

子どもフェスティバル

◆日時 **5月11日(土)** 午前9時30分～午後1時

※雨天の場合は、第一・第二体育館で開催

◆場所 **東御中央公園一帯**

(上履きをご持参ください)

※駐車場が狭いため、できるだけ乗りあわせてお越しください。



催し物案内 (催し物の内容等は変更になる場合があります)

- ▶ わたあめ配布
- ▶ ポップコーン配布
- ▶ リサイクルお宝探し
- ▶ マジックショー
- ▶ ふわふわピエロ
- ▶ 太鼓体験
- ▶ ストーンペイント
- ▶ バルーンアート
- ▶ ディスクターゲット
- ▶ 竹笛づくり
- ▶ 草笛教室
- ▶ 抽選会・ふうせんプレゼント
- ▶ パン・お菓子の販売



- ▶ 非常用おにぎり作り体験
- ▶ スライム作り
- ▶ 風ぐるま・凧づくり
- ▶ ストラックアウト
- ▶ グラウンドゴルフ
- ▶ 木工広場
- ▶ 柵津煎餅配布
- ▶ 空気砲づくり
- ▶ 獅子の練り歩き
- ▶ 放水体験
- ▶ 特殊車両展示コーナー
(はしご車・白バイ等) など



交通規制のお知らせ

日時 5月11日(土)
時間 午前9時～午後1時30分
区間 武道館前駐車場入口～新屋配水池前

ご協力をお願いします

グラウンド駐車場は午後2時にゲートを閉め、車の出入りはできなくなります。
会場にはごみ箱を設置しませんので、ごみは各自でお持ち帰りください。

問／教育課 青少年教育係 ☎64-5906

目次

2P……お知らせ
3P……募集
5P……講座・教室
10P……補助金
11P……ホワイトボード

12P……子育てインフォメーション、図書館だより
13P……保健・福祉等案内、5月の相談コーナー
14P……とうみチャンネル番組表、行政情報ラジオ番組
15P……大型連休中の市関係施設の休業・休館・連休のお知らせ
16P……施設のイベント情報、休日・夜間の救急医療案内

●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。

お知らせ

東御市生活資金融資制度

- ◆対象 次の条件をすべて満たす方
 - ・市内に1年以上居住している方
 - ・市税を完納している方
 - ・組織労働者、東御市勤労者互助会員、一般労働者
- ◆対象資金 日常生活に必要な生活資金とする。
- ◆限度額 200万円以内／人
- ◆金利

融資金利		
教育ローン	変動金利	年1.67～2.47%
	固定金利	年1.92～2.72%
カーローン	変動金利	年1.77～2.47%
	固定金利	年2.02～2.72%
無担保住宅ローン	変動金利	年1.89～2.29%
	固定金利	年2.14～2.54%
多目的ローン	変動金利	年3.39～4.09%
	固定金利	年3.89～4.59%

※平成31年3月末日現在での金利です。
（変動金利は年2回見直しを行うため、借入期間中に金利が変わる場合があります。）
※労働金庫との取引状況およびご利用の保証機関により金利が異なります。

詳しくは直接左記労働金庫へお問い合わせください。

- ◆取扱期間 4月1日～平成32年（2020年）3月31日
- ◆返済期間 融資日から10年以内
- ◆申し込み 長野県労働金庫の融資審査がありますので、丸子支店へ直接お申し込みください。
- 申込・問／長野県労働金庫 丸子支店
35-1122
問／商工観光課 商工労政係
64-5895



国民年金保険料 学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

◆新規に申し込む方

- ※対象 大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生
- ※申請期間 4月～翌年3月（申請月の2年1カ月前までは遡って申請できます。）
- ※持ち物 マイナンバーが確認できるもの、本人確認書類、印鑑、学生証（コピー可）または在学証明書（原本）

◆注意事項

- ※申込者の前年所得により、承認されない場合があります。
- ※学生納付特例の承認を受けた期間は、将来受け取る年金の受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金額には反映されません。
- ※申請から結果が届くまで、おおむね3カ月かかります。その間に納付書が届く場合がありますが、結果が届くまでは納付を保留にしてください。
- ※平成30年度分の学生納付特例を申し込み済みの方には、日本年金機構から申請用ハガキが届きますので、引き続き在学のため学生納付特例を希望する場合は、必要事項をご記入のうえ返送してください。

申込・問／小諸年金事務所

0267-22-1080
市民課 国保年金係

75-8810

上下水道料金（4月請求分）の 振替日にご注意ください

◆東御市上下水道をご利用の場合

振替日 4月25日
再振替日 5月15日

◆佐久水道企業団の給水区域にお住まいの場合（下水道料金のみ）

振替日 5月15日
再振替日 5月27日

問／上下水道課 料金センター

64-5883

市報とうみはスマートフォン、
タブレット等でもご覧いただけます



マチイロ

スマートフォン向けアプリ



マイ広報誌

広報紙配信サービス

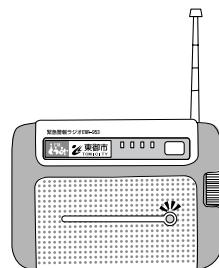
※いずれも利用料は無料ですが、通信費は利用者負担となります

防災ラジオはお持ちですか？

防災ラジオは、災害等が発生した際に市からの情報を得る重要な機器です。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れます。緊急事態の発生に備えて常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておきましょう。

※毎月1日午後0時50分からの試験放送では、ラジオが最大音量で起動します。



問／企画振興課 広報統計係 64-5806

森林の立木を伐採するときには 届け出が必要です

個人等が所有する森林を伐採するとき（別荘等の建築に伴う伐採を含む）は届け出が必要です。事前に「伐採及び伐採後の造林の届出書」を提出してください。届出書提出の時期は、伐採を始める日の90日前から30日前までの期間です。

届出書は左記または市ホームページから入手できます。

届出・問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

松くい虫被害木の伐採のお願い

松くい虫被害が増加しています。市では、松くい虫の被害にあった松について薬剤によるくん蒸作業および枯れたアカマツ倒木による交通事故や感染拡大の防止のため、幹線道路沿いを中心とした伐採処理を進めています。

個人所有地（地目が山林に限る）への立ち入りならびに被害木の伐採をさせていただくことに、ご理解、ご協力をお願いします。また、万が一、倒木による交通事故が発生すると、所有者の責任となりますので、適切な管理をお願いします。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

募集

定住アドバイザー募集

東御市へ移住を希望される方や、定住してまもない方へのサポート・アドバイスをしていただく「定住アドバイザー」を募集します。

◆業務内容 移住希望者が参加する移住体験ツアーへの同行、市が行う移住・定住施策への助言、定住のための生活習慣のアドバイス（地域習慣、ゴミ出し等）

◆募集人数 5名

◆任期 6月1日～平成33年（2021年）5月31日（再任あり）

◆応募締切 5月8日（水）

◆申し込み 所定の応募用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。（郵送、メール、持参可）

※詳細内容は東御市移住定住ポータルサイト「とつみぐらじ」<http://juu.city.tomionagano.jp>をご覧ください。

申込・問／地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790



本の寄贈をお願いします

市立図書館では、本の寄贈をお願いしています。対象の本は、発行から1年未満の新しい本です。特に、絵本、紙芝居、児童書が不足しています。

※次の本は取り扱えませんのでご注意ください。

・ISBNのない本、百科事典、コンピニコミック、個人出版の本、マンガ雑誌、一般雑誌、発行から1年以上経った本

※古いリサイクル用の本は、例年どおり11月の図書館まつりで受け付けを行います。

◆古新聞を配布しています

※配布日 毎月第3火曜日

※配布方法 図書館1階入り口に設置しますのでご自由にお持ちください。

※注意事項 ご予約の受け付けはしておりません。なくなり次第終了となります。新聞はホチキス止めされています。

◆その他 100冊読んで読書手帳をいっぱいにした方には、大人の方にも素敵なミニプレゼントをさしあげます。

問／東御市立図書館 ☎64-5886



楽しい思い出つくり会 高齢者希望の旅

◆日時 5月29日（水）

午前8時45分集合

午前9時出発 午後4時30分頃帰着

◆行き先 諏訪方面

・日本電産サンキョーオルゴール館
すわのね

・諏訪湖遊覧船

・双泉の宿 朱白（昼食）

◆対象 65歳以上で日頃の外出が困難な人（車イス程度）とその介助者

◆定員 18名

◆参加費 1人2000円（昼食代含）

◆申込期限 5月17日（金）

◆その他

※旅行先の施設やトイレはバリアフリー対応です。

※希望者には福祉車両で自宅までの送迎も行います。

◆ボランティア募集

旅行のお手伝いをしていただけるボランティアを7名程度募集しています。介護経験のある方大歓迎です。お気軽に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



東御市行政改革審議会委員募集

◆任期 任命日より平成33年（2021年）3月31日

◆応募資格 市内在住または在勤の20歳以上の者。ただし、国・地方公共団体の議員および常勤の公務員は除きます。

◆募集人員 1名

◆委員の仕事等 行政改革に関連し、市の行財政運営について審議等を行うていただきます。

※審議会への出席にあたっては、規定の報酬および旅費をお支払いします。

※委員の地位を政治的目的、営利的目的または宗教的目的に利用することはできません。

◆応募方法 応募書に必要事項を記入し左記へ提出してください。（郵送、メール、持参可）応募書は左記へ請求いただくか、市ホームページから入手してください。

◆選考方法 提出された応募書記載の社会的活動歴および応募の動機等を総合的に考慮して選考します。

選考結果は、委員として選定された方へ通知させていただきますのでご了承ください。

なお、応募書類は返却しません。

◆応募期限 5月10日（金）必着

◆応募・問／企画振興課 企画政策係

☎64-5893

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp

ふれあい人材バンクへ登録をしませんか

◆ふれあい人材バンクとは？

「自分の知識や技能等を教えたい！伝えたい！」という方を登録し、地域や小中学校、職場などで講師や指導者等を探している方に紹介する制度です。

◆登録するには 左記へお申し込みください。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。

◆登録にあたっての注意点

①原則として、市内在住、在勤、在学で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、知識および技能を他の市民の皆さまに提供する意思のある方（免許や資格がなくても登録できます）※ただし、営利、政治、宗教活動を目的とした登録はできません。

③登録有効期間は、登録日から翌々年の12月31日までです。

④登録の変更や取り消しは、随時行います。

⑤氏名、在住の区名、指導内容等の情報は、市ホームページや広報などで公開させていただきますことがあります。また、連絡先等の情報は、指導を希望される方からお問い合わせがあった場合に、その都度ご紹介いたします。（このため、登録さ

れても指導の依頼がないこともありますので、ご了承ください。）

⑥万が一に備えての保険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ご協議をいただくこととなります。

⑦人材バンクの利用を希望される方は、左記へお問い合わせください。

◆申込・問／教育委員会事務局

生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

ふれあいウォークin東御参加者募集

◆開催日時 5月19日（日）

受付 午前8時30分～午前9時
出発 午前9時30分

◆集合場所 東御中央公園 芝生公園

◆コース

①らいでんコース（6.5 km）

大相撲史上最強の力士電電為右衛門の生家をめぐります。

芝生広場↓道の駅「雷電くるみの里」↓雷電生家↓芝生広場

②海野宿コース（10 km）

旧北国街道「重要伝統的建造物群保存地区」をめぐります。

芝生広場↓白鳥神社↓海野宿↓芝生広場

◆対象 東御市、上田市、長和町、青木村に在住、在勤、在学の方

※小学生以下は、必ず保護者が同伴してください。

◆持ち物 飲み物、帽子、雨具、タオル、上履き（雨天時）

◆服装 動きやすい服装、履きなれた運動靴

◆申し込み 必要事項（参加者の名前、年齢、住所、電話番号、参加希望コース）を記入して、左記へお申し込みください。

◆申込期限 5月13日（月）

◆その他

*各コースとも上り下りの箇所があります。体力に合わせてコースを選んでください。

*遅くとも午後0時30分にはゴール予定ですが、必要な方は昼食を準備してください。

◆申込・問／文化・スポーツ振興課

スポーツ係 ☎75-1455



東御市ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

◆ファミリー・サポート・センターとは

子育てを援助してほしい人（依頼会員）と子育てを援助したい人（提供会員）が、会員となって、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。全ての内容を受講していただくと、提供会員として活動することができます。

◆具体的な援助の内容

- ①保育所、幼稚園、児童館への児童の送迎を行うこと
- ②保育所、幼稚園、小学校、児童館等の時間外に児童を預かること
- ③冠婚葬祭、通院、社会的活動等の際に児童を預かること
- ①～③のほか、仕事と育児、社会活動等の両立のために必要な援助



◆場所 東部子育て支援センター

実施日時	講座内容	講師
6月7日（金）午前10時～正午	ファミリーサポートのしくみ、保育の心	子育て支援係職員
6月14日（金）午前9時～正午	小児看護の基礎知識	保健師
6月21日（金）午前9時～正午	子どもの遊びと世話	保育士
6月28日（金）午前10時～正午	子どもの病気と感染症	看護師
7月5日（金）午前9時～正午	子どもの心の発達・配慮を要する子どもへの対応	保育士
7月12日（金）午前10時～正午	救急救命・心肺蘇生（子育て支援センター行事）	救急救命士
7月19日（金）午前9時～正午	安全の確保と事故防止	交通安全教育支援センター職員
7月26日（金）午前9時～正午	子どもの食事と栄養	栄養士、保健師
8月2日（金）午前9時～正午	事業を円滑にするために・保護者対応と倫理	子育て支援係職員

❖申込締切 5月31日（金）

【申込・問】子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

- ◆日時 6月4日（火）
受付 午前9時～
教室 午前9時20分～正午
- ◆場所 総合福祉センター2階
保健センター調理実習室
- ◆対象 出産予定日が7月～10月とそ
のご家族等
- ◆持ち物 母子手帳、筆記用具、エプ
ロン、三角巾、材料費400円（1
人あたり）
- ◆その他 食材準備の都合上、開催日

ママパッキング

	第1回	第2回
開催日	5月11日（土）	6月8日（土）
内 容	妊娠中の過ごし方、 出産に向けて、交流 会	産後の過ごし方、授乳の こと、子育ての準備、 沐浴・抱っこ体験（赤ちゃん の人形を使って）
場 所	助産所とうみ2階	総合福祉センター2階 保健センター

- ◆時 間 受付 午前9時～
教室 午前9時15分～正午
- ◆対 象 出産予定日が7月～9月の方とご家族等
- ◆持ち物等 母子手帳、筆記用具、動きやすい服装

もうすぐママパク級

講座・教室

の1週間前までに左記へお申し込み
ください。

* 託児を希望される方は原則1週間前
までに左記へお申し込みください。
* 出産予定日ごに対象を設定してあ
ります。ご都合の良い日に参加で
きます。

【申込・問】健康保健課 保健係

☎64-8882

松くい虫防除薬剤散布講習会

◆日時 5月11日（土）

（販売）午前8時～午前8時30分
（講習会）午前8時10分～

- ◆場所 北御牧庁舎正面玄関前
- ◆内容 薬剤の正しい散布時期および
方法についての講習
- ◆幹旋薬剤 マツグリーン液剤
1L入3300円（税込）
- ◆販売は、佐久森林組合が行います。
- ◆補助金 右記の薬剤購入費の1/2
以内（1万円限度）

- ◆持ち物 薬剤の購入を希望される方
は、印鑑と代金が必要です。
- ◆申し込み 講習会は事前予約が必要
です。5月7日（火）までに左記へ
電話でお申し込みください。
- ◆その他 講習会を受けなくても、薬
剤は購入できます。

【申込・問】農林課 耕地林務係

☎64-5898

親子でわくわくプール教室

- ◆日時 6月5日平成32年(2020年)3月 毎月第3土曜日
午前11時～午前11時45分
- ◆場所 ケアポートみまき 温泉アクティブセンター
- ◆対象 発達の支援が必要な市内在住の子ども(幼児から小学生)とその保護者
- ◆定員 10名(先着順)
- ◆費用 毎回のプール利用料(大人1200円、子ども600円(小学生未満無料))
- ※各種障害者手帳所持者は減免制度があります。
- ※スポーツ保険に加入します。
- ◆講師 温泉アクティブセンタースタッフ
- 【事前説明会】
※第1回目の教室の前に保護者向け説明会を行います。
- ◆日時 6月15日(土)
午前10時15分～午前10時45分
- ◆その他 説明会中のお子さんの託児も相談に応じます。
- ◆申込期限 5月7日(火)
- 申込・問／福祉課 福祉援護係
☎64-8888



女性学級

- ◆開講期間 5月5日平成32年(2020年)2月(月1回)
主に毎月第3水曜日
- 午後1時30分～午後3時
- ◆受講料 2000円(材料費・視察研修費等は別途)
- ◆申し込み 5月10日(金)までに、電話またはFAXでお申し込みください。
- 【開講式および第1回講座】
- ◆日時 5月22日(水)
午後1時30分～
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆第1回講座内容
ワークショップ「自分がやってみたい講座を考えよう！」
受講生で話し合いながら、どんな講座をやってみたいかを考えます。
提案したものが年間の講座に反映されます。(昨年は生ごみ処理施設見学、県内工場見学、ハーバリウム講座、語る会、おやぎづくり等を行いました。)
- 申込・問／生涯学習課
社会教育・公民館係
☎64-5885・F64-5610

東御市シニア大学

- ◆開講期間 5月5日平成32年(2020年)3月(月1～2回)
- ◆場所 中央公民館
- ◆対象 おおむね60歳以上の市内在住の方
- ◆講座内容
①技能講座 書道、かな書道、たのしく手芸、ゲートボールの中から1つを選び学習します。
②全体学習 講演会、芸術鑑賞、創作活動、テーブルマナーなど
③特別講座 視察研修(日帰り)、歴史散策、自然散策
- ◆受講料 3000円
他に材料費等が必要になる場合があります。
- ◆申込期限 5月7日(火)
- 【開講式および第1回講座】
- ◆日時 5月14日(火) 午前10時～
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆内容 全体での開講式のあとに第1回の技能講座があります。
- 申込・問／生涯学習課
社会教育・公民館係
☎64-5885



第1回市民大学講座

- ◆日時 5月18日(土)
午後1時30分～午後3時
- 開場 午後1時
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆演題 「相撲よもやま話」
元大相撲立行司が語る
相撲の世界
- ◆講師 第34代木村庄之助こと伊藤勝治氏



問／生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

いきいき読書講座

- ◆日時 5月25日(土)
午前10時30分～
- ◆場所 東御市立図書館2階 研修室2
- ◆内容 絵本を楽しもう
小学生への読み聞かせ
親子文庫などで初めて読み聞かせ活動をする方への入門講座です。
- ◆講師 絵本専門士 東御市立図書館司書 伊東典保氏
- 問／東御市立図書館 ☎64-5886

たけのこ学級受講生募集

- ◆対 象 3歳未満のお子さんを子育て中のお母さん、お父さん
- ・こあら組 (お子さんの年齢が2歳くらい)
 - ・ひよこ組 (お子さんの年齢が0～1歳くらい)
- ◆場 所 中央公民館
- ◆時 間 午前10時～午前11時30分 (予定)
- ◆参 加 費 2,000円 (調理実習費、安全保険料等を含む)
ただし、お子さんが2人の場合 2,200円
別途材料費が必要となる講座もあります。
- ◆定 員 各組 24名 (先着順)
- ◆申込期間 4月16日 (火) ～5月17日 (金) ※定員に達し次第終了します。下記へ電話でお申し込みください。
- ◆そ の 他 学習内容に応じ、ボランティアさんによる託児があります。



●●● 31年度 (2019年度) たけのこ学級学習計画 ●●●

	こ あ ら 組	ひ よ こ 組
1	5月28日 (火) こあら組・ひよこ組合同開講式	
2	6月19日 (水) みんなが仲良くなるワークショップ 「みんなちがってみんないい」 東御市人権同和教育指導員 柳沢 富美子 さん	6月12日 (水) みんなが仲良くなるワークショップ 「みんなちがってみんないい」 東御市人権同和教育指導員 柳沢 富美子 さん
3	7月12日 (金) 制作「ハンドメイドアクセサリー」 山浦 佳那 さん	7月10日 (水) 「アロマセラピー」～香りを楽しむ優しい時間～ アロマ・フィエスタ 五十嵐 知子 さん
4	8月28日 (水) 制作「ハーバリウム教室」 little all round 水沢 仁美 さん	8月21日 (水) 「子どもの運動機能の育ち」 上田女子短期大学幼児教育学科講師 堤 裕美 さん
5	9月13日 (金) 大きなバスで 「アルプス公園 (松本市)」へ行こう!!	9月26日 (木) 調理実習「栄養満点おやつ」 飯島 敦子 さん
6	10月18日 (金) こあら組・ひよこ組合同講演会 「洗濯家 中村祐一が教えるーThis is SENTAKUー」～子ども服を上手に洗濯するコツ編～ 洗濯家 中村 祐一 さん	
7	11月28日 (木) 調理実習「可愛いクリスマスのお菓子」 飯島 敦子 さん	11月14日 (木) 「クリスマスリースを作ろう!」 フラワーアレンジメント講師 上野 幸子 さん
8	12月12日 (木) こあら組・ひよこ組合同 親子で楽しく♪「クリスマスコンサート」 リトミック研究センター長野第一支局 関 桂子さん、神津 恭子 さん	
9	1月28日 (火) 体験 (親子ヨガ) 「リンパを流して全身調整」 スポーツインストラクター 大熊 明美 さん	1月15日 (水) 体験 子どもとスキンシップを図る「親子ヨガ」 ヨガインストラクター 後藤 知子 さん
10	2月14日 (金) こあら組・ひよこ組合同閉講式 合同講演会 「笑顔は心の栄養源」～イライラしない子育ての秘訣～ 輝く笑顔の専門家 佐藤 志穂 さん	

※第1、6、8、10回は、こあら組・ひよこ組合同で行います。

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

No.	講座名	時間(分)	担当課	内 容
27	Check 市のがん検診の受け方	20~60	健康保健課	市で実施しているがん検診の受け方について
28	Check ところの健康	60		ところの病気とその予防法、対処法について
29	Eat 今日からはじまる減塩生活	20~60		高血圧を防ぐための食品選び、食べ方、調理方法等について
30	Eat・Action 糖を上げないコツ	20~60		血糖が気になる方の原因と対策について
31	Eat 健康に食べるってなあに？	20~60		・子どもから大人までバランスのとれた食事について ・コンビニ食、外食等での選び方について
32	おらほの地区の健康状況について	30~90		地区の健康状況の特徴について
33	乳幼児に多い病気とケガ	60	市民病院	いざという時の応急処置
34	薬との上手なおつきあい	60		薬の飲み方・飲んだ後、薬はどうなる
35	糖尿病のお話し	30~60		糖尿病(生活、検査、薬の話、食事の話)
36	認知症のお話し	30~60		認知症の正しい理解とケアについて
37	市民病院の目指す医療と方向	60		市民病院が置かれている現状と今後担う医療
38	生命の話	30~60	助産所 とうみ	幼児~高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
39	子どもに伝える命の大切さ	30~60		保育園、小中学校の保護者向けに命の大切さを伝える
40	ライフデザインセミナー ~あなたの未来を描いてみよう~	60		これから子どもを生み育てる世代の方を対象に、妊娠・出産を含めた正しい知識を学びこれからの人生を考える
41	子育て・孫育て講座	60~120		昔と今の子育ての違いを学ぶ
42	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
43	市の農業	40		市の農業の現状と課題
44	湯の丸高原の四季	30	商工観光課	花を中心に紹介したビデオ上映
45	デマンド交通「とうみレッツ号」	60		「とうみレッツ号」の利用方法について
46	住宅が建設できるところはどういうところ？	30~60	建設課	住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて
47	潤いのある道づくり	30~60		地域の工夫を活かした道路
48	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
49	生活に欠かせない上水道と下水道	120	上下水道課	上下水道のはたらき、水の大切さ、水の循環等について(施設見学可)
50	人権教育講座	60	教育課	差別のない社会づくりをめざして、人権感覚を高める
51	青少年の健全育成 ~メディアリテラシー講座~	応相談		「スマホ・インターネットの悪影響から子どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴(時間等詳細については応相談)
52	市の文化財と歴史・埋蔵文化財・アケボノゾウ化石	90~120		市内の文化財と歴史・埋蔵文化財と発掘された遺物・アケボノゾウ化石・高山植物等
53	生涯学習とは	20	生涯学習課	生涯学習や公民館活動で地域を活性化するためのきっかけ
54	おはなしサービス	30~60	図書館	紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ
55	やさしい家庭介護	60	社会福祉 協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
56	はじめようボランティア！ ~さあ、地域での活躍はどこから？~	60		ボランティアの基本的な知識 ボランティア活動事例などの紹介
57	地域の助け合い、支え合い の福祉活動	60		お互いさまの福祉づくりを考えます
58	はじめよう、福祉マップで 地域づくり	60		福祉マップの概要とつくり方
59	障がいがある方への理解と 福祉体験	60		車イス・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢者体験や障がいを持つ人の体験談
60	成年後見人制度を知ろう	60~90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
61	エンディングノートを作ろう	60~90		エンディングノートの概要と書き方
62	福祉用具の選び方、扱い方を知ろう	60		車イス、介護ベッド等の選び方、扱い方

平成31年度（2019年度）東御市生涯学習出前講座

出前講座では、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等を講師として派遣します。



- ◆対 象 市内に在住、在勤、在学する10人以上で構成された団体やグループなど
- ◆講座内容 メニュー表からお選びください。（メニュー表にない場合はご相談ください）
- ◆開催日時 月～金曜日 午前9時～午後9時（2時間以内）土・日曜日、祝日は閉講
- ◆開催場所 場所の手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします。（市内のみ自宅も可）
- ◆申し込み 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、社会教育・公民館係へ申込書をご提出ください。
- ◆そ の 他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換はできますが、苦情、陳情、要望、命令等は受けられませんのでご理解をお願いします。
 - ・運動の講座では安全に配慮しますが、保険加入などは申請団体にて加入をお願いします。

No.	講 座 名	時間(分)	担当課	内 容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度（政治団体からの依頼は不可）
2	防災について	60		災害への日頃からの備え
3	財政状況等について	60		市の財政状況等
4	東御市の総合計画について	60	企画	市の目指すべき将来像とその実現に向けた施策の取組内容
5	東御市の統計について	30	振興課	市の統計（人口、産業、福祉等）
6	地域での「話し合い」の進め方を学ぼう	90～120	地域づくり・移住定住支援室	地域での会議や話し合いを円滑に進めるための手法（ワークショップの方法等）を学ぶ
7	市民課窓口業務講座	60	市民課	戸籍、住民登録、印鑑登録の届出や証明書等の交付
8	国民健康保険の話	60		国民健康保険の制度と手続き
9	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
10	後期高齢者医療制度の話	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き
11	税金の話	60	税務課	地方税の種類やしき
12	生活環境の話	60	生活環境課	身近な生活環境の問題と環境基本計画
13	クリーンリサイクルタウン	60		(1)東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
14	東御市＜説明会編＞	60		(2)生ごみリサイクルシステムについて
15	クリーンリサイクルタウン 東御市＜施設見学編＞	60～90		東御市のごみ処理等の施設見学
16	地球温暖化対策の話	40		地球温暖化の影響、家庭でできる取り組み、市役所の取り組み
17	男女共同参画のまちづくり	30～60	人権同和政策課	一人ひとりが輝く地域づくりをめざして
18	乳幼児のあそび講座	60	子育て支援課	親子で楽しく遊べるあそびとおもちゃ作り
19	介護保険ってなあに？	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明、紹介
20	介護予防でいつまでもはつらつと	60		認知症予防、かんたんな体操など内容は相談に応じます
21	いざという時のために知って安心！ 成年後見制度	30～60		自分や家族の判断能力が低下した時に備える、成年後見制度の説明・相談
22	災害時支えあい台帳登録制度	60～90		避難をする際に助けがいる人を、普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくり
23	認知症サポーター養成講座	90		認知症を正しく理解し、関わりや見守り方を学びましょう（冊子代実費）
24	Action 健康づくり ウォーキング講座	60～90	健康保健課	ポールを使った歩き方、スロージョギング、インターバル速歩等健康づくりに効果的な歩き方について
25	Action からだ動かして、 すっきり改善教室	60		生活習慣病を防ぐための筋力トレーニング、体操等の紹介
26	Check 自分の体、たしかめて ガッテン	20～60		・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣

人間ドック・脳ドック補助金

HP

補助金

人間ドックを受けた市民の方へ、年度内1回に限り補助金を交付します。
なお、補助金は人間ドックまたは市の健診（東御市国保特定健診、後期高齢者健診）のどちらか一方しか申請できませんのでご注意ください。



◆補助金対象者・申請について

対象年齢および医療保険者		東御市国民健康保険加入者 平成31年度40歳～受診日74歳	後期高齢者医療制度加入者
対象となる受診期間		平成31年 4 月 1 日～平成32年（2020年） 3 月31日	
補助金対象医療機関		市内外医療機関問わず	
補助金上限額	一泊	※20,000円	10,000円
	半日	※15,000円	
申請方法	東御市民病院	申請の必要はありません。 当日受診券、保険証を持参し、補助金分が差し引かれた金額を病院でお支払いください。	
	佐久総合病院		
	浅間南麓こもろ医療センター		
	上田生協診療所		
	鹿教湯病院		
	その他の医療機関	健康保健課窓口で申請。申請は受診日の翌月末までをお願いします。	

※特定健診の検査項目を満たしている場合に限りです。

※加入の保険を問わず、市内医療機関受診または40歳、50歳、60歳の方への補助金（補助上限額2,500円）は、平成30年度をもって廃止となりました。平成31年3月31日までに受診をして、まだ申請していない方は、**4月26日（金）**までに健康保健課窓口で申請してください。

- ◆申請時の持ち物
- ※領収書、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
 - ※他に助成金がある場合は、その金額がわかるもの
 - ※東御市民病院、佐久総合病院、浅間南麓こもろ医療センター、上田生協診療所、鹿教湯病院以外で受診された東御市国民健康保険加入の方は、健診結果と特定健診受診券

◆人間ドックを受診できる市内の医療機関一覧

医療機関名	住所	電話	医療機関名	住所	電話
ささき医院	本海野1673-1	☎64-3711	東御記念セントラルクリニック	県165-1	☎62-1231
祢津診療所	祢津343-2	☎62-0273	東御市民病院（健康管理科）	鞍掛198	☎62-1763

※医療機関へ直接予約をしてください。

◆脳ドック補助金申請のご案内

平成31年4月1日から平成32年（2020年）3月31日の間に脳ドックを受けた**東御市国民健康保険加入者**の方へ、1回に限り補助金を交付します。

対象年齢	平成31年度50・55・60・65・70歳になる方で東御市国民健康保険加入者 昭和44年4月2日～45年4月1日生 昭和39年4月2日～40年4月1日生 昭和34年4月2日～35年4月1日生 昭和29年4月2日～30年4月1日生 昭和24年4月2日～25年4月1日生	持ち物	領収書、検診結果、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
		申請書提出期限	受診日の翌月の末日まで
		その他	次の検査項目を満たしている脳ドックの場合に限りです。 MRI検査、MRA検査、頸部エコー検査、心電図検査、特定健診の血液検査の検査項目を全て含んでいること。
補助金上限額	13,000円		
申請方法	健康保健課窓口で申請		

申請・問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

合併処理浄化槽設置補助金

HP

◆申請期限 平成31年（2019年）12月末

一般住宅（別荘は除く）に合併処理浄化槽を設置予定の方を対象に、設置費用の一部を補助しています。申請は必ず工事に着工前に行なってください。補助金をご希望の方は、お早めにお問い合わせください。

補助対象および金額			
設置浄化槽規模	合併処理浄化槽	高度処理型（地下浸透）※	放流管
5人槽	332,000円	432,000円	工事費の2分の1以内（限度額500,000円） 放流管とは宅地の境界から放流先までをいい、放流ポンプを設置した場合はその施設をいいます。
6～7人槽	414,000円	484,000円	
8～10人槽	548,000円	588,000円	
11～20人槽	939,000円	1,089,000円	
21人槽以上にも補助金があります。			

※放流先を地下浸透にする場合は、高度処理型（BOD 10mg/L以下、全窒素10mg/L以下）浄化槽の設置となります。

申請・問／上下水道課 下水道係 ☎64-5874

松くい虫特殊伐採補助金

HP

◆条件 市内に住所を有し、市内に所有する宅地等に松を所有する者で、所有者の松が倒れた際に道路や電線、建物など、第三者の財産に被害を及ぼす場合

◆補助金額 伐採した処理費用の1/2以内（上限10万円）

◆申請方法 申請書に記入の上、着工前に提出してください。申請書は下記または市ホームページから入手できます。

◆その他 所有者自身で伐採した場合は、補助対象外ですのでご注意ください。

申請・問／農林課 耕地林務係 ☎64-5898



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
✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 ☎63-5431

第3回 平和を^{ねが}う市民のつどい

○日時／5月3日（金・祝）午後1時開場
午後1時20分開始

○場所／東御市中央公民館 講堂

○内容／市長、市議会議長あいさつ

市内各界からの発言

講演「俳優として、人間として」

講師 宝田 明氏

○その他／託児あり

東御市平和と人権を守る都市宣言にもとづく「つどい」です。

●問／実行委員会（田中貞見）☎090-3092-6210



FC KIDS more（キッズモア） サッカー教室体験

○日時／5月11日（土）午前9時～午前11時

○場所／和小学校

○対象／小学1年生～3年生（男女とも）

○内容／毎週土曜日（活動は4月から始めています）に和小学校グラウンドや大田区休養村芝グラウンドなどで行っているサッカー教室の体験と加入説明会です。

●問／FC KIDS more（加藤）☎62-0242

第36回 全国都市緑化信州フェア 信州花フェスタ2019

○期間／4月25日（木）～6月16日（日）

○会場／長野県松本平広域公園（信州スカイパーク）他

○内容／国内最大級の花と緑の祭典である全国都市緑化フェアが長野県で初めて開催されます。各会場にて様々なコンセプトで造られた花壇や庭園を楽しめます。東御市も緑のサポーターの協力の下に花壇を出展します。ぜひご来場ください。

●問／第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局
☎0263-88-1181

5月 子育てインフォメーション

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)

おもちゃドクター	9日(木)	午前10時～午前11時
たんけんひろば (東御中央公園)	10日(金)	午前10時～正午
ママ～ずリズム	14日(火)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	20日(月)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会	21日(火)	午前10時30分～午前11時30分
すくすく相談 「甘えと甘やかしはどう違う」	22日(水)	午前10時～午前11時15分
チャレンジデー (親子運動あそび)	29日(水)	午前10時～午前10時45分
5月生まれの誕生会	30日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば (東御中央公園)	31日(金)	午前10時～午前11時
子育て応援相談	31日(金)	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)

ふれあいひろば	8日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	15日(水)	
0歳児のママひろば①	22日(水)	
おもちゃドクター	23日(木)	
0歳児のママひろば②	28日(火)	

ほけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	9日(木)	運動会ごっこ
東部子育て支援センター	13日(月)	
祢津公民館	16日(木)	
和コミュニティーセンター	23日(木)	
北御牧子育て支援センター	24日(金)	

たんけんひろば 10日(金) 午前10時～正午

集合時間 午前9時45分 (出発：午前10時)

集合場所 東御中央公園 第一体育館南駐車場(芝生駐車場)

講師 (公財)身体教育医学研究所 渡邊 真也氏

服装 親子とも、動きやすく汚れてもかまわない服と靴

持ち物 お弁当、水筒、着替え、帽子、長靴、虫かご、雨具、敷物、ごみ袋など

☎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

5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	10日(金) 午前9時30分～午前11時 戸外であそびましょう 持ち物 帽子、水筒
海野保育園	☎62-2800	21日(火)午前9時30分～午前11時 千曲川の桜並木を散歩したり、園庭であそびましょう 持ち物 帽子、水筒
くるみ幼稚園	☎75-6113	13日(月)午前11時～正午 リズム運動 一緒に身体を動かそう 28日(火) 午前10時30分～午前11時30分 人形劇 人形芝居 燕屋による公演

☎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

- 人工知能 幸田 真音：著
- うちのレシピ 瀧羽 麻子：著
- 60歳からの働き方で、もらえる年金がこんなに変わる 奥野 文夫：著
- なんでも、漬けもの。 河井 美歩：著
- アパレル・サバイバル 齊藤 孝浩：著
- 文豪お墓まいり記 山崎 ナオコーラ：著
- 自己肯定感の教科書 中島 輝：著
- さよなら！ハラスメント 小島 慶子：編著
- データは騙る ゲアリー・スミス：著
- モンテッソーリ子育てグッズ 藤原 愉美：著

❖ 児童書

- ちやめひめさまとおしろのおばけ たかどの ほうこ：作
- 妖怪一家のウェディング大作戦 富安 陽子：作
- へんなともだちマンホークン 村上 しいこ：作
- いき 北村 裕花：絵
- うさぎくんとママ リチャード・スキヤリー：作
- ふかふかだよ ひろかわ さえこ：絵
- おいせまいりわんころう 長谷川 義史：絵
- ぼくらはなかよし、ラン、ラン、ラン！ ジェニ・デズモンド：作
- ルルとララのおまじないクッキー あんびる やすこ：作
- 都会のトム＆ソーヤ 16 はやみね かおる：作

5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 5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 『みんなでおでかけ♪』
内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「はたる」によるおはなし子ども会★

日 時 5月18日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『おひさま ぽっかぽか』
内 容 大型絵本・工作など

★絵本を寄贈いただき、ありがとうございました★

3月27日にろうきん丸子支店運営委員会様から、絵本を32冊寄贈いただきました。人気の絵本を寄贈いただきましたので、ぜひご利用ください。

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 4月26日(金)、5月31日(金)
特別休館日 4月30日(火)

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

5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	15日、22日、 29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	7日、14日、 21日、28日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	8日、15日、 22日、29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	13日、20日、 27日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	10日、17日、 24日、31日

かんたん体操（第1・3木曜日）		
武道館（柔道場）	午後2時～午後3時	16日

貯筋体操（第2・4火曜日）		
武道館（柔道場）	午後2時～午後3時	14日、28日

転倒予防水中ウォーキング		
温泉アクティブセンター （入館料 1,200円）	毎週木曜日 午後1時15分～午後1時45分	9日、16日、 23日、30日

保健案内

子育て支援センター

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	5月29日（水）	平成31年1月生
10か月児健診	5月22日（水）	平成30年7月生
1歳6か月児健診	5月28日（火）	平成29年11月生
2歳児歯科健診	※5月14日（火）	平成29年2・3月生
3歳児健診	5月21日（火）	平成28年3月生
受付時間： 午後0時50分～ 開始時間： 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、コップ		

ごっくん離乳食教室	5月15日（水）	対象：平成30年12月生
もぐもぐ離乳食教室	5月16日（木）	対象：平成30年10月生

受付時間： 午前9時15分～ 開始時間： 午前9時30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、 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 福祉援護係 ☎64-8888

地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン	何でも話そう会
東御障がい者相談センター さくら2階 月～金曜日 午前10時～午後3時 対象：障がいや心に病を持った方など	滋野コミュニティーセンター（和室） 5月13日（月）午後1時30分～午後4時30分 対象：心に病を持った方やその家族など	中央公民館2階 議義室 5月22日（水）午後4時～午後5時30分 対象：支援の必要なお子さまの保護者の方

5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	5月16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 地域包括支援係 ☎64-5000
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）	
家族会（認知症に関する情報交換）	5月16日（木）	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 人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による 心配ごと相談	5月10日（金）	午前9時～正午 午後1時～午後4時		不要	
人権よろず相談 （法律・行政・人権など）	5月17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	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
ミニジョブカフェ （若者の就労相談）	5月16日（木）	午後1時30分～ 午後4時30分	東御市商工会	予約制 3名まで	

とうみチャンネル番組表 4月16日(火)～5月19日(日) 【放送時間 9時～ 15時～ 21時～】

4月16日	(火)	シンビズム2～信州ミュージアム・ネットワーク が選んだ20人の作家たち～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「1998年長野冬季オリンピック 聖火リレーIN北御牧」	27日	(土)	平成31年度入学式～東部中学校～ 東御市あんしん未来創造フォーラム(10時、16時、22時)
17日	(水)	とうみ家族草子朗読会公演「黒たまご」 TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「梅野記念絵画館・ふれあい館オープン」	28日	(日)	平成31年度入学式～北御牧中学校～
18日	(木)	TCTアーカイブ“平成を振り返る” 「オウム真理教入村絶対阻止運動」	29日	(月)	月刊とうみキッズ 3月号
19日	(金)	TCTアーカイブ“平成を振り返る” 「北御牧村立村111年記念式典」	30日	(火)	第40回東御市舞踊発表会～午前の部～
20日	(土)	第40回東御市舞踊発表会～午前の部～	5月1日	(水)	第40回東御市舞踊発表会～午後の部～
21日	(日)	第40回東御市舞踊発表会～午後の部～	2日	(木)	月刊とうみチャンネル4月号～前半～
22日	(月)	平成31年度入学式～田中小学校～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「東部町・北御牧村合併調印式」	3日	(金)	月刊とうみチャンネル4月号～後半～
23日	(火)	平成31年度入学式～滋野小学校～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「東御市スタート東御市役所・北御牧支所開所式」	4日	(土)	第10回長野県東信地区吹奏楽祭～前半～
24日	(水)	平成31年度入学式～祢津小学校～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「東御市発足記念式典・市民コンサート」	5日	(日)	第10回長野県東信地区吹奏楽祭～後半～
25日	(木)	平成31年度入学式～和小学校～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「雷電まつり最後の花火大会」	6日	(月)	平成31年度入学式～田中小学校～ 月刊とうみキッズ4月号(10時、16時、22時)
26日	(金)	平成31年度入学式～北御牧小学校～ TCTアーカイブ“平成を振り返る”(10時、16時、22時) 「スペシャルオリンピックス ～500万人トーチランin東御市～」	7日	(火)	平成31年度入学式～滋野小学校～
			8日	(水)	平成31年度入学式～祢津小学校～
			9日	(木)	平成31年度入学式～和小学校～
			10日	(金)	平成31年度入学式～北御牧小学校～
			11日	(土)	平成31年度入学式～東部中学校～
			12日	(日)	平成31年度入学式～北御牧中学校～
			13日	(月)	第15回東御市合唱祭＜前半No.1～8＞
			14日	(火)	第15回東御市合唱祭＜後半No.9～17＞
			15日	(水)	東御市あんしん未来創造フォーラム
			16日	(木)	湯の丸特設プール市民説明会
			17日	(金)	第69回和地区子供相撲大会
			18日	(土)	大正琴鈴木会第39回定期演奏会～前半～
			19日	(日)	大正琴鈴木会第39回定期演奏会～後半～

※番組の内容は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。最新の番組表は市ホームページからご覧いただけます。

◆Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日更新 【放送時間 6時～ 12時～ 18時～】

東御市内の話題や保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えます。

◆ずくさち体操 ～90歳まで自分の足で～ 【放送時間 5時15分～ 8時30分～ 14時30分～】

☎とうみケーブルテレビ ☎67-2981 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

行政情報ラジオ番組 はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

◆ラジオ市報とうみ 毎日 午前7時40分～ 午後0時40分～ 午後6時40分～

◆告別式のお知らせ 毎日 午後6時50分～

◆子育て応援団 毎週火・木曜日 午後1時5分～午後1時20分

◆地域おこし協力隊活動中 毎週月曜日 午前9時30分～午前10時

◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月第4火曜日 午前11時～正午

◆市民情報広場 毎週月～木曜日 午前8時35分～午前8時50分

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ
「FM++」



都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内 容	出演	放送日	内 容	出演
4/22～25	ふれあいウォーク	文化・スポーツ振興課	5/6～9	生涯学習出前講座	生涯学習課
	東御市文書館の活動内容	教育課		しんたい20周年記念事業	身体教育医学研究所
4/29～5/2	犬猫繁殖制限事業	生活環境課	5/13～16	保健ごよみ	健康保健課
	子どもフェスティバル	教育課			

☎エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

大型連休中の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

業務内容および問い合わせ先	4月				5月						
	27 ①	28 ②	29 ③	30 ④	1 ⑤	2 ⑥	3 ⑦	4 ⑧	5 ⑨	6 ⑩	7 ⑪
戸籍・住民票関係 （住民票・印鑑証明書は、マイナンバーカードに より、コンビニで取得できます。） 市民課 市民係 ☎62-1111	＊死亡届・斎場利用申請：休日も受け付けます。 宿直へ届け出の来庁日時を電話予約のうえ、お 越してください。 ＊出生届・婚姻届等：宿直（庁舎西口）で受け付 けます。ただし、届出内容により、後日改めて お越しいただく場合があります。 （連休前に届出書類の事前審査を受けることを お勧めします。）										○
し尿汲み取り 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	○
東部クリーンセンター（上田地域広域連合） ☎63-6814	東部地区のごみの収集および日曜受け入れは、東御市民カレンダーのとおり行います。										○
川西清掃センター（川西保健衛生施設組合） ☎0267-53-5679	北御牧地区のごみの収集は、東御市民カレンダーのとおり行います。										○
公民館（中央、滋野、祢津、和、北御牧）、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東部人権啓発センター ☎64-5902	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東御市立図書館 ☎64-5886	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×
東御市体育施設 体育協会 ☎62-2200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東御市文化会館、丸山晚霞記念館 ☎62-3700	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
梅野記念絵画館、ふれあい館 ☎61-6161	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
東部子育て支援センター ☎64-5814	○	×	×	○	×	○	×	×	×	×	○
北御牧子育て支援センター ☎67-3676	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
高齢者センター（お風呂を含む） 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-5536	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
とうみレッツ号 ☎63-1717 ※5月7日（火）の予約は4月26日（金）、 27日（土）に受け付けます。	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○

●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.346 平成31年4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 ●☎…電話 ●FAX ●Eメール ●HP…市ホームページ
●参加費、申し込み等は、必要な場合のみ記載しています。 ●問い合わせ先の市外局番（0268）は省略しています。



第47回夜乃会
平成最後の信州ツアー
「落語とギター」

吉川忠英

4月26日(金)
18:15開場 19:00開演
ワンドリンク付 1,000円
今回のワイナリー：ヴィラデスト

サンテラス・ジャズ・フェスティバル

目指せ!
ジャズの街とうみ

SUNTERRACE JAZZ FESTIVAL

前売1,500円/当日2,000円 全席自由 下記プレイガイドにて、好評発売中 **5月19日(日) 12:00開場 13:00開演**

・TNSジャズオーケストラ+堀内実智代 ・The Flood + 汐入規予 ・永武幹子ピアノトリオ ・BREEZE ・BLU SWING

チケット・プレイガイド 東御市文化会館窓口、ながこしカメラ、ヒオキ楽器佐久平店、平安堂上田店、グリーンブックス・タカギ、花岡田中本店

【重要なお知らせ】 4月から、毎週月曜日は休館となります(祝日の場合、翌火曜)。10連休の4/27～5/6は休まず開館いたします。

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)



「春の村」
明治30年前後

常設
展示

心が穏やかになる絵…

水彩画 淡く美しい明治のみづゑ 丸山晚霞が描いた、わたしたちの心の原風景

開催中 ～7月15日(月・祝)

- ★丸山晚霞オリジナルグッズが充実しました!
- ★「美しき明治のみづゑ展」の図録が入荷しました。1,500円
- ★10連休の4/27～5/6は休まず開館いたします(5/7は休館)

丸山晚霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



(山脈)

生誕110周年記念 浪漫の調べ

菅野圭介展

開催中 ～6月23日(日)

5月12日(日)
菅野邦彦ジャズコンサート

同時
開催

東御発! 全国放映された展覧会 ・無料送迎バス 田中駅発10:50/絵画館発15:00 毎月第3日曜運行

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
5月5日	酒井医院	☎64-3170
5月12日	東御市民病院	☎62-0050
5月19日	せき内科クリニック	☎64-7171
5月26日	ささき医院	☎64-3711
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	



市ホームページ

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882