

東御市文化会館
エフエムとうみ
合同企画

「夜会」
Vol.9
第3木曜夜7時

師走の艶爽會

12月20日(木) 開演・生放送 19時 (18時20分開場)
1,000円/ワイン or ソフトドリンク付き



角田忠雄(ギター) 丸山みゆき(ボーカル)

尾尻雅弘と愉快な仲間たち



(ギター)



プレクトラム・ソサエティ
(マンドリン、ギター、ベースのアンサンブルグループ)



ラファエル・ゲラ(ピアノ)

愉会 Vol.3

12月22日(土)
開演 15時 2,000円

チケットは当館のほか、ながこしカメラ/グリーンボックス・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にて発売中

第9回 クリスマス ピアノコンサート

ゲスト:上田アンサンブル・オーケストラ

12月15日(土) 開演 13時 入場無料



出演者募集は定員となりましたので、締切させていただきました。

開催中

丸山晩霞記念館常設展

デッサンと悔るなかれ

えちから

素描に見る丸山晩霞の絵力

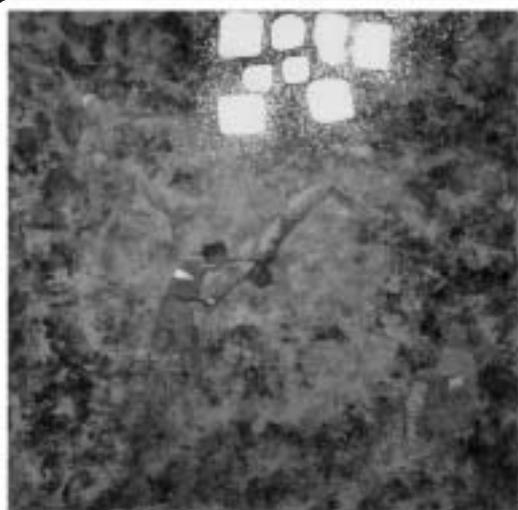


新画 1898年

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

丸山晩霞記念館



圧巻! 空中サーカス そえじま たかはる 副島孝治展

開催中

2013年
1月14日(月・祝)まで

空中サーカス 1942年



三浦湖(湯中村)の夕景(大津)

同時開催 みず糸の魅力展

近代日本の水彩画の数々を展示します。

梅野
記念
絵画館

〒389-0406 東御市八重原935-1 TEL 0268-61-6161 開館時間 9時~17時 入館料 800円、小中学生は無料 詳細はHPをご覧ください。



門松づくり講習会 参加者募集

～手づくりの門松で新年を迎えませんか～



新しい年を迎える準備として手づくりの門松を作ってみましょう。初心者の方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

◆日時 **第1回** 12月22日(土) 午前10時～午後4時

◇内容◇ 「材料の確保と加工」

竹、杉の小木の仕入れ。竹、稲、缶、板などの加工を行います。

◇持ち物◇ のこぎり、昼食

◇服装◇ 戸外にて行いますので、作業のできる服装でご参加ください。

第2回 12月23日(日) 午後1時～午後4時

◇内容◇ 「門松の組み立て」

加工した物の組み立て、高さ85cmくらいの門松一対を完成させます。

◇持ち物◇ ペンチ、はさみ（普通のはさみで結構です。）

◆場所 和コミュニティーセンター

◆募集人員 12名

◆参加費 2,000円（材料費）当日ご持参ください。

◆申込方法 12月7日(金)午前8時30分から電話にて受け付けます。

ただし、定員になり次第締め切ります。（10名以上のご参加で実施します。）



●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201(火・木は午前中のみ)

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25年4月～9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の写真、季節感のある写真等、多数のご応募をお待ちしています。

◇内容 ①人物が写っている写真で、市内を撮影したもの。

②4月～9月の間に撮影された季節感のある写真。

(未発表のもので、お一人様何点でも結構です。)

◇規格 カラープリント(サービス版)

デジタル写真(解像度の高いもの)

※写真はお返しできませんので、ご了承ください。

◇応募方法 下記の応募用紙にご記入のうえ、写真の裏面に貼ってご応募ください。

(写真掲載は選考の上、決定させていただきます)

◇応募期限 **平成25年1月15日(火)**



●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

-----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			

新春 書き初め大会

- 期 日 平成25年 1月5日(土)
- 時 間 受付：午前10時から
開始：午前10時30分から
終了：正午予定
- 会 場 中央公民館 3階講堂 他
- 参加費 500円(当日受付にて集金します)
- 持ち物 筆・墨容器・文鎮・古新聞紙5枚(練習用)
下敷・手本(学校のものや書きなれたもの)
※書き初め用紙は、主催者側で用意します。
- 参加申込 12月21日(金)までに下記へ電話でお申し込みください。
- 内 容 小・中学生は学年別にグループ指導します。
成人は漢字・かな別にグループ指導します。
- その他 終了後、参加賞をお渡しします。



◆作品展◆ 1月5日(土)~14日(月・祝日)
中央公民館ホールに展示しますのでご覧ください。

- 主催 東御市公民館・東御市教育委員会
□共催(講師) 東御市文化協会書道部会

●申し込み・問い合わせ先 東御市中央公民館 ☎64-5885 FAX64-5610

スキー・スノーボード教室

- 日 時 [1回目] 平成25年 1月6日(日) 午前10時から
[2回目] 平成25年 2月3日(日) 午前10時から
※両日とも午前9時30分から受付

- 場 所 湯の丸スキー場(集合は湯の丸センター前)

- 参加資格 市内在住または在勤者
・スキーは小学生以上
・スノーボードは中学生以上

- 参加費 各回1,000円(当日受付へ)

- 申込方法 下記まで電話でお申し込みください。
※平日の午前8時30分~午後5時

- 申込締切 [1回目] 平成24年 12月27日(木)
[2回目] 平成25年 1月30日(水)

- 定 員 各回ともスキー 80人/スノーボード10人(定員になり次第締め切ります)

- その他 ※昼食は各自でご用意ください。
※リフト券(11回券1割引)は当日受付で販売します。
なお、小学生以下は無料となります。



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係・東御市体育協会 ☎62-2200

体操教室のご案内

一人ではなかなか続かない「運動」を仲間と共に楽しみながら行うことで運動を習慣化し、筋力・バランス能力・柔軟性アップを目指しませんか？「疲れ知らずの身体」や「若返り」を図りましょう。教室は2種類あります。お気軽にお越しください。

- 対象者 おおむね65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方
- 時間 午後2時～午後3時
- 場所 総合福祉センター
- 持ち物 ヨガマットか大きめのバスタオル、水分補給用の飲み物
- 参加費 無料



◆筋トレ教室◆

スクワットなどマシンを使わない運動をとおして筋力アップを目指します。

平成25年 1月	8日(火)	15日(火)	22日(火)	29日(火)
会場	3階講堂	3階研修室	3階講堂	3階講堂
2月	5日(火)	12日(火)	18日(月)	26日(火)
会場	3階講堂	3階講堂	3階講堂	3階講堂
3月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
会場	3階講堂	3階講堂	3階講堂	3階講堂

◆しっかり筋のばし教室◆

ヨガの要素を入れたストレッチをとおして柔軟性アップを目指します。

平成25年 1月	10日(木)	17日(木)	24日(木)	30日(水)
会場	2階高齢者センター大広間	3階講堂	3階研修室	3階講堂
2月	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
会場	3階講堂	3階講堂	3階講堂	3階講堂
3月	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
会場	3階講堂	3階講堂	3階講堂	3階講堂

- その他 動きやすい服装で直接会場へお越しください。

参加初日に簡単なアンケートにご協力をお願いします。

高齢者センターで入浴される方は入浴料が200円かかります。

お申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

●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

東御市指定文化財の追加指定について

東御市教育委員会では、東御市文化財保護審議会では以前から調査・研究してきた下記の文化財5件につき、東御市において重要・貴重であることから追加指定することになりました。

～大切な文化財を市民みんなで保護していきましょう。～

◆東御市有形文化財◆

しらとりじんじゃほんでん

白鳥神社本殿 (本海野区)

もろ は じんじゃしんぞう

両羽神社神像 (宮区)

しんかいじんじゃほんでん

新海神社本殿 (本海野区)

もろ は じんじゃたいこ

両羽神社太鼓 (宮区)

◆東御市史跡◆

きゅうさくら いむらちゃ やほんじん

旧桜井村茶屋本陣 (桜井区)

※詳細につきましては、今後「市報とうみ」にて掲載予定となっておりますのでご覧ください。

●問い合わせ先 教育課 文化財係(旧商工会館2階) ☎64-5879

食生活改善「食べ方見直し塾」参加者募集

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善に役立つ食生活改善の教室を開催します。寒い時期に体重が増えてしまうという方、塩分や油が気になる方など、農作業がない時期のちょっとした時間に一緒に学んでみませんか。

受講日はご自由に選んでいただけますので、お気軽にお越しください。

- ◎対象者 市内にお住いで19歳からおおむね65歳までの方
- ◎募集人数 1回につき10名
- ◎会場 1・3月 東御市保健センター 調理実習室
2月 北御牧保健センター 2階 調理実習室
(北御牧総合支所となり)
- ◎時間 午前9時30分～午後0時30分
- ◎参加費 1回400円



	内 容	1 月	2 月	3 月
1回	ちょうど良いエネルギーと食事量は？	9日(水)	5日(火)	6日(水)
2回	1日分の食事を書き出してみよう。	16日(水)	12日(火)	13日(水)
3回	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？	23日(水)	19日(火)	21日(木)
4回	塩分・油・脂 摂り過ぎないポイント	30日(水)	26日(火)	27日(水)

◎申込方法 開催日の1週間前までに下記へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内)
☎64-8883 FAX64-8880

「音訳ボランティア」養成セミナーの開催

～目のご不自由な方に様々な情報を提供する

音訳サービスのボランティア活動に参加しませんか～

第1回 「音訳ボランティアの必要性」

- ・日 時 平成25年1月9日(水)
- ・講 師 ひろさわ りえこ 広沢 里枝子さん (視覚障がい者)

第2回 「音訳朗読講習①」

- ・日 時 平成25年1月23日(水)
- ・講 師 かくりゅう しげこ 角龍 成子さん (県社会福祉協議会 登録音訳講師)

第3回 「音訳朗読講習②」

- ・日 時 平成25年2月14日(木)
- ・講 師 おおくぼ ちえこ 大久保 知恵子さん

～大久保知恵子さん～ プロフィール
元SBCアナウンサー
長野県カルチャースクール講師
長野県下市町村朗読ボランティア指導講師

◎時 間 午後1時30分～午後3時30分

◎場 所 総合福祉センター 1階 ボランティアルーム2

◎対象者 音訳ボランティアに興味があり、すべての回に参加が可能な方。

◎募集人員 15名

◎参加費 無料

◎申込締切 12月20日(木)までに下記へお申し込みください。

●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 FAX64-5695



2013年

第14回 元旦マラソン・ウォーキング

恒例となっております元旦マラソン・ウォーキングにあなたも参加してみませんか？

◆日時 平成25年1月1日(元旦) 集合 午前8時40分
スタート 午前9時

◆集合場所 田中コミュニティーセンター
◇コース 田中コミュニティーセンター [スタート]
↓
縣 諏 訪 神 社 [折り返し地点]
↓
田中コミュニティーセンター [ゴール]



◇距離 【マラソン】 約5km 【ウォーキング】 約2.5km

◆申し込み 事前の申し込みは必要ありませんので、当日の朝に受付を行ってください。

◆参加料 無 料

*****この大会は、タイムや順位を競うものではありません。*****

*****お気軽にご参加ください。*****

◇主催 田中地区生涯学習まちづくり推進協議会・田中地区分館長会

●問い合わせ先 中央公民館内 生涯学習課 事務局 ☎64-5885 FAX64-5610

湯の丸バス冬期時刻表 (1日2往復)

佐久平駅	小 諸 駅	片 羽	東御市役所前	祢津車庫	新 張	奈 良 原	湯 の 丸
8:00	8:15	8:25	8:30	8:39	8:45	8:55	9:16
—	14:00	14:10	14:15	14:24	14:30	14:40	15:01
湯 の 丸	奈 良 原	新 張	祢津車庫	東御市役所前	片 羽	小 諸 駅	佐久平駅
9:30	9:51	10:01	10:07	10:16	10:21	10:31	—
15:31	15:52	16:02	16:08	16:17	16:22	16:32	16:47

■運転予定日

12月	24 (月)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)		
平成25年 1月	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
	12 (土)	13 (日)	14 (月)	19 (土)	26 (土)	27 (日)	
2月	2 (土)	3 (日)	9 (土)	10 (日)	11 (月)		
	16 (土)	17 (日)	23 (土)	24 (日)			
3月	2 (土)	9 (土)	10 (日)	16 (土)	17 (日)		

上記時刻表以外の通過バス停でも乗下車できますので、詳しくは通過バス停の時刻表をご覧ください。



■運賃表

佐久平駅～湯の丸 1,330円
小 諸 駅～湯の丸 1,280円
片 羽～湯の丸 1,100円
東御市役所～湯の丸 940円
祢津車庫～湯の丸 800円
新 張～湯の丸 740円
奈 良 原～湯の丸 560円

●問い合わせ先 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100
商工観光課 観光係(北御牧庁舎内) ☎67-1034

ダンボール式生ごみリサイクル 講習会のお知らせ

ダンボール式生ごみリサイクルをあなたもやってみませんか？ごみ減量の主役は生ごみです。生ごみは燃やせるごみのおよそ3～4割を占め、80～90%が水分です。

また、燃やすためには大量の重油と経費がかかります。生ごみをリサイクルすることで、ごみの焼却量やCO₂を削減できます。どなたでも気軽に取り組める、生ごみの減量化・堆肥化への方法をご紹介しますのでご参加ください。



ミカン箱くらいのダンボールにリサイクル基材（腐葉土、米ぬか等）を入れ毎日出る生ごみを入れます。



1日1回はかきまぜます。微生物が生ごみを分解します。



【二次処理】

4～5倍の量の栄養分のない土を混ぜて風通しのよい日陰に夏場は約1ヶ月、冬場は約2ヶ月置き、時々水をたしてかき混ぜる。安全な有機堆肥になります。

【締め切り】 12月28日(金)

【申し込み】 受講申込書へご記入いただき、下記へお申し込みください。
また、電話・FAXでのお申し込みも可能です。

【会 場】 東部クリーンセンター

【その他】 1月中に開催します。

(詳しい日程については、お申し込みをされた方に直接ハガキでご案内します。)

※ダンボール式生ごみリサイクル基材等を会場で原則無償提供します。

※持ち物：筆記用具（ダンボールは用意しますので不要です。）

※継続したい方は、補充用基材を無償で提供いたしますので、東部クリーンセンターへお越しください。

※出来た生ごみ堆肥を使うことが出来ない方は乾燥した状態で、おおむね3kgで同量の米ぬかと交換いたします。

●申し込み・問い合わせ先 市民課 クリーンリサイクル係(東部クリーンセンター) ☎・FAX63-6814
●申し込み 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

-----キリトリせん-----

「ダンボール式生ごみリサイクル受講」申込書

区名	住所	氏名	電話番号

平成25年度 償却資産申告について

地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在で事業用資産として償却資産を所有されている方は、1月31日までに資産の所在地の市町村長に申告をしなければなりません。

□償却資産とは

会社や個人が事業のために所有している有形減価償却資産で、土地や家屋以外の資産です。具体的には、構築物(建物附属設備)・機械及び装置・車両及び運搬具・工具器具及び備品などが該当します。

□申告書を提出しなければならない方は

1. 事業のために使用している償却資産または使用することができる状態にある償却資産を市内に所有している方
 2. 所有している事業用償却資産を、市内の他の者に貸付けている方
- ※上記のうち、平成24年中に資産の増減がない・廃業等の場合においても申告書の提出は必要です。



□申告方法

前年度申告書を提出していただいた方には、12月中旬に「はがき」または「封書」にてご案内を送付いたします。内容をご覧のうえ、申告書及び種類別明細書に記入をして提出してください。ご案内が届かない場合や新規に事業を始められた方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

□申告期限……平成25年 1月31日(木)

期限間近になりますと大変混雑いたしますので、お早めに申告をお願いいたします。

●申告・問い合わせ先 税務課 資産税係(本館1階) ☎62-1111(代表)

農振農用地除外申請について



市では、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。

この「農業振興地域」では、農地を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地区域からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外申請(平成24年度後期分)の受け付けを行いますので、具体的な転用計画のある方は申請をお願いします。

なお、申請書類は下記にてお渡しします。

○申請期間 平成25年 1月16日(水)～1月31日(木)

※除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなど、農地転用の要件を満たすことが必要です。

●申請・問い合わせ先 農林課 担い手支援係(別館2階) ☎64-5887

「東御市暴力団排除条例」原案について ご意見(パブリックコメント)を募集します

暴力団は、市民生活や社会経済活動へ不当に介入し、また青少年の健全育成に懸念を与えている状況にあることから、社会全体で暴力団の排除を推進し、もって市民の安全で平穏な生活の確保及び社会経済活動の健全な発展に寄与するために条例の制定を目指すものです。

このたび、「東御市暴力団排除条例」の原案ができましたので、「東御市パブリックコメント 手続実施要綱」に基づき、この原案に対する市民の皆さまのご意見等をお寄せください。

閲覧期間及び意見募集期間 12月17日(月)～平成25年1月16日(水)

閲覧場所及び時間

- ・市役所本館 1階・北御牧庁舎の各行政資料コーナー、総合福祉センター

時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)

- ・中央公民館 2階

時間 午前8時30分～午後10時(12月29日～1月3日を除く)

- ・市立図書館

時間 午前10時～午後6時

(月、祝日、12月25日、12月28日～1月4日、1月15日を除く)

- ・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・木の午後、土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)

- ・市ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

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函箱への投函
- ②郵便、ファックスによる送付
- ③電子メールによる送信

意見の提出ができる方

- ①市内に住所を有する方
- ②市内に事務所、事業所等を有する個人または法人
- ③市内の事務所、事業所等に勤務している方
- ④市内の学校に在学している方

意見の取扱い

お寄せいただいたご意見などは、参考にさせていただくとともに、ご意見に対する市の考え方を市ホームページで公表します。

なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

〒389-0592 東御市県281-2
●提出・問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896 FAX63-6908
E-mail: shimin@city.tomi.nagano.jp

東御市行政改革審議会委員の公募について

市では、行政改革計画の策定やその推進について審議いただく「行政改革審議会」の委員の一部を公募いたします。

◇応募資格 市内に在住または勤務する20歳以上の方で、任期は委嘱の日から2年間です。

◇応募方法 応募用紙に必要事項と「応募の動機」を800字程度にまとめ、郵送、メールまたはご持参ください。

応募用紙は下記へご請求いただくか、市のホームページからダウンロードできます。

◇応募締切 平成25年1月17日(木)

※詳しい内容につきましては、市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。

●応募・問い合わせ先 総務課 総務係(本館2階) ☎64-5876



1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～

田中のびのびっこひろば

1月17日(木) 図書館のおはなしサービス
1月のお誕生会

場 所：中央公民館3階講堂

1月30日(水) 豆まき会

場 所：中央公民館3階講堂

滋野のびのびっこひろば

1月28日(月) 保育園に行こう(園開放)

場 所：各保育園

柵津のびのびっこひろば

1月24日(木) 親子料理教室

時 間：午前9時30分～正午

場 所：北御牧子育て支援センター

持ち物：材料費200円・エプロン

和のびのびっこひろば

1月15日(火) 描こう!作ろう!

場 所：和コミュニティ(和室)

持ち物：色鉛筆・クレヨン・ごみ袋

1月30日(水) 豆まきをしよう

(お面作り・豆まき)

場 所：和コミュニティ(和室)

持ち物：はさみ・のり・色鉛筆

クレヨン・ごみ袋



あくあくひろばからの お知らせ

1月7日(月) 午前10時30分～午前11時
・ママずのリズム遊び

1月8日(火) 午前10時30分～午前11時30分
・育児座談会(篠原君江助産師)

1月10日(木) 午前10時～午前11時
・おもちゃドクター

1月18日(金) 午前10時30分～午前11時
・ママずのおはなし絵本

1月23日(水) 午前10時～午前11時30分
・くまさんクラブすくすく相談
テーマ…「いたずら」
(芹澤文子相談員)

1月25日(金) 午前11時15分～午前11時30分
・すくすくのおたんじょう会

みまき未来館からの お知らせ

時 間：午前10時～午前11時30分

1月9日(水)・ふれあいひろば
(いづみ園の先生)

1月16日(水)・0歳児のママひろば

1月24日(木)・おもちゃドクター

ぽけっとひろばからの お知らせ

“鬼のお面・マスクを作ろう”

時 間：午前10時～午前11時30分

持ち物：水筒・おやつ(おにぎりでも可)

1月22日(火)・和コミュニティセンター

1月28日(月)・北御牧みまき未来館

1月29日(火)・中央公民館3階和室

1月30日(水)・滋野コミュニティセンター

1月31日(木)・柵津公民館

●問い合わせ先

東部子育て支援センター(旧商工会館1階)
北御牧子育て支援センター(北御牧児童館)

☎64-5814
☎67-3676

1月の園開放

市立保育園

平成25年1月28日(月)

午前9時30分～午前11時
室内で遊ばしましょう。

- *田中保育園 ☎62-1602
- *滋野保育園 ☎63-6468
- *柵津保育園 ☎63-6816
- *和保育園 ☎63-6815
- *西部保育園 ☎63-6469
- *東保育園 ☎62-3291
- *北御牧保育園 ☎67-2093

*海野保育園 ☎62-2800

平成25年1月15日(火)

午前9時30分～午前11時30分
おももの(まゆ玉)作りをしましょう

*くるみ幼稚園 ☎62-0164

1月は園開放の日はありません。



◎精神障がい者デイケア

<憩いの時間> ～ティータイム(お茶会)～

- ・とき 12月26日(水)
平成25年1月9日(水)、23日(水)、30日(水)
- ・じかん 午前10時～午後3時
*お好きな時間にお越しください。
- ・ところ 田中185-2(旧服部理髪店)

<レクリエーション> ～音楽療法～

- ・とき 平成25年1月16日(水)
- ・じかん 午前9時30分～正午
- ・ところ 総合福祉センター 3階講堂
- ・問い合わせ先 東御障がい者相談センターさくら ☎75-0603

◎はーと・ほっと・サロン

- ・とき 12月10日(月)
平成25年1月14日(月)
- ・じかん 午後1時30分から
- ・ところ 中央公民館 2階和室

*精神に障がいを持った方々、話を聞いてほしい方など、花みずき会(こころのボランティア)スタッフが、お茶をご用意してお待ちしています。

◎陽だまりの会(精神障がい者家族会)

- ・とき 12月10日(月)、平成25年1月21日(月)
- ・じかん 午前10時から
- ・ところ 総合福祉センター 3階301研修室

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・とき 平成25年1月4日(金)
 - ・じかん 午前10時から
 - ・ところ 総合福祉センター 3階301研修室
- *興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内) ☎64-8888 FAX64-8880

福
社
案
内

●乳幼児健康診査

受付時間：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）

と ころ：市保健センター

※ 2歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをご持参ください

期 日	内 容	対 象 者	期 日	内 容	対 象 者
12月18日(火)	3歳児健診	平成21年10月生まれの方	1月22日(火)	3歳児健診	平成21年11月生まれの方
19日(水)	10か月児健診	平成24年2月生まれの方	23日(水)	10か月児健診	平成24年3月生まれの方
20日(木)	1歳6か月児健診	平成23年6月生まれの方	24日(木)	2歳児歯科健診	平成22年11月生まれの方
25日(火)	2歳児歯科健診	平成22年10月生まれの方	29日(火)	1歳6か月児健診	平成23年7月生まれの方
26日(水)	4か月児健診	平成24年8月生まれの方	30日(水)	4か月児健診	平成24年9月生まれの方

●集団予防接種 料金は無料

受付時間：午後1時15分～午後1時30分

と ころ：市保健センター

持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計（会場で接種前の体温を測ります）



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	12月7日(金) ----- 平成25年 1月11日(金)	・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 保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料

予防接種名、接種回数、間隔		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	通 年	・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。	
	追加	初回接種(3回目)後の1年～1年6か月の間に1回接種			初回接種終了者
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期	期間内に1回接種	通 年	・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。 ◎接種期間は平成24年3月31日までです。未接種者はできるだけ早めの接種をお願いします。	
	第2期	期間内に1回接種			生後1歳～2歳未満児 平成18年4月2日～平成19年4月1日生
	第3期	期間内に1回接種			平成11年4月2日～平成12年4月1日生
	第4期	期間内に1回接種			平成6年4月2日～平成7年4月1日生
日本 脳炎	1 期	初回	通 年	・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期終了者で9歳以上の方は、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。	
		追加			6日～28日までの間隔で2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期末終了者 9歳以上で1期終了者(希望者)
単独不活化 ポリオ ワクチン	初回	期間内に20日～56日までの間隔で3回接種	通 年	・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。	
	追加	初回接種(3回目)から6か月以上の間隔を置いて1回接種			生後3か月を過ぎたら早めに 初回接種終了者で1歳以上の者

●ワクチン接種緊急促進事業 保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。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～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



●四種混合ワクチン予防接種

保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料

対象者：生後3か月～7歳半未満（接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。）

◎個別予防接種実施・日曜当番医医療機関

医療機関名	区名	電話番号	日曜当番医
祢津診療所	東町	62-0273	1月13日
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62-2006	
酒井医院	城ノ前	64-3170	12月16日
ささき医院 (日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	1月6日
ほしやま内科	常田	62-3115	12月9日
春原整形外科クリニック (三種混合以外実施)	常田	64-6200	1月20日
せき内科クリニック	白鳥台	64-7171	12月30日
中島医院	大日向	67-2777	1月27日
東御記念 セントラルクリニック	県	62-1231	
東御市民病院	鞍掛	62-0050	12月23日
東御市立みまき温泉診療所 (日本脳炎・ポリオ四種混合以外実施)	布下	61-6002	

⊕ 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ご連絡ください。
- 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。

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」
 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

※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

教室や催し

◎ごっくん離乳食教室

- ・と き 12月21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7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 平成25年1月11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5月生まれ
 - ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
8か月児おたずね票
赤ちゃんすくすくブック
- *参加できない方はおたずね票にご記入の上、保健センターへご持参いただくかご郵送ください。

相談

◎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
- *乳幼児健康相談・育児相談・離乳食相談など
お気軽にお越しください。

◎こころの相談

- 予約制 ☎64-8882
- ・と き 12月13日(木)
平成25年1月10日(木)
午後1時30分～午後3時30分
 - ・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

◎生活習慣病相談

- 相談ダイヤル ☎64-8883
- ・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

◎アルコールに関する相談

- ・と き 毎月第2・第4月曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
 - ・と ころ 総合福祉センター内 保健係
- *アルコール依存症の方やその家族等の相談を行います。語り合う場も計画しています。
お気軽にお越しください。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

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。掲載をご希望の方は、希望掲載号（1日・16日）のおよそ1か月前までに下記へご連絡ください。

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

女性の人権ホットライン

ゼロナナゼロのホットライン
0570-070-810

「女性の人権ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシャル（セクシュアル）・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用相談窓口です。

電話は、最寄りの法務局・地方法務局につながり、相談は、女性の人権問題に詳しい法務局職員または人権擁護委員がお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

●問い合わせ先／長野地方法務局上田支局 ☎23-2001

長野以北並行在来線の路線名を募集します

しなの鉄道が信越本線 長野・妙高高原間の経営を引き受けるに当たり、地域に愛される鉄道としてのイメージを高め鉄道利用の促進を図るため、信越本線 長野・妙高高原間の経営分離後の路線名を募集します。

○募集内容／長野・妙高高原間の路線名としてふさわしいもので、地域の住民や利用者に親し見やすく、わかりやすいものとします。

○応募締切／12月28日（金）（必着）

○応募方法／「郵便はがき」または、ホームページにより次の内容を明示してご応募ください。

- ①路線名 ②理由・説明
- ③応募者の氏名、住所、電話番号

○記念品／応募者の中から抽選で記念品をお贈りします。

●申し込み・問い合わせ先／

〒386-0018 上田市常田1-3-39

しなの鉄道㈱ 長野以北開業準備室 ☎80-0047

<http://www.shinanorailway.co.jp>

上小医療圏

『地域医療再生フォーラム』のご案内

平成21年度に、上小医療圏の救急医療・産科医療体制の整備、大学との連携による医師等の確保、医療機関間の連携を柱とする地域医療再生計画を策定し、事業をスタートしてから今年で3年目を経過します。

この度、住民の皆さまに、この事業の取り組みの状況を紹介します。より一層事業の推進を図るためのフォーラムを開催します。

○日時／12月15日（土）午後2時～午後3時30分

開場 午後1時30分

○場所／信州上田医療センター 講堂

（上田市緑が丘1丁目27番地21号）

○内容／①上小医療圏地域医療再生事業の取組状況の概要

②個別事業の取組みの紹介

- ・上田市産院の移転新築
- ・地域医療連携ネットワークシステムの構築
- ・信州大学との連携による研修医・指導医等

の確保

○申込／どなたでもご参加いただけます。ご希望の方は下記まで電話またはメール等でお申し込みください。

○主催／長野県、上田市、東御市、長和町、坂城町、青木村、信州上田医療センター

●問い合わせ先／

長野県健康福祉部医療推進課医師確保対策室

☎026-235-7144 FAX026-223-7106

E-mail：doctor@pref.nagano.lg.jp

上田保健福祉事務所 ☎25-7147 FAX23-1973

E-mail：uedaho-somu@pref.nagano.lg.jp

県立こども病院公開講座

「こどもの予防接種・最近の話題」

子どもたちを守るための予防接種。種類も増え、ワクチンの受け方も複雑になってきています。何を、いつ、どのように受けたら良いのかわからないといった疑問、疾病や障がいを持つお子さんに対する予防接種についても小児科医から詳しくお話しします。

○日時／12月15日（日）（受付：午後1時～）

午後1時30分～午後3時30分

○場所／ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田市総合保健センター（上田市中央6-5-39）

○演題・講師／

「こどもの予防接種、最近の話題」

県立こども病院 総合小児科 副部長 ^{みなみ} 南 ^{きせい} 希成 氏

「ご家庭でできる感染予防」

県立こども病院 総合小児科

感染制御室 ^{かさい} 笹井 ^{まさし} 正志 氏

「上小地区の入院を要する小児感染症について」

信州上田医療センター 小児科 医長 ^{しまざき} 島崎 ^{えい} 英 先生

○参加／無料

○申込／必要ありません、お子さま連れでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。

●問い合わせ先／地方独立行政法人長野県立病院機構

長野県立こども病院 事務部 ☎0263-73-6700

家事事件手続法の施行を迎えて

家事事件手続法が、平成25年1月1日から施行されます。

○家事事件手続法とは？

家事事件（家事審判及び家事調停に関する事件）の手続を定める法律です。国民に利用しやすく現代社会に適合した家事事件の手続を定めるために新たに制定されました。

※家事審判…裁判官が様々な資料に基づいて判断し決定する手続

※家事調停…裁判官1人と調停委員2人以上で構成される調停委員会が、当事者双方から言い分を十分に聴きながら、話し合いを行う手続

○新しく設けられた制度～いくつか紹介します。

- ・原則として、申立書の写しが相手方に送付される。
- ・事件の当事者であれば、家事裁判事件の記録を見たりコピーしたりすることが、原則として許可される。
- ・電話・テレビ会議システムを利用することができる。

○施行日 平成25年1月1日

ただし、家事事件手続法が適用されるのは、施行日以降に申し立てられた家事事件です。

●問い合わせ先／長野家庭裁判所 上田支部

書記官室（家事係） ☎40-2203

上田創造館より

～たこ作り～

- 日時／12月22日(土)
午前9時30分～午前11時30分
- 会場／4階 科学実験室 参加費無料

～凧 展～

- 期間／12月24日(月)～平成25年1月13日(日)
- 会場／1階エントランスホール

※信州上田常田凧保存会および築地凧の会よりご協力いただいた凧等を展示します。

～休館日のお知らせ～

12月29日(土)～平成25年1月3日(木)
自動交付機は12月31日(月)～平成25年1月3日(木)の間ご利用いただけません。
●問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

株式会社 信州東御市振興公社 『年末年始営業一覽』

施設名	12月30日(日)	12月31日(月)	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	通常営業
湯楽里館	開館	午前10時				午前10時
	閉館	午後10時	午後7時		午後10時	午後10時
湯楽里館 物産センター	開館	午前9時30分		午前11時	午前9時30分	午前9時30分
	閉館	午後6時	午後5時		午後6時	午後5時
レストラン OH! LA! HO	開館	午前11時30分			午前11時30分	午前11時30分
	閉館	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)	休 業		午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)	午後9時 (ラストオーダー 午後8時30分)
ゆうふる tanaka	開館	午前10時		正 午	午前10時	午前10時
	閉館	午後10時	午後7時		午後10時	午後10時
御牧乃湯	開館	午前10時		正午	午前10時	午前10時
	閉館	午後10時	午後7時		午後10時	午後10時
御 牧 苑	開館	休 業			午前11時	午前11時
	閉館	休 業			午後9時	午後9時
アートヴィレッジ 明神館	開館	午前10時				午前10時
	閉館	午後9時				午後9時
憩いの家	開館	休 業				午前8時30分
	閉館	休 業				午後3時

☎ゆうふるtanaka 年末年始のお知らせ

休 業

プール、食堂 12月31日(月)
ジム・スタジオ 12月31日(月)～1月2日(水)

縮小営業 ご利用時間は午後6時までです。

ジム・スタジオ 12月30日(日)・1月3日(木)

元旦イベントのお知らせ

☎湯楽里館～「初風呂」の実施
☎ゆうふるtanaka～「元旦！早朝風呂」
午前6時～午前9時 小学生以上300円
(現金のみ)



冬期利用休止施設のお知らせ

☎温泉コミュニティセンター (御牧乃湯)

テニスコート 1月1日(火)～2月28日(木)

☎芸 術 む ら 公 園

マレットゴルフ場 バーベキューハウス

キャンプ場 テニスコート 公衆トイレ

11月29日(木)～平成25年3月15日(金)

コテージ

平成25年1月7日(月)～3月15日(金)

おせち料理

レストランOH!LA!HO
ゆうふるtanakaの食堂
御 牧 苑

ご注文いただいたお客様に
12月31日(月)にお引き渡しいたします。



●問い合わせ先 株信州東御市振興公社 ☎64-0001

東御市立図書館の臨時職員を募集します

- 募集内容 ◇職種・業務内容 移動図書館車運転・図書館業務全般 若干名
- ◇応募資格 中型車運転免許が有り、基本的なパソコン操作ができる方
- ◇勤務開始日 平成25年1月4日(金)
- 勤務条件 ◇勤務日 火曜日～金曜日(原則月曜日が休み)
- 土、日曜及び祝日は交替制勤務
- ◇勤務時間 7時間45分/日
- 応募書類 東御市職員採用申込書(履歴書)
- 下記へご請求いただくか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 募集期限 12月14日(金)(当日消印有効)
- 応募方法 下記へ郵送またはご持参ください。
- 採用試験 応募締め切り後に書類選考の上、面接を行い採用の決定をします。
- なお、詳しい内容につきましては下記へお問い合わせください。
- 応募先 総務課 総務係(本館2階) ☎64-5876

●問い合わせ先 生涯学習課 図書館係 ☎64-5886



とうみチャンネル



《番組案内》12月3日(月)～31日(月)

【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。

12月3日(月)	東御の日 記念式典 [再]	18日(火)	第48回北御牧地区一周駅伝大会 [再] ～北御牧中学校伝統の駅伝大会後編～
4日(火)	月刊とうみチャンネル11月号 ～前半～	19日(水)	祢津小学校開校120周年記念式典 [再]
5日(水)	月刊とうみチャンネル11月号 ～後半～	20日(木)	信州医学振興会 夜間健康講座 第4回 骨・筋肉の病気
6日(木)	信州医学振興会 夜間健康講座 第3回 骨・筋肉の仕組み	21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	22日(土)	【ビデオクラブ通信】 長野県エースドッジボール大会 ～北御牧小学校チームの活躍～
8日(土)	【ビデオクラブ通信】 少年野球さよなら大会	23日(日)	秋のくるみ会
9日(日)	平成24年度東御市駅伝大会	24日(月)	田中小学校スペシャルコンサート
10日(月)	平成24年度北御牧小学校音楽会 [再]	25日(火)	・県議会広報番組「こんにちは県議会です」 ～県議会9月定例会から～ ・長野県広報番組「信州のチカラ」 ※翌日の再放送はありません
11日(火)	<議会生中継>AM9:00～終了まで 平成24年度東御市議会第4回定例会一般質問 平成24年度滋野小学校音楽会 [再]	26日(水)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～1月・2月～
12日(水)	<議会生中継>AM9:00～終了まで 平成24年度東御市議会第4回定例会一般質問 東部中学校第49回学芸発表会 [再] ～校内発表会 前半～	27日(木)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～3月・4月～
13日(木)	東部中学校第49回学芸発表会 [再] ～校内発表会 後半～	28日(金)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～5月・6月～
14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	29日(土)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～7月・8月～
15日(土)	第22回海野宿ふれあい祭	30日(日)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～9月・10月～
16日(日)	瞳輝いて保育の翼 ～11月のお誕生会～	31日(月)	<年末特別番組> ※放送時間は下記参照 東御市この1年 ～11月・12月～
17日(月)	第48回北御牧地区一周駅伝大会 [再] ～北御牧中学校伝統の駅伝大会前編～		

※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。

※東御市この1年 【放送時間 10:00～15:00 19:30～24:30】

※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

年末年始 休業・休館のお知らせ

自動交付機

- ◆住民票・印鑑証明書自動交付機
12月29日(土)～1月3日(木)まで
お休みします。

●問い合わせ先
市民課 市民係(本館1階)
☎62-1111(代表)

市立図書館

- ◆12月28日(金)～1月4日(金)まで
休館します。

●問い合わせ先 市立図書館 ☎64-5886

東部子育て支援センター “すくすくひろば”

- ◆12月29日(土)～1月3日(木)まで
休館します。

●問い合わせ先
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”

- ◆12月29日(土)～1月3日(木)まで
休館します。

●問い合わせ先
北御牧子育て支援センター ☎67-3676

し尿汲み取り

- ◆12月29日(土)～1月3日(木)まで
休業します。

●問い合わせ先
市民課 生活環境係(本館1階)
☎64-5896

高齢者センター くらかけ入浴施設(お風呂)

- ◆12月28日(金)～1月4日(金)まで
休館します。

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係
(総合福祉センター内) ☎64-8888

公民館

- ◆中央公民館・滋野公民館・祢津公民館・和公民館・北御牧公民館は
12月29日(土)～1月3日(木)まで
休館します。

●問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885

市内定時、定路線バス とうみレッツ号 (デマンド交通)

- ◆12月29日(土)～1月3日(木)まで
休業します。

●問い合わせ先 東御市商工会内
とうみレッツ号受付センター ☎67-1003

ごみ受入

上田地域広域連合 東部クリーンセンター

東部地区

- ◆12月30日(日)～1月3日(木)まで
休業します。
- ◆年末受入日 12月29日(土)
- ◆休日受入日 1月6日(日)
午前9時～正午 午後1時～午後3時

●問い合わせ先
東部クリーンセンター ☎63-6814

川西保健衛生施設組合 川西清掃センター

北御牧地区

- ◆12月29日(土)～1月3日(木)まで
休業します。

●問い合わせ先
川西清掃センター ☎0267-53-5679

●12月中旬発行の「市報とうみお知らせ版」はありません。次回の発行は12月27日です。



貸出・返却・予約など 一部業務停止のお知らせ

市立図書館では、**12月24日(月・祝)～平成25年1月10日(木)**の期間、「エコール構成館システム更新」のため、端末を利用するすべてのサービス(貸出・返却・予約など)がご利用いただけません。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

なお、下記の休館日を除いた館内での雑誌、新聞、図書などの閲覧や学習室はご利用いただけます。

年末年始休館日 12月28日(金)～平成25年1月4日(金)

通常 休館日 12月25日(祝日振替)、平成25年1月7日(月)

※すべてのエコール構成館でサービスがご利用いただけません。

※返却ポストのご利用や返却資料のお預かりはいたします。



エコール構成館

東御市立図書館 上田市立図書館 上田市立丸子図書館 上田市立真田図書館
上田情報ライブラリー 上田図書館創造館分室 上田市武石公民館図書室
長和町長門図書館 青木村図書館 坂城町立図書館

★12月行事予定★

☆図書館職員による『おはなし会』

日 時 **12月14日(金)** 午前10時30分から

会 場 図書館3階 くるみのへや(絵本コーナー)

対 象 未就園児とその保護者

☆「おはなしたまご」による『おはなし子ども会』

日 時 **12月15日(土)** 午前10時30分から

会 場 図書館2階 研修室2

対象者 未就学児～小学生

～テーマ「クリスマス」～

〈第一部〉 おはなし ハンカチシアター、絵本の読み、パネルシアター、語り など

〈第二部〉 作って遊ぼう くるくるかざぐるま



開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分 土・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、次の平日が休館)

●問い合わせ 東御市立図書館 ☎64-5886

人権擁護委員による「心配ごと相談」開催のお知らせ

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事に関して、人権擁護委員が相談にのります。どなたでもお気軽に御相談ください。

【日 時】 平成25年1月11日(金) 午前9時～正午

【場 所】 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。

なお、相談料は無料で、秘密厳守されます。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

『がん検診』の受診締め切りが迫っています！

「がん検診」（婦人科集団検診以外）の検診期限は来年1月末です。

乳がん検診（マンモグラフィ検査）

婦人科個別検診（子宮頸がん検査）

* 検診の申し込みは済んでいて、受診日の予約をされていない方

検診期限 平成25年1月31日(木)

予約期限 12月28日(金)

予約先 市民病院 健康管理部 ☎62-1763

締め切り間際は混み合いますので、お早めにご予約ください。

婦人科集団検診（子宮頸がん検査）

* 検診の申し込みが済んでいて、検診日の通知が届いていない方

検診日 平成25年2月までの第2・4木曜日

検診期限 平成25年2月28日(木)

通知は、検診日の約1か月前に郵送します。

ただし、昨年検診受診月以降にご案内します。



大腸がん検診（便潜血反応検査）

* ご希望の方は、市内医療機関で受診できます。

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内) ☎64-8883

『人権よろず相談所』を開きます

今月の「東御市人権よろず相談所」を、下記のとおり開催します。

●日 時 12月21日(金) 午前9時～午前11時

受付時間：午前8時45分～午前10時30分

●場 所 東部人権啓発センター



相談内容

- ・法律相談：裁判、訴訟、契約、債権債務、損害賠償、相続、遺言など法律問題に関すること
- ・登記、クレジット・サラ金相談：登記手続きやクレジット・サラ金問題などに関すること
- ・人権相談：結婚・離婚、隣人・親子・兄弟・夫婦の関係調整と差別など人権に関すること
- ・行政相談：行政機関への各種申請手続き、要望、陳情、苦情など行政に関すること
- ・消費生活相談：日常生活での消費問題、商品勧誘等の苦情など消費生活に関すること

弁護士・司法書士・人権擁護委員・行政相談委員・消費生活専門相談委員の皆さんが相談に応じます。相談料は無料で、秘密は厳守されます。

●事前予約 弁護士による法律相談については、事前に予約が必要です。

予約は下記までお申し込みください。

ただし、予約の状況により相談をお受けできない場合もありますのでご承知おきください。

●事前予約・問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

児童扶養手当を受給されている方へ

今月は児童扶養手当の支払月です

児童扶養手当の支給対象者は、父母の死亡や離婚などによって父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親等です。

【振込予定日】 12月11日(火)

【支払内容】 8月～11月分(4か月分)

※受給されている方は、口座の入金をご確認ください。

※口座、支給月額が児童扶養手当証書に記載されていますのでご覧ください。



●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係(総合福祉センター内) ☎64-8888

ホームタンクからの 灯油の漏えい事故にご注意を

灯油の使用が増える季節をむかえ、ご家庭のホームタンク等で貯蔵している灯油もれによる事故が心配されます。

灯油が河川等に流入すると、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及ぼす恐れがありますので、次のことに十分注意し漏えい事故を未然に防ぎましょう。

日ごろの点検

- ホームタンクがきちんと固定されているか、傾いていないか。
- バルブや配管に亀裂や腐食はないか。
- 防油堤内に水やごみなどが溜まっていないか。
- タンクの残量を定期的に確認する。



小分けをするときの注意

- 小分けの際はその場を絶対に離れない。
- 小分け後は、バルブやコックなどを完全に閉める。

灯油もれに気がいたら

万が一、灯油を側溝や河川に流出させてしまった時は、被害を最小限に抑えるための対応が求められます。速やかに消防署や市役所へご連絡ください。

灯油が漏れると火災などの危険を伴うばかりでなく、補償問題にもつながり費用がかかることもあります。

また、ご近所の方にも迷惑がかかりますので、十分に気をつけましょう。

小分けの際は、過充填防止装置かじゅうてん(自動的に給油を停止させる装置)をご利用ください。

下記の取扱店(スタンド等)で販売されていますのでご相談ください。

取 扱 店	電 話	取 扱 店	電 話
上燃(株)配送センター	42-7464	(有)内山石油	62-0238
(株)オーツカ	62-1606	(株)サイサン	62-0425
(株)塩沢産業 燃料部	64-5055	J A信州うえだ燃料センター	62-1302
(株)武重商会配送センター	22-1062	(株)高木屋	62-0337

●漏えいしたときの連絡先

東御消防署 危険物係	☎62-0119
市民課 生活環境係(本館1階)	☎64-5896
農林課 農政係(別館2階)	☎64-5894

…年末防犯対策…

年末は、空き巣や忍び込み、振り込め詐欺などの被害が多くなる傾向があります。

市内でも泥棒や振り込め詐欺の被害が発生していますので、次の点に注意し防犯対策をしましょう。

《空き巣等被害防止》

- ・ 玄関、勝手口のカギをかけましたか？
- ・ 2階の窓にもカギをかけましたか？
- ・ 凶器となるようなものを放置していませんか？
- ・ 踏み台になるようなものが窓の下にありませんか？



※防犯一口メモ

- ◆ 玄関ドアのカギは二重にし、ドアチェーンなども付けましょう。
- ◆ 窓には外から手の届かない所に補助錠を付けましょう。
- ◆ 自衛の策として、センサーライト（警報機器）、防犯砂利、防犯カメラなどの防犯機材の活用も考えてみましょう。
- ◆ 日頃からお隣やご近所と、何かあった時に助けを求められるように声掛けをしましょう。

《乗り物盗被害防止》

- ・ ドアのカギはかけましたか？窓は閉めましたか？
- ・ 車の中に貴重品などを置いていませんか？
- ・ バイクや自転車のカギは抜き忘れていませんか？
- ・ 自転車の防犯登録や車体には名前を必ず記入しましょう。



※防犯一口メモ

- ◆ 自宅の敷地内だと安心せず、車やバイク、自転車のカギは必ずかけましょう。

《振り込め詐欺被害防止》

- ・ 身に覚えのない電話やメールに対して安易に答えていませんか？
- ・ 金融機関などの暗証番号を聞かれませんでしたか？
- ・ 通帳やキャッシュカードを他人に渡していませんか？



※防犯一口メモ

- ◆ 電話の受け応えなど、ご家族と合言葉を決めておきましょう。

☆見たらメモ作戦実行！

不審者(車)をより迅速な犯罪解決のためその情報をメモしましょう。

☆被害にあったら、すぐに警察に連絡を！・・・110番・・・

東御市警部交番 ☎62-0104

大日向警察官駐在所 ☎67-2031

八重原警察官駐在所 ☎67-3399

上田警察署 ☎22-0110

自治体・企業・防犯ボランティアの皆さんと協力して、地域ぐるみで一人ひとりが防犯に対する意識を高め、犯罪の起こりにくい環境づくりを心がけましょう。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

市道除雪作業に伴うお願い

市では、降雪の状況（概ね10cm以上の積雪）に応じて、通勤通学の支障にならないよう幹線道路の除雪を行っています。近年は除雪業者の減少により、同一業者が県道・市道・区内生活道路の除雪を行う場合もあり、除雪に時間がかかることがあります。このため、降雪時間や積雪量にもよりますが、通勤通学時間に除雪が間に合わない場合もありますので、市民の皆さんには、あらかじめご理解を頂きますようお願いいたします。



また、皆さんが除雪をされた後に除雪作業車が通過することで、再び敷地の出入口が除雪の雪でふさがれてしまった場合は、誠に申し訳ありませんが、その雪を再び車道や歩道に出さずに、交通の妨げにならない場所へ寄せていただくようお願いいたします。

なお、ご自宅の敷地内に積もった雪は道路等に出さずに処理をお願いします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、除雪に対するご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご確認ください! 道路へ枝が張り出していないか?

降雪の時節を迎え、道路に張り出した枝や倒木により、交通に支障をきたす事例が毎年発生しています。これらは、雪の重みが原因ですが、道路に張り出した枝の剪定や樹木の伐採により未然に防げるものです。年末年始の大清掃に合わせて次の点検をお願いします。

また、日頃から樹木を適正に管理していただくようお願いいたします。

- 道路上に樹木や枝が張りだしている場合には、樹木の伐採または枝払いをお願いします。
- 傾いている木や枯れ木など、倒木のおそれのある場合は、伐採をお願いします。
- 強風、大雨、大雪の後には、倒木、落枝等がないか、ご配慮をお願いします。



BOOK童夢みまきから お知らせ



★宮沢賢治をみんなで読もう★

～賢治の音楽と紙芝居～

宮沢賢治作品にテーマを絞った読み聞かせ会
3回シリーズの最終回です。

あまり知られていませんが、賢治は詩や童話
を書くほかに作曲もしていました。

今回は『賢治の音楽と紙芝居のコラボレーション』をお楽しみください。
小学生から大人まで、どなたでもご参加いただけます。

☆日 時 12月12日(水)
午後3時30分～午後4時15分
☆場 所 BOOK童夢みまき
☆演じる方 紙芝居の「くりくり矢」さん
シンガーソングライター
坂口ユキコさん(友情出演)

●問い合わせ先 総合支所 地域振興係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

年末の交通安全運動が始まります

12月11日(火)～12月31日(月)

スローガン…「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

運動の重点

○高齢者の交通事故防止

高齢ドライバーによる事故が増加しています。
※高齢者がかかわる事故の約6割は、高齢ド
ライバーによる加害事故です。

○飲酒運転の根絶

悪質な飲酒運転の犠牲者が、いまだにありません。

○薄暮(夕暮れ)時と夜間の交通事故防止

夜間に発生する事故は死者が全体の約半数を占め、致死率は、昼間に発生する事故の約3
倍です。

○シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトの非着用者の致死率は、着用者の約20倍です。

○交差点における交通事故防止

県内で起きている交通事故の約半数は、交差点・交差点付近で発生しています。

★冬季は、日没が早くなり薄暮(夕暮れ)時から夜間にかけて歩行・横断中の事故の増加が予
想されるほか、積雪・凍結による道路環境の悪化、忘年会等の飲酒機会の増加など、重大事
故の多発が懸念されます。このため、道路や自動車を利用する全ての人が交通事故防止と交
通ルールの遵守を徹底しましょう。

★交通事故死者の約半数が高齢者です。高齢者を見かけた際は、より慎重な運転に心がけるよ
うにしましょう。

また、高齢者の方は運動能力の低下を十分に理解し、時間に余裕をもって行動しましょう。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896





～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～

平成24年12月3日

上田市 市民の森スケート場 オープン!!

- ◎開設期間 12月15日(土)～平成25年2月11日(月・祝日)
- ◎休業日 12月31日(月)・平成25年1月1日(火・祝日)
- ◎営業時間 午前9時～午後4時30分(入場は午後4時まで)
- ◎料金 大人 750円、小・中学生・付添人 300円
未就学児 無料
- ◎貸靴料金 1人1回 300円

●問い合わせ先
スケート場管理事務所
☎27-9396
生涯学習課 スポーツ係
☎62-2200

※12月15日(土)オープン初日、1月12日(土)スケート場まつり、
2月11日(月・祝日)最終日は入場無料です。

※PTA・育成会等で利用の場合は減免制度があります。

◎食堂の営業日・時間

スケート場営業期間中の土・日・祝日・冬休み期間(12月25日(火)～1月11日(日))
午前11時30分～午後2時30分(予定)

◎メニュー

カレー・ラーメン・牛丼・うどん・フランクフルト・アイス等



～スポーツレクリエーション祭～ <冬の部>

上田市市民の森 スケート場まつり

- 日時 平成25年1月12日(土) (小雨決行) 午前9時～午後2時30分
リンク開放は午後2時30分～午後4時
- 入場料 無料(貸し靴は有料)
- 内容 オリピック出場選手デモンストレーション・スケート講習会
パン食い競争・パイプいす押しなど 豚汁サービスもあります。
(なお、天候により開催内容が変更される場合もあります。)

●問い合わせ先 東信教育事務所内実行委員会事務局 ☎0267-31-0252
上田市教育委員会 スポーツ推進課 ☎23-6372
生涯学習課 スポーツ係 ☎62-2200

上田市・市民の森スケート場

入場割引券

東御市民 1人1回に限り200円割引
有効期間 平成24年12月15日(土)～
平成25年2月11日(日・祝日)

東御市 大人、小・中学生

付添いの方は本券の適用がございません。

上田市・市民の森スケート場

入場割引券

東御市民 1人1回に限り200円割引
有効期間 平成24年12月15日(土)～
平成25年2月11日(日・祝日)

東御市 大人、小・中学生

付添いの方は本券の適用がございません。