には国特別史跡の尖石遺跡や、「縄文のビーナス」が埋納された棚畑遺跡、「仮面の女神」が墓穴と考えられる穴に埋納された中ツ原遺跡が広がり、川上村大深山遺跡・富士見町井戸尻遺跡・山梨県北杜市藤之木遺跡や、山梨県甲州市と笛吹市にまたがる釈迦堂遺跡などとその出土土器・土偶などが含まれます。

「世界遺産」は現在長野県にはありませんが、松本市の「松本城」が世界文化遺産登録を目指して登録運動を行っています。安土桃山時代から江戸時代初期に建造された現存天守の一つとして国宝に指定され、城跡は国史跡に指定されています。ほかの国宝姫路城・彦根城・犬山城・松江城などとともに「近世城郭の天守群」として世界遺産への登録を目指しています。

また「世界かんがい施設遺産」には、安曇野市「拾ヶ堰」などが登録されています。江戸時代後期の1816年に完成した農業用水路で、当時の高度な土木技術と農民の熱意によって、水不足に悩んでいた安曇野の10の村を潤したことが評価されました。全長15km以上にわたり、緩やかな勾配を流れるように、等高線を巧みに利用した測量技術が用いられていました。

こう見てくると、遺産と遺跡には共通点が多く、遺産には多くの遺跡が含まれているので、切っても切れない関係にあります。そして、東御市の多くの遺跡や史跡を面としてとらえて、ストーリー性を持たせることにより、日本遺産

元文書館専門員 堀田雄二

になりうる要素が数多くあるかと思えます。また、北御牧地区の「八重原堰」や祢津地区と滋野地区を潤す「六ヶ村堰」なども「世界かんがい施設遺産」などの登録の可能性が  
あります。  
そのため  
に、文化  
財・東御  
市のお宝  
を良好  
に保存し、  
多くの市  
民に知っ  
ていただ  
き、市を  
挙げて活用をはかることが重要になります。そのためにも、東御市で「歴史文化基本構想」を土台とし、「文化財保存活用地域計画」を早期に策定していただきたいと望みます。これは市役所だけでは実行できず、多くの市民力を結集しなければなりません。ご理解・ご協力をお願いいたします。

(3年間にわたってご愛読いただきましたが、歴史編は今号で一旦終了となります。次回からは自然編をお届けする予定です。)



▲八重原堰分水枡



◀公民館トップページ

# 公民館講座を訪ねて

## 女性学級

女性学級は、「自分で課題を見つける」ことを大切にし、学びたいテーマは初回に受講生同士で話し合いをして決定しています。今年度は左記のとおり活動しました。

5月 開講式・ワークショップ

6月 味噌仕込み体験

7月 安曇野市視察研修（安曇野ちひろ美術館等）

8月 薬膳茶を楽しもう

9月 ポッチャ大会

10月 佐久市視察研修（ガーデンチームなど）

11月 終活・相続について

12月 下諏訪町視察研修（諏訪大社、おんばしら館よいさ等）

1月 上生菓子（練り切り）づくり

2月 健康について・閉講式

8月の薬膳茶講座は、受講生のうちのひとりが講師となり、自分の得意分野を活かして講義しました。

現在、令和8年度の受講生を募集しています。詳しくは今月の市情報コーナーをご覧ください。大勢のご参加をお待ちしています。



# 生涯学習作品発表会

2月21日・22日の2日間、中央公民館において生涯学習作品発表会を開催しました。

この発表会は、公民館で活動するみなさんの学習成果発表の場として毎年開いているものです。

今年度は、前述のように生涯学習講座に加えて社会教育団体の皆さんの有志団体にも加わっていただき、展示および実演発表を行いました。

参加していただいた講座および団体は左記のとおりです。

### 【実演発表】

・茶道（表千家）

・着物の着付けとマナー、同OB会

・音楽を楽しむ会スキップ

・ダンスグループからふる

・信州御牧太鼓保存会

・「家族草子」を朗読劇する会

### 【展示発表】

・かご編み

・小原流 ny 花 frame

・上田こども劇場

・現代詩に親しむ

・手話サークルしゅわしゅわ

・東御市くらしの会

・水彩画

・東御篆刻刻字会

・人形作りの会

・憲法を学ぶ会

・ステンドグラス

・ポーセリンアート

・初級パン講座

・たのしいクッキング（男性）

・いきいき子ども講座



（順不同）

# お知らせ

## 市民大学講座が文春砲（週刊文春）に迫ります

スクープ連発でお馴染みの「週刊文春」。「文春砲」の著者がその裏舞台を紹介します。



新谷 学 氏

◆演題／「週刊文春」はなぜスクープを連発できるのか？

◆講師／新谷 学氏

◆日時 3月15日（日）

午後1時30分

◆会場／東御市中央区民館

3階講堂（入場無料）

◆申込方法

左記二次元コードまたは電話

でお申し込みください。

◆申込・問

地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506



ながの電子申請サービス

# 市民病院通信

●問い合わせ先  
東御市民病院

☎62-00550

## 起立性調節障害について

起立性調節障害とは、自律神経のバランスが崩れ、血圧や心拍数の調節がうまくいかず、立ちくらみやめまい、動悸、失神などを起こす病気です。最近になりだいたい認知されてきました。外見からは分かりにくい病気ですので周囲からは「怠け」や「サボり」と誤解される事が多いです。立ち上がった時、長時間立った状態を続けると、人体には生まれつき備わった、重力に逆らい脳やその他の臓器に十分な血液を送る仕組み（自律神経）が働きます。この仕組みがうまく働かないのが起立性調節障害です。

原因は自律神経の未熟さによるもので、小学校高学年から多くなり中学生で一気によくなります。軽症も含めると中学生の1割に症状がみられ、女子は男子の2倍の発症率と言われています。水分の摂取不足や筋力低下、運動不足も原因となります。

症状はめまいや立ちくらみ、倦怠感、失神、頭痛など様々で、慢性疲労、寝つきの悪さから思考力低下、成績不良につながることもあります。

起立直後に血圧が下がるタイプ、徐々に下がるタイプ、急激に下がっ

て失神するタイプ、血圧低下は起こさず強い動悸が起こるタイプがあります。症状の強さによっては日常生活に支障をきたし、遅刻や欠席、不登校につながる場合もあります。

体の病気であり、決して怠け病ではないということをも本人、親、学校の先生に理解してもらうことが重要です。水分や塩分を積極的に摂る、毎日の軽い運動、早寝早起きなど日常生活の改善で症状がよくなることもあります。学校では長時間の立位をなるべく避ける、激しい運動は控えるなどの対応も重要で、必要に応じて診断書を発行しています。

それでも症状が改善しない、あるいは初めから症状が強い場合には早めの薬物治療（昇圧剤）を行います。気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。



## 生き活き 長生き健康とうみ

### 健康長寿のACEEエースをねらえ！

健康推進課  
☎64-8883  
文責 公財身体教育  
医学研究所

今回は、健康長寿を実現するための「フレイル予防」についてお伝えします。

#### フレイルは

#### 「元気」に戻れる状態

フレイルは、加齢によって体力や気力が弱まり、要介護の危険が高まっている状態のことを指します。

フレイルは様々な要因が関係し、身体面（筋力低下など）、精神や認知面（うつ傾向や認知機能低下）、社会面（人とのつながりや外出の減少）の負の連鎖が進むと、介護を必要とする状態に至ります。

しかし、普段の心がけや行動によつて、まだ「元気」な状態に戻れることが最も重要なポイントです。

#### ACEE+口腔ケアでからだを元気に

これまで紹介したAction、Check、Eatに加えて、健康に食べるために欠かせない口腔機能＝噛む力や飲み込む力を保つことも重要です。①噛める歯を保つ（入れ歯でも良い）、②歯磨きなどでお口の中がきれい、③口をよく動かす（発声、体操、マッサージなど）、この3つが健康に食べることを助けると

ともに、身体機能や認知機能にも影響して元気につながります。

#### 社会参加が

#### 「元気」の一丁目一番地

外出することがおっくうになると、家から外に出る回数が減ること、人と話す機会が減ることなどは、フレイルから介護に至る負の連鎖の予兆として気にすべき心配な状態です。ご自身だけでなく、身近な方の状況も気にしてみましよう。

買い物、通院、散歩などの外出は、体を動かし、会話や交流の機会が生まれます。さらに、趣味・学習などの文化活動や、役割を伴う活動に参加できれば、心身の充実につながり、理想的です。フレイル予防の第一歩として「ずくを出して外に出る！」ことをお勧めします。



長野県フレイル予防チラシ

## 令和7年度の活動報告会を開催しました!

2月4日に年に一度の活動報告会を開催しました。今年は17名の協力隊がそれぞれの活動や課題意識などを発表。6名が関わる文化振興や、3名が関わるワイン&ビアミュージアムでの活動など、複数の隊員が一緒にプレゼンテーションをする場面もありました。



3月いっぱいまで森山雅斗隊員(スポーツ振興)、佐野悠斗隊員(文化振興)、山崎麻由隊員(文化振興)、中島佳幸隊員(観光地域づくり)の4名が卒業となります。新年度からは新たな隊員も加わり、16名(予定)の協力隊が活動します!



### 観光振興支援 山本有紀隊員

初めての地域おこし協力隊活動報告会でした。思っていたよりもたくさんの方が聴きにきてくださり、東御市の皆さまの地域おこし協力隊への期待の高さを感じると共に、今後も頑張っていこう!と気持ちを引き締める機会になりました。



### ワインシティ推進支援担当 橋本茂樹隊員

他の活動をしている協力隊の報告を聞いたことで、東御の良さをさらに深めることができとても良かったです。私はワインシティ推進担当ですが、アートの要素も組み合わせるなど、今後他の隊員とも協働していきたいと感じました。

## 他の自治体の 協力隊とも交流

発表会の後は、上田市や長和町など、近隣の自治体の協力隊との交流会も開催されました。観光振興などジャンルが近い活動をしている隊員から、全く違う活動をしている隊員まで、幅広く意見交換する場となりました。中にはお互いの活動ジャンルの強みを活かしてコラボしたイベントなどできないかという具体的な話まで広がっていました。



### 文化振興支援 阿部穂香隊員

近隣地域の協力隊の方とお話することで、それぞれの地域で行われていることを知ったり、協力隊共通の悩みや課題を共有したりすることができました。広域でのネットワーク作りにも繋がりが、今後の活動の幅を広げられそうです。



### 農畜産物振興支援 母袋秀典隊員

普段関わりのない近隣地域の協力隊や、知っていても話すことのなかった同市の協力隊と交流できて大変有意義な時間でした。各隊員の活動内容や志を聴くことは、とても新鮮で参考になりました。次回も楽しみにしています。

今回で  
最終回  
です

93回にわたってお届けした「地域おこし協力隊が行く!」も、今回で最終回となります。ご愛読いただいた皆さま、地域おこし協力隊の活動を応援して下さった皆さま、心から感謝申し上げます。今後も東御市の協力隊の活動は続きます!各種SNS等で活動を発信していきますので、これからも協力隊の活動にご期待ください!

# すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!  
ご家族からお祝いのコメント

3月  
生まれ



ふなだ えな  
船田 咲凧ちゃん  
(西宮)

えなちゃん1歳のお誕生日おめでとう🌸  
毎日たくさん笑顔・喜びや驚きをありがとう!  
ニッコリ笑顔でこれからもみんなを癒してね😊



ほりうち はるき  
堀内 春樹ちゃん  
(県)

いつもみんなを笑顔にしてくれる春ちゃん🌸  
生まれてきてくれてありがとう😊  
これからも元気にすくすく育ってね💕



みやざわ な  
宮澤 菜乃ちゃん  
(県)

なのちゃん1歳のお誕生日おめでとう♥  
遊ぶこと、食べることがだいすきななのちゃん!  
これからも、たくさん遊んで、たくさん食べて大きくなってね😊

## ☆募集します!!☆ (対象者 4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](mailto: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、3月9日(月)必着。

## トピック 地域の話題

### 第2回パラ小学祭 in とうみ

1月13日、東御中央公園第一体育館および第二体育館において、昨年に続き「第2回パラ小学祭 in とうみ」が開催されました。本大会は、パラリンピック・パラアイスホッケーメダリストの上原大祐さんが代表を務める認定NPO法人D-SHIPS32と、「みんなの健康×スポーツ」実行委員会の主催により実施されたものです。

当日は、企画・運営を担当した和小学校の児童たちのリードのもと、参加児童約200人が円陣を組んで心をつにし、大会がスタートしました。市内小学校5校8クラスが参加し、「ボッチャ」「車いすポートボール」「車いすリレー」の3種目をクラス対抗で実施。他校との交流を楽しみながら、各会場では熱戦が繰り広げられました。



▲参加児童200人による円陣で心をつに!



▶車いすリレーの様子

### 長野県作文コンテストで東部中学校2年生が最優秀賞

1月15日、長野県保護観察所などが主催する、犯罪や非行のない社会の実現を目的とした「第75回社会を明るくする運動 長野県作文コンテスト」において、東御市立東部中学校2年生の堀内夏葉さんが最優秀賞を受賞しました。

このコンテストは、法務省が推進する「社会を明るくする運動」の一環として実施され、青少年の健全育成や社会への理解を深めることを目的に毎年行われています。本年度は、県内の小中学校364校から9,376点の応募がありました。その中で堀内さんの作品「今日を明るく過ごすために」が最優秀賞に選ばれました。なお、堀内さんは和小学校6年生のときから受賞しており、今回で3年連続の受賞となります。



▲最優秀賞を受賞した堀内夏葉さん



▲調査の様子



▲授業の一環として水生生物調査を行う東御清翔高校の生徒たち

## 市内河川の水生物調査結果を報告

1月27日、市内河川水生生物調査報告会が開催されました。この調査は、市と東御清翔高校が連携し、授業の一環として市内主要河川の水質や自然環境の状態を把握するため、水生生物調査を行っています。

報告会では、調査で確認された水生生物などをもとに、河川状況の説明が行われました。

こうした水質環境保全の取組が評価され、東御清翔高校は令和7年6月に長野県知事表彰を受賞しています。

## 災害時における福祉避難所の開設等に関する協定を締結

2月3日、東御市総合福祉センター3階講堂において、「災害時における福祉避難所の開設等に関する協定締結式」を開催しました。

本協定は、市内で地震や風水害などの災害が発生、または発生するおそれがある場合に、高齢者や障がい者、傷病者など特別な配慮が必要な方々（避難行動要支援者）が、迅速かつ安全に福祉避難所へ避難し、継続的な支援を受けられる体制を強化することを目的として再締結したものです。

協定では、福祉避難所の開設・運営や福祉避難所への人材派遣、要援護者の移送支援、東御市災害ボランティアセンターの設置・運営などについて、関係事業所と連携して取り組むことを確認しました。



▲締結式の様子

## ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。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)樺商事 様 (金 100万円)
- ・(株)梓商事 様 (金 100万円)

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



## 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。

## 市のデータ

### 人の動き (2月1日現在)

総人口	28,630人 (-30)
男	14,274人 (-20)
女	14,356人 (-10)
世帯数	12,635世帯 (+3)

※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)

= 1月の火災・救急件数 =  
※カッコ内は令和8年1月からの累計

火災 **2件** (2件)  
救急 **132件** (132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 1月分

令和8年1月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	4件	4件	-1件
傷者	5名	5名	±0名
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8年1月	令和7年1月
最高気温	14.6℃ (17日)	12.6℃ (19日)
最低気温	-10.9℃ (23日)	-7.6℃ (5日)
平均気温	-0.4℃	0.8℃
降水量	0.5mm	5.0mm

※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。

# 卒園おめでとう

## 田中保育園



菊地 美和子園長から

46名のみなさん 卒園おめでとうございます。ひとりひとりの力、みんなで力をあわせて頑張る力、たくさん笑って、一緒に大きくなりましたね!周りの人を大切に自分の夢を叶えていってくださいね。

## 滋野保育園



小林 美香園長から

卒園おめでとうございます。1つの事をやり抜く力を夏まつり、うんどう参観、一輪車を体験する中でつけてきたきりん組のみんな。小学校でも色々なことに挑戦してくださいね!

## くるみ幼稚園



月岡 栄子園長から

みあげてごらんよるみの木、はっぱがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

この3月に市内の保育園、幼稚園等を卒園するお友だちは204名です。

もうすぐ1年生!小学校でも、友だちたくさんつくろうね。

# もうすぐ1年生!

## 和 保育園



かない ゆみこ園長から

さくら組さん卒園おめでとうございます。みんなで力を合わせて考えたり挑戦したりしながら、心もからだもぐんと大きくなりましたね。4月からは1年生!これからも仲間も自分も大切に元気な1年生になってください。

## 柵津 保育園



そうま あき園長から

卒園おめでとうございます。みんなで話し合うことを大事にしてきたことで、自分の思いを相手に伝える大切さを知ることができましたね。自分の気持ちを素直に伝えられる1年生になってください。ずっと応援しています!

## おひさまこども園ねっ



よしだ しゅうへい園長から

ご卒園おめでとうございます。元気いっぱい、そして心の優しいさくらさん。小学校に行ってもたくさんお友達をつくって楽しい学校生活をおくってください♪

## 海野 保育園



せき あさこ園長から

山や海、川など仲間と一緒に泊まり、遊び、制作や絵も描いてきたね。これからもたくさんの豊かな体験をしていってください。ずっと応援しています。

## 北御牧 保育園



はやし ゆうこ園長から

ゆり組さん卒園おめでとうございます。思いきり遊び、笑い、挑戦してきた毎日の積み重ねが、みんなの力になっています。これからも自分らしく、歩んでいってください。ずっと応援しています。

## 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。事前に電話でご確認の上、受診してください。
診療時間 午前9時 ～ 午後5時	3月 1日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	3月 8日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	3月15日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	3月22日	ほしやま内科	☎62-3115	
	3月29日	酒井医院	☎64-3170	
	4月 5日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時 / 住所：上田市材木町1-3-6 (上田小県歯科医師会館内)			
夜間の内科・小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科 (15歳以下) ☎21-2233 ※電話で診療受付をしてください。 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



# 相川七瀬

30th Anniversary LIVE 2026 in TOMI

## 6月6日(土) 16:30開場 17:00開演

**全席指定 前売7,000円/当日8,000円**

4月4日(土)9:00より窓口及び当館HPにて発売開始!

※ WEB購入は右の二次元バーコードからどうぞ



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



## 水彩の明星・丸山晚霞

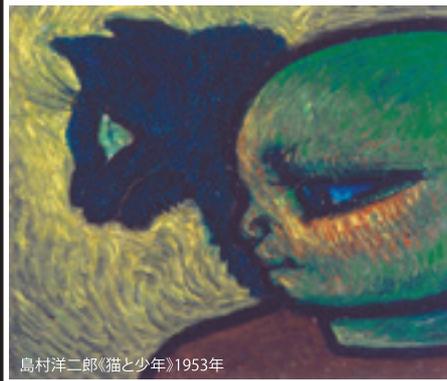
デジタルで再構築されたヴァーチャル・メモリー 飯沢耕太郎賞受賞記念

### サム・プリチャード写真展

開催中 ～3月29日(日)  
吉田遠志木版画作品も展示中

4月1日(水) ～4月12日(日)  
文化会館展示室・無料

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)



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)

■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

■学芸員による作品解説 3月15日(日)14時～ 予約不要、要入館料

■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。