

深まる秋の一日…江戸時代の雰囲気の中で楽しいふれあい、出会いを!

第27回 海野宿ふれあい祭

❖日時 **11月5日(日)** 午前9時30分～午後3時30分

■午前10時30分 野菜ほうとう・小豆ほうとう・くるみおはぎ販売

■午前10時～午後3時

(数量限定のため、売り切れ次第販売終了)

- 樽酒、綿あめ無料サービス 
- 甘酒、やきとり、
特産品の販売 (海野萌芽の里米ほか)
- 短歌、俳句、川柳のつどい (表彰・入賞作品展示)
- 写真コンテスト、展示
- 人力車に乗ろう 
- 上田城甲冑隊行進、演舞
- 江戸芸かっぱれ練り歩き
- 無料開放 (海野宿歴史民俗資料館・玩具展示館)

海野名物!
加賀の殿様絶賛の
おいしい“ほうとう”
地元産“くるみおはぎ”を
召し上がれ!
催し物がいっぱい!
おいしい特産品も
ぞくぞく!



※スケジュール・会場・駐車場案内は次ページです。

問/商工観光課 観光係 ☎64-5895 FAX64-5881

目次
2P～…募集・イベント
7P……市からのお知らせ
8P～…ホワイトボード

10P……保健案内・11月の相談コーナー
11P……子育てインフォメーション・図書館だより
12P……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。

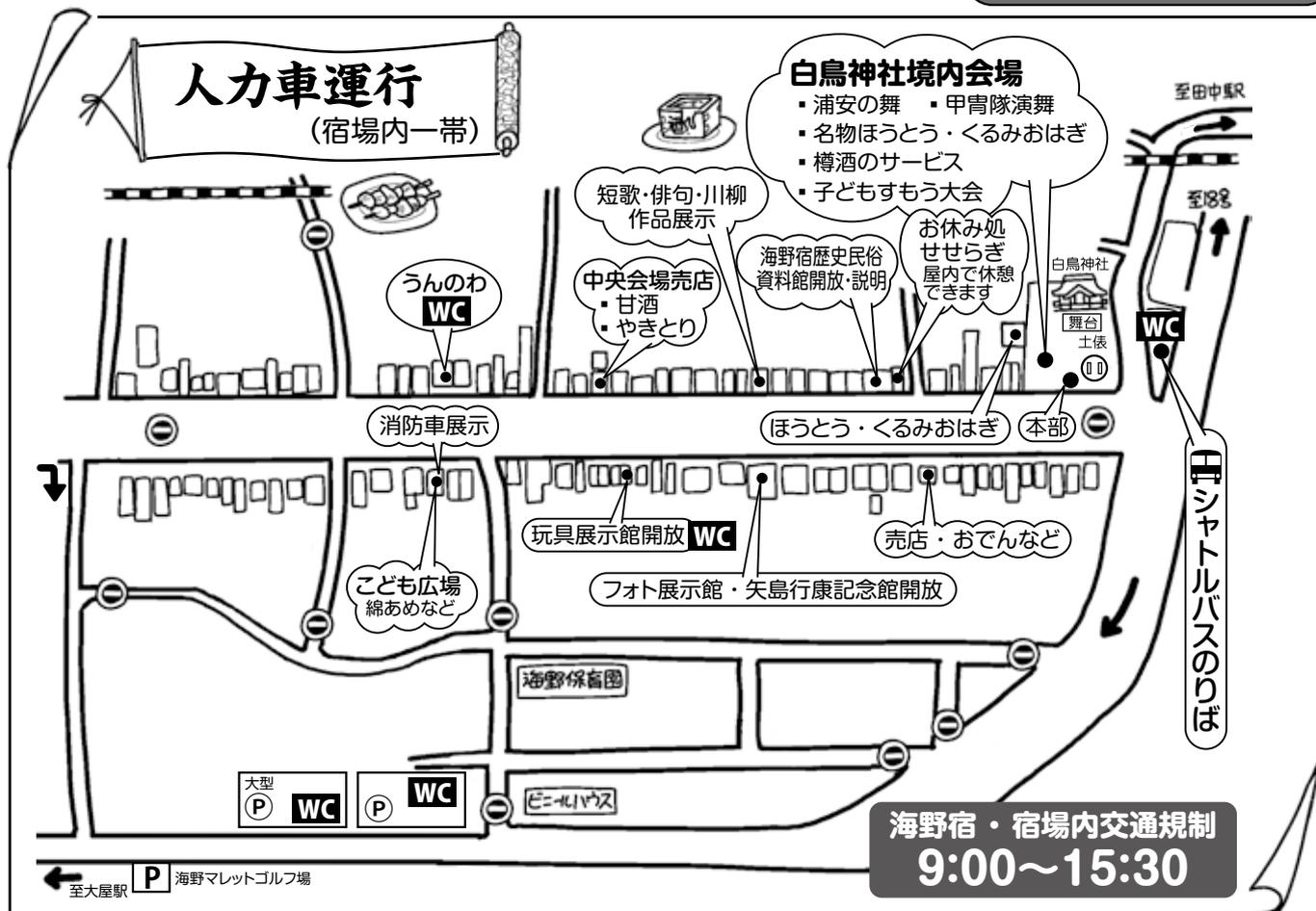
第27回 海野宿ふれあい祭

スケジュール

- 午前9時30分 開会式・オープニングテープカット（ファンファーレ：消防音楽隊）
- 午前10時20分 浦安の舞
- 午前10時40分 時代衣装行列（江戸時代の海野宿再現）上田城^{かつちゅう}甲冑隊行進
- 午前11時 江戸芸^{かつちゅう}っぽれ
- 午前11時30分 子どもすもう大会（詳細は下記をご覧ください）
- 午後0時30分 浦安の舞
- 午後2時 時代衣装行列、上田城^{かつちゅう}甲冑隊行進

※イベント内容は変更になる場合があります。

シャトルバス運行
市役所玄関前 ↔ 海野宿
午前9時30分～午後3時30分



海野宿ふれあい祭 子どもすもう大会

- ❖ 時 間 午前11時30分（午前11時受付開始）
 - ❖ 場 所 白鳥神社境内
 - ❖ 対 象 小学生・園児・未就園児
- 岡／田中地区地域づくりの会 事務局
（地域づくり・移住定住支援室）
☎71-6790



市民大学講座⑧

- ❖ 日 時 11月5日（日）午後2時～午後3時30分
開場 午後1時30分
（終了後、問答会）
- ❖ 場 所 中央公民館2階 講義室
- ❖ 演 題 「日本人のこころ」
～神・人・命・美をめぐって～
- ❖ 講 師 東京大学名誉教授 鎌倉女子大学教授
竹内^{たけうち} 整^{せい}一^{いち} 氏



岡／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

10月22日（日）は衆議院議員総選挙・ 最高裁判所裁判官国民審査の投票日です

HP

皆さまの代表を選ぶ大切な選挙です。選挙公報などを通じて、候補者をよく知り、よく考えて大切な一票を投票しましょう。

投票所については、入場券、ホームページ、10月1日全戸配布の選挙チラシでご確認ください。



❖投票は、小選挙区、比例代表、最高裁判所国民審査の3種類です

候補者の氏名を記載する小選挙区選挙、政党等の名称を記載する比例代表選挙、最高裁判所裁判官の国民審査の3種類があります。

❖21日（土）まで期日前投票ができます

投票日に仕事がある方、レジャーで他の市町村にお出掛けの方等は、期日前投票ができます。期日前投票を行う場合には、入場券裏面の宣誓書にあらかじめ記入し、ご持参ください。

❖期日前投票所と期間および時間

| 期日前投票所 | 期間および時間 |
|---|----------------------------------|
| 東御市役所本館2階 全員協議会室 | 10月11日（水）～10月21日（土） 午前8時30分～午後8時 |
| 滋野コミュニティーセンター、祢津公民館 和コミュニティーセンター、北御牧庁舎 | 10月15日（日）～10月21日（土） 午前10時～午後5時 |

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809 Eメール senkan@city.tomi.nagano.jp

くらしを見直そう展

❖日時 **11月3日（金・祝）** 午前10時～午後2時

❖場所 **中央公民館**

❖開会アトラクション 歌の発表（くるみ幼稚園）

❖ステージ発表

- ・寸劇「特殊詐欺にあわないために」（長野県弁護士会）
- ・東信自給圏を考えましょう！（NPO信州まちづくり研究会）
- ・リサイクルファッションショー（花づなの会）
- ・紙芝居（とうみ食育市民ネットワーク）

**スタンプラリーを
行います!!**

いろいろな団体を巡って
スタンプを集めよう。



味の無料配布・販売

お餅の無料配布・
セルフサービスの
コーヒー・麦茶を
ご用意しています。



**味噌汁の塩分測定・
健康チェック**

ご自宅の味噌汁をお持ちいただくと、塩分測定ができます。

くるくる市（午前11時～正午）

子供服等の無料フリーマーケット

まだ使えるのに不要となった服、日用品等を当日持参ください。

※他にも小中学校や市民団体等、たくさんの展示を予定しています。

問／「くらしを見直そう展」実行委員会事務局（生活環境課 生活安全係）☎64-5896

図書館まつり



❖日時 **11月3日 (金・祝) 午前9時～午後3時**

❖リユース市 午前9時～午後3時

場所 1階 市民ラウンジ通路

内容 除籍本等のリユース市

1人5冊まで無料配布

※ご自宅でご不要になった本をリユース市にご提供いただける方は、**10月31日(火)まで**に図書館へお持ちください。(百科事典、汚損・破損本、マンガ、書き込みのある本を除く)

※提供いただける本の取り扱いは、図書館に一任することをご了承ください。

※リユース本を持ち帰る袋は持参してください。

❖雑誌付録プレゼント 午前9時～

場所 2階 研修室2

内容 女性誌や育児誌の付録プレゼント

※数に限りがありますので、1家族1つまでとさせていただきます。先着順で付録は抽選となりますのでご了承ください。

❖まんまる劇団の人形劇 午前10時～午前11時

場所 2階 研修室1

内容 まんまる劇団による人形劇上演

❖記念日コピーサービス 午前9時～正午

場所 3階 インターネット席

内容 信濃毎日新聞データベースを使用して記念日の記事をコピー

※信毎データベースから記念日の信濃毎日新聞の紙面を1枚無料でコピーします。

※通常のコピーは有料です。

❖折り紙と紙芝居をたのしもう

午前9時～午後3時

場所 3階 くるみのへや

内容 折り紙を折る体験

紙芝居のくりくり矢さんや図書館職員による読み聞かせ

❖「きれいな自然石のペーパーウェイト」を作ろう

午後1時～午後3時

場所 2階 研修室1

内容 自然石を利用したペーパーウェイト作り

❖陸前高田市図書館ゆめプロジェクト

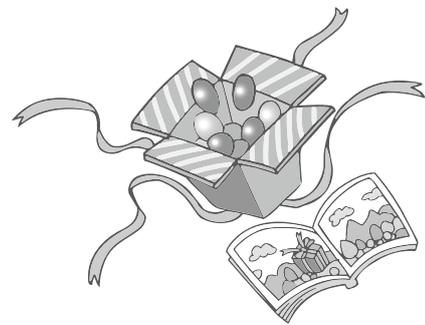
(株) バリューブックス

午前9時～午後3時

場所 1階 エントランス

内容 陸前高田市の図書館復興のための古本回収

※ISBNのない本、百科事典、コンビニコミック、個人出版の本、雑誌はご遠慮ください。



申込・問 / 東御市立図書館 ☎64-5886

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
上田市中心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。

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〉

姉妹都市 アメリカオレゴン州マドラス市 高校生ホームステイ参加者募集

HP

- ❖日 程 平成30年3月1日(木)～12日(月)にかけての10泊12日
(日程は変更となる場合があります。)
- ❖内 容 マドラス市でのホームステイおよび周辺都市での視察研修
- ❖参加資格 市内在住の高校生
- ❖募集人数 4～5名
- ❖選出方法 作文および面接(面接は12月中旬に行います)
- ❖提出書類 ①参加申込書(市のホームページから入手するか、事務局までお問い合わせください。)
②作文(「ホームステイに望むこと」と題して、800字以内)
- ❖申込締切 11月15日(水)までに、提出書類を下記事務局まで持参してください。
- ❖参加費用 約45万円(協会からの補助があります)
(パスポート申請手続き費用・施設入場料等個人経費が別途必要になります。)
- ❖そ の 他 1月中旬から週1回程度、語学研修等の事前研修会を行います。
諸事情により、日程・参加費用等が変更となる場合があります。
- 申込・問/東御市国際友好協会事務局 ☎64-5885 〒389-0517 東御市県288-4
(生涯学習課 生涯学習・スポーツ係)



星空観望会

- ❖日 時 10月21日(土) 午後7時～午後8時
- ❖場 所 和コミュニティーセンター
- ❖内 容 星の話と、和コミュニティーセンター周辺で
星空観望
※曇りや雨のときは、プロジェクターの映像を
見ながら星の話をします。
- ❖解 説 小林 将喜氏
こばやし まさき
- ❖持ち物、服装 懐中電灯、双眼鏡(お持ちの方)、
温かい服装
- ❖その他 *当日、直接会場へお越しください。
*未成年の方は、保護者同伴または送迎必要。
- 問/和コミュニティーセンター ☎62-0201
月・水・金 午前8時30分～午後5時15分、
火・木 午前8時30分～正午(祝日を除く)
(生涯学習課 生涯学習・スポーツ係)



ハロウィンウォーキング

- | 日 時 | 開催場所 | 集合場所 |
|----------------------------------|---------------------|-------------------|
| 10月28日(土) 午前10時～ 午前11時 | 田中商店街周辺 (全行程2km) | 田中コミュニ ティーセンター |
| 10月28日(土) 午後1時30分～ 午後2時30分 | 海野宿周辺 (全行程2km) | 海野宿 第2駐車場 |
- ❖講 師 (公財)身体教育医学研究所  **ずくだすポイント**
健康運動指導士 **対象事業**
- ❖持ち物 タオル、水分補給用のお茶等、帽子、ずくだ
すカード(お持ちの方)
- ❖その他 小雨決行。ウォーキング用ポールを20セット
無料貸し出しをします。自分のポールがある
方は持参してください。
- 問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



地域ブランドの活用講座
民泊、農泊、ツーリズムを学ぼう (3回講座)

- ❖日 時 11月6日(月) 午後2時～午後5時
15日(水) 午後2時～午後5時
22日(水) 午後1時～午後4時
- ❖場 所 中央公民館
- ❖内 容 1回目 地域ブランドの基礎
2回目 地域ブランドの活用
～民泊、農泊を例に～
3回目 地域ブランドの実践
～ワイン産業を例に～
- ❖対 象 民泊・農泊・ツーリズム・地域活性化に興味のある方、創業希望者
- ❖定 員 20名
- ❖講 師 信州大学准教授 丸橋 昌太郎 氏、
林 靖 氏、大江 裕幸 氏
信州大学特任教授 鹿取みゆき 氏
- ❖申し込み 10月31日(火) までに、下記ホームページよりお申し込みください。

問/東御市雇用創造協議会 ☎75-4540

申込/HP: tomi-koyo.jp (商工観光課 商工労政係)

ハロウィンジャンボは、
1等・前後賞
合わせて5億円!
1等3億円 前後賞各1億円
2等1,000万円

発売期間

10月11日(水)～10月31日(火)



この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。
(公財)長野県市町村振興協会

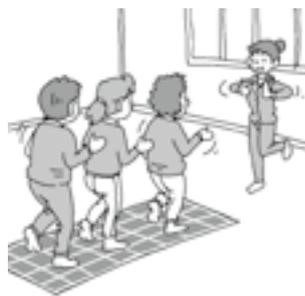
とうみACE教室
「ウエストサイズ物語 in TOMI」

年末年始の季節です。電卓片手にBMI(体格指数)を計算して気になった方へ...



- 体重[]kg ÷身長[]m ÷身長[]m=BMI
- ❖対 象 減量や体重管理をしたい70歳までの方で、
おおむねBMI(体格指数)24以上または腹
囲85cm以上の方
- ❖開 催 日 11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日
(火) 全4回
- ❖時 間 午後1時30分～午後3時
- ❖場 所 総合福祉センター3階講堂、東御中央公園
(受付は福祉センター)
- ❖内 容 *行動変容手法を用いた、一人ひとりの目
標に合わせた体重管理の継続的なアドバ
イス
*ストレッチングとウォーキングを基本と
した無理のない運動
*歩数計をつけて日常の消費エネルギー量
をチェック
- ❖1回目の持ち物 1,000円(全4回分の参加費・保険
料含む)、水分、タオル、動きやすい服装
等
- ❖講 師 (公財)身体教育医学研究所
指導員 横井 佳代 氏、管理栄養士等
- ❖定 員 15名(先着順)
- ❖申し込み 10月30日(月) までに、下記へお申し込み
ください。

申込・問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



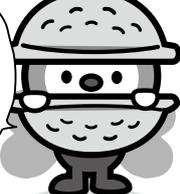
東御市非公認PRキャラクター

とうみるみ

東御市産

くるみ買取ります!

ボクの友達をたくさん探していきましょ!



くるみちゃん®

●最低1kgから買取り ●お持ち込み大歓迎 ●高品質なら更に高価買取り

まずはお電話ください ☎080-2598-2731

※品種は信濃くるみ、すでに乾燥済みに限ります。受付時間 9:00～17:00(土日・祝除く)

運営:カラサワファーム 担当:井上

〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 FAX:0268-63-7085

〈広告欄〉

平成30年度保育園入園申込

平成30年4月から、新たに保育園へ入園を希望する方の受付を、下記の日程で行います。希望の保育園の受付日に、申込書類へ必要事項をご記入の上、お父さまと一緒に来園してください。

申込書類は、市内の保育園および下記にて事前にお受け取りください。

| 申込書類配布場所 | 受付日 | 受付時間 |
|----------|----------|--------------|
| 田中保育園 | 11月8日(水) | 午前9時～午前11時 |
| 滋野保育園 | 9日(木) | |
| 祢津保育園 | 10日(金) | |
| 和保育園 | 13日(月) | |
| 北御牧保育園 | 14日(火) | 午後2時～午後3時30分 |
| 海野保育園 | 13日(月) | |

※受付日に都合がつかない方は、11月15日(水)以降に入園を希望する保育園または下記へ申込書類を提出してください。

※おひさまこども園および東御市以外の保育園等へ入園を希望される方は、下記へ提出してください。

※現在入園中の方には、12月中旬に書類をお渡しする予定です。

☎／子育て支援課 保育係 ☎64-5903



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 11月15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。

☎／福祉課 福祉支援係 ☎64-8888

森林環境イベント 東御の森市民の集い ～「東御の森」(奈良原市有林)を歩こう～

❖日時 11月5日(日) 荒天中止

午前10時～午後1時

(午前9時30分に受付開始)

❖場所 「東御の森」(奈良原市有林)

集合場所：郁文館奈良原研修センター

(住所：東御市新張1931) (駐車場有)

❖内容 森歩き、森遊び、交流会(弁当、ジビエ汁を食べ「東御の森」の話や協力団体の活動報告発表)

❖定員 80名(先着順)

❖服装等 長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴、軍手(木の実を拾う)など

※小川(浅瀬)に入りたい方は長靴をご用意ください。

❖持ち物等 弁当、飲み物、タオル、雨具 など

(ジビエ汁を提供予定です)

❖申し込み 10月31日(火)までに、下記へお申し込みください。

☎／農林課 耕地林務係 ☎64-5898

いい日いい日 あったかいこの日

11.11「介護の日」・福祉講演会

❖日時 11月11日(土) 午前10時～午前11時30分

❖場所 東御市総合福祉センター3階 講堂

❖講演 「認知症を地域で支える」

～その前に私たちが考えておきたいこと～

❖講師 NPO法人やじろべー 代表 ^{なかざわ} 中澤 ^{じゅんいち} 純一氏

☎／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

<10月1日号お知らせ版 4p>

総合文化フェスティバルが衆議院議員選挙に伴い次のとおり日程を変更します。

変更前 10月21日(土) 午前10時～午後5時

22日(日) 午前10時～午後4時

変更後 11月18日(土) 午前9時～午後4時

19日(日) 午前9時～午後3時

<9月16日号お知らせ版 6p>

個人作品応募締め切り

変更前 10月13日(金)

変更後 11月10日(金)

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



写団SFC 第21回 ちいさなちいさな写真展

- 日 時/10月23日(月)~29日(日)
午前10時~午後6時(最終日は午後5時まで)
- 場 所/東御市文化会館
- ☎/サトウカメラ ☎62-0124

第1回 とうみ音楽団演奏会

- 日 時/10月28日(土) 午後1時30分開演
- 会 場/平安閣みまき(東御市県291-2 ☎62-3222)
- 出 演/とうみコールジュニア&
とうみハーモニーアンサンブル
- 入場料/無料(演奏会終了後の懇親会に出席される方のみ500円)
- ☎/小山 ☎090-8019-4428 岩下 ☎62-0988

第11回 助産所とうみフリーマーケット

- 日 時/11月5日(日) 午前10時~午後0時30分
- 場 所/市民病院駐車場南側(雨天時:助産所とうみ内)
- 内 容/助産所とうみで出産したママたちのサークル
「くるみくらぶ」主催のフリーマーケットです。
出産・子育てに関する品から、日用品、手作り品
など。マイバック持参歓迎!
- ☎/助産所とうみ ☎62-0168

版画体験講座 「木版による年賀状作り」

- 日 時/11月3日(金・祝日)、5日(日)
午後3時~午後5時
※2回で完成します。図案の下絵を用意していただくことで早くできます。
- 場 所/祢津公民館1階 洋室
- 講 師/生涯学習講座「木版画」
担当講師 近藤 薫 氏
- 定 員/10名(親子で参加できます)
- 持 ち 物/筆記用具、彫刻刀(ない方はお貸しします)
- 参 加 費/200円(版画板、ハガキ2枚の代金)
- 申し込み/10月31日(火)までに、祢津公民館に連絡してください。
- ☎/祢津公民館 ☎62-0251
- ☎/そば屋「つづき」 近藤 ☎63-6192

長野県農業大学校研修部「収穫祭」

- 日 時/11月11日(土) 午前10時~正午
- 場 所/長野県農業大学校研修部 室内特設会場
- 販売品目/ハクサイ、ネギ、大根、カボチャ、ジャガイモ、
リンゴ、花き、大豆、小麦粉など。
(売り切れ次第終了します)
- 展 示/懐かしいトラクター
- ☎/長野県農業大学校研修部 ☎0267-22-0214
(小諸市山浦4857-1)

第21回 上小「いい歯の日」フェスタ

- 日 時/11月12日(日) 午後1時~午後4時
- 会 場/東御市中央公民館
- 内 容/・8020達成者表彰式
・特別講演
演題 「逆転の発想」身体機能維持と向上
講師 桑田 泉 氏
・長野医療専門学校による学校紹介
・上小歯科技工士会による展示
・鉄道模型走行会 ほか
- ☎/上田小県歯科医師会 ☎22-2160

東信労働フォーラム

- 日 時/11月13日(月) 午後1時30分~午後3時30分
- 場 所/上田合同庁舎6階 講堂
- 演 題/「ハラスメントのない明るい職場づくり」
~様々なハラスメントの知識を学び
防止対策を考えよう~
- 講 師/一般財団法人女性労働協会 第二事業部部长
桂 香代子 氏
- 申し込み/11月10日(金)
- ☎/☎/長野県東信労政事務所(上田市材木町1-2-6)
☎25-7144 FAX23-1642

家族草子朗読劇体験会

- 日 時/11月25日(土) 午前10時~午後3時30分
(受付 午前9時30分)
- 場 所/中央公民館 学習室5
- 内 容/著名な作詞家・小説家の森浩美さんと家族草子の劇団員を講師にお招きして、朗読劇を体験します。
- 対 象/小学生4年以上~大人
- 定 員/50名(先着順)
- ☎/☎/家族草子実行委員会(村山)
☎080-3252-8571

上田地域シルバー人材センター 設立30周年記念式典・講演会

- 日 時／11月17日（金）開場午後0時30分
- 場 所／上田市サントミュージゼ 大ホール
- 記念式典／午後1時
- アトラクション／午後2時20分
ミニコンサート 野村 美菜 氏
- 講 演／午後3時（予定）
演 題 「笑いとお人生」
講 師 落語家 林家 木久扇 氏
- 定 員／270人（応募多数の場合は抽選）
※2階席を会員以外の方にも開放します。
- 申し込み／10月31日（火）までに、往復はがきでお申し込みください。（1枚で4人まで）
- ☎／（公社）上田地域シルバー人材センター
（担当 関）☎23-6002
〒386-0027 上田市常磐城3-2-10

自衛官等募集

- 陸上自衛隊高等工科学校生徒
- 受付期間／（推薦）11月1日（水）～12月1日（金）
（一般）11月1日（水）～
平成30年1月9日（火）
- 自衛官候補生／受付期間 年間を通じて行っております。
- 防衛大学校学生／受付期間 平成30年1月20日（土）～
1月26日（金）
- 採用区分／防衛省職員（特別職国家公務員）
- 応募資格／各採用コースにより異なりますのでお問い合わせください。
- 採用試験／11月中旬以降（受付時にお知らせします。）
- ☎／自衛隊地方協力本部 上田地域事務所
☎22-5267 担当 掛川

上田労働基準監督署からのお知らせ

上田労働基準監督管内における労働災害発生状況（休業4日以上）について平成29年7月末時点で前年度より7.4%増加し、累計で102件と遂に100件を突破しました。また平成29年6月には死亡災害が発生し2人の尊い命が失われおり、誠に憂慮すべき事態となっております。

休業4日以上のお事故の型の順位として、

- 1位 転倒（41件）
- 2位 墜落・転倒（15件）
- 3位 はさまれ・巻き込まれ（12件）となっております。

この状況を対岸の火事と考えず、労使双方の1人1人が、「労働災害は絶対に起こさない!!」という強い決意を持って安全衛生活動等に取り組んでください。

- ☎／上田労働基準監督署 安全衛生係 ☎22-0338

くるみお菓子・料理コンテスト出展者募集

- 審査日／日時 11月19日（日）午後3時
場 所 滋野コミュニティーセンター
※出展者は午後2時までに、作品を持ち込みをお願いします。
- 表彰式／日時 11月25日（土）午前11時
場 所 雷電くるみの里（道の駅）
※出展者は、午前10時までに、再度作品の持ち込みをお願いします。
※最優秀作品には、各賞（市長賞・駅長賞・会長賞）と記念品
※他の参加者敢闘賞の記念品を授与いたします。
- 申し込み／11月11日（土）までに、下記へお申し込みください。応募用紙は下記事務局にあります。レシピを添えて申し込みください。（調理関係者はご遠慮願います。）
- ☎／☎／「しげの里づくりの会」事務局 秋山
☎・FAX71-7581
月・火・木・土 午前10時～午後5時

消費税軽減税率制度および年末調整説明会

消費税軽減税率制度および年末調整のしかたや源泉徴収票等の法定調書の作成・提出方法について、説明会を以下の日程で開催いたします。

| 開催日 | 時 間 | 場 所 |
|---------------|--|--|
| 11月16日 （木） | 【軽減税率制度】 午前9時30分～午前11時 【年末調整】 午後1時30分～午後3時30分 | 上田市丸子文化会館 （セレスホール） 上田市上丸子1488 |
| 11月17日 （金） | 【軽減税率制度】 午前9時30分～午前11時 【年末調整】 午後1時30分～午後3時30分 | 千曲市更埴文化会館 （あんずホール） 千曲市杭瀬下一丁目64 |
| 11月20日 （月） | 【軽減税率制度】 午前10時30分～正午 【年末調整】 午後1時30分～午後3時30分 | 上田市交流文化芸術センター （サントミュージゼ 大ホール） 上田市天神3-15-15 |
| 11月21日 （火） | 【軽減税率制度】 午後1時30分～午後3時 | 東御市中央公民館 東御市東288番地4 |

※上記のいずれかの会場にご出席ください。

※駐車場が狭いため、自家用車の利用はご遠慮ください。
（注）年末調整関係用紙は従来どおり税務署の窓口でもお受け取りいただけますが、一部の用紙につきましては、国税庁のホームページから入手することができます。

- ☎／上田税務署（代表）☎22-1234
自動音声案内の「2」をお選びください。担当部署におつなぎします。

11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 | 1日、8日、 15日、22日、 29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 | 7日、14日、 21日、28日 |
| 祢津公民館(2階) | 毎週水曜日 午後2時~午後3時 | 1日、8日、 15日、22日、 29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 | 6日、13日、 20日、27日 |
| 北御牧公民館 (2階) | 毎週金曜日 午前10時~午前11時 | 10日、17日、 24日 |
| かんたん体操 | | |
| 東御市武道館 | 第1・3木曜日 午後2時~午後3時 | 2日、16日 |
| 貯筋体操 | | |
| 東御市武道館 | 第2・4火曜日 午後2時~午後3時 | 14日、28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 | 6日、13日、 20日、27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 | 11月29日(水) | 平成29年7月生 | |
| 10か月児健診 | 11月22日(水) | 平成29年1月生 | |
| 1歳6か月児健診 | 11月28日(火) | 平成28年5月生 | |
| 2歳児歯科健診 | 11月30日(木) | 平成27年9月生 | |
| 3歳児健診 | 11月21日(火) | 平成26年9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 <small>※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</small> | | | |
| 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29年6月生 | 11月17日(金) | 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29年3月生 | 11月2日(木) | | |
| 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) | | |
|-------------------------------------|-----------|---------------------|
| 滋野コミュニティー センター(和室) | 11月13日(月) | 午後1時30分~ 午後4時30分 |

11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 | 11月9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 | 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 |
| 人権擁護委員による 心配ごと相談 | 11月10日(金) | 午前9時~正午 (受付午前11時30分まで) | | 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) | 11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 | |

11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 | 6日(月) | 午前10時30分~午前11時15分 |
| 救急救命講座 | 7日(火) | 午前10時30分~午前11時15分 |
| おもちゃドクター | 9日(木) | 午前10時~午前11時 |
| 育児座談会（篠原君江助産師） | 14日(火) | 午前10時30分~午前11時30分 |
| 歯のおはなし | 17日(金) | 午前10時30分~午前11時 |
| すくすく相談 テーマ「泣くことの意味とその対応」 | 22日(水) | 午前10時~午前11時 |
| 子育て期の母親のための就労相談 | 24日(金) | 午前10時~正午 |
| 11月生まれのお誕生会 | 24日(金) | 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(水) | 午前10時~午前11時 |

※ママ〜ずの絵本はお休みです。

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 | 1日(水) |
| わんぱくビクス | 8日(水) |
| 0歳児のママひろば① | 21日(火) |
| おもちゃドクター | 24日(金) |
| にこにこひろば | 30日(木) |

※0歳児のママひろば②はお休みです。

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 | 2日(木) | 内容 音楽リズムあそび (マラカス作り) 持ち物 水筒 |
| 滋野コミュニティーセンター | 10日(金) | |
| 祢津公民館 | 13日(月) | |
| 北御牧子育て支援センター(みまき未来館) | 17日(金) | |
| 和コミュニティーセンター | 20日(月) | |

地区別親子料理教室

(北御牧子育て支援センター(みまき未来館) 2階調理実習室)

対象 平成29年度内で満3歳を迎える2歳児とその保護者

定員 8組 ※事前に申し込みをしてください。

時間 午前10時~正午

11月15日(水) 祢津地区(申込締切 10月27日(金))

11月27日(月) 和地区(申込締切 11月2日(木))

11月28日(火) 北御牧地区(申込締切 11月2日(木))

※申し込みが5組以下の場合実施しません。

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

11月 園 開 放

| 園名 | 電話番号 | 日時 |
|-------------------|----------|--|
| 市立 保 育 園 | 田中保育園 | 16日(木) 午前9時30分~午前11時 戸外で遊びましょう。 |
| | 滋野保育園 | |
| | 祢津保育園 | |
| | 和保育園 | |
| | 北御牧保育園 | |
| 海野保育園 | ☎62-2800 | 17日(金) 午前9時30分~午前11時 一緒に焼き芋を楽しみましょう。 (持ち物) 水筒、帽子 ※要予約 |
| くるみ幼稚園 | ☎62-0164 | 2日(木) やきいも大会 ※要予約 午前10時30分~午前11時30分 17日(金) 秋のくるみ会(音楽会) 午前10時30分~正午 東御市中央公民館3階 講堂 |

図書館だより

新着本案内

☆一般書

- 移植医たち 谷村 志穂：著
- 人生の旅をゆく3 吉本 ばなな：著
- 夢と幽霊の書 アンドルー・ラング：著
- ニッポンの地方野菜 内田 悟：著
- 西郷どんとよばれた男 原口 泉：著
- 藤井聡太 名人をこす少年 津江 章二：著
- 長寿県信州の作りおき 下平 みさ子：著
- 耐震シェルターがわかる本 前田 邦江：著
- 出生前診断、受けますか？

NHKスペシャル取材班：他著

- わかりやすい家族への信託 酒井 俊行：著
- インターネットは自由を奪う

アンドリュー・キーン：著

- なくなりそうな世界のことば 吉岡 乾：著
- わたしのいつものごはん 栗原 はるみ：著
- 大丈夫！何とかかなります過活動膀胱 横山 修：監修

☆児童書

- 理科準備室のヴィーナス 戸森 しるこ：作
- ナイスキャッチ2 横沢 彰：作
- かえたい二人 令丈 ヒロ子：作
- わすれんぼっち 橋口 さゆ希：作
- うるさいアパート ブライアン・ビッグズ：絵
- サファリ 松岡 たつひで：作
- サンカクさん ジョン・クラッセン：絵
- まっくらやみのまっくら ミロコ マチコ：作
- ほしじいたけほしほあたけ 石川 基子：作
- コアラアラアラやってきて 丸山 誠司：絵
- サイモンは、ねこである。

ガリア・バーンスタイン：作

- だいぶつさまのうんどうかい 中川 学：絵
- 源氏、絵あわせ、貝あわせ 小森 香折：作
- カラスだんなのはりがねごてん 井上 よう子：作
- わたしがいどんだ戦い1939年
- キンバリー・ブルベイカー・ブラッドリー：作

11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 11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 『あきからふゆへ♪』
内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

- 日 時 11月18日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児~小学生
テ ー マ 『おいしいもの作ろう』
内 容 絵本・パネルシアター・工作など

★休館のお知らせ★

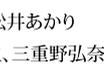
- 特別整理日 10月17日(火)~10月20日(金)**
月末図書整理日 11月24日(金)

- 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 No.313 平成29年10月16日
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/㈱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。

祝 250年 天下無双力士 雷電為右衛門 **米津福祐展**  **開催中 ~10月22日(日)**
10:00~17:00 **入場無料**
東御市寄贈作品ほか、大迫力の雷電為右衛門

第68回ロビーコンサート **癒やしのコンサート in 長野**  **10月22日(日) 13:30開演 入場無料**
ピアノ:吉野百花、松井あかり
シンガー:成澤芽生、三重野弘奈
♪木下敦子:「花のかず」より抜粋、ジブリメドレーほか

夜会41 二胡 **高山賢人**  **会場:ラ・ヴェリテ**
東御市文化会館 エラエムとうみ × 合同企画
FM78.5MHz で同時中継 **11月16日(木)**
18:15開場 1ドリンク付
19:00開演 1500円
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

みんなで 応援しよう! **だんだん! 巨大紙相撲大会** **11月11日(土) 13:00**
会場:中央公民館講堂
※参加募集は締切しました
丸山 晚霞 記念館 **丸山晚霞記念館 常設展示** **10月28日(土)~**
※10月27日(金)まで休館となります。
■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 ■開館時間9:00~17:00 ■入館料 高校生以上200円 ■会期中無休

独立美術協会 **東の雄 吉岡憲 VS 西の雄 小出三郎**
★「吉岡憲・小出三郎を語る」 **開催中**
10月22日(日) 13:30 要予約 入館料が必要
出演:窪島誠一郎・吉岡愛子・三浦徹・小出君子
~2018年**1月14日(日)**
天空の芸術祭展 **開催中 ~10月29日(日)** **入場無料**
■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 |
|--------|-------------|---------|
| 10月22日 | ささき医院 | 64-3711 |
| 10月29日 | 祢津診療所 | 62-0273 |
| 11月5日 | 春原整形外科クリニック | 64-6200 |
| 11月12日 | みまき温泉診療所 | 61-6002 |
| 11月19日 | 中島医院 | 67-2777 |

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)

※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