

湯の丸高原 つつじ祭り

6月7日(金)～30日(日)

TOMI
すくすくポイント
対象事業

◆つつじ祭りイベント

- 日時 6月23日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 湯の丸スキー場 第一ゲレンデー帯 (無料駐車場あり)
- 内容 お楽しみ抽選会、特産品等の販売、コーヒー・ポップコーンのサービス、
野外特設ステージでの演奏等



夏山リフト

- ◆運行期間 6月8日(土)～7月7日(日)
7月13日(土)～15日(月・祝)
8月10日(土)～18日(日)
- ◆運行時間 午前8時30分～午後5時
(天候により運休する場合があります)
- ◆運行リフト 第一ペアリフト
- ◆リフト料金
大人(中学生以上) 片道500円 往復800円
子ども(小学生以下) 片道300円 往復500円
3歳未満 無料
団体割引 15名以上20%OFF

池の平駐車場のご案内

- ◆有料期間 5月11日(土)～10月31日(木)
(ただし、5月の月～金曜日は無料)
- ◆駐車料金 普通車(軽含む) 500円
中型車 2,000円
大型車 3,000円
自動二輪 100円

池の平の自然保護、トイレの維持管理のため、池の平駐車場を有料化しています。駐車料金には、森林・施設の整備、環境美化などに使われる協力金が含まれています。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

☎(一社) 信州とうみ観光協会 ☎62-7701 (商工観光課 観光係)

目次

- 2P……お知らせ
- 4P……催し・募集
- 5P……講座・教室
- 8P……ホワイトボード
- 9P……とうみチャンネル番組案内、行政情報ラジオ番組案内
- 10P……子育てインフォメーション、図書館だより
- 11P……保健・福祉等案内、6月の相談コーナー
- 12P……文化会館・美術館のイベント情報、休日・夜間の救急医療案内

お知らせ

6月は東御市まちをきれいに
する月間

◆実施期間

5月30日(木)【ゴミゼロの日】

6月30日(日)の1カ月間

◆運動重点

*市民全員が監視者となり、不法投棄の無いきれいなまちを目指しましょう。

*特定外来植物(アレチウリなど)

の駆除を積極的に実施しましょう。

◆市民の皆さまに取り組んでいただく事項

*地域の清掃活動、美化活動に積極的に参加する。

*所有地の空き家や空き地を整理・整頓する。

*ペットの飼い方を確認し、周囲に悪影響を及ぼさないようにする。

◆事業者の皆さまに取り組んでいただく事項

*自社敷地内および周辺の定期的な清掃を実施する。

*地域の清掃や花の植栽などに参加し、地域の環境美化に協力する。

☎生活環境課 環境対策係

☎64-5896

生ごみリサイクルシステムづく り堆肥配布のお知らせ

◆配布日時 6月19日(水)

午前10時～午後4時

◆予約受付期間

5月29日(水)～6月3日(月)

午前8時30分～午後5時15分

※先着順。配布予定数に達し次第受付を終了します。

◆申込方法 電話または東部クリーンセンター窓口にて、①氏名、②お住まいの区、③連絡先、④希望数量をお申し出ください。

◆配布総数量 約4トン

(一人5袋まで)

◆配布場所 東部クリーンセンターまたは生ごみリサイクル施設「エココクリンとうみ」

◆その他 堆肥は無料です。

今回の配布は、袋詰め(15kg)のみとさせていただきます。

☎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)

☎63-6814



6月1日～7日は水道週間です

今年の水道週間のスローガン

「いつもの水 いつもの水に 日々感謝」

6月1日から7日までの1週間にわたり、全国で第61回水道週間が実施されます。

水道週間は、国民の水道に対する関心を高め、水道事業のさらなる発展に資することを目的に、国や県、市町村の水道事業体によつて毎年実施しているもので、全国で様々な広報活動を行っています。

この機会に、私たちの生活に欠かすことのできない「水道水」の大切さについて考えてみませんか。

☎上下水道課 水道係

☎64-5884

別府処理場が公共下水道へ 接続しました

4月1日に滋野北(旧別府)処理区供用開始式が行われ、別府処理場が公共下水道へ接続されました。これに伴い、別府処理場は処理場としての機能はなくなりませんが、今後は防災備蓄庫等として活用していく予定です。

☎上下水道課 下水道係

☎64-5874

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

世界保健機関(WHO)は5月31日を世界禁煙デーに定めています。厚生労働省でも、世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間として定めています。

今年の禁煙週間のテーマは、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」たばこの煙から子ども達をまもろうです。

この期間に禁煙に取り組んでみませんか。

◆受動喫煙の害

たばこから立ち上がる副流煙には、喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも有害物質が多く含まれています。

*タール(発ガン性物質が多く含まれる)は3.4倍

*ニコチン(血液を縮めるため血液の流れが悪くなる)は2.8倍

*一酸化炭素(赤血球に結びつき、酸素の運搬を妨げる)は4.7倍

☎健康保健課 健康増進係

☎64-8883



6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、市では8名の委員が次の活動をしています。

*人権相談を受けて、問題解決のお手伝い

*関係機関と連携して、人権侵害による被害者の救済への協力

*人権について、関心をもってもらうための啓発活動

人権擁護委員法が施行された6月1日は人権擁護委員の日です。この機会に人権擁護委員の活動を伝えるとともに人権尊重の大切さを呼びかける活動をします。

◆田中駅前街頭啓発活動

日時 5月31日(金)

午前7時〜午前7時40分

場所 市なの鉄道 田中駅前

内容 人権擁護の声かけ活動をし、啓発物品を配布します。

◆全国一斉特設人権相談所(心配ごと相談)

人権擁護委員の日にあわせて開設する人権相談所では、人権擁護委員が丁寧に相談に応じます。お気軽にお越しください。

日時 5月31日(金)

午前の部 午前9時〜正午

(受付時間は午前11時まで)

午後の部 午後1時〜午後4時

(受付時間は午後3時まで)

場所 東部人権啓発センター

相談内容 結婚、離婚、隣人、親子

兄弟、夫婦の関係や差別など人権に関すること

その他 相談は無料で、秘密は厳守されます。予約不要。直接会場へお越しください。

☎人権同和政策課

人権同和政策係

☎64-5902

犬や猫を正しく飼いましょう

【犬の飼い方】

◆生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を

生後91日以上の全ての飼い犬が対象です。

犬の所有者や住所が変わったとき死亡したときは市へ届け出をしてください。

◆首輪には犬の鑑札、狂犬病予防注射済票をつけましょう。

鑑札、注射済票は、「飼い犬につけておかなければならない」と法律で規定されています。迷い犬が保護された際、登録番号から飼い主を特定することができます。

◆ふんの苦情が増えています

散歩の際にはビニール袋等を持参し、飼い主が責任をもってふんを持ち帰りましょう。

◆放し飼いはやめましょう

すべての人が犬を好きかわけではありません。飼い主が大丈夫と思っ

ていても、他人に恐怖や危害を与えたり、犬が交通事故にあう恐れがあります。

飼い犬が人を咬んでしまったら、飼い主は上田保健福祉事務所へ届け出る義務があります。

◆犬が逃げ出さないように

犬は大きな音が苦手です。雷等の音に驚いて逃げ出さないよう、鎖や綱等に劣化がないか確認しましょう。

◆犬が行方不明になったら

すぐに上田保健福祉事務所、交番市役所へ連絡をしましょう。上田保健福祉事務所ではホームページに、保護した犬の写真を掲載しています。

◆ムダ吠えをしないよう配慮を

犬が運動不足になったりストレスをためないよう、適度に散歩をしましょう。



【猫の飼い方】

◆屋内での飼育に努めましょう

県の「動物の愛護及び管理に関する条例」により、猫は屋内飼育に努めなければなりません。

猫を外出自由にして飼うことは、他人の敷地をふん尿で汚すなど、近隣とのトラブルの原因となるだけでなく、猫が交通事故にあう恐れがあります。やむを得ず外で飼う場合は、不妊去勢手術をし、名札をつけて飼い主がわかるようにしましょう。

◆野良猫への無責任なえさやりはやめましょう

野良猫にえさを与えて猫が集まると、子猫が生まれ、数が増えすぎると適切な世話ができず、猫自身を苦しめます。また、近隣とのトラブルの原因となる可能性もあります。

野良猫にえさを与えることは、その猫を飼っているとみなされます。

☎生活環境課 生活安全係
上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係

☎64-5896
☎25-7153



催し

東御市青少年育成市民会議研修会

- ◆日時 6月5日(水)
午後7時15分〜午後8時45分予定
- ◆場所 東御市中央公民館3階 講堂
- ◆演題 「栄華から一転！薬物依存からの脱出」
- ◆講師 NHK「おかあさんといっしょ」9代目歌のお兄さん
杉田 あきひろ氏

- ◆対象 どなたでも聴講できます。
- ◆教育課 青少年教育係
☎64-5906

新企画 大人のための絵本読みかせ

- ◆日時 6月21日(金)
午前10時30分〜午前11時30分
- ◆場所 東御市立図書館3階
くろみの部屋
- ◆内容 芸術性や文学性に優れた絵本を紹介します。大人の方こそ絵本を楽しみましょう。
- ◆対象 図書館を利用される大人の方
- ◆読み手 市民有志、図書館司書
- ◆東御市立図書館
☎64-5886



募集

2019雷電まつり

- ◆開催日 8月3日(土)
- ◆場所 田中商店街
- ◆踊り時間 午後6時〜午後8時15分

【踊り講習会参加者募集】

- ◆どなたでも参加できます。室内用の運動靴や飲み物を各自持参してください。
- ◆日時 7月4日(木)、10日(水)、18日(木)、24日(水)
- ◆いずれも午後7時30分〜午後9時
- ◆場所 ふれあい体育館(4日、18日) 第一体育館(10日、24日)

【踊りスタッフ募集】

- ◆夜のステージや飛び入り連でのパフォーマンス、踊り講習会では市民の皆さまのお手本として一緒に踊りませんか。
- ◆踊りスタッフの方向けに事前練習を行なっていますので、講習前にぜひご参加ください。
- ◆日時 6月13日(木)、18日(火)、27日(木)
- ◆いずれも午後7時30分〜午後9時
- ◆場所 文化会館リハーサル室
- ◆定員 各日20名(要予約)

【運営ボランティアスタッフ募集】

イベントの企画や踊りの普及、当日までの準備会議、当日の運営と一緒にお手伝いして下さるスタッフを募集します。一緒に夏祭りを盛り上げましょう。

- ◆申込・問い合わせ先 雷電まつり実行委員会事務局 (商工観光課 商工労政係)
☎64-5895



令和元年度成人式実行委員募集

- ◆対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの方
- ◆内容 成人式当日までに3回程度の実行委員会への出席、成人式の準備や式典の運営、祝賀会の企画など。成人式は8月15日(木)にラ・ヴェリテで行います。
- ◆申込期限 6月28日(金)
- ◆その他 就職・就学などで市内に住所がない方で、成人式に出席したい方もあわせて左記へご連絡をお願いします。

- ◆申込・問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

東御市短詩型文学祭の作品募集

◆募集部門

短歌2首・俳句3句・川柳3句・現代詩1編
いずれも未発表の作品に限ります。

◆応募期限

6月28日(金) 必着、午後5時厳守
締切後の作品の受け付けはできません。

◆投稿料

1部門につき1000円
(児童・生徒が一般の部に応募する場合は500円)

◆応募方法

*作品は、専用の投稿用紙に書いてください。(現代詩部門は400字詰原稿3枚以内)

*専用の投稿用紙は、中央公民館、各地区公民館、市立図書館、道の駅雷電くるみの里、観光情報ステーション(田中駅)または市ホームページから入手してください。

*住所、氏名、電話番号を明記し、投稿料を添えて左記へ応募してください。(郵送で応募する場合は郵便小為替を同封)

◆文学祭

日時 11月2日(土) 午後1時〜
場所 中央公民館

- ◆応募・問い合わせ先 東御市短詩型文学祭実行委員会事務局(生涯学習課 社会教育・公民館係)
☎64-5885
〒389-0517 東御市東288-4

市民登山参加者募集
ぬめかし
糖地〜高峰山〜車坂峠

- ◆日時 6月30日(日)
午前7時15分集合
※雨天の場合は中止
- ◆集合場所 東御中央公園
武道館前駐車場
- ◆日程 8時バス乗車、出発↓8時30分糠地↓9時登山開始↓10時高峰温泉↓正午高峰山(昼食)↓午後1時下山開始↓午後2時車坂峠↓午後2時30分バス乗車↓午後3時30分武道館到着、解散
- ◆対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ◆定員 50名(先着順)
- ◆持ち物 昼食、水筒、雨具(上下別物)、タオル、帽子、着替え、防寒着、コンパス
- ※地図は当日配布します。
- ◆服装 登山に適した服装、靴、手袋
- ◆申し込み
受付期間 6月3日(月)〜14日(金)
午前9時〜午後5時
※土日を除く
- ◆必要事項 氏名、年齢、住所、電話番号
- ◆申込・圖(特非) 東御市体育協会
(第一体育館内) ☎62-2200
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)



市民プール
正・副管理者、監視員募集

- ◆募集内容 正・副管理者、監視員(高校生以上)
- ◆募集人数 若干名
- ◆勤務期間 6月24日(月)〜9月4日(水)
午前8時30分〜午後5時30分
- ◆提出書類 履歴書(市販用紙可) 提出は持参・郵送可
- ◆申込期限 5月29日(水)
- ◆選考方法 面接を行い採用を決定します。
- ◆その他 勤務シフトを組む際の参考にします。履歴書に勤務可能な日を記載してください。賃金等は、左記へお問い合わせください。
- ◆申込・圖(特非) 東御市体育協会
(第一体育館内) ☎62-2200
(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

東御市結婚活動支援実行委員募集

- ◆対象 東御市の若者の結婚支援に興味のある方
- ◆内容 実行委員会(年4回)への参加、出会いのイベントへの協力・啓発など
- ◆定員 若干名
- ◆応募締切 5月31日(金)
- ◆応募・圖/子育て支援課 子育て支援係
☎64-5814

講座・教室

インターバル速歩教室

- ◆日時 6月5日(水)
午前10時〜午前11時
- ◆集合場所 総合福祉センター3階 講堂
- ◆内容 下肢筋力の向上、生活習慣病予防に効果的といわれているインターバル速歩を学びます。
- ◆講師 (公財) 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、ずくだすカード(お持ちの方)
- ◆参加費 1000円(保険代)
- ◆健康保健課 健康増進係
☎64-8883



ゲートキーパーになるための向き合いスクール(全3回)

- ◆日程
 - ①6月10日(月) 大切な命 ー命の価値をもう一度考えるー
 - ②6月17日(月) 支える命 ー自殺の心と向き合うー
 - ③6月24日(月) あなともゲートキーパー ー大切な人の悩みに気づく・支えるー
- ◆時間 午後6時30分〜午後8時



- ◆場所 総合福祉センター2階 保健センター内 いきいきルーム
- ◆対象 どなたでも参加できます。(原則全ての回にご参加ください。)
- ◆講師 佐久大学看護学部准教授 朴相俊氏
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆その他 託児をご希望の方は6月3日(月)までに左記へご相談ください。東御こころの向き合いネット (<http://www.mukai.net>) もご覧ください。
- ◆申込・圖/健康保健課 保健係
☎64-8882 ☎64-8880

湯の丸高原ウォーキング教室

- ◆日時 6月12日(水)
午後1時30分〜午後3時30分
- ◆集合場所 湯の丸高原第1駐車場
- ◆コース トレイルランニングコース
- ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、雨具、ずくだすカード(お持ちの方)
- ◆参加費 一人1000円(保険料)
- ◆送迎バス ご利用希望の方は左記へお申し込みください。(先着順)
- 午後1時バス出発(武道館前駐車場集合)、午後4時バス帰着
- ※小雨決行、天候により中止の場合あり。
- ◆申込・圖/健康保健課 健康増進係
☎64-8883



**上田地域定住自立圏
住民向け発達講演会**

◆日時 6月30日(日)

午後1時30分～午後3時30分
受付 午後1時～

◆場所 上田市真田中央公民館

◆対象 上田市、東御市、長和町、青木村に在住の方

◆演題 「もつと素敵な親子になるために大切な時間をスマホに奪われていませんか？」

◆講師 吉村小児科院長 小児科医
内海 裕美氏

◆託児 未就学児対象 定員10名
5月23日(木)以降に事務局へお申し込みください。(事務局：上田市発達相談センター ☎24-7801)

☎/子育て支援課 子育て支援係
☎64-5814

**福祉教育おてっだい隊
養成セミナー(全3回)**

◆日時

① 6月6日(木) 高齢者疑似体験

② 6月13日(木) 車イス体験

③ 6月20日(木) 手話体験

いずれも午後1時30分～午後3時30分 ※1回のみ参加可。

◆場所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム2

◆定員 各回15名
◆持ち物 筆記用具
◆申込期限 6月3日(月)

◆その他 受講者は、市内の小・中学校で行う福祉体験学習(出前講座)等でボランティアとしてご協力いただきます。

☎/社会福祉協議会

☎62-4455

市民大学講座

【第2回講座】

◆日時 6月22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2階 講義室

◆演題 「あなたの知らない長野方言」

◆講師 上田女子短期大学教授
大橋 敦夫氏

【第3回講座 現地研修】

◆日時 7月6日(土)

午後1時～午後4時
◆内容 和地域めぐり
～和記念館・児玉邸・春原家住宅～

◆講師 市文化財係長
堀田 雄二氏(学芸員)

◆定員 20名(先着順)

☎/生涯学習課
社会教育・公民館係

☎64-5885

**北御牧公民館講座
八重原用水見学**

◆日時 6月15日(土) 小雨決行

集合 午前8時45分
(北御牧庁舎前駐車場)
出発 午前9時

◆内容 蓼科山の源泉から下八重原「黒澤嘉兵衛屋敷跡」まで用水に沿って学びます。

◆行程 蓼科山大滝源泉↓牛首小屋跡↓荒井戸頭首工↓田楽池↓明神池・黒澤嘉兵衛屋敷跡
※一部を除き市のマイクロバスで移動します。

◆講師 八重原土地改良区理事長
岩下 伍郎氏

◆定員 13名(先着順)

◆持ち物 昼食、飲み物

◆服装 動きやすい服装、トレッキングシューズまたは運動靴

◆申込期限 6月13日(木)

☎/北御牧公民館

☎67-1010



狩猟免許 初心者講習会・試験

◆日時 講習会 6月15日(土)

午前8時30分～午後4時
試験 6月22日(土)

午前8時30分～午後4時
◆場所 上小森林センター
(上田市富士山2464-226)

◆受付期間 5月20日(月)～31日(金)
(当日消印有効)

◆受付場所 上田地域振興局 林務課
(上田市材木町1丁目2-6)

◆受験費用 1万円程度

内訳：受験手数料5200円(既に免許を所持しており、さらに他の免許を受験する方は3900円)、狩猟読本等テキスト代3240円程度

医師の診断書取得費用等

◆費用補助 狩猟免許取得費用の補助制度があります。(ただし、狩猟免許取得後、市内全般の有害鳥獣捕獲に従事していただくことが条件です。)

◆その他 申請用紙は左記または県ホームページから入手できます。

◆その他 今回の試験はわな猟免許のみとなります。

☎/農林課 耕地林務係

☎64-5898



いきいき子ども講座受講生募集

- ◆開講期間 6月～令和2年2月 各講座 月1～2回開講
※開催曜日は学校行事などによって変更になる場合があります。
- ◆場 所 中央公民館 各学習室
- ◆受講料 2,000円（後日納付書で納付、教材費等は含みません。）
- ◆申込期間 5月20日（月）～6月7日（金）
- ◆申し込み 電話でお申し込みください。（先着順）
※5名に満たない講座は開講しません。

◆開講式および第1回講座

日 時 6月15日（土）
午前9時30分～

場 所 中央公民館2階 講義室
※開講式終了後に、第1回目の講座を行います。

講座名 ぼくもわたしも生活博士！
内 容 おうちで役立つ、生活の知恵を学びましょう。
対 象 小学1年生～6年生
開催曜日 月1回（第2土曜日）
時 間 午前9時30分～午前11時30分
講 師 森 まり子氏
定 員 15名

講座名 初めての将棋
内 容 将棋の初歩を学び、友だち同士で対局を楽しみましょう。
対 象 小学3年生～6年生
開催曜日 月2回（第1・3土曜日）
時 間 午前9時30分～午前11時30分
講 師 小山 泰治氏
定 員 12名

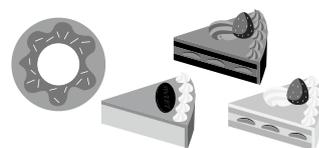
講座名 茶道こども教室
内 容 茶道を体験して、日本の伝統文化に触れてみましょう。
対 象 小学1年生～6年生
開催曜日 月2回（第2・4土曜日）
時 間 午前9時30分～午前11時30分
講 師 小林 宗文氏、村松 敦子氏
定 員 10名
教材費等 年間1,500円程度（お菓子代含む）

講座名 毛筆習字をやってみよう！
内 容 毛筆の練習をして、かっこ良い文字を書いてみましょう。
対 象 小学1年生～中学3年生
開催曜日 月2回（第1・3土曜日）
時 間 午前9時30分～午前11時30分
講 師 菊原 恵美子氏、栗原 陽子氏
土屋 桃江氏、山崎 澄恵氏
定 員 40名



講座名 季節のお花を生けよう
内 容 季節のお花を生けたり、アレンジしたりして、おうちに飾りましょう。
対 象 小学1年生～6年生
開催曜日 月1回（第1土曜日）
時 間 午前9時30分～午前11時30分
講 師 宮嶋 千春氏
定 員 15名
材 料 費 毎回500円程度

講座名 こどもの料理
内 容 おやつや簡単な料理を自分で作ってみましょう。
対 象 小学3年生～6年生
開催曜日 月1回（第4土曜日）
時 間 午前9時30分～正午
講 師 竹村 洋子氏、白田 朝子氏
定 員 20名
材 料 費 毎回250円程度



申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

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

庭木の手入れ講習 受講者募集

- 日時／6月21日（金）、24日（月）、25日（火）
午前10時～午後3時
- 場所／上田創造館
- 内容／庭木の手入れの基礎的な知識と技術を習得し、シルバー就業に繋げるための講習です。
- 対象／60歳以上で、上田シルバー人材センターに入室希望の方（定員15名）
- 申込締切／6月7日（金）
- 申込・問／上田地域シルバー人材センター
☎23-6002

県営住宅入居者募集

- 住宅見学会日時／5月30日（木）
時間は住宅の場所により異なります。
詳細は5月20日（月）以降に公表します。
- 受付期間／6月3日（月）～7日（金）
午前8時30分～午後5時15分
- 受付場所／上田合同庁舎南棟内 長野県住宅供給公社
上田管理センター（上田市材木町1-2-6）
- 抽選会／日時 6月14日（金）午後1時30分から
場所 上田合同庁舎南棟内2階 会議室
- その他／詳細は5月20日（月）以降に下記へお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
- 問／長野県住宅供給公社 上田管理センター
☎29-7010 ☎29-7013
HP <http://www.nagano-jkk.jp/>

東御おはなしの会 マルーシカ 大人のためのおはなし会

- 日時／6月9日（日）午後1時30分～午後3時
- 場所／東御市立図書館2階 研修室1
- 内容／昔話等の語りの会です。
- 対象／中学生以上 大人向けのプログラムです。
- 定員／40名
- 申し込み／マルーシカ会員または下記へお申し込みください。
- ※次回は11月24日（日）に開催予定です。
- 申込・問／東御おはなしの会 マルーシカ（土屋）
☎・☎63-2558

消費税軽減税率等説明会

本年10月から消費税率引上げと同時に軽減税率制度の実施が予定されています。この軽減税率制度は、全ての事業者の方に関係があるだけでなく、対応には事前の準備に相当な時間を要するところがあることから、事業者の方を対象に説明会を開催します。

開催日	時間	場所
6月13日 （木）	【個人事業者】 午前10時30分～正午 【法人】 午後1時30分～午後2時30分	上田市丸子文化会館 小ホール 上田市上丸子1488
6月18日 （火）	【個人事業者】 午前10時30分～正午 【法人】 午後1時30分～午後2時30分	東御市中央公民館 2階講義室 東御市県288-4
6月20日 （木）	【個人事業者】 午前10時30分～正午 【法人】 午後1時30分～午後2時30分	上小建設会館 大ホール 上田市材木町1-2-31

- ※どちらの会場でも受講できますが、会場のスペースの都合上、当日、会場の先着順とさせていただきます。
- ※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。
- ※駐車場が狭いため、自家用車の利用はご遠慮ください。
- 問／上田税務署 ☎22-1234

草刈り、代行します

1坪 **¥100**~150（税込）
 +基本料金 ¥6,500



株式会社 唐沢農機サービス 農業事業部
 担当：井上

☎0268-62-5262 9:00～17:00
 〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 (土日・祝除く)

とうみチャンネル番組案内 5月16日(木)～6月18日(火)【放送時間 9時～ 15時～ 21時～】

5月16日	(木)	湯の丸高原スポーツ交流施設 市民説明会	再	2日	(日)	第12回道の駅雷電まつり 近隣の太鼓衆による太鼓共演の部	
17日	(金)	学校だより5月号(柗津小はじめての給食、北御牧小なかよし給食、交通少年団入団式ほか)		3日	(月)	第12回道の駅雷電まつり 歌とおどりの部	
18日	(土)	第69回和地区子供相撲大会		4日	(火)	しんたい20周年記念事業 筋肉研究の第一人者とトップアスリートによるみんなのための「筋肉」の話	再
19日	(日)	大正琴鈴木会第39回定期発表会		5日	(水)	くらしの会講演会「東御市のワインを中心とした6次化の取り組み」講師：小西超氏	再
20日	(月)	東御市消防団任命式	再	6日	(木)	月刊とうみチャンネル5月号～前半～	
21日	(火)	第10回長野県東信地区吹奏楽祭～前半～	再	7日	(金)	月刊とうみチャンネル5月号～後半～	
22日	(水)	第10回長野県東信地区吹奏楽祭～後半～	再	8日	(土)	月刊とうみキッズ5月号	
23日	(木)	どんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所	再	9日	(日)	第15回ひだまり杯ドッジボール大会	
24日	(金)	しんたい20周年記念事業 筋肉研究の第一人者とトップアスリートによるみんなのための「筋肉」の話		10日	(月)	柗津東町歌舞伎公演 三番叟・「白浪五人男」子ども歌舞伎	再
25日	(土)	柗津東町歌舞伎公演 三番叟・「白浪五人男」子ども歌舞伎		11日	(火)	柗津東町歌舞伎公演 「奥州安達原三段目」柗津東町歌舞伎保存会	再
26日	(日)	柗津東町歌舞伎公演 「奥州安達原三段目」柗津東町歌舞伎保存会		12日	(水)	東御市議会6月定例会開会	
27日	(月)	くらしの会講演会「東御市のワインを中心とした6次化の取り組み」講師：小西超氏		13日	(木)	<生中継9：00～> 東御市議会6月定例会一般質問	
28日	(火)	月刊とうみキッズ4月号 (北御牧保育園、和保育園)	再	14日	(金)	<生中継9：00～> 東御市議会6月定例会一般質問	
29日	(水)	学校だより5月号(柗津小はじめての給食、北御牧小なかよし給食、交通少年団入団式ほか)	再	15日	(土)	第1回市民大学講座「相撲よもやま話」 講師：伊藤勝治氏	
30日	(木)	第69回和地区子供相撲大会	再	16日	(日)	第12回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会の部「雷電場所」	再
31日	(金)	大正琴鈴木会第39回定期発表会	再	17日	(月)	第12回道の駅雷電まつり 近隣の太鼓衆による太鼓共演の部	再
6月1日	(土)	第12回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会の部「雷電場所」		18日	(火)	第12回道の駅雷電まつり 歌とおどりの部	再

※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もご覧いただけます。

◆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します。

◆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案内 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
5/20～23	チャレンジデー①	文化・スポーツ振興課	6/3～6	しんたい20周年記念事業	身体教育医学研究所
	柗津地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室		映画のつどい	人権同和政策課
5/27～30	チャレンジデー②	文化・スポーツ振興課	6/10～13	保健ごよみ	健康保健課
	生活環境課から	生活環境課			

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

6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/ で配信



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
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

ママ～ずのリズムあそび	4日(火)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会(篠原君江助産師)	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
こうえんひろば(東御中央公園)	14日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	17日(月)	午前10時30分～午前11時15分
歯のおはなし	21日(金)	午前10時～午前11時15分
すくすく相談(芹澤文子心理士) テーマ「レッツ!トイレトレーニング」	25日(火)	午前11時～午前11時15分
6月生まれの誕生会	27日(木)	午前9時30分～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	27日(木)	午前10時～正午
子育て応援相談	28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・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ふれあいひろば	5日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	12日(水)	
0歳児のママひろば①歯科講話	19日(水)	
おもちゃドクター	27日(木)	
0歳児のママひろば②交流会	28日(金)	

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	3日(月)	内容 音楽・リズムあそび 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	7日(金)	
祢津公民館	13日(木)	
和コミュニティーセンター	18日(火)	
北御牧子育て支援センター	20日(木)	

☎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

市内保育園・幼稚園の園開放

市立 保育園	田中保育園	☎62-1602	12日(水) 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
	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	24日(月) 午前9時30分～午前11時 砂をはじめて触るお子さま 「立ち砂場」体験 持ち物 帽子、水筒
	くるみ幼稚園	☎75-6113	4日(火) 午前11時～正午 リズムバリエーション 楽器で楽しもう 18日(火) 午前11時～正午 年長なんでもデパート お買い物しよう 持ち物 袋

☎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

- お気に入りの花で作る小さなフラワーアレンジBOOK
マミ 山本：監修
- クルマのメカニズム大全 青山 元男：著
- レフトハンド・ブラザーフード 知念 実希人：著
- 生きる力を育む「朝の読書」 岩岡 千景：著
- 今日から使える行動経済学 山根 承子：他著
- アマゾンの倉庫で絶望し、Uberの車で発狂した
ジェームズ・ブラッドワース：著
- 私がオバさんになったよ ジェーン・スー：他著
- 寝たままできる骨ストレッチ 松村 卓：著
- グランマ小児科医の育児百科 相澤 扶美子：著
- ウルトラ図解関節リウマチ 宮坂 信之：監修
- 生還 小林 信彦：著
- ワインの新スタンダード 石田 博：著

◆ 児童書

- 暗闇の妖怪デザイナー 斉藤 洋：作
- サムとぶらぶら アリソン・アトリー：作
- てんしき 川端 誠：作
- もったいないばあさんかわをゆく 真珠 まりこ：作
- こわす ブライアン・ラブロック：絵
- シビルとパット ともだちになろう
エミリー・グラヴェット：作
- 妖精のカレーパン 斉藤 栄美：作
- カイとティムよるのぼうけん 石井 睦美：作
- 長浜高校水族館部！ 令文 ヒロ子：作
- 事件の現場は消防署！
ドリー・ヒルスタッド・バトラー：作
- 39階だてのツリーハウス アンディ・グリフィス：作
- ぺったんこぶつくらこ 矢野 アケミ：作

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 6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 『あしたはれるかな?』

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 6月15日(土) 午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

テーマ 『かたつむりさん、みつけ!!』

内容 紙芝居・大型絵本・工作など

休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 5月31日(金)、6月28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)

☎東御市立図書館 ☎64-5886

6月の地域包括支援センター案内

☎／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

らくらく教室 頭と体を無理なく刺激する介護予防教室		
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、24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（第1・3木曜日）		
武道館（柔道場）	午後2時～午後3時	6日、20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	11日、25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	6日、13日、 20日、27日

保健案内

2019 6月 保健案内

☎／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	6月26日（水）	平成31年2月生
10か月児健診	6月19日（水）	平成30年8月生
1歳6か月児健診	6月25日（火）	平成29年12月生
2歳児歯科健診	※7月9日（火）	平成29年4・5月生
3歳児健診	6月18日（火）	平成28年4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歳児歯科健診は2カ月に1回奇数月に開催します。		
ごっくん離乳食教室	6月20日（木）	対象：平成31年1月生
もぐもぐ離乳食教室	6月21日（金）	対象：平成30年11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

☎／福祉課 福祉援護係 ☎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）	6月10日（月）	午後1時30分～午後4時30分



6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	6月6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（認知症に関する情報交換）	6月20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
人権擁護委員による心配ごと相談	6月7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・登記・行政・人権・消費生活など）	6月21日（金）	午前9時～午前11時 （受付 午前10時30分まで）	東御市商工会	法律相談のみ 予約制	人権同和政策係 ☎64-5902
ミニジョブカフェ（若者の就労相談）	6月20日（木）	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制 3名まで	

●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.347 令和元年5月16日

●編集/東御市企画振興部企画振興課 ●印刷/㈱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。

★350種450株のバラと上質な音楽のハーモニーをお楽しみ下さい。

ばらフェア2019

5月24日(金)～6月9日(日)

会期中のイベント

- 各種バラ苗、グッズ販売 栽培方法についてもお答えします。
- ワークショップ 5/25(土)、6/1(土)、6/8(土) 10:30～12:00
バラの花を使った雑貨づくり。参加費500円、各日定員10名
- お楽しみコンサート 会期中の土曜、日曜は、生演奏を実施!
神原恵里子(土曜)、サンテラスバンド(日曜) 各日2回

サンテラスロビーコンサート ★オーディションにより選抜された18名の生徒による

第79回 小諸高校音楽科 **ウィーン研修旅行報告演奏会** 5月26日(日) 13:30開演 入場無料

第80回 マリンバデュオ **WOOD LAND** ピアノ&マリンバ:高橋 泰生 6月2日(日) 13:30開演 入場無料
マリンバ&スティールパン:田村優輝子

ピアノの ゆふべ #59 **森の生きものたち** ピアニスト 6月21日(金) 19:00開演 入場無料
平野友理

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) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

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! 絵葉書、複製画etc
- ★「美しき明治のみづゑ展」の図録が入荷しました。1,500円

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)

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)

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	医療機関名	電話番号	
6月2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・夜間緊急医案内サービス▶ ☎0570-088-199
6月9日		みまき温泉診療所	☎61-6002	
6月16日		春原整形外科クリニック	☎64-6200	
6月23日		東御記念セントラルクリニック	☎62-1231	
6月30日		ほしやま内科	☎62-3115	
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 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～翌朝8時		

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882