

第4回 海野宿ひな祭り 2月24日(土)～3月25日(日)

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24日(土) 午前10時～午後8時
25日(日) 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～)
- 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3時)
紙細工のひな人形を制作し、街道を流れる用水に流します。
- ④一坪市(午前10時～午後3時)
海野宿内でフリーマーケット・特産品の販売を行います。
- ⑤行燈の点灯(期間中の毎週土曜日午後6時～午後8時)



❖出店者募集

一坪市への出店を希望される方は3月9日(金)までに下記へお申し込みください。(先着順、出店料500円/日(坪))



海野宿滞在型交流施設「うんのわ」でひな祭りをさらに楽しもう!

- *日時 2月24日(土)、25日(日)
3月3日(土)、24日(土)、25日(日)
午前10時～午後3時
- *内容 ひな人形等の展示 ひな祭り特別メニューの提供
おひな様オリエンテーリング

問/東御市観光協会 ☎62-7701 FAX62-7702 (商工観光課 観光係)

目次	2P～…募集・イベント	8P……保健案内・3月の相談コーナー
	4P～…市からのお知らせ	9P……子育てインフォメーション・図書館だより
	7P……ホワイトボード	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。

第2期とうみ未来塾 塾生募集 HP

- ❖期 間 平成30年4月から2年間
 定例会…1カ月に1回、金曜日の午後6時30分から午後8時までを基本に開催。
 臨時会…必要に応じて開催。
- ❖場 所 中央公民館のほか、市内各地区の施設
- ❖目 的 市内外問わず「将来、東御市に住みたい」「地域を活気づける、なにかをしたい」「地域活動のことを知りたい」「いろいろな人とつながりたい」と思っている方に向けて、自ら考えて行動でき、地域づくりにもつなげることができる人材を育てることを目指します。
- ❖カリキュラム ※内容は変更する場合があります。

年 月	内 容
平成30年5月～平成31年2月	＊ワークショップ（グループトーク） ・自分がやってみたいこと、挑戦してみたいこと、塾生自身が未来塾で得たいものを見出す。 ＊講義（事例紹介） ・各地区の地域づくりの会、地域おこし協力隊員の活動報告 ・未来塾OB、起業した方、新規就農者、移住者の体験談など ＊実技、実習、交流 ・地域での体験（企業見学、農業体験など） ・塾生どうしの交流（合宿学習など） ・同様の活動を行っている市外団体との交流 ＊報告会、グループごとの活動等について
3月	1年目の活動まとめ、2年目の活動計画
4月～平成32年2月	・塾生の自主活動（主にグループごとの活動） ・活動に必要な知識習得、勉強会など ・報告会、自主活動について
3月	・第2期の活動まとめ（成果発表） ・第2期の振り返り（反省、感想など）

- ❖申し込み 3月23日（金）までに、下記へ電話または市ホームページの応募フォームからお申し込みください。

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
 ☎64-5885
 Eメール syougai-gakusyu@city.tomi.nagano.jp

『さとやまたんけん』活動報告会

- ❖日 時
 ① 3月8日（木）午後5時～午後6時
 ② 10日（土）午前10時～午前11時
 ③ 10日（土）午後1時30分～午後2時30分
 ※3回とも同様の内容になります。
- ❖場 所 中央公民館3階 講堂
- ❖申し込み それぞれ2日前までに下記へお申し込みください。
 ※子どもが遊べる遊具コーナーを用意しています。
- 申込・問／里山探検事務局
 （（公財）身体教育医学研究所内）☎61-6148
 HP <http://gakuhiro.com/>（申込フォーム有）
 （子育て支援課 子育て支援係）



第7回 しんたい学会

- ❖日 時 3月17日（土）午後2時～午後5時
- ❖場 所 中央公民館 講義室
- ❖テ ー マ 「みんな元気！冒険遊び場をつくろう」
 子どもが安心して何でも挑戦できる場所、子どもが失敗してもいい環境、それは「冒険遊び場」。“遊ぶことの意味”について、一緒に考えてみませんか？
- ❖講 演
 ＊話題提供 地域の関係者と協働で取り組む事例から「東御の元気な子どもを育む里山探検事業の紹介」
 ＊演 題 「子どもの根っこは遊びで育つ」
 講 師 NPO法人日本冒険遊び場づくり協会
 理事 あまの ひであき 天野 秀昭 氏
 ＊講演終了後に気楽に語り合う会（しゃべり場）を開催します。
- ❖申し込み 3月8日（木）までに、下記へお申し込みください。
- 申込・問／（公財）身体教育医学研究所
 ☎・FAX61-6148
 Eメール qa@pedam.org
 （健康保健課）

ハートをつなぐ障がいセミナー ～障がい児・者の理解と支援を考える～

- ❖日 時 3月3日(土) 午前10時～正午
受付 午前9時30分
- ❖場 所 総合福祉センター3階 講堂
- ❖定 員 80名
- ❖演 題 「発達障がいの理解と支援」
～長期予後の調査も踏まえて～
- ❖講 師 前長野県立こども病院神経小児科
東御市民病院発達外来
医師 ひらばやし しんいち 平林 伸一氏
- ❖申し込み 当日までに下記へお申し込みください。
申込・問／福祉課 福祉援護係
☎64-8888 FAX64-8880

家庭菜園『ふれあい市民農園』 利用者募集

農園名	募集 区画数	農園のおおよその位置 (看板あり)
常 田	1区画	グリーンパーク通りから春原整形外科 様南側道路を東部中学校方向へ、途中 の墓地の間の細い道路を右折約80m
加 沢	1区画	城ノ前サン薬局様駐車場北側道路を 右折約150m
新 屋	2区画	J Aライスセンター南側2本目の道路 を中村道から中央公園方向へ向かい、 グリーンパーク通りのすぐ手前の細い 道路を左折50m
白水平	3区画	八重原 ハルディン篠原様ハウスの西隣

- ❖1区画 約100㎡ (約30坪)
- ❖利用料 1区画3,000円/年
- ❖利用期間 契約日～平成30年12月31日
※善良な管理をもって耕作していただいた
場合は継続利用も可能です。
- ❖募集期間 2月16日(金) から
- ❖申し込み 電話で下記へお申し込みください。申し込
み多数の場合は、抽選とします。
- ❖講習会 春にJ A専門指導員を講師に栽培講習会を
開催する予定です。
- 申込・問**／東御市農業農村支援センター
(市役所別館2階)
☎64-5887



災害ボランティア養成講座

- ❖日 時 3月10日(土) 午前10時～正午
- ❖場 所 総合福祉センター3階 講堂
- ❖内 容 講演会・ワークショップ
*テーマ「被災時における災害ボランティアセンター
の初動体制を学ぶ」
*講 師 長野県社会福祉協議会職員
- ❖対 象 者 災害ボランティアサポーター登録者、ボラ
ンティア団体関係者、民生児童委員、市民
の方等
- ❖申し込み 3月2日(金) までに、下記へ電話または
FAXで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 FAX64-5695



東御市の魅力を紹介する 地域観光ガイド募集

市を訪れた観光客に、市の誇る歴史や文化、自然など優れた観光資源を広く紹介する「地域観光ガイド」組織を立ち上げています。「地域観光ガイド」の一員として、地域のあたたかい“おもてなし”をもって案内していただける方を募集します。

ガイド養成講座も開講しますので、ガイド経験の有無は問いません。

❖募集対象

対 象 者	東御市の観光や歴史等に関心があり、観光スポットを案内いただける方。 ※平日に活動が可能な方。
内 容	海野宿観光案内ガイド
応募方法	東御市観光協会ホームページ内にある「地域観光案内ガイド登録申請書」を入手し、必要事項をご記入のうえ、持参、郵送、FAXまたはEメールで下記へ提出してください。 ※登録申請書は、観光協会窓口(東御市観光情報ステーション)でも入手できます。
申込期限	3月16日(金)

- 問**／東御市観光協会(東御市観光情報ステーション内)
〒389-0516 東御市田中279
☎62-7701 FAX62-7702 Eメール info@tomikan.jp
(商工観光課 観光係)

第44回長野県接骨学会 特別講演会 県民公開講座

- ❖日 時 3月4日(日) 午前9時
開場 午前8時30分
 - ❖場 所 文化会館 サンテラスホール
 - ❖演 題 「**癌治療の最前線！血液一滴でがんを早期に発見する**」
 - ❖講 師 国立がん研究センター研究所 おちや たかひろ 落谷 孝広 氏
- ☎／(公財)長野県柔道整復師会事務局
☎026-224-6800
(生涯学習課 文化財・文化振興係)

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 3月14日(水)
午後4時30分～午後5時30分
 - ❖場 所 総合福祉センター 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 福祉援護係
☎64-8888



海野宿滞在型交流施設「うんのわ」 休館のお知らせ

平成30年4月のリニューアルオープン準備のため、3月末まで休館させていただきます。
皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎／商工観光課 観光係 ☎64-5895

「各種検診申込兼調査票」の 提出期限は3月5日(月)です

平成30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。

☎／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。

- ❖「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ていますが、早期に発見し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。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 市保健センター(総合福祉センター2階)

☎／健康保健課 保健係
☎64-8882



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

事前予約制

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 | 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。 |
| 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 | 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。

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〉

TOMIずくだすポイントキャンペーン 2017 景品と交換しましょう!(3月30日(金)締め切り)

「TOMI ずくだすポイントキャンペーン 2017」のポイント付与と景品交換は**3月30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および湯の道カードがゴールに到達した方は、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

***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22日(木)まで

***抽選当選者の発表は、賞品の発送をもって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

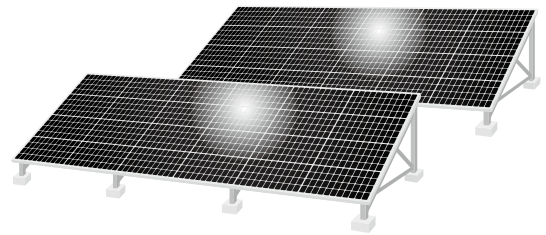


事業所用太陽光発電システム設置融資 利子補給制度終了のお知らせ

市では、市内の事業所における地球温暖化防止への取り組みを促進するため、事業所用太陽光発電システム設置に要する経費の融資利子に対する補助を実施してきました。

その結果、これまでに一定の成果が得られたことから、東御市事業所用太陽光発電システム設置融資利子補給制度については、すでに交付を決定している継続補助分を除き、**平成30年3月31日**をもって終了します。

問/商工観光課 商工労政係 ☎64-5895



春季全国火災予防運動 3月1日(木)~7日(水) 平成29年度全国統一防火標語 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

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い時期です。また、農作業が始まりたき火をする機会が多くなり、火災の発生が多くなってきます。昨年はこの時期にたき火の燃え広がりによる火災が2件発生しております。たき火をする際は十分注意して実施してください。

この時期は空気が乾燥し、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』

- 3つの習慣 —
 - ◆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。
 - ◆お年寄りやお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

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)

PM2.5における注意喚起の実施

HP

県では、県民の皆さんの健康を保護するため、PM2.5の濃度が基準を超えると予想される場合、注意喚起を行います。PM2.5は粒径が非常に小さく肺の奥深くまで入りやすいことから、健康への影響が懸念されています。注意喚起があった場合は、下記の「注意喚起時における措置および注意事項」に努めましょう。

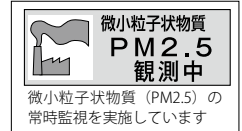
市では、県が注意喚起した場合、メール配信、市ホームページおよびFMとうみ等で周知します。

【注意喚起時における措置および注意事項】

- ① 不要不急の外出や屋外での長時間の運動をできるだけ控える。
- ② 屋外になるべく出ないようにし、屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
- ③ 屋外で活動する際には、高性能な防塵マスクを着用する。
- ④ 体調変化が大きい場合は医師の診察を受ける。

県ホームページからPM2.5の情報をご覧いただけます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/mizutaiki/kurashi/shizen/taiki/pm25index.html>



【注意喚起の措置の基準】

措置基準	判断の基準	注意喚起対象地域
一般環境大気測定局（県下7地点）における当該日のPM2.5濃度の1日平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予想される場合	7測定局のいずれかで、測定された当該日の午前5時から7時の1時間値の平均値が85 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ よりも大きくなった場合など	全県地域

☎/長野県 水大気環境課 ☎026-235-7177 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

女性の健康づくり、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、疾病の予防と早期発見を心がけましょう。

喫煙による胎児や赤ちゃんへの影響を防ぎましょう。



❖関連する市の取り組み

①乳がん検診（指定医療機関：東御市民病院）

期間 3月30日（金）まで

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 受診券をお持ちの方は、2月末日までに市民病院健康管理科（☎62-1763）へお申し込みください。

*自分の健康は定期的にチェックしましょう。

②母子健康相談

日時 3月6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～8日（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。



❖上田保健福祉事務所（☎25-7149）の取り組み

①エイズ・性感染症相談、検査（予約制）

日時 3月5日（月）午前9時～午前10時30分 *匿名、無料で検査します。相談は随時受付。

②女性いきいき相談

日時 閉庁日を除く随時 午前8時30分～午後5時 *更年期等、女性に関する相談に応じます。

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882 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
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX63-5431



くらしと健康の無料相談会

- 日 時 / 3月2日、9日、16日、23日、30日(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 uedahokenko@pref.nagano.lg.jp

上田労働基準監督署からのお知らせ

～信州・春の安全衛生教育推進運動～

労働災害は本来あってはならないものであり、労働災害を防止するためには、労働者への十分な安全衛生教育が不可欠です。とりわけ年度替わりの時期では、多くの企業で新規労働者が採用されるほか、配置換え等も行われることも多く、作業に不慣れな労働者が増加することから、特に、雇入れ時や配置転換時の教育が必要な時期となります。

信州・春の安全衛生教育推進運動は、準備期間を12月1日から2月末日までの3カ月間、本期間を毎年3月1日から5月31日として、労働現場では常識となっている「セーフティ・ファースト 安全第一」の考え方を、新人教育等において労働者1人1人に浸透させ、地域全体の安全衛生意識を向上させることを運動の柱とするものです。

労働安全衛生法で義務づけられている雇入れ時の教育、職長等教育、技能講習および特別教育等を推進するとともに、今年も労働災害を絶対に起こさない強い決意を持って仕事に取り組みましょう！

●☎ / 上田労働基準監督署 安全衛生係 ☎22-0338

2018東信州企業合同就職説明会in東京

- 日 時 / 3月13日(火) 午後3時～午後7時
- 場 所 / 東京交通会館3階 グリーンルーム
(東京都千代田区有楽町)
- 内 容 / 東信州地域におけるUIJターンの一環として、新卒・第二新卒者向けの企業就職説明会を開催します。
- その他 / 詳細はWEB「東信州次世代イノベーションセンター」
<http://higashishinsyu-ngic.com/>をご覧ください。
- ☎・☎ / 東信州次世代産業振興協議会事務局 ☎23-5396

しなの鉄道ダイヤ改正のお知らせ

しなの鉄道では3月17日(土)にダイヤ改正を行います。JR線の時刻変更に伴う列車時刻を見直すとともに、北しなの線からしなの鉄道線間の車両直通列車を増設する他、しなの鉄道線 軽井沢・小諸間での列車増便運行を継続実施いたします。詳しい内容については、しなの鉄道お客さまセンター(☎21-3470)へお問い合わせいただくか、しなの鉄道ホームページ<http://www.shinanorailway.co.jp/>をご覧ください。

●☎ / しなの鉄道お客さまセンター ☎21-3470

平成30年 春季自衛官等募集

- 予備自衛官補(一般・技能)
受付期間 4月6日(金)まで
採用試験 4月14日(土)～18日(水)の指定する1日
- 自衛隊幹部候補生
(大学等から幹部自衛官を目指すコース)
受付期間 3月1日(木)～5月1日(火)
1次試験 5月12日(土)・13日(日)
- 自衛官候補生
(任期制自衛官として任期満了時に継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度)
受付期間 年間を通じて行っています。
採用試験 3月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)
- 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。
- ☎ / 自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所 掛川
☎22-5267

第39回東御市舞踊部会発表会

日頃のお稽古の成果をサンテラスホールの舞台上で発表します。

- 日 時 / 3月11日(日)
午前10時 開場 午前10時30分 開演
- 会 場 / 東御市文化会館 サンテラスホール
- ☎ / 天野(舞踊部会事務局) ☎63-6182

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 ☎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	7日、14日、 28日
滋野コミュニティー センター	毎週火曜日 午前10時～午前11時	6日、13日、 20日、27日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	7日、14日、 28日
和コミュニティー センター	毎週月曜日 午前10時～午前11時	5日、12日、 19日、26日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	9日、16日、 23日、30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	1日、15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	13日、27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	5日、12日、 19日、26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	3月28日 (水)	平成29年11月生	
10か月児健診	3月14日 (水)	平成29年5月生	
1歳6か月児健診	3月20日 (火)	平成28年9月生	
2歳児歯科健診	3月15日 (木)	平成28年1月生	
3歳児健診	3月13日 (火)	平成27年1月生	
受付時間：午後1時～午後1時15分 (3歳児健診のみ午後0時45分～午後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	3月23日 (金) 対象：平成29年10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	3月1日 (木) 対象：平成29年7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)		
滋野コミュニティー センター (和室)	3月12日 (月)	午後1時30分～ 午後4時30分

3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	3月8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	
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	
脳いきいき相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分	ダーチャ	予約制 (電話で)	地域包括支援係 ☎64-5000
認知症カフェ・家族会	3月16日 (金)	午後1時30分～午後3時		不要	
人権擁護委員による 心配ごと相談	3月2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16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	

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（すくすくひろば）

ママ～ずお楽しみ会	5日(月)	午前10時30分～午前11時15分
おもちゃドクター	8日(木)	午前10時～午前11時
育児座談会（篠原君江助産師）	13日(火)	午前10時30分～午前11時30分
すくすく相談 だだこね・叱り方② ～親子で育つ向き合い術～	14日(水)	午前10時～午前11時
3月生まれのお誕生会	16日(金)	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	16日(金)	午前10時～正午
こうえんひろば   (東御中央公園、大型すべり台前集合)	22日(木)	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	7日(水)
0歳児のママひろば① 救急救命講座	8日(木)
わんぱくピクス	14日(水)
絵を見る会	15日(木)
にこにこひろば	20日(火)
おもちゃドクター	22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	2日(金)	内容 わらべうたあそび 持ち物 水筒
滋野コミュニティーセンター	6日(火)	
祢津公民館	9日(金)	
和コミュニティーセンター	12日(月)	
北御牧子育て支援センター（みまき未来館）	16日(金)	



☎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

3月 園 開 放

園名	電話番号	日時
市立保育園		今月の園開放はお休みです。
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	
くるみ幼稚園	☎62-0164	

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

❖ 一般書

- サハラの花 下村 敦史：著
- 下町ボブスレーの挑戦 細貝 淳一：他著
- 雑誌の人格 2冊目 能町 みね子：著
- 女神信仰と日本神話 吉田 敦彦：著
- 15歳のコーヒー屋さん 岩野 響：著
- 北朝鮮核の資金源 古川 勝久：著
- 男の孤独死 長尾 和宏：著
- モノに心はあるのか 森山 徹：著
- カズオ・イシグロ入門 日吉 信貴：著
- 浅田真央私のスケート人生 浅田 真央：他著
- もっとおいしい、だし生活。 梅津 有希子：著
- 図説戦う日本の城最新講座 西股 総生：著
- みんなの体をまもる免疫学のはなし 坂野上 淳：著
- 年収200万円からの貯金生活宣言 横山 光昭：著

❖ 児童書

- ぼくらの山の学校 八東 澄子：作
- 最後のオオカミ マイケル・モーパーゴ：作
- 大どろぼうジャム・パン 内田 麟太郎：作
- ぼくらのジャロン 山崎 玲子：作
- あかちゃんパンダ しゅう もうき：写真
- もしも月でくらしたら 山本 省三：作
- 列車はこの闇をぬけて デイルク・ラインハルト：作
- すみれちゃんのお片づけ12カ月 渡辺 ゆき：文
- パグパグ3きょうだい 長澤 星：作
- あさがくるまえに ベス・クロムス：絵
- コウテイペンギン レナード・ワイズガード：絵
- せかいいちまじめなレストラン たしろ ちさと：作
- しりたがりやのこいぬとおひさま ミレル・ズデネック：絵
- がんばれ！あかいしゃしょうしゃ ティボル・ゲルゲイ：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。

★図書館職員による★おはなし会

日時 3月9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 『がんばったね。』
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 3月17日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『大きくなあ～るよ!!』
内容 絵本・パネルシアター・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 2月23日(金)、3月30日(金)
年度末特別休館日 3月31日(土)

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)

☎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/㈱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.320 平成30年2月16日



SADAO with FRIENDS 2018

渡辺貞夫

<http://xfun.ocnk.net/> 東御市文化会館窓口、ながこしカメラ、グリーンブックス・タカギ、御菓子処花岡岡中本店、平安堂上田店、ヒオキ楽器佐久平店

5月20日(日)

15:30開場 16:00開演

前売券5,000円/当日券5,500円 全席指定

2月18日(日) 9時より 下記にて発売開始!

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

■〒389-0515 東御市常田505-1

■開館時間 9:00~22:00

■窓口受付 9:00~17:30

長野県芸術監督団事業

SHINBIS

シンビズム 20人の作家たち

信州ミュージアム・ネットワークが選んだ

2月24日(土) ~ 3月18日(日)



サム・プリチャード 和紙小瀬野小 英語の先生 飯田橋駅

県内4会場同時開催

東信:丸山晚霞記念館

サム先生のすごい写真を見に行こう!

- ・サム・プリチャード(写真)
- ・新海誠(アニメーション)
- ・小林冴子(油画等)
- ・深沢尚宏(絵画、グラフィックス)
- ・森泉智哉(テンペラ)



ワークショップ

公開授業

- 2月24日(土) 13:30~18:00~ 新海誠作品上映会 申込不要
各回「星を追う子ども」、「秒速5センチメートル」定員60名 無料
- 2月25日(日) 13:30~ 作家、監督、学芸員によるギャラリートーク 申込不要
- 3月4日(日) 13:00~ Photoshopレタッチ講座(講師:サム・プリチャード)
photoshopインストール済のPC持参 定員10名 無料 ★要申込
- 3月10日(土) 10:00~ 小林冴子 公開制作 申込不要
- 3月17日(土) 13:00~ アクリル絵の具で金箔に絵を描こう(講師:深沢尚宏)
中学生以上 定員10名 無料 ★要申込

対話による作品鑑賞 2月27日(火) 9:30~ 小学校4年生、6年生
3月1日(木) 9:30~ 小学校1年生、2年生

北信:信州新町美術館/中信:諏訪市美術館/南信:御料館(木曾町) 各館の作家などはこちら

■WEB限定 オーディエンス賞 ■4会場スタンプラリー特典 ※会期中、丸山晚霞作品の展示は少数となります。

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 ■会期中無休 ■入場無料



ふれあい館 入場無料

スイスの国民的画家

フェルディナント・ホドラー展

開催中

~3月31日(土)

ヘリオグラフィック版による代表作40点から人体の動き、パレリズム(平行主義)など彼が提唱した表現法がみられます。

ふれあい館 入場無料

東信濃女流工芸展 開催中 ~2月28日(水) ・燦々会展 3月2日(金) ~3月15日(木)

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)

Since 1998
梅野記念館
東御市
www.umenokinenkan.jp

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18日	酒井医院	64-3170
2月25日	東御市民病院	62-0050
3月4日	せき内科クリニック	64-7171
3月11日	ささき医院	64-3711
3月18日	祢津診療所	62-0273

※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)