

八代亜紀 ふれあいコンサート

in
とうみ

7月12日(日) 昼の部 **14:00** 全席指定
夜の部 **18:00** **3,500円**

これまで応援して下さいました皆様へありがとうございますの感謝を込めて、訪れた事のない地域や遠くまでコンサートを観に行く事のできなかったお客様にもお越し頂きたい! また、新人歌手にも歌う場を提供したい! との八代亜紀本人の希望から生まれたアコースティックコンサートです。

4月25日(土) 9:00より 東御市文化会館窓口
チケット発売開始 10:00より インターネット <http://xfun.ocnk.net/> 及び
右記プレイガイド なごしカメラ グリーンブックス・タカギ 平安堂(上田店、しおだ野店) ヒオキ楽器佐久平店



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 9:00~17:30 ■開館時間 9:00~22:00
4月27日(月)、28日(火)は全館清掃のため休館いたします。

故郷を愛した田園画家が残したものは、絵だけではなく。

丸山晚霞—その生涯と功績

ねつせんべい 丸山 晚霞 記念館
ねつせんべい 祢津煎餅って何? 田中八景ってどこ? クレソンをなぜ「晚霞芹」というの?
★地元密着の話題、疑問を、どなたにも分かりやすく、楽しくご案内します。お気軽にどうぞ。
毎週土曜 11:00, 14:00 学芸員によるギャラリートーク



開催中 ~5月31日(日)

■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内 ■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9:00~17:00 ■4/27,28は休館 ■入館料 200円(高校生以上)

生誕120年・没後70年記念
—爆発するただ一瞬があればいい—



はやししずえ 林 倭衛展

同時開催 明治の天才画家 青木繁デッサン展

開催中 ~6月28日(日)

さくらの季節の物語コンサート
(美咲蘭・ドラマシューレ星座・語りの会)

4月26日(日) 13:30開演 前売**1,500円**
当日**2,000円**
中学生以下1,200円

・遠野物語「お月お星」「マヨイガ」
・宮沢賢治「ドングリと山猫」

ご予約、お問い合わせ 61-6161まで

無料送迎バス 田中駅発11:45、12:45 絵画館発16:00

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■開館時間 9:00~17:00 ■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 記念 絵画館
www.umenokinen.com

平成27年度 東御市生涯学習出前講座

この講座は、市民の皆さんが知りたい、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、内容により異なります。
- *開催場所 手配や準備は、出前を希望される団体やグループでお願いします（自宅も可）。
- *出前費用 無料。ただし、講座に必要な材料費等は実費となります。
- *申込方法 代表の方が、開催希望日の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できますが、苦情・陳情・要望・命令等は受けられません。



●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 | 東御市の総合計画と平成27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施策の取組内容 |
| 5 | メール配信@とうみのつかいかた | 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できる協働のまちづくりについて考える |
| 7 | 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 |
| 8 | 国民健康保険の話 | 60 | | 国民健康保険の制度と手続き |
| 9 | 国民年金の話 | 60 | | 国民年金の制度と手続き |
| 10 | 後期高齢者医療制度の話 | 60 | | 後期高齢者医療制度の概要と手続き |
| 11 | 税金の話 | 60 | 税務課 | 地方税の種類やしきみ |
| 12 | 生活環境の話 | 60 | 生活環境課 | 身近な生活環境の問題と環境基本計画 |
| 13 | クリーンリサイクルタウン 東御市<説明会編> | 60 | | 東御市のごみ出しルールとごみ・資源物の現況 |
| 14 | クリーンリサイクルタウン 東御市<施設見学編> | 90～120 | | 東御市のごみ処理等の施設見学 |
| 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 | 保育園のしくみ・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、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 | 災害時支えあい台帳登録制度 | 60 | | 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 |
| 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 | 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 |

| No. | 講座名 | 時間(分) | 担当課 | 講座内容 |
|-----|-------------------------|--------|---------|---|
| 23 | ポールを使った歩き方講座 | 60～90 | 健康保健課 | 自分にあったポールの選び方と歩き方、歩く前後のストレッチについて |
| 24 | からだ動かして、すっきり改善教室 | 60 | | ・生活習慣病を防ぐためのストレッチ、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 | 今日からはじまる減塩生活 | 20～120 | | 高血圧を防ぐための調理、食品選び、食べ方について（調理実習費 実費） |
| 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、薬の話、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 |
| 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上映 |
| 41 | 住宅が建設できる場所は どこですか？ | 30～60 | 建設課 | 住宅の建築に必要な土地の条件や申請手続きについて |
| 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（施設見学可） | 120 | 上下水道課 | 上下水道のしくみ、上下水道の果たす役割 |
| 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 | 生涯学習とは | 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 |
| 49 | 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 |
| 50 | 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 |
| 51 | 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 |
| 52 | 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 |
| 53 | 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 |
| 54 | 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 |
| 55 | 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を持つ人の体験談 |
| 56 | 成年後見制度ってなあに？ | 60～90 | | 成年後見人制度や日常生活自立支援事業 |
| 57 | 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 |

東御市民大学受講生募集

『とうみを学ぶ 十味の味わい 十魅の感動』を学び、地域に活かすことをテーマに開講します。

- ◆定員 30名（年間受講者の登録をします。定員になり次第締め切ります。）
- ◆申込方法 4月17日（金）～5月15日（金）までに、下記へお申し込みください。
- ◆その他 全17回のうち12回以上参加した方に「東御マイスター証」を授与します。
- ◆受講料 無料（講座内容により費用がかかります。）

| No. | 期 日 | 講 座 名 | 講師名 | 研修会場 | 集合場所・開始終了時刻 | 一般募集枠※ |
|-----|-----------|--------------------------|--------------------|------------------|-------------------------------|--------|
| 1 | 5月23日（土） | 祈りの民俗に光をあてる ～神社仏閣と郷土～ | ながおか かつえ 長岡 克衛 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 2 | 6月 6日（土） | 祈りを現地に観る | ながおか かつえ 長岡 克衛 | 市内神社仏閣 | 中央公民館 バス移動 午後1時～午後4時30分 | |
| 3 | 6月20日（土） | 青木繁と梅野満雄 | さとう おさむ 佐藤 修 | 梅野記念 絵画館 | 梅野絵画館 各自集合 午後1時30分～午後3時 | |
| 4 | 7月 4日（土） | 海野宿の成り立ちと 歴史 | みやした ともしげ 宮下 知茂 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 5 | 7月24日（金） | 知られていない 地域の姿 | もたに こうすけ 藻谷 浩介 | 中央公民館 講義室 | 午後6時30分～午後8時 | ○ |
| 6 | 8月 8日（土） | 湯の丸高原の自然 高山植物と高山蝶 | しみず としみち 清水 敏道 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 7 | 8月22日（土） | 湯の丸高原の自然 高山植物と高山蝶 | しみず としみち 清水 敏道 | 湯の丸高原 | 中央公民館 バス移動 午前9時30分～午後3時30分 | |
| 8 | 9月 5日（土） | 刀匠 山浦真雄・清磨 ～武器から芸術品へ～ | みやいり のりひろ 宮入 法廣 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 9 | 9月12日（土） | 刀匠 山浦真雄・清磨 ～武器から芸術品へ～ | みやいり のりひろ 宮入 法廣 | 八重原 宮入工房 | 中央公民館 バス移動 午後1時～午後3時 | |
| 10 | 10月10日（土） | 海野宿の成り立ちと 歴史 | みやした ともしげ 宮下 知茂 | 海野宿 | 海野宿 各自集合 午後1時～午後4時 | |
| 11 | 10月24日（土） | 野菜作りの楽しみ ～栽培について～ | しみず まさみ 清水 真巳 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 12 | 11月 7日（土） | 野菜作りの楽しみ ～栽培について～ | しみず まさみ 清水 真巳 | 東御市内 | 中央公民館 バス移動 午後1時～午後3時30分 | |
| 13 | 11月21日（土） | 御牧八重原台地に 展開した歴史 | ふくしま くにお 福島 邦男 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 14 | 12月12日（土） | 御牧八重原台地に 展開した歴史 | ふくしま くにお 福島 邦男 | 御牧原・ 八重原 | 中央公民館 バス移動 午後0時30分～午後4時 | |
| 15 | 1月23日（土） | イタリア料理を学ぶ | いがらし こうへい 五十嵐孝平 | レストラン ノンナジーニャ | レストラン 各自集合 午前11時～午後1時30分 | |
| 16 | 2月 6日（土） | 消防署の現状と 取り組み | たなか もとつぐ 田中 基継 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後3時 | ○ |
| 17 | 2月20日（土） | 東御消防署の現状 | たなか もとつぐ 田中 基継 | 東御消防署 | 中央公民館 徒歩移動 午後1時30分～午後3時 | |
| | 3月 5日（土） | 希望者による 交流学習発表会 | 受講生 | 中央公民館 講義室 | 午後1時30分～午後4時 | ○ |

※一般募集枠のある講座は、後日お知らせ版で別途募集します。

●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

生涯学習通信教育 受講生募集

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。

- ◆応募資格 市民で、生涯学習・ボランティアに関心のある方
- ◆募集定員 2名
- ◆申込方法 下記へお電話でお申し込みください。
- ◆受講料補助 受講料は、申込みの際に全額受講者にご負担いただきますが、受講修了を条件として、終了後に市が全額補助いたします。

| | 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6単元の学習 |
| 受講料 | 48,500円 | 39,600円 |

●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

リフト付きバス(車イス対応)で群馬へ行こう！ 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。今回は群馬県の県立自然史博物館を楽しみながら、名物の“こんにゃく”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募集します。



- 開催日 5月27日(水)
- 行き先 ・群馬県立自然史博物館
・甘楽町「こんにゃくパーク」
- 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1,500円(昼食代含む)
- 申込締切 5月8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

「高齢者大学」受講生募集！

いきいき暮らすための幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座を設けた“高齢者大学”を開講します。

- ◆対象 おおむね60才以上の東御市内にお住いの方
- ◆期間 5月27日(水)～平成28年3月8日(火)(全16回)
- ◆会場 中央公民館
- ◆受講料 2,000円
また、別途材料費が必要になる場合があります。
- ◆申込方法 5月20日(水)までに、下記へお申し込みください。
- ◆講座内容
 - 1.技能講座
書道、かな書道、パッチワークと小物、籐手芸、ゲートボールの中から1つ選び学習する。
 - 2.全体学習(受講者全員が受講する。)
講演会、唱歌童謡、芸術鑑賞、創作活動など
 - 3.特別講座
視察研修(日帰り)



●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

ふれあい市民農園 利用者募集

新鮮で安心、安全な「野菜」を作ってみませんか。ふれあい市民農園は各地区に設置され、8カ所78区画で多くの方が思い思いの野菜を作っています。時には助け合いながら、育てる喜びと収穫する喜びを体感できます。いろいろな野菜で食卓を彩りましょう。栽培方法は春と秋に専門指導員が講習指導をします。

●利用料 1区画(約100㎡) 3,000円/年

●利用期間 契約日～12月31日

●募集期限 4月30日(木)までに、下記へお申し込みください。

| 農園名 | 所在地 | 募集数 |
|-----|-----|-----|
| 白水平 | 八重原 | 2区画 |

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



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、お父さんお母さん自身も学び、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方

ひよこ組

0~1才くらいのお子さんをお持ちの方

●定員 各組 24名

●申込方法 4月21日(火)から受付開始。

下記へ電話でお申し込みください。

●場所 中央公民館 3階 講堂

または1階 第4学習室

(第2回は1階 調理室)

●時間 午前10時~午前11時30分

●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名の場合は、2,200円となります。

●その他 学習内容に応じて託児有り。

●●● 27年度 たけのこ学級学習計画 ●●●

| | こあら組 | ひよこ組 |
|----|--|--|
| 1 | 5月25日(月) こあら・ひよこ合同 開講式 | |
| 2 | 6月25日(木) 調理実習「おやきを作ろう!!」 東御市食生活改善推進協議会の皆さん | 6月12日(金) 調理実習「おにぎらずを作ろう!!」 東御市食生活改善推進協議会の皆さん |
| 3 | 7月16日(木) おしゃれな食育 「食育をとおしてママたちがいきいきすること」 女子栄養大学生涯学習講師 飯嶋 敦子さん | 7月7日(火) アサーショントレーニング 「自尊感情を育てるコミュニケーション」 産業カウンセラー 柏原 吉野さん |
| 4 | 8月26日(水) 親子がふれあう運動あそび 上田女子短大幼児教育学科准教授 島崎あかねさん | 8月5日(水) ゆったりエクササイズ スポーツインストラクター 後藤 知子さん |
| 5 | 9月17日(木) 雨天順延(翌日) 大きなバスで「湯川ふるさと公園」へ行こう | 9月10日(木) おしゃれな食育 「食育をとおしてママたちがいきいきすること」 女子栄養大学生涯学習講師 飯嶋 敦子さん |
| 6 | 10月9日(金) こあら・ひよこ合同 講演会「“つくる”ことで育む生きる力」 デザインとアートの教室「りんごの森」 代表 藤沢 瑞紀さん | |
| 7 | 11月19日(木) Xmasからお正月まで楽しめる 「おしゃれなリース」 フラワーアレンジメント講師 上野 幸子さん | 11月26日(木) 牛乳パックをおしゃれな花器に 「花のある暮らし」 フラワーアレンジメント講師 上野 幸子さん |
| 8 | 12月16日(水) 聴いて・歌って・踊って こあら組・ひよこ組合同 「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、長坂 恵里さん | |
| 9 | 1月18日(月) 初めてのエアロビ スポーツインストラクター 阿部 紗織さん | 1月15日(金) 親子がふれあう運動あそび 上田女子短大幼児教育学科准教授 島崎あかねさん |
| 10 | 2月3日(水) こあら・ひよこ合同 閉講式 講演「子どもの病気・ケガ知っておきたい対処法」 東御市民病院 看護部長 谷川 幸弘さん | |

※ 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 ☎64-5902

東御市女性学級 受講生募集

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、仲間づく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28年2月（月1回）
主に毎月第3水曜日
午後1時30分～午後3時

☑**受講料** 2,000円
（材料費・視察研修費等は別途）

☑**申込締切** 5月8日（金）までに、下記へお申し込みください。

☑**講座内容**
・テーブルマナー ・視察研修
・笑いヨガ ・ポールウォーキング
・フラワーアレンジメント

☑**開講式及び第1回講座**

日 時 5月27日（水） 午後1時30分

場 所 中央公民館 2階 講義室

第1回講座

「自分がやってみたい講座を考えよう！」
ワークショップ

内 容 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

平成27年度 心の健康づくり講座



この講座は、人の気持ちや思いをより深く理解するために必要なことを考える講座です。

◎**時 間** ①②③
午後1時30分～午後3時30分

④⑤⑥
午後6時30分～午後8時30分

◎**場 所** 総合福祉センター 3階 講堂

◎**講 師** 公益財団法人 身体教育医学研究所
研究部長 朴 相俊 氏

◎**その他** 申込不要。
託児をご希望の方は1週間前までに
下記へお知らせください。

| | 日 時 | テ ー マ |
|---|-----------|------------------------------------|
| 1 | 5月 8日（金） | 人生のガタガタ音 ～ありのままの自分を 認めるチャンス～ |
| 2 | 6月12日（金） | 人が輝く瞬間 ～集中する心、執着する心～ |
| 3 | 7月17日（金） | 心の声に気づく奇跡 ～自分の声に耳を澄ませる～ |
| 4 | 8月 3日（月） | こころ旅 ～3種類のガイドブック～ |
| 5 | 9月 7日（月） | 失われた自分に出会う ～人の素顔と向き合う～ |
| 6 | 10月19日（月） | マイストーリー ～あなたの物語を大切に～ |

●**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

「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事や悩み事をご相談ください。

❖**日 時** 5月1日（金）午前9時～正午

❖**場 所** 東部人権啓発センター

❖**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。

❖**そ の 他** 予約不要。直接会場へお越しください。



●**問い合わせ先** 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

『チャレンジデー2015』 5月27日(水)実施

対戦相手決定 今回の対戦相手は『奈良県 広陵町』です **TOMI すぐだすポイント 対象事業**

『1市民1スポーツの実践』と『市の健康水準を上げて健康寿命を延ばし健康なまちづくり』の実現のため、昨年、初参加し「茨城県行方市」と対戦しました。結果は残念ながら参加率41.3%で惜敗しました。チャレンジデー勝利に向けて、市民が一丸となり、15分以上体を動かしましょう！

勝利のカギは、皆さんの参加率です!!
 ★誰でも参加OK ★ラジオ体操、ウォーキング、ごみ拾いなどスポーツのジャンルは問いません。
 ★15分の運動なら通勤・買い物でもOK ★東御市内であれば、自宅、学校、職場等どこでもOK

●問い合わせ先 **チャレンジデー東御市実行委員会事務局**
 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 (中央公民館2階) ☎64-5885

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23日(土) | 6月21日(日) | 7月18(土)・19日(日) |
| 時間 | 午後2時～午後4時 | 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、カレー作り 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。 ☆申し込み 4月16日(木)から受付を開始します。
 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) ☆その他 雨天の場合でも野外体験は行います。
 ☆費用 1,000円(保険料含む)
 欠席されても返金はできませんのでご承知ください。
 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

不要になった 納屋に眠っている 下取りはタダ同然...
 ノウキナビなら独自のネットワークで全国の販売店が高～く買取ります！
農機の高価買取
 トラクター・管理機・スピードスプレーヤー・田植機・コンバイン・ハーベスタ・カッターなど
今すぐお電話ください! **0120-555-071** 営業時間 10:00～16:00(土日祝除く)
※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

査定完全無料
メーカー不問で安心

ノウキナビ ノウキナビ 検索

運営(株)唐沢農機サービス

もうすぐママパパ学級

TOMI
すぐだすポイント
対象事業

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、三角巾、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」 |
|----|---|---|---|
| 日時 | 5月15日(金) 午前9時15分～正午 (受付 午前9時) | 5月28日(木) 午前9時15分～正午 (受付 午前9時) | 6月6日(土) 午後1時～午後4時 (受付 午後0時30分) |
| 週数 | おおむね20週～ | 何週でも | おおむね20週～ |
| 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よいか *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。

●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

東御市文化協会からのお知らせ

第20回 香東会書展

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が展示します。

●日 時 5月9日(土)～16日(土)

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 文化会館 展示室(入場無料)

●出品者

| | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| ほごやま りしゅう 箱山蘆舟 | ふるかわ あきひさ 古川暉久 | やまぎし かせい 山岸鹿聲 |
| まくらい かほう 射手紅苑 | さくらば 花峰 | たかぎ ひろこ 高木弘子 |
| つちや ぼくせん 土屋睦泉 | | |

●連絡先 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

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。
- 予算をかせず、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

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

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14日(木)「田中ぼけっとひろば」に参加しよう
5月29日(金)「公園ひろば」に参加しよう
集 合 10:00 東御中央公園大型すべり台前

滋野のびのびっこひろば

5月26日(火)「おさんぽひろば」に参加しよう

祢津のびのびっこひろば

5月11日(月)「祢津ぼけっとひろば」に参加しよう
5月13日(水) 消防署見学に行こう

和のびのびっこひろば

5月21日(木)「和ぼけっとひろば」に参加しよう
5月26日(火)「おさんぽひろば」に参加しよう

ぼけっとひろば

内 容：新聞紙で遊ぼう

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)など

5月1日(金) 滋野コミュニティーセンター
5月11日(月) 祢津公民館
5月14日(木) 東部子育て支援センター
5月15日(金) みまき未来館
5月21日(木) 和コミュニティーセンター

ぼけっとひろばライト

従来のぼけっとひろばにプラスして、地域のふれあいの場を提供します。

自由に遊んだり、一緒にお話しましょう。(各地区2カ月に1回程度開催します)

5月18日(月) 滋野コミュニティーセンター
5月22日(金) 祢津公民館
5月25日(月) みまき未来館

あくあくひろば

5月12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(木) 午前10時～11時
おもちゃドクター


5月19日(火) 午前10時30分～11時30分
ママ～ずのリズムあそび

5月25日(月) 午前10時30分～11時
ママ～ずのおはなし絵本

5月27日(水) 午前10時30分～11時
すくすく相談(芹澤文子相談員)
テーマ「絵本が育てる子どもの力」

5月28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)

5月28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)

5月29日(金) 午前10時～11時
公園ひろば 
(東御中央公園、大型すべり台前集合)

みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分

5月8日(金) 0歳児のママひろば①

5月13日(水) わんぱくピクス(中村佐智子先生)

5月18日(月) 和地区親子料理教室(※)

5月20日(水) 0歳児のママひろば②(かばくん・歯科)

5月22日(金) 田中地区親子料理教室(※)

5月27日(水) ふれあいひろば(上田いずみ園の先生)

5月28日(木) おもちゃドクター

※申込：4月30日(木)までに、下記へお申し込みください。

対象：平成27年度に満3歳になる2歳児
定員：15名

みんなあつまれー！わんぱく！おさんぽひろば

5月26日(火) 午前10時～正午(雨天決行) 集合時間：午前9時45分

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、雨具、敷物、ごみ袋など



●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(みまき未来館内) ☎67-3676

地域包括支援センターからのお誘い

体のために、心のために、お出かけください。おおむね65才以上の方が対象です！！

らくらく教室 (各地区公民館 祝日を除いて開催)

レクリエーション、ストレッチや筋力トレーニング、ます目のあるマットを使った運動

* 滋野コミュニティーセンター 午前10時～午前11時 毎週火曜日 (5月12日・19日・26日)

* 柵津公民館 午後2時～午後3時 毎週水曜日 (5月13日・20日・27日)

* 和コミュニティーセンター 午前10時～午前11時 毎週月曜日 (5月11日・18日・25日)

東御はつらつ体操inゆうふる (ゆうふるtanaka)

青竹やチューブ、バランスボール、ます目のあるマットを使った運動

午後3時～午後4時 毎週月曜日 (5月4日・11日・18日・25日) 入館料500円 (入浴可)

筋トレ教室 (総合福祉センター 3階) スクワットや腹筋などの筋力トレーニング

午後2時～午後3時 祝日を除く毎週火曜日 (5月12日・19日・26日)

筋のばし教室 (総合福祉センター 2階もしくは3階) ヨガの要素を取り入れた体操

午後2時～午後3時 祝日を除く毎週木曜日 (5月7日・14日・21日・28日)

脳いきいき相談 (総合福祉センター) ・脳いきいき度チェックと生活相談

・ご家族からの相談も受け付けます。

祝日を除く毎月第2・4水曜日 (終日) 予約制 (5月13日・27日) 電話でご予約ください。



●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係 (総合福祉センター内) ☎64-5000

信州上田地域合同企業ガイダンス開催

日 時 5月15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)

対 象 者 平成28年3月大学 (院) ・短大・高専等を卒業予定の方

その他 申込不要 (入退場自由)。参加無料。

参加された方に、2016年版「上田地域企業ガイド」を差し上げます。

会場では人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。

参加企業 UEDA企業ガイドで順次掲載します。

<http://www.ucci.or.jp/u-antei-k/> このホームページから、2016年版

「上田地域企業ガイド」と企業の公式サイトへアクセスできます。

主催/上田職業安定協会 上田商工会議所 上田市 東御市 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
上田職業安定協会 ☎22-4500

上下水道課からのお知らせ

上下水道料金口座振替日 (4月請求分)

東御市上下水道をご利用の場合

振替日 4月27日 (月) 再振替日 5月13日 (水)

佐久水道企業団の給水区域にお住まいの場合 (下水道料金のみ)

振替日 5月13日 (水) 再振替日 5月25日 (月)



●問い合わせ先 上下水道課 料金センター ☎64-5883

保健案内

☎ 6 4 - 8 8 8 2

TOMI
すくすくポイント
対象事業

❖ 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（本人用・仕上げ用）・コップをご持参ください。

| 期日 | 内容 | 対象者 |
|----------|----------|---------------|
| 4月14日(火) | 3歳児健診 | 平成24年2月生まれの方 |
| 16日(木) | 10カ月児健診 | 平成26年6月生まれの方 |
| 21日(火) | 1歳6カ月児健診 | 平成25年10月生まれの方 |
| 22日(水) | 4カ月児健診 | 平成26年12月生まれの方 |
| 23日(木) | 2歳児歯科健診 | 平成25年2月生まれの方 |

| 期日 | 内容 | 対象者 |
|----------|----------|---------------|
| 5月19日(火) | 3歳児健診 | 平成24年3月生まれの方 |
| 20日(水) | 10カ月児健診 | 平成26年7月生まれの方 |
| 22日(金) | 2歳児歯科健診 | 平成25年3月生まれの方 |
| 26日(火) | 1歳6カ月児健診 | 平成25年11月生まれの方 |
| 27日(水) | 4カ月児健診 | 平成27年1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。

※各予防接種の詳細については「保健ごよみ」をご覧ください。



❖ 個別予防接種実施医療機関

| 医療機関名 | 電話番号 |
|--------------------------------------|---------|
| 祢津診療所（子宮頸がん以外実施） | 62-0273 |
| 長谷川耳鼻咽喉科（BCG、三種混合、子宮頸がん高齢者用肺炎球菌以外実施） | 62-2006 |
| 酒井医院（三種混合以外実施） | 64-3170 |
| ささき医院（BCG、日本脳炎、子宮頸がん以外実施） | 64-3711 |
| ほしやま内科 | 62-3115 |
| 春原整形外科クリニック（BCG、三種混合以外実施） | 64-6200 |
| せき内科クリニック（BCG以外実施） | 64-7171 |
| 中島医院（小児用肺炎球菌、ヒブ以外実施） | 67-2777 |
| 東御記念セントラルクリニック（子宮頸がん以外実施） | 62-1231 |
| 東御市民病院 | 62-0050 |
| 東御市立みまき温泉診療所（BCG以外実施） | 61-6002 |

❖ 日曜当番医

| 日曜当番日 | ●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。 |
|-------|--|
| 5月3日 | ●当番時間は各医療機関にお問い合わせください。 |
| 4月26日 | ●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。 |
| 5月10日 | |
| 4月19日 | |
| 5月24日 | |
| 5月31日 | |
| 5月17日 | |

休日の歯科救急治療

上田小児歯科医師会

「休日歯科救急センター」

住所 上田市材木町1-3-6
(上田市立図書館東側)

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

夜間の内科・小児科診療 上田市内科・小児科初期救急センター 午後8時～午後11時
小児科（15歳以下）☎21-2233 内科 ☎21-2280（電話で診療受付をしてください）

教室や催し

TOMI
すくすくポイント
対象事業

❖ ごっくん離乳食教室

- ・とき 5月29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8日(金)
 - ・受付時間 午前9時15分～午前9時30分
 - ・ところ 市保健センター
 - ・対象児 平成26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してください。

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。

✧ こころの相談 予約制 ☎64-8882

- ・と き 5月14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。

●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

◎地域活動支援センター

- ・対象 障がいがある方、こころに病を持った方など
- ・日時 平日 午前10時～午後3時
- *お好きな時間にお越しください。
- ・場所 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、ご利用希望の方は、
下記へご連絡ください。



◎はーと・ほっと・サロン

- ・日時 5月11日（月）午後1時30分
- ・場所 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、個別相談も行います。

◎花みずき会

（こころのボランティア会）

- ・日時 5月1日（金）午前10時
- ・場所 総合福祉センター1階 102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

5月の園開放

市立保育園

5月28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
- *柰津保育園 ☎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13日（水）

午前9時30分～午前11時

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。



新着本案内



◆ 一般書

- 50代でしなければならない55のこと
中谷 彰宏：著
- 111歳、いつでも今から 後藤 はつの：著
- 西太后秘録 近代中国の創始者 上・下
ユン・チアン：著
- 私はかんもくガール らせん ゆむ：著
- はじめてのこねないパン 藤田 千秋：著
- スーパー図解尿路結石症 坂本 善郎：監修
- パツと作れて絶対うまいひとり分ごはん
大庭 英子：著
- 棚田保全の歩み 中島 峰広：著
- 江戸の飛脚 人と馬による情報通信史
巻島 隆：著
- 勝ち抜く力 白鵬 翔：著
- 新訳説経節 小栗判官・しんとく丸・山椒太夫
伊藤 比呂美：訳著
- 碓氷峠を越えたアプト式鉄道 清水 昇：著
- いなくなった私へ 辻堂 ゆめ：著
- 主夫になろうよ！ 佐川 光晴：著
- 「もしも」に備える食 災害時でも、いつもの食事を
石川 伸一・今泉 マユ子：著

◆ 児童書

- あまねく神竜住まう国 荻原 規子：作
- おーばあちゃんはきらきら
たかどの ほうこ：作
- ひま人ヒーローズ！ かみや としこ：作
- こぶたのピクルス 小風 さち：作
- 1週間の物語 日本児童文学者協会：作
- ベルンカとやしの実じいさん 上
パベル・シュルット：作
- わらうプランクトン ひらい あきお：作
- 育てて、発見！「ジャガイモ」真木 文絵：作
- じゅんぴはいいかい 荒井 良二：作
- てんつくサーカス 田中 六大：絵
- いいこねんね 長谷川 義史：絵
- ティモシーとサラちいさなとしよかん
芭蕉 みどり：作
- おてんきなあに はた こうしろう：作
- カエサルくんと本のおはなし
せきぐち よしみ：絵
- はるのおとがきこえるよ
ジョン・シェリー：絵

5月の行事予定

会場は、くるみの部屋（絵本コーナー）です。

★「ほたる」による★

おはなし子ども会

日時 5月16日（土） 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 「みんななかよし」
内容
大型絵本 「すっぱんぼんのすけ」
大型紙芝居 「こねこのしろちゃん」
ほか 絵本・手遊び

★休館のお知らせ★

月末図書整理日

4月24日（金） 5月29日（金）

★図書館職員による★

おはなし会

日時 5月8日（金）
午前10時30分から
テーマ 「しゅっぱつ しんこう！」
対象 未就園児とその保護者
内容 パネルシアター・手遊び
絵本の読み 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、翌平日が休館）

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

人間ドック補助金申請のご案内



平成27年4月1日から平成28年3月31日の間に人間ドックを受けた市民の方へ、1回に限り補助金を交付します。

◆◆人間ドックの補助金申請について◆◆

| | | |
|-------------|----------------------------------|---|
| 対象年齢及び医療保険者 | 東御市国民健康保険加入者 平成27年度40歳～受診日74歳 | 後期高齢者医療制度加入者 |
| 補助金対象医療機関 | 市内外医療機関問わず | |
| 補助金上限額 | 一泊 | ※20,000円 |
| | 半日 | ※15,000円 |
| 申請方法 | 東御市民病院 | 申請の必要はありません。 当日受診券を持参し、補助金分を差し引かれた金額を負担していただきます。 |
| | 佐久総合病院 | |
| | 小諸厚生総合病院 | |
| | 上田生協診療所 | |
| その他 | 健康保健課窓口にて申請 | |



人間ドックまたは市の健診のどちらか一方しか補助金が出せませんので重複受診にご注意ください。
※特定健診の検査項目を満たしている場合に限りです。

40歳～74歳の方には、ご加入の保険を問わず健康保健課窓口への申請でさらに下記の補助金が出ます。

| | | |
|-----------|---------------|---|
| 対象年齢 | 平成27年度40歳～74歳 | 平成27年度40歳・50歳・60歳 S50年4月2日～S51年4月1日生 S40年4月2日～S41年4月1日生 S30年4月2日～S31年4月1日生 |
| 補助金対象医療機関 | 市内医療機関 | 市外医療機関 |
| 補助金上限額 | 5,000円 | |
| 申請方法 | 健康保健課窓口にて申請 | |

補助対象となる受診期間は、**平成27年4月1日～平成28年3月31日**までです。補助金の申請は、受診日の翌月末までをお願いします。申請書は下記または市ホームページにあります。

◆◆申請時の持ち物◆◆

- 領収書、健康保険証、印鑑、振込口座のわかるもの
- 他に助成金がある場合は、その金額がわかるもの
- 東御市民病院、佐久総合病院、小諸厚生総合病院、上田生協診療所以外で受診された東御市国民健康保険加入の方は、健診結果と特定健診受診券

◆◆市内の人間ドック医療機関一覧◆◆ ☆医療機関へ直接予約をしてください。

| 医療機関名 | 住所 | 電話 | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|-------|-----------|---------|----------------|--------|---------|
| ささき医院 | 本海野1673-1 | 64-3711 | 東御記念セントラルクリニック | 県165-1 | 62-1231 |
| 祢津診療所 | 祢津343-2 | 62-0273 | 東御市民病院（健康管理部） | 鞍掛198 | 62-1763 |

◆◆脳ドック補助金申請のご案内◆◆

脳ドックを、平成27年4月1日から平成28年3月31日の間に受けた、東御市国民健康保険加入者の方へ、1回に限り補助金を交付します。

| | | | |
|--------|--|---------|--|
| 対象年齢 | 平成27年度50・55・60・65・70歳で東御市国民健康保険加入者 S40年4月2日～S41年4月1日生 S35年4月2日～S36年4月1日生 S30年4月2日～S31年4月1日生 S25年4月2日～S26年4月1日生 S20年4月2日～S21年4月1日生 | 持ち物 | 領収書、検診結果表、健康保険証、印鑑、口座のわかるもの |
| | | 申請書提出期限 | 受診日の翌月の末日まで |
| | | その他 | 次の検査項目を満たしている場合に限りです。 MRI検査、MRA検査、頸部エコー検査、心電図検査、特定健診の血液検査の検査項目を全て含んでいること。 |
| 補助金上限額 | 13,000円 | | |
| 申請方法 | 健康保健課窓口にて申請 | | |

●申請・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



とうみチャンネル



《番組案内》4月16日(木)～5月5日(火)

【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 | (木) | 平成27年度入学式～東部中学校～ |
| 17日 | (金) | 平成27年度入学式～北御牧中学校～ |
| 18日 | (土) | 第36回東御市舞踊発表会 ～前半～ (3月15日) |
| 19日 | (日) | 第36回東御市舞踊発表会 ～後半～ (3月15日) |
| 20日 | (月) | 平成26年度卒業式 ～東部中学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～滋野保育園～ (11時、17時、23時) |
| 21日 | (火) | 平成26年度卒業式 ～北御牧中学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～祢津保育園～ (11時、17時、23時) |
| 22日 | (水) | 平成26年度卒業式 ～田中小学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～北御牧保育園～ (10時、16時、22時) |
| 23日 | (木) | 平成26年度卒業式 ～滋野小学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～和保育園～ (10時、16時、22時) |
| 24日 | (金) | 平成26年度卒業式 ～祢津小学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～田中保育園～ (10時、16時、22時) |
| 25日 | (土) | 平成26年度卒業式 ～和小学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～海野保育園～ (10時、16時、22時) |

| | | |
|-----|-----|--|
| 26日 | (日) | 平成26年度卒業式 ～北御牧小学校～ みんな元気に！もうすぐ1年生 再 ～くるみ幼稚園～ (10時、16時、22時) |
| 27日 | (月) | 信大夜間健康講座第5回 「心の働きについて」 再 講師：大橋俊夫教授 (生理学) |
| 28日 | (火) | 信大夜間健康講座第6回 「老年期うつ病」 再 講師：天野直二教授 (精神科) |
| 29日 | (水) | 平成26年度東御市味のセミナー講演会 「乾燥野菜作りとリピーターおでやれ プロジェクトの活動について」 再 |
| 30日 | (木) | 月刊とうみキッズ3月号 再 |

| | | | |
|----|-----|----------------------|--|
| 5月 | | | |
| 1日 | (金) | 平成27年度入学式 ～田中小学校～ 再 | |
| 2日 | (土) | 平成27年度入学式 ～滋野小学校～ 再 | |
| 3日 | (日) | 平成27年度入学式 ～祢津小学校～ 再 | |
| 4日 | (月) | 平成27年度入学式 ～和小学校～ 再 | |
| 5日 | (火) | 平成27年度入学式 ～北御牧小学校～ 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～】

東御市内の話題や、保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えします！

「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

ホワイトボード

情報発信によるページです。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。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●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

日本語教室「あいうえおの会」生徒募集

国際交流をしながら、楽しく日本語を学びたい外国出身の方を募集します。

○日 時/毎週木曜日 午後7時30分～午後9時

○場 所/中央公民館 2階

○年会費/1,000円

●申し込み・問い合わせ先/日本語あいうえおの会

(小林) ☎62-3743 (小田切) ☎62-4551

●問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間（午前8時30分～午後5時15分）とさせていただきます。

第12回 子どもフェスティバル

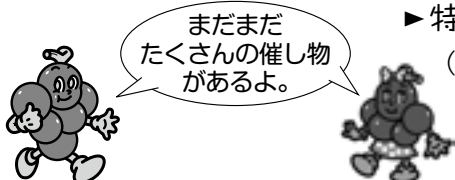
とき **5月9日(土)** 午前9時30分～午後1時30分
※雨天の場合は東御中央公園第一・第二体育館で開催します。
(上ばきをご持参ください)

ところ **東御中央公園一帯** ※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
- ▶ 太鼓体験
- ▶ ティスクターゲット9
- ▶ ストーンペイント
- ▶ 食べ物、展示販売
- ▶ 草笛教室、ミニコンサート
- ▶ パルーンアート
- ▶ 非常用おにぎり作り体験
- ▶ 特殊車両
(はしご車、白バイ等) コーナー
- ▶ スライム作り
- ▶ 子ども太鼓演奏
- ▶ スーパーボールすくい
- ▶ 獅子舞
- ▶ 手作り工作、クラフト
- ▶ 木工広場
- ▶ ふわふわピエロ
- ▶ 移動図書館車
(利用者カードお持ちください)



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9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

～ハートつないで～ 2015 東御市民まつり (東御 どあこい SUN SUN)

お祭り運営スタッフ大募集!

今年も「東御市民まつり」を8月上旬に開催します。毎年、多くの市民の方々に参加をいただいています。東御市の夏の風物詩として定着した夏まつりを、今年は自らの手で作り上げてみませんか？
主な活動内容は、イベントの企画や踊りの推進、当日までの準備会議、当日の運営です。アイデアを思う存分発揮していただき、一緒に夏まつりを盛り上げていきましょう。

●申し込み・問い合わせ先 東御市民まつり実行委員会事務局
商工観光課 商工労政係 (北御牧庁舎内) ☎67-1034

