

第3回 サンテラス

ばらフェア

中庭に咲き競う180種210株のバラと
上質な音楽のハーモニーをお楽しみ下さい。

5月30日(土) ~ 6月14日(日)

入場無料 会期中無休

会期中のイベント

- ・5月31日(日) 13:30 ロビー・コンサート
木内貴大(ピアノ)、木内裕美(ヴァイオリン) のアンサンブル
- ・6月13日(土)、14日(日) 14:00 お楽しみステージ
- ・バラのロビーパネル展
バラの写真、スケッチの展示 会場:ロビー展示パネル
- ・各種バラ苗、関連グッズ販売コーナー
バラ鉢植えの展示即売、栽培方法についてもお答えします。

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

チケット発売中

※完売の節はご容赦ください。

東御市文化会館窓口 インターネットは、<http://xfun.ocnk.net/>



中村雅俊

開催決定!

COLOR OF HEART Acoustic Unit in とうみ

11月3日(火・祝) 16:00開演 全席指定 ■S席 5,000円/A席 4,500円

★8月1日(土) 9:00 東御市文化会館窓口にて発売開始!★

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

☎窓口受付 9:00~17:30

☎TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262

☎開館時間 9:00~22:00

地元、地域の「なるほど」探しの散歩にお出かけ下さい。開催中 ~ 5月31日(日)

丸山晚霞—その生涯と功績

Banka Museum Tami City
丸山
晚霞
記念館
www.city.taminagano.jp

ねつせんべい

柿津煎餅って何? 田中八景ってどこ? クレソンをなぜ「晚霞芹」というの?

はんかぜり

★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。

好評! 毎週土曜 11:00, 14:00 ギャラリートーク開催



盛夏 1908年

☎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 ☎入館料 200円(高校生以上) ☎めり絵コーナー開設



鶏原の海

生誕120年・没後70年記念

—爆発するただ一瞬があればいい—

はやししづえ

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)

6月19日より一部展示内容が変わります

青葉薫るビオラコンサート

ビオラ: 川口 彩子
ピアノ: 伊藤智恵子

5月24日(日) 13:30開演 入館料800円のみ

要予約 61-6161まで

★無料送迎バス★

田中駅発11:00 絵画館発16:00

Since 1998

梅野
記念
絵画館
www.umenokinen.com

☎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)

いきいき子ども講座 受講生募集!

「いきいき子ども講座」は、子どもたちが他校の児童や生徒と交流をしながら、日本の伝統文化や生活の知恵などを学ぶことを目的として開講します。子どもたちが興味を持って学べる楽しい講座がいっぱいです。

⇒開講式 日時 6月6日(土) 午前9時
場所 中央公民館 3階 講堂
対象 各講座を受講する児童・生徒
※開講式終了後、第1回目の講座を行います。



- ⇒開講期間 6月～平成27年2月 各講座 月1～2回開講
※開催日は学校行事などによって変更になる場合があります。
- ⇒申込期間 5月18日(月)～5月28日(木)
- ⇒申込方法 電話でお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。5名に満たない講座は開講いたしません。
- ⇒受講料 2,000円(教材費等は除く)を開講式当日にご持参ください。
- ⇒場 所 中央公民館 3階 講堂

講座名 ぼくもわたしも生活博士!

- ◆内 容 お家で役立つ、生活の知恵を学びましょう。
- ◆対 象 小学1年生～小学6年生
- ◆開催日 月1回(第2土曜日)
- ◆時 間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆講 師 森 まり子 先生
- ◆定 員 15名

講座名 元気な英語

- ◆内 容 ゲームやグループ活動を通して、英語をより身近に感じましょう。
- ◆対 象 小学2年生～小学4年生
- ◆開催日 月1～2回(第1・3土曜日が基本)
- ◆時 間 午前9時30分～午前10時30分
- ◆講 師 やまごし まりこ 山越 真理子 先生
- ◆定 員 15名



講座名 茶道こども教室

- ◆内 容 茶道を体験して、日本の伝統文化にふれてみましょう。
(教材費等：初回のみ2,000円が別にかかります)
- ◆対 象 小学1年生～小学6年生
- ◆開催日 月2回(第2・4土曜日)
- ◆時 間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆講 師 こばやし そうふん 小林 宗文 先生
- ◆定 員 15名



講座名 毛筆習字をやってみよう!

- ◆内 容 それぞれの学年に合った文字を書きながら、楷書やかなの基本を書き慣れるようにしましょう。
- ◆対 象 小学1年生～中学3年生
- ◆開催日 月2回(第2・4土曜日)
- ◆時 間 午前9時30分～午前11時15分
- ◆講 師 やまざし いちろう こばやし ふみこ 山岸 一郎 先生、小林 史子 先生
- ◆定 員 20名

講座名 季節のお花を生けよう

- ◆内 容 季節のお花を生けたり、本格的な生け花に挑戦し、お家に飾り楽しみましょう。
(1回につき、500円くらいの花代と初回のみ教材費1,000円がかかります)
- ◆対 象 小学1年生～小学6年生
- ◆開催日 月1回(第1土曜日)
- ◆時 間 午前9時30分～午前11時30分
- ◆講 師 みやしま ちはる 宮嶋 千春 先生
- ◆定 員 15名

講座名 おやつを作ろう!

- ◆内 容 ドーナツ・ケーキ・ゼリーなどのおやつを自分で作ってみましょう。
(毎回200円程度材料代が別にかかります)
- ◆対 象 小学3年生～小学6年生
- ◆開催日 月1回(第4土曜日)
- ◆時 間 午前9時30分～正午
- ◆講 師 ほり ふみえ こばやし はつえ 堀 文江 先生、小林 初枝 先生
- ◆定 員 20名

●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

市民大学公開講座

◇日 時 5月23日(土) 午後1時30分～3時(開場:午後1時)

◇場 所 中央公民館 2階 講義室

聴講無料

申込不要

◇講 師 ながおか かつえ 長岡 克衛 氏

◇演 題 祈りの民俗に光をあてる ～神社仏閣と郷土～

◇内 容
・おらほの村の祈り ・山、水の神々 ・お寺とお堂
・村の鎮守の神さま ・家の生活の神、仏 ・路傍の神、仏 など

聴講を希望される方は、直接時間までに中央公民館へお越し下さい。

主催/東御市民大学運営委員会



●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

チャレンジデー記念講演会

◇日 時 5月27日(水) 午後6時から

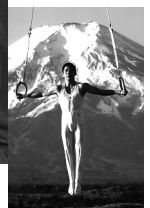
◇場 所 中央公民館 2階 講義室

入場無料

◇講 師 ぐしけん こうじ 具志堅 幸司 氏

日本体育大学体育学部長、神奈川県教育委員会委員長、
ロサンゼルスオリンピック体操個人総合金メダリスト

◇演 題 わたしと体操 ～選手として、指導者として～



競技歴

- ・全日本体操競技選手権大会個人総合優勝4回
- ・全日本社会人大会個人総合優勝5回
- ・NHK杯個人総合優勝5回
- ・中日カップ国際体操競技選手権大会個人総合優勝4回
- ・世界体操選手権大会には4回連続出場、数々のメダルを手にする。

5月27日(水) あなたも チャレンジデーに参加しましょう!

TOMI
ずくだすポイント
対象事業

一人でも多くの方がチャレンジデーに参加していただけるように運動教室を開催します。

集合時間	集合場所	運動の内容
午前6時30分	中央公園芝生広場あずまや(雨天の場合は第二体育館)	早朝ウォーキング
午前8時	市役所前広場(雨天の場合は中央公民館講堂)	チャレンジとうみ15分体操
午前10時45分	東部子育て支援センター	チャレンジ親子体操
午後2時	東部子育て支援センター	チャレンジ親子体操
午後6時30分	中央公園芝生広場あずまや(雨天の場合は第二体育館)	夕刻ウォーキング

※ずくだすポイントは下記の窓口に申請してください。当日を過ぎても受付します。

- ・中央公民館 ・第一体育館 ・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 ・北御牧公民館

●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

成人式を迎える皆さまへ 平成27年度 成人式実行委員を募集します

対象は、平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれの方です。仲間を誘って、自らの手でぜひ企画・運営をしてみませんか！

また、進学・就職等で現在東御市に住所がない方で、成人式に出席したい方は下記までご連絡ください。

＊申込方法 6月5日（金）までに、下記へお申し込みください。



☆成人式のご案内☆ 8月15日（土）東御市中央公民館 3階講堂

●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

第12回 市民登山参加者募集 「北八ヶ岳池めぐり」「蓼科山登山」

TOMI
すくすくポイント
対象事業

- 日時 7月4日（土） 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 武道館前出発8:00 → 七合目登山口9:00 → 大河原峠着9:20
- 帰路 大河原峠出発14:30 → 武道館駐車場着15:30
- 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 必要事項（住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース）を電話またはファックスで申し込んでください。
- 申込期間 6月1日（月）～6月19日（金） 平日：午前9時～午後5時
(ファックスの申込に時間制限はありません)



- 池めぐりコース 大河原峠9:20 → 天祥寺原分岐9:50 → 亀甲池10:30～10:40 → 双子池11:40～12:40 → 双子山13:20 → 大河原峠14:00
- 蓼科山コース 七合目登山口9:00 → 蓼科山荘10:30～10:50 → 蓼科山頂（2,530.7m）11:30～12:00 → 蓼科山荘12:30～12:40 → 大河原峠14:00（両コース合流 大河原峠発14:30）

●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 FAX62-3417

和コミュニティセンター新築10周年記念行事 開催準備委員会の委員募集

地域の皆様に利用されている和コミュニティセンターが、今年で新築10周年を迎えます。

この機会に記念行事等を立案し実施するボランティアを募集します。希望者は、6月10日（水）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 和コミュニティセンター ☎62-0201（火・木の午後を除く平日）

プールの季節がやってきます。市民プール6/27(土)オープン 正・副管理者、監視員募集

- 募集人員 正・副管理者、監視員（一般および学生アルバイト・18歳以上）若干名
- 勤務期間 6月22日（月）～9月2日（水）
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時30分
- 選考方法 履歴書（市販用紙可）提出後、面接を行い採用を決定します。
- 募集期間 5月29日（金）までに、下記へお申し込みください（持参・郵送・FAX可）。
- その他 勤務シフトを組む際の参考にしますので、履歴書に勤務可能日を記載してください。
賃金等は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
（特非）東御市体育協会（第一体育館内） ☎62-2200

梅雨の季節、
ふかふか布団にリフレッシュ

布団の丸洗いサービス

高齢や障がいのため、布団干しや寝具類の衛生管理が困難な皆さんの寝具をきれいにし、雨の多い季節を気持ちよく過ごしていただくよう布団の丸洗いサービスを行います。

- ♥対象者 下記項目に該当し、寝具類の衛生管理が困難な方
- ・70歳以上で一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方
 - ・在宅で要介護認定を受けた高齢者、または身体に障がいがある方
- ♥布団の種類 掛け・敷き布団、毛布
- ♥布団回収日 6月10日（水）・11日（木）
- ♥布団配達日 6月17日（水）・18日（木）（予定）
- ♥申込方法 6月3日（水）までに、下記へ電話でお申し込みください。
- ・布団の種類に関係なく、お一人様2枚までとさせていただきますが、種類によっては、お受けできない場合もありますので、ご了承ください。
 - ・料金は、要介護認定を受けた方は1割、その他の方は2割負担となります。
1枚あたり80円～680円程度かかります。
 - ・可能な方は、白い布に氏名等を記入し布団に縫い付けてください。



●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

公共活動に備品を貸出します



区、PTA、消防団などの団体が行う環境美化、道路維持管理等の公共的活動に必要な備品の貸出しを行っています。

貸出備品

- ・軽トラック ・軽トラックダンプ式 ・2tトラック ・ウッドチップパー自走式 ・刈払機 ・脚立
- ・チェーンソー ・高枝切機（エンジン式） ・高枝バサミ ・小型一輪車 ・土木用鉄レイキ ・小型管理機
- ・エンジンポンプ ・プロジェクター ・スクリーン ・ポータブルアンブ

- ・貸出備品を利用できる区域は、東御市内となります。
 - ・使用料は無料ですが、機械類等の燃料については使用団体の負担となります。
- なお、貸出備品や手続きの流れは、市ホームページでご確認いただけます。

http://www.city.tomi.nagano.jp/shisei_info/matidukuri/kyodo_machi/000633.html



●申し込み・問い合わせ先 地域づくり支援室 地域づくり支援係（本館2階） ☎71-6790

オオルリシジミ 親子観察会

市の天然記念物「市の蝶」オオルリシジミが、保護活動により北御牧地域において自然状態で見られるようになってきました。蝶が見られる時期は5月下旬から6月中旬までの2～3週間です。希少できれいなオオルリシジミを実際に見ていただくための観察会です。



- ※日時 5月30日(土) 午前9時～午前11時(受付は午前8時30分)
 - ※集合場所 北御牧上八重原 シチズンファインデバイス(株)様 駐車場
 - ※内容 守る会の会員が案内と説明をします。
 - ※申込方法 5月27日(水)までに、下記へ電話でお申し込みください。参加費無料。
 - ※持ち物 必要に応じて、観察ノート、筆記用具、カメラ、虫めがね など
 - ※その他
 - ・紫外線が強いので、帽子をご着用ください。
 - ・天候不順の場合は、シチズンファインデバイス(株)様でビデオ鑑賞などを行います。

●申し込み・問い合わせ先 北御牧のオオルリシジミを守る会事務局
生涯学習課 文化財・文化振興係（中央公民館2階） ☎75-2717



とうみチャンネル



《番組案内》5月18日(月)~6月4日(木)

【放送時間 9:00~ 15:00~ 21:00~】

18日	(月)	おじゃまします! ～東御市祢津西宮区～ 第31回TNS定期演奏会 (10時、16時、22時)	再
19日	(火)	ワイン講座講演会 「千曲川ワインバレー構想と 東御市の役割」講師：玉村豊男氏	再
20日	(水)	夜間健康講座第9回 「肝臓・膀胱の働きについて」 講師：大橋俊夫教授 (生理学)	
21日	(木)	夜間健康講座第11回 「健康と元気の源について」 講師：大橋俊夫教授 (生理学)	
22日	(金)	夜間健康講座第12回 「私の研究・教育哲学」 講師：大橋俊夫教授 (生理学)	
23日	(土)	大正琴鈴木会第35回定期演奏会 (4月12日サンテラスホール)	前半
24日	(日)	大正琴鈴木会第35回定期演奏会 (4月12日サンテラスホール)	後半
25日	(月)	夜間健康講座第7回 「ホルモンの働きについて」 講師：大橋俊夫教授 (生理学)	再

26日	(火)	夜間健康講座第8回 「肥満と糖尿病」 講師：駒津光久教授 (糖尿病・内分泌代謝内科)	再
27日	(水)	第25回上小地区母親コースまつり	再
28日	(木)	和地区 子供相撲大会	再
29日	(金)	月刊とうみキッズ4月号	再
30日	(土)	祢津東町歌舞伎公演「勸進帳」 (子ども歌舞伎) (4月29日)	再
31日	(日)	祢津東町歌舞伎公演 「御所桜堀川夜討一弁慶上使一」 (東町歌舞伎保存会) (4月29日)	再

6月 1日	(月)	第36回東御市舞踊発表会 ～前半～	再
2日	(火)	第36回東御市舞踊発表会 ～後半～	再
3日	(水)	第11回 東御市合唱祭	再
4日	(木)	東御市消防団音楽隊 第9回定期演奏会	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

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。

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~】

みんなで踊ろう チャレンジとうみ！15分間体操 【放送時間 6：30～ 12：30～ 18：30～】

「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

6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

- 6月2日(火) イチゴ狩りに行こう!
 集合場所 布引いちご園(現地集合、雨天決行)
 集合時間 午前10時
 持ち物 入場料(3歳以上800円) など
- 6月16日(火) 消防署に行こう!!
 集合場所 中央公民館1F玄関前
 集合時間 午前10時
 持ち物 水筒・おやつ(おにぎり可)
 ※天候によっては、すくすくひろばで自由遊びをします。

滋 野 の び の び っ こ ひ ろ ば

- 6月2日(火) イチゴ狩りに行こう!
 集合場所 布引いちご園(現地集合、雨天決行)
 集合時間 午前10時30分
 持ち物 入場料(3歳以上800円) など
- 6月16日(火) ぼけっとひろばに参加しよう

祢 津 の び の び っ こ ひ ろ ば

- 6月1日(月) イチゴ狩りに行こう!
 集合場所 布引いちご園(現地集合、雨天決行)
 集合時間 午前10時30分
 持ち物 入場料(3歳以上800円) など

和 の び の び っ こ ひ ろ ば

- 6月3日(水) イチゴ狩りに行こう!
 集合場所 布引いちご園(現地集合、雨天決行)
 集合時間 午前10時
 持ち物 入場料(3歳以上800円) など
- 6月15日(月) 和ぼけっとひろばに参加しよう
 6月30日(火) 和ぼけっとひろば(ライト)に参加しよう

※イチゴ狩り ハウス内は暑いので調整できる服装で
 お越しください。小さなお子さんは、
 ベビーカーがあると便利です。

ぼけっとひろば

内 容：音楽・リズムあそび
 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) など

ぼけっとひろばライト

内 容： 6月26日(金) 東部子育て支援センター
 自由あそび 6月30日(火) 和コミュニティセンター

あくあくひろば

- 6月2日(火) 午前10時30分～11時30分
 ママ～ずのリズムあそび
- 6月9日(火) 午前10時30分～11時30分
 育児座談会(篠原君江助産師)
- 6月11日(木) 午前10時～11時
 おもちゃドクター
- 6月18日(木) 午前10時30分～11時
 歯のおはなし(市村美穂歯科衛生士) 持ち物:歯ブラシ・コップ
 ハンドタオル
- 6月22日(月) 午前10時30分～11時
 ママ～ずのおはなし絵本
- 6月24日(水) 午前10時～11時30分
 すくすく相談(芹澤文子相談員)
 テーマ「だだこね・叱り方①」
- 6月25日(木) 午前10時～11時30分
 子育て期の女性就業相談
 (佐久地方事務所 女性就業支援員)
- 6月25日(木) 午前11時～11時30分
 すくすくのおたんじょう会(6月生まれ)
- 6月29日(月) 午前10時～11時
 公園ひろば  **すくすくポイント**
 (東御中央公園、大型すべり台前集合) **対象事業**

みまき未来館

- 時 間：午前10時～午前11時30分
- 6月3日(水) ふれあいひろば(上田いずみ園の先生)
 6月10日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)
 6月11日(木) 北御牧地区親子料理教室(※1)
 6月12日(金) 0歳児のママひろば①
 6月17日(水) 0歳児のママひろば②
 6月25日(木) おもちゃドクター
 6月26日(金) 祢津地区親子料理教室(※2)
 6月30日(火) 滋野地区親子料理教室(※2)
- ※1申込：5月28日(木)、※2申込：6月5日(金)
 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歳児と保護者
 定員：15名

- 6月4日(木) 祢津公民館
 6月5日(金) 東部子育て支援センター
 6月15日(月) 和コミュニティセンター
 6月16日(火) 滋野コミュニティセンター
 6月19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(みまき未来館内) ☎67-3676

✧ 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
5月19日(火)	3 歳 児 健 診	平成24年 3 月生まれの方
20日(水)	1 0 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

期 日	内 容	対 象 者
6月16日(火)	3 歳 児 健 診	平成24年 4 月生まれの方
17日(水)	1 0 カ 月 児 健 診	平成26年 8 月生まれの方
18日(木)	2 歳 児 歯 科 健 診	平成25年 4 月生まれの方
23日(火)	1 歳 6 カ月児健診	平成25年 12 月生まれの方
24日(水)	4 カ 月 児 健 診	平成27年 2 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

- 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



✧ ごっくん離乳食教室

- ・ と き 6 月 2 6 日（金）
- ・ 受付時間 午前 9 時15分～午前 9 時30分
- ・ と ころ 市保健センター
- ・ 対 象 児 平成27年 1 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 6 月 1 2 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 10 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 6月11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。



●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

◎はーと・ほっと・サロン

- ・日時 6月8日（月）午後1時30分
- ・場所 滋野コミュニティセンター和室
- *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、個別相談を行います。

◎陽だまりの会

（精神障がい者家族会）

- ・日時 6月8日（月）午前10時
- ・場所 総合福祉センター3階 301研修室
- *「茶話会」を行います。お茶を飲みながらゆっくり話をしましょう。

福祉案内

6月の園開放

市立保育園

6月24日（水）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
- *祢津保育園 ☎63-6816
- *和保育園 ☎63-6815
- *北御牧保育園 ☎67-2093

海野保育園 ☎62-2800

6月16日（火）午前9時30分～午前11時
広くなった園庭の新しい木製遊具をはだして遊びましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

6月3日（水）午前11時～午前11時30分
体育指導体験 体育指導ってどんなことをするのか？

6月16日（火）午前11時～正午
年長なんでもデパート お買い物しよう 持ち物 袋



新着本案内



◆ 一般書

- Q & A 宗教トラブル110番
山口 広・滝本 太郎：著
- 医師と行く諦めていた夢が叶う旅
坂本 泰樹：著
- 反骨の市町村
相川 俊英：著
- 賢く「言い返す」技術
片田 珠美：著
- 朝起きすぐの歯磨きで、一生病気知らず
長野 志津男：著
- 翔べ、MRJ 世界の航空機市場に挑む「日の丸ジェット」
杉本 要：著
- クマや充血は毎日5分で消える！39の心がけ
平松 類：著
- 上野発の夜行列車・名列車
山田 亮：著
- 人もペットも気をつけたい園芸有毒植物図鑑
土橋 豊：著
- 東京のちいさな美術館めぐり
浦島 茂世：著
- 小さな村のウルトラランナー 重見高好の挑戦
大川 卓弥：著
- 日本人が知らない漁業の大問題
佐野 雅昭：著
- 乱歩ワールド大全
野村 宏平：著

- 東京近江寮食堂 渡辺 淳子：著
- 「昭和天皇実録」の謎を解く
半藤 一利・保阪 正康：著

◆ 児童書

- アレハンドロの大旅行
きたむら えり：作
- 菜の子ちゃんと龍の子
富安 陽子：作
- ぼくと象のものがたり
リン・ケリー：作
- おばけ、さがさないでください
あんず ゆき：作
- たびいえさん
北川 チハル：作
- はじめてでもかんたん！楽しいねんど 1
寺西 恵里子：作
- ぜんぶわかる！メダカ
内山 りゅう：作
- うしのもーさん
西村 敏雄：絵
- たんぽぽ
荒井 真紀：作
- いろいろやさいところさん
山岡 ひかる：作
- はるって、どんなもの？
荒井 良二：絵
- ふりかえりおじさん
安西 水丸：作
- まんてんべんとう
伊藤 秀男：絵
- にしきのなかの馬
つかさ おさむ：絵
- りゆうがあります
ヨシタケ・シンスケ：作

6月の行事予定

会場は、くるみの部屋（絵本コーナー）です。

★「おはなしたまご」による★

おはなし子ども会

日時 6月20日（土）午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 「かえる」
内容 絵本 「ゆかいなかえる」
紙芝居 「ぱんくがえる」ほか

★図書館職員による★

おはなし会

日時 6月12日（金）午前10時30分から
テーマ 「あした はれるかな？」
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

★休館のお知らせ★

月末図書整理日

5月29日（金） 6月26日（金）

★本人確認のお願い★

エコール利用者カードの適正利用のため、3年に一度、本人確認をすることになりました。

来館時・貸出時に、運転免許証や保険証などで住所・氏名等を確認しますので、ご理解とご協力をお願いします。

○実施時期：6月1日（月）から

○確認場所：エコール内の図書館カウンター
（休館日を除く）

○必要なもの：利用者カードと運転免許証等本人確認のできるもの。

○注意事項：①一定期間確認ができない場合、再度手続きが必要です。

②今回の確認後、3年ごとに本人確認をします。

③利用者カードを登録・修正した日によって本人確認の時期は異なります。

※ご不明な点はお問い合わせください。

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、翌平日が休館）

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

求職中の方へ

「仕事の探し方講座」開催

就職活動の心構えや応募書類の書き方、自己アピール方法など新たな求職活動に役立つ講座です。なお、雇用保険受給中の方は、求職活動として認定されます。

※日 時	6月16日(火) 午後1時30分～午後3時30分	※定 員	20名 (定員になり次第締め切ります)
※場 所	東御市勤労者会館 2階 大会議室	※講 師	NPO法人 夢のデザイン塾 理事長 田中 直子氏
※対 象 者	求職中の方	※申込方法	必ず下記へお申し込みください。
※受 講 料	無 料		
主催／ハローワーク上田 上田職業安定協会 東御市			

●申し込み・問い合わせ先 商工観光課 商工労政係（北御牧庁舎内）☎67-1034

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

シニアワークプログラム技能講習 調理アシスタント講習受講生募集

高齢者の皆さんが、調理アシスタントの基礎的な知識と技能を習得し、より有利な条件で就職できることを目的としています。受講料は無料です。

○講 習 名／調理アシスタント講習

○講習期間／7月7日（火）～24日（金）のうち9日間

○申込方法／5月25日（月）～6月26日（金）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

○定 員／20名（応募多数の場合は選考となります）

○講習会場／東御市中央公民館

○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

就業体験に参加してみませんか

上田職業安定協会では、高校生と大学生などの皆さんを対象に、夏休み利用した就業体験（インターンシップ）の参加者を募集しています。就学中に就業体験することで職業観が身につく、社会人としての進路をイメージすることができます。

○申込方法／7月15日（水）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

上田職業安定協会（上田商工会議所内）☎22-4500

守ろう！電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、下記までお気軽にご相談ください。

●問い合わせ先／信越総合通信局

・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

・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



竹田の子守唄in東御 ～唄が伝えるメッセージ～

○日 時／6月6日（土）午後1時30分～午後4時

○会 場／東部人権啓発センター 3階

○内 容

・ミニコンサート

竹田の子守唄・竹田こいこい節・竹田の長持唄
（京都市伏見区・部落解放同盟改進黨支部女性部の皆さん）

・講演 「竹田の子守唄 ～その歴史と現在～」
講師：鳥取環境大学教授 外川 正明氏

・交流・トーク

●問い合わせ先／部落解放同盟 東御市協議会

☎62-1274・090-4819-8833

平成27年度 第1回狩猟免許試験

○内 容／今回はわな猟のみの実施です。

○試験日時／6月20日（土）午前8時30分～午後5時

○受付期間／5月18日（月）～5月29日（金）まで（郵送は5月29日までの消印有効）

○対 象／長野県内に住所があり、狩猟免許を取得したい方または種別の異なる免許を取得したい方。
（ただし、わな猟は18歳未満の方は受験できません。）

○試験内容／適性試験、技能試験、知識試験

○試験会場／伊那市民体育館（旧伊那市勤労者福祉センター）、松本合同庁舎、長野合同庁舎

詳しくは、県のホームページか地方事務所林務課まで。

●申し込み・問い合わせ先

県林務部鳥獣対策・ジビエ振興室 ☎026-235-7273

～心の健康づくり講座～ ②



◇日 時	6月12日(金) 午後1時30分から3時30分	◇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
◇場 所	総合福祉センター 3階 講堂	◇そ の 他	申し込みは必要ありません。
◇テ ー マ	人が輝く瞬間 ～集中する心、執着する心～		託児をご希望の方は前日までに下記までご連絡ください。

※詳しくは、「東御こころのむきあいネット」<http://www.mukiai.net> で確認できます。

●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

とうみプレミアム付商品券の取扱加盟店募集

東御市商工会と市では、市内の消費拡大と購買意欲の促進を図るため「とうみプレミアム付商品券」を7月上旬に発行する予定です。これに伴う市内取扱加盟店を募集します。

《とうみプレミア付商品券の概要》

額面1,000円の商品券12枚綴りを1万円で販売します。販売総数は16,650セット、商品券の総額は1億9,980万円です。（12枚綴りの内訳は、中小加盟店のみ使用可能な商品券8枚と大型店でも使用可能な商品券4枚です。）

※中小加盟店…店舗面積1,000㎡未満

※大型店…店舗面積1,000㎡以上

《対象店舗》

小売・飲食・建設・サービスなどの事業を営む店舗とし、その他の業種においても直接消費者に販売またはサービスを提供する事業所は対象となります。ただし、金券ショップ、「風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律」第2条第5項に規定する性風俗関連特殊営業に係るものは対象なりません。

《商品券の有効期間》 発売日から平成27年12月31日（木）まで

《申込期間》 6月5日（金）まで

※随時募集はしますが、期間を過ぎると店舗一覧チラシに掲載されません。

《申込方法》 東御市商工会と商工観光課で配布している「取扱加盟店申込書」に必要事項を記入し、下記へお申込みください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。

《商品券の換金》

換金できる期間は、発売日から平成28年1月29日（金）までです。支払いは原則として、月に3回設ける締日に応じた日に、加盟店口座へ振替となります。換金の際には、額面1,000円あたり10円の事務手数料が加盟店の負担となります。

《そ の 他》 不明な点は、下記へお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎67-1034
東御市商工会 ☎75-5536

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

※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

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

- * 滋野コミュニティセンター 午前10時～午前11時 毎週火曜日（6月2日・9日・16日・23日・30日）
- * 祢津公民館 午後2時～午後3時 毎週水曜日（6月3日・10日・17日・24日）
- * 和コミュニティセンター 午前10時～午前11時 毎週月曜日（6月1日・8日・15日・22日・29日）

東御はつつ体操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（6月1日・8日・15日・22日・29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（6月2日・9日・16日・23日・30日）

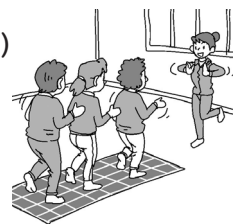
筋のばし教室（総合福祉センター 2階もしくは3階）ヨガの要素を取り入れた体操

午後2時～午後3時 祝日を除く毎週木曜日（6月4日・11日・18日・25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（6月10日・24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

6月1日（月）は人権擁護委員の日です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、現在、市では8名の方が次のような活動をしています。

- ・人権相談を受けた問題解決のお手伝い
- ・人権侵害による被害者の救済への協力
- ・人権について関心をもってもらうための啓発活動

人権擁護委員法が施行された「6月1日」は「人権擁護委員の日」です。この日に、人権擁護委員の活動を伝えるとともに、人権尊重の大切さを呼びかける活動をします。

■田中駅前街頭啓発活動

- ▶ 日 時 6月1日（月）午前7時～7時40分（予定）
- ▶ 場 所 しなの鉄道 田中駅前
- ▶ 内 容 啓発物品を頒布しながら、人権擁護の声かけ活動を行います。

■全国一斉特設人権相談所

毎月開催されている「心配ごと相談」とは別に、啓発活動の一環として下記の日程で行います。

- ▶ 日 時 6月1日（月）
午前9時～正午
- ▶ 場 所 東部人権啓発センター
- ▶ 相談内容 心配ごと相談と同様です。

「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 6月5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。
- ❖ その他 相談は無料で、秘密は厳守されます。予約不要。直接会場へお越しください。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

アメリカシロヒトリの撲滅を!!

アメリカシロヒトリの発生する時期を迎えようとしています。

アメシロの被害を受けている樹木をそのまま放置すると、近隣の皆さんに迷惑になります。お互いが注意し、「アメシロ徹底防除」を図りましょう。



1 防除方法

荒廃地や管理が行き届かない樹木で、被害が予想されるものについては、できるだけ伐採するよう心がけましょう（公共用地の樹木は市で対応しますので、被害状況をご連絡ください）。

発生直後（発生から2週間程度まで）のアメシロは、集団で固まっているので移動しません。この時期に発生したものは枝ごと切り落とし、焼くか踏みつぶします。

アメシロが樹木全体に分散してしまった場合は、動力噴霧器等を利用して、殺虫剤を散布します。

2 防除に対する支援措置

① アメシロ防除用機械の無料貸出

殺虫剤散布にあたり、機械を用意できない方には動力噴霧器を貸し出します。JA各支所へ配備してありますので、事前に予約をしてからご利用ください。

予約先 JA信州うえだ

・滋野店	☎62-0403
・東部営農センター	☎62-3322
・和 店	☎62-0202

② 殺虫剤散布作業（有料）の紹介

自分で散布作業が実施できない方は、下記の方へ作業を直接依頼してください。料金は2t車・50mホースでの散布作業について、1ℓあたり30円です（それ以外の特殊作業は割り増しとなります）。

また、作業にあたっては、近隣の土地所有者の承諾を得ていただくとともに、薬剤散布を行う樹木へは、必ず赤テープ等で目印をお願いします。

作業者連絡先（お近くの方にご依頼ください）

・小林 俊洋さん（新 張）	☎63-7605
・柳橋 琢夫さん（西 宮）	☎64-2003
・荻原 一徳さん（曾 根）	☎64-3661
・鳴沢 勇次さん（下八重原）	☎67-3541

※散布を行う場合は、事前に周辺住民に、散布目的、日時、農薬の種類、散布者名（連絡先）などを周知しましょう。特に近くに学校や通学路がある場合は、学校や保護者へも周知しましょう。

③ 樹木の伐採費用の半額助成

アメシロの被害を受けている樹木を伐採する場合、必ず事前に下記へお問い合わせください。市指定業者が伐採を行うものは、伐採に要した経費の半額を助成します。

●問い合わせ先 農林課 農政係（別館2階）☎64-5894

マイマイガの駆除をしましょう



昨年度に引き続きマイマイガ（ドクガ科に属する大型のガ）の幼虫が大量発生しています。

市民の皆さんも家庭での駆除を行い、今夏のガの発生を抑制しましょう。

◎幼虫の駆除方法

1cmまでの幼虫については、市販の殺虫剤によって駆除できます。また、ガムテープ等に貼り付けて駆除する方法もあります。

1cm以上の幼虫は殺虫剤の効き目があまりありません。洗剤を薄めた水に幼虫を沈めて駆除しましょう。

※幼虫に直接触れるとかぶれることがありますので注意しましょう。

※殺虫剤使用は、用法用量を守り周辺の迷惑とならないよう配慮しましょう。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

平成27年10月1日現在で、
「国勢調査」を実施します。

国勢調査
2015

