

文化会館インフォメーション  
~INFORMATION~



映画・ドラマ化された“ハチミツとクローバー”のアニメ **ホール**  
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” 秋のアコースティックワンマンライブ'08

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)** **好評発売中!**

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)

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



丸山晚霞 その真のカシリースVOL.3 11/1(土)~12/23(火)

#### 二大門弟 関晴風と小山周次展

滋野の関晴風、小諸の小山周次は、丸山家に住み込み指導を受けました。「この糞野郎」という師の罵倒の裏にあった不器用な愛情を理解していた二人は、師亡き後も水彩画の普及に献身し、日本水彩画会名誉会員として現在でも歴史にその名を刻んでいます。

※関晴風の個人所蔵作品、資料を中心として展示いたします。



関晴風 鶴門付近

丸山晚霞記念館 ■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

長野県信濃美術館移動展30年記念事業

08長野県県民芸術祭参加

10/19(日)~11/16(日)

## 美術館であしゅべりしよっ!



池田満寿夫 鹿(複製)は七二〇、長野県信濃美術館蔵

池田満寿夫  
川上 冬崖  
菱田 春草  
草間 彌生  
中村 不折  
東山 魁夷  
他全約70点

県内の貴重な作品が一堂に!

芸術作品は、見る人の自由で楽しめるもの。  
難しい知識は要りませんよ。絵の前で、立ち止まってじっくり見つめると、きっと新しい発見があるはず。  
お友達やご家族で、それぞれの印象を語り合うことは、とても楽しいですよ!

### 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

- 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。

上原ひろ子  
(ピアノ)  
原 美登里  
(オーボエ)  
宮澤 等  
(チェロ)

ありがとう 10周年

梅野記念絵画館  
信州東御市  
www.umenokinen.com

予約受付中 11/30(日) 15時開演 一般2,500円 中学生以下1,000円 入館料含 電話予約0268-61-6161

〒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

(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。)

# 市立保育園で保育士(臨時職員)を募集します

- 募集人数 1名
  - 勤務内容 産休育児休業予定保育士の代替として勤務 午前8時30分～午後5時15分
  - 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
  - 勤務開始 平成20年12月1日から
  - 応募先 子育て支援課 保育係
  - 応募期間 10月20日(月)～10月31日(金)
  - 応募書類 ①非常勤職員等登録申請書  
②履歴書  
③保育士登録証の写し  
①と②の用紙は、保育係に直接ご請求ください。
  - 採用試験 11月上旬に面接を行い、採用を決定します。
- \*賃金等の諸条件につきましては、保育係へお問い合わせください。

●問い合わせ先 子育て支援課 保育係 ☎64-5903

## 姉妹都市 アメリカ マドラス市 高校生ホームステイ参加者募集

東御市アメリカ姉妹都市友好協会では、平成8年からホームステイ派遣事業を実施しています。

今年度も、この事業に参加する高校生を募集します。参加を希望される方は、12月5日(金)(厳守)までに下段の参加申込書と作文を、協会事務局(中央公民館内生涯学習係)まで提出してください。



- ◆募集人数 4名
- ◆参加資格 東御市に在住する高校生
- ◆選出方法 作文・面接(面接は12月中旬に行います)
- ◆提出書類 ①参加申込書(下段)、②作文(「ホームステイに望むこと」と題して、800字以内)
- ◆申込締切 12月5日(金)
- ◆日 程 3月12日(木)から23日(月)にかけての10泊12日  
(※日程は変更になる場合があります。)
- ◆内 容 姉妹都市のオレゴン州マドラス市でのホームステイ及び  
周辺都市での視察研修(予定)  
※詳しい日程については、決まり次第参加者にご通知します。
- ◆参加費用 市で半額補助(1人あたり負担額 約20万円)  
(ただし、パスポート申請手続き費用、施設入場料、小遣い等個人的経費が別途必要になります。)

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

----- 切り取り線 -----

### 姉妹都市マドラス市 高校生ホームステイ参加申込書

住 所	東御市	番地	ふりがな氏名
年 齢	歳 ( 高校 年生)		保護者氏名
性 別	男 ・ 女		電話番号

# 第10回 和公民館 ふれあい文化祭 作品出品者・発表会出場者(個人・団体) 募集

一芸一学習の成果の発表と、地区の皆さんの交流をはかるため、第10回ふれあい文化祭を開催します。地域の皆さんの作品出品と発表会出場者を募集します。多くの皆さんの申し込みをお待ちしています。

- 日 時 11月15日(土)・16日(日)
- 会 場 和コミュニティーセンター 和小学校周辺
- 募集内容 《作品展》 11月15日(土)午前10時～16日(日)午後3時  
書・絵画・彫刻・工芸・写真・生け花等  
(生きがい講座の受講生作品を除き一人一領域につき2点以内)
- 《発表会》 11月16日(日)午後1時～3時  
いきがい講座、和地区内分館サークル、和地区全域的な文化活動グループ等の団体・個人の発表(15分以内程度の発表)
- 申し込み 《発表会》は、10月30日(木)、《作品展》は11月5日(水)までに各地区の分館長さん又は和コミュニティーセンターへ申し込んでください。
- その他の催し 11月16日(日)
  - \*和育成会主催「ふるさと学習」による各種体験活動やものづくりコーナー
  - \*和学校記念館開放 \*生きがい講座受講生による試食会 \*地域物産品販売
 当日の詳しい内容については11月8日ごろ配布される「第10回和地区ふれあい文化祭プログラム」をご覧ください。



●問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201(火・木は午前中のみ)

\*\*\*\*\*

# ピアノの名器・スタインウェイを奏でよう! 第5回クリスマスピアノコンサート出演者募集

ピアノの名器『スタインウェイ』を思いおもいのスタイルで演奏してみませんか。  
出演料は無料です!

- ・日 時 12月7日(日) 午後1時開演(予定)
- ・会 場 東御市文化会館 サンテラスホール
- ・対象者 幼児から一般までのピアノ愛好者  
※演奏時間は一人5分から7分間です。
- ・出演申し込み 下記申し込み書に必要事項を記入のうえ  
東御市文化会館へ提出してください。
- ・申し込み締切日 11月19日(水)  
(定員35人になりしだい締め切ります。)



●申し込み・問い合わせ先 東御市文化会館 ☎62-3700 FAX62-3262

キリトリセン

## クリスマスピアノコンサート出演申し込み書

氏名				住所		
演奏曲						
演奏形式(当てはまるものにマルをしてください。)						
独奏	連弾	合奏	その他( )			
演奏時間	分	秒	電話番号			

# 市営住宅入居者募集

## ●一般募集

募集住宅名	構造規模	建設年度	所在地	募集戸数	家賃
島川原	2DKY	H15	島川原101-8	1	17,700円～38,800円

## ●随時募集

書類が整った方から入居いただけます。条件についてはお問い合わせください。

募集住宅名	構造規模	建設年度	所在地	募集戸数	家賃
グリーンハイム布引	2DKY	H12	布下496-1	6	36,000円～39,000円
グリーンハイム島川原	ワンルーム	H13	島川原649-1	4	34,000円～35,000円

\*1 構造規模の表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室、Y：浴室（風呂釜・浴室付き）

\*2 家賃月額が入居者の収入により異なります。

グリーンハイム以外の市営住宅に入居するためには、次の条件をすべて具備していることが必要です。

入居のための条件	現在、市内に住所または勤務場所を有する者 同居親族がある者(一定の条件を満たす方は単身でも入居が可能です。) 住宅に困窮していることが明らかな者 市税を滞納していない者
収入基準 (控除後の月額)	政令で定める収入基準に適合している者（下記参照） 一般世帯：200,000円以下 高齢者・障害者等の世帯：268,000円以下

※控除後の月額とは所得額から同居親族1人38万円・老人(70歳以上) 1人10万円・16～22歳1人20万円等を控除し、12で割った額

### 入居の申し込み受付期間および抽選日

受付期間 平成20年10月23日(木)～10月30日(木) 午前8時30分～午後5時30分(土日は除く)

抽選日 平成20年11月6日(木)午前10時から 勤労者会館2階大会議室

入居申し込みは、市役所にある所定の申込書に次の書類を添付し、定められた募集期間内に市役所建設課管理係へ直接お申し込みください。

### 入居申込に必要な書類

入居申込書（市役所備え付けのもの） ※東御市ホームページからダウンロードできます。

住民票の写し（家族全員のもの）

所得証明書（15歳以上全員）

納税証明書（完納証明書）

その他、入居者の状況に応じて市が指定する書類（婚約証明書、退職証明書、身体障害者手帳の写しなど）

### 注意事項

入居を決定するにあたっては、二名の連帯保証人の連署する入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書・所得証明書・納税証明書等の市が指定する書類と敷金（家賃3カ月分）が必要になります。入居した日から14日以内に住所の変更手続きを行ってください。

### 連帯保証人の条件

- ・独立の生計を営み、入居者と同等以上の収入を得ていること。
- ・未成年でないこと。
- ・成年被後見人または被保佐人でないこと。
- ・市内に居住していること。
- ・連帯保証人のうち一人は、入居者の3親等以内の親族とすること。

●受付場所・問い合わせ先 建設課 管理係(庁舎別館2階) ☎64-5882 FAX64-5881

寒い冬が来る前に、  
ふかふか布団にリフレッシュ  
**布団の丸洗いサービス**

寝具をきれいにし、寒い冬を暖かく過ごしていただくよう丸洗いをします。

- 対象者
  - 70歳以上で一人暮らし、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及び身体に障害をお持ちの方
  - で寝具類の衛生管理が困難な方
- 布団の種類 掛け・敷き布団、毛布
- 布団回収日 11月12日(水)・13日(木)
- 布団配達日 11月19日(水)・20日(木)予定
- 申込締め切り 11月4日(火)
- その他
  1. お一人様2枚まで
  2. ご利用料金は、要介護認定を受けた方は1割、その他の方は2割負担。  
※利用料金 1枚80円から680円程度
  3. 布団に名札(白布)を縫い付けて氏名などを記入していただきます。
  4. 布団の種類によっては、お受けできないものもあります。

**第2回・生き生きサロンのための  
料理講習会参加者募集**

～秋の味覚を楽しみましょう!～

- ◆日時 11月20日(木)  
午前9時～午後1時
- ◆場所 総合福祉センター2階、  
保健センター調理室
- ◆対象者 地域で生き生きサロンを行っている福祉運営委員さんやボランティアさん：30名
- ◆内容
  - ①秋の食材を使ったおやつ作り  
・サロンや、世代間交流向けのお菓子
  - ②見直しましょう!  
あなたの食習慣  
・メタボ予防メニュー
- ◆参加費 200円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾
- ◆申込み締め切り 11月10日(月)  
・定員になり次第締め切らせていただきます。



●申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 FAX64-5695

**やさしい男女共同参画  
まちづくりセミナー**

- 会場 中央公民館 第1学習室 他
- 対象 市民 20名まで
- 内容 3日間の講座ですが、1日だけの受講も出来ます。

日時	学習内容
11月19日(水) 13:30～15:30	お話と懇談 「知っておきたい女性に関わる身近な法律」 内容：女性の財産承継 — 相続・離婚を中心に 講師：司法書士の有賀剛さん お話を聞いた後、わからないことや困っていることなどを話し合います。
1月17日(土) 13:30～15:30	楽しいゲーム 「男女共同参画かるた取り大会」 内容：ゲームとおしゃべり 男女共同参画をテーマにしたかるたで、楽しく交流しましょう。
3月24日(火) 13:30～15:30	DVD鑑賞 「みんなで 育てよう 地域の子ども達」 内容：DVD「懸命に生きる子ども達」 NPO法人 アジアチャイルドサポート制作 DVDを見た後、日頃感じている子育て、教育について語り合います。

- 申し込み 11月14日(金)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  
東御市男女共同参画推進会議 事務局(生涯学習課 男女共生係) ☎64-5906

こころとからだのリフレッシュ  
したいママあつまれ!

託児つき教室

# 産後ママのための Happy Mama 教室

## ～産後の体型を戻そう～

赤ちゃんとの生活はいかがですか。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、忙しい毎日をお過ごしのことでしょう。赤ちゃんとの生活にも少しづつ慣れ、体調も戻ってくるとそろそろご自分のこと、気になってきませんか？まだまだ赤ちゃんのことに忙しい時期ですが、体型を戻すのに効果があるのもこの時期です！！ほんの少しの間だけ赤ちゃんのそばを離れて自分のからだこころに目を向けてみませんか？

●教室内容・日程〈時間：午前10時～正午（受付 午前9時45分から）〉

第1回	11月27日(木)	体型のコトは気になるけど…でも…あれも、これも、おいしく食べた～い！ ・・・だから知っておきたい食のはなし & ストレッチでリラックス
第2回	12月2日(火)	どんな食事がいい食事!? ママもパパも赤ちゃんも！Happyになるメニュー 作って食べよう!! エコ美人クッキング&試食
第3回	12月11日(木)	ストレス解消!! 音楽にあわせて運動でリフレッシュ! & ステキなママでいるために…

- 対象 産後2～5ヶ月のお母さん 定員15名 託児あり
- 場所 東御市保健センター
- 参加費 400円（調理実習食材費として、第1回目に集金します。）
- 申し込み 11月20日(木)までに、下記連絡先までお申し込みをお願いいたします。  
(定員になり次第締め切りますのでお早めに！)
- その他 からだを動かしやすい服装でお越しください。  
お子さんに必要なもの（オムツ・使用済みオムツを入れる袋  
・ミルク等）をお持ちください。また、おんぶひもがある方はお持ちください。

●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

健康・食生活に興味のある方  
あつまれ!

# 「ヘルスマイト養成セミナー」を開催します

ご自分の健康・食生活に興味がある方、ご家族の、お隣さんの、地域の健康づくりに興味のある方、健康について学習しませんか。

- 対象者 健康・食生活に興味のある方 定員20名
- 開催回数 全5回（約20時間）  
初回10月30日(木) 午前9時30分から正午  
11月10日(月)・12月1日(月)・1月13日(火)・2月13日(金)  
2回目以降は午後1時30分まで、12月1日は午後3時30分まで。
- 場所 東御市保健センター
- 内容 (1) 健康づくり・食生活・栄養に関する学習・調理実習 等  
(2) 全課程の8割以上を修了された方に修了証書を交付します。  
(3) 講座を修了した方にはヘルスマイトとして地区組織活動への参加が可能になります。
- 参加費 実費（調理実習食材費・テキスト代として）
- 申し込み 10月28日(火)までに下記連絡先までお申し込みをお願いいたします。
- その他 東御市と上田保健所が共催で開催します。

ヘルスマイトとは……

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティアです。

●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



## のびのびっこひろば (10月)

時間はいずれも午前10時からです。

### 田中のびのびっこひろば

11月5日(水) のびのびっこ運動会 中央公民館3F講堂  
11月17日(月) リトミックをしよう 中央公民館3F講堂

### 滋野のびのびっこひろば

11月4日(火) 身体測定をしよう  
保健センター (母子手帳を持参)  
11月18日(火) 親子ピクス 滋野児童館

### 祢津のびのびっこひろば

11月14日(金) 消防署見学 すくすくひろば集合  
11月21日(金) 小麦粘土で遊ぼう 祢津児童館

### 和のびのびっこひろば

11月5日(水) 運動会 和コミュニティセンター 2F  
11月26日(水) リトミックをしよう 和コミュニティセンター 2F

## 東部子育て支援センター

### “あくあくひろば”からののお知らせ

☎64-3128

時間はいずれも午前10時30分～11時30分です。

- 11月6日(木)・子育て勉強会
- 11月7日(金)・リズムあそび
- 11月8日(土)・パパ♥遊ぼうよ!② (午前10時から)
- 11月10日(月)・親子リズム・わらべうた
- 11月11日(火)・育児座談会
- 11月12日(水)・絵本の読み聞かせ
- 11月13日(木)・すくすくたいそう
- 11月20日(木)・おもちゃドクター (午前10時から)
- 11月21日(金)・描こう!作ろう!
- 11月27日(木)・和ぼけっとひろば  
(和コミュニティセンター)
- 11月28日(金)・田中ぼけっとひろば  
(田中コミュニティセンター)
- 11月29日(土)・パパ♥遊ぼうよ!③ (午前10時から)

\*\*\*\*\*

## 男女共同参画まちづくり地区懇談会

### 田中地区 地域における男女共同参画

私たちの地域を見つめ直し、

一人ひとりの個性が響き合うまちにしましょう。

田中地区の皆さん、お出かけください。

●日時 **11月15日(土)** 午後7時～9時  
(受付午後6時30分から)

●会場 中央公民館 講堂

●内容 ○紙芝居の発表

「よりよいパートナーシップで」

○地域における男女共同参画についての懇談会



●問い合わせ先 中央公民館 男女共生係 ☎64-5906

## 11月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

11月8日(土) 午前9時20分～11時

\*親子リズム 北御牧小学校体育館

11月20日(木) 午前9時30分～10時30分

\*やきいも大会へどうぞ。

11月26日(水) 午後2時30分～3時30分

\*焼き芋大会へどうぞ。

※ホームページ <http://w2.avis.ne.jp/~unno/index.html>

くるみ幼稚園 ☎62-0164

11月7日(金) 午前10時30分～正午

\*焼き芋大会

11月29日(土) 午前10時～正午

\*秋のくるみ会 (サンテラスで音楽会)

## 北御牧子育て支援センター

### “みまき未来館”からののお知らせ

☎67-3676

時間はいずれも午前10時～11時30分です。

- 11月7日(金)・ふれあい広場
- 11月12日(水)・わんぱくピクス
- 11月14日(金)・かみかみ誕生教室  
(平成19年11月生対象・申込締切11/4)
- 11月18日(火)・0歳児のママ広場 (午前10時から)
- 11月19日(水)・わんぱく広場
- 11月26日(水)・おはなし広場 (午前10時45分から)
- 11月27日(木)・おもちゃドクター

# 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

## 10月は、「受信環境クリーン月間」です

信越受信環境クリーン協議会では、テレビやラジオをきれいな画面や音声でお楽しみいただけるよう電波障害の防止に努めています。

- 問い合わせ先／総務省 信越総合通信局  
☎026-234-9996

## 税務署からのお知らせ

11月4日(火)から、納税者の皆様からの電話による国税に関する質問・相談は、国税局「電話相談センター」でお受けします。

これに伴い、税務署の代表電話が自動音声案内に変わります。

具体的な操作については、音声案内にしたがっていただきますようお願いいたします。

なお、10月24日(金)をもって、税務相談室長野分室・松本分室は閉鎖します。

- 問い合わせ先／上田税務署 ☎22-1234

## クリスマス料理を作らしましょう！

### －料理講習会のお知らせ－

今年のクリスマスは、ひと手間かけて、愛情かけて、手作りのクリスマスにしてみませんか？

今回の講習では、ケーキ台を使った簡単「ブッシュドノエル」と、鶏手羽先を使った「チュールリップチキン」の作り方をマスターします。どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日時／11月6日(木) 午前10時から
- 場所／東部人権啓発センター 1階
- 参加費／200円
- 持ち物／エプロン、三角巾

※託児もありますので、お申し込みの際にお知らせください。

※先着20名様に限らせて頂きますので、締切の際はご容赦ください。

- 問い合わせ・お申し込み先／生活クラブ上田センター  
☎23-4151 (月～金 午前9時～午後5時)

## 法務局なんでも相談所 開設のお知らせ

- 開設日／11月8日(土)
  - 時間／午前10時～午後3時
  - 場所／上田駅前ビル「パレオ」2階会議室
- 相談は法務局職員がお受けいたします。

法務局では、不動産登記、会社・法人の登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護などの事務を取り扱っています。

土地、建物の相続や贈与などの登記に関すること、戸籍の届出や帰化申請に関することなど、お気軽にご相談ください。なお、相談料は、もちろん無料です。

- 問い合わせ先／長野地方法務局上田支局 ☎23-2001

## 上小高等職業訓練校学校開放祭

今年度も学校開放祭を行います。大勢のみなさんお越しください。

- 日時／11月8日(土) 午前10時～午後3時
- 内容／施設見学・親子物作り教室・作品展示 等

### ■親子物作り教室

わらボッチ・竹とんぼ・焼杉のプランター・銅版のコースター・小物入れ・びかびか団子・畳花台・マイ箸袋 等

※数に限りがあります。当日先着順で定員になり次第、締め切ります。

- その他／「豚汁」もあります。(無料)
- 問い合わせ先／上小高等職業訓練校 ☎22-2666

## 第16回 常田文化展

- 日時／11月15日(土) 正午～午後4時  
11月16日(日) 午前9時～午後3時
- 会場／東御市文化会館(サンテラスホール) 展示室
- 入場無料です。
- 問い合わせ先／常田公民館 ☎62-0115 (午前中のみ)

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています！

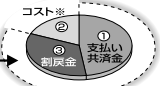
# 掛金はご加入者のために 使っています

## 営利を目的としない助けあいの制度

- ① 共済金を  
真つ先に  
何よりも共済金。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！ 平成19年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。

右図：県民共済グループの収支状況  
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(YESI) 県民共済 聞いてなるほど! 毎週日曜日18:05～(約25分)放送

●資料請求はホームページからどうぞ。  
[www.nagano-kyosai.or.jp/](http://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。【振替以外のバーコード】

**長野県民共済**

検索

携帯はこちらへ  
<http://kyo-sai.jp/>

〈広告欄〉



## 消費生活教室 講演会のお知らせ

楽しいはずの旅行も、ちょっとした認識の違いで一転トラブルに発展してしまうことがあります。トラブルを避けるには、消費者自身も正しい旅行知識を身につけることが大切です。

- 演題 / 「旅のしくみ～バック旅行の選び方～」
- 講師 (社)日本旅行業協会 消費者相談室  
マネージャー 小林二郎 氏
- 日時 / 11月20日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場所 / 小諸市コミュニティーセンター 3階 大会議室  
(小諸市役所立休駐車場隣)
- 対象 / 一般消費者 (どなたでも参加いただけます)
- 参加料 / 無料
- 問い合わせ先 / 上田消費生活センター ☎25-0998

## 陸上自衛隊高等工科学校生徒 (仮称) の募集案内!

平成21年度採用者から身分を「自衛官」ではなく防衛省職員である「生徒」にし、3学年終了時に「自衛官」(陸士長)に任用するとともに、学校名を陸上自衛隊高等工科学校に変更する予定です。

- 受付期間(予定) / 平成20年11月1日(土)～  
21年1月6日(火)
- 応募資格(予定) / 中卒 (見込含む) 17歳未満の男子
- 試験日(予定) / 平成21年1月10日(土)
- 試験場(予定) / 長野市 (予定)
- 自衛隊生徒説明会 /
  - ① 上田市会場
    - 日時 / 11月8日(土) 午後1時30分から
    - 場所 / 上田地域事務所
  - ② 佐久市会場
    - 日時 / 11月29日(土) 午後1時30分から
    - 場所 / 佐久市研修センター
- 問い合わせ先 /  
防衛省 自衛隊 上田地域事務所  
(上田市天神4-17-3 金井MSTYビル1F)  
☎22-5267 FAX22-5237  
メール recruit5-nagano@pco.mod.go.jp

# 平成20年度(通算27回) 東御市消費生活展

テーマ: 環境問題は、  
あなたとわたしの心がけ  
～わが家でできる、エコ(eco)な取り組み～

- と き 11月8日(土)  
午前9時30分(開会式)  
午前10時～午後3時
- と ころ 東御市中央公民館

今回は、東部中学校 省エネ推進委員会(校内の電気、水道使用量、給食の食べ残しの量調査に基づく省エネ活動について)、東御市くらしの会寸劇「悪質商法の被害にあわないために」、花づなの会のリサイクルファッションショーなどの発表や、各種団体のわが家でできる環境に配慮した取組みの展示発表があります。また、フリーマーケットや野菜の直売もありますので、この機会にぜひ、身近でできる地球温暖化防止のヒントを探しにご来場ください。

米消費拡大事業に参加したおにぎりの配布もあります。産地擬装や汚染米の問題もあり安全な農作物の地産地消についても考えてみましょう。



出展団体と出展内容については、11月4日号の広報お知らせ版でご案内します。

- 問い合わせ先  
市民課 生活環境係 ☎64-5896

今からでも遅くない!

# 大逆転の法則

スーパー家庭教師が合格へと導きます!

無料教育相談受付中!

katekyo		2009	
自分名で		3月	
日	月	火	水
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

TVCM制作 立川志の輔

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 オールナンバーワン  
**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 無料
  - ② 安心
  - ③ 徹底
  - ④ 教育
- 解約料、年会費、選抜料なし  
電話勧誘、教材販売なし

# 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
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
23日(木)	10か月児健診	平成19年12月生まれの人
28日(火)	1歳6か月児健診	平成19年4月生まれの人
29日(水)	4か月児健診	平成20年6月生まれの人
11月18日(火)	3歳児健診	平成17年9月生まれの人
19日(水)	2歳児歯科健診	平成18年9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。

## ●母と子の健康相談

- ・毎週火曜日(祝祭日除く)
- ・午前9時～11時ころまでにお出かけください
- ・と ころ 市保健センター
- ・スタッフ 保健師
- ※乳幼児健康相談・育児相談などお気軽におでかけください。

## ●もぐもぐ離乳食教室

(午前9時30分～11時30分)

- ・と き 11月13日(木)
- ・受付時間 午前9時30分～9時45分
- ・と ころ 市保健センター
- ・対 象 児 平成20年3月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃんすくすくブック、8か月児おたずね票

## ●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
BCG 生後3カ月～6カ月まで	11/11(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日間は他の予防接種は受けられません</li> <li>・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。</li> <li>・BCGは、生後3～6か月の間で受けなければなりません。</li> </ul>

## ●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)	期間内に20日～56日までの間隔で3回接種 初回接種(3回目)の1年～1年6か月の間に1回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種間隔内で受けましょう。</li> <li>・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>※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。</li> </ul>

## ●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)
- ※市外医療機関で接種希望の方は予診票を送付します。保健係へ連絡ください。(☎64-8882)

## ●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 10月22日(水)、11月26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、妊婦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
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> *妊産婦の食事と栄養・家族の健康管理 *丈夫な歯をつくろう・虫歯をつくらない子育て *試食・交流会
閉校式 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

(田中・全地区)

- ・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 診	△ 胃 腸 検 査	△ 子 宮 頸 診 部	△ 喀 痰 腸 結 核 診 査
10月3日 (金)	・特定健診 (前健診)	10月20日 (月)	○	△	○	○
10月15日 (水)	・大腸検診 ・前立腺検診	10月31日 (金)	○	△	△	○
10月24日 (金)	・喀痰検診	11月7日 (金)	○	△	△	○

所要時間：前健診30分、本健診1～2時間 △…午前のみ

## ◎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 10月22日(水)、11月26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 11月19日(水)  
午前9時30分～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 11月10日(月) 午前10時から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流会・ボランティア主催のサロン

## ◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 11月10日(月) 午前11時から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 「はあと・ほっと・サロン」開催

## ◎断酒会

- ・と き 10月27日(月)、11月10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、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)

10月	19日	東部クリニック	☎62-1751	田 中
	26日	せき内科クリニック	☎64-7171	白鳥台
11月	2日	ささき医院	☎64-3711	本海野
	9日	柳 沢 医 院	☎62-0192	片 羽
	16日	祢 津 診 療 所	☎62-0273	東 町

## 休日歯科当番表

(午前中のみです)

10月	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
	26日	佐藤 歯 科 医 院	☎22-0871	上田市中央
11月	2日	ハートフル歯科医院	☎28-8727	上田市中之条
		大井 歯 科 医 院	☎72-2051	上田市真田町本原
	3日	ベルク 歯 科	☎26-5022	上田市中之条
	9日	小田中歯科医院	☎24-8130	上田市天神
	16日	宮坂 歯 科 医 院	☎22-9078	上田市中央
		吾妻 歯 科 医 院	☎35-1577	上田市塩川

※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

## 東御市立図書館まつり 11月8日(土)午前10時～午後4時 会場 市立図書館

### =内容=

#### ★おはなしリレー

- 10時30分～11時 おはなしはらっぱ  
(パネルシアター、紙芝居、大型絵本)
- 11時～11時30分 くまのこ  
(パネルシアター、紙芝居、絵本)
- 13時～13時30分 和こども文庫  
(影絵、パネルシアター)



#### ★親子で楽しめるおりがみ教室

- 14時～15時 吉岡美智代先生

#### ★ブックコート掛け体験

- 15時～16時 ご自分の大切な本へのブックコート掛け体験

#### ★移動図書館車開放

#### ★本のリサイクル市

毎回、好評をいただいています本のリサイクル本を、今回より無料で配布をいたします。袋等をご持参の上、ご来館をお待ちしています。なお、配布冊数はお1人10冊までとさせていただきます。



## 新着本案内



### ▶ 一般書

- 告白 湊 かなえ・著
- かんたん干物づくりー朝つくって夜には食べられるー 島田 静男・監
- 犯意ーその罪の読み取り方ー 乃南 アサ・著
- 管理栄養士が教えるメタボ脱出法 佐々木 由樹・著
- よくわかる最新デジタル放送の基本と仕組み 高安 正明・著
- お芋とお豆のほっこりレシピ 井上 由香理・料
- かわいい切り紙絵本 イワミ カイ・著
- 純情期 小川 勝己・著
- 罪びと 高任 和夫・著
- 赤い星 高野 史緒・著
- きのうの世界 恩田 陸・著
- 三月の招待状 角田 光代・著
- 天空の祝宴 堂場 瞬一・著
- いかだ満月 山本 一力・著
- 容赦なき牙 ロバート・B. パーカー・著

### ▶ 児童書

- ぼくとルークの一週間と一日 ダイアナ・ウィン・ジョーンズ・作
- おばけのジョージのハロウィーン ロバート・ブライト・作
- ぼくたちともだち ひろかわ さえこ・絵
- かげふみあそび 末崎 茂樹・絵
- ミラクル★キッチン 工藤 純子・作
- おつきさん 安川 眞慈・絵
- はんぶんぺべちゃん 村中 李衣・作
- ダーティ・ドラゴン キャロル・ヒューズ・作
- デモナータ 7幕 死の影 Darren Shan・作
- ねこのゴンサ 石倉 欣二・絵
- トライフル・トライアングル 岡田 依世子・作
- まじょねこピピまじょねこ見習いしゅぎょう中! 中島 和子・作
- あーちゃんのたんじょうび ほりかわ りまこ・絵
- みんなおやすみ… いもと ようこ・絵
- よりみちせんべい 山崎 克己・絵

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

# 介護予防セミナー及び 介護相談会開催のお知らせ

## 長寿社会を上手に生き抜くためにご参加ください

- 日時・場所 10月24日(金) 午後1時30分から 和コミュニティーセンター  
 10月31日(金) 午後1時30分から 北御牧公民館  
 11月4日(火) 午後1時30分から 田中コミュニティーセンター  
 (田中のセミナー内容は異なります。)

■介護セミナー内容

1:30~2:30

「気づいていますか？身体の変化」

東御市民病院 院長 岡田 敬司 医師

「眼でみる、知る 目の変化」

東御市民病院 平林視能訓練士

2:30~3:00

「覚えよう、簡単ストレッチ体操」

みまき温泉診療所 半田理学療法士

3:00~

希望者に介護相談など 地域包括支援センター職員



●問い合わせ先 福祉課 地域包括支援センター ☎64-5000

### とうみチャンネル 10月18日~11月4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。

10月18日(土)	第5回 東御市中学校合唱交歓会 (9月12日東御市文化会館で開催)	27日(月)	瞳輝いて保育の翼 ~10月生れのお誕生会~
19日(日)	<ビデオクラブ通信> 第9回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会 ~北御牧少年野球JSCの活躍~	28日(火)	平成20年度 小学校運動会 「祢津小学校」~前編~
20日(月)	平成20年度 北御牧地区 「敬老会」(9月15日開催)	29日(水)	平成20年度 小学校運動会 「祢津小学校」~後編~
21日(火)	池の平シンポジウム2008<記念講演会I> 「日本列島中央分水嶺」	30日(木)	裁判員制度広報用映画 「審理」 (再)
22日(水)	池の平シンポジウム2008 <記念講演会II> 「湯の丸高原の高山植物」<座談会>	31日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ~東御市内の話題~
23日(木)	ハーモニック東部 開所10周年記念講演会(再) 「タバコと肺がん」 小諸厚生病院放射線科部長 丸山雄一郎先生	11月1日(土)	平成20年度 小学校運動会 「北御牧小学校」 ~前編~
24日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ~東御市内の話題~	2日(日)	平成20年度 小学校運動会 「北御牧小学校」 ~後編~
25日(土)	平成20年度 東御市 「金婚祝賀式」		<健康管理番組> 信州健康レポート
26日(日)	第17回 巨峰の王国まつり (中央公園一帯9月20日・21日開催)	3日(月)	月刊とうみチャンネル10月号 ~前編~
		4日(火)	月刊とうみチャンネル10月号 ~後編~

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

最新の番組表は東御市ホームページでもご確認いただけます。

※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。

市からのお知らせ (こちからからは主に市役所からのお知らせ記事が掲載してあります。)

### コンビニで上下水道料金のお支払いができます

10月発行の納付書から右図のコンビニエンスストア（全国の各店舗）でお支払いできます。どうぞご利用ください。

（なお、納入期限後はコンビニエンスストアではお支払いできません。）



※納期限までにお支払いください。

お支払いには便利な口座振替をおすすめします。開栓・閉栓・名義変更の届出はお早めに。

●問い合わせ先 上下水道局 業務課 料金係 ☎64-5883

### 「第2期 生涯学習まちづくり講座」 生涯学習でまちは変わる！

～まちが活性化し、そこに住む人々がいきいきと生活できる～そんなまちづくりを目指した取り組み「生涯学習によるまちづくり」についての講演会を次により開催します。

この機会に、どうぞご参加ください。

まちづくりには、都市計画や交通基盤の整備等生活の便利さはもちろん必要ですが、同時に「自己の質の向上や生活の向上に取り組む（生涯学習の取り組み）」が求められます。地域の商工・観光・福祉・健康・保健・労働・環境などあらゆる分野で一人ひとりが生涯学習を実践し、連携化を図ることで地域全体の大きな活性化につながります。市民みんなで考える「市民が主役のまちづくり」・「市民自ら考え自ら行う地域づくり」を目指して、まちを活性化するための方策を学びましょう。

●日時 11月18日(火) 午後7時～9時

●場所 東御市中央公民館 講堂 参加無料

●対象 どなたでも参加できます。

●内容 ～生涯学習でまちは変わる！～

①生涯学習まちづくりの意義 ②全国の生涯学習まちづくりの動向

③生涯学習まちづくりの推進方策等

全国の事例を基に「市民が主役のまちづくり」について学びます。

●講師 福留 強 先生（聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長）

■主催 東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

■協力・共催 全国生涯学習まちづくり協会・東御市生涯学習まちづくり推進協議会  
聖徳大学生涯学習研究所

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(東御市中央公民館内) ☎64-5885