

愉会
Vol.4

奥村 晶セクステット

2月23日(土) 開場 18時00分 開演 18時30分 前売券 ¥2,000 当日券 ¥2,500 全席自由 発売中

東御市文化会館/ながこしかメラ/グリーンブックス・タカギ/平安堂/うえだ店/しおた野店/等光堂楽酒店/ヒオキ楽器佐久平店



奥村 晶(tr)
Pat Hallaran(tb)
Andy Wu(fs)
平田 フミト(pf)
岸 徹三(ba)
丹ヤスオ(ds)

第25回
Lobby Concert
ロビコン
無料

Legami

絆



つなげよう未来へ!

3月3日(日) 開演13時30分

出演: and many others II (柄澤園博 Vo. 田代緑 Vo.&Pf)

♪ Take Me Home, Country Roads
♪ 上を向いて歩こう はか

東信地方の木工家グループ展

木工家の家具展

3月17日(日)~3月31日(日) 入場無料

ギャラリートーク「木の家具を語る」 3月17日(日) 14時00分



エクレール お菓子 放浪記

3月30日(土) 開場 16時00分 入場料 ¥500
上映 16時30分 (全席自由:定員300席)

■入場料の一部はエクレール基金を通じ東日本大震災の復興に役立てられます。

原作: 西村 滋(「お菓子放浪記」理論社刊/文庫版「お菓子放浪記」講談社文庫)

監督: 近藤明男(「ふみ子の海」)

出演: 吉井一重(新人)/早稲/遠藤憲一/高橋恵子/林 隆三/いしだあゆみ はか



水彩
画家

丸山晩霞展図録

掲載作品145点、84ページ、折込3ページ
丸山晩霞記念館にて販売中 ¥1500

開催中

デッサンと侮るなかれ

素描に見る丸山晩霞の絵力

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



東京帝国大学(現東京大学)数学科を卒業し画家になった異色、孤高の作家

壁の意志を聞け

河野 扶展

3月7日(木)まで



「内膳之舟」(部分)



「和歌山」(部分)



「和歌山」(部分)

同時開催
第12回

私の愛する一点展

感動、涙、笑い、珍談...所蔵者自身が綴った絵の裏側にあるドラマを紹介。全国から寄せられた72点を展示

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。

八重原簡易水道をご利用の皆さまへ

4月から水道メーターの 検針日が変更になります



八重原簡易水道を利用されている皆さまの水道メーター検針日を、市内検針時期統一のため平成25年4月から検針期間を偶数月の上旬10日間に変更となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

変更前

偶数月の下旬（10日間）



変更後

偶数月の上旬（10日間）

※ 2月検針から調整させていただきます。下旬に行っていた検針を3月初旬に行います。

※ 4月検針以降は、隔月（偶数月）の上旬（1日～10日）検針となります。

※ 納付書の発送や口座振替日には変更はございません。

●問い合わせ先 上下水道課 料金センター(上下水道庁舎内) ☎64-5883
上下水道課 業務係(上下水道庁舎内) ☎71-9100

異文化交流サロンを開催します!

お茶を飲みながら、気楽に異文化交流しませんか？

異文化交流サロンは、最近話題となっている出来事などをテーマとし、外国での状況や考え方について外国籍住民の皆さんから生の声を聴くとともに、意見交換を通じて互いの文化を尊重し合う場として、毎年開催しています。



◆日 時 3月9日(土) 午前10時～午後1時30分

◆場 所 中央公民館 第1学習室

◆テ マ 『教えて、あなたの国のこと!』

インターネットの普及などにより、国外の情報を得る事が容易になり、海外旅行が当たり前になった現代。でも日常生活や、最近話題になっていることなど、意外に知らないもの。ぜひこの機会にさまざまなトピックについて聞きながら、楽しく交流してみませんか？市内各学校のALT及び市内外在住の外国出身の方からお話をお聞きします！

◆参加費 無料

◆申込方法 異文化交流に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

3月4日(月)までに電話で下記へ、お申し込みください。

☆意見交換のあとは、みんなで「おにぎりワークショップ！」

それぞれ思い思いのおにぎりを握って、みんなで楽しく食べましょう！

◆主 催 東御市アメリカ姉妹都市友好協会（国際交流サークル「うえぶ」）
東御市教育委員会

●申し込み・問い合わせ先 東御市アメリカ姉妹都市友好協会事務局(中央公民館内)
☎64-5885(直通)

平成24年度『いきいき生涯学習塾』 作品発表会

「いきいき生涯学習塾」の受講生が、一年間学んできた成果の発表会を行います。

- ◇日 時 3月2日(土) 午前10時～午後5時
3日(日) 午前10時～午後4時
- ◇場 所 中央公民館



《発表予定講座》

絵手紙、書道、実用書道、かな書道、いけ花、かご編み、パッチワーク、つるし雛、ビーズアクセサリー、川柳、大正琴、草花に親しむ、イタリア家庭料理、茶道、パソコン入門、もったいない講座、楽しい俳句入門、油絵入門、水彩画、刻字、篆刻、フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー、写真、現代詩、エクセルで地図作成と出納帳作成、韓国文化とことばを学ぶ会、しんたいの市内温泉巡りウォーク

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

食生活改善「食べ方見直し塾」 参加者募集

元気にはつらつと
春を迎えたいみなさまへ
からだが喜ぶこと、
考えてみませんか？

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ食生活改善の教室を開催します。ご自分やご家族の“なにを・どれくらい・食べたらいいか”や、からだにやさしい調理方法、味付けのコツなどを一緒に学んでみませんか。ご希望の内容を選んでお申し込みいただけます。みなさんのご参加をお待ちしています。

- ◎対象者 市内にお住いで19歳からおおむね65歳までの方
- ◎募集定員 1回につき10名程度
- ◎会場 東御市保健センター 調理実習室
- ◎時間 午前9時30分～午後0時30分
- ◎参加費 1回400円
- ◎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。



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

●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

市の臨時職員を募集します

■業務内容	東御市民病院	健康保健課
職 種	看護師	保健師または管理栄養士
業 務 内 容	市民病院における看護師業務(①または②) ①外来または病棟 ②健康管理科における人間ドック 及び健康診断	保健指導及び、がん検診業務等
募 集 人 数	若干名	1名
勤 務 期 間	6か月ごとの契約更新	市の任期規定によります
勤 務 時 間	①の勤務割振り ア日勤 午前8時30分～午後5時15分 イ夜勤 月3～5回位 ②の勤務 午前7時45分～午後4時30分 ※勤務時間、夜勤等相談可	午前8時30分～午後5時15分
勤 務 場 所	東御市民病院 看護部または健康管理部	総合福祉センター 健康保健課
応 募 資 格	看護師の資格を有し、明るく、健康な方	特定保健指導の経験が2年以上あり、 保健指導研修会への参加経験がある方
勤 務 開 始 日	随時	平成25年4月1日(月)

■応募方法

応 募 書 類	履歴書：市販のものまたは、市民病院のホームページからダウンロードしてください。 看護師免許証の写し (http://hospital.city.tomi.nagano.jp/simin/)	①非常勤職員等登録申請書 ②東御市職員採用試験申込書(履歴書) ③保健師または管理栄養士免許証の写し なお、①②の書類につきましては、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。 (http://www.city.tomi.nagano.jp)
応 募 方 法	応募書類を下記へご持参またはご郵送ください。	
応 募 期 限	随時応募受付	2月28日(木) (当日消印有効)
採 用 試 験	応募受付後、面接を行い採用を決定します。面接日につきましては後日ご連絡します。	
そ の 他	賃金等の諸条件につきましては、下記へお問い合わせください。	
●申し込み・問い合わせ先	〒389-0502 東御市鞍掛198番地 東御市民病院 庶務係 ☎62-1711	〒389-0502 東御市鞍掛197番地 総合福祉センター内 健康保健課 ☎64-8883

図書館の科学実験教室② 小学生対象(高学年)

新しい図書館で科学実験教室を開催します。2回目は、高学年向け「ものづくり」講座です。

☆内 容 図書館で「電気自動車」をつくろう

国立長野高専出前授業 講師 長野高専 渡辺准教授

☆日 時 3月9日(土) 午前10時～正午

☆場 所 図書館 2階 研修室

☆募集人員 20名 参加費は無料です。

☆申込方法 3月2日(土) までに下記へ直接お申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 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】 3月1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

親しみやすく分かりやすい広報を 市報とうみモニターを募集します

○募集対象 市内在住または市内に通勤・通学する20歳以上の方

○定 員 16名

○内 容 毎月発行される市報、お知らせ版に関するアンケートに答えていただくほか、モニター会議（年1～2回を予定）に出席いただきます。*薄謝あり

- ・掲載記事に対する意見、要望
- ・取り上げてほしい記事
- ・身近な情報提供 など

○応募方法 3月15日(金)までに、電話、ファックスまたは電子メールで下記までご連絡ください。



●応募・問い合わせ先 企画課 秘書広報係(本館2階) ☎64-5806 FAX63-5431
Eメール: shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

さあ出かけよう! とうみレッツ号!

とうみレッツ号であなたもお出かけしませんか? 予約は簡単!

温泉に、お買物に、さあレッツ・ゴー!

★とうみレッツ号からのお願い★

- ・風邪が流行する季節になりました。ご乗車の際は予防のためにもマスクの着用をお願いします。
- ・冬期は積雪のために遅れや運休が予想されますので、時間に余裕をもってご予約ください。
- ・また、路面状態によっては戸口までお迎えに行けないこともあります。ご了承ください。



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



3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

3月14日(木) お別れ会(3月のお誕生会)
場 所：中央公民館 3階 講堂
持ち物：お皿・スプーン・フォーク

滋野のびのびっこひろば

3月5日(火) お別れ会
場 所：滋野コミュニティーセンター
持ち物：お皿・スプーン・フォーク・
マグカップ(親子分)

柵津のびのびっこひろば

平成25年度まで催し物はありません。

和のびのびっこひろば

3月8日(金) お別れ会
場 所：和コミュニティー(和室)
持ち物：水筒・マグカップ・ゴミ袋・
おしぼり・カレー皿・スプーン
デザート皿(深めのもの)



あくあくひろばからの お知らせ

- 3月4日(月) 午前10時30分～午前11時
・ママーズのお楽しみ会
- 3月12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)
- 3月14日(木) 午前10時～午前10時30分
・ママ～ずのおはなし絵本
- 3月14日(木) 午前10時30分～午前11時30分
・おもちゃドクター
- 3月18日(月) 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…「だだこね・しかり方②」
～思春期～(芹澤文子相談員)
- 3月22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

- 3月6日(水)・ふれあいひろば(戸谷先生)
- 3月13日(水)・わんぱくピクス(しんたい)
- 3月19日(火)・0歳児のママひろば
- 3月28日(木)・おもちゃドクター

ぽけっとひろばからの お知らせ

“交流会”

時 間：午前10時～午前11時30分
持ち物：水筒・おやつ(おにぎりでも良い)

- 3月5日(火)・中央公民館3階和室
- 3月7日(木)・滋野コミュニティーセンター
- 3月8日(金)・柵津公民館
- 3月11日(月)・和コミュニティーセンター

●問い合わせ先

東部子育て支援センター(旧商工会館1階) ☎64-5814
北御牧子育て支援センター(北御牧児童館) ☎67-3676

3月の園開放

市立保育園

3月はありません

- *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

3月6日(水)

午前9時30分～午前11時
園庭で遊びましょう。

*くるみ幼稚園 ☎62-0164

3月はありません



◎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 2月27日(水)
3月6日(水)、27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> ～スポーツ～

- ・とき 3月13日(水)
- ・じかん 午前9時30分～正午
- ・ところ 第二体育館
- ・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 3月11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、ご家族の方、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。お気軽においでください。

◎陽だまりの会 (精神障がい者家族会)

- ・とき 3月11日(月)
定例会
- ・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



●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

●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
2月19日(火)	3歳児健診	平成21年12月生まれの方	3月12日(火)	3歳児健診	平成22年1月生まれの方
20日(水)	10か月児健診	平成24年4月生まれの方	13日(水)	10か月児健診	平成24年5月生まれの方
21日(木)	1歳6か月児健診	平成23年8月生まれの方	19日(火)	2歳児歯科健診	平成23年1月生まれの方
26日(火)	2歳児歯科健診	平成22年12月生まれの方	21日(木)	1歳6か月児健診	平成23年9月生まれの方
27日(水)	4か月児健診	平成24年10月生まれの方	26日(火)	4か月児健診	平成24年11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	3月8日(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 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	<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。 	
	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	<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。 ◎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	<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			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			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	<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。 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			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
衿津診療所	東町	62-0273	3月24日
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62-2006	
酒井医院	城ノ前	64-3170	2月24日
ささき医院 (日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	3月17日
ほしやま内科	常田	62-3115	2月17日
春原整形外科クリニック (三種混合以外実施)	常田	64-6200	3月31日
せき内科クリニック	白鳥台	64-7171	3月10日
中島医院	大日向	67-2777	
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	3月3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 2月28日(木)
- ・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9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 3月8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
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 3月14日(木)、4月11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

郷土の医療を支える 医学生等の奨学生を募集します

市では、*東御市民病院等の医師の確保を図るため、将来医師として東御市民病院等に
従事しようとする医学部の学生・臨床研修医に対し、修学等に必要な資金を貸し付け
します。貸し付けをご希望の方は、ご応募ください。

(※東御市民病院等…東御市民病院もしくは東御市立みまき温泉診療所または、市長の指定
する医療機関)

【募集の内容】

■申請書受付期間 4月1日(月)～4月19日(金)

応募締め切り後に面接等の審査を行い、貸付者を決定いたします。

■貸付対象者

将来、医師として東御市民病院等に従事する意欲のある医学生、または臨床研修医

- ・本人または保護者が東御市民であること。
- ・連帯保証人が2名必要です。

■貸付人員 医学生・臨床研修医 若干名

■貸付金額 月額20万円を限度とします。ただし、臨床 研修医の場合は所得制限があります。

■貸付期間 医 学 生 6年 臨床研修医 2年

■貸付条件 臨床研修終了後5年以内に、医師として東御市民病院等の業務に従事すること。

■貸付金の返還猶予期間

- ・臨床研修を受けているとき。臨床研修終了から5年を経過するまでの期間。
- ・東御市民病院等に従事しているとき。

■貸付金の返還免除

- ・東御市民病院等に、奨学金の貸付期間と同じ期間、医師として従事したときは、奨学
金の返還を全額免除します。
- ・東御市民病院等で免除のため勤務期間中に死亡または他病院へ転勤したときは、従事
した期間の返済額を免除します。

■その他

- ・貸し付けの取り消しや、貸し付けの目的が達成されなかったときは、貸付金の全額に
年5%の利息を加算した額の返還が必要となります。



●応募・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

**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

**三菱農機
プロセスコンテスト
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
長野県東御市滋野乙3012-1

●HP: www.karasawanouki.co.jp/

〈広告欄〉

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カ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

祢津スポーツ少年団 「創設50周年記念式典」開催

昭和38年に発足しました祢津スポーツ少年団は、多くの皆さま方の心温まるお力添え、ご支援を賜り今年で創設50周年を迎えます。つきましては記念式典を開催しますのでご案内いたします。卒団員の皆さまの、大勢のご参加をお待ちしております。

- 日時／2月24日(日)
- 会場／レストラン饗神楽(鞍掛73-1 ☎62-5026)
- 内容／受付 午前11時30分
式典 正午
祝賀会 午後0時30分

●問い合わせ先／祢津スポーツ少年団
代表指導者 篠原 ☎080-1384-4492

「ブルーベリー^{せんてい}剪定勉強会」(無料)開催

毎年恒例となりました、ひだまり農園「ブルーベリーの丘」にて剪定勉強会を開催いたします。ご家庭でブルーベリーを育てている方、育ててみたいという方を対象に、守らなければならない、いくつかのポイントや剪定方法などお教えいたします。また、悩みごとのお力になればと思っておりますので、お気軽にお越しください。

- 日時／3月9日(土)・10日(日) 午前10時
- 場所 ひだまり農園「ブルーベリーの丘」
東御市和3867(湯楽里館南) ☎64-0172
- 募集定員／各20名ずつ
- 申し込み／3月2日(土)午前8時から電話にてお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み・問い合わせ先／
ひだまり農園 ☎64-0020(市川)

上田創造館の臨時休館のお知らせ

上田創造館では、館内の清掃及び機器点検のため、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／3月4日(月)
- 問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111

『くらしと健康の相談会』(無料)を開催します

失業・借金・家庭問題等で、法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない・眠れない・体調がすぐれない等の健康の不安がある方。

また、就労や福祉に関する相談を必要とされている方を対象に行います。

- 日時／3月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)
午前9時30分～午後4時
- 会場／上田合同庁舎 上田保健福祉事務所2階相談室
- 内容／予約による弁護士相談と健康相談
(1時間/1人)及び職業相談、福祉相談
- スタッフ／弁護士、保健福祉事務所保健師等
必要に応じて、公共職業安定所、福祉事務所、社会福祉協議会等職員
- 予約方法／弁護士の相談については開催日3日前までに、弁護士以外の福祉、就労等の相談を併せて希望する場合は開催日1週間前までに、下記へ電話でお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先／上田保健福祉事務所
健康づくり支援課保健衛生係 ☎25-7149

生ごみ堆肥化用ボカシ作り講習会開催

生ごみにボカシを混ぜて発酵させ、畑や家庭菜園等の土の中に入れると立派な堆肥になり、ごみ減量にも役立ちます。初めての方には、生ごみの発酵堆肥作りの方法も指導いたしますので、お気軽にご参加ください。

- 日時／3月30日(土) 午前9時～午前10時30分
- 場所／JA信州うえだ 滋野店 旧倉庫前
- 参加費／製造したボカシ代金
白容器1本当たり800円
- 申込方法／東部クリーンセンターへ電話等で下記事項を添えてお申し込みください。
 - ①氏名・住所・電話番号
 - ②持ち帰りボカシ本数(白容器1本分(15kg)を1とする)
 - ③白容器の注文数(希望者のみ・400円/本)
 - ④生ごみ発酵堆肥用容器注文数(希望者のみ2,100円/本)(内8割(1,600円)市から補助あり、要申請)
- 持ち物／ボカシ容器(洗浄してご持参ください)
ゴム手袋、長靴等
- 申込締切／3月18日(月)
- その他／材料手配の為、必ずお申し込みが必要です。
- 主催／東部EM研究会
- 申し込み／東部クリーンセンター ☎63-6814
- 問い合わせ先／東部EM研究会 ☎63-6450

サンピアン上田 ピアノ工房 音楽教室 生徒募集

入会
随時
受付中!

サンピアン音楽教室では

- ♪楽しく音楽が身に付きます。
- ♪個々に合わせたスピードでレッスンできます。
- ♪夏休みには、ホールで記念の発表会に参加できます。
- ♪ピアノコースは全国レベルのグレード試験を受ける事ができます。
- ♪ピアノコースはコンクールに参加する事ができます。

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 各
コ
ー
ス | ♪ 音楽遊びコース(1~2歳) | ♪ フルートコース |
| | ♪ アトリエランドコース(2~5歳) | ♪ 大人の一曲マスターコース |
| | ♪ ジュニアピアノコース | ♪ コーラスコース |
| | ♪ キッズドラムコース | |

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



新着本案内



◆一般書

- プロカウンセラーが教える
はじめての傾聴術 古宮 昇・著
- 熊野八咫鳥 山本 殖生・著
- 戦争と飢餓 リジー・コリンガム・著
- 世界のクルーズ旅
ナショナルジオグラフィック・編
- わかりやすい文書の書き方
正確に伝わる！ 石黒 圭・著
- 尾木ママと考えるいじめのない学校といじ
めっ子にしない子育て 尾木 直樹・著
- 上手な医者のかかりかた 楊 浩勇・著
- ユダヤとは何か 聖地エルサレムへ
市川 裕・監
- すごいぞ折り紙入門編 折り紙の発想で
幾何を楽しむ 阿部 恒・著
- 10倍伝わる話し方
言いたいことは1分で！ 渡辺 美紀・著
- うつぶし 隼見 果奈・著
- 喪失 水田 静子・著
- オスカー・ピストリウス自伝
義足こそが 僕の足
オスカー・ピストリウス ジャンニ・メルロ・著
- 黒王妃 佐藤 賢一・著
- 心が変わり 諸田 玲子・著

◆児童書

- なぞのワゴン車を追え！
ドリー・ヒルスタッド・バトラー・作
- オコンネル教授と『死者の書』のひみつ
古代エジプト文明の謎 ポプラ社・編
- 新島八重 幕末、明治をかけぬけた
ハンサム・ウーマン 柗 ゆたか・画
- 一日おもしろ学校ごっこ
おもしろ学校職員室・編
- 夜空のダイヤモンド なんでも魔女商会19
あんびるやすこ・著
- ともだちはわに 村上 しいこ・作
- こども落語塾 林家 たい平・著
- 残された人びと アニメ「未来少年コナン」
原作 新装版 アレグサンダー・ケイ・作
- 魔法がくれた時間 トビー・フォアード・作
- 月火水木金銀土日 銀曜日はなにしよう？
平澤 一平・絵
- ごとなごとなごー！ 新井 洋行・作
- ぼくって・・・ エマ・ドッド・作
- バナナじけん 高島 那生・作
- えんぎもん 青山 友美・作
- あかちゃんのいちにち
ジェーン・マッシー・絵

3月の行事予定

会場は図書館3階くろみの部屋(絵本コーナー)です。

★東御清翔高等学校の生徒さんによる★

おはなし会

日時 3月5日(火) 午後3時45分

対象 未就学児を中心としますが、
どなたでも！

★図書館職員による★

おはなし会

日時 3月8日(金) 午前10時30分

対象 未就園児とその保護者

★「ほたる」による おはなし子ども会

テーマ「春よこい」★

日時 3月16日(土) 午前10時30分

対象 未就学児～小学生

内容 大型紙芝居「もみもみおいしやさん」 絵本「かいじゅうたちのいるところ」
語り「まじよとほうきでいくよ」他手遊び・工作など

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)

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

文化協会からのお知らせ

第9回「書道部会会員展」

日頃は、市内の各所で書道を学んでいる会員が、年に1度みんなの作品を持ち寄って開く展覧会です。流派を超え会員一人ひとりが一生懸命取り組んだ作品です。個性的で楽しい作品が多いと思いますので、皆さん誘い合って、お越してください。

- ★日 時 3月9日(土) 午前9時～午後5時
10日(日) 午前9時～午後4時
- ★会 場 中央公民館 3階 講堂
- ★出品点数 約80点
- ★連絡先 書道部会長：山岸 ☎62-2956



●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885



とうみチャンネル



《番組案内》

2月15日(金)～3月4日(月)

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

最新の番組表は市ホームページからもご覧いただけます。

2月15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
16日(土)	第8回東御市消防団音楽隊演奏会
17日(日)	瞳輝いて保育の翼 ～1月生まれの誕生会～
18日(月)	東御市軟式野球スポーツ少年団交流会 [再]
19日(火)	信州医学振興会 夜間健康講座 第6回 脳の病気(認知症)の本態
20日(水)	クリスマスピアノコンサート [再]
21日(木)	平成25年度東御市消防団出初式 [再]
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
23日(土)	青少年健全育成講演会 講師：荻原 昌幸 先生 (望月教育プラットホーム会長)

24日(日)	東御市第4回生涯学習市民大学講座 ～武田将士起請文徴集の状況と小県の諸士～ 寺島 隆史 先生(元上田市立博物館館長)
25日(月)	北御牧地区冬季ゲートボールリーグ戦① [再]
26日(火)	北御牧地区冬季ゲートボールリーグ戦② [再]
27日(水)	北御牧地区ゲートボール冬季リーグ戦③ [再]
28日(木)	北御牧地区ゲートボール冬季リーグ戦④ [再]
3月1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
2日(土)	景観講演会～千曲川ワインバレーの田園風景～ 講師：玉村豊男氏
3日(日)	瞳輝いて保育の翼 ～2月生まれの誕生会～
4日(月)	第17回長野県小学生ドッジボール選手権大会 [再]

※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



映画上映会のお知らせ

相馬看花 そうまかんか

—第1部 奪われた土地の記憶—

東日本大震災、そして、東京電力福島第一原子力発電所の事故から二年が経とうとしています。以来、私たちの暮らしの中でエネルギー問題は様々な場所で議論され、様々な形となって現れています。

この映画は、福島第一原発から20キロ圏内にある南相馬市に監督である松林要樹氏が赴き、現地での取材に基づいたドキュメンタリーです。被災地の実態を知り、日々の暮らしを見つめなおすきっかけになれば幸いです。大勢のご来場をお待ちしています。

- ◆日時 3月10日(日) 午後1時30分より
- ◆場所 北御牧公民館(北御牧庁舎2階)
- ◆入場料 無料
- ◆内容 ①映画上映『相馬看花』
②松林要樹監督との意見交換会

〈主催〉東御市、自然エネルギー東御地域協議会
〈連絡先〉協議会事務局(吉田) ☎63-5969



●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

和公民館ふれあい講座 参加者募集中

レザークラフト《小銭入れ》講習会

今回は、手作りの小銭入れを作ってみましょう。小銭がとび出さないように工夫した使いやすいデザインです。大切な方へのプレゼントにいかがでしょうか。

- ★日時 3月9日(土) 午後1時~午後3時30分
- ★場所 和コミュニティセンター
- ★持ち物 はさみ エプロン 短いものさし 鉛筆 古いブラシ セロテープ
目打(お持ちの方)
- ★材料費 1個につき1,300円
- ★募集人員 8名(定員になり次第締め切ります)
- ★講師 小林 俊子としこさん
~作り方~ 子牛の革に花などの型押しをして模様をつけ、染色しパーツに張りあわせて作ります。

親も子もハッピーになれる 「コーチング術」講座

～子育てがラクになる3つのヒント～

「相手の能力を引き出す」と注目されているコミュニケーション術、それがコーチングです。今回は、その中でもすぐ使える要素をセレクトし、わかりやすく楽しくお伝えする講座です。さて、子育てがラクになる3つのヒントとは？お父さん・お母さん、おじいさん・おばあさん、地域のみなさんも、子育てのみならず、地域や職場でも活躍するコーチングに触れてみませんか。

- 日 時 3月13日(水) 午後7時～8時30分
- 会 場 中央公民館 3階 講堂
- 講 師 コーチングアカデミー長野校
校長 もりた まい 森田 舞さん

■プロフィール■

1973年生まれ 長野市出身
コーチングアカデミーインストラクターとして、講演のほか社会保険労務士、幼児知育教室「エンジェルコスモ」や地域ブログポータルサイト「ナガプロ」の運営など幅広く活動。



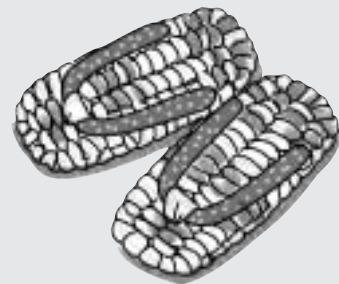
■申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

●問い合わせ先 生涯学習課 青少年男女共生係(中央公民館内) ☎64-5906

布ぞうり講習会

今話題の昔懐かしい「布ぞうり」を古布で作ります。浮き指予防や外反母趾予防など健康にもよく、洗濯機で洗えるので衛生的。床を傷つけず、音も静かで室内履きとして人気です。初心者の方にも懇切丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください。

- ☆日 時 3月10日(日) 午前10時～午後3時
- ☆場 所 和コミュニティセンター
- ☆持 ち 物 木綿の布(シーツ半分程度=1足分)
30cm程度の定規 はさみ 昼食
- ☆材 料 費 50円
- ☆募集人員 10名(定員になり次第締め切ります)
- ☆講 師 青山 ひろこ 寛子さん



☆申込方法 レザークラフト・布ぞうり講習会ともに、下記へ電話でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201
(火・木の午後を除く平日)

長野県神川沿岸土地改良区総代総選挙の執行について

平成25年 3月22日任期満了に伴う、長野県神川沿岸土地改良区総代総選挙が次のとおり執行されます。

■選挙執行予定日

- 日 時 3月13日(水) 午前8時～正午
- 場 所 市役所 本館2階 202号室

■立候補届出受付日

- 日 時 3月6日(水)、7日(木) 午前8時30分～午後5時
- 場 所 市役所 本館2階 202号室

■被選挙権

神川沿岸土地改良区組合員であり、25歳以上の者



●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会(本館2階) ☎62-1111

春の火災予防運動のおしらせ 3月1日(金)～3月7日(木)

全国統一防火標語

「消すまでは 出ない行かない 離れない。」

まだまだ寒い日が続きますので、家庭や職場でストーブ等の暖房器具で、火を使用する機会が多くあります。空気が乾燥し、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心掛けましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

－ 3つの習慣－

- ▼寝たばこは、絶対にやめる。
- ▼ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▼ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

－ 4つの対策－

- ▼逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▼寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ▼火災の小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ▼お年寄りやお身体のご不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



●問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119