

第13回 東御市人権尊重のまちづくり市民の集い ～全ての人が尊重されるまちを目指して～

❖日 時 **12月9日(土)**
午後1時30分～午後3時40分

❖場 所 **中央公民館3階 講堂**
表彰式 人権啓発優秀作品の表彰

❖講 演 **「子どもの貧困と地域社会」**

講師 あおと やすし
青砥 恭氏

(NPO法人さいたまユースサポートネット代表、
全国子どもの貧困教育支援団体協議会代表幹事、明治大学講師)



青砥 恭氏

子どもの貧困率は、16.3%で17歳以下の子どもたちで330万人にもなります。(貧困世帯：7人に1人)
日本は先進国の中では最も貧困率が高い国の一つで、しかも対策が十分とはいえない状況です。その状況の中、子どもたちが貧困の中で孤立し、「私はみんなと同じように生きられない」と叫んでいる現状があります。
「子ども・若者と貧困」の課題を研究し、居場所のない子どもたちや若者のコミュニティづくりを行っている講師から、子どもたちの置かれている現状や地域社会はどのように関わることができるのかについて講演いただきます。

～どうすればよいのか、地域社会で何ができるのか、みんなで考えましょう～

～12月4日(月)～10日(日)は人権週間です～

人権啓発作品展・人権啓発作文紹介

市内保育園・幼稚園、小・中学校、企業からお寄せいただいた、仲良し・人権に関わるポスター、標語作品を展示します。また、人権啓発作文を冊子にして、市民の集い会場で配布します。

❖期 間 12月1日(金)～12月13日(水) ❖場 所 中央公民館2階ロビー

人権相談所の開設 (家庭のこと、隣人のこと一人で悩まずご相談ください。)

「人権週間」の活動として、人権擁護委員による「人権相談所」が開設されます。(秘密厳守)

❖日 時 12月9日(土) 午前10時～正午 ❖場 所 中央公民館 学習室7・8
(受付は11時30分まで)

問／人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

目次
2P……募集・イベント
3P……市からのお知らせ
6P……ホワイトボード

8P……保健案内・12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

ユニバーサルスポーツ ボッチャサポーター養成講座

	日 程	内 容	場 所
第 1 回	平成30年 1月13日 (土) 午前 9 時30分～ 午前11時30分	「ボッチャの基本を学ぶ」 基本・ルールを学び、体験する。 講師 身体教育医学研究所	総合福祉センター 3 階講堂
第 2 回	1月20日 (土) 午前 9 時30分～正午	「ボッチャをサポート」① 実際にボッチャのクラブ活動へ参加	
第 3 回	2月17日 (土) 午前 9 時30分～正午	「ボッチャをサポート」② 「東御市ボッチャ交流大会」へサポーターとして参加	北御牧中学校体育館

❖対 象 者 ユニバーサルスポーツのボランティア活動に関心のある方20名（先着順）

❖申し込み 平成30年 1月 9 日（火）までに、下記へお申し込みください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



東御市ふれあい人材バンク 登録者募集

ふれあい人材バンクとは？

文化・芸術・レクリエーション活動等の知識や技能をお持ちの方を登録し、地域・学校・職場・団体などで開催する講座や講演会に、講師や指導を希望する方にご紹介する制度です。

登録条件は？

- ① 原則、市内在住・在勤・在学の20歳以上の方
- ② 指導者あるいは支援者として、自らの経験・知識・技能を他の方に提供する意思がある方
※免許や資格がなくても、登録することができます。
ただし、営利・政治・宗教活動を目的とする登録はできません。

登録の手続き、有効期間は？

【東御市ふれあい人材バンク登録申込書】に必要事項をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

登録有効期間は、登録日から登録日の翌々年の12月31日までです。

※登録条件にあてはまる方であれば、すぐに登録となります。

登録満了日の近くになりましたら、登録更新についてお知らせします。

登録にあたって知っておくことは？

- ① 登録の変更や取り消しは、随時行います。
- ② 氏名・お住まいの区・指導内容等の情報は、東御市ホームページや市報等で公開することがあります。
また、指導を希望される方から問い合わせがあった場合も、そのつど公開します。
- ③ 傷害保険への加入や、活動で生じたトラブル等については、依頼を受けた団体等と協議してください。
- ④ 登録されても、指導の依頼がない場合があります。

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

支所における証明書発行と住民・戸籍届出取り扱い業務終了のお知らせ

支所（北御牧庁舎）において取り扱っている下記の業務について、平成30年3月末をもって取り扱いを終了します。

❖取り扱いを終了する業務

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍の証明書等の発行業務
- ②住民・戸籍の異動届出受付業務（転入・転出、出生・死亡・婚姻届等）

❖取り扱いを終了する理由

支所における利用実績の推移と現状を踏まえ、また平成30年1月10日からコンビニエンスストアで証明書（住民票・印鑑証明書）が取得可能となることを受け、上記業務については取り扱いを終了する方針といたしました。

❖取り扱い終了後は

- *戸籍・住民の異動届や証明書をご請求の場合は、本庁舎へお願いします。
- *一部証明書（住民票・印鑑証明書）は、マイナンバーカード利用によりコンビニ交付で取得することができます。（マイナンバーカードを取得する方法は、市報とうみ9月号6Pをご覧ください。）また、本庁舎東側にある自動交付機で市民カード（暗証番号入り）を使い取得できます。ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

※なお、支所から本庁舎や福祉センター等への文書取り次ぎ業務や支所管理については、引き続き行います。

問／市民課 支所市民係 ☎67-3311

生ごみリサイクル施設愛称決定
“エコクリーンとうみ”

12月からの生ごみリサイクル施設の稼働、市内生ごみ分別収集の段階的なスタートに向け、施設の愛称を募集したところ、18件の応募をいただきました。

東御市生ごみリサイクル施設愛称選考委員会にて選考を行い、以下の愛称に決定しました。

❖決定愛称（最優秀賞）

エコクリーンとうみ

❖愛称の説明（名付けた理由・込めた思い）

生ごみをリサイクルして、エコできれいな東御市になってもらいたい。

❖選定理由

響きがよく、エコという言葉が入っていてわかりやすい。また、愛称の説明内容に賛同できるため。

❖入賞（優秀賞）

生ごみ肥料化センター

リバーテラス エコ（ECO）・とうみ

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）☎・FAX63-6814

～UPDATE! エイズのイメージを変えよう～
12月1日は「世界エイズデー」

エイズに関する正しい知識を更新（アップデート）して、「予防、検査、治療、支援、理解」により、不用意な感染と患者や感染者に対する差別、偏見を無くしましょう。

治療法の進歩により、エイズの原因となるHIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染者の多くが普通に社会生活を営んでいます。HIVの検査は、最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

❖HIV、性感染症無料相談・検査

*日 時／①12月1日（金）午後5時～午後6時30分

②毎週月曜日 午前9時～午前10時30分

③毎月第2月曜日 午後5時～午後6時30分

*場 所／上田保健福祉事務所（上田保健所）2階

*検査項目／HIV、梅毒、クラミジア（②のみ）

*予約先／電話25-7149 上田保健福祉事務所

*その他／事前に電話予約してください。

お名前、ご住所等はお聞きしません。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



不妊・不育症治療費を補助します

- ❖対象者 不妊または不育症の治療を受けている法律上の婚姻をしている夫婦
- ❖対象経費 不妊・不育症治療に係る保険適用外の医療費
※特定不妊治療（体外受精、顕微授精）は除く
- ❖補助金額 対象経費の2分の1の額
※1年度あたり20万円を上限に、通算5年度まで補助
- ❖提出書類 申請書、領収書および診療明細書、住民票
- ❖申請期限 平成29年度分は平成30年3月31日まで
- ❖その他 *補助を受ける場合は、事前に保健係へご相談ください。
*申請書は下記にあります。治療を終えた方は、早めに申請をしてください。

申請・問／健康保健課 保健係
☎64-8882



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。
- ◆廃棄物をむやみに捨てた者は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金また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
*廃棄物（ごみ）は必ず決められた場所、曜日にごみステーション、またはストックヤードへ出しましょう。
*不法投棄があとを絶ちません。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たり、火災の発生等の可能性があります。
*不法投棄によって私たちの生活環境が損なわれないようにするため、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



<11月1日号お知らせ版 6p>

献血の受付時間が次のとおり変更になりました。

変更前

実施日	場 所	受付時間
11月26日（日）	イオン上田店	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～午後4時

変更後

実施日	場 所	受付時間
11月26日（日）	イオン上田店	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～ 午後3時30分

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

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。

〈広告欄〉

水道の凍結防止帯（凍結防止ヒーター） の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐために、早めに凍結防止の準備をしましょう。

～凍結を防ぐには～

- ◎凍結防止帯のプラグが、電源コンセントに接続されているかを確認しましょう。
- ◎不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする時は忘れずに水抜きをしましょう。
- ◎長年使用している凍結防止帯は故障していることもあります。もう一度点検しましょう。（事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください。）

問／上下水道課 水道係 ☎64-5884

女性活躍推進セミナー

❖日 時 12月15日（金）午後1時

❖場 所 東御市文化会館サンテラスホール

❖内容・講演

＊演題「ワークライフバランスは経営戦略
～なぜ、イクボスは業績が好調なのか～」

＊パネルディスカッション

テーマ「女性が活躍できる職場と上司」

問／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902



年末の交通安全運動

12月1日（金）～12月31日（日） スローガン「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

❖運動の重点

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止

歩行者等の方の夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材、自発光材を使用して自分の存在をアピールしましょう。
運転手の方は夕暮れ時、車のライトを早めに点灯し、前照灯の切り替えをこまめに行い、速度を落として走行しましょう。

○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

運転手の方は、横断歩道や交差点近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。

運転手の方は、幹線道路の抜け道として、生活道路を使用するのは控えましょう。

歩行者の方は、道路を横断する時は安全確認をしっかりと行いましょう。

❖重点以外のポイント

○降雪や凍結により道路環境が悪くなる季節ですので安全運転に心がけましょう。

○忘年会等により飲酒の機会が増える時期ですが、飲酒運転は重大な犯罪です。

飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。

問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896



東御市非公認くるみPRキャラクター

くるみちゃん®

くるみ買取ります！

● 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

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



第33回 支部長杯 囲碁大会

○日 時/11月26日(日) 午前9時～午後5時

○場 所/中央公民館

○参加費/会員 1,000円

一般 1,500円(女性、高校生以下 500円)

賞品多数あり。昼食は用意します。

●囲/棋道部会長 寺島 ☎62-2919

くらしと健康の相談会(無料)

○日 時/12月1日、8日、15日、22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 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。

●☎・☎/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎25-7149・FAX23-1973

Eメール uedahoko-kenko@pref.nagano.lg

ONCE MORE 第3回 シニア人材+地域企業交流会 in 東御

○日 時/12月2日(土) 午後2時～午後5時

○場 所/ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)

○内 容/シニアの方を対象とした就職マッチング会(合同企業説明会)です。事例発表、企業プレゼンテーション、企業別ブース面談を行います。

○申し込み/下記へお申し込みください。

○そ の 他/詳細はWEB『地域人材バンクながの』

<http://jinzaibank-nagano.com/>をご覧ください。

●☎・☎/(一財)浅間リサーチエクステンションセンター
(AREC) ☎21-4377

第14回 東御市合唱祭

○日 時/12月10日(日) 午後1時 開演
(午後0時30分 開場)

○場 所/東御市文化会館 サンテラスホール

○出場団体/アンサンブル^{ディヴァ}Diva、コール・エコー
コール・ライディーン、ティンカーベル
とうみ混声合唱団、マルカート、ムーミン
山びこ合唱団、北御牧小学校音楽クラブ
東部中学校合唱部 他

●☎/東御市文化協会 合唱部会 事務局
(担当:土屋 ☎63-2558)

東御市くらしの会40周年記念講演会

おもろい人生のススメ～心もフトコロも豊かに～

○日 時/12月3日(日) 午後1時30分～午後3時

○場 所/中央公民館2階 講義室

○講 師/いちのせ かつみ 氏

○内 容/「おもろい人生」を過ごすために必要な健康・人間関係・生きがい・お金の関係性をおもしろおかしく解説します。

○定 員/80名(先着順)

○その他/託児を希望する方は事前に下記へご連絡ください。

●☎/東御市くらしの会 佐藤 ☎090-4361-0219

上田子ども劇場のおまつり

○日 時/12月3日(日) 午前10時～午後2時

(お店閉店 午後0時30分 その後ステージ発表など)

○場 所/東御市中央公民館2階・3階

○内 容/銀行券を使ったごっこ遊びです。子ども店ではゲームやかわいい物の販売、大人店では焼き菓子や焼肉丼、その他バザーなど大人も子どもも楽しめるおまつりです。

●☎/上田子ども劇場 ☎27-4756

食改「高野豆腐を使った料理」の調理実習

○日 時/12月7日(木) 午前9時～午後0時30分

○場 所/保健センター(総合福祉センター2階)

○参 加 費/400円

○持 ち 物/エプロン・三角巾・布きん

○申し込み/12月1日(金)までに、下記へ電話でお申し込みください。

●☎・☎/東御市食生活改善推進協議会事務局
(健康保健課内) ☎64-8882

祢津地区の健康を学ぶ講演会

○日 時/12月12日(火) 午後7時～午後8時30分

○場 所/祢津公民館2階 講堂

○演 題/「祢津地域の健康状況を学ぶ」

○講 師/(公財)身体教育医学研究所 所長 岡田真平氏

●☎/祢津公民館内 祢津地域づくりの会事務局
☎・FAX62-0251

古着リサイクル

○日 時／12月16日（土）午前9時～午後3時
17日（日）午前9時～午後2時

○場 所／東部ライスセンター

（J A信州うえだ東部地区「年末大感謝祭」会場）

○対象になる古着（透明なポリ袋に入れて出してください。）

○衣類…ワイシャツ、Tシャツ、ズボン、ジーンズ、スー
ツ、ジャケット、ジャンパー、フリース、セーター

○革製品…革衣類、ベルト、バック

○その他…帽子、ネクタイ、ハンカチ、マフラー、スカーフ

○対象にならない古着

×全体…泥・水・油・ペンキなどで汚れているもの、臭い
のついているもの

×マット類…ベッドマット、じゅうたん、カーペット、足ふ
きマット、マットレス、シーツ、タオルケット、電気毛布

×制服…作業服、会社の制服、ユニホーム、学生服など

×その他…カーテン、バスタオル、こたつの下敷き、仕立
てくず、裁断くず、加工くず、綿の入ったはんでん等、
肌着類、靴下、ストッキング、カップ

●●／J A信州うえだ東御支所 ☎62-0113

協力／東御市ごみ減量3 R推進委員会

事務局／生活環境課 クリーンリサイクル係

犯罪被害者週間

11月25日（土）～12月1日（金）

犯罪被害者やその御家族が受けた被害軽減や回復には、周
囲の方の理解や共感、配慮、協力がとても大切です。

犯罪被害に遭われた方は、特別な存在ではなく、誰もが被
害者となる可能性があります。県民の皆さま一人一人が被害
者の置かれた状況を理解し、被害者の立場に立って考え、被
害者が再び平穏な生活を営むことができるように、支援の手
を差し伸べることが求められています。犯罪被害者週間の機
会に、被害者や御家族への理解を深めましょう。

●●／長野県警察本部 犯罪被害者支援室

☎026-233-0110（代表）

上田警察署 ☎22-0110

人権擁護委員 人権相談所

相談日時	相談場所
12月4日（月） 午前10時～午後4時	上田駅前ビル2階会議室
12月4日（月）・6日（水）・8日（金） 午前9時～午後4時	長野法務局上田支局内
12月5日（火） 午前9時～正午	上田市 丸子ふれあいステーション
12月7日（木） 午後1時～午後4時	青木村老人福祉センター

○相談内容／子ども・女性・障害者・高齢者の人権、家庭に
関する悩み事など。

○その他／秘密厳守。

●●／長野地方法務局上田支局内

上田人権擁護委員会協議会 ☎23-2001

上田労働基準監督署よりお知らせ ～冬期労働災害に注意しましょう～

積雪寒冷地である長野県はこれからの季節、厳しい寒さと
激しい降雪により、労働の現場に大きな影響を受けることにな
ります。平成28年11月から平成29年3月までの間、冬期に
よる労働災害（休業4日以上）は20件以上発生しており、そ
のほとんどが骨折等の重傷を負い休業1カ月以上となってい
ます。冬期は下記の災害防止を徹底しましょう！

・積雪や凍結による転倒災害

・路面の凍結による交通労働災害

・暖房器具等による火災および一酸化炭素中毒

・除雪作業による墜落災害

●●／上田労働基準監督署 安全衛生係 ☎22-0338

里親（家庭養育）推進フォーラム ～こどもたちの幸せのために～

○日 時／12月10日（日）午後1時30分～午後3時30分

○場 所／東御市総合福祉センター3階 講堂

○内 容／子どもたちが健やかに成長していくためには、
家庭の温かい愛情が大切です。しかし、様々な
事情から家庭で暮らすことができない子どもた
ちがいます。このような子どもたちを自らの家
庭に迎え入れ、温かい愛情の中で育ててくださ
る方を「里親」といいます。新規の養育里親の
開拓を目的に、下記のとおり開催します。

○申し込み／12月1日（金）までに①氏名、②連絡先を添え
て、下記へお申し込みください。

●●／長野県児童相談所広域支援センター

☎026-238-8030 FAX026-238-8025

Eメール koiki-shien@pref.nagano.lg.jp

公共職業訓練

『介護スタッフ養成科』受講生募集

○訓練期間／平成30年1月5日～3月29日（土・日・祝日除く）

○場 所／ニチイ学館 上田校

（上田市天神1-8-1 パレオ6階）

○定 員／求職者20名

○申し込み／12月1日（金）までに、ハローワーク上田訓練
担当窓口へお申し込みください。

○入校選考／12月14日（木）午後1時30分～

○費 用／受講料無料。ただしテキスト代等は自己負担。

●●／長野県工科短期大学校 ☎39-1111

ガールスカウト活動体験～クリスマス会のお誘い～

○日 時／12月3日（日）午後1時30分～午後3時30分

○場 所／中央公民館

○対 象／未就学児～小学生の女子

○内 容／おやつ作り、クラフト、エプロンシアター、ゲーム

●●／柳沢 ☎090-5994-1479

12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	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	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	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	毎週月曜日 午前10時～午前11時	4日、11日、 18日、25日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	1日、8日、 15日、22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	7日、21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	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、 18日、25日

保健案内

保健課

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	12月20日 (水)	平成29年 8 月生
10か月児健診	12月13日 (水)	平成29年 2 月生
1 歳 6 か月児健診	12月19日 (火)	平成28年 6 月生
2 歳児歯科健診	12月14日 (木)	平成27年10月生
3 歳児健診	12月12日 (火)	平成26年10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	12月21日 (木) 対象：平成29年 7 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	12月 6 日 (水) 対象：平成29年 4 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 福祉支援係 ☎64-8888

陽だまりの会(精神障がい者家族会)(対象：心に病を持った方の家族)※会員募集中			
総合福祉センター1階 102研修室	12月13日(水)	午後2時	*見学希望の方は、ご連絡ください。
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)	12月11日(月)	午後1時30分～午後4時30分	



12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	12月7日(木)	午後2時～午後4時		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
人権擁護委員による 心配ごと相談	12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)	12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	

12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）

すくすくママ〜ず クリスマス会	4日(月)	午前10時30分～午前11時15分
わんぱくおさんぽひろば	6日(水)	午前10時～正午
育児座談会（篠原君江助産師）	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
こうえんひろば すくすくポイント (東御中央公園、大型すべり台前集合)	18日(月)	午前10時～午前11時
すくすく相談 テーマ「親子で楽しむ遊び」	20日(水)	午前10時～午前11時
12月生まれのお誕生会	21日(木)	午前11時～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	21日(木)	午前10時～正午

※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

0歳児のママひろば①	1日(金)
ふれあいひろば	8日(金)
わんぱくピクス	13日(水)
0歳児のママひろば②	19日(火)
おもちゃドクター	21日(木)
にこにこひろば	22日(金)

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	5日(火)	内容 クリスマスの制作 持ち物 水筒
滋野コミュニティーセンター	7日(木)	
祢津公民館	11日(月)	
和コミュニティーセンター	14日(木)	
北御牧子育て支援センター（みまき未来館）	15日(金)	

みんなあつまれー！わんぱくおさんぽひろば

6日(水) 午前10時～正午（集合午前9時45分）雨天決行
集合場所 芝生駐車場（第1体育館下）
講師 身体教育医学研究所 渡邊 真也 氏
服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴
持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ごみ袋、虫かごなど

休館のお知らせ

12月28日(木)～1月4日(木)まで東部子育て支援センター、
北御牧子育て支援センターが休館になります。

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

12月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立保育園 田中保育園 滋野保育園 祢津保育園 和保育園 北御牧保育園	☎62-1602 ☎63-6468 ☎63-6816 ☎63-6815 ☎67-2093	7日(木) 午前9時30分～午前11時 室内や戸外で遊びましょう。
海野保育園	☎62-2800	今月の園開放はお休みです。
くるみ幼稚園	☎62-0164	1日(金) もちつき ※要予約 午前10時30分～正午 (持ち物) コップ、お箸、スプーン 22日(金) お楽しみ会 午前11時～正午

図書館だより

新着本案内

◇ 一般 書

○西郷の首 伊東 潤：著
○図説日本の文字 今野 真二：著
○うれしい副菜 瀬尾 幸子：著
○生きていくあなたへ 日野原 重明：著
○猫だもの いせ ひでこ：絵／文
○右も左も誤解だらけの立憲主義 倉山 満：著
○不登校を乗り越えるために 高 賢一：著
○似ている動物「見分け方」事典 木村 悦子：執筆
○がんを再発させない暮らし方 鹿島田 忠史：著
○心地いい手ぬいのおしゃれ服 高橋 恵美子：著
○賢いスーツの買い方 しぎはら ひろ子：著
○正しい体幹トレーニング 有吉 与志恵：著
○武田勝頼 試される戦国大名の「器量」 丸島 和洋：著
○繕うワザを磨く金継ぎ上達レッスン 持永 かおり：監修

◇ 児 童 書

○文様えほん 谷山 彩子：作
○X-012 あさの あつこ：作
○唐木田さんち物語 いとう みく：作
○ともだちのときちゃん 岩瀬 成子：作
○魔女バジルと闇の魔女 茂市 久美子：作
○まっすぐな地平線 森島 いずみ：作
○青空トランペット 吉野 万理子：作
○トーストン 新井 洋行：作
○さるとかに 赤羽 末吉：絵
○ヒヒヒヒヒうまそう 宮西 達也：作
○ドレミファどうぶつコンサート みやざき ひろかず：絵
○ぴりかちゃんのブーツ さとう あや：作
○ハッピーハンター ロジャー・デュボアザン：作
○メリーメリーへんしんする ジョーン・G. ロビンソン：作

12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 12月8日(金) 午前10時30分から
対 象 未就園児とその保護者
テーマ 『わくわく☆クリスマス』
内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日 時 12月16日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『たのしいこといっぱい!!』
内 容 絵本・紙芝居・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 11月24日(金)
年末年始休館 12月29日(金)～1月3日(水)

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.315 平成29年11月16日

★東御市文化会館出張コンサート 尾尻雅弘 (G)、飯森加奈 (Mez)、田中美恵子 (Vn)、櫻井清隆 (Drs)
ギター、メゾソプラノ、ヴァイオリン、ドラムで奏でる珠玉の旋律
♪アルハンブラの思い出 ♪オー・ソレ・ミーオ ♪カンタービレ ♪Back to the ... ほか
11月23日 (木・祝)
15:00開場 15:30開演 入場無料

夜乃会42 トリオ・デ・クリスマス
東御市文化会館 × 合同企画
FM78.5MHz で同時中継
尾尻雅弘 (G)、杉原桐子 (Vn)、田中美恵子 (Vn)
♪クリスマス・デ・アマデウス ♪神の子は生まれた ほか
会場：ラ・ヴェリテ
12月21日 (木)
18:00開場 1ドリンク付
18:54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

祝 生誕150年 郷里を愛し、描いた人 丸山晚霞記念館常設展 **開催中**
「美しき田園、農村風景を中心に」
★毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク 楽しく丸山晚霞をお話します！
■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

＜リンゴ一枝＞ジル・サックシク
開催中 ～2018年1月14日 (日)
ジル・サックシク展
同時開催 独立美術協会
東の雄 吉岡憲 VS 西の雄 小出三郎
12月 3日 (日) 13:30～ 大月ユキ絵手紙教室 (要予約)
12月23日 (土・祝) 13:30～ クリスマスコンサート (要予約)
■送迎 11/19 (日)、12/17 (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)
Since 1998 梅野記念絵画館

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
11月19日	中島医院	67-2777
11月26日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
12月3日	ほしやま内科	62-3115
12月10日	酒井医院	64-3170
12月17日	ささき医院	64-3711

※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

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)