

男女共同参画のつどい

男女が互いに認め合い助け合いながら、家庭、地域、職場、学校、それぞれの個性と能力に応じて輝いて暮らせる社会、男女共同参画社会の実現に向けて「東御市男女共同参画のつどい」を開催します。

◆日時 2月5日(日) 午後1時30分～午後3時30分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 男女共同参画に関する東御市民への意識調査の結果について

演題 「創りだす関係～男の視点・女の視点～」

講師 人材育成技術研究所所長 辛^{しん} 淑^{すこ}玉氏

◆その他 ・託児あり(未就園児のみ)

※ご希望の方は、1月27日(金)までに、下記へお申し込みください。

・手話通訳あり



■プロフィール

東京生まれの在日コリアン3世。企業、自治体、教育機関からの依頼で人材育成、人権・男女共同参画に関する講演等を行う。東日本大震災以降は被災地支援にも尽力。2013年ヘイトスピーチとレイシズムを乗り越える国際ネットワーク「のりこえねっと」を立ち上げ共同代表に就任。

■職務・経歴

1985年人材育成会社^{こうがしや}榊香科舎を設立。女性人材育成への本格的取り組みを経て、96年辛淑玉人材育成技術研究所を開設。約100名のインストラクターを養成し各界に送り出す。人事院や大手電器会社・保険会社・化粧品会社などの企業、テレビ局・新聞社などで研修を行い、大学・専門学校・ビジネススクールなどで講義・公開講座を担当する。

☎/人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

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・2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

第5弾 学校公開講座 2月開講

講座名	天体ショーと地球温暖化（3回連続講座）
日 時	2月1日（水） 2月15日（水）午後7時～午後8時30分 2月22日（水）
場 所	東御清翔高校（新校舎 理科教室天文台）
内 容	・天体観測（月など） ・地球の温暖化について
定 員	15名
講 師	こばやし としふみ さとう まさのり くろさわ 小林 俊文氏 佐藤 雅訓氏 黒澤さと子氏
申込期限	1月25日（水）

申込・問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
☎64-5885

もうすぐママパパ学級 HP

	日 時	内 容
第1回	2月16日（木） 受付 午前9時 開始 午前9時15分	妊娠中の生活について
第2回 （要申込）	2月28日（火） 受付 午前9時 開始 午前9時15分	母子の健康とママパパ クッキング
第3回	3月11日（土） 受付 午後0時45分 開始 午後1時	産後の過ごし方と沐浴 実習

- ◆場 所 総合福祉センター2階 保健センター
- ◆対 象 おおむね20週以降の方
- ◆持 ち 物 母子手帳、筆記用具
- TOPI**
すぐできるポイント
対象事業
- ◆申し込み 第1回・第3回 運動のできる服装
第2回 エプロン、三角巾、材料代400円
第2回は開催日の1週間前までに下記へ申し込みをしてください。
- ◆そ の 他 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



味のセミナー テーマ「食と運動、そして健康へ」

- ◆日 時 2月19日（日）午後1時30分～午後4時
受付 午後1時
- ◆場 所 中央公民館3階 講堂
- ◆内 容 元気なからだをつくる食事と運動
- ・演題 「自然の恵みを味わう」
講師 明治学院大学 名誉教授 大木 昌氏
 - ・演題 「タニタの健康セミナー ～ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～」
講師 (株)タニタヘルスリンク 管理栄養士
- ◆申し込み 2月10日（金）までに、下記へお申し込みください。
（託児のお申し込みも受け付けます）
※当日参加も可能。

申込・問／東御市味のセミナー実行委員会事務局
（農林課内）☎64-5894 FAX64-5881



スポーツ指導者研修会 受講生募集

- ◆日 時 2月19日（日）午後1時～午後4時
- ◆場 所 中央公園 第一体育館
- ◆内 容 映像を使い、歩き方等のチェック・指導
- ◆講 師 (有)BodyConditioning Factory 関 賢一氏
（NHK長野放送局『イブニング信州』内「さきサイズ」の講師）
- ◆対 象 市内在住、在勤の方で、50歳以上のスポーツをされる方および指導者
- ◆定 員 30名（先着順）
- ◆持 ち 物 運動ができる服装、上履き
- ◆申し込み 2月10日（金）までに、下記へお申し込みください。また、申込時に現在行っているスポーツをお知らせください。

申込・問／(特非) 東御市体育協会（東御市第一体育館内）
☎62-2200

みんな集まれ!白銀の世界へ
第54回湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

HP

◆日時 3月5日(日) 午前9時30分

◆場所 湯の丸スキー場 第1ゲレンデ

◆参加資格

部門	組別	参加資格	部門	組別	参加資格
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	9部	女子3部	40歳～59歳の女子
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	10部	女子2部	25歳～39歳の女子
3部	女子低学年	小学校4年生以下の女子	11部	女子1部	中学生～24歳の女子
4部	女子高学年	小学校5・6年生の女子	12部	男子4部	50歳～59歳の男子
5部	男子低学年	小学校4年生以下の男子	13部	男子3部	40歳～49歳の男子
6部	男子高学年	小学校5・6年生の男子	14部	男子中学生	中学生の男子
7部	女子シニア	60歳以上の女子	15部	男子2部	30歳～39歳の男子
8部	男子シニア	60歳以上の男子	16部	男子1部	高校生～29歳の男子

(年齢の起算は、平成29年3月5日現在)

◆参加費 高校生以上 3,000円 小中学生 1,500円

◆表彰等

- ☆ 各部1位から3位に賞状、トロフィー、賞品を贈呈します。
- ☆ 3部～6部は4位から10位の者に、その他の部は4位から6位の者に、賞品を贈呈します。
- ☆ 全参加者の総合順位で飛び賞があります。
- ☆ 全参加者に記念品を贈呈します。

◆申し込み

- ① 申込書による事務局への直接申し込みまたは現金書留による郵送。申込書は下記へお越しいただくか、東御市観光協会のホームページより入手してください。

申し込み期間 1月16日(月)～2月24日(金) 午後5時まで

指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、下記へお申し込みください。

- ② インターネット「デジエントリー <http://dgent.jp>」からの申し込み。

申し込み期間 1月4日(水)～2月22日(水)

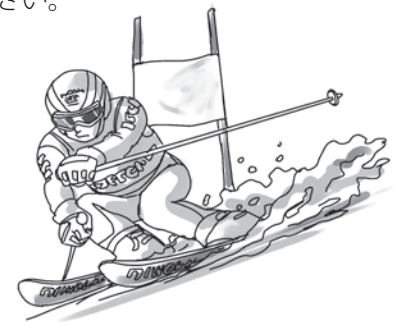
※参加料の入金はコンビニまたはペイジー決済となります。

申込・問/第54回湯の丸スキー大会実行委員会事務局

(商工観光課内) ☎67-1034 FAX67-3337

午前8時30分～午後5時15分(閉庁日を除く)

東御市観光協会ホームページ <http://tomikan.jp>



不要な農機 買取り 無料回収 引き受けます。

只今【トラクター・管理機】買取り強化中!! まずはメーカー名・機種・型式をご連絡ください。

お気軽にお電話ください

0268-62-5262

営業時間
10:00～16:00(土日祝除く)

★訪問回収も承ります!ご相談ください
(※別途出張料がかかります)

注意

※場合により、処分費用がかかります。
※家電商品・タイヤ・ゴムクローラ単体などはお引き受けできません。
※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。

メーカー不問
査定完全無料



唐沢農機サービス

ハートをつなぐ障がいセミナー ～障がい児や障がい者の理解と支援を考える～

- ◆日 時 2月4日(土)
午後1時30分～午後3時30分
受付 午後1時
- ◆場 所 総合福祉センター3階 講堂
- ◆定 員 80名
- ◆演 題 「やさしいまちにするために」
～精神障がい者を理解しよう～
- ◆講 師 精神障がい者・家族のためのSSTリーダー
たかもりのぶこ
高森 信子氏
- ◆申し込み 下記へお申し込みください。
- 申込・問／福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内)
☎64-8888 FAX64-8880

海外での感染症予防について

出張や赴任、留学、旅行などで海外に行かれる方は、事前に感染症予防対策をとり、自分の身を守るとともに周囲への二次感染を防ぎましょう。

- ①渡航前に、医師の診察と必要な予防接種を受ける
渡航先での感染予防に必要なワクチン接種や渡航前の健康診断、渡航中の健康管理などについて、かかりつけ医に相談しましょう。
 - ②渡航先の状況を確認する
次のホームページでは、国・地域別に感染症の流行状況、予防法と対処法などの情報を掲載しています。
・厚生労働省検疫所
<http://www.forth.go.jp/index.html>
・外務省「世界の医療事情」
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>
 - ③要注意！感染源は飲食物、蚊、動物
・生水は飲まない。食事は十分加熱されたものを選ぶ。
・蚊に刺されない。不用意に動物に触らない。
 - ④帰国後の体調不良は、まず相談を！
・入国時は空港等の検疫所へ。
・帰宅後は、病院へ行く前に最寄りの保健所へ。
- 問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



異文化交流サロン

- ◆日 時 2月12日(日) 午前10時
- ◆場 所 中央公民館 学習室5
- ◆テ ー マ 「教えて、あなたの国のこと！」
- ◆内 容 他国の文化や教育事情など、日本と異なる点や驚いたことについて自由に話し合ってみませんか。
- ◆申し込み 2月3日(金)までに、下記へお申し込みください。
- 問／東御市国際友好協会事務局(中央公民館内)
☎64-5885



「いきいき子ども講座」作品発表展

- ◆開催期間 2月11日(土・祝)～2月19日(日)
- ◆場 所 中央公民館2階 ロビー
- ◆内 容 「いきいき子ども講座」で学んだ子どもたちの成果を展示します。
- ＜展示予定講座＞
・毛筆習字をやってみよう ・元気な英語
・季節のお花を生けよう ・ぼくも私も生活博士
- 問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

東御市内事業所合同就職面接会 HP

- ◆日 時 2月18日(土) 午後1時～午後4時
- ◆場 所 JA信州うえだら・ヴェリテ2階レインボー
- ◆対 象 東御市内での就職を希望の方
・Iターン・Uターンの方
・首都圏在住者の保護者の方
- ◆参加企業 東御市内事業所20社(予定)
- ◆そ の 他 ・東御市移住・定住相談コーナーあり
・雇用保険を受給される方は申請により求職活動としてカウントされます。
- 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)

自然エネルギー利用設備設置補助金申請は2月24日まで

HP

市では、環境への影響が少なく、資源の枯渇の心配が無い自然エネルギーの活用を促すため、太陽光・太陽熱を利用したシステムや木質バイオマスストーブの設置に要する費用を補助しています。補助金の利用を希望される方は早めに申請をしてください。

締め切り前に申請されても、平成29年3月31日（金）までに、工事完了し実績報告書の提出ができなければ、補助金が交付されません。詳細な交付要件は市のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

住宅用太陽光発電システム	・補助金額：18,000円/kW（上限 90,000円） ・余剰電力を買取する電気事業者との系統連系契約が必要です。 （電力の全量買取については対象外です。）
住宅用太陽熱高度利用システム	補助金額：30,000円/基 ※ひとつの住宅につき1基を限度とします。
木質バイオマス ストーブ	薪ストーブ ・補助金額：設置費用の5分の1（上限 50,000円）
	ペレット ストーブ ・補助金額：設置費用の5分の1（上限 50,000円） ・県内に事業所または代理店を有するものから購入すること。 ・県内において製造・販売されるペレット（県産間伐材を利用したもの）を、 3年以上にわたり年間 800kg 以上購入する協定を締結すること。

※工事中工前に必ず申請をしてください。申請者本人が居住する市内の住宅に設置するものが補助の対象です。

☎/生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

長野県補助事業 地域発 元気づくり支援金 ～平成29年度事業募集～

◆対象団体 NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など（公共的団体等）

◆元気づくり支援金の概要

【対象となる事業】

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業のうち、次に掲げる事業を対象とします。

- ①地域協働の推進に関する事業 ②保健、医療、福祉の充実に関する事業
③教育、文化の振興に関する事業 ④安全・安心な地域づくりに関する事業 ⑤環境保全、景観形成に関する事業
⑥産業振興、雇用拡大に関する事業
ア 特色ある観光地づくり イ 農業の振興と農山村づくり ウ 森林づくりと林業の振興 エ 商業の振興
オ その他地域の特色、個性を活かした産業振興、雇用拡大に資する事業
⑦市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業 ⑧その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業

【平成29年度の重点テーマ】

・県全域重点テーマ

- ①しあわせ×2 (buy) 信州運動の推進（地消地産） ②人生二毛作社会の推進 ③信州ACEプロジェクトの推進

・地域重点テーマ

- ①次世代産業振興・雇用促進 ②人口減少抑制推進（移住・Uターン・婚活）
③周遊・体験型観光の推進・観光資源魅力増進 ④県土強^{きょうじんか}化の推進 ⑤生活の足（地域交通）の確保・充実
⑥子ども・若者の健全育成推進 ⑦国際交流・外国人旅行者受入環境整備の推進

◆支援金の交付

ハード事業 道路、水路、建物等の建設または改修、単価10万円以上の備品の取得など 3分の2以内

ソフト事業 ハード事業以外 4分の3以内 ※重点テーマ該当の場合は5分の4以内

交付額が30万円を下回る場合は本事業の対象となりません。

◆申し込み 2月1日（水）までに、下記へ応募書類を2部で提出ください。

申込・☎/地域づくり・移住定住支援室（本館2階）☎71-6790

☎/上小地方事務所 地域政策課 ☎25-7112

高地トレーニングの理解を 深めるための学習会

◆日時 2月9日(木) 午後6時～午後7時30分

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆講演

演題 「高地(低酸素)トレーニングについて」

講師 三重大学教育学部 教授 杉田 正明氏



- 日本オリンピック委員会(JOC) 情報・医・科学専門部会員
- 2010年FIFAワールドカップサッカー 日本代表チーム高地トレーナー
- 日本陸上競技連盟科学委員会委員長
- NPO法人高所トレーニング環境システム研究会理事長 他多数

☎/企画財政課 企画政策係 ☎64-5893

生涯学習講演会

◆日時 2月9日(木) 午後6時30分(開場 6時)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 「これからの学校づくり」

◆講師 • 東洋大学名誉教授 工学博士 長澤 悟氏
• 芝浦工業大学教授 中野 恒明氏

☎/教育課 学校教育係 ☎64-5879

灯油の漏えい事故にご注意を 「ついうっかり」が 大きな環境汚染につながります

冬を迎え、灯油を使用する機会が増えます。ご家庭のホームタンク等で貯蔵している灯油の漏えい事故を起こさないよう注意してください。

灯油が河川に流入すると、水道水源や魚類、農作物等が被害を受け、生活環境にも悪影響をおよぼす恐れがありますので、次のことに十分注意してください。

〈ホームタンクの注意事項〉

▽灯油をホームタンクから小分けする際は絶対にその場を離れず、最後にバルブやコックをしっかりと閉める。

▽周囲は除雪をこまめに行い、落雪による開栓や機器の破損を予防する。

▽ホームタンクや配管に腐食や亀裂がないかを点検する。(地中に埋設している配管は特に注意する)

▽きちんと固定させる。

▽ホームタンクの下に油の流出を防ぐ防油堤を設置する。

※灯油の漏えい事故を起こした場合は、速やかに消防署または市役所に連絡してください。

☎/東御消防署 予防係 ☎62-0119

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

こころの健康づくり事業 ひきこもりのことを理解するための学習会④

◆日時 2月15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 301・302研修室

◆テーマ これからのひきこもり支援について考える

◆講師 公益財団法人身体教育医学研究所
朴 相俊氏他

※講座に関する情報は、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。



☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882

障害年金専門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。

市の基本計画等についてご意見（パブリックコメント）を募集します

HP

①東御市地域福祉計画（原案）

すべての住民がお互いを理解し、支えあいながら、その人らしく健やかで、安らぎと潤いに満ちた暮らしができるまちづくりのための計画です。

◆意見提出・問い合わせ 福祉課福祉推進係 〒389-0502 東御市鞍掛197
☎64-8888 FAX64-8880 メールsuishin@city.tomi.nagano.jp

②東御市学校長寿命化基本計画（素案）

効率的・効果的な老朽施設の再生による、よりよい教育環境を確保するための基本的事項を定めた計画です。

◆意見提出・問い合わせ 教育課学校教育係 〒389-0592 東御市県288-4
☎64-5879 FAX64-5878 メールkyouiku@city.tomi.nagano.jp

◆閲覧期間および意見募集期間

① 1月16日（月）～2月15日（水） ② 1月23日（月）～2月17日（金）

◆閲覧場所および時間

- ・市役所本館 1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎（行政資料コーナー）、総合福祉センター 1階
〔時間〕午前8時30分～午後5時15分（閉庁日を除く）
- ・中央公民館 2階〔時間〕午前8時30分～午後10時
- ・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター
〔時間〕午前8時30分～午後5時15分（火・木曜日の午後、土・日曜日、祝日を除く）
- ・市ホームページ

◆意見を提出できる方

- ・市内在住、在勤、在学している方
- ・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
- ・今回の事案について政策等の内容に関係のある方

◆意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページより所定の用紙に住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

①閲覧場所に設置してある投かん箱への投かん ②郵便ファックスによる送付 ③電子メールによる送信

◆意見の取り扱い

提出していただいたご意見は、正案検討の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方をホームページに公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

消防署から火災予防のお知らせ

建物火災が発生すると、生活に大きな影響を与えます。事例とともに火災予防のポイントをお知らせします。

『ガスコンロが原因の火災』

天ぷら調理中に火をかけたままその場を離れてしまい、油が過熱され発火し、建物へと燃え移ってしまったもの。

ー消防署からのアドバイスー

- ガスコンロ使用中はその場を離れない。 ○ガスコンロの周囲に燃えやすい物を置かない。
- グリル内に付着した油から発火する危険があるので、清掃をこまめに行う。
- 油処理剤を使用する際はガスコンロの火を止めてから行う。
- コンロ使用後は元栓を閉め、ガス漏れに注意する。

※平成28年は、12月末までに19件の火災が発生し、そのうち建物火災は12件です。火の取扱いには十分注意してください。

☎東御消防署 予防係 ☎62-0119



平成29年度『東北信市町村交通災害共済』は3月31日(金)までに加入しましょう!

- ◆共済掛金 一人 400円 中学生までは 0円 中学生(平成14年4月2日以降に生まれた方)までは、公費(市負担)で自動加入となりますので、手続きは不要です。
- ◆加入資格 東御市に住民登録している方
(特例：市外の学校等に在学している方のうち、東御市の区域内に居住する方の被扶養者である場合は加入できます)

- ◆共済期間 平成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土)
ただし、平成29年4月1日以降に加入申し込みされた方は、掛金納入日の翌日から平成30年3月31日までです。

- ◆加入の申し込み
加入を希望される方は、2月上旬頃郵送する加入申込書(ハガキ)へ必要事項を記入いただき、最寄りの金融機関で掛金を納めてください。
※共済加入期間による掛金の短期割引のため、6月30日以降は金融機関で加入手続きができません。下記窓口のみでの受付となります。

- ◆見舞金の請求方法
下記へ報告の上、申請書類に必要事項を記入し、請求を行ってください。
※申請書類は下記窓口を用意してあります。

- ◆交通事故の場合の措置
自損事故を含む交通事故で負傷したときは、直ちに最寄りの警察署に報告してください。(道路交通法第72条) 正しく報告されていない場合(無届け)は、見舞金の支給制限を受けることがあります。

◆共済見舞金の目安

交通災害区分	共済見舞金額
死亡	1,600,000円
入院1日あたり	2,000円
通院1日あたり	1,000円
基礎見舞金	20,000円
身障1・2級	1,000,000円
身障3級	600,000円
身障4級	250,000円

- 1 入院・通院・基礎見舞金については、2日以上入院・通院が支給対象となります。
- 2 基礎見舞金20,000円に入院・通院の金額が加算されます。
- 3 傷害の支給限度額は400,000円です。軽車両の自損事故の傷害見舞金は80,000円を限度額とし、死亡にあつては、800,000円を限度といたします。
- 4 はり、きゅう、マッサージなどの健康保険適用外治療は、主治医師の同意書がある場合のみ共済見舞金を支払います。
- 5 故意・飲酒運転・無免許運転等による事故の見舞金支払いはできません。

平成29年度 東北信市町村交通災害共済事務組合 掛金納付書(原符)

東御市 東御 太郎

氏名	公費	加入	金額
東御 太郎		○	400円
東御 正子		○	400円
東御 やまと	公費		0円
東御 さくら	公費		0円

共済掛金の計算
内 400円×2人=800円
計 掛金 800円

平成29年度 東北信市町村交通災害共済加入申込書

東御市 東御 太郎

氏名	公費	加入	金額
東御 太郎		○	400円
東御 正子		○	400円
東御 やまと	公費		0円
東御 さくら	公費		0円

記入の仕方
太枠の中に記入をしてください。
加入欄は加入される方に○印を記入してください。
居住している市町村からのお知らせ

平成29年度 東北信市町村交通災害共済加入者証(兼領収書)

東御市 東御 太郎

氏名	公費	加入	金額
東御 太郎		○	400円
東御 正子		○	400円
東御 やまと	公費		0円
東御 さくら	公費		0円

共済期間
平成29年4月1日から平成30年3月31日まで
※4月1日以降掛金を納入した方は、その翌日から加入となります。

加入する共済期間の4月1日現在
15歳以上の方 400円
15歳未満の方 200円

共済掛金の計算
内 400円×2人=800円
計 掛金 800円

交通災害共済加入者証(兼領収書)は、見舞金請求の際に必要なになりますので、3年間なくさないように大切に保管してください。

実質0円です



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



花き栽培定年帰農講座

- 日 時 / 2月11日(土) 午後1時30分～午後3時30分
- 場 所 / J A信州うえだ農産物流通センター内会議室
- 対 象 / 営利栽培(市場出荷向け)で年50万～100万円の所得を目指す方
- 内 容 / ●上小地域の花き生産の現状と特徴について
●主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
●定年帰農花き生産者の取組事例紹介
●意見交換、質疑応答
- 定 員 / 20名
- 申し込み / 2月6日(月)までに、下記へお申し込みください。
- 圃 / 上小地方事務所農政課(担当)片桐 ☎25-7126
FAX27-2136 メールjoshonoisei@pref.nagano.lg.jp

上小地域の安全・安心まちづくり地域大会

- 日 時 / 2月5日(日) 午後1時10分～午後3時45分
午後0時30分開場
- 場 所 / 文化会館 サンテラスホール
- 内 容 / ●合唱(北御牧小学校音楽クラブ)
●長野県防犯ポスターコンクール表彰伝達式
●特殊詐欺被害防止の演劇
(上田千曲高校演劇班)
●防犯講話「地域の子どもは地域で守る！
～犯罪からの子どもの安全～」
講 師 ステップ総合研究所所長
清永 奈穂 氏
- 定 員 / 700名
- 圃 / 上田警察署生活安全課 ☎22-0110
生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

エコクラフトバンドの小物入れ講習会

- 日 時 / 2月13日(月) 午前9時～正午
2月17日(金) 午後1時～午後4時
- 場 所 / 祢津公民館1階 洋室
- 定 員 / 15名
- 講 師 / なるさわ きょうこ 氏
- 持 ち 物 / はさみ、目打ち、木工ボンド、材料費500円
- 申し込み / 2月8日(水)までに、下記へお申し込みください。
- 圃 / 祢津公民館 ☎・FAX62-0251

「新年碁会」囲碁大会

- 日 時 / 1月29日(日)
午前9時20分～午後5時(受付 午前9時)
- 場 所 / 中央公民館
- 参加費 / 大人1,000円、高校生以下500円
- その他 / 全員に参加賞および昼食を用意します。
- 圃 / 東御市文化協会棋道部会(日本棋院東御支部)
部会長(寺島) ☎62-2919

上田地域就職面接会開催

- 日 時 / 2月10日(金) 午後1時～午後4時
- 場 所 / 上田東急REI 3階 国際21クリスタルホール
(上田市天神4-24-1)
- 対象者 / ①平成29年3月 大学院・大学・短大・専修学校
・能力開発校卒業予定者
②上記の学校を卒業後3年以内で新卒卒での就職を希望される方
③平成29年3月 高等学校卒業予定者
④一般の求職活動中の方
- 参加企業情報 / 1月中旬公開 70社予定
インターネット「UEDA企業ガイド」で検索し確認してください。
- 大卒等就職情報WEBサービス / <http://job.gakusei.go.jp/>
イベント情報に参加企業の大卒等求人情報を掲載。
- 圃 / ハローワーク上田 ☎23-8609
商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

県営住宅募集

- 住宅見学会
日 時 / 2月8日(水) 時間は場所により異なります。
詳細は2月1日(水)以降に公表します。
- 受付期間 / 2月15日(水)～2月24日(金)
午前8時30分～午後5時
場 所 / 上田市材木町1-2-6 長野県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
- 抽選会日時 / 3月7日(火) 午後1時30分から
場 所 / 上田市材木町1-2-6
長野県上田合同庁舎南棟2階 会議室
- そ の 他 / 詳細については、2月1日(水)以降に住宅供給公社上田管理センターへ直接お問い合わせいただくか、公社ホームページで確認してください。
<http://www.nagano-jkk.jp/>
- 圃 / 長野県住宅供給公社 上田管理センター
☎29-7010 FAX29-7013

行政書士無料相談会

- 日 時 / 2月18日(土) 午前9時～正午
- 場 所 / 上田市中央公民館 第1会議室
- 内 容 / 農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの手続きなど
- 圃 / 長野県行政書士会上田支部 ☎25-8720

2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)	1日、8日、15日、 22日	午前10時～ 午前11時
滋野コミュニティー センター(2階)	7日、14日、21日、 28日	午前10時～ 午前11時
祢津公民館(2階)	1日、8日、15日、 22日	午後2時～ 午後3時
和コミュニティー センター(2階)	6日、13日、20日、 27日	午前10時～ 午前11時
北御牧公民館 (2階)	3日、10日、17日、 24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	6日、13日、20日、 27日	午後3時～ 午後4時
筋トレ教室		
総合福祉センター	14日、21日、28日	午後2時～ 午後3時
筋のばし教室		
総合福祉センター	2日、9日、16日、 23日	午後2時～ 午後3時

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	2月14日(火)	平成25年12月生	
10か月児健診	2月15日(水)	平成28年4月生	
2歳児歯科健診	2月16日(木)	平成26年12月生	
1歳6か月児健診	2月21日(火)	平成27年8月生	
4か月児健診	2月22日(水)	平成28年10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、市ホームページか「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28年9月生	2月23日(木)	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 対象：平成28年6月生	2月8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

問／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）	2月13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	2月8日(水)	午後2時 ※見学希望の方は、ご連絡ください。



2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	2月9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 (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4時30分		予約制 (電話で)	
認知症介護家族の会	毎月第3金曜日 (閉庁日を除く)	午後1時30分～ 午後3時	不要		
心配ごと相談	2月3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)	2月17日(金)	午前9時～午前11時 (受付午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制 その他不要	

2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

救急救命講座	1日(水)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずのリズムあそび	6日(月)	午前10時30分～午前11時15分
子育て期の母親のための就業相談	13日(月)	午前9時30分～午前11時
育児座談会 (篠原君江助産師)	14日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	16日(木)	午前10時～午前11時
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 テーマ「子育て中、いろいろトラブル」 ～困った時の対処法～	22日(水)	午前10時～午前11時15分
2月生まれのお誕生会	23日(木)	午前11時～午前11時30分
歯のおはなし	27日(月)	午前10時30分～午前11時
こうえんひろば <small>（東御中央公園、大型すべり台前集合）</small>	28日(火)	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 (戸谷美子氏)	1日(水)
0歳児のママひろば①	7日(火)
わんぱくビクス (中村佐智子氏)	8日(水)
親子運動あそび	9日(木)
0歳児のママひろば②	21日(火)
おもちゃドクター	23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	2日(木)	内容 おひなさまづくり 持ち物 水筒、おやつ (おにぎり可) など
滋野コミュニティーセンター	3日(金)	
祢津公民館	15日(水)	
和コミュニティーセンター	24日(金)	

※2月の、のびのびっこの活動は各地区の「ぼけっとひろば」に参加です。

ぼけっとひろばライト 時間：午前10時～午前11時

和コミュニティーセンター	7日(火)	自由遊び
--------------	-------	------

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

2月 園 開 放

園名	電話番号	日時
市立保育園 田中保育園 滋野保育園 祢津保育園 和保育園 北御牧保育園	☎62-1602 ☎63-6468 ☎63-6816 ☎63-6815 ☎67-2093	2月の園開放はありません。
海野保育園	☎62-2800	16日(木) 午前9時30分～午前11時 冬のわらべうたあそび リズムあそびをしましょう
くるみ幼稚園	☎62-0164	25日(土) 午前10時～正午 春のくるみ会 身体表現の発表会

図書館だより

新着本案内

◇一般書

- クラッシュマン 柴田 哲孝：著
 - 大人の気づかい 坂東 眞理子：著
 - 人生の流儀 萩本 欽一：他著
 - お金の終活 山田 和美：著
 - 最強のワイン学 石神 秀幸：著
 - 図解チェス入門 渡辺 暁：著
 - なにわの事もゆめの又ゆめ 北川 央：著
 - 今夜はこの鍋で決まり！ 藤野 嘉子：他著
 - 人工知能が変える仕事の未来 野村 直之：著
 - 図説英国ファンタジーの世界 奥田 実紀：著
 - 介護施設で死ぬということ 高口 光子：著
 - 百姓が書いた有機・無農薬栽培ガイド 大内 信一：著
- ことわざ生活 あっち篇・こっち篇
あかいわ しゅうご：文
- ブックカバーとノートカバーの作り方
えかた けい：著
- 身近な人ががんになったときに役立つ知識76
内野 三菜子：著

◇児童書

- 円周率の謎を追う 鳴海 風：作
- 森の石と空飛ぶ船 岡田 淳：作
- 十一月のマーブル 戸森 しるこ：作
- 図書室の日曜日 村上 しいこ：作
- オレさすらいの転校生 吉野 万理子：作
- 孔明vs.妖怪孔明 三田村 信行：作
- バクのバンバン、町にきた ポリー・フェイバー：作
- わたしはイザベル エイミー・ウィットティング：作
- 大阪城 青山 邦彦：作
- まんまんぱっ！ 長野 ヒデ子：絵
- やだやだパパやだ！ はまの ゆか：絵
- は・は・は せな けいこ：作
- ここからだしてくれ～！ ヴァンサン・ブルジョ：絵
- ぜったいねないからね ローレン・チャイルド：作
- ふくはなにからできてるの？ 網中 いづる：絵

2月の行事予定

会場は、くるみの部屋 (絵本コーナー) です。

★「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

日時 2月18日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『体をうごかしながら、楽しもう!』
内容 絵本・紙芝居・工作など

★図書館職員による★おはなし会

日時 2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 『ふゆでもげんき!!』
内容 ペープサート・手遊び・絵本の読みなど

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 1月27日(金)、2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
 メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ●ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/

No.295 平成29年1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。 ●問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。

★ToMeコンサート実行委員会、東御市文化会館合同企画
 とキメキウキウキミュージック あなたの心に届け隊♪

1月22日(日)

13:30開場 14:00開演
2,000円 全席自由
 チケット好評発売中!



★スペシャルゲスト: サンプラザ中野くん

ToMeコンサート

出演バンド: Distiny River、あうん、Dream Gen 司会: 武田 徹



「スタインウェイ」を弾こう!
春のピアノコンサート
出演者募集!
3月5日(日)
13:00開演

●募集要項

対象者: どなたでもご参加いただけます
 演奏形態: ソロ、連弾、グループなど。ジャンル不問
 演奏時間: お一人(一組)5分以内
 参加費: 無料
 申込方法: 下記までお申込下さい。2月23日(木)締切



東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp TEL 0268-62-3700

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

丸山晚霞 おもしろ雑学「丸山晚霞記念館だより」当館で無料配布。HP、図書館でも閲覧可。右のQRコードでサイトに直行!

※新規収蔵作品受入作業、収蔵庫改修のため**3月31日まで休館**となります。

※教育普及活動、その他質問などは通常通り対応させていただきます。



丸山
晚霞
記念館
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

※収蔵品整理のため、1月17日(火)～2月14日(火)まで休館となります。

松下春雄とサンサシオンの仲間たち展 新収蔵品展と作者不詳展 2月15日(水)～3月29日(水)

・東信濃の工芸作家展 2月15日(水)～2月28日(火)

■送迎 2月19日(日)、3月19日(日) 10:45田中駅発、15:00当館発 要予約



■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)

Since 1998
 梅野
 記念
 絵画館
 www.umeonohonkan.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
1月22日	祢津診療所	62-0273
1月29日	春原整形外科クリニック	64-6200
2月5日	みまき温泉診療所	61-6002
2月12日	中島医院	67-2777
2月19日	東御記念セントラルクリニック	62-1231

※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。

※急ぎ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確認してください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>

問/健康保健課 保健係 ☎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

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)