

Sunterrace Lobby Concert 第52回サンテラスロビーコンサート

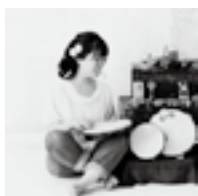
打楽器&マリンバの世界

1月31日(日)

13:30開演 入場無料



はやかわ まな
早川 愛



- ♪ 無伴奏チェロ組曲第1番ト長調/J.S.Bach
- ♪ Asventuras for Solo Snare Drum/A. Gerassimez (ほか)

ふるみ ちさこ
古見 千桜子

■ロビーコンサート出演者を募集しています。詳しくは下記へお尋ねください。

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

● 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

第2部「日本」

開催中 ~1月31日(日)

新春にふさわしい136点を展示

YouTube



原画提供 丸山 晚霞 記念館

とても楽しく
ためになる!

★新春スペシャル・ゲスト・トーク★ 開催決定!

「浮世絵ルネサンス=新版画」

なんでも鑑定団 浮世絵鑑定士 渡邊章一郎氏
渡邊木版美術画舗代表、国際浮世絵学会常任理事

1月24日(日) 11:00、14:00 入館料のみで聴講できます。

- ★ 毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク
- ★ 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
- ★ 親子でたのしむ新版画展「新版画探検隊」ワークシートがあるよ!



Banka Museum Tori City
丸山 晚霞
信州 東御市
記念館
www.city.tominagano.jp

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、週刊さくいだいら、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)



菅野圭介<哲学の橋>

2月15日(月) まで収蔵品整理のため休館

わの会の眼展

2月16日(火) ~3月27日(日)

同時開催 市民ギャラリー展

- ・東信濃女性工芸展 2/20(日)~3/2(水)
- ・燦々会展 3/5(土)~3/16(水)
- ・みまき絵画会展 3/19(土)~3/30(水)

Since 1998
梅野 記念
信州 東御市
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 600円(高校生以上)

みんな集まれ！白銀の世界へ

第53回 湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

3月6日(日)

**湯の丸スキー場 第1ゲレンデ
午前9時30分 スタート！**

部門	組 別	参加資格	部門	組 別	参加資格
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	9部	女子3部	40歳～59歳の女子
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	10部	女子2部	25歳～39歳の女子
3部	女子低学年	小学校4年生以下の女子	11部	女子1部	中学生～24歳の女子
4部	女子高学年	小学校5・6年生の女子	12部	男子4部	50歳～59歳の男子
5部	男子低学年	小学校4年生以下の男子	13部	男子3部	40歳～49歳の男子
6部	男子高学年	小学校5・6年生の男子	14部	男子中学生	中学生の男子
7部	女子シニア	60歳以上の女子	15部	男子2部	30歳～39歳の男子
8部	男子シニア	60歳以上の男子	16部	男子1部	高校生～29歳の男子

(年齢の起算は、平成28年3月6日現在)

★参加料 高校生以上 3,000円 小・中学生 1,500円

★申込方法

①直接または現金書留による申込方法

申込期間 1月18日(月)～2月26日(金) 午後5時まで
申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、下記へお申し込みください。

②インターネット「デジエントリー」<http://dgent.jp/> による申込方法

申込期限 2月24日(水)まで。
参加料の入金は、ペイジーまたはコンビニ決済となります。

★その他 ・大会要項及び「申込書」は、下記にて受け取りいただくか、観光協会ホームページからもダウンロードできます。<http://www.tomikan.jp>

★表彰等 ・各部1位から3位に、賞状並びにトロフィー、賞品を贈呈します。
・3部～6部は4位から10位の者に、その他の部は4位から6位の者に、賞品を贈呈します。
・全参加者の総合順位で飛び賞があります。
・全参加者に記念品を贈呈します。



〒389-0404 東御市大日向337
●申し込み・問い合わせ先 第53回湯の丸スキー大会実行委員会事務局(商工観光課内)
☎67-1034 FAX67-3337

MEN'Sサロン —男性介護者の交流会—

◇日 時 2月6日(土) 午前10時～午後3時
◇場 所 総合福祉センター内 2階 高齢者センター大広間
◇対 象 者 在宅で介護している男性家族の方
◇定 員 20名
◇参加費 1,000円
◇内 容 餅つき&食事会
◇申込締切 1月29日(金) ※送迎を希望される方は、お申し出ください。



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

「地域発 元気づくり支援金」

対象団体

NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など（公共的団体等）

元気づくり支援金の概要

【対象となる事業】

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業のうち、次に掲げる事業を対象とします。

- (1) 地域協働の推進に関する事業（例：地域づくり市民フォーラムの開催）
- (2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業（例：健康講座の開催）
- (3) 教育、文化の振興に関する事業（例：文化・スポーツ振興のための交流イベントの開催）
- (4) 安全・安心な地域づくりに関する事業（例：住民支え合い災害マップの作成）
- (5) 環境保全、景観形成に関する事業（例：公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹）
- (6) 産業振興、雇用拡大に関する事業（例：商店街活性化イベントの開催）
- (7) 市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業（例：観光資源の開発）
- (8) その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業（例：婚活支援イベントの開催）

【平成28年度の重点テーマ】

- (1)県と市町村との協働事業
- (2)自然エネルギーの普及・拡大
- (3)障がい者、女性、若者の雇用促進及び就業・定住支援
- (4)地域防災力の向上
- (5)子育て支援
- (6)災害復興対策事業



支援金の交付

ハード事業 道路、水路、建物等の建設または改修、1件10万円以上の備品の取得など3分の2以内

ソフト事業 ハード事業以外 4分の3以内 ※重点テーマに該当の場合は5分の4以内
交付額が30万円を下回る場合は本事業の対象にはなりません。

応募期限

2月1日（月）までに、下記へ応募書類を2部ご提出ください。

●応募・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

●問い合わせ先 上小地方事務所 地域政策課 ☎25-7112

第4回 東御人権セミナー（高齢者の人権問題）

「認知症」の基本的な理解と接し方や家族関係の持ち方などについての講演です。

※日時 2月6日（土） 午前10時～午前11時30分

※会場 北御牧人権啓発センター

※講演 「認知症の方と家族から人権を考える」

※講師 なかざわ じゅんいち
中澤 純一氏

講師プロフィール 長野大学産業社会学部社会福祉学科卒業
 日本社会事業大学院 福祉マネジメント研究科修士課程修了
 NPO法人 やじろべー 理事長
 上田敬愛学院・上田看護専門学校の非常勤講師
 日本認知症ケア学会代議員



※その他 参加費無料。申込み不要ですので、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3回 星空観望会

- ☆日 時 2月6日(土) 午後7時～午後8時
☆会 場 和コミュニティーセンター及び周辺
☆内 容 星についてのお話と星座観察
☆持 ち 物 懐中電灯や双眼鏡(お持ちの方)
☆解 説 小林 将喜氏
☆そ の 他 ・申込不要。直接お越しください。参加者には「簡易星座早見表」を差し上げます。
・夜間のため、小学生は保護者の方と参加してください。
・曇りや雨の場合は、プロジェクターで映像を見ながら星のお話をします。



●問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201 (火・木曜日の午後を除く平日)

平成27年度 市民大学公開講座

- ◇日 時 2月6日(土) (聴講無料) (申込不要)
午後1時30分～午後3時(開場:午後1時)
◇場 所 中央公民館 2階 講義室
◇講 師 上田地域広域連合消防本部 東御消防署長 たなか もとつぐ 田中 基継氏
◇演 題 消防署の現状と取り組み
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

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(2月3日・10日・17日・24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(2月2日・9日・16日・23日)
 - *柰津公民館(2階) 午後2時～午後3時 毎週水曜日(2月3日・10日・17日・24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(2月1日・8日・15日・22日・29日)
 - *北御牧公民館(2階) 午前10時～午前11時 毎週金曜日(2月5日・12日・19日・26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(2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(2月2日・9日・16日・23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

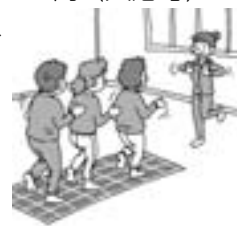
- 午後2時～午後3時 毎週木曜日(2月4日・18日・25日)

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 2月10・24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

「臨時福祉給付金」の申請期限が迫っています

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。期限を過ぎると支給されません。

<申請期限> 2月1日（月）（郵送の場合は、当日消印有効）

●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



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》1月18日（月）～2月4日（木）

【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。

18日	(月)	生涯学習講演会「食・健康・地域づくりについて考えよう」 講師：久堀周治郎氏、小切間美保氏	再
19日	(火)	第31回祇津地区ミニ駅伝大会 第12回東御市駅伝大会 (10時、16時、22時)	再 再
20日	(水)	東御市子育て講演会・シンポジウム 「地域みんなで子育て」	再
21日	(木)	「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
22日	(金)	いきいき読書講座「えほんができるまで」 講師：二見正直氏	再
23日	(土)	第11回東御市 人権尊重のまちづくり市民の集い 講演会「新ちゃんのお笑い人権高座」 講師：露の新治さん（12月5日）	再
24日	(日)	第12回東御市合唱祭（12月13日）	
25日	(月)	しんたい学会しゃべり場「しんたい」	再

26日	(火)	市民大学講座 「御牧八重原台地に展開した歴史」 講師：福島邦男氏	再
27日	(水)	県議会広報番組 「こんにちはは県議会です11月定例会」	
28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
29日	(金)	月刊とうみキッズ12月号	再
30日	(土)	平成28年東御市消防出初式（1月10日）	
31日	(日)	第7回音楽部会発表会 おらほの町の音楽会（1月17日）	

2月1日	(月)	第11回東御市人権尊重のまちづくり市民の集い 講演会「新ちゃんのお笑い人権高座」 講師：露の新治さん	再
2日	(火)	第12回東御市合唱祭	再
3日	(水)	POWER LIVE 2015 KF	再
4日	(木)	ユニバーサルスポーツ講演会 「夢への努力は今しかない！」 講師：河合 純一氏	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

墓地探しはお任せください。～ご先祖供養は心のやすらぎ…。時代に合わせて墓地・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～

お墓のご相談
無料受付中!!

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。

- 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〉

2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

2月4日(木) 田中ぽけっとひろばに参加しよう

滋野のびのびっこひろば

2月18日(木) 滋野ぽけっとひろばに参加しよう
誕生会(1月~3月)

祢津のびのびっこひろば

2月2日(火) 祢津ぽけっとひろばに参加しよう

和のびのびっこひろば

2月12日(金) 親子運動遊びに参加しよう
2月16日(火) 和ぽけっとひろばに参加しよう
2月29日(月) 和ぽけっとひろばライトに参加しよう

みまき未来館

時 間：午前10時~午前11時30分

2月3日(水) ふれあいひろば(いずみ園の先生)
2月10日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)
2月12日(金) 親子運動あそび(渡邊真也先生)
2月17日(水) 0歳児のママひろば①
2月25日(木) おもちゃドクター
2月26日(金) 0歳児のママひろば②

ぽけっとひろばライト

2月25日(木) 東部子育て支援センター
2月29日(月) 和コミュニティセンター

あくあくひろば

2月4日(木) 午前10時~11時
おもちゃドクター(今月は、第1週の開催です。)
2月8日(月) 午前10時30分~11時30分
ママ~ずのリズムあそび
2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)
2月22日(月) 午前10時~11時
こうえんひろば
(東御中央公園、大型すべり台前集合)
2月22日(月) 午前10時30分~11時
ママ~ずのおはなし絵本
2月23日(火) 午前10時30分~11時
歯のおはなし(市村美穂歯科衛生士)
2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「トラブル・困った時の対処法」
2月26日(金) 午前11時~11時30分
すくすくのおたんじょう会(2月生まれ)

ぽけっとひろば

内 容 ふれあいあそび
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
2月2日(火) 祢津公民館
2月4日(木) 東部子育て支援センター
2月16日(火) 和コミュニティセンター
2月18日(木) 滋野コミュニティーセンター
2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(北御牧児童館内) ☎67-3676

2月の園開放

市立保育園

2月の園開放はありません

*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

2月18日(木) 午前9時30分~午前11時
リズムやわらべうた遊びをしましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

2月27日(土) 午前10時~正午
春のくるみ会 サンテラスホールで発表会



❖ 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か月児・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
1月19日(火)	3歳児健診	平成24年11月生まれの方
20日(水)	10か月児健診	平成27年3月生まれの方
26日(火)	1歳6か月児健診	平成26年7月生まれの方
27日(水)	4か月児健診	平成27年9月生まれの方
28日(木)	2歳児歯科健診	平成25年11月生まれの方

期日	内容	対象者
2月16日(火)	3歳児健診	平成24年12月生まれの方
18日(木)	10か月児健診	平成27年4月生まれの方
23日(火)	1歳6か月児健診	平成26年8月生まれの方
24日(水)	4か月児健診	平成27年10月生まれの方
25日(木)	2歳児歯科健診	平成25年12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
2月7日	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
1月31日	
2月14日	
1月24日	
2月28日	
2月21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 2月19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9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 2月5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6月生まれ
- ・持ち物 母子手帳、食事用エプロン
8か月おたずね票
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 2月2日（火）
- ・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 2月8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 2月8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、ゆっくり話しましょう。

●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

東御市文化協会からのお知らせ

平成28年『新年碁会』 囲碁大会

- 日 時 1月31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

皆さまの
ご参加をお待ち
しています。



●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

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

平成28年度 公益財団法人信州学生協会 「信濃寮」入寮生募集

○入寮資格/長野県出身者(男子)で、平成28年に首都圏の4年生大学(医・歯・薬は6年)に入学予定の方。又は在籍している方。

○募集人員/25~30名

○所在地/東京都小金井市東町3-17-43

○寮費/平均4万5千円~8千円

(部屋代・朝夕食費・水道光熱費など含む)

○入寮金/5万円

○居住環境/ベッド・デスク・冷暖房・LAN回線機付個室

○入寮選考/当寮で面接の他、2月6日(土)・3月5日(土)に長野市、3月6日(日)に上田市で面接会あり。希望者は3日前までにお申し込みください。

○その他/詳細はホームページをご覧ください。

<http://shinanoryo.sakura.ne.jp>

●申し込み・問い合わせ先/信濃寮 ☎0422-32-5479

担当幹事携帯 ☎080-5022-5479

長野県『最低賃金』改正

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、平成27年10月1日から時間額746円に改正されました。

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき、国が賃金の最低額を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとする制度です。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

また、最低賃金の引上げに向けた中小企業への支援制度(業務改善助成金や相談窓口)がありますので、ご活用ください。

●問い合わせ先/上田労働基準監督署 ☎22-0338

長野労働局 労働基準部 賃金室 ☎026-223-0555

自動車の登録・検査手続きはお早めに

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。

車検の手続きは、1ヶ月前から受検できますので、なるべく2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いします。

●問い合わせ先/国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局

登録 ☎050-5540-2042(自動音声案内)

検査 ☎026-243-5525

行政書士無料相談会

○日時/2月20日(土)午前9時~正午(予約不要)

○場所/上田市中央公民館 第1会議室

○内容/農地転用、各種営業許可、相続、遺言、成年後見、外国人ビザ、自動車名義変更などの行政手続き

●問い合わせ先/長野県行政書士会上田支部 ☎25-8720

海野宿ひな祭りイベント一坪市出展者募集

○日時/3月12・13日(土・日)

午前10時~午後4時(両日共)

○場所/白鳥神社境内

○出展料/一坪当り一日1,000円

○区画数/28区画

○募集期間/1月20日(水)~3月4日(金)

○その他/(1)飲食の販売の出店は出来ません。

(2)受付先着順。定数になり次第閉め切ります。

●申し込み・問い合わせ先/東御市観光協会 ☎67-1034

上田地域就職面接会

○日時/2月5日(金)午後1時~午後4時

○会場/上田東急REI3F 国際21クリスタルホール

○参加対象者/①平成28年3月 大学院・大学・短大・専修学校・能力開発校卒業予定者

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

③平成28年3月 高等学校卒業予定者

④一般の求職活動中の方

○その他/申込不要・参加無料

○参加企業情報/1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。

○大卒等就職情報WEBサービス <http://job.gakusei.go.jp/>

●問い合わせ先/ハローワーク上田 ☎23-8609

東御市商工観光課 商工労政係 ☎67-1034

筆界特定・境界ADR合同相談会

○相談会場及び相談日時(平成28年2月から開催します。)

(1)長野地方務局:毎月第3木曜日

(相談日が祝日の場合は、翌日金曜日に開催)

(2)長野地方務局松本支局:偶数月第4木曜日

(相談日が祝日の場合は、翌日金曜日に開催)

(1)(2)両方予約制です。午後2時~午後3時、午後3時~午後4時、午後4時~午後5時までの各1時間単位

○相談内容/土地の境界をめぐる紛争の解決手段について、解決手段の提示並びに当該手段の概要(費用、効果及び処理期間等)及び利用方法

○その他/相談無料・秘密厳守、下記まで事前予約が必要です。(予約状況により、各会場にて当日受付をしますが、午後3時までの来場者に限ります。)

相談員は、法務局職員と土地家屋調査士です。

●申し込み・問い合わせ先

長野地方務局不動産登記部門地図整備・筆界特定室

☎026-235-6642

放送大学28年度4月入学生募集

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

○出願期間/第1回：2月29日まで

第2回：3月20日までです。

資料を無料で送りますので、お気軽にご請求ください。
ホームページ (<http://www.ouj.ac.jp>) でも受け付けています。

●問い合わせ先

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

インターンシップ受入れにあたってのお願い

インターンシップとは、学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うことですので、原則的に労働契約を前提としません。

しかし、実態として受入先企業等と学生との間に、次のような使用従属関係等がある場合、労働関係法令が適用されることがあります。

- ・見学や体験的な要素が少ない。

- ・使用者から業務に関わる指揮命令をうけている。
- ・学生が直接生産活動に従事し、その利益・効果が当該企業に帰属する。

特に、外国籍インターンシップ生がアルバイトのように単純作業に従事する事例が問題となり、労働基準関係法令違反を問われることがありますので、十分留意しましょう。

●問い合わせ先

上田労働基準監督署 監督課 ☎0268-22-0338

上田創造館のイベント

○第12回上小地域美術作品展2016

- ・期 間/1月24日(日)～1月31日(日)

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)

○冬の星座と星空の動き

- ・日 時/1月30日(土) 午前10時～午前11時

- ・会 場/4階 プラネタリウム室

- ・その他/当日受付・参加無料

●問い合わせ先/上田創造館 ☎23-1111

「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 2月5日(金) 午前9時～正午

❖場 所 東部人権啓発センター(中央公民館南側)

❖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

甲種防火管理再講習会

⇒日 時 2月24日(水) 午後1時20分～午後4時

⇒場 所 上田市中央公民館 3階会議室

⇒対象者 甲種防火管理新規講習終了者で収容人員が300名以上の特定防火対象物の甲種防火管理者。(甲種防火管理者講習は、防火管理者すべての方に受講義務があるわけではありません)詳細は最寄りの消防署にお問い合わせください。

⇒定 員 80名

⇒受講料 会 員 1,500円(上小防火管理者協議会加入事業所)

一 般 2,000円

⇒申込方法 1月25日(月) 午前9時から受付を開始します。

上田広域連合消防本部予防課又は丸子・真田・依田窪・東御の各消防署受付窓口へ直接お申し込みください。電話での申し込みは出来ません。

⇒その他 ・受講当日は、終了証(防火管理者証)、受講票、筆記用具をご持参ください。

・テキスト及び資料は、当日会場でお渡し致します。



●問い合わせ先 上田地域広域連合消防本部 予防課 ☎26-0029
東御消防署 予防係 ☎62-0119

東御市青少年健全育成審議会委員募集

- ❖職務 東御市青少年健全育成計画の進捗管理、優良団体等の表彰、図書類がん具類の有害指定等に関すること
- ❖応募資格 市内に在住、在勤または在学で1月1日現在20歳以上の方
- ❖任期 委嘱の日から2年間
- ❖募集人数 若干名
- ❖応募方法 作文と、応募申込書（中央公民館、ホームページからもダウンロードできます）を記入の上、下記へお申し込みください（持参・郵送・メール可）。
作文のテーマ「青少年健全育成に向けての課題と必要な取り組みについて」800字程度、様式自由
- ❖応募期限 **2月19日（金）**（当日消印有効）
- ❖選考方法 書類審査のうえ決定し、結果は本人にお知らせします。なお、応募書類は返却しません。
- ❖その他 審議会の出席にあたっては、規定の報酬及び費用弁償旅費をお支払いします。
委員としての地位を政治的、営利的または宗教的な目的に利用することはできません。

〒389-0592 東御市県288-4 中央公民館内
●申し込み・問い合わせ先 教育課 青少年教育係 ☎64-5906
 Eメール：seishonen@city.tomi.nagano.jp

海外での感染症予防

出張や赴任、留学、旅行などで海外に行かれる方は、事前に感染症予防対策をとり、自分の身を守るとともに周囲への二次感染を防ぎましょう。

①渡航前に、医師の診察と必要な予防接種を受ける

渡航先での感染予防のためのワクチン接種や渡航前の健康診断、渡航中の健康管理などについて、かかりつけ医に相談しましょう。海外渡航者向けの専門外来もあります。

【海外渡航者専門外来のある県内の病院】

病院名	住所	診療日・時間 ※完全予約制	予約の受付
佐久総合病院 (本院)	佐久市臼田197	毎週金曜日 午後2時～午後5時	平日の午後2時～午後5時 電話：0267-82-3131
県立須坂病院	須坂市須坂1332	第1・3月曜日 ※祝休日は休診 午後1時～午後3時30分	平日の午前10時30分～午後0時30分 電話：026-245-1650
信州大学 医学部附属病院	松本市旭3-1-1	毎週火曜日 午後1時～午後4時	平日の午後1時～午後4時 電話：0263-37-3475
諏訪中央病院	茅野市玉川4300	毎週金曜日 午後2時～午後4時30分	平日の午前8時30分～午後5時15分 電話：0266-72-1000

《共通注意事項》 初診は、出発の1カ月以上前に予約してください。
保険適用外の「自費診療」になります。

②渡航先の状況を確認する

次のホームページでは、国・地域別に感染症の流行状況、予防方法、体調が悪くなった場合の対応などの情報を掲載しています。

厚生労働省検疫所 << <http://www.forth.go.jp/index.html> >>

外務省「世界の医療事情」 << <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html> >>

●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

もうすぐママパパ学級

TOMI
ずくだすポイント
対象事業

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。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。

- ※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	2月4日(木) 午前9時15分～正午 (受付 午前9時)	2月17日(水) 午前9時15分～正午 (受付 午前9時)	3月5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

ボランティアセンター研修会

- ❖日時 2月5日(金) 午後1時30分～午後3時30分
- ❖会場 総合福祉センター 3階講堂
- ❖内容 テーマ「地域の学校づくり」～ボランティアが学校と連携するには～
(1)活動報告 学校支援ボランティア
(2)講演 県教委主任指導主事 ^{かにざわ}蟹澤 ^{ゆうじ}友司氏
- ❖その他 定員50名(参加無料) 筆記用具持参ください。
- ❖申込締切 2月1日(月)

●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

東御市非公認ゆるみPRキャラクター
とうみるみ

東御市産

くるみ買取ります!

うれしい! 高価買取り

- 最低1kgから買取り
- お持ち込み大歓迎

※くるみの品質、個体差によっては買取れない場合があります。「高価買取り」を必ずしも保証するものではありません。予めご了承ください。

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 農家直売どっとこむ 〒389-0512 長野県東御市滋野乙3012-1 Web: www.karasawanouki.co.jp/ FAX: 0268-63-7085

くるみちゃん®

マイナンバー通知カードを受け取れなかった方へ

マイナンバー法施行日（10月5日）以降に、市内に住所を登録されていた世帯に、通知カードの発送がされました。受け取れなかった方は、市民係に返送されてから3カ月間保管していますので、本人確認書類を持参の上、2月末までに受け取りに来てください。なお、保管期間の過ぎた通知カードは廃棄となります。

※長期出張等で2月末までに受け取りに来られない場合は保管期間の延長も可能ですので、下記へお申し出ください。

【世帯主・世帯員が通知カードを取りに来る場合の必要書類】

- 来庁者の本人確認書類（原本）・1点確認できるもの（免許証・パスポート等）
- ・2点確認必要なもの（健康保険証・介護保険証・年金手帳・学生証等）

【世帯員以外の方が通知カードを取りに来る場合の必要書類】

- ・世帯員すべてからの委任状
- ・委任者（世帯員すべて）の本人確認書類（原本）
- ・委任を受けた方の本人確認書類（原本）

10月5日以降に転入・出生された方の通知カードを送付しております。転入・出生等の届出から1カ月以上たっても通知カードが届かない場合は、下記まで問い合わせください。

個人番号カード申請をした方へ

平成28年1月から個人番号カードの交付手続きを行なっています。順次交付についての案内はがき（個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書）を送付しています。はがき内容を確認の上、下記へご来庁ください。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

女性弁護士による法律相談会

- 日 時 1月27日（水）午前9時～午前11時
- 場 所 東部人権啓発センター（中央公民館南側）
- 対 象 者 市内にお住まいか勤務されている方、4名まで（一人30分程度）
- 申込方法 下記へ電話でお申し込みください。
託児もありますので、希望される方はお申込の際にお知らせください。



※弁護士が既に受任している依頼者の相手から相談を受けることは、弁護士倫理の関係からできません。

●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

高齢者教養講座

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 「後期高齢者医療制度について」 | 「こころの病気」 |
| ▼日 時 2月8日（月）
午後1時30分～午後3時 | ▼日 時 3月7日（月）
午後1時30分～午後3時 |
| ▼場 所 総合福祉センター 3階 講堂 | ▼場 所 総合福祉センター 3階 講堂 |
| ▼持ち物 筆記用具 | ▼持ち物 筆記用具 |

主催：東御市高齢者クラブ連合会

●問い合わせ先 福祉課 高齢者係（総合福祉センター内）☎64-8888

灯油の漏えい事故にご注意を

「ついうっかり」が大きな環境汚染につながります

冬をむかえ灯油を使用する機会が増えます。ご家庭のホームタンク等で貯蔵している灯油の漏えい事故を起こさないよう注意してください。

灯油が河川に流入すると、水道水源や魚類、農作物等が被害を受け、生活環境にも悪影響を及ぼす恐れがありますので、次のことに十分注意してください。



▽灯油をホームタンクから小分けする際は絶対にその場を離れず、最後にバルブやコックをしっかりと閉める。

▽ホームタンクの周囲は除雪をこまめに行い、落雪による開栓や機器の破損を予防する。

▽ホームタンクや配管に腐食や亀裂がないかを点検する。(地中に埋設している配管は特に注意する)

▽ホームタンクはきちんと固定させる。

▽ホームタンクの下に油の流出を防ぐ防油堤を設置する。

※灯油の漏えい事故を起こした場合は、速やかに消防署又は市役所に連絡してください。

●問い合わせ先 消防課 予防係 (東御消防署内) ☎62-0119
生活環境課 環境対策係 (本館1階) ☎64-5896

自然エネルギー利用設備 設置補助金申請は2月26日まで

市では、環境への影響が少なく、資源の枯渇の心配が無い自然エネルギーの活用を促すため、太陽光・太陽熱を利用したシステムや木質バイオマスストーブの設置に要する費用を補助しています。

補助金の利用を希望される方は早めに申請をしてください。

締め切り前に申請されても、平成28年3月31日(木)までに工事完了し、実績報告書の提出ができれば、補助金が交付されません。詳細な交付要件は市のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

住宅用太陽光発電システム	・補助金額：18,000円/kW (上限は5kW 90,000円) ・余剰電力を買取る電気事業者との系統連系契約が必要です。(電力の全量買取については対象外です。)	
住宅用太陽熱高度利用システム	補助金額：30,000円/基 ※ひとつの住宅につき1基を限度とします。	
木質バイオマスストーブ	薪ストーブ	・補助金額：設置費用の5分の1 (上限は50,000円)
	ペレットストーブ	・補助金額：設置費用の5分の1 (上限は50,000円) ・長野県内に事業所または代理店を有するものから購入すること。 長野県内において製造・販売されるペレット(県産間伐材を利用したもの)を、3年以上にわたり年間800kg以上購入する協定を締結すること。

※・工事着工前に必ず申請をしてください。

・申請者本人が居住する市内の住宅に設置するものが補助の対象です。

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 (本館1階) ☎64-5896

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28年1月18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。

男女共同参画のつどい

ひと
ひとりで抱え込まないで～男女と地域の支えあい～

男女が互いに認め合い助け合いながら、家庭、地域、職場、学校で、それぞれの個性と能力を活かして、輝いて暮らせる社会、それが男女共同参画社会です。

※日 時 2月21日（日） 午後1時30分～午後4時
 ※場 所 中央公民館 3階 講堂
 ※内 容 ◇東御市男女共同参画推進基本計画の概要説明
 ◇実行委員会による寸劇

「普段の生活から見えてくる あんなこと こんなこと」

◇講 演 「一緒に考えてみませんか？」
 ～新家族像、女と男、豊かな生き方～

講 師 こみやま ようこ 小宮山 洋子氏
 （ジャーナリスト）



※託児あり 2月12日（金）までに、下記へお申し込み下さい。（対象：未就学児）

講師プロフィール 元NHK解説委員・アナウンサー。1998年参議院議員に。
 2003年から衆議院（4期）。厚生労働大臣、少子化対策担当大臣等を歴任。2013年1月政界を引退。これまでの経験を生かし、社会保障（子育て、超少子高齢社会への対応等）、労働問題（特に女性）、男女共同参画をテーマに各地で講演。

主催：東御市男女共同参画のつどい実行委員会
 共催：東御市男女共同参画推進会議・東御市女性団体連絡協議会

●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

ネットリテラシー講演会

2月は『青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間』です。
 様々なネットトラブルについて現状を知るとともに、ネットとの関わり合いについて考えましょう。

◇日 時 2月4日（木）
 午後7時～午後8時30分
 ◇場 所 中央公民館 3階 講堂
 ◇講 師 一般財団法人 セーフティネット総合研究所
みなみさわ のぶゆき
 専務理事 南澤 信之氏
 ◇演 題 「ネット ここが心配！～今子ども達に何が起きているのか～」

聴講無料

申込不要



●問い合わせ先 教育課 青少年教育係（中央公民館2階）☎64-5906