



市報
No.270

とうみ

TOMICITY
2026
10月号

広げない
うつさない

特集

インフルエンザから 自分も大切な人も守る

できることから
はじめよう

特集 今年流行が例年より早まっています

インフルエンザから 自分も大切な人も守る



●問い合わせ先 健康推進課 保健地域医療係 ☎ 64-8882

学校、職場、家庭など、人と人が関わる場所では、知らないうちに感染が広がることもあります。大切なのは、「かからない」ための対策と、「うつさない」ための心がけ。また、インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は例年より早く流行期に入っています。今年の冬を元気に過ごすために、今できることを確認し感染が広がるのを防ぎましょう。

特に注意してほしい方

高齢者や基礎疾患がある方、免疫力が低下している方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。また、こどもは、熱性けいれんや気管支喘息を誘発することがあります。まれにこども・大人を含めて急性脳症を起こすことがあります。



インフルエンザを防ぐ

5つの習慣

① こまめな手洗い・うがい

外出後や食事前など、石けんを使いしっかりと手を洗いましょう。

手洗いは、手についた病原菌を取り除く基本的な感染症対策です。



② ウイルスに負けない 身体を作る

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



③ 室内環境を整える

空気が乾燥する季節は、適度な湿度を保つことが大切です。乾燥しやすい室内では湿度50～60%を目安に保つことやこまめな換気を行うことが効果的とされています。



④ 予防接種を検討する

予防接種は、発症予防や重症化防止につながります。市では、対象となる高齢者に定期予防接種を実施しています。



⑤ 人混みへの外出を控える

流行シーズンは、高齢者や持病のある方、妊娠中の方、体調のすぐれない方は、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製のマスクを着用するなど、感染予防を心がけましょう。



咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみが出るときは、

- マスクを着用する
- ティッシュなどで口と鼻を覆う
- 袖の内側で覆う

など、周囲に飛沫を広げないようにしましょう。



インフルエンザの主な症状

こうした症状が比較的急に現れるのが特徴です。

①突然の発熱（38℃以上）

急に高い熱が出て、寒気を伴うこともあります。

②咳・のどの痛み・鼻水

咳やのどの痛みなど、風邪と似た症状もみられます。

③全身のだるさ

強い倦怠感が現れ、普段どおりに動くことがつらくなる場合があります。

④頭痛・筋肉痛・関節痛

頭痛のほか、体の節々や筋肉に痛みを感じる場合があります。



かかったかも？と思ったら。

①無理をせず、まずは休養

発熱や咳、強いだるさなどがあるときは、無理をして学校や職場へ行かず、人混みへの外出を控えましょう。安静にして、十分な睡眠をとることが大切です。

②水分をしっかり補給

発熱すると体の水分が失われやすくなります。水やお茶、スープなど、飲みやすいものでこまめに水分をとりましょう。

③周りの人にうつさない

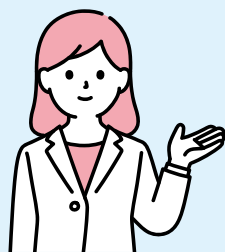
咳やくしゃみがあるときは、マスクの着用など「咳エチケット」を心がけましょう。インフルエンザでは、解熱後もウイルスを排出することがあります。

④こんな症状があるときは早めに受診を

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識がぼんやりする・様子がおかしいなど、具合が悪い場合は早めに医療機関を受診しましょう。

東御市からの お知らせ

高齢者インフルエンザ定期予防接種



対象者

- 接種日に65歳以上の方
- 60～64歳で、一定の条件に該当する方

実施期間

令和8年10月1日～令和9年1月31日

自己負担額

1,300円



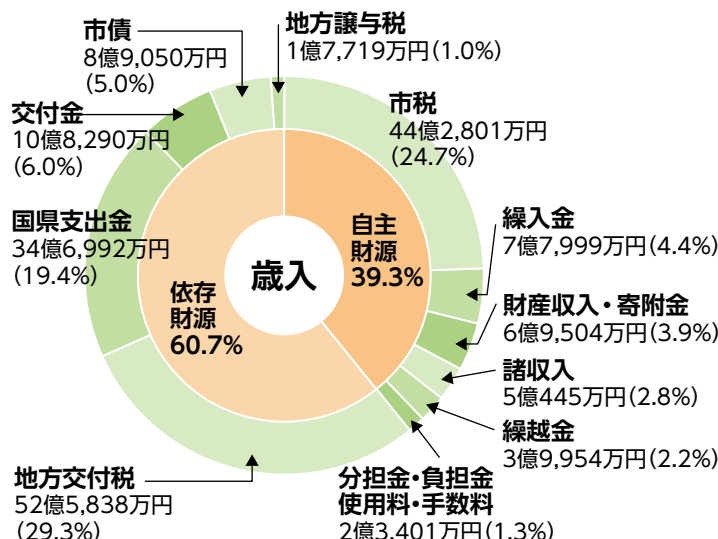
詳細は
市ホームページを
ご確認ください。

このほか、新型コロナウイルス（自己負担額 5,500円）の定期接種も実施しています。

の 決 算 額

歳入 179億1,992万円

歳入を構成比でみると、市税などの自主財源は39.3%、国や県の補助金などの依存財源は60.7%となりました。



土木費

下水道事業会計繰出金8億4,088万円
道路舗装等修繕工事費1億1,998万円
中央公園ゆったりトイレ改修工事費3,421万円

消防費

常備消防費（上田地域広域連合への支払い）
.....4億6,670万円
長野県衛星系防災行政無線更新事業負担金...1,757万円
消防団車両等購入費1,177万円

教育費

東部地区小学校給食センター建設事業費（用地取得、造成工事等）1億6,422万円
東部中学校トイレ改修事業費2,717万円
給食費負担軽減補助金2,528万円

災害復旧費

農業施設災害復旧費（単独）342万円
農地災害復旧費（単独）121万円
（金額が大きいもの、特徴的なもの）

令和7年度 決算の状況

令和7年度の東御市における一般・特別・企業会計のそれぞれの決算が、市議会9月定例会において認定され、一般会計の決算額は歳入総額179億1,992万円、歳出総額173億1,046万円となりました。

一般会計を中心に決算の概要をお知らせします。

●問い合わせ先

総務課 財政係 ☎ 64 - 5901

市税に含まれる目的税の活用状況

●都市計画税

都市計画区域内の土地または家屋の所有者に納めていただく都市計画税の納付額は、2億2,035万円でした。下水道事業会計における下水道整備事業および都市計画認定事業に係る市債の償還金に活用しました。

●入湯税

温泉の入湯客に納めていただく入湯税の納付額は、337万円でした。観光費および消防施設費として活用しました。

歳入…年度内に入ってきたお金

自主財源…市が独自に収入することができるお金。

市民税、固定資産税、使用料や手数料など

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

市税…固定資産税や市民税、都市計画税など

繰入金…各基金から取崩して一般会計に繰り入れたお金

財産収入・寄附金…土地貸付収入やふるさと寄附金など

雑収入…貸付金元利収入など

繰越金…前年度の余剰金など

分担金・負担金…私立保育料、施設入居者負担金など

使用料・手数料…市営住宅使用料、公立保育料など
地方交付税…各市町村が標準的な行政サービスを提供できるよう、一定の基準により国から交付されるもの

国県支出金…国や県からの補助金など

交付金…地方消費税交付金や地方特例交付金など

市債…市が長期にわたって借入るお金

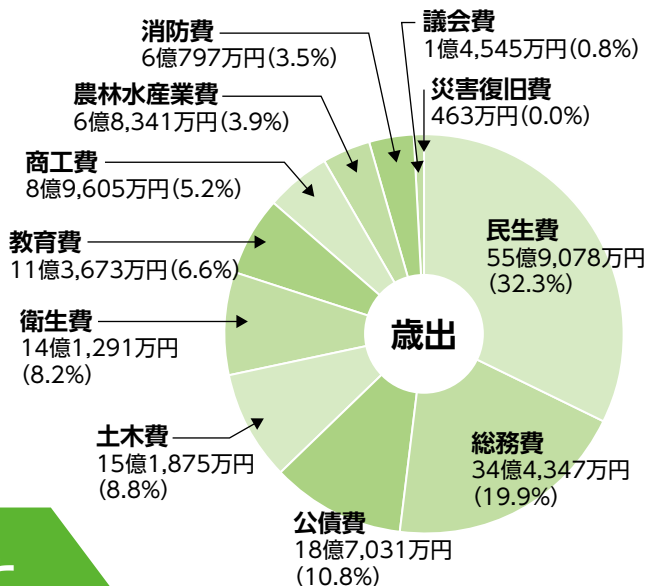
地方譲与税…国が徴収した税のうち市町村へ配分されるもの

一般会計

歳出 173億1,046万円

歳出のトップは民生費で全体の32.3%を占めました。第2位は総務費の19.9%、第3位は公債費の10.8%となっています。

また、それぞれの区分に含まれる人件費は総額で36億614万円（歳出総額の20.8%）になりました。



歳出…年度内に使ったお金

民生費…一定水準の生活と安定した社会生活を保障するための経費

総務費…市の全般的な管理等にかかる事務経費など

公債費…市が借入したお金の元金・利息分を返済するための経費

土木費…道路や河川などの整備にかかる経費

衛生費…健康で衛生的な生活環境を保持するための経費

教育費…学校整備や社会教育などの経費

商工費…商工業振興や観光振興の経費

農林水産業費…農林業振興の経費

消防費…消防・防災対策などの経費

議会費…議会の活動に要する経費

災害復旧費…被災した道路等の復旧にかかる経費

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

こんな事業に取り組みました



▲とうみ生活応援クーポン



▲消防積載車



▲東部地区小学校給食センター建設予定地

議会費

議場運営システムリース料……………180万円

総務費

ふるさと納税業務委託料……………1億5,308万円

物価高騰低所得者支援事業費（定額減税調整給付金）……………1億2,127万円

体育施設照明LED化改修工事費（東御中央公園グラウンド等）……………1億942万円

民生費

物価高対応子育て応援手当……………8,234万円

物価高騰低所得世帯支援事業費（令和6年度追加支援分）……………8,043万円

総合福祉センター照明LED化改修工事費…3,871万円

衛生費

病院事業会計繰出金……………3億5,790万円

妊婦のための支援給付金……………1,380万円

農林水産業費

農業用施設耐震・長寿命化事業費……………1億702万円

中山間地域等直接支払交付金事業費（耕作が困難な水田の維持管理費）……………1億228万円

畜産飼料価格高騰対策事業補助金……………1,983万円

商工費

宿泊交流拠点施設整備事業費（用地取得、土地調査、既存建物の解体撤去工事等）……………1億8,109万円

とうみ生活応援クーポン券事業委託料……………900万円

芸術むら公園照明LED化改修工事費（外灯）…715万円

特別会計・公営企業会計の決算

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

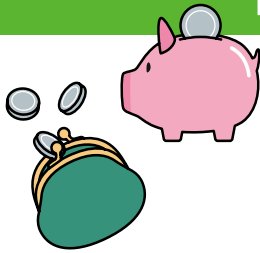
また、水道料金などの収益により運営される公営企業会計には、水道事業、下水道事業、病院事業の3つがあります。

各会計の決算概要は右表のとおりです。

会 計 名		歳入（収入）	歳出（支出）
特別会計	国民健康保険	29億9,336万円	29億4,360万円
	介護保険	31億8,628万円	31億3,078万円
	後期高齢者医療	5億2,451万円	5億258万円
公営企業会計	水道事業	収益的	6億5,360万円
		資本的	5億4,055万円
	下水道事業	収益的	1億9,505万円
		資本的	4億8,155万円
	病院事業	収益的	12億6,968万円
		資本的	11億4,018万円
		収益的	6億8,482万円
		資本的	9億6,698万円
		収益的	20億9,222万円
		資本的	23億8,595万円
		収益的	1億3,626万円
		資本的	3億790万円

※公営企業会計は消費税を含みません。

市の財政を家計簿に例えてみました



令和7年度の一般会計歳入決算額（179億1,992万円）を年収575万円*として、これを基準に各科目を一般家庭の項目に置き換えたものです。

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

収入 575万円（179億1,992万円）

項 目	金額	割合
給料 (市税)	142万円	24.7%
副収入 (使用料などの収入)	46万円	8.0%
父母からの援助 (国や県から交付されるお金)	320万円	55.7%
貯金の取崩し (基金)	25万円	4.4%
銀行などからの借入れ (市債)	29万円	5.0%
前年度の収入で 使わなかったもの (繰越金)	13万円	2.2%
合 計	575万円	100.0%

※厚生労働省「2025年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得金額を参考にしています。

支出 555万円（173億1,046万円）

項 目	金額	割合
食費 (人件費)	116万円	20.8%
生活費 (ごみ処理にかかる費用など)	168万円	30.3%
医療介護費 (福祉にかかる費用)	92万円	16.6%
家の維持・補修費 (道路などの建設、維持補修費)	49万円	8.9%
子どもへの仕送り (上下水道や病院事業への支出)	38万円	6.8%
銀行などからの 借入れの返済 (公債費)	60万円	10.8%
貯金 (積立基金)	32万円	5.8%
合 計	555万円	100.0%

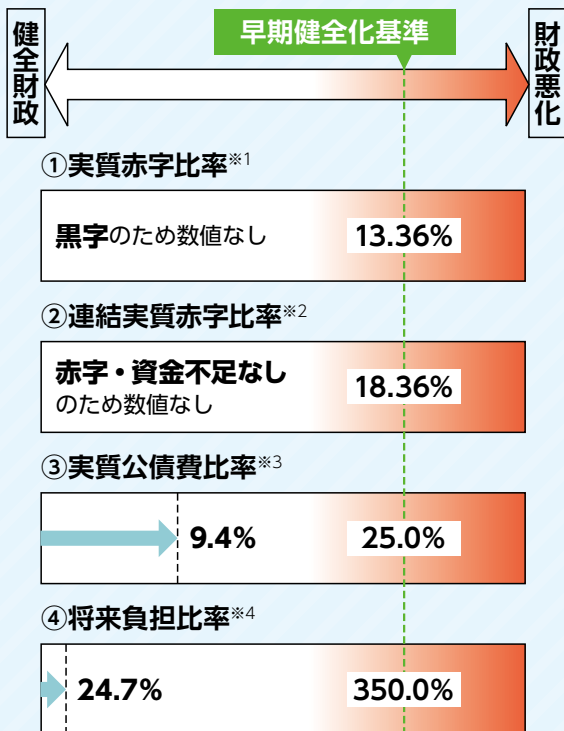
差引残高（繰越金）20万円

Check!

市の財政状況は健全？

令和7年度決算より算定した健全化判断比率と資金不足比率は次のとおりです。いずれも財政の健全性を判断する早期健全化基準以下で適正な財政運営となります。

健全化判断比率（速報値）



※1 一般会計等の赤字の割合

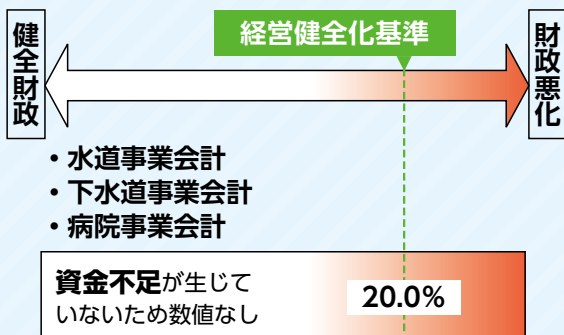
※2 一般会計や公営企業会計等を合わせた市全体の赤字額

※3 市税等の年間収入のうち年間の借入金返済額等が占める割合

※4 市全体の借入金等の負債が市税等の年間収入の何年分に当たるのかを表す指標（100%が1年分に当たります）

資金不足比率

（公営企業会計の資金に不足が生じているかを表す指標）



市の貯金は？

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

積立基金の推移

年度	一般会計	特別会計	計
R3	46億6,364万円	7億8,452万円	54億4,816万円
R4	49億 482万円	7億8,657万円	56億9,139万円
R5	44億2,965万円	7億2,468万円	51億5,433万円
R6	37億8,625万円	6億4,766万円	44億3,391万円
R7	37億4,100万円	5億9,140万円	43億3,240万円

なぜ貯金をするの？

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

貯金は使用する目的ごとにしており、東御市には令和7年度末時点で20種類（特別会計含む）の貯金があります。

市の借金は？

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

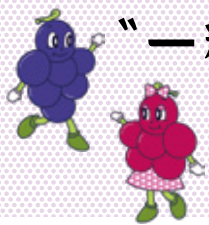
市債残高の推移

年度	一般会計	特別会計	公営企業会計	計
R3	185億6,125万円	5億3,333万円	84億 508万円	274億9,966万円
R4	174億9,152万円	4億6,667万円	77億2,970万円	256億8,789万円
R5	160億4,711万円	—	71億7,958万円	232億2,669万円
R6	148億9,501万円	—	63億5,623万円	212億5,124万円
R7	139億7,826万円	—	62億9,520万円	202億7,346万円

なぜ借金をするの？

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

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



“一粒から広がる可能性” 『とうみ巨峰倶楽部』通信 Vol.3

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75 - 2016



「巨峰の王国まつり」開催前の最後の活動も終わり、あとはイベント当日を待つのみ！
今回は、イベントに向けたこれまでの活動をご紹介します。

とうみ巨峰倶楽部の
ロゴができました！



8月23日 ぶどう和紙づくり

長和町にある「信州立岩和紙の里」を訪ね、ぶどうを使ったオリジナル和紙づくりに挑戦しました。できた和紙は、オリジナルうちわとして次の活動時に完成させます。



9月6日 収穫・オリジナルグッズづくり

これまで、こどもたちがていねいに粒抜きや袋がけを行ってきたぶどうが実り、ついに収穫となりました！収穫作業の後は、前回の活動で制作した和紙を加工して、うちわづくりを行ったほか、とうみ巨峰倶楽部のロゴを作成しました。



9月13日 ぶどうTシャツ・ポップづくり

巨峰の王国まつり開催前の最後の活動では、ぶどうTシャツやポップづくりを行いました。Tシャツづくりでは、ぶどうから作った染料を使い、自分だけのオリジナルデザインが完成！イベント当日には、このTシャツを着て、ぶどうの販売やPRなどを行います。どんなTシャツができたのかお楽しみに！



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＊



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。

第32回 海野宿ふれあい祭り

●問い合わせ先 商工観光課 観光係 ☎ 64-5895

海野宿ふれあい祭り前夜祭

- ◆日時 10月31日(土)
午後5時30分～午後7時(予定)
- ◆会場 白鳥神社境内

11月1日の海野宿ふれあい祭りをさらに盛り上げるため、秋の夜長を音楽とワインで楽しむ“前夜祭”を開催します！

舞台となる白鳥神社境内では、和太鼓や歌謡曲バンドによる生演奏をお届けします。境内に響き渡る音色とともに、地元・東御市産ワインのグラス販売や、おつまみ・軽食の屋台をお楽しみください。

●主催：海野宿開宿 400 年記念事業実行委員会

「全国の海野さん海野宿に大集合！」 参加者募集

海野宿の名前にもなっている「海野」。そのルーツや歴史について、一緒に学び、交流してみませんか。お申込み・詳細は下記二次元コードをご確認ください。

- ◆日時 10月31日(土) 午後1時～
- ◆場所 海野宿ふれあいセンター
- ◆内容 基調講演、トークセッション、軽食付きの参加者交流会など
- ◆参加費 2,000 円



信州とうみ観光協会
ホームページ

●主催：海野宿開宿 400 年記念事業実行委員会



第32回 海野宿ふれあい祭り

- ◆日時 11月1日(日)
午前10時～午後3時
- ◆場所 海野宿一帯



信州とうみ観光協会
ホームページ

歴史ある美しい街並みが残る海野宿を舞台に、まるで江戸時代へタイムスリップしたかのような特別な一日をお楽しみいただけます。

毎年好評の幻想的な「きつねの嫁入り行列」をはじめ、街道内ではさまざまな催しを開催。今年は特別企画として、北国街道「金の道」イベントを通じて交流を深めてきた佐渡市から「佐渡おけさ」の団体をお招きし、本場の美しい踊りをご披露いただきます。

さらに、人力車の乗車体験や、おいしいグルメが楽しめるキッチンカーの出店など、子どもから大人まで楽しめる企画も盛りだくさん。

秋の一日、江戸の面影が残る海野宿で、心に残るひとときをお過ごしください。

●主催：海野宿ふれあい祭り実行委員会



その電話、『詐欺』です！

被害に遭う前に、まずは相談

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎75-2410

長野県内では、今年1月から7月末までに「電話でお金詐欺」の被害が297件確認され、被害額は24億7千万円を超えています。

市内でも、オレオレ詐欺や郵便局をかたる詐欺に関する相談が増えています。

特殊詐欺の手口はますます巧妙になっており、「自分は大丈夫」と思っている、突然の電話で不安をあおられると、冷静な判断ができなくなることがあります。

被害を防ぐためには、最近の手口を知ること、そして少しでも不審に感じたら一人で判断せず、家族や身近な人に相談することが大切です。

今回は、市の消費生活相談員・高藤^{たかとう}さんに、最近多い手口や注意するポイントをお聞きしました。



再び
増加

⚠ 市内で増えている2つのケース

オレオレ詐欺

知らない番号から電話があり、
「もしもし、俺（私）だけど…」と子や孫と名乗ります。
「財布を盗まれて、今すぐお金が必要」
「事故を起こして、相手に払うお金が必要」
などと、急いでお金を用意するよう求めてきます。

一度お金を渡してしまうと、再び連絡があり、さらにお金を要求されることもあります。

郵便局をかたる詐欺

スマートフォンなどに自動音声で、
「お荷物が届いています」
「詳しく確認する場合は〇番を押してください」
などという電話がかかってくる。
その後、「荷物の中に現金のようなものが入っていた」
「犯罪に巻き込まれているかもしれない」
などと不安をあおり、「名前や住所を教えてください」と個人情報聞き出そうとします。

この言葉が出たら『詐欺』と疑って！



「お金が必要」
「今すぐ」「今日中に」
「誰にも言わないで」
「荷物に問題がありました」
「警察につながます」
「口座番号・暗証番号が必要」

⚠ 要注意キーワード

⇒ オレオレ詐欺の可能性が高い
⇒ 考える時間を与えず、あせらせる手口に注意
⇒ 相談させないための言葉
⇒ 郵便局、宅配業者などを装う詐欺に注意
⇒ 不安をあおる手口に注意
⇒ 絶対に教えてはいけません！

今日から できる 対策

①変だなと思ったら、まずは相談

お金を振り込む前、渡す前に、家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。気軽に相談できる地域との関わりも大切です。

②家族や周囲の人と日頃から話す

離れて暮らす家族とも、普段から連絡を取り合い、困ったときに相談できる関係づくりが大切です。

③SNSで個人情報を出さない

若い世代も要注意。家族構成、勤務先、学校、住所や居住地域、旅行予定などの公開は、犯罪に悪用される恐れがあります。



この記事は、インターンシップで市役所を訪れた学生が、取材・執筆を行いました。

迷ったときは一人で判断せずご相談を！



相談
窓口

- ・東御市消費生活相談窓口 ☎75-2410
(市役所本館1階 平日 午前9時～午後4時)
- ・東御市交番 ☎62-0104
- ・警察相談専用電話：#9110
- ・消費者ホットライン：188 (いやや！)

情報コーナー

知 海野宿修理・利活用相談会

専門家に歴史的建造物の修理方法や空き家利活用の相談ができます。

修理や利活用を検討されている方はぜひお申し込みください。

◆日時 11月28日(土)

午前10時～午後4時

◆場所 海野宿ふれあいセンター

(本海野1125-1)

◆参加費 無料

◆対象者 海野宿地区内に物件を所有している方

◆協力

【修理相談】

長野県建築士会ヘリテージマネージャー協議会、

【利活用相談】

空き家相談窓口とうみ、宅建協会東信支部

◆共催 海野宿保存会

◆申込 事前予約制です。左記の二次元コードからお申し込みください。

問／文化・スポーツ振興課 文化振興係
☎71-0670



海野宿修理・利活用
相談会申込フォーム

知 ひとり親等無料法律相談会

◆対象 市内在住の、ひとり親世帯等で、子育てをしている方

◆場所 東御市総合福祉センター2階

◆日時 11月27日(金)

午前9時～午前11時

一人50分程度

※事前予約・面談が必要です。

◆内容 離婚問題、養育費、慰謝料請求など法律的な内容の相談。

※効率的な相談を実施するため事前に女性相談支援員が内容を聞き取りをさせていただく場合があります。

◆申込期限 11月20日(金)

◆申込・問／福祉課 共生社会推進係

☎64-8888

知 第23回東御市民ゴルフ大会 結果

8月23日(日)、浅間高原カントリー倶楽部で第23回東御市民ゴルフ大会を開催しました。

【大会結果】競技方法 新リペア方式
ハーフコンペ(最大ハンデ18.0)

◆一般の部

アウトスタート 優勝 中山 覚

準優勝 小山佐登志 3位 堀口 剛

インスタート 優勝 戸堀恵二

準優勝 富澤清和 3位 小林和男

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 スポーツ係)
☎75-1455

知 国民年金保険料の育児免除制度が始まります

10月1日から実子、養子を育てている方は、申請することで、国民年金保険料が免除されます。

◆対象者

国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)の方で、お子さま(実子・養子)を育てている方(父母・養父母)

◆対象期間

お子さま(実子・養子)が1歳になる誕生日の前月まで

◆申請

申請はスマホでできますので電子申請(マイナポータル)をご利用ください。



電子申請
(マイナポータル)

◆その他

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

制度や手続きの詳細については左記二次元コードをご覧ください。



国民年金機構
ホームページ

問／小諸年金事務所

☎0267-22-1082

市民税務課 国保年金係

☎75-8810

知 後見人のつどい

現在、上小圏域等で成年後見人、保佐人、補助人として活動されている方、または今後成年後見人等になることを予定している方が集い、情報交換ができる交流会です。情報交換の前に、プチ講演会も開催します。日ごろの悩みや疑問について気軽に相談してみませんか。

◆日時 11月20日(金)午前10時～正午

◆場所 上田市ふれあい福祉センター2階大会議室(上田市中央3-5-1)

◆対象 上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町で成年後見人、保佐人、補助人をされている方、また成年後見人になることを予定している方、任意後見人、任意後見受任者

◆内容 プチ講演会

①後見事務について

②市民後見人の取組について

交流会(参加者同士の意見・情報交換)

◆講師 長野家庭裁判所上田支部職員、市民後見人小柳奈己氏

◆定員 20名(参加費無料)

◆申込および期限 11月6日(金)までに左記へお申し込みください

◆申込・問／上小圏域成年後見支援センター

福祉課 高齢者福祉係

☎27-2091

☎75-5090

〔知〕令和9年度保育園等入園受付

◆対象 令和9年4月～7月入園

◆受付場所 保育課 保育係
(中央公民館2階)

◆受付日時

第1希望園	受付日	受付時間
くるみ幼稚園 おひさまこども園	11月4日(水)	午前10時～ 午前11時 午後1時30分～ 午後3時30分
北御牧保育園 海野保育園 東御市外の施設	11月5日(木)	午前9時～ 午前11時 午後1時30分～ 午後3時30分
祢津保育園 和保育園	11月6日(金)	午前9時～ 午前11時
滋野保育園		
田中保育園		

・先着順ではありません。混雑を避けるため、右記の受付時間にお越しください。

・提出書類には就労証明書など、準備に時間を要する物もありますのでご注意ください。

・受付日に都合が悪い方は、11月9日(月)以降に保育係へ提出してください。
・詳しくは、市ホームページをご確認ください。

◆申込締切 11月30日(月)

提出・問／保育課 保育係

☎64-5903



市ホームページ

〔知〕令和8年度地域づくり懇談会

地域住民、市民活動団体および市が地域の課題や要望を共有し、その解決に向けて意見交換や情報共有を行います。どなたでもご参加いただけます。

◆開催場所・日時

①田中地区 中央公民館

10月7日(水)

午後6時30分～午後8時

②滋野地区 滋野コミュニティセンター

10月25日(日)

午後6時30分～午後8時

③祢津地区 祢津公民館

10月13日(火)

午後6時30分～午後8時

④和地区 和コミュニティセンター

10月16日(金)

午後6時30分～午後8時

⑤北御牧地区 北御牧公民館

10月31日(土)

午前10時～午前11時30分

問／地域づくり支援課

地域コミュニティ推進係

☎75-5506



市ホームページ

〔知〕ツキノワグマに 注意してください

全国的にツキノワグマの目撃や人身・農作物被害が報告されています。10月はクマが冬眠に向け、エサを求めて活発に動き回る時期です。

また、子連れの母グマは、非常に神経質になっています。子グマの近くには母グマがいる可能性が高いので、絶対に近づかないようにしてください。キノコ狩り等で山に入る機会が多くなる時期ですが、クマによる人身被害に遭わないために以下のことに十分ご注意ください。

《山に入る際の注意事項》

◆ラジオや鈴などの音の出るものや熊スプレー等を必ず携帯してください。

◆雨天時または降雨直後の入山は、避けてください。匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります。

◆朝夕はクマの活動が活発になります。散策等で山林の周辺部に近づかないでください。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



〔知〕農業者年金に加入しませんか

農業者年金は農業者のための年金制度です。

◆次の3つを満たす方であれば加入することが出来ます。

①年間60日以上農業に従事する

②国民年金の第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者を除く)

③20歳以上60歳未満の方(要件を満たせば60歳以上65歳未満の方も加入可)

※配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することが出来ます。

◆メリット

①積立方式・確定拠出型の年金です。

②自由に保険料を設定(月額2万円～6万7千円)できます。

③終身受給です。

④保険料は社会保険料控除として、所得から全額控除されます。

※加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

問／農業委員会事務局

☎64-0535
JA信州うえだ
☎62-0113
JA佐久浅間
☎67-3322



【知】定期普通救命講習会

◆日時 11月28日（土）

午後2時～午後5時

◆場所 東御消防署 2階会議室

◆講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用
方法、異物の除去法、止血法

◆服装・持ち物 実技のできる服装・
筆記用具・ハンカチ等

◆申し込み方法 申込書を記入し、東
御消防署に提出いただくか、東御消
防署にお越しいただき、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
ページから、ダウンロードができま
す。

◆申込期限 11月20日（金）まで

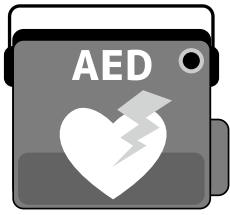
◆その他 受講は無料です。講習後に
修了証をお渡しします。

定員になり次第、募集を締め切る
場合がございます。

やむを得ない事由により、講習を
中止とする場合がございますので、
あらかじめご了承ください。

問／東御消防署 救急係

☎62-0119



上田地域広域連合

【知】議会と語る会

今回の議会と語る会では、身近なテ
ーマを4つに絞り、議員との意見交換
会を行います。

◆日程 10月31日（土）

◆時間 午後2時から概ね1時間半

◆場所 中央公民館3階講堂

◆テーマ

①東御市の空き家について

②地域防災と消防団

③みんなで考える、東御の子育て

④ずっと自分らしく、東御で生きる
託児所の手配を行います。希望され
る方は一週間前までに左記へご連絡く
ださい。

問／議会事務局

☎64-5810

【知】「中小企業退職金共済制度」
のご案内

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

問／中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

商工観光課 商工労政係

☎64-5895



中小企業退職金共済
事業本部ホームページ

生ごみリサイクル堆肥の配布

- ◆対象者 市内在住の方
- ◆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 10月5日（月）～23日（金）（当日消印有効）
- ◆配布日時 11月下旬（返信ハガキにて通知）
- ◆配布場所 生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ（東部クリーンセンター内）」
- ◆配布数等 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。ご案内までに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

往信 〒389-0516 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	※何も書かないで ください。
--	---------------------------

返信 〒郵便番号 ご自分の住所とお名前 をご記入ください	① 郵便番号 ② 住所 ③ お名前 ④ 電話番号 ⑤ 希望袋数
--	---

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

胸部レントゲン検診

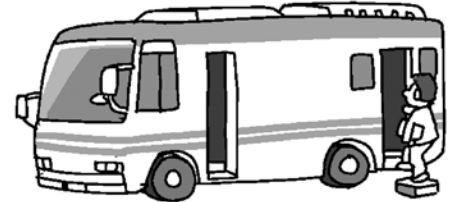
感染症法により、65歳以上の方は結核予防のために、年に1回胸部のレントゲン検診を受ける必要があります。

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

検診票は、9月中旬にご自宅へ郵送しましたので、検診の際は、忘れずにご持参ください。(東部地区にお住まいの方には8月上旬に郵送済みです)

なお、東部地区で実施した9月14日～9月18日に受診された方、および次の方は検診の対象になりませんのでご注意ください。

- ・令和8年度末の年齢が64歳以下の方(昭和37年4月2日以降に生まれた方)
- ・令和8年度中に胸部低線量CT検診を受けた方・受ける予定のある方



10月29日(木)	開始 終了	10月30日(金)	開始 終了
切久保公民館	8:50～9:05	北御牧公民館	8:45～9:35
八反田公民館	9:20～9:30	島川原公民館	9:45～9:55
本下之城公民館	9:40～9:45	布下公民館	10:10～10:30
田之尻公民館	9:55～10:05	御牧原北部公民館	10:45～11:10
宮公民館	10:15～10:30	御牧原南部公民館	11:25～11:40
生きがい交流センター	10:40～11:00	田楽平公民館	13:30～13:40
羽毛山公民館	13:10～13:25	上八重原公民館	13:55～14:05
芸術むら憩いの家	13:45～14:10	中八重原公民館	14:20～14:40
保健センター(総合福祉センター2階)	14:30～15:30	下八重原公民館	14:55～15:20

検診を受けるときの注意

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

問／健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

知 子育て支援サポーター 養成講座

子どもの育ちや見守り、社会情勢、発達障がいや養育などを学ぶ研修です。「見守り支援員」への登録や活動内容についても幅広く学べます。

◆研修日時

※A、Bのいずれかのコースを選択してください。

◆日時

A午前の部コース

① 10月21日(水)、② 26日(月)

午前9時30分～午前11時30分

B午後の部コース

① 11月17日(火)、② 25日(水)

午後1時15分～午後3時15分

◆場所 子どもサポーターセンター

(東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またはメール、「ZIN」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)。

問／子どもサポーターセンター

子ども家庭支援課

☎71-0450

✉ kodomokatei@city.tomi.nagano.jp



とうみすくすくほけっと
LINE

移動図書館車『しらかば号』巡回表 10月～令和9年3月

◆1コース（滋野方面）、◆2コース（北御牧方面）

10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3 (毎月第1水曜日)	
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時55分
滋野コミュニティーセンター	午前11時00分～午前11時15分
ニチケアセンターとうみ	午前11時25分～午前11時45分
切久保集落センター	午後2時10分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時35分～午後2時50分
御牧原北部公民館	午後3時05分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時55分
北御牧庁舎	午後4時00分～午後4時10分

◆3コース（和・祇津方面）

10/28※、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17 (毎月第3水曜日) ※10月28日は第4水曜日	
こころ（東町）	午後1時20分～午後1時35分
田沢公民館	午後1時45分～午後2時00分
和コミュニティーセンター	午後2時10分～午後2時25分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祇津公民館（祇津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

◆4コース（滋野方面・滋野保育園）

10/29※、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24 (毎月第4水曜日) ※10月29日は第5木曜日	
別府安楽屋前	午後2時20分～午後2時35分
信濃病院（原口）	午後2時55分～午後3時20分
滋野保育園	午後3時50分～午後4時15分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/14、11/11、12/9、1/13、2/9※、3/10
(毎月第2水曜日) ※は第2火曜日

- ・貸し出しは1人10冊までです。次回の巡回日または図書館に返却してください。
 - ・読みやすい大活字の本なども含めた約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。

問／市立図書館 ☎64-5886

第12次東御市交通安全計画
(素案)についてご意見(パブリックコメント)を募集します

◆閲覧・意見募集期間

10月1日(木)～11月3日(火)

◆閲覧・配布場所

場所 市役所市民ラウンジ、中央公民館2階、北御牧公民館、総合福祉センター1階、滋野コミュニティーセンター、祇津公民館、和コミュニティーセンター

時間 各施設の開館時間に準じます。

◆意見を提出できる方

- ・市内在住、在勤、在学の方
- ・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人

・当該パブリックコメントに係る事案に利害関係を有する方

◆意見の提出方法

閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入のうえ、次のいずれかの方法により提出してください。

◆意見の取り扱い

①閲覧場所に設置してある投函箱への投函 ②郵便、FAX、Eメールでの提出 ③担当窓口へ直接持参 ④ながの電子申請サービスによる提出

提出いただいたご意見は、素案見直しの参考にさせていただきますとともに、ご意見に対する市の考え方を市

◎お詫びと訂正

市報とうみ9月号（No.269）の掲載内容に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次の通り訂正いたします。

■13ページ「各種団体からのお知らせ」

催し名・問い合わせ先団体名

【誤】第75回東御美術界会員展/とうみ美術界

【正】第75回東御美術会会員展/東御美術会

■14ページ「図書館からのお知らせ」

10月17日（土）開催「おはなし子ども会」の出演団体

【誤】「おはなしたまご」

【正】「ほたる」



市ホームページ



ながの電子申請サービス

提出・問／生活環境課 生活環境係
〒389-0592 東御市 281-2
☎64-5896 ☎63-6908
✉seikan@city.tomi.nagano.jp

ホームページに公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

募 市政への提言「私のひらめき」

市の魅力向上と住みよいまちづくりの実現のため、皆さまのアイデアをお寄せください。ご提言は今後の市政運営の参考とさせていただきます。

◆受付期間 10月1日(木)～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。

・お寄せいただいたご提言の趣旨を、市ホームページに掲載させていただきます。

問／企画振興課 企画政策係

☎64-58006

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



ながの電子申請サービス



市ホームページ

募 「第11回田中まちなかフリーマーケット&マルシェ」 出店者募集

田中商店街の魅力発信、賑わいの創出をテーマに、今回で11回目となるフリーマーケット&マルシェを開催します。

◆日時 11月7日(土)

午前10時～午後3時

◆場所 田中商店街

◆内容 商店街の空きスペースを利用したフリーマーケット&マルシェ

◆出店者募集内容 募集定員など詳細は市ホームページをご覧ください。

◆対象者 責任者が18歳以上の方

◆出品形態 手作り雑貨や古着、リユース品や小物販売、飲食関係(キッチンカー等)

◆出店料 通常出店1,000円
飲食関係2,000円

◆応募期限 10月9日(金)まで

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

◆申し込み 左記の二次元コードよりお申込みください。

申込・問／中心市街地活性化協議委員会

(申込・東御市商工会) ☎75-5536

(事務局・商工観光課 商工労政係)

☎64-58955



まちなかフリーマーケット
出店申込書



市ホームページ

募 ボッチャ審判講習会参加者・2026とうみボッチャリーグ戦参加チーム募集

【ボッチャ審判講習会】

◆日時・会場 全日程同じ内容、希望の日にご参加ください。

10月28日(水) 午後7時～午後9時
ケアポートみまき

10月29日(木) 午後1時30分～午後3時30分 和コミュニティセンター

10月30日(金) 午後7時～午後9時
滋野コミュニティセンター

◆定員 各会場 20名程度

◆2026とうみボッチャリーグ戦

◆日時 全日午前9時～午後0時30分

第1戦 11月7日(土)

第2戦 12月19日(土)

第3戦 1月23日(土)

◆場所 東御中央公園第一体育館

◆対象 市内各団体より1チーム

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

◆定員

①競技ボッチャの部 16チーム

②交流ボッチャの部 8チーム

◆参加費 2,000円

◆申込期限 10月13日(火)

◆申込方法

【ボッチャ審判講習会】事務局へ電話

で申込

【2026とうみボッチャリーグ戦】

指定の申込書にて申込

申込・問／「みんなの健康×スポーツ」

実行委員会事務局

(公益財団法人身体教育医学研究所内)

☎61-6148

(文化・スポーツ振興課

スポーツ係)



ボッチャ
参加申込書

募 フォスターホーム(養育里親)になつていただける方を募集します

(福 敬老園「うえだ里親支援センター」では、こどもを一定期間ご自宅で預かってくださる『フォスターホーム』を募集しています。(期間はこどもによつて数日から数年と様々です)

『フォスターホーム』とは

親の病気など様々な事情で家族と暮らせないこどもを、児童福祉法の里親制度に基づきご自分の家庭に迎え入れて子育てをする養育里親のことを言います。

こどもに寄り添い、その成長を支える『フォスターホーム』が地域で活躍していただけるよう、うえだ里親支援センターがサポートいたします。

『フォスターホーム』についてご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。お話だけ聞いてみたいという方も大歓迎です。



うえだ里親支援センター

問／うえだ里親支援センター

☎28-1192

✉kateiyogo@keiroen.or.jp

子ども家庭支援課 子ども家庭支援係

☎64-5814

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
①10月16日(金) ②10月17日(土)	第29回祢津地区 ふれあい文化祭	◆場所 祢津公民館 ◆時間 ①午前9時～午後4時 ②午前9時～正午	☎/祢津公民館 ☎62-0251	
10月23日(金)	人権セミナー(第5回) 「いま部落問題は」 ～部落問題を学ぶ3つの関門 「長野県人権条例」にもふれて～	◆場所 東部人権啓発センター3階 ◆時間 午後6時30分～午後8時 ◆講師 NPO法人 人権センターながの 高橋 典男 氏	☎/人権同和政策係 ☎64-5902 託児・手話通訳をご希望の方は開催一週間前までにお問い合わせください。	
10月24日(土)	田中まちなかハロウィン 市民病院祭 「第20回福祉の森ふれあいフェスティバル」 運動フレイルチェック等の測定、体験会・展示、振る舞い等	◆受付 FMとうみ前・商工会前・庄古屋前 午後1時～午後3時30分 ※受付は午後3時まで ◆場所 東御市民病院・総合福祉センター ◆時間 午前10時～午後2時	☎/田中地区地域づくりの会事務局(地域づくり支援課) ☎75-5506 ☎/東御市民病院 ☎62-0050 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455	
①10月24日(土) ②10月25日(日)	第20回 北御牧地区総合作品展	◆場所 北御牧公民館 ◆時間 ①午前9時～午後4時 ②午前9時～午後2時30分	申込・☎/北御牧公民館 ☎67-1010	
10月26日(月)	運動教室 わずかな動きでラクになる「ふわっと刺激ほぐし体操」 ふわっと小さな動きをするだけでコリや痛みからからだを開放する新しい体操です。からだの痛みにお困りの方におすすめの教室です。	◆場所 総合福祉センター2階(保健センター) ◆時間 午後2時～午後3時 ◆講師 身体教育医学研究所 横井健康運動指導士	申込・☎/健康推進課 健康増進係 ☎64-8883 ◆申込方法 右記二次元コードよりお申込みください。 ◆参加費 200円(傷害保険料) ◆定員 先着20名 ◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ずくだすカード	
10月31日(土)	図書館まつり ヒロ・タッキーさんの腹話術、本のリユース市、おはなし会、工作ほか	◆場所 東御市立図書館 イベントの開催時間等の詳細は、市立図書館ホームページをご覧ください。	☎/東御市立図書館 ☎64-5886	
11月3日(火)	第6回祢津山城・城下歴史散歩 祢津山城と城下の歴史を、祢津地域づくりの会案内人と一緒に、現地を巡ります。	◆場所 祢津公民館 ◆時間 午前8時40分～午後2時(受付 午前8時30分) ◆その他 昼食・飲み物は、各自用意してください。また、山道を歩く服装でご参加ください。	申込・☎/祢津公民館(地域づくりの会事務局) ☎62-0251 ◆定員 先着25名 ◆参加費 大人(18歳以上)1,500円、小中学生1,000円、未就学児無料 ◆申込締切 10月19日(月)	
11月7日(土)	人権セミナー(第6回) 「吃音のこと、知っていますか?」 ～吃音の理解と私たちひとりひとりができること～	◆場所 中央公民館 3階講堂 ◆時間 午後1時～午後3時 ◆講師 東御市民病院言語聴覚士 餅田 亜希子 氏 飯田市立追手町小学校 教諭 高山 祐二郎 氏	☎/人権同和政策係 ☎64-5902 ◆申込方法 右記二次元コードよりお申込みください。(予約制です)	

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他	二次元コード
11月7日(土) 11月14日(土) 11月21日(土) 11月28日(土)	「大人のためのクラフトまつり」 ～ものづくり、してみませんか～ ペーパークラフト、消しゴムはんこ、 ノート製本などを体験できます。	◆場所 市立図書館 2 階 研修室 2 ◆時間 午後 2 時～午後 4 時 ◆講師 図書館司書 ◆対象 15 歳以上	申込・問/東御市立図書館 ☎64-5886 ◆募集定員 各 8 名 ※連続講座ではありません。 講座ごとにお申込みください。	
11月8日(日)	和地区ふれあい文化祭 生涯学習講座受講生・和小学校児童・和保育園園児等の作品展示及びステージ発表等 「和学校記念館開放」も同時開催	◆場所 和コミュニティーセンター ◆時間 午前 9 時～午後 3 時	申込・問/和コミュニティーセンター ☎62-0201	
	滋野地区ふれあいのつどい しげの里づくりの会青少年育成部会「子ども広場」、支えあい部会「園児、児童の作品展」、歴史・文化部会「滋野小学校郷土資料室公開」も同時開催	◆場所 滋野コミュニティーセンター、片羽公民館、おらちのえんがわ、滋野小学校郷土資料室 ◆時間 午前 9 時～午後 1 時	申込・問/滋野コミュニティーセンター ☎62-0401	
11月26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。	◆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・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 ◆申込期限 11月 6 日 (金) ◆持ち物 筆記用具	

各種団体からのお知らせ

※地域で開催される催しや募集など、市に寄せられた情報をお届けします。

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

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他
10月6日(火) 11日(日)	第40回上田支部会員展 上田支部会員の小品約40点展示	◆場所 東御市文化会館展示室 ◆時間 午前9時～午後4時30分 (初日は午前11時から、最終日は午後3時まで)	問/日本水彩画会上田支部 吉川 哲也 ☎090-1778-1219 ◆入場無料
10月10日(土)	信州史学会の生涯学習講座～ 古文書学講座～ 滋野三家の里の古文書に出て来た 場所を巡ってみよう	◆場所 北御牧公民館駐車場集合 ◆時間 午前 9 時30分発 午後 2 時30分解散	申込・問/信州史学会 田中浩江 ◆持ち物 9 月古文書講座テキスト・筆記用具 ◆参加費 資料館入館料310円・ 昼食代1,000円程度(各自払い) ※テキストが無い方はコピー代 10円 ◆定員10名
10月11日(日)	歴史探訪「横穴式石室の古墳を見てみよう」 和地区にある横穴式石室の児玉山古墳群と横山西の塚古墳を巡り、古墳ごとの石室の特徴をみていきます。	◆場所 中央公民館集合・乗用車で現地へ ◆時間 午前 9 時から正午 ◆講師 望月 貴弘会員	問/とうみ歴史研究会 (村山) ☎080-3252-8571 (大谷) ☎090-6945-9938 ◆会員無料・一般500円

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他
10月24日(土)	信州史学会の生涯学習講座 ～考古学講座～ 東御市の古墳から見る東信地方の古墳時代	◆場所 東御市中央公民館 講義室 ◆時間 午後1時30分～午後3時 ◆講師 望月貴弘・田中浩江	申込・問/信州史学会 田中 浩江 ☎090-4060-0287 ◆受講料無料 ※資料費100円がかかります ◆持ち物 筆記用具
	行政書士無料相談会 内容 遺言、相続、離婚、成年後見、各種契約書、農地転用、各種許可・認可、会社設立、外国人ビザ・帰化等	◆場所 上田市中央公民館 第1会議室 ◆時間 午前9時～正午	問/長野県行政書士会東信支部 ☎25-8720 ※秘密厳守、予約不要
	秋の御牧原ぜっけいウォーク 御牧原台地のウォーキング後、御牧原台地産食材による軽食をお出しします。	◆時間 午前10時～午後1時頃 ※詳細は申込後連絡 ◆参加費 大人800円 (中学生以下500円)	申込・問/おいでなんし御牧原の会 代表 小池淳 ☎55-8000 ※下記二次元コードが電話で申し込んでください。 
①10月24日(土) ②10月25日(日)	秋の夜空に大輪の花火 秋穫祭で花火と温泉を楽しもう ※花火大会は24日のみ開催	◆場所 湯楽里館 ◆時間 ①午後3時～6時30分 (花火大会午後6時30分から) ②午前10時～午後3時	申込・問/湯楽里館 ☎63-4126 ※詳細は下記二次元コードをご確認ください。 
11月6日(金)	歴史探訪 「丸山晚霞の史跡を訪ねて」 祢津にある丸山晚霞の史跡巡りと定津院にある晚霞の作品を鑑賞します。	◆場所 定津院山門前 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 丸山晚霞記念館 佐藤聡史 館長	問/とうみ歴史研究会 (村山) ☎080-3252-8571 (大谷) ☎090-6945-9938 ◆会員無料・一般500円

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3金曜日 午前11時30分～午前11時50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
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分 都合により内容は変更になる場合があります。

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ
[FM++]



放送日	内容	出演
10月8日	観光周遊バス「ワイナリーラインうえだ・とうみ」	商工観光課
10月22日	感染症予防等について	健康推進課

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

日付	催し・講座	場所・時間・講師	申込/問い合わせ先/その他
11月7日(土)	みんな～一緒に歌って踊ろうよ♪ 音楽を楽しむ会 スキップ 25周年記念コンサート 軌跡と奇跡～歴史と成長と未来に向かって～	◆場所 北御牧中学校音楽ホール ※駐車場はふれあい体育館をご利用ください。 ◆時間 開場午後0時30分 開演 午後1時 終了 午後3時	☎音楽を楽しむ会 スキップ ☎090-4230-6258 ◆持ち物 上履き ◆入場無料
	第14回 次世代につなぐ大田区民・東御市民童謡唱歌ふれあい広場 童謡唱歌が好きな方ならどなたでも参加できます。	◆場所 大田区休養村とうぶ体育館 ◆時間 午後1時30分～午後4時	申込・☎/実行委員長 畑田 ☎67-2524 副実行委員長 下村 ☎62-2386 ◆定員 50名 ◆参加費500円 ◆申込締切 10月16日(金) ◆持ち物 上履き
11月7日(土) ↓ 12日(木)	第45回 上小児童生徒交歓作品展	◆場所 上田創造館 1階 文化ホール ◆時間 午前9時～午後4時45分 (最終日は午後1時まで)	☎/特別支援教育担当者会 作品展委員長 水野 哲 ☎21-2680
説明会 11月13日(金) 講座 11月16日(月) ↓ 20日(金)	求職中の若者のためのパソコン講座 ワード・エクセルの基本操作・応用	◆場所 若者サポートステーション・シナノ ◆時間 説明会 午前10時～午前11時 講座 午前10時～正午 3階大会議室	申込・☎/若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 ◆対象 15～49歳の求職中の方 ◆定員 先着6名 ◆受講料 無料 (テキスト代730円)
11月15日(日)	第18回 「小県医師会健康フォーラム」 『あなたの腎臓、大丈夫？ ～今日からできる腎臓病対策～』 ◆医療相談あり	◆場所 ASPINA文化ホール (旧丸子文化会館セレスホール) ◆時間 午後1時～午後3時 ◆講師 信州大学医学部附属病院 腎臓内科 診療教授 上條 祐司 先生	☎/小県医師会 ☎24-1022 ◆入場無料
11月17日(火) 12月1日(火)	食生活改善推進員(食育ボランティア)養成講座 食生活改善推進員の活動・役割や バランスの良い食事についての学 習、調理実習等(全2回)	◆場所 上田合同庁舎 ◆時間 午前9時30分～午後2時	申込・☎/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25-7154 ◆申込締切 11月2日(月) ◆定員 先着15名 ◆参加費2回で1,000円程度




うちの子も

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。

毎月のお知らせコーナー

保健案内

乳幼児健診のご案内

「保健ごよみ」乳幼児健康診査、離乳食教室の日程を確認できます。

保健ごよみ



すくすく♥TOMI

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』で受け取れます。

母子モ



☎健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

UCV112 (とうみチャンネル) 10月

「東御の日」式典・記念講演

放送日 式典10月17日(土)・記念講演18日(日)

放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～

東御市では平成18年(2006年)に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。10月3日の式典では関係者による挨拶や文化振興や社会福祉などで市の発展に貢献した人を表彰します。

また、早稲田大学理事・法学学術院教授の菊池馨実氏が「これからの社会保障制度を考える～地域共生社会が未来を創る～」と題して講演しました。

◆Weekly! とうみは東御市YouTubeチャンネルでも配信されます。

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。



東御市チャンネル (YouTube)

☎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

マイナンバーカードの休日窓口

受付日時 10月18日(日)、11月8日(日)

午前8時30分～正午(完全予約制)

市役所本館 市民係窓口

◆持ち物等は右記二次元コードから市ホームページをご確認ください。



☎市民税務課 市民係 ☎75-2007

子育て支援センターの開館情報

月～土曜日開館(日曜、祝日、年末年始除く)

東部子育て支援センター(すくすくひろば)

午前9時～午後0時30分、午後1時～午後4時

☎64-5814

北御牧子育て支援センター(みまき未来館)

午前9時～午後0時30分、午後1時～午後3時30分

☎67-3676



「すくすくぽけっと」支援センターのイベント情報や子育て支援情報が確認できます。

図書館からのお知らせ

★今月の新着本情報

二次元コードをご確認ください。



エコールホームページ

★図書館職員による『おはなし会』

日時 11月13日(金) 午前10時30分～

場所 市立図書館3階 くるみのへや

★「おはなしはらっぱ」による『おはなしこども会』

日時 11月21日(土) 午前10時30分～

場所 市立図書館3階 くるみのへや

★休館日 10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

10月20日(火)～10月23日(金)(特別整理期間)

☎市立図書館 ☎64-5886

各種相談コーナー

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	11月6日(金)	午前9時～午前11時	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	11月20日(金)	午前9時～正午		10月19日(月) 午後1時予約開始	
女性弁護士による法律相談	11月25日(水)	午前9時30分～午前11時30分		11月2日(月) 午前8時30分予約開始	
母と子の健康相談	11月10日(火). 17日(火).24日(火)	午前9時～午前11時	総合福祉センター	不要	保健地域医療係 ☎64-8882
母と子の栄養相談	11月10日(火)	午前9時～午前11時		不要	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	予約制			要予約	
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		不要	
生活習慣病相談				不要	
				不要	健康増進係 ☎64-8883

福祉案内

☎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です。(申込不要)

中央公民館3階講堂 午前10時～午前11時	11月4日(水)・11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	11月10日(火)・17日(火)・ 24日(火)
祢津公民館 午後2時～午後3時	11月4日(水)・11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	11月2日(月)・9日(月)・ 16日(月)・24日(火)・30日(月)
北御牧公民館 午前10時～午前11時	11月6日(金)・13日(金)・ 20日(金)・27日(金)

かんたん体操教室

転ばない体づくりのために、全身の筋肉を意識した運動を行い、全身の筋肉のバランスを整えます。(申込不要)

総合福祉センター2階 午後2時～午後3時
11月5日(木)、19日(木)

貯筋教室

腹筋やスクワットなどの筋力トレーニングを行い、筋力向上を目指します。(申込不要)

総合福祉センター3階 午後2時～午後3時
11月10日(火)、24日(火)

体と脳のセルフチェック

場所は総合福祉センター2階です。

「姿勢測定」は予約が必要です。

【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。	◆月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分
【のうKNOW】 ご自身のスマホを使ってテストを行い、脳年齢をチェックします。スマホをお持ちでない方はご相談ください。	
【姿勢測定】 姿勢のくせや歪み、ねじれ等がわかります。当日までに予約してください。 (高齢者福祉係 ☎75-5090)	◆11月2日(月) 午後1時30分～ 午後4時 ◆11月30日(月) 午前9時30分～正午

男前!健康運動教室

男性限定の運動教室です。筋力向上のための運動や、健康ミニ講話、スポーツを通じた交流等を企画しています。(申込不要)

総合福祉センター2階 午前10時～午前11時
11月14日(土)、28日(土)

転倒予防水中ウォーキング

関節への負担が少ない水中で、楽しく水中歩行をしながら転ばない体づくりを目指します。(申込不要)
※入館料1,320円が必要です。

温泉アクティブセンター 午後2時～午後2時30分
11月6日(金)、13日(金)、 20日(金)、27日(金)

各種相談

認知症のひと家族の会(予約不要) 高齢者福祉係 ☎75-5090	総合福祉センター2階 「介護環境の整え方」のお話 11月25日(水) 午前10時～午前11時30分	個別相談ができます。
リハビリ相談 (要予約) 高齢者福祉係 ☎75-5090	総合福祉センター2階 11月2日(月) 午前9時～正午 11月30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。
地域活動支援センター (要予約)	毎週月～金曜日 午前10時～正午 午後1時～午後6時 東御障がい者相談センター さくら2階	☎福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888
はーと・ほっとサロン	カフェなか相談室 (Caféみまき苑) 11月17日(火) 午後1時30分～午後2時受付	



東御市ひまわり
孤立相談窓口
(まいざば東御)

地域猫活動をご支援ください！

クラウドファンディング（寄附の募集）を実施します

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎ 64 - 5896

耳先のカットは、
不妊去勢手術済みの
印です。



「地域猫活動」とは

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

「飼い主のいない猫に不妊去勢手術を行う費用に対する補助金」の財源として、クラウドファンディングでお寄せいただいた寄附金を活用しています。

この活動をさらに前進させるため、皆さまのご支援をお願いします。

※ふるさと納税制度による税額控除が受けられます。

◆募集期間 令和8年10月1日（木）から12月29日（火）までの90日間

◆目標金額 100万円

◆活用方法 飼い主のいない猫に不妊去勢手術を行う費用に対する補助金に活用

◆寄附方法

①インターネットによる寄附

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」へアクセスいただき、専用ページから手続きをお願いします。



ふるさとチョイス
ホームページ



市ホームページ

②インターネット以外での寄附

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



これまでの活用実績

●不妊去勢手術実施数／
739匹（オス309匹、
メス430匹）

●交付額／501万円

※令和3年1月から
令和8年3月末まで

令和9年4月1日採用予定

市職員の募集

1 試験区分、採用予定人員、受験資格等

試験区分（職種）	受験資格等	採用予定人員
薬剤師	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、資格を有している人	若干名
作業療法士		若干名
看護師		若干名

2 申込方法

受験希望者は市ホームページに掲載の「受験案内」に記載されている二次元コードまたはURL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。

3 申込期間 令和8年10月9日（金）から11月12日（木）まで

4 第一次試験

(1)試験日程 令和8年11月14日（土）から11月22日（日）までの間（テストセンター方式）

(2)試験内容 基礎能力検査および事務能力検査

※試験に関する詳細は、市ホームページに掲載の「受験案内」をご確認ください。

5 問い合わせ先 総務課 総務係 ☎ 64 - 5876



市ホームページ

特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」にご注意ください

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎64-5896

クビアカツヤカミキリは、バラ科樹木に深刻な被害を与える特定外来生物です。

近年、各地で被害が拡大しており、私たちの身近な公園や街路樹のシンボルが失われる危機に直面しています。この「クビアカツヤカミキリ」が東御市でも確認されました。

市内の樹木等を守るため、皆さまの敷地・農地を見回り、早期発見・駆除・防除にご協力をお願いします。

●成虫の特徴

- ・胸部（クビ）が赤い
- ・体長 約 2.5cm～4cm
- ・光沢のある黒い体



(写真) 長野県

●フラスの特徴

幼虫が大量の「フラス」を出します

※フラス：木くずと虫のふんが混ざったもの

- ・色は明るい茶色
- ・かりんとうのような形状
- ・薄い木くず片を多く含む



(写真) 埼玉県環境科学国際センター

被害を受ける樹木

バラ科サクラ属の樹木

サクラ、モモ、ウメ、スモモ、プルーン（セイヨウスモモ）、アンズ、オウトウ（セイヨウミザクラ）、ハナモモ、アーモンド等の果樹



▲食い荒らされ枯死したサクラ

どんな被害があるの？

生きた木に幼虫が食い入り、形成層を食害することで樹木を衰弱させ、被害が進むと樹木が枯れる恐れがあります。

●公園木や街路樹の枯死

- ・身近な樹木のサクラ、ウメを枯死させるおそれがあります。
- 壊滅的な被害を受け、伐採・伐根しサクラ並木等が無くなってしまったケースもあります。



▲幼虫による食害

⚠️【最重要】 見つけてほしいサイン



「フラス（木くずとフンが混ざったもの）」が木の幹、枝、根元に溜まっていませんか？

フラスが見つかった場合は、クビアカツヤカミキリの被害が疑われます。写真を撮り、市へご相談ください。

もし発見した場合は**その場で駆除&すぐ通報**をお願いします

成虫を発見した場合やフラスなど被害が認められた場合、判断に迷う場合には、直ちに市へ情報をお寄せください。

発見したときのアクション(3ステップ)

STEP 1：その場で駆除

繁殖力が非常に強いため、見つけたら踏みつぶすなどして、その場で駆除してください。

STEP 2：絶対に持ち運ばない

外来生物法により、生きたまま移動させたり、飼育したりすることは禁止されています。

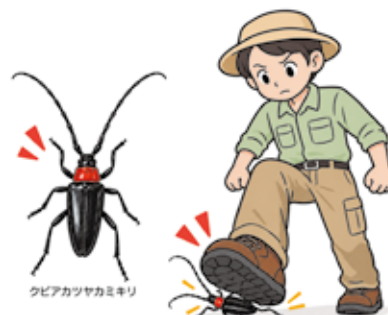
STEP 3：市役所へ連絡

被害の拡大を防ぐため、次の項目をすぐにお知らせください。

※発見場所によって通報窓口が異なりますので、ご注意ください。

- 発見日時、場所
- 樹種
- 土地の種類（農地、農地以外）
- 状態（成虫、フラス）可能な場合は写真の提供をお願いします。

※フラスのみの発見の場合は、被害木に対して薬剤のフラス孔注入・樹幹注入による駆除を実施してください。（市販薬剤：アクセルフロアブル等）



見つけたらその場で、
踏んで駆除しましょう



外来生物法により、
生きたまま運ぶことは禁止されています



見つけた場所や日時などを、
市役所へ連絡しましょう

大切な景観や農産物を守るため、多くの目による早期発見が必要です。
被害を最小限に抑えるために、防除、情報提供について、市民の皆さまのご協力をお願いします。
最新の情報や次のホームページを参考にしてください。

【問い合わせ先・通報窓口】

農地以外で発見した場合

生活環境課 生活環境係

☎ 64 - 5896

✉ seikan@city.tomi.nagano.jp

農地で発見した場合

農林課 農政係

☎ 64 - 0535

✉ nousei@city.tomi.nagano.jp



環境省
ホームページ



長野県
ホームページ



東御市
ホームページ

令和7年度決算審査意見および令和8年度定期監査報告

監査委員 報告

8月24日、北澤代表監査委員から令和7年度決算審査意見および令和8年度定期監査報告がありましたので、概要について報告いたします。詳細につきましては、市ホームページに掲載してありますのでご覧ください。



1. 一般会計および特別会計決算の審査意見

審査結果 重点的・効率的な事務執行

- ・昨今の社会情勢や市民ニーズ・行政需要の変化に的確かつ積極的に対応し、重点的・効率的な事務事業の執行に当たられており、住民福祉の充実に向かって順調に進捗していると認められました。
- ・審査した令和7年度に係る審査書類は基準に従い適切に作成されており、財産の管理など財務に関する事務の執行も適正に作成・処理されていることを確認しました。

意見・要望 今後の重点課題

- ・今後も集中的な改革と必要な投資を行うとともに、引き続き国や県等の関連補助金の動向に注視し、事務事業に取り組むこと。
- ・収入未済額の縮減及び不納欠損額の発生防止に努めること。

2. 公営企業会計決算の審査意見

審査結果 水道事業会計

令和7年度純利益は約1億1,305万円と前年度より低下するも、経常収支比率は100%超えであった。

下水道事業会計

令和7年度純利益は約1億2,951万円と前年度より低下するも、経常収支比率は100%超えであった。

病院事業会計

病床稼働率・1日平均入院患者数とともに減少し、経常収支比率は87.7%と3年連続で100%未満であった。

意見・要望 今後の重点課題

- ・経営基盤の強化および財政運営の向上に努め、健全な経営に努めること。

3. 定期監査の結果報告（令和8年度）

審査結果 概ね良好

- ・総合的に判断した結果、財務に関する事務の執行および経営に係る事業管理について、否とする事項はなく、概ね良好でした。

意見・要望 効率化とコスト削減

- ・厳しい財政運営が続くことを見据え、現状の業務遂行方法を見直し、各部署との連携をさらに強化しながら、効率的な行財政運営、継続的な事務改善、コスト削減に取り組むこと。

※詳細な決算審査意見および定期監査報告は、市ホームページに掲載しています。



市ホームページ

●問い合わせ先
監査委員事務局
☎ 64-5810

市議会 9月定例会 19議案を提案

●問い合わせ先
議会事務局 ☎ 64-5810

市議会9月定例会が8月31日開会しました。

今定例会では、令和7年度の一般・特別会計および公営企業会計の歳入歳出決算認定7件、令和8年度の一般・特別会計の補正予算3件、条例改正案等9件が提案されました。

9月7日と8日には、13名の議員から市政運営等についての個人質問がされました。9日には、議案に対する総括質疑と委員会付託がなされ、10日から各常任委員会で付託された議案の審査が行われました。

なお、今定例会の審議結果等の詳細につきましては、11月発行の「市議会だより」に掲載されますのでご覧ください。

第23回東御市消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月7日、消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会が中央公園グラウンド・第2体育館で開催され、小型ポンプ操法16チーム、ラッパ吹奏（個人）18名による競技が行われました。

また、昨年度から実施しているラッパ音量戦（個人）には、ラッパ経験の浅い団員12名が参加しました。この競技は吹奏技術の向上や大会出場の経験を積むことを目的としたもので、次世代の担い手の育成につながる取り組みとなっています。



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

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

第68回長野県消防ポンプ操法大会上小地区大会・第49回上小消防ラッパ吹奏大会

6月21日、消防ポンプ操法・ラッパ吹奏の上下大会が上田市で開催され、市大会を勝ち上がった小型ポンプ操法4チーム、ラッパ個人4名・団体2チームが出場しました。

団員や家族、団のOBからの声援を受けながら、全選手が東御市を代表して持てる力の全てを発揮しました。

結果は、惜しくも県大会進出は逃しましたが、小型ポンプ操法の部で東御市消防団第3分団が2位入賞、ラッパ個人の部で東御市消防団が3位入賞を果たしました。

他市町村の消防団の操法・吹奏を間近に見ることで、自らの技術を見つめ直す機会にもなり、次年度に向けた新たな目標を持つ大会となりました。

上下地区大会・ 上下消防ラッパ吹奏大会の主な結果

種 目	消防団名	順 位
小型ポンプ操法	東御市消防団 第3分団第3部	2位
ラッパ個人の部	東御市消防団	3位
ラッパ団体の部	東御市消防団 A	4位



心の眼 (198)

人権学習会を通して

人権同和教育指導委員 岡澤 健一



2年で全67区をまわる「人権学習会」も、今月の滋野地区を最後に今年度の学習会が終わります。一会場の参加者は多くありませんが、57区終了時点で449人にご参加いただきました。

この「人権学習会」は、区の公民館に市職員と指導委員が何い、市民の皆様と直に人権について学び合う大切な機会です。何年も続けてきた事業ですから、累計していけば沢山の方が参加してくださっていることになり、まさに人権尊重を大切にしている市の財産ともいえる事業の一つになっているのではないかと思います。

今回の学習テーマは、現代社会が作り出したネット差別と部落差別を中心に学び合う時間でしたが、自分事として受け止めている方も多く、ご自身の人権感覚と向き合う時間になったと感じました。

参加された方々の姿を拝見したり、会場の雰囲気を感じたりする中で、「ここは大変な出来事や災害などが起きたとしても、きっと住民同士が助け合い、人権や命を守る行動ができるんだろうな」と感じることも多々ありました。私たちが市民の

皆様から学ばせていただく大切な時間にもなっているのです。

最後に参加者からの感想をご紹介します。

「差別などに向き合う意思がない限り、私には関係ないと目を背けることである。このような機会に参加することが、日頃考えないことに意識が向くことができる。誰かが続けない限り広がりはないと思うので、今後も続けてほしい。」

「差別を感じないということとは差別がないのではなく、ただ無知なだけ。しっかりと学びしっかりと行動できるようになれば。」

「正しい知識をもつことが大切だと思う。差別をなくすには、正しい知識をもつことと自分で考える力をもつこと、この2つがないとなくならないと思う。」



▲学習会の様子

家庭教育アラカルト 子どもたちに希望と力を

北御牧中学校 校長 小林 和彦

32

最近テレビでは転職サイトのCMをよく見かけます。どのCMも人気の俳優を起用して、制作に力が入っている様子がうかがえます。世の中にそんなに転職のニーズがあるのか？と疑問に思い、調べてみました。すると「就業者のうち転職者は325万人と1年前に比べ12万人増加（6期連続）。また、転職等希望者は1035万人と78万人増加（10期連続、過去最多）。」という調査結果が総務省から報告されているのを見つけました。転職理由としては、給与、仕事内容、人間関係、スキルアップなど、様々な理由があるようです。

世界情勢が日々めまぐるしく変わる中で、日本はかつての経済大国の地位を失い、先行きの不透明さの中で不安になっている人が多くいると思います。転職のニーズが増えていることは、昔のように一流大学を出て一流企業に入れば幸せになれるという人生の正解（と思われること）が、今や通用しないということ（を物語っているのかもしれない）を物語っているのかもしれない。同様に学校現場でも、急速にデジタル化が進んだり多様性の包摂が必要とされたりする今の世の中で、昔のように学び、同じことができるよう

になるという「一斉かつ画一的な指導」、「正解とされる知識の暗記に重きが置かれる授業」のみでは、子どもたちに生きる力を育むことは困難であると考えられています。その上で、「個別最適な学び」と「協働的な学び」を一体的に充実させるという「令和の日本型学校教育」が2021年に文部科学省の中央教育審議会答申で示されています。子どもたちが仲間と協力し合いながら課題を見つけ、正解のみならず、最適解・納得解を得ることができるような学習に変えていくことに学校は今、取り組んでいます。

子どもサポートセンターの設置や、教育委員会と学校との心理的距離が近いことなど、東御市は子どもや学校への支援が大変手厚い自治体だと感じます。これからの時代を生きていく子どもたちが、希望と力を持って生きていけるよう、学校と、社会の最小単位である家庭と、行政の三者が、子どもを真ん中において手を取り合い、進んでいくことが大事だと思います。

貧血って何？

「なんとなくだるい」「階段を上ると息切れがする」そんな症状は、もしかすると貧血のサインかもしれません。貧血にはさまざまな原因がありますが、中でも多いのが、体内の鉄が不足することで起こる「鉄欠乏性貧血」です。

今回は、鉄欠乏性貧血を中心に、症状や原因、診断、治療など、知っておきたいポイントを7つの質問に沿ってご紹介します。

1 貧血とは？

赤血球の中には鉄を材料とした血色素（ヘモグロビン）が含まれ、酸素が結びつくことによって、肺で取り入れた酸素を全身に運んでいます。頭がクラクラすることを貧血とは言いますが、医学的には、この血色素量が低下した状態を貧血と言います。

2 貧血の症状は？

ふらつきなどありますが、何となくダルい、少し階段を上っただけで動悸がするなどの症状が初期症状として多く認められます。

3 貧血の原因は？

骨髓（赤血球の工場）でうまく赤血球が作られなくなる病気、作られた赤血球が壊れる病気、体の外に出てしまう病気（胃や腸、子宮からの出血）などがあります。

4 鉄欠乏性貧血の診断は？

採血で血液中の鉄が減少していることに加えて、フェリチン（鉄の貯金）も低下していることが重要です。

5 鉄欠乏性貧血の症状は？

2で記した症状に加えて、さじ状爪（爪の真ん中がくぼむ）、舌乳頭の萎縮（舌がテカテカに輝く）、異

6 鉄欠乏性貧血の治療は？

食症（水を食べなくなる）などの特有の症状が出る場合があります。

7 鉄欠乏性貧血の原因は？

3でも記したように、血液の病気や、胃がん、大腸がんなど、重篤な病気が隠れている場合もあります。必ず医療機関を受診しましょう。



▲さじ状爪 (Spoon nail)



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！



しげのまつ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。

◎まずはお気軽にお問い合わせください。



すくすく育マ とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

10月
生まれ



すのはら き い
春原 希唯ちゃん
(東上田)

きい1歳おめでとう♥
音楽に合わせて踊ること、食
べるのが大好きなきい!!
お兄ちゃん達と一緒に仲良く
大きく成長していこうね♥



やなぎさわ
柳澤 みつきちゃん
(芸術むら)

この1年みんなに愛されてた
くさん成長したね😊
これからも三姉妹仲良く助け
合ってね☆
みーちゃん、生まれてきてく
れてありがとう♥



やまざき かな と
山崎 叶橙ちゃん
(日向が丘)

叶橙へ♥
1歳のお誕生日おめでとう🎂
トトとカカと兄ちゃんは
カナトの夢を絶対応援してい
くよ! 行けぞ出航だ~

☆募集します!!☆ (対象者 11月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・電話番号・コ
メント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
へメールいただくか、市公式LINE (ID:
@tomicity) までお送りください。締め切りは、10月
8日(木) 必着。

—トピックス— 地域の話題



▲とうみカレーづくりの様子

地元食材の魅力を味わう料理教室

8月23日、中央公民館の調理室において料理教室が開催され、市内の親子15名が参加しました。

このメニューは、「とうみ食堂」のオフィシャルシェフである吉田友則よしだ ともりさんに考案していただいたもので、地場産物の活用をテーマとして、市内小中学校へ給食として提供されます。今回は、その味を地域の皆さんにも楽しんでいただこうと、「信州味の里とうみ」の皆さんを講師として一般向けの料理教室が開かれたもので、参加者はスープカレーやミートローフ、野菜の付け合わせ作りに挑戦しました。

とうみ★わくわく体操祭を開催

8月29日、東御中央公園第一体育館でとうみ★わくわく体操祭が開催され、日本体育大学体操部による迫力ある演技が披露されました。演技発表会では、60名の部員による繊細かつ、ダイナミックな演技が披露され、観客の視線を釘付けにしました。

また、今回は初めて、チアリーディングクラブ「上田エンジェルス」とのコラボレーションも実現。小学生から高校生までのメンバーが、元気いっぱいの息の合った演技を披露し、会場を大いに盛り上げました。



▲60名の部員による圧巻の演技



▲上田エンジェルスによるチア発表

市内全域で 防災訓練を実施



▲田中小学校での避難所設営訓練



▲救命講習

8月30日、市内全域で大雨による大規模災害の発生を想定した防災訓練を実施しました。訓練では、災害対策本部を設置し、被害状況の把握や情報伝達・各部署間の連携など、災害発生時に必要となる一連の対応を確認したほか、今回は初めて広域避難所のモデルとして田中小学校を主会場に避難所設営訓練や様々な防災体験を行いました。

走る楽しさを湯の丸で！

9月6日、GMOアスリートパーク湯の丸において、「第7回コトヒラ杯ランニングカーニバル&東御市湯の丸健康マラソン」が開催し、小学生駅伝とクロスカントリー駅伝を行いました。湯の丸はあいにくの天候で肌寒い気温でしたが、スペシャルゲストとして^{しげふみ}渋谷陽子さん、^{ふくしか}福士加代子さんらトップアスリートお二人をお招きし、直接ランニング技術を学ぶ機会となりました。



▲熱い走りを見せる参加者



東御市チャンネル
“とうみ”の旬な情報を動画で配信!!

チャンネル登録 お願いします



※YouTubeを通じた視聴等における通信料は、利用者各自の負担となります。



**東御市
LINE公式アカウント
友だち募集中!!**

お役立ち情報をお届け!!

LINEアプリの友だちタブを開き、画面右上にある友だち追加ボタン>[QRコードスキャン]をタップし、右の二次元コードをスキャンしてください。



市のデータ

人の動き (9月1日現在)

総人口	28,427人(-35)
男	14,171人(-11)
女	14,256人(-24)
世帯数	12,711世帯(-9)

※カッコ内は前月対比
資料：住民基本台帳

こちら119 (東御消防署)

= 8月の火災・救急件数=
※カッコ内は令和8年1月からの累計

火災 1件(11件)
救急 131件(1025件)



たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署 ☎62-0119

市内交通事故統計 8月分 令和8年8月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	6件	32件	-14件
傷者	7名	39名	-13名
死者(注2)	1名	1名	+1名

(注1)令和8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8月	令和7年8月
最高気温	35.5℃(25日)	36.3℃(3日)
最低気温	17.2℃(11日)	18.6℃(9日)
平均気温	24.8℃	26.8℃
降水量	91.0mm	51.5mm

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。
	10月 4日	酒井医院	☎64-3170	
	10月11日	東御市民病院(小児科)	☎62-0050	
	10月18日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	10月25日	ささき医院	☎64-3711	
	11月 1日	祢津診療所	☎62-0273	
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

吉田博 生誕150年記念

光と生命の木版画展

吉田博・遠志・司 吉田版画のDNA

光を摺り、命を刻み、心を描く。三代に受け継がれた木版画の物語

10.24(土) - 12.6(日)

■11月21日(土)13:30～ ギャラリートーク&絵本朗読
第1部 講演「吉田版画のDNA」 講師：吉田司氏(版画家)
第2部 朗読 出演：柏原怜子氏(ジルベルトの会)、吉田清子氏(ハープ)
※全17巻より『よびごえ』『かれえだ』を上演します。
入館料のみ。予約不要(定員100名前後 先着順)

■11月22日(日)10:00～ 木版画摺りワークショップ
吉田遠志の《とら》(右画像)、ハガキサイズ単色2種の計3点。
講師：沼辺伸吉氏、工房の皆さん(吉田ファミリー専属摺師)
※多色摺り行程最後の2版と、単色摺りを体験し、お持ち帰り!!
定員20名、参加費3500円 申込はQR、or 電話にて

吉田博(光る海)1926年

吉田遠志 名作絵本「動物絵本シリーズ」

吉田遠志《とら》

ワークショップ申込

丸山晚霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

“絵を蒐めるなら、こんな絵を蒐めたい”

梅野隆 美との対話

生誕100年記念

9月5日(土)～11月23日(月・祝)

■学芸員による展示解説 担当学芸員が、展覧会の見どころを解説します。入館料のみで聴講できます。
10月12日(月・祝)、10月24日(土)、11月8日(日)、11月22日(日) いずれも14:00～ 予約不要

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800円(高校生以上) ■休館日：月曜(祝日の場合、翌火曜)

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