

爆笑の夏。

爆笑まつりin東御!!

ガレッジセール/オリエンタルラジオ/キングコング/ピース/もう中学生/2700/ドリアンズ/こてつ



7月6日(日) 開場 10:30 開演 11:00 全席指定 前売 3,800円 当日 4,300円

女優たちによる朗読

「夏の雲は忘れない」
1945・ヒロシマ ナガサキ

7月18日(金) 開場 18:30 開演 19:00

全席自由 1,000円(中学生以下500円)

Sadao Watanabe Group 2014 in TOMI

渡辺貞夫

7月25日(金) 開場 18:30 開演 19:00

全席指定 前売 5,000円(高校生以下3,500円)



チケット発売中! プレイガイド:東御市文化会館 グリーン・ブックスタカギ ながこしカメラ ●お問い合わせは下記まで

東御市文化会館 **サンテラスホール** sun-terrace.jp ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262
■窓口受付 9時から17時30分 ■開館時間 9時から22時

丸山晚霞記念館2014年度常設展-2
日本アルプス、ヨーロッパアルプスを描いた傑作を展示中

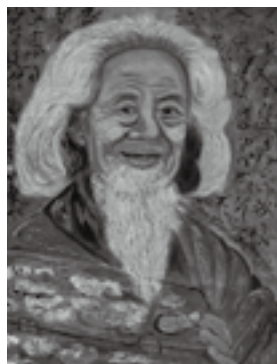
Maruyama Banka Memorial Museum
丸山晚霞記念館

やま また やま

山山 開催中

■丸山晚霞、周辺作家の作品情報(資料含む)をお寄せください。詳細はTEL 0268-62-3700まで

■〒389-0515 東御市常田505-1 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9時から17時 ■入館料 200円(高校生以上)



信州が生んだ異端の天才画家

よこい こうぞう

横井弘三展

6月21日(土) ~ 8月31日(日)

ギャラリー・トーク

やまざき たけお

「横井弘三と山崎武郎を語る」

やまざき たけお

6月28日(土) 14時 出演:山崎貴宏氏



故郷のスターマイン

強烈な個性、多才にして多彩な画業、貧窮の中でも信念を貫いた生き方を、約120点の作品で紹介しします。

浅間の大パノラマを眺めながら聞く **♪ ピアノ生演奏** 毎月第3土曜日 13時30分~14時30分 当館ロビー(無料)

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■開館時間 9時から17時 ■月曜休館(祝日の場合、翌火曜) ■入館料 800円(高校生以上)

Since 1998
梅野 信州市
記念 美術館
絵画館
www.umenokinen.com

「とうみ未来塾」に入塾しませんか

地域の人材育成を目的として旧東部町時代に6期に渡り開講した「未来塾」が、時を経て「とうみ未来塾」として復活し開講します。地域や市、世の中の動きを知る講義や、地域づくり活動等のグループワークを毎月開催します。自身の知識の習得や仲間づくりなどをしたい皆さんの入塾をお待ちしています。特に、日頃の仕事等で忙しく、地域のことが分からない、でも知りたいといった若い世代の皆さんの入塾を期待しています！

- ＊期 間 平成26年7月から2年間
- ＊開 講 日 毎月 第2金曜日 午後6時30分～午後8時30分
- ＊内 容 地域づくりに関する講義・グループワーク
- ＊講 師 学識者、行政職員、とうぶ未来塾OBなど
- ＊受 講 料 無 料
- ＊申込方法 7月4日（金）までに、下記へお申し込みください。（電話・Eメール可）
メールの場合、氏名・住所・電話番号を明記してください。



＊開 講 式＊

日 時	7月11日（金）午後6時30分
会 場	中央公民館 2階 講義室
演 題	「とうぶ未来塾から学んだこと」
講 師	花岡 利夫 東御市長 とうぶ未来塾OB

●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
Eメール：syougai-gakusyu@city.tomi.nagano.jp

夏のボランティア体験in高峰高原 参加者募集

高峰高原で障がいがある方とハイキング、ゲーム、木の枝や実を使った工作を通して交流しよう！！

- ☒日 時 7月30日（水）午前9時～午後4時
- ☒場 所 高峰高原ビジターセンターとその周辺
- ☒集 合 午前8時45分 総合福祉センター 2階 駐車場
- ☒定 員 15人（小学4年～成人）
- ☒参加費 500円



●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



サマージャンボ宝くじの賞金は、
1等・前後賞合わせて6億円！

発売期間 7月4日（金）～7月25日（金）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
（公財）長野県市町村振興協会

三方ヶ峰登山

昨年の烏帽子岳登山につづき、今年も2地区共同企画として『三方ヶ峰』登山を計画いたしました。三方ヶ峰で「コマクサ」を観て「池の平湿原」を歩いてみませんか。インストラクターも同行します。高山植物と澄みきった空気にふれ、一日を過ごしましょう。皆さまの参加をお待ちしております。

日 時 7月5日 (土)

行 程 和コミュニティセンター 8:30発  柵津公民館 8:40発 

地蔵峠 → 池の平駐車場 → 見晴台 → 三方ヶ峰 →

池の平湿原【昼食・休憩】 → 池の平駐車場 → 地蔵峠

祢津公民館 14:50着  和コミュニティセンター 15:00着

※各公民館から地蔵峠の往復は、バスを利用します。

※地蔵峠から三方ヶ峰までの往復は、約4時間程度です。

募集人員 40名（祢津地区20名・和地区20名）定員になり次第締め切ります。

 **参加費 無料**

 申込方法 6月30日（月）までに、下記へ電話でお申し込みください。

受付時間 月・水・金曜日 午前8時30分～午後5時15分

火・木曜日 午前8時30分～午後0時30分

 **持ち物** 昼食、水筒、雨具、登山にふさわしい服装、はき慣れた靴

講師 森^{まさる}勝さん 他

その他 小学生は保護者同伴でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 祢津公民館 ☎62-0251
和コミュニティセンター ☎62-0201



2014 信州ねんりんピック

高齢者作品展募集

高齢者の創作活動を通じて、生きがい・健康づくりや社会参加を促進するとともに、明るく活力ある長寿社会づくりを推進し、より多くの高齢者に創作活動を広める契機とするため、作品展を開催しますので皆さまの作品を募集いたします。

❖出品者資格 県内在住で60歳以上（昭和30年4月1日以前生まれ）のアマチュアの方

◆部 門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の6部門

❖出品作品 お一人様1点

出品者により創作されたもので、未発表のものとなります。

❖出品料 無 料（作品返却の宅配料は自己負担となります）

❖申込締切 7月31日(木)

❖**申 込 方 法** 申し込み先にてご用意しています「高齢者作品展出品票」（所定用紙）に、必要事項をご記入の上、お申し込みください。

❖作品の搬入 8月28日（木）までに上田保健福祉事務所へご搬入ください。

〒386-8555 上田市材木町1-2-6 ☎25-7147

❖作品の規格 詳細につきましては、下記へお問い合わせください。



●申し込み先 福祉課 高齢者係（総合福祉センター内） ☎64-8888
●問い合わせ先 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

平成26年度 生涯学習夏期講座 開催

中央公民館では、下記のように生涯学習夏期講座を夏休みに合わせて計画いたしました。
小中学生、高校生、大学生の皆さん、ふるってご参加ください。単一講座への参加も可能です。

■申込方法 7月18日(金)までに、下記へお申し込みください(持参・電話・FAX可)。

■参加費 無 料

講座番号 1

開催日 7月30日(水)

午前9時～午後2時

講座名 高山蝶・植物観察

場 所 池の平湿原・三方ヶ峰
(現地へはバスで移動)

集合場所 文化会館 駐車場

集合 午前8時50分

対象者 小中学生 30名

講師 自然保護指導員

講座番号 3

開催日 8月6日(水)

午後1時30分～午後3時

講座名 未来に活かす学校での学び

場 所 中央公民館 講義室

対象者 小学生～大学生

講師 (株)ミマキエンジニアリング
社員

講座番号 2

開催日 8月4日(月)

午後1時30分～午後3時30分

講座名 15年後を語ろう
(パネルディスカッション)

場 所 中央公民館 3階 講堂

対象者 小学生～大人

講 師	さかくち 坂口 正雄	まさお 中村 英三	もたに 長岡 洋	しゅんすけ 下村 征子
	なかむら 宮坂 秀明	えいぞう 宮嶋 千春	ながおか 小林 洋一	せいこ さかい 笹平 達也



講座番号 4

開催日 8月7日(木)

午後1時30分～午後3時

講座名 おもしろ理科実験

場 所 中央公民館 学習室4

対象者 小中学生

講師 千葉大学名誉教授
なつめ ゆうへい
夏目 雄平 先生



講座番号 5

開催日 8月8日(金)

午後1時30分～午後3時

講座名 心を豊かにボランティア体験

場 所 中央公民館 講義室

対象者 小学生～高校生

講師 長野大学教授 なかむら えいぞう
中村 英三 先生
長野大学生

■講座の詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先 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 -----

「生涯学習夏期講座」参加申込書

氏 名	希望講座番号 1・2・3・4・5	学校名学年
住 所	電話番号	

プラステン
けんこうとうみ+10ミニッツ ～初体験の方、大歓迎！の入門編～
ポールを使った効果的な歩き方講座
参加無料 参加者募集！ TOMI ずくだすポイント
対象事業！

近頃、2本のポールを使って歩いている人を見かけませんか？効果的な運動法として注目されている「ポールを使ったウォーキング」に取り組む方が増えてきました。

一方「気になるけれど、きっかけがない」「買ってみたけれど、正しいやり方がわからない」という声もお聞きます。

そこで、ポールを使ったウォーキングの良さを知る機会として「歩き方講座」を開催します。初体験の方、大歓迎！ぜひご参加ください。

開催日	時 間	集合場所
7月12日(土)	午前8時30分～午前10時	御牧乃湯 玄関前 雨天時：湯遊アリーナ（御牧乃湯隣）
7月19日(土)	早朝 午前6時～午前7時30分	東御中央公園 芝生公園下 東屋 ^{あすまや} 雨天時：総合福祉センター 3階 講堂
7月25日(金)	夕方 午後6時30分～午後8時	滋野小学校 正門前 雨天時：滋野小学校体育館
7月26日(土)	午前8時30分～午前10時	ゆうふるtanaka 2階 玄関前 雨天時：立体駐車場
7月26日(土)	夕方 午後5時30分～午後7時	芸術むら公園憩いの家 玄関前 雨天時：憩いの家
8月 2日(土)	午前8時30分～午前10時	湯楽里館 玄関前 雨天時：湯楽里館 2階 大研修室

- ◆内 容 ポールの種類に合った、効果的な歩き方の説明と体験
※6回とも同じ内容ですので、いずれか1回にご参加ください。
- ◆対 象 16歳以上の市民の方
※運動に制限のある方は主治医にご相談の上、お申し込みください。
- ◆申込方法 各日程とも前日までに下記へお申し込みください。
- ◆持 ち 物 水分補給用の水またはお茶、タオル、ウォーキングポール（お持ちの方）
※ポールをお持ちでない方は、ご用意しますのでお知らせください。
動きやすい服装、歩きやすい靴でお越しください。

☆参加者にはずくだすポイントが**2ポイント**付きます！「2014 TOMIずくだすカード」をご持参ください。お持ちでない方は、当日のカード発行も可能です。

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

●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 健康保健課 健康増進係（総合福祉センター内） ☎61-6148
☎64-8883



とうみチャンネル



《番組案内》6月16日（月）～7月4日（金）

【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	(月)	東御市議会 第2回定例会一般質問 ＜生中継9:00～＞	26日	(木)	第7回道の駅雷電まつり 子ども相撲大会（5月3日）	再
17日	(火)	東御市議会 第2回定例会一般質問 ＜生中継9:00～＞	27日	(金)	第7回道の駅雷電まつり 太鼓演奏（5月3日）	再
18日	(水)	祢津東町歌舞伎公演「白浪五人男」 子ども歌舞伎（4月29日）	28日	(土)	百体観音ふれあいウォーク （5月18日）	
19日	(木)	祢津東町歌舞伎公演「鎌倉三代記」 大人歌舞伎（4月29日）	29日	(日)	東御市民大学講座 「食と農業・地域づくり講演会」 玉村豊男氏（5月24日）	
20日	(金)	出場こども相撲大会（4月29日）	30日	(月)	とうみキッズ ～5月号～	再
21日	(土)	第11回東御市子どもフェスティバル （5月10日）	7月			
22日	(日)	中学生サッカーリーグ戦 （東部中×小海中）	1日	(火)	第34回 大正琴鈴木会定期演奏会 ＜前半＞	再
23日	(月)	中学生サッカーリーグ戦 （アルティスタA×須坂ヴェンセール）	2日	(水)	第34回 大正琴鈴木会定期演奏会 ＜前半＞	再
24日	(火)	中学生サッカーリーグ戦 （アルティスタB×塩田中）	3日	(木)	第7回道の駅雷電まつり 芸能公演＜前半＞	再
25日	(水)	中学生サッカーリーグ戦 （アルティスタB×上田二中）	4日	(金)	第7回道の駅雷電まつり 芸能公演＜後半＞	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

水の事故に 注意

平成26年5月4日、上越市内の海岸で
幼い子どもを含む5人の尊い命が水難
事故によって失われました。海や川に
出かける時は、十分注意しましょう。

水の事故を防ぐポイント

- ☒ 子どもから目を離さない。
- ☒ 海・川で遊ぶ時にはライフジャケットを着用する。
- ☒ 危険な場所には近づかない。
- ☒ 気象状況に注意する。

●問い合わせ先 東御消防署 救急係 ☎62-0119



7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 の び の び っ こ ひ ろ ば

7月7日(月) わんぱくおさんぽひろばに行こう!
7月11日(金) 田中ぼけっとひろばに参加しよう

滋 野 の の び の び っ こ ひ ろ ば

7月7日(月) わんぱくおさんぽひろばに行こう!
7月10日(木) 滋野ぼけっとひろばに参加しよう

祢 津 の の び の び っ こ ひ ろ ば

7月3日(木) 親子お料理教室
場 所 北御牧子育て支援センター 調理室
持ち物 親子分のエプロン、バンダナ、
材料費200円など
※事前に申し込みが必要です。
7月17日(木) 祢津ぼけっとひろばに参加しよう

和 の の び の び っ こ ひ ろ ば

7月7日(月) わんぱくおさんぽひろばに行こう!
7月15日(火) 和ぼけっとひろばに参加しよう
7月23日(水) 親子お料理教室
場 所 北御牧子育て支援センター 調理室
持ち物 親子分のエプロン、バンダナ、
材料費200円など
※申し込みの締め切りは
7月8日(火) までです。

あくあくひろば

7月4日(金) 午前10時30分～11時30分
ママ～ずのリズム遊び
7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)
7月10日(木) 午前10時～11時
おもちゃドクター
7月22日(火) 午前10時30分～11時
ママ～ずのおはなし絵本
7月24日(木) 午前10時～11時
子育て期の母親のための就業相談
(長野県・女性就業相談員)
7月24日(木) 午前11時～11時30分
すくすくのおたんじょう会
7月25日(金) 午前10時～11時30分
すくすく相談(芹澤文子相談員)
テーマ「子どもの言葉を育てる」

みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分
7月2日(水) ふれあいひろば
(上田いすみ園の先生)
7月7日(月) おはなしひろば
7月9日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)
7月16日(水) 0歳児のママひろば
(かばくん・栄養)
7月24日(木) おもちゃドクター

♡みんなあつまれ♡

わんぱく!!おさんぽひろば

7月7日(月) 午前9時30分～正午(雨天決行)
集合場所：東御中央公園 第一体育館
南駐車場(芝生駐車場)
服 装：親子とも動きやすく汚れても
かまわない服と靴
持ち物 お弁当、水筒、着替え、帽子、長靴、
虫かご、虫とりあみ、雨具、敷物、
ごみ袋など

ぼけっとひろば

内 容：水遊び(雨天時は新聞紙プール)
時 間：午前10時～午前11時30分
持ち物：着がえ、タオル、水筒、
おやつ(おにぎり可)など
7月10日(木) 滋野コミュニティーセンター
7月11日(金) 市民交流ひろば
(東部子育て支援センター南)
7月15日(火) 和コミュニティーセンター
7月17日(木) 祢津公民館
7月18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
北御牧子育て支援センター(北御牧児童館内)

☎64-5814
☎67-3676

7月の園開放

市立保育園

7月18日(金)

午後4時～午後5時30分

夏祭りと一緒に楽しみましょう。

※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

7月8日(火)

午前9時30分～午前11時

泥んこ遊びを楽しみましょう。



くるみ幼稚園 ☎62-0164

7月4日(金)

午前11時～正午

誕生会

給食を食べよう 要予約

持ち物 スプーン、湯呑み

◎地域活動支援センター

4月より、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 7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 7月4日(金) 午前10時
・ところ 総合福祉センター
1階 相談室1

◎陽だまりの会

(精神障がい者家族会)

・にちじ 8月18日(月) 午前10時
(8月は第3月曜日となります)

・ところ 総合福祉センター
3階 301研修室(集合)

*「茶話会」を予定しています。

*7月の陽だまりの会はお休みです。

福

祉

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
6月17日(火)	3 歳 児 健 診	平成23年4月生まれの方
18日(水)	10カ月児健診	平成25年8月生まれの方
19日(木)	1歳6カ月児健診	平成24年12月生まれの方
24日(火)	2歳児歯科健診	平成24年4月生まれの方
25日(水)	4カ月児健診	平成26年2月生まれの方

期 日	内 容	対 象 者
7月22日(火)	3 歳 児 健 診	平成23年5月生まれの方
23日(水)	10カ月児健診	平成25年9月生まれの方
29日(火)	1歳6カ月児健診	平成25年1月生まれの方
30日(水)	4カ月児健診	平成26年3月生まれの方
31日(木)	2歳児歯科健診	平成24年5月生まれの方

✧ 個別予防接種 実施期間：通 年

予 約：保護者（希望者）は医療機関に直接ご予約ください。

持 ち 物：母子手帳、予診票、体温計

料 金：無 料 ※対象期間以外の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。



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	
B C G (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。
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	1 期 初 回	6日～28日までの間隔で 2回接種	満3歳～7歳未満及び 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		
	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)	・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

※ 個別予防接種実施医療機関

※ 日曜当番医

医療機関名	電話番号	日曜当番日
祢津診療所（子宮頸がん以外実施）	62-0273	7月27日
長谷川耳鼻咽喉科（BCG以外実施）	62-2006	
酒井医院	64-3170	6月29日
ささき医院（BCG、日本脳炎以外実施）	64-3711	7月20日
ほしやま内科	62-3115	6月22日
春原整形外科クリニック（BCG以外実施）	64-6200	
せき内科クリニック（BCG以外実施）	64-7171	7月13日
中島医院	67-2777	
東御記念セントラルクリニック	62-1231	
東御市民病院	62-0050	7月6日
東御市立みまき温泉診療所（BCG以外実施）	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 7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26年2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 7月4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11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 7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

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 警備業務講習受講者募集

本講習は高齢者の皆さんが、警備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・就業に繋げることを目的としています。

○講習名/警備業務講習

○講習期間/7月25日(金)～8月7日(木)のうち
8日間

○対象/県内に在住

- ・55歳以上の方
- ・雇用・就業を希望される方
- ・ハローワークで求職登録された方
- ・全日程の受講可能な方

○定員/20名(応募者多数の場合は選定)

○受講料/無料

○講習会場/上田創造館、上田市技術研修センター

○募集期限/7月10日(木)までにお申し込みください。

○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

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター ☎23-6002

第9回 娑羅祭(学園祭)

今年も長野救命医療専門学校の「暑い」夏がやってきました。テーマは「PROGRESS～今日の一步が明日の一步となる～」。

姉妹校の長野医療衛生専門学校との合同企画を予定しています。益々パワーアップして皆さまをお待ちしております。一日中娑羅祭で盛り上がりましょう！

ぜひ、ご家族やお友だちとお越しください。

○日時/7月13日(日)午前10時～午後4時

○場所/長野救命医療専門学校

○内容/毎年恒例大好評のバザー、屋台(お昼にどうぞ)
各学科展示、各種催し物開催、姉妹校の各学科による展示、子どもに大人気のキッズコーナーなど

*バザーの品物を提供いただける方は下記へご連絡ください。搬入は7月10日(木)までにバザー担当箱山へお願いいたします。

●問い合わせ先/☎389-0516 東御市田中66-1

長野救命医療専門学校 ☎64-6699

Eメール: info@nagano-kyumeiiryou.ac.jp

放送大学10月入学生募集

放送大学では、平成26年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事に活かしたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。詳しい資料を無料でお送りいたします、お気軽にお問い合わせください、ホームページでも受け付けております。

○出願期限/6月15日(日)～8月31日(日)まで

○入学希望者個別懇談会開催(予約不要)

・開催日 6月28日(土)・29日(日)

8月9日(土)・10日(日)

・時間 午前11時～午後4時

・場所 長野生涯学習センター(ToiGo)

○資料の請求・問い合わせ先

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

「子どもの心配ごと相談」開設

上田人権擁護委員協議会では、長野地方法務局上田支局との共催で「子どもの心配ごと相談」を下記のとおり開催します。直接会場へお出かけいただくか、電話でも相談をお受けしていますので、どなたでもお気軽にご相談ください。

○日時/6月28日(土)午前10時～午後3時

○場所/東部人権啓発センター ☎64-5902

電話相談もできます(開催時間のみ)。

※人権擁護委員が相談にのります。予約の必要はありません。秘密は厳守されます。

●問い合わせ先/長野地方法務局上田支局内

上田人権擁護委員協議会 ☎23-2001

障がい者のためのホームページ検索講座

インターネットでホームページを検索して様々な事柄に関する情報を調べたり、読んだりすることができます。「情報を見つけられない」「調べるのに時間がかかる」など情報の探し方がよくわからない方も、分かりやすく教えていただける講座です。

○開催日/7月5日(土)

○時間/午前9時30分～午後0時30分

○場所/上田市マルチメディア情報センター
セミナールーム

○対象者/上下地域に在住または勤務、通学していて、障がいがあり、文字入力のできる方

○定員/20名(定員になり次第締切ります)

○申込み/6月23日(月)～6月30日(月)

○持ち物/筆記用具、パソコンはマルチメディア情報センターでお借りします

○指導者/上田市マルチメディア情報センター職員

●申し込み・問い合わせ先

上下地域障害者自立生活支援センター

☎28-5522・FAX28-5520

くるみ幼稚園バザー開催

手作りの品物、図書袋などの袋類、野菜・花・家庭用品などの販売と、楽しく遊べるコーナーをたくさん用意してお待ちしております。ご家族揃って出かけください。

○日 時／7月5日（土） 午前10時～正午

○場 所／くるみ幼稚園ホール・園庭

○その他／マイバック持参にご協力ください。

駐車場が狭いので、乗り合わせてお越しください。

●問い合わせ先／くるみ幼稚園 ☎62-0164

木の実の収穫体験

お子さんと一緒に収穫した木の実を生のまま味わってみませんか。ご自宅でジュース、ジャム、シロップ漬け、お菓子作りにも挑戦してみたいはいかがでしょう。

事前に連絡いただければご案内や観察会も可能です。収穫した木の実は無料で差し上げます。

○滝の沢の森 アトリエドフローマージュ様 西側150m

・ぐみ 6月20日（金）～6月26日（木）頃

・ゆすら梅 6月26日（木）～7月10日（木）頃

○水車の森 アトリエドフローマージュ様 東北側400m

・西洋スグリ（グーズベリー）・房スグリの実

7月1日（火）～7月20日（日）頃

※西洋スグリはトゲがありますので、革・ゴム手袋をご持参ください。

・庭梅の実 7月25日（金）～8月10日（日）頃

●問い合わせ先／東御市自然と遊ぶ会

（森）☎・FAX62-3850 ☎090-9358-1591

信州型住宅リフォーム助成金のご案内

県では、県産木材を使用した住宅の省エネルギーを促す方に工事費の一部を助成します。

○助成対象者

住宅をリフォームする方で、次のいずれかに該当する方
イ 県内に居住している方

ロ 県外から県内に移住される方（平成25年4月1日以降に県内に移住された方、東日本大震災により被災され、県内に避難している方を含みます。）

○助成対象住宅

・県内に存する自己居住用住宅または賃貸用住宅

・原則県内業者が施工するリフォーム工事

・要件①県産木材の内外装材を10㎡以上使用すること。

②県産木材の構造材等を1㎡以上使用すること。

③外壁、屋根、天井または床のいずれかの部位、もしくは開口部の断熱性能改修

○助成額等／リフォーム工事費全体の20%

エコリフォーム

要件①②のいずれかと③を満たす場合 20万円

要件①②及び③の全てを満たす場合 30万円

移住促進リフォーム

要件①②のいずれかと③及び対象者口を満たす場合

30万円

要件①②③及び対象者口の全てを満たす場合 50万円

●問い合わせ先／県庁建築住宅課 ☎026-235-7339

上小地方事務所建築課 ☎25-7142

ふるさと信州・^わ環の住まい助成金のご案内

県では、県産木材を使用し十分な断熱性能を有するエコ住宅を新築される方に工事費の一部を助成します。

○助成対象者

自己居住用住宅を県内に新築または購入する方

○対象住宅

・原則県内の業者が施行

・面積：75㎡以上280㎡以下

・要件①ふるさと信州・環の住まいの認定基準を満たすこと（次世代省エネ基準、県産材使用率50%以上、長寿命化、バリアフリー化 等）

②高度な環境性能を有する「エコまち法に基づく認定低炭素住宅の基準」に適合したもの

○助成額等／次のとおり定額助成

基本型：要件①に該当する住宅 50万円

低炭素認定型：要件①及び②に該当する住宅 80万円

●問い合わせ先／県庁建築住宅課 ☎026-235-7339

上小地方事務所建築課 ☎25-7142

「旬ちゃん」学校訪問の希望を募集しています

農業・農村や地域の食文化についての理解を深めるとともに「食」と「農」を結びつけ、地域で生産された農産物を地域で利用し消費する「地産地消」の取り組みを進めるため、県内の学校、地域を対象に、長野県の地産地消推進キャラクター「旬ちゃん」が訪問し、「地産地消」や「食育」について学ぶ学校訪問を行っています。

○対 象／県内の小中学校、幼稚園、保育園等

○内 容／長野県の地産地消推進キャラクター「旬ちゃん」が学校を訪問し地産地消や地元の農産物についてのお話をクイズ等を通して学びます。クラスの行事などにあわせて訪問しますので、ご希望についてお気軽にご相談ください。

○募集期間／随時

●申し込み・問い合わせ先

県庁農産物マーケティング室 ☎026-235-7217

『小笠原諸島アドベンチャースクール』参加者募集

○期間／8月19日（火）～8月25日（月）6泊7日

○場所／東京都小笠原村父島

○定員／25名（申込順）小学3年生～中学3年生

○申込／7月22日（火）まで

※資料の請求、詳細は下記へお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先

公益財団法人 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721



農振農用地除外申請について

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地（農振農用地）を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請して下さい。

◎申請期間 7月16日(水)～7月31日(木)

◎申請書類 下記にてお渡ししています。

なお、除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなど、一定の条件がありますので、ご不明な点はご相談ください。

●申請・問い合わせ先 農林課 農政係（別館2階） ☎64-5894

平成26年
7月1日
(火)

平成26年
経済センサス-基礎調査
商業統計調査

平成26年

経済センサス-基礎調査
商業統計調査

あなたの回答が、日本経済の力になる！

平成26年経済センサス-基礎調査

平成26年商業統計調査を一体的に実施します



◆調査の意義・重要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします◆

政府の統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください

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**の提示を求めるか、下記へお問い合わせください。

総務省 経済産業省 都道府県 市区町村

●問い合わせ先 企画財政課 広報統計係（本館2階） ☎64-5806

**不要になった 動かない
倉庫に眠ったまま**

買取査定します！

～私たちは『地元農家』を応援します～

まずは
お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

唐沢農機サービス



新品&中古農機販売

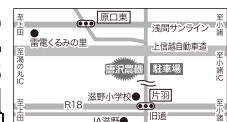
出張&格納修理



株式

唐沢農機サービス

〒389-0512 東御市滋野乙3012-1



第35回 『民謡部会発表会』

今年は、80名の会員が日頃鍛えた歌声を発表します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

♪ 日 時 7月13日(日) 午前9時～午後5時
♪ 場 所 中央公民館 3階 講堂
♪ 連絡先 民謡部会長(船田) ☎62-0943



●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

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3
(シリーズ全6回)

「精神エネルギーを理解する」

第3回の講座は心の健康を保つために重要な役割を果たす精神エネルギーについて考えてみます。

人は心が健康な状態の時や、ストレス状態から回復する時には、精神エネルギーは充足しています。しかし、悩みや不安などによって精神エネルギーは、必要以上に無駄に使われ、減ってしまいます。

このような時は、どうなるでしょうか？大きくみて3つのサインが現われます。まずは、考える力がなくなり、次に人と接するのが嫌になります。さらに、イライラした精神状態に陥ります。

自分の精神エネルギーについて、講座の中で、振り返ってみませんか。この講座はどなたも参加できますので、是非！気軽にお出かけください。皆さんのご参加をお待ちしています。

♥ 日 時 7月11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 心健やかに生きる ～精神エネルギーを理解する～
♥ 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
♥ その他 申し込みは必要ありませんので、ご自由にご参加ください。
託児もあります。ご希望の方は下記へお知らせください。



●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。

お気軽に
お問い合わせください

墓石・墓苑の

中部電力生活協同組合指定店

営業時間/9:00～17:00 定休

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～

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…
- 後継ぎがいらないけど、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

☎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

ご相談および霊園のご見学希望の方は
ご自宅からの送迎サービス実施中!!

<http://www.kizuna-corp.co.jp>

絆コーポレーション 検索



新着本案内



◆ 一般書

- 光る生物の話 下村 脩：著
- 歯みがき革命！ 歯みがきよりも大切なこと 我妻 美夕紀：著
- 四季を彩る加賀のゆびぬき 石井 康子：著
- こんなときのどうする絵辞典 ニシワキ タダシ：著
- 女子の人間関係 整理整頓 水島 広子：著
- 日本の決意 安倍 晋三：著
- それって保育の常識ですか？ 柴田 愛子：著
- 体感する宇宙 竹内 薫：著
- Wi-Fi接続事典 村上 俊一：著
- 作りおきの便利帳 夏梅 美智子：著
- 野の花の立体切り紙 やまもと えみこ：著
- ソナチネ 小池 真理子：著
- 星よりひそかに 柴崎 友香：著
- 私に似た人 貫井 徳郎：著
- 三銃士の息子 カミ：著

◆ 児童書

- 草と木で包む U.G.サトー：作
- 水中さつえい大作戦 中川 雄三：作
- ニワシドリのひみつ 庭師鳥は芸術家 鈴木 まもる：作
- 大草原のノネコ母さん 平出 衛：絵
- 海はもうひとつの宇宙 高頭 祥八：作
- ごたっ子の田んぼ 西村 豊：作
- たっくんのあさがお 西村 友里：作
- 石の神 田中 彩子：作
- ふたりは世界一！ アンドレス・バルバ：作
- てんぐ、はなをかむ。 平田 景：作
- ニャーロットのおさんぽ パメラ・アレン：作
- 江戸っ子さんきちと子トキ 菊池 日出夫：作
- モジャキのくすり 高島 純：絵
- かぞくのヒミツ イソール：作
- おべんとうめしあがれ 高原 美和：絵

7月の行事予定

★「くまのこ」による★

おはなし子ども会

日時 7月19日(土)

午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

テーマ 「なつげんきにたべよう！」

内容 手遊び「まほうの電子レンジ」

絵本の読み「オオカミのごちそう」

「ねぎぼうず」

「ゆうれいなっとう」ほか

みんなで力をあわせて・・・

「おおきなかぶ」



会場はくるみの部屋(絵本コーナー)です。

★東御清翔高等学校ボランティアによる★

えほんのくに

日時 6月25日(水) 午後4時から

7月23日(水) 午後4時から

対象 どなたでも！

★図書館職員による★

おはなし会

日時 7月11日(金)

午前10時30分から

対象 未就園児とその保護者

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 6月27日(金)・7月25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

ワーク・ライフ・バランスセミナー開催

仕事と子育ての両立には不安が伴いがちです。あなたが働く意義、働くことでもたらされる効果などを学ぶとともに、仕事と子育てに役立つスキルを習得することで、その不安が解消され、職場復帰へのモチベーションアップにつながりますので、ぜひご参加ください。

講座内容	開催日時	託児
女性のための働き方セミナー	7月23日(水) 午前10時～午前11時30分	あり
職場復帰支援セミナー	8月27日(水) 午前10時～午前11時30分	あり

会場 所 東部人権啓発センター 3階 大会議室

回講 師 (株) コミュニケーションズ・アイ 代表 伊藤 かおる 氏

回受 講 料 無 料 (託児無料)

回申 込 方 法 各開催日の前日(託児は1週間前)までに、下記へお申し込みください。

■プロフィール

松本市出身

□資 格 精神保健福祉士 産業カウンセラー キャリア・コンサルタント 心理相談員 他

□講師等 ジョブカフェ信州 地域キャリアコンサルタント 松本大学等非常勤講師

長野産業保健推進センター産業保健相談員 松本市勤労者こころの相談室相談員 他

□公職等 前長野県教育委員会委員 前長野県中期総合計画策定委員 他

●申し込み・問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

東御市に転入された皆さんの声を聞かせてください!!

I・J・U 懇談会 開催

近年人口減少が続くと予測されている中、10年後の当市においては現在よりも2,000人余りも減少することが予測され、労働力の低下や自治運営の弱体化など、市全体の活力の低下につながることが懸念されています。

そのため、市では、人口減少に歯止めをかけるとともに、東御市のもつ豊かな自然や住みやすい環境をPRし、定住人口を拡大するため、4月から移住定住に関する相談窓口を企画財政課へ設置しました。

今後、移住定住促進に有効な事業等を検討するにあたり、市外からI・J・Uターンされた皆さまから、“東御市に住んで実感されたこと”、“これからのまちづくり・市の魅力アップに繋がる方策やご意見”等をお聴きするため、『I・J・U 懇談会』を開催します。

また、「東御市で自分の夢を実現しました!」、「これから農業やボランティア活動等を始めたいけれど、どうすればいいの?」など、転入された皆さん同士の情報交換や相談の場にもなればと考えていますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

懇談会参加の予約申し込みは不要です。ご家族・お仲間お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

◆日 時 7月13日(日) 午前10時～(終了予定 午前11時30分)

◆場 所 中央公民館 2階 学習室5

●問い合わせ先 企画財政課 企画政策係(本館2階) ☎64-5893

