



愉会Vol.1 Tour 長野・東御市編

「わが美しき故郷よ」 発売中

6月30日(土) 18:00 開場 18:30 開演 前売、当日とも ¥1,000 全席自由

プレイガイド 東御市文化会館/ながこしカメラ/グリーンブックスタカギ
平安堂(うえだ店・しおだ野店)/曙光堂楽器店/ヒオキ楽器佐久平店



MINAMI & MIKI

文化会館ホワイエでコンサートを行いFMとらみで同時生放送!

オーボエ & ピアノ(オーボエの綺麗な音色を是非お聞きください)

7月19日(木) 19:00 ¥500 入場料

劇団うりんこ公演

時間どろぼうと、ぬすまれた時間を人間にとりかえてくれた女の子のふしぎな物語。

モモ

9月1日(土) 開場17:00 開演17:30 大人:1,500円 子ども1,000円
全席指定(完売時は当日券なし)

原作/ミヒヤエル・エンデ 脚本・演出/佃 典彦 監成/財団法人地域創造

残雪に咲く高山植物たち、その光景を見た丸山晚霞は、その美しさにしばし我を忘れ、しばらくは絵を描くことができなかつた一神々の庭、丸山晚霞はここをこう呼んだ。

2012年 丸山晚霞記念館常設展2

「神苑」開催中 8/26(日)迄



2012年 丸山晚霞記念館企画展

水彩画家 丸山晚霞展 (仮称)

再撮影へ始動 瞳目の新発見作品群!

9月9日(日)~

●丸山晚霞が創立した、日本水彩画会の創立100周年にあたり、丸山晚霞賞が設定されました。同じく丸山晚霞が創立に加わった太平洋画会(現太平洋美術会)には、長年丸山晚霞賞が設けられています。丸山晚霞記念館は、この2つの丸山晚霞賞に、東御市の物産を副賞として協賛し、東御市を広くPRして参ります。

東御市文化会館 **サンテラスホール**

お問い合わせ TEL62-3700
〒389-0515 東御市常田505-1 FAX62-3262

丸山晚霞記念館

香りたつ絵



相吉沢 久展

東信地区にゆかりの深い春陽会会員。色彩感覚に独特の味わいがあり、生活の中にある風景や季節の移り変わりを平抽象で描く。1984年没。

同時開催

間部時雄の世界展



水彩、油彩、図案、版画と多彩な作品約100点。銅版画は、原画とともに展示します。

開催中 7/22(日)迄

梅野記念
絵画館
www.ame-no-kan.com

第9回 東御市 陸上競技大会

- 期 日 7月22日(日) 競技開始：午前9時
- 場 所 東部中学校グラウンド
- 申込締切 7月6日(金)

※小・中学生は各学校で取りまとめますので、学校を通じてお申し込みください。



【種目】

- ◆小学生(4年生以上)男女100m
- ◆中学生男女1500m
- ◆中学生男女100m
- ◆高校・一般男女1500m
- ◆高校・一般男女100m
- ◆小学生(4年生以上)男女走り幅跳び
- ◆小学生(4年生以上)男女1000m
- ◆中学生男女走り幅跳び
- ◆高校・一般男女走り幅跳び

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係 (特)東御市体育協会(第一体育館内) ☎62-2200 FAX62-3417



火のアートフェスティバル2012



今年も昨年に引き続き、夜イベント「キャンドルナイト」を計画しています。

『20周年記念事業』の協賛受付について

『20周年記念事業』の実施にあたり、ステージ費用等に充てる協賛金を募ります。趣旨にご賛同いただける方は、下記事務局までお願いします。

『アートキャンドル文字』の募集について

キャンドルナイトで作り上げる“一字”を皆様から広く募集します。昨年より大きいキャンドル文字を計画していますので、たくさんのご応募お待ちしております。



🕒募集期間 6月18日(月)～7月17日(火)

📄募集方法 応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
(持参、電話、FAX、郵送での申し込みが可能です)

〒389-0404 東御市大日向337(北御牧庁舎内) ☎ 67-3311
●申し込み・問い合わせ先 火のアートフェスティバル2012実行委員会事務局 FAX67-3337
総合支所 地域振興係

火のアートフェスティバル2012 キャンドル文字 応募用紙

氏名 <small>ふりがな</small>		電話番号	
住所	〒		
キャンドル文字 『一字』	キャンドル文字を選んだ理由・思いなど		

サロンのための料理講習会 参加者募集

いきいきサロン・世代間交流に活用しませんか

- ◆日 時 8月3日(金) 午前9時30分～午後1時
(受付は9時30分までに済ませてください)
- ◆場 所 総合福祉センター2階、保健センター調理室
- ◆対 象 者 地域で“いきいきサロン”を行っている福祉運営委員さんや
ボランティアさん：30名
- ◆内 容 ～夏野菜を美味しく食べよう～
しいたけご飯・焼きなすのじゃこソース・
枝豆とチーズのおせんべい
- ◆参加費 200円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾
- ◆申込締切 7月23日(月)
※定員になり次第締め切ります。



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎62-4455

地球とお財布にやさしい運転を エコドライブ講習会開催のお知らせ

地球環境にやさしい“エコドライブ”は、“セーフティードライブ”でもあります。
お財布にもやさしい運転をこの機会に身につけてみませんか？
今年度は、下記のとおり2回計画しました。みなさまのご参加をお待ちしています。

- 第1回 開催日時：7月8日(日) 午前9時～正午
申込締切：7月2日(月)
- 第2回 開催日時：11月18日(日) 午前9時～正午
申込締切：11月9日(金)



■内容など共通事項

会 場：信濃東部自動車学校(本海野)

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)

ディスカッション(実技結果をもとにエコドライブについて話し合います)

申込方法：①氏名 ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤運転歴 を下記までご連絡
ください

参加料：1,000円(保険料など)

参加条件：市内在住で運転歴1年以上の方

募集定員：各回9名

●申し込み・問い合わせ先 市民課 生活環境係(中央公民館内) ☎64-5896

ご自慢の写真がカレンダーに！

『東御市生涯学習カレンダー』の 写真を募集します



「東御市生涯学習カレンダー」は、市の多彩な情報が盛り込まれた「家庭の便利メモ」としてご利用いただいています。

そこで、『東御市生涯学習カレンダー（平成24年10月～25年3月版）』の発行にあたり、掲載する写真を募集します。皆さんの生き生きとした活動を写した写真、季節感のある写真等、多数のご応募お待ちしております。

- ◇内 容 ①人物が写っている写真で、市内を撮影したもの。
②10月～3月の間に撮影した季節感のある写真。
(未発表のものに限る。一人何点でも結構です。)

- ◇規 格 カラープリント(サービス版)
デジタルカメラによる写真はデータ
※写真はお返しできませんので、ご了承ください。

- ◇応募方法 下の応募用紙に所定の事項を記入し、
写真の裏面に貼って応募してください。
(写真掲載は選考の上、決定させていただきます)



- ◇応募期限 7月13日(金)までをお願いします。

●応募・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885 FAX 64-5610

-----キ---リ---ト---リ---線-----

東御市生涯学習カレンダー 写真応募用紙

住所			
氏名		電話番号	
撮影場所			
写真内容説明			

住所			
氏名		電話番号	
撮影場所			
写真内容説明			

市では、区、NPO、その他市内の団体が自ら考え、自ら行動を起こす地域づくり活動に対して予算の範囲内で補助金を交付します。地域の活性化につながる事業を計画していて市の補助金を受けたい団体の皆様は募集要件をご確認の上、下記の募集期間内に応募してください。

【募集期間】 6月25日(月)～7月6日(金)

【地域づくり活動事業募集要件等】

対象となる団体	市内で活動する団体で、区、支区、隣組、NPO団体のほか地域づくり活動を行う団体
対象となる事業	団体が自ら考え、自ら行動をおこす公共的な事業で地域の活性化等に結びつく活動(例) ほたるの里づくり事業、地域ガイドブックの作成等 *市の他の補助金の対象となる事業、宗教活動、政治的活動、営利目的事業は対象となりません。また、既に本事業の補助金を2回受けたことのある事業は対象となりません。
補助対象経費	補助対象となる事業に必要な経費(消耗品費、講師謝金・旅費等交通費、印刷製本費、通信運搬費、使用料、賃借料、委託料、原材料費等) *事業を実施するのに必要な機器の賃借料、事業委託に係る経費は事業費の10分の2を限度とします。
補助金額	1事業100万円以内 (事業の内容により対象経費の100%、75%、50%を補助します)
応募方法	募集期限までに「地域づくり活動補助金事業認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。
事業の認定	応募いただいた団体は、7月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、事業認定の可否・補助率・補助対象経費を決定し、8月上旬に通知します。

【新設団体認定募集要件等】

対象となる団体	設立後、2年以内のNPO、地域づくりを行う規約等が定められている団体(市内で活動する団体に限ります)
補助対象経費	団体の経常的な活動に要する経費 (例) 団体の通常活動に要する消耗品等
補助率	経費の2分の1以内(上限5万円) ただし、同一の団体に対する補助金の交付は1回限りです。
応募方法等	期限までに「地域づくり活動新設団体認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。 応募いただいた団体は、7月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、新設団体認定の可否を決定し、8月上旬に通知します。

【注意事項】

- (1) 書類は6月25日(月)以降、市民課生活環境係にてお渡しします。
(市ホームページにも掲載します。http://www.city.tomi.nagano.jp/)
- (2) 書類の提出はご持参ください。その際、簡単な聞き取りをさせていただきます。

第8回滋野地区三方ヶ峰登山参加者募集

高山植物を見ながら、眺望を楽しみながら登りましょう。

- ★日 時 7月22日(日) 小雨決行
- ★対 象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- ★集合場所 湯の丸スキー場駐車場
- ★日 程 集合 午前8時30分
出発 午前9時
下山 午後3時頃
- ★行 程 湯の丸スキー場～見晴し岳～三方ヶ峰～池の平～スキー場
- ★持 ち 物 昼食・雨具・水筒・着替え等
- ★申し込み 7月4日(水)までにお申し込みください。
開館時間：月・水・金は午後5時まで、火・木は午前中のみのお受けとなります。



●申し込み・問い合わせ先 滋野コミュニティーセンター ☎62-0401



2012信州ねんりんピック 高齢者作品展募集のご案内

高齢者の創作活動を通じて、生きがい・健康づくりや社会参加を促進するとともに、明るく活力ある長寿社会づくりを推進し、より多くの高齢者に創作活動を広める契機とするため作品展を開催しますので、皆様の作品を募集いたします。

- ◆出品者資格 県内に在住する方で60歳以上のアマチュア
- ◆部 門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の6部門
- ◆出品作品 作品は、1人1点とし、出品者により創作されたもので、未発表のもの
- ◆出品料 無料(作品返却の宅配料は自己負担)
- ◆出品規格 部門によって異なりますので、詳細につきましては下記へお問い合わせください。
- ◆申込締切 8月10日(金)
- ◆申込方法 高齢者係にあります「長野県高齢者作品展出品票」へご記入のうえ、お申し込みください。(上田保健福祉事務所でもお申し込みは可能です。)
- ◆作品の搬入 9月4日(火)までに搬入してください。
- ◆搬入場所 『サン・アルプス大町』(大町市文化会館隣接)
〒398-0002 大町市大町1601-2 ☎0261-22-8989

◆審査会・作品展◆

会 場 『サン・アルプス大町』大会議室ほか
審査会 9月6日(木) 午前10時～正午
作品展 9月7日(金)・8日(土) 午前9時30分～午後5時
9日(日) 午前9時30分～正午



●申し込み・問い合わせ先 福祉課 高齢者係(総合福祉センター内) ☎64-8888
上田保健福祉事務所 福祉課 賛助会事務局 ☎25-7124

健脚度測定会のお知らせ

「老化は脚から進む」のではなく、「老化は脚から防ぐ」ために、まずご自分の足腰のすこやかさを数字で知って、今後の生活に活かしてみませんか？



- ◆日 程 7月2日(月) 午前・午後
7月5日(木) 午前のみ
7月9日(月) 午前・午後
- ◆場 所 田中コミュニティーセンター 2階
- ◆内 容 健脚度測定(歩く速さや、またぐ力などの生活動作能力の測定)
骨密度測定(希望者のみ)
- ◆申し込み 事前に予約が必要です、下記へ電話でお申し込みください。
その際、時間の調整をさせていただきます。
- ◆そ の 他 各日受け入れ人数は8名程度です、定員になり次第締め切ります。

●申し込み・問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係(総合福祉センター内) ☎64-5000



とうみチャンネル

《番組案内》

6月17日(日)～7月4日(水)

【放送時間 19:30 23:00 翌日 7:00 10:00 13:00 16:00】



最新の番組表は東御市ホームページでもご確認ください。

6月17日(日)	瞳輝いて保育の翼～5月生まれのお誕生会～	26日(火)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～
18日(月)	東御市商工会和支会主催 和小学校 第62回子供相撲大会 [再]	27日(水)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～
19日(火)	平成24年度 祢津東町歌舞伎公演一前半 [再] 三番叟・義経千本桜 ～祢津小学校歌舞伎クラブ、東町歌舞伎保存会～ 4月29日公演 祢津東町歌舞伎舞台	28日(木)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～
20日(水)	平成24年度 祢津東町歌舞伎公演一後半 [再] 一谷嫩軍記 ～東町歌舞伎保存会～ 4月29日公演 祢津東町歌舞伎舞台	29日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照
21日(木)	第9回東御市子どもフェスティバル [再] 5月12日開催 東御市中央公園	30日(土)	第9回東御市消防団ポンプ操法大会 ～前半～
22日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照	7月1日(日)	第9回東御市消防団ポンプ操法大会 ～後半～
23日(土)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～	2日(月)	第9回東御市消防団ラッパ吹奏大会
24日(日)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～	3日(火)	保育園 春の親子遠足! [再] ～北御牧保育園・祢津保育園～
25日(月)	第51回長野県中学校総合体育大会夏季大会 上小地区予選会 ～市内中学校の活躍～	4日(水)	月刊とうみチャンネル6月号～前半～

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

※Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日放送

【放送時間 7:00 10:00 13:00 16:00 20:00 23:00】

※Weekly! ウィークリーとうみ [再] 毎日21:45放送(金曜日を除く)

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB(ケーブルテレビ専用デジタルチューナー)が設置されているテレビでご覧いただけます。



●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

保 健 案 内



ご連絡はこちらへ!!

東御市保健センター(鞍掛197番地「総合福祉センター」内)
☎64-8882 FAX 64-8880

●乳幼児健康診査

受付/午後1時～午後1時15分 (3歳児健診のみ受付午後0時45分～午後1時)

場所/市保健センター ※2歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをお持ちください。

*8か月児おたずね票は、離乳食教室にお持ちいただくか市保健センターへ郵送してください。

期 日	内 容	対 象 者	期 日	内 容	対 象 者
6月19日(火)	3歳児健診	平成21年4月生まれの人	7月17日(火)	3歳児健診	平成21年5月生まれの人
20日(水)	10か月児健診	平成23年8月生まれの人	18日(水)	10か月児健診	平成23年9月生まれの人
21日(木)	1歳6か月児健診	平成22年12月生まれの人	24日(火)	1歳6か月児健診	平成23年1月生まれの人
26日(火)	2歳児歯科健診	平成22年4月生まれの人	25日(水)	4か月児健診	平成24年3月生まれの人
27日(水)	4か月児健診	平成24年2月生まれの人	26日(木)	2歳児歯科健診	平成22年5月生まれの人

●集団予防接種<保健センターで行います>(料金は無料)

・受付時間：午後1時15分～午後1時30分

・持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計(接種前の体温を会場で測ります。)

予防接種名・対象者	日 程	注 意 事 項
BCG 生後3か月～6か月未満児	7/6(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ・治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に相談してから予防接種を受けましょう。 ・生後6か月までに忘れずに受けましょう。

●個別予防接種(料金は無料)・保護者が直接、下記医療機関に予約をして予防接種を受けてください。

予 防 接 種 名	対 象 者	実 施 期 間	注 意 事 項
三種混合 (ジフテリア 百日ぜき 破傷風)	初回 期間内に20日～56日までの間隔で3回接種 追加 初回接種(3回目)の1年～1年6か月の間に1回接種	生後3か月を過ぎたら早目に 通 年 初回接種終了者	<ul style="list-style-type: none"> ・接種間隔内で受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種 第2期 期間内に1回接種 第3期 期間内に1回接種 第4期 期間内に1回接種	生後1歳から2歳未満児 平成18年4月2日～平成19年4月1日生 平成11年4月2日～平成12年4月1日生 平成6年4月2日～平成7年4月1日生 通 年	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ◎第1期は1歳になったら早めに。 ◎第2期、第3期、第4期の対象者は6月末までに受けましょう。
日本脳炎	1 初回 6日～28日までの間隔で2回接種 追加 初回接種のおおむね1年後に1回接種 2 期 (1期終了後)1回接種	満3歳から及び平成7年6月1日生～平成19年4月1日生の1期未終了者 9歳以上で1期終了者(希望者) 通 年	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ◎法の改正により、平成7年6月1日生～平成19年4月1日生(7歳半～9歳未満を含む)の1期終了者は、希望すれば2期の接種を無料で受けられます。接種回数を確認しましょう。

●ワクチン接種緊急促進事業(希望者は医療機関に予約、接種料金は無料)

*ヒブワクチン予防接種及び小児用肺炎球菌予防ワクチン予防接種

対象者：生後2か月から5歳未満児

*子宮頸がんワクチン予防接種(接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。)

対象者：平成8年4月2日生～平成12年4月1日生の女子。

●個別予防接種実施医療機関(☐は日本脳炎は行っていません)

医 療 機 関 名	区 名	電 話 番 号	医 療 機 関 名	区 名	電 話 番 号
祢津診療所	東 町	62-0273	せき内科クリニック	白鳥台	64-7171
長谷川耳鼻咽喉科	田 中	62-2006	中 島 医 院	大日向	67-2777
酒 井 医 院	城ノ前	64-3170	東 御 記 念 セントラルクリニック	県	62-1231
さ さ き 医 院	本海野	64-3711	東 御 市 民 病 院	鞍 掛	62-0050
ほ し や ま 内 科	常 田	62-3115	東 御 市 立 みまき温泉診療所	布 下	61-6002
春原整形外科クリニック (三種混合以外実施)	常 田	64-6200			

◎母と子の健康相談

- ・と き 毎週火曜日（祝日除く）
午前9時～午前11時頃までに
お出かけください
 - ・と ころ 市保健センター
 - ・スタッフ 保健師
- ※乳幼児健康相談・育児相談・離乳食相談など
お気軽にお出かけください。



◎ごっくん離乳食教室

- ・と き 6月29日（金）
- ・受付時間 午前9時15分～午前9時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・対 象 児 平成24年1月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン、
ごっくんおたずね票、
赤ちゃんすくすくブック

◎もぐもぐ離乳食教室

- ・と き 7月13日（金）
- ・受付時間 午前9時15分～午前9時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・対 象 児 平成23年11月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
赤ちゃんすくすくブック
8か月児おたずね票

※参加できない方はおたずね票を記入し保健センターへ郵送またはご持参ください。

◎断酒会

- ・と き 6月25日（月）、7月9日（月）
午後7時～午後9時
- ・と ころ 中央公民館

○アルコール依存から立ちあがろうとする方、その家族、また関心のある人など、どなたでも参加できます。

◎生活習慣病相談

- ・と き 月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後5時
- ・と ころ 総合福祉センター内健康増進係
- ・相談ダイヤル ☎64-8883

◎精神保健相談（予約制 ☎64-8882）

- ・と き 7月12日（木）
午後1時30分～午後3時30分 2名まで
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 精神科医等による心の相談を行います

◎精神障がい者デイケア

＜憩いの時間＞

- ・と き 6月27日（水）、7月4日（水）、
11日（水）、25日（水）
午前10時～午後3時
（お好きな時間に自由にご参加ください。）

- ・内 容 ティータイム（お茶会）
- ・場 所 田中185-2（旧服部理髪店）

＜レクリエーション＞

- ・と き 7月18日（水）
午前9時30分～正午
- ・内 容 音楽療法
- ・問い合わせ先 東御障がい者相談センターさくら
☎75-0603
福祉課福祉援護係
☎64-8888

◎花みずき会（こころのボランティア）

- ・と き 7月6日（金）午前10時から
 - ・と ころ 総合福祉センター 3階 302研修室
 - ・問い合わせ先 福祉課福祉援護係 ☎64-8888
- *興味のある方はどなたでも参加できます。

◎陽だまりの会（精神障がい者家族会）

- ・と き 7月9日（月）午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 3階 301研修室
- ・問い合わせ先 福祉課福祉援護係 ☎64-8888

⊕ 日曜当番医 ⊕

- 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。
- 当番時間は平常どおりです。（午前中宅診、午後往診）
- 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。

6月 24日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常 田

7月 1日 中 島 医 院 ☎67-2777 大日向

8日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布 下

15日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県

22日 ほしやま内科 ☎62-3115 常 田

29日 酒 井 医 院 ☎64-3170 城ノ前

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」

住 所 上田市材木町1-3-6
（上田市立図書館東側）

電 話 24-8020

診療時間 午前9時～午後3時

コマクサを観に池の平へいこう!!

専門のインタープリター（自然解説員）がご案内いたします。

- ・期 日 7月7日(土)、8日(日)
 - ・出発時間 ①午前10時から
②午後1時30分から
所要時間はおおむね90分程度です。
 - ・受付時間 各回とも出発時間の30分前から受付
 - ・受付場所 池の平湿原入口 避難小屋前
 - ・参加費 無料
 - ・募集人員 各回20名（事前予約はなく先着順です、定員になり次第締め切ります。）
- 「コマクサ祭」7月5日(木)～10日(火)
期間中は湯の丸自然学習センターにおいて湯茶のサービスを行っています。
こちらへもぜひお立ち寄りください。



●問い合わせ先 東御市観光協会 商工観光課 観光係(北御牧庁舎内) ☎67-1034 FAX67-3337

人権擁護委員による 「心配ごと相談」の開催について

上田人権擁護委員協議会東御市支会では、人権擁護委員による「心配ごと相談」を下記のとおり開催します。

毎日の暮らしの中で起こる人権についての困りごとや悩みごとに関して、人権擁護委員が相談にのります。どなたでもお気軽にご相談ください。

【開催日時】 7月6日(金) 午前9時～正午

【開催場所】 東御市東部人権啓発センター

* 予約の必要はありません。直接会場にお越しください。

相談は無料で、秘密は厳守されます。



●問い合わせ先 東御市東部人権啓発センター ☎64-5902



サマー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 7月9日(月) ～7月27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

「ねんきんネット」サービスのお知らせ

「ねんきんネット」は、年金加入者や受給者が、自宅のインターネットでいつでもご自身の年金記録（年金の加入記録・未加入期間など）をご確認できるサービスです。

市では自宅にパソコンがない等の理由で「ねんきんネット」をご利用できない方に、ご本人の申し出により年金記録を印字してお渡しするサービスを行っております。年金記録を希望される方はご利用ください。

- ①サービスの申込者 プライバシーの保護を図るため、原則として本人のみとします。
- ②受付時間 月曜日～金曜日（国民の祝日並びに年末年始(12月29日から1月3日)を除く）
午前9時～午後5時
- ③持ち物 ○本人確認書類
運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(写真付き)
2点以上提示していただくもの：健康保険証、年金手帳(または年金証書)、身体障害者手帳など
○基礎年金番号等がわかる書類(次のうち1点)
年金証書、年金手帳、ねんきん定期便
○認印
- ④手数料 無料
- ⑤その他 小諸年金事務所でも、同様のサービスを受けることができます。



●申し込み・問い合わせ先 市民課 国保年金係(中央公民館1階) ☎62-1111(代表)
小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

文化協会からのお知らせ

第5回 東御市文化協会 音楽部会発表会 『おらほの街の音楽会』

♪日 時 7月8日(日)
午後1時 開演
午後3時 終演
♪会 場 サンテラスホール
♪入場料 無料
♪連絡先 音楽部会長 かねこ 金児
☎64-2537

♪出演バンド♪
ハーモニカクラブ
フルーツアンサンブル エオリア
リコーダーアンサンブル ピチカート
ずくなしあん・プラス(ジャズ)
あうん(ポップス)
TNSジャズオーケストラ

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。
いろいろな情報をお待ちしております。
掲載希望される方は、希望掲載号のおよそ1ヵ月
前までに下記へご連絡ください。
メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX62-5040
●送付先 東御市役所総務部企画課
広報担当まで

第12回 青少年育成将棋大会参加者募集

- 日 時／7月7日(土) 午前9時開会
- 場 所／中央公民館(3階和室)
- 試合方法／総当り制とする
- 参 加 料／小中学生 無料、高校生・一般300円
- 申込締切／7月7日(土) *大会当日受付可
階級と賞は次のとおり

小学生・中学生の部(午前中終了予定)
・優勝 賞状、トロフィー(市長杯)
・2位 賞状 ・3位 賞状

A級(高校生・一般 初段以上)の部
・優勝 賞状、トロフィー(教育長)
・2位 賞状 ・3位 賞状

B級(高校生・一般 初段以下)の部
・優勝 賞状、トロフィー(公民館長杯)
・2位 賞状 ・3位 賞状

- 共 催／大会実行委員会・東御市将棋愛好会
- 申し込み・問い合わせ先／☎62-3647(担当：小田中)

第33回『富士山・青少年国際交流キャンプ』 のご案内

- 期間／8月1日(水)～5日(日) 4泊5日
- 場所／山梨県本栖湖青少年スポーツセンター
- 定員／日本人80名 外国人20名
- 対象／小学3年生～中学3年生
- 内容／富士登山、テント設営・生活体験、野外炊飯体験、
キャンプファイヤー、ワイドゲーム、本栖フレン
ドパーク、アンダースタースリーピングなど
- 問い合わせ先・資料請求／東京都港区三田5-7-8-921
財団法人 国際青少年研究協会
☎03-6459-4661(担当：高田)

くるみ幼稚園バザー

野菜・花・家庭用品・手作りおやつ・布小物類などの販
売と、楽しく遊べるコーナーなどをたくさん用意してお待
ちしております。ご家族そろっておでかけください。

- 日 時／7月7日(土) 午前10時～正午
- 場 所／くるみ幼稚園ホール・園庭
- その他／マイバック持参にご協力ください。
駐車場が狭いので、乗り合わせてお越しください。
- 問い合わせ先／くるみ幼稚園 ☎62-0164

自衛官等採用説明会

- 【佐久地域】
- 日 時／7月7日(土) 8日(日) 午後1時30分から
- 場 所／佐久勤労者福祉センター(イオン佐久平店隣)
- 【上田地域】
- 日 時／7月7日(土) 8日(日) 午後1時から
- 場 所／自衛隊 長野地方協力本部 上田地域事務所
(上田駅温泉口交差点角 MSTY BL1階)
- その他／両日とも採用説明会に参加できない場合でも、
上田地域事務所にて採用等に関する説明をいた
します。(要連絡)
- 問い合わせ先／
自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎22-5267

上田創造館の臨時休館のお知らせ

上田創造館では、下記のとおり臨時休館とさせていただきます。

- 臨時休館日／7月2日(月)
- 休館の理由／電気工事のため
- 問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

『アトリエ・ド・フローマージュ』岩シェフの

◎手作りピザ教室◎

畑に行って旬の野菜を収穫!収穫した野菜をおいしい
チーズとトッピングして、自分だけのオリジナルピザを作
ろう!

- ◎場 所／本店
- ◎開催曜日／7月7日(土) 当日までお申し込みは可能です
- ◎時 間／午前8時～午前11時30分
- ◎募集定員／40名 定員になり次第締め切ります
- ◎参 加 費／1,000円
- ◎持 ち 物／エプロン
- ◎そ の 他／汚れてもよい靴をお願いします
- ◎申し込み・問い合わせ先／

アトリエ・ド・フローマージュ
☎64-2767(担当：土屋)

サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律

ピアノの修理

- 外装クリーニング ●外装塗装
- 鍵盤修理 ●フレージコード貼り替え
- ピアノ線の張り替え 他

- ◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。
- ◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。
(他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。)

ピアノの買い取り

ピアノの移動

ピアノへの消音ユニット取付



お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店

サンピアン上田ピアノ工房

上田市常盤城5-1-14

☎0120-147748

mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

(広告欄)

調理師・製菓衛生師

試験受験案内及び準備講習会のお知らせ

- 試験日／9月5日(水) 午後1時～午後3時
- 受付時間／午前11時30分～午後0時30分
- 願書受付／7月10日(火)～12日(木)
午前9時～午後5時

【上田会場】

- ・願書提出先 〒386-8555 上田市材木町1-2-6
上田合同庁舎3階301号会議室
- ・試験の場所 6階講堂もしくは南棟2階会議室
- ・問い合わせ先 保健福祉事務所 食品・生活衛生課
乳肉・動物衛生係 ☎25-7253

【上小支部の準備講習会】

- ・講習日 8月20日(月)・21日(火)
- ・時間 午前9時～午後3時30分
- ・場所 上田合同庁舎6階講堂
- ・受付 庁舎301号会議室
- ・受講料 23,100円
- ・問い合わせ先
(社)長野県調理師会上小支部 ☎25-2209

【佐久会場】

- ・願書提出先 〒385-8533 佐久市跡部65-1
- ・試験の場所 佐久合同庁舎
- ・問い合わせ先 佐久保健福祉事務所(佐久保健所)
食品・生活衛生課 ☎0267-63-4191

【佐久平支部の準備講習会】

- ・講習日 8月20日(月)・22日(水)
- ・時間 午前9時～午後4時
- ・場所 佐久市合同庁舎5階講堂
- ・受付 庁舎404号会議室
- ・受講料 23,100円
- ・問い合わせ先 (社)長野県調理師会佐久平支部
☎0267-64-8576 (担当:梅澤)

信州国際音楽村 ラベンダー祭り2012

3,000株のラベンダーが一面に咲き誇り、鮮やかな紫とラベンダーの香りが信州上田に初夏の訪れを告げます。

- 期間／6月30日(土)～7月22日(日)
(花が終わり次第終了)
- 開園時間／午前10時～午後4時まで(期間中無休)
 - ◇ラベンダー畑及び、敷地内の入園、鑑賞は無料です
 - ◇ラベンダーの摘み取りは300円(50本程度)
 - ◇ラベンダースティック無料講習
(午前10時～正午、午後1時～午後3時)
- 問い合わせ先／(財)信州国際音楽村 ☎42-3436

★坂口ユキコ★

天使の歌声『星空コンサート』

- ☆日 時／7月6日(金)
午後7時 開演(午後6時30分開場)
- ☆場 所／上田創造館4階プラネタリウム室
- ☆チケット／1,000円 創造館窓口にて発売中
- ★問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

第64回『辰野ほたる祭り』

今年もほたる祭りの季節がやってきます!松尾峡ほたる童謡公園では、ホタルが飛び交い、美しい幻想的なホタルを楽しむことができます。期間中は土日を中心に約150の屋台が並びます。辰野のホタルを見に、ぜひ皆さまお越しください!

- ★期 間／6月23日(土)～7月1日(日)
- ☆観賞場所／松尾峡 童謡公園
- ☆協力金／300円(高校生以上) ほたる保護育成として
- ☆観賞時間／概ね午後8時～午後9時30分
- ★イベント／辰野駅前
- ☆6月23日(土)
開幕式 辰野高校書道部パフォーマンス
ゆるキャラ大集合 ほか
つるし雛展示&製作体験:午前10時～午後10時
- ☆6月24日(日)
つるし雛展示&製作体験:午前10時～午後9時
- ☆6月30日(土) 町民踊り(仮称)
- ☆歩行者天国(伊那富橋・平出交差点～辰野駅～松尾峡)
期間中の土曜日 午後5時～午後10時
日曜日 午後5時～午後9時
- ☆問い合わせ先／上伊那郡辰野町
辰野ほたる祭り実行委員会 ☎0266-41-0258

黒部ダム観光放水

～ダイナミックな放水と大自然のパノラマ～

北アルプスの大自然に美しいアーチを描く黒部ダムの観光放水が始まります。日本一を誇り、世界でもトップクラスに入る高さ186mのダムから、毎秒10t以上の水が吹き上がり、美しい虹をかける光景は爽快で迫力満点です。

- 【観光放水期間】
6月26日(火)～7月31日(火) 午前6時～午後5時30分
8月1日(水)～9月10日(月) 午前6時30分～午後5時
9月11日(火)～10月15日(月) 午前7時～午後4時30分
※天候により放水を中止することがあります。
- 問い合わせ先／
㈱関電アメニックスくろよん総合予約センター
☎0261-22-0804

農機を 買うなら

株式会社 唐沢農機サービス
～私たちは「地元農家」を応援します!～

アフターサービスに自信あり!!

農機販売 ・新品農機 ・中古農機

修理 ・出張修理 ・格納修理

三善農機
プロサービスコンテスト
全国1位獲得

お問合せは
●農機修理専用ダイヤル
0268-62-5262
●TEL:0268-62-5262
FAX:0268-63-7085
●〒389-0512
長野県東御市浪野乙3012-1
●HP:www.karasawanouki.co.jp/

〈広告欄〉

生活改善申し合せ事項のお知らせ

東御市生活改善推進協議会

現代社会にあった市民生活の合理化、簡素化をすすめるため、東御市生活改善推進協議会で、「東御市生活改善申し合せ事項」を定め、各区長さんを通じて市民の皆さんのご協力をいただきながら、東御市全体で推進しております。「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをすすめる」という生活改善の趣旨に市民の皆さんのご理解をお願いします。

東御市生活改善申し合せ事項

(平成18年5月1日から実施)

1. 結婚式について

- ◆ご祝儀は10,000円以内とし、引出物につけない。(一見は別)
- ◆招待者は、新郎新婦を中心にできるだけ少なくする。

2. 告別式について

- ◆香典は1,000円以内とし、お返しは原則として礼状のみとする。(忌中は別)

3. 見舞いについて

- ◆病気・出産・その他の見舞いは1,000円以内とし、お返しはしない。

4. 法要について

- ◆新盆の見舞い金は持たない。お返しはしない。見舞い者に記帳していただき謝意を表す。
- ◆法事等は簡素にし、引出物を出さない。

5. 祝い事について

- ◆新築・出産・その他のお祝いのご祝儀は1,000円以内とし、お返しはしない。

6. その他事項

- ◆会議・行事等の時間を厳守し、終了予定時間も知らせる。

※上記の申し合せ事項について、ご不明な点等については下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885
東御市生活改善推進協議会

東御市議会議員一般選挙の選挙期日について

東御市選挙管理委員会は、平成24年11月20日任期満了に伴う、東御市議会議員一般選挙の選挙期日等について次のとおり決定しました。

- 1 選挙執行予定期日(投開票日)
平成24年11月11日(日)
- 2 選挙期日告示予定日(立候補届出日)
平成24年11月4日(日)



●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会(庁舎別館3階) ☎64-5809

新盆のお見舞いは 簡素化しましょう

今年新盆を迎える皆様には心よりお悔やみ申し上げます。

さて、生活改善の趣旨に沿い、平成18年度から、東御市全体として新盆の見舞い金をやめ、見舞い者に記帳していただく方式に改善することになりました。

お見舞いをする側、受ける側の気持ちを大切にしながら、見舞い金、見舞い返しについては、生活改善の趣旨にのっとり簡素化していきましょう。

◆新盆見舞い金についての掲示物(下記参照)

中央公民館及び各地区公民館に用意しておりますので、受け取りにお越してください。
また、新盆期間中は玄関先に貼っていただくよう、ご協力をお願いいたします。

生活改善の趣旨にご協力ください
新盆見舞いについて

- ◎ご香料等はいただきません。
- ◎お返しは致しません。
- ◎ご芳名をご記帳ください。

東御市生活改善推進協議会

《掲示物は無料です。大きさはA2版とA3版の2種類があります。》

◇中央・北御牧公民館の開館時間：平日、休日ともに午前9時から午後10時まで
中央公民館 ☎64-5885 東御市県288-4

北御牧公民館(北御牧庁舎) ☎67-3311(代表) 東御市大日向337

◇滋野・祢津・和公民館の開館時間：月・水・金は午前9時から午後5時、
火・木は午前9時から正午

滋野公民館 ☎62-0401 ・ 祢津公民館 ☎62-0251 ・ 和公民館 ☎62-0201

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885
東御市生活改善推進協議会



ラジオ市報とうみ



朝……午前7時40分
昼……午後0時40分
夕方…午後6時40分

夕方の放送終了時には、
「告別式のお知らせ」をしています。

市からのお知らせ・募集等を放送しています。
また、所管課が窓口になり市民の皆さんの身近な情報もお知らせできます。
例えば…『修学旅行隊よりお家の方へ』は
教育課学校教育係を通じて放送されました。

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係(勤労者会館1階) ☎64-5806



7月の子育て インフォメーション



のびのびっこひろば

時間：午前10時～

☎64-5814

田中のびのびっこひろば

7月5日(木)七夕飾りを作ろう 中央公民館3階講堂
7月24日(火)プールに行こう(田中ほけっとひろばに参加)
田中児童館
持ち物：水着、タオル、水遊び用おむつ

滋野のびのびっこひろば

7月3日(火)七夕飾りを作ろう 滋野児童館
持ち物：のり、クレヨン、バザーに出すもの
7月21日(土)夏祭りに参加しよう 各保育園

柵津のびのびっこひろば

7月5日(木)七夕飾りを作ろう 柵津児童館
現地集合10:30 入場料800円・雨天決行
持ち物：クレヨン、カメラ

和のびのびっこひろば

7月3日(火)七夕飾りを作ろう(七夕会)
和コミュニティセンター
持ち物：はさみ、のり、色鉛筆、クレヨン、サインペン、ゴミ袋など
7月31日(火)水遊びをしよう(和ほけっとひろばに参加)
和コミュニティセンター
持ち物：水着、バスタオル、水筒など

園開放のお知らせ

田中保育園 ☎62-1602
7月20日(金) 午後4時～午後5時30分
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

滋野保育園 ☎63-6468
7月21日(土) 午前9時～午前11時
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

柵津保育園 ☎63-6816
7月20日(金) 午後4時～午後5時30分
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

和保育園 ☎63-6815
7月21日(土) 午前9時～午前11時
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

西部保育園 ☎63-6469
7月20日(金) 午後4時～午後5時30分
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

東保育園 ☎62-3291
7月21日(土) 午前9時～午前11時
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

北御牧保育園 ☎67-2093
7月20日(金) 午後4時～午後5時30分
*夏祭りを一緒に楽しみましょう。

海野保育園 ☎62-2800
7月12日(木) 午前9時30分～午前11時30分
*園庭で遊びましょう。
持ち物：水遊びができる着替え、バスタオル

くるみ幼稚園 ☎62-0164
7月6日(金) 午前11時～正午
*誕生会 給食を食べよう(要予約)

東部子育て支援センター

“あくあくひろば”からののお知らせ

☎64-5814

- 7月2日(月)・ママ～ずのリズム遊び(午前10時30分～)
- 7月10日(火)・育児座談会(篠原君江助産師)
(午前10時30分～)
- 7月12日(木)・おもちゃドクター(午前10時～)
- 7月20日(金)・すくすくひろばのおたんじょうかい
(午前11時15分～)
- 7月23日(月)・ママ～ずのおはなし・絵本
(午前10時30分～)
- 7月25日(水)・くまさんクラブすくすく相談
(芹沢文子相談員-乳幼児の言葉)(午前10時～)

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からののお知らせ

☎67-3676

- 時間：午前10時～午前11時30分
- 7月4日(水)・ふれあいひろば(上田いずみ園)
- 7月11日(水)・わんぱくピクス(身体教育医学研究所)
- 7月17日(火)・描こう!作ろう!(深町修司先生)
- 7月18日(水)・0歳児のママひろば
- 7月26日(木)・おもちゃドクター

“ほけっとひろば”からののお知らせ

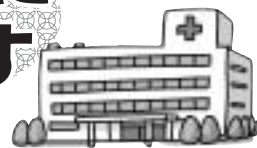
プールで遊ぼう(雨天時：新聞プール)

- 時間：午前10時～午前11時30分
- 持ち物：タオル、飲み物、おやつ(おにぎり可)
- 7月24日(火)・田中児童館
- 7月26日(木)・滋野コミュニティセンター
- 7月27日(金)・柵津公民館
- 7月30日(月)・北御牧子育て支援センター
- 7月31日(火)・和コミュニティセンター





東御市民病院からお知らせ 「院外処方せんの完全実施」に ご理解・ご協力をお願いします — 7月1日から開始 —



当院では、以前から厚生労働省の方針に基づく「医薬分業」制度の推進を図るため、外来患者さまのお薬を病院が発行する『院外処方せん』により、院外の保険薬局で受け取りいただくようお願いしておりましたが、この7月1日からは特別な事情がある患者さま（すぐに薬を飲まないといけない。特殊な薬など）を除き「完全実施」することといたしました。

皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

※院外処方せんの有効期間は、交付の日を含め4日間ですのでご注意ください。

『患者さまのメリット』

- 病院での薬の待ち時間がなくなります。
- 自由に保険薬局を選べます。
- 薬や健康について、いつでも気軽に相談にのっていただけます。
- 他の病院でもらった薬や市販薬・健康食品などとの飲みあわせを薬剤師が専門的な立場でチェックすることにより、安心して薬を服用できます。
- かかりつけ薬局では患者さまの薬歴簿（薬の服用記録）をつけ、過去にアレルギーなどの副作用が出た薬を記録し、今回出された薬が安全かどうかをチェックします。（患者さまの状況により、自宅まで配達してくれる薬局もあります。）



『患者さまのデメリット』

- 患者さまが負担する金額が高くなる場合があります。これは、保険薬局で行う薬歴の記録や服薬指導を行い、薬をより安全に確実に服用するためです。
- 病院と、院外の保険薬局に行かないと薬が受け取れないため「二度手間」になります。

● 問い合わせ先 市民病院 庶務係 ☎62-1711

さあ出かけよう！とうみレッツ号！

あたたかくなって来ましたね。

とうみレッツ号であなたもお出かけしてみませんか？

使い方は意外と簡単！

温泉に、お買物に、さあレッツ・ゴー！

★レッツ号からのお願い★

- ・ご予約は2日前から可能です。早めのご予約をお願いします。
- ・手荷物はひとりで持て、ひざにのる物をお願いします。



登録・予約・お問い合わせはお気軽に……

とうみレッツ号受付センター（東御市商工会内）

受付時間：平日午前8時～午後4時 ☎67-1003

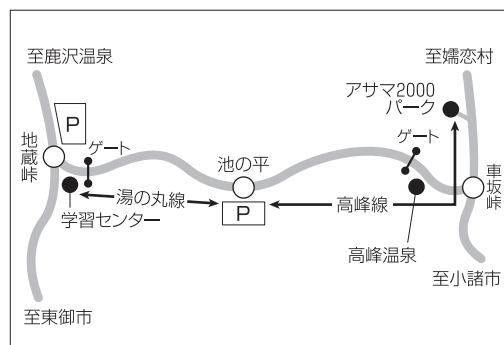
池の平湿原へはシャトルバスを ご利用ください。

自然保護と交通渋滞緩和のためマイカー規制にご協力ください。

池の平湿原は、標高2000mに広がる高層湿原で、年間を通し約650種の高山植物が見られ、フラワートレッキングが楽しめます。

■シャトルバス運行日

7月	14日 (土)	15日 (日)	16日 (祝)	21日 (土)	22日 (日)	28日 (土)	29日 (日)
8月	4日 (土)	5日 (日)	11日 (土)	12日 (日)			



■シャトルバス運行路

運行路線	所要時間	区 間	利用料 (片道：一区间)	
湯の丸線	12分	地蔵峠 ←-----→ 池の平	大人(中学生以上)	小人(小学生)
			500円	250円
高峰線	15分	アサマ2000パーク・車坂峠・高峰温泉 ←-----→ 池の平	大人(中学生以上)	小人(小学生)
			500円	250円

●上記金額には、森林利用者協力金・大人50円、小人20円を含みます。
また、この協力金は森林・施設の整備、環境美化などに使われます。

■シャトルバス時刻表

湯の丸地蔵峠駐車場 始発7:30 ～ 最終16:00
アサマ2000パーク駐車場 始発7:30 ～ 最終16:00
池の平駐車場 始発8:00 ～ 最終16:30

●シャトルバスは30分間隔で運行しますが、12:30発はありません。

■観光バス・タクシーご利用の方

池の平駐車場(有料)をご利用ください。(普通車500円・中型車2,000円・大型車3,000円)

●問い合わせ先 商工観光課 観光係(北御牧庁舎内) ☎67-1034