



市報
No.256

とうみ

TOMICITY
2025
8月号

特集

それ、**詐欺**です！

うちの子が
事故の加害者に!?

“必ず稼げる”って
言ってたのに!?

CONTENTS

- 2 それ、詐欺です
- 6 とうみ巨峰倶楽部
- 7 信州やまなみ国スポ・全障スポ
- 9 情報コーナー

特集

それ、詐欺です！

～急増する詐欺被害～

近年、身近なところで多発している SNS 型投資・ロマンス詐欺の手口、また実際に東御市消費生活センターに相談が寄せられた事例をまとめました。大切な家族やご自身を守るために、詐欺の手口を知り、身近な人とも共有してみてください。

事故を起こしちゃって、訴えと言われてて、すぐにお金が必要



子どもや孫になりすました犯人から電話があり、仕事などのトラブルを口実にお金を要求する詐欺です。

オレオレ詐欺

インターネットの未納料金があるので、明日までに支払をしないと裁判になる



「未払いの料金がある」など架空の事実を口実とし、金銭などをだまし取る詐欺です。

架空料金請求詐欺

代表的な詐欺の手口

還付金詐欺

自治体や税務署などの職員を名乗り、「医療費や年金などの還付金がある」などと言って A T M を操作させ、現金を振り込ませる詐欺です。

ATM で還付金を受け取れるので、受け取り手続きのため、今から携帯電話を持って ATM へ



急増中

SNS 型投資・ロマンス詐欺

SNS などを通じて、対面することなく交信を重ねるなどして関係を深めて信用させ、金銭などをだまし取る詐欺です。
県内でも被害が拡大している手口で、その巧妙な手口と対策について次ページで紹介します。

SNS 型投資・ロマンス詐欺被害認知件数・被害額（暫定値）

区分		令和 5 年中		令和 6 年中	
		件数	被害額(円)	件数	被害額(円)
SNS 型投資・ロマンス詐欺 合 計		52	566,348,047	141	1,755,220,201
内 訳	SNS 型投資詐欺	31	344,965,988	63	1,016,180,202
	SNS 型ロマンス詐欺	21	221,382,059	78	739,039,999

出典：長野県ホームページ

若い世代もターゲットに！

昨年度、県内で確認された「SNS 型投資・ロマンス詐欺」の被害件数は 141 件、被害額はおよそ **17 億 5,522 万円** にもものぼり、被害に気づかずに泣き寝入りしてしまう人も少なくありません。被害は、高齢者層に限らず、若者から中高年まで幅広い世代に広がっています。

SNS型投資詐欺の手口

第1章 接触

SNSで知らない人や久しぶりの知人を装ったアカウントから友達申請やメッセージが届きます。



「Aさん、はじめまして！ プロフィールを見てメッセージしました。」

第2章 信頼関係づくり

毎日のやりとりで徐々に信用させ、相手は「投資に詳しい」「特別な情報がある」と思わせてきます。

第3章 少額投資を勧める

だんだん信頼が芽生えたところで、最初は少額で投資を勧めてきて、偽の投資サイトやアプリに振り込ませます。



「最初は1万円くらいでも大丈夫です！ 専用のサイト紹介しますね」

第4章 利益が出たように見せる



「3千円の利益が出ました！ すぐに引き出せますよ」

少額の利益が出たと安心させて、「本当に稼げる！」と思わせることで、大きな金額を預けさせることが狙いです。

第5章 高額投資の誘い



「もっと入金すればもっと利益が出ますよ！ 今月中なら特別に税金も掛かりません」

第6章 出金しようとする

「税金が掛かるから、さらに20万円入金して手続を済ませてください」などと、さらに金銭の支払を要求してきます。

結局、出金するために20万円振り込むと、相手のアカウントが削除され、連絡が取れなくなってしまう。

対策のポイントと解説



知らない人からメッセージが届いたらまずは「詐欺」を疑いましょう！

- ◆有名人を装っていたり、プロフィール写真が華やかなことが多いです。
- ◆中長期で関係性を築きながら相手をだます手口が増えています。やりとりを継続してしまうと疑いにくくなってしまいます。



投資の誘いが来たら詐欺を疑いましょう！

- ◆この時に「もしかしたら詐欺？」と気付くことができないと、相手の手口にハマってしまいます。
- ◆「すぐに儲かる」「特別に教える」など誘い文句に要注意！
- ◆投資に必要なだと称し、身分証（運転免許証）や顔写真の提出を求められます。提出してしまうとあなた名義で勝手に銀行口座や暗号資産取引口座が開設され、犯罪に利用されます。

- ◆実際に報酬が得られてしまうと、すっかり相手のことを信頼してしまい、自分がだまされているとは思いません。



- ◆高額投資の誘いがあっても、相手の「必ず儲かる」「すぐに元が取れる」などの甘い誘惑にさせられて、詐欺と気付くことができないケースがほとんどです。



詐欺に気付く最後のチャンス！ 出金しようとするとお金がかかるは詐欺確定！

- ◆この時点でようやく怪しいと気付く方がほとんどです。
- ◆SNS型の詐欺は、相手のアカウントを削除されてしまうため、気付いたときには相手の身元がほとんどわからず、十分な証拠も残りません。

SNS型ロマンス詐欺の手口

第1章 出会い

A子さんのもとに、ふと届いた一通のメッセージから、ロマンス詐欺は始まります。



「Hi! 突然のメッセージごめんね。プロフィール写真を見て、君の笑顔が素敵だと思ったんだ。良かったら友達になってくれないか?」



「え、外国の人? でも丁寧な日本語だし、プロフィール写真も真面目そう」

相手はプロフィール写真に別人の写真を使用し、多くは外国人を装って接触してきます。



第2章 甘い言葉

それからというもの、海外で仕事をしているという彼から、A子さんには毎日のようにメッセージが届きました。

会ったことのない相手でしたが、優しい言葉にA子さんの心は少しずつ惹かれていきます。

彼は「母が病気で治療費が必要」と誠実さを見せつつ、「将来一緒に暮らすために投資口座を作った」と甘い言葉でA子さんを信じ込ませていきました。

第3章 突然のお金の話



「口座を動かすのに手数料が必要なのに、母の治療費が思ったよりかさんでしまっ…て…。どうしても君に助けてほしい」
「絶対に返す。全部終わったら、日本に行って必ず君に会いに行くから」

甘い言葉にだまされてお金を振り込んでしまうと、その後、一切連絡が取れなくなってしまいます。

対策のポイントと解説



プロフィールや写真にだまされない!

- ◆美男美女の写真が多く、すぐに会えないように外国人や海外在住設定にしているケースが多いです。
- ◆SNS やマッチングアプリの名前、プロフィール画像などを検索してみるのも詐欺に気付く方法です。
- ◆出会って数日以内に“恋愛モード”に入る相手は、詐欺の可能性大です。



会えない理由を繰り返す人は信用しない!

- ◆ビデオ通話や直接会おうとすると、何か理由をつけて断ってくる場合は、詐欺を疑いましょう!
- ◆一度相手を信用してしまうと、被害額が高額になりやすいのがロマンス詐欺の特徴です。恋愛感情が強くなる前に詐欺だと気付くことが大切です。



会ったこともないのに結婚は詐欺!

- ◆「一生一緒にいたい」「結婚資金を作ろう」など、相手から甘いメッセージが届きますが、会ったこともない人と恋人関係になったつもりにならないよう注意しましょう。



会ったことない人にお金を振り込まない!

- ◆会ったことがないのに「お金を貸してほしい」は100%詐欺です。
- ◆最初は、少額の要求ですが、徐々に要求がエスカレートしていきます。
- ◆一度、恋愛感情を抱いてしまうと本人だけだと気付けないこともありますので、家族や友人が気付いて止めてあげることも大切です。

東御市消費生活センターに 実際に相談が寄せられた事例

ケース1 差金決済投資詐欺

「SNSで出会った投資のプロ」

SNSを通じて、ある女性から友達リクエストが届きました。何気なく承認すると、その後SNSで連絡を取り合うようになりました。

女性は「知人が投資に詳しい」と話し、「一緒に投資をしてみないか」と勧めてきました。

私は投資経験も知識もなかったのですが最初は断っていました。最近NISAやiDeCoの話題も多く、子どもの学校でも投資教育が始まったと聞き、「勉強してみようか」と思うようになりました。

女性から紹介された知人(A)は「投資に詳しい学者」とのこと。SNSで直接連絡を取るようになりました。Aからは多くの投資情報が届き、次第に信用してしまいました。

Aの指示で投資用の口座を開設し、運転免許証の画像を送りました。契約書などはなく、CFD(差金決済取引)を勧められました。最初に5万円を振り込むとすぐに7000円の利益が出て、さらに信用してしまいました。

その後、指示された口座に10回ほど振り込みを続けましたが、いざ出金しようとする「手数料を払わないと出金できない」と言われました。投資先を調べても連絡先が分からず、拠点は海外にありました。

振込先の名義が毎回違うことにも疑問を感じましたが、「投資額に応じて振込先が変わる」と説明され、信じてしまいました。

最後には「保証金を払わないと出金できない」と追加の入金を求められ、おかしいと思って女性に「警察に相談する」と伝えると、「Aは有名人だから困る」と言われ、不安になり消費生活センターに相談しました。

ケース2 副業詐欺

「遠隔操作でサポートは借金が始まり」

「スマホで簡単にお金が稼げる」とネットの広告で見かけ、写真を撮ってコメントを投稿するだけで報酬がもらえるというサイトに登録すると、すぐに担当者名乗る相手から電話があり、「誰でも携帯だけで隙間時間にできる」「携帯に詳しくなくても高額サポートコースに入れば月50万円稼げる」と勧誘されました。

サポートコースの料金は高額で、お金がないと断ると「稼いだ分で返せばいいから大丈夫」と言われ、遠隔操作アプリを入れるよう指示されました。

相手の指示に従って操作をすると、知らない間に消費者金融の申し込みが進められており、申込書には実際とは異なる内容が書かれました。その結果、2社からそれぞれ50万円

ずつ借り入れ、いったん自分の口座に振り込まれたお金を相手が指定する個人口座へ送金させられました。

「サポート担当」と名乗る人から電話があり、言われるがままに、フリマサイトのIDを作っただけで、稼げないまま借金だけが残り、解約を申し出ると「違約金を払え」と新たな請求があり、消費生活センターに相談しました。

もし詐欺にあつてしまったら

一人で抱え込まずに、すぐに相談することが大切です。被害に気付いたときは、迷わず警察に連絡してください。

少しでも「おかしいな」と思ったら、家族や友人、近所の人に話すだけでも、被害を防ぐきっかけになります。また、市役所の消費生活相談窓口でも、被害の相談や助言を行っています。「もしかして詐欺かも？」と思ったら、**振り込む前に！ 送る前に！ 必ず相談！** みんなで被害を防ぎましょう。

詐欺に関する相談窓口

上田警察署 生活安全課

☎ 22-0110

東御市消費生活センター(市役所1階)

☎ 75-2410

東御市交番

☎ 62-0104



“一粒から広がる可能性”

『とうみ巨峰倶楽部』通信 Vol.2

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75 - 2016



▶ 袋かけされたブドウ



▲自分のブドウに目印



▲粒抜きに夢中の部員たち

6月29日粒抜き・袋づくり・袋かけ

2回目のとうみ巨峰倶楽部の活動は、巨峰の余分な果粒を取り除き、果粒数を調整する「粒抜き」作業を行いました。「粒抜き」は美味しくて大きく、形の良い房にするために大切な作業です。

また、巨峰が熟すまでの間に、害虫や病気から守る「袋かけ」の作業を体験しました。部員それぞれが袋に思い思いの絵を描き、大きく育てと願いを込めて、一房ずついいねに作業を行いました。

今後の活動スケジュール

- 7月27日 販売促進・PR強化について
- 8月3日 ぶどう農家ヘインタビュー
- 8月17日 おえかき教室
- 9月7日 収穫・イベント準備
- 9月14日 ぶどうTシャツづくり
- 9月20日・21日 イベント準備
- 10月 巨峰の王国まつり 振り返り





長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

行こう。それぞれの頂へ。



信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

●問い合わせ先 国民スポーツ大会推進室 国民スポーツ大会推進係 ☎ 75-2117

長野県開催が正式決定

7月16日、公益財団法人日本スポーツ協会理事会において、2028年に開催される第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会の開催地が長野県に正式決定されました！

大会の愛称は「信州やまなみ国スポ・全障スポ」です。

長野県での国スポ（国体）は、1978年の第33回「やまびこ国体」以来ちょうど50年ぶりの開催となります。

また、1998年の長野冬季オリンピックからも30年の節目となり、スポーツの感動が再び信州を舞台に繰り上げられます。

東御市では、国民スポーツ大会の「ボクシング」と「ハンドボール（成年女子）」の2競技が東御中央公園第一体育館で実施される予定です。

市民一人ひとりが選手を応援し、大会を盛り上げ、東御市の魅力を全国に発信する大きな機会です。

大会の成功に向けて、市全体で盛り上げていきましょう！



チャレンジスポーツエイト

CHALLENGE SPORTS EIGHT 開催

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75-1455



暑い季節は、身体を動かすのがおっくうになりがちです。こんな時期だからこそ、さまざまな運動に親しみ、日頃から身体を動かすことの大切さや楽しさを改めて感じてみませんか。無理のない範囲で、気持ちの良い汗を流して、元気に夏を乗り切りましょう。

ラジオ体操キャラバン

誰もが知っているラジオ体操を地域の様々な場所で実施します。

- ◆開催日 8月9日（土） 和小学校
8月23日（土） 北御牧小学校
8月30日（土） 東御中央公園第一体育館

◆時 間 各回、午前6時30分～午前7時

※8月30日は体操部発表会時に開催（午後1時30分～午後3時）

◆講 師 NHKテレビ体操アシスタント もりやま まさと 森山 雅斗氏

カヌー&SUP体験

豊かな自然の中で、カヌーやSUPを体験できます。

◆開催日時

8月9日（土） 午前10時～午後0時30分

9月13日（土） 午前10時～午後0時30分

◆場 所 芸術むら公園明神池

◆対 象 小学生以上（未就学児は保護者同伴）

◆参加費 3,500円（カヌー、パドル、ライフジャケット等レンタル料等込）

※詳細については、二次元コードからご確認ください。

日本体育大学体操部 交流会&演技発表会

日本体育大学体操部による迫力ある演技発表会が実施されます。

- ◆開催日時 8月30日（土） 交流会 午後0時45分～
演技発表会 午後1時30分～午後3時（開場 午後0時30分）

◆場 所 東御中央公園第一体育館

※詳細については、二次元コードからご確認ください。





日本ワインの未来を守る“世界基準”の「ワインブドウ原木園」プロジェクトが、とうみワインラボを舞台に始動!

市と連携協定を結んだ「一般社団法人日本ワインブドウ栽培協会（JVA）」は、御牧原地区にある旧北御牧試験地（とうみワインラボ）を拠点に、市内の生産者支援やワインを活かした地域づくりを進めています。その一つとして、令和7年4月に輸入苗木約240本を植え、日本ワインの未来を担う「原木園」が誕生しました。

原木園ってなに？

ワインの品質の8～9割を決めるのは素材となるブドウの出来栄です。

しかし、世界の銘醸地と比べると、日本では病害のリスクが少ない健全な苗木を安定して手に入れることが難しいのが現状です。

原木園では、ウイルス検査済みの健全な母樹を育て、東御市のテロワール（気候、土壌、地形、水はけ、日照時間、栽培方法）に合った優良品種の苗木を増やして、生産者に届けます。

また、千曲川ワインバレー特区をはじめ、日本各地の造り手に各地域にあった高品質な苗木を広めることで、東御のワイン産業だけでなく、日本ワイン全体の品質向上を目指していきます。



▲とうみワインラボの原木園の様子



とうみワインセミナー開催 「東御市って、長野ワインのメッカとして有名なんだ!」

東御のワインを身近な存在として感じてもらうための講座です。東御のワインのこと、学んでみませんか。

日	時	8月24日（日）午後2時～午後3時30分（受付：午後1時30分～）
場	所	ワイン&ビアミュージアム（湯楽里館2階）
参 加 費		2,500円（グラスワイン赤白各2種、くるみ味噌ピザ、冷製パスタ、缶ビールのお土産付き）
定 員		15名
講 師		東御市ワインアンバサダー おおつか あきひろ 大澤 明彦 氏（東御市民病院医師）
道先案内人		地域おこし協力隊 なかじま よしゆき 中島 佳幸 隊員
申込期間		8月22日（金）まで
そ の 他		対象年齢は20歳以上。送迎バスあり。
申 込 先		ワイン&ビアミュージアム ☎ 75-0885



●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎ 75-2016

情報コーナー

掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月前までに左記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで

✉shio-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58003 (F)63-54361

お知らせ

マイナンバーカード休日窓口

◆受付日時 8月10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
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

☎75-2007
問/市民課 市民係



浸水した家屋の衛生対策

台風や集中豪雨で家屋等が浸水した場合、細菌やカビが繁殖し感染症や食中毒が起こりやすくなります。万が一、家屋等の浸水被害が発生した場合は、健康被害を防ぐために衛生対策(清掃・乾燥・消毒)を行いましょう。

水害時の感染症予防では、清掃と乾燥が最も重要です。屋外(特に床下や庭)では消毒は原則不要です。

具体的な消毒方法等については、市ホームページをご確認ください。

問/健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882



市ホームページ

農地利用状況調査

(農地パトロール)の実施

農業委員会では、遊休荒廃農地の実態把握と発生防止・解消及び農地の違反転用防止対策のため、市内全域で農地利用状況調査を実施し、遊休荒廃農地の所有者等に農地の適正管理の指導を行っています。

実施時期は令和7年8～9月です。

現地確認のため、農業委員や農地利用最適化推進委員が農地に立ち入り、必

要がある場合はお話を伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問/農業委員会事務局

☎64-0535

高齢祝賀事業(市内温泉共通優待券)について

市では、9月の敬老月間に合わせて高齢者の方へ市内温泉施設の共通優待券の配布を行っています。

お手元の優待券について、有効期限が9月30日となっていますのでお早めにお使いください。

また、令和7年度より、社会の高齢化の進展を受け、対象者を75歳以上とさせていただきます。

楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしく願います。

◆今年度の対象者

市内にお住まいの方で、今年度中に75歳以上となる方(昭和26年3月31日以前生まれの方)

問/福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090



行政情報ラジオ番組案内 はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

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

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ
[FM++]



放送日	内容	出演
8月14日	秋の展覧会	梅野記念絵画館
8月28日	信州やまなみ国スポ 東御市開催決定	国民スポーツ大会推進室

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

胸部レントゲン検診のご案内

感染症予防法により、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。
東部地区は以下の**9月の5日間**、北御牧地区は**10月の2日間**の計**7日間**で検診車が巡回します。都合のよい日程・場所で受けてください。10月の日程は改めてお知らせします。

検診票は、ご自宅へ郵送しますので、**検診の日に忘れずにご持参ください。**

(郵送時期) 東部地区にお住まいの方：8月上旬頃

北御牧地区にお住まいの方：10月上旬頃

お住まいの地区にかかわらず、どの日程でも受診できます。

北御牧地区にお住まいの方で、9月中旬に受診したい方は、下記までお問い合わせください。

次の方は検診の対象になりませんので、ご注意ください。

- ・64歳以下の方（昭和36年4月2日以降に生まれた方）
- ・令和7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



9月1日（月）	開始 終了
常田公民館	8：40～9：10
城ノ前公民館	9：20～10：00
加沢公民館	10：10～11：00
県公民館	11：15～11：40
田中公民館	13：10～14：10
新屋公民館	14：20～14：40
保健センター	14：50～16：10

検診を受けるときの注意事項

- ・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。
- ・長い髪の毛は上のほうに束ねてください。
- ・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、マグネールプ、イヤリング等のアクセサリは外してください。
- ・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。

9月2日（火）	開始 終了
別府公民館	8：40～9：00
原口公民館	9：15～9：35
聖公民館	9：45～9：55
中屋敷公民館	10：10～10：35
赤岩 小平叔江さん宅	10：50～11：10
片羽公民館	11：20～11：50
滋野駅前	13：10～13：50
大石公民館	14：00～14：15
乙女平公民館	14：25～15：20
保健センター	15：30～16：20

9月4日（木）	開始 終了
奈良原公民館	8：50～9：10
横堰公民館	9：25～9：35
新張公民館	9：45～10：15
出場公民館	10：30～10：45
金井公民館	10：55～11：15
海善寺公民館	13：15～14：00
せき内科クリニック	14：10～15：00
西海野公民館（海野宿囲炉裏の家）	15：15～15：30
海野宿ふれあいセンター	15：45～16：05

9月3日（水）	開始 終了
日向が丘公民館	8：45～9：25
曾根公民館	9：35～10：05
西深井公民館	10：25～10：35
東深井共同作業所	10：45～11：05
栗林公民館	11：20～11：40
東上田公民館	13：15～13：45
和コミュニティセンター	14：00～14：40
保健センター	15：05～15：45

9月5日（金）	開始 終了
祢津南公民館	8：45～9：00
祢津公民館	9：10～9：45
西宮公民館	9：55～10：20
保健センター	10：35～11：30
井高公民館	13：10～13：20
西入集会所	13：40～13：45
田沢公民館	13：55～14：15
西田沢集会所	14：25～14：35
タタラ堂集会所	14：45～14：50
姫子沢公民館	15：10～15：20

※北御牧地区は、10月30日(木)、10月31日(金)に行います。日程は10月号に掲載予定です。

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 8月5日(火)～20日(水)(当日消印有効)
- ◆配布日時 9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」
- ◆配布数等 1世帯あたり3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。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
〒389-0516 往信 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。	〒郵便番号 返信 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

☎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

令和7年度 緑の募金のお礼

皆さまから寄せられた篤志は合計で
5万5193円となりましたことをご報告いたします。また、令和6年度の募金額114万3290円については、公益財団法人長野県緑の基金を通じ、市内のみどりの少年団活動への助成、地域の植樹と苗木の頒布支援に活用されました。この他、公益社団法人国土緑化推進機構等の緑化事業に活用されました。ご協力いただき、ありがとうございました。

☎農林課 耕地利務係
☎64-5898

第33回巨峰の王国まつり開催

◆日時

9月20日(土) 午前9時～午後3時
21日(日) 午前9時～午後3時

◆場所 東御中央公園 芝生広場

◆内容 ぶどう販売、市産農畜産物や加工品等のテント&キッチンカーの出店、その他にもステージイベントや農機の展示等盛りだくさん。詳細はホームページをご覧ください。

☎巨峰の王国まつり実行委員会事務局
(農林課農産物振興係)
☎75-2016



市ホームページ

平和祈念式と平和祈念の黙とう

東御市平和祈念式

◆日時 8月15日(金)

午前11時45分～午後0時10分
中央公民館3階 講堂

◆内容

中学生による「平和について」の作文発表、平和と人権を守る都市宣言の朗読、正午に1分間の黙とう。

平和祈念の黙とう

昭和20年8月6日に広島市、8月9日に長崎市に原子爆弾が投下され8月15日に終戦となりました。

今年は戦後80年の年です。原爆や戦争によって亡くなられた方のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに黙とうをお願いします。

◆黙とう時刻(各1分間)

8月6日 午前8時15分
(広島市原爆の日)

8月9日 午前11時2分
(長崎市原爆の日)

8月15日 正午
(戦没者を追悼し平和を祈念する日)

☎人権同和政策課 人権同和政策係
☎64-5902



募集

市民ゴルフ大会 参加者募集

- ◆開催日 8月24日(日)
- ◆場所 浅間高原カントリー倶楽部
- ◆参加資格 市内在住、在勤の方
- ◆参加費 2000円
- ◆プレー代 8300円
昼食、ソフトドリンク代を含む。
- ◆定員 180名
- ◆申込期間 8月12日(火) まで
午前9時～午後5時まで
(土・日・祝日を除く)
- ◆申込方法
申込書に記入のうえ、参加費を添えて直接お申込みください。(先着順、電話申込不可)
- 申込書は、第一体育館にあります。
また、スポーツ協会ホームページまたはQRコードからも入手できます。
- ◆その他 ハーフコンペ、セルフプレーで行います。



ゴルフ大会申込書

水泳大会 出場者募集

- ◆日時 8月30日(土)
- 受付 午後0時30分～午後1時20分
- 開会式 午後1時30分
- 競技開始 午後1時40分
- ◆場所 東御中央公園市民プール
- ◆参加資格 市内在住・在勤の方
- ◆種目
50m 自由形・平泳ぎ
100m 自由形・平泳ぎ
200m リレー(50m×4)
小学生・一般
中学生・一般
- ※詳細は開催要項をご覧ください。
- ◆申し込み 8月26日(火) までに、
小・中学生は各学校へ、一般の方は
東御市スポーツ協会へお申し込みください。
- ◆受付時間 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時



水泳大会開催要項

上級救命講習会

- ◆日時 9月14日(日)
- 午前8時30分～午後5時30分まで
(講習時間：8時間、昼食休憩：1時間)
- ◆場所 上田市材木町一丁目2番3号
中央公民館 3階大会議室
(☎：22-0760)
- (自動車でお越しの方は、市立上田図書館横「総合駐車場」に駐車できます)
- ※駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせ等のご協力をお願いします。
- ◆講習内容 心肺蘇生法(AEDの使用)方法を含む、大出血の止血法、骨折の手当など
- ◆講習対象 一般住民
- ◆受講料 無料
- ◆募集人員 70人(定員になり次第、締め切ります)
- ◆服装・持ち物 マスク着用、実技のできる服装、筆記用具、ハンカチ等
- ◆申し込み 8月28日(木) までに、
最寄りの消防署で申込書にご記入のうえ、提出してください。
- ◆その他 災害発生等で、中止とさせていただきます。

問／東御消防署 救急係

☎62-0119



農業委員・農地利用最適化推進委員の候補者募集

- ◆農業委員
任期 令和8年4月1日～
令和11年3月31日
定数 18名
- 資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進、その他農業委員会の業務を適切に行うことができること。
- ◆農地利用最適化推進委員
任期 委嘱の日～令和11年3月31日
定数 市内5地区各1名
- 資格 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、農地等の利用の最適化の推進のための活動ができること。
- ◆共通事項
受付期間 9月1日(月)～30日(火)
- ◆推薦または募集の方法
市役所別館2階農業委員会事務局または市ホームページから入手した推薦書・応募申込書に必要事項を記入し、農業委員会事務局へ提出してください。(持参・郵送可)

申込・問／農業委員会事務局

☎64-0535(直通)



市ホームページ

湯の丸高原レンゲツツジ 保全活動ボランティアの募集

◆日時 9月6日(土)
午前9時～正午

◆集合時間・場所 午前9時
湯の丸高原 地蔵峠第2駐車場

◆作業場所 湯ノ丸山麓

※作業場所により変更の場合あり

◆対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

◆申込期限 9月2日(火)まで

※保険加入を事前に行いますので、必ず期限までにお申し込みください。

申込・問/信州とうみ観光協会

(商工観光課 ☎64-5895)
☎62-7701



信州とうみ観光協会

(株)信州東御市振興公社の 正社員・パート募集

◆職種 ①ビールの製造(正社員)

②フロント(正社員)

③経理 他(パート)

◆勤務場所 ①ビール工場、②湯楽里

館、ゆうふるTanaka、大田区休養

村とつば、アートヴィレッジ明神館

いずれか、③総務課 他

◆募集人数 各1名

◆給与等 当社規程による

◆申込期限 8月25日(月)

◆申込方法 履歴書と職務経歴書を申込期間に左記までご提出ください。

(郵送可、期限内必着)

※求人内容の詳細につきましてはホームページをご確認ください。

申込・問/ (株)信州東御市振興公社

総務課 ☎64-0001



振興公社
ホームページ

「機織り(はたおり)体験ワークショップ」 ボランティアスタッフ募集

11月2日開催の「海野宿ふれあい祭り」で機織りのワークショップ出店と一緒に盛り上げてくれる仲間を募集します!

◆対象 市内在住で、18歳以上の方

◆定員 10名程度

◆内容 機織り機を使ってコースターやタペストリーを織る工程を手伝っていただきます。未経験歓迎です!

◆申込期限 8月31日(日)

申込・問/商工観光課 観光係

☎64-5895

✉kanko@city.tomi.nagano.jp



東御市観光協会
ホームページ

令和7年度市民後見人養成講座

成年後見制度の担い手として注目される「市民後見人」養成講座の受講者を募集します。

成年後見制度は、認知症や精神障がい等で判断能力が十分ではない方に代わって財産管理や福祉サービスの契約等を行い、その方が安心して暮らせるように支える制度です。この制度の利用者を市民の立場から支援する「市民後見人」として活躍してみませんか。

◆開講期間

9月12日(金)～11月28日(金)

◆受講方法 動画視聴によるレポート提出並びに参集(期間中4回を予定)による講義等

◆対象者 上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町在住の方

◆定員 10名

◆申込方法 上小圏域成年後見支援センターへ電話か左記二次元コードからお申し込みください。

◆応募締切 8月29日(金)

◆その他 受講希望者には、締め切り後に応募動機等のレポートをご提出いただきます。

申込・問/上小圏域成年後見支援セン

ター ☎27-2091(直通)

☎27-2025(代表)



講座申込みフォーム

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(リピーター放送)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

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
8月2日(土)	とうみ歴史研究会の地域の歴史講座 「東御と小諸の中世お城について」	◆場所 北御牧公民館 講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 高橋陽一氏 (小諸市教育委員会学芸員)	厩／とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571 (村山) ☎090-4060-0287 (田中) ◆参加費 会員 無料、 非会員 500円	
8月10日(日) 8月24日(日) 9月14日(日) 9月28日(日) 10月26日(日)	青空ヨガ教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。 ※ヨガマットは先着10名様まで無料貸し出しがあります。	◆場所 芸術むら公園 芝広場 ◆時間 8月：午前8時～9時 9・10月：午前9時30分～ 10時30分 ◆講師 畑中麻貴子先生 ※受付はまる屋店舗前にて20分前より	厩／まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・帽子・ヨガマット(持っている方) ◆参加費 700円/回	
8月10日(日) 8月24日(日) 9月14日(日)	東御市伝統文化親子教室 日本の伝統文化を学びながら、浴衣の着付けとマナーを身に着けませんか？	◆場所 中央公民館 和室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 装道分院 林久美子氏 礼法きもの学院	申込・厩／東御市装道装 礼法きもの教室 ☎090-8645-2878 ◆受講料 無料 ◆募集人数 10～19名	
8月12日(火)	親子ふれあい青空朝市 盆花・野菜などの販売	◆場所 北御牧グラウンド (雨天の場合はふれあい体育館) ◆時間 午前6時から(販売開始)	厩／御牧ふれあいの郷づくり協議会(地域づくり支援課) ☎67-1010	
	「信州上田地域合同就活フェア2025」 就職支援セミナーも同時開催 (参加費無料・事前申込不要)	◆場所 上田東急REIホテル3階 ◆時間 午後1時～午後4時	厩／上田職業安定協会 ☎22-4500 商工観光課 商工労政係 ☎64-5895	
8月14日(木)	北御牧地区夏まつり みまきニュードカンコ あそびの広場や食の広場、ステージなど盛りだくさん！ ※小雨決行。悪天候の場合は8月16日(土)に延期し、花火のみ実施	◆場所 北御牧グラウンド ◆時間 午後4時30分～ 花火大会 ◆時間 午後7時40分～ 午後8時30分	厩／北御牧地区夏まつり実行委員会事務局・御牧ふれあいの郷づくり協議会(地域づくり支援課) ☎67-1010 ◆駐車場 ふれあい体育館、北御牧中学校グラウンド、北御牧保育園	
8月19日(火)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 『読めるようになるための古文書講座』東御市文書館ツアー 収蔵庫・展示室見学・本物の古文書を見ながら、古文書の取扱いについて解説します。	◆場所 北御牧公民館3階 文書館 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師：田中浩江会員(埋文調査員・学芸員業務支援)	厩／とうみ歴史研究会 ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費：無料 ※申し込み不要・資料コピー代10円	
8月21日(木)	運動教室「いつでも どこでも 誰でも『ラジオ体操で健康づくり』」 NHKテレビ体操アシスタント 森山雅斗さんと、心と体を元気にするラジオ体操をしましょう。	◆場所 総合福祉センター3階 ◆時間 午後2時から ◆講師 SanyTOMI 森山 雅斗氏	厩／健康推進課 健康増進係 ☎64-8883 ◆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) ◆参加費 200円(傷害保険料) ◆定員 先着20名	

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
8月23日(土) 9月6日(土) 9月27日(土) 10月4日(土) 10月18日(土)	青空 ZUMBA教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。	◆場所 芸術むら公園 芝広場 ◆時間 午後1時～ 午後1時45分 ◆講師 峰村栄美先生 ※受付はまる屋店舗前にて20分前より	岡/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・運動靴 ◆参加費 700円/回 (小中学生無料)	
8月28日(木)	とうみ歴史研究会の生涯学習講座 「戌立遺跡ってなあに？どこにあるの？」	◆場所 中央公民館1階 学習室1 ◆時間 午前10時～正午 ◆講師 中沢利和会員	岡/とうみ歴史研究会 ☎080-3252-8571(村山) ☎090-4060-0287(田中) ◆参加費 無料 ◆申し込み不要	
8月30日(土)	「撮って、魅せて、届ける」スマホ写真×SNS基礎実践講座—写真の届け方をレベルアップ 初めての方、大歓迎です。	◆場所 中央公民館2階 学習室7 ◆時間 午後1時30分～午後3時 ◆講師 講師 田中 淳信氏 (フォトグラファー)	申込・岡/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 先着15名 ◆受講料 1,000円(材料費含む) ◆申込期限 8月21日(木)	
9月3日(水) 9月7日(日)	東御市文化協会 総合文化フェスティバル 東御市文化協会加盟部会による文化芸術の祭典。 創造性あふれるアート展示にステージ発表、茶道部によるお振る舞いなど、地域の文化活動に気軽に触れることができます。	◆場所 東御市文化会館 ◆時間 午前9時30分～ 午後4時30分 (最終日は午後3時30分まで)	岡/東御市文化協会事務局 (東御市文化会館内) ☎62-3700 ◆参加部会 絵画部会、書道部会、民謡部会、合唱部会、華道部会、茶道部会、工芸部会、陶芸部会、音楽部会、ダンス部会、邦楽部会	
9月6日(土)	土地家屋調査士の行う全国一斉不動産表示登記無料相談会 土地の境界や建物に関する登記等の悩みについてご相談ください。	◆場所 上田市中央公民館 第3会議室 ◆受付時間 午後1時30分～ 午後3時45分 ◆相談時間 1件30分まで	申込・岡/長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026-232-4566 ◆相談時間1件30分まで ◆その他 当日は混在が予想されますので、予めのご予約をお勧めします。	
9月7日(日) 10月26日(日)	青空 フラ教室 ※屋外開催のため天候により中止となる場合があります。	◆場所 芸術むら公園 芝広場 ◆時間 午前10時30分～ 午前11時30分 ◆講師 山崎綾子先生 ※受付はまる屋店舗前にて20分前より	岡/まる屋 小林 ☎090-1112-6283 ◆持ち物 動きやすい格好・飲み物・タオル・パウ(お持ちの方。無料レンタルあり) ◆参加費 1,000円/回 親子/1,500円/回 (お子様が小学生の場合)	
9月12日(金)① 9月26日(金)② 10月3日(金)③	令和7年度こころの健康づくり講座 「子育てしながら自分も大切にする方法」～いつも誰かのためにがんばっているお母さんたちへ～ ①自分へのいたわり～希望の感覚～ ②元気回復行動プラン(自分の取扱説明書づくり) ③関係性WRAP～サポーター的な関係性～ 夫婦での参加推奨	◆場所 東部子育て支援センター2階 多目的室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 荻野紅葉氏 (精神保健福祉士) ※ご自身がリラックスできるグッズ(飲み物、ぬいぐるみ、飴等)をご自由にお持ちください。	申込・岡/健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 ◆申込期限 9月5日(金) ◆定員 先着10名程度 ◆その他 ・託児を希望される方は、お申込みの際にご相談ください。	

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
9月17日(水)	動物慰霊の会 ペットなどの動物たちの冥福を祈る会を無宗教による献花方式により開催します。	◆場所 大星斎場 (上田市大字上田2548-2) ◆時間 午後4時～	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	
9月18日(木)	人権セミナー テーマ「災害と人権」 長野県北部地震から復旧・復興—今後に向けて	◆場所 東部人権啓発センター3階 大会議室 ◆時間 午後2時～ 午後3時30分 ◆講師 合同会社小滝プラス 代表社員 樋口 正幸氏	問/人権同和政策課人権同和政策係 ☎64-5902 ◆託児・手話通話を希望するかたは、開催日1週間前までにご連絡ください。	
9月18日(木) 9月19日(金) 9月22日(月) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26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(office2019を使用します) 初回のみ講座説明会 午前10時～午前11時	◆場所 若者サポートステーション・シナノ(上田市大手2丁目3-4大手ビル2F) ◆時間 午前10時～正午	申込・問/若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383 ◆対象 15～49歳の求職中の方 ◆定員 6名(先着) ◆受講料 無料 (テキスト代 682円)	
9月27日(土)	第28回 自然体験講座 ～北ハヶ岳トレッキング 大河原峠・双子山・双子池・亀甲池 周回ルート～	◆場所 東御市役所正面駐車場 集合 ◆集合時間 午前7時50分	申込・問/湯の丸高原ビクターセンター ☎62-4333 ◆参加費 2,500円 ◆募集定員 27名 (小学生高学年以上) ◆応募締切 9月20日(土)	
9月28日(日)	東御市民大学「ピアノ演奏とお話10回記念特別講座」 演題 音楽よもやま話part X ～ソプラノ歌手柳澤萌さん(東御市出身)を迎えて～	◆場所 中央公民館3階 講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時30分 ◆講師 ピアニスト 大森 晶子氏 ◆ゲスト ソプラノ歌手 柳澤 萌氏	申込・問/地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75-5506 ◆定員 200名	
9月29日(月)① 10月6日(月)②	ゲートキーパーになろう! 心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか ①大切な命 一命の価値をもう一度考えるー ②支える命 一自殺の心と向き合うー	◆場所 総合福祉センター 2階 保健センター ◆講師 佐久大学看護学部教授 朴相俊(ぱくさんじゅん)氏 ◆時間 両日とも 午後6時30分～午後8時	申込・問/健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 ◆対象 どなたでも参加できます(定員20名 先着順) ◆申し込み期限 9月12日(金)	
9月30日(火)	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。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。	◆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) ☎・F63-6814 ◆申込締切 9月10日(火)までにお申込みください。 ◆持ち物 筆記用具 ※ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、無料です。	

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。



問／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

問／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」の送付はしていません。



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	9月2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

- 生活 町屋 良平：著
- そうだ、山に行こう 沢野 ひとし：著
- 奪われた集中力 ヨハン・ハリ：著
- 自由 上・下 アンゲラ・メルケル：著
- となりの史学 加藤 陽子：著
- スタートアップの技法 杉田 浩章：著
- 日本の美しい地形・地層図鑑 竹下 光士：文・写真
- 昼12時のお弁当研究所 小田 真規子：著
- 大の里を育てたくかにや旅館＞物語 小林 信也：著

行事予定

- ◆大人のための絵本読みきかせ「別れ・さよならだけが人生だ」
日時 9月7日（日）午前10時30分～午前11時30分
場所 図書館 2階 研修室1
- ◆図書館職員による★おはなし会
日時 9月12日（金）午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者
会場 図書館 3階 くるみのへや
- ◆「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会
日時 9月13日（土）午前10時30分～
対象 未就学児～小学生
会場 図書館 3階 くるみのへや

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

8月11日（月）開館日のため、振替休館日は8月12日（火）です。
◆月末図書整理日 8月29日（金）

問／市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル8月 UCV112

2025 雷電まつり

生中継 8月2日（土）17:45～（予定）

市民総参加・総和楽の精神で行われる東御市の夏祭り雷電まつり。

今年は38連・約2,100人が「ハートつないでTOMI, to me!」の曲に合わせて踊ります。
田中商店街から生中継で祭りの熱気をお伝えします！

【雷電まつり収録放送】

9:00～ 15:00～ 21:00～

8月13日（水）中継録画

14日（木）ステージイベント

15日（金）雷電子供相撲大会



とうみチャンネル

◆Weekly! とうみ ※8月15日号はお休み

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。



ウイークリーとうみ

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

高齢者福祉係・地域包括支援センターからのお知らせ

問／福祉課 高齢者福祉係 ☎75-5090

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室 ◆申込不要

勤労者会館	午前10時～午前11時	9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
滋野コミュニティセンター	午前10時～午前11時	9月2日(火)、9日(火)、16日(火)
祢津公民館	午後2時～午後3時	9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
和コミュニティセンター	午前10時～午前11時	9月1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)
北御牧公民館	午前10時～午前11時	9月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)

かんたん体操教室 ◆申込不要

総合福祉センター2階	午後2時～午後3時	9月4日(木)、18日(木)
------------	-----------	----------------

貯筋教室 ◆申込不要

総合福祉センター3階	午後2時～午後3時	9月9日(火)
------------	-----------	---------

男前!健康運動教室 ◆申込不要 ※男性限定です

総合福祉センター2階	午前10時～午前11時	9月13日(土)、27日(土)
------------	-------------	-----------------

転倒予防水中ウォーキング(入館料1,200円が別にかかります) ◆申込不要

温泉アクティブセンター	午後2時～午後2時30分	9月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
-------------	--------------	------------------------------

認知症の人と家族の会(個別相談できます) ◆申込不要

総合福祉センター2階	午後1時30分～午後3時	9月19日(金)
------------	--------------	----------

体と脳のセルフチェック ◆のうKNOWと姿勢測定は要予約 ☎75-5090

総合福祉センター2階	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	【Inbody】◆結果説明の必要な方要予約。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。
	土曜日 午前8時30分～正午	
	9月11日(木) 午前9時30分～正午 9月29日(月) 午後1時30分～午後4時	【のうKNOW】◆総合福祉センターでチェックする場合要予約。ご自身のスマホまたは総合福祉センターの端末を使ってテストを行い、脳年齢をチェックします。 【姿勢測定】◆要予約 姿勢のくせや歪み、ねじれ等がわかります 当日までに予約 高齢者福祉係 ☎75-5090

リハビリ相談 ◆要予約 ☎75-5090

総合福祉センター2階	9月11日(木) 午後1時～午後4時	リハビリ専門職へ身体の悩み等を個別で相談できます。 ◆要予約 高齢者福祉係 ☎75-5090
------------	-----------------------	---

福祉用具相談会 ◆申込不要

総合福祉センター2階	毎月第4土曜日 午前10時～午前11時	9月27日(土) 福祉用具の体験や個別相談会を開催します。
------------	------------------------	----------------------------------

福祉案内

問／福祉課 共生社会推進係 ☎64-8888

	地域活動支援センター (要予約)	はーと・ほっと・サロン
日時	毎週月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～午後6時	9月16日(火) 受付 午後1時30分～午後2時
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	カフェなか相談室 (Caféみまき苑)

東御市ひきこもり・孤立相談
窓口(まいざば東御)

定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	9月5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)	9月19日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		8月8日(金)13時から予約開始	
女性弁護士による法律相談	9月24日(水)	午前9時30分～ 午前11時30分		9月1日(月)8時30分から予約開始	男女共同参画係 ☎64-5902

小型充電式電池（リチウムイオン電池等）の拠点回収を開始しました

スマートフォン、ノートパソコン、モバイルバッテリー、電動工具などに広く使用されている小型充電式電池（リチウムイオン電池等の二次電池）は、過度な力が加わることで発熱・発火する恐れがあり、全国でごみ収集車やごみ処理施設の火災原因となっています。

このような事故を未然に防ぎ適切なリサイクルを推進するため、右記の拠点到に専用の回収ボックスを設置しました。適切な排出にご協力をお願いします。

回収対象充電式電池

- リチウムイオン電池
- ニッケル水素電池
- ニカド電池

各種リサイクルマーク



ニカド電池



ニッケル水素電池



リチウムイオン電池

製品例

- モバイルバッテリー
- スマートウォッチ
- 充電式ハンディファン（小型携帯扇風機）
- ワイヤレスイヤホン
- 加熱式たばこ本体
- 充電式電動歯ブラシ
- 充電式電気シェーバー

拠点回収場所および時間

●東部クリーンセンター

東御市田中656-2

回収時間／9：00～15：00

●市役所本庁舎1階 生活環境課

東御市県281-2

回収時間／8：30～17：15

※土日、祝日、年末年始を除く。

回収ボックスへの排出方法

- 充電式電池は、電池が切れるまで使い切り、放電してください。
- 発火を防ぐため、端子部分をテープなどで絶縁してください。テープは、回収場所にもご用意してあります。
- 発熱・膨張・変形している電池は、専門の処理業者か東部クリーンセンターへ直接お持ち込みください。
- 充電式電池は、可能な限り製品から取外して電池本体のみを排出してください。取外しが困難な製品は、無理に外す必要はありません。
- 自動車用・オートバイ用バッテリーや、事業用で使用された充電式電池は、回収できません。専門の処理業者へ処分を依頼してください。

お願い

- 充電式電池は、有害ごみ（乾電池）として、ごみステーションには出せません。

●問い合わせ先

生活環境課 クリーンリサイクル係

☎63-6814

うちの子「結婚」しないのかしら？

諦めずに仲人にご相談下さい

結婚相談所 **ムスベル** まずはお気軽にご連絡下さい
☎026-214-3681

〒381-2213 長野市広田48 神明第一ビル2階



※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

〈広告欄〉

令和8年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 および職種	受験資格等	採用予定 人員
臨床検査技師	昭和50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
臨床工学技士	昭和50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
看護師	昭和50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

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7年8月8日（金）から同年9月7日（日）まで



市ホームページ

4 第一次試験

(1)試験日程 令和7年9月13日（土）から同月21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（直通）

市防災訓練を実施します

●問い合わせ先

総務課 防災係 ☎62-1111



■日時 8月31日（日） 午前7時30分～9時（予定）

■場所 市内全域（避難場所は、各区で決められた場所）

訓練は、大雨による災害発生想定で行います。随時、市公式LINE、とうみeナビ、防災ラジオ（はれラジ）、上田ケーブルテレビジョン（地上デジタル12.1チャンネル）で情報伝達を行います。市から「警戒レベル4避難指示」を発令しますので、各区で決められた指定場所への避難を始め、区が実施する安否確認や初期消火訓練など避難訓練へご参加いただきますようお願いいたします。

また、各戸に配布しました「東御市避難所・災害ハザードマップ」で、避難所や避難経路、危険個所などを確認するとともに、日頃からの災害に備えるためにも、家族との連絡方法、備蓄品の購入や非常持出品の準備などを行いましょう。



防災訓練時の消火栓の使用により、水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合があります。ご理解ご協力をお願いします。



●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

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・農作物被害が増えています。市内でも猟友会を中心に追い払い・捕獲を行っていますが、十分に注意をお願いします。



◆クマに出会わないために

- ラジオや鈴など音の出るものを必ず携帯する。
- 雨天時または雨上がりの入山は避ける。
※匂いや足音が薄れ、遭遇しやすくなります。
- 朝夕はクマの活動が活発なので、散策等で山林の周辺には近づかない。
- 沢沿いでは、水音で気付きにくいいため、特に注意する。

◆ツキノワグマに出会ったら

【クマが遠くにいる場合】

クマが気づいていてもいなくても、落ち着いてクマの様子を確認しながら、静かにその場を離れる。

【クマが近くにいる場合】

驚かせないように落ち着いて、クマを見ながらゆっくりと後ずさりする。

【クマが襲ってきた場合】

しゃがんで首の後ろに手を当てて組み、うつ伏せになり、首・顔・腹部を守る。

熊撃退スプレーがある場合は、風向きに注意して使用する。

※このような事態にならないよう、普段から「クマに出会わないための対策」を徹底してください



熊出没 注意

●問い合わせ先

農林課 耕地林務係 ☎ 64 - 5898

海野宿開宿400年記念



「絵画コンクール」作品募集

海野宿開宿から400年を迎えた今年、記念事業の一つとして絵画コンクールを開催します。

◆募集テーマ

100年後に残したい景色「私の見た海野宿」海野宿の風景、建物、人々、空気感など、あなたが心動かされた“海野宿”を自由に表現してください。

◆募集期限 10月15日（水）まで

◆応募資格 どなたでも応募可能

◆展示・表彰

作品は11月2日（日）海野宿ふれあい祭り会場内に展示し、同イベント中に表彰式を行います。

◆審査・表彰

表彰は、審査員による選考により、「優秀賞」「子ども賞」「デジタル賞」など、ジャンルや年代に応じて決定します。

◆受賞者には市の特産品を贈呈するほか、受賞作品は、記念グッズ化などを検討中です。

◆主催 海野宿開宿 400年記念事業実行委員会

詳細は信州とうみ観光協会ホームページからご確認ください。



●応募／問い合わせ先

信州とうみ観光協会 ☎ 62 - 7701

困りごと相談ください!!

親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、
家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、
身近なところでお役に立てます。
また、各種企業への派遣事業も行っております。

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

公益社団法人 **上田地域シルバー人材センター**

60歳以上で
働く意欲のある方

会員募集中!!

シルバー人材センターで 一緒に働きませんか!!

★草刈り、植木剪定にチャレンジしたい方、大募集しています!★

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

電話番号 **東御支所(61-6565)**

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

〈広告欄〉

生き活き 長生き健康とうみ

健康長寿のACEエースをねらえ！

東御市が、長野県「しあわせ健康県」づくりに賛同して取り組む信州ACEプロジェクト。市報4月号に掲載のCheck（健診）に続いて、今回は、Action（体を動かす）の大切さをお伝えします。

Action

ずくを出して動こう！

あなたは次の3つのうち、いくつ当てはまるでしょうか？

■日頃からこまめに立つこと・動くことを心がけている。

■週1回以上、散歩・筋トレ・スポーツを楽しんでいる。

■家族や仲間と一緒にからだを動かしている。

これは、5月に長野県が公表した長野県版身体活動ガイド「ずくだすガイド」の冒頭で、県民の皆さんに問う「ずくチェック」の3項目です。

1つも当てはまらなければ、座りっぱなしやじっとしている時間を減らしてこまめに動く（小ずくを出す）ことから始めることをお勧めします。1つ当てはまるなら、さらにずくを出して、今より10分多く動くことを推奨します。

そして2つ以上当てはまる方には、一緒に動く仲間を増やす（仲間を元

気にする）ことにずくを出していただきたいと思います。

今よりも少しでも多く動く心がけを

身体活動量が少しでも増えれば、その分、様々な病気の発症リスクが下がることが、多くの研究で示されてきました。これ以上動かなければ効果がない、ということではなく、「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことがまずは重要です。たとえ10分でも、不活動な時間を活動的な時間に置き換えることを「スイッチ・テン」と称して、普及が始まっています。一人ひとりで健康状態や体力、生活状況などが異なることから、それぞれで自身で可能なものから取り組んでみてください。

普段から、ずく・小ずくを出して、健康長寿を実現しましょう！



長野県民のための
ずくだすガイド

健康推進課
☎64-8883
文責
(公財)身体教育
医学研究所

8月は

「食品衛生月間」です

★食中毒を防ぐ3原則

①菌を「つけない」

調理や食事の前は、石けんで手洗いを忘れずに。焼き肉の際は、生肉用と焼肉用の箸をわけ、まな板やスポンジも清潔に保ちましょう。

②菌を「増やさない」

食品は冷蔵庫で10℃以下で保存し、早めに食べましょう。冷蔵庫を過信しないことも大切です。

③菌を「やっつける」

肉料理は中心まで十分に加熱をしましょう。「75℃で1分以上加熱」が目安です。

★食品事業者の皆さんへ

従業員の健康状態に気を配りましょう。

●問い合わせ先

健康推進課 保健地域医療係

☎64-8882

新しい副市長が

就任しました



令和7年7月1日付けで掛川卓男氏が東御市副市長に就任しました。



東御市内の

未経験、女性ドライバー歓迎！シニアも活躍しています！

タクシー運転手募集中！

滋野駅舎内に営業所を置く「しげのまつタクシー有限公司」は、長年、地域の皆様にご愛顧いただいております。一緒に「次世代の地域公共交通の一翼を担うドライバー」として活躍しましょう！



しげのまつタクシー有限公司

(事務所) 090-1502-3146

普通二種免許をお持ちでない方でも、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。



感染症予防の基本！知っておきたい「感染経路」と「対策」

病気の原因となる「病原微生物」は、いくつかの方法で人にうつります。その「うつり方」（感染経路）を知り、それに合った対策をとることが、自分と周りの人を感染症から守ることになります。

1 触ってうつる「接触感染」

感染した人の手や、その人が触ったドアノブなどに病原微生物が付き、それを別の人が触って自分の口や鼻に触れることでうつります。インフルエンザ、ノロウイルス、食中毒などが代表的です。



感染を予防するポイント

- ◆とにかく手洗い 石鹸を使って丁寧に洗いましょう。
- ◆手指消毒液の活用 手洗いができない時に使いましょう。
- ◆共用部分の清掃 よく触る場所をこまめに拭きましょう。



2 咳やくしゃみでうつる「飛沫（ひまつ）感染」

感染した人が咳やくしゃみをする時、ウイルスを含んだ小さな水滴（しぶき）が飛び散り、近くにいる人の口や鼻などからうつります。しぶきは1～2メートルほどしか飛びません。百日咳やおたふく風邪、インフルエンザがこれにあたります。



感染を予防するポイント

- ◆マスクの着用 咳やくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。
- ◆咳エチケット マスクがない場合は、ティッシュや袖で口を覆いましょう。
- ◆人との距離を保つ 咳をしている人とは少し距離をとりましょう。
- ◆換気 定期的に窓を開けて空気を入れ替えましょう。



3 空気中に漂ってうつる「空気感染」

ウイルスが非常に小さな粒子になって空気中を漂い、遠くまで運ばれてうつります。麻疹（はしか）、水痘（水ぼうそう）、結核など、非常に感染力が強い病気がこれにあたります。



感染を予防するポイント

- ◆ワクチン接種 はしかや水ぼうそうは予防接種が最も効果的です。
- ◆医療機関での指示に従う もし感染が疑われる場合は、医療機関の指示に従いましょう。



どんな感染症でも共通する大切なこと

どんな感染症に対しても、以下の基本的な対策を常に心がけましょう。

- ◆こまめな手洗い・手指消毒
- ◆咳エチケット
- ◆身の回りを清潔に保つ

これらの予防策を普段から行うこと、経路別で対策をとることで、感染症から自分と大切な人を守ることができます。



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

8月
生まれ



こばやし あやと
小林 綾斗ちゃん
(県)

お誕生日おめでとう🎂
熱心におもちゃで遊んだり、
大好きなお姉ちゃんのまねっ
こしたり毎日が楽しいね!!
家族みんな綾斗くんが大好き
だよ♥



しまだ ひなた
島田 陽奏ちゃん
(西深井)

1歳のお誕生日おめでとう!
産まれてきてくれてありがと
う!🎉
いつも元気いっぱいなひな
ちゃん!
どんどん大きくなってね♥
いつもありがとう😊



わたなべ ゆま
渡辺 結真ちゃん
(王子平)

お誕生日おめでとう♥
いつも可愛い笑顔に癒されて
るよ😊
大好きなお兄ちゃんとたくさ
ん食べて、いっぱい遊んで大
きくなってね♥

☆募集しまあ!!☆ (対象者 9月生まれの1歳)

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

トピックス 地域の話題



▲オープニングセレモニーの様子



▲みんなでラジオ体操

花高原に笑顔満開! 湯の丸高原つつじ祭が開催されました

6月22日、湯の丸高原第一グレン
デー帯でつつじ祭のイベントが開催さ
れました。

当日は、東御市と婦恋村の特産品の
無料配布をはじめ、数多くの物販テン
トやキッチンカーが並び、ステージイ
ベントも行われました。天気にも恵ま
れ、約5,300名の方が来場し、終日大
いににぎわいました。

若い力で育む国際交流、 マドラス市から高校生3名がホームステイ

6月25日から30日まで、東御市の姉妹都市で
あるアメリカ合衆国マドラス市から高校生3名と
引率者1名の計4名の訪問団が来訪しました。

マドラス市からのホームステイ受け入れは、令
和元年以来6年ぶり4回目となります。市内のホ
ストファミリー宅に宿泊し、日本文化を体験しま
した。

26日には、浴衣を着て海野宿を散策したり、
中央公民館の和室で茶道体験を行うなど、日本の
伝統文化に触れました。



▲市役所を訪れた訪問団



▲浴衣を着て海野宿を散策



▲うんのわの中庭の様子



▲リニューアルされた客室

海野宿400年、新たな物語を紡ぐ宿、うんのわりニューアルオープン

7月9日、東御市海野宿滞在型交流施設「うんのわ」が宿泊と飲食機能を拡充してリニューアルオープンしました。今回のリニューアルでは、伝統的な意匠を活かしつつ、客室数を増やし、カフェレストランの設備やサービスも一新されました。今年で開宿400年を迎えた海野宿の新たなランドマークとして、国内外からより多くの観光客を受け入れることを目指しています。

～楽しく遊びながら学ぶ～ 「小児リハビリ室」がオープン

7月14日、発達障がいのある子どもたちが、楽しく体を動かしながら感覚や運動能力を育む「小児リハビリ室」が東御市民病院にオープンしました。室内には、約9,000個のボールプールをはじめ、ポニースイング、ラダーウォールなど子どもたちが「遊び」として楽しめる多彩な運動器具が揃っています。また、隣の学習室では、お箸の練習や手先の細かな運動など、日常生活につながる運動が体験でき、楽しみながら自然に身につく工夫が盛り込まれています。

対象は未就学児から中学生以下の子どもたちで、触覚や平衡感覚などの感覚統合療法をはじめ、一人ひとりに合わせた支援を通じて、子どもたちの可能性を広げます。 東御市民病院 ☎62-0050



▲公開された運動器具



ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございます。
 厚くお礼申し上げます。

一般寄附金

〈湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附〉

- ・(株)信州グリーン 様 (金 20 万円)
- ・信州電機(株) 様 (金 100 万円)

物 品

- ・佐久浅間農業協同組合 様
 (JA 食農教育をすすめる子ども雑誌「ちゃぐりん」2025 年 7 月号 18 冊)
- ・セイコーエプソン(株) 様
 (再生紙学習用ノート 2,310 冊、A4 再生紙 6,000 枚)

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 ☎75-1455
 物品
 総務課 契約財産係 ☎64-5805

市のデータ

人の動き (7月1日現在)

総人口	28,794人(-37)	転入	65人
男	14,370人(-16)	転出	81人
女	14,424人(-21)	出生	6人
世帯数	12,640世帯(-6)	死亡	28人
		その他	1人

※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)

= 6月の火災・救急件数=
 ※カッコ内は令和7年1月からの累計

火災 0件(11件)
 救急 118件(771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 6月分 令和7年6月30日現在

	当月分	累 計 (注1)	前年比
件 数	10件	35件	-20件
傷 者	11名	39名	-31件
死者(注2)	0名	0名	±0名

(注1)令和7年1月からの累計

(注2)事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録 (観測地点:東御消防署)

	令和7年6月	令和6年6月
最高気温	34.3℃(30日)	32.3℃(14日)
最低気温	10.0℃(2日)	11.8℃(5日)
平均気温	22.3℃	20.8℃
降 水 量	83.0mm	111.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによる
 データを掲載しています。

休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医 診療時間 午前9時 ～ 午後5時	月 日	医療機関名	電話番号	* 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は、当番医に受診可能な診療科を確認のうえ受診してください。 * 急きょ当番医が変わることがあります。 次の電話案内等で確認してください。 《休日・夜間緊急医案内サービス》 ☎050-3033-0665
	8月 3日	せき内科クリニック	☎64-7171	
	8月13日	ささき医院	☎64-3711	
	8月17日	祢津診療所	☎62-0273	
	8月24日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	8月31日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	9月 7日	酒井医院	☎64-3170	
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 ※8月17日から旧上田市立産婦人科病院2階へ移転 ・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			
夜間の小児の 救急電話相談	長野県小児救急電話相談 ☎#8000 相談時間：午後7時～翌朝8時（ダイヤル回線、IP電話は☎026-235-1818）			
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～翌朝8時 土日祝 午前8時～翌朝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



親子で楽しむ
音の絵本コンサート

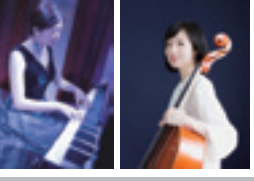
0歳から入場可能!

8月31日(日) 開場13:30/開演14:00 **発売中**

全席指定：一般2,000円(当日3,000円)、高校生以下1,000円(膝上無料)
※保護者1名につき膝上お子様1名無料。座席使用の場合は有料となります。

プレイガイド：東御市文化会館、平安堂上田店、ヒオキ楽器佐久平店

第1部：おむすびころりん、くもの糸／第2部：動物の謝肉祭 出演：築田佳奈、細川奈津子、細井美来、唐澤昌子、川又慶子、北島綾乃、中川 隼、栗生田直樹、外山賀野、羽生田聖子



サンテラスコンサートシリーズ #5ピアノと弦

「チェロとピアノが織りなす秋の調べ」

9月27日(土) **13:30開場** チェロ：永富さおり、ピアノ：左藤真世
14:00開演 500円(当日券のみ) 定員：先着70名程度(超えた場合は立ち見)

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Ⅱ・丸山晚霞
& 吉田遠志寄贈作品展 **開催中～10月6日(日)**

吉田遠志「キネンジャロ(5歳)」
吉田遠志「時速15キロ」
吉田遠志「春の夕陽」

スケッチ大会&アートチャレンジ **9月27日(土) 10時～15時**

■今年は単独開催! ソフトパステルで動物を描くアーティスト「くもざる」のライブペイントもあるよ!

■会場：芸術むら公園 参加無料 かわいい動物たち、楽しいワークショップがたくさん!

★この大会は、「宝くじ社会貢献事業 地域の芸術環境づくり助成事業」の助成を受けています。

↑申込はこちら

QRコード

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)



第23回 私の愛する一点展 **開催中～8月24日(日)**

★ワークショップ「ミツロウを使ったワックスバー作り」
8月9日(土) 17:30～19:00
料金 1,500円(大サイズ1つ)、1,000円(小サイズ2つ)

講師：Beehive～山の中のはちみつ屋さん～
事前申込 (TEL 0268-61-6161)
ナイト・ミュージアム同時開催

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300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。