

まちづくり懇談会

まちづくり懇談会は、市民の皆さまの市政に対するご意見・ご要望をお聴きするとともに、市の主要課題について理解を深めていただき、市の活性化を図ることを目的に開催しています。

- ◆ 内容 第一部 ・ 市政についての説明
 ・ 区長会、小学校区単位の地域づくり組織からの意見・要望・提案に対する回答および意見交換

第二部 地区ごとの「懇談テーマ」に沿った意見交換

- ◆ 対象 どなたでも参加できます。

地区	開催日	時間	場所	懇談テーマ
田中	7月2日(火)	午後 2 時30分 ～ 午後 5 時30分	中央公民館	地域が取り組む子育て支援、高齢者が活躍できる環境づくりについて
北御牧	4日(木)		北御牧公民館	少子高齢化と担い手養成対策について
祢津	8日(月)		祢津公民館	せせらぎ公園のあり方、位置づけについて
和	10日(水)		和コミュニティーセンター	消防団組織の再編に伴う消防団員の確保、地域との連携について
滋野	12日(金)		滋野コミュニティーセンター	少子高齢化社会のなか高齢者が生きる術について しげの里づくりの会について



問／地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

目次

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 2P……お知らせ | 7P……とうみチャンネル番組案内、行政情報ラジオ番組案内 |
| 3P……催し | 8P……子育てインフォメーション、図書館だより |
| 4P……講座・教室 | 9P……保健・福祉等案内、相談コーナー |
| 6P……ホワイトボード | 10P……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 |

●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

覚せい剤、麻薬、危険ドラッグは「ダメ。ゼッタイ。」！

6月26日は国際麻薬乱用撲滅デー、6月20日～7月19日は薬物乱用を防止する「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。心身の健康と生活の安全を脅かす薬物の乱用を根絶しましょう。

・薬物は依存性が高く、自分の意思では止められない「依存症」に陥ります。

・依存症は病気です。専門的な治療と周囲の理解、手助けが必要です。一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

◆薬物依存、乱用防止の相談窓口

長野県精神保健福祉センター

☎026-227-1810

上田保健福祉事務所

☎25-7149

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

生活環境課 生活安全係

☎64-5896



固定資産（家屋）の調査

◆新增築調査

税務課職員が訪問して床面積や建物内部・外部の様態を確認し、固定資産税と都市計画税の基礎となる「評価額」を算出します。

対象 平成31年1月2日以降に新增築された家屋

◆現地照合調査

固定資産税の公平・公正な課税のため、課税台帳に登録されている事項と現地の状況を照らし合わせる調査を実施しています。

対象

①家屋が未調査で、課税台帳に登録されていない家屋

②既に取り壊されているが、課税台帳に登録されている家屋

※調査にあたる税務課職員は腕章・名札を着用し、固定資産評価補助員証を携帯しています。ご理解と協力をお願いします。

問／税務課 資産税係

☎64-5877



土砂災害に備えましょう

一瞬にして尊い命や大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

- ◆こんな時は要注意
- ・急に川の水が黒く濁った
- ・山鳴りがする
- ・裏山からパラパラと小石が落ちている

土砂災害は、降り続いた雨の量が多くなると発生しやすいといわれています。普段と違う状況を発見したり、危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

◆ハザードマップを確認しましょう

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認のため「避難所・土砂災害洪水ハザードマップ」をご覧ください。ハザードマップは市ホームページ（<http://www.city.tomi.nagano.jp/category/2174/130183.html>）に掲載しているほか、市民カレンダーにも付属しています。

また、下記ホームページで市内の降水量等気象情報を確認することができます。気象庁等が発表する情報とあわせて、地域の防災情報としてご利用ください。



避難所・土砂災害洪水ハザードマップ

- ・東御市の天気・防災気象情報
(<http://city.tomi.jyouho.net/wsweb/template/template.asp>)

- ・長野県河川砂防情報ステーション
(<http://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html>)



天気・防災気象情報



河川砂防情報



問／建設課 管理係 ☎64-5892

住宅の耐震化を進めましょう

◆対象

昭和56年5月31日以前に着工された、一戸建ての木造住宅（在来工法）

◆無料で耐震診断！

木造耐震診断士が、現地調査と所有者から提供された資料等に基づき、住宅の耐震性能の評価を行います。（掃除や片付けなどの必要はありません）

◆最大100万円の助成を活用！

耐震診断の結果に基づき、壁・柱・梁・基礎などの補強により一定の強度が得られる工事および耐震性を確保するための現地建替えについて補助金が受けられます。

◆申込期限

耐震診断 11月29日（金）

耐震改修 お問い合わせください。

◆申込・問／建設課 住宅係

☎64—5882 ☎64—5881

✉kensetsu@city.tomi.nagano.jp

農振農用地除外申請を受け付けます

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。

ます。この「農業振興地域」の農振農用地を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

除外申請の受付を次のとおり行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

◆申請期間

7月16日（火）～31日（水）

◆申請書類 左記窓口でお渡ししています。

◆注意事項

除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことなど、農地転用の要件を満たすこと等が必要です。必ず事前にご相談ください。また、次の申請期間についてはお問い合わせください。

◆申請・問／農林課 農政係

☎64—5894

爆音機は適正に使用しましょう

農作物の鳥獣被害防止として爆音機を使用する場合には、周辺住民に配慮し次の点に注意してください。

- ・住宅からおおむね100m以上離れた位置で使用する。
- ・夜間および早朝（おおむね夜7時～翌朝5時）には使用しない。
- ・使用する期間には必要最小限とする。

・可能な限り、爆音機の鳴動間隔をあけて設定する。

また、爆音機の使用を可能な限り控え、防鳥ネットや電気柵などの代替策により騒音被害の防止に努めてください。

◆市民の皆さまへのお願い

爆音機は、農作物の鳥獣被害を防止するためにやむを得ず使用するものですので、ご理解、ご協力をお願いします。また、むやみに爆音機に近づかないようにしてください。



◆問／農林課 農政係

☎64—5894

生活環境課 環境対策係

☎64—5896

催し

認知症講演会

◆日時 7月12日（金）

午後2時～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆演題 認知症の症状と対応について
～認知症になっても 笑顔で暮らしたい～

◆講師

千曲荘病院認知症疾患医療センター

センター長 小林 美雪氏

◆問／福祉課 地域包括支援係

☎64—5000

消防ポンプ操法上小地区大会 上小消防ラッパ吹奏大会

◆日時 7月7日（日）

午前7時30分～午後1時

◆場所 ポンプ操法

東御中央公園グラウンド
ラッパ吹奏

◆内容 東御市大会で上位成績を収めたチームが市の代表として出場します。上小地域の他市町村の代表チームと日頃の訓練の成果を発表し、競い合う大会となります。

◆その他 会場周辺は混雑が予想されますので、車での来場は相乗り等にご協力をお願いします。

◆その他 今年市内での開催ですので、市民の皆さまのあたたかい声援をお願いします。

◆その他 会場周辺は混雑が予想されますので、車での来場は相乗り等にご協力をお願いします。

◆問／消防課 消防団係（東御消防署内）

☎62—0119

母子相談ダイヤル開設

☎75—5656

お母さんや女性が抱えるお悩みについて、保健師がお話を伺います。お気軽にお電話ください。

- ・妊娠、出産、育児に関すること
- ・子どもの成長、発達、疾病、お母さんやご家族の心身の健康に関すること
- ・予期せぬ妊娠、不妊、不育症 ほか

◆問／健康保健課 保健係

☎64—8882

東御十景「雷電くるみの里夕照」
夕陽を見る会開催

- ◆日時 7月6日(土)
午後6時30分
- ◆場所 道の駅雷電くるみの里
(サンセットデッキ周辺)
- ◆内容 道の駅からの夕陽を参加者で鑑賞します。サンテラスバンドの生演奏も行います。
- ◆その他 当日、会場へ直接お越しください。雨天時など、天候によって夕陽を鑑賞できない場合もイベントは行います。

問／東御市景観を考える会事務局
(建設課 住宅係) ☎64-5882

講座・教室

ウォーキング教室

- ◆開催日・内容
7月1日(月)
インターバル速歩教室
- 7月4日(木)
ポールウォーキング教室
- ◆時間 午前10時～午前11時
- ◆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)、ウォーキング用ポール(お持ちの方、4日のみ)



◆集合場所 総合福祉センター3階 講堂

◆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(保険料)

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

湯の丸高原ウォーキング教室

- ◆日時 7月6日(土)、
13日(土)
午前9時～午前11時



◆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 100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)

午前8時30分バス出発(武道館前駐車場集合)、午前11時30分バス帰着

◆その他 小雨決行。天候により中央公園で実施または中止の場合があります。

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

食生活改善推進協議会調理実習

- ◆日時 7月18日(木)
午前9時30分～午後0時30分
- ◆場所 総合福祉センター2階 保健センター
- ◆対象 市内在住で、食生活改善推進協議会の活動に関心がある方
- ◆テーマ 「だしこうじを作って雑穀料理を食べよう」
- ◆講師 高地 清美氏
- ◆参加費 1000円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
- ◆申込期限 7月10日(水)
- ◆募集定員 5名程度(先着順)

申込・問／東御市食生活改善推進協議会事務局(健康保健課) ☎64-8882

第4回市民大学講座

- ◆日時 7月27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 「地形・地質が語る大地の生い立ち」
～東御市の地層のひみつと
アケボノゾウ化石発掘調査～

〈信州大学出前講座〉

◆講師 信州大学教育系准教授 竹下 欣宏氏

問／生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

布ぞうり講習会

- ◆日時 7月6日(土)
午前10時～午後3時
- ◆場所 和コミュニケーションセンター
- ◆定員 10名
- ◆講師 青山 寛子氏
- ◆持ち物 30cm程度のものさし、はさみ、木綿の布(90cm×3m位)、昼食
- ◆申込期限 7月1日(月)
- ◆その他 木綿の布は、ゆかたや布団カバーなどがお勧めです。一人1足サイズは子ども用から大人用まで作ることができます。

申込・問／和コミュニケーションセンター
☎62-0201
(火・木曜日は午前中のみ)



今年のサマージャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて7億円!
同時発売のサマージャンボミニは、
1等・前後賞合わせて5,000万円!
◆発売期間 7月2日(火)～8月2日(金)
◆抽せん日 8月14日(水)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
(公財) 長野県市町村振興協会

ハクビシン安全捕獲講習会

- ◆日時 随時
- ◆場所 市役所農林課会議室
- ◆内容 ※講習時間は概ね30分
 - ①捕獲に伴う知識について
 - ②申請書類の記入、捕獲実施までの流れについて
 - ③箱罠^{わな}の取り扱いについて（実技）
- ◆持ち物 筆記用具、印鑑
- ◆申し込み 随時受付しています。
- ◆その他
 - ・講習会終了後、箱罠（捕獲資材）を貸し出しますので、積み込み可能な車でお越しください。
 - （箱罠寸法：40cm×40cm×80cm）
 - ・箱罠の貸出期間は原則3カ月以内です。台数に限りがあるため、貸し出し中の場合はお待ちいただく場合があります。
 - ・この講習会を受講していただくことで、狩猟免許を所持していなくても住宅地および農用地（田畑）において、ハクビシンを捕獲することができま。

申込・問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



成年後見制度セミナー

- ◆日時 7月27日（土）
 - 午前10時～午後4時
- ◆場所 長野大学 リブロホール
- ◆内容
 - ・成年後見制度について
 - ・相続、遺言について
 - ・市民後見人養成講座について
- ◆講師
 - 上田公証役場 永井^{ながい} 栄次^{えいじ}公証人、
 - 上小園域成年後見支援センター職員
- ◆対象 上田市、東御市、長和町、青木村に在住の方
- ◆定員 150名程度
- ◆申し込み 7月19日（金）までに、上小園域成年後見支援センター（☎27-2091）へ電話でお申し込みください。
- ◆その他 市民後見人養成講座の受講希望者は、このセミナーの受講が必須となります。

【成年後見制度とは】

認知症や知的障がい、精神障がい等で判断能力が十分ではない方に代わって、財産管理や福祉サービスの契約等を行い、その方が安心して地域で暮らせるように支える制度です。

問／福祉課 福祉支援係

☎64-8888

地域包括支援係

☎64-5000

和地区人権啓発学習会

- ◆今年度のテーマ
「見直されてきた部落の歴史」
- 部落差別の歴史を正しく学ぶことは、様々な人権問題を考えるための基礎を築く大切な機会です。

日時・場所

- 7月1日（月） 東上田公民館
- 2日（火） 田沢公民館
- 3日（水） 大川公民館
- 4日（木） 栗林公民館
- 5日（金） 海善寺公民館
- 8日（月） 曾根公民館
- 9日（火） 東深井公民館
- 10日（水） 西深井公民館
- 11日（木） 西入公民館
- 12日（金） 日向公民館
- 16日（火） 海善寺北公民館
- 17日（水） 寺坂コミュニティセンター
- 18日（木） 睦区集会所

問／人権同和政策課

人権同和政策係
☎64-5902

いずれも午後7時～午後8時30分



の登録方法が変更になりました

問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

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



市では、防災情報や防犯情報等を電子メールで提供する、「メール配信@とうみ」（緊急情報等メール配信）サービスを提供しています。システムの変更に伴い、6月1日以降に新規登録される方は、右記のメールアドレスへ空メールを送り登録を行なってください。

※5月31日時点で既に登録されている方は新規登録する必要はありません。

●メールアドレス t-tomi@sg-p.jp

下記二次元コードでもメールアドレスが読みとれます。

▼PC・スマートフォン の場合



▼フィーチャーフォン （ガラケー） の場合



<訂正とおわび> 上記内容を市報とうみ6月号（No.182）22頁に掲載した際、フィーチャーフォン用の二次元コードが誤っていました。上記のとおり訂正しておわび申し上げます。

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



アケボノゾウ化石が出た地層を観察しよう

○日時／7月6日（土）午前8時30分～午前11時
（雨天や河川増水の場合、北御牧公民館の化石見学のみのみ）

○場所／東御市北御牧公民館前

○定員／20名程度（先着順、同伴者を含む）

○申込期限／7月4日（木）

○持ち物／帽子、軍手、飲み物等

滑らない靴でおいでください。

○その他／小学生以下は保護者同伴でご参加ください。

●申込・問／アケボノゾウの会事務局（中山）

☎080-6936-3505

メールでキャリアカウンセリングが受けられます

○受付／24時間受付（令和2年3月末日まで）
ジョブカフェ信州ホームページのトップページ下部「ネットで相談」バナーをクリックし、専用フォームからご相談ください。

<https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>

○対象／就職を希望される学生さんや一般の方、職場の悩みをお持ちの方（44歳までの方）。ご家族からの相談も受け付けています。

※希望する方には、カウンセリング後「職場実習」や「夜間・休日の相談」も実施しています。

●申込・問／若年者地域連携事業推進センター

（株）コミュニケーションズ・アイ

☎0263-27-5010 ✉renkei@comm-i.com

手話ダンス発表会

○日時／6月30日（日）午後1時30分～午後4時

○場所／東御市中央公民館3階 講堂

○出演サークル／レインボー、ともだち、マロン
ハローあおき、すみれ、エール

●問／手話ダンスサークルレインボー（宮下）

☎090-2255-1106

調理師試験・製菓衛生師試験

○試験／日時：9月5日（木）午後1時～午後3時

会場：上田合同庁舎6階 講堂

○願書受付／期間：7月2日（火）～7月4日（木）

場所：上田合同庁舎3階 301号会議室

○受験料／調理師6,200円、製菓衛生師9,400円

○その他／必要書類は下記で配布しています。

●申込・問／上田保健福祉事務所 食品・衛生課

☎25-7153

第2回東御市湯の丸高原

ランニングカーニバル参加者募集

○日時／7月28日（日）午前8時30分開会式 雨天決行

○場所／湯の丸高原スポーツ交流施設

（全天候型400mトラック）

○内容／昨年度に引き続き、湯の丸高原の全天候型400mトラックを活用し、東御市陸上競技協会主催によるイベントを開催します。今年は、記録会とあわせて、長野県出身で日本を代表する長距離ランナー上野裕一郎さんをお招きし、ランニングセミナーを開催します。

○対象／小学3年生以上の市内在住、在勤の方

○種目／100m（小学生～一般）、1,000m（小学生）、1,500m（中学生～一般）

○参加料／1人300円

○申込期限／7月12日（金）

※「長野県地域発元気づくり支援金」活用事業

●申込・問／東御市陸上競技協会事務局（関）

☎090-4230-9337

草刈り、代行します

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500



草刈り前

草刈り後



株式会社 唐沢農機サービス

農業事業部
担当：井上

☎0268-62-5262

〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1

9:00~17:00
（土日・祝除く）

とうみチャンネル番組案内 6月16日(日)～7月18日(木)【放送時間 9時～ 15時～ 21時～】

6月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	2日	(火)	令和元年度運動会～東御市立和小学校～	
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	3日	(水)	令和元年度運動会～東御市立北御牧小学校～	
18日	(火)	第12回道の駅雷電まつり 歌とおどりの部	再	4日	(木)	月刊とうみチャンネル6月号～前半～	
19日	(水)	中学生サッカーリーグ戦 東部中VS上田一中		5日	(金)	月刊とうみチャンネル6月号～後半～ 月刊とうみキッズ6月号(10時、16時、22時)	
20日	(木)	中学生サッカーリーグ戦 東部中VS上田四中		6日	(土)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会① 東部中男子バスケットボール	
21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 月刊とうみキッズ5月号(称津保育園、田中保育園、滋野保育園)(11時、17時、23時)	再	7日	(日)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会② 東部中女子バスケットボール	
22日	(土)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019①		8日	(月)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会③ 北御牧中男子バスケットボール	
23日	(日)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019②		9日	(火)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会④ 東部中女子バレーボール	
24日	(月)	第1回健康づくり講演会「おらほの地区の健康状況について」講師：岡田真平氏		10日	(水)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑤ 北御牧中女子バレーボール	
25日	(火)	湯の丸特設プール市民説明会	再	11日	(木)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑥ 東部中軟式野球	
26日	(水)	チャレンジデー2019東御市の挑戦!		12日	(金)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑦ 北御牧中軟式野球	
27日	(木)	第15回ひだまり杯ドッジボール大会 ～東御☆スピリッツを中心に～	再	13日	(土)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑧ 東部中剣道団体	
28日	(金)	学校だより6月号(子どもフェスティバル、和小学校、称津小学校ほか)	再	14日	(日)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑨ 北御牧中剣道団体	
29日	(土)	令和元年度運動会～東御市立田中小学校～		15日	(月)	中学生サッカーリーグ戦 東部中VS上田一中	再
30日	(日)	令和元年度運動会～東御市立滋野小学校～		16日	(火)	中学生サッカーリーグ戦 東部中VS上田四中	再
7月1日	(月)	令和元年度運動会～東御市立称津小学校～		17日	(水)	チャレンジデー2019東御市の挑戦!	再
				18日	(木)	第1回健康づくり講演会「おらほの地区の健康状況について」講師：岡田真平氏	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～】

問/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(第4月曜日を除く) 午前9時30分～午前10時

◆とうみIJUぐらしラジオ 毎月第4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
6/17～20	滋野地区の地域づくり	しげの里づくりの会	7/1～4	しんたい20周年記念事業	身体教育医学研究所
	湯の丸高原つつじ祭り	商工観光課		雷電まつり	商工観光課
6/24～27	花いっぱいコンクール	建設課	7/8～11	保健ごよみ	健康保健課
	夏の交通安全運動	生活環境課	7/15～18	和地区の地域づくり	和地域づくりの会
				市民大学講座	生涯学習課

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

子育てインフォメーション（7月）

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	2日(火)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずの絵本	8日(月)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会（篠原君江助産師）	9日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	11日(木)	午前10時～午前11時
子育て応援相談	25日(木)	午前9時30分～正午
子育て期の母親のための就労相談	25日(木)	午前10時～午前11時30分
7月生まれの誕生会	25日(木)	午前11時～午前11時30分
すくすく相談（井澤文子心理士） 「だだこね・かかわりかた①」	30日(火)	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・日曜日、祝日、年末年始を除く）

ふれあいひろば（マッサージ体操・プールボール遊び）	3日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス（ママ体操・親子運動あそび）	10日(水)	
子育て期の母親のための就労相談	10日(水)	
0歳児のママひろば①保健師の話	17日(水)	
0歳児のママひろば②交流会	24日(水)	
おもちゃドクター	25日(木)	午前10時～ 午前11時
水あそび（雨天の場合、新聞紙あそび）	19日(金)	
持ち物 水筒、帽子、着替え、タオル	22日(月)	

たんけんひろば 5日(金) 午前10時～正午 雨天決行

- ◆場所 四季の森 ◆定員 15組
- ◆服装 親子とも動きやすく、汚れても良い服（長袖・長ズボン・長靴）
- ◆持ち物 お弁当、水筒、着替え、帽子、タオル、雨具、敷物、ごみ袋、虫かごなど
- ◆申し込み 7月1日(月)までに東部子育て支援センターへ。

☎／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	祢津保育園	☎63-6816	12日(金) 夏まつり
	北御牧保育園	☎67-2093	午後4時～午後5時30分
	田中保育園	☎62-1602	19日(金) 夏まつり
	滋野保育園	☎63-6468	午後4時～午後5時30分
和保育園	和保育園	☎63-6815	
海野保育園	海野保育園	☎62-2800	22日(月) 午前9時30分～午前11時 泥んこ遊び、水遊び (雨天時は室内でリズム遊び) 持ち物 着替え、水筒
くるみ幼稚園	くるみ幼稚園	☎75-6113	10日(水) 午前11時～午前11時30分 体操あそび、水遊び (雨天時は室内運動) 持ち物 水着、水筒

☎／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

- 心音 乾 ルカ：著
- 歩き続ける力 三浦 雄一郎：著
- アウトドアテクニク図鑑 寒川 一：著
- 信州探検隊 日野 東：文・写真
- 三つ編み レティシア・コロバンニ：著
- そろそろ、ジュエリーが欲しいと思ったら 伊藤 美佐季：著
- 愛と別れ 内田 康夫：他著
- 誰の味方でもありません 古市 憲寿：著
- ヨーロッパ現代史 松尾 秀哉：著
- 障害のある子が将来にわたって受けられるサービスのすべて 渡部 伸：監修
- 子どもとスポーツのイイ関係 山田 ゆかり：著
- 全部わかる大相撲ガイド 田中 亮：著

◆ 児童書

- 作り直し屋 廣嶋 玲子：作
- おれんち、動物病院 山口 理：作
- イマジナリーフレンドと ミシェル・クエヴァス：作
- すだつきたのかわせみ 手島 圭三郎：作
- いないいないばあさん 佐々木 マキ：作
- うみどりの島 あべ 弘士：絵
- おなかのすいたよジョーンズさん！
リチャード・スキヤリー：作
- ばけるニャン 2 大空 なごむ：作
- パピヨン号でフランス運河を 山下 明生：作
- カルガモゆうらんせん もとやす けいじ：作
- ぼくとどうぶつたちのおんがくかい 山田 和明：作
- タタタタ りとう ようい：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 7月12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 『なつがきた！』

内容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

◆ 「おはなしはらっぱ」による おはなし子ども会

日時 7月27日（土）午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

テーマ 『なつのおはなしと7のつくおはなし』

内容 大型絵本・パネルシアター・工作など

※通常と日程が異なりますのでご注意ください。

休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 6月28日（金）、7月26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

地域包括支援センター案内（7月）

問／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	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水) 午前10時～午前11時		
滋野コミュニティセンター	2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) 午前10時～午前11時		
祢津公民館	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水) 午後2時～午後3時		
和コミュニティセンター	1日(月)、8日(月)、22日(月)、29日(月) 午前10時～午前11時		
北御牧公民館	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) 午前10時～午前11時		
かんたん体操	4日(木)、18日(木)	時間：午後2時～午後3時 場所：総合福祉センター3階	
貯筋体操	23日(火)		
転倒予防水中ウォーキング		4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	
時間：午後1時15分～午後1時45分 場所：温泉アクティブセンター（入館料 1,200円）			

保健案内

☎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	7月24日（水）	平成31年3月生
10か月児健診	7月17日（水）	平成30年9月生
1歳6か月児健診	7月23日（火）	平成30年1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	7月16日（火）	平成28年5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	7月25日（木）	対象：平成31年2月生
もぐもぐ離乳食教室	7月26日（金）	対象：平成30年12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
日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時	7月8日（月）午後1時30分～午後4時30分	7月24日（水）午後4時～午後5時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティセンター 和室	中央公民館2階 講義室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など	支援の必要なお子さまの保護者の方

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	7月18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	毎週月～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 社会福祉協議会 ☎75-0222
生活習慣病相談	毎週月～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	
家族会（認知症に関する情報交換）	7月18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）	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	東部人権啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談	7月5日（金）	午前9時～午前11時 午後1時～午後3時		不要	
人権よろず相談（法律・登記・行政・人権など）	7月19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	
ミニジョブカフェ（若者の就労相談）	7月18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	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
在住外国人相談（ポルトガル語・スペイン語）	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分	市消費生活センター （生活環境課隣）	不要	消費生活センター ☎75-2410

●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.348 令和元年6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。

ピアノの ヨーロッパの風に音色を乗せて

7月5日(金) 19:00開演
ピアノist:小林莉歌 入場無料

第81回サンテラスロビーコンサート

歌とピアノで織りなす真夏の夢

ソプラノ:安達實子
ピアノ:小林真美 7月20日(土) 13:30開演
入場無料



舞台制作室 Mon etoire (モン・エトワレ) 演劇公演

老若男女、みんなジュリエット。奇才・シモン羽布の好評を博した名作のリメイク上演!

7月21日(日) 13:00/18:00
(いずれも30分前開場)

★公開稽古&舞台作品づくりワークショップ 6/30(日) 13:00~ 参加無料★

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

一般 前売¥2,000/当日¥2,500
学生 ¥500 中学生以下無料



セイジ・オザワ 松本フェスティバル・スクリーンコンサート

8月23日(金) 18:30開演 入場無料
詳細は後日

大型スクリーンによる迫力ある映像と高音質で演奏会の雰囲気そのままに、オーケストラコンサートAプログラムの模様を生中継!

三味線とPIANOで奏でる名曲達

宝くじ文化公演

上妻宏光 "Standard Songs" feat. 佐藤竹善 2019

11月3日(日) 17:00開演 全席指定2,000円
詳細は後日

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)



第19回「私の愛する一点展」

同時開催 ソーシャリー・エンゲイジド 芸術による社会実践展
出展:茶房読書の森、犀の角

7月2日(火)~9月23日(月・祝)

期間中イベント

7月2日(火)~28日(日)

・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
・7/6(土) ささきりょうたミニライブ、GOKU(朗読) 13:00~
・7/7(日) 七夕ナイトミュージアム
・7/13(土) 「出張リパレテの角」「荒井洋文トークイベント」「ネコヤナギ楽団パフォーマンズ」

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	*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。 *急きょ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
7月7日		酒井医院	☎64－3170	
7月14日		東御市民病院	☎62－0050	
7月21日		せき内科クリニック	☎64－7171	
7月28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～翌朝 8 時		

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882