

文化会館インフォメーション
~INFORMATION~



昨年に引き続き、感動のステージを乞うご期待! **好評発売中**

田村麻子クリスマス・コンサート

※6歳未満入場不可 6歳以上有料

12月4日(金) 開場18:30 開演19:00 2500円(全席自由)

東御市文化会館 0268-62-3700/ながこしカメラ 0268-63-6978
グリーンブックス・タカギ 0268-64-4001/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
テレビ信州チケット・センター 026-225-0055

第6回クリスマス・ピアノ・コンサート 出演者募集 スタインウェイを奏でよう

12/19(土)
12:30開演

対象:幼児から大人までのピアノ愛好者(演奏時間はお一人3~5分、定員25名先着順)
申込:東御市文化会館に備え付けの申込書を提出してください(締切11/25)
費用:参加費としてお一人1000円を申込時にお支払い下さい

あなたの声をお聞かせください ●サンテラスホール自主文化事業についての意見交換会

日時:9月26日(土) 午後6時~8時頃まで

場所:東御市文化会館サンテラスホール

サンテラスホールにあなたの呼びたい人、お笑いやクラシック、ロック、ジャズ、ポップス等こんなジャンルの方々に会いたいと思いう夢をお聞かせ下さい。対象は東御市民の方です。

上記の他、文化会館備付のアンケート用紙、NPO法人文化フォーラムのホームページ <http://jc-forum.jp/>、ファックス 62-3262でも、皆様のご要望を受付しておりますので、そちらもご利用下さい。今回のご意見は、10月15日(火)で締め切り、集約します。

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
その他のイベントスケジュール・休館日は市ホームページをご覧ください。

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

第7回私の愛する一曲コンサート 演奏曲リクエスト募集

- ♪ ジャンル不問。お一人3曲まで。すべてのリクエストにお応えできない場合もあります。
- ♪ 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 梅野記念絵画館「リクエスト係」、FAX 0268-61-6162
- ♪ 募集締切:10月12日(月) 最終プログラムは当日までのお楽しみです。
- ♪ プレゼント: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。
- ♪ 演奏(楽器):上原ひろ子(ピアノ)、宮澤等(チェロ)、春山俊介(クラリネット)

11/29(日)
15:00開演

ボクのまちの美術館

梅野記念絵画館

www.umenokinen.com



●みなさんご存じ! 夏目漱石の名作を能で再現。9/21(月)15時開演

能「吾輩は猫である」 入館料のみ必要
安田登、槻宅聡

■東御市八重原935-1 ■TEL 0268-61-6161 FAX 0268-61-6162 ■08:00~17:00 ■高校生以上800円

丸山晚霞 ヨーロッパ風景展

美しき風景を、美しき水彩で描ききった名品 10.25(日)迄

丸山晚霞記念館

■東御市常田505-1 文化会館内 ■0268-62-3700
■9時~17時 ■200円 ■月休(祝日の場合、翌火曜)
■梅野記念絵画館と相互割引実施中 両方で800円



(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。)

定額給付金のお知らせ

定額給付金は、平成21年2月1日現在で、東御市の住民基本台帳に記録されている方が給付対象となります。

申請（請求）手続きは平成21年10月1日（木）までとなっていますので、申請（請求）がまだお済みでない方は、早めに申請（請求）書の提出をお願いします。

申請書がお手元に届いていない場合や、申請（請求）書の記載方法等に疑問がありましたらお問い合わせください。

●問い合わせ先 企画課 企画調整係 ☎64-5893

『新体力テスト』の参加者募集

文部科学省承認の成人向け『新体力テスト』を下記のとおり実施します。

自分の体力年齢がわかります！今後のスポーツ活動や体力の変化などに参考になると思います。この機会に是非ご参加ください。

●日 時 10月4日（日） 午後2時から

●場 所 中央公園第二体育館

●種目内容<<20歳～64歳>>

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩（男：1500m/女1000m）・立ち幅跳び

<<65歳～79歳>>

握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

●服 装 運動のできる服装

●持ち物 上履き・飲料水・タオルなど

●申し込み方法 9月28日（月）までにスポーツ係まで電話で申し込んでください。
（平日の午前8時30分～午後5時）



◆市民登山の変更について

生涯学習カレンダーの中で10月11日（日）市民登山（前掛山）という掲載がありますが、10月12日（月・体育の日）「四阿山の的岩」に変更になりました。

詳しくは9月1日発行の市報とうみお知らせ版をご覧ください。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係 ☎62-2200

平成21年度 東御市消費生活展 お手伝い募集

子どもたちに伝えていきたい環境のこと・・・今、私たちにできることを20余団体の展示発表等から探る消費生活展で、メッセージをより伝えやすくするために、市民の皆さんの中からお協力いただける方を募集します。

●内 容 会場設営・会場案内等

●日 時 【会場準備】11月13日（金） 午後1時から

【消費生活展当日】11月14日（土） 午前8時30分～午後3時30分

●会 場 中央公民館

※ご都合の良い日、時間帯でかまいません。

●募集期間 9月16日（水）～10月16日（金）

※電話・FAXまたは、事務局へ直接お申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 東御市消費生活展実行委員会事務局（市民課 生活環境係）
☎64-5896 FAX63-6908

パパ♥遊ぼうよ！ (おじいちゃんも可！)

就園前のお子さんとパパ（おじいちゃんも可！）が楽しく遊べる広場を開催します。
普段忙しくてなかなかお子さんとの時間が取れない方、お子さんとのふれあい方法を探している方、さあ！すくすく広場に集まって家族の繋がりを深めて行きましょう。

- ☆日 時 ・10月17日(土)、11月7日(土)、11月28日(土)
- ☆場 所 ・東部子育て支援センター（すくすくひろば）
- ☆内 容 ・親子（パパ）ピクス ・絵本読み聞かせ
・木や紙のおもちゃで遊ぶ ・おやつ作り など



- ☆その他
- ・3回シリーズですが、都合の良い回だけの参加もできます。
- ・おやつ作りは予約制で、材料費が必要です。
- ・詳しいことは子育て支援センター（☎64-3128）へお問い合わせください。



ぽけっとひろば 親子料理教室（かじさんクラブ）

お料理することや食べることを楽しみながら、食べ物に感謝し食育に関心を持ってもらうように親子料理教室をします。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

- ☆対 象
満1歳以上就園前の幼児とその保護者
- ☆持ち物
大人と子どものエプロンと三角巾、タオル
- ☆申し込み方法
・東部子育て支援センター（☎64-3128）か
北御牧子育て支援センター（☎67-3676）
または保健センター（☎64-8882）へ
申し込んでください。



- ☆その他
- ・1人150円 of 材料費がかかります。
- ・定員がありますので早めにお申し込みください。



地 区	月 日	場 所	時 間
田中ぽけっとひろば	11月6日(金)	東御市保健センター調理室	9:30~12:00
滋野ぽけっとひろば	10月27日(火)	北御牧子育て支援センター調理室	9:30~12:00
祢津ぽけっとひろば	10月23日(金)	東御市保健センター調理室	9:30~12:00
和 ぽけっとひろば	10月9日(金)	東御市保健センター調理室	9:30~12:00
北御牧ぽけっとひろば	11月20日(金)	北御牧子育て支援センター調理室	9:30~12:00

●問い合わせ先 東部子育て支援センター ☎64-3128

田中地区ふるさと散策

恒例の「田中地区ふるさと散策」、今年度は田中区です。

区内の石仏を巡り、歴史の足跡をたどります。また、田中コミュニティーセンターには、昔懐かしい田中の町並みなどの写真も展示されます。

この機会に地域の歴史にふれ、現代の暮らしを見つめてみませんか。

○日 時 10月3日(土)

午前9時～正午 (集合 午前8時50分)

○集合場所 田中コミュニティーセンター前

○講師 矢島治夫氏

○参加料 無料

○その他 ・当日は歩きやすい服装で参加してください。

・雨天の場合は、公民館での学習とします。

・お車でお越しの方は、中央公民館前の駐車場をご利用ください。



○散策コース

コミュニティーセンター横の法務局記念碑 → 豊川稻荷社 → 一里塚(木戸絵図)
→ 筆塚 → 勝軍地蔵 → 道路元標 → 東上館 → いいなり地蔵のお堂 →
薬師堂 → 天神山 → コミュニティーセンターで写真見学

○参加希望者は下記へ9月末日までに電話でお申し込みください。当日の参加も結構です。

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

第15回 祢津地区ふれあい文化祭

10月17日(土)・18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 区の分館長さんへ10月9日(金)までに申し込んでください。
祢津地区にお勤めの方は祢津公民館へ10月9日(金)までに申し込んでください。(火・木の午後は除きます。)

●作品搬入 10月16日(金) 午前9時～午後3時

●作品展 10月17日(土)午前10時～18日(日)午後2時

●搬出 10月18日(日)午後2時～午後3時

●問い合わせ先 祢津公民館 ☎62-0251(火・木の午後は除く) 中央公民館 ☎64-5885

保健師(臨時職員)を募集します

- 募集人員 1名
勤務開始 11月2日(月)
勤務時間 午前8時30分～午後5時30分
担当業務 地区担当として新生児訪問、特定保健指導等
応募資格 保健師の資格を有し、かつ普通自動車免許を有する通勤可能な方
応募書類 東御市職員採用試験申込書(総務課総務係に直接ご請求いただくか、市ホームページからダウンロードしてご使用ください。)
募集期間 10月9日(金)まで
応募先 総務課 総務係
採用試験 応募締め切り後に面接試験を行い、採用を決定します。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

耐震診断(無料)を実施しています

東御市では、国・県の補助を受けながら、近い将来発生が予測されている東海地震などの大規模な地震に備え、古い建築基準で建てられた住宅について、希望者に無料で耐震診断を行います。この機会に我が家の地震に対する備えのため、診断を行ってみてはいかがでしょうか。(定数となり次第締め切ります。申し込みは電話でも受け付けいたします。)

1. 診断の対象になる住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築工事に着手している。
- ②一戸建てで自己所有である。
- ③木造住宅である。



上記の3つすべてがあてはまる。



2. 簡易耐震診断(無料)

耐震診断士が住宅を外部から簡易的に診断します。



危険な状態と診断された場合。

3. 精密耐震診断(無料)

耐震診断士が住宅の内部を工学的に診断します。



耐震補強を希望された場合。

4. 耐震補強工事(補助)

工事費に対して補助金が出ます。(60万円を上限とした総費用の1/2)

※耐震補強工事の今年度の補助分については、定数に達しているため、来年度以降の受付となります。

●申し込み・問い合わせ先 産業建設部 建設課 管理係 ☎64-5882(直通)

浅間山系ミヤマシロチョウ 保護セミナー開催

ミヤマシロチョウは、浅間山系、中信高原、八ヶ岳及び南アルプスにのみ生息する高山蝶で、近年特に絶滅が危惧されています。

浅間山系もかつてはミヤマシロチョウの宝庫でしたが、安定した生息地が今では1か所のみとなっていることから、同山系におけるミヤマシロチョウの絶滅を防ぎ、さらには生息地の回復を目指して、保護セミナーが開催されます。

関係者のほか、自然環境に関心のある市民の皆さんのご参加をお待ちしています。



- 日 時 10月6日(火)
- 会 場 湯の丸自然学習センター (湯の丸高原地蔵峠)
- 日 程 午前9時30分 会場前集合～現地視察 (湯ノ丸山・参加自由)
午後1時 ミヤマシロチョウ保護セミナー (午後4時30分 終了予定)
- 主 催 NPO法人日本チョウ類保全協会 JBCS
環浅間高山蝶高山植物保護対策協議会
- 後 援 環境省 林野庁 長野県 群馬県 東御市 嬭恋村 信州大学

●申し込み・問い合わせ先 教育課 文化財係 ☎64-5879

とうみチャンネル 9月20日～10月5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20日(日)	月刊とうみチャンネル8月号 ～前半～	28日(月)	第6回東御市長旗 わんぱく少年野球大会(再) 祢津スポーツ少年団 vs さなだスポーツクラブ
21日(月)	月刊とうみチャンネル8月号 ～後半～	29日(火)	第6回東御市長旗 わんぱく少年野球大会(再) 和スポーツ少年団 vs 臼田クラブ
22日(火)	第6回東御市長旗 わんぱく少年野球大会(再) 北御牧少年野球スポーツ少年団 vs 臼田クラブ	30日(水)	第5回 滋野三方ヶ峰登山(再) ～思い出の山へ再び～
23日(水)	第6回東御市長旗 わんぱく少年野球大会(再) 田中スポーツ少年団 vs 御代田北スポーツ少年団	10月1日(木)	ジュニア野外体験学校 湯の丸宿泊キャンプ(再)
24日(木)	第6回東御市長旗 わんぱく少年野球大会(再) 滋野スポーツ少年団 vs 御代田南スポーツ少年団	2日(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～
25日(金)	瞳輝いて保育の翼～9月生まれのお誕生会～	3日(土)	平成21年度 第43回北御牧中学校「かくま祭」①
26日(土)	平成21年度 第2回東御市生涯学習市民大学 医療講演会「金持ちより心持ち」 講師：色平哲郎先生	4日(日)	平成21年度 第43回北御牧中学校「かくま祭」②
27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	5日(月)	平成21年度 第43回北御牧中学校「かくま祭」③

21:45～ 一週間まるごと!とうみチャンネル「Weekly! ウィークリーとうみ再放送」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。



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

- 10月5日(月) ハロウィンを楽しもう!
中央公民館2階和室
- 10月23日(金) 図書館出前講座・読み聞かせ
中央公民館2階講堂
10月11月誕生会

滋野のびのびっこひろば

- 10月8日(木) 親子ピクス 滋野児童館
汗ふきタオル、バザーに出す物
- 10月22日(木) 合同バザー すくすくひろば(和と合同)

祢津のびのびっこひろば

- 10月19日(月) ママ~ず リズム遊び すくすくひろば
- 10月16日(金) 消防署見学 すくすくひろば

和のびのびっこひろば

- 10月8日(木) 運動会 和コミュニティーセンター
- 10月22日(木) 合同バザー すくすくひろば(滋野と合同)

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~11時30分です。

- 10月6日(火)・育児座談会(篠原助産師)
(午前10時30分から)
- 10月8日(木)・ママさん*ホットタイム
(芹沢相談員一言葉)
- 10月9日(金)・和ぼけっとひろば
(親子料理教室-かにさんクラブ)
(保健センター調理室 午前9時30分から)
- 10月15日(木)・おもちゃドクター
- 10月17日(土)・パパ遊ぼうよ
- 10月19日(月)・ママ~ずのリズム遊び
(午前10時30分から)
- 10月23日(金)・祢津ぼけっとひろば
(親子料理教室-かにさんクラブ)
(保健センター調理室 午前9時30分から)
- 10月26日(月)・親子リズム・わらべうた
- 10月27日(火)・滋野ぼけっとひろば
(親子料理教室-かにさんクラブ)
(北御牧子育て支援センター 午前9時30分から)
- 10月28日(水)・ママ~ずのおはなし絵本
(午前10時30分から)
- 10月29日(木)・すくすくの日 絵本にふれて楽しもう
(図書館読み聞かせ)
- 10月30日(金)・描こう!作ろう! (深町先生)

10月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

- 10月15日(木) 午前9時30分~10時30分
*わらべうた、リズムで遊びましょう。
- 10月22日(木) 午後2時30分~3時30分
*手作りおやつを一緒に食べよう。
(詳細は海野保育園へお問い合わせください。)

くるみ幼稚園 ☎62-0164

- 10月9日(金) 午前10時30分~11時30分
*人形劇を見よう(『不思議の国のアリス』)

市立保育園園開放のお知らせ 10月3日(土)

田中保育園 ☎62-1602 午前9時~11時

- *運動会に来てね。
(参加種目は午前10時頃の予定です。)

滋野保育園 ☎63-6468 午前9時~11時

- *運動会(風車拾い)に来てね。

祢津保育園 ☎63-6816 午前9時~11時

- *運動会に来てね。
(参加種目は午前10時頃の予定です。)

和保育園 ☎63-6529

- *運動会に来てね。 午前9時30分~11時
(午前10時頃には来てね。)

東保育園 ☎62-3291

- *運動会に来てね。 午前9時30分~11時

西部保育園 ☎63-6469

- *運動会においでよ。午前9時30分~11時

中央保育園 ☎67-2093 午前9時~11時

- *運動会に来てね。
(風車拾いは午前10時頃の予定です。)

御牧原保育園 ☎67-2066

- 午前9時30分~11時
*運動会に来てください。

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。

- 10月7日(水)・ふれあい広場(戸谷先生)
- 10月8日(木)・母と子の絵画工作教室(荻原先生)
- 10月14日(水)・わんぱくピクス(身体教育医学研究所)
- 10月20日(火)・0歳児のママ広場
- 10月21日(水)・北御牧ぼけっとひろば
(北御牧子育て支援センター)
- 10月22日(木)・おもちゃドクター

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

●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	期 日	内 容	対 象 者
9月24日(木)	10か月児健診	平成20年11月生まれの人	10月20日(火)	3歳児健診	平成18年8月生まれの人
29日(火)	1歳6か月児健診	平成20年3月生まれの人	22日(木)	10か月児健診	平成20年12月生まれの人
30日(水)	4か月児健診	平成21年5月生まれの人	23日(金)	2歳児歯科健診	平成19年8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。

●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	9/25(金)・10/9(金) 10/16(金)	・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。ポリオとポリオの間隔は42日以上です。 ・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か月未満で受けなければなりません。
B C G 生後3カ月~6カ月未満	10/8(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	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。	
	追加 初回接種(3回目)の1年~1年6か月の間に1回接種			初回接種終了者
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期 期間内に1回接種	通 年	・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4期の対象者は早目に忘れず受けましょう。	
	第2期 期間内に1回接種			生後1才から2才になる児
	第3期 期間内に1回接種			年長児(来年入学児)
	第4期 期間内に1回接種			中学1年生に相当する者 高校3年生に相当する者

高齢者インフルエンザ(季節性)定期予防接種について

季節性のインフルエンザは普通の風邪と違い感染力が強いので、重症化することが多く、高齢者がかかった場合には、肺炎などを引き起こす恐れがあります。

東御市では予防接種費用の一部負担を行い、満65歳以上の希望の方に予防接種を実施します。

- 実施期間 10月15日から12月31日まで
- 対象者 東御市に住所のある、接種当日に満65歳以上の方
- 接種回数 実施期間内1回
- 接種場所 市内の下記の医療機関または県内実施医療機関
- 予防接種を希望される方は、医療機関へ予約をしてください。市内医療機関に予診票があります。予防接種を受ける前に必ず記入をしてください。市外で接種を受ける場合は、保健係へ連絡をお願いします。
- 接種費用1,000円
◎生活保護法による被保護世帯の方は接種費用が免除になりますので、該当される方は保健係までご連絡ください。
- その他 *体調に心配のある方や治療・内服をしている方は、あらかじめ主治医に相談をしてください。

●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			

●もぐもぐ離乳食教室

(午前9時30分～11時30分)

- ・と き 10月8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21年2月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
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。

●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。

●母乳相談日(予約制) 午前

- ・と き 9月30日(水)、10月28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

●花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 11月6日(金) 午前10時～正午
- ・と ころ 市保健センター

●集団特定健康診査・がん検診日程

申し込みされた方に個別に日程をご案内しております。受付時間は通知をご覧ください。なお、特定健康診査の受診については40～74歳の方は義務化になっております。申し込みされていない方もまだ受け付けておりますので健康増進係までご連絡ください。

田中地区前健診	特定健診・ペプシノゲン検査
9月1日(火)	実施済み
2日(水)	
3日(木)	
8日(火)	

田中地区本健診	特定健診・大腸検査	胃バリウム検診	子宮頸部検診
9月28日(月)	午前・午後	午前	午前・午後
10月2日(金)	午後		
5日(月)	午前・午後	午前	午前・午後
6日(火)	午後		
7日(水)	午後		
19日(月)	午前・午後		午前・午後
29日(木)	午後		

全地区前健診	特定健診・ペプシノゲン検査 前立腺検査
10月1日(木)	午前

全地区本健診	特定健診・大腸検査	胃バリウム検診	子宮頸部検診
10月26日(月)			午前・午後
10月30日(金)	午後		
11月2日(月)	午前・午後	午前	午前・午後

*場所はすべて保健センター(総合福祉センター2階)です。

●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 9月30日(水)
- ・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21日(水)
午前9時30分～11時30分
- ・と ころ 市保健センター

●断酒会

- ・と き 9月28日(月)、10月12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 10月5日(月) 午前10時から
- ・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)
- 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。

9月 20日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛

27日 せき内科クリニック ☎64-7171 本海野

10月 4日 ささき医院 ☎64-3711 本海野

11日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田

18日 中島医院 ☎67-2777 大日向

25日 春原整形外科クリニック ☎64-6200 常田

休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

9月 20日 関 歯 科 医 院 ☎24-8148 上田市上田原

宮下 歯 科 医 院 ☎22-2341 上田市中央

21日 あおもり歯科クリニック ☎36-0986 上市長瀬

関 歯 科 医 院 ☎24-8225 上田市中央

22日 ウエストDC歯科医院 ☎35-0882 上田市芳田

アップル 歯 科 ☎21-1818 上田市上田原

23日 ハートフル歯科医院 ☎28-8728 上田中之条

佐藤 歯 科 医 院 ☎22-0871 上田市中央

27日 水野 歯 科 医 院 ☎22-5034 上田市吉田

10月 4日 片山 歯 科 医 院 ☎62-4489 東御市本海野

11日 馬場 歯 科 医 院 ☎22-1337 上田市中央

12日 小林 歯 科 医 院 ☎25-1325 上田市中央

18日 滝澤 歯 科 医 院 ☎38-2567 上田市新町

25日 田中 歯 科 医 院 ☎24-5566 上田市住吉

※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

狂犬病予防注射を必ず受けましょう!!

愛犬は責任をもって飼いましょう



「狂犬病予防法」により犬の飼い主は、登録（生涯1回）と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。今年度まだ注射をしていない場合、この機会に注射をしてください。

新規登録される場合は、下記申請書に記入のうえ動物病院へお持ちください。

◆手数料 登録済の犬（注射のみ）3,220円
新規登録の犬（注射+登録料）6,220円

★狂犬病とは

狂犬病は、犬だけでなく、人を含めた全ての哺乳類が感染し、人が狂犬病の動物に咬まれ、発症すると100%死亡する恐ろしい病気です。

★対象となる犬

生後91日以上すべての飼い犬
※室内犬や譲りうけた犬も対象です。登録や予防注射を行わなかった場合、狂犬病予防法の規程により20万円以下の罰金に処せられることがあります。

飼い主のマナー

- ★散歩は、引き綱をつけて十分制御できる人が行い放し飼いはやめましょう。
- ★飼い主の方は、責任をもってフンを持ち帰りましょう。
- ★飼育場所は、常に清潔にしましょう。

★10月1日から動物の愛護及び管理に関する条例が施行されます。

犬の登録、狂犬病予防注射済票交付（狂犬病予防法第4・5条）申請書

東御市長

どちらかに○
(新規・継続)

フリガナ			
氏名			
自治会名 区			
住所	〒389- 番地 東御市		
電話番号	0268- -		
犬の所在地	(住所地と異なる場合)		
犬の種類	雑種・他()		
毛色	体格	小・中・大	
犬の性別	オス	メス	
犬の生年月日	H・S 年 月 日		
犬の名前			

鑑札登録番号	(飼育者の方は記入しないでください)
注射済票番号	(飼育者の方は記入しないでください)

平成21年度 狂犬病予防注射事業(秋季)実施日程表 (北御牧地区)

実施月日	実施場所	実施時間
10月22日 (木)	上八重原公民館	9:00~ 9:15
	中八重原公民館	9:20~ 9:30
	下八重原公民館	9:35~ 9:45
	羽毛山コミュニティーセンター	9:50~10:00
	八反田公民館	10:10~10:15
	田之尻公民館	10:20~10:25
	生きがい交流センター	10:30~10:35
	南部公民館	10:40~10:50
	婦人活動促進施設	10:55~11:05
	布下公民館	11:15~11:25
	島川原公民館	11:30~11:40
	北御牧庁舎	11:45~11:55

(東部地区)

実施月日	実施場所	実施時間
10月25日 (日)	和コミュニティーセンター	9:00~ 9:20
	柵津公民館	9:30~ 9:50
	信州うえだ農協滋野店 北側農業倉庫前	10:00~10:20
	東御市役所前駐車場	10:30~10:50

○交通・その他の事情により、実施時間に多少変動があるかもしれませんが、ご了承ください。

●問い合わせ先（狂犬病予防注射）
市民課 生活環境係 ☎64-5896

犬猫の繁殖制限（バースコントロール） 事業実施のお知らせ

6月に実施した犬猫の繁殖制限（バースコントロール）事業を、10月にも実施します。不幸な子犬や子猫の出生、捨て犬や捨て猫を防止しましょう。

助成対象 10月中に次に該当する犬または猫の不妊手術を受けた場合

- ①市内に居住する者が飼育する犬と猫
- ②犬は、登録と平成21年度の狂犬病予防注射が済んでいるもの

手術実施期間 10月1日から10月30日まで

申し込み方法 実施動物病院で「犬・猫の不妊手術助成金申込書・受領書」に記入し申し込んでください。

助成金額 (1頭) メス 5,000円 オス 3,000円

その他 助成頭数には限度がありますのでご注意ください。

繁殖制限事業協力動物病院に直接行って申し込んでください。期間前などの場合は、獣医さんに問い合わせてください。

(主催) 長野県動物愛護会上小支部

(上田保健所内 食品・生活衛生課 乳肉動物係)

(協力) 上田市、東御市、長和町、青木村及び長野県獣医師会上小支部

(H21上小地域及び小諸市の協力獣医師一覧)

病 院 名	住 所	電 話 番 号	バースコントロール	狂犬病予防接種
アスガード動物病院	東御市	67-3131	○	○
あらき動物病院	東御市	63-5053	○	○
土屋動物病院	東御市	62-1295	○	○
あきやま動物病院	上田市	26-6610	○	○
アリス獣医科病院	上田市	25-1122	○	
上田犬猫病院	上田市	22-1466	○	○
金井動物病院	上田市	22-5506	○	
近藤動物病院	上田市	41-1522	○	○
塩田犬猫病院	上田市	38-5679	○	
中島動物病院	上田市	38-7725	○	
はせがわ獣医科病院	上田市	22-3360	○	○
ロゴス動物病院	上田市	27-6236	○	○
アークペットクリニック	上田市	23-6750	○	
まるこ動物病院	上田市	42-7630	○	○
どうぶつクリニック	長和町	68-0284	○	
うかい動物病院	小諸市	0267-24-8600	助成金対象外	○
小諸動物病院	小諸市	0267-23-6644	助成金対象外	○
さくら動物病院	小諸市	0267-26-5600	助成金対象外	○

※狂犬病予防接種について、上記病院以外で注射を実施した場合には【狂犬病予防注射済証】を、また、病気などで注射ができない場合は、獣医師が発行する【狂犬病予防注射猶予証明書】を市役所に提出してください。

●問い合わせ先 バースコントロール
事務局 長野県動物愛護会上小支部 ☎25-7153 市民課 生活環境係 ☎64-5896

できることから始めよう!

とうみエコライフDAY2009

とうみ
東御の日 10月3日(土)



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、今年が2回目の取り組みとなります。

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、北御牧庁舎、地区公民館（中央公民館、滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター）、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



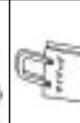
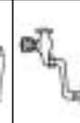
チェックシートの提出は10月19日(月)までをお願いします。

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 ストックアップおんたんが
エコライフDAY2009

いちにち 一日がんきょうのことをかんがえてせいかに生活してみましよう
きょう 今日やったことは、みぎがわの「じぶん」の数字に○をつけてね。

	み 見ていないときは、テレビを消した。	34	34	34	34	34	34
	だれもない部屋のあかりを消した。	21	21	21	21	21	21
	ごはんやおかずをのこさず食べた。	34	34	34	34	34	34
	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。	56	56	56	56	56	56
	みず 水をながしっぱなしにしなかった。	17	17	17	17	17	17
	ちか 近くに行くときは、くるまにのせてもらわなかった。	346	346	346	346	346	346

ぜんぶ 全部できたら 508g (グラム) のにさんがたんそがへらせるよ。

「見ていないときはテレビを消した」…34g
テレビを1じかん見ると、34gのにさんかたんそがでるよ。

○のついたすうじをたしてみると
へらせた『にさんかたんそ』のりょうがわかるよ

じぶん	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
34	34	34	34	34	34	34	34
21	21	21	21	21	21	21	21
34	34	34	34	34	34	34	34
56	56	56	56	56	56	56	56
17	17	17	17	17	17	17	17
346	346	346	346	346	346	346	346
こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ
g	g	g	g	g	g	g	g

ありがとうございます。

このシートはNPO法人川口市環境会議のエコライフDAY子エックシートを参考にしました。

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：shihoto-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

くらしのセミナーの開催について

消費生活センターには、「友人からの紹介で未公開株を買ったがやめたい」とか「将来は必ず値上がりする」と言われた商品先物取引で大損をしたという利殖に絡む相談が寄せられています。

そんなに簡単にもうかるうまい話はあるのでしょうか。今回は自分の財産をしっかりと守るためのセミナーです。どなたでもご参加いただけます。無料で事前の申し込みは必要ありません。多数ご参加ください。

- 日時／9月25日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所／上田合同庁舎 南棟2階会議室(上田市材木町)
- テーマ／ライフプランと金融商品—うまい話にご用心
- 講師／ファイナンシャルプランナー・金融広報アドバイザー 原 元士氏
- 主催／上田消費生活センター
東信地区消費者の会連絡 会
- 問い合わせ先／上田消費生活センター ☎27-8517

無料法律相談所開設

10月1日から7日の「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証についての相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください。(秘密厳守)

なお、ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

- 日時／10月1日(木) 午前10時～午後4時
- 会場／上田商工会議所 5階ホール
- 主催／裁判所、検察庁、弁護士会、法務局、調停協会、公証役場
- 問い合わせ先／長野地方裁判所上田支部庶務課 ☎22-0003

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います。お気軽にご相談ください。

- 相談事項／相続・遺言・成年後見・農地転用・外国人の在留手続き等・法人設立・車庫証明・自動車登録・産業廃棄物等
- 面接相談／日時 10月17日(土) 午前10時～午後4時

- 会場 東御市商工会館 ☎62-2205
- 電話相談／日時 10月1日(木)～3日(土) 午前10時～午後4時
- 相談電話番号 ☎026-224-1300 (長野県行政書士会館)
- 問い合わせ先／長野県行政書士会上田支部 ☎25-8720

「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3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
 - ・相続に関する相談
 - ・クレジット、サラ金等多重債務に関する相談
 - ・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
 - ・中小企業法務に関する相談
 - ・裁判所への提出書類の作成に関する相談
 - ・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 高野智宏 ☎64-2596

第22回 緑の牧場学園『緑風祭』

- 日時／10月4日(日) 午前10時～午後4時
- 場所／緑の牧学園(佐久市八幡)
- 内容／蓼科高校JAZZクラブ、ふれあいコンサート、中仙道宿場太鼓、「ドロシーズ」バンド演奏、チェーンソーアート、模擬店、バザーなど盛りだくさん!!の内容でお待ちしております。
- 問い合わせ先／緑の牧場学園緑風祭実行委員会 ☎0267-58-2244

NPO法人「普通の暮らし研究所 岩井屋」 長野県「地域発元気づくり支援金事業 田中地区における地域の活性化 (商店街と障害者・高齢者等)を考える

- 日時／10月11日(日) 午前10時～午後4時
- 会場／田中コミュニティセンター及びその周辺
- 内容／物産・ファーストフード販売、なんでも相談

KATEKYU&GROUP since 1980

SUPER 家庭教師

スーパー家庭教師®で
もっと「自分が好き」になる。

当社CMで活躍中
立川志の輔

30th Anniversary



無料教育相談実施中

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 二重ダイヤルで 0120-00-1111

このフリーコールは通話料がかかりますが、携帯電話からはつながりませんのでご注意ください

— 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(代)

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 匿名
- ③ 安心
- ④ 安全
- ⑤ 発注

無料教材、年会費、選抜料なし
電話予約、教材販売なし

(広告欄)

演劇、ミニSLも走るよ！

パネルディスカッション

・コーディネーター

宮島 渡氏(アザレアン真田施設長)

・パネラー 松野明美氏(元マラソン選手)

その他 地域の方など

●問い合わせ先/NPO法人「普通の暮らし研究所 岩井屋」

☎64-1439 FAX75-1387

メール: kurashi@iwaiya.org

長野県長野技術専門学校 平成22年度入校生募集

●訓練期間/1年間

●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/各科ともおおむね、
推薦入校10名、一般入校10名

●応募資格/高等学校卒業(または同等)以上の方

■推薦入校選考(新規高等学校卒業予定の方)

●願書受付期間/10月1日(木)~15日(木)

●選考日/10月23日(金)

■一般入校選考(高等学校卒業または同等以上の方)

●願書受付期間/11月4日(水)~18日(水)

●選考日/11月30日(月)

●願書等提出先/長野技術専門学校または
最寄りのハローワーク

●資料請求・問い合わせ先/

長野技術専門学校 長野市篠ノ井布施五明755-2

☎026-292-2341 FAX026-292-2342

http://www.pref.nagano.jp/xsyoukou/nagagi/

「公証週間」についてのお知らせ

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の御利用を

呼びかけております。

公証制度は、私たちの日常生活において紛争が生じないよう未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

この公証事務を担当する公証人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

○遺言

○お金の貸し借り

○不動産の売買や貸し借り

○離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払

○任意後見契約(公正証書によることが必要です。)

大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

詳しくは下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先/上田公証役場 ☎22-5477

9・10月は「自動車点検整備推進運動」 の強化月間です

自動車は、国民の生活や経済の発展に必要なものとして、その役割はますます重要なものとなっていますが、一方で、交通事故による死者数はここ数年減少傾向にあるものの、交通事故発生件数は75万件を超えるなど、依然として厳しい状況にあります。

自動車ユーザーには、自動車の不具合による交通事故や公害の防止を図ることを目的として、日常点検整備、定期点検設備等の点検・整備の実施が義務付けられています。

自動車ユーザーのみなさん、適切な、点検・整備を実施しましょう。

●相談・問い合わせ先/国土交通省北陸信越運輸局

長野運輸支局 検査・整備保安部門

☎026-243-5525

オータムジャンボ宝くじの賞金は、 1等・前後賞合わせて2億円！

9月28日(月) 発売！売り切れ次第終了！

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策などの地域住民の福祉向上のために使われます。

(財)長野県市町村振興協会

東御市民の6.0人(件)に1人が加入しています！

全国のご加入者**1,792万人(件)!**

(すべての共済事業の合計/H21年5月末現在)

長野県民の**6人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

満18歳未満の
健康なお子様 **こども型**

満18歳~満60歳
未満の健康な方 **総合保障型**

満60歳~満69歳
までの健康な方 **熟年型**

新型火災共済

再取得可能な価格で保証!
新型火災共済

さらにおトクな **割戻金**

平成20年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 **27.50%** こども型 **25.25%**

熟年型 **35.26%** 新型火災共済 **45.32%**

※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ていただきます(こども型は除く)。この出資金は組合税退避にお戻しします。

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 全県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 県民共済専用YES!
県民共済 聞いてなるほど!毎週
日曜日18:05~18:55分間放送

口座振替取組金協賛
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「おれれ」カードで指定ください。お申し込み
銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

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〉

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する 制度が始まりました

＜高額医療・高額介護合算療養費制度＞

平成20年4月より、医療及び介護の利用者の負担を軽減する制度として、高額医療・高額介護合算制度が創設されました。これは、各医療保険（国民健康保険、被用者保険、長寿医療制度（後期高齢者医療制度））における世帯内で、1年間（毎年8月～翌7月末）にお支払いされた医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。

平成21年度の支給要件・支給額

医療保険上の世帯を単位として、世帯内の被保険者の方全員が、平成20年8月～21年7月末にお支払いされた医療保険・介護保険の自己負担額が下表の基準額を超える場合に、その超えた金額を支給します。（ただし、今回は初年度のため、平成20年4月～平成21年7月末の16カ月間の自己負担額が、下表のカッコ内の基準額を超える場合には、その超えた額と上記の支給額を比べ、大きい額を支給します。）

＜自己負担限度額＞

平成20年4月からの初年度については、算定期間（8月1日～翌7月31日）の途中から制度が施行されるため、経過措置として平成21年7月31日までの16カ月間を算定期間とし、自己負担限度額もカッコ内（4/3倍）の額となります。

		長寿医療制度 （後期高齢者 医療制度）＋ 介護保険	被用者保険または国 民健康保険＋介護保 険（70～74歳の方が いる世帯）（※1）	被用者保険または国 民健康保険＋介護保 険（70歳未満の方が いる世帯）（※2）
現役並所得者（上位所得者） （高齢受給者証の負担割合が 「3割」となっている、または 世帯員全員の合計所得が 600万円以上の場合）		67(89)万円	67(89)万円	126(168)万円
一 般		56(75)万円	62(82)万円 → 56(75)万円(※3)	67(89)万円
低所得者	世帯全員が市町村民 税非課税	31(41)万円	31(41)万円	34(45)万円
	上記のうち、世帯員 全員の所得が一定以 下（年金収入80万円 以下等）	19(25)万円	19(25)万円	

※1・2 対象となる世帯に70～74歳の方と70歳未満の方が混在する場合には、①まずは70～74歳の方にかかる自己負担額の合算額に（※1）の区分の自己負担限度額が適用された後、②なお残る負担額と70歳未満の方にかかる自己負担額の合算額とを合算した額に（※2）の区分の自己負担限度額が適用されます。

※3 70～74歳の患者負担割合の見直し（1割から2割へ）の凍結に伴い、患者負担割合が1割に据え置かれる期間（平成22年3月まで）については、合算制度の自己負担限度額も太字の額に変更されます。

～このように負担が軽減されます～

＜夫婦2人世帯の例＞（ともに72歳・市町村民税非課税）

○これまでは、例えば、1年間で、
医療保険で25万円、介護保険で25万円を支払い、
年間の負担が50万円であったものが、



○これからは、
年間50万円を支払った後、支給の申請をすると、
基準額：31万円（世帯員全員が市町村民税非課税の場合）
を超えた金額（19万円）をお返すことにより、
年間の負担が31万円になります。



申請手続きについての留意点

1. 介護保険受給者が国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者の場合
支給の対象となる被保険者の方には、12月頃にお知らせします。
お知らせが来た場合は、下記の窓口に申請してください。
ただし、次に該当する方には、申請の対象となる旨のお知らせができない場合があります。
 - ◆平成20年4月から平成21年7月末までの間に、
 - ・市町村を越えて転居された方
 - ・他の医療保険から国民健康保険に移られた方
2. 介護保険受給者が社会保険などの被保険者の場合
社会保険などの被保険者の自己負担額は市で把握していないため、事前のお知らせはできません。支給の対象が見込まれる方は、福祉課高齢者係で介護保険の「自己負担額証明書」の交付申請をし、受領後（後日交付となります）、社会保険などにて支給申請をしてください。

※申請の方法など詳細は、お勤めの会社などにご確認ください。

※福祉医療費受給者が高額医療・高額介護合算制度による支給を受けた場合、既に支給済みの福祉医療費の返還をお願いする場合があります。

※審査の結果、支給されない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎62-1111 福祉課 高齢者係 ☎64-8888

「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

介護予防セミナー 10月・11月開催予定(第三弾 からだ編) —お医者さんに聞いてみよう! 身体と病気—

開催日時及び開催場所

日 時	場 所
10月15日(木)	田中コミュニティーセンター
10月22日(木)	滋野コミュニティーセンター
10月29日(木)	祢津公民館
11月5日(木)	和コミュニティーセンター
11月12日(木)	北御牧公民館



今回のテーマ

午後1時30分から

講話「日本人のためのがん予防法」

—乳がんと乳がん検診について—

講師 東御市民病院 外科部長 伊藤通敏医師

午後2時30分から

講話「薬の効果も飲み合わせで変わる!？」

—これでわかる正しい薬の飲み方、今日から実践!

講師 東御市民病院薬局長 中山孝子薬剤師



●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎64-5000

ともに生きる社会 自分らしく生きるために みんなで考え、話し合おう

和地区 人権啓発学習会

下記日程のとおり、和地区における人権啓発学習会を開催します。私たちの身のまわりにある人権問題を、他人事ではなく身近な問題としてみんなで考え、話し合ってみませんか。

隣近所にも声を掛け、ぜひおでかけください。

月 日(曜日)	分館(会場)名	月 日(曜日)	分館(会場)名
10月13日(火)	東上田 公民館	10月22日(木)	西深井 公民館
10月14日(水)	田 沢 公民館	10月23日(金)	西入東入(西入公民館)
10月15日(木)	大 川 公民館	10月26日(月)	日向が丘 公民館
10月16日(金)	栗 林 公民館	10月27日(火)	海善寺北 公民館
10月19日(月)	海善寺 公民館	10月28日(水)	寺 坂 公民館
10月20日(火)	曾 根 公民館	10月29日(木)	睦区(県営住宅集会所)
10月21日(水)	東深井 公民館	※時間はいずれも 午後7時から9時までです。	



●問い合わせ先 教育課 人権同和教育係 ☎64-5902

農地相談会開催のお知らせ

東御市農業農村支援センターでは、農業委員会とJA信州うえだとJA佐久浅間の共催により、地域の宝である優良農地を、認定農業者・新規就農者等地域農業の担い手に集積する事で、地域農業の振興を目的とする「農地相談会」を下記の日程で開催いたします。

水田・畑地及び巨峰等を栽培している樹園地で1圃場10a以上の貸付けを希望される方は、それぞれの地区の相談会場へお越し下さい。

相談日	相談地区(場所・時間)	
	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時
9月30日(水)	滋野地区 (JA滋野店2F会議室)	田中地区 (舞台が丘会館2F会議室)
10月1日(木)	柵津地区 (JA柵津店2F会議室)	和地区 (JA和店2F会議室)
10月2日(金)	北御牧川西地区 (総合支所2F会議室)	北御牧川東地区 (総合支所2F会議室)

～持ち物～

☆名寄せ(市役所税務課発行)又は固定資産税課税明細書

☆印鑑

☆農地希望貸付調査書(黄緑色のチラシ)

各ご家庭へ配布してありますが、ない場合は持参いただかなくても構いません。

農地パトロール実施について

9月末から10月にかけて、農業委員が荒廃地や違反転用を調査するために農地パトロールを行います。パトロール中における農地への立入りについて、ご理解・ご協力をお願いします。

また、農地についてお困りのことがありましたら、気軽にお声をおかけ下さい。

●問い合わせ先 東御市農業農村支援センター ☎64-5887(農林課内)
東御市農業委員会 ☎64-0535

空き家(貸家)募集!!

東御市農業支援センターでは、新規就農者のための住宅を探しています。貸していただける方は、当支援センターまでご連絡をお願いします。

●問い合わせ先 東御市農業農村支援センター ☎64-5887(農林課内)

プレミアム商品券 使用期限のお知らせ

東御プレミアム商品券の有効利用期限は、平成21年9月30日(水)までとなっております。まだ利用されていない方は、期限までにご使用ください。

●問い合わせ先 東御市商工会 ☎62-2205

煙体験ハウスの利用について



市ではこのたび、(財)日本防火協会による、「防火防災訓練用資機材助成事業」を受け、「煙体験ハウス・煙発生装置」を導入しました。

煙体験ハウスとは、組み立てハウス内で人工的に煙を発生させ、濃煙内の正しい避難方法を疑似体験するものです。

大勢の市民の皆さんに体験していただくため、この資機材の出前も行ってまいりますので、どうぞご利用ください。

なお、発煙剤は人体に対し無害なものを使用しています。

●問い合わせ先 消防防災課 危険物係 ☎62-0119



図書館だより

新着本案内



▶ 一般書

- 動脈硬化症 (あなたの医学書- 名医の言葉で病気を治す-) 小林 洋一・著
- 終の住処 磯崎 憲一郎・著
- 罪深き海辺 大沢 在昌・著
- 舶来屋 幸田 真音・著
- よくわかる! 苗字と家紋 武光 誠・監
- 八つ花ごよみ 山本 一力・著
- 裁判員のための法律用語&面白ゼミナール 船山 泰範・編
- 日本樹木 西田 尚道・監
- スパイス&ハーブの使いこなし事典 主婦の友社・編
- 今日よりよい明日はない 玉村 豊男・著
- 地球温暖化—TIME誌の写真でわかる地球温暖化問題と解決法 タイム誌編集部・編
- 今こそ! 住宅リフォーム プティック社・発
- HACHI約束の犬—公式小説 白石 まみ・著
- 楠の実が熟すまで 諸田 玲子・著
- ぼくが探偵だった夏 内田 康夫・著

▶ 児童書

- みさき 沢田 としき・絵
- おかねのきもち やまもと ゆか・作
- とっくんトラックうみへぶぶ いわむら かずお・絵
- となりのトンコさん 久保田 ゆき・作
- ありさんとぞうさんのおさんぽ ふくだ としお・絵
- うちのおかあさん 村上 康成・絵
- ザグドガ森のおばけたち やえがし なおこ・文
- たいせつな友だち モイヤ・シモンズ・作
- てがみがもしもとどくなら 池谷 剛一・絵
- ロゴルフア—石川遼 井上 兼行・作
- かんぺきな人なんていない マーリー・マリトン・作
- アンパンマンとたこやきまん やなせ たかし・絵
- 犬たちをおくる日 今西 乃子・作
- いとしの犬ハチ いもと ようこ・絵
- NO. 6 #8 あさの あつこ・作

お知らせ 10月から、メール連絡サービスを始めます!

予約された本が貸出用意できたことをお知らせする専用のメールです。ご利用には登録が必要となります。詳しくは図書館カウンターでお尋ねください。

※貸出予約を受け付けるものではありません。

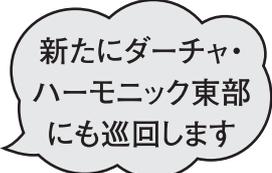
●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

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冊を搭載して皆さま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	10/21(水)	午	東深井公民館	曾根公民館	田沢公民館	サンライズホール	ダーチャ		
	11/11(水)								
	12/2(水)	前	10:00～10:10	10:20～10:30	10:40～10:50	11:00～11:30	11:35～11:45		
	12/24(木)								
	1/20(水)	午	ハーモニック東部	東町公民館	西宮公民館	和コミュニティセンター	湯楽里館		睦集会場
	2/10(水)								
3/3(水)	後		1:30～1:50	2:00～2:10	2:15～2:30	2:40～2:55	3:05～3:25	3:35～4:00	
3/24(水)									

2コース	10/28(水)	午	別府安楽屋	聖(糠地入口)	赤岩新田	赤岩公民館	滋野コミュニティセンター	滋野駅前
	11/18(水)							
	12/9(水)	前	9:50～10:00	10:15～10:25	10:40～10:50	11:00～11:10	11:15～11:25	11:35～11:45
	1/6(水)							
	1/27(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
	2/17(水)							
3/10(水)	後		2:00～2:15	2:25～2:35	2:45～2:55	3:05～3:15	3:25～3:40	3:50～4:30

3コース	10/7(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			
	11/4(水)									
	11/25(水)	前	10:00～10:10	10:20～10:30	10:40～10:50	11:00～11:10	11:20～11:30			
	12/16(水)									
	1/13(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	御牧原保育園
	2/3(水)									
2/24(水)	後		1:35～1:45	1:55～2:10	2:20～2:35	2:45～2:55	3:05～3:20	3:30～3:40	3:50～4:30	
3/17(水)										

*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。
*水曜日が祝日の場合は翌日(木曜日)に巡回します。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886 FAX62-1118

東御市国民健康保険に加入している皆さんへ 出産育児一時金の支給額を 引き上げます

東御市国民健康保険出産育児一時金の支給額を平成21年10月1日の分べんから42万円に引き上げます。

また、出産費用に出産育児一時金を直接充てることができるよう、保険者（市）から直接医療機関などに出産育児一時金を支払う直接支払制度がご利用いただけます。

なお、今回の支給額改定と直接支払制度は、国の緊急少子化対策として実施するもので、平成21年10月から平成23年3月末までの暫定措置として実施します。

出産育児一時金支給額

平成21年9月30日までの分べんに係る支給額	38万円
平成21年10月1日からの分べんに係る支給額	※42万円
※平成23年3月末までの暫定措置となります。	

出産育児一時金に関するお問い合わせ

医療機関又は、市役所市民課国保年金係までお問い合わせください。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎62-1111

東御市社会福祉協議会北御牧支所の 廃止のお知らせ

社会福祉協議会では、10月1日(木)から「地域活動支援センター」業務の「ちいさがた福祉会」への移管に伴い、9月30日(水)をもちまして北御牧支所を廃止することと致しました。

これまで北御牧支所をご利用いただいていた皆様には、大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解下さいますようお願い致します。

尚、東御市社会福祉協議会へのお問い合わせ、相談については従来通り下記までお願い致します。

【事務局】 東御市鞍掛197番地（総合福祉センター内）
社会福祉法人 東御市社会福祉協議会
☎0268(62)4455 / Fax0268(64)5695

きのこ中毒予防月間 9月20日(日)～10月19日(月)

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
「自分が」知らないきのこは採らない。
「自分で」鑑別できないきのこは食べない。
- その2
食べられるきのこの特徴を覚える。
「大丈夫かな？」と迷ったきのこは食べない。
- その3
誤った言い伝えや迷信を信じない。
全ての食用きのこに共通している特徴はありません。

鑑別相談会

- きのこ衛生指導員が鑑別指導します。
- 10月3日(土)・4日(日)
マツヤ東部店（午前10時～午後4時）
- 予防月間中の月・水・金曜日
（午後2時～4時）
- ※祝日等により前後します。
保健福祉事務所ロビー（上田合同庁舎1階）
- ※9月30日(水)はイオン上田、10月7日(水)はふれあいさなだ館で実施

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882

第14回 滋野地区ふれあいのつどい

滋野地区生涯学習まちづくり推進協議会推進事業「滋野地区ふれあいのつどい」が、おかげさまで14回目を迎えました。

滋野地区の皆さんはもとより、他の地区の皆さんのご来場も大歓迎です。豚汁を準備してお待ちしております。芸術の秋、地域の皆さんがこれまでに創作された心温まる作品や、精一杯に表現するステージをご覧くださいませよう、ご家族、ご近所お誘い合わせておでかけください。

- 日時 10月25日(日) 午前9時～午後4時頃
- 会場 滋野コミュニティーセンター
- 内容
 - ・滋野小学校児童及び、各区・滋野公民館生きがい学習講座作品の展示発表
(午前9時30分から)
 - ・各区・滋野小学校児童及び、滋野公民館生きがい学習講座のステージ発表
(午前10時から)
 - ・「三方ヶ峰登山」等のDVD観賞

●問い合わせ先 滋野コミュニティーセンター ☎62-0401

「メディア漬けで壊れる子どもたち」 (子どもたちのために今なすべきこと)

近年、テレビゲームやパソコン、ケータイなど電子映像メディアの急激な普及により、子どもたちの生活は大きく変わり「メディア漬け」で壊れていく子どもたちの実態が報告されています。子どもたちが、からだも心も“人間になる”ために今、何が必要なのか。“メディア漬け”から抜け出すために、大人たちは何をしなければならないのか。

子育て真っ最中のお父さん、お母さん。これから子育てを迎える皆さん。孫との関わりに戸惑っているおじいちゃん、おばあちゃん。大勢のご参加お待ちしております。

- 日時 10月17日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 東御市中央公民館 3階講堂 <聴講無料>
- 講師 きよかわ てるもと 清川 輝基さん (NPO子どもとメディアセンター代表理事)
- 演題 「メディア漬けで壊れる子どもたち」

●講師のプロフィール

1964年 東京大学教育学部行政学科卒業 同年 NHK入局 社会報道番組ディレクター NHK特集「警告！子どものからだは蝕まれている」(1978年) 「何が子どもを死に追いやるのか」(1979年) など制作。19時ニュース編集責任者、報道局次長、NHK長野放送局長など歴任。
現在 NPO子どもとメディアセンター代表理事、NPOチャイルドライン支援センター代表理事、「子ども白書」編集委員、さくら国際高等学校名誉校長。
著書 『人間になれない子どもたち—現代子育ての落とし穴』
『「メディア漬け」で壊れる子どもたち』

●問い合わせ先 生涯学習課 青少年係 ☎64-5885
教育フォーラム事務局(飯島) ☎63-7171



～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 9月16日

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

10月3日は「東御の日」

東御市は平成18年、市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。

「東御の日」には、いくつかの思い・願いが込められています。

10月3日には、家族みんなで「東御の日」を実感しましょう。

- あした
・未来に輝くまちをつくること、それは市民憲章の願い
*「東御の日」は、市民一人ひとりが市民憲章の意義を考える日です。
- あした かつ
・互いの心と心の通い合い、それは未来の糧
*「東御の日」は、市民が互いに理解を深め尊重する日です。
- あした
・家族で語ろう未来の夢
*「東御の日」は、家族の語り合いの日です。

◇なお、本年の「東御の日」には、表彰式典（市長表彰・花いっぱいコンクール・親子料理コンテスト）と記念講演会を行う予定です。

●問い合わせ先 総務課 秘書係 ☎62-1111(内線1002)

「東御の日」記念講演会

- 日時 **10月3日(土)** 午後3時から (入場無料)
- 会場 **東御市 中央公民館 3階講堂**
- 講師 **堀 繁氏**
東京大学アジア生物資源環境研究センター教授
- 演題 **「美しい東御市の景観」**

「良い景観」と思っている所はなぜ良いの？良いはずなのに「何かおかしい」のはなぜそう感じるの？そんな疑問を、東御市の事例も交えて分かりやすく解説してくれます。景観に造詣の深い方も、「景観初心者」の方も楽しめます。「景観って何？」と思った人はどうぞお越しください。

講師プロフィール

東京大学農学部林学科を卒業後 環境庁自然保護局主査、東京大学農学部助手、東京工業大学社会工学科助教授などを経て、平成8年3月より現職。国土審議会、歴史的風土審議会、国会等移転審議会の各専門委員。建設省「道路環境計画」、農水省「日本の美しい村景観コンテスト」など、国や地方公共団体の各委員会の座長・委員等を歴任。

景観デザイン・景観工学・計画設計思想史・地域計画が専門で、地域の発展を前提とした景観、自然環境保全の計画設計を中心課題としている。

○主催 東御市・東御市景観を考える会

●問い合わせ先 東御市景観を考える会事務局(建設課 管理係) ☎64-5882

