

とう み

# 10月3日は「東御の日」

## 「東御の日」記念講演

- ◆日時 10月3日(月) 午後3時
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆講師 信州大学農学部 准教授 うえはら みさと 上原 三知氏
- ◆演題 「信州型グリーン・インフラとしての  
パブリック・フットパスによる健康増進と  
持続的な地域づくり」



### 【プロフィール】

芸術工学博士(九州大学)。信州大学で、環境保全、緑地計画・景観計画、環境教育等の研究・教育に取り組んでいる。また、環境省の環境カウンセラーとして、里地・里山の保全活用による自然循環型の地域づくりアドバイザー等の業務を行っている。著書『バリアフリーな里地・里山の保全・活用ガイドー英国BTCVに学ぶみんな(子供・お年寄り・障害者)が参加できる地域の環境保全』(出版社ブイツーソリューション)。

市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。「東御の日」には、多くの思い、願いが込められていますので、それぞれのご家庭で市民憲章について考え、語りあう機会をつくってはいかがでしょうか。

- 東御市民憲章
  - 1 自然を大切にし、環境と調和した美しいまちをつくりまします。
  - 1 とともに支えあい、健やかで安心して暮らせるまちをつくりまします。
  - 1 思いやりの心もち、子どもたちがのびやかに育つまちをつくりまします。
  - 1 芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくりまします。
  - 1 活力ある産業を育み、若者がつどう豊かなまちをつくりまします。



市の花  
レンゲツツジ



市の木  
くるみ




市の蝶  
オオルリシジミ

問／総務課 総務係 ☎62-1111 (代表)

目次  
2P～…募集・イベント  
4P～…市からのお知らせ  
9P～…ホワイトボード

10P……保健案内・10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

## ファミリー健康体力測定会

- ◆日 時 10月10日(月・体育の日)  
 ・受付 午前9時～午前9時30分  
 ・測定 午前9時30分～正午 
- ◆場 所 第二体育館
- ◆内 容 測定、判定、評価は、スポーツ推進委員と地域おこし協力隊員が行います。

### 《6歳～64歳の男女》

- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横とび
- ・立ち幅跳び ・20mシャトルラン(往復持久走)

### 《65歳～79歳の男女》

- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行 ・6分間歩行

◆服 装 運動しやすい服装

◆持 ち 物 体育館用運動靴・飲み物・タオルなど

◆申し込み 10月3日(月)までに、下記へお申し込みください。(ただし、土日・祝日を除く)  
 ※開催日に第二体育館で受付しても参加できます。

申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係  
 (第一体育館内) ☎62-2200

## 祢津地区人権啓発学習会

- ◆テーマ・内容 「見直されてきた部落の歴史」  
 ～DVD視聴と小中学校の教科書から～  
 部落の歴史が見直されてきたことにより、小中学校の教科書の内容も全く変わってきています。子どもたちの学んでいる内容を学びあう学習会です。

開催日	場 所
10月3日(月)	新 張 公民館
10月4日(火)	出 場 公民館
10月5日(水)	金 井 公民館
10月6日(木)	新 屋 公民館
10月7日(金)	東 町 公民館
10月11日(火)	西 宮 公民館
10月12日(水)	姫子沢 公民館
10月13日(木)	滝の沢 公民館
10月14日(金)	祢津南 公民館
10月17日(月)	伊勢原 公民館
10月18日(火)	奈良原 公民館
10月19日(水)	横 堰 公民館
10月20日(木)	リードリーくらかけ 公民館

◆時 間 午後7時～午後9時

問/教育課 人権同和教育係 ☎64-5902

## 第18回 子育てフェスティバル すくすくひろばワン・ツー・スリー

- ◆日 時 10月13日(木) 午前9時30分～正午  
 ◆場 所 北御牧子育て支援センター(みまき未来館)と北御牧公民館

♪オープニングセレモニー 玄関前 午前9時30分

♪すくすくママ～ずの絵本・リズムあそび  
午前9時45分

♪地域のママたちのバザーコーナー

午前10時30分～正午

(バザーの収益は子ども達のために使われます。)

♪遊びのひろば 午前10時30分～正午

・木のおもちゃコーナー

温かみのある木の手作りおもちゃで遊びましょう。

・もぐら、わにたたきコーナー(支援センター)

・魚つりコーナー(支援センター)

・おめんコーナー(支援センター)

♪おやつコーナー(ふかしいも配布)


◆持ち物 ショッピングバッグ・小銭

◆その地 北御牧庁舎周辺の駐車場を利用してください。  
 職員の誘導に従って安全に駐車してください。  
 当日、東部子育て支援センターは休館、北御牧子育て支援センターは午後休館となります。

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 ☎67-3676

## ゲートキーパー育成講座

◆テーマ 

1回目 10月12日(水) 大切な命  
 ー命の価値をもう一度考えるー

2回目 10月19日(水) 支える命  
 ー自殺の心と向き合うー

3回目 10月26日(水) あなたもゲートキーパー  
 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30分

◆場 所 総合福祉センター3階 301、302研修室

◆講 師 (公財) 身体教育医学研究所  
 研究部長 朴 相俊氏

◆定 員 20名(先着順)

◆申し込み 下記へ電話でお申し込みください。  
 (託児を希望する方は事前に相談してください。)

◆そ の 他 原則全ての講座に参加してください。  
 講座の内容は、東御こころのむきあいネット  
 卜<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

## 第22回 柵津地区 ふれあい文化祭

- ◆作品展示発表 10月15日(土)・16日(日)
  - ・時 間 午前10時～午後4時・午前9時～午後2時
  - ・出 品 者 各区、柵津公民館生涯学習講座作品、柵津小学校児童・柵津保育園園児ほか
- ◆ステージ発表 10月16日(日)
  - ・時 間 午前9時～午後2時
  - ・出 演 者 各区、柵津公民館生涯学習講座受講生、柵津小学校子ども歌舞伎ほか
- ◆柵津つ子チャレンジ広場 10月16日(日)
  - ・時 間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆出品作品の募集
  - ・資 格 柵津地区在住、在勤の方
  - ・作 品 書・写真・絵画・工芸・菊花・花卉等、自作の作品なら種類を問いません。
  - ・申し込み 9月26日(月)までに、下記へお申し込みください。

申込・問/柵津公民館 ☎62-0251 (平日の午前中)

## 第5回 健康づくり講演会

- ◆日 時 10月14日(金)
  - 午後1時30分～午後4時
- ◆場 所 中央公民館3階 講堂
- ◆演 題 「インターバル速歩講演と実技」
- ◆講 師 信州大学大学院医学系研究科教授 能勢 博 氏
- ◆持ち物 水分
  - ※実技がありますので、動きやすい服装でお出掛けください。
- ◆その他 周辺の駐車場を利用してください。  
この講演会は、保健補導員の全体研修会も兼ねています。

問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

## 第3回 東御人権セミナー

- ◆日 時 10月15日(土)
  - 午前10時～午前11時30分
- ◆場 所 北御牧人権啓発センター1階 大会議室
- ◆演 題 「精神障がい者の人権  
～精神障がいを正しく知るために～」
- ◆講 師 NPO法人ポプラの会 副会長 穂苅 由香里 氏
- ※講師は、精神障がい者が安心し、より良い地域生活を送れるように、当事者でありながら支援も行っている方です。

問/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

## Excelスキルアップ講座

- ◆開 催 日 10月6日(木)・11日(火)・18日(火)・20日(木)・25日(火)・27日(木) (全6回)
- ◆時 間 午後1時30分～午後4時30分
- ◆場 所 中央公民館 パソコン室
- ◆講 師 (株)すきこそじょうず 竹内 裕子 氏
- ◆内 容 エクセルの基礎から関数・グラフ・マクロ等応用を学び、MOS Excel2013スペシャリストの範囲をカバーします。就職活動に役立つスキルを習得します。
- ◆対 象 ・求職中の方、創業希望の方  
・マウス操作と文字入力ができる方
- ◆申し込み 9月30日(金)までに、HPからお申し込みください。 <https://tomi-koyo.jp>

申込・問/東御市雇用創造協議会 ☎67-0540 (商工観光課 商工労政係)

## 男女共同参画まちづくり地区懇談会

- ◆テーマ 「男女共同参画による 子育て・福祉・地域づくり」

地区名	開催日	場 所
滋野地区	10月14日(金)	滋野コミュニティーセンター
柵津地区	10月22日(土)	柵津公民館

- ◆時 間 午後7時～午後9時 受付 午後6時30分
- 問/人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

## 介護者リフレッシュツアー - in 栗の町「小布施」 -

- ◆日 時 11月16日(水)
  - 午前10時～午後3時30分
  - 集合 午前9時50分
  - 総合福祉センター2階駐車場
- ◆行 き 先 ・桜井甘精堂 本社工場 (見学)  
・北斎亭 (昼食)  
・小布施周辺散策
- ◆対 象 在宅で介護している家族の方  
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用している場合は除く。
- ◆定 員 20名
- ◆参加費 1,000円
- ◆申し込み 10月28日(金)までに、下記へお申し込みください。

※送迎を希望する方はお申し出ください。

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

## 公開子ども秋期講座～親子陶芸教室～

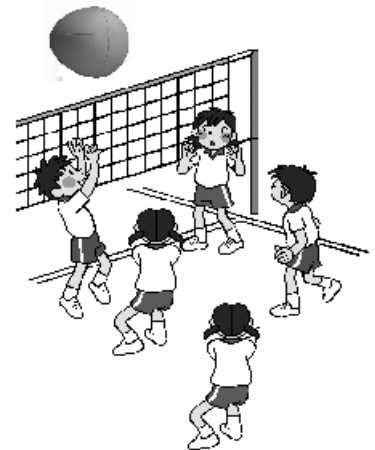
- ◆日 時 10月15日(土) 午後1時30分～午後3時30分
  - ◆場 所 中央公民館 陶芸室
  - ◆講 師 陶芸家 <sup>やまざき</sup>山崎 <sup>よしのり</sup>良徳氏
  - ◆対 象 親子10組
  - ◆そ の 他 材料費300円
- ※釉薬塗りと作品品評会は後日お知らせします。
- ◆申し込み 10月7日(金)までに、下記へお申込みください。
- 申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係  
☎64-5885

## 10月1日から「B型肝炎ワクチン」が定期予防接種になります

- ◆対 象 平成28年4月1日以降に生まれた方
  - ◆接種期間 生後2カ月から1歳に至る(誕生日の前日)まで(標準的な接種期間は、生後2カ月から8カ月までの間)
  - ◆接種方法 27日以上の間隔をあけて2回接種し、1回目接種から139日以上を経過した後にもう1回接種します。計3回接種
  - ◆そ の 他 ・対象者には通知及び予診票を送付しますので確認してください。  
・10月1日以前に任意接種として、B型肝炎ワクチンの接種を受けた場合は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。
- 問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

## ワンバウンドふらば～るバレーボール体験会

- ◆開催日 ①10月10日(月・祝)  
②11月6日(日)
  - ◆時 間 午後1時～午後3時 受付 午後0時30分
  - ◆場 所 第二体育館
  - ◆内 容 ルール説明、実技指導、ミニゲームなど。
  - ◆対 象 市内在住、在勤の方。
  - ◆服装・持ち物 運動できる服装、体育館用の運動靴、タオル、飲み物、防寒衣など。
  - ◆そ の 他 保険は主催者で、傷害保険に加入します。
  - ◆申し込み ①10月6日(木)・②11月2日(水)までに、各地区公民館等にあるチラシ内の参加申込書を出すか、下記へ電話でお申し込みください(ただし、土日・祝日を除く)。  
※開催日に第二体育館で受付しても参加できます。
- 申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係  
(第一体育館内) ☎62-2200

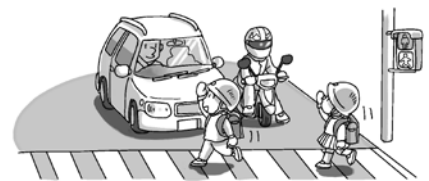


## 秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～9月30日(金)

「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

- ◆運動の基本 子供と高齢者の交通事故防止  
本年上半期の交通事故死者の約5割が高齢者でした。
- ◆運動の重点
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止  
夕暮れから夜間の外出は、夜光反射材や自発光材を使用してドライバーに自分の存在をアピールしましょう。
- 後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
平成27年中に発生した事故で、非着用者の致死率は着用者の約12倍。  
シートベルト・チャイルドシートは「命綱」です。



- 飲酒運転の根絶  
飲酒運転は、自分の人生ばかりか家族の暮らしまでも台無しにします。  
職場・地域・家族、みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。
  - 通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底  
車両の運転手は、歩行者等を保護するという意識をしっかりと持ちましょう。
- 問/生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

## 市の臨時職員募集



職 種	図書館司書
勤務場所	東御市立図書館
勤務日・勤務時間	火～日曜日（勤務表による交代勤務） 午前8時30分～午後5時15分または 午前10時～午後6時45分
募集人数	若干名
勤務期間	市の任用規定による
応募資格	司書または司書教諭の資格を有する方
勤務開始	10月1日以降の勤務可能な日
応募期限	9月26日（月）（必着）

- ◆応募書類 ・東御市職員採用試験申込書（履歴書）  
・資格取得の確認ができる免状等の写し  
※応募書類は、市ホームページから入手するか下記へ請求してください。
- ◆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、後日お知らせします。
- ◆その他 賃金等の諸条件は、お問い合わせください。
- 申込・問／総務課 総務係 ☎64-5876  
生涯学習課 図書館係 ☎64-5886

9月24日～30日は  
結核予防週間

- ◆結核は「過去の病気」ではありません  
国内では、今も1日に50人の患者が発生し5人が死亡しています。  
世界の中で日本は、結核の「中まん延国（※中程度に結核が流行している国）」です。  
結核は、世界で1番死者数の多い感染症です。
- ◆早期発見と感染防止  
2週間以上続く咳やタンは、医療機関で受診しましょう。  
高齢者の急なやせ衰えや、倦怠感が続く場合は要注意です。  
結核は、咳やくしゃみなどで空気感染します。咳が出るときはマスクを着用しましょう。
- ◆予防と治療  
赤ちゃんは、1歳までにBCG予防接種を受けましょう。  
適度な運動と十分な睡眠、バランスのとれた食事で免疫力を高めましょう。  
結核は「治る病気」です。結核と診断されたら、医師の指示に従いきちんと薬を服用しましょう。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

## 高齢者インフルエンザ予防接種

- ◆実施期間 10月～12月
- ◆対象者 市民で接種当日に満65歳以上の方と60歳以上64歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方
- ◆接種回数 実施期間内に1回
- ◆接種費用 自己負担額 1,000円（残りは市が負担）  
65歳以上の生活保護受給者及び中国在留邦人の方は助成があります。
- ◆注意事項 ・インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が期待されますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。  
・過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー（じんましん、呼吸困難等）をおこしたことがある方は、予防接種を受けることができません。
- ◆その他 ・対象者には9月末に通知と予診票を送付します。実施医療機関は送付された通知で確認してください。  
・必ず予診票を持参し予防接種を受けてください。  
※接種開始日・接種終了日は、医療機関ごと異なりますので、各医療機関に確認してください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



オータムジャンボ宝くじの賞金は  
1等・前後賞  
合わせて5億円!

発売期間

9月26日（月）～10月14日（金）



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。

（公財）長野県市町村振興協会

『しらかば号』（移動図書館車）【巡回表】

平成28年10月～平成29年3月

1コース

10/12、11/9、11/30、12/21、1/11、2/1、2/22、3/15 (各水曜日)	
東深井公民館	午前 9時35分～午前 9時45分
田沢公民館	午前10時 ～午前10時10分
こころ	午前10時25分～午前11時 5分
東町公民館	午前11時15分～午前11時25分
ナナーラ	午後 1時30分～午後 1時50分
ハーモニック東部	午後 2時 ～午後 2時45分
西宮公民館	午後 2時55分～午後 3時 5分
和コミュニティセンター	午後 3時20分～午後 3時30分
睦集会場	午後 3時50分～午後 4時

2コース

10/26、11/16、12/7、12/28、1/18、2/8、3/1、3/22 (各水曜日)	
別府安楽屋	午前 9時30分～午前 9時40分
原口公民館	午前 9時55分～午前10時 5分
赤岩新田	午前10時20分～午前10時30分
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時50分
滋野コミュニティセンター	午前11時 ～午前11時10分
滋野駅前	午前11時20分～午前11時30分
信濃病院	午後 1時30分～午後 2時15分
金井公民館	午後 2時25分～午後 2時35分
王子平公民館	午後 2時45分～午後 2時55分
ケアポートみまき	午後 3時10分～午後 3時20分
北御牧庁舎	午後 3時30分～午後 3時40分
北御牧保育園	午後 3時50分～午後 4時10分

3コース

10/5、11/2、11/24、12/14、1/4、1/25、2/15、3/8、3/29 (各水曜日、11/24のみ木曜日)	
下八重原公民館	午前 9時40分～午前 9時50分
白樺公民館	午前10時 5分～午前10時15分
芸術むら憩いの家	午前10時30分～午前10時45分
中八重原公民館	午前10時55分～午前11時 5分
上八重原公民館	午前11時15分～午前11時25分
フォーレスト	午後 1時30分～午後 2時
切久保集落センター	午後 2時15分～午後 2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後 2時40分～午後 2時50分
御牧原南部公民館	午後 3時10分～午後 3時20分
共同住宅ふるさと	午後 3時35分～午後 3時45分
御牧原北部公民館	午後 3時55分～午後 4時 5分

- ・目の不自由な方にも読みやすい大きな活字の本や、絵本、紙芝居、小説、図鑑、料理、健康に役立つ本など約4000冊を搭載しています。
- ・1人10冊、貸出期間は3週間です。
- ・搭載していない本は予約できます。
- ・新規カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります。）
- ・エコー館内の本の貸出や返却が可能です。

☎東御市立図書館 ☎64-5886

平成29年度小学校入学予定者の健康診断

◆日 時

対象者	実施日
田中小学校へ入学予定者	10月12日(水)
和小・北御牧小学校へ入学予定者	10月20日(木)
滋野小・祢津小学校へ入学予定者	10月27日(木)

受付 午後1時～午後1時20分

健診開始 午後1時30分

◆場所 総合福祉センター2階、3階

◆項目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認

◆持ち物 ・「就学時健康診断票」  
・「就学時健康診断の結果」の用紙  
・母子手帳（予防接種確認のため）

◆その他 総合福祉センター2階駐車場は、高齢者センター利用の方が使用するため、プール駐車場、体育館駐車場、武道館駐車場をご利用ください。

当日は、保護者または保護者に代わる方が付き添い、健康診断を受けてください。

☎教育課 学校教育係 ☎64-5879

赤い羽根共同募金にご協力を

10月1日から「赤い羽根共同募金運動」が始まります。区長さんを通じて封筒による募金活動を行いますので、ご協力をお願いします。

☎共同募金会東御市支会

事務局 社会福祉協議会（総合福祉センター内）

☎62-4455 FAX64-5695

～ツキノワグマに注意してください～

ツキノワグマはこれからの冬眠に備えて活発に行動します。市内でも複数の出没が確認されています。

ツキノワグマは本来臆病な動物で、人間の気配に気付くと自分から逃げたり身を隠しますが、出会い頭に遭遇した場合や子グマを連れている場合は、人間を襲うことがあります。キノコ採り等で山林内に入る機会が多くなりますが、十分に注意してください。

《山へ入る際の注意事項》

- ・ラジオや鈴など音の出るものを必ず携帯してください。
- ・朝夕、雨天時の入山は避けてください。（クマは朝夕に活発に動きます。また、雨天時は匂いや足音が薄れ、クマと遭遇する可能性が高くなります。）

☎農林課 耕地林務係 ☎64-5898

### 消防署から火災予防のお知らせ

今年は、昨年に比べ建物火災が増えています。事例とともに火災予防のポイントをお知らせします。

#### 『たき火から起きる建物火災』

自宅敷地でたき火をしたところ、消火せずその場を離れてしまい、風にあおられ周囲の枯草、住宅へと燃え移ってしまった。

#### ー消防署からアドバイスー

○たき火から絶対に離れない。

いつ突風が吹いて、火が燃え広がるかわかりません。

○高齢者一人でたき火はしない。

衣類に燃え移り火傷するケースや、延焼に気がつかない場合があります。

○消火器や消火用の水を用意する。

たき火実施後には、必ず水などをかけ再燃しないようにしましょう。

※平成28年は、8月までに15件の火災が発生し、そのうち建物火災は9件です。火の取扱いには十分注意してください。

問/東御消防署 予防係 ☎62-0119

### きのこ中毒予防月間

9月20日(火)から10月19日(水)は「きのこ中毒予防月間」です。旬の味を満喫するために毒きのこに注意しましょう。

#### ◆毒きのこ中毒防止のポイント

- ・知らないきのこは採らない、絶対に食べない。
- ・食べられるきのこの特徴をしっかりと覚える。
- ・「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」等の誤った言い伝えや迷信を信じない。

#### ◆鑑別相談会 きのこ衛生指導員が鑑別指導します。

##### ○(株)マツヤ東部店

#### ・鑑別相談会と展示会

10月1日(土) 午前10時～午後4時

10月2日(日) 午前10時～午後4時

##### ○上田合同庁舎 3階 相談室 (上田市材木町1-2-6)

・9月20日(火)・9月23日(金)・9月29日(木)

・10月3日(月)・10月6日(木)・10月11日(火)

・10月13日(木)・10月17日(月)

時間 午後2時～午後3時30分

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882



### 生ごみリサイクルシステム市民説明会

(ごみの分別・収集ルールが変わります) ㊟

生ごみリサイクルシステムの実現に向けて、堆肥化施設建設を進めています。

可燃ごみの中の「紙類」と「生ごみ」を分別していただき、収集を行う必要があることから、新たな分別や収集ルール等、ごみの出し方の変更について、平成29年8月から分別収集開始予定の区で市民説明会を開催します。

滋野地区 9月30日～10月26日

※開催日・時間・場所については、各区の回覧等で確認してください。説明会資料は、市のホームページにも掲載しています。

問/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内) ☎63-6814

### 10月園開放

園名	電話番号	日時
市立 保育園 田中保育園 和保育園 滋野保育園 柵津保育園 北御牧保育園	☎62-1602 ☎63-6815 ☎63-6468 ☎63-6816 ☎67-2093	7日(金) 午前9時30分～午前11時 戸外で遊びましょう 持ち物:帽子、水筒
海野保育園	☎62-2800	25日(火) 午前9時30分～午前11時 ミニ運動会 持ち物:水筒
くるみ幼稚園	☎62-0164	14日(金) 午前10時30分～午前11時30分 人形劇 さんびきの子ぶた

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。

営業時間 10:00～16:00(土日祝除く)



ノウキナビ ノウキナビ 検索

運営(株)唐沢農機サービス

# できることからはじめよう！ とうみエコライフDAY2016 HP

今年で9回目を迎える「とうみエコライフDAY」は、「10月3日“東御の日”に、みんなで地球温暖化防止活動に取り組もう」という日です。

③記入したチェックシートは次の場所へ提出してください。**提出期限 10月14日（金）**

市役所本館1階、中央公民館、市立図書館、北御牧庁舎（郵送やメール、FAXでも回答できます。）

結果は、市報とうみや市ホームページをご覧ください。

## ◆参加方法

- ①環境のこと、地球温暖化防止について考えて生活してみましょう。
- ②一日を振り返り、下記のチェックシートに記入してみましょう。（市ホームページからも入手できます。）

☎生活環境課 環境対策係

☎64-5896 FAX63-6908

〒389-0592 東御市東281-2

メール seikan@city.tomi.nagano.jp

環境のことを考えて  
東御の日  
**10/3**  
生活しましょう

# エコライフDAY2016

一般用  
(高校生以上)

## 提出用チェックシート

電気・ガス	誰もいない部屋の明かりを消すようにした。
	見ていないときは、テレビを消すようにした。
	電化製品を使わないときは、主電源を切るかプラグを抜くようにした。
	冷暖房の設定温度は控えめにした。（使わなかった。）【目安：冷房28℃、暖房20℃】
	コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにした。（IHの場合は○をつける。）
	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入るようにした。
食	ご飯やおかずを残さず食べるようにした。
	近くの産地でとれたものを食べるようにした。（地産地消）
	旬のもの（さつまいも・キャベツ・りんご・巨峰など）を食べた。
資源	マイバッグを持ち歩くなどして、レジ袋をもらわないようにした。
	マイボトルを持ち歩くようにした。
	エコ商品を使うようにした。（エコマーク <sup>®</sup> のついたものや省エネ型製品など）
	ごみ出しルールに従って分別するようにした。
水	水やお湯を流しっぱなしにしないようにした。（歯磨きやシャワーのときなど）
	シャンプーや台所用洗剤などを使いすぎないようにした。
車	外出するときは、歩いたり、自転車・バス・電車を利用するようにした。

※全部できたら1,595gの二酸化炭素が減らせます。  
※生活の中で、1人1日6,301gの二酸化炭素を出しています。

### 【マイバッグを持ち歩きましょう】

レジ袋1枚の製造には、おおよそ約1杯分の原油を使用します。また、その原油を海外から輸入する際には二酸化炭素を約60g使用します。使用し終わった袋はほとんどが使い捨てになっており、一度使っただけのレジ袋が焼却処分されてしまうことは、焼却時に発生する二酸化炭素を排出するほか、資源の無駄使いにもなっています。

参考：NPO法人川口市市民環境会議のエコライフDAYチェックシート。

団体名

できたことに○をつけてください。

あなた	家族もさそってね			
27	27	27	27	27
47	47	47	47	47
61	61	61	61	61
150	150	150	150	150
15	15	15	15	15
238	238	238	238	238
39	39	39	39	39
38	38	38	38	38
5	5	5	5	5
62	62	62	62	62
46	46	46	46	46
122	122	122	122	122
120	120	120	120	120
259	259	259	259	259
72	72	72	72	72
294	294	294	294	294



○のついた数字を合計してください。その数字が減らせた二酸化炭素の重さ（g）です。

g	g	g	g	g
---	---	---	---	---

ご協力ありがとうございました。



# 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 shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp  
☎0268-64-5806 FAX63-5431

## JICAボランティアの募集説明会

- 募集期間/9月30日(金)~11月4日(金)
- 説明会/9月22日(木・祝)午前11時~午後3時  
JR長野駅ビル MIDORI3階 りんごのひろば  
10月1日(土)午後2時~午後4時  
長野市権堂イーストプラザコミュニティルーム1.2  
10月6日(木)午後7時~午後9時  
松本市中央公民館(Mウィング)3階3-2会議室  
10月16日(日)午前10時~午後5時  
JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)
- 申し込み/10月16日(日)は事前予約と昼食代500円が必要。
- ☎/独立行政法人国際協力機構  
駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 担当 JICA駒ヶ根 工藤  
☎0265-82-6151 FAX0265-82-5336

## 県下一斉司法書士無料法律相談所

- 日時/10月1日(土)午後1時~午後4時
- 場所/東部人權啓発センター3階 大会議室
- 内容/不動産の登記、会社の登記に関するものなど。
- ☎/内堀誠司司法書士事務所(上田支部長) ☎27-3150

## 就活セミナー「ジョブクラブ 上田会場」

- 日時/①10月14日(金)②21日(金)③28日(金)④11月4日(金)  
⑤11日(金)⑥18日(金) 午後1時30分~午後4時30分  
(⑤は午後1時~午後5時)(見学会のみ参加可)
- 場所/①ハローワーク上田2階会議室、②③④⑤⑥NOSAI  
長野2階セミナー会場(ハローワーク上田となり)
- 対象/就職を希望する学生~40代前半までの方
- ☎・☎/若者者地域連帯事業推進センター  
株式会社コミュニケーションズ・アイ  
厚生労働省若年者地域連携事業委託団体  
☎0263-27-5010

## 福祉施設アシスタント講習

- 講習期間/11月7日(月)~11月14日(月)のうち6日間
- 講習場所/豊殿地域自治センター
- 対象/60歳以上で人材センターへ入会し就業等を希望する方。  
人材センターの会員で就業等を希望する方。
- 定員/15名(応募者多数の場合は選考)
- 募集期間/9月20日(火)~10月21日(金)
- ☎・☎/上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

## 信州生活習慣病予防セミナー2016

- 日時/10月22日(土)午後1時30分 開場 午後1時
- 場所/上田市交流文化芸術センター サントミュージーゼ(小ホール)
- ~第1部 「がんと向き合う週間」講演会~  
講師 山田 邦子氏(タレント)  
テーマ 「大丈夫だよ、がんばろう！」  
~乳がんを克服して素敵に生きる~
- ~第2部 高血圧予防研修会~  
講師 伊澤 淳氏(信州大学医学部保健学科 教授)  
テーマ 「みんなで知ろう 高血圧予防と大切な生活習慣」
- 申し込み/当日までに下記へお申し込みください。  
(定員300名になり次第締切)
- ☎・☎/県庁 保健・疾病対策課  
☎026-235-7150 FAX026-235-7170



## 全国一斉!法務局休日相談所

- 日時/10月2日(日) 午前10時~午後3時
- 場所/長野地方法務局・長野地方法務局松本支局
- 相談内容/登記・境界問題・相続・人権・供託・身分関係・成年後見制度など
- 申し込み/9月30日までに、下記へお申し込みください。
- ☎・☎/長野地方法務局 ☎026-235-6611  
長野地方法務局松本支局 ☎0263-32-2571

## 無料法律相談所

- 10月1日から7日までの「法の日」週間に、法律・人権・調停・公証に関する相談を受け付けます。秘密は厳守します。
- 日時/10月7日(金)午前10時~午後4時
- 場所/長野地方・家庭裁判所上田支部庁舎内
- ☎/長野地方・家庭裁判所上田支部 ☎40-2201

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 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、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のある方  
※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。

## 10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（総合福祉センター内）  
☎64-5000

らくらく教室		
中央公民館 (1階学習室)	5日、12日、19日、 26日	午前10時～ 午前11時
滋野コミュニティ センター(2階)	4日、11日、18日、 25日	午前10時～ 午前11時
祢津公民館(2階)	5日、12日、19日、 26日	午後2時～ 午後3時
和コミュニティ センター(2階)	3日、17日、24日、 31日	午前10時～ 午前11時
北御牧公民館 (2階)	7日、14日、21日、 28日	午前10時～ 午前11時
東御はつらつ体操inゆうふる		
ゆうふるtanaka	3日、10日、17日、 24日、31日	午後3時～ 午後4時
筋トレ教室		
総合福祉センター	2階 11日、25日	午後2時～ 午後3時
	3階 4日、18日	
筋のばし教室		
総合福祉センター	2階 13日、20日、27日	午後2時～ 午後3時
	3階 6日	

## 保健案内

問／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	10月18日(火)	平成25年8月生	
10か月児健診	10月19日(水)	平成27年12月生	
2歳児歯科健診	10月21日(金)	平成26年8月生	
1歳6か月児健診	10月25日(火)	平成27年4月生	
4か月児健診	10月26日(水)	平成28年6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			
<b>個別予防接種 実施期間：通年</b> 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、市ホームページか「保健ごよみ」をご覧ください。			
<b>ごっくん 離乳食教室</b> 対象：平成28年5月生	10月28日(金)	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
<b>もぐもぐ 離乳食教室</b> 対象：平成28年2月生	10月7日(金)		
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（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（田中185-2）	平日	午前10時～午後3時
は一と・ほっと・サロン（対象：心に病を持った方やその家族など）		
滋野コミュニティセンター（和室）	10月10日（月）	午後1時30分～午後4時30分
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）※会員募集中		
総合福祉センター1階102研修室	10月12日（水）	午後2時 *見学希望の方は、ご連絡ください。



## 10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	10月11日(火)	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 (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
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		不要	
脳いきいき相談	毎週水曜日 (閉庁日を除く)	午前9時～午後5時		予約制 (電話で)	
心配ごと相談	10月7日(金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)	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)	10月21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 その他不要	

# 10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

## 東部子育て支援センター

わんぱくおさんぽひろば	3日(月)	詳細は下記をご覧ください
育児座談会	11日(火)	午前10時30分～午前11時30分
ママ～ず絵本	24日(月)	午前10時30分～午前11時
母親のための就労相談	25日(火)	午前9時30分～午前11時
すくすく相談	26日(水)	午前10時～午前11時15分
10月生まれのお誕生日会	27日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば <small>(東部中央公園・大室すべり台前集客)</small>	31日(月)	午前10時～午前11時

## 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 (戸谷美生子氏)	5日(水)
絵を見る会 (深町修司氏)	7日(金)
わんぱくビクス (中村佐智子氏)	12日(水)
おもちゃドクター	27日(木)
0歳児のママひろば	28日(金)

### 地区別親子料理教室

対象 平成28年度内で満3歳を迎える2歳児とその保護者  
定員 8組 ※事前に申し込みをしてください。  
時間 午前10時～正午  
18日(火) 田中地区 (申込締切 9月30日(金))  
25日(火) 滋野地区 (申込締切 10月7日(金))  
31日(月) 祢津地区 (申込締切 10月7日(金))

## ぼけっとひろば 時間：午前10時～午前11時30分

中央公民館1階 第4学習室	4日(火)	内容
滋野コミュニティセンター	6日(木)	運動会ごっこ
祢津公民館	19日(水)	持ち物
和コミュニティセンター	20日(木)	着替え、タオル、水筒、軽食(おにぎり可)など
みまき未来館	21日(金)	

## ぼけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時

和コミュニティセンター	7日(金)	自由遊び
-------------	-------	------

## みんなあつまれー! わんぱく!おさんぽひろば

3日(月)	午前10時～正午 雨天決行	
集合	午前9時45分 海野宿第2駐車場	
行き先: 海野宿周辺散策		
講師: 身体教育医学研究所 渡邊 真也氏		
服装: 動きやすく、汚れてもいい服と靴(親子とも)		
持ち物: お弁当、水筒、着替え、虫かごなど		

## のびのびっこ (地域別サークル活動) 時間：午前10時～

田中	3日(月)	おさんぽひろばに参加しよう
	4日(火)	ぼけっとひろばに参加しよう
	13日(木)	子育てフェスティバルに参加しよう
滋野	6日(木)	ぼけっとひろばに参加しよう
	13日(木)	子育てフェスティバルに参加しよう
祢津	13日(木)	子育てフェスティバルに参加しよう
	21日(金)	消防署に行こう! (雨天時は、支援センター) 集合場所: 中央公民館1階玄関前
和	3日(月)	おさんぽひろばに参加しよう
	7日(金)	和ぼけっとひろばライトに参加しよう
	13日(木)	子育てフェスティバルに参加しよう
	20日(木)	和ぼけっとひろばに参加しよう

申込・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 (みまき未来館内) ☎67-3676  
10月の園開放は7ページにあります。

## 図書館だより

## 新着本案内

### ◇ 一般書

- 海の家族 石原 慎太郎: 著
- 週末介護 岸本 葉子: 著
- 強父論 阿川 佐和子: 著
- 「戦争」を語る 立花 隆: 著
- 命の尊さについてぼくが思うこと 山田 倫太郎: 著
- 腸内細菌が家出する日 藤田 紘一郎: 著
- 若者離れ 電通若者研究部: 編
- 間違いだらけの食物アレルギー情報 眞鍋 穰: 著
- 久石譲音楽する日乗 久石 譲: 著
- 子どもとイベントで使えるカブリモノ紙工作  
チャッピー岡本: 著
- 「健康おやつ」で子どもに免疫力を育む!  
小山 浩子: 著

### ◇ 児童書

- アリスのうさぎ 斉藤 洋: 作
- もりもりさまの森 田島 征三: 作
- サツカク探偵団 3 藤江 じゅん: 作
- キノコのカミサマ 花形 みつる: 作
- セカイヲカエル 嘉成 晴香: 作
- 雨の日の魔女 ルース・チュウ: 作
- ぼくはかわです 植田 真: 作
- つんつ! 新井 洋行: 作
- げたにばける 西村 敏雄: 絵
- おばけマンション 村上 康成: 絵
- おたからパン 眞珠 まりこ: 作
- こうさぎクーとおにぎょう みやにし たつや: 作

## 夏の思い出 ～故伊藤清志先生収集蝶類標本展示～

日時 9月16日(金)～9月30日(金)  
(図書館開館時間に準ずる)  
場所 図書館1階通路  
内容 伊藤氏が昭和42年から4年間勤めた南相木小学校時代に収集した、絶滅した蝶や、絶滅危惧種の蝶を含んだ標本を展示します。

## 10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 10月15日(土) 午前10時30分から  
対象 未就学児～小学生  
テーマ 『あきだ あきだ!』  
内容 パネルシアター・紙芝居・手遊び

### ★図書館職員による★おはなし会

日時 10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 『あきをたのしもう!』  
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 9月30日(金)  
特別整理日 10月18日(火)～10月21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  
 メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ●ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/

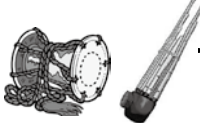
No.288 平成28年9月16日

●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58回サンテラスロビーコンサート 1995年に復活をとげた「日本三大雅楽」のひとつ

### 松代雅楽

9月22日(木・祝) 13:30開演 入場無料  
 演奏:松代雅楽協会



ピアノのゆふべ #37 秋の風にのせて ピアニスト:町田莉佳、腰原菜央 10月7日(金) 19:00開演 入場無料

吉田正記念オーケストラとみんなで歌う♪ 助成:一般財団法人 地域創造

### とうみポップスコンサート

11月3日(木・祝) 14:00開演 全席指定 2,500円(中学生以下1,500円)

★昭和を代表する作曲家・吉田正の文化を継承する、日本唯一のムード音楽オーケストラ  
 第1部:銀幕と舞台の名曲 第2部:信州ゆかりの愛唱歌と思い出の吉田メロディー  
 音楽監督・指揮・編曲:大沢可直 「音楽界のきみまる」とも言われ、そのトークは笑いあり、涙ありです!

チケットは、下記にて好評発売中!  
 ネット: <http://xfun.ocnk.net/>  
 プレイガイド:東御市文化会館、ながこしカメラ  
 グリーンボックス・タカギ、お菓子処花岡田中本店  
 平安堂書店上田店、佐久市コスモホール

東御市文化会館 サンテラスホール [sun-terrace.jp](http://sun-terrace.jp) TEL 0268-62-3700

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

北アルプスに日本で初めて本格的な写生旅行に出かけたのは、丸山晚霞だったのです。

### 山岳画家 丸山晚霞展

開催中 ~10月30日(日)

毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク

丸山晚霞記念館 [www.city.tomi.nagano.jp](http://www.city.tomi.nagano.jp)

■TEL 0268-62-3700 ■FAX 0268-62-3262 ■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料 200円(高校生以上) ■10/24は休館

VENITE TO TRANSFERO VINO ET URNACHERMO DI REVAVIE INFRANTI, DOMANI, OGGI COME UNA RIVOLA MOTO GRANTIE ISALIA 56-12

### 望月通陽展

—やがて行く庭—

開催中 ~10月23日(日)

Since 1998 梅野記念 絵画館 [www.umeyonoen.com](http://www.umeyonoen.com)

■TEL 0268-61-6161 ■FAX 0268-61-6162 ■〒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)

### 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
9月18日	みまき温泉診療所	61-6002
9月25日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
10月2日	中島医院	67-2777
10月9日	東御市民病院	62-0050
10月16日	酒井医院	64-3170

### 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  
 住 所:上田市材木町1-3-6  
 電話番号:24-8020  
 (カーナビ検索用 ☎0268-22-2160)

※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。次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	上田市内科・小児科初期救急センター 診療受付時間:午後7時～午後10時30分 電話相談時間:午後7時～午後11時 電話で診療受付をしてください。内科:☎21-2280・小児科(15歳以下):☎21-2233
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会のホームページでご確認ください。<< <a href="http://www.uedayaku.org/touban">http://www.uedayaku.org/touban</a> >>

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

