

子どもたちのこころからだを元気にする、とうみぐらし。

子育て・教育

子育てしやすい4つのポイント！

助産所とうみ

①安心してお産ができる！

全国的にもめずらしい公営公設の「助産所とうみ」。アットホームな雰囲気の中で、助産師が妊婦さん一人一人に時間をかけて、お母さんの生む力と赤ちゃんの生まれようとする力を十分に発揮できるように、お産をサポートしています。

お産や育児の相談ができる「産前産後学級」やサークル活動も盛んです。



田中保育園

子育て支援センター

②子育て応援に熱心な職員がたくさん！

市内には子育て支援センターが2つ。就学前のお子さんとママ・パパが自由に来館して、自由に交流できます。育児座談会やお誕生会、絵本の読み聞かせ、リズム遊び、おもちゃドクターなどさまざまなイベントがもりだくさんです。保育士や保健師、臨床心理士がいるので、相談体制もバッチリ！



東部子育て支援センター



子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
<http://tomi-sukusuku.jp>
とうみでの子育ての情報はココから！メール相談も受付中。

保育園

③待機児童ゼロ！自然保育でのびのび子育て

5つの公立保育園は、平成18年〜27年にかけてすべて改築・新築されています。園庭の芝生化も進められており、裸足でかけまわれる環境が魅力です。

長時間保育や休日保育、病児保育なども充実しています。県から「信州型自然保育」として5つの公立保育園すべてが認定を受けており、地域の自然環境や地域資源に触れる保育を多く取り入れています。

◎お金の面でも安心！

同一世帯で児童が2人以上保育園等に入園している場合は、2人目の保育料が2分の1、3人目以降が全額免除。18歳未満の児童が3人以上いる家庭で、入園する児童が第3子以降の場合の保育料は2分の1に軽減されます。

小中学校

④地域とともに歩む学校

市内には小学校が5校、中学校が2校あります。

東部地区は自校給食、北御牧地区は小学校に給食センターが隣接。素材からの手作りで地域の食材を活かした季節感ある給食を提供しています。

児童館や児童クラブも5つの小学校区全てに設置。地域の特色を活かした行事が、子どもたちを楽しませています。

東御市では小中一貫型教育を行なっています。効率的な学習指導を進め、学校・家庭・地域が一体となって教育力の向上を目指しています。

とうみで子育てするママたちの声

- ◎授業の内容も、地域に飛び出す課外活動が多くあるのが良いですね。
- ◎空気が美味しいので、安心して外で遊ばせることができます。
- ◎私の子どもが通うクラスの8割が、みんな2〜4人兄弟。兄弟が多くて子育てしやすい環境があるからかしら。
- ◎児童館や児童クラブが充実しているので、放課後や長期休みの間も安心して子どもを預けることができます。

東御市立図書館

平成24年にリニューアルオープンした、明るく開放感のある図書館。近隣5市町村の公共図書館がネットワークで結ばれており、どこの図書館でも貸し借りOK！他館からの取り寄せも可能です。移動図書館車も市内を走っています。



医療機関

地域に根ざした医療

市内には東御市が運営する、東御市民病院、みまき温泉診療所のほか、内科・小児科・眼科・歯科などの診療所が複数あります。近隣には、信州上田医療センター、佐久総合病院、小諸厚生総合病院などの病院があり、連携した医療体制をとっています。



良心的でいい病院が結構ありますよ。
地元の人に聞けばよく知っているとします。

◎定住アドバイザー 児玉俊一さん



健康

どの世代でも健康でいられるまち

市内にはおすすめのウォーキングコースがたくさん。ウォーキングマップも無料で配布中です。
さらに、市役所と身体教育医学研究所が連携してさまざまなプログラムを整え、サポートや個別相談・指導も行っています。



魅力あるプログラムが豊富なとうみで、生涯現役健康寿命の仲間づくりを！

◎身体教育医学研究所所長 岡田真平さん



とうみ

ワイン産業

東御市は、降水量が少なく日照時間が長い気候と、水はけの良い土壌の質がワイン用ぶどうの栽培に適しており、千曲川ワインバレー特区としても認定されています。

個人経営のワイナリーもあるほか、民間のワイナリーアカデミーも開講されています。



新規就農

応援します！

市の農業農村支援センターでは、本気で新規就農したいという方の支援をしています。

農地の借り入れ相談、農地賃借料や苗木購入などにかかる費用の補助のほか、技術指導、経営指導を市・J・A・農業改良普及センター・先進農家と連携して、きめ細かく行っています。

就業・創業支援

とうみぐらしを大切にしながら、地域とのネットワークづくりから就業・起業のサポートをしています。



就業・起業を目指す人が集う
コワーキングスペース
ebeya (えべや)

Wi-Fi、コピー機完備！
30分100円から利用できます。
隣接する商工会の経営指導員への相談も気軽にできます。

とうみの空気は…



作・えびな星児

東京都出身、1982年生まれ、妻娘1人。
平成27年に移住してきた、新米東御市民。



移住してきた私たちが 良いところも、大変なところも伝えます！

リタイヤ世代の移住に比べ、仕事も生活もリセットが伴う現役世代の移住は
大変リスクが高く、慎重な計画が求められます。ですが、現状の延長では得られないもう1つの
人生を手にするチャンスでもあります。自分の人生を自分で選ぶのは最高の贅沢だと思いませんか？
移住成功の秘訣はお答えできないかもしれませんが、移住にまつわる障害をどのように
乗り越えたかはお答えできます。良いことも悪いことも包み隠さずお話しします。

やまだ あきよし
山田 顕義さん (2006年に千葉県から移住)



「定住」 アドバイザー

東御市には、移住希望者や移住して間もない方のサポートを行う「定住アドバイザー」がいます。定住アドバイザーは、実際に県外から東御市へ移住してきた方々です。気になるあれこれ、アドバイザーに相談してみませんか？

地方の暮らしは不便ではないか、退屈ではないかと危惧されているかもしれませんが、
日々変化する自然にたくさんの刺激をいただいています。なにより現在はネットの時代です。
心やすらぐ地方に暮らし、ネットで世界と繋がっていれば何の不便も感じません。
東御市にはおいしいレストランがたくさんあり、地元産の食材で豊かなメニューを
提供しています。ご興味のある方は、ぜひ東御市に遊びにいらしてください。

みやあき ともこ
宮秋 智子さん (2014年に東京都から移住)



田舎の人は保守的なので溶け込むのが大変という話を聞きますが、相手も人間。
自然体で自己開示を続けていけば、必ず相手に通じ理解を得られるのではないのでしょうか。
おそれずくじけず進んでいただければ…。
これは都会か田舎かを問わない共通の真理だと思いますので。

こだま しゅんいち
児玉 俊一さん (2014年に神奈川県から移住)



南西斜面で日照時間が長く、非常に穏やかな風景が何より気に入りました。
地価も安く公共機関、医療機関なども整備されており、生活しやすい環境だと思います。
第二の人生を設計されている団塊世代の方、新天地を求め模索されている方は、
未来に大きな可能性を秘めている東御市にぜひとも来ていただきたいと願っています。

たにぐち ひろし
谷口 博さん (2004年に富山県から移住)



都会の便利さは必ずしも豊かさではない、と思っています。
東御市は娯楽の機会は多くありません。しかし、むしろそのことが手作りの文化を
育むように思います。家庭菜園で野菜を育て、晴耕雨読はいかがでしょう。
北に湯の丸、南に蓼科・白樺湖。東に軽井沢、西に善光寺、ぐるっと2000メートル級の日々…。
それらの中心に位置する東御市に住んでみませんか。お声掛けいただければ喜んでご案内します。

こいけ たかお
小池 孝雄さん (2003年神奈川県から移住)



東御市移住・定住ポータルサイト **とうみぐらし**

<http://iju.city.tomi.nagano.jp>

とうみへの移住を考える方
必見のサイトです。
基本的な情報から、移住者インタビュー、
移住セミナーのお知らせなど、情報が盛りだくさん！

スマホ対応！



移住相談窓口

お電話でも、メールでもいつでもお気軽にご連絡ください。
気さくな相談員があなたをお迎えいたします。
定住アドバイザーの紹介もこちらから。

【東御市地域づくり・移住定住支援室】
〒389-0592 長野県東御市東281-2
TEL: 0268-71-6790 メール: iju@city.tomi.nagano.jp

東御市空き家バンク

<http://akiya.city.tomi.nagano.jp/>

市内の空き家を「売りたい人・貸したい人」と
「買いたい人・借りたい人」とを
つなぐお手伝いをしています。
とうみぐらしの住まい探しに。