

Sun Terrace Lobby Concert 第51回サンテラスロビーコンサート

## ヴァイオリンとピアノの午後—情熱と哀愁のメロディー—

11月23日(月・祝) 13:30開演 入場無料 ヴィンゴイネルワイゼン/サラサテ、愛の悲しみ/クライスラー ほか



X'mas Special Live ジャズ・ヴォーカルの「リビング・レジェンド」

## サリナ・ジョーンズ

道下和彦(g)/森下滋(p)/佐藤ハチ恭彦(b)/藤井学(ds)

12月18日(金) 18:30開場/19:00開演 全席指定 3,800円 好評発売中

★東御市民限定! 購入時に本紙をご提示頂くと3,800円のところ3,000円!(お一人様4枚まで)

※ネット、プレイガイドで購入されたお客様も、当館窓口にて本紙とチケットをご持参で800円をご返金します。

ネット: <http://xfun.ocnk.net/> プレイガイド: 東御市文化会館、ながこしカメラ、グリーンブックス・タカギ、お菓子処花岡田中本店、平安堂上田店、佐久市コスモホール



## クリスマスピアノコンサート 名器「スタインウェイ」を弾こう!



12月19日(土) 13:00開演 入場無料

- 第1部:ピアノを弾こう!
- 第2部:ミニコンサート 出演:齋藤寧子
- 第3部:クリスマスプレゼント抽選会

### ●出演者募集中

対象者:どなたでもご参加いただけます。  
演奏時間:お一人5分以内  
参加費:無料  
申込方法:東御市文化会館窓口にて。11月30日(月)締切



東御市文化会館 **サンテラスホール** [sun-terrace.jp](http://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

●Japan Renaissance — S.ジョブス、ダイアナ妃をも魅了した日本の芸術「新版画」のストーリー

## 川瀬巴水・吉田 博 木版画展

伊東深水・渡邊庄三郎



吉田博<雲海風嵐山> 個人蔵



川瀬巴水<増上寺之雪> 大田区立郷土博物館蔵

第1部「旅」  
開催中 ~12月20日(日)

第2部「日本」1月6日(水)~1月31日(日) 総入替

★毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク  
皆さんと対話を交え、楽しく分かりやすくご案内いたします。

よみがえる郷愁  
総数250点

You Tube

新版画



- ★全作品撮影OK SNSでどんどん共有しよう! ※フラッシュ、三脚禁止
- ★「新版画探検隊」ワークシートもあるよ! 親子でたのしみ新版画展

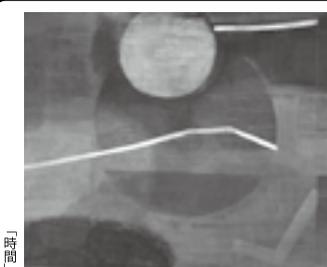
後援: SBC 信越放送、NHK 長野放送局、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、信濃毎日新聞社、週刊上田新聞社、東信ジャーナル社、週刊さくら、信州民報社

■〒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)

Banka Museum Tomi City

丸山  
晚霞  
記念館

[www.city.tomi.nagano.jp](http://www.city.tomi.nagano.jp)



## 莊司貴和子アンコール展

開催中 ~1月17日(日)

●中西八枝 名舞台「ハンの星」 11月29日(日)

13:30開演 1,300円(前号で15:00開演と記載しましたが訂正いたします)

●12月6日(日) NHK講師・大月ユキさんの絵手紙教室

●12月20日(日) クリスマス・コンサート 500円(入館料別・コーヒー・ケーキ付)

同時開催

山内龍雄展

Since 1998

梅野  
記念  
絵画館

[www.umenokenen.com](http://www.umenokenen.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)



人KENまる君

平成27年度 啓発活動重点目標「みんなで築こう人権の世紀」

—考えよう相手の気持ち・育てよう思いやりの心—

12月4日～10日は人権週間です



人KENあゆみちゃん

12月10日の「世界人権デー」（世界人権宣言が採択された日）にあわせて、12月4日（金）から10日（木）までを「第67回人権週間」とし、人権に関する様々な行事を開催します。

## 第11回「東御市人権尊重の まちづくり市民の集い」

一人ひとりの人権が大切にされるまちづくりを目指して、市民の集いを開催します。  
差別や偏見をなくすため、人権について学び、考えましょう。

- 日時 12月5日（土） 午後1時30分～（概ね2時間）
- 場所 中央公民館 3階 講堂
- 表彰式 人権啓発優秀作品の表彰
- 講演 演題 「新ちゃんのお笑い人権高座」  
～笑顔でくらす、願いにいきる～

講師 （落語家）<sup>つゆ</sup>露<sup>しんじ</sup>の新治 氏



### ■プロフィール

1951年大阪府生まれ。大学を卒業後、奈良県の夜間中学校設立運動に関わり、「やりたいことはやるべきだ」と教えられ、25歳で落語家（林家しん二）となる。1983年からは、「露の新治」として高座に上がる。また、夜間中学校設立運動に関わる中で学んだ人権感覚を生かして、あえて「人権落語」と言わず「新ちゃんのお笑い人権高座」として、全国各地で人権講演会を行い、好評を得ている。2015年奈良人権文化選奨受賞。

主催／東御市・東御市教育委員会 東御市人権尊重のまちづくり審議会  
上田・佐久地域人権啓発活動ネットワーク協議会  
協力／上田人権擁護委員協議会東御市支会

### 人権啓発作品展

市内保育園・幼稚園、小・中学校、企業からお寄せいただいた、なかよし・人権に関わるポスター、標語作品を展示します。

■期間 12月1日（火）～12月6日（日） ■会場 中央公民館

### 人権啓発作文紹介

「人権」をテーマにした、市内小中学生の作文を冊子にして、市民の集い会場で配布します。また、優秀作品については、「市報とうみ12月号」に掲載します。

### 心配ごと相談所の開設（相談無料）

「人権週間」の一環として、人権擁護委員による「心配ごと相談所」が開設されます。ご希望の方は、時間内に各会場へお気軽にお越しください。（相談無料、秘密は厳守されます。）

■日時・会場 12月4日（金）午前9時～正午 東部人権啓発センター

■日時・会場 12月5日（土）午前10時～正午 中央公民館

●問い合わせ先 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

# 全国一斉情報伝達訓練が実施されます

大規模地震など緊急事態の発生時に備え、次のとおり全国瞬時警報システム（Jアラート※）による情報伝達訓練を行います。訓練では、防災ラジオ、登録制メールにより情報の配信が行われますので、ご承知ください。

◎訓練実施日時 11月25日（水）午前11時頃

◎訓練で行う放送等

情報伝達手段	防災ラジオからの放送	メール配信@とうみ
内 容	各世帯に貸与している防災ラジオを強制的に起動させ、放送を流します。 【放送内容】「これは、テストです。」 （3回繰り返し）	携帯電話に情報が送信されます。 【送信内容】「これは、テストです。」 ※メール配信@とうみに登録（防災情報を選択）している方のみ

※Jアラートとは、緊急地震速報や弾道ミサイル情報等の国民保護情報のような、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国が送信し、市の放送媒体等を自動起動させることにより、国から市民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

●問い合わせ先 総務課 総務係（本館2階） ☎64-5876

\*\*\*\*\*

## 市の臨時保育士を募集します

### ■募集内容

勤務場所	東御市立保育園	勤務時間	午前8時30分～午後5時15分
募集人数	若干名	勤務期間	市の任用規定によります
勤務開始日	採用試験の月、または、その翌月から		

### ■応募方法

- 応募資格 保育士の資格を有し、保育士の登録をされている方で通勤可能な方
- 応募書類
  - ・東御市職員採用試験申込書（履歴書）
  - ・保育士登録証の写し
- ※応募書類は、市ホームページからダウンロードしていただくか、下記へご請求ください。
- 募集期限 11月27日（金）までに、応募書類を下記へご提出ください。（持参・郵送可）
- 採用試験 応募締め切り後、面接試験を行い、採用を決定します。
- その他 賃金等の諸条件については、下記へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 子育て支援課 保育係（子育て支援センター） ☎64-5903

\*\*\*\*\*

## 「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 12月4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 人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

# 第32回「支部長杯」囲碁大会

- 日 時 11月29日(日) 午前9時20分～午後5時(受付:午前9時)
- 場 所 中央公民館
- 参加費 大人1,000円 高校生以下500円
- 対戦方法 自己申告のハンディ戦
- 表彰 6位まで表彰および副賞があります。
- その他 申込不要。全員に参加賞及び昼食をご用意します。
- 連絡先 棋道部会(日本棋院東御支部) 部会長(増田) ☎67-0268



# 第12回 東御市合唱祭

- ♪日 時 12月13日(日) 午後1時(開場 午後0時30分)
- ♪会 場 東御市文化会館 サンテラスホール
- ♪出場団体 市内合唱団体  
和小学校・北御牧小学校  
東部中学校合唱部 他
- ♪連絡先 文化協会合唱部会事務局(新井) ☎64-3653



●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

## 地域包括支援センターからのお誘い

**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、スクエアステップエクササイズ(ます目のあるマットを使った運動)

- \*中央公民館(1階学習室4) 午前10時～午前11時 毎週水曜日(12月2日・9日・16日)
- \*滋野コミュニティーセンター(2階) 午前10時～午前11時 毎週火曜日(12月1日・8日・15日・22日)
- \*祢津公民館(2階) 午後2時～午後3時 毎週水曜日(12月2日・9日・16日)
- \*和コミュニティーセンター(2階) 午前10時～午前11時 毎週月曜日(12月7日・14日・21日・28日)
- \*北御牧公民館(2階) 午前10時～午前11時 毎週金曜日(12月4日・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、スクエアステップエクササイズ(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(12月7日・14日・21日・28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本格的な筋力トレーニング

午後2時～午後3時 毎週火曜日(12月1日・8日・15日・22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 毎週木曜日(12月3日・10日・17日・24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 12月9日 電話でご予約ください。

会場、講師の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



●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



# とうみチャンネル

スマートフォンから  
ウィークリーとうみが  
視聴できるよう  
になりました。



## 〈番組案内〉11月16日(月)～12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)	子どもの育ち・子育て支援には “なんてたってあそびが一番!!” 講師：田口眞嗣氏 (9月12日)	
17日	(火)	岩崎信子さんと一緒に朗読駅伝 「ぶどう&ワイン物語」	再
18日	(水)	図書館歴史講座第1回 ふるさとの歴史を訪ねて 「信玄武将の起請文」石川好一氏	再
19日	(木)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<前半>	再
20日	(金)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<後半>	再
21日	(土)	「東御の日」記念式典 (10月3日)	
22日	(日)	「東御の日」記念講演会 「転換期の日本ワイン産業と長野、 東御の可能性」 講師：鹿取みゆき氏 (10月3日)	
23日	(月)	長野救命医療専門学校創立10周年 ～記念式典・記念講演会～ (10月3日)	
24日	(火)	月刊とうみキッズ10月号 FMとうみ新番組「103協力隊活動中」 (10月6日) (10時、16時、22時)	再

25日	(水)	火のアートフェスティバル2015 (10月10日)	
26日	(木)	平成27年度運動会 ～東御市立北御牧小学校～ 前半	再
27日	(金)	平成27年度運動会 ～東御市立北御牧小学校～ 後半	再
28日	(土)	第51回北御牧地区一周駅伝<前編> (10月25日)	
29日	(日)	第51回北御牧地区一周駅伝<後編> (10月25日)	
30日	(月)	子どもの育ち・子育て支援には “なんてたってあそびが一番!!” 講師：田口眞嗣氏	再

12月 1日	(火)	「東御の日」記念式典	再
2日	(水)	「東御の日」記念講演会 「転換期の日本ワイン産業と長野、 東御の可能性」講師：鹿取みゆき氏	再
3日	(木)	長野救命医療専門学校創立10周年 ～記念式典・記念講演会～	再
4日	(金)	火のアートフェスティバル2015	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～】

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

\*\*\*\*\*

## 市ホームページから東御市議会一般質問 の様子が動画でご覧いただけます

パソコン、スマートフォンから見るができます。

ホームページアドレス <http://www.city.tomi.nagano.jp/gikai/>



●問い合わせ先 議会事務局 (本館3階) ☎64-5810

**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。
- 予算をかせげず、お墓は作れないの?...

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

営業時間 / 9:00~17:00 定休

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

〈広告欄〉

# 12月の子育てインフォメーション

## のびのびっこひろば

### 田中のびのびっこひろば

12月22日(火) クリスマス会  
場 所 中央公民館

### 滋野のびのびっこひろば

12月22日(火) クリスマス会  
場 所 滋野コミュニティセンター  
持ち物 飲み物・フォーク・スプーン

### 祢津のびのびっこひろば

12月10日(木) 祢津ぽけっとひろばに参加しよう  
場 所 祢津公民館  
12月18日(金) クリスマス会  
場 所 祢津公民館 ※要申し込み

### 和のびのびっこひろば

12月 1日(火) 和ぽけっとひろばに参加しよう  
12月 3日(木) おさんぽひろばに参加しよう  
(東御中央公園)  
12月 7日(月) ママ～ずのクリスマス会に参加しよう  
(東部子育て支援センター)  
12月17日(木) 和ぽけっとライトに参加しよう  
(自由あそび)

## ぽけっとひろば

内 容：クリスマス飾りの製作  
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  
12月 1日(火) 和コミュニティセンター  
12月 4日(金) 滋野コミュニティーセンター  
12月10日(木) 祢津公民館  
12月15日(火) 東部子育て支援センター  
12月18日(金) みまき未来館

## あくあくひろば

12月 3日(木) 午前10時～12時  
わんぱくおさんぽひろば(東御中央公園)  
※今回は事前の申込みは不要です。

12月 7日(月) 午前10時30分～11時30分  
ママ～ずのクリスマス会

12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)

12月10日(木) 午前10時～11時  
おもちゃドクター

12月16日(水) 午前10時～11時30分  
すくすく相談(芹澤文字相談員)  
テーマ「親子で楽しむ遊び」

12月22日(火) 午前10時～11時  
こうえんひろば  
(東御中央公園・大型すべり台前)

**すくすくポイント  
対象事業**

12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)

12月24日(木) 午前11時～11時30分  
すくすくのおたんじょう会(12月生まれ)

## みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分  
12月 2日(水) ふれあいひろば(いずみ園の先生)  
12月 9日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)  
12月11日(金) 0歳児のママひろば①  
12月16日(水) 0歳児のママひろば②  
12月24日(木) おもちゃドクター

## ぽけっとひろばライト

12月17日(木) 和コミュニティセンター  
12月21日(月) 東部子育て支援センター

●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

東御市非公認ゆるみPRキャラクター

ゆるみくろみ



ゆるみちゃん®

# くるみ買取ります!

うれしい 高価買取り 大サイズ 42mm以上 **2,000円/kg** ●最低1kgから買取り ●お持ち込み大歓迎

中サイズ 37mm以上 1,700円/kg 小サイズ 32mm以上 1,500円/kg ※品種は信濃くるみ、すでに乾燥済みに限ります。

まずはお電話ください ☎0268-62-5262 受付時間 9:00～17:00(土日・祝除く)

株式会社唐沢農機サービス 農家直売とっこむ 〒389-0512 長野県東御市滋野乙3012-1 Web: www.karasawanouki.co.jp/ FAX: 0268-63-7085

# 第12回東御市障がい者福祉のつどい

「障害者週間」（12月3日～9日）に併せて東御市障がい者福祉のつどいを開催します。

- \*日 時 11月28日(土) 午前9時30分～正午  
\*場 所 中央公民館 3階 講堂  
\*内 容 ◇式典 (実践報告他)  
◇座談会 『障がい者の就労を考える』～福祉現場からの発信～  
◇登壇者 障害者福祉サービス事業所 さんらいずホール 施設長 うえの りゅういち 上野 隆一 氏  
障害者就労支援事業所 ワークサポートこすもす 管理者 にしだ とおる 西田 亨 氏

●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

## 定期普通救命講習会

救急車は、119番通報を受けてから現場に到着するまでに、全国平均で約9分かかります。  
救急車が到着するまでの「空白の時間」に、その場に居合わせたあなたが応急手当の知識と技術を知っていたら、大切な命を救うことが出来るかもしれません。いざという時のために、正しい応急手当の知識と技術を身につけましょう。

- 回日 時 12月26日(土) 午後2時～午後5時  
会場 所 東御消防署 2階会議室  
回講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用法、異物の除去法、止血法  
回持ち物等 実技のできる服装・筆記用具・ハンカチ  
回申込方法 12月19日(土)までに、申込書に記入し、下記へ提出していただくか、東御消防署へ来署していただき申込書へ記入してください。申込書は上田地域広域連合ホームページでダウンロードできます。 <http://www.area.ueda.nagano.jp/>  
回その他 受講料は無料です。講習終了後に修了証をお渡しします。



消防本部では、「応急手当WEB講習（eラーニング）」を活用した救急講習会を開始しました。こちらで事前学習をしていただくと、講習時間が通常の3時間から2時間に短縮されます。詳細につきましては東御消防署までお問い合わせ下さい。

●申し込み・問い合わせ先 東御消防署 救急係 ☎62-0119

## 12月の園開放

### 市立保育園

12月9日(水) 午前9時30分～午前11時  
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

12月の園開放はございません。  
見学、体験は随時受け付けています

### くるみ幼稚園 ☎62-0164

12月4日(金) 午前10時30分～正午  
もちつき お餅をついて食べよう 要予約  
12月18日(金) 午前10時～正午  
お楽しみ会 サンタさんがプレゼントをもらおう



## ❖ 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
11月10日(火)	3歳児健診	平成24年9月生まれの方
11日(水)	2歳児歯科健診	平成25年9月生まれの方
17日(火)	10カ月児健診	平成27年1月生まれの方
24日(火)	1歳6カ月児健診	平成26年5月生まれの方
25日(水)	4カ月児健診	平成27年7月生まれの方

期日	内容	対象者
12月8日(火)	3歳児健診	平成24年10月生まれの方
9日(水)	10カ月児健診	平成27年2月生まれの方
15日(火)	2歳児歯科健診	平成25年10月生まれの方
16日(水)	4カ月児健診	平成27年8月生まれの方
17日(木)	1歳6カ月児健診	平成26年6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。 ●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。
11月29日	
12月6日	
12月27日	
12月20日	
11月22日	
12月13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」  
診療時間 午前9時～午後3時  
電話番号 24-8020  
住所 上田市材木町1-3-6  
カーナビ検索用電話 ☎0268-22-2160

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 12月18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7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 12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27年4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
- ・と ころ 市保健センター
- \* 身体計測・育児・離乳食相談など

### ❖ こころの相談 予約制 ☎64-8882

- ・と き 12月10日（木）
- ・受付時間 午後2時～午後4時
- ・と ころ 市保健センター 2名まで
- ・内 容 精神科医による相談

### ❖ 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



### ❖ アルコール依存症に関する相談

- ・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

●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 障がいや、心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  
東御市常田899-1
- ・内容 おしゃべりやゲーム、読書、調理、  
手芸、スポーツなどの活動
- \* 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 12月14日（月）  
午後1時30分～午後4時30分
- ・場所 滋野コミュニティーセンター 和室
- \* 心に病を持った方やそのご家族が、のんびり過ごせます。花みずき会（心のボランティア会）が、お待ちしております。

## ◎陽だまりの会

（精神障がい者家族会）

- ・日時 12月14日（月）午前10時
- ・場所 総合福祉センター3階 301研修室
- \* お茶を飲みながら、ゆっくりお話をしましょう。

●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

福  
祉  
案  
内

## 「臨時福祉給付金」と「生活応援商品券交付事業」 の申請期限を延長しました

市では、給付金の給付対象者と思われる方（世帯）へ申請書用紙をお送りしています。申請書が届いているか、ご確認いただき、申請の対象となる場合は必要書類を添えて必ず期限内にご提出ください。早めの手続きをお願いします。生活応援商品券は、使用期限が平成27年12月31日のため平成27年12月10日（必着）までの申請期限とさせていただきますのでご注意ください。

- <申請期限> 臨時福祉給付金：平成28年2月1日（月）（郵送の場合は、当日消印有効）  
生活応援商品券交付事業：平成27年12月10日（木）必着  
\* 生活応援商品券交付事業の申請書は、臨時福祉給付金申請書と兼ねています。

●提出・問い合わせ先 福祉課 福祉推進係（総合福祉センター内）☎64-8888

# 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

## 暴行・傷害等の犯罪被害者無料電話相談

暴行・傷害などの犯罪被害で、心や身体に大きな傷を負った方々の相談に電話で応じます。相談は無料です。

○日時/11月30日(月) 午後5時~午後8時

12月1日(火) 午後5時~午後8時

○電話番号/0120-448-788 (フリーダイヤル)

○相談例/暴行を受け怪我をした。相手に治療費を請求したい。

上司のセクシャルハラスメントを受けているが、どこに相談すればいいのか。

●問い合わせ先/長野県司法書士会 ☎026-232-7492

## 里親さん募集

さまざまな事情で家族と暮らすことができない子どもを、家庭に迎えてくださる「養育里親」を募集しています。

家族と暮らすことができない子どもの多くは児童養護施設に入所していますが、近年なるべく早期から「家庭養護」が必要であることがわかってきました。

家族の一員として迎え入れ、温かい愛情をもって育ててくださる家庭が必要です。里親登録に関心がある方は是非ご連絡ください。

●問い合わせ先/佐久児童相談所 ☎0267-67-3437

## 第3回「戌の満水」講演会

○日時/12月5日(土)

○視察/午後1時30分~午後4時 40番観音付近  
(先着30名・現地視察を希望の方はご連絡下さい)

○講演会/午後4時~午後6時

滋野コミュニティーセンター 2階

講演 「戌の満水」

講師 信州大学全学教育機構教授・地質学

大塚 勉 氏

長野県立歴史館館長 青木 隆幸 氏

気象予報士 小菅 毅 氏

●問い合わせ先/しげの里づくりの会事務局

滋野コミュニティーセンター内 ☎62-0401

月・火・木曜日 午前8時30分~午後5時まで

## 手話ダンス発表会

○日時/11月29日(日) 午後1時~午後3時30分

○場所/中央公民館講堂

○入場料/無料

●問い合わせ先/担当: 神谷 ☎・FAX62-4498

## 第2回適塩調理実習

高血圧予防のための学習と適塩調理実習です。

○日時/12月11日(金) 午前9時~午後0時30分

○場所/東御市保健センター (総合福祉センター2階)

○参加費/300円

○持ち物/エプロン、三角巾

○申込み/12月4日(金) 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/

東御市食生活改善推進協議会事務局 (健康保健課内)

☎64-8883

## 人権擁護委員 人権相談所

相談日	時間	相談場所
12月4日(金)	午前9時~正午	東御市東部人権啓発センター
12月4日(金)	午前10時~午後4時	上田駅前ビル・パレオ2階会議室
12月5日(土)	午前10時~正午	東御市中央公民館
12月7日(月)	午前9時~正午	上田市丸子ふれあいステーション

○相談内容/子ども・女性・高齢者・障がい者の人権、家庭に関する悩みごとなど。

○相談無料、秘密厳守。

●問い合わせ先/長野地方法務局上田支局内

上田人権擁護委員会協議会 ☎0268-23-2001

## 古着リサイクル

タンスの中で眠っている衣類ありませんか?集めた衣類は、選別作業を経て海外の衣類が不足している地域に送ります。

○日時/12月12日(土) 午前9時~午後3時

12月13日(日) 午前9時~午後2時

○場所/東部ライスセンター

(JA信州うえだ東部地区「年末大感謝祭」会場)

○対象になる古着

○衣類…ワイシャツ、Tシャツ、ズボン、ジーンズ、スーツ、ジャケット、ジャンパー、フリース、セーター

○革製品…革衣類、ベルト、バック

○その他…帽子、ネクタイ、ハンカチ、マフラー、スカーフ

○対象にならない古着

×全体…泥・水・油・ペンキなどで汚れているもの、臭いのついているもの

×マット類…ベッドマット、じゅうたん、カーペット、足ふきマット、マットレス、シーツ、タオルケット、電気毛布

×制服…作業服、会社の制服、ユニホーム、学生服など

×その他…カーテン、バスタオル、こたつの下敷き、仕立てくず、裁断くず、加工くず、綿の入ったはんでん等、肌着類、靴下、ストッキング、カップ

●問い合わせ先/JA信州うえだ東御支所 ☎0268-62-0113

協力/東御市ごみ減量3R推進委員会

事務局/生活環境課クリーンリサイクル係

〈東部クリーンセンター内〉

## 司法書士無料相談会

- 日 時/12月5日(土)  
午後1時30分～午後3時30分
- 場 所/県立長野図書館
- 定 員/8名(予約制) ※相談時間は1人30分まで
- 申し込み・問い合わせ先/県立長野図書館 企画協力課  
☎026-228-4939

## 起業・経営無料相談会

- 日 時/12月12日(土)  
午後1時～午後4時
- 場 所/松本市中央図書館
- 定 員/5名
- 申し込み・問い合わせ先/県立長野図書館 企画協力課  
☎026-228-4939

# 東御市長選挙の選挙期日

東御市選挙管理委員会は、平成28年4月24日に任期満了となる東御市長の選挙期日を次のとおり決定しました。

**告 示 日 平成28年4月 3日(日)**  
**投票・開票日 平成28年4月10日(日)**

●問い合わせ先 東御市選挙管理委員会(総務課 総務係) ☎64-5809

## 東御市 ふれあい人材バンク登録者募集

### ふれあい人材バンクとは?

文化・芸術・レクリエーション活動等の知識や技能をお持ちの市民の方が、その特技を生かし、地域・学校・職場などの各種団体等で開催される講座や講演会などの講師や指導者として活動していただくためにその人材を登録し、指導をご希望の市民のみなさんに紹介するための制度です。

### 登録できる方は?

- ①原則として、東御市内に在住、在勤、在学している20歳以上の方
  - ②指導者として自らの知識及び技能を他の市民のみなさんに提供する意思のある方  
(免許や資格がなくても登録することができます。)
- ※ただし、営利・政治・宗教活動を目的とした登録はできません。



生涯学習のマスコット  
「マナビイ」

### 登録するための手続きは?

ご希望の方は、下記までお申し込みください。申込書などご案内します。  
※登録条件にあてはまる方であれば、すぐに登録となります。

### 登録にあたって知っておくことは?

- ①登録有効期間は、登録日から登録日の翌々年の12月31日までです。  
※更新の手続きは、満了日近くになりましたらお知らせします。
- ②登録の変更や取消しは、随時行います。
- ③氏名・在住の区名・指導内容等の情報は、市ホームページや広報等で公開することがあります。  
また、指導をご希望の市民の方からの問い合わせがあった場合も、その都度公開します。
- ④万が一に備えての保険加入や活動で生じたトラブル等については、依頼を受けた団体等と協議してください。
- ⑤登録されても、指導の依頼がない場合もありますのでご了承ください。



●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



# 新着本案内



## ◆ 一般書

- 悪の力 姜 尚中：著
- 蘇生 五十嵐 貴久：著
- 鯨分限 伊東 潤：著
- トップエコノミストの経済サキ読み術  
上野 泰也：著
- ノルディックウォーキング 三浦 望慶：編著
- 身近な花の知られざる生態 稲垣 栄洋：著
- 40代からの健康になる下着活用術  
おぬま ともこ：著
- とっておきの日に作ってあげたいキャラケーキ  
中村 陽子：著
- 猟師が教えるシカ・イノシシ利用大全  
田中 康弘：著
- 世界の郵便ポスト 酒井 正雄：著
- 滅びゆく日本の方言 佐藤 亮一：著
- 広岡浅子逆境に負けない言葉 坂本 優二：著
- 左翼も右翼もウソばかり 古谷 経衡：著
- 本の世紀 信濃毎日新聞取材班：編
- 音楽の美しい宇宙  
ジェイソン・マーティナー：著

## ◆ 児童書

- 岬のマヨイガ 柏葉 幸子：作
- アカシア書店営業中！ 濱野 京子：作
- ルルとララのミルクプリン  
あんびる やすこ：作
- ふしぎなコウモリガサ 如月 かずさ：作
- にゃんともクラブ 竹下 文子：作
- ばけねこホテルのわな  
やまもとしょうぞう：作
- ぼくたちに翼があったころ  
タミ・シエム＝トヴ：作
- マンモスアカデミー 1 ニール・レイトン：作
- くうきにんげん 牧野 千穂：絵
- かごにのって とよた かずひこ：作
- エドワードとうま オーレ・エクセル：絵
- おならをならしたい 鈴木 のりたけ：作
- どうぶつえんはおおさわぎ あべ 弘士：絵
- なんで？ ティム・ワーンズ：絵
- くつやのドラテフカ  
ワンダ・オルリンスカ：絵

## 12月の行事予定

会場は、くるみの部屋（絵本コーナー）です。

### ★「くまのこ」による★

#### おはなし子ども会

日時 12月19日（土）

午前10時30分から

対象 未就学児～小学生

内容 もうすぐクリスマス～お正月

絵本 「キャベツがたべたいのです」

大型絵本 「ぐりとぐらのおきゃくさま」

ほか絵本・手遊びなど



### ★図書館職員による★

#### おはなし会

日時 12月11日（金）

午前10時30分から

テーマ 『クリスマス★クリスマス』

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

### ★休館のお知らせ★

月末図書整理日 11月27日（金）、12月25日（金）

年末年始休館 12月28日（月）～1月4日（月）

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

# お宅にある消火器、大丈夫ですか？

日頃から消火器の確認をしておきましょう。いざという時に使えなければ意味がありません。

～日頃の確認項目～

- **使用有効期限**を確認しましょう。(本体に記載されています)
- 消火器本体の**大きな変形、腐食等、薬剤の漏れ**がないか確認しましょう。  
過去に塗装が剥がれ腐食している消火器を使用して、破裂するといった事故も発生しています。
- **黄色いピン(安全栓)**が外れていないか、**ホースの亀裂損傷**がないか確認しましょう。
- **圧力計**がある消火器は**緑色の既定の範囲内**を指しているか確認しましょう。

○古くなった消火器等の処分や、消火器の点検を行いたい場合は、お近くの消防用設備業者に連絡し、相談してください。 ※消防署やクリーンセンター等では回収を行っておりません。

○住宅に消火器の設置義務があると言い、消火器を斡旋する業者や、消防署を名乗る消火器販売もあります。住宅への設置義務はなく、消防署での販売は行っておりませんので十分ご注意ください。  
※住宅への消火器設置はあくまで推奨です。

●問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119

## 住民基本台帳カードの公的個人認証の 新規発行及び更新業務は 12月22日午後5時で終了します

住基カードに替わるものとして、平成28年1月以降に個人番号カードと、データ形式が変更となった、新しい公的個人認証サービスの電子証明書が希望者に対して交付されます。

下記に該当する方は、住基カードでの公的個人認証の更新、または個人番号カードの申請をお願いします。なお、確定申告期間と個人番号カードの交付開始時期が重なるため、窓口の混雑が予想されます。余裕をもって手続きしてください。

新たに確定申告で公的個人認証の利用をお考えの方は住基カードでの申請をお勧めします。

- 該当の方** 平成27年12月22日以降、新規で公的個人認証を利用する方  
住基カードの有効期限が平成27年12月22日以前の方  
住基カードの有効期限が電子証明書を使用する1ヶ月前以前の方  
住基カードの公的個人認証の有効期限が電子証明書を使用する1ヶ月前以前の方

※住民基本台帳カードは有効期限まで使用できますが、個人番号カードの交付とともに使用できなくなるため、回収させていただきます。

住民基本台帳カード	個人番号カード
有効期限：発行日から10年 公的個人認証は3年	有効期限：発行日から10回目の誕生日まで 公的個人認証は5回目の誕生日まで
・身分証明書としての利用が中心 ・公的個人認証(e-Tax等)に使用 ・発行手数料500円 公的個人認証発行手数料500円	・身分証明書・公的個人認証として使用可 ・個人番号(H27年10月以降日本に住所を置く住民へ付番)を確認する場面に使用可(就職・転職・年金受給、災害等) ・発行手数料 無料(再発行は手数料がかかります) 公的個人認証手数料 無料(再認証は手数料がかかります)

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431 E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp 平成27年11月16日  
ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/> 編集/東御市総務部企画財政課広報統計係 印刷/㈱アオヤギ印刷

●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。

●参加費（受講料）、申し込みの記載のないものは、参加費無料、申し込み不要です。

## 年末の交通安全運動が始まります

### 12月1日(火)～12月31日(木)

#### スローガン「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

#### 運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

「思いやり」をもって、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。

#### 運動の重点

##### ○夕暮れ時と夜間の交通事故防止

夜間の死亡事故が全体の約半数を占め、致死率は、昼間の約3倍です。

##### ○飲酒運転の根絶

飲酒運転は、重大事故の原因となる、とても悪質で危険な「犯罪」です。

##### ○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

歩行中の交通事故死者のうち83.3%は道路を横断中でした。

##### ○後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトの非着用事故が未だ多く発生しています。

平成26年中に発生した事故で、非着用者の致死率は着用者の約20倍でした。



★積雪・凍結道路はスピードを落とし、安全運転を心がけ、スリップ事故を防ぎましょう。（車は早めに冬用タイヤに履き替えましょう。）

★幹線道路の抜け道に、生活道路を利用するのは控えましょう。

★夕暮れから夜間の外出時は、必ず夜光反射材や自発光材を身に付けましょう。



●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係（本館1階） ☎64-5896

## 水道の凍結防止帯(ヒーター)の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐために、早めに凍結防止の準備をしましょう。

～凍結を防ぐには～

○凍結防止帯のプラグが、電源コンセントに接続されているかを確認しましょう。

○不凍栓を使用しているご家庭は、就寝前や長期間留守にする時は忘れずに水抜きをしましょう。

○長年使用している凍結防止帯は故障していることもあります。もう一度点検しましょう。（事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事事業者にご相談ください）

●問い合わせ先 上下水道課 水道係 ☎64-5884