

第14回 子どもフェスティバル

とき 5月13日(土) 午前9時30分～午後1時

ところ 東御中央公園一帯

※雨天の場合は、
東御中央公園第一・第二体育館で開催
(上履きをご持参ください)

※駐車場が狭いため、できるだけ乗りあわせでお越しください。

催し物案内 (催し物の内容等は変更になる場合があります)

- ▶ わたあめ配布
- ▶ 手話ダンス
- ▶ マジックショー
- ▶ 工作教室
- ▶ ポップコーン配布
- ▶ ふわふわピエロ
- ▶ 太鼓体験
- ▶ ストーンペイント
- ▶ 食べ物、展示販売
- ▶ 草笛教室
- ▶ ティスクターゲット
- ▶ バルーンアート



- ▶ 非常用おにぎり作り体験
- ▶ スライム作り
- ▶ 子ども太鼓演奏
- ▶ 獅子舞
- ▶ クラフト
- ▶ 木工広場
- ▶ 移動図書館車
(利用者カードお持ちください)
- ▶ 特殊車両コーナー
(はしご車・白バイ等)
- ▶ 放水体験 など



まだまだ
たくさんの催し物
があるよ。



ご協力をお願いします

会場にはゴミ箱を設置しませんので、
ゴミは各自で持ち帰るようご協力をお
願いします。

交通規制のお知らせ

日時 5月13日(土)
時間 午前9時～午後1時30分
区間 武道館前駐車場入口～新屋配水池
ご理解とご協力をお願いします。

問/教育課 青少年教育係 ☎64-5906

目次
2P～…募集・イベント
7P～…市からのお知らせ
11P……ホワイトボード

12P……保健案内・5月の相談コーナー
13P……子育てインフォメーション・図書館だより
14P……施設のイベント・日曜当番医

平成29年度 東御市生涯学習出前講座

この講座は、市民の皆様が知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等が講師として出向き講座を「出前」するものです。

- ◆対象者 市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体やグループなど。
- ◆講座内容 メニュー表からお選びください。(メニュー表にない場合はご相談ください)
- ◆開催日時 月～金 午前9時～午後9時(2時間以内) 土・日曜日、祝日は閉講
所要時間は、内容により変わることがあります。
- ◆開催場所 手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします。(自宅も可)
- ◆出前費用 無料。ただし講座に必要な材料費等は実費になります。
- ◆申し込み 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、申込書を提出してください。
- ◆その他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換はできますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられませんのでご理解をお願いします。



申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885 FAX64-5610

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度(政治団体からの依頼は不可)
2	防災について	60		災害への日頃からの備え
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市の総合計画と重点施策	60	企画財政課	市の目指すべき将来像とその実現に向けた施策の取組内容
5	東御市の統計について	30		市の統計(人口、産業、福祉等)
6	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90~120	地域づくり・移住定住支援室	地域での会議や話し合いを円滑に進めるための手法(ワークショップの方法等)を学ぶ
7	市民課窓口業務講座	60	市民課	戸籍、住民登録、印鑑登録の届出や証明書等の交付
8	国民健康保険の話	60		国民健康保険の制度と手続き
9	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
10	後期高齢者医療制度の話	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き
11	税金の話	60	税務課	地方税の種類やしきみ
12	生活環境の話	60	生活環境課	身近な生活環境の問題と環境基本計画
13	クリーンリサイクルタウン	60		(1)東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
14	東御市<説明会編>	60		(2)生ごみリサイクルシステムについて
15	クリーンリサイクルタウン 東御市<施設見学編>	90~120		東御市のごみ処理等の施設見学
16	地球温暖化対策の話	40		地球温暖化の影響、家庭でできる取り組み、市役所の取り組み
17	男女共同参画のまちづくり	30~60	人権同和政策課	一人ひとりが輝く地域づくりをめざして
18	乳幼児のあそび講座	60	子育て支援課	親子で楽しく遊べるゲーム・おもちゃ作り
19	子どものこころの育ち	60		乳幼児期の子どものこころの育ちとかかわり方について
20	介護保険ってなあに?	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明、紹介
21	介護予防でいつまでもはつらつと	60		認知症予防、かんたんな体操など内容は相談に応じます
22	いざという時のために知って安心! 成年後見制度	30~60		自分や家族の判断能力が低下した時に備える、成年後見制度の説明・相談
23	災害時支えあい台帳登録制度	60~90		避難をする際に助けがいる人を、普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり
24	認知症サポーター養成講座	90		認知症を正しく理解し、関わりや見守り方を学びましょう(冊子代実費)
25	すこやか親子でいこう!	60	健康保健課	子どもの成長、発達について
26	Check こころの健康	60		こころの病気とその予防法、対処法について
27	Action 健康づくり ウォーキング講座	60~90		ポールを使った歩き方、インターバル速歩等健康づくりに効果的な歩き方について
28	Action からだ動かして、 すっきり改善教室	60		生活習慣病を防ぐための筋力トレーニング、体操等の紹介

No.	講座名	時間(分)	担当課	内容	
29	Check 自分の体、たしかめてガッテン	20~60	健康保健課	・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣	
30	Check 市のがん検診の受け方	20~60		市で実施しているがん検診の受け方について	
31	Eat 今日からはじまる減塩生活	20~60		高血圧を防ぐための食品選び、食べ方、調理方法等について	
32	Eat・Action 糖を上げないコツ	20~60		血糖が気になる方の原因と対策について	
33	Eat 健康に食べるってなあに？	20~60		・子どもから大人までバランスのとれた食事について ・コンビニ食、外食等での選び方について	
34	おらほの地区の健康状況について	30~90	市民病院	5地区の健康課題について	
35	乳幼児に多い病気とケガ	60		いざという時の応急処置	
36	禁煙を考えてみませんか	60		禁煙支援の方法を一緒に考える	
37	薬物乱用防止	60		覚せい剤、麻薬乱用による害について	
38	薬との上手なおつきあい	60		薬の飲み方・飲んだ後、薬はどうなる	
39	糖尿病の話	30~60		糖尿病(生活、検査、薬の話、食事の話)	
40	みんなで防ごう！身近な誤飲事故	30~60		子どもや高齢者の誤飲事故と防止策	
41	市民病院の目指す医療と方向	60		市民病院が置かれている現状と今後担う医療	
42	助産所ってどういうところ？	30~60		助産所 とうみ	自然なお産と助産師の係わり
43	生命の話	30~60			幼児~高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
44	子どもに伝える命の大切さ	30~60			保育園、小中学校の保護者向けに命の大切さを伝える
45	市の農業用水	40	農林課	農業用水について	
46	市の農業	40		市の農業の現状と課題	
47	中小企業向けの助成金・融資制度	30	商工観光課	商工業振興条例助成金と融資制度	
48	湯の丸高原の四季	30		花を中心に紹介したビデオ上映	
49	住宅が建設できる場所はどのようなところ？	30~60	建設課	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて	
50	潤いのある道づくり	30~60		地域の工夫を活かした道路	
51	都市計画制度	60		都市計画の制度全般	
52	生活に欠かせない上水道と下水道	120	上下水道課	上下水道のはたらき、水の大切さ、水の循環等について (施設見学可)	
53	人権教育講座	60		差別のない社会づくりをめざして、人権感覚を高める	
54	青少年の健全育成	60	教育課	地域で育てよう おらほの子ども	
55	青少年の健全育成 ～メディアリテラシー講座～	応相談		「テレビやゲーム等の電子機器との長時間接触が子どもにおよぼす影響」家庭や地域で大切にしたいこと (時間等詳細については応相談)	
56	青少年の健全育成 ～ネットリテラシー講座～	応相談		「スマホ・インターネットの悪影響から子どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴(時間等詳細については応相談)	
57	青少年の健全育成 ～自然に親しむ～	30~		気象予報士による季節にあった天気と星座の話・星空観測	
58	生涯学習とは	20	生涯学習課	生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ	
59	市の文化財と歴史・埋蔵文化財・アケボノゾウ化石	90~120		市内の文化財と歴史・埋蔵文化財と発掘された遺物・アケボノゾウ化石・高山植物等	
60	おはなしサービス	30~60		紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ	
61	やさしい家庭介護	60	社会福祉 協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法	
62	ボランティア！あなたも活動できるきっかけづくり	60		体験を通じてボランティア活動を考える	
63	地域の助け合い、支え合いの福祉活動	60		地域で始めるお互いさまの福祉づくり	
64	地域を点検！福祉マップを活用してみませんか	60		福祉マップのつくり方	
65	障がいがある方への理解と福祉体験	60		車イス・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢者体験や障がいを持つ人の体験談	
66	成年後見制度ってなあに？	60~90		成年後見制度や日常生活自立支援事業	
67	エンディングノートを作ろう	60~90		エンディングノートの概要と書き方	

市営住宅入居者募集

HP

◆一般募集

募集住宅名	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃(円)
瓜田団地(304号)	3DK	S56	県118番地1	1	17,000～25,400
日向が丘団地(A-1105号)	3DKB	S61	海善寺854番地90	1	17,300～25,800
大日向住宅団地(102号)	3DK	H2	大日向166番地1	1	20,500～30,500

* 1 間取りの表示 算用数字：室数 LDK：居間兼台所兼食事室 DK：台所兼食事室 B：浴室のみ(風呂釜・浴槽持込)

* 2 家賃月額が入居者の収入により異なります。

◆受付期間 5月1日(月)～5月15日(月) 午前8時30分～午後5時15分(閉庁日は除く)

◆抽選日 6月6日(火) 午前10時 庁舎2階 202号室

◆注意事項 ・市営住宅に入れる条件に該当する人だけが入居申し込みをすることができます。

・入居条件等については、市ホームページをご覧ください。

・申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。

◆申し込み 所定の申込書に必要書類を添付し、下記へ直接提出してください。

申込・問/建設課 住宅係 ☎64-5882

平成29年度 東御市民大学講座(前期)のお知らせ

「地域を知る・生き方を学ぶ」をテーマに今年も市民大学講座を開講します。年間10回の講座を予定していますが、そのうち前期を下記のように計画しました。なお、定員のある講座は、事前に申し込みが必要になります。

期 日	演 題	講師(敬称略)	会場と時間	申 込
① 5月27日(土)	江戸文化と大相撲 ～雷電が活躍した時代～	やまだ じゅんこ 山田 順子 時代考証家	中央公民館講義室 午後1時30分～午後3時	不要
② 6月11日(日)	<歴史特別講演> 戦国時代を駆け抜けた 依田信蕃と真田昌幸 ～武田氏を支えた 二人の武将の肖像～	ひらやま ゆう 平山 優 山梨県立中央高等学校教諭 山梨県立博物館副主幹 大河ドラマ「真田丸」 時代考証	中央公民館講堂 午後1時30分～午後3時	不要
③ 6月17日(土)	力士雷電の足跡をたどる	ほった ゆうじ 堀田 雄二 東御市生涯学習課	現地研修 (市内、小諸市、上田市) 午後1時30分～ 午後4時30分 ※マイクロバス使用	定員20名
④ 7月22日(土)	雷電の手紙	てらしま たかし 寺島 隆史 元上田市立博物館館長	中央公民館講義室 午後1時30分～午後3時	不要
⑤ 8月11日 (金・祝)	湯の丸高原の自然散策と 晚霞記念館企画展見学	しみず としみち 清水 敏道 さとう さとし 佐藤 聡史 観光協会山岳ガイド	現地研修 (湯の丸高原、晚霞記念館) 午前9時～午後3時30分 ※マイクロバス使用	定員20名
⑥ 9月23日 (土・祝)	くるみ栽培の歴史と現状	はなおか すみお 花岡 澄雄 日本くるみ会議会長	中央公民館講義室 午後1時30分～午後3時	不要

申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

たけのこ学級受講生募集

- ◆対 象 者 ・こあら組 2才児くらいの保護者
・ひよこ組 0～1才児くらいの保護者
- ◆定 員 各組 24名（先着順）
- ◆申し込み 4月24日（月）受付開始。下記へ電話でお申し込みください。
- ◆場 所 中央公民館
- ◆時 間 午前10時～午前11時30分（予定）
- ◆参加費 2,000円（調理実習費、安全保険料を含む）ただし、子どもが2人いる場合は、2,200円。
- ◆そ の 他 学習内容に応じ、託児ボランティアがあります。

●●● 29年度 たけのこ学級学習計画 ●●●

	こ あ ら 組	ひ よ こ 組
1	5月24日（水）こあら組・ひよこ組 合同開講式	
2	6月16日（金）「ほめるより子どもが伸びる勇気付け」 ラディアントスマイル 笠原 睦美氏	6月26日（月）調理実習「野菜を使って楽しくおやつ!」 女子栄養大学生涯学習講師 飯島 敦子氏
3	7月13日（木）「骨盤を整えるエクササイズ」 金井 みちる氏	7月24日（月）「親子ヨガ」 スポーツインストラクター 後藤 知子氏
4	8月31日（木）「ママのためのウイルス・感染症予防講座」 市民病院看護部長 谷川 幸弘氏	8月25日（金）「ほめるより子どもが伸びる勇気付け」 ラディアントスマイル 笠原 睦美氏
5	9月14日（木）大きなバスに乗って 「湯川ふるさと公園」へ行こう	9月15日（金）「0才からの親子リトミック」 リトミック研究センター 北島 由美氏
6	10月5日（木）こあら組・ひよこ組合同講演会 「ズボラママでも簡単キレイなキッチンに!」 ハウスキーピング協会 齊藤 絵美氏	
7	11月7日（火）調理実習 「かざり巻き寿司」 東御市食生活改善推進協議会	11月17日（金）「絵本でセラピー」 絵本作家 おおつかまきこ氏
8	12月6日（水）こあら組・ひよこ組合同「親子で楽しくクリスマスコンサート」 カワイ音楽教室講師 小林 恵理氏、荒川 愛枝英氏	
9	1月15日（月）「アロマセラピー」 アロマコーディネーター協会 五十嵐 知子氏	1月19日（金）「美文字講座」 小学校講師 宮下 朱美氏
10	2月9日（金）こあら組・ひよこ組合同閉講式 講演「イライラしないママになる魔法の質問」 M・H・ハーモニー代表 山本 深雪氏	

※第1、6、8、10回は、こあら組・ひよこ組合同で行います。

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

2017雷電まつり ＜東御どすこいSUNSUN＞ お祭り運営スタッフ大募集!

- ◆活動内容 イベントの企画や踊りの推進、当日までの準備会議、当日の運営。
- ◆申し込み 下記へ電話でお申し込みください。
（随時受付）

問／雷電まつり実行委員会事務局
商工観光課 商工労政係
☎64-5895



協力者募集! 東御市型グリーンツーリズム情報交換会

平成28年度から展開している東御市型グリーンツーリズムでは、体験プランを提供いただける協力者を募集しています。

グリーンツーリズムの概要および仕組みの説明や、昨年の利用状況等について情報・意見交換を行います。

- ◆日 時 4月27日（木）午後6時30分から
- ◆場 所 勤労者会館2階 大会議室（市役所西側）
- 問／商工観光課 観光係 ☎64-5895

心の健康づくり講座

◆テーマ・日時

第1回 5月31日(水)

午後6時30分～午後8時30分

「こころノート

～ストレスとの上手なお付き合い～」

第2回 7月11日(火)

午後1時30分～午後3時30分

「心の運動教室

～心のストレッチ・心の筋トレ～」

第3回 9月12日(火)

午後1時30分～午後3時30分

「こころ旅

～幸せな旅になるために～」

◆場 所 総合福祉センター3階 301,302研修室

◆講 師 公益財団法人身体教育医学研究所

研究部長 朴 相俊 氏

※託児を希望する方は1週間前までに下記へご連絡ください。

東御こころのむきあいネット<http://www.mukiai.net>もご覧ください。

申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



防災ラジオはお持ちですか？

災害等が発生した場合、防災ラジオは市からの情報を得る重要な機器です。

※防災ラジオは、無料貸与ですので、お持ちでない方は下記へ連絡してください。

申込・問／企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

<4月3日号のお知らせ版13P>

ラジオ広報番組の訂正とお詫び

次の様に訂正してお詫びします。

(誤) ◆103協力隊活動中

毎週火曜日 午後4時～午後4時55分

(正) ◆みみよりとうみ

毎週水曜日 午後4時～午後4時55分

女性学級 受講生募集

◆受講期間 5月～平成30年2月(月1回)

主に毎月第3水曜日

午後1時30分～午後3時

◆受講料 2,000円(材料費・視察研修費等は別途)

◆申し込み 5月8日(月)までに、下記へお申し込みください。

【開講式および第1回講座】

◆日 時 5月17日(水) 午後1時30分～

◆場 所 中央公民館2階 講義室

◆内 容

第1回講座：「自分がやってみたい講座を考えよう！」
ワークショップブレインストーミングを行いながら、
どんな講座をやってみたいかを考えます。提案したものが年間の講座に反映されます。

(昨年の講座例：テーブルマナー・史跡探索・そば打ちなど)

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係

☎64-5885

女性弁護士による法律相談会

◆日 程

第1回	5月31日(水)
第2回	7月26日(水)
第3回	9月27日(水)
第4回	11月29日(水)
第5回	平成30年1月31日(水)
第6回	3月28日(水)



◆時 間 午前9時～午前11時
(1人30分、4名まで)

◆場 所 東部人権啓発センター2階 相談室

◆対 象 者 市内在住または在勤の方

◆内 容 DV、結婚・離婚、隣人とのトラブル等、
法律問題に関すること

※弁護士がすでに受任している依頼者の相手方からの相談は、弁護士倫理上、お受けできません。

◆申し込み 下記へ電話でお申し込みください。

託児あり(希望の方は申し込みの際にお知らせください)

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902

クルミ黒斑細菌病の防除について

クルミの葉や果実に黒色斑点症状を示す「クルミ黒斑細菌病」が、昨年も市内全域で蔓延し、今年も流行することが危惧されます。この病気は、雄花、新葉、果実などに病斑が生じ、深刻な場合には早期落果や病斑が果仁に達するなど、収穫に大きな影響をおよぼす病害です。

「クルミ黒斑細菌病」の防除薬剤として、ICボルドー66Dの使用が認可されており、雄花開花期からほぼ10日間隔で3回（4月下旬、5月上旬、5月中旬）、梅雨時（6月上中旬、7月上旬）の2回、合計5回の散布を推奨しています。早期から防除を徹底することで落果や病害の発生を抑制する効果が高いことが判明しており、さらに、梅雨時の2回の散布は、炭疽病の防除にも効果があります。

市では、防除用動力噴霧器をJ A信州うえだ東部営農センター（2台）、滋野店（1台）、和店（1台）にそれぞれ配備しており、無料で貸し出していますので、ご活用ください。

産地としてのクルミ生産を維持・発展させていくためにも、市民の皆様の「クルミ黒斑細菌病」の発生抑制・防除に対するご協力をよろしく申し上げます。

☎農林課 農政係 ☎64-5894

上田改良普及センター

（旧上小農業改良普及センター） ☎25-7157

J A信州うえだ東部営農センター ☎62-3322



松くい虫防除薬剤散布講習会

◆日時 5月13日（土）午前8時～午前9時

◆場所 北御牧庁舎正面玄関前

◆講習内容 薬剤の正しい散布時期および方法について

◆持ち物 薬剤の購入を希望される方は、印鑑と代金が必要です。

◆幹旋薬剤 マツグリーン液剤 1L入 3,300円（税込）

◆補助金 上記の薬剤購入費の50%以内（1万円限度）

◆申し込み 事前予約が必要です。5月8日（月）までに下記へお申し込みください。

◆その他 講習会を受けなくても薬剤は購入できます。

☎農林課 耕地林務係 ☎64-5898

「生涯学習通信教育」受講生募集

◆応募資格 市内在住で、生涯学習・ボランティアに関心のある方

◆定員 2名（先着順）

	生涯学習指導者養成講座	生涯学習支援実践講座
期間	約6カ月間	約4カ月間
内容	生涯学習ボランティア活動など6単元の学習	地域学習情報活用の理解と技術など6単元の学習
受講料	48,500円	39,600円

◆受講料補助 申し込みの際に全額受講者に負担いただきますが、受講修了を条件として、終了後に市が全額補助します。

◆申し込み 下記までお問い合わせください。

☎生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885

東御中央公園噴水施設の名称決定 “くじら噴水”

東御中央公園で整備を進めていた噴水施設のオープンに向け、名称の募集をしたところ、大勢の皆様からご応募をいただき、誠にありがとうございました。

◆応募数 総数：541件 名称数：411点（重複有り）

決定名称	くじら噴水
応募数	3人（くじらを含む名称応募数18人）
名称の意味・理由	くじらみたいに水が噴き出る。 くじらみたいに有名になってほしい。
選考方法	東御市中央公園噴水施設名称選考委員会にて選考

※4月27日（木）正午オープン予定



【イメージ図】

☎生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

もうすぐママパパ学級

HP

	日時	内容
第1回	5月17日(水) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	妊娠中の生活について
第2回 (要申込)	6月2日(金) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	ママパパクッキング
第3回	6月10日(土) 受付 午後0時45分 開始 午後1時	産後の過ごし方と沐浴 実習

- ◆場 所 総合福祉センター2階 保健センター
- ◆対 象 おおむね20週以降
- ◆持 ち 物 母子手帳、筆記用具、
第2回はエプロン、三角巾、材料代400円
- ◆服 装 運動できる服装(第1回、第3回)
- ◆申し込み 第2回は開催日の1週間前に申し込みをしてください。
- ◆そ の 他 託児を希望する方は、前日までに下記へご連絡ください。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

申込・問/健康保健課 保健係
☎64-8882



POINT
すぐだすポイント
対象事業

消防署から火災予防のお知らせ

建物火災が発生すると、生活に大きな影響を与えます。事例とともに火災予防のポイントをお知らせします。

『トラッキング現象の説明および、トラッキング現象が原因の火災事例』

【トラッキング現象】電源プラグを長期間コンセントに差し込んだままにしておくと湿気や埃が溜まり、火花放電が繰り返され、発火する現象。

【火災事例】長期間コンセントに差し込まれた冷蔵庫の電源プラグから出火し、建物へ延焼してしまったもの。

一消防署からのアドバイスー

- 常時通電している電気機器は、定期的に乾燥布でプラグの埃を拭き取りましょう。
- 機器の使用後はスイッチを切り、プラグをコンセントから抜き取りましょう。
- 電源プラグが熱を帯びている際は電源を切り、専門業者へ相談しましょう。
- プラグが緩んでいる、屈曲している状態での使用は控えるようにし、定期的に点検をしましょう。
※有事の際に備え、住宅に消火器を用意しておきましょう。
- ※住宅用火災警報器を設置し、住宅火災による逃げ遅れをなくしましょう。
- ※火の取り扱いには十分注意してください。引き続き火災予防にご協力をお願いします。

問/東御消防署 予防係
☎62-0119



廃棄物(ごみ)の不法投棄は犯罪です ～「市民全員が監視者」となり、きれいなまちをめざしましょう～

- ◆不法投棄の現場を発見したら、市または警察へ通報しましょう。
- ◆廃棄物をみだりに捨てた者は、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金もしくはその両方が科せられます。(法人には3億円まで加重があります)

ごみは正しく分別し、ルールを守って処分しましょう

- 不法投棄があとを絶ちません。不法投棄は市の美しい自然景観を損なうばかりでなく、地域の土壌や水質に大きな影響を与える可能性があります。
- 市民一人ひとりが「不法投棄をしない、させない」意識をもち、自分のごみは自分で片付けることで、きれいで快適に暮らせる市にしましょう。

問/生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

市の臨時・非常勤職員の募集

HP

- ◆**募集内容**
 - ・職種および資格 別表のとおり
 - ・任用開始日 6月1日(木)
- ◆**勤務条件**
 - ・任用期間 6カ月以内(必要に応じ、市の基準により再度の任用あり)
 - ・社会保険等



【健康保険・厚生年金】

職種毎の賃金月額等に応じて加入します。
(この場合、ご家族の扶養から外れ自己負担金が発生します。)

【雇用保険】

所定労働時間が週20時間以上で、任用期間見込みが31日以上の場合に加入します。
(この場合、自己負担金が発生します。)

※詳細な条件等は、職種等により異なりますのでお問い合わせください。

- ◆**募集人数** 別表に掲げる職種、それぞれ若干名

- ◆**応募方法**
 - ・**応募書類** ①東御市職員採用試験申込書(履歴書)
 - ②非常勤職員等登録申請書
 - ③資格取得が確認できる資格証等の写し

※①および②の書類は、下記へ請求するか、市ホームページから入手してください。

※原則、応募書類は返却できませんのでご了承ください。

- ・**応募方法** 5月15日(月)までに、下記へ応募書類を添えて提出してください。
(持参・郵送可(消印有効))
- ・**採用試験** 応募締め切り後、書類選考の上、面接を行い、採用を決定します。
(書類選考結果および面接日等については、別途お知らせします。)

職 種	保育士	土曜・休日保育士	代替保育士
勤務場所	市内保育園		
勤務日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)	土曜日・休日	平日
勤務時間	午前8時30分～午後5時15分	①午前7時30分～午後2時 ②午後2時～午後7時 ※勤務日、勤務時間の詳細は ご相談ください。	午前8時30分～午後5時15分 ※勤務日、勤務時間の詳細は ご相談ください。
賃 金	日給8,900円	時給1,113円	時給1,113円
応募資格	保育士資格または幼稚園教諭免許を有している方		

問/子育て支援課 保育係(東部子育て支援センター2階) ☎64-5903

障害年金専門の社会保険労務士による

事前予約制

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

場 所 上田市勤労者福祉センター
上田中央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。

〈広告欄〉

人間ドック補助金申請

HP

平成29年4月1日から平成30年3月31日の間に人間ドックを受けた方へ、1回に限り補助金を交付します。

◆人間ドックの補助金申請について

対象年齢及び医療保険者	東御市国民健康保険加入者 平成29年度40歳～受診日74歳	後期高齢者医療制度加入者
補助金対象医療機関	市内外医療機関問わず	
補助金上限額	一泊	※20,000円
	半日	※15,000円
申請方法	東御市民病院	申請の必要はありません。 当日受診券、保険証を持参し、補助金分が差し引かれた金額を病院でお支払いください。
	佐久総合病院	
	小諸厚生総合病院	
	上田生協診療所	
	その他	健康保健課で申請



人間ドックまたは市の健診のどちらか一方しか補助金が出ませんので重複受診にご注意ください。
※特定健診の検査項目を満たしている場合に限りです。

40歳～74歳の方には、加入の保険を問わず健康保健課への申請でさらに下記の補助金が出ます。

対象年齢	平成29年度40歳～74歳	平成29年度40歳・50歳・60歳 S52年4月2日～S53年4月1日生 S42年4月2日～S43年4月1日生 S32年4月2日～S33年4月1日生
補助金対象医療機関	市内医療機関	市外医療機関
補助金上限額	2,500円	
申請方法	健康保健課で申請	

補助対象となる受診期間は、平成29年4月1日～平成30年3月31日までです。

補助金の申請は、受診日の翌月末までをお願いします。

申請書は下記または市ホームページにあります。

◆申請時の持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ■領収書、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの ■他に助成金がある場合は、その金額がわかるもの ■東御市民病院、佐久総合病院、小諸厚生総合病院、上田生協診療所以外で受診された東御市国民健康保険加入の方は、健診結果と特定健診受診券
----------	---

◆市内の人間ドック医療機関一覧

☆医療機関へ直接予約をしてください。

医療機関名	住所	電話	医療機関名	住所	電話
ささき医院	本海野1673-1	64-3711	東御記念セントラルクリニック	県165-1	62-1231
祢津診療所	祢津343-2	62-0273	東御市民病院（健康管理部）	鞍掛198	62-1763

◆脳ドック補助金申請のご案内

脳ドックを、平成29年4月1日から平成30年3月31日の間に受けた東御市国民健康保険加入者の方へ、1回に限り補助金を交付します。

対象年齢	平成29年度50・55・60・65・70歳で東御市国民健康保険加入者 S42年4月2日～S43年4月1日生 S37年4月2日～S38年4月1日生 S32年4月2日～S33年4月1日生 S27年4月2日～S28年4月1日生 S22年4月2日～S23年4月1日生	持ち物	領収書、検診結果、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
		申請書提出期限	受診日の翌月の末日まで
		その他	次の検査項目を満たしている場合に限りです。 MRI検査、MRA検査、頸部エコー検査、心電図検査、特定健診の血液検査の検査項目を全て含んでいること。
補助金上限額	13,000円		
申請方法	健康保健課で申請		

申込・問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

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。

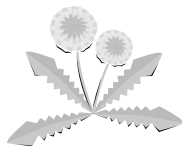
●東御市総務部企画財政課 広報担当まで
 メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
 ☎0268-64-5806 FAX63-5431

海野宿発足30周年記念講演会

- 日時/5月14日(日) 開会 午後3時
- 場所/海野宿ふれあいセンター
- 講演/・演題 「海野氏と本海野」
 ・講師 上田市立博物館元館長 寺島 隆史 氏
- ※海野宿保存会発足30周年記念式典を行っていますので、開始時刻が多少前後することがあります。
- 圃/宮下 知茂 ☎63-5324

筆界特定・境界ADR合同相談会

- 相談会場および相談日時
 - (1)長野地方法務局：毎月第3木曜日
(相談日が祝日の場合は、翌日金曜日に開催)
 - (2)長野地方法務局松本支局：偶数月第4木曜日
(相談日が祝日の場合は、翌日金曜日に開催)
 - (1)(2)とも、相談日の前々日までの予約制です。
 午後2時～午後3時、午後3時～午後4時、
 午後4時～午後5時までの各1時間単位
- 相談内容/土地の境界をめぐる紛争の解決手段について、解決手段の提示並びに当該手段の概要(費用、効果及び処理期間等)および利用方法
- その他/相談無料・秘密厳守、下記まで事前予約が必要です。相談員は、法務局職員と土地家屋調査士です。
- 申込・圃/長野地方法務局不動産登記部門地図整備・筆界特定室 ☎026-235-6642



芸術むら公園を楽しむための道具貸し出し

- 地域活性化団体「八重原プロジェクト」は、「東御市地域づくり活動補助金」を元に、芸術むら公園を訪れた方々に公園を楽しむことのできる道具を貸し出します。
- 期間/4月29日(土)～11月26日(日) (土・日のみ)
 - 利用時間/午前10時～午後4時
 - 利用場所/芸術むら公園内
 - 道具/フラループ・なわとび・インディアカ・ピクニックラグ・ポップアップテント
 - 受付場所/まる屋(芸術むら公園 明神池畔)
 - その他/受付時、貸し出し契約書に同意された方に貸し出します。
 運転免許証などの身分証明書の提示にもご協力をお願いします。
 - 圃/まる屋 小林 ☎090-1112-6283

上田創造館だより

- 春の星座と神話、音楽と星空のコラボレーション
- 日時/4月22日(土) 午前10時～午前11時
 - 場所/4階 プラネタリウム室
 - 内容/音楽と星空の世界をお楽しみください。
 - その他/当日4階にて受付しますので、直接会場にお越しください。
 - 発明チャレンジワークショップ年間参加者募集
 - 活動日時/5月～平成30年1月まで年9回
(毎月1回土曜日午後1時30分～午後4時)
 ※変更となる場合があります。
 - 対象/上田市・東御市・青木村・長和町の小学生～高校生まで
 - 内容/発明と物づくりのおもしろさ、楽しさを体験し、作品は展示会などに出品します。
 - 定員/20名(先着順)
 - 講師/一般社団法人 長野県発明協会
 知財アドバイザー 富澤 正氏
 - 申し込み/5月21日(日)までに、下記窓口または電話でお申し込みください。
 - プラネタリウムゴールデンウィーク特別無料投映
 4月29日(土)・30日(日)
 5月1日(月)・3日(水)～7日(日)
 - 圃/上田創造館 ☎23-1111

不要な農機 買取り 無料回収 引き受けます。

只今【トラクター・管理機】買取り強化中!! 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。



唐沢農機サービス

5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 ☎64-5000

らくらく教室		
中央公民館 (1階学習室)	毎週水曜日 午前10時~午前11時	10日、17日、 24日、31日
滋野コミュニティー センター (2階)	毎週火曜日 午前10時~午前11時	2日、9日、 16日、23日、 30日
柵津公民館 (2階)	毎週水曜日 午後2時~午後3時	10日、17日、 24日、31日
和コミュニティー センター (2階)	毎週月曜日 午前10時~午前11時	1日、8日、 15日、22日、 29日
北御牧公民館 (2階)	毎週金曜日 午前10時~午前11時	12日、19日、 26日

かんたん体操		
武道館 (柔道場)	第1・3木曜日 午後2時~午後3時	18日

貯筋体操		
武道館 (柔道場)	第2・4火曜日 午後2時~午後3時	9日、23日

ゆったりプール教室		
ゆうふるTanaka (費用 700円)	毎週月曜日 午後2時~午後2時45分	1日、8日、 15日、22日、 29日

保健案内



問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

乳幼児健康診査		対 象
3歳児健診	5月9日 (火)	平成26年3月生
1歳6か月児健診	5月16日 (火)	平成27年11月生
10か月児健診	5月17日 (水)	平成28年7月生
2歳児歯科健診	5月18日 (木)	平成27年3月生
4か月児健診	5月31日 (水)	平成29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	5月26日(金) 対象：平成28年12月生	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	5月12日(金) 対象：平成28年9月生		

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)	5月8日 (月)	午後1時30分~ 午後4時30分

5月の相談コーナー (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	
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時~午前11時	市保健 センター	不要	保健係 ☎64-8882	
精神科医による こころの相談	5月11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	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	午前9時~午後5時		不要		
脳いきいき相談	毎週水曜日	午前9時~午後4時30分		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	午後1時30分~午後3時		不要		
生活・就労の総合相談 (経済的な困り事、引きこもり、求職など)	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時15分	東部人権 啓発センター	不要	まいさぼ東御 (東御市 社会福祉協議会内) ☎75-0222	
心配ごと相談	5月12日 (金)	午前9時~正午 (受付 午前11時30分まで)		不要		
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	5月19日 (金)	午前9時~午前11時 (受付 午前10時30分まで)	北御牧庁舎	法律相談のみ 予約制 その他不要	人権同和政策係 ☎64-5902	

5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

育児座談会 (篠原君江助産師)	9日(火)	午前10時30分~午前11時30分
おもちゃドクター	11日(木)	午前10時~午前11時
わんぱくおさんぽひろば	15日(月)	午前10時~正午
ママ~ずのリズムあそび	16日(火)	午前10時30分~午前11時30分
ママ~ずのおはなし絵本	22日(月)	午前10時30分~午前11時
すくすく相談 テーマ:「甘えと甘やかし方はどう違う?」	24日(水)	午前10時~午前11時15分
5月生まれのお誕生会	25日(木)	午前11時~午前11時30分
こうえんひろば (東御中央公園、大型すべり台前集合)	30日(火)	午前10時~午前11時
親子運動あそび (チャレンジデー)	31日(水)	午前10時~午前10時45分

みまき未来館 時間: 午前10時~午前11時30分

わんぱくピクス	10日(水)
0歳児のママひろば①	11日(木)
ふれあいひろば	17日(水)
0歳児のママひろば②	25日(木)

ぼけっとひろば 時間: 午前10時~午前11時

東部子育て支援センター	1日(月)	内容 音楽・リズムあそび
滋野コミュニティーセンター	8日(月)	
祢津公民館	12日(金)	
和コミュニティーセンター	18日(木)	
みまき未来館	19日(金)	

みんなあつまれ! わんぱく!おさんぽひろば

15日(月) 午前10時~正午 雨天決行
集 合: 午前9時45分
東御中央公園 第一体育館南駐車場 (芝生駐車場)
服 装: 動きやすく、汚れてもいい服と長靴 (親子とも)
持ち物: お弁当、水筒、着替え、帽子、虫かご、雨具、敷物、ごみ袋など

のびのびっこひろば 時間: 午前10時~午前11時30分

田中	15日(月)	おさんぽひろばに参加しよう!
滋野	8日(月)	顔あわせ・名札づくりをしよう 場所: 滋野コミュニティーセンター
祢津	12日(金)	ぼけっとひろばに参加しよう
和	18日(木)	ぼけっとひろばに参加しよう

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

5月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立 保 育 園	田中保育園	☎62-1602
	滋野保育園	☎63-6468
	祢津保育園	☎63-6816
	和保育園	☎63-6815
	北御牧保育園	☎67-2093
海野保育園	☎62-2800	11日(木) 午前9時30分~午前11時 園庭で遊びましょう。
くるみ幼稚園	☎62-0164	22日(月) 午前11時~正午 リズム運動

図書館だより

新着本案内

◇ 一般書

- かわうそ堀怪談見習い 柴崎 友香: 著
- 職業としての学問 マックス・ウェーバー: 著
- 結婚の嘘 柴門 ふみ: 著
- 一緒にいてもスマホ シェリー・タークル: 著
- 身近に潜む危ない化学反応 齋藤 勝裕: 著
- 男子ガッツリ元気弁当 牧野 直子: 著
- 農家が教える切り花40種 農文協: 編
- 赤城写真機診療所 赤城 耕一: 著
- 3分間マインドフルネス 吉田 昌生: 著
- 毎日がしあわせになるはちみつ生活 木村 幸子: 著
- 同一労働同一賃金の衝撃 山田 久: 著
- ピンピンコロリは『是』か『否』か 齋藤 紘昭: 著
- シルエットのきれいなメンズパンツ 杉本 善英: 著
- 農を棄てたこの国に明日はない 野坂 昭如: 著
- 信州の縄文時代が実はすごかったという本 藤森 英二: 著

◇ 児童書

- 天の川のラーメン屋 富安 陽子: 作
- ふたりユースケ 三田村 信行: 作
- 封魔鬼譚1 渡辺 仙州: 作
- ねこの町のリアのパン 小手鞠 るい: 作
- いたずらこやぎと春まつり 松居 スーザン: 作
- サンタクロースのはるやすみ
ロジャー・デュボアザン: 作
- 名探偵ホームズとぼく
エリザベス・ユールバーグ: 作
- すきなじかん きらいなじかん 宮下 すずか: 作
- 白い花びら 佐竹 美保: 絵
- おおきくなあれ あべ 弘土: 作
- くまさん ましま せつこ: 絵
- くろねこトミイ 林 明子: 絵
- ぼくのかかいボール イブ・スパンク・オルセン: 作
- どこじゃ?かぶきねこさがし 吉田 愛: 絵
- なのはなごうしゅつぱつしんこう!
まるやま あやこ: 絵

5月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★「ほたる」による★おはなし子ども会

日 時 5月20日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児~小学生
テ ー マ 『元気元気!』
内 容 絵本・紙芝居・ロケットづくりなど

★図書館職員による★おはなし会

日 時 5月12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 『おでかけしよう!』
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 4月28日(金)、5月26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/>
 ●編集/東御市総務部企画財政課 ●印刷/㈱アオヤギ印刷 ●HPの記載がある場合は市ホームページをご覧ください。
 ●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。

No.301 平成29年4月17日

第64回サンテラスロビーコンサート

クラリネット・声楽・ピアノで奏でるハーモニー

4月23日(日) 13:30開演 入場無料

クラリネット:後閑由治、声楽:野村早智子、ピアノ:宮下絵美

サンテラス出張ロビーコンサート ★ヴァイオリン、ヴィオラ&ギター

トリオで奏でる午後の調べ

ヴァイオリン:杉原桐子
 ヴィオラ:田中美恵子
 ギター:尾尻雅弘

5月13日(土) 北御牧公民館

6月10日(土) 和コミュニティーセンター

両会場とも15:30開演 入場無料

オーケストラで歌う 青春ポップスコンサート in とうみ



往年の青春ポップスを、3人が歌い16人編成のN響団友オーケストラが奏でます。

好★評
発売中

5月20日(土) 15:30開場 16:00開演

全席指定 4,500円 (未就学児の入場はご遠慮下さい)

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



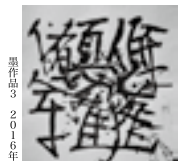
人生は青春なり 青春に人生あり ★500点を超える作品をご寄贈いただきました

4月22日(土) ~5月14日(日)

人生の詩 part II 荒井茂雄 展

子供のように発想も表現も思いのままの遊び心で描かれ、作りだされていく。田中出身、97歳。

祝・生誕250年「スーパースター雷電と浮世絵でみる江戸時代展」今夏開催!



Banka Museum Tomi City
丸山 晚霞 記念館
www.city.tomi.nagano.jp

■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 ■開館時間9:00~17:00 ■入館料 高校生以上200円 ■会期中無休



一湧きいづる光- 伊津野雄二彫刻展

開催中 ~6月25日(日)

同時開催 **画家たちの信州** 25名の作家による38点の信州風景が並びます

■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)

Since 1998
梅野 記念館
www.umenobinaka.com

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
4月23日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
4月30日	中島医院	67-2777
5月7日	ほしやま内科	62-3115
5月14日	酒井医院	64-3170
5月21日	東御市民病院	62-0050

※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。

※急ぎよ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)