

湯の丸高原 つつじ祭り



6月10日(金)～7月3日(日)

TOMI
すくすくポイント
対象事業

天然記念物のレンゲツツジを見にご家族でお出かけください！

◆レンゲツツジ群落の見頃は、例年6月中旬～下旬になります。

◆つつじ祭りイベント 6月19日(日) 午前10時から

◆内 容 お楽しみ抽選会、特産品の販売、
コーヒー、ポップコーンの無料サービス
野外特設ステージでの演奏等

◆場 所 湯の丸スキー場 第一ゲレンデ

湯の丸高原山開き 6月1日(水)

池の平駐車場

◆有料期間

6月1日(水)～10月31日(月)

◆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・トイレの維持管理等のため、
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。

より良い自然環境と整備のため皆さまのご理解
とご協力をお願いします。



問／東御市観光協会事務局(商工観光課 観光係) ☎67-1034

夏山リフト

◆運行期間

6月11日(土)～7月 3日(日)

7月16日(土)～7月18日(月)

8月11日(木)～8月16日(火)

◆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 3歳未満は無料

大人(中学生以上) 片道500円 往復800円

子供(小学生以下) 片道300円 往復500円

団体割引 15名様以上20%OFF

信州上田真田丸大河ドラマ館の
チケット半券を提示すると、団
体割引料金になります。



目次

2P～…募集・イベント

5P～…市からのお知らせ

9P～…ホワイトボード

10P……保健案内・5月の相談コーナー

11P……子育てインフォメーション・図書館だより

12P……施設のイベント・日曜当番医

男女共同参画社会をめざして

映画を中心としたつどい

◆日 時 6月26日(日)

午後1時30分～午後4時15分(開場:午後0時30分)

◆場 所 文化会館サンテラスホール

◆内 容 ・寸劇「普段の暮らしから見えてくる
あんなこと こんなこと」
・映画「はなちゃんのみそ汁」
・展示 男女共同参画に関する資料の展示

◆チケット料金 大人500円 高校生以下200円

◆チケット取扱い所 ・東部人権啓発センター
(平日午前8時30分～午後5時15分)
・文化会館サンテラスホール
(午前9時～午後5時30分)

男女共同参画週間(6月23日～6月29日)に合わせ、
週間事業を実施します。

◆男女共同参画啓発パネル展

6月23日(木)～29日(水) 文化会館ロビー

問/人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

はなちゃんのみそ汁

出演 広末涼子 滝藤賢一

乳がんを克服した千恵と信吾は治療の影響で子どもを諦めていたが、奇跡的に妊娠し、はなを出産。しかしその後、千恵は再び病魔に襲われ残り少ない命を覚悟する。自分がいなくなってもはなが元気に暮らしていけるようにと、千恵は経節を削って作るみそ汁など、料理や家事の大切さはなになにに教え始める・・・。



青少年育成市民会議研修会

◆日 時 6月2日(木)

午後7時～午後9時

◆場 所 中央公民館 3階 講堂

◆講 師 上田情報ビジネス専門学校
副校長 比田井 和孝 氏
演題「すべては子供たちの幸せのために」

◆対 象 青少年育成関係者、PTA、幼稚園保育園保護者、学校関係者、高校生以上の方

問/教育課 青少年教育係 ☎64-5906



市民大学講座

◆日 時 6月18日(土)

午後1時30分～午後4時30分

◆集合場所 中央公民館1階入口(午後1時20分)

◆現地研修 「真田丸関連史跡めぐり その②」
上田市内をマイクロバスで移動

◆講 師 文化財・文化振興係長(学芸員) 山内智晴 氏

◆定 員 20名(先着順)

◆申し込み 下記へお申し込みください。

申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885



とうみ食育市民ネットワーク会員募集

食育に関する活動と一緒に取り組んでくださる会員を募集します。

◆応募期限 随時

◆応募資格 ネットワークの活動に賛同していただける団体及び個人で、市内の食育ボランティア活動に参加できる方

◆活動内容 紙芝居、寸劇、農作業体験など食に関する活動の手伝いや、食育イベント参加など。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆申し込み 下記へお申し込みください。

申込・問／とうみ食育市民ネットワーク事務局
健康保健課 保健係 ☎64-8882

第8回 エコドライブ講習会

◆日 時 6月19日(日) 午前9時～正午

◆場 所 信濃東部自動車学校(本海野)

◆定 員 6名(運転歴1年以上の方)

◆参加料 600円ほど(保険料)

◆講習内容

- ・講義(エコドライブ運転の操作を学びます)
- ・エコドライブ実技(燃費計を装着した自動車を実際に運転します)

※自動車はセダンのオートマチック車を使用し、公道を走行します。電気自動車の試乗もできます。

◆申し込み 6月6日(月)までに、下記へお申し込みください(電話・FAX・Eメール可)。

①氏名 ②年齢 ③郵便番号・住所

④電話番号 ⑤運転歴

申込・問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896 FAX63-6908

Eメール: seikan@city.tomi.nagano.jp



平成28年度 成人式実行委員募集

対象は、平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの方です。仲間を誘って、自らの手でぜひ企画・運営をしてみませんか!

また、進学・就職等で現在市内に住所がない方で、成人式に出席したい方は下記までご連絡ください。

◆申し込み 6月10日(金)までに、下記へお申し込みください。

☆成人式のご案内☆ 8月15日(月)
東御市中央公民館 3階講堂



申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885

東御市民まつり 踊り練習参加者 募集!

市民まつり踊りインストラクターの会では、7月に行う踊り講習会(7月に4回市内体育館で行う予定)に向けて事前練習をしています。その事前練習の一般参加者を募集します。

◆開催日 6月7日(火) 6月16日(木)
6月21日(火) 6月30日(木)

◆時 間 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20名(要申込)

◆持ち物 飲み物、運動できる服装、室内用の運動靴

申込・問／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

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

営業時間
10:00～16:00(土日祝除く)

※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

ごみ減量アドバイザー養成講座

- ◆開催日 7月～11月 全5回（予定）
毎月第3木曜日
午後1時30分～午後3時30分
- ◆場 所 東部クリーンセンターほか
- ◆内 容 第1回 東御市のごみの現状と課題
第2回 東御市の環境問題、不法投棄等
第3回 ごみ処理施設等先進地視察研修
第4回 各班の活動内容の紹介
第5回 生ごみ堆肥化実習、意見交換など
- ◆募集人員 約10名（先着順）
- ◆申し込み 6月17日（金）までに、下記へお申し込みください。
- ◆その他 詳しい内容は直接ご連絡します。
- 申込・問／ごみ減量アドバイザー3R推進委員会事務局
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

福祉教育サポーター養成セミナー

	開催日	学習内容
第1回	6月 2日（木）	アイマスク体験
第2回	6月16日（木）	車イス体験
第3回	6月23日（木）	高齢者疑似体験

- ◆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 研修室
- ◆定 員 15名（1回のみ参加可）
- ◆持 ち 物 筆記用具
- ◆申し込み 5月30日（月）までに、下記へお申し込みください。
- ◆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。
- 申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

梅雨の季節、ふかふか布団にリフレッシュ 布団の丸洗いサービス

- ◆対象者 次の項目に該当し、布団干しができない等、寝具類の衛生管理が困難な方
・70歳以上で一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方
・在宅で要介護認定を受けた高齢者及び身体に障がいをお持ちの方
- ◆布団の種類 掛け・敷き布団、毛布
- ◆回収日 6月8日（水）・9日（木）
- ◆配達日 6月15日（水）・16日（木） 予定
- ◆申し込み 6月1日（水）までに、下記へお申し込みください。
- ◆その他 ・布団の種類に関係なく、一人2枚までとさせていただきますが、種類によっては、お受けできない場合もありますので、ご了承ください。
・料金は、要介護認定を受けた方は1割負担、その他の方は2割負担となります。
1枚あたり90円から760円程度がかかります。
・可能な方は、白い布に氏名等を記入し布団に縫い付けてください。
- 申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



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
上田市中央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。

オオルリシジミ親子観察会

市の天然記念物「市の蝶」オオルリシジミが、見られる時期は5月下旬から6月中旬までの2～3週間です。希少できれいなオオルリシジミを実際に見ていただくための観察会です。

◆日 時 5月28日(土)

午前9時～午前11時(受付:午前8時30分)

◆集合場所 北御牧上八重原

シチズンファインデバイス(株)様 駐車場

◆内 容 守る会の会員が案内と説明をします。

◆持 ち 物 必要に応じて、観察ノート、筆記用具、カメラ、虫めがねなど

◆申し込み 5月25日(水)までに、下記へお申し込みください。

◆そ の 他 ・紫外線が強いため、帽子を着用してください。
・天候不順の場合は、シチズンファインデバイス(株)様でビデオ鑑賞などを行います。

申込・問/北御牧のオオルリシジミを守る会事務局
生涯学習課 文化財・文化振興係
☎75-2717



エコスタイルで勤務中

東御市役所では、節電と地球温暖化防止に取り組んでいます。

夏季は、特に冷房設備の運転時間短縮を図るため、10月31日まで軽装で執務しています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

問/総務課 総務係 ☎64-5876

～健康も 楽しい食事も いい歯から～ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯周疾患検診を受けましょう。妊婦の方の検診も始めました。

歯周病は、炎症を引き起こし、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。最近では心臓病や糖尿病、脳梗塞にも関係があることがわかってきました。

一般歯周疾患検診

前年度受診した方の8割が歯周病でした!

◆対 象 者 平成28年度中に30・40・50・60・70歳になられる市民の方

◆受 診 票 対象の方には、すでに受診票を郵送しています。(一人年1回のみ)

◆実施期限 平成29年2月28日(火)まで

妊婦歯周疾患検診

妊娠中期(5～8カ月)の受診をお勧めします。

◆対 象 者 妊娠の届出をされた市内在住の妊婦の方

◆受 診 券 妊娠届の際に受診券を交付します。
(妊娠期間中1回有効)

◆受診方法等(共通)

◆受診予約 通知にある実施医療機関へ電話予約してから受診します。

◆持 ち 物 受診票(券)、健康保険証、検診料

◆検 診 料 500円
検診にかかる金額(約3,000円)から自己負担金を差し引いた額(約2,500円)を市が補助しています。

◆そ の 他 検診の結果、治療が必要となった場合は、別途治療費がかかります。

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882
健康増進係 ☎64-8883



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(月)【ゴミゼロの日から】～6月30日(木)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。

◆市民の皆さん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。

◆事業者に取り組んでいただく事項

- ・自社敷地内及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。

問/生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



市民プール 正・副管理者、監視員募集

- ◆**募集人員** 正・副管理者、監視員
(一般および学生アルバイト
16歳以上) 若干名
- ◆**勤務期間** 6月20日(月)～8月31日(水)
- ◆**勤務時間** 午前8時30分～午後5時30分
- ◆**選考方法** 履歴書(市販用紙可)提出後、面接を行い
採用を決定します。
- ◆**募集期間** 5月27日(金)までに、下記へお申し込み
ください(持参・郵送)。
- ◆**その他** 勤務シフトを組む際の参考にしますので、
履歴書に勤務可能日を記載してください。
賃金等はお問い合わせください。
プールのオープンは6月25日(土)です。
- 申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
(特非) 東御市体育協会(第一体育館内)
☎62-2200



市の臨時職員募集

HP

職 種	栄養士
業 務 内 容	市立保育園の栄養管理、衛生指導 等
勤 務 場 所	東部子育て支援センター
勤 務 時 間	常勤(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
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	7月中旬を予定
応 募 資 格	栄養士の資格
応 募 期 限	6月3日(金) (当日消印有効)

- ◆**応募書類** ・東御市職員採用試験申込書(履歴書)
・資格取得が確認できる免状等の写し
※応募書類は、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。
- ◆**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／総務課 総務係 ☎64-5876
子育て支援課 保育係 ☎64-5903

下水道等設備工事にかかる借入金の利子補給制度

下水道の宅内工事資金または合併処理浄化槽の設置工
事資金を金融機関から借入れて行う場合に、利子の一部
または全部を市が補給する制度です。
※詳細については下記へお問い合わせください。

対象金額	借入れ金額が30万円以上100万円まで
補給期間	最高60カ月(5年)
率	支払う利息のうち3.50% (市補給限度額10万円) まで

合併処理浄化槽の設置にかかる補助制度

◆**補助金申請期限** 平成29年1月中旬

※一般住宅(別荘は不可)に合併処理浄化槽を設置予定の方で、補助金をご希望の方は、早めにお問い合わせくだ
さい。

補助対象及び金額			
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)の設置となります。

申込・問／上下水道課 下水道係 ☎64-5874

6月1日(水)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。

- ・人権相談を受けた問題解決のお手伝い
- ・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。この日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します。

◆田中駅前街頭啓発活動

日 時 6月1日(水)

午前7時～午前7時40分(予定)

場 所 しなの鉄道 田中駅前

内 容 啓発物品を配布しながら、人権擁護の声かけ活動をしします。

◆全国一斉特設人権相談所

毎月開催している「心配ごと相談」とは別に、啓発活動の一環として行います。

日 時 6月1日(水)

午前9時～正午(受付午前11時30分まで)

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

公共活動に備品を貸出します HP

区、PTA、消防団などの団体が行う環境美化、道路維持管理等の公共的活動に必要な備品の貸出しを行っています。

貸出備品 ・軽トラック ・軽トラックダンプ式
・2tトラック ・ウッドチップパー自走式 ・刈払機
・脚立 ・チェンソー ・高枝切機(エンジン式)
・高枝バサミ ・小型一輪車 ・土木用鉄レイキ
・小型管理機 ・エンジンポンプ ・スクリーン
・プロジェクター ・ポータブルアンプ

- ・貸出備品を利用できる区域は、東御市内となります。
- ・使用料は無料ですが、機械類等の燃料については使用団体の負担となります。

なお、貸出備品や手続きの流れは、市ホームページでご確認いただけます。

☎／☎／地域づくり・移住定住支援室

☎71-6790



害虫の駆除について

アメリカシロヒトリやクスサン(シラガダユウ)などの幼虫は、クルミなどの特産果樹の葉を食害して、農産物の生育不良を引き起す原因になるため、その駆除に協力をお願いします。

① 防除方法

山林以外の管理が行き届かない樹木で、害虫の発生が予想されるものは、できるだけ伐採しましょう。

特に発生直後(発生から2週間程度まで)のアメシロは、集団で固まっているので移動しません。この時期に発生したものは枝ごと切り落とし、焼くか踏みつぶします。

アメシロが樹木全体に分散してしまった場合は、動力噴霧器等を利用して、殺虫剤を散布します。

② 防除に対する支援措置

① 防除用機械の無料貸出

殺虫剤散布にあたり、機械を用意できない方には動力噴霧器を貸し出します。JA各支所へ配備してありますので、事前に予約をしてお使いください。

予約先 JA信州うえだ

- ・滋野店 ☎62-0403
- ・東部営農センター ☎62-3322
- ・和 店 ☎62-0202

② 殺虫剤散布作業(有料)の紹介

自分で散布作業が実施できない方は、下記の方へ作業を直接依頼してください。料金は2t車・50mホースでの散布作業について、1ℓあたり30円です(それ以外の特殊作業は割増しとなります)。

また、作業にあたっては、近隣の土地所有者の承諾を得ていただくとともに、薬剤散布を行う樹木へは、必ず赤テープ等で目印をお願いします。

作業者連絡先(お近くの方にご依頼ください)

- ・小林 俊洋 氏(新 張) ☎63-7605
- ・柳橋 琢夫 氏(西 宮) ☎64-2003
- ・荻原 一徳 氏(曾 根) ☎64-3661
- ・鳴沢 勇次 氏(下八重原) ☎67-3541

※散布を行う場合は、事前に周辺の土地所有者や住民に、散布目的、日時、農薬の種類、散布者名(連絡先)などを周知しましょう。特に近くに学校や通学路がある場合は、学校や保護者へも周知しましょう。

③ 樹木の伐採費用の半額助成

市の助成を受けて、アメシロなどの害虫による被害を受けている樹木を伐採する場合は、事前に必ず下記へお問い合わせください。市指定業者が伐採を行うものは、伐採に要した経費の半額を助成します。

☎／農林課 農政係 ☎64-5894

気仙沼市の観光情報

市は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災による災害後の復旧支援のため、同年4月から10月まで気仙沼市へ職員を派遣していました。

震災から5年が経つ現在も、市役所の交流は続き「チームとうみ」として復興を応援しています。

「第9代横綱・秀ノ山雷五郎像」

潮吹き岩で有名な気仙沼南部の景勝地、岩井崎には、郷土が誇る第9代横綱、秀ノ山雷五郎の銅像が、堂々と太平洋を見渡しています。

震災直後の新聞等で「津波にも“残った”“残った”！」と報道され、被災した人たちに勇気と希望を与えています。



日本一と称される徳仙丈山のつつじ



問／気仙沼市 産業部 観光課
☎0226-22-6600（内線531）
kanko@city.kesennuma.lg.jp



復興に向かって歩む
気仙沼の姿をぜひ見に
来てください！



気仙沼観光キャラクター
「海の子ホヤぼーや」

縁起物「龍の松」

この松は津波によって幹や枝などが被害を受けたものの、一部が奇跡的に残ったものです。

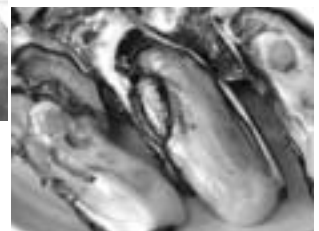
高さ約2.5m大きく曲がった幹と折れた枝が、まるで龍が昇る姿に見えます。縁起のよい松として、話題を呼んでいます。



オススメ！気仙沼グルメ



フカヒレ姿煮



牡蠣



戻りガツオ



フカヒレ寿司

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

県営住宅入居者の募集

○受付期間/6月6日(月)~6月10日(金)
午前9時~午後5時

○抽選会

日 時/6月17日(金)午後1時30分から
場 所/上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎南棟2階会議室
その他/詳細については、5月25日(水)以降に下記へ問い合わせいただくか、公社ホームページでご確認ください。
<http://www.nagano-jkk.jp/>

●問/長野県住宅供給公社 上田管理センター ☎29-7010

上田創造館の臨時休館日

6月6日(月)・10月3日(月)・平成29年2月6日(月)

●☎/上田創造館 ☎23-1111

第1回ワンバウンドふらばーる バレーボールフェスティバル

○日 時/6月19日(日)午前8時30分~午後0時45分

○場 所/青木村 青木村総合体育館

○内 容

【交流の部】

1チーム5人以上(年齢制限なし)で3~4チームのグループを作り、グループ内総当りのリーグ戦を行う。1試合25分間、勝敗はつけない。

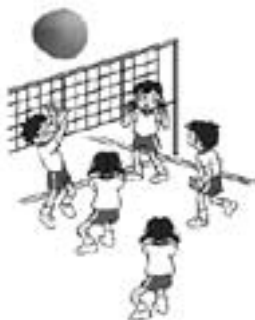
【体験・個人参加の部】

上小スポーツ推進委員とチームを組んで試合をしたり、委員が個人指導を行う(年齢制限なし)。

○参 加 料/一人100円(保険料を含む)

○申し込み/6月10日(金)までに、参加者氏名、性別、在住市町村名、チーム名(交流の部に参加の場合)を、下記へ申し込んでください。

●☎・☎/青木村教育委員会内『ワンバウンドふらばーるバレーボールフェスティバル事務局』
☎49-2224 FAX49-3890



守ろう!電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、下記までお気軽にご相談ください。

●☎/信越総合通信局

・無線設備への混信、妨害及び違法な無線設備の情報に関すること 監視調査課 ☎026-234-9976

・テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官 ☎026-234-9991



上田保健福祉事務所各種相談会

★くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、心の健康を含む健康相談を保健師が行います。

○日 時/6月3日、10日、17日、24日(すべて金曜日)

○時 間/午前9時30分~午後4時

○場 所/上田保健福祉事務所相談室

○内 容/法律相談、健康相談、職業相談、福祉相談

※予約制、お一人1時間

○相談員/弁護士、保健福祉事務所保健師

必要に応じハローワーク、福祉事務所等職員

○申 込/弁護士の相談は開催日の4日前までに、就労や福祉等の相談は開催日の1週間前までに、下記へお申し込みください。

○その他/9月、12月、3月の毎週金曜日(祝日及び年末を除く)にも実施します。

★思春期心理相談

思春期の心身の不調や不安、ひきこもり、広汎性発達障害に関し、本人とその保護者、関係者の相談に応じます。

○相談日/毎月第4木曜日(祝日は除く)

○時 間/午後1時~午後3時

○場 所/上田保健福祉事務所待合室

○内 容/心理職による個別相談 ※予約制、1回1時間

○相談員/長野県精神保健福祉センター心理職員
保健福祉事務所保健師 等

○申 込/事前に下記へお申し込みください。

★精神保健福祉相談

いろいろなする、眠れない、学校へ行けない、うつ状態、アルコール依存などの心の悩みや病気について、本人、家族の相談に応じます。

○相談日/①偶数月:第1火曜日

②奇数月:第1木曜日(5月、11月は第2木曜日)

③毎 月:第3水曜日

○時 間/①②午後2時30分~午後4時

③午後2時~午後4時

○場 所/上田保健福祉事務所相談室

○内 容/精神科医師による個別相談 ※予約制

○相談員/①②千曲荘病院医師 ③そよかせ病院医師

○申 込/事前に下記へお申し込みください。

●☎・☎/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課
(上田合同庁舎内) ☎25-7149・FAX23-1973

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（6月）		
中央公民館 （1階学習室）	午前10時～ 午前11時	1日・8日・15日 22日・29日
滋野コミュニティー センター（2階）	午前10時～ 午前11時	7日・14日・21日 28日
祢津公民館（2階）	午後2時～ 午後3時	1日・8日・15日 22日・29日
和コミュニティー センター（2階）	午前10時～ 午前11時	6日・13日・20日 27日
北御牧公民館 （2階）	午前10時～ 午前11時	3日・10日・17日 24日
東御はつらつ体操inゆうふる（6月）		
ゆうふるtanaka	午後3時～ 午後4時	6日・13日・20日 27日
筋トレ教室（6月）		
総合福祉センター 3階	午後2時～ 午後3時	7日・14日・21日 28日
筋のばし教室（6月）		
総合福祉センター 3階	午後2時～ 午後3時	2日・9日（2階高齢者センター） 16日・23日・30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	6月21日（火）	平成25年 4 月生	
10か月児健診	6月22日（水）	平成27年 8 月生	
1歳6か月児健診	6月28日（火）	平成26年12月生	
4か月児健診	6月29日（水）	平成28年 2 月生	
2歳児歯科健診	6月30日（木）	平成26年 4 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） 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 ※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	6月24日（金） 対象：平成28年1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	6月8日（水） 対象：平成27年10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	6月13日（月）
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）		
総合福祉センター1階102研修室	午後2時	6月8日（水）

*陽だまりの会では会員募集中です。お茶を飲みながら、ゆっくり話をしましょう。見学希望の方は、左記へご連絡ください。



6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	6月9日（木）	午後2時～午後4時	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	毎週水曜日 （閉庁日を除く）	午前8時30分～ 午後5時15分	総合福祉センター	予約制 （電話で）	地域包括支援係 ☎64-5000
心配ごと相談	6月3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・ 人権・消費生活など）	6月17日（金）	午前9時～午前11時	東部人権啓発センター	法律相談のみ 予約制 その他不要	

6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～

田中	1日(水)	イチゴ狩りに行こう！
	30日(木)	こうえんひろばに参加しよう
滋野	2日(木)	いちご狩り
	7日(火)	懐古園に行こう
祢津	3日(金)	イチゴ狩りに行こう！
和	1日(水)	いちご狩りに行こう！
	6日(月)	ぼけっとひろばライトに参加しよう
	24日(金)	ぼけっとひろばに参加しよう

すくすくひろば

ママ～ずのリズムあそび	2日(木)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	9日(木)	午前10時～午前11時
歯のおはなし	13日(月)	午前10時30分～午前11時
育児座談会	14日(火)	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ずのおはなし絵本	20日(月)	午前10時30分～午前11時
すくすく相談	22日(水)	午前10時～午前11時30分
おたんじょう会(6月生まれ)	23日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば 	30日(木)	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

ふれあいひろば	1日(水)
祢津地区親子料理教室(28年度内で満3歳になる2歳児。定員8組)※	6日(月)
わんぱくビクス	8日(水)
和地区親子料理教室(28年度内で満3歳になる2歳児。定員8組)※	9日(木)
0歳児のママひろば①	10日(金)
北御牧地区親子料理教室(28年度内で満3歳になる2歳児。定員8組)※	15日(水)
0歳児のママひろば②	21日(火)
おもちゃドクター	23日(木)

※事前に支援センターに申込が必要です。申込締切日20日(金)北御牧は27日(金)

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	3日(金)	内容
滋野コミュニティセンター	7日(火)	音楽・リズムあそび
祢津公民館	16日(木)	持ち物
みまき未来館	17日(金)	水筒、おやつ
和コミュニティセンター	24日(金)	(おにぎり可) など

ぼけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時30分

和コミュニティセンター	6日(月)	地域のふれあいの場を提供します。
-------------	-------	------------------

問／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

6月 園 開 放

市立保育園	電話番号	日 時
田中保育園	☎62-1602	15日(水) 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	9日(木) 午前9時30分～午前11時
くるみ幼稚園	☎62-0164	14日(火) 午前11時～正午 持ち物 袋
		28日(火) 午前11時～正午

図書館だより

新着本案内

◇ 一般 書

- 我々の恋愛 いう せいこう：著
- 水の継承者ノリア エンミ・イタランタ：著
- 漱石のことば 姜 尚中：著
- はじめての親鸞 五木 寛之：著
- 隠居文化と戦え 三浦 清一郎：著
- どうぶつのくに 田井 基文：著
- サルボさん家の毎日弁当 サルボ 恭子：著
- 音鉄 片倉 佳史：著
- ディズニー切り紙あそび 桜 まあち：著
- ゆっくりたのしむ山歩き 古谷 聡紀：著
- 女性と茶の湯のものがたり 依田 徹：著
- 残したい方言 2 暮らしに息づく信州のことば 出野 憲司：著
- シンプルかわいい手づくりピアス&イヤリング いわせ あさこ：著

◇ 児 童 書

- オバケ屋敷にお引っ越し 富安 陽子：作
- 春に訪れる少女 今田 絵里香：作
- くろねこのどん 岡野 かおる子：作
- ぼくらのウソテレビ ねじめ 正一：作
- がっこうのおばけ 吉田 純子：作
- あめ玉・でんでんむしのかなしみ 新美 南吉：作
- ケイン・クロニクル炎の魔術師たち 3 リック・リオーダン：作
- きみはしっている 五味 太郎：作
- みどくとあかくん ドーリー：絵
- ちかてつのはなちゃん 鎌田 歩：作
- じてんしゃギルリギルリ しまだ ともみ：絵
- チョコたろう 青山 友美：絵
- こうまくん きくち ちき：作
- しかけのないしかけえほん のぶみ：作
- がまぐちがえるのつゆくさじむしょ かげやま まき：作

6月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★「おはなしはらっぱ」による★おはなし子ども会

- 日 時 6月18日(土) 午前10時30分から
- 対 象 未就学児～小学生
- 内 容 エプロンシアター、絵本、手遊び など

★図書館職員による★おはなし会

- 日 時 6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 『あした てんきになあれ!』
- 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 5月27日(金)、6月24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-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ●ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/

No.280 平成28年5月16日

●編集／東御市総務部企画財政課 ●印刷／(株)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4回 サンテラス 入場無料 会期中無休

ばらフェア

5月28日(土)
～6月5日(日)

第32回ピアノのゆふべ

薔薇の香りに調べをのせて

東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp

会期中のイベント

●各種バラ苗、関連グッズ販売コーナー
・バラ鉢植えの展示即売。栽培方法についてもお答えします。

5月29日(日) 14:00 お楽しみコンサート
・ピアノ：滝沢建一 ヴォーカル：やまぎわ「おー」 ゆうこ

6月1日(水) 18:30 アコギ・グループコンサート

6月5日(日) 14:00 バラ苗争奪大じゃんけん大会

★250種350株のバラと上質な音楽のハーモニーをお楽しみ下さい。

6月3日(金) 19:00開演 入場無料

♪ マクダウウェル：野ばらに寄せて ほか ピアニスト：松林貴子

☎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



《平和の初夏》

緑薫る初夏到来！ 初公開作品多数

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。

開催中 ～6月26日(日)

●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)

Banka Museum Tomi City

**丸山
晚霞
記念館**

信州東御市
www.city.tomi.nagano.jp



《神宮》

一魂の画家ー

村上肥出夫展

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 料金 200円 要予約
6月5日(日) 金澤翔子展オープン 13:30～揮毫 14:30～講演 要予約

**開催中
～5月29日(日)**

☎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**

信州東御市
www.umenokinen.jp

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22日	ほしやま内科	62-3115
5月29日	酒井医院	64-3170
6月5日	東御市民病院	62-0050
6月12日	せき内科クリニック	64-7171
6月19日	ささき医院	64-3711

●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。

急きょ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

上田小児歯科医師会
「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