

東御市文化会館

## サンテラスホール主催イベント

☎62-3700  
sun-terrace.jp

窓口受付 9:00~17:30  
開館時間 9:00~22:00  
次回休館日 8月19日(月)

### The Evening with Piano,#5 ピアノのゆふべ

夜空にちりばめられた 五線譜の中の音符たち  
演奏予定曲目  
| ショパン/エチュード作品10-3「別れの歌」  
| リスト/愛の夢 第3番 ほか



かないみほ  
金井美穂

8/30(金)  
19:00開演

入場無料

### The Evening with Piano,#6 ピアノのゆふべ

晩夏に聴く 作曲家の恋文  
演奏予定曲目  
| シューマン/幻想曲 作品17第1楽章  
| ベートーヴェン/エリゼのためにほか



なかむらのりこ  
中村倫子

9/6(金)  
19:00開演

入場無料

東御市指定無形民俗文化財 東町歌舞伎保存会 公演



### 一谷嫩軍記 熊谷陣屋の段

9/15(日)  
13:30開場  
14:00開演

入場無料

### すべてのギタリスト必見、4 達人の技とグルーブ 例会 アコギ四天王

Acoustic Guitar SPECIAL SESSION  
VOL.6 2013 in 東御  
のろいっせい あまのきよつぐ  
野呂一生 & 天野清継 ◆お気楽ギグ  
いしいかんじ しずまき  
石井完治 & 静沢真紀 ◆アコギGroov

10/13(日)  
15:30開場  
16:00開演

ホール 全席指定/3,000円 チケット好評発売中



### 国内最高峰の吹奏楽がやってくる シエナ・ウインド・オーケストラ in 東御

【プレイガイド】ながしカメラ、グリーンブックスタカギ、平安堂(上田店/上田しおだ野店)、琴光堂楽器店、ヒオキ楽器佐久平店

演奏予定曲目  
| ホルスト/吹奏楽のための第二組曲  
| ワーグナー/エルザの大聖堂への入場  
| 久石譲/ソアラ・メドレー ほか

9/28(土)  
16:30開場  
17:00開演

ホール 一般指定席/4,500円 学生席/3,000円 自由席/4,000円

チケット好評発売中

歴史が見落とした画家

## 吉田ふじを展

—16歳でアメリカに渡った、初めての日本人女性画家

389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 ■開館時間 9時~17時 ■入館料 200円、小中学生は無料

女性軽視の時代に、悲劇を克服して画家を買いた吉田ふじを。これまで影にあった画業に、曙光が射す。

9月8日(日)~ 10月27日(日)

Kurasawa コレクションから  
丸山晚霞と関連作家を同時公開

Birka Museum Torii City  
丸山  
晚霞  
記念館

## スケッチ大会&アートチャレ

君はどこにいるのか?

スケッチ 見て触れて描こう!

ロバ、ヤギ、ウサギ、猫、犬、ラマ、リクガメ  
ミニブタ、タヌキ、カラフルな鳥たち  
クワガタ、カブトムシ etc.

★描いた絵をTシャツにプリント!

※ご希望者のみ 実費1,500円前後

8月24日(土)  
9:00集合

◎参加無料 要申込

◎お弁当もってでかけよう!

ワークショップ はじめてよし!

和光大 「へっぽこアート森の音」  
上田女短 「うごくおもちゃをつくっちゃえ」  
武蔵野美大 「マイボール<風船の実>」  
軽井沢高校美術部 「カルピ定食」  
丸子修学館高校美術部 「飛ばせストロー機」  
文教大 美術部 「カラフルドッジボール」  
文教大 デザイン部 「光で描く」、「透明人間」他  
motto!アート委員会 「ピュンピュン風」

保護者の  
夏季講座

「絵で分かる子の成長」 映画「くらしを描く」\*  
講師: 深町修司先生 ※個別相談可。下記まで事前に連絡。

\*深町先生の図工授業の記録映画。S46年第21回芸術祭大賞受賞、世界各国で上映。

当日の  
展覧会

Kurasawaコレクション展 参加児童保護者は当日無料



お申込 ☎0268-61-6161 ☒ umenokinen@ueda.ne.jp

氏名、性別、学年、学校園名、連絡先を明記。小学生以下のお子様はグループをつくるため、必ずお願いいたします。

生誕110年  
文人画家

## 冬青 小林 勇展

8月31日(土)~ 10月20日(日)

10月6日(日) 小池邦夫「冬青小林勇を語る」 要予約 入館料のみ

同時開催 早世のアーティストIV  
篠原道生展

梅野  
記念  
絵画館

☎389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9時~17時 ■入館料 800円、小中学生は無料 ■毎週月曜日休館

詳細はホームページで



# 火のアートフェスティバル2013



## 陶器市・クラフト市・ワークショップ 出店者募集!!

火のアートフェスティバル2013では陶器市やクラフト市の出店、ワークショップを実施して下さる方、団体等を募集いたします。

- 🍁 日 時 10月12日(土) 午前11時～午後5時  
10月13日(日) 午前10時～午後3時  
※各日、時間が異なりますのでご注意ください。
- 🍁 場 所 東御市八重原「芸術むら公園」内
- 🍁 申込方法 下記へ電話またはFAXにてお申し込みください。  
詳細につきましては、お問い合わせください。
- 🍁 出店方法 \*テント、机、椅子は各自でご用意いただくか、有料貸し出し(要予約)をご利用ください。机1,100円 椅子400円  
\*雨天の場合(小雨決行)は雨除け等を各自ご準備ください。



## 陶器市・クラフト市

- 🍁 出店作品 陶器市 ~ 陶器  
クラフト市 ~ ガラス工芸・皮工芸等の工芸品  
※各市とも、自作の作品に限ります。量販品の出品はお断りします。
- 🍁 出店料 一日1,000円 両日2,000円
- 🍁 募集区画 55区画  
(1区画=4m×4m、区画は主催者が指定いたします)
- 🍁 申込締切 9月13日(金)
- 🍁 出店場所 芸術むら公園「穂いの家」前の芝生広場



## ワークショップ

- 🍁 資格等 自分の持つ芸術に関する知識や技術により、他者に作品制作の指導ができる方
- 🍁 出店料 無 料
- 🍁 申込締切 8月30日(金)
- 🍁 その他 \*体験料金につきましては、材料費や経費等を考慮し、実施者にて設定してください。  
\*補助金等はありません。

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

# 学校公開講座受講生募集

ご好評の第1弾に引き続き、東御清翔高校の先生方が講師となって、楽しく学べる学習の場を提供します。今回は天文ショーと地震についての講座です。ぜひ、ご参加ください。

- ㊦ 講座名 天文ショーと地震について
- ㊦ 講座内容 天体観測（月など）、活断層と原発について
- ㊦ 講師 小林 俊文先生 佐藤 雅訓先生 土橋 悟先生
- ㊦ 開催日 9月25日（水）10月2日（水）10月9日（水）
- ㊦ 場所 東御清翔高校 理科教室・天文台
- ㊦ 時間 午後7時～午後9時（各日とも）
- ㊦ 募集定員 15名（5名以上で開講します）
- ㊦ 申込期限 9月18日（水）
- ㊦ 申込方法 下記へ電話でお申し込みください。（定員になり次第締め切ります）
- ㊦ その他 詳細につきましては、後日通知いたします。  
教材費・材料費は実費をいただきます。



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係（北御牧庁舎2階） ☎64-5885

## 平成25年度精神保健講演会

# 「働き盛りのメンタルヘルス」

今の社会は、社会構造の変化により多様化している心の悩み、うつ、自殺、そして、孤独死の問題などに直面しています。同時に、働き盛りのメンタルヘルスや自殺問題が大きな社会問題・課題として取りあげられています。

この課題について、昨年度東御市では、家庭や職場、地域の中で感じるストレス要因の特定や解消につなげるため、「働き盛りの世代」を中心に調査を実施しました。

今回の講演会では、その調査結果を参考に事業所におけるメンタルヘルスの現状や不安要因への理解と、今後の「心の健康支援」に役立つ情報をお伝えしたいと思います。

市内の事業所にお勤めの方を始め、多くの市民の皆さまのご参加をお待ちしています。

- ❑第1回 日時 9月4日（水）午後1時30分～午後3時30分  
演題 「働き盛りの心の健康とラインケア」  
管理職対象のラインケア（部下へのメンタルヘルス対策）
- ❑第2回 日時 10月2日（水）午後1時30分～午後3時30分  
演題 「働き盛りの心の健康とセルフケア」  
セルフケア（管理職自身のメンタルヘルス対策）
- ❑講師 公益財団法人 身体教育医学研究所 研究主任 朴相俊ほくさんじゅん
- ❑会場 総合福祉センター 3階 講堂
- ❑申込方法 下記へ電話でお申し込みください。

※この講座に関する情報は、「東御ころのおきあいネット」でも確認できます。<http://www.mukiai.net>

●申し込み・問い合わせ先 健康保健課 保健係（総合福祉センター） ☎64-8882



# ナイアガラ狩り



「サンファームとうみ」でナイアガラ（ぶどう）を収穫し、秋の味覚を堪能してみませんか。受付の際にお渡しします指定袋に入るだけ収穫することができます。収穫したぶどうは敷地内の木陰で、さわやかな風を楽しみながらご試食いただけます。

- 開催期間 9月14日（土）15日（日）（小雨決行）
- 時間 午前9時～正午（両日とも）
- 会場 「サンファームとうみ」内の指定ぶどう園
- 参加資格 市内にお住まいの方
- 申込方法 事前のお申し込みは必要ありません。当日現地にて受付いたします。
- 参加費 1袋あたり1,000円 指定袋（約1.5kg入）  
\*\*ご協力をお願いします。\*\* ごみは各自で持ち帰り処分しましょう。



●問い合わせ先 農林課 農政係（別館2階） ☎64-5894  
サンファームとうみ ☎62-0345

\*\*\*\*\*

## 第10回 東御市 総合体育大会 参加者募集

競技種目がたくさんあります。皆さまふるってのご参加をお待ちしています。

- ★期 日 10月6日（日） 一部種目は日程が別途です。
- ★申込方法 9月11日（水）までに各地区競技責任者へお申し込みください。
- ★競技種目 軟式野球 ソフトボール バasketボール バレーボール  
ビーチボール テニス ソフトテニス ふわっとテニス 卓球 サッカー  
ゲートボール マレットゴルフ グラウンドゴルフ 剣道 柔道 弓道 空手  
太極拳 身障者協会 チャレンジ・ザ・ゲーム ヘルシーダンス



※詳細は9月2日（月）発行の市報とうみ『お知らせ版』にて掲載いたします。

●問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係（特非）東御市体育協会（第一体育館内） ☎62-2200

\*\*\*\*\*



## BOOK童夢みまきから お知らせ

おはなしボランティアが、絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアターなどを行います。どうぞお気軽にお越しください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

### ☎ おはなし広場

- ・と き 9月5日（木）  
午前10時20分～午前11時
- ・と ころ みまき未来館
- ・対 象 未就園児と保護者

### ☎ おはなし会

- ・と き 9月18日（水）  
午後3時20分～午後4時
- ・と ころ BOOK童夢みまき
- ・対 象 小学生

●問い合わせ先 総合支所 地域振興係（北御牧庁舎内） ☎67-3311

平成25年度地域発元気づくり支援金助成事業

「障がい児・者の健康運動ニーズに対応するための環境整備事業」

# わくわくスポーツ体験会

秋空の下、障がいがあってもなくとも、みんなでスポーツを楽しもう！

- 日 時** 9月7日(土)  
午後1時30分～午後4時(受付：午後1時)
- 場 所** 北御牧小学校体育館
- 内 容** わくわくその①  
誰でもできるスポーツ「ボッチャ」に挑戦！  
パラリピアン杉村英孝選手との交流
- わくわくその②  
わくわくスポーツスタンプラリー  
～色んなスポーツを体験しよう！～
- 申込締切** 8月28日(水)
- 申込方法** 申込書へ必要事項をご記入のうえ、  
下記へお申し込みください。  
(持参・郵送・FAX・Eメール可)
- 持 ち 物** 上履き 飲み物
- そ の 他** 動きやすい服装でお越しください。



すぎむら ひでたか  
杉村 英孝氏

ロンドン2012  
パラリンピック  
日本代表ボッチャ選手

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは、同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具(ランプス)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

●申し込み・問い合わせ先 公益財団法人 身体教育医学研究所(ケアポートみまき内)  
☎・FAX61-6148 Eメール wakuwaku@pedam.org

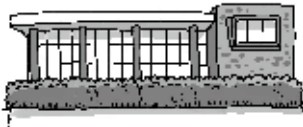
----- 切り取り線 -----

## 「わくわくスポーツ体験会」申込書

氏名		性別	男・女	年齢	歳
障がいの有無	有・無	障がい名			
住所	〒 東御市	TEL			
Eメール		FAX			

※一緒に参加される方がいる場合、氏名・性別・年齢も同様に記載してください。

同伴者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		性別	男・女	年齢	歳



# 9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

- 9月12日(木) 茶話会 (8、9月のお誕生会)  
場 所：東部人権啓発センター 和室
- 9月27日(金) ハローアニマルへ行こう!  
集合場所：ハローアニマル  
集合時間：午前10時30分 (雨天決行)  
持 ち 物：昼食をとる方は、お弁当・  
レジャーシート

### 滋野のびのびっこひろば

- 9月3日(火) 和地区との合同バザー  
場 所：北御牧庁舎 2階 講堂  
持 ち 物：買い物袋
- 9月24日(火) ハローアニマルへ行こう  
集合場所：ハローアニマル  
集合時間：午前10時30分 (雨天決行)  
持 ち 物：昼食をとる方は、お弁当・  
レジャーシート

### 柵津のびのびっこひろば

- 9月19日(木) ハローアニマルへ行こう  
集合場所：ハローアニマル  
集合時間：午前10時 (雨天決行)  
持 ち 物：昼食をとる方は、お弁当・  
水筒・レジャーシート

### 和のびのびっこひろば

- 9月3日(火) 滋野地区との合同バザー  
場 所：北御牧庁舎 2階 講堂  
持 ち 物：買い物袋
- 9月6日(金) ハローアニマルに行こう  
集合場所：ハローアニマル  
集合時間：午前10時 (雨天決行)  
持 ち 物：水筒・お弁当・おしぼり・  
敷物・ゴミ袋など

## あくあくひろば

- 9月2日(月) 午前10時30分～11時  
ママ～ずのリズムあそび
- 9月6日(金) 午前10時30分～11時  
ママ～ずのコンサート
- 9月9日(月) 午前10時30分～11時  
ママ～ずのおはなし絵本
- 9月10日(火) 午前10時30分～11時30分  
育児座談会 (篠原君江助産師)
- 9月12日(木) 午前10時～11時  
おもちゃドクター
- 9月25日(水) 午前10時～11時30分  
くまさんクラブすくすく相談  
テーマ…「遊びの力」(芹澤文子相談員)
- 9月26日(木) 午前11時～11時30分  
すくすくのおたんじょう会  
(今月の担当は北御牧保育園園長 傳田和子先生)

## みまき未来館

- 時 間：午前10時～11時30分
- 9月4日(水) ふれあいひろば (いずみ園)
- 9月5日(木) おはなしひろば
- 9月11日(水) わんぱくピクス (中村佐智子先生)
- 9月18日(水) 0歳児のママひろば  
(かばくん・歯科)
- 9月24日(火) 描こう!作ろう!
- 9月26日(木) おもちゃドクター

## ぽけっとひろば

- 内 容：親子ふれあい遊び  
時 間：午前10時～11時30分  
持ち物：水筒・おやつ(△可) 等
- 9月12日(木) 田中児童館
- 9月13日(金) 滋野コミュニティーセンター
- 9月19日(木) 柵津公民館
- 9月20日(金) 和コミュニティーセンター
- 9月27日(金) みまき未来館

●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(北御牧児童館内) ☎67-3676

# 9月の園開放

## 市立保育園

9月5日(木)

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

\*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

\*北御牧保育園 ☎67-2093

海野保育園 ☎62-2800

9月17日(火)

午前9時30分～午前11時

沖縄のわらべうた遊びを

しましょう。親子で運動の

できるしたくでおいでください。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

9月28日(土)

午前10時頃

運動会(園庭) 風車を拾おう

## ◎こころのデイケア (心に病を持った人たちの憩いの場)

<憩いの時間>～ティータイム(お茶会)～

- ・とき 8月28日(水) 9月11日(水) 9月25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 東御障がい者相談センターさくら

<事業所見学>

- ・とき 9月4日(水)
- ・じかん 午前10時～正午
- ・ところ 東御障がい者相談センターさくら(集合)

●問い合わせ先

東御障がい者相談センターさくら  
田中185-2(旧服部理髪店)  
☎75-0603

<レクリエーション>

～外出～

- ・とき 9月18日(水)
- ・じかん 午前10時～正午
- ・ところ 東御障がい者相談センターさくら(集合)

## ◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

- ・とき 10月21日(月)
  - ・じかん 午前10時
  - ・ところ 総合福祉センター  
3階301研修室(集合)
- \*視察研修予定  
\*9月の陽だまりの会はお休みです。

## ◎はーと・ほっと・サロン

- ・とき 9月9日(月)
- ・じかん 午後1時30分
- ・ところ 滋野コミュニティーセンター  
和室

\*こころに病を持った方、ご家族の方、話し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会)スタッフが、お茶をご用意してお待ちしています。個別相談も行ないますので、お気軽においでください。

## ◎花みずき会

(こころのボランティア会)

- ・とき 9月6日(金)
- ・じかん 午前10時
- ・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



## ❖ 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
8月20日(火)	3歳児健診	平成22年6月生まれの方	9月17日(火)	3歳児健診	平成22年7月生まれの方
21日(水)	10カ月児健診	平成24年10月生まれの方	18日(水)	10カ月児健診	平成24年11月生まれの方
22日(木)	2歳児歯科健診	平成23年6月生まれの方	24日(火)	1歳6カ月児健診	平成24年3月生まれの方
27日(火)	1歳6カ月児健診	平成24年2月生まれの方	25日(水)	4カ月児健診	平成25年5月生まれの方
28日(水)	4カ月児健診	平成25年4月生まれの方	26日(木)	2歳児歯科健診	平成23年7月生まれの方

## ❖ 個別予防接種 実施期間：通年

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	注 意 事 項
ヒブ	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ①2カ月～7カ月 初回3回、追加1回 計4回 ②7カ月～12カ月 初回2回、追加1回 計3回 ③12カ月以上 1回 (初回：4～8週の間隔で接種、追加：概ね1年後)	2カ月～5歳に 至るまで	・①～③のどれかで接種を受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。
小児用肺炎球菌	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ①2カ月～7カ月 初回3回、追加1回 計4回 ②7カ月～12カ月 初回2回、追加1回 計3回 ③12カ月～24カ月 60日以上の間隔で2回 ④24カ月以上 1回 (初回：4～8週の間隔で接種、追加：概ね1年後)	2カ月～5歳に 至るまで	・①～④のどれかで接種を受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。
四種混合 (ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ)	初回 期間内に20日～56日までの 間隔で3回接種	生後3カ月～7歳半まで	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・生後3カ月を過ぎたら早めに。
三種混合/ 単独不活化 ポリオ	追加 初回接種(3回目)から6カ月 以上の間隔を置いて1回接種	生後3カ月～7歳半まで	
BCG (結核)	期間内に1回接種	概ね生後3カ月～1歳に 至るまで(標準接種期 間は5カ月～8カ月)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ・集団接種はありません。
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種	生後1歳～2歳未満児	・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。 ・2期の接種期間は平成26年3月31日までです。
	第2期 期間内に1回接種	平成19年4月2日～ 平成20年4月1日生 (就学前の1年間)	
日本脳炎	1 初回 6日～28日までの間隔で 2回接種	満3歳～7歳半未満及び 平成7年4月2日生～ 平成19年4月1日生の 1期未終了者	・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4月2日生～平成19年4月1日生(7歳半～9歳未満含む)の方は、20歳に至るまでの期間は定期接種の対象となります。
	追 加 初回接種後の 概ね1年後に1回接種	9歳以上で1期終了者	
子宮頸がん	期間内に3回接種	平成9年4月2日～ 平成14年4月1日生の女子 (小6～高1年齢相当)	・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・ワクチンによって、接種間隔が変わります。

## ❖平成25年度保健ごよみの訂正について

保健ごよみ(生涯学習カレンダー)について、誤りがありましたので下記のとおり訂正いたします。

### ❖個別予防接種

予防接種名	(誤) 対 象 者	(正) 対 象 者
BCG	生後3カ月～1歳	生後3カ月～1歳に至るまで (誕生日の前日まで)
日本脳炎	平成7年6月1日	平成7年4月2日
ヒブ	生後2カ月～5歳未満児	生後2カ月～5歳に至るまで (誕生日の前日まで)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児	生後2カ月～5歳に至るまで (誕生日の前日まで)
子宮頸がん	中1～高1年齢相当	小6～高1年齢相当

### ❖個別予防接種実施医療機関

	(誤)	(正)
	乳幼児 個別接種	乳幼児 個別接種
長谷川耳鼻 咽喉科医院	○	○ (BCG以外実施)
酒井医院	○ (BCG以外実施)	○



# 保 健 案 内

## ❖ 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	—
長谷川耳鼻咽喉科 (BCG以外実施)	田 中	62-2006	—
酒井 医 院	城ノ前	64-3170	9月1日
ささき 医 院 (BCG、日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	—
ほしやま内科	常 田	62-3115	9月15日
春原整形外科クリニック (BCG以外実施)	常 田	64-6200	8月18日
せき内科クリニック (BCG以外実施)	白鳥台	64-7171	—
中 島 医 院 (ヒブ・小児用肺炎球菌以外実施)	大日向	67-2777	9月8日
東 御 記 念 セントラルクリニック	県	62-1231	9月22日
東御市民病院	鞍 掛	62-0050	9月29日
東御市立みまき温泉診療所 (BCG以外実施)	布 下	61-6002	8月25日

## ✦ 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。
- 当番時間は各医療機関にお問い合わせください。
- 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)  
 診療時間 午前9時～午後3時  
 電話番号 24-8020

※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 8月30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25年3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 9月6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25年1月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン  
8カ月おたずね票  
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(祝日を除く)
- ・受付時間 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・離乳食相談などです。お気軽にお越しください。

### ❖ こころの相談

予約制 ☎64-8882

- ・と き 9月12日(木)
- ・受付時間 午後1時30分～午後3時30分
- ・と ころ 市保健センター 2名まで
- ・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)
- ・受付時間 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・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ご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

## 女性いきいき相談

女性は、思春期から出産、育児、更年期とライフステージの変化により様々な悩みを抱えています。あなたのこころの悩みやつらい気持ちを女性医師に相談してみませんか。

○相談日／9月4日（水）

○場 所／上田保健福祉事務所（保健所）2階 相談室

○時 間／午後2時～午後4時

○内 容／女性精神科医師によるこころの相談  
（個別相談）

産後うつ、更年期障害、イライラする、夜眠れない、やる気がでない等

○その他／相談は予約制で無料です。

事前に電話でお申し込みをお願いします。

●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 保健師  
☎25-7149

## くらしと健康の相談会（無料）

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による心の健康を含む健康相談『くらしと健康の相談会（無料）』を開催します。

○日 時／9月6日、13日、20日、27日

いずれも金曜日 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

○対 象／失業、借金、家庭問題等で、法律相談が必要な方。あわせて気が湧かない、眠れない、体調がすぐれないなど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。

○内 容／予約による弁護士相談と健康相談（1時間／人）、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、社会福祉協議会、保健福祉事務所福祉課等職員

○申込み／弁護士相談は開催日4日前、弁護士以外の福祉、就労等相談は開催日1週間前までに、下記へ電話等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 保健師  
☎25-7149 FAX23-1973

## 多重債務者無料相談会

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか？  
弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

○日 時／9月13日（金）午前10時～午後5時

○会 場／上田消費生活センター（県上田合同庁舎6階）

○予 約／事前予約が必要です。

予約期間 8月30日（金）～9月12日（木）  
（土・日曜日を除く）

予約時間 午前8時30分～午後5時

●申し込み・問い合わせ先／

上田消費生活センター ☎27-8517

## 平成25年度（後期）

### 「犬のしつけ方教室」開催のお知らせ

犬の正しい飼い方としつけ方を身につけていただくため、「犬のしつけ方教室」を開催しますので、飼い主の方はぜひ、ご参加ください。

○学科講習／

・日時 9月7日（土）

・会場 上田合同庁舎 南棟 2階 会議室

・受付 午後1時～午後1時30分

・講義 午後1時30分～午後3時30分

・内容 動物に関する法律、犬の本能・習性・生理、正しい飼育管理、病気の知識と予防、犬のしつけ方

○実技講習／全5回（土曜日）

・日時 9月14日 9月21日 9月28日

10月5日 10月12日

予備日 10月19日（雨天中止の場合に開催）

・会場 上田合同庁舎 駐車場

・受付 午後1時～午後1時30分

・実技 午後1時30分～午後3時

・内容 犬のしつけ方（歩く、おすわり、ふせ、まて等）  
※犬を同伴してください。

○参加資格／

①生後4ヶ月以上概ね1年以内の飼い犬であること。

②狂犬病予防法による登録及び今年度狂犬病予防注射済みであること。

③ジステンパー、伝染性肝炎及びパルボウイルス感染症等のワクチン接種済みであること。

○受 講 料／5,000円（内1,000円は長野県動物愛護会上小支部年会費）

○申込方法／開催日前日までに長野県動物愛護会上小支部にお申し込みください。

開催初日に参加費、登録及びワクチン接種等の証明書をご持参ください。

●申し込み・問い合わせ先／

長野県動物愛護会上小支部（上田保健福祉事務所内）

☎25-7153

## 結婚したい若者を応援する 「婚活サポーター」募集

長野県では、「ながの結婚・子育て応援宣言」の趣旨にご賛同いただいた上で、結婚を希望する方に対し、出会いのお世話や出会いの場の提供などを行う「婚活サポーター」を募集します。

○婚活サポーターとは／

結婚を希望される方へのサポートの内容により、以下の2種類に分けられます。

①「しあわせ信州婚活サポーター」

結婚を希望される方に、出会いの機会の拡大や婚活に関する情報提供等を、ボランティアで行っていただける方

②「しあわせ信州婚活応援団」

結婚を希望される方への出会いの場となる交流イベント等を、企画・実施していただける企業・団体等

○第一次募集期間／9月13日（金）まで

○基本要件／

「ながの結婚・子育て応援宣言」に賛同いただける方

※この宣言に賛同いただき、個人、団体あるいは企業として具体的な取り組みを宣言していただく「行動宣言」も募集中です。

○申込方法等／

詳細は、県ホームページをご覧ください。下記へお問合せください。

○認定について／

「しあわせ信州婚活サポーター」として認定された方には「名刺」・「認定証」を、「しあわせ信州婚活応援団」として認定された企業・団体等には「認定証」を交付します。なお、認定には申込受理後にご案内する講習会の受講が必要になります。

●申し込み・問い合わせ先／県庁 企画部 企画課 調整係

☎026-235-7018 FAX026-235-7471

## 秋の自然を観察しながら ゆっくり歩こう！

今回は年配者の方を対象に、秋の高山植物をゆっくり歩いて満喫しようと、自然観察会を計画いたしました。コースや時間にも配慮しておりますので、お気軽にご参加ください。

○日時／9月15日（日）午前10時～午後3時

○集合／池の平駐車場

○コース／池の平湿原1周

○定員／15名（定員になり次第締め切ります）

○参加費／無料 池の平駐車場は有料です。普通車500円

○持ち物／弁当 飲み物 雨具 筆記用具

○その他／ハイキングのできる服装でお越しください。

雨の場合は中止、小雨は決行いたします。

●申し込み・問い合わせ先／東御市自然と遊ぶ会

（森）☎・FAX62-3850 ☎090-9358-1591

## 第2回千曲川地域ブランドフェア 「千曲川マルシェ」の開催

川上村を源流に県境の栄村まで東北信地域に育まれた30市町村のおらが自慢の農産物や食文化、ブランド商品が大集合!!母なる「千曲川」でつながる地域の皆さんが力を合わせ、将来の「千曲川ブランド」を夢見ながら「第2回千曲川地域ブランドフェア」を開催します。

当日は、手打ちそばの振る舞いやb jリーグのサイン会、ゆるキャラ大集合など盛りだくさん。もちろん、試飲、試食のオンパレード! あなたの知らない「千曲川」に出会うかも?!

○日時／9月14日（土）午後1時～午後4時

9月15日（日）午前9時～午後4時

○会場／千曲市戸倉体育館

千曲市大字磯部1406-1 ☎026-276-1731

○その他／・入場無料

・詳細につきましては、千曲市ホームページをご覧ください。

主催／千曲川地域ブランドフェア実行委員会

●問い合わせ先／千曲市役所 経済部 産業振興課

☎026-272-1056

## 上田創造館だより

### デジタル写真発表展作品募集

気軽に発表しよう! お気に入りのデジタル写真

○募集期間／8月19日（月）～9月8日（日）

○展示期間／9月13日（金）～24日（火）

午前9時～午後5時（最終日午後1時終了）

○展示会場／1階 エントランスホール 入場無料

○応募方法／下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

### 第19回<sup>しんりょう</sup>春陽会東北信絵画展

春陽会東北信会員の作品を展示します。

○日時／9月22日（日）～29日（日）

午前9時～午後4時30分（最終日午後4時終了）

○会場／2階 美術館 入場無料

### プラネタリウム「夏の星空と星になった堂」

○日時／毎週土曜日 午後1時30分～/午後3時～

日曜日・祝日・振替休日

午前11時～/午後1時30分～/午後3時～

○料金／一般260円 高校生・大学生210円

小・中学生110円（団体割引は20名以上）

\*土曜日は東御市の小中学生1名とその保護者1名無料  
星空観望会

夏の星座や「夏の大三角」などを観察しましょう。

どなたでも参加できます。

雨天・雲天中止（プラネタリウム投影）

○日時／9月7日（土）午後7時～午後9時

○会場／屋上 天体観測室 参加無料

○受付／当日4階の会場へお越しください。

●申し込み・問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111



# 新着本案内



## ◆ 一般書

- 空飛ぶ亀の狂詩曲 青木繁に魅せられた  
梅野家の断章 梅野 淑子・著
- 絶景富士山と日本百名山 洋泉社・出版
- 1・2・3歳のからだケア 早く気づいて、  
ゆったり育てる 長谷川 美緒・著
- わたし超スキッ！草間彌生  
世界を感動させた自己愛 草間 彌生・著
- ドライバーショット上達BOOK  
ベースボールマガジン社・出版
- 「もう一日がんばる」 勇気 弱虫ロボコップ  
振分 精彦・著
- 護身術・護衛術・逮捕術 井久保 要・著
- 1日でできる！声を変えれば、うまく話せる！  
司 拓也・堀澤 麻衣子・著
- 言葉が立ち上がる時 柳田 邦男・著
- レオ・レオーニ希望の絵本をつくる人  
松岡 希代子・著
- 土蚩 近藤 史恵・著
- 図書室のキリギリス 竹内 真・著
- あとかた 千早 茜・著
- ドミノ倒し 貫井 徳郎・著
- 月下上海 山口 恵以子・著

## ◆ 児童書

- からだノート 中学生の相談箱 徳永 桂子・作
- 異常気象の大研究 地球がおかしい！  
三上 岳彦・監修
- にじ・じいさん にじはどうやってかけるの？  
くすのき しげのり・作
- あたしがおうちに帰る旅  
ニコラ・デイビス・作
- ぼくはねんちょうさん 田中 六大・絵
- ウリンボー 新井 良二・絵
- にひきのかえる 鈴木 靖将・絵
- プラレールジオラマ大図鑑 日本全国鉄道の旅  
永岡書店・出版
- 天からおりてきた河 インド・ガンジス神話  
山田 博之・画
- おとなりはそら 赤川 彰・作
- おーい！おひさま！ 西村 敏雄・作
- スズムシくん 廣野 研一・絵
- ちきゅうがウンチだらけにならないわけ  
松岡 たつひで・作
- はじめての旅 木下 普・作
- いしのはなし きれいでふしぎでやくにたつ、  
ちいさなちきゅう シルビア・ロング・絵

## 9月の行事予定

会場は図書館3階くるみの部屋(絵本コーナー)にて

### ★「ほたる」による★

**おはなし子ども会** テーマ お月さまとって

- 日時 9月28日(土)  
午前10時30分から
- 対象 未就学児～小学生
- 内容 紙芝居 「はらっぱでみつけたよ」  
「しりとびあそび」ほか  
絵本のよみ 「パパお月さまとって」  
「きつねのばけものでら」  
歌と手遊び



### ★図書館職員による★

**おはなし会**

- 日時 9月13日(金)  
午前10時30分から
- 対象 未就園児とその保護者
- 内容 紙芝居  
大型絵本  
パネルシアター など

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、次の平日が休館)

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

平成25年度後期

バースコントロール

# 犬ねこの繁殖制限事業実施

犬ねこの繁殖制限（バースコントロール）事業を実施します。不妊手術費用の一部を助成し不幸な犬やねこの出生、捨て犬や捨てねこの防止を目的とし、動物愛護思想の普及、啓発を図ります。

- 🐾実施期間 10月1日（火）～10月31日（木）
- 🐾申込開始 9月2日（月）から（定数になり次第締め切ります）
- 🐾担当獣医師 上小地域の協力獣医師
- 🐾助成対象
  - ①上小地域の住民が飼育する犬とねこ
  - ②犬は、登録と平成25年度の狂犬病予防注射が済んでいること
- 🐾助成金額 1頭につき メス 5,000円 オス 3,000円
- 🐾申込方法 事前に申し込みが必要です。下記の「協力動物病院」にて所定の申込書にご記入のうえ、直接お申し込みください。
- 🐾その他 原則として一世帯1頭のみの助成とします。  
 主催 長野県動物愛護会上小支部  
 （上田保健福祉事務所内 食品・生活衛生課乳肉・動物衛生係内）  
 協力 上田市 東御市 長和町 青木村 長野県獣医師会上小支部



## 【協力動物病院】

病院名	住所	電話番号
あらかき動物病院	東御市海善寺	63-5053
土屋動物病院	東御市常田	62-1295
あきやま動物病院	上田市上田	26-6610
アークペットクリニック	上田市中之条	23-6750
アリス獣医科病院	上田市踏入	25-1122
上田犬猫病院	上田市常田	22-1466
近藤動物病院	上田市下丸子	41-1522
はせがわ獣医科病院	上田市常田	22-3360
ポウ動物病院	上田市常田	23-6910
まるこ動物病院	上市長瀬	42-7630
リーフどうぶつ病院	上田市上田原	75-7830
ロゴス動物病院	上田市神畑	27-6236



●問い合わせ先 市民課 生活環境係（本館1階） ☎64-5896  
 長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153

# 「心配ごと相談」開催

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ご相談ください。

- ❖日 時 9月6日(金) 午前9時～正午
- ❖場 所 東部人権啓発センター
- ❖申込方法 予約は必要ありませんので直接会場にお越しください。
- ❖相談料 無 料
- ❖相談内容 結婚・離婚、隣人・親子・兄弟・夫婦の関係や差別など人権に関すること。秘密は厳守されます。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

\*\*\*\*\*



## とうみチャンネル



### 《番組案内》 8月16日(金)～9月4日(水)

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

最新の番組表は市ホームページからもご覧いただけます。

16日(金)	2013 東御市民まつり<東御どすこいSUNSUN> ～ステージ編②～
17日(土)	2013 東御市民まつり<東御どすこいSUNSUN> ～雷電子ども相撲大会～
18日(日)	2013 東御市民まつり<東御どすこいSUNSUN> ～踊り中継録画～
19日(月)	第二回とうみふくしセミナー 再 第1部基調講演
20日(火)	第二回とうみふくしセミナー 再 第2部基調講演
21日(水)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会① ～北御牧中学校バレーボール～ 再
22日(木)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会② ～東部中学校バレーボール～ 再
23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
24日(土)	瞳輝いて保育の翼～7月生まれの誕生会～ 北御牧保育園～夏祭り～
25日(日)	平成25年度 東御市成人式

26日(月)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会③ ～北御牧中学校軟式野球～ 再
27日(火)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会④ ～東部中学校軟式野球～ 再
28日(水)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑤ ～北御牧中学校バスケットボール～ 再
29日(木)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑥ ～東部中学校バスケットボール～ 再
30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
31日(土)	東御市の夏祭り ～みまきニュードカンコ～

※番組の内容は場合により変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

9月1日(日)	東御市の夏祭り ～祢津祇園祭～ 制作：上田ケーブルビジョン
2日(月)	長野県中学校総合体育大会上小地区予選会⑦ ～北御牧中学校・東部中学校 剣道～ 再
3日(火)	月刊とうみチャンネル8月号 ～前半～
4日(水)	月刊とうみチャンネル8月号 ～後半～

※Weekly!ウィークリーとうみ 毎週金曜日放送(8月16日を除く)

【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、8月17日～8月22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

# 平成25年度 東信地区交通災害共済の 加入をお忘れてはあいせんか？

**Q1** 今からでも加入できますか？

**A** まだまだ、間に合います！ 年度の途中でもご加入いただけます。  
ただし、加入期間は納入日翌日から平成26年3月31日までです。

**Q2** 加入方法は？

**A** 2月に郵送しました「交通災害共済加入申込書」のはがき、必要事項をご記入いただき、金融機関へ会費を納めてください。

**速報** 加入者数増加中!! (6月末現在)

昨年度加入者数 9,732名

今年度加入者数 9,960名

その内一般は 8,875名

中学生以下は 1,085名

**Q3** はがきがないのですが？

**A** はがきを紛失された場合でもご加入可能です。  
下記までお問い合わせください。

**Q4** 会費はいくらですか？

**A** 少ない会費で大きな保証！ 一人500円です。  
今年度から中学生以下は、一人200円です。

- 補償内容**
- ・治療実日数4日より見舞金の支給があります。
  - ・死亡時は120万円の見舞金が支給されます。
  - ・見舞金の請求にかかる添付書類の発行手数料を補助する制度もあります。

## 実 例

自転車を運転中に転倒し、怪我を負ってしまい通院をした。

歩行中に自動車（自転車）に接触され、怪我を負ってしまい通院をした。



自転車を運転中にガードレールに接触し、怪我を負ってしまい通院をした。



自転車を運転中に前方の自動車に追突し、怪我を負ってしまい通院をした。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係（本館1階） ☎64-5896

## 漏水調査業務に係る 宅地内立入りのお願い

8月中旬から10月下旬にかけて、八重原地籍および羽毛山地籍の、水道本管および本管からメーター（量水器）までの給水管について漏水調査を実施いたします。

止水栓やメーター（量水器）の漏水を調査するため、調査員（上下水道課発行の身分証明書を携行）が宅地内に立ち入り調査します。皆さまには、ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、この漏水調査は、本管からメーターまでの間の水道管の漏水を見つけるためのもので、メーター（量水器）からご自宅までの漏水の調査ではありませんのでご承知ください。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884







# 9月1日(日) 防災訓練に参加しましょう

東御市防災訓練を9月1日午前8時から午前10時まで東御市全域で実施します。全市民が災害に対する知識と的確な行動力を身につけ、防災意識の高揚を図ることを目的とします。

今年の訓練は、コミュニティFM放送（エフエムとうみ）の緊急放送と携帯電話等へのメール配信（メール配信@とうみ）の情報により避難していただくことや各区内の避難場所および避難経路の再確認、要援護者の避難方法などを重点に行います。

災害は予期せぬときに発生するものです。災害に備え防災訓練には全市民の皆さまが参加し、防災意識を高めるようお願いします。

避難場所は、各区で決められた場所および各区の公民館になっています。

### 防災訓練への参加

日ごろの訓練が、いざというとき力になります。



地域で行われる防災訓練には積極的に参加して、防災知識を身につけましょう。

※防災の日 9月1日(日) 防災週間 8月30日(金)～9月5日(木)

### 家庭や隣組等での話し合い



災害に応じた避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

家具や照明器具などの転倒・落下防止対策をしましょう。

### 要援護者の安全確保



地域ぐるみで、一人暮らしや寝たきりの高齢者、障がい者の方の安全確認と避難誘導をしましょう。

### 非常持出品の準備



ラジオ、懐中電灯、現金、筆記用具等すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

### 非常用備蓄品の準備



日常生活必需品のほかに飲料水・食料は最低3日分を用意しましょう。

生活用や消火用に日ごろから浴槽に水を溜めておきましょう。

防災訓練時に消火栓を使用することがあります。そのため、一部水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけすることがありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。 上下水道課 水道係 ☎64-5884

●問い合わせ先 総務課 防災係（東御消防署内）☎62-0119