

映画・ドラマ化された“ハチミツとクロロバ”のアニメ
テーマ曲でお馴染みの、インスト・アコースティックギターデュオ

“DEPAPEPE”ライブコンサート

アコースティックギター 2 本だけで、心象風景や喜怒哀楽を表現し、心を満たす軽快なサウンドやせつないメロディーを奏でる。

11月2日(日)

午後 6 時開演 5 時 30 分開場

●チケット 4,500 円(全席指定 前売り券)

●チケット発売 9 月 21 日(日) 午前 9 時

お問い合わせは 東御市文化会館サンテラスホール ☎62-3700 FAX62-3262まで ■休館日 月曜日・祝日の翌日

梅野記念絵画館・ふれあい館・丸山晚霞記念館 インフォメーション

初心者の方も超安心！ ベテラン講師がご指導いたします。じっくり郷土を見つめ楽しく描こう！

第1回 丸山晚霞の足跡を訪ねるスケッチ紀行

日程：平成20年10月25日(土) 午前9時 文化会館集合(15時頃終了予定)

称津地区近隣の方は、西宮公民館に9:20頃集合ください。

文化会館から市のバスを利用して移動いたします。

写生地：今回は称津地区(風景のほか、古い土蔵や小路は最高の題材)

参加費：無料 昼食、水筒と道具持参。初心者の方は貸出も若干あります。

指導者：日本水彩画会会員 荻原芳雄、高藤俊幸

ご参加：中学生以上。市内、市外を問いません。ご友人をお誘い下さい。

定員40名前後。申込締切は10/19(日)です。

その他：終了後は、丸山晚霞記念館をゆっくりご鑑賞できます。

一度やりたかった… 昔はよく描いたけど… こんな方はぜひどうぞ！



お申込、問合せ

62-3700 東御市文化会館

61-6161 梅野記念絵画館

★10/26迄「水彩秀作展」開催中。これが丸山晚霞の本当の実力！

■389-0515 東御市常田505-1 文化会館内■TEL 0268-62-3700■FAX 0268-62-3262■月休■特別展500円

丸山晚霞記念館

美術館でおしゃべりしよう展 短期ボランティア募集

信濃美術館、豊科近代美術館を巡回した話題の展覧会がやって来ます。この期間、有償のボランティアさんを募集します。県内主要美術館から貴重な作品が多数展示される展覧会で皆さんの個性を発揮しませんか？

・10/19(日)～11/16(日)の9:30～16:30迄(休館日を除く)

・募集人数 若干名(1日2名) 延べ人数で50名ほど

・業務内容 展示作品管理、来館者対応など。
やる気のある方は、作品ガイドも可能です！

・日当をお支払いします(東御市規定に準ず)

・申込、問合せは、61-6161迄ご連絡ください。

第6回

私の愛する一曲コンサート 演奏曲リクエスト募集

11/30(日)
15時開演

応募方法

♪ ジャンル不問。あなたが聞きたい曲をどうぞ！ 但し全リクエストにお応えできない場合もあり。

♪ リクエスト方法：氏名、連絡先、曲目を明記の上、ハガキまたはFAXで応募下さい。(電話不可)

郵送先：389-0406 東御市八重原935-1 梅野記念絵画館「リクエスト係」 FAX 0268-61-6162

♪ 締切：10月31日(金) 童謡、J-POPからジャズ、クラシックまでどんどん応募してください。

♪ プレゼントその1：リクエスト応募の方から抽選で5名様をコンサート当日ご招待します。

♪ プレゼントその2：ご招待にはずれても、リクエストされた方は割引ご優待いたします。

ピアノ、オーボエ、
チェロによる演奏

ありがとう 10周年



■〒389-0406 長野県東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■9:30～17:00 ■高校生以上800円 ■月休

www.umenokinen.com

(こちらからは主に募集・お知らせ記事が掲載してあります。)

西海野地区ふるさと散策

地域の成り立ちについての話をお聞きし、歴史の足跡をたどります。また、私たちの暮らしに欠かすことのできない下水道施設の見学もします。

日 時 10月4日(土) 午後1時30分～4時30分

集合 午後 1 時 20 分

○講 師 宮坂 高氏、桜井 正敏氏

○その他 ・当日は歩きやすい服装で参加してください。

・駐車場は浄化センター前の河川敷等をご利用ください。

中曽根親王塚古墳→道祖神→住吉神社→東御市東部浄化センター

主催 田中地区生涯学習まちづくり推進協議会、田中地区分館長会

●申し込み・問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885



東御市消費生活展の出展者を募集します

出展を希望される方は、**10月8日(水)**までに市民課生活環境係まで出展申込書を提出してください。(FAX可)

●開催日時 11月8日(土) 午前9時30分～午後3時(予定)(準備は11月7日午後から)

●開催場所 東御市中央公民館

◆全体のテーマ 「環境問題は、あなたとわたしの心がけ」

◆サブテーマ 「わが家でできるエコ（eco）な取り組み」

キ リ ト リ ヤ ン

●出展申込書

団 体 名			
住 所			
代 表 者		電話番号	
担 当 者		電話番号	
テ ー マ			
目 的			
展示用貸出し品	パネル ____ 枚、椅子 ____ 脚、机 ____ 本、展示用フック ____ 個、画鋸 ____ 個		

●申し込み・問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896 FAX63-6908

不要となった公用車を売却します

★売却物件①

平成6年式三菱ローザカスタムG（29人乗り）
排気量：3,900cc
走行距離：127,857km
車体色：ベージュツートン
車検有効期間：平成20年12月26日
最低売却価格：1,000,000円

★売却物件②

平成元年式日産ホーミーDX（15人乗り）
排気量：1,950cc
走行距離：182,242km
車体色：ホワイト
車検有効期間：車検切れ
最低売却価格：50,000円

●入札に参加する場合に必要な資格

- （1）地方自治法（昭和22年法律第67号）第238条の3及び地方自治法施行令（昭和22年政令第16号）第167条の4の規定により入札に参加することができない者でないこと。
- （2）入札参加申込書を指定した期日までに提出できること。
- （3）東御市又は住所地・所在地において市税等を滞納していないこと。

●入札日 10月17日（金）午前9時00分から

●入札会場 舞台が丘会館 2階会議室

●売却方法 一般競争入札

●受付期間 9月22日（月）～10月14日（火） （土曜日、日曜日及び祝日を除く。）

●受付場所 東御市役所総務部総務課財政係

●受付時間 午前9時～午後5時（ただし、正午～午後1時を除く。）

なお、入札参加申込書は市のホームページよりダウンロードするか、東御市役所総務部総務課財政係窓口で配布します。

●売却物件公開日時及び場所 10月6日（月） 午後1時～午後4時 東御市県280番地1 舞台が丘会館駐車場（東御市役所北側）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。下記問い合わせ先までお問い合わせください。

●問い合わせ先 総務課 財政係 ☎62-1111 内線1121～1123

キホンの運動教室 参加者募集

「これから運動を始めてみたい。」「どんな運動をやればいいの?」と考えている方、運動を始める“きっかけ”づくりとして、参加してみたいか?がでしょうか?

キホンの運動を身につけて、運動を習慣化できるようサポートいたします。

●対象者 おおむね65歳までの市民 20名程度

●会場 ケアポートみまき内 ふれあいホール他

●時間 午前9時30分～11時30分 ●参加費 無料

●スタッフ 横井健康運動指導士（身体教育医学研究所）

日程	内容
10月1日（水）	ウォーキングはじめの一步！ 歩き方の基本や歩く前後のストレッチング
10月8日（水）	ストレッチングでからだを目覚まし！ 自宅筋トレで病気を予防！
10月15日（水）	トレーニングマシンを使ってみましょう！ 教室後も自分で運動を習慣化！



●申し込み 開催1週間前までに電話でお申し込みください。

●申し込み・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 FAX64-8880

第14回

祢津地区ふれあい文化祭

10月18日(土)・19日(日)に祢津公民館で「ふれあい文化祭」を開催します。

この文化祭は、「一芸一学習まちづくり」の一環として、祢津地区公民館及び分館活動をはじめ日頃の学習の成果を発表しあうと共に皆さんの「ふれあいの場」として開催されます。そこで、出品作品を下記により募集しますので、大勢の皆さんの応募をお願いいたします。

- 応募資格 祢津地区在住者及び勤労者
- 作 品 書、絵画、写真、木彫り、陶芸、工芸、菊花、花卉、手芸、手毬伝承文化や生活文化作品、等々。日頃生きがいの一つとして制作に取り組んでいる作品なら種類を問いません。
- 出品申し込み 区に分館長さんへ10月10日(金)までに申し込んでください。
- 作品搬入 10月17日(金) 午前9時～午後3時
- 作品展 10月18日(土)午前10時～19日(日)午後2時
- 搬 出 10月19日(日)午後2時～午後3時

●問い合わせ先 祢津公民館 ☎62-0251 中央公民館 ☎64-5885

看護師(臨時)職員募集

- 募集人員
 - ・当直のできる方(月3～4回) 若干名
 - ・日勤(午前8時30分～午後5時30分) 若干名
 - 応募資格 正看護師又は准看護師
 - 勤務場所 市民病院(病棟又は外来)
 - 勤務開始 随時
 - 応募書類 非常勤職員等登録申請書・履歴書(市の総務課総務係又は市民病院に直接ご請求ください。)
 - 採用試験 随時面接を行い、採用を決定します。
- ※勤務内容、賃金等の条件については、市民病院へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 市民病院 庶務係 ☎62-0050

「メール配信@とうみ」(緊急情報等メール配信サービス) ～安心・安全のくらしをサポートします～

■配信情報

- ①市内火災情報 ②災害情報(市内風水害・県内震度4以上)
- ③不審者情報 ④その他の情報(行方不明者・有害鳥獣出没など)

■携帯電話やパソコンのメールがあればどなたでも登録できます。

■情報提供料金は無料です。

■登録方法/「tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp」へ空メールを送ってください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



QRコード

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806



のびのびっこひろば (10月)

時間はいつでも午前10時からです。

田中のびのびっこひろば

10月6日(月) クッキーを作ろう! すくすくひろば
10月21日(火) 図書館出前講座 中央公民館3F講堂

滋野のびのびっこひろば

10月9日(木) 合同バザー すくすくひろば
10月30日(木) 保育園に行こう 各保育園

祢津のびのびっこひろば

10月17日(金) 保育園の給食を体験しよう すくすくひろば
10月30日(木) 保育園に行こう(焼芋会) 祢津保育園

和のびのびっこひろば

10月9日(木) 合同バザー すくすくひろば
10月23日(木) ハロウィン 和コミュニティセンター

東部子育て支援センター

“あくあくひろば”からのお知らせ

☎64-3128

時間はいつでも午前10時30分～11時30分です。

10月2日(木)・子育て勉強会
10月3日(金)・リズムあそび
10月7日(火)・育児座談会
10月8日(水)・絵本の読み聞かせ
10月9日(木)・すくすくたいそう
10月16日(木)・おもちゃドクター(午前10時から)
10月18日(土)・パパ♥遊ぼうよ!①(午前10時から)
10月21日(火)・親子リズム・わらべうた
10月23日(木)・祢津ぼけっとひろば(祢津児童館)
10月24日(金)・和ぼけっとひろば
(和コミュニティセンター)
10月28日(火)・田中ぼけっとひろば
(田中コミュニティセンター)
10月29日(水)・滋野ぼけっとひろば(滋野児童館)
10月30日(木)・ママさん★ホットタイム(午前10時から)
10月31日(金)・描こう!作ろう!(9月申込み者のみ)

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からのお知らせ

☎67-3676

時間はいつでも午前10時～11時30分です。

10月1日(水)・ふれあい広場
10月8日(水)・わんぱくピクス
10月15日(水)・わんぱく広場(芝生公園 現地集合)
10月17日(金)・0歳児のママ広場
10月21日(火)・パンダクラブ
10月23日(木)・おもちゃドクター(午前9時30分から)
10月29日(水)・おはなし広場(午前10時45分から)

10月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

10月4日(土) 時間は保育園に問い合わせてください。

*運動会にお出かけください。

10月27日(月) 午後2時～3時30分

*保育園の手作りおやつを食べましょう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

10月10日(金) 午前10時30分～11時30分

*人形劇を見よう

「長靴をはいた猫」・「のったりろったり」

市立保育園開放のお知らせ

10月4日(土) 参加競技は午前10時頃

*運動会においでよ。

(雨天の場合は、10月7日(火)に行います。)

10月30日(木) 午前9時30分～11時

*焼きいも会に来てね。

(雨天の場合は、延期となります。)

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 ☎63-6529

東保育園 ☎62-3291

西部保育園 ☎63-6469

中央保育園 ☎67-2093

御牧原保育園 ☎67-2066



保 健 案 内



連絡先はこちらへ!!

東御市保健センター(鞍掛197番地「総合福祉センター」内)
☎64-8882 FAX 64-8880 有線52-2153

●乳幼児健康診査

受付／午後1時～1時15分
(3歳児健診のみ受付午後0時45分～1時)
場所／市保健センター

期 日	内 容	対 象 者
9月19日(金)	1歳6か月児健診	平成19年3月生まれの人
25日(木)	10か月児健診	平成19年11月生まれの人
30日(火)	4か月児健診	平成20年5月生まれの人
10月21日(火)	3歳児健診	平成17年8月生まれの人
22日(水)	2歳児歯科健診	平成18年8月生まれの人

* 8か月児おたずね票は、満8か月になってから記入し、
市保健センターへ 郵送または持参してください。

●集団予防接種(保健センターで行います)(料金は無料)

- ・受付時間：午後1時15分～1時30分
- ・持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計(接種前の体温を会場で測ります。)

予防接種名	日 程	注 意 事 項
ポリオ 生後3カ月～7歳半まで	9/18(木)、9/26(金) 10/2(木)、10/10(金)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません ・治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に相談してから予防接種を受けましょう。 ・BCGは、生後3～6か月の間で受けなければなりません。
BCG 生後3カ月～6カ月まで	10/14(木)	

●個別予防接種 (料金は無料)

- ・保護者が直接、下記医療機関に予約をして予防接種を受けてください。

予 防 接 種 名	対 象 者	実 施 期 間	注 意 事 項
三種混合 (ジフテリア 百日ぜき 破 傷 風)	初回 期間内に20日～56日までの 間隔で3回接種 追加 初回接種(3回目)の1年～ 1年6か月の間に1回接種	通 年	・接種間隔内で受けましょう。 ・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種 第2期 期間内に1回接種 第3期 期間内に1回接種 第4期 期間内に1回接種	通 年	・接種後27日は他の予防接種は受けられません。 ※2回接種が義務づけられました。対象者は忘れず受けましょう。

●高齢者インフルエンザ予防接種 (10月1日～12月31日の間)

- ・対 象 者：接種当日に満65歳以上の方
- ・接種回数：1回
- ・接種場所：市内は下記の医療機関
- ・接種方法：予防接種を希望される方は、下記の医療機関へ予約をしてください。
- ・費 用：自己負担額 1,000円(残りは市で負担します)

●個別予防接種及びインフルエンザの予防接種実施医療機関

医 療 機 関 名	住 所	電話番号	医 療 機 関 名	住 所	電話番号
柳 沢 医 院	滋野乙3095	62-0192	せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171
祢 津 診 療 所	祢津343-2	62-0273	東 部 ク リ ニ ッ ク	田中193	62-1751
長谷川耳鼻咽喉科	県124-3	62-2006	中 島 医 院	八重原2403	67-2777
酒 井 医 院	田中800-51	64-3170	東 御 記 念 セントラルクリニック	県165-1	62-1231
さ さ き 医 院	本海野1673-1	64-3711	東 御 市 民 病 院	鞍掛198	62-0050
ほ し や ま 内 科	常田172-1	62-3115	東 御 市 立 みまき温泉診療所	布下6-1	61-6002
春原整形外科クリニック	常田399-1	64-6200			

●母乳相談日（予約制）午前

- ・と き 9月24日(水)、10月22日(水)
- ・と ころ 市保健センター
- ・スタッフ 助産師
- ※妊娠中・授乳中・卒乳などで相談したい人

《もうすぐママパパ学級》へ

市では妊娠期を快適に過ごし、安心して出産を迎えるために、妊娠さんやご家族の方を対象に開催します。

- ・受 付 午前9時～9時30分(3回目のみ午後1時～1時30分)
- ・場 所 総合福祉センター2階 保健センター
- ・持ち物 母子健康手帳 *体操のできるお仕度でお越しください。
- ・スタッフ 小児科医師・保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士・保育士

*保育を希望される方は、開催日の前日までにご連絡ください。

開催日時	主 な 内 容
開講式 第1回 10月1日 (水)	<妊娠中の生活を快適に過ごすために> *「ミラクル・オブ・ラブ」(上映) *妊娠中の生活の注意、異常と対策 *妊婦体操 *夫の役割 *母乳育児の準備 *親子のアタッチメントを育てる
第2回 10月11日 (土)	<いいお産・安全なお産をするために> *呼吸法および補助動作 *夫の役割 *分娩の進行状況、分娩のイメージ *入院の時期 *母乳育児を楽しむために *授乳方法、乳房と乳頭ケア *先輩ママとの交流
第3回 10月18日 (土)	<新生児を迎える準備> *新生児の様子 *アレルギーについて *病気とその対応について *沐浴の方法 *新生児の世話、衣類、保育環境 *両親と新生児の絆づくり
第4回 10月24日 (金)	<妊娠期からの生活習慣病予防> *妊娠婦の食事と栄養・家族の健康管理 *丈夫な歯をつくらう・虫歯をつくらない子育て *試食・交流会
開校式 第5回 10月30日 (木)	<産後生理と過ごし方> *授乳方法と乳房・乳頭ケア *子育ての悩みと解決方法 *家庭環境のつくり方 *保育の安全環境のチェック *産後のシェイプアップ *家族計画 *産後の不定愁訴について

※妊娠週数に関係なくご参加できます。ご家族の方には妊娠体験ジャケットのご試着ができます。

●集団特定健康診査等日程表

(祢津・田中地区)

- ・場所:すべて保健センター(総合福祉センター2F)

前 健 診		本 健 診				
開催日	内 容	開催日	本 特定 健 健診	△胃 バ リ 検 査	検子 宮 頸 診	喀大 痰腸 検診
9月18日 (木)	・特定健診 (前健診)	9月22日 (月)	○	○	○	○
10月3日 (金)	・大腸検診	9月29日 (月)	○	○	○	○
10月15日 (水)	・前立腺検診 ・喀痰検診	10月6日 (月)	○	×	○	○

●メタボリック相談

- ・と き 毎週火・水・木曜日(祝祭日を除く)
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
- ・相談ダイヤル ☎64-8883

●こころの相談日(予約制)

- ・と き 9月24日(水)、10月22日(水)午前中
- ・と ころ 市保健センター
- ・スタッフ 保健師

●精神障害者デイケア

- ・と き 10月15日(水)
午前9時30分から11時30分
- ・と ころ 市保健センター

●陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と き 10月6日(月) 午前10時から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流会

●花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 10月7日(火) 午後1時30分から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流会

●断酒会

- ・と き 9月22日(月)、10月13日(月)午後7時～9時
- ・と ころ 市中央公民館

○アルコール依存から立ちあがろうとする方、その家族、また関心のある人などなたでも参加できます。

⊕ 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連絡してください。

●当番時間は平常どおりです。(午前中宅診、午後往診)

9月 21日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県

28日 ほしやま内科 ☎62-3115 常 田

10月 5日 酒 井 医 院 ☎64-3170 城ノ前

12日 東 御 市 民 病 院 ☎62-0050 鞍 掛

休日歯科当番表

(午前中のみです)

9月 21日 圓 歯 科 医 院 ☎27-8755 上田市中央西

あおり歯科クリニック ☎36-0986 上市長瀬

23日 草 間 歯 科 医 院 ☎21-4618 上田市中央西

28日 みやじま歯科クリニック ☎23-0303 上田市常盤城

10月 5日 海野町歯科診療所 ☎27-4340 上田市中央

小林 歯 科 医 院 ☎42-2141 上田市上丸子

12日 馬 場 歯 科 医 院 ☎22-1337 上田市中央

13日 西 川 歯 科 医 院 ☎29-4343 上田市中央西

19日 正村歯科クリニック ☎27-6330 上田市常田

滝澤 歯 科 医 院 ☎38-2567 上田市新町

※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

フリーダイヤル 0120-89-0421

できるところからはじめよう!

とうみエコライフDAY2008

とうみ
東御の日 10月3日(金)



とうみエコライフDAYとは、地球温暖化防止のため「10月3日 東御の日にみんなで地球温暖化防止活動に取り組もう」という日のことです。

環境問題、とりわけ地球温暖化の問題は、すぐに行動に移さなければならない緊急課題です。今、私たちにできることは、「一人ひとりが温暖化防止の行動を起こす」ことです。日頃の暮らし方を見直し、みんなで温室効果ガスの排出削減に向けた行動を実践しましょう。

参 加 方 法

- 10月3日はエコライフ（環境のことを考えて生活すること）をして、その結果をチェックシートに記入しましょう。

チェックシートは今回の広報おしらせ版の挟み込みを使用してください。

（チェックシートは市のホームページからもダウンロードできます。）

- 記入したチェックシートは下記の方法でご提出ください。

①回収箱への投函

回収箱の設置場所：市役所、北御牧総合支所、地区公民館（中央公民館、滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター）、市立図書館

②郵送、FAX、メール送信による場合

郵 送	〒389-0592 東御市県281-2 東御市役所 市民課生活環境係 エコライフDAY担当宛
F A X	63-6908
メール送信	shimin@city.tomi.nagano.jp



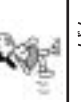
チェックシートの提出は10月20日(月)までをお願いします。

当日、削減できた二酸化炭素排出量は広報及び市ホームページで発表いたします。

●問い合わせ先 東御市環境市民会議 事務局（市民課 生活環境係） ☎64-5896

とうみの日
10/3 ストップおんだんが
エコライフDAY2008

いちにち 一日がんきょうのことをかんがえてせいかつ生活してみよう
きょう 今日やったことは、みきがわ 右側の「じぶん」のすうじの数字に○をつけてね。

	ごはんやおかずをのこさず食べた。
	れいぞうこのとびらをすぐにしめた。
	だれもない部屋 ^{へや} のあかりを ^け 消した。
	^か 買いものをするとき、よぶんなふくろをもらわなかった。
	^{みず} 水をながしっぱなしにしなかった。
	^{ちか} 近くに行くときは、くるま ^{くるま} にのらなかった。

ぜんぶ 全部できたら 437g (グラム) のにさんがたんそがへらせるよ。
すうじ ※数字は1日にへらせる にさんかたんそのおもさ(g)です。
「近くに行くときは、車にのらなかった。」
おうふく2kmを車でいどうしたときには
つせいする、にさんかたんそそのりようは
やく330gになるよ。



すうじ ○のついた数字をたしてみると
へらせた『にさんかたんそ』のりようがわかるよ

このシートはNPO法人川口市環境会議のエコライフDAYチェックシートを参考になりました。

じぶん	おうちの人もさそってね				
↓	↓	↓	↓	↓	↓
4	4	4	4	4	4
7	7	7	7	7	7
23	23	23	23	23	23
56	56	56	56	56	56
17	17	17	17	17	17
330	330	330	330	330	330
こ	こ	こ	こ	こ	こ
g	g	g	g	g	g

ありがとうございました。

環境のことを考えて
東御の日
10/3
生活しあひまう

ストップ温暖化
スロートフDAY2008

できたこと全てに〇をつけてください。

五、十一、廿一、廿九

あなたが減らせる二酸化炭素はどのくらいでしょうか

あなた

家族もさそってね

[illegible]

食	ご飯やおかずを残さず食べた。
	近くの産地でとれたものを食べた。
	旬のものを食べた。
	冷蔵庫の扉をすぐ閉めた。
電気・ガス	コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにした。
	誰もいない部屋の灯りを消した。
	見えないときは、テレビを消した。
	環境に良い商品やリサイクル品を使った。（省エネ電球など）
資源	電化製品を使わないときは、主電源を切るかプラグをぬいた。
	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。
	レジ袋をもらわなかった。
	東御市のごみ出しルールにしたがって分けた。
水	ぬれた手や汚れを拭くとき、ペーパータオルを使わなかった。
	水を流しっぱなしにしないかった。
車	シャンプーや台所用洗剤などを使いすぎず適量使った。
	自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。

※数字は、一日で減らせる二酸化炭素量(g)です。
全部できたら1166gの二酸化炭素が減らせます。

○のついた数字を

合計してください。



「近くに行くときは、車にのらなかった。」
往復2kmを車で移動したときに発生する
二酸化炭素量は約330gになります。

この合計が

減らせた二酸化炭素の量になります。

ご協力ありがとうございました。

年金からの天引きにより保険税(料)を支払った場合の社会保険料控除の取り扱いについて

国民健康保険税や後期高齢者医療保険料を支払った場合、社会保険料控除は次のとおり適用となります。

①年金天引きにより支払った場合

→天引きされた年金の受給者に社会保険料控除が適用となります。

②現金納付や口座振替により自分や家族(生計を一にする)の保険税(料)を支払った場合

→実際に支払った方に社会保険料控除が適用となります。

一定の要件を満たせば、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料を年金天引きによる納付から口座振替による納付へ変更することができます。変更の申し出は市町村窓口で受け付けています。

●問い合わせ先

国民健康保険税・社会保険料控除について 税務課 住民税係 ☎64-5877(直通)
後期高齢者医療保険料について 市民課 国保年金係 ☎62-1111(代) 内線1232

市民課市民係より 公的個人認証サービス 一時停止のお知らせ

都道府県認証局及びブリッジ認証局の更新作業に伴い、9月19日(金)～22日(月)の間、ポータルサイトに開設されているオンライン窓口を利用した自己の電子証明書の失効申請、及び自己の電子証明書の有効性確認を行うことができません。

また、9月22日(月)は市民係窓口での公的個人認証に関するサービスがご利用できません。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎62-1111(内線1211)

きのこ中毒予防月間 9月20日(土)～10月19日(日)

お楽しみの「きのこの季節」の到来です。秋を満喫するために毒きのこに注意しましょう。

毒きのこ中毒防止の極意

その1

知らないキノコは取らない、絶対に食べない。

その2

食べられるキノコの特徴を覚え、
確実な鑑定をする。

その3

誤った言い伝えや迷信を信じない。
「縦に裂けるキノコは食べられる」はウソ!

鑑別相談会

きのこ衛生指導員が鑑別指導します。

○9月27日(土)・28日(日)

(午前10時～午後4時)

マツヤ東部店

○予防月間中の月・水・金曜日

(午後2時～4時)

上田保健所ロビー(上田合同庁舎)

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882

ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。
 いろいろな情報をお待ちしております。
 メールアドレス：shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
 F A X 63-5431
 ●送付先 東御市役所総務部企画課 広報担当まで

登録有形文化財児玉家住宅 公開のお知らせ

- 日時／9月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後4時
母屋・土蔵・庭園等、明治時代養蚕の最盛期に建てられた大規模屋敷を公開します。
- 住所／東御市和東上田7785
- 後援／東御市教育委員会
- 問い合わせ先／すみれ屋 ☎64-0013 (木曜定休)

おかげさまで5周年

道の駅雷電くるみの里5周年記念イベント

- 日時／9月28日(日) 午後2時から
- 会場／道の駅雷電くるみの里イベント広場
- イベント／古賀メロディー第一人者、ルナ・ケンゾーの歌とギター演奏
太鼓連、フラダンス他
- 先着2000名様に記念品を差しあげます。
みなさんお出かけください。
- 問い合わせ先／道の駅雷電くるみの里
☎63-0963 FAX63-0966

不動産評価等の無料相談会のご案内

不動産評価に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけ下さい。

不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えいたします。

- 日時／10月1日(水) 午前10時～午後4時
- 場所／上田商工会議所4階 第1会議室
- 問い合わせ先／(社)長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

上田創造館の臨時休館について

館内の清掃及び機器点検のため、臨時休館とさせていただきます。

●臨時休館日／10月6日(月)

行政書士無料相談会

今年も長野県行政書士会では無料相談会を行ないます。
 お気軽にご相談ください。

◆電話相談

- 10月1日(水)・2日(木)・3日(金)
午前10時～午後4時
☎026-224-1300
(長野市南県町1009-3 長野県行政書士会館)

◆面接相談

- 日時／10月18日(土)
- 場所／東御市商工会館
☎62-2205 午前10時～午後4時
- 相談事項／相続・遺言・成年後見・農地転用・外国人の残留手続等
法人設立・車庫証明・自動車登録・産業廃棄物等

「司法書士無料法律相談」 相談所開設のお知らせ

司法書士による、無料法律相談が下記により実施されます。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

- 日時／10月11日(土) 午後1時～4時
- 場所／東部人権啓発センター 3階大会議室
- 相談内容／不動産の登記、会社(法人)の登記に関する相談・裁判所への提出書類の作成に関する相談・クレジット、サラ金等多重債務に関する相談・相続に関する相談・不動産の売買、贈与等の取引に関する相談・借地借家に関する相談・高齢者、障がい者等の財産管理に関する相談・悪質商法被害に関する相談・貸金、売掛金等の回収に関する相談・新会社法その他中小企業法務に関する相談・その他
- 予約等は必要ありません。当日会場へ直接お越しください。
- 問い合わせ先／長野県司法書士会上田支部
日野敬輔 ☎62-6996

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています!

小さな掛金で 大きな保障を

営利を目的としない助けあいの制度

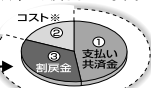
- ① 共済金を貰う先に
何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。
- ② コストは抑えて
経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。
- ③ 剰余金は割り戻し
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に!

右図：県民共済グループの収支状況
※(貸倒損失・貸倒引当金・事業費など)

平成19年度も、掛金の9割強が共済金と割戻金に当てられました。

掛金還元率…82.08%
この部分をご加入者へ還元されます



長野県民共済

共済取組団体／長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体／厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 東御市放送局「YES! 県民共済」聞いてなるほど! 毎週日曜18:05～(約25分間)放送

●資料請求はホームページからどうぞ。
www.nagano-kyosai.or.jp/

口座振替取扱金融機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については上の金融機関からいずれか一方をご指定ください。
※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。【携帯サイトのバーコード】

長野県民共済

検索

携帯はこちらへ
<http://kyo-sai.jp/>

〈広告欄〉

2008信州ねんりんピック開催のお知らせ

高齢者の文化・芸術活動やスポーツ活動など多彩なイベントを開催することにより、生きがい・健康づくりと社会参加の重要性及び長寿社会に対する理解を深める契機とするとともに、明るく活力ある長寿社会の実現を目指します。

- 期日／10月4日(土)
- 会場／松本文化会館大ホール
松本市水汲69-2 ☎0263-34-7100
- 時間／12時30分～午後3時40分(開場：正午)
- 参加費／無料(事前申込は不要)
- 講演／講師 海老名香葉子(エッセイスト)
テーマ「泣いて 笑って 頑張って」
- 問い合わせ先／
(財)長野県長寿社会開発センター
長野市若里7-1-7
☎026-226-3741 FAX026-226-8327

平成20年度 後期信州大学市民開放授業

信州大学では、学生とともに受講する機会として、下記により大学の授業を一般市民及び高校生の方々に開放しております。本学の学生・教職員とともにキャンパスライフをお楽しみください。

- 開講期間／後期 平成20年10月～平成21年2月
- 開放科目／詳細は募集案内をご覧ください。
- 開講場所／信州大学 全学教育機構及び各学部
- 募集定員／特に設けませんが、受講者数の関係で受講できない場合もあります。
- 受講料／後期開講科目 9,400円(1授業科目)
(一部異なる授業もあります。詳しくは募集案内の「市民開放授業科目一覧」をご覧ください。)
- 募集案内の請求方法／
請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、200円切手を貼付した返信封筒(角形2号封筒33×24、)を同封して、「市民開放授業募集案内請求」と朱書の上、各担当係に請求してください。窓口でも配布しています。また募集案内は全学共通です。
- 募集案内のお問い合わせ先・配布窓口

担 当 係	住 所
総合窓口 (学務課教務グループ) ☎0263-37-2870	〒390-8621 松本市旭3-1-1
全学教育機構 (学務課共通教育グループ) ☎0263-37-2978	

担 当 係	住 所
人文学部(人文学部学務係) ☎0263-37-3458	〒390-8621 松本市旭3-1-1
経済学部(学務係) ☎0263-37-2304	
理学部(学生支援グループ) ☎0263-37-2439	
医学部(学務第2係) ☎0263-37-2357	
教育学部 (学務グループ(学務係)) ☎026-238-4041	〒380-8544 長野市大字西長野6の口
工学部(学務グループ(学務)) ☎026-269-5051	〒380-8553 長野市若里4-17-1
農学部(学務係) ☎0265-77-1308	〒399-4598 上伊那郡南箕輪町8304
繊維学部(教務係) ☎0268-21-5322	〒386-8567 上田市常田3-15-1

- 募集案内／
(市民開放授業科目一覧を含む)については本学のホームページにも掲載いたします。
URE : <http://www.shinshu-u.ac.jp/html/shimin/>

小学生から高校生のための 冬休み海外派遣参加者募集

(財)国際青少年研修協会では、参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。

- 内容／ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動など
- 派遣先／サイパン・オーストラリア・カンボジア・フィジー
- 日程／12月25日(木)～1月2日(金) 7～9日間
- 対象／小3～高3の方まで
- 参加費／23万円～36万円
(共通経費3万円が別途かかります)
- 締切／11月10日(月)
- 問い合わせ・資料請求／
国際青少年研修協会
〒160-0004東京都新宿区四谷2-11 大村ビル3階
☎03-3359-8421 FAX03-3354-2207
E-MAIL info@kskk.or.jp
URL <http://www.kskk.or.jp>

スーパー家庭教師ではじめて気が付く

「確かな学力」



無 料
教育相談
実施中

「主役」は、わ・た・し。

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国140都市で地域教育に貢献 派遣実績29年

長野県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で オールデンバーワン
0120-00-1111

このフリーコールは最寄りの事務局につながりますが、携帯電話からはつながりませんので下記までお電話ください

— 無料教育相談実施中 —

スーパー家庭教師 検索

上田事務局 上田市中央1-6 小林ビル2F
0268(24)1515
長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩尻・岡谷・諏訪・伊那・飯田

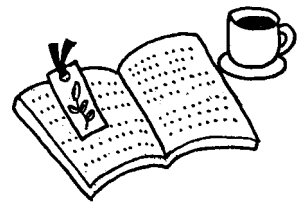
(5)つの安心
① ② ③ ④ ⑤
解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

3週間に1度

移動図書館車が巡回しています

- ・目の不自由な方にも読みやすい、大きな活字の本、絵本、紙芝居、図鑑、料理、健康に役立つ本など4,000冊を搭載して皆様のお越しをお待ちしています。
- ・1人10冊3週間OK!
- ・しらかば号にない本は、予約を受け付けます。

初めての方でもその場でカードをお作りしますので、すぐに本を借りることができます。



1コース	10/8(水)	午	東 深 井 公 民 館	曽根公民館	田沢公民館	サンライズ ホー ル	
	10/29(水)	前					
	11/19(水)		10:10～ 10:25	10:35～ 10:45	10:55～ 11:05	11:15～ 11:45	
	1/7(水)						
	1/28(水)	午	西友東部店	東町公民館	西宮公民館	和コミュニティ センター	睦 集 会 所
	2/25(水)						
	3/18(水)	後	13:40～ 13:50	14:00～ 14:10	14:20～ 14:40	14:50～ 15:10	15:20～ 16:00

2コース	10/15(水)	午	別 府 安 楽 屋	聖 (糠地入口)	赤岩新田	赤岩公民館	滋野コミュニ ティーセンター	滋 野 駅 前
	11/5(水)	前						
	11/26(水)		9:50～ 9:50	10:05～ 10:15	10:30～ 10:45	10:50～ 11:00	11:10～ 11:20	11:30～ 11:40
	1/14(水)							
	2/4(水)	午	奈 良 原 公 民 館	横堰公民館	金井公民館	王 子 平 公 民 館	ケアポート み ま き	中央保育園
	3/4(水)							
	3/25(水)	後	14:00～ 14:15	14:25～ 14:35	14:45～ 14:55	15:05～ 15:15	15:25～ 15:40	15:50～ 16:30

3コース	10/22(水)	午	下八重原 公 民 館	白樺公民館	芸 術 村 憩いの家	中八重原 公 民 館	上八重原 公 民 館	
	11/12(水)	前						
	12/3(水)		9:50～ 10:00	10:10～ 10:25	10:35～ 10:50	11:00～ 11:10	11:20～ 11:30	
	1/21(水)							
	2/18(水)	午	北 御 牧 総合支所	切久保集落 センター	デイサービス センターあぜだ	御牧原南部 公 民 館	菖蒲沢団地	共同住宅 ふるさと
	3/11(水)							
		後	13:35～ 13:45	13:55～ 14:10	14:20～ 14:35	14:45～ 14:55	15:05～ 15:20	15:30～ 15:40
								15:50～ 16:30



* ご利用状況により、半年ごとに巡回ステーションの見直しを行います。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886 FAX62-1118



図書館だより 新着本案内



▶ 一般書

- 子どもの気持ちがわからないときに読む本
ーどんなに愛しているか、語りかけてみませんか？ー 杉山 由美子・著
- 酔郷譚 倉橋 由美子・著
- 非常識家族 曾野 綾子・著
- 黄昏たゆたい美術館 柄刀 一・著
- 悲劇もしくは喜劇 深谷 忠記・著
- 60歳からの楽しい俳句入門 鴫田 智哉・著
- ざわめく竹の森ー明智光秀の最期ー 伊東 眞夏・著
- いっちゃん 畠中 恵・著
- 千本雨傘 澤田 ふじ子・著
- 帰省 未刊行エッセイ集 藤沢 周平・著
- 青春の十字架 森村 誠一・著
- 人間も偽装が好き 渡辺 淳一・著
- 戸棚の奥のソクラテス ルーシー・エア・著
- おそろし 宮部 みゆき・著
- あの夏を泳ぐ 松久 淳・著

▶ 児童書

- 恐竜をさがせ！恐竜をさがせ！ 平山 廉・監
- ようすけ君の夢 田中 愛・絵
- こぶたのぶうぶそらをとぶ 武田 美穂・絵
- 齋藤孝の親子で読む偉人の話 齋藤 孝・作
- いぬうえくんがわすれたこと きたやま ようこ・作
- つるばら村の洋服屋さん 茂市 久美子・作
- お化け屋敷へようこそ 川端 誠・絵
- まるくておっきくてまっくろで 大島 妙子・絵
- ちょっとまって、きつねさん！ カトリーン・シェーラー・絵
- 12年目のお・か・あ・さ・ん 綾野 まさる・作
- ひとりぼっちのライオン 長野 ひろかず・絵
- キツネのおとうさんがニッコリわらっていいました みやにし たつや・絵
- 忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 9 なすだ みのる・作
- しーっしずかに つるた ようこ・絵
- そばにきみがいたから 志茂田 景樹・絵

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル 9月18日～10月3日までの番組案内

「とうみチャンネル」は、北御牧地区のとうみケーブルテレビ加入者と東部地区の上田ケーブルビジョン加入者（デジタル契約）の皆さんがご覧になれます。

9月18日	(木)	平成20年度 ジュニア野外体験学校(再) ～湯の丸宿泊キャンプ～
19日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
20日	(土)	第4回 東御市民まつり-東御どすこいSUN SUN ～中継録画放送～ (制作：上田ケーブルビジョン)
21日	(日)	瞳輝いて保育の翼 ～9月生れのお誕生会～
22日	(月)	<市民ビデオ> 本海野公民館主催 「海野宿ふれあい夏祭り」
23日	(火)	つつじ祭イベント 野外ステージ発表(再) ～前半～
24日	(水)	つつじ祭イベント 野外ステージ発表(再) ～後半～
25日	(木)	第47回長野県中学校総合体育大会(再) ー長野県大会ー ～男子バレーボール競技～ (保護者撮影)

26日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
27日	(土)	平成20年度 北御牧地区夏祭り みまきニードカンコ
28日	(日)	富士山の夏山に別れを告げる「吉田の火祭り」 (制作：CATV富士五湖)
29日	(月)	裁判員制度広報用映画 「評議」
30日	(火)	裁判員制度広報用映画 「裁判員～選ばれ、そしてみえてきたもの～」
10月1日	(水)	第47回長野県中学校総合体育大会(再) ー長野県大会ー ～サッカー～ (保護者撮影)
2日	(木)	平成20年度 東御市 「成人式」(再)
3日	(金)	Weekly！ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～

21:45～ 一週間まるごと「とうみチャンネル」を放送します。(金曜日を除く)

18:00～19:00まで「サイエンスチャンネル」を放送します。(金曜日を除く)

	番 組	<毎週金曜日放送>Weekly！ウィークリーとうみ
本放送	19：30	7：00
再放送	(当日) 23：00 (翌日) 7：00 10：00 13：00 16：00	10：00 13：00 16：00 20：00 23：00

●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

16

東部地区のごみ指定袋の 色合いが変わります

9月より、原料高騰対策と原材料の再資源化のため、指定袋製造時に発生するロス品を再び原料に混入して指定袋を作成します。指定袋の色合いがぐすんで灰色になり、若干の色むらが生ずる可能性があります。製品には問題ありません。再生利用による石油使用量削減という意義もありますのでご理解ください。各販売店に新しいものが出回るのは10月中旬の予定です。

なお、東御市では1市2制度のもとごみ処理を行っております。ごみ指定袋ご購入の際は地区名をご確認の上お間違えのないようお願いいたします。

●問い合わせ先 東部クリーンセンター ☎63-6814

農作業安全運動実施中!

9月15日から10月14日まで、秋の農作業安全運動月間です。農業機械や施設の日常点検を心がけ、安全な運転と操作、周囲の安全確認を徹底して、農作業中の事故を防ぎましょう。

農作物や農業機械の盗難事件が多発しています。防犯対策もお忘れなく……。

運動の目標…

- ①農作業中の死亡事故ゼロ
- ②高齢者及び女性農業従事者の事故防止
- ③道路通行時の交通事故防止

農耕車で公道を通行する時は……

- ・早めのライト点灯と、夜光反射材の装着を心がけましょう。
- ・道路上に、土や泥が散乱しないように気をつけましょう。
- ・常に安全運転で、ゆずり合いの心を忘れずに。

※一般ドライバーの皆さんには農作業中であることをご理解いただき、農耕車を追い越す時は、十分な安全確認をお願いします。

軽井沢ナチュラルビュッフェ 「東御市フェア」のお知らせ

軽井沢ナチュラルビュッフェで、東御市の農産物・加工品を使った「東御市フェア」が開催されます。ご家族、お友達を誘ってお出かけください。

●開催期間 10月6日(月)～10月13日(月)

●開催場所 軽井沢ショッピングプラザ ニューウエスト内

「軽井沢ナチュラルビュッフェ バイキングレストラン」

●営業時間 午前10時30分～午後8時(午後7時入店ストップ)

●料 金 大人 1,800円／小学生 1,000円／3歳以下無料

ソフトドリンク飲み放題 ※アルコール類は別料金

●内 容 東御市の野菜・果物・お米などを使ったメニューや、おやきなどが盛り沢山
初秋の軽井沢で美味しい東御市の味を存分に堪能ください。

●問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894

