

第3回 海野宿ひな祭り

◆開催期間 2月25日(土)～3月20日(月・祝)

期間中は街道沿いの家々に飾られたひな人形を、格子越しに見て歩くことができます。また、ひな人形のライトアップが行われ、普段とは一味ちがう雰囲気の中を散策できます。冬の海野宿で心あたたまる一日をお過ごしください。

◆イベント日時 3月19日(日) 午前10時～午後9時 20日(月・祝) 午前10時～午後3時



◆イベント内容

- ①甘酒とあられの振る舞い(午前10時～午後4時)
来場者に無料で振る舞われます。
- ②着物での来場者へ粗品プレゼント(午前10時～)
当日着物で来場された方には粗品(にほひ袋)を進呈します。(数量限定)
- ③流しびな制作体験(午前10時～午後4時)
ひな人形はイベント当日に制作します。
街道を流れる用水に紙細工のひな人形を流します。
- ④一坪市(午前10時～午後3時)
フリーマーケット・特産品の販売
場所 白鳥神社境内
- ⑤^{あんどん}行燈の点灯
19日(日)午後5時～午後9時、^{あんどん}行燈が灯された幻想的な街道を歩くことができます。



◆出店者募集

一坪市への出店を希望される方は**2月28日(火)**までに下記へお申し込みください。

(28区画先着順、出店料1,000円/日(坪))

問/東御市観光協会(商工観光課 観光係) ☎67-1034

目次
2P～…募集・イベント
4P～…市からのお知らせ
6P～…ホワイトボード

8P……保健案内・3月の相談コーナー
9P……子育てインフォメーション・図書館だより
10P……施設のイベント・日曜当番医

平成28年度 中央公民館生涯学習講座 作品発表会

- ◆日 時 3月4日(土) 午前10時～午後4時
3月5日(日) 午前10時～午後3時
- ◆場 所 中央公民館
- ◆内 容 受講生が一年間学んできた成果の発表
- ☎生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885



平成28年度 高齢者大学受講生 作品展

- ◆期 間 3月7日(火)～3月21日(火)
- ◆時 間 午前9時～午後10時
(初日は正午から、最終日は正午まで)
- ◆場 所 中央公民館2階 ロビー
- ◆展示講座 ・書道 ・かな書道
・きものリメイクとパッチワーク
- ☎生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885



あった介護教室 高齢者介護施設見学ツアー参加者募集

- ◆日 時 3月25日(土) 午前10時～午後3時30分
- ◆集合場所 総合福祉センター2階玄関
- ◆見学施設 市内外の高齢者介護施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、有料老人ホーム、デイサービスセンターなど)
- ◆対 象 市内在住の介護者
介護に興味のある方
- ◆定 員 15名(先着順)
- ◆参加費 1,000円程度(昼食代)
- ◆申し込み 3月17日(金)までに、下記へお申し込みください。

☎東御市社会福祉協議会・地域福祉係
☎62-4455 FAX64-5695

移住者交流会 ～MOVE!103会～ HP

- ◆日 時 3月25日(土)
午後1時30分～午後3時30分
- ◆場 所 コワーキングスペースえべや
- ◆対 象 東御市へ移住した方、東御市へ移住した方と仲良くなりたい方
- ◆内 容 とうみのくらしの魅力を共有しながら、新たなビジネスパートナーやつながりを見つけてもらう会です。
- ・「とうみの"あるある"を言おう！」
 - ・「とうみでこんなことやっています！ やりたいと思っています！」

※詳細は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>をご覧ください。

- ◆参加費 500円(高校生以下は無料)
- ◆定 員 30名
- ◆申し込み 3月17日(金)までに、下記へお申し込みください。

☎地域づくり・移住定住支援室(本館2階)
☎71-6790 メール iju@city.tomi.nagano.jp
コワーキングスペースえべや ☎75-5705

布ぞうり講習会受講生募集

- ◆日 時 3月5日(日) 午前10時～午後3時
- ◆場 所 和コミュニティーセンター
- ◆定 員 10名(先着順)
- ◆講 師 あおやま ひろこ 青山 寛子氏
- ◆持 ち 物 100円(材料費)、ものさし(30cm程度)、はさみ、木綿の布(90cm×3m位)、昼食
- ◆そ の 他 木綿の布は、ゆかたや布団カバーなどがお勧めです。1人1足。サイズは子どもから大人まで作ることができます。
- ◆申し込み 2月27日(月)までに、下記へお申し込みください。

☎和コミュニティーセンター ☎62-0201
(火・木曜日の午後を除く平日)
生涯学習課 生涯学習・スポーツ係



第2回「東御の森」森から学ぶイベント

～「東御の森」(奈良原市有林)から、自然環境を学ぶ講座～

- ◆日 時 3月9日(木) 午後7時～午後9時
受付 午後6時30分
- ◆場 所 中央公民館2階 学習室5
- ◆定 員 30名
- ◆内 容 東御の森の樹木や草木、森の中を流れる所沢川で採取された水生生物のスライドを見ながら、「東御の森」の自然について学びましょう。双眼顕微鏡による水生生物の観察体験もあります。
- ◆講 師 NPO法人 やまぼうし自然学校
か が み きよ 加々美 貴代氏
(株) Biotop Guild みつもり のりあき 三森 典彰氏
- ◆申し込み 3月6日(月)までに、下記へお申し込みください。詳細はお問い合わせください。
- 申込・問/農林課 耕地林務係 ☎64-5898

ごみ減量化・3R推進講演会

- ◆日 時 3月12日(日) 午後2時～午後3時30分
受付 午後1時15分
- ◆場 所 中央公民館2階 講義室
- ◆演 題 「バイオ関連事業の取り組みについて」
～東御市生ごみリサイクル施設の
実現に向けて～
- ◆講 師 共和化工株式会社
バイオ事業推進部 課長 まつざわ やすひろ 松澤 泰宏氏
※共和化工(株)は、生ごみリサイクル施設の運営業務を行う(株)S & Kとうみの構成企業です。
- 問/生活環境課 クリーンリサイクル係
(東部クリーンセンター) ☎63-6814

家庭・地域の 教育力向上のための研修会

- ◆日 時 2月24日(金)
午後7時～午後8時30分
- ◆場 所 中央公民館2階 講義室
- ◆演 題 「性被害の実情と、その後の人生におよぼす影響」
- ◆講 師 メンタルヘルスケアサポートのみやま
の み や ま 野見山 ナオミ氏
- 問/教育課 青少年教育係
☎64-5906



メール配信



(緊急情報等メール配信サービス)

～安心・安全のくらしをサポートします～

配信情報

- ①市内火災情報
- ②災害情報
(市内風水害・県内震度4以上)
- ③不審者情報
- ④その他の情報
(行方不明者・有害鳥獣出没など)



- 携帯電話やパソコンのメールアドレスがあればどなたでも登録できます。
- 情報提供料金は無料です。
(ただし、メール通信料金はお客様の負担となります)
- 登録方法/ tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jpへ空メールを送信すると、本登録手順のメールが届きます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問/企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

不要な農機 引き受けます。

只今【トラクター・管理機】買取強化中!! まずはメーカー名・機種・型式をご連絡ください。

お気軽にお電話ください

0268-62-5262

営業時間
10:00～16:00(土日祝除く)

★訪問回収も承ります!ご相談ください
(※別途出張料がかかります)

注意 ※場合により、処分費用がかかります。
※家電商品・タイヤ・ゴムクローラ単体などはお引き受けできません。
※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

メーカー不問
査定完全無料



唐沢農機サービス

自分で簡単健康管理

HP

健康を管理するために体重や血圧の日々の変化を記録する用紙を用意しました。

- ◆種類
 - ・体重グラフ（1日1回版・朝夜版）
 - ・血圧グラフ（1日1回版・朝夜版）
 - ・体重と血圧の記録
（カレンダー・1日1回版・朝夜版）
- ◆入手方法
 - ・市ホームページから入手する。
 - ・中央公民館、地区公民館に置いてある「健康の記録」ファイルから選ぶ。
 - ・下記窓口で受け取る。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882
健康増進係 ☎64-8883

認知症サポーター養成講座

◆日時 3月8日（水）午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館2階 学習室5

◆持ち物 筆記用具

問／東御市高齢者クラブ連合会事務局
（福祉課 高齢者係）☎75-5090



女性の健康づくりを、自身で考えみんなで支える

3月1日～8日は「女性の健康週間」3月8日は「国際女性デー」

女性特有の健康課題について理解を深めましょう。
喫煙による胎児や赤ちゃんへの影響を防ぎましょう。

女性特有の疾病の予防と早期発見を心がけましょう。

◆期間中の関連する取り組み

①乳がん検診（指定医療機関：東御市民病院）

期間 3月31日（金）まで実施

対象者 40歳以上で今年度偶数年齢の女性

費用 個人負担金2,500円

申し込み 事前に健康増進係までお申し出ください。

※自分の健康は定期的にチェックしましょう。

②母と子の健康相談

日時 3月7日（火）午前9時～午前11時

場所 保健センター（総合福祉センター2階）

※お母さん自身の相談にも応じます。直接会場へお越しください。

③女性のための電話健康相談

日時 3月1日（水）～8日（水）（土・日除く）午前9時～午後5時

※女性特有の体と心のお悩みに、保健師が相談に応じます。保健係までお気軽にお電話ください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883



障害年金専門の社会保険労務士による

無料障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

事前予約制

場所 上田市勤労者福祉センター
上田市中央4-9-1

日時 毎月第一水曜日（変更あり）
13時30分から16時30分

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所
TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

TOMIずくだすポイントキャンペーン 2016 景品と交換しましょう!(3月末締め切り)

「TOMI ずくだすポイントキャンペーン 2016」のポイント付与と景品交換は**3月31日(金)**まで実施しています。1枚目が15ポイント貯まっている方は、忘れずに下記窓口で景品と交換しましょう。

ダブルチャンス抽選を実施

TOMI
ずくだすポイント
対象事業

◆対象者 15ポイント貯まっているカードを期限までに下記窓口へ提出している市民の方(複数可)

◆抽選対象カードの提出期限 **3月10日(金)**まで

※抽選当選者の発表は、賞品の発送と代えさせていただきます。

申込・問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



「各種検診申込兼調査票」の 提出期限は3月6日(月)です

平成29年度に実施する「各種検診申込兼調査票」を、郵送または各区の保健補導員を通じて世帯主に配布しています。職場健診や人間ドックなどで特定健診やがん検診を予定している方、市の検診を受診しない方についても記入の上、提出をしてください。

問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

3月3日は「耳の日」

「耳」の健康に関心をよせ、聴覚・言語障がいへの理解を深める日です。電話の発明者でろう教育者でもあったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

◆「新生児聴覚検査」を受けましょう。

赤ちゃんの1,000人に1～2人は先天性難聴であると言われますが、こうした「聞こえ」の障がいは、早く発見し早くから適切な援助を行うことで、聴覚能力を訓練し心と言葉の成長を助けることができます。

検査は全額自費ですが、お産をする医療機関に相談のうえ、赤ちゃんが生まれたらすぐに検査を受けましょう。

◆「耳」のハテナ?は相談しましょう。

中耳炎やおたふく風邪などの病気、頭部のケガなどが原因で、後から「聞こえ」が悪くなる場合もあります。おやっ?と思ったら、主治医または保健師へ相談してください。

◆母と子の健康相談

日時 毎週火曜日(閉庁日除く)

午前9時～午前11時

場所 保健センター(総合福祉センター2階)

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882



春季全国火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)

まだまだ寒さが残り、家庭や職場でストーブ等の暖房器具で火を使用する機会が多く、また空気が乾燥し、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

全国統一防火標語

— 3つの習慣 —

「消しましょう その火その時 その場所で」

◆寝たばこは、絶対にしない。

◆ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

◆ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

— 4つの対策 —

◆逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

◆寝具や衣類、カーテンへの着火を防ぐために、防災品を使用する。

◆火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

◆お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

問/東御消防署 予防係 ☎62-0119



ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載号(1日・16日)のおよそ1カ月前までに下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。

●東御市総務部企画財政課 広報担当まで
メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎0268-64-5806 FAX63-5431



第2回 東御市総合写真展

- 日時/2月27日(月)～3月5日(日)
午前10時～午後5時まで(最終日は午後4時まで)
- 場所/東御市文化会館 展示室
- 内容/風景・草花・祭・行事などの大判写真約40点を展示します。
- 圃/事務局 白倉 ☎64-2702

第13回 書道部会会員展

- 日 時/3月11日(土) 午前9時～午後5時
3月12日(日) 午前9時～午後3時
- 場 所/中央公民館3階 講堂
- 出品点数/約60点
- 圃/古川暉久 〒389-0504 東御市海善寺729-11
☎62-1394

第38回 東御市舞踊部会発表会

- 日 時/3月12日(日) 開場午前10時 開演午前10時30分
- 場 所/東御市文化会館サンテラスホール
- 圃/文化協会舞踊部会事務局 天野 ☎63-6182

くらしと健康の相談会(無料)

- 日 時/3月3日、10日、17日、24日、31日(毎金曜日)
午前9時30分～午後4時
- 会 場/上田合同庁舎 上田保健福祉事務所2階相談室
- 対 象/失業、倒産、多重債務、家庭問題等で法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなどの健康不安がある方。就労や福祉に関する相談を必要とされる方。
- 内 容/弁護士相談と健康相談、職業相談、福祉相談
※予約制、お一人1時間
- 相談員/弁護士、保健福祉事務所保健師等
ハローワーク、社会福祉協議会職員等
- 申し込み/弁護士の相談は開催日の4日前までに、就労や福祉等の相談は開催日の1週間前までに、電話等でお申し込みください。
- 圃・圃/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎25-7149・FAX23-1973
メールuedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

上田創造館だより

冬の星空観望会

- 日 時/2月25日(土) 午後6時30分～午後9時
- 場 所/屋上 天体観測室
- 内 容/冬の星座や金星などを観察しましょう。
- その他/当日4階で受け付けしますので、直接会場へお越しください。

第18回 絵手紙展

- 開催日時/3月11日(土)～20日(月)
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
- 開催場所/1階 文化ホール
- 圃/上田創造館 ☎23-1111

おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう! 春休み子ども体験教室

- 子どもと高齢者との交流を深めながら、いろいろな体験を通じて「やる気」や「協調性」を育てる教室です。
- 日 時/3月29日(水) 午前8時30分～午後4時
※ご希望により午後5時までお預かりします。
- 集合場所/北御牧庁舎 2階
- 内 容/いちご狩り(塩田)、昼食作り、工作等
- 参 加 費/500円(保険料・材料費等)
- 対 象 者/小学1～3年生
- 持 ち 物/エプロン、三角巾、水筒、参加費
- 定 員/20名(応募多数の場合は抽選となります)
- 申し込み/3月13日(月)までに、下記へお申し込みください。
- そ の 他/事故防止のため保護者の送迎をお願いします。
- 圃・圃/(公社)上田地域シルバー人材センター東御支所
☎61-6565 FAX61-6465

司法書士と精神保健福祉士による

こころ・いのちと法律の無料電話相談会

- 日 時/3月4日(土) 午前10時～午後4時
- 専用電話番号/0120-448-788(フリーダイヤル)
※当日のみの専用(臨時)の番号です。
- そ の 他/秘密は厳守します。
- 圃/長野県司法書士会 〒380-0872 長野市妻科399番地
☎026-232-7492 FAX026-232-6699

自動車の登録・検査手続きはお早めに

- 毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検手続きは、1カ月前から受検できますので、なるべく2月中旬に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。
- 圃/長野運輸支局
(登録)050-5540-2042 (検査)026-243-5525

介護料支給および交通遺児等への 育成資金の無利子貸付のご案内

○介護料の支給

自動車事故により「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害（自賠法施行令別表第一の「第1級1・2号」「第2級1・2号」に認定、若しくは同程度）を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方に次のとおり介護料を支給します。

支給額（月額）特I種 68,440円～136,880円
I種 58,570円～108,000円
II種 29,290円～54,000円

○交通遺児等への育成資金の無利子貸付

自動車事故により保護者が亡くなられたり、重度後遺障害を残すこととなったご家庭の中学校卒業までのお子様を対象に、育成資金の無利子貸付を行っております。

貸付額（無利子）はじめに一時金 155,000円
毎月 20,000円
入学支度金（小・中学校入学時）44,000円
返還方法／中学校卒業後から6ヶ月または1年の据置期間
経過後に月賦または半年賦併用による20年以内
での均等払い

※高校・大学等へ進学された場合、在学中は返還が猶予されます。

○詳しくはお問い合わせください。

● 〇 / 独立行政法人自動車事故対策機構長野支所

☎026-480-0521 FAX026-263-1570

長野市南長池710-3 長野県トラック会館2階

高齢者なんでも無料電話相談

○日 時 / 毎週月・木（祝日を除く）

午後1時30分～午後4時

○対 象 / 高齢者ご本人、ご家族、福祉関係者、行政機関の方（地域包括センター、福祉施設関係者、ケアマネージャー、社会福祉士など）

○相談時間 / 30分程度

○相談専用電話番号 / 0120-65-9674

● 〇 / 長野県弁護士会 ☎026-232-2104

投資被害110番

○日 時 / 2月24日（金） 午前10時～午後5時

○相談専用ダイヤル / 026-217-8477

○内 容 / ・強引な勧誘で取引を始めてしまった

・商品の内容が事前の説明と違った 等

※投資に関するトラブルなら何でもご相談ください！

○その他 / 相談無料（通話料はご負担ください）

秘密は厳守します。

● 〇 / 長野県弁護士会 ☎026-232-2104

今年度の「サラ・さらさ」の配布は 終了しました

清浄園で昨年9月から配布を再開していました「サラ・さらさ」（焼成汚泥肥料）ですが、お陰さまで地域の皆様にご好評をいただき、予定よりも早く在庫がなくなりましたので配布を終了しました。

なお、来年度も配布を予定していますので、配布再開時期などの詳細が決定次第、広報等で改めてお知らせします。

● 〇 / 上田地域広域連合 清浄園 ☎22-2339

全国青年司法書士 —当番司法書士ホットライン—

○無料電話相談 / 月曜日～金曜日 午後2時～午後6時

☎03-3359-3639

○相談内容 / クレジット、悪質商法、サラ金、ヤミ金、多重債務、養育費、労働 など

無許可で商品先物取引の勧誘を 行う業者に気をつけて!!

～勧誘されても、ハッキリと断りましょう～

●商品先物取引法に基づく国の許可を受けていない業者が、一般消費者に対して、シカゴ大豆の先物取引やCFD取引（店頭取引）を行うことで、被害が生じているとの相談が寄せられています。

●商品先物取引法に基づく許可を受けている業者かどうかは、農林水産省および経済産業省のホームページ等で確認できます。

●無許可業者から勧誘を受けても契約・取引を行わないでください。

※無許可業者に関する苦情・お問い合わせは下記の相談窓口まで

○大豆、コーン、砂糖等の農産物については

農林水産省 商品先物相談窓口 ☎03-3501-6730

○金、プラチナ、原油等の経済産業物資については

経済産業省 商品先物相談窓口 ☎03-3501-1776

みんなでやろう!たのしいふわっとテニス

○日 時 / 3月12日（日） 午前9時30分～正午

○場 所 / 東御中央公園第一体育館

○対 象 / 小学生以上

○内 容 / 上小地区発祥のニュースポーツである「ふわっとテニス」を体験し、日頃の運動不足の解消やいろんな世代との交流を図ります。
ルールの説明と練習後に参加者同士によるミニゲームを行います。

○持 ち 物 / 室内シューズ

○申し込み / 下記にお申し込みください。当日申し込み可。

● 〇 / 上小ふわっとテニス協会事務局 ☎090-1865-5689

3月の地域包括支援センター案内

問／福祉課 地域包括支援係（総合福祉センター内）
☎64-5000

らくらく教室		
中央公民館 (1階学習室)	1日、8日、15日、 22日、29日	午前10時～ 午前11時
滋野コミュニティー センター(2階)	7日、14日、21日、 28日	午前10時～ 午前11時
祢津公民館(2階)	1日、8日、15日、 22日、29日	午後2時～ 午後3時
和コミュニティー センター(2階)	6日、13日、27日	午前10時～ 午前11時
北御牧公民館 (2階)	3日、10日、17日、 24日、31日	午前10時～ 午前11時
東御はつらつ体操inゆうふる		
ゆうふるtanaka	6日、13日、20日、 27日	午後3時～ 午後4時
筋トレ教室		
総合福祉センター	7日、14日、21日、 28日	午後2時～ 午後3時
筋のばし教室		
総合福祉センター	2日、9日、16日、 23日、30日	午後2時～ 午後3時

保健案内



問／健康保健課 保健係（総合福祉センター内）
☎64-8882

乳幼児健康診査		対 象	
3歳児健診	3月14日(火)	平成26年1月生	
10か月児健診	3月15日(水)	平成28年5月生	
1歳6か月児健診	3月21日(火)	平成27年9月生	
4か月児健診	3月22日(水)	平成28年11月生	
2歳児歯科健診	3月23日(木)	平成27年1月生	
受付時間：午後1時～1時15分（3歳児健診のみ午後0時45分～1時15分） 場 所：市保健センター（総合福祉センター2階） 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック ※1歳6か月児・2歳児歯科健診のみ歯ブラシ （本人用・仕上げ用）・コップ			
個別予防接種 実施期間：通年 希望者(保護者)は、直接医療機関で予約してください。 持ち物：母子手帳、予診票、体温計 対象期間以外は、費用全額自己負担となりますので、ご注意ください。詳細については、市ホームページか「保健ごよみ」をご覧ください。			
ごっくん 離乳食教室 対象：平成28年10月生	3月16日(木)	場 所 市保健 センター	受付時間 午前9時15分 ～ 午前9時30分
もぐもぐ 離乳食教室 対象：平成28年7月生	3月1日(水)		
持ち物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食食用エプロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン			

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

地域活動支援センター (対象：障がいや心に病を持った方など)		
東御障がい者相談センター さくら2階(田中185-2)	平日	午前10時～午後3時

はーと・ほっと・サロン (対象：心に病を持った方やその家族など)		
滋野コミュニティー センター(和室)	3月13日(月)	午後1時30分～ 午後4時30分

3月の相談コーナー

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日 (閉庁日を除く)	午前9時～午前11時	保健センター	不要	保健係 ☎64-8882
精神科医による こころの相談	3月2日(木)	午後1時30分～ 午後3時30分		予約制 2名まで	
こころの健康・依存症 に関する相談	月～金曜日 (閉庁日を除く)	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	健康増進係 ☎64-8883
生活習慣病相談	月～金曜日 (閉庁日を除く)	午前9時～午後5時		不要	
脳いきいき相談	毎週水曜日 (閉庁日を除く)	午前9時～ 午後4時30分	総合福祉センター	予約制 (電話で)	地域包括支援係 ☎64-5000
認知症介護家族の会	毎月第3金曜日 (閉庁日を除く)	午後1時30分～ 午後3時		不要	
心配ごと相談	3月3日(金)	午前9時～正午 (受付午前11時30分まで)	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・消費生活など)	3月17日(金)	午前9時～午前11時 (受付午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制 その他不要	
女性弁護士法律相談	3月29日(水)	午前9時～午前11時		予約制 4名まで	

3月 子育てインフォメーション

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp



東部子育て支援センター

ママ～ずのおたのしみ会	6日(月)	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会 (篠原君江助産師)	7日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	9日(木)	午前10時～午前11時
子育て期の母親のための就業相談	13日(月)	午前9時30分～午前11時
こうえんひろば <small>すくすくポイント (東御中央公園、大型すべり台前集合)</small>	21日(火)	午前10時～午前11時
すくすく相談 テーマ「ただこね・叱り方②」 ～親子で育つ向き合い術～	22日(水)	午前11時～午前11時30分
3月生まれのお誕生会	23日(木)	午前11時～午前11時30分

みまき未来館 時間：午前10時～午前11時30分

ふれあいひろば	1日(水)
わんぱくビクス・子育て期の女性のための就労相談	8日(水)
絵を見る会	9日(木)
0歳児のママひろば① (歯科講話)	10日(金)
0歳児のママひろば②	16日(木)
おもちゃドクター	23日(木)

ぼけっとひろば 時間：午前10時～午前11時30分

東部子育て支援センター	2日(木)	内容 わらべうたあそび 持ち物 水筒、おやつ (おにぎり可) など
滋野コミュニティーセンター	3日(金)	
柵津公民館	14日(火)	
和コミュニティーセンター	15日(水)	
北御牧子育て支援センター	17日(金)	

※3月のぼけっとライトはありません。

のびのびっこ 時間：午前10時～午前11時30分

田中	10日(金)	お別れ会 (中央公民館1階和室) ※要事前予約
滋野	13日(月)	お別れ会 (北御牧子育て支援センター) ※要事前予約 持ち物：会費300円、飲み物、フォーク、スプーン
柵津	15日(水)	お別れ会 (柵津児童館) ※要事前予約
和	15日(水)	和ぼけっとに参加

問/東部子育て支援センター ☎64-5814
北御牧子育て支援センター (みまき未来館内) ☎67-3676

3月 園 開 放

園名	電話番号	日時
市立保育園		
田中保育園	☎62-1602	3月の園開放はありません。
滋野保育園	☎63-6468	
柵津保育園	☎63-6816	
和保育園	☎63-6815	
北御牧保育園	☎67-2093	
海野保育園	☎62-2800	3月の園開放はありません。
くるみ幼稚園	☎62-0164	3月の園開放はありません。

図書館だより

新着本案内

◇ 一般書

- 屋根をかける人 門井 慶喜：著
- いま、兜太は 金子 兜太：著
- 本を読むひと アリス・フェルネ：著
- ウェブに夢見るバカ ニコラス・G・カー：著
- 心の嵐を青空に 美輪 明宏：著
- シベリア抑留 富田 武：著
- 骸骨考 養老 孟司：著
- 住み継ぐ家の物語2 川上 恵一：著
- デヴィッド・ボウイ ユリシーズ：編
- 血管が老けないのはどっち？ 池谷 敏郎：著
- 再発！それでもわたしは山に登る 田部井 淳子：著
- 作りおき瓶詰たれ・ソース 高垣 恵美子：著
- サラリーマン「ダブル収入」実現法 石川 貴康：著
- 赤松小三郎ともう一つの明治維新 関 良基：著
- プロが教える現場で役立つ手書きPOP さとだて ゆめこ：著

◇ 児童書

- 紅のトキの空 ジル・ルイス：作
- くろぐミ団は名探偵 ユリアン・プレス：作
- ジョージと秘密のメリッサ アレックス・ジーン：作
- おとのさま、スキーに行く 中川 ひろたか：作
- 明日にトライ！ リーチ・マイケル物語 ひろはた えりこ：文
- ライバル・オン・アイス2 吉野 万理子：作
- にっこりおすしとわさびくん 佐川 芳枝：作
- ルルとララのアロハ！パンケーキ あんびる やすこ：作
- ざしきわらし 町田 尚子：絵
- かぶきわらし 庄司 三智子：絵
- 雪ふる夜の奇妙な話 大野 隆介：作
- だるまちゃんとおうちちゃん 加古 里子：絵
- フローレンス・ナイチンゲール テミ：作
- いいにおいのおならをうるおとこ ブルーノ・エッツ：絵

3月の行事予定

会場は、くるみの部屋 (絵本コーナー) です。

★「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日 時 3月18日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
内 容 絵本・テーブルシアター・手あそびなど

★図書館職員による★おはなし会

日 時 3月10日(金) 午前10時30分から
対 象 未就園児とその保護者
テーマ 『たくさんたべたね』
内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 2月24日(金)、3月24日(金)
年度末図書整理日 3月31日(金)

開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分
土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時
休 館 日 月曜日 (月曜日が祝日・休日の場合は開館し、翌平日が休館)

問/東御市立図書館 ☎64-5886

●発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431
 メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

No.297 平成29年2月16日

●編集/東御市総務部企画財政課 ●印刷/㈱アオヤギ印刷

●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。

●参加費（受講料）、申し込みの記載のないものは、参加費無料、申込不要です。 ●問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。



「スタインウェイ」を弾こう!

春のピアノコンサート



3月5日(日) 13:00開演 入場無料

※参加募集は定員に達しましたので、締切しました。

夜乃会 XXXIV

東御市文化会館 × 合同企画
エフエムとうみ
FM78.5MHz で同時中継



F M長野「汐入規予 I'm with you」パーソナリティー

汐入 規予

Kiyo Shioiri

3月16日(木) 19:00開演 1,000円

ワンドリンク付
★今回は、ヴィラデスト

東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp TEL 0268-62-3700

■FAX 0268-62-3262

■開館時間 9:00~22:00

■〒389-0515 東御市常田505-1

■窓口受付 9:00~17:30

丸山晚霞 おもしろ雑学「丸山晚霞記念館だより」当館で無料配布。HP、図書館でも閲覧可。右のQRコードでサイトに直行!

※新規収蔵作品受入作業、収蔵庫改修のため3月31日まで休館となります。

※教育普及活動、その他ご質問などは通常通り対応させていただきます。



■TEL 0268-62-3700 ■FAX 0268-62-3262 ■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内



松下春雄とサンサシオンの仲間たち展

新収蔵品展と作者不詳展

開催中
~3月29日(水)

・東信濃の工芸作家展 開催中~2月28日(火)

・燦々会展 3月2日(木) ~3月14日(火)

■送迎 3月19日(日) 10:45田中駅発、15:00当館発 要予約

■TEL 0268-61-6161 ■FAX 0268-61-6162 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料 800円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



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
2月19日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
2月26日	ほしやま内科	62-3115
3月5日	酒井医院	64-3170
3月12日	東御市民病院	62-0050
3月19日	せき内科クリニック	64-7171

※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連絡してください。

※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・夜間当番医の電話案内 長野県救急医療情報センター ナビダイヤル ☎0570-088199

夜間の内科・小児科	上田市内科・小児科初期救急センター 診療受付時間：午後7時～午後10時30分 電話相談時間：午後7時～午後11時 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
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会のホームページで確認してください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

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

診療時間：午前9時～午後3時

住 所：上田市材木町1-3-6

電話番号：24-8020

(カーナビ検索用 ☎0268-22-2160)