



ギターオヤジ&バンドママ、軽音少年少女、
若きミュージシャン諸君！ 行かねばなるまい！

BAHO 20th Anniversary Tour -HOT TOUCH-



BAHO

Char + 石田長生

3/3 (火) 開場18:00 開演18:30
全席指定5,000円 小学生以上

こどもと一緒にバホしよう！

Welcome Kids! (未就学児は座席不要なら無料)

スーパーギタリストCharと、ソウルフルギタリスト石田長生による日本最強ギターユニットが東御市に降臨！ ♪気絶するほど悩ましい、ベンチャーズもあり？ 圧倒的テクニックと爆笑トーク炸裂のお宝ライブへGO！



Midori Karashima Talk & Live

透明感あふれる歌声、心に響く歌詞

辛島美登里 トーク & ライブ

2/11 (水・祝)

開場15:00 全席指定
開演15:30 4,500円 小学生以上

●未就学児童入場OK(座席不要なら無料)

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

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

国内屈指の貴重な絵画たち この時期だけの大常設展

梅野記念絵画館 1.31(土)
コレクション展 ~3.22(日)

近代日本洋画の雄・青木繁を筆頭に、埋没作家まで

■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■09:30~17:00 ■高校生以上600円 ■月休



ありがとう 10周年

梅野記念絵画館
信州東御市

www.umenokinen.com

凛・冬の絶景



丸山家からの
寄贈作品展 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
丸山晚霞記念館と梅野記念絵画館は相互割引中 両方で600円になります

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

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
グリーンハイム島川原	ワンルーム	H13	島川原649-1	3	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・浴槽付き）

*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单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

入居の申し込み受け付け期間および抽選日

受け付け期間 1月26日(月)～2月2日(月) 午前8時30分～午後5時30分(土日は除く)

抽選日 2月9日(月)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

入居を許可するにあたっては、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。

市営住宅の入居基準等が変わります

公営住宅法施行令改正により4月1日から市営住宅の入居基準が変わります。

主な改正点

一般世帯収入基準 200,000円以下 → 158,000円以下

高齢者・障害者等の世帯の収入基準 268,000円以下 → 214,000円以下

4月以降に入居希望の方は下記までお問い合わせください。

●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

市では、区、NPO、その他市内の団体が自ら考え、自ら行動を起こす地域づくり活動に対して予算の範囲内で補助金を交付します。地域の活性化につながる事業を計画している市の補助金を受けたい団体の皆様は募集要件を確認の上、下記の募集期間内に応募してください。

【募集期間】 1月26日(月)～3月3日(火)

【地域づくり活動事業募集要件等】

対象となる団体	市内で活動する団体で、区、支区、隣組、NPO団体のほか地域づくり活動を行う団体
対象となる事業	団体が自ら考え、自ら行動をおこす公共的な事業で地域の活性化等に結びつく活動(例) ほたるの里づくり事業、地域ガイドブックの作成等 *市の他の補助金の対象となる事業、宗教活動、政治的活動、営利目的事業は対象となりません。また、既に本事業の補助金を2回受けたことのある事業は対象となりません。
補助対象経費	補助対象となる事業に必要な経費(消耗品費、講師謝金・旅費等交通費、印刷製本費、通信運搬費、使用料、賃借料、委託料、原材料費等) *事業を実施するのに必要な機器の賃借料、事業委託に係る経費は事業費の10分の2を限度とします。
補助金額	1事業100万円以内 (事業の内容により対象経費の100%、75%、50%を補助します)
応募方法	募集期限までに「地域づくり活動補助金事業認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。
事業の認定	応募いただいた団体は、3月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、事業認定の可否・補助率・補助対象経費を決定し、4月上旬に通知します。

【新設団体認定募集要件等】

対象となる団体	設立後、2年以内のNPO、地域づくりを行う規約等が定められている団体(市内で活動する団体に限ります)
補助対象経費	団体の経常的な活動に要する経費 (例) 団体の通常活動に要する消耗品等
補助率	経費の2分の1以内(上限5万円) ただし、同一の団体に対する補助金の交付は1回限りです。
応募方法等	期限までに「地域づくり活動新設団体認定申請書」に必要事項をご記入の上、応募してください。 応募いただいた団体は、3月下旬に開催する「認定審査会」に出席して説明をしていただきます。認定審査会で審査の上、新設団体認定の可否を決定し、4月上旬に通知します。

【説明会の開催】

制度の内容について下記の日程で説明会を開催しますので、応募を予定している団体はご出席ください。

- 日 時：1月27日(火) 午後7時から
- 場 所：勤労者会館 2階大会議室

【注意事項】

- (1) 事業認定申請書の書類は1月26日(月)以降、市役所企画課でお渡しします。(市のホームページにも掲載します)
- (2) 事業認定申請書の提出にあたっては、市役所まで持参をお願いします。その場で簡単な聞き取りを行わせていただきます。

長野県補助事業 地域づくりに「地域発 元気づくり支援金」を活用してみませんか

平成21年度事業の募集をしています

長野県は、「地域発 元気づくり支援金」により地域づくりを実践される皆様を支援いたします。「地域をよくしたい。」「こんな活動をしてみたい。」など、地域づくりに「地域発 元気づくり支援金」を活用してみませんか。平成21年度の実業について、2月4日(水)まで下記のとおり募集していますので奮ってご応募ください。

○対象団体 市町村等のほか、NPO法人、地域づくりを行うグループや協議会など

○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

- (1) 地域協働の推進に関する事業
- (2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業
- (3) 教育、文化の振興に関する事業
- (4) 安全・安心な地域づくりに関する事業
- (5) 環境保全、景観形成に関する事業
- (6) 産業振興、雇用拡大に関する事業

ア 特色ある観光地づくり

イ 農業の振興と農山村づくり

ウ 森林づくりと林業の振興

エ 商業の振興

オ その他地域の特色、個性を活かした産業振興、雇用拡大に資する事業

- (7) 市町村合併に伴う地域の連携の推進に関する事業
- (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

*詳しくは、上小地方事務所のホームページ

(<http://www.pref.nagano.jp/xtihou/jousyou/>) をご覧ください。

【支援金の交付額】

- (1) 道路、水路、建物等の建設又は改修、1件10万円以上の備品の取得などのハード事業 3分の2以内
- (2) ソフト事業（ハード事業以外） 10分の10以内

○応募期間 2月4日(水)まで

○応募方法 市役所企画課まちづくり協働係 (☎64-5898) まで応募書類を3部提出してください。

●問い合わせ先 上小地方事務所 地域政策課 ☎25-7112 FAX25-7115
E-Mail josho-seisaku@pref.nagano.jp



市立保育園で保育士(臨時・契約職員)、保育キーパー募集

●保育士

- ◆勤務内容
 - ・常勤保育士 午前8時30分～午後5時15分
 - ・代替(契約) 午前8時～午後4時(午前8時30分の場合もあります。)
土曜日、又は休日(日曜・祝日)のどちらかできる方及び両方できる方。(平日に病児保育、児童館、児童クラブの代替勤務をしていただく場合もあります。)
 - ・パート 午前8時～正午(御牧原保育園へ勤務いただける方。)

◆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。

◆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。

●保育キーパー

東御市男女共同参画のつどい

テーマ < 自立・共生・調和 >

■日時 2月8日(日) 午後1時～4時30分(受付 午後0時30分から)

■場所 東御市中央公民館

◎内容 パネルディスカッション

- ・コーディネーター 長野大学准教授 古田睦美先生
- ・パネリスト 中野加代子さん・小林敬子さん・中村通明さん
石和共子さん・寺尾雄二郎さん

◎分科会——研究課題

- 第1分科会——健やかな子どもを育てるには
- 第2分科会——地産地消による地域の活性化のためには
- 第3分科会——高齢者の力を活かすには
- 第4分科会——地域社会の中で参画・活動するには
- 第5分科会——夢をもって仕事をつづけるには

◎参加申込 1月29日(木)までにお申し込みください。

■主催 東御市・「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・東御市教育委員会



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 男女共生係 ☎64-5906 FAX64-5610

老いについて考えてみませんか? ～あなたにできることは何?～

年を重ねても住みやすい地域にするために何から始めれば良いのか。自分でできることは何か。一緒に考えてみませんか?

●日程・テーマ・講師

2月9日(月)	介護予防ってなに?	地域包括支援センター
2月25日(水)	こんなことならできるかも…	日本社会事業大学准教授 平野さん
3月9日(月)	傾聴するってどんなこと?	傾聴ボランティア研修会修了生 荻原さん
3月23日(月)	身体を楽しく動かしましょう	身体教育医学研究所
4月13日(月)	認知症って防げるの? 「ボケしらず」でいるための秘訣	地域包括支援センター
4月27日(月)	まとめ	地域包括支援センター

●対象者 市内在住の介護予防に興味のある方

●時間 午前10時～正午

●会場 東御市総合福祉センター 3階

●申し込み 前日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 地域包括支援センター(総合福祉センター内) ☎64-5000

◆勤務内容 市立保育園で園児たちのおじいさん役となって、保育のお手伝いをしていたいただける方。午前8時30分～午後2時15分

◆資格要件 保育士資格、経験の有無は不問。通勤可能な方。

◆応募書類 ①非常勤職員等登録申請書 ②履歴書 ①と②の用紙は、保育係に直接ご請求ください。

■募集人員 それぞれ若干名

■応募期間 1月20日(火)～2月2日(月)

■応募先 子育て支援課 保育係

■採用試験 2月中旬に面接を行い、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。

●応募・問い合わせ先 子育て支援課 保育係 ☎64-5903

布ぞうりづくり講習会参加者募集

軽くて履き心地がよく、洗濯機で簡単に洗える室内履き「布ぞうり」を古布で手作りしてみませんか。

- 日 時 2月7日(土) 午前10時～午後3時
- 場 所 和コミュニティーセンター
- 持 ち 物 定規(30cm程度)、はさみ、昼食
木綿の古布(シーツ半分程度=一足分、布団カバーなど色合いの異なった布を用意できれば作品に変化も出せます。)
- 受 講 料 30円(材料費として)
- 募集人員 市内在住の大人10名(定員になり次第締め切り)
- 講 師 青山寛子さん

●申し込み・問い合わせ先 和コミュニケーションセンター ☎62-0201(火・木曜日の午後を除く平日)

みんな集まれ！白銀の世界へ

第46回 湯の丸スキー大会 ジャイアントスラローム

3月1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!



表彰等

- ☆各部優勝者、2位及び3位まで賞状とトロフィー、賞品。10位まで賞品。
- ☆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。

○参加申し込み方法○

- 1 申込書による事務局への直接申し込み及び現金書留による郵送。
(申込期間 1月19日～2月20日午後5時まで)
指定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、大会実行委員会事務局(商工観光課内)へ申し込んでください。要項及び申込書は、事務局にお越しいただくか、インターネット東御市観光協会ホームページ(下記URL)上にアップ・掲載しております。
- 2 インターネット「デジエントリー(アドレス<http://dgent.jp>)」からの申し込み。
(申込期間 1月10日～2月16日)
参加料の入金クレジットカードかコンビニ決済となります。

★締め切り

上記申込期間に関わらず、定員400名(部門合計)になり次第、申し込みを終了させていただきます。

- ★参加料 高校生以上 3,000円
小・中学生 1,500円

部門	組 別	制 限	定 員
1部	ハンディキャップ女子	ハンディキャップ女子	部門 合計 400名
2部	ハンディキャップ男子	ハンディキャップ男子	
3部	女子低学年	小学校4年生以下女子	
4部	女子高学年	小学校5・6年生女子	
5部	男子低学年	小学校4年生以下男子	
6部	男子高学年	小学校5・6年生男子	
7部	シニア男女	60歳以上	
8部	女子2部	25歳～59歳までの女子	
9部	女子1部	中学生～24歳までの女子	
10部	壮年2部	50歳～59歳までの男子	
11部	壮年1部	40歳～49歳までの男子	
12部	男子中学生	中学生男子	
13部	成 年	30歳～39歳までの男子	
14部	青 年	高校生～29歳までの男子	

※年齢の起算は、平成21年3月1日現在とします。

●申し込み・問い合わせ先 第46回湯の丸スキー大会実行委員会事務局(商工観光課内)
☎64-5895 FAX63-6908(平日午前8時30分～午後5時30分)
東御市観光協会ホームページ <http://www.tomikan.jp>

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～正午頃まで 参加費 1回 200円

☆基本編	3月	内 容
	11日(水)	ちょうど良いエネルギーと食事は？ 試食あり
	25日(水)	1日分の食事を書き出してみよう
☆実践編	3月	内 容
	6日(金)	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？ 試食あり
	13日(金)	減塩の簡単なコツは？おいしい薄味！ 試食あり
	27日(金)	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

甲種防火管理者再講習会

- 日 時 2月27日(金) 午後1時30分～午後4時30分まで
- 場 所 丸子ふれあいステーション(丸子消防署裏) 3階会議室
- 対象者 収容人員が300人以上の「特定防火対象物」で防火管理者に選任されている方のうち、過去5年以内に講習会を受講していない方は、甲種防火管理再講習を受講する必要があります。
※「特定防火対象物」とは、集会場・遊技場・店舗・病院・ホテルなど不特定多数が入り出す建物です。不明な点がありましたら消防本部へお問い合わせください。
- 定 員 先着80名
- 受講料 会員 1,500円 非会員 2,000円
- 申し込み 上田地域広域消防本部予防課または東御消防署へ。
2月5日(木) 午前9時から受付開始

●問い合わせ先 上田地域広域連合消防本部 予防課 ☎26-0029

体育指導委員を募集します

- 募集人員 若干名
 - 募集期間 2月6日(金) まで
 - 応募書類 履歴書(市販用紙で可)
 - 任 期 平成21年4月1日から平成23年3月31日まで
 - 主な業務 市等のスポーツ行事への協力
スポーツ指導、スポーツ講習会への参加 など
- ※詳しい内容等につきましては、スポーツ係へお問い合わせください。

●応募・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係(第一体育館) ☎62-2200 FAX62-3417

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

女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所

上田人権擁護委員協議会では、長野地方裁判所上田支局との共催により、「女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所」を以下のとおり開設いたします。

当日は女性の人権擁護委員が相談を受けます。相談は無料で、秘密は厳守されます。予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

- 日時／1月29日(木) 午後1時～4時
- 場所／①上田情報ライブラリー セミナールーム
(JR上田駅前ビル「パレオ」内)
②上田市 丸子解放センター
(上田市上丸子1544-4)
- 問い合わせ先／上田人権擁護委員協議会
長野地方裁判所上田支局内 ☎23-2001

第22回 こま回し大会

- 日時／2月1日(日) 午前9時～11時30分
- 会場／海野宿ふれあいセンター (本海野)
- 競技内容／
*年齢別時間競技 幼児から大人まで参加できます。
*特別こま技術競技【自由参加】
◆かけごま ◆させぼごま ◆神代ごま ◆江戸ごま
◆なげごま ◆べーごま ◆はたきごま ◆輪鼓ごま
◆すぐりごま ◆旅人ごま
*こま名人の妙技演技もあります。
- 参加料／無料
- 問い合わせ先／海野おもちゃ図書館 ☎62-3530

県民の皆様と知事が自由に語り合う車座集会 「あなたの声を県政に」を開催します

- 参加者／どなたでもご参加いただけます。事前のお申し込みは不要です。
- 日時／2月14日(土) 午後1時～3時
- 会場／東御市中央公民館 講堂
- その他／当日は手話通訳と要約筆記を行います。
- 問い合わせ先／上小地方事務所地域政策課 ☎25-7111

省エネ法改正(事業者単位の規制導入)に関する説明会

平成20年5月30日に省エネ法が改正され、平成22年度か

ら規制対象の単位が事業所ごとから事業者全体になります。これにより、事業者全体の年間エネルギー使用量が一定量を超えると規制の対象となり、国への報告義務が発生する場合があります。

この年間エネルギー使用料の算定は、4月1日からはじめていただくようになります。このため、省エネ法改正に関する説明会を開催します。

- 日程／2月20日(金)、27日(金)、3月10日(金)
- 場所／さいたま新都心
- 対象事業者、会場等の詳細は、関東経済産業局HP (<http://www.kanto.meti.go.jp/>) に1月中旬掲載予定
- 問い合わせ先／関東経済産業局エネルギー対策課
☎048-600-0426

千曲寮平成21年度の募集を始めました

当寮の入寮資格に該当する者で、大学・大学院などに入学または入学予定の男子に限ります。

- 選考日および選考場所／
新年度(平成21年)の入寮希望者の面接日
(先着順面接、父兄の代理面接可)
- 1. 2月28日(土) 午後1時から
千曲寮会議室 ☎・FAX0422-46-0726
- 2. 3月7日(土) 午後1時から
長野市JA長野ビル12階 1会議室
☎026-236-3600
- 3. 3月8日(日) 午後1時から
小諸市民会館 第3会議室 ☎0267-22-1700
- 4. 3月15日(日) 午後1時から
千曲寮会議室 ☎・FAX0422-46-0726
- 問い合わせ先／千曲寮(東京都三鷹市下連雀6-6-30)
☎・FAX0422-46-0726
Eメール：chikumaryo@s6.dion.ne.jp
ホームページ：<http://www.k2.dion.ne.jp/~chikuma/>

長野県長野技術専門学校では、 平成21年度入校生を追加募集します

- 訓練期間／1年間(21年4月入校、22年3月修了)
- 募集科／機械加工科・電気工事科・画像処理印刷科・木造建築科
- 募集定員／各科とも若干名
- 募集資格／高等学校卒業(または同等)以上の方
- 第1回追加募集選考／受付期間 1月27日(火)まで
選考日 2月2日(月)
- 第2回追加募集選考／受付期間 2月9日(月)～23日(月)
選考日 2月27日(金)
(上記の日程に拘わらず、募集定員を充足した訓練科から追加募集を停止します。)
- 願書提出先／長野技術専門学校または最寄りのハローワークへ
- 資料請求・問い合わせ先／長野技術専門学校
☎026-292-2341 FAX026-292-2342

東御市民の6.6人(件)に1人が加入しています!

全国のご加入者**1,719万人(件)!**
(すべての共済事業の合計/20年3月末現在)
 長野県民の**6.7人(件)に1人**が加入されています。
営利を目的としない助け合いの制度!
 共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。

生命共済

子ども型

総合保障型

熟年型

新型火災共済

新型火災共済

さらにおトクな 割戻金

平成19年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 **29.90%** 子ども型 **31.38%**
 熟年型 **37.67%** 新型火災共済 **41.72%**

※決算後の剰余金は割戻金として毎年3月末日現在のご加入者を対象にお戻ししています。
 ※割戻金の中から払込掛金の5%相当額を出資金に振り替えさせていただきます(子ども型は除く)。この出資金は組合総額時にお戻しします。

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 県民共済共済料「YES!」
 県民共済 聞いてなるほど! 毎週
 日曜日18:05~18:30(約5分放送)放送

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お金の金融機関
 からいづれか一方に指定ください。お申し込み
 時にお申し込みの旨をお知らせください。

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索
www.nagano-kyosai.or.jp/

携帯から http://kyo-sai.jp/nagano 携帯サイトのページへ



(広告欄)

平成21年度入校 技能開発訓練生募集

働きながら技能を習得して立派な技能者となることから来る技能開発訓練生を募集しております。技能は宝です。専門技術を身につけて、生活の安定と地域社会に貢献しましょう。

- 募集専門職種／木造建築科（大工さんの養成）
建築板金科（建築板金技能士の養成）
造園科（樹木剪定、庭造りの造園技能士の養成）
左官タイル科（左官タイル屋さんの養成）
配管科（給水、排水設備工の養成）
溶接科（溶接技能者の養成）
- 募集期間／3月13日（金）まで
- 問い合わせ先／上小高等職業訓練校 ☎22-2666

自衛隊予備自衛官補募集

- 応募資格／「一般公募」18歳以上34歳未満の者
「技能公募」18歳以上で各技術分野により53～55歳未満の者
- 受付期間／4月13日（月）まで
- 試験日／4月18日（土）～20日（月）の間の指定された日
- 待遇等／「身分」非常勤の特別職国家公務員
「手当等」日額7,900円
（教育訓練参加日数分支給）
- その他／教育訓練招集における自宅からの交通費は支給
食事・宿泊は無料支給
- 問い合わせ先／自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎22-5276

高校・専門学校・短大・大学生の皆さん 就業体験をしてみませんか

上田職業安定協会では、学生の皆さんが冬休み・春休み・夏休み等を利用してインターンシップ（就業体験）を行う参加者を募集しています。

- インターンシップを行うことにより、次のようなメリットが期待されます。
- ・就学中に働く体験をすることにより、自分自身を見つめ直し、職業観を身につけることができます。
 - ・社会人としての進路をイメージすることができます。
 - ・働く体験をすることにより、見識を広め、学校で何を学ぶかを考えるきっかけになります。
- 実施期間／年間をとおして受け付けています。
 - 受け入れ企業／上田地域の事業所
 - 申し込み先／在学する学校を通じて上田職業安定協会へ申し込んでください。
 - 問い合わせ先／上田職業安定協会（上田商工会議所内）
☎22-4500

長野県内の最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働くすべての労働者と労働者を使用しているすべての使用者に適用される「長野県最低賃金」と、特定の産業に対し定められている「産業別最低賃金」

が改正されました。

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。

- 問い合わせ先／上田労働基準監督署 ☎22-0338

自殺関連相談 「こころの健康相談統一ダイヤル」を 開設しています

☎0570-064556

開設時間：平日 9時30分～16時

自殺総合対策大綱に基づき、相談しやすい体制整備の一環として、平成20年9月10日より「こころの健康相談統一ダイヤル」が長野県精神保健福祉センターに設置されました。

この統一ダイヤルは、自殺予防を目的として、「死にたい」、「家族や知人にそう訴える人がいる」、「身内が自死をしてつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けします。

一人で悩まず是非ご相談ください。

この「こころの健康相談統一ダイヤル」に電話をかけていただき、一人でも自殺者が減少することを願っています。

正しい操作で、安全除雪！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- (1)雪詰まりを除去するときや機械を点検するときは、必ずエンジンを止めて！
- (2)雪詰まりを除去するとき、必ず雪かき棒を使って！
- (3)機械を操作するときは、足もとや後方の障害物に十分注意！
- (4)除雪作業をするときは、周囲に人を近づけないこと！
雪を飛ばす方向にも注意！

- 問い合わせ先／
社団法人日本農業機械工業会／除雪機安全協議会
☎03-3433-0415
ホームページ <http://www.jfmma.or.jp>

NHK学園平成21年度入学生・受講者募集中！

NHK学園では、広域通信制高等学校および生涯学習通信講座の学生・受講者を募集しています。

まずは、無料の案内書・願書をご請求ください。

- 募集内容／高等学校普通科（NHKの放送を利用して3年で高校卒業資格取得）
生涯学習通信講座（趣味から資格まで全200コース以上）
- 募集期間／高等学校普通科 2月1日～4月20日
生涯学習通信講座 通年申込受付
- 問い合わせ先／NHK学園 ☎042-572-3151（代表）
案内書請求フリーダイヤル ☎0120-06-8881



MASAHIRO
AMANO
迷える暇はない！今がスタート。



CHISATO
TAGUCHI
自分のペースでしっかりと進もう。



TETSUKI
IZUMI
スーパードクター教師
あなたの悩みは私達が解決
（スーパー家庭教師は地域の指導者です）



YOSHIE
OSAWA
目標達成の
使命です。



SEICHI
SATO
受験はイヤス！わかる楽しもう！

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国150都市で地域教育に貢献 派遣実績30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

小学校受験から大学受験まで 先行予約受付中

まもなく、毎年多くの受験生を志望校合格に導いている一流の先生たちに少し空きが出ます。来年の栄冠を勝ち取る為にスーパー家庭教師の先行予約！今すぐお電話ください。

上田事務局 上田市中心1-6 小林ビル2F
☎0268(24)1515(代)

長野・須坂・中野・屋代・小諸・佐久
松本・塩谷・岡谷・諏訪・伊那・飯田

⑤つの安心

① 無料
② 安心
③ 徹底
④ 徹底

解約料、年会費、選抜料なし
電話勧誘、教材販売なし

（広告欄）

お知らせ版 (2009. 1. 19)

⑨

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
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
27日(火)	1歳6か月児健診	平成19年7月生まれの人
28日(水)	4か月児健診	平成20年9月生まれの人
2月17日(火)	3歳児健診	平成17年12月生まれの人
18日(水)	2歳児健診	平成18年12月生まれの人
20日(金)	10か月児健診	平成20年4月生まれの人
24日(火)	1歳6か月児健診	平成19年8月生まれの人
25日(水)	4か月児健診	平成20年10月生まれの人

*8か月児おたずね票は、離乳食教室にお持ち頂くか市保健センターへ郵送してください。

●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 2月5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6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。

●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	2/3(火)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

●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"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・接種後27日間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。第2期・第3期・第4期の対象者は忘れず受けましょう。

●個別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			

●今からでも遅くない!脱・メタボ相談会

- ・と き:1月28日(水)午前9時30分~11時30分(受付9時15分)
 - ・と ころ:ケアポートみまき ふれあいホール
 - ・対 象:平成20年5月・6月に特定健診本健診を受けた方で動機づけ支援・積極的支援に該当された方
 - ・内 容:各種計測(血圧・体重・腹囲) どうしたら脱・メタボ!?
「3か月3cm 3kg コース」教室等のご案内
 - ・スタッフ:栄養士・健康運動指導士・保健師
- *次の健診まであと半年、自分の体をもう一度みつめてみましょう。対象の方ぜひご参加ください。

◎母乳相談日（予約制）午前

- ・と き 1月28日(水)、2月25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

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。

なお、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。

- ・開催時間 午前9時30分～11時45分
(4回目のみ午後1時30分～4時)
- ・場 所 市保健センター(総合福祉センター2階)
- ・持ち物 母子健康手帳、2回目は歯ブラシ
※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 1月29日 (木)	〈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 *母乳保育の準備 *親子のアタッチメントを育てる
第2回 2月6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・虫歯をつくらぬ子育て *試食・交流会
第3回 2月14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4回 2月21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5回 2月26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。

◎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 1月28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 2月18日(水)
午前9時30分～午前11時30分
- ・と ころ 市保健センター

◎断酒会

- ・と き 1月26日(月)、2月9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。

◎陽だまりの会(精神障害者家族会)

- ・と き 2月9日(月)
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 3月6日(水)
午前9時30分～11時
- ・と ころ 市保健センター

⊕ 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)

1月 25日 さ さ き 医 院 ☎64-3711 本海野

2月 1日 柳 沢 医 院 ☎62-0192 片 羽

8日 柵 津 診 療 所 ☎62-0273 東 町

15日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常 田

休日歯科当番表 (午前中のみです)

1月 25日 滝之入歯科医院 ☎36-3366 上田市長瀬

2月 1日 アップル歯科 ☎21-1818 上田市上田原

8日 小林歯科医院 ☎25-1325 上田市中央

国保長和町和田歯科 ☎88-2217 長和町和田

11日 高橋歯科医院 ☎22-1875 上田市中央西

15日 竹内歯科医院 ☎27-2234 上田市上田原

※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 (2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

- 2月2日(月) 小麦ねんどで遊ぼう! 中央公民館3F講堂
 2月16日(月) 楽器を作って遊ぼう! 中央公民館3F講堂

滋野のびのびっこひろば

- 2月10日(火) わんぱくピクス みまき未来館
 2月18日(水) 絵本の読み聞かせ すくすくひろば

柵津のびのびっこひろば

- 2月13日(金) お手玉で遊ぼう 柵津児童館
 2月27日(金) お別れ会 柵津児童館

和のびのびっこひろば

- 2月12日(木) お店屋さんごっこ 和コミュニティーセンター
 2月19日(木) おやつを作ろう 中央公民館 調理室

2月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

- 2月2日(月) 午前9時30分～10時30分
 * 豆まきの箱を作ろう。
 2月13日(金) 午前9時30分～10時30分
 * うどんを作ろう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

- 2月3日(火) 午前11時～11時30分
 * 豆まき あか鬼をやっつけよう。
 2月21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)

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。

- 2月3日(火)・育児相談会
 2月9日(月)・リズムあそび
 2月12日(木)・すくすくたいそう
 2月13日(金)・子育て勉強会
 2月18日(水)・絵本の読み聞かせ
 2月19日(木)・おもちゃドクター (午前10時から)
 2月20日(金)・滋野ぼけっとひろば
 (滋野コミュニティーセンター)
 2月23日(月)・親子リズム・わらべうた
 2月24日(火)・柵津ぼけっとひろば (柵津公民館)
 2月25日(水)・和ぼけっとひろば
 (和コミュニティーセンター)
 2月26日(木)・田中ぼけっとひろば
 (田中コミュニティーセンター)
 2月27日(金)・ママさん*ホットタイム(午前10時から)

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。

- 2月4日(水)・ふれあい広場
 2月10日(火)・わんぱくピクス
 2月17日(火)・0歳児のママ広場 (午前10時から)
 2月18日(水)・わんぱく広場
 2月25日(水)・おはなし広場 (午前10時45分から)
 2月26日(木)・おもちゃドクター(午前9時30分から)

とうみチャンネル 1月22日～2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。

1月22日(木)	第5回 東御市マラソン大会(再) ～芸術むら公園一帯～
23日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
24日(土)	瞳輝いて保育の翼 ～1月生れのお誕生会～
25日(日)	平成20年度 くるみ幼稚園発表会 ～秋のくるみ会～
26日(月)	2008 火のアートフェスティバル(再) ～初日の様子～
27日(火)	2008 火のアートフェスティバル(再) ～2日目野外ステージ(前半)～
28日(水)	2008 火のアートフェスティバル(再) ～2日目野外ステージ(後半)～

29日(木)	裁判員制度広報用番組 「模擬評議用ビデオ」(再)
30日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
31日(土)	バリアフリー合唱団 コールレインボー 第4回虹のコンサート
2月1日(日)	平成20年度 東御市消防出初式
2日(月)	平成20年度 小学校音楽会 「柵津小学校」(再)
3日(火)	北御牧地区一周駅伝大会 ～炎のスタート～(再)
4日(水)	北御牧地区一周駅伝大会 ～炎の中盤～(再)

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。

最新の番組表は東御市ホームページでもご確認ください。

教育資金の利子補給を行います

申し込み期限は 1月30日(金)までです。

市では、子育て家庭の経済的負担の軽減を図ることを目的に、教育施設へ子どもを修学させるため、金融機関からの融資（教育資金）を受けた保護者に対し利子の一部を補助します。

1. 利子補給金（補助金）の内容

「教育施設」とは	修業年限が2年以上と定められている大学・短大・高等専門学校・専修学校・高等学校等です。
「教育資金」とは	教育施設で修学するための資金で、入学金、授業料、生活費等です。
交付対象者は	金融機関等から教育資金の融資を受けた保護者で、次に該当する方です。(1) 市に1年以上居住し、現に住所があること。(2) 市税等を滞納していないこと。(3) 平成19年分の所得税額が202,500円以下であること。(保護者2人に所得があるときは、2人の所得税額の合計)
利子補給金（補助金）の額は	借入額の2.5%以内。(ただし借入額が300万円を超えるときは、300万円を限度とします)
利子補給の期間	借入から4年以内で、教育施設の修業年限内とします。

2. 利子補給金（補助金）の申請方法

申請書に次の書類を添付して、**1月末日まで**に子育て支援係へ申請してください。(申請書は子育て支援係にあります。)

- (1) 在学証明書（申請日前3か月以内のもの）
- (2) 借入証書の写しまたは教育資金貸付証明書
- (3) 平成19年分所得に係る所得税納税証明書

* 給与所得だけの方は平成19年分「源泉徴収票」の写しでも可。

* 所得税から住民税への税源移譲により交付対象者の所得税額の上限がこれまでの30万円から**202,500円**になりました。

●問い合わせ先 子育て支援課 子育て支援係(子育て支援センター内) ☎64-3128 FAX64-5610



図書館だより

新着本案内



▶ 一般書

- 子どもが本好きになる七つの法則 有元 秀文・著
- 彼岸花 宇江佐 真理・著
- 宇宙を孕む風 片山 恭一・著
- どこから行っても遠い町 川上 弘美・著
- いつかX橋で 熊谷 達也・著
- CC：カーボンコピー 幸田 真音・著
- 巣立ち 諸田 玲子・著
- 「未病」を見つけ自分の病気は自分で治す 石原 結實・著
- 新型インフルエンザ対策ハンドブック 岡田 晴恵・著
- 雪白の月 碧野 圭・著
- 誤審 麻野 涼・著
- のぼうの城 大活字本 和田 竜・著
- 死ぬまで幸福でいるための12カ条 吉武 輝子・著
- ホームレス大学生 田村 研一・著
- ぼっかりふんわり 新海 輝雄・著

▶ 児童書

- ぶらい、舞子 北村 想・作
- トランプおじさんとペロンジのなぞ たかどの ほうこ・作
- リンゴの丘のペッツィー ドロシー・キャンフィールド・フィッシャー・作
- せせらぎのむこうに シーリア・ウイルキンズ・作
- リヤカーマン、歩いて世界4万キロ冒険記 長瀬 忠志・作
- 山のメイちゃん 青木 雅子・文
- あしたははれ曜日！ 麻生 かづこ・作
- 青い風 市川 宣子・作
- こちらたまご応答ねがいます 岸 信子・作
- ねずみ花火 柴野 民三・文
- 花のかみかざり いもと ようこ・絵
- ライオンとぼく 垂石 真子・絵
- トラのテレサ ダニエラ・デ・ルカ・絵
- 炭焼長者 太田 大八・絵
- おでんのゆ 真珠 まりこ・絵

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

住宅借入金等特別控除(還付申告)

住宅ローンなどを利用してマイホームを取得したり、増改築などをしたときには、一定の要件にあてはまれば、入居した年から10年間、又は15年間（選択できます。）住宅借入金等特別控除を受けることができます。

控除を受けるためには確定申告書を提出する必要がありますので、『控除を受けるための要件』『申告にご持参いただくもの』をよくご確認ください。なお、給与所得者は、2年目以降は、勤務先の年末調整で控除を受けることになります。

ただし、入居した年及びその年の前後2年以内に譲渡所得の課税の特例（3,000万円の特別控除、買換え・交換の特例など）を受けていないか、または受けないことが必要です。

給与所得のみの方で、平成20年中に住宅を取得し入居され、住宅借入金等特別控除の申告をすることによって所得税の還付が受けられる方を対象に、上田税務署で還付申告を受け付けています。

- 平成20年中に住宅ローン控除の対象になる方は、次の①又は②のいずれかを選択することができます。

	控除期間	ローンなどの年末残高	控除率	最高控除額 (100円未満切捨て)
①	10年間	2,000万円以下の部分	1～6年目 1.0%	年20万円
			7～10年目 0.5%	年10万円
②	15年間	2,000万円以下の部分	1～10年目 0.6%	年12万円
			11～15年目 0.4%	年8万円

※所得税から控除しきれなかった場合、住民税から控除できる制度は適用されませんので、ご注意ください。

■申告にご持参いただくもの

- 平成20年分給与所得の源泉徴収票（コピーでなく原本）
- 印かん
- 筆記用具（ボールペンなど）
- 電卓など計算用具
- 還付税額を振込む際の金融機関名および口座番号（申告者本人の口座）
- 下記添付書類

《住宅借入金等特別控除の添付書類》

コピーとあるものは、あらかじめコピーをして持参してください。

- 市役所で交付を受けた住民票
- 法務局で交付を受けた家屋の登記事項証明書(または抄本)
- 請負契約書(売買契約書)のコピーなど(家屋の取得価額のわかる書類のコピーなど)
- 借入先金融機関などから交付を受けた住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書
- 住宅ローン等に含まれる敷地等の購入に係るローンがある場合、土地の登記事項証明書(または抄本)、敷地の売買契約書のコピーなど

※増改築などの場合、上記のほかに建築確認通知書のコピー、検査済証のコピーまたは建築士から交付を受けた増改築等工事証明書が必要です。

※中古耐震住宅の場合、上記のほかに耐震基準適合証明書が必要です。

■チョットご注意を

- ◇給与所得以外に農業所得、不動産所得など、他の所得がある方は、2月16日(月)から3月16日(月)までの確定申告期間中に申告書を提出していただき、その際に控除を受けてください。
- ◇給与の支払先で所得税が差し引かれていない場合には、所得税の還付は受けられませんが、今回確定申告書を提出することにより、翌年以降は「年末調整」で控除することができます。

の準備はお済みですか？

■控除を受けるための要件

(平成20年中に居住用に供した場合)

1 新築住宅

- イ 住宅取得後6カ月以内に入居し、その年の年末まで引き続き住んでいること
- ロ 家屋の床面積（登記面積）が50m²以上であること
- ハ 床面積の2分の1以上が専ら自己の居住用に供されていること
- ニ 控除を受ける年の所得金額が3,000万円以下であること
- ホ 民間の金融機関や独立行政法人住宅金融支援機構などの住宅ローンなどを利用していること
- ヘ 住宅ローンなどの返済期間が10年以上で、しかも月賦のように分割して返済すること

2 中古住宅

- イ 上記1の新築住宅の要件に当てはまること
- ロ 建築後使用されたことがある家屋であること
- ハ 次のいずれかに該当すること
 - ・その家屋が取得の日以前20年以内（マンションなどの耐火建築物については25年以内）に建築されたものであること
 - ・耐震構造の家屋であること（築後経過年数は不問）
- ニ 家屋の取得時に生計を一にし、その取得後においても引き続き生計を一にしている親族などから購入したものではないこと

3 増改築等

- イ 自己の所有している家屋で、自己の居住の用に供しているものの増改築であること
- ロ 増改築をした後の家屋の床面積（登記面積）が50m²以上で、しかも上記1の要件のイ、ハ～ヘにあてはまること
- ハ 次に掲げる工事で、一定の証明がされたものであること
 - A 増築、改築、大規模の修繕、大規模の模様替えの工事
 - B マンションのように区分所有部分について行う一定の修繕、模様替えの工事
 - C 家屋のうち居室・調理室・浴室・トイレ・洗面所・納戸・玄関・廊下の一室の床または壁の全部について行う修繕または模様替えの工事
 - D 地震に対する一定の安全基準に適合させるための修繕または模様替えの工事
 - E 一定のバリアフリー改修工事であること
- ニ 増改築などの工事費用が100万円を超えるものであること
- ホ 自己の居住の用に供される部分の工事費用が、増改築などの工事費用の総額の2分の1以上であること

●省エネ・バリアフリー改築工事等に係る住宅借入金等特別控除

- ・平成20年4月1日以降に住宅ローンなどを利用してマイホームをバリアフリー改修工事（一定の要件のもの）をした場合に、最長5年間特定増改築等住宅借入金等特別控除を受けることができます。（住宅借入金等特別控除と選択適用となります。）

●住宅耐震改修特別控除

- ・平成18年4月1日～平成20年3月31日までの間に、地方公共団体が作成した一定の計画の区域内において、自己の居住用に供する家屋（昭和56年5月31日以前に建築されたものに限られます。）の耐震改修を行った場合には、改修費用の10%相当額（最高20万円）を所得税から控除することができます。

●問い合わせ先 耐震基準について 建設課 管理係 ☎64-5882
税控除について 税務課 住民税係 ☎64-5877
所得税について 上田税務署個人課税第一部門 ☎21-0434

平成21年4月からの人間ドック補助金のお知らせ



人間ドックによる健診は、病気のきっかけとなる弊害の早期発見に効果的で、自分の体がどんな状態にあるのかを知ることができます。

市では人間ドックに補助金を交付しています。詳細は次のとおりですので、受診後すみやかに申請してください。

補助金の対象は？

- ・東御市内に住所のある、年度中に40歳から74歳になる方が市内の医療機関で人間ドックを受診した場合交付対象になります。
- ・平成21年4月1日から22年3月31日までにちょうど40歳、50歳、60歳になる方については、市外の医療機関で人間ドックを受診された場合についても補助金の交付対象となります。

補助金の額は？

- ・5,000円が上限で、1年に1回のみ補助します。

人間ドック基本料金（追加検査料金を含まない人間ドックの受診費用）から受診者が加入している各健康保険等で定められた助成額を差し引いた額が対象となります。

補助金の申請は？

- ・総合福祉センター内の健康増進係にある「人間ドック補助金交付申請書」に必要事項を記入し、提出してください。

申請時の持ち物は？

- ①領収書 ②健康保険証 ③印鑑 ④口座番号のわかるもの ⑤社会保険、共済、健康保険組合等加入者で会社からの助成金がある場合はその金額のわかる領収書等をご持参ください。

申請書提出期限は？

- ・受診した日の翌月の末日までに必ず提出してください。
- ※ご不明な点があればお気軽にお問い合わせください。

人間ドックを受けられる市内の医療機関

祢津診療所（東町） ささき医院（本海野） 東部クリニック（田中）
東御セントラルクリニック（県） 東御市民病院（鞍掛）

●問い合わせ先 健康保健課 健康増進係（東御市総合福祉センター内） ☎64-8883

確定申告はお早めに 2月16日(月)～3月16日(月)

平成20年分所得税の確定申告は2月16日(月)から3月16日(月)までです。申告期限近くになると、申告会場は大変混雑します。できるだけ早めに申告するようにしましょう。

なお、申告書の税務署への提出は郵送または税務署の時間外収受箱への投函でも受付けています。

自宅のパソコンで簡単に申告書が作れます。

国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の指示に従って金額等を入力することにより、所得税の確定申告書を作成することが出来ます。

このコーナーで作成した申告書は、A4サイズの普通紙等に印刷すれば、そのまま申告等として郵送等により税務署に提出することが出来ます。どうぞご利用ください。



●問い合わせ先 上田税務署 ☎22-1234（市役所 税務課 住民税係） ☎64-5877

平成21年4月以降の国民健康保険税・ 長寿医療(後期高齢者医療)保険料のお支払いについて 「年金天引き」から「口座振替」へ変更できます

国民健康保険税・長寿医療保険料について、特別徴収による納付方法(年金からの天引き)の対象となる方は、下記のとおり手続きいただくことにより、国民健康保険税・長寿医療保険料を**口座振替により**お支払いいただくことが可能となります。

また、これまで、口座振替へ変更する要件(市報お知らせ版7月16日号に掲載)がありました。が、こうした制限はなくなります。

●手続きの方法

国民健康保険にご加入の方

手続き場所：税務課住民税係(本庁舎1階)

持ち物：振替口座の預金通帳 通帳のお届け印

(国民健康保険の納付に関して、すでに口座の申し込みをされている方は不要です。)

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)にご加入の方

手続き場所：市民課国保年金係(本庁舎1階)

持ち物：振替口座の預金通帳 通帳のお届け印

※2月2日までにお手続きいただくと、4月分の年金からのお支払いが中止され、口座振替によりお支払いいただくこととなります。(お支払いいただく保険税(料)の総額は、変わりません。)

※昨年中に「納付方法変更申出書」を提出していただき口座振替により納めていただいている方は、手続きの必要はありません。

※世帯主または配偶者など被保険者本人以外の方の口座からのお支払いに変更した場合、所得税や住民税におけるその社会保険料控除は、実際に支払った方の所得控除に適用されますのでご注意ください。

●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(内線1161・1162)

長寿医療保険料について 市民課 国保年金係 ☎62-1111(内線1231・1232)

税理士会が行う無料申告相談会及び 青色コーナーについて

給与所得者の方などが、源泉徴収された所得税の還付を受けるための確定申告書は、1月から提出することができます。

関東信越税理士会上田支部では、次の日程で小規模事業所得者、給与所得者、年金受給者などの方を対象とした無料申告相談会を行います。

また、上田税務署管内青色申告連合会では、青色申告制度等の説明、記帳方法等の説明などが受けられる「青色コーナー」を、3月9日(月)から12日(木)の間、上田市民会館に設置いたしますので、ぜひご利用ください。

期 間	時 間	場 所	対 象 者
2月2日(月)から 2月13日(金) (土・日曜日、祝日及び 2月6日(金)を除く)	午前9時から 午後4時まで (受付は午後3時まで)	上田税務署 別館1階会議室	(1)小規模事業所得者等 (消費税申告含む) (2)給与所得者及び年金受給者
2月16日(月)から 3月12日(木) (土・日曜日を除く)	※正午から午後1時 までを除く	上田市民会館	※いずれも、譲渡所得のある者を除く。



～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～

平成21年 1月19日

来年度予約加入申込み (2月上旬ハガキ発送予定)

東信地区交通災害共済の 加入申し込みの時期になります。



〒389-0517

東御市東281番地1
とうみアパート101号

東御 一郎 様

000-01 1 1 / 1

交通災害共済加入のご案内

加入を希望される方は、加入内容をご記入いただき、本状を持参して、市役所市民課・支所市民課窓口または金融機関へ会費を納めて下さい。



さわやかな風と出会いの元気発信都市

東御市

市役所市民課 〒389-0592 長野県東御市東281-2
Tel 0268-64-5896(直) Fax 0268-63-6908
総合支所 支所市民課 〒389-0404 長野県東御市大日向337
Tel 0268-67-3311(代) Fax 0268-67-3337

矢印の方向にゆっくり丁寧に開いてご覧ください。

一昨年より、プライバシー、会費の現金取扱い等の観点から、会員台帳の様式、配布方法並びに加入申込み方法が変更になっております。

加入を希望される方は、直接各戸へ郵送される「加入申込書兼会員証」により、金融機関または市役所窓口へ直接会費を納めていただくようお願いいたします。区・支区等の役員さんが各戸への加入取りまとめには、伺いませんのでご注意ください。

各戸へハガキが郵送されます。

郵送されますハガキを開いて頂くと世帯全員が印刷された「加入申込書兼会員証」になっています。加入希望者は、必要事項を記入し、金融機関等へ直接会費を納めていただきます。

詳しくは、2月2日発行お知らせ版に掲載をしますのでご覧ください。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896 (直通)
支所市民課 支所市民係 ☎67-3311 (代表) 有線8-3009

第4回 消防団音楽隊演奏会

- 日時 2月1日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時
入場無料
- 場所 東御市文化会館(サンテラスホール)
- プログラム
 - 崖の上のポニョ
 - ゆかいな仲間たちの行進曲
 - 篤姫
 - 炎神戦隊ゴーオンジャー



●問い合わせ先 東御消防署 危機管理係 ☎62-0119

とうみレッツ号からのお願い

レッツ号をご利用の際も、シートベルトを正しくしっかりと着用しましょう。
*冬期は路面状態により遅れや運休が予想されますので、時間に余裕をもってご予約ください。
*戸口までお迎えに行かれない場合があります。ご了承ください。



●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

市からのお知らせ (こち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。)