

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 11月18日(月)



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



9/28(土)
16:30開場
17:00開演

【プレイガイド】ながこシカメラ、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

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

夜会 XIII
エフエムとうみ
生中継

ライブハウスのように
賑わいの中で感じる音楽の息づかい
演奏:ハワイアン・アイランダーズ
フラ:チーム・カマラニ



ハワイアン・ナイト

演奏予定曲目:ブルー・ハワイ、真珠貝の歌、Do the Hula ほか

9/19(木)
19:00開演

ロビー (ハワイエから変更になりました)

ワンドリンク付き当日入場料1,000円

第30回ロビーコンサート

長野県内高校生の軽音楽活動を
20年にわたり育て上げた
池田誠司と
仲間たちによる
オリジナル・POPと
洋楽スタンダード



Say Gee's
セイジーズ

9/23(祝日)
13:30開演
入場無料

すべてのギタリスト必見、4 達人の 技とグルーヴ
愉会 アコギ四天王 Acoustic Guitar SPECIAL SESSION
VOL.6 2013 in 東御
野呂一生 & 天野清継 ◆ お気楽ギグ
石井完治 & 静沢真紀 ◆ アコギGroove

10/13(日)
15:30開場
16:00開演

ロビー 全席指定/3,000円 チケット好評発売中

アメリカに渡った
初の日本人女性画家は
ふじを、16歳だった。



女流画家の先駆的存在でありながら、時代は女性というだけで下に見た。身を裂くような悲劇に見舞われても、99歳まで制作をつづけたふじを。81点の作品で、その生涯を紹介します。

- THE LOST HISTORY OF AN ARTIST - 歴史が見落とした画家

吉田ふじを展



同時展示

Kurawawaコレクション
いしいほくでい あやゆこつき よしたひろし
石井柏亭・三宅克己・吉田博ほか

丸山晩霞とゆかりの作家たち

Maruyama Banka
emorial useum
丸山晩霞記念館

開催中 会期中無休
10月27日(日)迄

☎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



とうせい こばやし いさむ
生誕110年 文人画家 冬青 小林 勇展



ギャラリー・トーク(満席間近です)

10月6日(日) 14時30分~ 小池邦夫「冬青小林勇を語る」(要予約)

同時開催

早世のアーティストIV
篠原道生展

開催中

10月20日(日)迄

梅野
記念
絵画館
www.umekoban.com

←梅野の半券提示で無料 晩霞の半券提示で200円割引→
☎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
休館日 9月24日(火)、30日(月)、10月7日(月)、15日(火)

緊急募集

火のアートフェスティバル2013

東御市発足10年記念花火協賛企業・団体募集!!

10月12日(土)・13日(日)に開催される火のアートフェスティバルでは、東御市発足10年記念事業として、12日の午後6時から10発の花火を打ち上げます。

つきましては、趣旨をご理解いただき、ご協力いただける企業・団体を募集いたします。

募集の締め切りは9月30日(月)までとさせていただきます。詳細は、下記へお問い合わせください。皆さまからのご協賛をお待ちしております。

●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
総合支所 地域振興係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

工
節
安全
コ
約
運
転

エコドライブ講習会開催

ハイブリット車や電気自動車を市内でも多く見かけるようになりましたね。「まだ買い換えるのは早いかな…」とお悩みの方に！温暖化対策・ガソリン価格高騰対策・交通事故対策となる“エコドライブ運転”をまずは身につけてみませんか？この機会にぜひ、ご参加ください!!

☎開催日時 11月17日(日) 午前9時～正午

☎会場 信濃東部自動車学校(本海野)

☎定員 9名(運転歴1年以上の方)

☎参加料 1,000円(保険料など)

☎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)
※自動車はセダンのオートマチック車を使用します。
※電気自動車の試乗もできます。

☎申込方法 11月5日(火)までに、下記へお申し込みください。(電話・FAX可)

①氏名 ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤運転歴



●申し込み・問い合わせ先

市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896 FAX63-6908

第3弾

『いきいき生涯学習塾』

学校版

学校公開講座受講生募集



第3弾の今回は、市内の和小学校の先生が講師となって、楽しく学べる学習の場を提供します。ご近所・お友達をお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

☎講座名 書道

☎講座内容 毛筆での運筆の基礎から書きます。ちょっと上手に書けるコツを学びます。

☎講師 白鳥 貴子先生

☎日時 10月17日(木)・10月24日(木) 午後6時30分～午後8時30分(各日とも)

☎会場 和小学校 視聴覚室

☎募集定員 20名(定員になり次第締め切ります。5名以上で開講)

☎申込方法 10月10日(木)までに、下記へ電話でお申し込みください。

☎その他 詳細は、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

第10回

『クリスマスピアノコンサート』開催

ピアノの名器「スタインウェイ」を聴こう！弾こう！歌おう！

東御市文化会館所有の名器「スタインウェイ」ピアノを市民の皆さまに触れていただき、さらに地元愛好家の演奏を聴いていただくことを目的とした『クリスマスピアノコンサート』を開催いたします。

- 日 時 12月21日(土) 午後1時開演
会 場 東御市文化会館 サンテラスホール
内 容
- ・「ピアノを弾こう！ピアノで歌おう！」
 - ・個人やグループのピアノ・アンサンブル演奏
 - ・クリスマス・ミニコンサート
- 出演 上田アンサンブルオーケストラ
- ・クリスマスプレゼント抽選会 ケーキやシクラメンが当たります。



-
: 「スタインウェイ」ピアノとは?
: 1853年、ニューヨークで誕生。80%以上の工程は職人の手作業、完成まで3年の歳月を
: かけて製作されます。
: 今でも世界中の多くのミュージシャンやピアニストに愛用されています。
: ピアノを愛する人のために作られた傑作です。
:



演奏者募集



クリスマスコンサートで「スタインウェイ」ピアノを演奏したい方を募集いたします。
お好きなジャンルで、ピアノを中心としたトリオ・声楽・弾き語り・グループなど自由なスタイルで、仲間と一緒に出演してみませんか。

- ♪対象者 ピアノがお好きな方であればどなたでもご参加いただけます。
- ♪演奏時間 お一人様6分以内です。
- ♪募集定員 お申し込みの演奏時間により決めさせていただきます。
- ♪参加費 無 料
- ♪申込方法 11月29日(金) 午後5時30分までに、申込書に必要事項をご記入いただき、下記へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 東御市文化会館 ☎62-3700

----- 切 り 取 り 線 -----

第10回「クリスマスピアノコンサート出演」申込書

演奏形式 (当てはまるものに○をしてください) 独奏 ・ 連弾 ・ 合奏 ・ その他 ()		演奏時間	分		秒
演奏曲	ふりがな	作曲者名	ふりがな		
氏 名	ふりがな	学 年	年	年 齢	歳
住 所	電話番号				
連弾者、合奏者、その他 ふりがな 氏 名					

『新体力テスト』の参加者募集

文部科学省が定める成人向け『新体力テスト』を今年も下記のとおり実施いたします。

ご自分の体力年齢を把握することで、今後のスポーツ活動や体力の変化などの参考になると思います。この機会に是非、ご参加ください。

※日 時 10月14日(月・体育の日) 午前9時

※場 所 東御中央公園 第二体育館

※種目内容 <<20歳～64歳の男女>>

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横とび

急歩(男:1,500m/女:1,000m)

立ち幅とび

<<65歳～79歳の男女>>

握力

上体起こし

長座体前屈

開眼片足立ち

10m障害物歩行

6分間歩行



※服 装 運動のしやすい服装

※持 ち 物 上履き 水分補給用の飲み物 タオルなど

※申込方法 10月7日(月)までに、下記へ電話でお申し込みください。

※受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係(第一体育館内) ☎62-2200

第19回 柵津地区 『ふれあい文化祭』

柵津地区「ふれあい文化祭」を開催します。日頃の生涯学習の成果である作品発表や、ステージ発表と共に区民の皆さまのふれあいの場として開催されます。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

10月19日(土)・20日(日)開催

◇会 場 柵津公民館および柵津児童館

◇時 間 午前9時～午後4時

◇内 容 ★作品展示 19日(土)～20日(日)

各区・柵津公民館生きがい学習講座、柵津小学校児童、柵津保育園園児 他

★ステージ発表 20日(日)

各区・柵津公民館生きがい学習講座受講生、柵津小学校子供歌舞伎 他

★柵津っ子チャレンジ広場 20日(日) 午前9時30分～午前11時30分

子ども向け交流広場



出品作品募集

◇作 品 書 絵画 写真 工芸 手芸 菊花 花卉 など

◇応募資格 柵津地区にお住まいまたは、お勤めの方

◇申込方法 9月27日(金)までに、柵津地区にお住まいの方は各区の分館長へ、お勤めの方は柵津公民館へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 柵津公民館 ☎62-0251 (平日の午前中)

「いきいきパソコン講座」受講生募集!

初心者を対象にした“パソコン講座”を開講します。大勢の皆さんの、ご参加をお待ちしています。

- ◆対象 パソコン初心者や初級者の方（高校生以上であれば、どなたでも受講できます）
- ◆定員 各コース12名（定員になり次第締め切ります。5名以上で開講）
- ◆申込方法 9月30日（月）までに、下記へ電話でお申し込みください。
- ◆受講料 2,000円（初日にご持参ください）
- ◆場所 北御牧庁舎 3階 パソコン教室
- ◆その他 教室内のパソコン『Windows Vista』、ワードとエクセルは『2007』を使って受講します。



■パソコン初心者コース（①夜の部・②短期集中の部）

- ◇講座内容 パソコンの基本操作や文字入力を中心に、基礎を学びましょう。ご自分のノートパソコンのご質問等もお受けします。
- ◇対象
 - ・マウスやキーボードを触ったことがない方
 - ・これから、パソコンを始めたい方
 - ・パソコンをもう一度、基本から学びたい方
- ◇①の部
 - 開催日 10月7日（月）・14日（月）・21日（月）・28日（月）
 - 時間 午後7時～午後9時
- ◇②の部
 - 開催日 10月16日（水）・17日（木）
 - 時間 午前9時30分～午後3時30分（昼食をご持参ください）
- ◇講師 しずか のぶお
静 宣夫

■デジタルカメラ写真編集

- ◇講座内容 デジカメで撮影した家族やペット、旅行の写真などを使って、世界に一冊の写真集を作りましょう。
- ◇対象 デジカメで写真編集をしてみたい方（デジカメをお持ちでなくても受講できます）
- ◇開催日 10月4日（金）・11日（金）・18日（金）・25日（金）
- ◇時間 午後7時～午後9時
- ◇受講料 別途1,000円程度の教材費がかかります。
- ◇講師 さとう たかし
佐藤 貴

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

滋野地区の
皆さまへ



消火栓点検作業を行います

消火栓の機能確認のため、10月から12月（予定）の間、今年度は滋野地区を主に消火栓の点検作業を実施いたします。作業中は、看板を設置するなど安全対策を十分に行います。

作業周辺の皆さまには、ご不便やご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884

介護者リフレッシュツアー

参加者募集



在宅で家族を介護している皆さんの心と体のリフレッシュを目的に一泊旅行を計画しました。

今回は、海の幸豊かな日本海、雄大な自然が残る山々に囲まれた新潟県糸魚川市へ出掛けます。お気軽にご参加ください。

- ◆日時 10月31日(木)～11月1日(金) 一泊二日
- ◆集合時間 午前10時
- ◆集合場所 総合福祉センター 2階 駐車場
- ◆行程 見学先～フォッサマグナミュージアム、ヒスイ峡ほか
宿泊先～糸魚川温泉「ホテル國富 アネックス」宿泊
- ◆対象者 在宅で介護しているご家族の方
※要介護の方が、入所施設や病院を
長期的に利用されている場合は除きます。
- ◆募集人員 20名
- ◆参加費 一人5,000円
- ◆申込方法 10月18日(金)までに、下記へお申し込みください。
※ご自宅からの送迎を希望される方はお申し出ください。



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

～未来と自分は 変えられる～ キホンの運動教室

10年後の自分のために何か始めてみませんか?運動不足だなあ～。体重が増えてきなあ～。血糖値が気になってきたなあ～。そんな方への健康支援プログラムです。「からだを動かすこと」をきっかけに、ご自分を磨いていきましょう!

日程	内容	服装・持ち物
10月21日(月)	ストレッチング・筋肉トレーニング編 からだのすみずみまで、伸ばしてスッキリ! 眠っている筋肉を目覚めさせましょう!	動きやすい服装・タオル 水分補給用の飲み物
10月28日(月)	ウォーキング編 まずは10分ウォーキングから始めてみましょう! ー東御中央公園でウォーキングー ☆雨天でも室内で運動します	動きやすい服装・タオル・帽子 両手が空くりュック等 ウォーキングシューズ等 水分補給用の飲み物 歩数計(お持ちの方)

- ◆時間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆会場 総合福祉センター 2階(保健センター内) いきいきルーム
- ◆募集定員 15名(20歳からおおむね65歳までの市民の方)
- ◆参加費 1回 300円
- ◆スタッフ 健康運動指導士(公益財団法人 身体教育医学研究所)
- ◆申込方法 開催日の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 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内) ☎64-8883

「くらしを見直そう」展 (消費生活展)

告知

11月9日(土)に開催します!!

『くらしを見直そう』展(消費生活展)は今年も、電気自動車の試乗、うちエコ診断、食事バランスガイド、市内から出たごみの行方ほか、たくさんの市民団体等の展示を予定しています。昨年大好評だった、スタンプラリーによる粗品の進呈も行います。今年は中央公民館が増改築中のため、北御牧公民館で開催いたします。大勢の皆さまのお越しをお待ちしております。なお、詳細につきましては、10月16日発行の市報とうみ『お知らせ版』をご覧ください。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

「湯の丸レンゲツツジ群落」をみんなで守ろう!

第3回 保護増殖ボランティア活動 参加者募集

「湯の丸レンゲツツジ群落」は、国の天然記念物に指定されており、毎年6月下旬頃には湯ノ丸山の山肌を、鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げます。その美しさを一目見ようと毎年大勢の観光客が訪れておりますが、年々ズミやヤナギなどの繁殖により、レンゲツツジが減衰してきています。これからも素晴らしいレンゲツツジ群落を守っていくため、この保護活動に参加をしてみませんか。

- *日 時 10月11日(金) 午前9時～午後3時
*悪天候により作業が中止となった場合は、翌日に行います。
- *集 合 湯の丸地蔵峠 駐車場 午前9時
- *作業場所 湯の丸高原 つつじ平
- *作業内容 つつじ平のズミやヤナギの刈り払いや、その片付け作業
- *持ち物 雨具 昼食 飲み物 作業のできる服装や靴でお越しく下さい。
お持ちの方は剪定ばさみやノコギリをご持参ください。
刈り払い機や軍手は用意します。
- *その他 傷害保険に加入します。
現地にて昼食、休憩、作業終了後は解散となります。
当日は、湯の丸レンゲツツジ保存会(婦恋村)と共同作業の予定です。
- *申込方法 10月4日(金)までに、申込書に必要事項をご記入いただき、下記へお申し込みください。(持参・郵送・FAX可)



湯の丸・高峰レクリエーションの森環境整備運営協議会

●申し込み・問い合わせ先 〒389-0404 東御市大日向337番地 北御牧庁舎内
(商工観光課 観光係) ☎67-1034 FAX67-3337

切り取り線

「湯の丸レンゲツツジ群落」保護増殖ボランティア活動 参加申込書

氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所		電話番号			
ご持参いただける道具に○を		剪定ばさみ ・ ノコギリ ・ ナタ ・ 道具なし			

田中地区 ふるさと散策

恒例の「田中地区ふるさと散策」、今年度は加沢区です。
区内のお寺や神社などを巡り、歴史の足跡をたどります。この機会に地域の歴史にふれ、現代の暮らしを見つめ直してみませんか。



◆日時 10月5日(土) 午後2時～午後4時
集合 午後1時50分

◆集合場所 加沢公民館
◆案内人 さくらい さだむ 桜井 定さん
◆申込方法 予約は必要ありませんので
お気軽にご参加ください。
◆参加料 無料
◆その他 歩きやすい服装でお越しください。

散策コース

馬づくり場跡 → 製糸工場跡 →
善福寺跡 → 諏訪神社跡 →
県諏訪神社 → 念仏堂 → 番所

雨天の場合は、加沢公民館にて加沢区の歴史について学びます。
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 生涯学習課 生涯学習係(北御牧庁舎2階) ☎64-5885

告知 10月26日(土) 同時開催!!

第10回 福祉の森ふれあいフェスティバル 東御市民病院祭

元国立がんセンター中央病院長の土屋了介先生つちやりょうすけによる、市民病院開設10年記念講演会をはじめとする催し物、各種体験、展示、販売、喫茶コーナー、健康相談などを予定し、大勢の皆さまのお越しをお待ちしております。

☀日時 10月26日(土) 午前9時30分～午後2時30分
☀場所 総合福祉センターおよび東御市民病院 ※雨天の場合は屋内で行います。
☀駐車場 「福祉の森」周辺駐車場をご利用ください。
☀その他 詳細につきましては、10月1日発行の市報とうみ『お知らせ版』をご覧ください。

●問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係(総合福祉センター内) ☎62-4455
東御市民病院祭実行委員会 ☎62-1711

高齢者センター入浴施設(お風呂)臨時休業

10月26日(土)の「ふれあいフェスティバル」開催により、駐車場確保が難しいため、高齢者センターのお風呂を臨時休業させていただきます。市民の皆さまには、ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係(総合福祉センター内) ☎64-8888
高齢者センター(総合福祉センター内) ☎64-8881

合唱祭に参加してみませんか

第10回東御市合唱祭を開催します。市内で合唱をされている団体やグループの皆さま、この機会に日頃の成果を発表してみませんか。

文化会館サンテラスホールの舞台上で一緒に歌いましょう！

- ♪日 時 12月14日(土) 午後1時30分 開演
- ♪場 所 東御市文化会館 サンテラスホール
- ♪参加費 1団体 1,000円
ただし、東御市文化協会所属団体、学生、生徒、児童、園児の団体は無料です。
- ♪申込締切 10月31日(木) までに、お申し込みください。
- ♪申 込 先 東御市文化協会合唱部会 事務局 (原沢) ☎64-0284



●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 ところの健康づくり啓発事業

自分と向き合っていますか

～内面への整理～

人は色々な体験を通して大きくなります。そして、成長につながる体験の多くは「予想外の苦勞や大変さ」が含まれています。私たちは、「何で自分だけがこんな目にあうのかな…?」と思いますが、これはみんなが経験することかもしれません。そんなとき「直面している問題がどんなものか」よりも「その問題とどう向き合うか」が大切になります。

人には本当のこと(理由)を知りたい欲求があります。これは心の声に気づき、問題の原因や理由を知りたいという欲求ですが、それを満たすにはちょっとした工夫が必要です。

この講座では、自分との向き合いのために必要な6つのコツについてご紹介します。内面への気づきと理解を深めませんか? 皆様のご参加をお待ちしています。

- ♥日 時 10月18日(金) 午後1時30分～午後3時30分
- ♥場 所 総合福祉センター 3階 講堂
- ♥テーマ あなたの内面と向き合っていますか? ～6段階の向き合い
- ♥講 師 公益財団法人 身体教育医学研究所 朴 相俊 研究主任
- ♥申込み 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、「東御ところのむきあいネット」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 (総合福祉センター内) ☎64-8882



新着本案内



◆ 一般書

- サイバーセキュリティ読本 一田 和樹・著
- 気候で読み解く日本の歴史
異常気象との攻防1400年 田家 康・著
- また作って！と言われる孫ごはん
本谷 恵津子・著
- 鯨料理の文化史 高正 晴子・著
- 子どもに「ホームレス」をどう伝えるか
いじめ・襲撃をなくすために
生田 武志・北村 年子・著
- ムコシュウト問題 現代の結婚論
小谷野 敦・著
- ガガーリン 世界初の宇宙飛行士、伝説の裏側で
ジェイミー・ドーラン ピアーズ・ビゾニー・著
- 劇団四季メソッド「美しい日本語の話し方」
浅利 慶太・著
- さんばつやきょうこさん 長谷川 義史・著
- スマホ中毒症「21世紀のアヘン」から身を守る
21の方法 志村 史夫・著
- 2.43 清陰高校男子バレー部 壁井 ユカコ・著
- ファミレス 重松 清・著
- ニッチを探して 島田 雅彦・著
- 鸚鵡楼の惨劇 真梨 幸子・著
- 千両かんばん 山本 一力・著

◆ 児童書

- もしかしてぼくは 内田 麟太郎・作
- にん者きょうりゅう たかし よいち・作
- 人の手で育てられたラッコマナちゃん
井上 こみち・文
- 本田圭祐 本郷 陽二・編
- ねこのかんづめ 北 ふうこ・作
- おばけのナンダッケ 巢山 ひろみ・作
- くまのぞろりと川のひみつ
やえがし なおこ・作
- めざせパティシエ！スイーツ作り入門
神 みよ子・作
- ねこときどきらいおん 藤本 ともひこ・作
- おうちにいれちゃだめ！
ディヴィット・エルコリーニ・作
- ラーメンてんし やなせ たかし・作
- どうぶつこうむてんこうじちゅう
シャロン・レンタ・作
- どじにんじゃ 新井 洋行・作
- おばけのゆかいなふなたび
ジャック・デュケノワ・作
- ミルクこぼしちゃだめよ！
クリストファー・コー・絵

10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)にて

★「おはなしたまご」による★

おはなし子ども会

日時 10月19日(土) 午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

テーマ 『おともだち』

内容 <第一部> おはなし
テーブルシアター「4人のロンちゃんのおはなし」
本のよみ「にゃ～ご」「オオカミクン」
大型絵本「ぐりとぐら」ほか
<第二部> 作って遊ぼう「ふきこま」



★図書館職員による★

おはなし会

日時 10月11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 『おいしいあき』

特別図書整理日

10月21日(月)～25日(金)は休館となります。

本の返却は図書館入口2カ所に設置のポストをご利用ください。

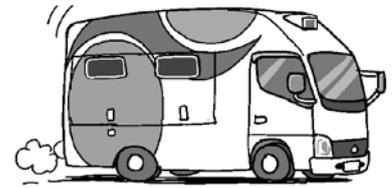
開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分 土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時

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

しらかば号(移動図書館車)【巡回表】

しらかば号は、多くの市民の皆さまにご利用いただけるよう、半年毎に巡回表の見直しを行っています。10月からは新たに、東部湯の丸インター近くの「介護老人施設・こころ」が巡回ステーションに加わりましたのでご利用ください。



平成25年10月～平成26年3月

1コース		10/9 (水)	11/6 (水) 11/27 (水)	12/18 (水)	1/15 (水)	2/5 (水) 2/26 (水)	3/19 (水)
午前	東深井公民館	田沢公民館		こころ		サンライズホール	
	9:40～9:50	10:05～10:20		10:30～11:00		11:10～11:40	
午後	東町公民館	西宮公民館	ハーモニック 東部	和コミュニティー センター	湯楽里館	睦集会場	
	1:30～1:40	1:50～2:05	2:15～2:45	2:55～3:05	3:15～3:25	3:35～4:00	
2コース		10/16 (水)	11/13 (水)	12/4 (水) 12/25 (水)	1/22 (水)	2/12 (水)	3/5 (水) 3/26 (水)
午前	別府安楽屋	新張公民館	赤岩新田	赤岩公民館	滋野コミュニティー センター	滋野駅前	
	9:45～10:00	10:10～10:20	10:30～10:40	10:50～11:00	11:10～11:20	11:30～11:40	
午後	奈良原公民館	信濃病院	金井公民館	王子平公民館	ケアポート みまき	北御牧保育園	
	1:30～1:45	2:00～2:35	2:45～2:55	3:05～3:15	3:25～3:35	3:45～4:10	
3コース		10/2 (水) 10/30 (水)	11/20 (水)	12/11 (水)	1/8 (水) 1/29 (水)	2/19 (水)	3/12 (水)
午前	下八重原公民館	白樺公民館	芸術村憩いの家		中八重原公民館	上八重原公民館	
	10:00～10:10	10:20～10:30	10:40～10:50		11:00～11:10	11:20～11:30	
午後	北御牧庁舎	切久保 集落センター	デイサービス センターあぜだ	御牧原南部 公民館	共同住居 ふるさと	御牧原北部 公民館	
	1:35～1:50	2:00～2:10	2:20～2:45	2:55～3:05	3:15～3:40	3:50～4:00	

□目の不自由な方にも読みやすい大きな活字の本や、絵本、紙芝居、小説、図鑑、料理、健康に役立つ本など約4,000冊を搭載して皆さまのお越しをお待ちしています。

□1人10冊、貸出期間は3週間。

□搭載していない本はご予約いただけます。

□新規カードの登録も可能です（お渡しは次回の巡回時となります）。

□エコー館内の本も貸し出しや返却ができます。



●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

できるところからはじめよう!

とうみエコライフDAY2013

10月3日(木) とうみ 東御の日



今年で6回目を迎える『とうみエコライフDAY』は、地球温暖化防止のため「10月3日“東御の日”にみんなで地球温暖化防止活動に取り組もう」という日です。

地球温暖化対策は、今すぐ私たちが行動に移さなければいけない緊急課題です。この日をきっかけに、日ごろの生活を見直しエコライフDAYを続けていきましょう。

参加方法 ～まずは行動を!!

①チェックシートの確認

次ページからチェックシートになっています。
(市ホームページからもダウンロードできます)
日ごろの生活をちょっと見なおすことで、温暖化の原因となる二酸化炭素の排出が削減できます。



②10月3日 とうみエコライフDAY

環境のこと、地球温暖化防止について考え、生活してみましょう。



③チェックシートの回収

★記入したチェックシートは次の場所で回収しています。

市役所本館1階、図書館、北御牧庁舎
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

★郵送やメールなどでも回答できます。

郵 送	〒389-0592 東御市県281-2 東御市役所 市民課 生活環境係 とうみエコライフDAY担当宛
F A X	0268-63-6908
メール	shimin@city.tomi.nagano.jp



★チェックシートの提出は、10月18日(金)までをお願いします。

当日の削減量などの結果は、市報とうみや市ホームページをご覧ください。お楽しみに!

●問い合わせ先 東御市環境市民会議事務局 市民課 生活環境係 (本館1階) ☎64-5896

環境のことを考えて
東御の日
10/3
生活しましょう

ストップ温暖化 エコライフDAY2013

一般用（高校生以上）

地区

できたこと全てに○をつけてください。

あなた

家族もさそってね

あなたが減らせる二酸化炭素はどのくらいでしょうか？

電気・ガス	誰もいない部屋の明かりを消すようにした。	25	↓	25	↓	25	↓	25	↓	25
	テレビを見ていないときは、消すようにした。	44	↓	44	↓	44	↓	44	↓	44
	電化製品を使わないときは、主電源を切るかプラグを抜くようにした。	58	↓	58	↓	58	↓	58	↓	58
	冷暖房の設定温度は控えめにした。(目安：冷房28℃、暖房20℃) (使わなかった)	137	↓	137	↓	137	↓	137	↓	137
食	コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにした。	15	↓	15	↓	15	↓	15	↓	15
	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入るようにした。	238	↓	238	↓	238	↓	238	↓	238
	ご飯やおかずを残さず食べるようにした。	37	↓	37	↓	37	↓	37	↓	37
	近くの産地でとれたものを食べるようにした。(地産地消)	45	↓	45	↓	45	↓	45	↓	45
資源	旬のもの(さつまいも・キャベツ・りんご・巨峰など)を食べるようにした。	5	↓	5	↓	5	↓	5	↓	5
	マイバッグを持ち歩いて、レジ袋をもらわないようにした。	56	↓	56	↓	56	↓	56	↓	56
	マイボトルを持ち歩くようにした。	60	↓	60	↓	60	↓	60	↓	60
	エコ商品を使うようにした。(エコマーク®のついたものや省エネ型製品など)	107	↓	107	↓	107	↓	107	↓	107
水	ごみ出しルールにしたがって分別するようにした。	102	↓	102	↓	102	↓	102	↓	102
	水やお湯を流しっぱなしにしないようにした。(歯みがきやシャワーのときなど)	217	↓	217	↓	217	↓	217	↓	217
	シャンプーや台所洗剤などを使いすぎないようにした。	72	↓	72	↓	72	↓	72	↓	72
車	外出するときは、歩いたり、自転車・バス・電車を利用するようにした。	338	↓	338	↓	338	↓	338	↓	338
	合計	g	↓	g	↓	g	↓	g	↓	g

※全部できたら1,556gの二酸化炭素が減らせます。
生活の中で、一人1日5,452gの二酸化炭素を出しています。

「冷暖房の設定温度は控えめにした」…137g
夏と冬のエアコンの設定温度を1℃ずつ控えた場合(夏は27℃から28℃へ、冬は21℃から20℃へ)、1年間で約83kWhの電気が節約できます。これを1日あたりにして算出しました。

! ○をつけた数字を
合計してください。

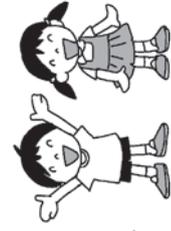
その数字が減らせた
二酸化炭素の量です。

※数字は、1日に減らせる二酸化炭素量(g)です。

ご協力ありがとうございました。

主催：東御市・東御市環境市民会議

かんきょうのことを考えて生活してみよう



10/3 エコライフDAY2013

小学1～3年生用

小学校 年

今日やった事は、右側の「じぶん」の数字に○をつけてね。

	テレビを見ていないときは、消すようにした。						
	だれもない部屋のあかりを消した。						
	ごはんやおかずをのこさず食べた。						
	か 買いのものをするとき、レジぶくろをもらわなかった。						
	みず 水やお湯をながしっぱなしにできなかった。						
	で 出かけるときは、歩いたり、バスや電車をつかうようにした。						

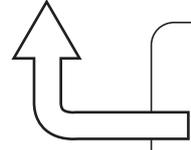
ぜんぶでぎたら717g (グラム)の『にさんかたんそ』がへらせるよ。

「ごはんやおかずをのこさず食べた」… 37g
日本人は、一人1日やく11gの食べものをのこしてすてています。このぶんの食べものをつくったりするのに電気 (でんき) やガスなどをつかうので、37gのにさんかたんそがでます。

あなたはどのマークかな？

チエックシートのおまですらべよう

- ☺ 0～1こ…このままどちきゅうはたいへん
- ☹ 2～4こ…できることからやってみよう
- 😊 5～6こ…ちきゅうのみらいはまかせたよ



○のついたすうじをたしてみると
へらせた『にさんかたんそ』のりょうがわかるよ

じぶん

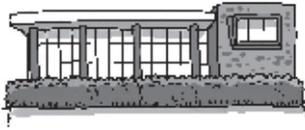
おうちの人もさそってね

↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
44	44	44	44	44	44	44	44
25	25	25	25	25	25	25	25
37	37	37	37	37	37	37	37
56	56	56	56	56	56	56	56
217	217	217	217	217	217	217	217
338	338	338	338	338	338	338	338
こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ
g	g	g	g	g	g	g	g

※すうじは1日にへらせる「にさんかたんそ」のおもさ(g)です。

ありがとうございます。

主催：東御市・東御市環境市民会議



10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

10月15日(火) 運動会
(田中ぼけっとひろばに参加しよう)

場所 田中保育園
持ち物 おやつ(△)、タオル

10月31日(木) ハロウィンパーティー

場所 東部人権啓発センター 和室
持ち物 のり、クレヨン

滋野のびのびっこひろば

10月10日(木) 懐古園へ行こう

集合場所 懐古園SL機関車 前
集合時間 午前10時30分

(雨天時はすすくひろば)
持ち物 動物園の入場料、昼食をとる方はお弁当、レジャーシート

10月24日(木) のびのびっこ運動会

場所 滋野コミュニティーセンター
持ち物 汗ふきタオル、着替えなど

柵津のびのびっこひろば

10月10日(木) 芝生公園で遊ぼう

集合場所 東御中央公園
集合時間 午前10時(雨天中止)
持ち物 昼食をとる方はお弁当、水筒、レジャーシート

10月29日(火) くるみ幼稚園の焼き芋大会に参加しよう

集合場所 東部子育て支援センター 駐車場
集合時間 午前10時

和のびのびっこひろば

10月3日(木) 親子料理教室

場所 北御牧子育て支援センター 調理室
持ち物 エプロン、三角巾、タオルなど

10月17日(木) 運動会・サーキット遊びをしよう
(和ぼけっとひろばに参加しよう)

場所 和保育園
持ち物 水筒、おやつ(△)、ゴミ袋など

あくあくひろば

10月1日(火) 午前10時～11時

わんぱくビスク(しんたい…渡辺先生)

10月7日(月) 午前10時30分～11時

ママ～ずのリズムあそび

10月8日(火) 午前10時30分～11時30分

育児座談会(篠原君江助産師)

10月10日(木) 午前10時～11時

おもちゃドクター

10月21日(月) 午前10時30分～11時

ママ～ずのおはなし絵本

10月23日(水) 午前10時～11時30分

すすく相談「ケンカ・いじわる」

(芹澤文子相談員)

10月25日(金) 午前11時～11時30分

すすくのおたんじょう会

(今月の担当は田中保育園園長 田丸幸子先生)

みまき未来館

時間：午前10時～11時30分

10月2日(水) ふれあいひろば(いずみ園)

10月9日(水) わんぱくビスク(中村佐智子先生)

10月16日(水) 0歳児のママひろば

(かばくん・歯科)

10月22日(火) 描こう!作ろう!

10月24日(木) おもちゃドクター

ぼけっとひろば

今月は保育園が会場です

内容：運動会、サーキット遊び

時間：午前10時～11時30分

持ち物：水筒・おやつ(△)等

10月10日(木) 北御牧保育園

10月15日(火) 田中保育園

10月17日(木) 和保育園

10月21日(月) 滋野保育園

10月24日(木) 柵津保育園

●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

10月の園開放

市立保育園

10月5日(土) 午前8時30分～正午
運動会におでかけください
(参加種目は10時30分頃の予定です)

※田中保育園 ☎62-1602
雨天の場合：田中小学校体育館

※滋野保育園 ☎63-6468
雨天の場合：滋野小学校体育館

※柵津保育園 ☎63-6816
雨天の場合：柵津小学校体育館

※和保育園 ☎63-6815
雨天の場合：和小学校体育館

※西部保育園 ☎63-6469
雨天の場合：第二体育館

※北御牧保育園 ☎67-2093
雨天の場合：北御牧小学校体育館

海野保育園 ☎62-2800

10月18日(金)
午前9時30分～午前11時
運動会ごっこをしましょう。
裸足で運動ができるしくて
お出掛けください。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

10月11日(金)
午前10時30分～午前11時30分
人形劇を見よう 上映時間50分
「雪の女王」「おこすな危険」

10月29日(火)
午前10時30分～午前11時30分
焼き芋大会 おいしい焼き芋を
食べよう。園児たちの歌もあるよ。

◎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 9月25日(水)
- 10月9日(水)
- 10月23日(水)
- ※10月30日(水)はお休みです
- ・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>

- ・にちじ 10月2日(水) 午前10時～正午
- ・集合 東御障がい者相談センターさくら

<レクリエーション>

～スポーツ～

- ・にちじ 10月16日(水) 午前10時～正午
- ・ところ 東御市第二体育館

●問い合わせ先

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

◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

- ・にちじ 10月21日(月) 午前10時
- ・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室(集合)
- ※茶話会(おいしいお茶を飲みながら
ゆっくり話をしましょう)
- ※内容が変更になっています。

◎花みずき会

(こころのボランティア会)

- ・にちじ 11月1日(金) 午前10時
- ・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室
- ※10月の花みずき会はお休みです。

◎はーと・ほっと・サロン

- ・にちじ 10月14日(月) 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。

福

社

案

内

●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
9月17日(火)	3歳児健診	平成22年7月生まれの方	10月15日(火)	3歳児健診	平成22年8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	16日(水)	10カ月児健診	平成24年12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	22日(火)	2歳児歯科健診	平成23年8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	29日(火)	1歳6カ月児健診	平成24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	30日(水)	4カ月児健診	平成25年6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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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)	<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。 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 第2期 期間内に1回接種	生後1歳～2歳未満児 平成19年4月2日～ 平成20年4月1日生 (就学前の1年間)	<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。 2期の接種期間は平成26年3月31日までです。
日本脳炎	1 初 6日～28日までの間隔で 回 2回接種 追 初回接種後の 加 概ね1年後に1回接種 2期 (1期終了後) 1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 9歳以上 で1期終了者	<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。
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)	<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。 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	10月20日
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	—
ささき 医 院 (BCG、日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	10月13日
ほしやま内科	常 田	62-3115	—
春原整形外科クリニック (BCG以外実施)	常 田	64-6200	10月27日
せき内科クリニック (BCG以外実施)	白鳥台	64-7171	10月 6 日
中 島 医 院 (ヒブ・小児用肺炎球菌以外実施)	大日向	67-2777	—
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	—

＋ 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 10月25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5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 10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25年2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 10月10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

「全国一斉！法務局休日相談所」開設

- 日 時/10月6日（日）午前9時30分～午後3時
受付は午後2時で終了
- 相談員/法務局職員 弁護士 公証人 司法書士
土地家屋調査士 人権擁護委員
- 内 容/土地・建物、会社・法人などの登記手続き
土地の境界問題・筆界特定に関する手続
相続・遺言に関するもの
いじめ・虐待などの人権問題に関すること
供託に関すること
婚姻・離婚など身分関係に関すること
成年後見制度に関すること
その他法務局の所掌事務に関すること
- 相談料/無 料
- 申込み/10月4日（金）までに電話で予約をお願いします。予約の方を優先します。
- その他/秘密厳守
- 申し込み・問い合わせ先/
長野地方法務局上田支局 総務係 ☎23-2001

「司法書士無料法律相談」相談所開設

- 司法書士による、無料法律相談が下記により実施されます。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。
- 日 時/10月5日（土）午後1時～午後4時
 - 場 所/東部人権啓発センター 3階 大会議室
 - 相談内容/
 - ・不動産の登記、会社（法人）の登記に関する相談
 - ・相続に関する相談
 - ・クレジット、サラ金等多重債務に関する相談
 - ・不動産の売買、贈与等の取引に関する相談
 - ・借地借家に関する相談
 - ・高齢者、障がい者等の財産管理に関する相談
 - ・悪質商法被害に関する相談
 - ・貸金、売掛金等の回収に関する相談
 - ・中小企業法務に関する相談
 - ・裁判所への提出書類の作成に関する相談
 - ・その他、司法書士の業務及びそれに関連する相談
 - 予 約/必要ありません。当日会場へ直接お越しください。
 - 問い合わせ先/
長野県司法書士会上田支部（山浦）☎63-5029

生ごみ堆肥化用ボカシ作りを行います

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/10月19日（土）
午前9時～午前10時30分
- 場 所/J A信州うえだ 滋野店 旧倉庫前
- 参 加 費/製造したEM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持帰りボカシ本数（白容器1本分（15kg入）を1とする）
 - ③白容器の注文を希望する場合 400円/本
 - ④生ごみ発酵堆肥用容器の注文を希望する場合
2,100円/本（市から8割の補助あり、申請が必要です）
- 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/10月8日（火）
- そ の 他/材料手配のため、必ずお申し込みが必要です。
- 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

無料法律等相談所の開設

- 10月1日～7日までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停及び公証に関する相談所を開設します。
金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などでお困りの方はお気軽にご利用ください（秘密厳守）。なお、ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。
- 日 時/10月4日（金）午前10時～午後4時
 - 場 所/長野地方裁判所上田支部庁舎
主催/裁判所、検察庁、弁護士会、法務局
 - 問い合わせ先/
長野地方裁判所上田支部庶務課 ☎40-2201

JICAボランティア秋募集説明会開催

- 青年海外協力隊員およびシニア海外ボランティアの、秋募集説明会&映画上映会を開催いたします。
- 日 時/10月13日（日）午前10時～午後3時
 - 場 所/佐久市野沢会館 2階 中会議室
（国際交流フェスティバルin佐久内）
 - 内 容/映画上映「おじいさんと草原の小学校」
JICAボランティア募集概要説明
個別相談会 ・青年海外協力隊
・シニア海外ボランティア
 - 申し込み/下記へお申し込みください。入場無料
 - 申し込み・問い合わせ先/ 独立行政法人国際協力機構
駒ヶ根青年海外協力隊訓練所（JICA駒ヶ根）
☎0265-82-6151

職場のトラブルでお困りの労働者・事業所の皆さまへ 個別労働紛争あっせん制度

労働者個人と事業主間の解雇などのトラブルを解決するための「あっせん」を行っています。手続は無料で簡単です。労使双方にご利用いただけ、秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

○あっせんとは

原則として、公益・労働者・使用者委員、事務局職員の4者で構成するあっせん員が労使双方の主張を確かめ、場合によってはあっせん案を示しながら、労使双方に働きかけ、紛争の自主的解決を援助する制度です。

○トラブルの例

- ・会社から納得できない理由で突然解雇（リストラ）された
- ・パートで働いているが、何の説明もなく時給を下げられた
- ・配転命令を出したが、従業員に納得してもらえない

●問い合わせ先／長野県労働委員会事務局（県庁8階）
☎026-235-7468

受信環境クリーン月間

「テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ」

10月は、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。

放送電波の受信障害とは、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局からの電波、高層建築物によるビル陰障害等によって、良好な放送の受信ができなくなるものです。

特に、不法無線局から発射される強力な電波（不法電波）により、テレビ・ラジオなどが妨害を受けるケースもあり、電波利用環境の悪化が懸念されています。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、下記までお気軽にご相談ください（無料）。

- 問い合わせ先／総務省 信越総合通信局
 - ☆テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官 ☎026-234-9991
 - ☆無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976
 - ☆その他、情報通信の行政相談に関すること
総合通信相談所 ☎026-234-9961
 - ☆ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

第26回 緑の牧場学園 『^{りょくふうさい}緑風祭』

今年も緑の牧場学園の「緑風祭」の季節になりました。バンド演奏やバザーなどを開催し、皆さまのご来園をお待ちしております。

- 日時／10月6日（日）午前10時～午後2時
- 場所／緑の牧場学園（佐久市八幡1115-67）
- 内容／ドロシーズ 昭平バンド演奏 模擬店 バザー
- 問い合わせ先／緑の牧場学園緑風祭実行委員会
☎0267-58-2244

国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局

9・10月は自動車点検整備推進運動の強化月間です

「まもりたい笑顔のために、クルマの点検、あたりまえ」～安全確保と環境保全は、クルマの点検・整備から～
自動車の不具合による事故の防止や環境の保全を図ることを目的として、日常点検・整備、定期点検・整備を確実に行いましょう。点検・整備の詳しい内容につきましては、<http://www.tenken-seibi.com/>をご覧ください。

●問い合わせ先／検査・整備・保安部門 ☎026-243-5525
自賠償の有効期限!! 切れていませんか?

自賠償保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており（自動車損害賠償保障法）、自賠償保険・共済なしでの運行は法令違反ですのでご注意ください！四輪車はもちろんですが、特に車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！

なお、自賠償制度の詳しい内容は<http://www.jibai.jp> でご覧になれます。

●問い合わせ先／輸送・監査部門 ☎026-243-4603

第31回 全国親の会上田城下町大会

不登校・ひきこもり・ニート・家庭内暴力・摂食障害など子どもの問題を抱える親御さん、子育てが上手くいかない、嫁姑のこと、また自分の生き方について考えてみませんか（無料）。

- 日 時／10月13日（日）午前10時30分～午後4時15分
- 場 所／上田市文化センター
- 内 容／第1部 体験談と質疑応答
第2部 自律訓練法とグループディスカッション
- 講 師／^{かなもり}金盛 ^{うらこ}浦子先生
（東京心理教育研究所所長・臨床心理士）
- 申込み／下記へお申し込みください。
- 託 児／第1部のみ有り、定員有り、要申込
- 申し込み・問い合わせ先／
NPO法人 ^{せびい}SEPY倶楽部 ☎03-3942-5006
子どもの問題を考える会長野（原） ☎090-1422-0256

上田創造館だより 臨時休館

第17回星に親しむ夕べ 天文講演会（無料）

- 「アルマ望遠鏡が挑む、星・惑星誕生の謎」
- 講演者／^{ひろまつ}平松 ^{まさあき}正顕氏（国立天文台チリ観測所助教）
- 日 時／10月5日（土）午後7時から
- 場 所／4階プラネタリウム室

おもしろ・ふしぎ体験広場に遊びに来ませんか？

- 日 時／10月12日（土）
午後1時30分～午後3時30分
- 会 場／1階エントランスホール（参加無料）

臨時休館

10月7日（月）は全館定期清掃のため臨時休館とさせていただきます。

●問い合わせ先／上田創造館 ☎23-1111



とうみチャンネル



《番組案内》 9月17日(火)～10月4日(金)

【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。

※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。

17日 (火)	東御市の夏祭り ～出場の火祭り～ 再 制作 金井 登さん ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
18日 (水)	平成25年度 和小学校校内音楽会 再 ＜議会中継録画＞ 21:20～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
19日 (木)	田中小学校120周年記念校内音楽会 再 ＜議会中継録画＞ 21:20～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
20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 ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
21日 (土)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会① ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
22日 (日)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会② ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問
23日 (月)	第14回 コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会③ ＜議会中継録画＞ 21:00～23:00 平成25年 東御市議会第3回定例会 一般質問

24日 (火)	信州大学シンポジウム 再 公共財としての水資源の保存と 水利用イノベーションを目指して ～信州型水マネジメントモデルの検討～
25日 (水)	東御市青少年育成市民会議研修会 再
26日 (木)	信州のチカラ 8月号
27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
28日 (土)	瞳輝いて保育の翼～8月生まれの誕生会～
29日 (日)	平成25年度 第47回 北御牧中学校 かくま祭 ～総集編～
30日 (月)	平成25年度 第47回 北御牧中学校 かくま祭 ～ミュージックフェスティバル～
10月 1日 (火)	平成25年度 第47回 北御牧中学校 かくま祭 ～吹奏楽部コンサート～
2日 (水)	月刊とうみチャンネル9月号 ～前半～
3日 (木)	月刊とうみチャンネル9月号 ～後半～
4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

※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、17日～23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

不要になった 動かない 農機具
倉庫に眠ったまま

買取査定します!

新品&中古農機販売
出張&格納修理

株式会社 唐沢農機サービス

〒389-0512 東御市滋野乙3012-1

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは
お気軽にお問い合わせ下さい!

写真・メーカー・型式をご用意なら
より詳しくご相談を承ります。

☎0268-62-5262
FAX.0268-63-7085

唐沢農機サービス 検索




男女共同参画まちづくり地区懇談会

私たちの地域を見つめ直し、一人ひとりの個性が響き合うまちにしましょう。本年度は、田中地区と滋野地区で開催します。田中地区・滋野地区の皆さん、お出かけください。

◆田中地区 日時 10月5日(土)
午後7時～午後9時(受付 午後6時30分)
場所 田中コミュニティーセンター

◆滋野地区 日時 11月2日(土)
午後7時～午後9時(受付 午後6時30分)
場所 滋野コミュニティーセンター

◆内 容 ◆男女共同参画推進の取り組み概要(予定)
◆地域の事例発表 滋野地区の〔しげの里づくりの取り組み〕について
主催/東御市男女共同参画推進会議・東御市



●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902



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 10月4日(金)
午前10時20分～午前11時
- ・ところ BOOK 童夢みまき
- ・対象 未就園児と保護者

☎ おはなし会

- ・とき 10月16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

「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 10月4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

水資源保全サミット開催

私たちの生活に欠かすことの出来ない地下水等水資源は、長い年月を掛けて循環しているとともに、市町村の枠を超えて存在している地域共有の財産です。そのため、一部の自治体の取り組みだけでは水資源の保全は不可能であり、地域住民や、各種団体が一体となって取り組みを継続する必要があります。

こうしたことから、既に広域で連携して水資源保全に取り組む佐久地域市町村、東御市と、水を守ろうとする全国の自治体との連携や、意識の共有化を図り、そして「地域の水は地域で守る」という理念を全国へ発信するために、「水資源保全サミット」を開催します。

📅 日 時 10月5日(土) 午後1時～午後5時(予定)

📍 場 所 佐久勤労者福祉センター(佐久平駅南4-1 ☎0267-67-7451)

📋 内 容 参加自治体による首長会議・共同宣言
基調講演、パネルディスカッション、特別講演

入 場
無 料

基調講演 講師 ^{ひらの}平野 ^{ひでき}秀樹氏(東京財団上席研究員)

特別講演 講師 ^{ふじわら}藤原 ^{まさひこ}正彦氏(お茶の水女子大学名誉教授、「国家の品格」の著者)

主 催/水資源保全サミット実行委員会

構成団体/小諸市 佐久市 東御市 小海町 川上村 南牧村 南相木村
北相木村 佐久穂町 軽井沢町 御代田町 立科町
佐久水道企業団 浅麓水道企業団

水資源保全サミット実行委員会事務局

●問い合わせ先 佐久市 環境政策課内 ☎0267-62-2917
市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896



平成25年 住宅・土地統計調査のお知らせ

～住まいから 描く日本の 未来地図～

総務省統計局は、10月1日現在で「平成25年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、5年に1度の調査で、市内では約1,500世帯が対象となります。

調査内容は、現在住んでいる住居・敷地に関する事項、世帯等に関する事項および現住居以外の土地の所有状況などです。

9月下旬から長野県知事が任命した統計調査員が伺いますので、調査のご協力をお願いします。

なお、回答方法は、紙の調査票へご記入いただく方法のほか、インターネットによる回答も可能です。

回答いただいた内容は、統計法により厳重に保護されます。



政府の統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください!!

住宅・土地統計調査の調査員は、「調査員証」を必ず携行しています。不審に思われた場合は、「調査員証」の提示を求めらるか、下記へご連絡ください。

●問い合わせ先 企画課 企画政策係(本館2階) ☎64-5893



東御市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。10月3日には、多くの思い、願いが込められています。「東御の日」を家族みんなで実感しましょう。

また、下記のとおり記念式典を開催しますので、ぜひご来場ください。

「東御の日」記念式典

❖日 時 10月3日（木） 午後1時から（受付午後0時30分）

❖会 場 東御市文化会館 サンテラスホール *手話通訳つきます。

❖第1部 オープニングイベント 午後1時から
表彰式典 午後1時30分～午後2時30分
市長表彰
花いっぱいコンクール入賞者表彰

❖第2部 知事とのタウンミーティング
午後2時45分～午後4時15分



花岡東御市長をコーディネーターとして、阿部長野県知事と市内の各産業で注目されている若者等によるディスカッションを実施します。皆さん、ぜひご聴講ください。



- 東御市民憲章
- 1 自然を大切に、環境と調和した美しいまちをつくります。
 - 1 とともに支えあい、健やかで安心して暮らせるまちをつくります。
 - 1 思いやりの心もち、子どもたちがのびやかに育つまちをつくります。
 - 1 芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくります。
 - 1 活力ある産業を育み、若者がつどう豊かなまちをつくります。



市の花
レンゲツツジ



市の木
くるみ



市の蝶
オオルリシジミ

●問い合わせ先 総務課 総務係（本館2階）☎62-1111（代表）