ほどよく、田舎。とうみ

市報 No.271 とうみ

TOMICITY 2026 11月号



ごみから
未来の資源へ

特集

ごみ減量は『未来への責任』



生ごみリサイクル施設から
始まる資源循環

特集

ごみ減量は『未来への責任』

生ごみを資源として生かし、循環するまちをみんなでつくりましょう

●問い合わせ先　生活環境課　クリーンリサイクル係　☎63－6814

これまで東御市では、市民の皆さんのご協力により、ごみの減量を進めてきました。令和13年度には、上田市、東御市、長和町、青木村から排出される燃やせるごみを一箇所で焼却する資源循環型施設（新しい広域ごみ焼却施設）の稼働が予定されており、さらなる減量が求められています。

私たちが毎日出しているごみ。その量を少しでも減らすことが、東御市の豊かな環境と、次の世代の暮らしを守ることにつながります。

大切なのは、ごみとして捨てる前に、資源として生かせないか考えること。生ごみの分別、雑紙の資源化、食品ロスの削減など、身近なことから始めてみましょう。一人ひとりの行動が、市の未来をつくります。

東御市は県内でもごみの少ない自治体

東御市では、市民の皆さんのご協力により、ごみの減量に継続して取り組んできました。

令和６年度の１人１日当たりのごみ排出量は531グラムで、長野県内77市町村のうち、少ない方から**21位**、19市の中では最も少ない量となっています。

令和6年度の1人1日当たりのごみ排出量

531g	県内77市町村中 21位（少ない方から）	県内19市で 最小

ごみが増えると、将来の負担につながります

上田地域広域連合では、令和13年度の供用開始を目指して、新たなごみ焼却施設を上田市に整備する計画です。この施設は**24時間運転、処理能力126トン／日**で計画されています。

今後、ごみの量が計画を上回った場合、追加の処理費用が発生する可能性があります。また、施設の運転に係る費用は、**搬入割合**により**100％が各市町村の負担**となります。ごみを減らすことが、市の財政負担の軽減にもつながります。

供用開始 令和13年度（予定）	24時間運転
処理能力 126トン/日	運転にかかる費用は搬入量割で100% 各市町村が負担

令和13年度の新施設に向けて、約200トンの減量が必要です

東御市一般廃棄物処理基本計画では、令和12年度の燃やすごみの目標量を3,328トンとしています。

令和７年度は3,526トンであり、**今後５年間で約200トンの減量が必要**です。

燃やすごみの量の目標



生ごみリサイクルシステムとは

皆さんが分別した生ごみが、堆肥となって、まちのみどりを育てる資源循環の仕組みです。





今日からできる3つのごみ減量

家庭での小さな取り組みが、市全体の資源循環につながります。

①生ごみを「燃やせるごみ」に混ぜない



生ごみは、**燃やせるごみの中に入れず**、分別して、決められたごみステーションに出してください。一人ひとりの分別が、燃やすごみの減量につながり、焼却による環境への負荷を減らすことができます。

②雑紙は封筒や紙袋にまとめる

燃やすごみの中には、資源として再利用できる紙類が多く含まれています。

特に「**雑紙（ざつがみ）**」は、燃やすごみの中に多く見られます。雑紙は、地域の資源回収（ストックヤード）に出すことができます。雑誌や本と同じ、資源物としてリサイクルしましょう。

雑紙(ざつがみ)の例



厚紙（台紙など）　**菓子箱**（お菓子の箱など）　**包装紙**（ラッピング紙など）　**紙袋**（手提げ紙袋など）　**メモ紙**（メモ用紙など）

これらは雑誌や本と一緒に、地域の資源回収(ストックヤード)に出せます

細かいものは、空き封筒などの紙袋にまとめます



③食品ロスを減らす

まだ食べられるのに捨てられてしまう**「食品ロス」を減らす**ことも、ごみの減量につながります。

- **買い物前に冷蔵庫の中を確認（ある食材をチェック）**



- **必要な分だけ購入（買い過ぎない）**



- **食べきれる量を調理（作り過ぎない）**



- **食材を無駄なく使い切る**



すぐに食べるなら『てまえどり』



「てまえどり」とは、すぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品から選ぶことです。手前の商品を購入することで、売れ残りによる食品ロスを減らすことができます。

食品ロス削減推進サポーター



食品ロスの削減に向けた取組を、地域や職場などで広げるため消費者庁が実施する「食品ロス削減推進サポーター」を育成し、登録する制度です。

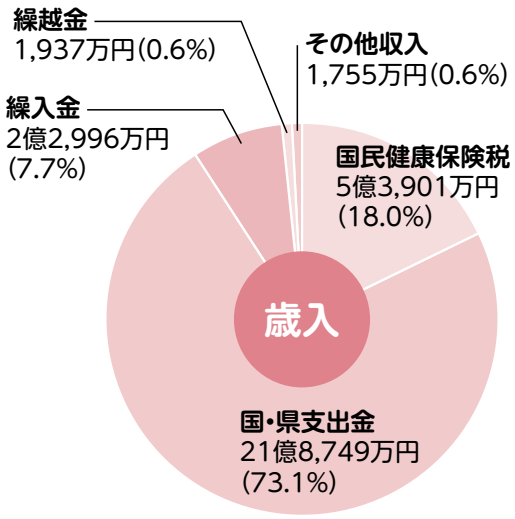
研修の受講を希望される方は、市クリーンリサイクル係までお問い合わせください。

消費者庁ホームページ

東御市国民健康保険特別会計

令和7年度決算状況報告

●問い合わせ先
市民税務課　国保年金係　☎75－8810



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

歳入　29億9,336万円

歳入のうち、国保税は全体の18.0％を占める５億3,901万円で、前年度に対し1,054万円（1.9％）の減収となりました。１人当たりに換算した国保税額は９万9,132円（現年度分）でした。国保税の収納率は、７年度現年課税分が96.2％で、前年度比0.5ポイントの減となりました。

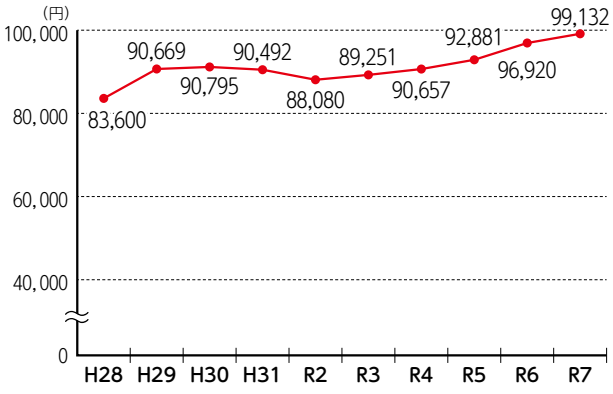
会計決算は黒字決算
実質収支は2903万円赤字

令和7年度の東御市国民健康保険（以下、国保）は、世帯数3710戸、5514名の加入状況でした（8年3月末現在）。

国保特別会計の決算は、歳入が約29億9336万円、歳出が約29億4360万円でした（上図のとおり）。

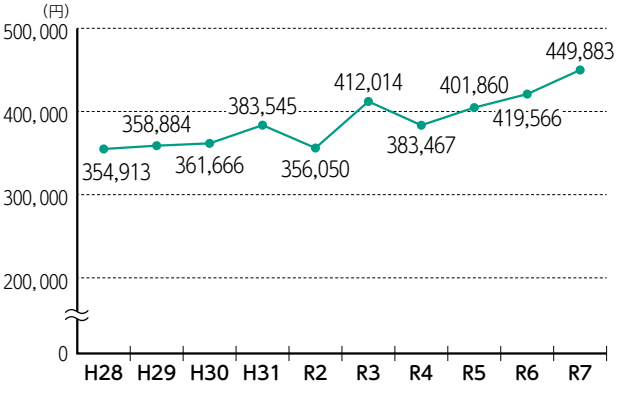
前年度繰越金や、国保会計の貯金である「国保財政調整基金」を取り崩した収入を除いた実質収支は、2903万円の赤字となりました。

（図１）被保険者1人当たり国保税※の推移



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

（図２）被保険者1人当たり医療費※の推移

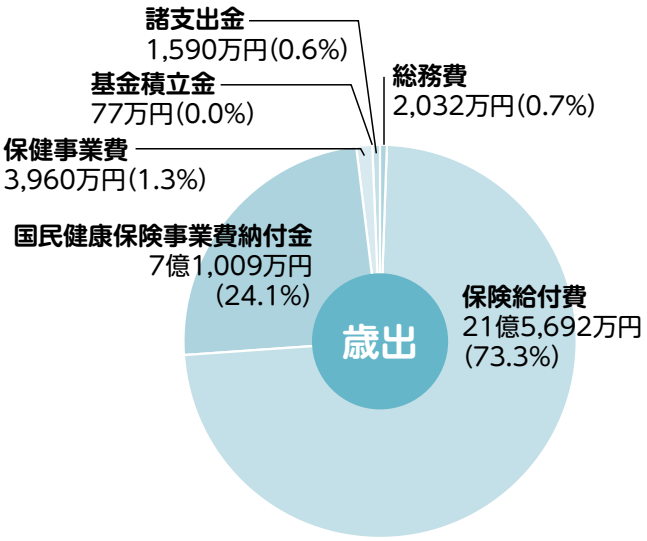


※1人当たり医療費は、事業年報費用額を事業年報年度平均被保険者数で除して算出（R7年度は速報値）



総務費…国保会計運営にかかる経費など
保険給付費…保険で給付した医療費や高額療養費など
国保事業費納付金…県への納付金
保健事業費…特定健診や医療費通知等にかかる経費
基金積立金…国保財政調整基金として積み立てたお金
諸支出金…国・県支出金の過年度分精算による返還金など

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



歳出　29億4,360万円

歳出のうち、保険給付費は全体の73.3%を占める21億5,692万円で、前年度に対し4,945万円（2.3%）の増となりました。医療の高度化が主な要因と推測されます。1人当たりに要した医療費はグラフのとおりです。

安定した運営のために

国保税の期限内納付を

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

4割以上の方が受けています 1年に1回、特定健診を受けましょう

毎年健診を受けてご自身の健康状態を確認し、生活習慣を振りかえって健康的な生活を考える機会を持つことは、生活習慣病の予防や、健康寿命の延伸、医療費の抑制にもつながります。そのため市では特定健診を実施しています。

健診結果から、東御市では高血糖および高血圧の割合が高い傾向がみられます。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管の動脈硬化が進行します。また、高血圧を放置していると、脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心疾患を引き起こします。自覚症状がなくても、ご自身の健康状況を把握し、生活習慣病を予防するために、**年に1度の特定健診を受診**しましょう。

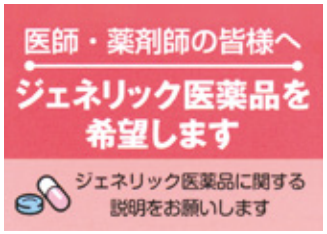
医療費節約のポイント

①救急の場合を除き、休日・夜間の受診は避け、平日の診療時間内に受診しましょう
②重複受診（病院をはしごする）はやめて、かかりつけ医を持ちましょう
③医師や薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品※の利用を検討してみましょう

※ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに、同じ有効成分を含み、他の医薬品メーカーにより製造販売された薬のことです。

マイナ保険証を利用しましょう

マイナ保険証を使うメリット
①情報提供に同意することで、過去のお薬情報や特定健診結果をもとにした適切な医療を受けることができます。
②手続きなしで高額療養費制度の限度額を超える支払が免除されます。



▲6月の国保税納税通知書の同封リーフレットにジェネリック医薬品希望のシールがあります。診察券やお薬手帳に貼ってご活用ください。

″一粒から広がる可能性″ 『とうみ巨峰倶楽部』通信 Vol.4（最終号）

●問い合わせ先　農林課　農産物振興係　☎75－2016

9月19日・20日　巨峰の王国まつり

巨峰倶楽部の活動の集大成。イベント当日は、とうみ未来ブドウプロジェクトの皆さんと協力し、シャインマスカットやナガノパープル、クイーンルージュの３種類のブドウが入った「粒カップ」ブドウを販売しました。

販売ブースには、自分たちが手作りした色鮮やかな看板が並び、部員たちは緊張しながらも、笑顔でお客さんを呼び込んでいました。また、会場内を歩いての販売も行い、元気な声が会場内に響き、２日間で合計600個を完売しました。

また、ステージでは部員たちがブドウのクイズ大会を開催し、会場を大いに盛り上げました。











10月18日　振り返り

今年度最後の活動となる振り返りでは、部員それぞれがブドウを使ったパフェづくりを行い、作ったパフェを食べながら、これまでの活動の感想などを発表しました。多くの部員がイベント当日やブドウの粒抜き作業、収穫体験が楽しかったと感想を発表していました。

これまでの様々な活動を通じて、部員のみんなが、巨峰をはじめとした東御市のブドウの魅力や地元の農畜産物・農家の皆さんをより身近に感じ、これまで以上に地元を好きになってくれたと思います。これからも東御市をもっと好きになってくれることを願います。

観光周遊バス「ワイナリーラインうえだ・とうみ」の実証運行を行っています

●問い合わせ先　商工観光課　観光係　☎64－5895

上田市と東御市のワイナリーなどを巡る観光バス「ワイナリーラインうえだ・とうみ」が期間限定で運行しています。しなの鉄道田中駅をはじめ、両市のワイナリーなどを結ぶバスで、車の運転を気にせず、ワインの試飲やお買い物、地域の魅力を楽しむことができます。時刻表等の詳細は、二次元コードからご確認ください。

◆運行期間　11月23日（月・祝）まで ※水曜日除く

◆料　金

区　分	1日券（乗り放題）	1乗車
土日祝日	1,000円	500円
平　日	500円	300円

◆バス停留所
①シャトー・メルシャン椀子ワイナリー
②リュードヴァン　のらのらふぁーむ＆ワイナリー
③ワインテラス御堂
④ヴィラデストワイナリー
⑤湯楽里館・ワイン＆ビアミュージアム
⑥しなの鉄道田中駅（南口）

特設サイト（信州上田観光協会）





第34回巨峰の王国まつり

9月19日・20日の2日間、「巨峰の王国まつり」が開催され、県内外からおよそ15,100人が来場しました。

会場の東御中央公園には、巨峰をはじめとするさまざまな品種のブドウや、市内産の農畜産物を使った加工品などが並び、キッチンカーなども多数出店。

来場者は『ほどよく、田舎。とうみ』の豊かな秋の味覚を存分に楽しみました。

また、ステージでは、YuReeNa（ユリーナ）さんや湯澤（ゆざわ）かよこさん、ヴィーニャ・コンチェルトなど、多彩なアーティストが歌や演奏を披露し、会場は心地よい音楽と多くの来場者の笑顔に包まれました。





秋の2大祭りフォトレポート

火のアートフェスティバル2026

10月10日・11日の2日間、秋晴れの空の下、芸術むら公園で「火のアートフェスティバル」が開催されました。2日間で約6,000人の方にご来場いただき、盛り上がりを見せました。

会場には70を超えるクラフト店や、28店の飲食ブースが揃い、音楽や陶芸、多彩なワークショップ、スポーツ体験なども人気を集め、来場者の皆さんは思い思いに秋のひとときを満喫しました。

また、10日の夜には登り窯から幻想的な炎が立ち上りました。窯の中では約1,000点の陶芸作品が焼成され、火と芸術が織りなす特別な時間が流れました。








第23回 総合スポーツ大会結果





10月4日、市総合スポーツ大会が中央公園一帯をメイン会場に開催されました（一部競技は別日程）。今回は、全19競技に応援を含む約1,400人が参加し、老若男女問わず得意なスポーツで汗を流しました。

（敬称略）

競技種目	部門	優勝
軟式野球	中央公園グラウンド西	北御牧A
	中央公園グラウンド東	田中
	八重原グラウンド	北中OB
ソフトボール	団体戦	田中
サッカー	団体戦	RAIDEN
ゲートボール	団体戦	星宙
マレットゴルフ	男子の部	唐沢　和夫
	女子の部	宮坂たか子
グラウンドゴルフ	男子の部	西垣　正明
	女子の部	武舎　初美
ソフトテニス	一般男子ダブルス	柳澤　智久 今井　洸希
	成年男子ダブルス	緑川　浩良 市村　哲也
	一般女子ダブルス	滝沢　綾華 池井菜々子
	小学生男子ダブルス	竹花　玲希 田口　凛
	小学生女子ダブルス	松橋ひまり 波田野朱里
	中学生男子ダブルス	荒井　桜雅 坂田　晴
	中学生女子ダブルス	竜野　莉緒 山浦　柚稀
空手	有級有段少年少女A　形の部	鈴木　朝陽
	有級有段少年少女B　形の部	市川　陽斗
	有級有段中学生　形の部	柄澤　琉眞
	教室生　形の部	河南　明香
	有級有段少年少女A　組手の部	丸山　叶輔
	有級有段少年少女B　組手の部	中嶋　ゆめ
	有級有段中学生　組手の部	柄澤　琉眞

競技種目	部門	優勝
バレーボール	男子団体	ルードス
	中学生男子	立科中学校
バスケットボール	団体戦	湯布迅雷
ビーチボールバレー	一般　女子	根っこ
	一般　男子混合	マルゲリータ
卓球	小学生女子の部	荻原　桃花
	小学生男子の部	柳橋　吁翔
	中学生男子の部	出田　慶志
	中学生女子の部	峯村　梨音
	16歳以上男子の部	北川　篤史
	16歳以上女子の部	阿部　歩実
	団体戦	田中
柔道	小学生初級の部	友山　理奈
	小学生中級の部	竹花莉唯斗
	小学生上級の部	丸山　稜人
	一般男子無段者の部	丸山　英二
	一般女子有段者の部	坂口　仁美
	一般男子有段者の部	宮坂　将那
剣道	個人の部	松家　想介
	団体の部	和剣道スポーツ少年団
弓道	近的の部	藤森千友貴
	遠的の部	押金　孝
	初心者の部	矢野　理紗
	団体戦	北御牧
ボッチャ	団体戦（競技の部）	チームAI
	団体戦（交流の部）（各コート1位）	小丸ちゃん 身障協A 身障協B
ヘルシーダンス（レクリエーション）		20名参加
太極拳		31名参加
チャレンジ・ザ・スポーツ		45名参加

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

※タイトルにある記号は記事のカテゴリです。　知…お知らせ　募…募集　補…補助金

情報コーナー

知 東御市認知症フォーラム

◆**日時**　**12月5日（土）**
午後2時～午後4時

◆**場所**　東御市北御牧庁舎1階（東御市大日向337）

◆**内容**
○**基調講演**「認知症の母を介護して」～これから介護をしていく人たちへ伝えたいこと～
・**講師**　飯島　裕一　氏
・**講師略歴**　上田市生まれ。北海道大学水産学部卒。日本科学技術ジャーナリスト会議顧問。医学ジャーナリスト。元信濃毎日新聞編集委員。
○**パネルディスカッション**「認知症の方と共に生きる暮らしについて」
・**参加者**　飯島　裕一　氏、家族介護者、介護支援専門員、市地域包括支援センター職員等
・**主催**　御牧ふれあいの郷づくり協議会
・**その他**　参加費無料・予約制（50名様・11月30日まで受付）
フォーラム後、自由参加による意見交換会の時間を30分間予定しています。

問／**福祉課　高齢者福祉係**　☎75―5090

知 後期高齢者医療の医療費通知

長野県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度の被保険者のうち、令和7年11月～令和8年10月に医療機関等にかかっている方を対象に令和9年1月下旬頃に送付します。

令和8年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、**令和8年11月・12月診療分の領収書**を基に申告をしてください。なお、データ作成時点（12月上旬）で被保険者が亡くなられている場合は通知がされません。亡くなられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。



問／**長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室**　☎026―229―5320
市民税務課　国保年金係　☎75―8810

知 東御市文書館企画展示「犬飼育届出書綴（昭和26～28年）」

当時犬に税金がかかっており、犬の「飼い主」「種類」「雌雄の別」「毛色」「生年月日」「呼称」「特徴」などが記されている貴重な資料を公開しています。

◆**展示物**　「犬飼育届出書綴」（旧祢津村役場史料）
◆**その他の展示**　延宝七年裁許絵図本書（滋野村役場史料）
滋野村役場に所蔵された古文書で、山の入会権で争った際の絵図と裁許状（さいきょじょう）です。
◆**期間**　12月末日までの平日
◆**場所**　東御市文書館（北御牧公民館3階）
◆**開館時間**　午前9時～午後4時
◆**その他**　文書館ホームページ掲載「文書館通信」もご覧ください。



文書館通信

問／**東御市文書館**　☎64―3312

知 11月は「過労死等防止啓発月間」

過労死等とは、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。

事業主の皆さんは労働者の方が相談しやすい環境づくりが必要です。

労働者の皆さんは心身の不調に気づいたら、周囲の人や専門家に相談をしましょう。

働く人が、健康で充実して働き続けられる対策についてご案内します。

◆**過労死等防止に関する特設サイト**
・「しごとより、いのち。」

厚生労働省ホームページ

◆**相談窓口（こころの耳）**
・電話・SNS相談
月～金　午後5時～午後10時
土・日　午前10時～午後4時
☎0120―565―455
（非通知不可）
・メール相談　24時間受付
（祝日および年末年始を除く）

こころの耳ホームページ

問／**健康推進課　保健地域医療係**　☎64―8882

知 令和8年度「くらしと健康の相談会」

弁護士による法律相談と合わせて保健師による心身の健康相談ができます。

◆**日時** **12月の毎週金曜日**
4日 11日 18日 25日
①午前9時30分～ ②午前10時30分～
③午後1時30分～ ④午後2時30分～

◆**場所** 上田合同庁舎
（上田市材木町1-2-6）

◆**対象** 失業、倒産、多重債務、家庭問題等により、不眠、気力が湧かない、体調不良等の健康不安がある方

◆**内容** 法律相談と健康相談
（1組60分以内）

◆**その他**
・参加費は無料です。
・匿名での相談はできません。
・申込時に相談の概要をお聞きします。
・内容や利益相反等により担当弁護士が相談を受けられない場合は日程調整をお願いすることがあります。

問／**上田保健福祉事務所 健康づくり支援課** ☎25-7149
健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

知 水道凍結防止帯（凍結防止ヒーター）の準備・点検をしましょう

12月から2月にかけて、蛇口・水道管の凍結や破裂、凍結解消時の濁り水の発生等の事故増加により、修理に時間がかかる場合があります。

長期・多量の漏水が重なることによる断水の防止のためにも早めに凍結防止の準備・点検を行ってください。

◆**凍結を防ぐには**
・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントにきちんと接続されているかを確認する。
・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする場合は、忘れずに水抜きをする。
・長期間使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検をする。
・事前の点検は、施工業者や市指定水道工事店にご相談ください。
・水道の凍結・漏水修理は、施工業者や市指定水道工事店にご連絡ください。修理業者がみつからない緊急時には、水道修理当番店へご連絡ください。

問／**上下水道課 水道係** ☎64-5884

水道修理当番店

知 農業経営収入保険に加入しましょう

農業経営収入保険制度は、自然災害や販売価格の低下、病気や怪我など、農業者の経営努力では避けられない経営全体の収入減少に対応した制度です。

その年の販売収入が、基準となる収入金額の9割を下回った場合、その差額の9割を補填します。

現在、令和9年度の加入申し込みを受け付けています。

保険料の一部については国の補助があるほか、さらに掛捨て保険料に対し、東御市で保険料の一部に補助金を交付しています。

◆**加入対象者**
青色申告を行っている農業者

◆**申込期限**
令和9年度の加入期限は**令和8年12月末まで**

問／**NOSAI長野上小支所 収入保険係** ☎35-3333
農林課 農政係 ☎64-0535

知 第8回 一番うまい米コンテスト開催

◆**内容** 佐久浅間管内で栽培された令和8年産の「うまい米」の発掘、「生産者の技術」の承継、「佐久地域永続的な米づくり」の発展を目的に開催し表彰を行います。

◆**日時** **12月5日（土）**
午前10時30分～

◆**開催場所** 北御牧公民館

◆**主催** JA佐久浅間

問／**JA佐久浅間 営農経済部米穀畜産課** ☎0267-68-1117
農林課 農政係 ☎64-0535

知 事業者のお悩みは、「とうみキャラバン隊」へご相談ください

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

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

ご相談をご希望される方は、市または商工会へご連絡ください。

申込・問／**商工観光課 商工労政係** ☎64-5895
東御市商工会 ☎75-5536

知 宿泊交流拠点施設整備事業 第2回市民説明会開催

市では、国の交付金を活用し、観光振興による地域経済の活性化を目指して、宿泊交流拠点施設の整備を進めています。

事業の進捗状況や今後の予定について、市と実施事業者による市民説明会を開催します。

◆日時 **11月21日（土）**
午前10時～午前11時30分

◆場所 中央公民館3階講堂

◆内容
・事業の概要
・事業計画
・質疑応答

◆対象 市内にお住まいの方

◆その他 事前申込みは不要です。

問／企画振興課 企画政策係 ☎64－5806



知 12月1日は世界エイズデー

毎年12月1日は「世界エイズデー」です。上田保健福祉事務所では、エイズの予防や差別・偏見の解消に向け、性感染症の相談・検査を通常より拡大して実施します。

◆エイズデーに伴う拡大検査
（事前予約制）
12月1日（火）
午前9時30分～午前10時30分
12月2日（水）
午後5時30分～午後6時30分

◆通常の相談・検査日時
（事前予約制）
毎週水曜日
午後1時30分～午後3時
毎月第2水曜日
午後5時～午後6時30分

◆場所 上田保健福祉事務所（上田保健所）

申込・問／上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25－7149

問／健康推進課 保健地域医療係 ☎64－8882



知 野焼きを実施する際のお願い

稲刈り後の藁などを田んぼで燃やす時期となっています。

農業のための野焼きや落ち葉焚きなどは法律上の例外として認められていますが、煙やにおいで周囲の方が困らないよう、実施する際は次の点にご配慮をお願いします。

・風向きや時間帯に気を配る
・周囲の状況を見ながら、同じ日・時間帯に一斉に燃やすのを避ける

お互いに気持ちよく暮らせる地域づくりのため、ご理解とご協力をお願いします。

問／生活環境課 生活環境係 ☎64－5896

知 「メール配信@とうみ」のサービスが終了します

東御市の情報をメールでお届けしている「メール配信@とうみ」は、令和9年3月31日(水)をもってサービスを終了します。引き続き市からのお知らせを受け取れるよう、サービス終了までに代替サービスへの移行をお願いします。

代替サービスにつきましては、二次元コードから市ホームページをご確認ください。

市ホームページ

問／企画振興課移住定住・シティプロモーション係 ☎64－5893

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++」

はれラジ 78.5 MHz

放送日	内容	出演
11月12日	冬に向けた食生活について	健康推進課
11月26日	人権尊重のまちづくり市民の集い	人権同和政策課

問／エフエムとうみ ☎63－1003 企画振興課 移住定住・シティプロモーション係 ☎64－5893

知 長野県TKB環境改善連携事業避難所開設・初動の考働訓練

◆**期日** **11月14日（土）**
午後1時～午後4時30分ごろまで
◆**場所** 北御牧ふれあい体育館（東御市大日向）
◆**参加** 市民の皆さんで興味のある方（20人程度：先着順）
◆**申込期限** **11月10日までに**お申込みください。
申込・問／**総務課 防災係** ☎62―0119（東御消防署内）

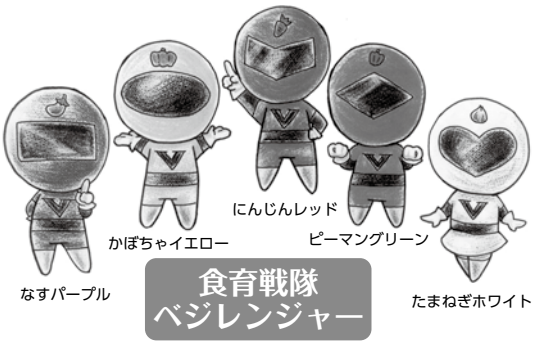
募 令和9年度生涯学習講座講師募集

◆**募集期間** **11月4日(水)～27日(金)**
◆**開講期間** 令和9年5月～令和10年2月末
◆**内容**
ジャンルは問いませんが、政治・宗教・企業等の宣伝や営利を目的としたものは除きます。
※詳しくは、左記ホームページをご覧ください。
申込・問／**地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係** ☎75―5506

市ホームページ

募 『とうみ食育市民ネットワーク』会員募集

◆**応募資格**
市の食育推進計画に基づいて実施している食育推進活動に賛同し参加できる個人または団体
◆**主な活動**
・市内各保育園にて、紙芝居「食育戦隊ベジレンジャー」による食育推進
・食育レシピの作成
・子育て世代向け食育教室の手伝い他
◆**応募方法**
左記へ電話にてお申し込みください。
申込・問／**健康推進課 保健地域医療係** ☎64―8882



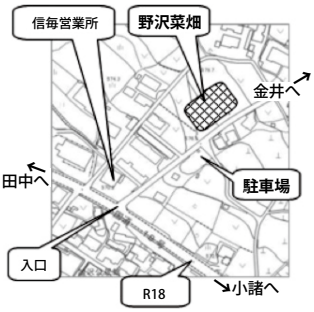
募 介護予防住民指導者養成講座（後期）受講者募集

高齢者が地域で元気に暮らせるよう、介護予防に必要な知識を学び、地域活動を支える「介護予防住民指導者」を育成する全3回の講座です。
ご自身の健康長寿のためにもぜひご参加ください。
◆**日時**
第1回 11月16日（月）
第2回 12月21日（月）
第3回 1月18日（月）
いずれも午後1時30分～午後3時
◆**場所** 総合福祉センター2階 201・202研修室
◆**内容** 高齢者の心身の理解、介護予防の知識など
◆**講師** 健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇氏
◆**申込期限** 前日までにお電話でお申込みください
◆**その他** 資格取得をご希望の方は、3回全てご受講ください。
申込・問／**東御市社会福祉協議会** ☎62―4455
問／**福祉課 高齢者福祉係** ☎75―5090



募 野沢菜の収穫体験

◆**収穫日** **11月28日(土)・29日(日)・12月5日(土)・6日(日)の4日間**
◆**時間** 午前9時30分～午前10時30分（雨天・降雪時決行）
◆**場所** 加沢地区野沢菜収穫体験ほ場（地図参照）国道18号線加沢 信毎ふれあいネット東御営業所 北の畑（約100m）
◆**収穫費用** 野沢菜1kgあたり100円
※予約以外は1kgあたり120円
◆**申し込み** 住所、氏名、電話番号、希望収穫日、希望収穫量（10kg単位）を左記までご連絡ください。先着順となり、各日の予約が500kgに達しましたら受付を終了します。
◆**その他** 包丁持参、汚れてもよい服装（雨天時カッパ）でお願いします。
◆**受付・予約先** **JA信州うえだ田中店** ☎62―0113（東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会）
問／**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
11月7日㈯	**第11回 田中まちなか フリーマーケット&マルシェ** フリーマーケットのほか、キッチンカーの出店、路上パフォーマンスなど、盛りだくさんの内容を予定しています。	◆場所　田中商店街 ◆時間　午前10時～午後３時	問／**商工観光課　商工労政係** ☎64―5895	
①11月26日㈭ ②12月3日㈭	**高齢者権利擁護セミナー（特殊詐欺対策講座）** 高齢者を狙う悪質商法・詐欺を知ろう!!防ごう!!	◆場所　東御市総合福祉センター ◆時間 ①午前10時～午前11時30分 ②午後１時30分～午後３時 ◆講師　長野県消費生活センター　長野県消費者教育アドバイザー太田真由美 氏	**申込・問／福祉課　高齢者福祉係**　☎75―5090 ◆申込　開催日の一週間前までに上記へ電話でお申込みください。 ◆定員　各回50名 ◆参加費　無料	
11月27日㈮	**運動教室　InBodyでわかる！「分析！筋肉・脂肪バランス」** 「体成分分析装置」で体脂肪だけでなく部位ごとの筋肉バランスや内臓脂肪レベルなど結果を丁寧に説明します。	◆場所　保健センター（総合福祉センター2階） ◆時間　午後6時30分～午後8時 ◆講師　身体教育医学研究所 横井健康運動指導士 ◆その他　ペースメーカー等の体内埋込み型医療機器を使用している方の測定不可	問／**健康推進課　健康増進係** ☎64―8883 ◆申込　右記二次元コードよりお申込みください ◆定員　先着10名 ◆参加費　200円(傷害保険料) ◆持ち物　動きやすい服装、飲み物、ずくだすカード	
12月5日㈯	**東御市人権尊重のまちづくり市民の集い** 「一人ひとりが大切にされる社会に　都道府県版ジェンダー・ギャップ指数をてこに」	◆場所　中央公民館　3階講堂 ◆時間　午後1時30分～午後4時 （開場　午後0時50分） ◆講師　一般社団法人 共同通信社　山脇　絵里子 氏	問／**人権同和政策課　人権同和政策係**　☎64―5902 ◆申込不要 ◆その他　託児・手話通訳を希望する方は、開催日１週間前までにお問い合わせください。	
12月６日㈰	**手づくりおせち講座** お正月に手作りおせちを食べませんか？簡単にできるおせち料理を楽しく学びましょう。 （献立）田作り・栗きんとん・伊達巻・蒲鉾の飾り切り	◆場所　中央公民館1階　調理室 ◆時間　午前９時40分～午後１時30分 ※実食を含みます。 ◆講師　王鷲美穂氏（ohisama料理教室） ◆その他　未就学児は安全確保のため不可	問／**地域づくり支援課　地域コミュニティ推進係** ☎75―5506 ◆申込　右記二次元コードよりお申込みください ◆定員　先着16名 ◆受講料　1,800円(材料費含む) ◆申込期限　12月１日（火）	

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！

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

〈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。

各種団体からのお知らせ

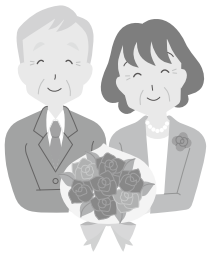
※地域で開催される催しや募集など、
市に寄せられた情報をお届けします。

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

金婚式の記念写真贈呈

◆**内容**　プロが撮影した記念写真を特製写真立てに入れてプレゼント
◆**対象**　昭和52年中にご結婚され、現在市内に在住のご夫婦
◆**期限**　**11月27日（金）**
申込・問／**東御市社会福祉協議会　地域福祉係　☎62―4455**



自衛官募集

◆**一般曹候補生**
・**資格**　18歳以上33歳未満の男女
・**受付期間**　**11月20日㈭まで**
・**試験期日**　（Web）
11月28日(土)～12月6日(日)
◆**2等陸・海・空士**
・**資格**　18歳以上33歳未満の男女
・**受付期間**
令和9年1月20日㈫まで
・**試験期日学科**　（Web）
令和9年1月27日(水)～28日(木)
口述等：令和9年1月30日(土)
問／**自衛隊上田地域事務所　☎22―5267**

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8日㈰	**湯の丸スキークラブ　ジュニア部活動説明会兼申し込み会** ジュニア選手のスキー道具やウェアなどの小規模バザーもあります。 ※当日、割引リフト券も購入できます。(要 免許用サイズ写真)	◆場所　祢津公民館 ◆時間　午前9時から2時間程度	問／**湯の丸スキークラブジュニア部長(小林)** ☎080―5140―2726 ◆対象　小学生 ◆持ち物　筆記用具
11月14日㈯	**信州史学会の生涯学習講座** **～読めるようになるための古文書講座～** 東御市立神大宮文書より　戦国天正年間の戦褒賞を与えた「領土宛行状」を一緒に読みながら当時の武士たちの力関係を覗いてみましょう。	◆場所　東御市中央公民館　学習室９ ◆時間　午前10時～正午	**申込・問／信州史学会　田中浩江** ☎090―4060―0287 ◆受講無料 ※資料費10円がかかります ◆持ち物　筆記用具
11月15日㈰	**東御おはなしの会マルーシカ** **大人のためのおはなし会** 昔話等の語りの会です。	◆時間　午前10時30分～(1時間程度) ◆場所　東御市立図書館2階　研修室1	**申込・問／東御おはなしの会** **マルーシカ　代表　土屋宏美** ☎63―2558 ◆申込　上記へ電話でお申込みください。 ◆対象　　中学生以上 ◆参加費　無料
11月29日㈰	**「考えよう！上田地域　私たちの救急医療」シンポジウム** 救急の中でも死亡や重症が多い心疾患にスポットをあてて開催します。	◆場所　上田市交流文化芸術センター　サントミューゼ小ホール ◆時間　午後1時30分～午後3時30分	問／**上田地域広域連合　地域医療対策課** ☎43―8818 ◆入場無料、予約不要
	「平安末･鎌倉期の海野氏について」 滋野氏一門海野氏の発祥から鎌倉御家人として活躍する時代までを史料にもとづきながらたどります。	◆場所　中央公民館講義室 ◆時間　午前10時～正午 ◆講師　花岡康隆(当会会員)	問／**とうみ歴史研究会** (村山) ☎080―3252―8571 (大谷) ☎090―6945―9938 ◆参加費　150円
12月12日㈯ 13日㈰	**年賀状の『木版画体験』** 木版画を彫って、年賀状を刷ります。 ◆参加費　300円（版木代と年賀ハガキ1枚の代金 ）	◆場所　中央公民館１階　陶芸室(西棟) ◆時間　午後３時～午後５時(両日) ※小学生以下保護者同伴	**申込・問／木版画講師　近藤** ☎090―4909―7691 ◆持ち物　筆記具、彫刻刀 (なければお貸しします)
12月19日㈯	**「勤めを終えたら花農家になろう」講座** 花の出荷（JA出荷など）を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座です。	◆場所　JA信州うえだ農産物流通センター内会議室（上田市殿城80） ◆時間　午前10時～正午 ◆対象　数年の内に退職される方(すでに退職された方も可)で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方	**申込・問／21上小農業活性化協議会事務局（上田農業農村支援センター内）** ☎25―7126 ◆申込期限　12月15日（火）

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

問／**健康推進課　保健地域医療係　☎64－8882**

UCV112（とうみチャンネル）11月

東御市　片羽区秋祭り　伝統の「お囃子屋台」
放送日　11月7日(土)
放送時間　9:00～　15:00～　21:00～

東御市滋野の片羽区で９月２７日に行われた秋祭りで、「お囃子屋台」の練り歩きが行われました。子どもたちが曳く屋台は江戸時代に作られたもので、20年ほど前に破風や欄間の彫刻を活かしながら作り直した伝統あるものです。祭り当日は、公民館から八幡神社までを地元住民が屋台を曳いて歩きました。

◆**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）

問／**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　11月8日(日)、12月13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。

問／**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　12月11日(金)　午前10時30分～
場所　市立図書館３階　くるみのへや
★「紙芝居のくりくり矢」による『おはなし子ども会』
日時　12月19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　11月２日㈪、９日㈪、16日㈪、24日㈫、27日㈭、30日㈪

問／**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	**12月4日㈭**	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	**12月18日㈭**	午前9時～正午		11月20日㈭ 午後1時予約開始	
母と子の健康相談	**毎週火曜日** 12月29日㈫は行いません	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	**12月1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	健康増進係 ☎64－8883

福祉案内

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です。(申込不要)

中央公民館3階講堂 午前10時～午前11時	**12月2日㈬・9日㈬・16日㈬・23日㈬**
滋野コミュニティーセンター 午前10時～午前11時	**12月1日㈫・8日㈫・15日㈫・22日㈫**
祢津公民館 午後２時～午後３時	**12月2日㈬・9日㈬・16日㈬・23日㈬**
和コミュニティーセンター 午前10時～午前11時	**12月7日㈪・14日㈪・21日㈪・28日㈪**
北御牧公民館 午前10時～午前11時	**12月4日㈮・18日㈮・25日㈮**

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)	**◆12月10日（木） 午後1時30分～ 午後4時 ◆12月25日（金） 午前9時30分～正午**

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
12月3日（木）、17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
12月8日（火）、22日（火）

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
12月12日㈯、26日㈯

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
12月4日㈮、11日㈮、18日㈮、25日㈮

各種相談

認知症の人と家族の会(予約不要) 高齢者福祉係　☎75－5090	総合福祉センター2階　オレンジカフェと同時開催です。 **12月23日㈬**　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　**12月11日㈮**　午前9時～正午 **12月25日㈮**　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	問／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） **12月15日㈫**　午後1時30分～午後2時受付	

東御市ひきこもり孤立相談窓口
(まいさぽ東御)

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

●問い合わせ先　子どもサポートセンター（子ども家庭支援課）　☎71－0450

「こどもまんなか」とは

「こどもまんなか」とは、すべてのこどもや若者たちが幸せに成長できるように、こどもや若者にとって最もよいことは何かを考え、社会全体で支えていくことです。

子育ては家庭だけで頑張るものではありません。地域のみなさんの温かい見守りや、「おはよう」「元気だね」といった何気ない声かけが、こどもや子育て中のご家族の大きな支えになります。

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

11月は「児童虐待防止推進月間」でもあります。児童虐待は、決して他人事ではありません。

ひとりで悩まないで…

子育てや親子関係に悩んだら、子どもサポートセンターにご相談ください。お子さん自身からの相談も受け付けています。

- こどもの言動にイライラしてしまう
- なんとなく育てにくいと感じている
- 心身の不調で子育てがつらい



- 親とうまくいってない
- 家の居心地が悪い
- 自分って、もしかしてヤングケアラー？

気軽にできるLINEでの相談も行っています。

すくすくぽけっとLINE相談

ひとりで抱え込まず
まずはお気軽に
ご相談ください。

「もしかして虐待かも？」と思ったら

「こどもが頻繁に泣き叫んでいる」「あざや傷が気になる」など、少しでも気にかかることがあったら、ためらわずにご連絡ください。通告者の秘密は厳守されます。

児童相談所虐待対応ダイヤル：189（いちはやく）※通話料無料・24時間対応

オレンジリボンに込めた願い

オレンジリボンは、児童虐待防止のシンボルマークです。こどもたちの明るい未来と笑顔を守るため、地域全体でこどもたちを見守りましょう。



地域で育てようおらほの子ども

11月は子ども・若者育成支援強調月間です

スローガン「おらほの街をあなたと創る」

（スローガンは令和5年度青少年健全育成審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

第51回長野県青少年補導活動推進大会での表彰・講演会



講演会の様子

7月9日、塩尻市文化会館レザンホールで「第51回長野県青少年補導活動推進大会」が開催され、東御市から補導委員5人が参加しました。

開会式では、青少年補導委員として長年活動し、青少年の健全育成に貢献された皆さんに、長野県青少年補導委員会連絡協議会から賞状が贈られました。本年度、東御市からの受賞者はいませんでしたが、受賞された皆さんの長年の活動に敬意を表します。

講演会では、信州大学学術研究院教育学系教授の上村恵津子（かみむらえつこ）氏から、「子どもとのコミュニケーションを考える」と題してご講演いただきました。子どもとの関わりを、コミュニケーションやレジリエンス（困難を乗り越える力）の視点から見直し、よりよい対応について考える内容でした。このほか、須坂市児童青少年育成委員会と茅野市教育委員会こども課から、補導活動の事例が発表されました。

青少年補導委員活動紹介「街頭啓発活動」

市では、青少年の健全育成を推進するため、7月、11月、2月の強調月間に合わせ、街頭啓発活動などを行っています。

7月と11月の強調月間の初日には、東御市青少年育成市民会議の役員を中心に、田中駅と滋野駅で「愛の声かけ運動」を実施しています。駅利用者へのあいさつや声かけとともに、駅周辺の美化活動にも取り組んでいます。また、少年警察ボランティアの皆さんの協力を得て、駐輪場利用者にツーロックや防犯登録を呼びかける自転車防犯指導も行っています。



あいさつ運動（田中駅）



あいさつ運動（滋野駅）



自転車防犯指導（田中駅）

ネットリテラシー講演会

スマートフォンをはじめとするインターネット接続機器は、子どもや若者の生活に欠かせないものとなっています。その一方で、トラブルに巻き込まれる危険や、長時間利用による心身への影響も懸念されています。

子どもがありのままの自分を認め、自分らしく成長していくためには、大人がどのように関わればよいのでしょうか。本講演会では、自己肯定感や愛着形成について学びながら、電子メディアとの付き合い方についても考えます。PTA・保護者をはじめ、子どもに関わる多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日　時：11月21日（土）　午後1時30分～午後3時15分
講　師：横嶋（よこしま）　敬行（たかゆき）　氏（信州大学 総合人間科学系　助教）
演　題：「子どものありのままの自己肯定感を育む大人のかかわり」
　　～愛着形成から自分らしい成長まで～
場　所：中央公民館　2階　講義室　　参加費：無料　　申込み：不要



11月9日(月)から15日(日)まで
秋季全国火災予防運動期間です

●問い合わせ先　東御消防署　予防担当　☎62－0119

令和８年度　全国統一防火標語

「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

上田地域広域連合消防本部防火標語

『「消えたかな」　未来を紡ぐ　合言葉』



☆火の取り扱いに十分注意しましょう

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

市内では、９月１日現在、12件の火災が発生しており、その内６件が建物火災となっています。

住宅防火対策として、次のことに注意しましょう。

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

また、たき火を実施する際は次のことに注意しましょう。

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

☆大規模地震に備えましょう

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

☆住宅用火災警報器の設置・点検をしましょう

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

また、設置してから10年以上経過している場合や本体内部の部品の劣化などにより、火災を感知しなくなることがあります。本体のボタンを押す、または紐を引いて、作動確認をしましょう。警報器が正常に鳴動すれば作動に問題はありません。電池がきちんとセットされているにもかかわらず音が鳴らない場合は、電池切れや本体の故障が考えられます。いざというときのため、日ごろから適切な管理、点検を行いましょう。

※消防署から住宅用火災警報器や消火器等の斡旋・販売を行うことはありません。

総務省消防庁公式 YouTube チャンネル

★住宅防火10のポイント
(3分ダイジェスト)

★大規模地震、感震ブレーカー
(3分ダイジェスト)

★住警器点検・交換
(3分ダイジェスト)



東御市内の
未経験、女性ドライバー歓迎！シニアも活躍しています！
タクシー運転手募集中！
滋野駅舎内に営業所を置く「しげのマツバタクシー有限会社」は、長年、地域の皆様にご愛顧いただいております。一緒に“次世代の地域公共交通の一翼を担うドライバー”として活躍しましょう！

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。

KM
しげのマツバタクシー有限会社
(事務所) 090-1502-3146

〈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。

市民病院通信

●問い合わせ先　東御市民病院　☎62－0050

血液透析とは

私たちの腎臓は、血液中の老廃物や不要な水分をろ過して尿として排出する大切な役割を担っています。しかし病気や加齢で腎臓の働きが低下すると、体内に老廃物や水分が溜まり、生命の維持が困難となります。このような機能が低下した腎臓の代わりに血液を綺麗にする治療のひとつが「血液透析」です。

◆血液透析の3つの役割

1、老廃物の除去
血液中の尿毒素などを取り除きます。

2、余分な水分の除去
体内に溜まった過剰な水分を排出します。

3、電解質・酸塩基平衡のバランス維持
電解質濃度を適切な数値に整えます。また、血液が酸性に傾く（アシドーシス）のを防ぎ、適正なｐＨに保ちます。

◆どのような仕組みで行うの？

血液透析では、一度に多くの血液を取り出すために手術で腕の動脈と静脈をつなぎ合わせた「シャント」という血管を使用します。シャントから取り出した血液は「ダイアライザー（血液浄化器）」へ送られます。ダイアライザー内には約1万本の細い管（中空糸）が入っており、血液と透析液が流れることで、「拡散（物質が濃い方から薄い方へ移動する仕組み）」と「限外濾過（圧力で水分を押し出す仕組み）」により血液がろ過され、綺麗な状態になって体内へ戻ります。

◆通院について

治療は週3回、1回あたり約4時間かけて行います。急激な老廃物・水分の除去は体調不良を引き起こすため、体に負担をかけないよう時間をかけてゆっくり綺麗にします。

◆最後に

医療技術の進歩により、現在日本では約34万人の方が安定した透析治療を受けながら日常生活を続けています。血液透析は、腎臓に代わって体を守り自分らしい生活を維持するための大切な治療です。

中学校部活動の地域移行を進めています

●問い合わせ先　教育課学校教育係　☎64－5879

中学校の部活動について、これまで学校を中心に行ってきた部活動を地域のスポーツ・文化団体などが担う「地域クラブ活動」へ移行する取組が始まっています。

本市では、次のとおり地域移行を進めています。

1、原則として、令和8年度末を目途に、休日の地域移行・地域展開を行います。
2、ただし、休日の「受け皿となるクラブ」の設立を目指して動き出している部活動の種目については、地域クラブの体制を十分整えてからの移行・展開をします。



平日の部活動については、国の動向を注視しながら、地域クラブ活動への移行に必要な環境整備を進めていきます。当面は学校の部活動として継続をする方針ですが、環境の整備状況や生徒数の状況などを踏まえ、活動の在り方を随時検討していきます。

既に地域移行が始まっている種目は、サッカー、ソフトテニス（男子・女子）、卓球、陸上、バレーボール（男子）があり、その他の種目についても個別に地域の指導者等へ相談し、進めております。

各種目の詳細については、市ホームページをご確認ください。

市ホームページ

10月3日「東御の日」記念式典

10月3日、中央公民館講堂において、令和8年度「東御の日」記念式典を開催しました。

式典は、出席者による市民憲章の唱和で幕を開け、式辞で花岡市長は、東御市のこれまでの歩みを振り返るとともに、持続可能な「ほどよく、田舎。とうみ」の実現に向け、今後の市政運営の目標を述べました。

また、市の発展に功績のあった皆様への市長表彰や感謝状の贈呈のほか、元パラリンピアンの故成田真由美（なりたまゆみ）さんのご遺族から、成田さんが生前使用されていた車いす等の寄附の贈呈がありました。

式典終了後には、早稲田大学常任理事・法学学術院教授の菊池馨実（きくちよしみ）さんを講師に記念講演会を行い、「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～」の演題で、超少子高齢化時代における地域共生社会の実現の重要性についてご講演いただきました。

◇市長表彰

文化振興功労
- 髙藤（たかとう） 袈裟幸（けさゆき） 様
- 深井（ふかい） 孝子（たかこ） 様
- 故 柳澤（やなぎさわ） 佑三（ゆうぞう） 様

交通安全功労
- 竹内（たけうち） 照重（てるしげ） 様
- 柳澤（やなぎさわ） 正恵（まさえ） 様

産業振興功労
- 笹平（ささだいら） 民男（たみお） 様

教育振興功労
- 直井（なおい） 良一（りょういち） 様

◇感謝状

企業版ふるさと寄附金
- 株式会社アキュレイト 様
- 株式会社梓商事 様
- 株式会社欅商事 様
- 信州電機株式会社 様
- 藤森砕石株式会社 様
- 株式会社本久 様

一般寄附金
- 小野（おの） 香奈（かな） 様
- 熊谷（くまがや） 正寿（まさとし） 様
- 倉石（くらいし） 和明（かずあき） 様
- 株式会社タック 様

環境美化功労
- 木楽ホーム株式会社 様

特別功労
- 故 成田（なりた） 真由美（まゆみ） 様



▲市長表彰を受けられた皆さま

宝くじ助成事業で設備・備品を整備しました

●問い合わせ先　地域づくり支援課　☎75－5506



宝くじの社会貢献と広報を目的として、自治総合センターの「コミュニティ助成事業」と、長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」は、自治会（区）を対象に、備品等の整備を支援する制度です。

（公財）長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、公民館備品等を整備しました。

海善寺北区



（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、公民館備品を整備しました。

大石区



すくすく育て とうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう! ご家族からお祝いのコメント

11月生まれ



櫻井　裕斗(ひろと)ちゃん
(金井)

１歳のお誕生日おめでとう❤️
いつも素敵な笑顔をありがとう✨
これからもお兄ちゃんと一緒にすくすく大きくなーれ！😊
裕斗の夢が叶いますように…。



砂川　華音(かのん)ちゃん
(御牧原南部)

大好きなカノンちゃん、パパとママの元へ来てくれてありがとう❤️
ルイと一緒に歩いて散歩できる日を楽しみにしてるね！



鳴澤(なるさわ)　一葉(いちは)ちゃん
(下八重原)

１歳おめでとう❤️
みんないっちゃんのこと大好きだよ❤️
世界一可愛いいっちゃん😊
すくすく大きくなってね💕



深井(ふかい)　律翔(りつと)ちゃん
(常田)

ヤンチャで甘えん坊なりっちゃん！
これからもニコニコ笑顔で元気に成長していってね💙
生まれてきてくれてありがとう

☆募集します!!☆
(対象者 12月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名（ふりがな）・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、11月９日（月）必着。**

―トピックス―　地域の話題

サッカーでリーダーシップを育成　小学生向け非認知能力向上プログラム



▲リバプールFC財団のDavidコーチ(左)とRooコーチ(右)



▲複数のチームに分かれて競うこどもたち

９月23日、東御中央公園第２体育館において、小学生向け非認知能力向上プログラムが行われました。このプログラムは、スポーツを通して子どもたちの非認知能力（意欲・自制心・共感力など）を育むためのプログラムで、イングランド・プレミアリーグの「リバプールFC」が設立したリバプールFC財団と、日本財団とのパートナーシップによって生まれた新しいスポーツ教育プログラムです。今回、公益財団法人身体教育医学研究所が企画し、長野県内で初開催となりました。参加したおよそ40名の小学生は、楽しみながらスポーツやワークショップに参加していました。

地域の安全を守り続けて20年　和(わ)んぱく見守り隊

９月30日、和小学校で「和んぱく見守り隊」の懇談会が開催され、各種表彰の受賞報告や、日頃の見守り活動で気づいたことなどについて意見交換が行われました。

受賞報告では、６月４日に長野県防犯協会連合会と長野県警察本部長の連名で贈られた「特別功労団体表彰」をはじめ、７月３日に受賞した「『小さな親切』実行章」、全国防犯協会連合会が主催する青パト回転灯装備車活動写真の募集での「優秀賞」などが紹介されました。

和んぱく見守り隊は、平成18年４月の発足から今年で20年を迎えました。隊長の伊藤隆也(いとうたかや)さんは「こうした表彰が活動の励みになる。次は最優秀賞を目指して、これからも見守り活動を続けていきたい」と今後の抱負を語りました。



▲優秀賞を受賞した青パト回転灯装備車活動写真

上田・東御をつなぐ「ワイナリーラインうえだ・とうみ」が始動


▲ワイナリーラインうえだ・とうみ


▲上田市小相澤副市長（左）と東御市掛川副市長（右）

10月６日、しなの鉄道田中駅南口ロータリーにおいて観光周遊バス「ワイナリーラインうえだ・とうみ」実証運行の出発式が行われました。

出発式には、上田市の小相澤隆幸（こあいざわたかゆき）副市長や東御市の掛川卓男（かけがわたくお）副市長のほか、上田市と東御市の関係者、バスを運行する東信観光バスの関係者等が出席しました。この事業は、東御市・上田市のワイナリーと田中駅など、６つの停留所を結ぶ周遊バスで、長野県宿泊税市町村交付金を活用して、11月23日まで、水曜日を除き１日４便運行します。

東御市の掛川副市長は、「この周遊バスで、両市を結ぶ新たな人の流れと地域の活力を生み出したい」とあいさつしました。

詳細は６ページをご覧ください

健康で元気なまちづくりへ 寄附金を贈呈

10月９日、東御市役所で、明治安田生命保険相互会社長野支社から「私の地元応援募金」による寄附金の贈呈式が行われました。

この寄附は、同社が全国で展開する「地元の元気プロジェクト」の一環として行われているもので、東御市では令和３年から継続して寄附を受けています。

寄附金は、湯の丸高原スポーツ交流施設の充実を通じて、地域住民の健康増進に役立てられています。



▲贈呈式の様子

ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申しあげます。

一般寄附金

〈市長におまかせ〉
・㈱タック　様

公表に同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

●問い合わせ先
一般寄附金
総務課　財政係　☎64-5901



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。

市のデータ

人の動き（10月１日現在）

総人口	28,415人（−12）
男	14,161人（−10）
女	14,254人（− 2）
世帯数	12,718世帯（+ 7）

※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）

＝９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（　12件）
救急 106件（1131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 9月分

令和８年９月30日現在

	当月分	累計（注1）	前年比
件　数	1件	33件	−20件
傷　者	1名	40名	−19名
死者（注2）	0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９月	令和７年９月
最高気温	32.7℃（2日）	36.0℃（1日）
最低気温	14.1℃（23日）	12.9℃（22日）
平均気温	20.4℃	23.0℃
降水量	198.0mm	79.5mm

市報とうみ
令和8年11月1日発行
●発行／長野県東御市
〒389－0592 長野県東御市県281－2
●TEL 62－1111㈹
●FAX 63－5431
●E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
●ホームページ https://www.city.tomi.nagano.jp/
●編集／東御市企画振興部企画振興課
●印刷／㈱アオヤギ印刷

休日・夜間の救急医療案内

	月　日	医療機関名	電話番号
日曜当番医 診療時間 午前９時 ～ 午後５時	11月　1日	祢津診療所	☎62－0273
	11月　8日	春原整形外科クリニック	☎64－6200
	11月15日	東御記念セントラルクリニック	☎62－1231
	11月22日	東御市民病院（小児科）	☎62－0050
	11月29日	ほしやま内科	☎62－3115
	12月　6日	酒井医院	☎64－3170

＊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。

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）

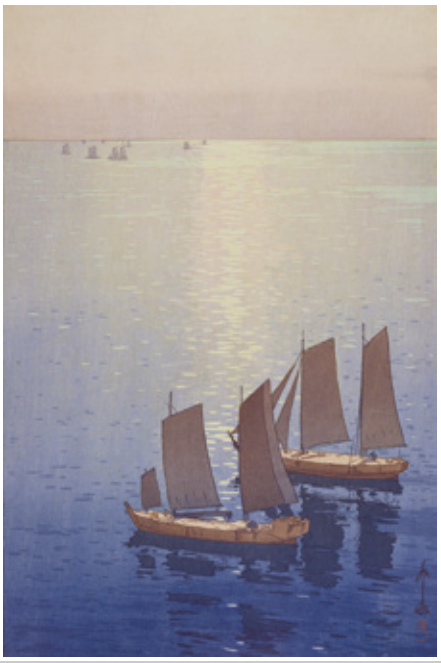
夜間の内科・小児科診療
上田市内科・小児科初期救急センター　※電話で診療受付をしてください。
・内　科　☎21－2280
・小児科（15歳以下）☎21－2233
診療受付：午後８時～午後10時30分／電話相談：午後７時～午後11時
住所：上田市緑が丘1-27-32（旧上田市立産婦人科病院２階）

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《光る海》1926年

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、命の刻み、心を描く。三代に受け継がれた木版画の物語

10.24㈯ － 12.6㈰

■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)


吉田遠志　名作絵本「動物絵本シリーズ」

■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


吉田遠志《とら》

ワークショップ申込

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


蔡國華《梅野隆肖像》

“絵を蒐めるなら、こんな絵を蒐めたい”

生誕100年記念

梅野隆 美との対話

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。
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。

VEGETABLE OIL INK