

男女共同参画のつどい

❖日 時 **2月16日（土）**

午後 1 時30分～午後 3 時30分

❖場 所 中央公民館 3 階 講堂

❖内 容 **発表** 実行委員会による意見発表
「日本女性会議2018in金沢」に参加して

講演「自分らしく生きるために」

講師 作家、僧侶（高野山本山布教師・大僧都）

いえだ しょうこ
家田 莊子 氏



職歴・経歴

日本大学芸術学部放送学科卒業。高野山大学大学院修士課程修了。

女優・OLなど10以上の職歴を経て作家に。必ず本人に会って取材をし、真実を伝える「ノンフィクション」作品に定評がある。

1991年、『私を抱いてそしてキスして－エイズ患者と過した一年の壮絶記録』で、大宅壮一ノンフィクション賞受賞。2007年、高野山大学にて伝法灌頂を受け僧侶に。住職の資格を持つ。高野山奥の院または総本山金剛峰寺に駐在（不定期）し、法話を行っている。

問／東御市男女共同参画のつどい実行委員会事務局（人権同和政策課 男女共同参画係）

☎64－5902 FAX 64－5011 Eメール danjo@city.tomi.nagano.jp

目次

2 P～…募集・イベント

4 P～…市からのお知らせ

7 P～…ホワイトボード

8 P……保健案内・2月の相談コーナー

9 P……子育てインフォメーション・図書館だより

10 P……施設のイベント・日曜当番医

ずくだすスロージョギング®講座

日時	開催場所	内容
2月8日(金) 午後1時30分～ 午後2時30分	総合福祉センター 2階 保健センター	スロージョギングを体験し、室内でできるストレッチを行います。
2月18日(月) 午後1時30分～ 午後2時30分		

❖講 師 (公財) 身体教育医学研究所 健康運動指導士

❖参加費 100円(保険加入のため)

❖持ち物 タオル、水分補給用のお茶等、ずくだすカード(お持ちの方)

【スロージョギングとは?】

ジョギングのポーズで足踏み程度にゆっくり走ります。持久力をつけ、疲れにくく、続けやすいのが特徴です。※スロージョギングは、(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

申込・問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

なんでも相談会

❖日 時 2月5日(火) 午後2時～午後7時
(最終受付 午後6時)

(相談希望者多数の場合は、最終受付時刻前でも受付を終了することがあります。)

❖場 所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
(上田市中心6-5-39)

❖相談内容 「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「生きるのがつらい」など、どこに相談していいかわからない、様々な悩み等

❖相談対応者 弁護士、精神科医、生活・就労相談員、保健師

❖そ の 他 *事前予約は不要のため、直接会場へお越しください。

*秘密は厳守します。

問/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎25-7149(平日8時30分～午後5時)

(健康保健課 ☎64-8882)



しあわせ信州

トークイベント
地域のビジョンとしてアートを考える

❖日 時 2月10日(日) 午前10時～午後4時(予定)

❖場 所 北御牧庁舎2階 和室(予定)

❖内 容 午前10時～午後1時
パネラーによる活動紹介

午後1時～午後4時

ディスカッション

人の心を動かし、地域をいきいきとさせる、アートの力とはなにか。アートを生業とするパネラーの目を通して、アートの有効性、地域のこれからを探るトークイベントです。

❖パネラー 東京藝術大学大学院生 ^{いちのせ}一ノ瀬 ^{けんた}健太氏

現代アーティスト ^{おのだ}小野田 ^{けんぞう}賢三氏

NPO法人リベリテ理事長 ^{むしや}武捨 ^{かずたか}和貴氏

ほか数名予定

問/御牧ふれあいの郷づくり協議会

(みまきアートクラブ) ☎67-1010

地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790



みまきアートクラブ

もうすぐママパパ学級

	日 時	内 容
第1回	2月9日(土) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・妊娠ライフを楽しむために
第2回 (要申込)	2月23日(土) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・離乳食の基本 ・ママパパクッキング
第3回	3月23日(土) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・産後の過ごし方 ・ ^{もくよく} 沐浴実習

❖場 所 総合福祉センター2階 保健センター

❖対 象 おおむね20週以降の方とそのご家族等
第3回はおおむね24週以降の方とそのご家族等

❖持 ち 物 母子手帳、筆記用具

第1回・第3回 運動のできる服装

第2回 エプロン、三角巾、材料代400円

❖申し込み 第2回は開催日の1週間前までに下記へお申し込みください。

❖そ の 他 託児を希望する方は原則1週間前までに下記へご連絡ください。

申込・問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

❖日 時 3月3日(日) 午前9時30分～

❖場 所 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ

❖参加資格

部門	組 別	制 限	部門	組 別	制 限
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	9部	女子シニア	60歳以上の女子
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	10部	男子シニア	60歳以上の男子
3部	女子低学年	小学校1・2年生女子	11部	女子2部	40歳～59歳までの女子
4部	女子中学年	小学校3・4年生女子	12部	女子1部	中学生～39歳までの女子
5部	女子高学年	小学校5・6年生女子	13部	男子3部	50歳～59歳までの男子
6部	男子低学年	小学校1・2年生男子	14部	男子2部	40歳～49歳までの男子
7部	男子中学年	小学校3・4年生男子	15部	男子1部	中学生～39歳までの男子
8部	男子高学年	小学校5・6年生男子	(年齢は、平成31年3月3日現在)		

❖参 加 料 高校生以上 3,000円 小・中学生 1,500円

❖表 彰 等 全参加者への記念品贈呈のほか、上位入賞者には豪華賞品があります。

❖申込方法

①申込書による事務局への直接申し込みおよび現金書留による郵送

申込期間 1月15日(火)～2月23日(土) 午後5時

指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、下記へ提出してください。要項および申込書は事務局または下記ホームページから入手できます。

②インターネット「デジエントリー (<http://dgent.jp/>)」からの申し込み

申込期間 1月4日(金)～2月21日(木)

※参加料の入金はコンビニ決済となります。

申込・問／湯の丸スキー大会実行委員会事務局(東御市観光情報ステーション内) ☎62-7701

(一社) 信州とうみ観光協会HP <http://tomikan.jp/>

(商工観光課 観光係)



東御市内企業合同就職面接会

❖日 時 2月2日(土) 午後1時～午後4時

❖場 所 JA信州うえだラ・ヴェリテ

❖対 象 東御市内での就職を希望の方
(Uターン・Iターン・首都圏在住者の保護者の方も大歓迎!)

❖参加企業 市内企業25社

東御雇用 🔍検索

出展企業、求人内容の一覧はホームページでご覧いただけます。

❖そ の 他 申し込み不要、履歴書不要、時間内入退場自由。この機会に東御市内での就職を考えてみませんか?

問／東御市雇用創造協議会 ☎75-4540

HP <https://tomi-koyo.jp/>

(商工観光課 商工労政係)

チャレンジデー2019
5月29日(水)開催

5月最終水曜日の午前0時から午後9時の間に、15分以上続けて運動やスポーツを行った人の参加率を競うチャレンジデーに、今年も「1市民1スポーツの実践」「市の健康寿命の向上」を目的に参加します。

前回(2018年)の東御市の参加率は、63.0%(19,154人)でした。皆さんでチャレンジを盛り上げましょう!

問／チャレンジデー東御市実行委員会事務局

文化・スポーツ振興室 ☎75-1455



市の臨時・非常勤職員の募集

HP

- ❖ **募集内容** ・職種および資格 別表のとおり
 ・任用開始日 4月1日（月）
- ❖ **勤務条件** ・任用期間 6カ月以内（必要に応じ、市の基準により再度の任用あり）
 ・社会保険等
 【健康保険・厚生年金】職種毎の勤務条件に応じて加入します。
 （この場合、自己負担金が発生します。）
 【雇用保険】所定労働時間が週20時間以上で、任用期間見込みが31日以上の場合に加入します。
 （この場合、自己負担金が発生します。）
 ※詳細な条件等は、職種等により異なりますので、別表の担当課へお問い合わせください。
- ❖ **募集人数** 別表の職種、それぞれ若干名
- ❖ **応募書類** ①東御市職員採用試験申込書（履歴書） ②非常勤職員等登録申請書
 ③資格が必要な職種は、資格取得が確認できる資格証等の写し
 ※①および②の書類は、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。
 ※原則、応募書類は返却できませんのでご了承ください。
- ❖ **応募締切** 1月31日（木）
- ❖ **応募方法** 別表にある担当課へ、応募書類を添えて提出してください。（持参・郵送可（当日消印有効））
- ❖ **採用試験** 応募締め切り後、書類選考の上、面接を行い、採用を決定します。
 （書類選考結果および面接日等については、別途お知らせします。）
- 問／総務課 総務係 ☎64-5876

別表1-1（担当課…子育て支援課 保育係 ☎64-5903）

職 種	保 育 士	長時間保育士	土曜・休日保育士	保育キーパー
勤務場所	市内保育園			
勤務日	常勤（勤務先の休業時は勤務を要さない）		土曜日、休日	常勤（勤務先の休業時は勤務を要さない）
勤務時間	午前8時30分～ 午後4時15分	午前7時30分～ 午前8時30分 および午後4時～ 午後7時	①午前7時30分～ 午後2時 ②午後2時～午後7時 ※勤務日、勤務時間の詳細はご相談ください。	午前8時30分～ 午後2時15分
賃 金	日給7,800円	時給1,655円	時給1,113円	日給4,900円
応募資格	保育士資格を有する方 （任用開始までに資格取得見込みの方を含む。幼稚園教諭免許を有する方で勤務を希望される方はご相談ください。）			・普通自動車免許（AT限定可）を有する方 ・子どもが好きな方

会計業務・補助金、助成金申請・経理効率化・請求書、注文書などの各種書式づくり・パソコンの設定・ホームページの作成・名刺作成・直売所POPづくり・年賀状作成…等

唐沢農機が、農作業以外の

"わずらわしい業務"をお手伝いします!

 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262 担当 神林



別表 1 - 2 (担当課…子育て支援課 保育係 ☎64-5903)

職 種	給食調理員 (3.5H)	給食調理員 (7H)
勤務場所	市内保育園	
勤務日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)	
勤務時間	午前8時30分～ 正午 (ひと月あたり10 時間程度の時間外 勤務があります)	午前8時30分～ 午後4時30分
賃 金	日給3,616円	日給7,231円
応募資格	なし	

別表 2 (担当課…福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000)

職 種	保健師、看護師、社会福祉士、 介護支援専門員
勤務場所	総合福祉センター
勤務日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)
勤務時間	午前8時30分～午後5時15分
賃 金	日給9,788円
応募資格	・保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員いずれかの資格を有する方 ・普通自動車免許(AT限定可)を有する方 ・パソコンの基本操作技術(ワード、エクセル等)を有する方

別表 3 (担当課…教育課 学校教育係 ☎64-5879)

職 種	学校庁務員	学校給食調理員
勤務場所	市内小中学校	市内小中学校および北御牧学校給食センター
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)	
勤務時間	1日7時間45分	1日6時間または6時間30分
賃 金	日給6,882円	日給6,200円または6,715円
応募資格	危険物取扱者免状(甲種または乙種4類)を有する方	調理師または栄養士の資格を有する方

別表 4 (担当課…教育課 青少年教育係 ☎64-5906)

職 種	児童館厚生員	児童クラブ指導員
勤務場所	市内児童館	市内児童クラブ
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)	
勤務時間	月～金曜日 午後1時30分～午後5時30分 土曜日・長期休暇 午前9時～午後5時30分	月～金曜日 午後2時～午後7時 土曜日・長期休暇 午前7時30分～午後7時のうち8時間
賃 金	時給1,060円	
応募資格	教員免許、幼稚園教諭、保育士等の資格を有する方優先	

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。

長野県補助事業 地域発 元気づくり支援金 平成31年度事業募集

HP

❖対象団体 NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など（公共的団体等）

❖元気づくり支援金の概要

【対象となる事業】

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業のうち、次の事業を対象とします。

- ①地域協働の推進に関する事業 ②保健、医療、福祉の充実に関する事業 ③教育、文化の振興に関する事業
- ④安全、安心な地域づくりに関する事業 ⑤環境保全、景観形成に関する事業
- ⑥産業振興、雇用拡大に関する事業
 - ア 特色ある観光地づくり イ 農業の振興と農山村づくり ウ 森林づくりと林業の振興
 - エ 商業の振興 オ その他地域の特色、個性を活かした産業振興、雇用拡大に資する事業
- ⑦市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業 ⑧その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業

【平成31年度の重点テーマ】

＊県全域重点テーマ

- ①信州こどもカフェの推進（高齢者、障がい者なども集える場の創出を伴うものを含む） ②信州^{エース}ACEプロジェクトの推進

＊地域重点テーマ

- ①生活の足（地域交通）の確保・充実 ②県内高等教育機関の知の活用 ③若者・女性・外部人材の活躍の推進
- ④世代・地域を超えた交流の推進 ⑤地域の強み・資源を生かした産業の振興
- ⑥健康増進につながる観光資源の魅力増進 ⑦地域の磨き上げと魅力発信

❖支援金の交付

ハード事業 道路、水路、建物等の建設または改修、単価10万円以上の備品の取得など

3分の2以内 ※重点テーマ該当の場合は4分の3以内

ソフト事業 ハード事業以外 4分の3以内 ※重点テーマ該当の場合は5分の4以内

❖申し込み 2月1日（金）までに、下記へ応募書類を2部ご提出ください。

※応募書類は県ホームページから入手するか、下記へご連絡ください。

申込・問／地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

問／上田地域振興局 企画振興課 ☎25-7112



県ホームページ

農地の売買は長野県農業開発公社へご相談ください！

❖農地を売りたい方

＊譲渡所得が800万円まで特別控除されます。（買入協議制度を活用した場合は1,500万円まで特別控除）

＊適正な価格で契約できます。

＊農地代金の3％または3.6％（農地代金が90万円未満の場合は定額）が公社手数料として別途かかります。

❖農地を買いたい方

＊不動産取得税が3分の2相当に軽減されます。

＊農地代金の1.5％～3％（農地代金が90万円未満の場合は定額）が公社手数料として別途かかります。

＊不動産登記は東御市が嘱託で実施しますので、買いたい方、売りたい方ともに登記料はかかりません。

（買いたい方には登録免許税の負担があります。）

＊農地の貸し借りのご相談も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

※農業開発公社が売買する農地は、農業振興地域の農用地区域（青地）が対象です。

問／（公財）長野県農業開発公社 上田事業所（上田地域振興局内）☎23-1260 農業委員会事務局（農林課）☎64-0535

海外での感染症予防

出張や赴任、留学、旅行などで海外に行かれる方は、事前に感染症予防対策をとり、自分の身を守るとともに周囲への二次感染を防ぎましょう。

①渡航前に、医師の診察と必要な予防接種を受ける

渡航に必要なワクチンの接種や渡航前の健康診断、渡航中の健康管理などのかかりつけ医に相談しましょう。

②渡航先の状況を知る、情報を得る

次のサイトでは、国・地域別の感染症の流行状況や予防法と対処法などを掲載しています。

＊厚生労働省検疫所「FORTH（フォース）」



厚生労働省検疫所



外務省海外安全
ホームページ



＊外務省「世界の医療事情」

③要注意！感染源は飲食物、蚊、動物

＊生水は飲まない。 ＊十分加熱されたものを食べる。 ＊蚊に刺されない。 ＊不用意に動物に触らない。

④帰国後の体調不良は、まず相談を！

＊入国時は空港等の検疫所へ。

＊帰宅後は、受診する前に必ず電話で、症状と海外へ行っていた旨を病院に伝え、指示に従ってください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

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2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



東御市商工会田中支会からのお知らせ

商工会田中支会で管理していた中央駐車場（白石精肉店様横）が1月1日からご利用できなくなりました。商店街をご利用のお客さまは他の駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。なお、通勤、通学、旅行等、長時間の駐車はご遠慮願います。

●☎／東御市商工会 ☎75-5536

信州上田 犬・ねこ暮らしフェスタ2019

○日 時／2月9日（土）～11日（月・祝）

午前9時30分～午後5時（最終日は午後3時まで）

○場 所／上田創造館（美術館、コミュニティーホール大）

○テーマ／つながれ ひろがれ しあわせの輪!!（人も犬も猫も幸せに共生できる街をつくりたい）

○内 容／犬猫のアート展とチャリティー物販、適正飼養等の啓発展示等

●☎／（特非）一匹でも犬・ねこを救う会

Eメール inuneko_sukuukai@yahoo.co.jp

HP <https://inuneko-sukuukai.com>

東御市オリジナル婚姻届に投票をお願いします

東御清翔高等学校では、「東御市オリジナル婚姻届」の4つのデザイン（案）を作成しました。皆さまの投票により最終デザインを決定させていただきます。

○設置期間／2月5日（火）～2月18日（月）

○設置場所／中央公民館2階、市民ラウンジ

●☎／東御清翔高等学校（東御市オリジナル婚姻届作成プロジェクト実行委員会）☎62-0014

勤めを終えたら花農家になろう

○日 時／2月16日（土）午前10時～正午

○会 場／JA信州うえだ農産物流通センター内 会議室（上田市殿城80）

○対 象／数年の内に退職される方（すでに退職された方も可）で、花き栽培に興味があり、営利栽培（市場出荷向け）で年100万円以上の所得を目指す方

○内 容／花き栽培にとって恵まれた環境の上小地域で、今後花農家を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座を開催します。

(1)長野県における花き栽培について

(2)上小地域の花き生産の現状と特徴について

(3)主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて

(4)定年帰農花き生産者の取組事例紹介

○申し込み／2月12日（火）までに、電話・FAX等によりお申し込みください。

●☎・☎／21上小農業活性化協議会事務局（林）

（上田地域振興局農政課内）

☎25-7126 FAX27-2136

2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
滋野コミュニティー 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
和コミュニティー センター	毎週月曜日 午前10時～午前11時	4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		
武道館（柔道場）	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	7日、21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	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

保健係 ☎64-8882

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	2月27日（水）	平成30年10月生
10か月児健診	2月20日（水）	平成30年4月生
1歳6か月児健診	2月26日（火）	平成29年8月生
2歳児歯科健診	2月28日（木）	平成28年12月生
3歳児健診	2月19日（火）	平成27年12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	2月21日（木） 対象：平成30年9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	2月22日（金） 対象：平成30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	2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）			
滋野コミュニティーセンター（和室）	2月11日（月・祝）	午後1時30分～午後4時30分	



2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	2月14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）	2月15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		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	2月1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）	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・ 人権など）	2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	

2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)

歯のおはなし	8日(金)	午前10時30分～午前11時
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
ママ～ずの絵本	18日(月)	午前10時30分～午前11時15分
2月生まれの誕生会	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～ずのリズム	25日(月)	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談 こころよい親子関係をきずくには	27日(水)	午前10時～午前11時15分
こうえんひろば 中央公園(大型すべり台前集合)	28日(木)	午前10時～午前11時
子育て応援相談	28日(木)	午前9時30分～正午

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)

親子運動あそび	1日(金)	午前10時～ 午前11時30分
ふれあいひろば	6日(水)	
わんぱくビクス	13日(水)	
0歳児のママひろば(交流会)	14日(木)	
0歳児のママひろば(救急救命講座)	20日(水)	
おもちゃドクター	21日(木)	
にこにこひろば	26日(火)	

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(月)	内容 サーキットあそび 持ち物 水筒
中央公民館(1階 第4学習室)	7日(木)	
祢津公民館	15日(金)	
和コミュニティーセンター	19日(火)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	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) ☎67-3676

2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	今月の園開放はお休みです
海野保育園	☎62-2800	13日(水) 午前9時30分～午前11時 わらべうたあそびをしましょう 持ち物 水筒
くるみ幼稚園	☎75-6113	1日(金)午前11時～正午 豆まき

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

- トコトンやさしいアルゴリズムの本 坂巻 佳壽美：著
- 味噌汁専門店のおかず味噌汁100 美増元：監修
- あまくないからおいしいお菓子 坂田 阿希子：著
- 私が選んだもので私は充分 ードミニック・ローホー：著
- 知られざるシベリア抑留の悲劇 長勢 了治：著
- 1ドル札の動きでわかる経済のしくみ ダーシーニ・デイヴィッド：著
- 中堅・中小企業の「働き方改革」 山田コンサルティンググループ：監修
- 胃弱のトリセツ 池谷 敏郎：著
- ハイレゾの教科書 土方 久明：監修
- 捨てないパン屋 田村 陽至：著
- 凡人のための地域再生入門 木下 齊：著
- 知らなきや損する新農家の税金 鈴木 武：他著
- 牧子、還暦過ぎてチューボーに入る 内館 牧子：著
- 救済 長岡 弘樹：著

◆ 児童書

- 学校へ行こう いとう ひろし：作
- 魔女が相棒?ねぐせのヤマネ姫 柏葉 幸子：作
- 図工室の日曜日 村上 しいこ：作
- おばあちゃんのわすれもの 森山 京：作
- 100年たったら あべ 弘士：絵
- どこがながいかわかる? みやにし たつや：作
- あいさつできるよ リチャード・スキヤリー：作
- まぼろしえほん 井上 洋介：作
- 落語ねこ 赤羽 じゅんこ：作
- エレベーターのふしぎなボタン 加藤 直子：作
- まえばちゃん かわしま えつこ：作
- もももてんしのかぞえうた みなみ こうくう：絵
- ふたをばかっ 新井 洋行：作

2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 2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 『さむさにまけないぞ!!』
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 2月16日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『おふろにはいつて ポカポカ』
内 容 絵本の読み・紙芝居・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 1月25日(金)、2月22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/>

No.341 平成31年 1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。

第76回サンテラスロビーコンサート 箏：清水範子 ピアノ：川合愛美
箏とピアノのコンサート 海の子守歌、天鷲絨、ほか
1月27日(日) 13:30開演 入場無料
会場：サンテラスホールロビー
(公社)八十二文化財団提携事業 皆で楽しむサンテラスホール・オーケストラコンサート
ensemble NOVA with 青島広志 発売中
大人／前売3,000円 小中高生／前売2,000円 3月16日(土)
友の会会員／前売2,700円 13:30開場 14:00開演
東御市文化会館窓口、ながしカメラ、ヒオキ楽器佐久平店 全席指定
平安堂上田店、グリーンブックス・タカギ、花岡田中本店

「スタインウェイ」を弾こう！
春のピアノコンサート出演者募集！ 3月21日(木・祝)
12:30開場 13:00開演
・対象者：どなたでもご参加いただけます ・演奏形態：ソロ、連弾、グループなど。ジャンル不問
・演奏時間：お1人(1組)5分以内 ・参加無料 ・申込方法：詳細はホームページをご覧ください。
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) ■1/4まで休館

山嶺麗華と溪谷 六曲一双 西宮区蔵
丸山晚霞 和装水彩を中心に 新年に相応しい内容で展示しています
開催中 ～3月31日(日)
丸山晚霞記念館 ■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200円(高校生以上) ■会期中無休

新規収蔵品
～色彩の魔術師～ 安藤信哉展 2月15日(金)～3月31日(日)
同時開催 東信濃の工芸作家展 2月15日(金)～2月28日(木)
・無料送迎バス運行 毎月第3日曜日 田中駅発10:50/絵画館発15:00 2月14日(木)まで、館内整理作業のため休館
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600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
1月20日	ささき医院	☎64-3711
1月27日	みまき温泉診療所	☎61-6002
2月3日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
2月10日	祢津診療所	☎62-0273
2月17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