

第13回 子どもフェスティバル

とき **5月14日(土) 午前9時30分～午後1時30分**

ところ **東御中央公園一帯**

※雨天の場合は、
東御中央公園第一・第二体育館で開催
(上ばきをご持参ください)

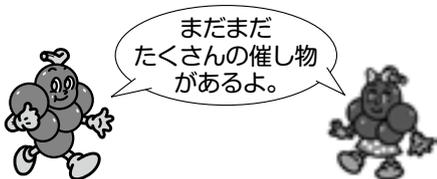
※駐車場が狭いため、できるだけ乗りあわせでお越しください。

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
- ▶ 手話ダンス
- ▶ マジックショー
- ▶ 竹笛づくり
- ▶ 工作教室
- ▶ ポップコーン配布
- ▶ ふわふわピエロ
- ▶ スーパーボールすくい
- ▶ 太鼓体験
- ▶ ストーンペイント
- ▶ 食べ物、展示販売
- ▶ 草笛教室
- ▶ バルーンアート
- ▶ 非常用おにぎり作り体験
- ▶ 特殊車両コーナー
(はしご車、白バイ等)



- ▶ スライム作り
- ▶ 子ども太鼓演奏
- ▶ 獅子舞
- ▶ 手作り工作、クラフト
- ▶ 木工広場
- ▶ 移動図書館車
(利用者カードお持ちください)



☎教育課 青少年教育係 ☎64-5906

ご協力をお願いします

会場には、ごみ箱を設置しません。
ごみは各自で持ち帰り処分しましょう。

交通規制のお知らせ

日時 5月14日(土)
時間 午前9時～午後2時
区間 武道館前駐車場入口～新屋配水池
ご理解ご協力をお願いします。

目次

- 2P～…募集・イベント
- 8P～…市からのお知らせ
- 11P……ホワイトボード

- 12P……保健案内・5月の相談コーナー
- 13P……子育てインフォメーション・図書館だより
- 14P……施設のイベント・日曜当番医

平成28年度 東御市生涯学習出前講座

市民の皆様が知りたい、聞きたい内容を市の職員等が講師として出向き、講座を「出前」するものです。

- ◆**対象者** 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** 平日 午前9時～午後9時（2時間以内）
閉庁日は閉講。所要時間は、内容により変わることがあります。
- ◆**開催場所** 開催場所の準備は、出前を希望される団体やグループでしてください（自宅も可）。
- ◆**出前費用** 無料。ただし、講座に必要な材料費等は実費になります。
- ◆**申込方法** 代表の方が、開催希望日の2週間前までに、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。

申込・問／生涯学習課生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885 FAX64-5610

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	企画財政課	市の財政状況等
4	東御市の総合計画と平成28年度重点施策	60		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	メール配信@とうみのつかいかた	応相談		火災情報等を電子メールで受信するサービスの利用方法
6	協働のまちづくりについて	90～120	地域づくり・移住定住支援室	ワークショップを通じて自分たちでできる協働のまちづくりについて考える
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	地方税の種類やしくみ
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 東御市<説明会編>	60		東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況
14	クリーンリサイクルタウン 東御市<施設見学編>	90～120		東御市のごみ処理等の施設見学
15	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
16	保育園のしくみ・子育て支援業務と乳幼児の遊び講座	60	子育て支援課	保育園の概要、親子で楽しく遊べるゲーム・おもちゃ作り
17	子どものこころの育ち	60		乳幼児期の子どものこころの育ちについて
18	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
19	はじめましょう介護予防	60		いつまでもはつらつといるために
20	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
21	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）
22	すこやか親子でいこう！	60	健康保健課	子どもの成長、発達について
23	Check こころの健康	60		こころの病気とその予防法、対処法について
24	Action 健康づくり ウォーキング講座	60～90		ポールを使った歩き方、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	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

No.	講座名	時間(分)	担当課	内容
27	Check 市のがん検診の受け方	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	Eat 今日からはじまる減塩生活	20~120		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
29	Eat 健康に食べるってなあに？	20~120		・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
30	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
31	禁煙を考えてみませんか	60		禁煙支援の方法を一緒に考える
32	薬物乱用防止	60		覚せい剤、麻薬乱用による害について
33	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
34	糖尿病の話	30~60		糖尿病(生活、検査、薬の話、食事の話)
35	みんなで防ごう！身近な誤飲事故	30~60		子どもや高齢者の誤飲事故と防止策
36	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
37	助産所ってどういうところ？	30~60	助産所 とうみ	自然なお産と助産師の係わり
38	生命の話	30~60		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	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
41	市の農業	40		市の農業の現状と課題
42	中小企業向けの助成金・融資制度	30	商工観光課	商工業振興条例助成金と融資制度
43	湯の丸高原の四季	30		花を中心に紹介したビデオ上映
44	住宅が建設できる場所は 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
45	潤いのある道づくり	30~60		地域の工夫を活かした道路
46	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
47	上下水道のしくみ	120	上下水道課	上下水道のしくみ、上下水道の果たす役割等(施設見学可)
48	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
49	家庭教育講座 ~家庭の教育力の向上に向けて~	60		「家庭の教育力向上を図る委員会」からの呼びかけの具体的内容
50	青少年の健全育成	60		地域で育てよう おらほの子ども
51	青少年の健全育成 ~メディアリテラシー講座~	応相談		「テレビやゲーム等の電子機器との長時間接触が子どもに及ぼす影響」家庭や地域で大切にしたいこと
52	青少年の健全育成 ~ネットリテラシー講座~	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
53	青少年の健全育成 ~自然に親しむ~	30~	気象予報士による季節にあった天気と星座の話・星空観測	
54	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
55	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
56	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
57	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
58	ボランティア！あなたも活動できるきっかけづくり	60		体験を通じてボランティア活動を考える
59	地域の助け合い、支え合いの福祉活動	60		地域で始めるお互いさまの福祉づくり
60	地域を点検！福祉マップを活用してみませんか	60		福祉マップの作り方
61	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
62	成年後見制度ってなあに？	60~90		成年後見人制度や日常生活自立支援事業
63	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	

たけのこ学級



子育て中の親が共に学び合う場です。

- ◆対象者 ・こあら組 2才児くらいの保護者
・ひよこ組 0～1才児くらいの保護者
- ◆定員 各組 24名(先着順)
- ◆時間 午前10時～午前11時30分
- ◆参加費 2,000円(調理実習費、安全保険料を含む)
ただし、子どもが2人いる場合は2,200円。

- ◆場 所 中央公民館
- ◆申し込み 4月20日(水)受付開始。
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、託児ボランティア
があります。
- ◆申込・問/人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

●●● 28年度 たけのこ学級学習計画 ●●●

	こ あ ら 組	ひ よ こ 組
1	5月31日(火) こあら・ひよこ 合同開講式	
2	6月21日(火) 調理実習「かわいい和菓子」 東御市食生活改善推進協議会	6月13日(月) 調理実習「野菜も変身 簡単おやつ」 女子栄養大学生涯学習講師 飯島 敦子氏
3	7月20日(水) 色から学ぶ「子育て中ママの色育講座」 色育インストラクター 山本 深雪氏	7月14日(木) 疲れた心を癒す「大人も楽しい 絵本の世界」 童話作家 加々井 美恵子氏
4	8月24日(水) 子どもの足と健康を育てよう「足育講座」 佐久大学看護学部助教 小野澤 清子氏	8月19日(金) 「親子リトミック」 リトミック研究センター 北島 由美氏
5	9月9日(金) 大きなバスに乗って 「湯川ふるさと公園」へ行こう	9月12日(月) 色から学ぶ「子育て中ママの色育講座」 色育インストラクター 山本 深雪氏
6	10月20日(木) こあら・ひよこ合同講演会 「忙しいママのためのお片付け(時短術)」 ハウスキーピング協会 齊藤 絵美氏	
7	11月16日(水) 「樹脂粘土講座」 ひまわりキッズ/グーチョコキパー主宰 北村 好美氏	11月17日(木) 「フラワーアレンジメント」 フラワーアレンジメント講師 上野 幸子氏
8	12月7日(水) 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」 カワイ音楽教室講師 清水 亜由美氏、小林 恵里氏	
9	1月20日(金) 「初めてのエアロビ」 スポーツインストラクター 阿部 紗織氏	1月11日(水) 「親子ヨガ」 スポーツインストラクター 後藤 知子氏
10	2月7日(火) こあら・ひよこ合同閉講式 講演「子育て中ママの多様な生き方、働き方」 「わざわざ」店主 平田 はる香氏	

ジュニア野外体験学校



- ◆対象者 市内小学校に通う4～6年生
全3回の活動すべてに参加できる児童の方
- ◆募集定員 50名(先着順)
- ◆費用 1,000円(保険料含む)
欠席でも払い戻しはありません。

- ◆申し込み 下記へお申し込みください。
- ◆その他 雨天の場合も野外体験は行います。
- ◆申込・問/教育課 青少年教育係 ☎64-5906
- ※内容、場所については変更する場合があります。

	第1回	第2回	第3回
活動名	事前学習会	野外体験Ⅰ 日帰りキャンプ	野外体験Ⅱ 宿泊キャンプ
開催日	5月21日(土)	6月19日(日)	7月16日(土)・17日(日)
時間	午後3時30分～午後5時30分	午前8時30分～午後4時	午前8時30分～翌午後0時30分
場所	中央公民館	須坂青年の家	須坂青年の家
内容	野外体験に向けての 顔合わせや係分担	野外炊飯、ネイチャーゲーム等	登山、野外炊飯、キャンプファイヤー等

平成28年度上小地区森林祭 (第67回全国植樹祭県民植樹)

豊かな国土の基盤である森林・緑に対する国民的理解を深めるため、長野市に天皇皇后両陛下をお招きして「第67回全国植樹祭ながの2016」が開催されます。これにあわせて県民植樹を上田市で開催します。

- ◆開催日 6月5日(日)
- ◆場 所 上田市下之郷 「上田市自然運動公園」
- ◆内 容 植樹活動、アトラクション、全国植樹祭式典パブリックビューイング、レクリエーション、森林・林業関係の展示等
- ◆時 間 駐車場開場 午前8時45分～
- ◆受付時間 午前9時30分までに会場にお越しください。
※植樹活動は到着した方から順次行います。
- ◆定 員 約200名(先着順)
- ◆申し込み 4月18日(月)～4月28日(木)に、専用の応募用紙(市町村林務担当課、地方事務所林務課で配布、または上小地方事務所ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入の上、メール、郵送、FAXまたは上小地方事務所林務課に持参してください。
- ◆そ の 他 おにぎりや汁物の提供があります。
駐車場が狭いため、団体で申し込まれる場合は、自費によりマイクロバスを借り受けるなど、相乗りによる台数抑制にご協力ください。

☎／農林課耕地林務係 ☎64-5898
上小地方事務所林務課 ☎25-7138

～ハートつないで～2016東御市民まつり ＜東御どすこいSUNSUN＞ お祭り運営スタッフ大募集!



毎年8月上旬に開催する市民祭りを盛り上げてくれるスタッフを募集します。

主な活動内容は、イベントの企画や踊りの推進、当日までの準備会議、当日の運営です。

下記へ電話でお申し込みください。(随時受付)

☎／東御市民まつり実行委員会事務局
商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

リフト付きバス(車イス対応)で、 歴史の旅へ!!

- ◆と き 5月25日(水)
- ◆行 先 松代 真田宝物館、国宝 善光寺
信州そば蔵(昼食)
- ◆対 象 者 ・65歳以上で日頃の外出が困難(車イス程度)な人とその介助者
・ボランティアについては介護経験のある方歓迎
- ◆募集定員 ・対象者15名 ・ボランティア4名程度
- ◆参加費 1人 2,000円(昼食代含)
- ◆締め切り 5月6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。
・旅行のお手伝いをしていただけるボランティアも募集します



☎／社会福祉協議会 地域福祉係
(総合福祉センター内) ☎62-4455

親子でわくわくプール教室

- ◆開催日時 5月～平成29年3月
毎月第2日曜日 午前9時～午前10時
- ◆場 所 ケアポートみまき
温泉アクティブセンター
- ◆対 象 者 発達に特性のある市内在住の子ども(幼児から小学生)とその保護者
- ◆定 員 15名(先着順)
- ◆申込方法 5月13日(金)までに、下記へお申し込みください。
- ◆費 用 毎回のプール利用料(大人1,200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あり
※スポーツ保険に加入していただきます。
- ◆スタッフ 温泉アクティブセンター
公益財団法人 身体教育医学研究所

事前説明会

- ◆開催日時 5月8日(日) 午前9時～午前11時
 - ◆内 容 午前9時 プール体験(水着に着替えて集合)
午前10時30分
保護者向け説明会(ふれあいホール)
 - ◆申込方法 4月27日(水)までに、下記へお申し込みください。
 - ◆そ の 他 場所・対象者・定員・費用等は上記と同じ
- ☎／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

第1回健康づくり講演会

- ◆日 時 5月11日(水)
午後6時30分～午後8時30分
- ◆場 所 総合福祉センター 3階講堂
- ◆演 題 精神科医の観点からみたひきこもり問題
- ◆講 師 千曲荘病院 精神科医師 櫻井 剛志氏
- ◆コーディネーター 公益財団法人身体教育医学研究所
研究部長 朴 相俊氏
- ◆その他 今年度ひきこもり問題に関しては、引き続き学習会を3回実施します。予定は、東御こころのむきあいネット<http://www.mukiai.net>でも確認できます。

申込・問/健康保健課 保健係
☎64-8882 FAX64-8880

心の健康づくり講座

- ◆テーマ
- 1回目：5月6日(金) 心のリセット
～負うべき荷物・捨てるべき荷物～
- 2回目：6月3日(金) 心と向き合う
～内面を振り返る～
- 3回目：7月1日(金) 心の引き出し
～困った時のメモ帳～
- ◆時 間 午後1時30分～午後3時30分
- ◆場 所 総合福祉センター 3階 301,302研修室
- ◆講 師 公益財団法人身体教育医学研究所
研究部長 朴 相俊氏
- ※託児を希望する方は1週間前までに下記へご連絡ください。
- 東御こころのむきあいネット<http://www.mukiai.net>でも確認できます。

申込・問/健康保健課 保健係 ☎64-8882



滋野公民館生涯学習講座 やさしい絵画講座 絵画展

- ◆日 時 5月9日(月)～5月15日(日)
午前9時～午後5時(ただし、初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)
- ◆場 所 東御市文化会館 展示室(入場無料)
- 問/滋野コミュニティセンター ☎62-0401

もうすぐママパパ学級

HP

- 同じ頃に出産を迎える皆さんと一緒に学習しましょう。
- ◆場 所 総合福祉センター2階保健センター
- ◆持ち物 母子手帳、筆記用具、
第2回はエプロン、三角巾、材料代400円
- ◆服 装 運動できる服装(第1回、第3回)
- ◆対 象 おおむね20週以降

	日 時	内 容
第1回	5月19日(木) 午前9時～	妊娠中の生活について
第2回 (要申込)	5月31日(火) 午前9時～	母子の健康とママパパクッキング
第3回	6月4日(土) 午後0時30分～	産後の過ごし方と沐浴実習

- ※第2回のみ開催日の1週間前に申し込みをください。
※託児を希望する方は、前日までに下記へご連絡ください。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
申込・問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

祢津児童クラブ臨時職員募集

HP

職 種	児童クラブ指導員
勤 務 時 間	月曜日～金曜日 午後2時～午後7時 土曜日、小学校休校日 午前8時～午後6時
募 集 人 数	若干名
勤 務 期 間	市の任用規定によります。
勤 務 開 始 日	平成28年5月下旬
応 募 資 格	教員免許、幼稚園教諭、保育士等の資格がある方を優先します。

- ◆応募書類 ①東御市職員採用試験申込書
②非常勤職員等登録申込書
③資格取得が確認できる資格証等の写し
①②の書類は、市ホームページからダウンロードしていただくか、下記へご請求ください。*原則、応募書類は返却できません。
- ◆応募方法 応募書類を下記へ提出してください。
(持参又は郵送)
- ◆応募期限 5月12日(木) (消印有効)
- ◆採用試験 書類選考の上、面接試験を行い、採用を決定します。面接日は、後日ご連絡します。
- ◆その他 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせください。
- 申込・問/教育課 青少年教育係 ☎64-5906

市営住宅入居者募集

HP



◆一般募集

募集住宅名	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃(円)
瓜田団地(105号)	3DK	S56	県118番地1	1	17,000～25,400
田中団地(106号)	2LDK	H12	県10番地1	1	22,400～33,400
大日向住宅団地(2A、3B)	3DKB	S60	大日向122番地1	2	12,100～18,000
大日向住宅団地(101号)	3DK	H2	大日向166番地1	1	20,500～30,500

* 1 間取りの表示 算用数字：室数、LDK：居間兼台所兼食事室 DK：台所兼食事室 B：浴室のみ（風呂釜・浴槽持込）
* 2 家賃月額は入居者の収入により異なります。

◆受付期間 5月9日(月)～5月16日(月)

午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日は除く)

◆抽選日 6月7日(火) 午前10時～

庁舎別館4階 第一会議室

◆注意事項 市営住宅に入れる条件に該当する人だけが
入居申し込みをすることができます。
入居条件等については、市ホームページを
ご覧ください。

◆申込方法 所定の申込書に必要書類を添付し、下記へ
直接提出してください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882

東御市高齢者大学

◆期 間 5月～平成29年3月(月1～2回)

◆対 象 おおむね60歳以上の
市内在住の方

◆場 所 中央公民館

◆内 容

1.技能講座

書道・かな書道・きもの
リメイクとパッチワーク・
ゲートボールの中から1つ選ぶ。

2.全体学習(全員が受講する)

講演会・唱歌童謡・芸術鑑賞・創作活動など

3.特別講座

視察研修(日帰り)

◆受講料 2,000円(別途材料費が必要な場合有)

◆申込方法 5月18日(水)までに、下記へ電話でお
申し込み下さい。

【開講式及び第1回講座】

◆日 時 5月25日(水) 午前10時～

◆場 所 中央公民館2階 講義室

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885



生涯学習通信教育

	生涯学習指導者養成講座	生涯学習支援実践講座
期 間	約6カ月間	約4カ月間
内 容	生涯学習ボランティア 活動など6単元の学習	地域学習情報活用の理 解と技術など4単元の 学習
受講料	48,500円	39,600円

◆応募資格 市内在住で、生涯学習・ボランティアに
関心のある方

◆定 員 2名(先着順)

◆受講料補助 申込みの際に全額受講者に負担いただき
ますが、修了後に市が全額補助します。
受講を修了することが条件です。

◆申込方法 下記までお問い合わせください。

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885

メール配信



(緊急情報等メール配信サービス)

～安心・安全の暮らしをサポートします～

✉ 配信情報

- ①市内火災情報
- ②災害情報
(市内風水害・県内震度4以上)
- ③不審者情報
- ④その他の情報
(行方不明者・有害鳥獣出没など)



■携帯電話やパソコンのメールアドレスがあればどなた
でも登録できます。

■情報提供料金は無料です。
(ただし、メール通信料金はお客様の負担となります)

■登録方法／tomi_jh@eml.city/tomi.nagano.jpへ
空メールを送信すると、本登録手順のメールが届きます。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

問／企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

東御市女性学級

- ◆受講期間 5月～平成29年2月（月1回）
毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時
- ◆講 座 テーブルマナー・視察研修・気功体操・フラワーアレンジメント等
- ◆受講料 2,000円（材料費・視察研修費等は別途）
- ◆申し込み 5月6日（金）までに下記へお申し込みください。



【開講式および第1回講座】

- ◆日 時 5月25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：ワークショップ
「自分がやってみたい講座を考えよう！」
ブレインストーミングを行い、受講生自身が講座の内容を考えます。

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885

女性弁護士による法律相談会

第1回	5月25日（水）
第2回	7月27日（水）
第3回	9月28日（水）
第4回	11月30日（水）
第5回	29年1月25日（水）
第6回	3月29日（水）



- ◆時 間 午前9時～午前11時（1人30分、4名まで）
- ◆場 所 東部人権啓発センター2階 相談室
- ◆対 象 者 市内在住か在勤の方
- ◆内 容 DV、結婚・離婚、隣人とのトラブル等、法律問題に関すること
※弁護士がすでに受任している依頼者の相手方からの相談は、弁護士倫理上、お受けできません。
- ◆申込方法 下記へ電話でお申し込みください。
託児あり（希望の方は申し込みの際にお知らせください）

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902

緑化に関する補助金制度

◆緑化推進事業補助金

花壇づくりのための花苗、苗木や花壇の肥料、資材などの経費の一部が対象です。

○道路沿線、公民館、集会所等に公共的な団体（区やボランティア団体）が樹木や花苗を植栽する場合。

○補助金額等

①花苗、種子、球根、苗木等の植栽物：購入価格の10分の10以内。

②土、肥料、支柱、石、ブロック、防草材等の花壇資材：購入価格の10分の8以内。

③花壇設置等に要する機械（事業実施団体の会員の所有物を除く）：借上料の10分の5以内。

※新規事業及び同一年度に2回事業を行う場合は限度額15万円。継続事業（2年目以降）は限度額10万円。



◆生垣設置補助金

生垣を新しく設けるか、古くなったコンクリート塀やブロック塀を撤去して、生垣を作る費用が対象です。

○市内に住宅または事業所を所有し、道路に面している場所に延長3m以上の生垣を設置する場合。

○補助金額等

①新しく生垣を設置：生垣の総延長に1m当たり3千円を乗じた額で、限度額は6万円。

②既存塀等を撤去し生垣を設置：撤去経費に対する補助は、新たに生垣を設置する範囲内とし、補助金額は撤去の総面積に1㎡当たり3千円を乗じた額で、限度額は5万円。生垣設置経費に対する補助は、新しく生垣を設置するときに準じ、限度額は6万円。

◆雨水貯留槽設置補助金

雨水貯留槽の設置に要する経費が対象です。市内において雨水貯留槽を設置しようとする者で、1世帯（法人にあつては1法人）当たり1基が対象となります。

○補助金額等

・1㎡（1,000ℓ）未満の小規模貯留槽の設置は、本体価格の1/2以内、限度額は3.5万円。

・1㎡（1,000ℓ）以上の貯留槽の設置は、本体価格の1/2以内、限度額は10万円。

※補助対象となるのは、貯留槽本体及びこれに付随する配管部分のみです。

※設置後5年以内の再設置は、補助の対象となりません。
補助金を活用する際は、必ず事前に補助申請手続きをしてください。

問／建設課 都市計画係 ☎64-5914

クルミに対する防除薬剤が登録になりました!

HP

新病害のクルミ黒斑細菌病と以前から発生していた炭疽病に対して、次の防除薬剤が使用できるようになりました。
(平成28年3月16日付)

<対象作物に対する適用登録状況(平成28年3月17日現在)>

・農薬の種類 銅水和剤		・農薬の名称 ICボルドー66D					
作物名	適用病害虫名	希釈倍数	使用液量 (ℓ/10a)	使用時期	本剤の 使用回数	使用方法	銅を含む農薬 の総使用回数
くるみ	炭疽病	50倍	200~700	—	—	散布	—
くるみ	黒斑細菌病	50倍	200~700	—	—	散布	—



※効果的な散布時期等については、長野県果樹試験場で試験中です。情報が公開され次第、お知らせします。

クルミのケムシ類に対する「DMTP水和剤」が登録になりました。(平成28年3月16日付)

<対象作物に対する適用登録状況(平成28年3月17日現在)>

・農薬の種類 DMTP水和剤		・農薬の名称 クミアイスプラサイド水和剤、JAスプラサイド水和剤					
作物名	適用病害虫名	希釈倍数	使用液量 (ℓ/10a)	使用時期	本剤の 使用回数	使用方法	銅を含む農薬 の総使用回数
くるみ	ケムシ類	1000倍	200~700	収穫7日前まで	2回以内	散布	2回以内

※散布時期の目安 ケムシ類の発生が確認されたら散布する。

☎/農林課 農政係 ☎64-5894

マイマイガの幼虫駆除をしましょう

◆駆除方法

1cmまでの幼虫は、市販の殺虫剤によって駆除できます。また、ガムテープ等に貼り付けて駆除する方法もあります。

1cm以上の幼虫は殺虫剤の効き目があまりありません。

食器用洗剤を薄めた水に幼虫を沈めて駆除しましょう。

※幼虫に直接接触るとかぶれることがありますので注意しましょう。

※殺虫剤使用は、用法用量を守り周辺の迷惑とならないよう配慮しましょう。

☎/生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

上下水道料金口座振替日変更

◆東御市上下水道をご利用の方は

振替日 4月25日(月)

再振替日 5月11日(水)

◆佐久水道企業団の給水地区にお住まいの方は

(下水道料金のみ)

振替日 5月11日(水)

再振替日 5月25日(水)

☎/上下水道課 料金センター ☎64-5883



障害年金専門家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 精神・知的・発達障害・心の病気等

2 心臓病・がん・人工透析・人工関節・ペースメーカー等

3 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を受けている方
※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 上田市勤労者福祉センター

上田市中心4-9-1

日時 毎月第一水曜日(変更あり)

13時30分から16時30分

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

人間ドック補助金申請

HP



平成28年4月1日から平成29年3月31日の間に人間ドックを受けた方へ、1回に限り補助金を交付します。

◆人間ドックの補助金申請について



対象年齢及び医療保険者	東御市国民健康保険加入者 平成28年度40歳～受診日74歳	後期高齢者医療制度加入者
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
	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、補助金分を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	
	小諸厚生総合病院	
	上田生協診療所	
	その他	健康保健課で申請

人間ドックまたは市の健診のどちらか一方しか補助金が出ませんので重複受診にご注意ください。

※特定健診の検査項目を満たしている場合に限りです。

40歳～74歳の方には、加入の保険を問わず健康保健課への申請でさらに下記の補助金が出ます。

対象年齢	平成28年度 40歳～74歳	平成28年度40歳・50歳・60歳 S51年4月2日～S52年4月1日生 S41年4月2日～S42年4月1日生 S31年4月2日～S32年4月1日生
補助金対象医療機関	市内医療機関	市外医療機関
補助金上限額	5,000円	
申請方法	健康保健課で申請	

補助対象となる受診期間は、平成28年4月1日～平成29年3月31日までです。

補助金の申請は、受診日の翌月末までをお願いします。

申請書は下記または市ホームページにあります。

◆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、小諸厚生総合病院、上田生協診療所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

◆市内の人間ドック医療機関一覧

☆医療機関へ直接予約をしてください。

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（健康管理部）	鞍掛198	62-1763

◆脳ドック補助金申請のご案内

脳ドックを、平成28年4月1日から平成29年3月31日の間に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28年度50・55・60・65・70歳 で東御市国民健康保険加入者 S41年4月2日～S42年4月1日生 S36年4月2日～S37年4月1日生 S31年4月2日～S32年4月1日生 S26年4月2日～S27年4月1日生 S21年4月2日～S22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	健康保健課で申請		

申請・問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載号(1日・16日)のおよそ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。

●東御市総務部企画財政課 広報担当まで
メールアドレス: shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎0268-64-5806 FAX63-5431

雷電太鼓の打ち手募集

- 対象/成人男女(高校生から65歳まで)、小・中学生
- 練習日/成人男女: 毎週木曜日 午後8時~午後9時30分
小・中学生: 毎週月曜日 午後7時30分~午後9時
- 申込・問い合わせ/雷電太鼓保存会(渡辺) ☎63-6820

B型肝炎訴訟説明会

幼少期に受けた集団予防接種等の際に、注射器が連続使用されたことによってB型肝炎に感染された方の訴訟に関する説明会を実施します。心当たりのある方はご参加ください。

- 日時/5月21日(土) 午前10時~正午
- 場所/上田市中央公民館 第2会議室
- その他/予約不要、参加無料
- 問い合わせ/全国B型肝炎訴訟長野弁護団 事務局(和田)
☎026-234-7754

第一回「東御deあいたいマルシェ」

東御を拠点に活動する団体やお店を紹介し、東御市の魅力を地域内外に伝えるイベントです。

- 日時/4月24日(日) 午前10時~午後3時
- 場所/白鳥神社境内
(雨天の場合は海野宿ふれあい会館内で開催)
- 内容/飲食・物販ブース、フリーマーケット
- その他/・車は海野宿駐車場に停めてください。
・ゴミは各自でお持ち帰りください。
・社務所内に飲食スペース、授乳・おむつ換えスペースあり
・最新情報はFacebook をご覧ください
<http://www.facebook.com/MachimoritoMi/>
- 問い合わせ/まちもりto-mi ☎080-4351-7755(村上)

上田創造館のイベント

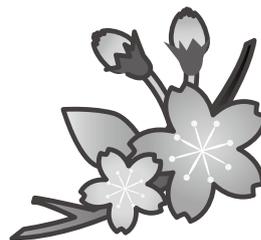
- 子ども夢フェスタ 1階 文化ホール 入場無料
4月29日(金) 午後1時~午後3時
☆ゆきたんジャンケン大会 他
- 4月30日(土) 午前10時~午後3時
☆信州プロレス アームレスリング
☆ハイぶりっちゃん ○×クイズ 他
- プラネタリウム ゴールデンウィーク特別無料投影
投映日 4月29日(金)・30日(土)
5月1日(日)・3日(火)・4日(水)・5日(木)
- 問い合わせ/上田創造館 ☎23-1111

信州ACE(エース)プロジェクト 「市町村のおすすめウォーキング・コース」

「景色がきれいなポイントがある、名所旧跡を巡ることができる」など、市町村のおすすめウォーキング・コース情報を取りまとめ県ホームページに掲載しました。

毎日のウォーキングにご活用ください!

- 掲載URL/<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>
- 問い合わせ/県庁 健康福祉部 健康増進課 ☎026-235-7116



上田子ども劇場 第38回 地域公演

- 日時/5月22日(日) 午前11時開演
- 場所/滋野コミュニティーセンター
- 内容/とびだす!おはなし!ものがたり!
『とっぴんばらりん座』
- 料金/前売券1,300円 当日券1,500円
(大人・子ども同一料金、年少児未満無料)
家族券1,000円
(大人1人を含む家族3人目から)
- 問い合わせ/上田子ども劇場 ☎27-4756

不要になった 納屋に眠っている 下取りはタダ同然...

ノウキナビなら独自のネットワークで全国の販売店が高〜く買取ります!

農機の高価買取

トラクター・管理機・スピードスプレーヤー・田植機・コンバイン・ハーベスタ・カッターなど

今すぐお電話ください! ☎0120-555-071

※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。



査定完全無料
メーカー不問で安心

ノウキナビ ノウキナビ 検査

運営(株)唐沢農機サービス

地域包括支援センターから

☎／福祉課 地域包括支援係（総合福祉センター内）
☎64-5000

らくらく教室（5月）		
中央公民館 （1階学習室）	午前10時～ 午前11時	11日・18日・25日
滋野コミュニティー センター（2階）	午前10時～ 午前11時	10日・17日・24日 31日
祢津公民館（2階）	午後2時～ 午後3時	11日・18日・25日
和コミュニティー センター（2階）	午前10時～ 午前11時	2日・9日・16日 23日・30日
北御牧公民館 （2階）	午前10時～ 午前11時	6日・13日・20日 27日
東御はつらつ体操inゆうふる（5月）		
ゆうふるtanaka	午後3時～ 午後4時	2日・9日・16日 23日・30日
筋トレ教室（5月）		
総合福祉センター 3階	午後2時～ 午後3時	10日・17日・24日 31日
筋のばし教室（5月）		
総合福祉センター 2階	午後2時～ 午後3時	12日・19日・26日

保健案内

☎／健康保健課 保健係（総合福祉センター内）
☎64-8882

乳幼児健康診査		対 象	
3歳児健診	5月17日（火）	平成25年3月生	
10か月児健診	5月18日（水）	平成27年7月生	
2歳児歯科健診	5月19日（木）	平成26年3月生	
4か月児健診	5月24日（火）	平成28年1月生	
1歳6か月児健診	5月26日（木）	平成26年11月生	
受付時間：午後1時～1時15分（3歳児健診のみ午後0時45分～1時15分） ところ：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 ※1歳6か月児・2歳児歯科健診のみ歯ブラシ （本人用・仕上げ用）・コップ			
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、市ホームページ又は「保健ごよみ」をご覧ください。			
ごっくん 離乳食教室 対象：平成27年12月生	5月27日（金）	ところ 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 対象：平成27年9月生	5月11日（水）		
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（総合福祉センター内）☎64-8888

地域活動支援センター （対象：障がいや心に病を持った方など）		
東御障がい者相談センター さくら2階（常田899-1）	午前10時～午後3時	平日

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）	午後1時30分～ 午後4時30分	5月9日（月）

5月の相談コーナー

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 （閉庁日を除く）	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12日（木）	午後1時30分～ 午後3時30分	市保健センター	予約制 2名まで	保健係 ☎64-8882
生活習慣病相談	月～金曜日 （閉庁日を除く）	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
こころの健康・依存症 に関する相談	月～金曜日 （閉庁日を除く）	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	保健係 ☎64-8882
脳いきいき相談	5月11日（水） 5月25日（水）	午前8時30分～ 午後5時15分	総合福祉センター	必要 （電話で）	地域包括支援係 ☎64-5000
心配ごと相談	5月6日（金）	午前9時～正午	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・ 消費生活など）	5月20日（金）	午前9時～午前11時	北御牧庁舎	法律相談のみ 予約制 その他不要	

5月 子育てインフォメーション

のびのびっこひろば 時間：午前10時～

詳細についてはお問い合わせください。

すくすくひろば

おもちゃドクター	12日(木)	午前10時～午前11時
わんぱく！おさんぽひろば	13日(金)	午前10時～午後0時
ママ～ずのリズムあそび	16日(月)	午前10時30分～午前11時30分
育児座談会	17日(火)	午前10時30分～午前11時30分
すくすく相談	20日(金)	午前10時～午前11時30分
ママ～ずのおはなし絵本	23日(月)	午前10時30分～午前11時
親子運動あそび	25日(水)	午前10時～午前11時
おたんじょう会(5月生まれ)	26日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば	31日(火)	午前10時～午前11時 (中央公園大型滑り台前集合)

みまき未来館 時間：午前10時～午前11時30分

0歳児のママひろば①	6日(金)
わんぱくビクス	11日(水)
0歳児のママひろば②(歯科)	18日(水)
滋野地区親子料理教室(28年度内で満3歳になる2歳児。定員8名)※	24日(火)
ふれあいひろば	25日(水)
おもちゃドクター	26日(木)
田中地区親子料理教室(28年度内で満3歳になる2歳児。定員8名)※	30日(月)

※事前に支援センターに申込が必要です。申込締切日4月28日(木)

ぼけっとひろば 時間：午前10時～午前11時30分

東部子育て支援センター	10日(火)	内容 サーキット・体操 持ち物 水筒、おやつ (おにぎり可) など
滋野コミュニティセンター	12日(木)	
祢津公民館	19日(木)	
みまき未来館	20日(金)	
和コミュニティセンター	27日(金)	

ぼけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時30分

滋野コミュニティセンター	18日(水)	地域のふれあいの場を提供します。 自由に遊んだり、お話をしましょう。
祢津公民館	30日(月)	

☎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(北御牧児童館内)
☎67-3676

5月 園 開 放

市立保育園	電話番号	日 時
田中保育園	☎62-1602	5月12日(木) 午前9時30分～午前11時 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	5月11日(水) 午前9時30分～午前11時
くるみ幼稚園	☎62-0164	5月23日(月) 午前11時～正午

図書館だより

新着本案内

◇一般書

- 鳥打ちも夜更けには 金子 薫：著
- 空想工房 安野 光雅：著
- 震災編集者 土方 正志：著
- 大村智博士の一期一会 山梨日日新聞社：編集
- 円安待望論の罨 野口 悠紀雄：著
- 愛しの油揚げ 高橋 良枝：著
- 藤田智のこだわりの野菜づくり 藤田 智：著
- 手書きPOPの見本帳 フレア：著
- 吉田博作品集 安永 幸一：著
- 最強スマホ英語 佐々木 真：著
- 工学部ヒラノ教授の介護日誌 今野 浩：著
- きみは特別じゃない
デビッド・マカルー・ジュニア：著
- からだを活性化させる魔法の油！「オメガ3」レシピ
青木 絵麻：著

◇児童書

- どうぶつのおばけずかん 齊藤 洋：作
- 遊園地の妖怪一家 富安 陽子：作
- 弓を引く少年 大塚 菜生：作
- やさしいティラノサウルス くすのき しげのり：作
- まだまだちっちゃいかばのこカバオ 森山 京：作
- 真田十勇士 3 小前 亮：作
- 王宮のトラと闘技場のトラ
リン・リード・バンクス：作
- いつだってともだち 降矢 なな：絵
- ざしきわらしのおとちゃん 飯野 和好：絵
- そりゃあもういいひだったよ 荒井 良二：絵
- たこやきのたこさぶろう 長谷川 義史：作
- そっと まるやま あやこ：絵
- なかないでなかないで 黒井 健：絵
- あかいかばんのひみつ フレヤ・ブラックウッド：絵
- ガストン クリスチャン・ロビンソン：絵

5月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★「ほたる」による★おはなし子ども会

日 時 5月21日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『みんなげんき』
大型絵本、紙芝居、手遊び など

★図書館職員による★おはなし会

日 時 5月13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 『さあ であけよう！』
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 4月28日(木)、5月27日(金)
※4月は最終木曜日を整理日休館とします。29日(金)は祝日
開館をします。

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

●発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431
E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ●ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/

No.278 平成28年4月18日

●編集/東御市総務部企画財政課 ●印刷/㈱アオヤギ印刷
●問い合わせにつきましては、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。
●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。

第2回サンテラスワンコインコンサート

★当館窓口にて好評前売中★

堀内実智代 JAZZ World

4月24日(日)
14:00開演 500円



1stステージ:堀内実智代+山口泰一郎ピアノトリオ、2ndステージ:堀内実智代+TNSジャズオーケストラ スペシャル・ゲスト:奥村 晶

BELLA PROGRESSO Vol.3
信州が生んだソリストによる

ヴィジュアルディ **四季**

5月8日(日)

15:00開演 全席自由
一般2,500円、大学生以下1,500円
※未就学児童の入場はできません。



赤塩正樹

MASAKI AKASHIO

5月19日(木) 19:00開演
1,000円 ワンドリンク付き
★今回のファイナリー:はすみふあーむ

東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp

☎389-0515 東御市常田505-1 ☎TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262
■窓口受付 9:00~17:30 ■開館時間 9:00~22:00



色彩にあふれる春到来! 初公開作品多数

開催中 ~6月26日(日)

水彩画の魅力 ーここまで描ける多様性ー

水彩絵の具で何が、どこまで描けるのか?

丸山晚霞が描いた作品から、意外な可能性をご覧ください。

Banka Museum Tomi City

丸山
晚霞
記念館

www.city.tomi.nagano.jp

●毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク どなたにも分かりやすく、楽しくご案内いたします。

☎389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ☎TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料 200円(高校生以上)



—魂の画家—

村上肥出夫展

開催中
~5月29日(日)

同時
開催

中村忠二「生きものの漫画展」

5月22日(日) NHK 学園講師大月ユキ氏による絵手紙教室 (13:30~15:00 料金200円 要予約)

☎389-0406 東御市八重原935-1 ☎TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■開館時間 9:00~17:00 ■月曜休館(祝日の場合、翌火曜) ■入館料 800円(高校生以上)

Since 1998

梅野
記念
絵画館

www.umenokimen.com

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
4月24日	春原整形外科クリニック	64-6200
5月1日	東御市立みまき温泉診療所	61-6002
5月8日	中島医院	67-2777
5月15日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
5月22日	ほしやま内科	62-3115

●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ご連絡ください。

急ぎよ当番医が変わることがあります。休日・夜間当番医の電話案内等でご確認ください。

◆休日・夜間当番医の電話案内 長野県救急医療情報センター ナビダイヤル ☎0570-088199

◆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 午後8時~午後11時

小児科(15歳以下) ☎21-2233 内科 ☎21-2280 (電話で診療受付をしてください)

◆休日当番薬局は、上田薬剤師会のホームページでご確認ください。

☎健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

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」

診療時間 午前9時~午後3時

電話番号 24-8020

住 所 上田市材木町1-3-6

カーナビ検索用電話 ☎0268-22-2160