

市防災訓練を実施します

❖日 時 9月3日（日）午前7時30分～午前10時

❖場 所 市内全域 ※避難場所は、各区で決められた場所

訓練当日は、緊急地震速報などをエフエムとうみの緊急放送と携帯電話等へのメール配信（メール配信@とうみ・緊急速報（エリア）メール）で伝達します。

その後、市から避難指示（緊急）を発令しますので、各区で決められた指定場所へ避難していただき、初期消火訓練や炊き出し訓練などを行ってください。

※市内全域の携帯電話へ緊急速報（エリア）メールを配信します。8時5分頃にNTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンクモバイルなどの各社から「訓練による避難指示（緊急）」の専用着信音が鳴りますのでご承知願います。

家族みんなで防災訓練に参加しましょう!!

防災訓練への参加

日ごろの訓練が、いざというとき力になります。



地域で行われる防災訓練には積極的に参加して、防災知識を身につけましょう。

家庭や隣組等での話し合い



災害に応じた避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

家具や照明器具などの転倒・落下防止対策をしましょう。

要配慮者の安全確保



地域ぐるみで、一人暮らしや寝たきりの高齢者、障がい者の方の安全確保と避難誘導をしましょう。

非常持出品の準備



ラジオ、懐中電灯、現金、筆記用具等すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

非常用備蓄品の準備



日常生活必需品のほかに飲料水・食料は最低3日分を用意しましょう。

備蓄品の在庫や保存期限を定期的に確認しましょう。

防災訓練時に消火栓を使用すると、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。

上下水道課 水道係 ☎64-5884

問／総務課 防災係 ☎62-1111（内線1196）

目次
2P～…募集・イベント
5P……市からのお知らせ
6P……ホワイトボード

8P……保健案内・9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

●問い合わせは、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。

東御市総合体育大会 出場者募集

❖日 時 10月1日(日)

❖開会式 東御中央公園グラウンド 整列：午前8時10分 開会：午前8時20分

❖競技・会場 下記のとおり

❖競技への参加申込 9月6日(水)までに、各地区競技責任者へお申し込みください。

※各競技の詳細は、下記の問い合わせ先、または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) 東御中央公園グラウンド	柳澤 直孝 ☎62-2419	田村 幹雄 ☎63-5188	宮入今朝彦 ☎64-4134	竜野 豊 ☎63-6708	山浦 千明 ☎67-2063
2	ソフトボール (地区選抜) 北御牧グラウンド	保科 芳春 ☎62-4532	柴田 正晴 ☎64-5158	佐藤 幸人 ☎090-5550-9975	関 恭司 ☎64-3585	
3	バレーボール (団体) 東御中央公園第一体育館B・C面	堀込 美香 ☎67-2463				
4	バスケットボール (団体) 東部中学校体育館	上原 正浩 ☎090-7216-9898				
5	ソフトテニス (ダブルス) 東御中央公園テニスコート	桜井 裕樹 ☎090-1653-2519	久保 敦 ☎090-4180-2620		出沢 英一 ☎090-1408-0118	
6	剣 道 (個人・団体) 東御中央公園武道館 (剣道場)	北澤 良男 ☎63-7655				
7	サッカー (団体) 東部中学校グラウンド	関 一法 ☎62-2123				
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 (屋内2面)	池田 昭雄 ☎64-2585				
9	テニス (ダブルス) 東御中央公園テニスコート	小林 文治 ☎64-2780				
10	柔 道 (個人・選抜) 東御中央公園武道館 (柔道場)	上原 隆幸 ☎64-5080				
11	マレットゴルフ (個人) 海野マレットゴルフ場	松林 長雄 ☎62-2350	清水 法雄 ☎62-3739	大宮 春夫 ☎63-1086	高橋 徹 ☎090-4390-8108	春原 明彦 ☎67-2136
12	チャレンジ・ザ・ゲーム (団体) 東御中央公園第二体育館	生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885				
13	ヘルシーダンス (社交ダンス) 東御市文化会館リハーサル室	小林 経明 ☎63-5601				
14	ビーチボール (団体) ふれあい体育館	竹内 美枝 ☎090-4969-3541				
15	ユニバーサルスポーツクラブ (ボッチャ、フライングディスク) 10月22日(日) 東御中央公園第二体育館	身体教育医学研究所 ☎61-6148				
16	弓 道 (個人・団体) 東御中央公園弓道場	五十嵐 寿 ☎64-2505	長谷川 昭 ☎62-2966	飛知和明弘 ☎64-5404	押金 孝 ☎36-3421	飛知和明弘 ☎64-5404
17	卓 球 (個人・団体) 東御中央公園第一体育館 A面	中澤 正治 ☎64-5193	阿部 晃久 ☎63-6994	後藤美智子 ☎63-6115	丸山 和彦 ☎62-4922	渡邊 昭 ☎67-2614
18	グラウンドゴルフ (個人) 10月3日(火) 芸術むら公園芝生コース	西垣 正明 ☎64-2086				
19	空 手 (個人) 祢津小学校体育館	田中 礼奈 ☎67-2109				
20	太極拳 (個人) 東御中央公園芝生広場 午後1時30分～ 雨天時 第二体育館	小林 京子 ☎62-2096				
21	ふわっとテニス (ペア) 北御牧中学校体育館	柳沢 武彦 ☎62-2738				

☎/(特非) 東御市体育協会(第一体育館内) ☎62-2200 (生涯学習課 生涯学習・スポーツ係)

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)
大日向住宅団地 (102号)	3DK	H2	大日向166番地1	1	20,500 ~ 30,500
島川原住宅団地 (102号)	2DK	H15	島川原101番地8	1	17,600 ~ 26,200
羽毛山住宅団地 (C203号)	2DK	H18	羽毛山717番地1	1	17,600 ~ 26,300
常田団地 (B301号)	2LDK	H24	常田362番地1	1	23,700 ~ 35,300
日向が丘団地 (A-2 103号) (A-2 104号)	3DKB	S61	海善寺854番地90	2	17,600 ~ 26,200

* 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 家賃月額は入居者の収入により異なります。

* 3 2DKの住宅は、単身世帯でも入居できます。ただし、条件があるため、必ず下記へお問い合わせください。

❖受付期間 8月28日（月）～9月8日（金）午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

❖抽 選 日 9月21日（木）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、受付期間内に下記へ直接提出してください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882

上級救命講習会

❖日 時 9月23日（土）

午前8時30分～午後5時30分

❖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」への駐車ができます。※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の使用法を含む）・
大出血の止血法・骨折の手当てなど。

❖募集人員 80名（先着順）

❖服装・持ち物 実技のできる服装、筆記用具、昼食、
飲み物、ハンカチ❖申し込み 9月16日（土）までに、申込用紙に記入し、
下記へ提出してください。申込用紙は、上田地域広域連合のホームペ
ージで入手できます。

問／東御消防署 救急係

☎62-0119



とうみ食育市民ネットワーク会員募集中

市の食育推進計画に基づいて、市民が主体的に食育
活動の輪を広げることを目的としたボランティア団体で
す。❖応募資格 市内の食育推進活動に参加できる個人また
は団体で、食育市民ネットワークの趣旨に
賛同していただける方

❖申し込み 下記へお申し込みください。

毎年、年少児へ
寸劇「ベジレン
ジャー」をやっ
ています。寸劇
だけの参加も大
歓迎です！

主な活動内容

- * 料理教室等の開催・お手伝い
- * 市内保育園へ寸劇による食育
- * 食育イベントへの参加 他
- * 紙芝居やイラストが見れるよ↓

食育戦隊ベジレンジャー

検索

申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

東御ワインフェスタ2017

- ❖日 時 9月2日(土) 正午～午後7時 雨天実施
- ❖場 所 JA信州うえだ東御支所特設広場
(ラ・ヴェリテ駐車場)
- ❖出 店 ワイナリーおよび地元飲食店等
全国が注目する小さなワイナリーフェスタは
地元のワインと食材で、気軽に“ちょい飲み、
ちょい食べ”ができる立ち飲み形式のフェス
タです。
- ❖料 金 500円のデポジット制でワイングラスを貸し
出します。そのグラスを持って各テントでワ
インをご購入ください。お帰りの際にグラス
と交換で返金します。
- ❖その他 ホストタウンの相手国であるモルドバ大使一
行も参加予定です。

問／東御ワインクラブ Eメール tomiwineclub@gmail.com
6次産業化推進室 ☎75-2016



市の臨時職員募集

HP

職 種	給食調理員
業 務 内 容	市立小中学校等での給食調理 等
勤 務 場 所	東部中学校
勤 務 日	常勤(土・日・祝日を除く)
勤 務 時 間	午前8時30分～午後3時30分(学校開校日)
募 集 人 数	1名
勤 務 期 間	市の任用規定によります。
勤務開始日	10月1日を予定
応 募 期 限	9月1日(金) 当日消印有効

- ❖応募書類 ・東御市職員採用試験申込書(履歴書)
※応募書類は、市ホームページから入手し
ていただくか、下記へご請求ください。
- ❖採用試験 応募締め切り後、面接試験等を行い、採用
を決定します。
- ❖そ の 他 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせく
ださい。

申込・問／教育課 学校教育係 ☎64-5879

平成29年度後期
犬ねこの繁殖制限事業

- ❖申込期間 9月1日(金)～
(予算がなくなり次第締め切り)
- ❖実施期間 10月1日(日)～10月31日(火)
- ❖担当獣医師 上小地域の協力獣医師
- ❖助成対象 ①上小地域の住民が飼育する犬とねこ
②犬は、登録と狂犬病予防注射が済んでい
ること
原則として一世帯1頭のみとします。
- ❖助成金額 1頭につき メス 5,000円 オス 3,000円
- ❖申し込み 事前に申し込みが必要です。下記の「協力
動物病院」で所定の申込書に記入のうえ、
直接お申し込みください。

❖協力動物病院

病 院 名	住 所	電話番号
あらき動物病院	海善寺432-7	63-5053
いなみつ動物病院	上田市住吉192-1	26-1732
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610
アークペットクリニック	上田市中条491-16	23-6750
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466
近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522
はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
ポウ動物病院	上田市常田2-12-40	23-6910
まるこ動物病院	上市長瀬3424-1	42-7630
リーフどうぶつ病院	上田市上田原795-7 クリーネ七曜館101号室	75-7830
ロゴス動物病院	上田市神畑113-1	27-6236

問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896
長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153



動物慰霊の会

愛玩動物および安楽死処分された犬やねこなどの「動
物慰霊の会」です。

- ❖日 時 9月26日(火) 午後4時～午後5時
- ❖場 所 大星斎場(上田市上田2548-2)
- 問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896
長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153

祢津地区ポールウォーキング教室開催

～西宮の隠れ史跡を巡るウォーキング～

- ❖日時 9月2日(土) 午前9時～午前10時30分
 - ❖集合場所 祢津公民館
 - ❖コース (全行程2.5km)
祢津公民館－巫女屋敷跡－羽衣荘－市神の森跡－古大日堂跡－祢津公民館
 - ❖講師 みまき温泉診療所 理学療法士 半田 秀一 氏
はんた しゅういち
 - ❖申し込み 8月24日(木) までに電話・FAXで氏名、電話番号、ポールの有無を添えて、下記へお申し込みください。
 - ❖持ち物 スニーカー、ポール(無い方は貸し出します)
- 問／祢津公民館内(小山) ☎・FAX62-0251
(地域づくり・移住定住支援室)

特別な支援の必要なお子さんについて 何でも話そう会

- ❖日時 9月20日(水) 午後4時～午後5時30分
 - ❖場所 福祉センター3階 301・302
 - ❖内容 保育園や学校、家庭のこと、子育てのこと、困っていること、聞いてほしいことなど、皆で情報交換できる場です。お気軽にご参加ください。
- 問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

就業構造基本調査

総務省統計局(長野県東御市)では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、平成29年10月1日現在で『就業構造基本調査』を実施します。

この調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用政策および経済政策などの企画・立案するうえで重要な指標として利用されます。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に調査書類を持って伺います。パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっています。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。



問／企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

固定資産税に関する 届出をお願いします

HP

固定資産税の賦課期日(1月1日)における固定資産の状況等を正確に把握するため、次のようなときは毎年12月末日までに税務課資産税係に届出をしてください。

届出の用紙は、市のホームページから入手できます。

❖納税義務者が亡くなられたとき

⇒【相続人代表者指定(変更)届出書】

納税義務者(所有者)が亡くなられた後、賦課期日(1月1日)現在において相続登記が終わっていない場合や相続される方が決まっていない場合は、相続人の代表者を決めていただき「相続人代表者指定(変更)届出書」を提出してください。

❖家屋を取り壊したとき

⇒【家屋滅失届書】

家屋を取り壊した(一部の取り壊しも含みます。)ときは、「家屋滅失届書」を提出してください。なお、滅失登記をされた場合についても同様に提出してください。

❖登記をしていない家屋の所有者の変更等をしたとき

⇒【未登記家屋所有者変更(兼未登記家屋所有)届書】

登記をしていない家屋(ここでは「未登記家屋」といいます。)の所有者名義を変更したとき、または、未登記家屋を取得・所有することになったときは、「未登記家屋所有者変更(兼未登記家屋所有)届書」を提出してください。

❖納税義務者の住所が変更になったとき

⇒【納税通知書送付先変更届書】

住所の変更等に伴い、固定資産税の納税通知書の送付先を変更したいときは、「納税通知書送付先変更届書」を提出してください。

❖家屋の用途を変更したとき

⇒【家屋用途変更届出書】

家屋の用途を変更した場合は、「家屋用途変更届出書」を提出してください。例えば、店舗や事務所などに使用していた家屋を住宅に変更した場合等です。

問／税務課 資産税係 ☎64-5877

女性弁護士相談

- ❖日時 9月27日(水) 午前9時～午前11時
 - ❖場所 東部人権啓発センター
 - ❖申し込み 予約制4名まで(先着順)
- 問／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

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
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX63-5431



平成29年度(後期) 犬のしつけ方教室

○学科講習/動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

*日時/9月2日(土)(受付 午後1時~)

*場所/上田合同庁舎南棟2階 会議室

*講義/午後1時30分~午後3時30分

○実技講習/しつけ方(犬同伴)

*日時/9月9日・16日・23日・30日、10月7日

全5回土曜日開催 (受付 午後1時~)

予備日 10月14日(土)(雨天中止の場合に開催)

*場所/上田合同庁舎駐車場

*実技/午後1時30分~午後3時



○参加資格

- ①生後4カ月以上概ね1年以内の飼い犬であること。
- ②狂犬病予防法による登録と狂犬病予防注射済みであること。
- ③ジステンパー、伝染性肝炎とパルボウイルス感染症等のワクチン接種済みであること。

○受講料/5,000円(内1,000円は長野県動物愛護会上小支部年会費)

○申し込み/9月1日(金)までに、下記へお申し込みください。

開催初日に参加費、登録とワクチン接種等の証明書を持参してください。

●☎・☎/長野県動物愛護会上小支部

(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153

精神障がい者として生きてきたこと ~これからは自分らしく~

○日時/9月9日(土) 午後1時30分~午後3時30分
○場所/上田市ふれあい福祉センター2階 大会議室
○講師/「NPO法人ポプラの会」

副会長兼事務局長 大堀 尚美 氏

○内容/自分の発症に至るまでとその後の闘病生活を支えたもの

・地域の人たちとの出会いと支えられることへの感謝

・当事者会を立ち上げて「何を目指してきたのか」

・障がい者としてだけではなく、「自分らしく」生きていくために

・現在大切にしている活動と希望と夢

○対象/障がい当事者、ご家族、支援者、その他どなたでも

○聞き手/「上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング」

ピア・カウンセラー 広沢 里枝子 氏

○申し込み/8月31日(木)までに、下記へお申し込みください。

※当日参加可能ですが、情報保障等の都合上、できるだけ事前にお申し込みください。

●☎/上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング

(担当:広沢、中村) ☎28-5522 FAX28-5520

高齢者活躍人材育成事業 墓地清掃講習受講者募集

○講習期間/10月2日(月)・10月3日(火)の2日間

○講習場所/上田地域シルバー人材センターおよび市内お寺

○対象/※60歳以上でシルバー人材センターへ入会し就職等を希望される方

※シルバー人材センターの会員で就業等を希望される方

○定員/15名(応募者多数の場合は選定させていただきます。)

○募集期間/8月14日(月)~9月15日(金)

●☎・☎/上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

使わなくなった農機、引き取ります!



倉庫の肥やしになっている…
動かない… 使っていない…

そんな農機があったらご相談ください! 査定いたします!
処分代はかかりません!

LINE@



唐沢農機の
LINE@が
できました!

写真を送るだけで
カンタン査定



株式会社 唐沢農機サービス

TEL 0268-62-5262

営業時間 月曜日~金曜日
9:00 ~ 17:30
担当者 唐澤(からさわ)

〈広告欄〉

ワインで交流 東御市ホストタウン モルドバ共和国を訪れる旅6日間

東京2020オリンピック・パラリンピックでホストタウンとして東御市が登録されたモルドバ共和国へ、市長、議会議員、国際交流協会会長が今後の交流の促進を図るため現地視察に訪れます。市民の皆さんも一緒にルーマニアとウクライナに隣接するモルドバ共和国に行ってみませんか？

○出 発 日／10月4日(水)

○費 用／214,000円より

●(資料請求)・(申込)／近畿日本ツーリスト株式会社 上田支店
☎23-2111

※この電話番号ではお申し込みは受け付けておりません。
資料請求のための番号になります。

退職金の悩み中退共で解決しませんか

中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

「中退共」の退職金制度なら、

①国の掛金助成を受けられます。

②掛金は全額非課税。

③社外積立だから、管理が簡単！

パートさんのための特例掛金月額も用意してあります。

詳しくは「中退共」で検索

●(申込)・(独) 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

司法書士による「全国一斉養育費相談会」 (電話無料相談)を実施します

○日 時／9月2日(土) 午前10時～午後4時

○電話番号／0120-567-301 (フリーダイヤル)

○相 談 例／＊養育費の話し合いをしないまま離婚したけれど、今から払ってもらえますか？

＊今まで養育費を支払ってくれていたのに、急に支払われなくなりました

＊養育費を減額／増額してほしい など

●(申込)・(独) 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

「くらしと健康の相談会」

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による心の健康を含む健康相談を行います。

○日 時／9月1日、8日、15日、22日、29日

(いずれも金曜日)

午前9時30分～午後3時30分

○会 場／上田合同庁舎内 上田保健福祉事務所相談室

○内 容／法律相談、健康相談、職業相談、福祉相談

○相談員／弁護士、保健福祉事務所保健師、必要に応じハローワーク、福祉事務所等職員

○予約等／予約制です。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週間前までにお申し込みください。

●(申込)・(独) 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

〒386-8555 上田市材木町1-2-6

☎25-7149・FAX23-1973

「難病医療生活相談会」(予約制)

難病患者とご家族の諸問題に、専門職が相談に応じます。

○開 催 日／10月22日(日)

○時 間／正午～午後5時(受付は午後2時まで)

○会 場／上田合同庁舎2階 202・203会議室

○内 容(相談員)／

医療相談(医師)・リハビリ相談(理学療法士)

薬剤相談(薬剤師)・栄養相談(管理栄養士)

職業・就職相談(職業安定所雇用指導員)

療養・生活相談(ソーシャルワーカー等)

問診・事後指導・個別相談(保健師)

当事者・家族の相談(難病患者連絡協議会)

○申し込み／9月22日(金)までに申込書により郵送またはファックスで下記までお申し込みください。

●(申込)・(独) 上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

〒386-8555 上田市材木町1-2-6

☎25-7149・FAX23-1973

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

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。

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
▶土・日も相談可能!(要予約)

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。

9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	6日、13日、 20日、27日
滋野コミュニティ センター (2階)	毎週火曜日 午前10時～午前11時	5日、12日、 19日、26日
祢津公民館 (2階)	毎週水曜日 午後2時～午後3時	6日、13日、 20日、27日
和コミュニティ センター (2階)	毎週月曜日 午前10時～午前11時	4日、11日、 25日
北御牧公民館 (2階)	毎週金曜日 午前10時～午前11時	1日、8日、 15日、22日、 29日

かんたん体操		
総合福祉センター	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	7日、21日

貯筋体操		
総合福祉センター	第2・4火曜日 午後2時～午後3時	12日、26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	4日、11日、 25日

福祉案内

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

保健案内



問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	9月27日 (水)	平成29年5月生
10か月児健診	9月20日 (水)	平成28年11月生
1歳6か月児健診	9月26日 (火)	平成28年3月生
2歳児歯科健診	9月21日 (木)	平成27年7月生
3歳児健診	9月19日 (火)	平成26年7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、予約票、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	9月28日 (木) 対象：平成29年4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	9月8日 (金) 対象：平成29年1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

問／福祉課 福祉支援係 ☎64-8888

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 センター (和室)	9月11日 (月)	午後1時30分～ 午後4時30分

9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	9月7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9時～午後5時		不要	まいさば東御 (東御市 社会福祉協議会内) ☎75-0222
心配ごと相談	9月1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)	9月15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	

9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（すくすくひろば）

ママ〜ずのリズム	4日(月)	午前10時30分〜午前11時15分
ママ〜ずのおはなし絵本	11日(月)	午前10時30分〜午前11時
育児座談会	12日(火)	午前10時30分〜午前11時30分
おもちゃドクター	14日(木)	午前10時〜午前11時
すくすく相談 テーマ「けんかの中のある育つ力 〜かみつき・ひっかきの対応〜」	27日(水)	午前10時〜午前11時15分
子育て期の母親のための就労相談	28日(木)	午前10時〜正午
9月生まれのお誕生日会	28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)	29日(金)	午前10時〜午前11時

北御牧子育て支援センター（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	6日(水)
0歳児のママひろば①	7日(木)
わんぱくビクス	13日(水)
にこにこひろば	26日(火)
おもちゃドクター	28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(金)	内容 新聞紙あそび 持ち物 水筒
滋野コミュニティセンター	5日(火)	
北御牧子育て支援センター	15日(金)	
祢津公民館	21日(木)	
和コミュニティセンター	22日(金)	

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（みまき未来館内） ☎67-3676

9月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立保育園		23日(土) 運動会（未就園児 種目は午前10時30分頃です）
田中保育園	☎62-1602	雨天 田中小学校体育館
滋野保育園	☎63-6468	雨天 滋野小学校体育館
祢津保育園	☎63-6816	雨天 祢津小学校体育館
和保育園	☎63-6815	雨天 中央公園第2体育館
北御牧保育園	☎67-2093	雨天 北御牧小学校体育館
海野保育園	☎62-2800	21日(木) 午前9時30分〜午前11時 一緒にお散歩を楽しみましょう。 (雨天時は、室内でリズム遊びを しましょう) (持ち物) 水筒、帽子
くるみ幼稚園	☎62-0164	30日(土) 運動会（風車を拾おう） 午前10時頃〜 雨天順延

図書館だより

新着本案内

◇ 一般 書

- 横浜大戦争 蜂須賀 敬明：著
- 母ではなくて、親になる 山崎 ナオコーラ：著
- 遺族外来 大西 秀樹：著
- 住まいの古い支度 阿部 絢子：著
- 50歳から人生を大逆転 心屋 仁之助：著
- 秋山仁の教育羅針盤 秋山 仁：著
- 未来の年表 河合 雅司：著
- カラスと人の巣づくり協定 後藤 三千代：著
- 薬の見分け方 石浦 章一：著
- おいしいオリーブ料理 木村 かほる：著
- リンゴを食べる教科書 丹野 清志：著
- しゃがむ力 中村 考宏：著
- 江戸・明治百姓たちの山争い裁判 渡辺 尚志：著
- 「あの人すてき！」と思わせる美人な姿勢図鑑 彩希子：著
- アルカイダから古文書を守った図書館員 ジョシュア・ハマー：著

◇ 児 童 書

- 言葉屋4 久米 絵美里：作
- きらきらシャワー 西村 友里：作
- モン太くん空をとぶ 土屋 富士夫：作
- 見て！わたしの魔法 ルース・サイムズ：作
- リリちゃんのふしぎな虫めがね 最上 一平：作
- リすのきようだいとふしぎなたね 小手鞠 るい：作
- よるのおと たむら しげる：作
- ホウホウフクロウ 井上 洋介：作
- 森のパンダ 木下 晋：絵
- 子どもつなひき騒動 ささめや ゆき：絵
- ようかいえんのなつまつり 白土 あつこ：作
- ろくろつくびのばけねこしまい 荒戸 里也子：絵
- まるぼちやおまわりさん アリス・プロベンセン：絵
- しっぱいなんかこわくない！ デイヴィッド・ロバーツ：絵
- 化けて貸します！ レンタルショップ八文字屋 泉田 もと：作

9月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★図書館職員による★おはなし会

日 時 9月8日(金) 午前10時30分から
対 象 未就園児とその保護者
テマ 『こんにちは、あき!!』
内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

日 時 9月16日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児〜小学生
テマ 『みんなおいで!!』
内 容 絵本・エプロンシアター・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 8月25日(金)、9月29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

E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／(株)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。

●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.309 平成29年8月16日

ピアノの
ゆふべ#44 「晩夏に溶け込む癒やしの調べ」

演奏：神原恵里子 **8月25日(金) 19:00開演 入場無料**
♪ジョージ・ウイグストン「あこがれ／愛」 リチャード・クレイダーマン「渚のテリヌ」ほか

サンテラス出張
ロビーコンサート **音楽の舞 ♪ 祢津の夏**

ピアノ：脇坂 純 オーボエ：石井聡恵
ドラム：櫻井清隆 ヴァイオリン：田中美恵子

9月9日(土) 祢津公民館
15:30開演 入場無料



怪談古希 四半世紀連続公演 今年もあいつがやってくる…

稲川淳二の怪談ナイト

主催：SBC信越放送 共催：東御市文化会館、エンタメスタイル

発売中

東御市文化会館／ながこしカメラ／グリーンブックス・タカギ／お菓子処花岡田中本店／平安堂上田店／佐久市コスモホール

10月14日(土)
17:00怪演 全席指定
前売 5,500円
当日 6,000円
※未就学児入場不可

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

力士の方：雷電、谷風、小野川、歴代横綱ほか強豪多数 絵師の方：豊国、広重、国芳、英泉ら凄腕多数

スーパーstar 浮世絵でみる 雷電と江戸時代展 開催中

★親子で楽しみながら学べるワークシート「江戸時代探検隊」あります。特製ステッカー付
★大人気！雷電グッズ（限定販売）、御嶽海グッズ販売 ★古今力士人気投票実施中！

Banks Museum Torii City
丸山
晚霞
記念館
www.city.tomi.nagano.jp



子どもも大人もワイワイ！どんどこ！ ホンモノ雷電サイズ(197cm)の紙相撲大会

どんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所開催 **参加者大募集**

ご近所、職場、友人、家族で参加しよう！ 賞品多数！ 天下無双の称号をつかみ取れ！



■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

友の会会員の愛する作品を展示し、絵への思いを観る人に伝える展覧会



第17回 私の愛する一点展

開催中 ～9月24日(日)

エコロジカル展は、8月29日(火)まで

Since 1998
梅野
記念
絵画館
www.umeonohonkan.com

同時開催中 第11回エコロジカル・アート・ジャパン2人展 **8月27日(日)** 東御おはなしの会マール・シカ「怖いおはなし特集」13時30分～(無料)

■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 600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
8月20日	祢津診療所	62-0273
8月27日	春原整形外科クリニック	64-6200
9月3日	みまき温泉診療所	61-6002
9月10日	中島医院	67-2777
9月17日	東御記念セントラルクリニック	62-1231

※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)