



市報
No.269

とうみ

TOMICITY
2026
9月号

特集

二十歳を祝う会

～それぞれの抱負～



特集
令和8年度
二十歳を祝う会
～それぞれの抱負～

8月15日、市文化会館にて、令和8年度の「二十歳を祝う会」が開催され、2009名が参加しました。

式典は、東御市出身のサクソフォ奏者、山本直哉さんと千曲市出身のピアニスト梨本卓幹さんによる華やかな演奏で幕を開けました。

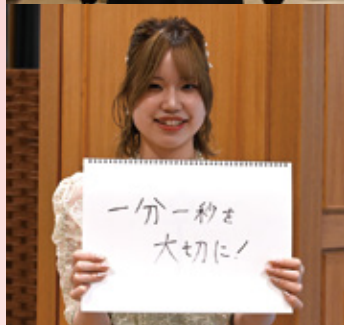
参加者による二十歳の決意の発表のほか、中学校時代の恩師の先生や来賓の皆さんからの温かなお祝いの言葉が贈られました。

人生の大きな節目を迎えた皆さんが、それぞれの夢や目標に向かって新たな一歩を踏み出すことを、市全体で応援しています。



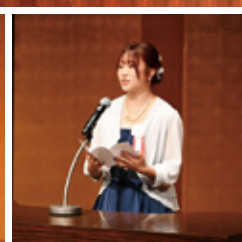
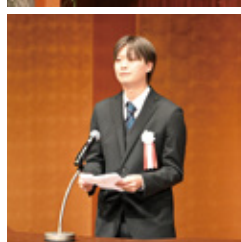
久しぶりの再会に会場には笑顔があふれました

二十歳の抱負



二十歳を迎えての決意・目標を発表

実行委員長の榎木仁さんによる挨拶に続き、寺西晴生さんと小林ひよりさんが、二十歳を迎えての思いやこれからの決意を発表しました。



二十歳の皆さんが生まれた2006年はこんな年

- 秋篠宮妃紀子さまが悠仁さまを御出産
 - 第1回WBCで日本が世界一
 - 荒川静香さんがトリノ五輪で金メダル
 - 亀田興毅さんが10代でWBA世界王者に
 - 任天堂Wiiが発売
- 【当時の流行語】
- イナバウワー、シンジラレナイ、たらこ・たらこ・メタボ等



第34回 巨峰の王国まつり



『ほどよく、田舎。とうみ』の収穫の秋を楽しむ「第34回巨峰の王国まつり」を開国します。

市の特産品である巨峰をはじめ、さまざまな農畜産物にふれながら、自然の恵みや地域の豊かさを楽しんでいただけのイベントです。生産者や消費者、地域の皆さんが一緒になって、農と食の魅力を味わっていただけます。

「巨ん太くん」「ぶるるちゃん」が皆さまのお越しをお待ちしております！



日時

9月19日(土)・20日(日)
午前9時～午後3時

場所

東御中央公園 芝生広場

内容

ブドウや市内産農畜産物、加工品等の販売、キッチンカーの出店、その他にもステージイベントや農業機械の展示等。6月から活動中の「とうみ巨峰倶楽部」のこどもたちがブドウの販売・PR活動を実施します♪

同時開催／第32回JA祭

◆会場内美化のため、ごみは各自でお持ち帰りください。



市ホームページ

会場・シャトルバス 駐車場案内

※②以外の場所への
停車はご遠慮ください。



無料シャトルバス

田中駅 (北側) ↔ 東御市役所 (正面入口側) ↔ 東御市文化会館 (サンテラスホール) (北側入口側) ↔ 会場 (武道館前)

※開国時間内は随時運行

●問い合わせ先 農林課 農産物振興係 ☎75-2016



2026雷電まつり ～東御どすこいSUNSUN～フォトレポート

8月1日、東御市の夏を彩る恒例行事「2026 雷電まつり」が盛大に開催されました。当日は、田中商店街を中心に多くの人でにぎわい、まちなかは熱気と笑顔に包まれました。

特設ステージでは、20年以上親しまれてきた楽曲「～ハートつないで～TOMI, to me!」を次世代へ受け継いでいくため、今年初めて「市民伝承プロジェクト」を開催。市内の各種団体が歌や演奏、踊りを披露し、会場を盛り上げました。

また、毎年恒例の「雷電子ども相撲大会」では、子どもたちが元気いっぱいの取組を繰り広げたほか、商工会青年部による、子どもたちが思いっきり遊べる体験型イベントや、市内飲食店が中心に出店した「雷電マルシェ」、アルティスタ浅間によるキックターゲットや、国民スポーツ大会PRイベントとして、サンドバッグ打ち体験等のスポーツイベントも行われ、幅広い世代が交流しながら楽しみました。

夜の部では、36連、約2,200人が華やかな踊りを披露しました。提灯のやわらかな明かりのもと、踊り手と観客が一体となって祭りを楽しみ、東御の夏の夜は熱気ににぎわいに包まれました。



「東御市くらしを見直そう展」を開催します

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係 ☎64-5896 (令和8年度くらしを見直そう展実行委員会事務局)

昨年に引き続き、今年も巨峰の王国まつりの会場で「くらしを見直そう展」を開催します。巨峰の王国まつりにご来場の際は、ぜひお立ち寄りください。

◆開催日 9月19日(土)、20日(日)

◆場 所 東御中央公園(巨峰の王国まつり会場)



市ホームページ

くらしを見直そう展とは…

消費生活や環境問題などに取り組んでいる団体等の日頃の活動の成果やくらしに役立つ知恵などを、パネル展示などを通して、楽しく学んでいただくイベントです。

出展団体(予定)

東御市くらしの会、ごみ減量3R推進委員会、生活協同組合コープながの、上田交通安全協会東御部会、一匹でも犬・ねこを救う会、豊かな環境づくり上小地域会議、東御市環境市民会議、長野都市ガス・生活環境課(ゼロカーボンイベント)

安全運転を心がけよう!

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます

●問い合わせ先 生活環境課 生活環境係(上田交通安全協会東御部会事務局) ☎64-5896



令和8年9月1日から

60 → 30
km/h km/h



改正道路交通法施行令に伴い、令和8年9月1日から生活道路における自動車の法定速度が時速60kmから時速30kmに引き下げられます。



生活道路とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。



住宅が密集した場所や通学路などの道幅が狭い道路では、より一層安全運転を心がけましょう!



ポイント

- ◆中央線や車両通行帯がある道路、方向別に分離された道路、自動車専用道路などは、引き続き60kmです。
- ◆速度標識がある道路では、標識で指定された速度が最高速度です。
- ◆道路状況や天候、視界に応じて、安全な速度で走りましょう。

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。

※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 令和8年度 敬老祝賀事業の 対象者について

市では、高齢者の方々に敬意を表し、長寿を祝福する目的で毎年9月の敬老の日に合わせて記念品の贈呈および希望者への訪問を行っています。

しかし、事業の対象者は年々増加傾向にあり、今後さらに対象者は増加する見込みであることや、近隣市町村や全国的にも事業の廃止や縮小を行う自治体が増えていることを踏まえ、事業の見直しを行いました。

これまで、年度年齢88歳、99歳、100歳の方を対象としていましたが、今年度から対象者を年度年齢88歳、100歳の方へ変更します。敬老祝賀事業を楽しみにしてくださっていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

問／福祉課 高齢者福祉係

☎75-5090



知 令和9年度 保育園等 入園申込書類配布会

◆配布開始 10月2日(金) から

※10月19日(月)～23日(金)は他イベントのため休止

◆受付時間 午前9時～午後5時

◆会場 保育課 保育係

(中央公民館2階)

◆入園資格

①認定こども園(教育部分)・・・満3歳以上の児童

②保育園・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所・就労などの理由により保護者が家庭で保育できない児童

◆対象期間 令和9年4月～7月入園

◆入園受付 中央公民館にて11月の指定日時にあります。書類は10月中に受取り、ご準備ください。

※指定日時等の詳細については市ホームページをご確認ください。

※先着順ではありません。初旬は混雑しますのでご注意ください。

※申込はマイナンバーカードを利用した電子申請でも可能です。その場合も受付開始は11月の指定日です。

問／保育課 保育係

☎64-5903



マイナポータル
電子申請



市ホームページ

知 東御市議会9月定例会 傍聴にお越しくささい

9月定例会が8月31日(月)に開会しました。

市議会では、本会議・全員協議会・委員会がどのように進められているかを傍聴することができます。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
9月3日(木)	午前9時	全員協議会
7日(月) 8日(火)		本会議(一般質問)
9日(水)		本会議(総括質疑)
10日(木) ～17日(木) ※土日休会		常任委員会
18日(金)		予算決算特別委員会
25日(金)	午後1時30分	本会議(議会閉会)

常任委員会・予算決算特別委員会の傍聴には委員長の許可が必要です。また、開会時刻等が変更となる場合がありますので、事前に左記までご確認ください。

問／議事事務局

☎64-5810

お子様の結婚が心配な方

9月26日(土)14:00～

親同士のお見合い交流会

費用 3,000円(税込)

※おひとりでもご夫婦でも同額

会場 JA長野県ビル12階
J会議室

★完全予約制★
※定員不足の場合、開催なし

独身のお子様を心配する親御様が集まる交流会です。

皆様とても良いご両親で安心しました
(東京エリア参加者の声)

気軽にお話ができてよかったです
(岐阜エリア参加者の声)



お問い合わせ
参加申込はこちら

主催：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



0120-324-003

〔知〕東御十景フェスタ'26開催

高橋麦宇さんによる書のパフォー
マンス、キッチンカーの出店、東御十景ス
タンプラリー、東御十景オリジナルクッ
キーのプレゼント、豪華賞品やオリジナ
ルグッズが当たる抽選会の開催など

◆日時 9月26日(土)

午前10時～午後3時頃

◆会場 中央公民館3階講堂

問／東御市景観を考える会
(事務局 建設課 住宅係)

☎64-5882



市ホームページ

〔知〕公有地の売り払い

◆物件 田中保育園跡地

◆所在地 田中717-1

◆地目 宅地

◆面積 3,801.86㎡

◆落札最低価格 42,600千円

◆入札

参加申込受付期限 9月15日(火)

※郵送の場合は当日必着

日時 9月28日(月) 午前11時

場所 東御市役所本館2階

全員協議会室

※詳しくは市ホームページ
をご覧ください。

問／総務課 財政係

☎64-5805



市ホームページ

〔知〕「東御の日」記念講演

◆日時 10月3日(土) 午後3時～

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題

「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～」

◆講師 早稲田大学理事・法学学術院
教授 菊池 馨実氏



◆10月3日は「東御の日」

市では平成18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。これからの東御市について
一緒に考える機会としましょう。

問／総務課 総務係 ☎62-1111

〔知〕上下水道料金(9月請求分)の 振替日にご注意ください

◆東御市上下水道をご利用の場合
再振替日 令和8年10月13日(火)

◆佐久水道企業団の給水区域にお住ま
いの場合(下水道料金のみ)
振替日 令和8年10月13日(火)

問／上下水道課 料金センター

☎64-5883

〔知〕アメリカシロヒトリの防除の お願い

9月は、8月にふ化した幼虫による
被害が拡大する時期です。被害を防ぐ
には、早期の対応が必要です。

◆駆除に対する支援

薬剤散布のための動力噴霧器の貸出
〔無料・要予約〕※アメリカシロヒトリ防除のみ
〔予約先〕グリーンファーム東部店

☎62-0665

◆薬剤散布業者(有料)の紹介

散布作業が難しい場合は、作業を
委託することができます。

詳細は、市報7月号10ページまた
は市ホームページに掲載しておりま
すのでご確認ください。

◆薬剤散布にあたってのお願い

ご自身で薬剤を散布する場合は、
事前に散布場所の周辺住民や農地の
耕作者などに対して、日時や農薬の
種類、散布者名(連絡先)などを説
明し、承諾を得てから行うようにし
ましょう。また、薬剤散布を委託す
る場合も、ご自身で承諾を得ていた
だくようお願いいたします。

問／農林課 農政係

☎64-0535



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
9月3日	認知症月間(前半) 再放送日17日	福祉課
9月10日	認知症月間(後半) 再放送日24日	福祉課

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 図書寄贈のお願い

ご家庭等で眠っている本を図書館にお寄せください。寄せられた本は、10月31日(土)開催予定の「図書館まつり」のリユース市や、(株)バリューブックスの寄付サービス「チャリボン」で活用します。

◆受付期間 9月8日(火)～10月18日(日) ※休館日を除く

10月31日(土) (図書館まつり当日)
◆受付場所 市立図書館1階および3階カウナター

◆受付できない本

- ・2010年以前に出版された本
- ・連載中や発売から一年以上経過している不揃いのマンガセット
- ・ISBN(本の裏表紙などに記載されている9または4から始まるバーコード)がない本
- ・百科事典
- ・コンビニコミック
- ・個人出版の本
- ・雑誌
- ・同一タイトルの本11点以上
- ・汚損・破損している本
- ・児童買春・児童ポルノ禁止法(関連法令含む)に抵触する恐れがある本
- ・小、中、高等学校等の教科書

◆その他

本の取り扱いには市立図書館に二任すること、あらかじめご了承ください。

問／市立図書館

☎64-5886

知 ひとりで悩まず、ご相談ください

気分が沈む、眠れない、食欲がないなど、いつもと違う状態が続くときや、「誰かに話を聞いてほしい」と感じたときは、相談窓口をご利用ください。

・こころのまど信州

県のこころの相談情報サポートサイトです。電話、LINEチャット、地域の相談窓口などを紹介しています。

・メンタルヘルス相談サイトを紹介します。



NPO法人
ライフリンク



こころのまど信州
ホームページ

問／健康推進課

保健地域医療係

☎64-8882

✉kenko-suishin@city.tomi.nagano.jp

知 爆音器の使用ルールを守りましょう

爆音器を使用する際は、周辺の生活環境に配慮しましょう。

◆使用時の注意点

- ・住宅からおおむね100m以上離して使用する
- ・午後7時～午前5時の間は使用しない
- ・鳴動間隔をできるだけ長く設定する

◆その他

- ・騒音防止のため、防鳥ネットや電気柵等の活用をご検討ください。
- ・爆音器は、農作物の鳥獣被害防止のためのものです。危険ですので、むやみに近づかないでください。

問／農林課

農政係

☎64-0535

募 認知症サポーター「ステップアップ研修会」受講者募集

◆日時 10月6日(金)

午前10時～午前11時30分

◆場所

総合福祉センター3階 講堂

◆内容

認知症サポーターとして活躍し、認知症になっても地域で共に支え合うために

◆講師

東御市認知症地域支援推進員(長野県認知症介護指導者会所属)

◆対象

過去に認知症サポーター養成講座を受講し認知症サポーターとなっている方(※オレンジリングまたはサポーターカードをお持ちの方)

◆参加費

無料

申込・問／福祉課

高齢者福祉係

☎75-5090

知 農作業事故の防止

農作業中は、農業機械の転倒・転落などによる事故に注意しましょう。

- 作業前に機械や場の危険箇所を点検する
- シートベルトや保護具を着用する
- 点検や異物除去の際は、必ずエンジンを停止する
- 時間に余裕を持ち、こまめに休憩・水分補給する
- 一人での作業を避け、家族などと声を掛け合う
- 暑い時間帯を避け、体調が悪いときは作業を中止する。

問／農林課

農政係

☎64-0535

募 湯の丸高原レンゲツツジ保全活動ボランティア募集

◆日時 10月2日(金)

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

※作業内容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27日(日)

※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 観光係)

☎62-7701

☎64-5895



信州とうみ観光協会

募「甲乙共通課程」
防火管理講習の開催

消防本部では防火管理者の資格を付与する講習（甲種防火管理新規資格取得講習（2日間）および乙種防火管理講習（1日間））を実施します。

◆日時 10月29日（木）・30日（金）
※両日とも午前9時30分～午後4時30分まで

※乙種防火管理講習29日のみ
◆場所 上田創造館

防火管理資格の取得を希望される方
◆定員 100名

◆受講料

【上田地域防火協会会員】

甲種2500円／乙種2000円

【一般】

甲種5000円／乙種4000円

◆持ち物 筆記用具等

◆申し込み

10月5日（月）午前9時から

（電話申込不可）

上田地域広域連合消防本部予防課および上田広域8消防署の受付窓口までお申し込みください。

問／消防本部予防課 査察指導担当

☎26-00029



募東御市環境審議会委員募集

生活環境や自然環境の保全について調査・審議する「東御市環境審議会」の委員を募集します。

◆応募資格 市内在住または在勤の方
※国・地方公共団体の議員および常勤の公務員を除く

◆任期

令和8年11月2日～

令和10年11月1日（2年間）

◆内容

環境に関する計画や施策などの調査・審議（年1～3回程度）

◆募集人数 若干名

◆応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、持参、郵送、FAXまたはメールで提出してください。応募用紙は生活環境課または市ホームページから入手できます。

◆選考方法

応募内容を総合的に考慮して選考し、結果を本人に通知します。

◆応募期限 9月30日（水）必着

申込・問／生活環境課 生活環境係

☎64-5896 ☎63-6908
✉seikan@city.tomi.nagano.jp



市ホームページ

募ひとり親等無料法律相談会

◆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。
※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。

◆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 9月15日（火）午前10時～正午

※事前予約・面談が必要です。

◆申込期限 相談日の1週間前まで

申込・問／福祉課 共生社会推進係
☎64-8888

補令和8年度地域づくり活動補助金事業2次募集

◆募集期間

9月1日（火）～9月30日（水）

◆認定審査

応募した団体は「認定審査会」（10月下旬予定）への出席が必要です。「認定審査会」で事業認定の可否を決定し、審査結果を通知します。

◆補助内容

市ホームページをご確認ください。

◆応募方法

申請書に必要事項を記入のうえ、左記へ提出してください。

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

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と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)

第23回 東御市総合スポーツ大会 参加者募集

◆開催日 10月4日(日) 開始時刻は各会場で異なります。

(ソフトテニス小中学生：10月10日、ポッチャ：10月17日)

◆場 所 東御中央公園内体育施設、北御牧地区体育施設、市内中学校ほか

競技に参加される方は9月25日(金)までに、下記の各競技地区責任者へお申し込みください。

※各競技の詳細については、下の問い合わせ先、または各地区の競技責任者へお問い合わせください。

種目(内容)・会場		田 中	滋 野	祢 津	和	北御牧
1	軟式野球(地区選抜等) 東御中央グラウンド・八重原グラウンド	かとう こうだい 加藤 昂大 ☎090-2736-2823	たむら みきお 田村 幹雄 ☎63-5188	みやいりけさひこ 宮入今朝彦 ☎64-4134	たつの ゆたか 竜野 豊 ☎63-6708	こうづ かおる 神津 薫 ☎090-5216-2734
2	ソフトボール(団体) 北御牧グラウンド	さかた こういち 坂田 浩一 ☎090-8946-0244	おがさわら ひさし 小河原 寿 ☎090-4915-0733	いねせ ひでゆき 岩瀬 栄幸 ☎090-4915-4770	はらさわ としあき 原澤 利明 ☎080-1101-1997	
3	バレーボール(団体) ふれあい体育館	たけうち よしかず 竹内 喜和 ☎62-2200				
4	バスケットボール(団体) 東部中学校体育館	しらとり ひかる 白鳥 耀 ☎080-6937-5233				
5	ソフトテニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート	くぼ あつし 久保 敦 ☎090-4180-2620				
6	剣 道(個人・団体) 東御中央公園武道館(剣道場)	東御市スポーツ協会 ☎62-2200				
7	サッカー(団体) 東部中学校 校庭	東御市スポーツ協会 ☎62-2200				
8	ゲートボール(地区選抜等) 東御中央公園屋外ゲートボール場(雨天時屋内)		いりぐち かずよし 入口 和義 ☎62-3911	あいば はやと 相場 隼人 ☎63-6540	やなぎさわ もとむ 柳沢 求 ☎62-3228	
9	柔 道(個人・団体) 東御中央公園武道館(柔道場)	うえはら たかゆき 上原 隆幸 ☎64-5080				
10	マレットゴルフ(個人) 海野マレットゴルフ場	海野マレットゴルフ場で参加申込書に記入の上申込んでください。				
11	レクリエーションダンス(個人) 東御中央公民館 学習室 4	ならはら あきよ 榎原 明代(ヘルシーダンス協会) ☎090-8326-1744				
12	ビーチボール(団体) 東御中央公園第一体育館 B・C面	はなおか ちづ 花岡 智津 ☎090-4603-8846				
13	卓 球(個人・団体) 東御中央公園第一体育館 A面	ごとう みちこ 後藤美智子 ☎63-6115				
14	ポッチャ(競技の部・交流の部) 東御中央公園第一体育館	おかだ かすみ 岡田 佳澄 ☎61-6148 競技の部・交流の部、合わせて30チーム。30チームを越えた場合は抽選となります。				
15	弓 道(個人・団体) 東御中央公園弓道場	ひちわ あきひろ 飛知和明弘 ☎64-5404				
16	グラウンドゴルフ(個人) 芸術むら公園芝生コース	なかじま ふみあき 中島 文明 ☎080-1194-4483				
17	空 手(個人) 東御市ふれあい体育館	東御市スポーツ協会 ☎62-2200				
18	太極拳(個人) 中央公園芝生広場 (雨天時勤労者会館2階)	しげや まりこ 渋谷万里子 ☎64-2387				
19	チャレンジ・ザ・スポーツ(個人) 東御中央公園第二体育館	当日会場で受け付けます。				

問／(特) 東御市スポーツ協会(第一体育館内) ☎62-2200

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
①9月26日(土) ②10月3日(土) ③10月4日(日)	令和8年度 きのこ中毒防止展示会 きのこのシーズンに合わせて多くの方にきのこの知識を深めていただくため、管内3か所でのこの展示会を開催します。	◆場所 ①あさつゆ丸子農産物直売加工センター ②道の駅 あおき ③雷電くるみの里 ◆時間 ①午前11時～午後4時 ②③午前10時～午後3時	問／①②上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎25—7152 問／③健康推進課 保健地域医療係 ☎64—8882	
9月29日(火)	第4回 人権セミナー テーマ「LGBTQ」 ◆講師 ナナ・クリスティーン・サンライズさん	◆場所 東部人権啓発センター 3階大会議室 ◆時間 午後7時～午後8時	問／人権同和政策係 ☎64—5902 手話通訳・託児をご希望の方は、開催一週間前までに人権同和政策係までご連絡ください。	
10月3日(土)	運動教室 スマホで測れる！ 「自分だけの自分に合った速歩」 無料アプリ「インターバル速歩」を使って、自分の健康づくりに適した 歩く速さ＝速歩を測ります。	◆場所 保健センター(総合福祉センター2階) 集合 (途中第2体育館へ移動) ◆時間 午後2時～午後3時	問／健康推進課 健康増進係 ☎64—8883 ◆定員 20名 ◆参加費 200円(傷害保険料)	
10月4日(日)	「ピアノ演奏とお話&オペラ歌手とのスペシャルコラボ」 ◆演題 「音楽よもやま話part11 スペシャル企画」～最初で最後！公民館でオペラハイライト	◆場所 中央公民館 3階講堂 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時15分 ◆講師 大森晶子氏(ピアニスト) ◆ゲスト 井出司氏(テノール歌手) 柳澤萌氏(ソプラノ歌手)	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 ◆入場料無料	
10月13日(火) 10月19日(月) 10月26日(月)	きのこ衛生指導員による 「きのこ勉強会」 多くの方にきのこの知識を深めていただくため、きのこ衛生指導員によるきのこの勉強会(鑑別)を開催します。	◆場所 上田合同庁舎 3階 301号室 ◆時間 午後2時～午後3時	問／上田保健福祉事務所食品・生活衛生課 ☎25—7152 ◆申込不要	
10月17日(土)	第31回 自然体験講座 ～紅葉の深沢渓谷散策～	◆場所 セブンイレブン小諸 新家店(深沢大橋手前) ◆集合時間 午前9時 (午前9時10分出発)	申込・問／湯の丸高原 ビジターセンター ☎62—4333 ◆応募締切 10月10日(土) ◆参加費 1,500円	
10月18日(日)	東御市民大学視察研修 「古墳と刀剣の里探訪」 「森將軍塚古墳」と「坂城町鉄の展示館」を訪ねます。	◆場所 中央公民館2階玄関前 ※市バスで移動 ◆時間 午前9時～午後4時	申込・問／地域づくり支援課 地域コミュニティ推進係 ☎75—5506 ◆応募締切 10月10日(土) ◆参加費 2,500円	
①10月23日(金) ②10月30日(金) ③11月6日(金)	令和8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方法」 テーマ①自分へのいたわり ②引き金サイン・注意サイン ③関係性WRAP	◆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～午後3時 ◆講師 精神保健福祉士 荻野 紅葉 氏	申込・問／健康推進課 保健地域医療係 ☎64—8882 ※原則3回参加 ◆定員 夫婦10組程度	
10月30日(金)	虐待防止研修会 開催 虐待防止に関する基礎的な知識や権利擁護を学び、日頃の支援の向上に繋がることを目的とする研修会です。	◆場所 中央公民館 2階 講義室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時 ◆講師 社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府 センター 山口 友佑 氏	申込・問／福祉課 高齢者福祉係 ☎75—5090 ◆参加費無料 ◆対象者 介護・福祉・医療関係者、その他虐待支援に関わる方	

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
9月2日(水)	地域の歴史講座「丸山晚霞－郷土を愛し描いた人」 丸山晚霞記念館の佐藤聡史館長より、晚霞が明治期に果たした役割や水彩画の歴史についてお話しします。	◆場所 丸山晚霞記念館 ◆時間 午後2時～午後4時 ◆講師 丸山晚霞記念館 佐藤聡史 館長	申込・問／とうみ歴史研究会 (村山) ☎080-3252-8571 (大谷) ☎090-6945-9938 ◆参加料 200円(入館料として)
9月5日(土)	信州史学会の生涯学習講座 読める様になるための古文書講座 「滋野三家の里関連文書」を読んでみよう。	◆場所 中央公民館 学習室1 ◆時間 午前10時～正午 ◆持ち物 筆記用具	申込・問／信州史学会 田中 浩江 ☎090-4060-0287 ※要申込
9月15日(火) 9月20日(日)	第75回 東御美術界会員展 約40点の水彩画、油彩画が展示されます。	◆場所 東御市文化会館 展示室 ◆時間 午前9時～午後4時30分 15日は午前11時より開催 20日は午後4時まで	問／とうみ美術界 安保(アボ) ☎080-1188-8064
①9月25日(金) ②10月2日(金) ③10月9日(金)	声で届けよう!! ～音訳ボランティア教室～ 視覚に障がいのある方へ、広報誌や書籍などの文字や写真の音声訳をするためのボランティア養成講座です。	◆場所 総合福祉センター ボランティアルーム ◆時間 午後1時30分～ 午後3時30分 ◆持ち物 飲み物、筆記用具	申込・問／東御市社会福祉協議会 担当：中澤 ☎62-4455 ◆申込期限 9月9日(水) ◆定員 15名 ※1回だけの参加も可
9月26日(土)	信州史学会の生涯学習講座 ～滋野三家関連の民俗学講座～	◆場所 中央公民館 学習室1 ◆時間 午前10時～正午 ◆持ち物 筆記用具 ◆参加料 無料	申込・問／信州史学会 田中 浩江 ☎090-4060-0287 ※要申込
10月4日(日)	くるみの会朗読会 ～秋のひとときすてきな音楽会と文学の世界へ～ 市民およびボランティアによる朗読、オーボエの演奏	◆場所 中央公民館 2階講義室 ◆時間 午後1時30分～ 午後3時30分	問／くるみの会 藻谷 ☎090-4153-3960 ◆申込不要 ◆参加費 無料
10月17日(土)	県下一斉司法書士無料法律相談	◆場所 東部人権啓発センター 3階大会議室 ◆時間 午後1時～午後4時 (受付午後3時30分まで)	問／長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492
①10月17日(土) ②10月18日(日)	第32回 常田文化展 区のみなさんの作品をはじめ、子どもたちの作品を展示します。	◆場所 サンテラスホール1階 展示室 ◆時間 ①正午～午後4時 ②午前10時～午後3時	問／常田公民館 ☎62-0115

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

マイナンバーカードの休日窓口

受付日時 9月13日(日)、10月18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。

UCV112(とうみチャンネル)9月

とうみ★わくわく体操祭

(日本体育大学体操部 演技発表会)

放送日 9月19日(土)・27日(日)

放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～

毎年、東御市で夏合宿を行う日本体育大学の体操部は、練習に加え市内の小中学校で体操指導や交流を行っています。

8月29日(土)は東御中央公園第一体育館で、合宿の集大成として部員60名による演技発表会を開きました。圧巻の演技をご覧ください。

◆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

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。



★図書館職員による『おはなし会』

日時 10月9日(金) 午前10時30分～

場所 市立図書館3階 くるみのへや

★「おはなしたまご」による『おはなしこども会』

日時 10月17日(土) 午前10時30分～

場所 市立図書館3階 くるみのへや

★9月の休館日 7日(月)、14日(月)、24日(木)、25日(金)、28日(月)

※10月は通常休館の他に、20日(火)～23日(金)が休館となります。

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	10月2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	10月16日(金)	午後2時～午後5時		9月18日(金) 午後1時予約開始	
母と子の健康相談	10月6日(火).13日(火). 20日(火).27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	10月6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	

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階講堂または 勤労者会館 午前10時～午前11時	10月7日(水)・14日(水)・ 21日(水) 勤労者会館 ・28日(水)
滋野コミュニティーセンター 午前10時～午前11時	10月6日(火)・13日(火)・ 20日(火)・27日(火)
祢津公民館 午後2時～午後3時	10月7日(水)・14日(水)・ 21日(水)・28日(水)
和コミュニティーセンター 午前10時～午前11時	10月5日(月)・13日(火)・ 19日(月)・26日(月)
北御牧公民館 午前10時～午前11時	10月2日(金)・9日(金)・ 16日(金)・23日(金)・30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
10月1日(木)、15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
10月13日(火)、27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)	◆10月5日(月) 午前9時30分～正午 ◆10月23日(金) 午後1時30分～ 午後4時

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
10月10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
10月2日(金)、9日(金)、 16日(金)、23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「医療と介護のおはなし」 10月28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 10月2日(金) 午前9時～正午 10月19日(月) 午前9時～正午	理学療法士へ身体の悩みや運動等について相談できます。
陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	10月19日(月) 午後1時30分～午後3時 総合福祉センター2階 相談室2-2	☎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) 10月20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)



特集 分館交流スポーツ大会

5月から7月にかけて市内5地区で分館交流スポーツ大会が行われました。

地区によっては、雨の影響で実施できなかった競技もありましたが、ソフトボール、野球、ソフトバレー、ビーチボール、マレットゴルフ、ポッチャなどの種目で熱戦が繰り広げられました。

〔各地区の様子〕

田中地区／心配された雨もあがり好天の下、選手、スタッフ総勢220名を超える規模で盛大に開催され、各競技で熱戦が繰り広げられました。ポッチャでは昨年より参加が16チームに増え、子どもたちの大きな声が響きわたりました。より多くの方に参加いただき、地域の交流につながるように、各区におけるスポーツ活動のさらなる広がりを期待しています。

滋野地区／天候にも恵まれ、中央公園での開会式では、地域おこし協力隊員とSanyTOMIスタッフ佐々木このみさんの指導による準備体操により、選手に活力が生まれました。各会場では、大きな声援の下、選手同士の交流と地域の絆が深まり、大会を無事に終えることができました。

柵津地区／前日の大雨でソフトボールは中止となり残念でしたが、どの会場も白熱した戦いを繰り広げ、大変盛り上がりつつありました。チーム一丸となって戦っている姿や、選手の皆さんの笑顔がとても素敵な大会となりました。



▲田中地区



▲滋野地区



▲柵津地区

田 中 地 区

実施：5月24日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	本海野	加沢	県
マレットゴルフ	常田	西海野	城ノ前
ポ ッ チ ャ	本海野A	常田B	田中C

和 地 区

実施：5月31日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	大川	日向が丘	海善寺北
ビーチボール	海善寺	日向が丘	東深井
マレットゴルフ	海善寺北	日向が丘	曾根

滋 野 地 区

実施：5月17日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール	桜井	中屋敷	原口
マレットゴルフ	別府A	赤岩	王子平B
ポ ッ チ ャ	原口B	乙女平A	片羽A、大石B

北 御 牧 地 区

実施：7月5日

種 目	優 勝	準優勝	3位
360歳野球 (北御牧グラウンド)	羽毛山	本下之城	下八重原
360歳野球 (中央公園グラウンド)	御牧原南部	布下	田之尻
ソフトバレー ボ ー ル	宮	御牧原北部A	羽毛山
マレットゴルフ	御牧原南部	下八重原	田之尻

柵 津 地 区

実施：6月21日

種 目	優 勝	準優勝	3位
ソフトボール			
ビーチボール	出場	金井A	新張、金井B
マレットゴルフ	西宮	新張	出場
ポ ッ チ ャ	金井B	新屋A	金井C



◀公民館トップページ



▲北御牧地区



▲和地区

和地区／天候にも恵まれ、総勢約180名の選手が参加しました。屋外ではソフトボールとマレットゴルフ、屋内ではビーチボールとボッチャを行い、各競技熱戦が繰り広げられました。

特にボッチャは今回初めて実施したため、順位は付けませんでしたが、こどもから年配の方まで5分館33名の方が参加され、大変盛り上がりました。来年からの本格的な開催が楽しみです。

北御牧地区／大勢の応援を得て、北御牧地区ならではの、3種目が4会場にて行われました。

皆さま
のご協力
とサポー
トのおか
げで、素
晴らしい
大会とな
りました。

おらほのお宝発見

自然編

今回から新たなシリーズ「自然編」が始まりました。市内に生息する希少な生き物について取り上げます。

オオルリシジミ(その1)

今回は、東御市のシンボルで天然記念物にも指定されている「市の蝶」オオルリシジミを紹介いたします。

シジミチョウとしては大型で、翅の表がルリ色、裏は白地に黒斑と朱色の帯がある美しい蝶です。メスは、表にも数個の黒斑があることでオスとの区別ができます。

朝鮮半島から中国、ロシア極東の一部と日本にのみ分布する稀種で、国内でも青森県など東北地方の一部と長野県、熊本県にのみ分布しています。

県内では、東信と中信に広く分布し、火山性草原、河川堤防と水田地帯(ため池)に見られました。これらの草原環境は、中世以降に牧場(御牧)として維持されてき



浅間山系ミヤマシロチョウの会 会長

花岡 敏道

た地域とほぼ一致することから、オオルリシジミは御牧と共に繁栄してきたということが分かります。年一回、5〜6月に発生(成虫が見られること)し、幼虫はマメ科の植物ク拉拉のつぼみや花を食べて育ち、蛹で冬を越します。

幼虫は、各種のアリと強く関わり、幼虫の背中の方から分泌する蜜を舐めにアリがまとわりつくことで、幼虫を襲おうとするハチや寄生バエから守る共生関係(互いに利益があること)が成立し、蛹になってからもアリが砂をかけて蛹を隠してくれるのです。このク拉拉という植物は、かつて便所のウジ発生防止に使われたことから、ゴウジゴロシの別名もあり、水田の畔で刈り取られなかったことも、オオルリシジミが生きながらえてきた要因のひとつと言われています。

しかし、昭和の高度成長期を境にしてゴルフ場開発などにより草原環境が減少したことから、オオルリシジミも著しく衰亡していくこととなります。

(次回へ続く)

お知らせ

令和8年度第20回北御牧地区 総合作品展 個人作品募集

- ◆開催日／10月24日(土)、25日(日)
- ◆会場／北御牧庁舎
- ◆応募資格／北御牧地区在住・出身・北御牧地区内勤務の方
- ◆出品規格／原則一人2点まで、何種類でも可、すぐに展示できるもの
- ◆募集作品／絵画、写真、書、生花、手芸、工芸、盆栽、陶芸、短歌、俳句、編物、水彩画、水墨画、フラワーアレンジメント、絵手紙等
- ◆応募締切／10月2日(金)
- 申込・問／北御牧公民館
☎67-1010

市民大学講座

- 音楽よもやま話パート11
～公民館でオペラハイライト～
- ◆日時／10月4日(日)
午後1時30分から(開場午後1時)
- ◆場所／中央公民館 3階講堂
- ◆講師／大森 晶子氏
おおもりのあきこ
- 申込・問／左記二次元コードからの電子申請または電話
- 地域づくり支援課
地域コミュニティ推進係
☎75-5506





かみがた てんせい
上方 天誠ちゃん
(本海野)

我が家に笑顔と幸せをもたらしてく
れる天ちゃん、お誕生日おめでとう🎂
これからも元気で健やかに大きく
なってね! パパもママも君のことを
愛してるよ❤️



さかい ゆま
酒井 柚茉ちゃん
(常田)

ゆまちゃん 1歳のお誕生日おめでと
う🎂
お兄ちゃんが大好きで笑顔が素敵な
ゆまちゃん これからもいっぱい食
べて、遊んで、元気に育ってね



さとう すばる
佐藤 澄晴ちゃん
(東上田)

ちゅばる 1歳のお誕生日おめでと
う❤️ ゆっくり一歩ずつ、一緒に成長し
ていこうね😊 生まれてきてくれてあ
りがとう 家族みんなの宝物だよ



ほりうち しずく
堀内 惺月ちゃん
(東上田)

可愛い可愛いしーちゃん❤️
一歳のお誕生日おめでと
う🎂
あつという間の1年でスクスク大き
くなってきてありがとう❤️

☆募集します!!☆ (対象者 10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、9月8日(火) 必着。



▲啓発活動を行う団員

東御市交通少年団 夏の交通安全やまびこ運動レター作戦

7月11日、道の駅雷電くるみの里にて、夏の交通安全やまびこ運動
レター作戦を実施しました。交通少年団の団員が交通安全への願いを込
めて書いたメッセージを啓発品とともにドライバーへ配布し、来訪者に
安全運転を呼びかけました。

後日、ドライバーから「暑い中、活動お疲れさま」「ゆとりのある運
転を心がけます」など、県内外の皆さんから多くの返事が寄せられました。

全国の舞台へ! 伊藤快さんが出場を報告

7月21日、丸子修学館高等学校3年生の伊藤快さんが市役所を訪れ、
全国高等学校総合体育大会陸上競技大会への出場を市長に報告しました。

伊藤さんは、北信越高等学校陸上競技対校選手権大会の5000m 競歩
で3位に入賞し、8月1日に行われた全国大会へ出場されました。

報告会では、「仲間や監督、地域の方、家族の支えがあって今の自分
がいる。北信越の代表として、最後まで諦めずにレースに臨みたい」と
大会への意気込みを語りました。



▲(左)花岡市長 (右)伊藤快さん



▲北信越中学校総合競技大会に出場を決めた生徒たち

北信越中学校 総合競技大会への出場を報告

7月23日、県代表として「第47回北信越中学校総合競
技大会」への出場を決めた市内中学生の皆さんによる報告
会が行われました。

出場するのは、陸上部、男子バスケットボール部、柔道
部、剣道部に所属する皆さんです。

報告会では、生徒が大会に向けた抱負や意気込みを力強
く語りました。



▲(左)B&G財団 朝日田智昭常務理事 (右)花岡市長

災害に強いまちへ 防災拠点の整備がスタート

7月27日、勤労者会館で公益財団法人 B&G 財団の「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築事業」に基づく防災拠点決定書の授与式が行われ、朝日田智昭常務理事から花岡市長に決定書が手渡されました。

本事業では、同財団から3年間で総額4,900万円の支援を受け、防災倉庫の整備や油圧ショベル、スライドダンプ、救助艇、高所作業車などの資機材を導入するほか、それらを活用するための人材育成を行います。花岡市長は「災害が複雑化する中、自治体単独での対応には限界がある。B&G 財団をはじめとする関係機関と連携し、地域を守るための備えを強化し、安全・安心なまちづくりを進めてまいります」と述べました。

見て、乗って、学んだ 交通少年団の視察研修

7月29日、東御市交通少年団が長野市を訪れ、県警察本部の交通機動隊、機動隊、通信指令室などを視察しました。

最新の白バイの走行見学をはじめ、パトカーや機動隊車両への乗車、潜水訓練棟の見学などを体験しました。

通信指令室では、実際に110番通報を受けて対応する様子を見学し、警察の仕事や交通安全について理解を深める貴重な研修となりました。



▲機動隊の視察研修の様子



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 (8月1日現在)

総人口	28,462人(-54)
男	14,182人(-33)
女	14,280人(-21)
世帯数	12,720世帯(-15)

※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)

= 7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 0件 (10件)
救急 163件 (894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 7月分 令和8年7月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	7件	26件	-15件
傷者	9名	32名	-14名
死者(注2)	0名	0名	±0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7月	令和7年7月
最高気温	36.8℃ (22日)	36.4℃ (29日)
最低気温	17.1℃ (7日)	18.2℃ (18日)
平均気温	25.3℃	26.2℃
降水量	23.5mm	41.5mm

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。
	9月 6日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
	9月13日	東御市民病院 (小児科)	☎62-0050	
	9月20日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
	9月27日	ほしやま内科	☎62-3115	
	10月 4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 ※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

第 6 回
東御市文化会館

総合文化フェスティバル

10月1日(木)～4日(日)
9:30～16:30、最終日は16:30終了

展示■絵画、書道、工芸、短詩型文学、陶芸、華道の各部会@ 展示室、ロビー 茶会■10月4日(日)10時～@喫茶室・無料

参加団体：東御美術会、みまき絵画会、日本水彩画会上田支部、加沢書道クラブ、春園会、籐青会、和紙・ちぎり絵、水音句会、現代詩 牧笛の会
土呂〜美、グループ紫、小原流、古流松藤会ふじやなぎ会、遠州流、フラワーサークル心愛、玉椿会

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)

♥かわいい♥動物がたくさん来るよ! 楽しいワークショップもたくさん!

スケッチ大会&アートチャレンジ

9月12日(土) 9時～14時 参加無料 会場：芸術むら公園 小雨決行



申込締切 9/6

水彩の明星・丸山晚霞Ⅱ

開催中～10月12日(月・祝)

明治期に海外へ渡った丸山晚霞、吉田博らの作品が、いま日本へ帰りしています。時を越えて故郷に戻った名品をご覧ください。

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)



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)

“絵を蒐めるなら、こんな絵を蒐めたい”

- ・OP講演会「愛し、愛された木雨・梅野隆の世界―その蒐集とロマンチズム、リリシズム」
9月5日(土)13:00～ 要予約 無料
- ・第12回木雨賞記念講演会 9月5日(土)14:00～ 要予約 無料
- ・学芸員による展示解説 9月26日(土)14:00～ 予約不要 要入館券
- ・ナイトミュージアムコンサート「満ちる月・満ちる音～和と洋の織りなす調べ～」
9月27日(日)18時開演 出演：三井由香(箏)、小林文恵(フルート&ピアノ) 1500円 要予約

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)

予約は☎にて

●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。