

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8日(土)** 午後1時30分～午後4時

❖場 所 **中央公民館3階 講堂**

❖内 容 人権啓発作品表彰式
(人権作文・標語・ポスター)
人権啓発作文(最優秀作品)の朗読

❖講 演 **「みんなで考えよう!**
人権・平和・豊かな心
～人権と平和を語るコンサート～

講師 ^{しみず}清水 まなぶ 氏
(シンガーソングライター)



あなたにとって幸せとは何ですか? あなたの人権はしっかりと守られていますか?
お互いに尊重し、思いやりの心と勇気をもって、誰もがその人らしく生きられる社会になっているでしょうか?
シンガーソングライターであり、各地で「歌と語りの講演会」を行い、当たり前でない平和のありがたさや夢や命の大切さを歌と語りで伝えている講師から、人権や平和、命の大切さについて、歌も交えて講演していただきます。

－ 12月4日～10日は人権週間です －

人権啓発作品展示

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。

❖期 間 12月1日(土)～12日(水)

❖場 所 中央公民館2階 ロビー

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
5P……ホワイトボード

6P……保健案内・12月の相談コーナー
7P……子育てインフォメーション・図書館だより
8P……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。

東御市消防団音楽隊定期演奏会

- ❖日 時 12月2日(日) 午後2時開演
(午後1時30分開場)
- ❖場 所 市文化会館 サンテラスホール
- ❖プログラム
- *音楽隊
 - Code Blue、恋人がサンタクロース ほか
 - *ラッパ隊オンステージ
 - ※今年は、ブライトスワローズ(市内マーチングバンド)による演奏もあります。

♪音楽隊員募集♪

私たちは、音楽を通じた火災予防広報を目的として、消防行事をはじめ各種イベントに出演しています。一緒に楽しく活動していただける方を募集しています。

☎消防課 消防団係(東御消防署内) ☎62-0119

男の料理教室～おとう飯^{はん}※はじめよう～

- ❖日 時 12月16日(日)
午前9時30分～午後0時30分
(受付 午前9時～)
- ❖場 所 中央公民館1階 調理室
- ❖メニュー チキンソテー、パエリア、ポテトサラダ、スープ、簡単ティラミス
- ❖対 象 者 市内在住または在勤の男性
- ❖参 加 費 500円
- ❖定 員 16名
- ❖申込期限 11月30日(金)
- ❖そ の 他 託児(未就学児)の希望をされる方はお申し込みの際にお知らせください。

※これまで料理をしていない、料理をやめてしまったという男性の料理参画への一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と内閣府が命名しました。

☎申込・☎人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902



サロンX'masコンサート&サロン市(3rd)

- ❖日 時 12月1日(土) 午後1時～午後3時
- ❖場 所 北御牧庁舎1階 市民交流サロン
- ❖内 容 楽器の演奏、歌やダンスの発表があります。
また、サロン市も同時開催します。餅、長いも、お米、野沢菜など地場の産物の販売を行いますので、ぜひご参加ください。

☎市民交流サロン運営委員会 ☎67-1010
地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

地域介護予防活動支援事業 研修会「第2の人生 おらちの一步」

- ❖日 時 12月20日(木)
午後1時30分～午後3時30分
- ❖場 所 総合福祉センター3階
- ❖内 容 地域のため、そして自分のために、第2の人生の一步を考える研修会(最終回)です。
- ❖演 題 「私の一步、どこにおく?」
- ❖講 師 健康福祉広域支援協会 中村^{なかむら} 崇^{たかし}氏
- ☎福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

「市報とうみ」リニューアルについての 意見を募集します HP

市では現在、市民ニーズに対応した広報紙をつくるため、「市報とうみ」の紙面リニューアルを検討しています。

この度、広報モニターの意見等を参考にリニューアル案をまとめましたので、これについて市民の皆さまのご意見をお寄せください。

❖募集期間 12月14日(金)まで

❖提出方法 任意の様式に記載し、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法でお送りください。

※リニューアル案は市ホームページのほか、下記でも公開しています。

☎提出・☎企画振興課 広報統計係

☎64-5806 FAX63-5431

Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

平成31・32年度 HP 入札等参加資格審査申請書の受付

- ❖受付期間 12月3日(月)～平成31年1月11日(金) 必着
(閉庁日を除く)
 - ❖受付時間 午前9時～午後5時
(正午～午後1時を除く)
 - ❖登録有効期間 平成31年4月1日から2年間
 - ❖申請書類 市ホームページから入手していただくか、
下記でも配布します。
 - ❖その他 申請要領等の詳細は市ホームページをご覧
いただくか、下記へお問い合わせください。
※平成31・32年度の建設工事等の受注、物品の納入およ
び各種業務の受託を希望される方は、必ず申請してく
ださい。
- 提出・問／総務課 契約財産係 ☎64-5805

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
あるため、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

不妊・不育症治療費を補助します

- ❖対象 象 不妊または不育症の治療を受け、法律上の
婚姻をしている夫婦で、双方または一方が
申請時点で市内に1年以上住民票がある夫
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30年度分は平成31年3月29日(金)
※治療を終えた方は、早めに申請をしてください。
- ❖その他 補助を希望する場合は、事前に下記へ相
談ください。

申請・問／健康保健課 保健係
☎64-8882



浄化槽を設置している方へのお願い

家を売買、相続するなど、浄化槽の管理者が変更にな
った場合は、管理者変更の手続きが必要です。トラブル
を防止するため、必ず変更の手続きをお願いします。

また、自然環境を守るきれいな水を排出し続けるため
に、浄化槽の保守点検、清掃、法定検査を適正に行っ
てください。

問／上下水道課 下水道係 ☎64-5874

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 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

400mL献血にご協力ください

実施日	場 所	受付時間
12月19日（水）	東御市民病院	午後4時～ 午後4時40分
12月28日（金）	上田合同庁舎	午前9時30分～ 午前11時30分 午後1時～午後4時

※採血前の問診や血圧測定等の結果によっては、献血をご遠慮いただく場合があります。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882
東御市民病院 ☎62-0050



12月1日は世界エイズデー

～UPDATE！エイズ治療のこと HIV検査のこと～

エイズの「予防、検査、治療、支援、理解」について情報を更新（アップデート）し、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、性感染症相談・検査

- 日 時 ①11月26日（月）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

予約先 上田保健福祉事務所 ☎25-7149

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

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。お持ちでない方は市民係窓口へお越しください。



メール配信（緊急情報等メール配信サービス）

あっと@とうみ

✉ 配信情報

市内火災情報、災害情報、
気象情報（警報・注意報）、
不審者情報など



■登録をご希望の方は、下記のメールアドレスへ空メールを！

tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

東御市産

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！

☎0268-62-5262

会社 唐沢農機サービス 農業事業部
担当：井上

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

くるみちゃん®

〈広告欄〉

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日（毎月1日・16日）の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。

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX63-5431



犯罪被害者週間

○期 間/11月25日（日）～12月1日（土）

犯罪による被害は、犯罪そのものにより心や身体が傷つけられるだけでなく、被害を受けた後も様々な困難に直面し苦しめられます。犯罪被害者やそのご家族が受けた被害の軽減や回復には、周囲の方の理解や共感、配慮、協力がとても大切です。

警察では、被害者やご家族の精神的・経済的負担軽減を図るため各種制度を運用していますので、下記へお問い合わせください。

●●/長野県警察本部 犯罪被害者支援室 ☎026-233-0110
上田警察署 ☎22-0110

第15回 東御市合唱祭

○日 時/12月9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 演/アンサンブルDiva、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、コール・エコー、
北御牧小学校音楽クラブ、くるみ児童合唱団、
とうみコールジュニア、中央公民館唱歌童謡講座、
滋野唱歌童謡講座、和唱歌童謡講座 他

●●/東御市文化協会合唱部会 事務局（土屋）☎63-2558

くらしと健康の相談会

○日 時/12月7日、14日、21日、28日（いずれも金曜日）
午前9時30分～午後3時30分

○場 所/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

○申し込み/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。

●●/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

オリジナル採用ホームページ作成無料セミナー

○日 時/12月6日（木）午後1時30分～午後4時30分

○場 所/コワーキングえべや

○内 容/応募が増える、採用につながるノウハウをお伝えします。セミナー中に自社オリジナルの採用ページがくれるお土産付きです。

○定 員/12名

○持ち物/・無線LANがつながるノートパソコン
・ホームページ作成用メールアドレス

●●/株式会社唐沢農機サービスセミナー担当（神林）

☎62-5262 Eメール info@karasawanouki.co.jp

人権擁護委員による特設人権相談所

相談日時	相談場所
12月4日（火） 午前10時～午後4時	上田駅前ビル・パレオ
12月4日（火） 午前9時～正午	上田市真田地域自治センター
12月4日（火） 午前9時～正午	坂城町役場
12月4日（火） 午前9時～正午	長和町長門ふれあい館
12月5日（水） 午前9時～正午	上田市丸子ふれあいステーション
12月6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/いじめ・体罰などに関する問題、家庭に関する悩み事、隣近所のもめごと、相続に関する問題、プライバシーに関する問題等

○その他/秘密は厳守します。

●●/長野地方裁判所上田支部 ☎23-2001

平成30年分 白色決算説明会

○日 時/12月11日（火）

午前10時～正午、午後2時～午後4時

○場 所/上田商工会議所 5階ホール

（上田市大手1-10-22）

○対象者/白色事業所得者等

○その他/駐車場が狭いため自家用車のご利用は極力ご遠慮ください。会場へ直接のお問い合わせはご遠慮ください。

●●/上田税務署（個人課税第一部門 記帳指導担当）

☎22-1234

※自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

締切日変更のお知らせ

掲載希望の場合のご連絡の締切日を変更します。
現行（平成30年12月1日号掲載分まで） 1カ月前
変更後（平成31年1月1日号掲載分から） 2カ月前

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	5日、12日、 19日、26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	4日、11日、 18日、25日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	5日、12日、 19日、26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	3日、10日、 17日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	7日、14日、 21日、28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	6日、20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	11日、25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	3日、10日、 17日、24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
4か月児健診	12月19日（水）	平成30年8月生
10か月児健診	12月12日（水）	平成30年2月生
1歳6か月児健診	12月18日（火）	平成29年6月生
2歳児歯科健診	12月13日（木）	平成28年10月生
3歳児健診	12月11日（火）	平成27年10月生
受付時間：午後0時50分～午後1時 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 ※2歳児歯科健診のみ歯ブラシ（本人用・仕上げ用）、 コップ		

ごっくん 離乳食教室	12月20日（木） 対象：平成30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21日（金） 対象：平成30年 5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、食事用エ プロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン			

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。	

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎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3階 講堂	12月18日（火）	午後2時～午後4時 上小精神障がい者家族会交流会
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）	12月10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13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 （もの忘れ予防）	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
家族会・あったカフェ （認知症に関する情報交換）	12月21日（金）	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労の総合相談 （まいさば東御）	月～金曜日	午前9時～午後5時	東部人権 啓発センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
人権擁護委員による 心配ごと相談	12月7日（金）	午前9時～正午（受付午前11時まで） 午後1時～午後4時（受付午後3時まで）		法律相談のみ 予約制 その他不要	
人権よろず相談 （法律・登記・行政・ 人権など）	12月21日（金）	午前9時～午前11時 （受付午前10時30分まで）			

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）

開館時間 月～土曜日 午前9時～午後4時
(日・祝日、年末年始を除く)

ママ～ずクリスマス会	3日(月)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会(篠原江助産師)	11日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	13日(木)	午前10時～午前11時
子育て応援相談	13日(木)	午前9時30分～正午
こうえんひろば 中央公園(大型すべり台前集合)	18日(火)	午前10時～午前11時
12月生まれの誕生会	20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	20日(木)	午前10時～正午
すくすく相談 いたずらは科学する力の芽	26日(水)	午前10時～午前11時15分

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

開館時間 月～金曜日 午前9時～午後2時30分
(土・日・祝日、年末年始を除く)

ふれあいひろば(クリスマス会)	5日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくビクス	12日(水)	
0歳児のママひろば(交流会)	19日(水)	
にこにこひろば	21日(金)	

ぽけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	4日(火)	内容 クリスマスの制作 (リース作り) 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	6日(木)	
祢津公民館	13日(木)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	14日(金)	
和コミュニティーセンター	17日(月)	

みんなあつまれー！わんぱくたんけんひろば 海野宿周辺

7日(金) 午前10時～正午(集合時間午前9時45分) 雨天決行

集合場所 白鳥神社東側 第1駐車場

講師 (公財) 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、ゴミ袋、虫かごなど

休館のお知らせ

12月28日(金)～1月4日(金)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は休館になります。

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) ☎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	4日(火) 午前9時30分～午前11時 室内や戸外であそびましょう 持ち物 帽子、水筒
海野保育園	☎62-2800	11日(火)午前9時30分～午前11時 親子おはなし会(語りや絵本・わらべうたを一緒に楽しみましょう)
くるみ幼稚園	☎75-6113	7日(金)午前10時30分～正午 もちつき ※要予約 持ち物 コップ、箸、スプーン 21日(金)午前11時～正午 お楽しみ会

問／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

○脱近代宣言 落合 陽一：他著
○修復家だけが知るストラディヴァリウスの真価

中澤 宗幸：著

○アンドロメダの猫 朱川 湊人：著

○iPhoneアプリ完全大事典 田中 拓也：他著

○日本を見つめる 小澤 俊夫：著

○子連れ離婚を考えたときに読む本 新川 てるえ：著

○文系でもわかる統計分析 須藤 康介：他著

○食育のウソとホント 魚柄 仁之助：著

○気軽に楽しめるかわいい折り紙アクセサリー

宮本 真理子：著

○熱狂のソムリエを追い！ワインにとりつかれた人々と
の冒険 ビアンカ・ボスカー：著

○鬼才月岡芳年の世界 浮世絵スペクトル

加藤 陽介：著

○ふたつのオリンピック 東京1964/2020

ロバート・ホワイティング：著

○夜回り先生 原点 水谷 修：著

○女性のがんと外見ケア 分田 貴子：著

○並べて焼くだけ！こんがりおかず 牛尾 理恵：著

◆ 児童書

○いいたいことがあります！ 魚住 直子：作

○アチチの小鬼 岡田 淳：作

○おいも！ 村上 康成：絵

○どこどこ山はどこにある おおぎやなぎ ちか：作

○きっちり・しとーるさん おの りえん：作

○まよなかのおならたいかい 中村 翔子：作

○魔法のフラワーショップ 3 ジーナ・マイヤー：作

○おほしさまのちいさなおうち 加藤 チャコ：絵

○森のとしよかんのひみつ 小手鞠 るい：作

○ようこそ！ティールームことりへ 伊藤 夏紀：絵

○ふうせんゆらゆら とよた かずひこ：作

○おつとあぶない！ サトウ マサノリ：作

○けんかはやめやさ〜い わたなべ あや：絵

○ぼくのくつしたおまけつき 磯 みゆき：作

○オオイシさん 北村 直子：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14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 『クリスマスはうきうき♪』

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 11月30日(金)、12月28日(金)

年末年始休館 12月29日(土)～1月3日(木)

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/>

No.338 平成30年11月16日

●編集／東御市企画振興部企画振興課 ●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。

ピアノのゆふべ

会場：サンテラスホール特設ステージ

#56 音が紡いだ言葉

ピアニスト：松澤 萌

11月30日(金)

いずれも
19:00開演

入場
無料

#57 暖かな響き ～感謝を込めて～ ピアニスト：百瀬功汰

12月7日(金)

親子で楽しむ

音の絵本コンサート

・ピーターと狼
・アリとキリギリス

11月23日(金・祝)

13:30開場
14:00開演

出演：築田佳奈（ピアノ）、細井美来（ピアノ）、川崎妃奈子（ヴァイオリン）、唐澤昌子（おはなし）

1000円・全席自由

小学生以下無料
（入場券は必要）

主催：音符のお祭り実行委員会 共催：東御市文化会館 問い合わせ：080-3178-7377（実行委員会事務局）

音符のお祭りとうみポップスバンドフェスティバル

出演
EVA-GUN
高校生バンド1
あうん
高校生バンド2
11月のトマト

12月16日(日) チケット発売中

13:30開演 500円・全席自由

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00（窓口受付は17:30まで）■sun-terrace.jp



生誕150年
明治150年

美しき明治のみづゑ

水彩画

11月25日(日) まで 無休

大好評 お見逃しなく

★毎週土曜11:00、14:00 学芸員ギャラリートーク 長野県の宝・晩霞を知ろう! ★晩霞グッズ、雷電グッズ 限定販売中!



史上最強の
激アツ大会

だんだん! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所 参加募集中!

・新弟子検査(制作)、初稽古 1月19日(土)、20日(日) ※いざれかに参加 申込枠のこり僅か! 詳細、申込は特設サイトで
・千秋楽(大会) 2月2日(土) 天下無双の称号をつかみとれ!

主催：しげの里づくりの会 共催：丸山晩霞記念館 元気づくり支援金認定事業
★本大会は、元気づくり支援金 優良事例選定 知事表彰受賞（前回開催分）



SHINBIS

長野県芸術監督団事業

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

12月1日(土)～12月24日(月・振休)

入場無料
会期中無休

当館展示作家：上田謙二 越ちひろ 西澤千晴 Yoshimi Hayashi 山上 渡

4会場同時開催：北信・須坂版画美術館 中信・安曇野市豊科近代美術館 南信・辰野美術館

12月1日(土)14:00 山上 渡 「戯曲に着想したパフォーマンス」
12月8日(土)13:30 作家、監督、学芸員のギャラリートーク
■WEB限定 オーディエンス賞 ■4会場スタンプラリー特典
主催：長野県文化振興事業団 共催：東御市、丸山晩霞記念館

丸山晩霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒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 企画展500円（高校生以上）



第18回

私の愛する一点展

開催中

同時開催

第7回「鑄る」戸津圭之介展

～1月14日(月・祝)

楽しい絵手紙教室 年賀状をかこう 12月2日(日) 13:30～15:00

無料送迎バス運行 毎月第3日曜日
田中駅発10:45/絵画館発15:00

梅野記念絵画館 ■TEL 0268-61-6161 ■〒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）

～ 休日・夜間の救急医療案内 ～

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18日	せき内科クリニック ☎64-7171
11月25日	祢津診療所 ☎62-0273
12月2日	春原整形外科クリニック ☎64-6200
12月9日	みまき温泉診療所 ☎61-6002
12月16日	東御記念セントラルクリニック ☎62-1231
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 ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。《 http://www.uedayaku.org/touban 》
小児救急電話相談	☎#8000（または☎0263-34-8000） 受付時間：午後7時～午後11時

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882