



Midori Karashima Talk & Live

サンテラスなら最後部でもアリーナ気分！
2009年、話題のアーティストラッシュ！

辛島美登里 トーク&ライブ

●未就学児童入場OKとなりました(座席不要なら無料です)

12/7発売開始
2/11 (水・祝)

開場15:00 開演15:30
全席指定4,500円 小学生以上

BAHO

Char + 石田長生

ギターオヤジ、ママ諸君！
子どもと一緒にバホしよう！
未就学児もOK、Come On！
(座席不要なら無料です)

12/13発売開始
3/3 (火)

開場18:00 開演18:30
全席指定5,000円 小学生以上

チケット

東御市文化会館 0268-62-3700 / 平安堂しおだ野店 0268-29-5254
平安堂 上田店 0268-22-4545 / ヒオキ楽器佐久平センター 0267-68-7700
※BAHOは、ローソンチケット(Lコード:77444)、イープラス(<http://eplus.jp>)でも可

本号発行時点で
完売の節は
何とぞご容赦
ください。

キャパ750名の贅沢空間 東御市文化会館サンテラスホール 0268-62-3700

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

アートチャレンジ教室 in とうみ

- 全4回 10時～12時 3/20のみ 15時まで
- 親子10組 原則、全4回に参加可能な年長から小学生。
- 参加無料、要申込 0268-61-6161迄

内容と講師

- 1/24(土) ガラス絵を描こう(梅野隆)
- 2/14(土) “影絵”で遊ぼう(深町修司)
- 3/ 7(土) ステンシル版画に挑戦(矢嶋慎吾)
- 3/20(金・祝) 越冬する昆虫探検と絵日記(藤井醇)

みんな
おいでよ！

涙、笑い、家族、出会い… 絵の裏にある物語に感動。全国の105名から愛蔵の105作品集結

第8回 私の愛する一点展

08.11.22(土)～09.1.25(日)

12/24～1/5は整備休館、年末年始休館

■1/17(土) 15時 語り芝居 「ハンの星」公演

ご存じ、大河ドラマ「天地人」に登場する、「祇津村の歩き巫女」の生涯を題材とした語り芝居。本年4月には祇津の回り舞台でも上演されました。

料金:一般 1800円、小中学生 1000円(入館料込) 要予約

●下記無料券をご利用いただければ、一般の方も1000円となります。

※「ハンの星」公演のため、1/17のピアノ生演奏はお休みいたします。

■ 〒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



主 演 劇団くま座 中西八枝

ありがとう 10周年
梅野
記念
絵画館
www.umenokinen.com

凛・冬の絶景



丸山家からの 寄贈作品展

09.1.10(土)
～3.22(日)

平成18年に丸山家から東御市に寄贈された作品のうち、保存処置、修復を行ったものについて公開いたします。

丸山晚霞記念館

■東御市常田505-1 文化会館内■0268-62-3700■9:00～17:00■200円
※12/24～1/9は入替休館、年末年始休館となります。

市民無料券

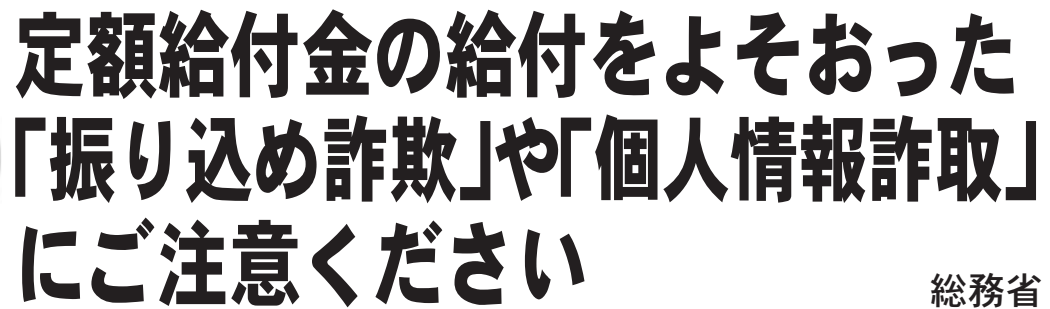
梅野記念絵画館

1枚で大人1名様無料
2009.3.22迄有効
小中学生は無料です

丸山晚霞記念館

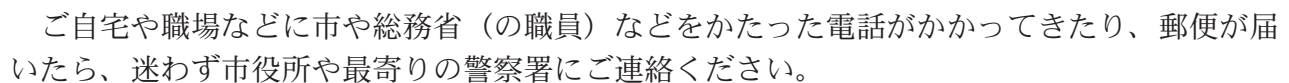
1枚で大人1名様無料
2009.3.22迄有効
小中学生は無料です

(切り取ってご利用ください)



今般、与党において決定された「定額給付金」については、住民の皆様へのご連絡や給付を行う段階ではありません。具体的な給付の方法などが決まり次第、速やかに広報いたします。

- 市や総務省などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市や総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。
- 現時点で、市や総務省などが住民の皆様の世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません。



- 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21年2月2日(月)から
- 応募先** 子育て支援課 保育係
- 応募期間** 1月5日(月)～1月20日(火)
- 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** 1月下旬に面接を行い、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。

② お知らせ版 (2008.12.25)

参加者募集!

東御市農村女性はなそう会

～聞いて 話して 動いて 交流しよう!～

- 日 時：1月16日(金) 午前10時20分～午後2時30分
- 場 所：東御市「湯楽里館」
- 募集定員：50名(市内女性の方、どなたでも)
- 参 加 費：1,500円(昼食代込み)
- 申込み期限：1月7日(水)

10:00～ 受付
10:20～ 開会セレモニー
10:30～ 記念講演
「先人の知恵」
～食べ物知ったかぶり～
駒ヶ根グリーンホテル総料理長
山越 信治氏

先人の知恵が
たっぷり!
楽しいお話よ!

12:00～ 昼食・農産物加工品マーケット
*地元農産物を使った昼食を
お楽しみください。
*おやき・パン・お惣菜などの
販売

13:00～ 体を動かそう!
フラダンスでメタボ対策!
井上ケイ・ハウオリ・フラ真次スタジオ
講師 真次トシ江氏
少し汗をかきますので、スカ
ート・Tシャツをお持ちくだ
さい。

ハワイへ行った
気分がウエスト
すっきり!

- 主 催：農村女性ネットワークとうみ
- 後 援：東御市、上小農業改良普及センター

●申し込み・問い合わせ先 農村女性ネットワーク事務局(農政課 農政係)
☎64-5894 FAX64-5881 Eメール nousei@city.tomi.nagano.jp

東御市女性農業者セミナー開催

農家経営のしくみに関する基礎知識を学びませんか

- 開催時期 平成21年1月から3月まで(計5回)
- 対 象 東御市在住の女性農業者(セミナーを連続して受講できる女性、概ね10名)
- 講座内容(計画)

開催期日	開催場所	講座内容
1月29日(木) 午後1時30分～3時	東御市 就農トレーニングセンター	開講式 ・オリエンテーション ・東御市の農業振興について ・我が家の経営について(現状把握について)
2月12日(木) 午後1時30分～3時	〃	・複式簿記記帳の基礎(演習)
2月26日(木) 午後1時30分～3時	〃	・複式簿記記帳の基礎(演習) ・先輩に聞く
3月12日(木) 午後1時30分～3時	〃	・農業技術について ・複式簿記記帳について
3月26日(木) 午後1時30分～3時	〃	・複式簿記記帳について ・まとめ(反省・感想) ・これからの計画について

○就農トレーニングセンターの場所は、受講者へ追ってお知らせします。

- 受講料 無料(実習費については負担していただく場合があります。)
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み期限 1月20日(火)
- 主 催 上小農業改良普及センター・東御市農業農村支援センター

●申し込み・問い合わせ先 東御市農業農村支援センター ☎64-5887 FAX64-5881

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ところど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	2月2日(月)	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	2月19日(木)	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	2月24日(火)	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（第1回目に集金します。）

●申し込み 1月23日(金)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。

食生活改善 食べ方見直し塾 参加者募集

健康増進係では、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ食生活改善教室を開催します。忙しい毎日の中で簡単に始められる食べ方のコツを一緒に探してみませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。

■対象者 おおむね65歳までの市民 10名程度（定員になり次第締め切り）

■会場 北御牧保健センター 2F調理室 ※北御牧総合支所となり

■時間 午前9時30分～11時30分 参加費 1回 200円

☆基本編

2月	内 容
4日(水)	ちょうど良いエネルギーと食事量は? 試食あり
18日(水)	1日分の食事を書き出してみよう

☆実践編

2月	内 容
10日(火)	間食、ちょっとなら本当に大丈夫? 試食あり
17日(火)	減塩の簡単なコツは? おいしい薄味! 試食あり
24日(火)	油・脂どちらも摂り過ぎないポイント 試食あり

■申し込み 参加したい回だけの参加も構いません。
各開催日の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



經濟産業省・長野県・東御市

調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されます。また、統計以外の目的（租税等）に使用することはありませんのでご安心ください。



●問い合わせ先 身体教育医学研究所(ケアポートみまき内) ☎・FAX61-6148

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
FAX 63-5431
●送付先 東御市役所総務部企画課 広報担当まで

悪質商法などの消費者トラブルで 悩んでいませんか？

弁護士による無料相談会が開催されますので、この機会にぜひ、相談窓口へお出かけください。

予約制で行いますので、事前に下記予約先へお電話ください。(※なお、予約の受付は1月7日(水)からです。)

- 日時／1月21日(水) 午前10時～午後5時
- 会場／上田消費生活センター (長野県上田合同庁舎隣)
(※司法書士による相談会は、3月27日(金)に開催の予定です。)
- 予約・問い合わせ先／
上田消費生活センター ☎27-8517

「味」と「香り」を楽しみましょう！

寒い冬ですが、生活クラブの消費材を使った「スイーツ作り」と「アロマレッスン」で、楽しくホットな時間を過ごしませんか？

両方でも、どちらか1つの参加でもOKです。お気軽にお申し込みください。

- ①甘夏みかんスイーツ作り講習会
 - 日時／1月21日(水) 午前10時～正午
 - 場所／中央公民館 1F調理室
 - メニュー／甘夏ケーキ・マーマレード・ピール etc
 - 参加費／400円 (ステキなお土産付)
 - 持ち物／エプロン、三角巾
 - ②アロマテラピー・トライアルレッスン～アロマのある生活～
 - 日時／1月23日(金) 午前10時～正午
(受付午前9時45分から)
 - 場所／中央公民館 2F和室
 - 内容／アロマってどんなもの？アロマの注意点など
アロマバスソルト(入浴剤)作りの実習
 - 参加費／1,000円
 - 持ち物／ティーカップ(ハーブティーがです)
 - 講師／アロマテラピースクール ラビアン・フルール 関桂子さん
- ※どちらの講習も申込締切1月20日(火)です。お早めにお申し込みください。
※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。
- 申し込み・問い合わせ先／生活クラブ上田センター
☎23-4151 (月～金 午前9時～午後5時)

消費生活教室 講演会開催

- 演題／「トラブルから学ぶ・賢い通信販売の利用法」
- 講師／(社)日本通信販売協会 消費者相談室
室長 八代 修一氏

- 日時／1月23日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所／佐久市役所8F大会議室
- 参加費／無料 (どなたでもご参加いただけます。)
- 問い合わせ先／上田消費生活センター ☎25-0998

長野県きこえ・ことば親の会 吃音についての講演会

- 期日／1月24日(土)
- 時間／午前10時～正午 (受付午前9時30分～10時)
- 会場／千曲市総合教育センター
「おおとりプラザ」 大研修室 (定員100名)
- 内容／吃音についての講演会
演題 「吃音(どもり)のある子どもへの対応の仕方」
講師 上田養護学校 万年康男先生、
信州言友会の方々
- 参加費／500円
- 共催／東信地区難聴・言語障害教育担当者会、
長野県難聴・言語障害教育担当者会
- 後援／長野県・長野県教育委員会・千曲市教育委員会・
坂城町教育委員会
- 問い合わせ先／佐久市立中込小学校
小林 ☎0267-62-0065

平成21年度 厚生労働行政モニター募集

国民生活に密着している厚生労働行政について、広く皆様からご意見などを寄せていただきたく、厚生労働行政モニターを募集します。

- 応募資格／厚生労働行政に関心を持つ20歳(平成21年4月1日現在)以上の日本国民(ただし、国・地方自治体の議員、国家公務員、地方公務員等を除く)
- 応募方法／はがき、ファックス、メールのいずれかでお申し込みください。記載事項等については、厚生労働省のホームページでご確認いただくか、下記問い合わせ先までおたずねください。
- 募集期間／1月5日(月)～16日(金)
- 問い合わせ先／厚生労働省大臣官房総務課広報室
☎03-5253-1111 (内線7142)
<http://www.whlw.go.jp/topics/2008/to/tp1020-1.html>

社会福祉施設等

代替職員人材バンク事業のお知らせ

長野県社会福祉協議会・長野県福祉人材研修センターでは、社会福祉施設等の職員が産休・育休、長期研修などで長期にわたって継続する休暇を必要とする場合に、その代替職員の確保を容易にするため、「社会福祉施設等代替職員人材バンク事業」を開始しました。

代替職員として就労を希望する方は求職登録することにより、雇用を必要とする施設等にその求職情報を提供します。

福祉の仕事に興味のある方、お探しの方は是非ご活用ください。

- 申し込み・問い合わせ先／(福)長野県社会福祉協議会
長野県福祉人材研修センター
☎026-226-7730 FAX026-227-0137
<http://www.nsyakyo.or.jp/>
E-mail: jinzai@nsyakyo.or.jp



●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
1月20日(火)	3歳児健診	平成17年11月生まれの人
21日(水)	2歳児歯科健診	平成18年11月生まれの人
22日(木)	10か月児健診	平成20年3月生まれの人



●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	1/9(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。

●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 1月15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5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

※参加できない方はおたずね票を記入し保健センターへ郵送またはご持参ください。

●陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と き 1月19日(月)
午前10時から
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 上小やまびこの会との交流

●花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 1月16日(金)
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・内 容 交流会

⊕ 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)

12月 28日 酒 井 医 院 ☎64-3170 城ノ前

1月 4日 東 御 市 民 病 院 ☎62-0050 鞍 掛

11日 東 部 クリニック ☎62-1751 田 中

18日 せき内科クリニック ☎64-7171 白鳥台

休日歯科当番表 (午前中のみです)

12月 28日 滝沢歯科クリニック ☎24-9774 上田市国分

グリーン歯科 ☎43-2831 上田市中丸子

29日 三井歯科医院 ☎27-7622 上田市住吉

30日 神科歯科医院 ☎27-0544 上田市住吉

31日 井出歯科医院 ☎22-3523 上田市常盤城

まるこ歯科クリニック ☎43-3660 上田市中丸子

1月 1日 小林歯科医院 ☎64-1182 東御市常田

2日 大塚歯科医院 ☎62-0074 東御市田中

3日 岩倉歯科医院 ☎22-5391 上田市中央西

4日 アキワ歯科クリニック ☎24-1300 上田市秋和

11日 荻原歯科医院 ☎27-1888 上田市中央

12日 田中歯科医院 ☎24-5566 上田市住吉

18日 関 歯 科 医 院 ☎24-8225 上田市中央

※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



のびのびっこひろば (1月)

時間はいつでも午前10時からです。

田中ののびのびっこひろば

1月20日(火) お手玉で遊ぼう! 中央公民館3F講堂

滋野ののびのびっこひろば

1月15日(木) 保育園へ行こう 各保育園

祢津ののびのびっこひろば

1月15日(木) 保育園へ行こう! どんどこやき
祢津保育園

和ののびのびっこひろば

1月22日(木) 豆まきをしよう
和コミュニティセンター

1月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

1月15日(木) 午前9時30分~10時30分

* どんどこ焼きをしましょう。

1月27日(火) 午前9時30分~10時30分

* 園児と一緒に遊びましょう。

市立保育園園開放のお知らせ

1月15日(木) 午前9時30分~10時30分

* どんどこ焼きをしようよ。

(稲の花は保育園で用意します。)

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

時間はいつでも午前10時30分~11時30分です。

12月27日(土)~1月4日(日)・年末年始休み(休館)

1月8日(木)・育児座談会

1月9日(金)・まゆだま作り(申し込み制)

1月14日(水)・絵本の読み聞かせ

1月15日(木)・おもちゃドクター(午前10時から)

1月16日(金)・リズムあそび

1月19日(月)・子育て勉強会

1月20日(火)・親子リズム・わらべうた

1月21日(水)・すくすくたいそう

1月22日(木)・田中ぼけっとひろば
(田中コミュニティセンター)

1月23日(金)・滋野ぼけっとひろば
(滋野コミュニティセンター)

1月27日(火)・祢津ぼけっとひろば(祢津公民館)

1月28日(水)・和ぼけっとひろば
(和コミュニティセンター)

1月29日(木)・ママさん★ホットタイム

1月30日(金)・描こう!作ろう!

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

1月28日(水) 午前10時~11時

* お店屋さんごっこにお出かけください。

(袋を持ってきてね。)

中央保育園 ☎67-2093

御牧原保育園 ☎67-2066

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

時間はいつでも午前10時~11時30分です。

1月7日(水)・ふれあい広場

1月14日(水)・わんぱくピクス

1月16日(金)・かみかみ誕生教室
(平成20年1月生対象・申込み〆切1/6)

1月20日(火)・0歳児のママ広場(午前10時から)

1月21日(水)・わんぱく広場

1月28日(水)・おはなし広場(午前10時45分から)

1月29日(木)・おもちゃドクター(午前9時30分から)



絵本の森へようこそ

BOOK童夢みまきから絵本紹介

今月のテーマ：お正月は絵本で落語しよう！

子供から大人まで楽しめるのが落語の絵本です。落語独特の言いまわしは、読み聞かせというより、噺家になったつもりで雰囲気を出しながら、お話ししてみてもいいのではないでしょうか。



●じゅげむ (川端 誠／作 クレヨンハウス)

「じゅげむじゅげむ、ごこうのすりきれ…」と早口言葉のような長い長い名前をつけられた子が、友達とけんかをして、たんこぶを作ったらどうなるのかな？



●まんじゅうこわい (川端 誠／作 クレヨンハウス)

町内の若者が集まって、自分の嫌いな生き物を言い合うことになりました。へび、くも、けむし…。ところが松つあんは「まんじゅうがこわい」と言い出して、顔まで青くなって布団をかぶって寝てしまいました…。



●じごくのそうべえ (田島 征彦／作 童心社)

死んでじごくに落ちたそうべえたちが巻き起こすてんやわんやの大騒動。「そうべえごくらくへゆく」など、シリーズで出版されています。



●ちゃっくりがきいふ (桂 文我／作 梶山 俊夫／絵 福音館書店)

さきちが「ちゃっくりがきいふ」と売り声を上げながら歩いていくと、子供たちが「パッピ、プッペ、ポ」とついて来ます。「ちゃっくりがきいふ」って何かな……？

●問い合わせ先 BOOK童夢みまき ☎・FAX67-3711

住宅ローン減税対象の皆さんへ 住民税住宅借入金等特別税額控除申告会 (確定申告をしない方むけ)のお知らせ

住宅ローン減税の対象の方（平成11年から平成18年までの間に居住された方に限ります。）について、所得税が下がったことにより所得控除しきれなかった額を、平成21年度の住民税から控除するための申告会（確定申告をしない方むけ）を、次のとおり開催いたしますのでご利用ください。

開催月日	開催時間	開催場所	持ち物
2月8日(日)	午前9時～午後3時	舞台が丘会館2階大会議室 (市役所北側)	・源泉徴収票 ・認印

※確定申告をされる方は、確定申告時にこの申告をあわせてお願いいたします。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111 (内線1161・1162)

農振農用地除外申請について(後期)

○申請期間 1月13日(火)～1月30日(金)



市では、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」では、農地を農業以外の目的に利用することができません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地区域からの除外手続きが必要です。

7月(前期)と1月(後期)の年2回、農振農用地の除外申請の受付を行います。

今回は、後期分として平成21年1月13日(火)～1月30日(金)までの期間受付を行います。申請書類は農政課にありますので、計画のある方は申請してください。なお、除外が認められるためには、土地改良事業を実施していないことや除外後の農用地の集団性が確保されるなどの要件を満たす必要があります。

●申請・問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894

新しい農業者年金制度をご存知ですか

平成13年に制度改正が行われ、平成14年1月から新しく再スタートしました。

農業者年金の加入要件

農業に従事している人ならどなたでも加入できます。

- ①国民年金の第1号被保険者 ②20歳以上60歳未満の人
- ③年間60日以上農業に従事(月平均5日以上農業に従事)

※配偶者や後継者など家族従事者も加入できます。

農業者年金の特徴

- ①積立型の年金
 - ②保険料の額は自由に決められる。
(月額2万円～6万7千円の間で決定でき、途中変更可能です。)
 - ③80歳までの保証付きの終身年金 ④保険料は全額所得税の社会保険料控除の対象
 - ⑤年金を受け取る時も公的年金等の控除対象
 - ⑥保険料の政策支援(国庫補助)が受けられます。(一定の補助対象の要件を満たす人のみ)
- 農業者年金のご相談は下記までお願いします。

●相談・問い合わせ先 東御市農業委員会 ☎64-0535
信州うえだ農協 ☎62-0113(代) 佐久浅間農協 ☎67-3322(代)

湯の丸バス冬期時刻表 (1日2往復)

時刻表の一部に変更(太字箇所)がありました。お間違えのないようお願いします。

佐久平駅	小諸駅	片羽	東御市役所前	祢津車庫	新張	奈良原	湯の丸
8:00	8:15	8:25	8:30	8:39	8:45	8:55	9:16
—	14:00	14:10	14:15	14:24	14:30	14:40	15:01
湯の丸	奈良原	新張	祢津車庫	東御市役所前	片羽	小諸駅	佐久平駅
9:30	9:51	10:01	10:07	10:11	10:21	10:31	—
15:31	15:52	16:02	16:08	16:12	16:22	16:32	16:47

●問い合わせ先 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100

平成20年度東御市味のセミナー 食育特別講演会 昨年大好評でした服部栄養専門学校教授の特別講演会！

学園が提唱する「食育」の3つの柱「選食」・「食事作法」・「食料問題」の講演会にどうぞお出かけください。

◆日 時 1月25日(日) 午後1時30分～3時15分

◆会 場 東御市中央公民館 講堂

参加費無料

講師 ^{すずき}鈴木 ^{あきら}章生氏(服部学園 食品学教授 教務部部长)

日本TV「所さんの目がテン」、TBS TV生島ヒロシの“ビックモーニング” TV朝日“トゥナイト『ミットナイト・クッキング』”、TV東京“地球知りたい気分『弁当特集』”など数多くのテレビ・ラジオに出演。

【演 題】“あなたも120歳まで生きられる『食育』パート2”

※託児所を設けますので、託児を希望する方は、1月15日(木)までに農政課へお申し込みください。

◆主 催 東御市味のセミナー実行委員会

●申し込み・問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894 FAX64-5881

とうみチャンネル 12月27日～1月21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。

12月27日	(土)	東御市この1年 ～3月・4月～
28日	(日)	東御市この1年 ～5月・6月～
29日	(月)	東御市この1年 ～7月・8月～
30日	(火)	東御市この1年 ～9月・10月～
31日	(水)	東御市この1年 ～11月・12月～

1月1日	(木)	東御市長「新年のあいさつ」 ＜新春特別番組 東御市の郷土芸能＞ 祢津東町歌舞伎公演1
2日	(金)	＜新春特別番組 東御市の郷土芸能＞ 祢津東町歌舞伎公演2
3日	(土)	＜東御市のイベント＞ 平成20年度 東御市成人式
4日	(日)	＜東御市の夏祭り＞第4回東御市民まつり ～移動カメラで全連紹介～
5日	(月)	＜東御市の夏祭り＞第4回東御市民まつり ～第1ステージ発表～
6日	(火)	＜東御市の夏祭り＞第4回東御市民まつり ～第2ステージ発表～
7日	(水)	＜東御市の夏祭り＞第4回東御市民まつり ～力自慢・麻袋リレー・子ども相撲大会～
8日	(木)	＜東御市の夏祭り＞ 平成20年度 みまきニュードカンコ

9日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
10日	(土)	ケアポートみまきアクティブ講演会 「健康スイミングの仕方と注意」 東京大学大学院教授 武藤芳照先生
11日	(日)	第18回 海野宿ふれあい祭
12日	(月)	長野県広報番組 「村井知事に聞く～2009県政の展望～」
13日	(火)	平成20年度保育園運動会 「中央保育園」(再)
14日	(水)	平成20年度保育園運動会 「御牧原保育園」(再)
15日	(木)	平成20年度学芸発表会～合唱コンクール～(再) 制作 東部中学校放送委員会
16日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
17日	(土)	＜ビデオクラブ通信＞第18回長野県エースドッジボール大会 ～北御牧小学校5年生の活躍～
18日	(日)	長野県議会広報番組 「こんにちは県議会です」
19日	(月)	平成20年度保育園運動会 「西部保育園」(再)
20日	(火)	平成20年度保育園運動会 「東保育園」(再)
21日	(水)	東御市文化会館 第2回音楽部発表会(再)

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

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

『よろず相談所』を開きます

1月の「東御市よろず相談所」を、下記のとおり開催します。

- 日 時 1月16日(金) 午前9時～11時
【受付時間は、午前8時45分～10時30分です。】
- 場 所 北御牧総合支所
- 相談内容 法律（弁護士）、登記（司法書士）、人権、行政などに関する相談に応じます。
- 事前予約 法律相談については、毎回混み合っておりますので、事前予約をお受けいたします。予約をされる方は、下記までお申し込みください。
また、予約の状況により相談をお受けできない場合もありますのでご承知おきください。



●事前予約・問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

新・春・講・演・会 景気動向と政治経済のゆくえ

◆講 師 読売新聞特別編集委員 はしもと ごろう
橋本 五郎 氏



〔講師プロフィール〕

1946年 秋田県山本郡琴丘町生まれ
1970年 慶應義塾大学法学部政治経済学科卒業後、読売新聞社入社。
浜松支局、本社社会部、政治部など担当
1992年 政治部次長
1994年 論説委員（政治・外交担当）
1997年 政治部長
1998年 編集局次長
1999年 日本テレビキャスター「ジパングあさ6」「ズームイン!!朝!」
2001年 2月、読売新聞編集委員
10月、日本テレビ系「ズームイン!!SUPER」（毎週金曜日）
に出演
2006年 2月、「ズームイン!!SUPER」（毎週火曜日）に出演
4月、「ズームイン!!SUPER」（毎週月・火曜日）に出演
12月、読売新聞特別編集委員
主な著書 橋本五郎の「どうなる日本!」－政治・経済ここがポイント

◆日 時 平成21年 1月16日（金）午後3時～4時30分

◆場 所 平安閣 みまき

◆聴講料 無料

◆主 催 東御市企業経営セミナー等運営委員会・東御市・東御市商工会・
東御市工業振興会・東御市羽毛田工業団地協議会

◆共 催 東御市商工会女性部・東御市青色申告会女性部・
（社）上田法人会東御支部女性部

●問い合わせ先 商工観光課 ☎64-5895 東御市商工会 ☎62-2205

平成20年度
第4回東御市生涯学習
市民大学講座

歴史講座

◆日時：平成21年 1月24日(土)
午後 1時30分～3時 (開場：午後 1時)

◆場所：東御市中央公民館 3階 講堂

聴講無料

◆演題：「^{ね つ こ だ わ ら}祢津小俵と年貢と枅と領主」

中世の祢津氏が支配した祢津地区には、「祢津小俵」と呼ばれた一俵に粳五斗入のよその地区より少ない升目の俵造りをして、年貢を納めていました。

上田藩の村々や和田・上丸子・片羽などこの界限は、みな一俵は六斗入でしたのに、祢津だけなぜ小俵だったのでしょうか。祢津だけ年貢が少なくて済んだのでしょうか。

実は、領主の課税率、使用した枅・年貢計算の際の端数の処理方法・領主の交代などが、複雑な絡みをもっていて単純ではありません。

領主に対し、農民は強い反対闘争もしました。

◆講師：桜井 ^{さくら い} 松夫 ^{まつ お} 先生

上田市文化財保護審議会会長・
東部町誌 歴史編（中世の部）執筆者



プロフィール

昭和4年生まれ。長年、小・中学校の教諭を務め、東京大学文学部国史研究室にて「日本中世史」を専攻。その後、上田市及び周辺町村の教頭・校長を務め、平成6年から上田市誌編纂主任、平成12年から上田市誌編纂副委員長を歴任し、現在は、上田市文化財保護審議会会長、上田小県誌執筆委員、東信史学会会員。

※なお、東御市生涯学習市民大学講座＜歴史講座＞として、平成15年度以来5回にわたり桜井松夫先生にご講演いただいておりますが、今回の第6回をもって最終回のご講演とさせていただきます。

●主 催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

●問い合わせ先 東御市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610

水道の凍結防止帯の点検を！

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。水道管や水道メーター、蛇口などが凍結し、水が出なくなったり、破裂する事故をふせぐために、早めに凍結防止の準備をしましょう。凍結等の事故が発生したら、東御市の指定した水道工事店に修理を依頼してください。

※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確認してください。

◎不凍栓を使用している家庭では、おやすみ前や留守時は、忘れずに水抜きをしてください。

◎古い凍結防止帯は故障していることもありますので、もう一度点検し、凍結の防止に備えましょう。

●問い合わせ先 上下水道局 工務課水道係 ☎64-5884

2009年 毎年恒例！あなたも参加してみませんか？

第10回 元旦マラソンウォーキング

- ◆日 時 平成21年 1月1日(元旦)
集合午前8時40分 スタート午前9時
- ◆集合場所 田中コミュニティーセンター前
(当日田中コミュニティーセンター前で
受付をしてください)
- ◆コース 田中コミュニティーセンターを出発し、
県諏訪神社を折り返して戻るコース
【マラソン】 約5km
【ウォーキング】 約2.5km
- ◆申し込み 不要(当日お越しください)
- ◆参加料 無料
- ◆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



＊＊この大会は、タイムや順位を競うものではありません。お気軽にご参加ください＊＊

●問い合わせ先 中央公民館内 生涯学習課 事務局 ☎64-5885 FAX64-5610

今期最終回です

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のご参考に…

●日時・場所

- 1月19日(月) 午後1時30分から 田中コミュニティーセンター
- 1月26日(月) 午後1時30分から 滋野コミュニティーセンター
- 2月9日(月) 午後1時30分から 祢津公民館
- 2月16日(月) 午後1時30分から 和コミュニティーセンター
- 2月23日(月) 午後1時30分から 北御牧公民館

●介護予防セミナー内容

午後1時30分～2時15分

「認知症を知ろう！」

東御市民病院 岩橋 輝明 医師

午後2時15分～3時

「ストレッチでイチ・ニ・サン！」 身体教育医学研究所所員

午後3時～

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

年末年始の業務一覽

し尿汲み取りの業務

東部地区

- ◆休業日
12月27日(土)～12月28日(日)
12月30日(火)～1月4日(日)
- ◆操業日
12月29日(月)午後3時まで営業
1月5日(月)から通常営業

北御牧地区

- ◆休業日
12月27日(土)～1月4日(日)
- ◆操業日
1月5日(月)から通常営業

●問い合わせ先
市民課 生活環境係 ☎64-5896

中央公民館

- 12月29日(月)から1月3日(土)まで休館となります。

●問い合わせ先 中央公民館 ☎64-5885

図書館

- 12月28日(日)から1月5日(月)まで休館となります。
なお、返却本は玄関入口の返却ボックスをご利用ください。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

八重原芸術村公園 憩いの家

- 12月29日(月)から1月4日(日)まで休館となります。

●問い合わせ先 農政課 農政係 ☎64-5894
憩いの家 ☎67-1655(毎週水曜日定休)

オフトーク・有線放送の お知らせ放送

- 12月29日(月)から1月3日(土)まで定時放送をお休みします。
なお、市長の年頭のあいさつは1月1日正午から放送予定です。

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806

東部地区(田中・滋野・祢津・和) 上田地域 広域連合 東部クリーンセンター

- ◆休業期間
12月27日(土)～1月3日(土)
- ◆休日受入日
1月4日(日)9:00～12:00 13:00～15:00

北御牧地区 川西保健衛生施設組合 川西清掃センター

- ◆操業日
12月29日(月)正午まで
- ◆休業期間
12月30日(火)～1月4日(日)

川西保健衛生施設組合 粗大ゴミ処分場

- ◆休業期間
12月27日(土)～1月4日(日)
- 問い合わせ先
東部クリーンセンター ☎63-6814
川西清掃センター ☎0267-53-5679

自動交付機稼動

住民票・印鑑証明書自動交付機が
12月29日(月)から
1月3日(土)までお休みします。

●問い合わせ先
市民課 市民係 ☎62-1111 内線1211

市内定時、定路線バス とうみレッツ号 (東御市デマンド交通)

- 12月27日(土)から1月4日(日)まで休業します。
- 問い合わせ先 東御市商工会内
とうみレッツ号受付センター ☎64-6636

高齢者センター くらかけ入浴施設(お風呂)

- 12月28日(日)から1月5日(月)まで休業します。
- 問い合わせ先 福祉課 高齢者係
(東御市総合福祉センター内) ☎64-8888