



東御市文化会館 × 合同企画  
エフエムとうみ FM78.5MHz で同時中継

元オフ・コース ギタリスト

## 松尾一彦

**3月17日(木) 19:00開演**

ワンドリンク付1,000円  
全席自由・当日券のみ  
今回のファイナリー:リュードヴァン

演奏曲など詳細は追ってお知らせいたします。前売券はございません。ご注意ください。

The Evening with Piano, #29

## ピアノのゆふべ

—春へのあこがれ



演奏:宮坂貴子

♪ 春 作品74-2/ショパン  
♪ 春に寄す/グリーク ほか

**3月4日(金)  
19:00開演  
入場無料**



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  
■窓口受付 9:00~17:30

■TEL 0268-62-3700 FAX 0268-62-3262  
■開館時間 9:00~22:00

おし  
らせ

企画展撤収作業及び収蔵庫整理作業のため、  
2月26日(金)まで休館となります。

### 丸山晚霞記念館常設展

**2月27日(土) ~**

●毎週土曜11時、14時 学芸員ギャラリートーク どなたにも分かりやすく、楽しくご案内いたします。

■〒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



竹久夢二 「一座の花形」

## わの会の眼展

**2月16日(火) ~ 3月27日(日)**

- ・3/20(日) バス送迎 11時田中駅発 15時当館発
- ・3/26(土) 14:00~ わの会の眼展ミニパーティー

同時  
開催

### 市民ギャラリー展

- ・東信濃女性工芸展 2/20(土)~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  
絵画館

www.umerokinen.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)

## 第2回 海野宿ひな祭り 2月27日～3月13日

期間中は街道沿いの家々に雛人形が飾られ、格子越しに眺めることができます。また、雛人形のライトアップが行われ、毎週土曜日夜は灯籠に照らされた幻想的な雰囲気のある街道を散策できます。

◆イベント日 3月12日(土) 午前10時～午後8時  
3月13日(日) 午前10時～午後3時

### ◆イベント内容

- 甘酒とあられの振る舞い(イベント会場で無料配布)
- 着物での来場大歓迎!(先着30名に粗品(にほひ袋)進呈)
- 一坪市(フリーマーケット)(会場:白鳥神社境内)

出店希望者は3月4日(金)までに下記へお申し込みください。

(28区画先着順、出店料1,000円/1日、調理をとまなう食品の販売はご遠慮ください)

- 流しびな

街道中央を流れる用水に紙細工の雛人形を流します。

雛人形はイベント当日に制作します。(参加無料)



●問い合わせ先 東御市観光協会 ☎67-1034

## 布ぞうり講習会

★和コミュニティセンター 開催日/3月13日(日) 申込期限/3月7日(月)

★北御牧公民館 開催日/3月19日(土) 申込期限/3月11日(金)

◆時間 午前10時～午後3時

◆申込方法 下記へお申し込みください。

◆定員 各10名

◆その他 木綿の布は、ゆかたや布団カバーなどがお勧めです。お一人一足。

◆講師 あおやま ひろこ 青山 寛子 氏

◆材料費 100円

◆持ち物 30cm(程度)ものさし、はさみ、  
木綿の布(90cmx3m位)、昼食



サイズは子供用から大人用まで作ることができます。

●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)  
北御牧公民館(北御牧庁舎内) ☎67-3311(平日の月～金曜日)

### 文化協会からのお知らせ 第12回 書道部会会員展

◆日時 3月12日(土)、13日(日)  
午前9時～午後5時(13日は午後3時まで)

◆場所 中央公民館3階講堂(入場無料)

◆連絡先 書道部会事務局(古川)

☎62-1394

### 文化協会からのお知らせ 第37回 東御市舞踊部会発表会

◆日時 3月13日(日)  
午前10時30分(開場 午前10時)

◆場所 サンテラスホール(入場無料)

◆連絡先 舞踊部会事務局(天野)

☎63-6182

●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

## 一緒に語ろう!男も女も活躍できるまち ～地域おこし協力隊はっとりさんを交えて～

男性も女性も共に活躍できる東御市づくりについて、語り合しましょう。

◆日時 3月16日(水) 午後1時30分～

◆場所 人権啓発センター(中央公民館南側)  
※参加無料・申し込み不要です。

●問い合わせ先 人権同和政策課 男女共同参画係 ☎64-5902

## 異文化交流サロン

お茶を飲みながら、自国・他国の文化について語り合う交流会です。

◆日時 3月13日(日) 午前10時～午前11時30分(参加無料)

◆場所 中央公民館

◆テーマ 『本当は知らない!? 日本でのおもてなし』  
外国からのお客さんを迎える際、気をつけた方が良く、  
また日本に住んでいるからこそできるおもてなしについて、  
ワークショップを開きます。

◆参加申込 3月4日(金) までに、電話で下記へお申し込みください。



●問い合わせ先 東御市国際友好協会事務局(中央公民館内) ☎64-5885

## 点訳ボランティア養成セミナー

目の不自由な方に、広報誌や新聞などの内容を“点字にして伝える”のが点訳ボランティアです。参加無料。

第1回	3月19日(土)	午後1時30分～ 午後3時30分	「ボランティアの基本と活動を知る～」
第2回	3月26日(土)		「視覚障がい者として」
第3回	4月2日(土)		「点字・点訳実技①」～見えない人が文字を読むには～
第4回	4月9日(土)		「点字・点訳実技②」～点字のしくみ～
第5回	4月16日(土)		「点字・点訳実技③」～点字を打ってみよう～

◆場所 総合福祉センターボランティアルーム2

◆その他 筆記用具をお持ちください。

◆対象者 点訳ボランティアに興味のある方15名

◆申込締切 3月11日(金)

●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

## 信州上田真田丸大河ドラマ館の入館券を販売しています

NHK大河ドラマ「真田丸」の大河ドラマ館が、上田城跡公園内にオープンしました。

館内には、真田信繁(幸村)の波乱万丈な生涯を描くドラマのストーリーに沿って、セットや衣装などが展示され、「真田丸」の世界をお楽しみいただけます。

◆料金 大人(高校生以上) 600円

◆販売期間 平成29年1月15日まで

小人(小・中学生) 300円

◆販売場所 東御市観光協会

●販売・問い合わせ先 東御市観光協会(北御牧庁舎1階 商工観光課 観光係) ☎67-1034

## 健康とうみ+10ミニッツ TOMI すぐだすポイントキャンペーン 2015 景品と交換しましょう!(3月末締め切り)



「TOMI すぐだすポイントキャンペーン 2015」のポイント付与と景品交換は3月31日(木)までです。1枚目のカードで15ポイント貯まった方は、忘れずに下記で景品と交換してください。

### ダブルチャンス抽選を実施します!

○ 抽選対象者…15ポイント貯めて下記窓口へカードを提出した方

○ 抽選対象となるカード提出期限…3月11日(金)まで

※すでに提出していただいている方は自動的に抽選の対象となります。

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



●提出・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

## 個人番号カード交付 電話予約のお願い

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、電話予約をしてからご来庁ください。なお、交付に30分程度かかりますので、時間に余裕をもってご来庁ください。

- ◆電話予約時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
- ◆電話予約先 下記へお電話ください。
- ◆交付可能日 平日（午前8時30分～午後5時15分）
- ◆持ち物 本人確認書類・通知カード・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）・案内はがき

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎75-2007

## 市の臨時職員を募集します

### ■募集内容

職 種	学校庁務員	学校司書
勤務場所	市内小中学校	
勤務日	常勤（勤務先の休業時は原則勤務を要さない）	
勤務時間	1日7時間45分	1日7時間30分
賃 金	日給6,882円	日給8,160円
応募資格	危険物取扱者免状（甲種または乙種4類）を有する方	司書または司書教諭の資格を有し、パソコンの基本操作技術（ワード、エクセル等）を有する方
募集人数	若干名	若干名
勤務開始日	4月1日	4月1日
勤務期間	市の任用規定によります	

### ■応募方法

- 応募書類 ①東御市職員採用試験申込書（履歴書）  
（市ホームページからダウンロードするか、下記へご請求ください。）  
②資格取得が確認できる免状等の写し  
応募書類は下記へ提出してください。（持参・郵送可）
- 応募期限 **3月4日（金）※必着**
- 採用試験 応募締め切り後、面接を行い、採用を決定します。面接日は後日連絡します。
- 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。

●申し込み・問い合わせ先 教育課 学校教育係（中央公民館2階）☎64-5879

## 市民病院の臨時職員を募集します

### ■募集内容

職 種	看護助手	業務内容
勤務場所	東御市民病院 看護部	市民病院 病棟における看護助手業務 ・療養生活上の世話（食事・入浴等） ・ベットメイキング及び看護用品等の整理
募集人数	若干名	
勤務期間	6か月ごとの契約更新	ア 日勤 午前8時30分～午後5時15分 イ 遅出 午後1時～午後10時 週2～3回位（月10回前後）
勤務開始日	4月1日予定	
応募資格	健康で遅出勤務が可能な方	

### ■応募方法

- 応募書類 履歴書（市販のものか市民病院のホームページからダウンロードしてください。）  
<http://hospital.city.tomi.nagano.jp/simin/>  
応募書類は下記へ提出してください。（持参・郵送可）
- 応募期限 **3月4日（金）※必着**
- 採用試験 応募締め切り後、面接を行い、採用を決定します。面接日は後日連絡します。
- 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。

●申し込み・問い合わせ先 〒389-0502 東御市鞍掛198番地 東御市民病院 庶務係 ☎62-1711

# 心配ごと相談会

上田人権擁護委員協議会東御市支会の人権擁護委員による相談会です。

- ◆日 時 3月4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 相談無料。秘密厳守。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

\*\*\*\*\*



## 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になりました。



### 《番組案内》2月16日(火)～3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(火)	東御市民大学講座 「湯の丸高原の自然、高山植物と高山蝶」 講師：清水敏道氏	再	26日(金)	がんを知ろう特別講演会 「いい覚悟で生きる」 講師：樋野興夫氏	再
17日(水)	東御市民大学講座 「知られていない地域の姿」 講師：藻谷浩介氏	再	27日(土)	講演会「過去・現在・未来につなぐ住民の知的資源である公文書・古文書の保存・活用について」 講師：瀬畑源氏(長野県立短期大学助教)(2月17日)	
18日(木)	POWER LIVE 2015 KF	再	28日(日)	アゲボノゾウの会第6回講演会 「足跡化石」について 講師：杉田正男氏(2月20日)	
19日(金)	第26回上小地区母親コーラスまつり	再	29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
20日(土)	東御市民大学「消防署の現状と取り組み」 講師：田中基継さん(2月6日)		3月1日(火)	東御市議会第1回定例会 開会	
21日(日)	平成28年加沢区立志式(2月11日)		2日(水)	月刊とうみチャンネル2月号～前半～	
22日(月)	上田市民吹奏楽団ポップスコンサート	再	3日(木)	月刊とうみチャンネル2月号～後半～	
23日(火)	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	4日(金)	上田地域広域連合議会一般質問	
24日(水)	月刊とうみキッズ1月号	再			
25日(木)	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			

※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～

お墓のご相談 無料受付中!!

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

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…
- 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…
- 予算をかせげず、お墓は作れないの?…
- お墓の場所を移転したい…

※様々なお墓についてのお悩み、ご相談ください。

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

http://www.kizuna-corp.co.jp 絆コーポレーション 検索

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!!

# 3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

3月3日(木) ぼけっとひろばに参加しよう  
3月11日(金) お別れ会  
場 所 中央公民館

### 滋野のびのびっこひろば

3月14日(月) お別れ会  
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

### 柵津のびのびっこひろば

3月1日(火) お別れ会  
場 所 柵津児童館

### 和のびのびっこひろば

3月4日(金) 和ぼけっとひろばに参加しよう&お別れ会  
場 所 和コミュニティセンター  
持ち物 水筒、おやつ(おにぎり可)等

## あくあくひろば

3月7日(月) 午前10時30分～11時30分  
ママ～ずのおたのしみ会

3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)

3月10日(木) 午前10時～11時  
おもちゃドクター

3月23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③」  
～親子で育つ向き合い術～

3月24日(木) 午前10時～11時

こうえんひろば  
(東御中央公園大型すべりだい前集合)



3月25日(金) 午前11時～11時30分  
すくすくのおたんじょう会(3月生まれ)

## みまき未来館

時 間：午前10時～午前11時30分

3月1日(火) 絵を見る会(深町修司先生)  
3月2日(水) ふれあいひろば(戸谷美ち子先生)  
3月9日(水) わんぱくビクス(中村佐智子先生)  
3月10日(木) 0歳児のママひろば①  
3月16日(水) 0歳児のママひろば②  
(かばくん歯科講話・武井喜久江歯科衛生士)  
3月24日(木) おもちゃドクター

## ぼけっとひろば

内 容 交流会  
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  
3月3日(木) 東部子育て支援センター  
3月4日(金) 和コミュニティセンター  
3月15日(火) 滋野コミュニティセンター  
3月17日(木) 柵津公民館  
3月18日(金) 北御牧子育て支援センター

市内保育園、幼稚園の園開放はありません。

●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

## 農作業のお手伝いさん募集

高齢化や担い手不足等により、労力が不足している市内農家の作業をお手伝いしていただける方を募集します。

- ◆期 間 5月下旬～10月頃(主には6・7月)
- ◆時 間 午前8時30分～午後5時(原則)
- ◆作業内容 巨 峰(房切り、摘粒、袋掛け等)  
りんご(摘果、葉摘み、収穫等) その他の農作業
- ◆申込方法 4月8日(金)までに、下記へお申し込みください。  
※労賃等の詳細につきましては、お問い合わせください。



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



# 新着本案内



## ◇ 一般書

- 月のない夜に 岸田 るり子：著
- この素晴らしき世界！？ 中野 翠：著
- 蚕 畑中 章宏：著
- 戦う民意 翁長 雄志：著
- ドラッグ食<sup>ふーど</sup> 幕内 秀夫：著
- ニュートリノってナンダ？ 荒船 良孝：著
- 心のそうじ 植西 聡：著
- ワインは楽しい！ オフェリー・ネマン：著
- おいしいもののまわり 土井 善晴：著
- 五色の虹 三浦 英之：著
- 昭和天皇御製にたどるご生涯 秦 澄美枝：著
- イスラム化するヨーロッパ 三井 美奈：著
- 戦国武将はなぜその「地名」をつけたのか？  
谷川 彰英：著
- KANRANSHA×観覧車 吉村 和敏：著
- 超高齢社会の法律、何が問題なのか  
樋口 範雄：著

## ◇ 児童書

- 大村智ものがたり 馬場 錬成：作
- めいちゃんの500円玉 なかがわ ちひろ：作
- タイムライダーズ 3-1・2  
アレックス・スカロウ：作
- ゆうかな猫ミランダ  
エレナー・エスティス：作
- 真田十勇士 2 小前 亮：作
- 和算って、なあに？ 小寺 裕：作
- イツキによめる！天才武将真田幸村33の謎  
楠木 誠一郎：作
- ゆきだるまうさぎ えがしら みちこ：絵
- ねこだらけ あき びんご：作
- くまのしゅげいやさん おまた たかこ：作
- はるののはら さこ ももみ：絵
- おふろやさんのまねきねこ  
とよた かずひこ：作
- だいだらぼっち 野中 秀司：絵
- ひつじの王さま オリヴィエ・タレック：作
- モンスターはぐハグ  
デヴィッド・エズラ・シュタイン：作

## 3月の行事予定

会場は、くるみの部屋(絵本コーナー)です。

### ★「おはなしはらっぱ」による★

#### おはなし子ども会

日 時 3月19日(土)  
午前10時30分から  
対 象 未就学児～小学生  
絵本 「うずらちゃんのかくれんぼ」  
紙芝居 「きりんちゃんのさんぽ」  
ほか 絵本・しおりづくり



### ★図書館職員による★

#### おはなし会

日 時 3月11日(金) 午前10時30分から  
テーマ 『おおきくなったね!』  
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 2月26日(金)、3月25日(金)  
年度末図書整理日 3月31日(木)

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)

## 戦後70年にともない市民が語る戦争体験

「あまりに悲惨で誰にも話したくなかった」が、戦争体験者が「生き証人として話そう」と決意をされて語ります。

- ◆日 時 3月12日(土) 午後1時30分～午後4時
- ◆場 所 図書館2階 研修室1
- ◆申込方法 3月8日(火)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 東御市立図書館 ☎64-5886



## ✦ 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15分）

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
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

期 日	内 容	対 象 者
3月15日(火)	3 歳 児 健 診	平成25年1月生まれの方
17日(木)	10 か 月 児 健 診	平成27年5月生まれの方
22日(火)	1歳6か月児健診	平成26年9月生まれの方
23日(水)	4 か 月 児 健 診	平成27年11月生まれの方
24日(木)	2歳児歯科健診	平成26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
3月20日
3月13日
2月28日
3月6日
3月27日
2月21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。

### 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 3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10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 3月10日（木）
- ・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  
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 3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

## ◎はーと・ほっと・サロン

- ・日時 3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。

## ◎花みずき会

（こころのボランティア会）

- ・日時 3月4日（金）午後2時
- ・場所 総合福祉センター1階 102研修室
- ＊一緒にボランティアをしてくださる方を募集します。  
見学、入会を希望される方は下記へご連絡ください。

## ◎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。

●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



## 東御市国土強靱化地域計画について、 ご意見（パブリックコメント）を募集します

いかなる災害等が発生しようとも人命が守られ、致命的な被害を負わない「強さ」と、速やかに回復する「しなやかさ」を持つ、国土と経済システムを平時から構築しようという「国土強靱化」を進めるための指針となる地域計画について、ご意見を募集します。

◆意見募集期限 2月29日（月）～3月25日（金）

◆意見の提出方法 所定の意見募集箱への投函又は電子メールによる送信 [kikaku@city.tomi.nagano.jp](mailto:kikaku@city.tomi.nagano.jp)

●意見提出・問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎64-5893

\*\*\*\*\*

## 「各種検診申込兼調査票」の提出期限は3月7日です

平成28年度に実施する「各種検診申込兼調査票」を、郵送または各区の保健補導員を通じて世帯主に配布しています。職場健診や人間ドックなどで特定健診やがん検診を予定している方についても記入の上、提出をしてください。

●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

# 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

## たてこと おんぼしらい 祢津健事神社御柱祭

御柱祭の主会場祢津健事神社境内には文化13年(1816年)造営、県の指定有形民族文化財「西宮の歌舞伎舞台」が現存しており、ここで奉納歌舞伎が上演されます。

○主なご神事内容

・3月13日(日) 里曳き祭 隈取り化粧した氏子達に注目!

・4月17日(日) 建て御柱祭、奉納歌舞伎公演

特に一之柱、二之柱を曳く3月13日は祭りのクライマックス。奉納歌舞伎公演の演目は「菅原伝授手習鑑一寺子屋の段」です。

●問い合わせ先/担当: 鹿之助・萬蔵 ☎090-5557-5242

## ハンセン病補償金の請求手続きは 3月31日までです

過去にハンセン病にかかったことがある方へ、国から補償金(和解一時金)をお支払いしています。請求手続きには期限がありますので、お早めに下記までご相談下さい。

\*療養所に入所したことがない方も対象になります。

\*ご本人が亡くなられている場合、補償金はご遺族(法定相続人)にお支払いします。

\*相談者のプライバシーは固く守られます。

\*すでに国から補償金を受け取った方は対象になりません。

\*この件で国や市等の職員が訪問したり、手紙や電話がくることはありません。

○手続期限/3月31日(木)

●相談窓口・問い合わせ先/厚生労働省難病対策課

☎03-5253-1111(内線2369)

おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう!

## 春休み子ども体験教室

子どもと高齢者との交流を深めながら、いろいろな体験を通じて「やる気」や「協調性」を育てる教室です。

○日 時/3月29日(火) 午前8時30分~午後4時

\*ご希望により午後5時までお預かりします。

○場 所/北御牧庁舎 2階

○内 容/エスピー食品工場見学(上田)、昼食作り、物作り他

○参加費/500円(保険料・材料費等)

○対象者/小学1~3年生

○持ち物/エプロン、三角巾、水筒、参加費

○定 員/20名(応募多数の場合は抽選となります)

○申込み/3月14日(月)までに、下記へお申し込みください。

○その他/事故防止のため保護者の送迎をお願いします。

●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東御支所  
(北御牧庁舎内) ☎61-6565 FAX61-6465

## 平成28年度「男女共同参画週間」 キャッチフレーズ募集!!

平成28年は、4月から女性活躍推進法が本施行となり、第4次男女共同参画基本計画における5か年間の初年度に当たります。

○募集テーマ/旧来の労働慣行や意識を変え、女性も男性も多様な暮らしや働き方が可能な社会を作るためのキャッチフレーズ

○応募資格/どなたでも応募可(未発表の自作品に限る)

○応募期日/2月29日(月)まで

○応募方法/下記サイトから、応募してください。お一人何作品でも応募可能。ただし、応募1回につき1作品。

<http://www.gender.go.jp/public/week/week.html>

○その他/応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は内閣府に帰属します。

●問い合わせ先

内閣府男女共同参画局総務課「キャッチフレーズ募集係」

☎03-5253-2111(代表)

## 農地を貸したい方、借りたい方はご相談ください

農地を貸したい方、借りたい方に、長野県農地中間管理機構のご利用を紹介しています。

「長野県農地中間管理機構」とは、農業振興地域内の農用地を一定の条件に沿って借受け、地域の大規模農家や新規就農者等の皆さんに農地の転貸を行う「公的組織」です。手続きは市役所を経由して行います。機構で手続きできる条件は、農地を借り受ける年数は5年以上で、農地を貸し付ける相手(農地の受け手)は、「人・農地プラン」に基づき、調整が行われるなどがあります。

◆機構を利用するメリット

◆10年以上機構に農地を貸付けるなどの一定の条件を満たすと、農地を貸し付けた方に、「経営転換協力金」や「耕作者集積協力金」が交付されます。

◆10年以上地域の農地を機構にまとめて貸し付けた場合などの一定の条件を満たすと、機構に貸し付けた農地の割合に応じ、「地域集積協力金」が交付されます。

詳細は下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 農林課 担い手支援係・農業農村支援センター ☎64-5887

# ワンバウンドふらば～るバレーボール体験会

- ◆日 時 3月12日(土) 午前9時～正午 (受付 午前8時30分)
- ◆場 所 中央公園 第二体育館
- ◆内 容 (予定)

時 間	内 容
午前9時～午前10時	ワンバウンドふらば～るバレーボールのルール説明、デモンストレーション
午前10時～午前11時40分	実技指導、ミニゲーム等
午前11時40分～正午	用具片付け、閉会



- ◆対 象 者 市内に在住または在勤の方
- ◆そ の 他 運動できる服装、体育館用の運動靴、タオル、飲み物、防寒衣など  
主催者で傷害保険に加入します。
- ◆申込締切 3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 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 (第一体育館内) ☎62-2200

## 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 (3月2日・9日・16日・23日・30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 (3月1日・8日・15日・22日・29日)
  - \* 祢津公民館 (2階) 午後2時～午後3時 毎週水曜日 (3月2日・9日・16日・23日・30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 (3月7日・14日・28日)
  - \* 北御牧公民館 (2階) 午前10時～午前11時 毎週金曜日 (3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 (3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 (3月1日・8日・15日・22日・29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 (3月3日・10日・17日・24日・31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 3月9日・23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

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

フリーダイヤル ☎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

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2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。

### 春季全国火災予防運動

## 3月1日(火)～7日(月)

### 全国統一防火標語 「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

まだ、家庭や職場でストーブ等の暖房器具で火を使用する機会が多く、また空気が乾燥し、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう。

#### 『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

- 3つの習慣 -
  - ▶ 寝たばこは、絶対にやめる。
  - ▶ ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
  - ▶ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4つの対策 -
  - ▶ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
  - ▶ 寝具や衣類、カーテンへの着火を防ぐために、防災品を使用する。
  - ▶ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
  - ▶ お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



●問い合わせ先 東御消防署 予防係 ☎62-0119

#### 平成27年度 中央公民館 生涯学習講座 作品発表会

- ◆日 時 3月5日(土) 午前10時～午後4時  
3月6日(日) 午前10時～午後3時
- ◆場 所 中央公民館
- ◆内 容 受講生が、一年間学んできた成果発表をします。

#### 平成27年度 「高齢者大学受講生」作品展

- ◆期 間 3月8日(火)～3月15日(火)  
初日は正午から、最終日は正午まで
- ◆場 所 中央公民館 2階 ロビー
- ◆展示講座 書道・かな書道  
パッチワークと小物

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

### 下水道設備の清掃などを勧める「点検商法」にご注意を!

「市からの依頼や許可を得ている」などと語る業者から、下水道設備の清掃等を勧められたという通報が増えています。市では、下水道設備の清掃を業者に委託することはありません。「変だな?」と感じたら、身分証明書や名刺の提示を求めてください。

- 下水道設備の点検や清掃を勧められても、必要がなければきちんと断りましょう。
- ご自宅の下水施設の点検を定期的に行い、流れが悪いなどの場合は下水道設備工事を行った業者などに相談し清掃を行いましょう。

※契約などで不審に思った場合は、生活環境課生活安全係までお問い合わせください。

※下水道設備などに関する事項は、上下水道課下水道係までお問い合わせください。

●問い合わせ先 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896  
上下水道課 下水道係 ☎64-5874

