

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 5月19日(月)

第36回ロビーコンサート

オーボエ、ファゴット、クラリネット
小諸高校卒業メンバーを含む
昭和音楽大学在校生による
木管三重奏ユニット

Prima Stella
プリマステラ
おのほらまほ 小野原舞帆
おぎはらあいり 荻原愛梨
やぶたかりん 藪田果林



4/26(土)
13:30開演

入場無料

The Evening with Piano, #14 「薫る風 新緑のメロディ」

ピアノのゆふべ

演奏予定曲目

ドビュッシー/垂麻色の髪 of 乙女
上原ひろみ/グリーン・ティー・ファーム ほか

おおすぎ なおこ
大杉直子



5/9(金)
19:00開演

入場無料

チケット発売状況 **市内プレイガイド** 文化会館受付 / ながこしカメラ / グリーンブックス・タカギ

好 **さかなり** キョキョクとびついでい
評 **おさかな教室 in とらみ** 5/10(土) 15:00
発 全席自由/前売1,000円(小中学生500円)
売 **白鳥英美子** with トワ・エ・モワ 6/14(土) 16:00
ライブ in 東御 全席指定/前売3,500円

4/26 **ガレッジセール/キングコング** 週末よしもと 7/6(日) 11:00
オリエンタルラジオ/2700 もらう中学生/どりあんず/こてつ 爆笑まつり in 東御!
全席指定/前売3,800円
7/25(金) 19:00
渡辺貞夫 Sadao Watanabe Group 2014 in TOMI
全席指定/前売5,000円(高校生以下3,500円)



丸山晚霞記念館2014年常設展-1

花と風景展

開催中

Maruyama Banka Memorial Museum
丸山晚霞記念館

〒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

Shigeo Arai **人生の詩**
荒井茂雄展
こんちゅ かんじ
荒井茂雄 東御市田中出身。新制作協会、猪熊弦一郎現代美術館相談役。
画集「人生の詩」(木耳社)を出版。93歳から始め現代作家。常に笑顔。

Doko e... ふるた えみこ
「何処へ…」古田恵美子展
5月18日(日) 13:30 ギャラリートーク

思い出のMyお宝「ボックスアート」を作ろう!

5月10日(土) 13時~16時前後
5月11日(日) 9時~12時前後

申込 0268-61-6161
参加費 1,500円 (材料費、入館料含)

開催中

~6月15日(日)まで

Since 1998

梅野 記念 絵画館
www.umenokinen.com



たとえば、
思い出があっただけで残らないもの...
そのままにしておくより、
ボックスアートにしてみましょう。



ボックスに背景を描いたり
写真を貼ったり、色を塗ったりして
思い出のモノを配置すると、
素敵なアートに変身しました!

〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 FAX0268-61-6162 ■月曜休館(祝日の場合、翌火曜) ■入館料 800円(高校生以上) ■4月29日(火)~5月6日(火)まで無休

第11回 市民登山参加者募集

「北ハヶ岳池めぐり」 「蓼科山登山」

- ◆開催日 6月1日(日) 集合 午前7時30分 ※雨天の場合は中止
- ◆集合場所 東御中央公園 武道館前 駐車場
往路 出発8:00 → 大河原峠大河原ヒュッテ着9:00
帰路 大河原峠大河原ヒュッテ出発14:30 → 武道館駐車場着15:40
- ◆持ち物 昼食・水筒・雨具・タオル・帽子・着替え・防寒衣等
- ◆服装 登山に適した服装や靴、手袋
- ◆対象者 小学生以上(小学生は、保護者同伴)
- ◆定員 50名(定員になり次第締め切ります)
- ◆参加料 無料
- ◆申込方法 4月28日(月)～5月16日(金)までに、下記へ電話でお申し込みください。受付時間は、平日の午前9時～午後5時です。



◆池めぐりコース(ハイキングコース)

大河原峠9:10 → 双子山9:40 → 双子池 雄池10:40 →
双子池 雌池11:30 → 亀甲池12:30 → 分岐13:00 → 大河原峠14:00

◆蓼科山コース(健脚向き)

大河原峠9:10 → 天祥寺平10:00 → 蓼科山荘11:30 →
蓼科山頂(2,530m) 12:00～12:30 → 蓼科山荘12:30 → 大河原峠14:00

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

東御市女性学級 受講生募集

女性学級は、各種講座で学びながら自身の資質向上を図ることを目的として開催します。課題発見力や表現力を養いながら、仲間作りをしてみませんか?さまざまな魅力ある講座を通して、「できること」「楽しいこと」を見つけましょう!

- ◆受講期間 5月～平成27年3月(月1回)主に毎月第3水曜日
午後1時30分～午後3時 中央公民館 2階 講義室
- ◆申込締切 5月9日(金)までに、下記へお申し込みください。
- ◆受講料 2,000円(材料費、研修旅行費は別途)※開講式当日に集金します。
(昨年の講座例:美容講座、テーブルマナー、視察研修、こけ玉づくり、整理収納講座等)



開講式及び第1回講座

- ◆日 時 5月28日(水) 午後1時30分
- ◆場 所 中央公民館 2階 講義室
- ◆講座内容 「自分がやってみたい講座を考えよう!」ワークショップ
ブレインストーミングを行いながら、どんな講座をやってみたいかを考えます。
自分がやってみたかったことが実現するかも。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係(中央公民館2階) ☎64-5885

平成26年度

東御市生涯学習まちづくり出前講座

この講座は、市民の皆さまが知りたい、聞きたい内容をメニュー表から選んでいただき、市の職員等が講師として出向き講座を「出前」するものです。



- *対象者 市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体やグループなど。
- *講座内容 メニュー表からお選びください（メニュー表にない場合はご相談ください）。
- *開催日時 平日 午前9時～午後9時（2時間以内）土・日曜日、祝日は閉講
所要時間は、内容により変わることがあります。
- *開催場所 手配や準備は、出前を希望される市民の皆さままでお願いします（自宅も可）。
- *出前費用 無料。講座に必要な材料費等は実費になります。
- *申込方法 代表の方が、開催予定日の2週間前までに、申込書をご提出ください。
- *その他
 - ・政治、宗教、営利を目的とした催し等は、出前をお断りする場合があります。
 - ・説明に関する質疑や意見交換は含みますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられませんのでご理解ください。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
(中央公民館2階) ☎64-5885 FAX64-5610

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
1	みんなの選挙、明るい選挙	60	総務課	やさしい選挙制度 (政治団体からの依頼は不可)
2	防災について	60		災害への日頃からの備え
3	財政状況等について	60	企画 財政課	市の財政状況等
4	総合計画と平成26年度重点施策	60		市の目指すべき将来像とその実現に向けた 64施策の取り組み内容
5	メール配信@とうみの使い方	30		火災情報等を電子メールで配信するサービス の利用方法
6	協働のまちづくりについて	90~ 120	地域づくり 支援室	ワークショップを通じて自分たちで出来る 協働のまちづくりについて考える
7	税金の話	60	税務課	税の種類やしくみ
8	市民課窓口業務講座	60	市民課	戸籍、住民登録、印鑑登録の届出や証明書 等の交付
9	生活環境の話	60		身近な生活環境の問題と環境基本計画
10	クリーンリサイクルタウン東御市 <説明会編>	60		ごみ出しルールとごみ・資源物の現況
11	クリーンリサイクルタウン東御市 <施設見学編>	90~ 120		市のごみ処理等の施設見学
12	国民健康保険の話	60		国民健康保険の制度と手続き
13	国民年金の話	60		国民年金の制度と手続き
14	後期高齢者医療制度	60		後期高齢者医療制度の概要と手続き

平成26年度 東御市生涯

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
15	男女共同参画のまちづくり	30~60	人権同和政策課	一人ひとりが輝く地域づくりをめざして
16	保育園の仕組・子育て支援業務と乳幼児の遊び講座	60	子育て支援課	保育園の概要、親子で楽しく遊べるゲーム・おもちゃ作り
17	介護保険ってなあに？	60	福祉課	介護保険制度、高齢者福祉サービスについて説明と紹介
18	はじめましょう介護予防	60		介護が必要な状態にならないための予防のポイント
19	災害時要援護者登録制度	60~90		避難をする際に助けがいる人を、普段から地域で把握して支えあうための仕組みづくりについて
20	認知症サポーター養成講座	90		認知症について正しく学びましょう(冊子代実費)
21	乳幼児の健康	30~60	健康保健課	子どもの「生きる力」を育てる接し方
22	こころの健康	60		・「うつ」など、こころの病の予防法と治療 ・ゲートキーパーとは
23	体に「はなまる」食の話	60		・自分に合った食事量 ・生活習慣病を防ぐための正しい選び方、食べ方 ・食の安全安心そして私のからだ
24	からだ動かして、すっきり改善教室	60		・生活習慣病を防ぐストレッチと筋力トレーニング、体操の紹介 ・正しいウォーキングの方法
25	自分の体、たしかめてガッテン	30~60		・体のしくみ、血液検査のデータの見方 ・生活習慣病を防ぐための生活習慣
26	食育手伝い隊！出勤します	30		・農業体験、森林体験 ・季節の山野草を楽しもう ・食育活動のサポート
27	乳幼児に多い病気とケガ	60	市民病院	いざという時の応急処置
28	禁煙を考えてみませんか	60		禁煙支援の方法を一緒に考える
29	薬物乱用防止	60		覚せい剤、麻薬乱用による害について
30	薬との上手なおつきあい	60		薬の飲み方・飲んだ後、薬はどうなる
31	糖尿病の話	30~60		糖尿病(生活、検査、薬、食事の話)
32	みんなで防ごう！身近な誤飲事故	30~60		子どもや高齢者の誤飲事故と防止策
33	市民病院の目指す医療と方向	60	市民病院が置かれている現状と今後担う医療	
34	助産所ってどういう所？	30~60	助産所とうみ	自然なお産と助産師の係わり
35	生命の話	30~60		幼児～高校生を対象に生命の誕生のしくみ、命の大切さ
36	子どもに伝える命の大切さ	30~60		保育園、小・中学校の保護者向けに命の大切さを伝える

学習まちづくり出前講座

No.	講座名	時間(分)	担当課	講座内容
37	市の農業用水	40	農林課	農業用水について
38	市の農業	40		市の農業の現状と課題
39	中小企業向けの助成金・融資制度	30	商工 観光課	商工業振興条例助成金と融資制度
40	湯の丸高原の四季	30		花を中心に紹介したビデオ放映
41	住宅を建設できる場所は？	30~60	建設課	農振、建築確認、道路、用途地域
42	潤いのある道づくり	30~60		地域の工夫を活かした道路
43	都市計画制度	60		都市計画の制度全般
44	上下水道のしくみ	120	上下水道課	上下水道のしくみ、上下水道の果たす役割 (施設見学可)
45	人権教育講座	60	教育課	差別のない社会づくりをめざして、人権感 覚を高める
46	家庭教育講座～家庭の教育力の 向上に向けて～	60		「家庭の教育力向上を図る委員会」からの 呼びかけの具体的内容
47	青少年の健全育成	60		～地域で育てよう おらほの子ども～
48	青少年の健全育成 メディアリテラシー講座	60		「メディア漬けが子どもをむしばむ」家庭 や地域で大切にしたいこと、取り組み
49	青少年の健全育成 ネットリテラシー講座	60		「ケータイ・インターネットの悪影響から子 どもたちを守るために」ネット社会の落とし穴
50	生涯学習とひとづくり	60	生涯 学習課	生涯学習や公民館活動で地域を活性化す るためのきっかけ
51	市の文化財と歴史・埋蔵文化 財・アケボノゾウ化石	90~ 120		市内の文化財と歴史・埋蔵文化財と発掘さ れた遺物・アケボノゾウ化石・高山植物等
52	おはなしサービス	30~60	図書館	紙芝居、パネルシアター、読み聞かせ
53	やさしい家庭介護	60	社会福祉 協議会	寝たきり高齢者、認知性高齢者の介護方法
54	ボランティア！あなたも活動で きるきっかけづくり	60		体験を通じてボランティア活動を考える
55	地域の助け合い、支え合いの福 祉活動	60		地域で始めるお互いさまの福祉づくり
56	地域を点検！福祉マップを活用 してみませんか	60		福祉マップの作り方
57	障がいがある方への理解と福祉 体験	60		車いす・ガイドヘルプ・手話・点字・高齢 者体験や障がいがある方の体験談
58	成年後見制度ってなあに？	60~90		成年後見制度や日常生活自立支援事業
59	エンディングノートを作ろう	60~90		エンディングノートの概要と書き方

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係
(中央公民館2階) ☎64-5885 FAX64-5610

農作業のお手伝いさんを募集します

高齢化や担い手不足等により、労力が不足している市内農家の作業をお手伝いしていただける方を募集します。

- ◎時 期 5月下旬～10月頃（主には6・7月）
- ◎時 間 午前8時30分～午後5時（原則）
- ◎作業内容 巨 峰（房切り、摘粒、袋掛け等）
りんご（葉摘み、摘果、収穫等）
その他
- ◎申込方法 5月13日（火）までに、下記へお申し込みください。
※労賃等の詳細につきましては、お問い合わせください。



●申し込み・問い合わせ先 東御市農業農村支援センター（別館2階 農林課内） ☎64-5887

素敵なまちをつくるための

「生涯学習通信教育」受講生募集!!

私たちの東御市をもっと素敵なまちにするために、学習してみませんか。市では、文部科学省認定通信教育「生涯学習指導者養成講座」及び「生涯学習支援実践講座」の受講生を募集します。一日数十分、自分のペースで生涯学習に関する知識が体系的に習得できます。

ぜひ受講して、学習の成果をすばらしい仲間たちと共に、東御市の生涯学習まちづくりに役立ててみませんか。

- ☞応募資格 市民で、生涯学習・ボランティア・まちづくりに関心のある方
- ☞募集定員 2名（定員になり次第締め切ります）



	生涯学習指導者養成講座	生涯学習支援実践講座
学習期間	約6カ月間	約4カ月間
学習内容	生涯学習ボランティア活動など6単元の学習	地域学習情報活用の理解と技術など4単元の学習
受講料	48,500円	39,600円

- ☞申込方法 申込書に必要事項をご記入の上、下記へご提出してください。講座の選択は可能です。
- ☞受講料補助 受講料は、申し込みの際に全額受講者にご負担いただきますが、受講終了後に市が全額補助いたします。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係（中央公民館2階） ☎64-5885

切り取り線

『生涯学習通信教育受講』申込書

住 所	東御市	番地	
ふりがな 氏 名		④	性 別 男 ・ 女
電話番号	0268-	生年月日	年 月 日
受講を希望する講座のどちらかに○をしてください			
生涯学習指導者養成講座		•	生涯学習支援実践講座

ジュニア野外体験学校参加者募集



- ★テントを張って、その中で寝ます!
- ★外で飯ごう炊さんをします!
- ★星空の下、キャンプファイヤーをします!
- ★野外活動をとおして、おともだちを作りましょう!

参加をご希望の児童の皆さんは、お家の方と相談して申し込んでください♪

	第1回	第2回	第3回
活動名	事前学習会	野外体験Ⅰ 日帰りキャンプ	野外体験Ⅱ 宿泊キャンプ
開催日	5月24日(土)	6月15日(日)	7月19日(土)・20日(日)
時間	午後3時30分～午後5時30分	午前8時30分～午後4時	午前8時30分～翌午後0時30分
内容	野外体験に向けての 顔合わせや係分担	テント設営 カレー作り ネイチャーゲーム	ハイキング 竹パン作り クラフト キャンプファイヤー
場所	中央公民館	須坂青年の家	須坂青年の家

- ☆対象者 市内小学校に通う4～6年生。全3回の活動すべてに参加できる児童の方。
- ☆募集定員 50名(定員になり次第締め切ります)
- ☆費用 1,000円(保険料含む)第1回目に徴収します。
欠席されても返金はできませんのでご承知ください。
- ☆申込方法 4月16日(水)から受付を開始します。申込書に必要事項をご記入の上、費用と合わせて下記へお申し込みください。
- ☆その他 雨天の場合でも野外体験は行います。



主催/東御市子ども会育成連絡協議会 東御市教育委員会

●申し込み・問い合わせ先 教育課 青少年教育係
(中央公民館2階) ☎64-5906 FAX64-5878

----- 切り取り線 -----

「ジュニア野外体験学校」申込書

住所	東御市	番地	区名
児童氏名		性別	男・女
学校名	小学校	年組	電話
保護者氏名		㊟	緊急連絡先



たけのこ学級受講生募集



お子さんの健やかな成長とともに、お母さん・お父さん自身も学び、子育てを相談し合える仲間づくりをしましょう。

- *対象者 **こあら組** 2才くらいのお子さんをお持ちのお母さんまたはお父さん
ひよこ組 0才から1才くらいのお子さんをお持ちのお母さんまたはお父さん
- *募集定員 各組 24名（定員になり次第締め切ります）
- *申込方法 **4月22日（火）** から受け付けを開始しますので、下記へ電話でお申し込みください（土・日曜日、祝日を除く）。
- *場所 中央公民館 3階 講堂（第2回は中央公民館 1階 調理室）
- *時間 午前10時～午前11時30分（予定）
- *参加費 2,000円（調理実習費、安全保険料を含む）
ただし、お子さんが2人いらっしゃる場合は、2,200円となります。
- *その他 学習内容に応じ、託児ボランティアさんにお子さんを預かっていただくことができます。

●●● 26年度 たけのこ学級学習計画 ●●●

	こあら組	ひよこ組
	日時・学習内容・講師	日時・学習内容・講師
1	5月30日（金）こあら・ひよこ合同開講式	
2	6月26日（木） こどもに作ってあげたい!!「食育おやつ“2品”」 東御市食生活改善推進協議会の皆さん	6月9日（月） こどもに作ってあげたい!!「食育おやつ“2品”」 東御市食生活改善推進協議会の皆さん
3	7月14日（月） 音楽や道具を使って「元気いっぱい!!親子体操」 公益財団法人身体教育医学研究所指導主任 渡邊真也さん	7月7日（月） 簡単動作で気になる部分を引き締める「ボクササイズ」 スポーツインストラクター 阿部紗織さん
4	8月25日（月） 幸せ舞い込む「魔法の夢ノート」 夢ノートマイスターナビゲーター 宮崎京子さん	8月7日（木） 聴くこと・待つこと・愛すること「音楽を体験から学ぶ」 リトミック研究センター チーフスタッフ 北島由美さん
5	9月18日（木）雨天順延（翌日） みんなで大きなバスに乗って 「湯川ふるさと公園であそぼう」	9月12日（金） ママのための生活を彩るカラーハッピー講座 「カラーセラピー」 カラーセラピスト 小笠原早苗さん
6	10月23日（木）こあら・ひよこ合同講演会 笑顔で育む親子の絆「大人が笑えば、子どもも笑う」 清泉女子短大講師（道化師）塚原成幸さん	
7	11月13日（木） 老廃物をためない身体に「リンパマッサージで心も体も軽く」 リンパカウセリング協会代表 滝澤洋子さん	11月7日（金） 整理収納ができる親子になれる「“HAPPY”セミナー」 整理収納アドバイザー1級 依田絵美さん
8	12月15日（月）こあら・ひよこ合同 聴いて・歌って・踊って「ママといっしょのピアノコンサート」 カワイ音楽教室講師 清水亜由美さん 林佐智子さん	
9	平成27年1月28日（水） ママのための生活を彩るカラーハッピー講座 「カラーセラピー」 カラーセラピスト 小笠原早苗さん	平成27年1月14日（水） 幸せ舞い込む「魔法の夢ノート」 夢ノートマイスターナビゲーター 宮崎京子さん
10	平成27年2月13日（金）こあら・ひよこ合同閉講式 講演「家庭と私の両立」～歌・トーク～ シンガーソングライター 坂口由起子さん	

※ 第1、6、8、10回は、こあら組・ひよこ組合同で行います。

●申し込み・問い合わせ先 **人権同和政策課 男女共同参画係**
(東部人権啓発センター内) ☎64-5902

もうすぐママパパ学級講座

妊娠おめでとうございます。妊娠を告げられた時のお気持ちはいかがだったでしょうか。喜びや嬉しさだけでなく、未知の経験に対する心配や不安もあることでしょう。

東御市では妊婦さんやご家族の方を対象に「もうすぐママパパ学級」を開催します。同じころに出産を迎える皆さんと一緒に学習しましょう。快適に楽しく妊娠期を過ごし、安心して出産を迎えるために、助産師、保健師がどんな質問でもお答えします。

- ※場所 総合福祉センター 2階 保健センター
- ※スタッフ 助産師・保健師・栄養士・保育士
- ※持ち物 母子手帳、筆記用具。
第2回はエプロン、ふきん、材料代400円
- ※服装 運動しやすい服装でお越しください。



	第1回「妊娠中の生活を快適に過ごすために」	第2回「赤ちゃんの成長とお母さんの健康のために」	第3回「産後の過ごし方」
日	5月16日(金)	5月30日(金)	6月7日(土)
時	午前9時15分～正午 (受付 午前9時)	午前9時15分～正午 (受付 午前9時)	午後1時～午後4時 (受付 午後0時30分)
内容	<ul style="list-style-type: none"> * 開講式 * 妊娠の経過 * 妊娠中の生活、異常と対策について * 分娩の経過 	<ul style="list-style-type: none"> * 1日に何をどのくらい食べたらいいか * 鉄分たっぷりメニュー * うす味ってどんな味? * 調理実習(要予約)と試食 	<ul style="list-style-type: none"> * 授乳方法とおっぱいケア * 家族計画 * 産後の心身の変化について * 沐浴方法(実習)

- ※その他 第2回は材料準備のため、開催日の1週間前までにお申し込みをお願いします。保育を希望される方は、前日までにお申し込みください。ご家族の方は、妊婦体験ジャケットの試着ができます。今年度も4講座開催する予定です。次回講座は8月1日(金)からスタートします。

●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

「結婚相談所」会場変更のお知らせ

毎週日曜日に総合福祉センターで開設しておりました「結婚相談所」の会場が、下記のとおり変更になりますのでお知らせします。

【変更後】

- ♡場所 中央公民館 1階 学習室1
※会場には結婚相談所の案内が表示してあります。
- ♡日時 毎週日曜日 午前9時～正午
- ♡その他
 - 相談、登録に関しては、下記へお問い合わせください。
 - 会場の都合によりお休みする場合がありますので、事前にご連絡いただくか社協ホームページをご覧ください。



●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

市有地の購入希望者 募集

市が所有する住宅地を公募により売却します。購入を希望される方は、下記の募集要項によりお申し込みください。

●募集要項

【受付期間】 4月21日（月）～5月16日（金）（受付期間終了後は随時売却となります）

なお、複数の申し込みがあった場合は、抽選により購入者を決定します。

【受付時間】 午前8時30分～午後5時15分（ただし、土・日曜日、祝日は除きます）

【申込方法】 下記へ必要書類を持参してください（郵送・電話・FAX・電子メール等は不可）。

【必要書類】 ①普通財産譲渡申込書

②誓約書

③納税証明書（滞納がないことが判るもの）

④印鑑証明書 個人の場合…印鑑登録証明書

法人の場合…履歴事項全部証明書及び代表者の印鑑証明書：各1通

※連名（共有）で申し込みされる場合は、それぞれの方の書類が必要になります。

※番号①及び②の書類は、市ホームページからダウンロードできます。

●売却する土地 ※建築条件等の詳細はお問い合わせください。

団地名	所在地			登記地目	地積		販売価格(円)	備考
	大字	字	地番		(㎡)	(坪)		
寺坂住宅団地 (12区画)	和	寺坂	8333-6	宅地	249.44	75.45	5,797,000	5番区画
			8333-20		306.64	92.75	7,310,000	19番区画
			8333-57		340.74	103.07	7,654,000	52番区画
			8333-58		332.54	100.59	7,509,000	53番区画
			8333-60		347.02	104.97	8,084,000	55番区画
			8333-61		332.40	100.55	7,575,000	56番区画
			8333-68		318.87	96.45	5,868,000	62番区画
			8333-69		308.12	93.20	5,669,000	63番区画
			8333-73		280.13	84.73	5,970,000	67番区画
			8333-82		326.09	98.64	7,417,000	76番区画
			8333-141		223.59	67.63	5,311,000	10-1番区画
8333-142	226.54	68.52	5,382,000	10-2番区画				
別府住宅団地	滋野	柳原	乙4654-18	宅地	353.39	106.90	5,402,000	
乙女東住宅団地	滋野	乙女	乙1679-8	宅地	480.37	145.31	10,363,000	
常満住宅団地 (6区画)	布下	常満	430-13	宅地	357.54	108.15	5,646,000	H区画
			430-17		315.06	95.30	5,354,000	G区画
			430-46		347.89	105.23	3,532,000	L区画
			430-63		470.85	142.43	4,780,000	J区画
			430-66		460.72	139.36	7,392,000	B区画
		潜り口	506-12		370.17	111.97	5,799,000	I区画
布下住宅団地	布下	道祖神	332-7	宅地	484.14	146.45	4,632,000	
白水平Ⅱ期住宅団地	八重原	白水平	3533-988	宅地	497.00	150.34	7,313,000	35番区画
菖蒲沢住宅団地 (6区画)	御牧原	菖蒲沢	1130-19	宅地	411.91	124.60	4,525,000	18番区画
			1130-22		401.46	121.44	4,435,000	2番区画
			1130-38		489.92	148.20	5,512,000	25番区画
			4700-28		530.72	160.54	5,950,000	56番区画
			4700-30		510.95	154.56	5,582,000	53番区画
			4700-31		488.71	147.83	5,359,000	48番区画

団地名	所在地			登記地目	地積		販売価格 (円)	備考
	大字	字	地番		(㎡)	(坪)		
白樺池住宅団地 (52区画)	八重原	白水平	3533-1058	宅地	531.03	160.63	6,082,000	1番区画
			3533-1059		339.10	102.57	3,926,000	2番区画
			3533-1062		419.98	127.04	4,832,000	5番区画
			3533-1063		571.52	172.88	6,423,000	6番区画
			3533-1069		389.58	117.84	4,956,000	12番区画
			3533-1070		405.55	122.67	5,148,000	13番区画
			3533-1071		412.01	124.63	5,225,000	14番区画
			3533-1072		395.81	119.73	5,244,000	15番区画
			3533-1074		373.90	113.10	4,769,000	17番区画
			3533-1075		394.64	119.37	5,017,000	18番区画
			3533-1076		400.07	121.02	5,010,000	19番区画
			3533-1077		405.73	122.73	5,004,000	20番区画
			3533-1082		487.76	147.54	6,133,000	25番区画
			3533-1083		442.60	133.88	5,592,000	26番区画
			3533-1084		429.90	130.04	5,440,000	27番区画
			3533-1085		417.55	126.30	5,292,000	28番区画
			3533-1086		408.65	123.61	5,404,000	29番区画
			3533-1088		506.22	153.13	5,812,000	31番区画
			3533-1089		519.96	157.28	6,240,000	32番区画
			3533-1090		528.50	159.87	6,291,000	33番区画
			3533-1091		556.97	168.48	6,515,000	34番区画
			3533-1092		661.60	200.13	7,956,000	35番区画
			3533-1093		637.61	192.87	7,075,000	36番区画
			3533-1096		366.21	110.77	4,873,000	39番区画
			3533-1098		368.50	111.47	4,802,000	41番区画
			3533-1099		344.50	104.21	4,600,000	42番区画
			3533-1100		457.67	138.44	5,117,000	43番区画
			3533-1103		365.89	110.68	4,868,000	46番区画
			3533-1105		364.82	110.35	4,790,000	48番区画
			3533-1108		387.24	117.14	4,928,000	51番区画
			3533-1109		384.03	116.16	4,889,000	52番区画
			3533-1111		432.43	130.81	5,624,000	54番区画
			3533-1114		359.60	108.77	4,790,000	57番区画
			3533-1116		360.96	109.19	4,807,000	59番区画
			3533-1117		353.63	106.97	4,715,000	60番区画
			3533-1124		395.11	119.52	5,094,000	67番区画
			3533-1125		393.71	119.09	5,147,000	68番区画
			3533-1131		368.57	111.49	4,902,000	74番区画
			3533-1135		364.04	110.12	4,846,000	78番区画
			3533-1137		498.27	150.72	6,260,000	80番区画
			3533-1138		352.03	106.48	4,695,000	81番区画
			3533-1140		379.08	114.67	5,034,000	83番区画
			3533-1141		366.87	110.97	4,881,000	84番区画
			3533-1144		405.89	122.78	5,333,000	87番区画
			3533-1145		560.22	169.46	7,153,000	88番区画
			3533-1146		331.17	100.17	4,434,000	89番区画
			3289-291		396.63	119.98	5,254,000	96番区画
			3289-293		270.94	81.95	3,679,000	98番区画
			3289-294		459.60	139.02	5,549,000	99番区画
			3289-295		560.53	169.56	5,201,000	100番区画
			3289-296		560.29	169.48	5,398,000	101番区画
			3289-297		572.28	173.11	5,508,000	102番区画

●申し込み・問い合わせ先 建設課 住宅係 (別館3階) ☎64-5882

リフト付きバス(車イス対応)で水族館へ行こう! 希望の旅「楽しい思い出つくろう会」 参加者募集!

今年もリフト付きバスで行く日帰りバス旅行を企画しました。今回は上越市の水族館を楽しみながら、おいしい海の幸を味わいに出かけます。

また、旅行のお手伝いをしていただけるボランティアも併せて募集します。

- 開催日 5月28日(水)
- 行き先 上越市立水族博物館 他
- 対象者 *65歳以上で日頃外出の困難(車イス程度)な方
*その介護者
*ボランティアについては介護経験のある方歓迎
- 定員 対象者15名 ボランティア4名程度
- 参加費 1人2,000円(昼食代含む)
- 申込締切 5月9日(金)までに、下記へお申し込みください。
- その他 *旅行先の施設やトイレはバリアフリー対応です。
*希望者には福祉車両にてご自宅までの送迎も行います。



●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

平成26年度心の健康づくり啓発事業 ～心の健康づくり講座～

その1
(シリーズ全6回)

第1回目は、地域の中で暮らして行く時の社会性について考えてみます。

社会性とは、「人と関係をつくり、関係を維持して、社会にふさわしい行動やみんなで生きる楽しさを得ようとする基本的な傾向」と言われています。この社会性は、一つの要素ではなく、色んなものによってつくられており、人から言われたり、教えられて得られるものではなく、自らの多くの経験(失敗なども含め)を通して獲得されるものです。また、社会性を培う時に影響を受けるのが、「自分は今どう考えるか、自分の考えていることを大切に思える心がある。」といった自尊感情です。社会で自尊感情を大切に、楽しく生きるために必要なことや、自分らしく生きるにはどうしたらよいか考えてみましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 日時 5月9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 「自尊感情と社会性について」
- 講師 公益財団法人 身体教育医学研究所 研究主任 朴 相俊 氏
ぼく さんじゆん
- その他 申し込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。
託児もあります。ご希望の方は下記へお知らせください。



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

●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

『食育手伝い隊』 出動します!!

食育の活動を行いたいけれど人手が足りない時、地区の集まりやPTA活動で食のことを話題にしたい時など、お気軽にご利用ください。

●いろいろ体験●

野菜作りや収穫体験、森林体験の指導、いざという時にも役に立つ山野草の見分け方や食べ方を自然とともに学びます。

●たのしい寸劇● (幼児向き)

『食育戦隊ベジレンジャー』 参上！
体を張って！？野菜の大切さを伝えます。

●心に響く紙芝居● (小学生向き)

『いただきます』をはじめ、命、排便、生活リズムなどを題材にしたオリジナル作品で学びます。

●講 話●

何をどのくらい食べたらいいいのか？
食材をどうやって選んだらいいのか？
栄養・運動・環境面から、実演や試食も交え、一緒に考えたいと思います。

紙芝居やベジレンジャーの
漫画が見れるよ！
pedam.org/leader/detail.php



とうみ食育市民ネットワークは、東御市食育推進計画に基づき、市内の団体や有志が会員となり食育を市民運動として推進していくボランティア団体です。

★基本的に無料で行っていますが、材料費等実費をご負担いただく場合がありますのでご了承ください。

★日時内容については相談に応じます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先 食育市民ネットワーク事務局
健康保健課 健康増進係 (総合福祉センター内) ☎64-8883

東御市文化協会からのお知らせ

第19回 香東会書展

このたび、第19回香東会書展を開催いたします。日本の伝統文化として受け継がれてきた「書芸術」漢字・かな・調和体作品などの部門で、書風を異にする会員7名が、一生懸命取り組んだ作品30点余を展示いたします。大勢の皆さん、どうぞお気軽にご覧ください。

□日 時 5月12日(月)～5月18日(日)
午前9時～午後5時 (ただし、初日は正午から、最終日は午後4時まで)

□会 場 東御市文化会館 展示室 (入場無料)

□出品者 はこやまろしゅう ふるかわあきひさ やまぎしかせい いてこうえん さくらいかほつ たかぎひろこ つちやぼくせん
箱山蘆舟 古川暉久 山岸鹿聲 射手紅苑 桜井花峰 高木弘子 土屋睦泉

□連絡先 香東会 (射手) ☎64-5733

●問い合わせ先 生涯学習課 文化財・文化振興係 (中央公民館2階) ☎75-2717

福祉教育サポーター養成セミナー

市内の小・中学校で行う福祉体験学習（出前講座）の、ボランティアとして活動してみませんか。模擬体験を通して学ぶ、養成セミナーを開催します。1回のみ参加も可能です。お気軽にご参加ください。参加費は無料です。

	開催日	学習内容	
第1回	5月13日(火)	高齢者疑似体験	高齢者疑似体験グッズやアイマスクを着けたり、車イスに乗って、市内を散策します。
第2回	5月20日(火)	車イス体験	
第3回	5月27日(火)	アイマスク体験	

- 🕒 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 📍 場所 総合福祉センター 3階 研修室
- 👤 定員 15名
- 🎒 持ち物 筆記用具
- 📄 申込方法 5月2日(金)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 地域福祉係（総合福祉センター内） ☎62-4455

信州上田地域就職面接会開催

- 🕒 日時 5月9日(金) 午後1時～午後4時
- 📍 会場 上田東急イン 3階 国際21クリスタルホール
(上田市天神4-24-1) 上田駅「温泉口」徒歩1分
- 👤 対象者 ①平成27年3月大学院・大学・短大・高専・専修・能力開発校の各卒業予定者
②上記の学校を卒業後3年以内で新卒卒での就職を希望される方
- 📄 申し込み 不要(入退場自由)
- 🎫 参加費 無料
- 📄 参加企業情報 4月下旬公開 70社予定
インターネット「UEDA企業ガイド」で検索し確認下さい。
※詳しくは、上田職業安定協会のホームページをご覧ください。
<http://www.ucci.or.jp/u-antei-k>



主催/上田公共職業安定所 上田職業安定協会 上田商工会議所 東御市
上田市 長和町 青木村

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係（北御牧庁舎内） ☎67-1034
ハローワーク上田 学卒係 ☎23-8609

～私たちは『地元農家』を応援します～

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!

まずは 気軽にお問合せ下さい!

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

株式会社 唐沢農機サービス

〒389-0512 東御市滋野乙3012-1

唐沢農機サービス 検索

平成26年度

「まちづくり懇談会」開催

市民の皆さんの市政に対するご意見・ご要望などをお聴きするとともに、市の当面する主要課題について理解を深めていただき、市の活性化を図ることを目的に開催します。

また、地域の課題や市政に関することなどについて、地域の皆さんと市で共に考えます。

どなたでも参加できますので、気軽に最寄りの会場へ直接お越しください。大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。

対象地区	開催日	時間	場所
田中地区	5月7日(水)	午後3時～午後5時	中央公民館 3階 講堂
和地区	5月16日(金)	午後3時～午後5時	和コミュニティーセンター
北御牧地区	5月19日(月)	午後3時～午後5時	北御牧公民館
滋野地区	5月20日(火)	午後3時～午後5時	滋野コミュニティーセンター
柵津地区	5月27日(火)	午後3時～午後5時	柵津公民館

懇談会の内容

～第1部～

- 市政運営について
- 『とうみ 夢・ビジョン2014 (第2次東御市総合計画)』について
- 区長会からの意見・要望に対する回答

～第2部～

- 意見交換
 - ・地区ごとの懇談テーマに沿った意見交換
 - ※参加者全員で地区の課題解決に向け、意見交換します。



地区名	懇談テーマ
田中	災害時における情報伝達方法について
和	児童館移設について
北御牧	防災ラジオの活用と地域住民への情報伝達について
滋野	自然災害等、緊急時の対応について
柵津	道路網(ワイン用ぶどう等栽培候補地、湯の丸へのアクセス道路)、インター周辺の整備について

- ・自由意見

お願い 各会場とも駐車場に限りがございますので、なるべく乗り合わせでお越しください。また、保育園周辺の駐車は、園児の送迎や交通安全上、ご遠慮願います。

主催/東御市区長会 東御市

●問い合わせ先 企画財政課 企画政策係(本館2階) ☎64-5893

墓地探しはお任せください。～ご先祖供養は心のやすらぎ…。時代に合わせた墓地・墓石をご提案いたします～

東御市周辺のおすすめ霊園

- ①御牧原 ほたるの里 絆霊園
- ②向陽院 自由墓苑 (上田市塩川)
- ③小牧山 自由霊園 (上田市諏訪形)
- ④小諸善光寺 大雄寺墓苑 (小諸市東雲)

※その他多数、ご紹介できる墓地がございます。

永代使用料 5万円～

絆霊園のポイント/絆霊園は当社が企画・設計した新しい時代の霊園です。

お墓のご相談 無料受付中!!

- 先祖代々のお墓をキレイにしたい…
- お墓の場所を移転したい…
- 後継ぎがないけど、お墓はどうしよう…
- 本家の墓地から、新しく独立したお墓が欲しい…※様々なお墓についてのお悩み、ご相談ください。
- 予算をかけず、お墓は作れないの?…

きずな 株式会社 **絆** コーポレーション

おやこのキズナ **0120-085-927**

■上田市秋和473-1(明和ビル) TEL.0268-71-0911 FAX.0268-71-0990
■軽井沢事務所/北佐久郡御代田町草越1174-41 TEL.0267-32-1161
■絆霊園事務所/東御市御牧原1799-2 TEL.0268-67-0655

お気軽にお問合わせください 墓石・墓苑の 中部電力生活協同組合指定店

ご相談および霊園のご見学希望の方は 自宅からの送迎サービス実施中!!

営業時間/9:00～17:00 定休

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索



5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時から

田中のびのびっこひろば

- 5月22日(木) 消防署見学に行こう
集 合 中央公民館 1階入口
- 5月23日(金) おさんぽひろばに参加しよう
場 所 東御中央公園

滋野のびのびっこひろば

- 5月20日(火) ぽけっとひろばに参加しよう
場 所 滋野コミュニティーセンター
- 5月23日(金) おさんぽひろばに参加しよう
場 所 東御中央公園

祢津のびのびっこひろば

- 5月9日(金) ぽけっとひろばに参加しよう
場 所 祢津公民館
- 5月15日(木) 消防署見学に行こう
集 合 中央公民館 1階入口

和のびのびっこひろば

- 5月15日(木) ぽけっとひろばに参加しよう
場 所 和コミュニティーセンター
- 5月23日(金) おさんぽひろばに参加しよう
場 所 東御中央公園



あくあくひろば

- 5月8日(木) 午前10時～11時
おもちゃドクター
- 5月13日(火) 午前10時30分～11時30分
育児座談会(篠原君江助産師)
- 5月14日(水) 午前10時30分～11時30分
ママ～ずのリズム遊び
- 5月26日(月) 午前10時30分～11時
ママ～ずのおはなし絵本
- 5月29日(木) 午前11時～11時30分
すくすくのおたんじょう会
「5月生まれのおともだちあつまれ～」
- 5月30日(金) 午前10時～11時30分
すくすく相談(芹澤文字相談員)
テーマ「子育てに使える絵本の魅力」

みまき未来館

- 時 間：午前10時～午前11時30分
- 5月7日(水) ふれあいひろば
(上田いずみ園の先生)
- 5月8日(木) おはなしひろば(Book童夢)
- 5月14日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)
- 5月21日(水) 0歳児のママひろば
(かばくん・歯科)
- 5月27日(火) 描こう!作ろう!(深町修司先生)
- 5月29日(木) おもちゃドクター

ぽけっとひろば

- 内 容：新聞紙遊び
- 時 間：午前10時～午前11時30分
- 持ち物：水筒、おやつ(おにぎり可) 等
- 5月9日(木) 祢津公民館
- 5月15日(木) 和コミュニティーセンター
- 5月16日(金) 東部子育て支援センター
- 5月20日(火) 滋野コミュニティーセンター
- 5月22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

5月の園開放

市立保育園

5月29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

雨天の場合は、室内で遊びましょう。

*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

*北御牧保育園 ☎67-2093

海野保育園 ☎62-2800

5月15日(木)

午後2時～午後3時30分

保育園で遊び、

おやつを食べましょう。

おやつ希望者は予約をしてください。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

5月の園開放はありません。



◎地域活動支援センター

4月1日より、こころのデイケアが「地域活動支援センター」に変わりました。

・対象者 障がいを持った方、こころに病を持った方など

・とき 平日 午前10時～午後3時
(祝日は除く)

*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2階

・内容 おしゃべりやゲーム、読書などをしながらゆっくり過ごしたり、調理、手芸、スポーツなどの活動を行います。

*見学、ご利用を希望される方は、下記またはさくら(☎75-0603)へご連絡ください。



◎はーと・ほっと・サロン

・にちじ 5月12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)

・にちじ 5月2日(金) 午前10時

・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室

◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

・にちじ 6月9日(月) 午前10時

・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室

*成年後見制度について学びましょう。

*5月の陽だまりの会はお休みです。

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（総合福祉センター2階）

持ち物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック

※1歳6カ月児・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
4月16日(水)	10カ月児健診	平成25年6月生まれの方
17日(木)	2歳児歯科健診	平成24年2月生まれの方
23日(水)	4カ月児健診	平成25年12月生まれの方
24日(木)	1歳6カ月児健診	平成24年10月生まれの方

期 日	内 容	対 象 者
5月20日(火)	3歳児健診	平成23年3月生まれの方
21日(水)	10カ月児健診	平成25年7月生まれの方
22日(木)	2歳児歯科健診	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11月生まれの方
28日(水)	4カ月児健診	平成26年1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。

持ち物は、母子手帳、予診票、体温計 料金は無料です。



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カ月を過ぎたらお早めに。
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。
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	<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27年3月31日までですが、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	平成20年4月2日～ 平成21年4月1日生 (就学前の1年間)	
日本脳炎	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期末終了者	<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。
	追加 初回接種後の 概ね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	
子宮頸がん	期間内に3回接種	平成10年4月2日～ 平成15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。

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	当番医
祢津診療所 (子宮頸がん以外実施)	東 町	62-0273	5月18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	5月11日
ほしやま内科	常 田	62-3115	4月20日
春原整形外科クリニック (BCG以外実施)	常 田	64-6200	5月25日
せき内科クリニック (BCG以外実施)	白鳥台	64-7171	4月27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	5月4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

上田小泉歯科医師会
「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 5月29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25年12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 5月9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9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 5月8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

皆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。

●東御市総務部企画財政課 広報担当まで
メールアドレス: shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎0268-64-5806 FAX63-5431

シニアワークプログラム技能講習 受講生募集

高齢者の皆さんが、庭木、庭園管理業務の基礎的な知識と技能を習得し、より有利な条件で、雇用・就業できることを目的としています。

- 講習名/庭木・庭園管理講習
- 講習期間/6月5日(木)～19日(木)のうち9日間
- 申込方法/4月21日(月)～5月19日(月)の間に下記へお申し込みください。
- 対象者/県内在住の55歳以上で就職を希望されている方、ハローワークで求職登録をして全日程を受講できる方、脚立作業の可能な方
- 定員/20名(応募多数の場合は抽選となります)
- 受講料/無料
- 講習会場/上田市技術研修センター、上田創造館
- その他/講習最終日には合同面接会(就職相談会)を開催します。
- 申し込み・問い合わせ先
(公社)上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

第9回森を守ろうコンサート

森の中で「みどりの日」～自然に感謝して～

- 日 時/5月4日(日) 開場9時 開演9時30分
- 場 所/横堰上ノ原の森(上ノ原山荘西側雑木林、県道94号東御郷恋線23番観音右折200m)
- 参加費/500円(15歳以下は無料)
- 問い合わせ先/「四季の森」里山を守る会(森)
☎・FAX62-3850 090-9358-1591

上田創造館だより

第26回農民美術作品展

- ◆素朴でぬくもりのある伝統工芸品を展示。
- 期 間/5月9日(金)～15日(木)
- 時 間/午前9時30分～午後4時30分
(最終日は午後4時まで)
- 会 場/2階 美術館(入場無料)
- 木彫り体験コーナー/5月10日(土)11日(日)
 - 時間 午前10時～正午 午後1時30分～午後3時30分
 - 定員 各5名
 - 費用 1,000円(材料費)

おもしろ・ふしぎ体験広場

- ◆いろいろな不思議を気軽に体験。
- 期 間/5月10日(土)
- 時 間/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)

第42回東信美術展

- ◆東信地域で作品を公募し審査会で入選した作品を展示。
- 期 間/5月11日(日)～18日(日)
午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)
- 会 場/1階 文化ホール
- 入場料/大人400円(学生・障がい者・高齢者(75歳以上)を除く)
- 問い合わせ先/上田創造館 ☎23-1111

全国健康保険協会(協会けんぽ)の保険証をお持ちのご家族の方(40歳～74歳の被扶養者)

協会けんぽから届く「受診券」を利用して「特定健診」をお受けください

①お手元に受診券をお届けします

受診券

受診券は加入者ご本人(被保険者)のご自宅に送付されます。(一部住所の分からない方については、お勤め先を通してとどけられます)
※協会けんぽからの発送は4月上旬です。

②健診機関に予約して健診を受けましょう



- 健診実施機関・健診費用は東御市が実施する特定健診と異なります。協会けんぽの特定健診を受診できるかご確認ください。
- 受診当日は、「受診券」と「保険証」と「健診費用」を忘れずにお持ちください。昨年度の特定健診の結果をお持ちの方は、併せてお持ちいただくことをお勧めします。

がん検診は東御市が実施する検診を受けることができます



- 平成26年1月以降加入の方
- 任意継続加入の方は…

受診券の申請が必要です

申請書をお送りしますので、協会けんぽへご連絡ください。また、申請書はホームページからダウンロードできるほか、東御市役所健康保健課(総合福祉センター)の窓口にもあります。

協会けんぽの問い合わせ先



全国健康保険協会長野支部 保健グループ

☎ 026-238-1253 (直通)

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ

検索



新着本案内



◆ 一般書

- 生きる力、絵本の力 柳田 邦男：著
- 雑誌倶楽部 出久根 達郎：著
- 在宅勤務が会社を救う 田澤 由利：著
- “ちょっと尊敬”される人になる本
齋藤 孝：著
- オトコとオンナの説明書
違いがわかると面白い！ 米山 公啓：著
- おしっこの本 尿もれ 頻尿 尿失禁
大河原 節子：著
- それでも日本人は原発を選んだ
朝日新聞取材班：著
- 今を生きる オノ ヨーコ：著
- 新みんなのカーリング 小川 豊和：著
- 物語財閥の歴史 中野 明：著
- ナーダという名の少女 角野 栄子：著
- 教授と少女と錬金術師 金城 孝祐：著
- L I F E 松波 太郎：著
- 神様の休日 僕らはまためぐりあう
岡本：貴也著
- おやつ アンソロジー 阿川 佐和子ほか：著

◆ 児童書

- こねこのレイコは一年生 ねぎし たかこ：作
- さよなら、ぼくのひみつ 漆原 智良：作
- 氷の巨人コーリン スズキ コージ：絵
- パパのところへ
アルバ・マリーナ・リベラ：絵
- はじめまして 近藤 薫美子：作
- ルイのうちゅうりょこう
エズラ・ジャック・キーツ：作
- タコのたこきちくん 西村 繁男：作
- オリーブひみつがもぞもぞ
トール・フリーマン：作
- にているね！？ 五味 太郎：作
- しきぶとんさんかけぶとんさんまくらさん
高野 文子：作
- セイウチぼうや あべ 弘士：作
- えをかくかくかく エリック・カール：作
- はこぶ 鎌田 歩：作
- つぎのかたどうぞ 飯野 和好：作
- あみだだだ 元永 定正：作

5月の行事予定

会場はくるみの部屋(絵本コーナー)です。

★「おはなしはらっぱ」による★

おはなし子ども会

- 日時 5月17日(土)
午前10時30分から
- 対象 未就学児～小学生
- テーマ 「きりかぶのあかちゃん」
- 内容 パネルシアター
絵本「しろくまのパンツ」
大型絵本「おこる」「おべんとうバス」
ほか 大型紙芝居・しおり作りなど



★図書館職員による★

おはなし会

- 日時 5月9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 「かぞくっていいな」
- 内容 パネルシアター・手遊び
絵本のよみ など

★休館のお知らせ★

- 月末図書整理日
4月25日(金)・5月30日(金)

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、翌平日が休館)

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886



とうみチャンネル



《番組案内》4月16日(水)～5月3日(土)

【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

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	(水)	平成26年度入学式 滋野小学校	26日	(土)	和こどもすもう大会(4月19日)
17日	(木)	平成26年度入学式 北御牧中学校	27日	(日)	平成26年度まとめて入園式(和保育園、北御牧保育園、くるみ幼稚園)
18日	(金)	平成26年度入学式 東部中学校	28日	(月)	平成25年度卒業式 祢津小学校 再
19日	(土)	東御市舞踊発表会<前半>	29日	(火)	平成25年度卒業式 滋野小学校 再
20日	(日)	東御市舞踊発表会<後半>	30日	(水)	平成25年度卒園式 北御牧保育園 再
21日	(月)	平成25年度卒業式 北御牧中学校 再	5月		
22日	(火)	平成25年度卒業式 東部中学校 再	1日	(木)	平成26年度入学式 北御牧小学校 再
23日	(水)	平成25年度卒業式 北御牧小学校 再	2日	(金)	平成26年度入学式 田中小学校 再
24日	(木)	平成25年度卒業式 田中小学校 再	3日	(土)	平成26年度入学式 祢津小学校 再
25日	(金)	平成25年度卒業式 和小学校 再			

※番組の内容は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日更新 【放送時間 6:00～ 12:00～ 18:00～】

「とうみチャンネル」は、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 とうみケーブルテレビ ☎67-2981
 企画財政課 広報統計係(本館2階) ☎64-5806

風しん抗体検査を実施します

県では今年度から県内保健所(保健福祉事務所)で風しん抗体検査を実施します。妊娠を希望する方は風しんの免疫の有無を確認しましょう。

- ▶▶対象者
- 妊娠を希望する女性
 - 妊娠を希望する女性において抗体価が低いことが判明した場合は、その配偶者(妊娠の届出をしていないが、事実上の婚姻関係等、婚姻と同様の事情にある方を含む。以下同じ。)などの同居者
 - 風しん抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者
- ※過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに1回以上風しんの予防接種歴がある方、もしくは検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある方は除きます。

▶▶場所 上田保健所(保健福祉事務所)
 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内

▶▶実施日時 毎週水曜日 午前9時～午前11時

▶▶手数料 無料

- ▶▶検査の受け方
- ①電話で検査日時の予約をする
 - ②予約した検査日時に保健所へ行き、採血する(概ね30分程度)
 - ③採血後、10日ほどで結果が判明するので保健所で結果を受け取る



●申し込み・問い合わせ先 上田保健所(保健福祉事務所) 健康づくり支援課 ☎25-7149
 ●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

東日本大震災義援金の受付期間を延長します

東日本大震災等により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

震災から3年が経過した今も、被災地への支援として市民の皆さまから義援金が寄せられています。多くの皆さまからの、心温まるお気持ちをお寄せいただき、感謝申し上げます。

日本赤十字社長野県支部で義援金の募集期間が延長されたことを受け、東御市でも次のとおり義援金受付期間を延長しますので、お知らせします。

- 受付期間 平成27年3月31日までの平日（土・日曜日、祝日を除く）
午前9時～午後5時
- 取扱場所 総合福祉センター 1階 ロビー

●問い合わせ先 社会福祉協議会（総合福祉センター内） ☎62-4455
福祉課 福祉推進係（総合福祉センター内） ☎64-8888

「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ごとに関して、人権擁護委員が相談にのります。どなたでもお気軽にご相談ください。

- ❖日 時 5月2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。相談は無料で、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

電気自動車急速充電設備設置のご案内

東御市地球温暖化対策地域推進計画の一環で、市内、電気自動車充電設備が設置されましたので、ご案内いたします。秋には、中央公民館にも設置する予定です。

- ⇨設置場所 道の駅「雷電くるみの里」
- ⇨充電時間 30～50分程度かかります。
- ⇨利用時間 365日 24時間可能
- ⇨使用料 チャデモチャージ^{※1}会員 無 料
(H26.4現在)
(登録手数料1,620円、月額基本料金1,080円が必要)
チャデモチャージ非会員 1回1,080円(クレジットカード利用のみ)



※1 チャデモチャージとは、「充電網整備推進機構」が運営する、会員制の充電サービスネットワークです。「チャデモチャージ」の会員カードで、全国のネットワーク化された急速充電器をお使いいただくことができます。詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.chademocharge.com/>

●問い合わせ先 市民課 生活環境係（本館1階） ☎64-5896

東御市発足10周年記念事業

第11回 子どもフェスティバル

とき **5月10日(土)** 午前9時30分～午後1時30分

ところ **東御中央公園一帯**

※雨天の場合は東御中央公園
第一・第二体育館で開催します。
(上ばきをご持参ください)

※駐車場が狭いためできるだけ乗り合わせでお越しください。

多くの子どもたちがフェスティバルに楽しく参加し、経験・体験をとおして
自主性、創造性、豊かな心が育つことを願っています。

催し物案内 (催し物の内容等は変更になる場合があります)

▶ わたあめ配布

▶ 手話ダンス

▶ マジックショー

▶ 竹笛づくり

▶ 工作教室

▶ まちの保健室

▶ ポップコーン配布

▶ ダンス

▶ お手玉あそび

▶ 太鼓体験

▶ ディスクターゲット9

▶ 食べ物、展示販売

▶ 麦茶サービス、折り紙

▶ 草笛教室、ミニコンサート

▶ 特殊車両（はしご車、白バイ等）コーナー



▶ スライム作り

▶ ストーンペイント

▶ バルーンアート

▶ 非常用おにぎり作り体験

▶ 子ども太鼓演奏

▶ ヨーヨー釣り

▶ 獅子舞

▶ 手作り工作、クラフト

▶ 木工広場

▶ ふわふわピエロ

▶ ゆるキャラ集合



* ご協力をお願いします *

会場には、ごみ箱を設置しません。ごみは各自で持ち帰り処分しましょう。

* 交通規制のお知らせ *

日時 5月10日(土) 時間 午前9時～午後2時

区間 武道館前駐車場入口～新屋配水池 ご理解ご協力をお願いします。

主催/子どもフェスティバル実行委員会

●問い合わせ先 教育課 青少年教育係 (中央公民館2階) ☎64-5906