

文化会館インフォメーション
~INFORMATION~

オーケストラによる
普段着の
クラシック・コンサート

■日曜の朝、クラシックの名曲を家族と共に楽しみませんか！

11.29 (日) 午前10時 大人 500円
高校生以下無料

指揮■高橋 秀、演奏■サンテラス・アンサンブル・オーケストラ
♪おもちゃの交響曲、♪アンネン・ポルカ、♪ラデッキ一行進曲…

好評
発売中

田村麻子クリスマス・コンサート

12月4日(金) 開場18:30 開演19:00 2500円(全席自由)

※6歳未満入場不可・6歳以上有料



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



★話題騒然、記録的大反響★

稜線の風の如く **犬塚勉展**

—父子の共鳴— 桶田明夫・洋明展

11/15(日)迄 感動の涙なしには見られない

※日中は大変混み合っています。16時前後、または開館9時が狙い目！

犬塚勉に捧げるミニ・コンサート

日時:11/15(日) 15時開演 料金:入館料のみ 要予約

※当日のご来館状況により開演が少し遅れる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



神保通子(ピアノ)



服部礼子(ソプラノ)

第7回

私の愛する一曲コンサート

ジャンルを超えて
お楽しみいただける
大人気の名演奏会



上原ひろ子(ピアノ)



吉澤 暁(チェロ)



山崎健介(クラリネット)

11/29(日) 15時開演

一般2,500円 小中学生1,000円
(美術館入館料を含む)

当日ご鑑賞いただける展覧会

- ・第9回私の愛する一点展
- ・水野朝展
- ・常設展

要予約

61-6161迄

例年満員です。お早め！

梅野
記念
絵画館



www.umenokinen.com

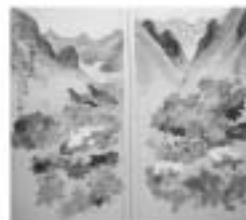
■東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 ■会期中の休館:11/4、11/9 ■開館9時~17時

開館三周年記念展

掛け軸、屏風展 1/31(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。)

「コミュニティFM放送」 運営者の公募概要説明会開催

市では、市民の皆様への新たな情報伝達手段として、「コミュニティFM放送局（地域向けのFMラジオ放送局）」の開局準備を進めています。

今後、開局に向けた準備会を発足し、会社設立から事業運営・展開まで、熱意をもって「コミュニティFM放送」の運営に携わっていただける意志のある方を公募していく予定です。

これに先立ち、「コミュニティFM放送」の運営にご関心のある方を対象として、事業概要(案)及び公募概要についての説明会を開催します。

応募をご希望の方、または、検討したい方は、参加してください。



＜説明会＞

●日 時 11月16日(月) 午後3時30分～4時30分

●場 所 勤労者会館 1階 第一研修室

●公募予定人員 若干名

応募資格等詳細は説明会でお示ししますが、市内または近隣市町村にお住まいの18歳以上の方で、経験は問いません

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806 FAX63-5431
E-メール: jyoho@city.tomi.nagano.jp

発達障がい講演会

発達障がい児のライフステージに応じた支援

発達障がいを持つ子どもたちには、幼いころからの周囲の理解や支援が必要です。子どもたちのライフステージに応じた支援を学び、理解の輪を広げることが、地域で安心してともに暮らしていくことにつながります。

●日時 11月29日(日) 午後1時30分～4時

●会場 東御市総合福祉センター 3階講堂

●講師 原田 謙氏

(信州大学医学部附属病院 子どものこころ診療部 副部長)

●対 象 発達障がいでお悩んでいる子どもと保護者、またはその関係者及び発達障がいに関心のある方。

●定 員 120名(先着順) *託児はありません。

●申し込み方法 任意の用紙に、氏名・電話番号・所属している団体等があれば団体名を記入し、下記までFAXでお申し込みください。

(定員になり次第、締め切ります。)

●申し込み期限 11月20日(金)

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎64-8888 FAX64-8880

上越市名立区「鮭つかみどり体験ツアー」 参加者募集

主催：北御牧・名立友好協会

日本海有数の漁港を持つ新潟県上越市名立区で「鮭つかみどり大会」が開かれます。新鮮な海の幸を、見て・触れて・食べて堪能しませんか？

ご家族で、お友達同士で、ぜひご参加ください。



●日 時 11月29日(日) 午前7時20分集合→7時30分出発

●集合場所 北御牧庁舎（東御市役所本庁舎を經由します）

●参加費 お一人様 5,000円（バス代・昼食代込み）

※鮭のつかみ取り参加費：1,500円

（参加される方のみ、お支払いください。）

●応募人数 先着40名様

●旅程（予定） 7：30北御牧庁舎 → 7：45東御市役所 → 9：30上越市名立区着（鮭つかみ取り大会に参加、買い物など） → 12：00昼食・自由時間
13：30上越市名立区発 → 15：00上越市水族館発 → 16：45東御市役所 → 17：00北御牧庁舎着

●その他 鮭つかみ取り大会…鮭1本つき、鮭汁・記念品サービス、名立観光パンフ進呈。
※参加される方は着替え・上着（カップ・雨具）を必ずお持ちください。大人用胴長は貸し出します。

●申込方法 11月17日(火) 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 総合支所 地域振興係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

「ふれあい市長室」 開催のお知らせ

ふれあい市長室を、次のとおり開催いたします。

日頃から抱いている市政に対する想いや、ご意見、ご要望などを市長と気軽に話をしてみませんか。なるべく多くの方との懇談を行いたいと思いますので、限られた時間の中で調整をさせていただきますのでご了承ください。

●日 時 11月25日(水)

午前9時～正午

受付時間は、午前8時50分～11時30分までです。

●場 所 市役所本庁舎 市長室

市長室は庁舎2階です。

●問い合わせ先 企画課 企画調整係 ☎64-5893

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9時45分～正午（受付 午前9時30分から）〉

第1回	11月27日(金)	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(水)	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7日(月)	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 開催日におよそ産後2～5か月のお母さん 定員15人 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 11月20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。
（定員になりしだい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

『よろず相談所』を開きます

11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 11月20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 北御牧庁舎（総合支所）
- 相談内容 法律（弁護士）、登記（司法書士）、人権、行政、消費生活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

第4回「くるみふれあい塾」参加者募集
みんなで集まって楽しく交流しませんか

和公民館主催で、スポーツやレクリエーション、交流会など気ままに交流する会「くるみふれあい塾」の活動が始まっています。あなたも仲間を誘って一緒に参加しませんか。



- 日時 11月15日(日) 午前9時～正午
- 場所 中央公民館南の駐車場に集合し、芸術むら公園マレットゴルフ場（八重原1806-1 ☎67-0001）へ行きます。
- 内容 初心者同士が集まって、マレットゴルフをしながら交流します。

- 参加範囲 成人の独身女性 独身男性（居住地の市内外は問いません。）
- 申し込み方法 11月10日（火）までに申し込んでください。
- 持 ち 物 マレットゴルフ用具一式（現地でも借用できます。一式150円）
- そ の 他 コース使用料（1人200円）をご用意ください。

- 申し込み・問い合わせ先 和コミュニティーセンター ☎62-0201（火・木曜日の午後を除く）

食生活改善・運動教室参加者募集

健康保健課では、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と運動の教室を開催しています。忙しい毎日の中で簡単に始められる食べ方のコツや手軽な運動と一緒に探してみませんか。参加の仕方はいろいろ選べます。みなさんのご参加をお待ちしています。

【食べ方見直し塾】

- 対象者 19歳からおおむね65歳までの市民 10名程度（定員になり次第締め切り）
●会 場 総合福祉センター 2階調理室
●時 間 午前9時30分～午後0時30分
●参加費 1回200円

日 程	内 容
12月4日(金)	ちょうど良いエネルギーと食事量は？ 試食あり
11日(金)	1日分の食事を書き出してみよう。
18日(金)	間食、ちょっとなら本当に大丈夫？ 試食あり
25日(金)	油・脂 どちらも摂りすぎないポイント 試食あり



【キホンの運動教室】

- 対象者 19歳からおおむね65歳までの市民 20名程度
- 会 場 ケアポートみまき内 ふれあいホール他
- 時 間 午前9時30分～11時30分
- 参加費 無料
- スタッフ 横井 健康運動指導士（身体教育医学研究所）



日 程	内 容
12月 1 日(火)	ウォーキング はじめの一步！ 歩き方の基本や歩く前後のストレッチング
8 日(火)	ストレッチングで体を目覚まし！ 自宅筋トレで病気を予防！

- 申し込み方法…両教室とも 開催 1 週間前までに電話でお申し込みください。

- 申し込み・問い合わせ先 健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内)
☎64-8883 FAX 64-8880

野沢菜の収穫体験をしてみませんか

田中地区の地域農業を推進する委員会では、遊休農地を活用して野沢菜作りを行っています。これから野沢菜漬けのシーズンになりますが、新鮮で安全な野沢菜を必要な数量だけ自分で収穫し、漬け込みをしてみませんか。

収穫体験は下記の内容で行いますので、ご希望の方はお申し込みください。

- 日 時 11月28日(土)・29日(日)、12月5日(土)・6日(日)の4日間
(午前9時～午後4時)
- 場 所 東部中学校旧校舎正門東側 野沢菜圃場
- 持ち物 包丁
- 費 用 収穫した野沢菜は、1kg 50円(5kg 束250円)でお持ち帰りいただけます。
- 漬込み数量 18ℓ樽…野沢菜10kg
72ℓ樽(4斗樽)…野沢菜75kg
- その他 申込み順に受け付けさせていただきますが、希望が多い収穫日によっては調整させていただきます。
- 申込先 東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会
(事務局: J A 信州うえだ田中店 ☎62-0113)
住所、氏名、電話番号、収穫希望日、収穫したい野沢菜の数量をご連絡ください。



●問い合わせ先 東御市農業農村支援センター(農林課内) ☎64-5887

平成22年(2010年)版 県民手帳・農業日誌・ ファミリー日誌・新農家暦の販売



市役所と北御牧庁舎で県民手帳を販売します。ご希望の方は販売窓口でお買い求めください。

- 販売窓口 ・東御市役所本庁舎2階 企画課
・北御牧庁舎1階 総合支所
- 販売期間 11月18日(予定)から在庫分が終わるまで
(土日祝日と年末年始を除く)
- 販売時間 平日の午前8時30分～午後5時30分
- 販売金額 ・県民手帳 500円 ・農業日誌 1,400円
(予定価格) ・ファミリー日誌 1,400円 ・新農家暦 490円
(つり銭がないようご協力をお願いします)
- そ の 他 ・県民手帳は、上田合同庁舎や一部の書店等でも販売しています。金額も変わりますのでご活用ください。

●問い合わせ先 企画課 情報統計係 ☎64-5806

2009 東御市「家庭の日」 フォトエッセイコンテスト作品募集

次代を担う青少年を健やかに育むためには、明るく温かな家庭が必要です。家族の絆が深まり、笑顔いっぱいの家庭づくりのきっかけになるように、家族のふれあいをテーマに「家庭の日」フォトエッセイを募集します。

■テ ー マ

心あたたまる家族のふれあい、コミュニケーション、絆などを表現したもの。

■応募規定

- 所定の応募用紙を使用し、用紙は縦置きとし、写真の大きさは2L判までとします。
- 上段1/2段をフォト(写真)、下段1/2段をエッセイ(作文)とします。
- 写真はカラー・モノクロともに可とします。ただし合成写真は不可とします。
- エッセイ(作文)は縦書きで概ね200字以内とします。
- 写真、エッセイともに応募者本人又は家族が撮影、書いたものに限りします。
- 写真は被写体本人の承諾を必ず得てから応募してください。
- 応募作品は未発表のものに限りします。
- 必ず記入項目欄に必要事項を記入してください。
- 決定した作品が他者の知的所有権・財産権を侵害する疑いのある場合、類似作品、二重応募作品の場合は入賞発表後においても決定を取り消すことがあります。
- 応募作品の著作権は主催者に帰属し、主催者は写真、エッセイを単独で使用する場合があります。
- 応募作品の返還はいたしません。
- 応募者の個人情報とは本コンテストの目的以外には使用しません。



■応募資格

東御市内在住、在勤の方。一人何点でも応募可。

■応募方法

- 作品は記入項目と合わせて下記へ直接お届けいただくか、郵送してください。
- 複数ご応募される方は応募用紙をコピーしてお使いください。
- 写真については写真の裏に氏名・住所を記入し、応募用紙に添付してください。
- 応募用紙は必ず紙焼きしたものとします。
- 記録メディア(FD.MO.CD等)での応募及びメールでの応募は不可とします。
- 応募先：〒389-0592 東御市県288-4 中央公民館内 青少年係

■作品受付期間

11月4日(水)～11月30日(月)消印有効

■発 表

入賞者には直接連絡するとともに、1月30日の青少年育成市民大会式典にて表彰し、入賞作品は市報、市HPに掲載します。全応募作品は1月30日青少年育成大会会場にて展示します。

■表 彰 式

平成22年1月30日(土)青少年育成市民大会会場(文化会館サンテラスホール)

■ 賞

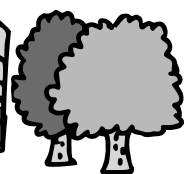
一般の部、青少年の部それぞれにおいて、最優秀賞1点(賞状・副賞)、優秀賞2点(賞状・副賞)、優良賞若干点(賞状・副賞)

●問い合わせ先 東御市教育委員会 生涯学習課 青少年係 ☎64-5885

切り離してお使いください

[illegible][illegible]

ふりがな 氏 名		男・女	年 齢	歳	職 業 (学校名・学年)	
住 所	〒		電 話		日 中 の 連 絡 先	



もりのかくれんぼ

著者： 吉岡 隆子

絵者： 吉岡 隆子

発行所： 吉岡 隆子

※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

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

東信地域就職面接会

- 日時／11月12日(木) 午後1時～4時
- 会場／上田東急イン 国際21クルスタルホール
※当日は、公共の交通機関をご利用ください。
- 対象者／平成22年3月新規大学・短大・専修等卒業予定者、卒業後3年程度までの既卒者、平成22年3月新規高等学校卒業予定者
- 企業との面接を希望されるかたへ／
・東信地域の有力企業が参加予定です。
・会場では、各企業がブースを設け人事担当者と直接面接を行うことができます。必要により履歴書を持参してください。
・自由に何社でも訪問可能です。
・事前申込不要、入場無料です。
※高校生の方は、学校に事前相談のうえ教職員と一緒にご参加ください。
- 問い合わせ先／ハローワーク上田 ☎23-8609
ハローワーク佐久 ☎0267-62-8609

情報セキュリティ対策講座

「ネット犯罪の手口を知り、危険を避けるために」

不正請求、詐欺、出会い系サイト等のビデオ事例で理解を深めます。お気軽にご参加ください。

- 開催日時／11月14日(土)、12月12日(土)
両日とも午後1時30分～2時30分
※同内容ですので、どちらかをお選びください。
※事前にお申し込みください。
- 会費／無料
- 場所／パソコンスクールすきこそじょうず教室内
- 申し込み・問い合わせ先／
パソコンスクールすきこそじょうず 東御市常田450-1
☎0120-918-882 Email: mail@sukikoso.com

第17回 常田文化展

昨年は377点が展示され、沢山の方々に鑑賞いただきました。今年も多くの作品を展示する予定です。お気軽にご来場ください。

- 日時／11月14日(土) 正午～午後4時
11月15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
- 問い合わせ先／常田公民館 ☎62-0115 (午前中のみ)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間のお知らせ

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会では、夫やパートナーからの暴力、ストーカー等の女性に対する様々な人権問題に対応するべく「女性の人権ホットライン」を開設しています。

この活動の一環として、以下の期間を「女性の人権ホットライン」強化週間として、時間を延長して開設します。悩み事、相談等ありましたらご活用ください。

なお、強化週間以外では平日午前8時30分～午後5時15分まで「女性の人権ホットライン」を開設しています。

- 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

- ・11月15日(日)～21日(土)
午前8時～午後7時
(ただし土・日曜日は午前10時～午後5時)
☎0570-070-810 (全国共通)

2010シーズン湯の丸スキークラブからお知らせ

《ジュニア部の新規入部説明会と部員継続手続きを行います》

- 日時／11月23日(月・祝)
- 会場／祢津公民館
- 持ち物／筆記用具、印鑑、会費20,000円
- 新入部員入部説明会
受付 午前10時から
説明会 午前10時30分～11時30分
参加者 小学生1年生～中学3年生(保護者同伴で来てください。)
- 部員継続手続き
受付 午後3時50分から
説明会 午後4時～5時(継続手続きは説明会終了後)
参加者 小学生1年生～中学3年生の保護者
- その他／当日、都合の悪い方は11月28日(土)に新張公民館でも行います。
・今年もバスが運行されます。ジュニア部で活動する皆さんのために格安で運行されます。スキークラブの方が車掌さんをやってくださいるので安心して乗せられます。

- 問い合わせ先／湯の丸スキークラブ事務局 ☎62-4192 (菅原)

《スキー用品のバザーをします》
ジュニア部に入部しない人も来てみてください。今年ちょっとでも子供と滑ろうかなと思っているお父さん!お母さん!掘り出し物があるかもしれませんよ。



- 日時／11月23日(月・祝) 午前11時30分から
- 会場／祢津公民館
- その他／バザーへの品物も受け付けします。初めてスキーをする子にまだ使えるようなヘルメット、靴、板がありましたら、11月20日までに担当 ☎64-5535 (唐沢) へご連絡ください。

東御清翔高校 多部制・単位制転換についての説明会開催

8月11日に県教育委員会では第1期高等学校再編計画が決定され、旧第5通学区(上田市・東御市・小県郡)において東御清翔高校を平成23年度から多部制・単位制高校に転換することが決まりました。現在、本校では転換に向けての準備を進めているところです。

つきましては、学校関係者をはじめ地元の皆様へ本校の目指す多部制・単位制高校やそのしくみなどについての説明会を開催します。

多くの皆様からご意見をいただき、よりよい新しい学校づくりに活かしてまいりたいと考えておりますので多くの方の参加をお待ちしております

- 日時／11月27日(金) 午後6時～8時
- 場所／舞台が丘会館(東御市県280-1)
- 内容／①本校の目指す多部制・単位制高校について
②多部制・単位制のしくみについて
③質疑、意見交換
- 主催／長野県教育委員会・東御清翔高校
- 問い合わせ先／東御清翔高校 ☎62-0014
E-mail: tomiseisho-hs@pref.nagano.jp

全日本ろうあ連盟創立60周年記念映画「ゆずり葉」上映のお知らせ

- 日時／11月28日(土)
1回目 午前10時(開場:午前9時)
2回目 午後2時(開場:午後1時)

- 会場／上田市マルチメディア情報センター
(上田市下之郷812-1)
- チケット代 前売り券 1,200円(当日券なし)
- 問い合わせ先／
「ゆずり葉」東信地区上映実行委員会事務局
☎・FAX64-2323 携帯090-2167-4255

生活クラブ「豚肉フェスタ」のご案内 ～トンで トンで 豚(トン) フェスタ 三元豚で元気いっぱい!～

テレビで紹介され、注目度アップの平田牧場の三元豚。生活クラブでは、その三元豚を予約共同購入しています。生活クラブの豚肉は、どんなところで何を食べて育てられているのかな? そのおいしさは? ...など、クイズや試食などを交えながら紹介します。抽選で豚肉が当たるかも?(数に限りがあります。) お気軽に足を運んでください。

- 日時／11月29日(日)
午前10時～午後1時(お好きな時間にどうぞ!)
- 場所／東部人権啓発センター
- 参加費／無料
- 問い合わせ先／生活クラブ上田センター ☎23-4151

県営住宅入居者補充募集

- 東御市、上田市にある県営住宅入居者の募集を行います。
- 募集期間／11月30日(月)～12月4日(金)
午前9時～午後5時
 - 受付場所／長野県上田合同庁舎 講堂
(上田市材木町1-2-6)
 - その他／募集の詳細については11月中旬に、上田合同庁舎掲示板および長野県のホームページでお知らせします。
 - 問い合わせ先／長野県上小地方事務所建築課
☎25-7143 FAX28-5566

建設荷役車両特定自主検査強調月間 Sマークをご存知ですか?



Sマークは、「JISマーク」「JASマーク」と同様品質を保証する安心のしるしです。

厚生労働大臣認可の標準営業約款に従って営業している「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」の店頭にはSマークを提示しています。

Sマークの登録店は Standard(安心)、Safety(安全)、Sanitation(清潔)の3つのSを消費者の皆様にお約束をする信頼できるお店です。

- 問い合わせ先／長野県生活衛生営業指導センター
☎026-235-3612

建設荷役車両特定自主検査強調月間 フォークリフト、ブルドーザー等 建設荷役機械を使用されている方へ

年一回の自主検査(特定自主検査)はお済みですか。安全の機能を維持して作業に使用するこの検査を、検査業者または、検査資格者による検査を1年以内に1回(不整地運搬車は2年以内に1回)実施し、安全な運転操作ができるものを使用しなければならないこととなっています。11月1日から30日まで強調月間が展開されています。未検査機械については、検査を受けて安全に使用していくようにしてください。

- 問い合わせ先／建設荷役車両安全技術協会 長野県支部
☎026-232-2880
長野県労働局安全衛生課
☎026-223-0554

平成21年分 青色申告決算等説明会のご案内

税務署では、平成21年分の所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次のとおり説明会を開催いたします。

開催日	開催時間	会 場	対象者
12月 1 日 (火)	午後 2 時～ 4 時	上田市丸子文化会館 小ホール 上田市上丸子1488	事業所得者 不動産所得者 農業所得者
12月 2 日 (水)	午前10時～ 正午	上田商工会議所 5 階ホール 上田市大手1-10-22	
	午後 1 時30分～ 3 時30分		
12月 3 日 (木)	午前10時～ 正午	上田商工会議所 5 階ホール 上田市大手1-10-22	
12月 4 日 (金)	午後 2 時～ 4 時	千曲市戸倉創造館 大ホール 千曲市戸倉2305-1	

決算の手引き他説明資料は当日、会場で配布します。

講師は、税務署職員又は税務署が依頼した税理士が行います。

※1 会場は、駐車場が狭いため、車でのご来場はご遠慮ください。

2 ご都合のつく会場においでください。

- 問い合わせ先／上田税務署 個人課税第1部門
☎21-0434(直通)

雷電太鼓結成40周年記念公演会

- 日時 11月15日(日)
開場：午後1時 開演：午後2時
- 会場 東御市文化会館サンテラスホール
- 入場料 無料
- 公演内容 太鼓曲11曲のほか、保存会メンバーによる相撲甚句、獅子舞、日本舞踊等



- 問い合わせ先 東御市商工会 ☎62-2205 雷電太鼓保存会 ☎63-6820(渡辺)

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。予防接種により感染を予防したり症状を軽くすることができます。また、合併症や死亡を予防することが期待されます。

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

1. 実施期間 12月31日(木)まで

2. 対象者 東御市に住所のある 接種当日に満65歳以上の方

3. 接種回数 実施期間内 1回

4. 接種場所 市内の医療機関または県内実施医療機関

5. 接種方法

下記の7. 要注意者、8. 副反応をよく読み納得した上で、予防接種を希望される方は、必ず医療機関へ予約をしてください。

予診票(市内は医療機関にあります)に必要事項を記入し、医師の診察を受け、接種可能と判断された場合に予防接種ができます。

* 市外で接種を受ける場合は、予診票がありませんので保健係へ連絡をお願いします。

6. 費用・持ち物 自己負担額 1,000円 と 健康保険証等本人が確認できるもの

◎生活保護法による被保護世帯の方は自己負担額が免除になりますので、該当される方は保健係まで連絡をお願いします。

7. 要注意者

* 心臓病・腎臓病・肝臓病や血液の病気の人、体調に心配のある方、治療・内服をしている方、薬の投与または食事（鶏卵・鶏肉など）で皮膚に発しんが出たり、体に異常をきたしたことがある人は、あらかじめ主治医に相談をしてください。

* 過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフラキシーを起こしたことのある人は、予防接種を受けることができません。

8. 副反応

一般的に軽微です。注射部位が赤く腫れる、硬くなる、熱を持つ、痛くなることがあります。通常は2～3日で消失します。発熱、悪寒、頭痛、倦怠感、嘔吐、下痢などもまれに起こります。

<非常にまれですが次のような副反応が起こることがあります。>

①ショック、アナフラキシー様症状（じんましん、呼吸困難など）

②急性散在性脳脊髄炎（数日から2週間以内の発熱、頭痛、けいれん、運動障害など）

③両手足のしびれや歩行障害、 ④肝機能障害や黄疸 ⑤ぜんそく発作

9. 接種後の注意

①接種後30分間は、急な副反応が起きる可能性があります。医療機関にいるなど医師と連絡がとれるようにしておきましょう。

②接種当日の入浴は差し支えありません。注射部位はこすらないこと。

③接種当日は接種部位を清潔に保ち、激しい運動や大量の飲酒はやめましょう。

④万一、高熱やけいれん等の異常な症状が出た場合は、速やかに医師の診察を受けてください。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係 ☎64-8882

生活・介護支援サポーター養成講座

今後、高齢社会がすすむなかで、色々なテーマで学習していただき、自分にできることはどんなことなのか考えてみませんか？

- 対象者 市内在住の介護予防に興味のある方
- 会場 東御市総合福祉センター 3階
- 時間 各回とも午前10時～正午
- 募集人員 40人（先着順。ただし、定員になりしだい締め切ります。）
- 参加費 無料 ※10回以上参加した方へ「修了証」を発行します。
- 申し込み方法 11月18日（水）までに地域包括支援係あて電話で申し込みください。
- 日程と内容

	内 容	講 師
11月28日（土）	オリエンテーション 再発見！東御市をいろんな立場で見ると	地域包括支援センター職員
12月12日（土）	知ると役立つ 福祉サービスでカバーできること・できないこと	日本社会福祉事業大学 准教授 平野 方紹さん
12月19日（土）	体操で身体も心もリフレッシュ ～パドル体操～	パドルジャークス体操協会 小宮 順子さん
H22年 1月9日（土）	「傾聴」～心を寄せて聴く～ 聴き方を学ぶ	傾聴ボランティア修了生 荻原 妙子さん
1月16日（土）	「傾聴」 高齢者の特徴を踏まえて	傾聴ボランティア修了生 荻原 妙子さん
1月23日（土）	畑で介護予防？ ～太極拳を応用した楽しい介護予防～	財団法人身体教育医学研究所職員
1月30日（土）	暮らしの中に音楽を ～音楽がもたらす癒しと元気～	歌声の響く元気上田プロジェクト 実行委員会 斉藤 恵理子さん
2月13日（土）	認知症の方に私たちができること・地域 でできることは？	NPOなずな 看護研究研修企画開発室 室長 堀内 園子さん
2月20日（土）	笑う門には福来たる ～笑いで健康づくり～	日本笑い学会会員 諏訪青年落語研究会会長 小平 春勇さん
2月27日（土）	生き方と逝き方～だれもがたどる道～	鹿教湯病院元院長 市川さん
3月6日（土）	レクリエーションで愉快・爽快	日本レクリエーション協会会員

※土曜日開催なので、出入りは市福祉センター2階出入口からお願いします。

●申し込み・問い合わせ先 福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

子育て応援特別手当(平成21年度版) に関するお知らせ

子育て応援特別手当（平成21年度版）につきましては、平成21年10月1日発行の市報とうみお知らせ版に掲載のとおり支給予定でしたが、「子ども手当」の創設など、子育て支援策を強力に推進するため、厚生労働省の方針により支給されないことになりました。

詳しくは厚生労働省HP（<http://www.mhlw.go.jp/>）をご確認ください。

●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係 ☎64-8888

第6回 東御市短詩型文学祭 表彰式・研究会開催のお知らせ

入選者の表彰・選者を囲んでの研究会を行います。文学祭へ投稿された方は、ぜひご参加ください！（ご自分の作品について先生のご指導がいただけます。）

●日時 11月21日(土) 午後1時から

●場所 東御市中央公民館

【選者】◆短歌 小山 豊・中島雅子・宮澤 渉
◆俳句 上澤樹實人・国見敏子・瀧澤宏司
◆川柳 青木城風
◆現代詩 酒井 力 (敬称略、50音順)

*投稿された方で当日参加できない方は、23日以降、文学祭冊子を受け取りに、下記事務局までお越し下さい。



●問い合わせ先 東御市短詩型文学祭実行委員会事務局(中央公民館内) ☎64-5885

NHK放送受信料の免除基準について

平成20年10月1日から、障がいのある方を対象とした免除基準が次のとおり変わりました。

【全額免除】

「身体障がい者」「知的障がい者」「精神障がい者」が世帯構成員であり、世帯全体が市町村税（住民税）非課税の場合に、全額免除となります。

【半額免除】

- ・視覚・聴覚障がい者が世帯主の場合に、半額免除となります。
- ・重度の障がい者（身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者）が世帯主の場合に、半額免除となります。

※総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだご覧になれない方に対して、簡易な地上デジタル放送対応チューナーの無償給付などの支援を行っています。

対象者 上記のうち【全額免除】の対象となる世帯

支援受付期間 12月28日(月)まで（平成21年度分）

詳しくは、○NHKとの受信契約、受信免除について

NHK視聴者コールセンター ☎0570-000588

○地上デジタル放送受信のための支援制度について

総務省 地デジチューナー支援実施センター ☎0570-033840

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎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

深まる秋の一日…さあみんな集まれ！集まれ！

第19回 海野宿ふれあい祭

11月23日(祝)
午前10時～午後3時

●海野名物！おいしい“ほうとう”“くるみおはぎ”を召し上がれ！

催し物がいっぱい！
おいしい特産品も
あるよ！

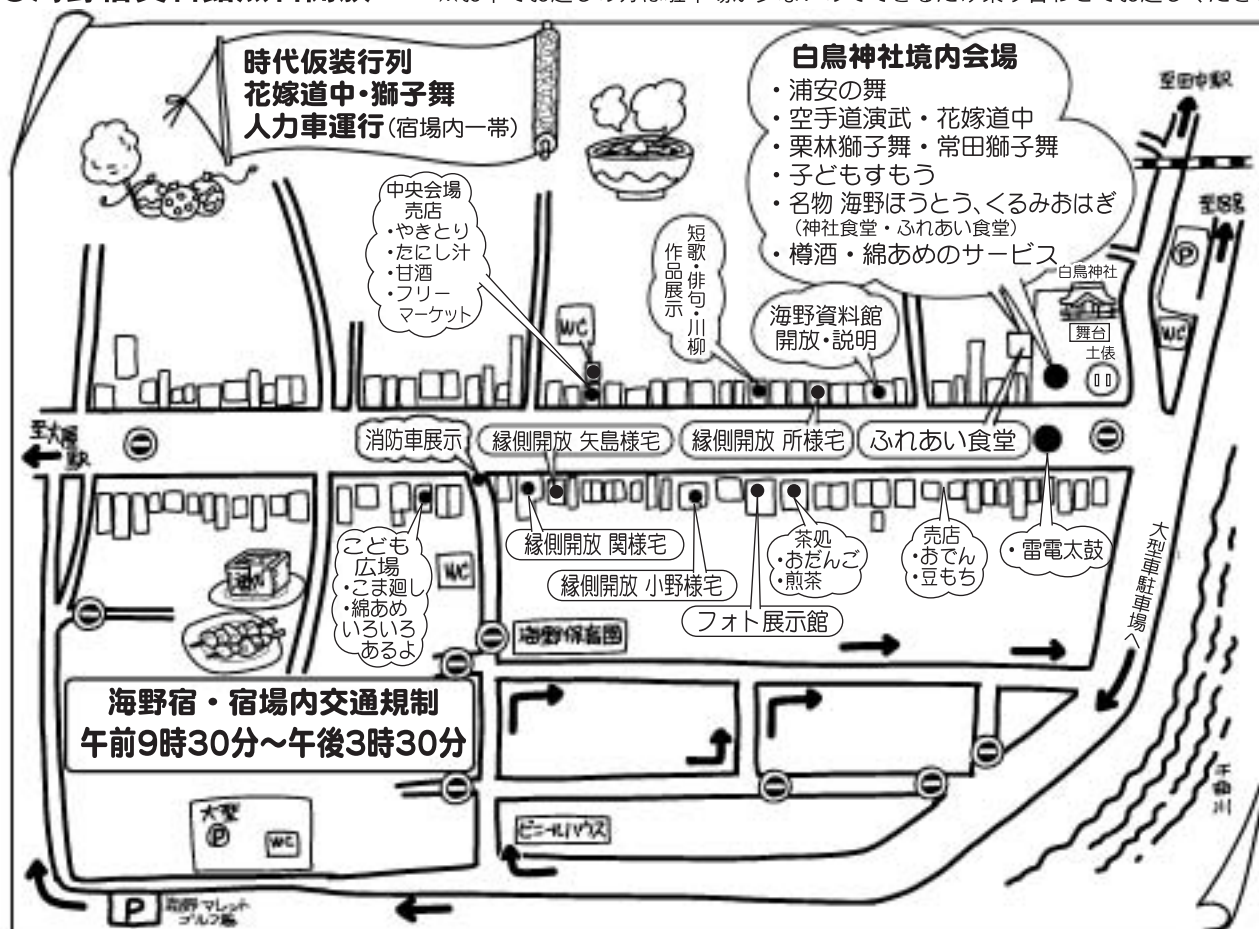
- 野菜・小豆ほうとう・くるみおはぎ
(野菜200円・小豆100円)
(くるみおはぎ250円)
- 特産品の販売
- 短歌・俳句・川柳のつどい
(表彰・入賞作展示)
- 写真コンテスト
- 人力車に乗ろう
(大人200円・こども100円)
- 縁側開放
- 海野宿資料館無料開放

～スケジュール～

午前10時(花火)	オープニングテープカット 消防音楽隊パレード
午前10時～午後3時	甘酒、やきとり、たにし汁、特産品販売 樽酒・綿あめ無料サービス・ヨーヨー つり・こま廻し名人大集合・ カサーコマジックショー
午前10時30分	名物ほうとう、くるみおはぎ販売 浦安の舞
午前10時40分	時代仮装行列 (江戸時代中期の海野宿再現)
午前11時～	栗林獅子舞・花嫁道中
午前11時30分	宏地会空手道演武
午後0時～	常田獅子舞・雷電太鼓演奏
午後1時～	浦安の舞(舞台)
午後1時30分～2時30分	子どもすもう
午後1時40分～	時代仮装行列
午後2時～	花嫁道中

※イベント内容は変更になる場合があります。

※お車でのお越しの方は駐車場が少ないのでできるだけ乗り合わせでお越しください。



●問い合わせ先 ふれあい祭実行委員長 63-7139 (小林)
商工観光課 観光係 62-1111 FAX67-3337

平成21年度 第3回 東御市生涯学習市民大学 生きがい講座

◆日時：11月28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**

◆講師：ふじ い藤井 みょうほう妙法氏(僧侶)

プロフィール

27歳の時、比叡山延暦寺大講堂において正式に出家得度をし、僧侶となる。京都教育大学で心理学を、大谷大学で佛教学を、京都大学で哲学を学ぶ。

講演・企業研修では、経営者と社員の意識改革を行って社風を一新させ、多くの企業の立て直しに成功し、赤字企業を黒字企業に転換させる。1995年 阪神淡路大震災ではボランティア活動を行い、講演と研修で得た1,000万円を日本青年会議所に寄付。現在、さまざまな学問と厳しい修行を経て、現代の人々の心に響く生きた人生哲学を語る情熱僧侶として、日本全国各地にて講演。独自の成功哲学は「元氣と勇氣をもたらす」と好評を得ている。

主な著書は、インド佛教・中国佛教・日本佛教の歴史と思想についての佛教書をはじめ「成功の哲学」などの執筆をおこなう。著書は朝日・読売・産経など各新聞で紹介され、大きな反響を呼ぶ。



◆演題：「生涯青春～人生に余生はない～」

人生90年の時代です。若いころは、どの人の顔を見ても、あまり変わりません。しかし40～50歳代になるにつれ、人それぞれ違って見え、年齢よりも遥かに若くイキイキとしている人がいます。このような人達は人生における考え方が違うのです。生きがいのある人生をつくる、心に響く生きた人生哲学を情熱僧侶が語ります。

●主 催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

★次回の生涯学習市民大学講座のご案内

第4回：2月6日(土)「歴史講座」講師：寺島 隆史氏(前上田市立博物館館長)

●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 64-5885 FAX64-5610

姉妹都市マドラス市 高校生ホームステイ派遣事業中止のお知らせ

東御市アメリカ姉妹都市友好協会では、毎年、東御市の姉妹都市であるアメリカオレゴン州マドラス市への高校生ホームステイ派遣事業を実施しておりますが、今年度の派遣については、新型インフルエンザの影響で中止とさせていただきます。

●問い合わせ先 東御市アメリカ姉妹都市友好協会(中央公民館内) ☎64-5885

東御市立図書館まつり

会場 市立図書館

催しもの

★おはなしボランティアさんによるおはなし会スペシャル

10時30分～11時 くまの子

(パネルシアター、紙芝居、絵本)

11時～11時30分 おはなしはらっぱ

(パネルシアター、紙芝居、大型絵本)



★「大人も楽しめる絵本コーナー」設置記念おはなし会

13時～14時30分 講師：稲垣勇一先生（本図書館の「大人のための絵本講座」講師）

内容：大人の方を対象にした読み聞かせ、語り等

★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

持ち物：A4サイズまでの本1冊、30cmものさし、カッター、はさみ

★新設コーナーの紹介

- ・雷電と相撲コーナー
- ・大人も楽しめる絵本コーナー
- ・視聴覚資料コーナー

(DVD・CD等を1人1本7日間貸出します。)



★移動図書館車開放

★本のリユース市

毎回、好評をいただいています除籍本の無料配布を「リユース市」と改め、今年も無料にて配布いたします。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。

(図書館入口にリユースコーナーを常設しています。そちらも、ご利用ください。)

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

第5回 市消防団音楽隊演奏会

●日時：11月22日(日) 開演：午後2時 (開場：午後1時30分)

●場所：東御市文化会館 サンテラスホール ※入場無料

～演奏会 曲目～

第一部

- ・雷神
- ・美中の美
- ・アルヴァマー序曲

第二部

- ・クリスマスアンサンブル
第三部
・ラプソディーインブルー
・アラジン
・天地人 他



※10月19日発行のお知らせ版に掲載した、11月6日開催予定の「消防広域化シンポジウム開催」については、都合により中止となりました。ご了承ください。

●問い合わせ先 東御消防署 ☎62-0119

《3階》
講堂

ステージ
10:30～11:30

☀️エコキャップ推進活動の表彰
☀️東部中学校省エネ推進委員会の発表
☀️花づなの会リサイクルファッションショー

★米消費拡大推進協議会
【おいしく、楽しく！びかびかの食事バランス】米の消費拡大及び食育の推進に関するパネル展示。地元産米を利用した試食おにぎりの提供。クイズコーナー。
★田中小学校 5年2組
【これからの日本の食料生産と地産地消を考える】学習の展示発表。
★東部中学校 3年生総合学習らぶりー東御
【ごみの減量講座】電池などを処理する工場見学や容器包装プラスチック中間処理の実践など学習の展示発表。

喫茶コーナー 11:30～14:00
(コーヒー・紅茶・麦茶・ポップコーン)

出口

★北御牧母親連絡会 【地産地消、環境にやさしい農業への取り組みの紹介】学校給食に安全な食材を提供するために私たちが実践してきたこと。	★東御市生活改善推進協議会 【～食べることの大切さ～早寝、早起き、朝ごはん！】 	★上小地域有機資源循環ネット 【省資源への提案】資源節約に関する提案の展示。 ★花づなの会 【古布利用で便利な雑貨を！】ガーデニングエプロン、保温袋の展示販売。	★JAのぞみ 【身近な素材で再利用！】新聞紙DEエコバッグ、牛乳パックでつくる眼鏡ケース、小物入れの展示。 ★ごみ減量アドバイザー 【ごみを減らそう！実践の発表と提案】生ごみ実験班による実践。古布リサイクル品のバザーなど。	★長野県地球温暖化防止活動推進センター 【地球温暖化防止に対して、私たちにできること】パネル、省エネグッズの展示。	★東御市環境市民会議 【できることから始めよう、STOP地球温暖化】10月3日「とうみエコライフDAY」で実施した1日版環境家計簿の結果の展示。	★上小地方事務所環境課 【1人1人の行動でSTOP温暖化】信州エコポイント事業「減CO2アクションキャンペーン」への登録推進。クイズコーナー
---	---	---	--	--	---	---

入口

★東御市くらしの会 【賢い消費者をめざして】再生紙製品、手づくり石けんの奨励、手づくり品等販売。ミニバザー。	★生活クラブ生活協同組合 地域循環型農業の紹介。加工肉、歯みがき粉のラベルウォッチング。石けんについて。	★NPO法人 根っこ 【整備した里山を活用して青少年の自然体験活動に取り組む】どんぐり山冒険クラブ、どんぐり山隊の活動の様子。東部中3年生の里山整備等の様子、写真の展示。炭焼き体験した炭の販売。	★加沢みどりの会 【休耕田、荒廃地の活用】農地水環境保全の一環でホタル水路、ピオトープを造り保護し、昔ながらの米作りでできた米を地域の催事に提供している活動の発表。	★田中小学校 3・4年生 環境啓発活動【ホタルの舞う求女川にしよう】ホタルの舞う求女川にするための3年間の取り組みの発表。
---	---	--	---	--

3階ホール
味の里とうみ
【食の安全を考えています！】
地元の食材で作った、豆腐、味噌、トマトケチャップ、おにぎり、惣菜

3階ホール
さんらいずホール「ダーチャ」
【まごころのこもったパンをお届けします】



3階ホール
橘
有機栽培のお茶、低農薬みかん

《2階》



受 付
☀️スタンプラリー抽選場所☀️

入口



階 段
エレベーター

野菜マーケット
10:00～


長野県企画部生活文化課NPO活動推進室
NPOの広場。NPO法人設立相談口。NPOについて紹介

・・・市からのお知らせコーナー・・・

東御市建設課都市計画係
【あなたの家は地震がきても大丈夫？耐震診断、耐震補強について】

東御市健康保健課健康増進係
【どうして今健診が必要なのか】
【CKD(慢性腎臓病)について】
健康に関する冊子配布

上田交通安全協会東御部会
あなたの酔っ払い度は？
飲酒運転体験コーナー

視聴覚室

WC

給湯室

障害者用WC

悪質商法に遭わないように
ビデオ上映

(第1学習室)

★フリーマーケット
衣類、手芸品、雑貨。

★東御市市民課生活環境係
「不法投棄の現状と課題」
「やめよう野焼き」
「犬猫の正しい飼ひ方」

★東御市市民課クリーンリサイクル係
生ごみ処理の実践紹介。
ごみ分別クイズ。



(第2学習室)

★東京理工機機
【自分たちで出したごみは自分たちで処理したい】生ごみ→堆肥→安全な家庭での野菜作り(CO2削減)の紹介。生ごみ処理機の展示。

★機ランド・エコ
【CO2削減、生ごみ減量に貢献！】自然界の土壌菌を活用した専用バイオ材で生ごみを強力分解。生ごみ処理機の展示。

★長野都市ガス機
環境を考えたガスの、安心して安全な使い方の展示、実演。

(第3学習室)

★上田交通安全協会東御部会
【～交通死亡事故「ゼロ」を目指して～】ヒヤリハットの作製実演、安協・交通少年団の活動紹介。



(実習室)

★リサイクルおもちゃづくり
【廃品でおもちゃを手づくりしよう】
広告で飛行機を作ろう！

・プログラムは変更することもあります。その際はご了承ください。

平成21年度 東御市消費生活展

～子どもたちに伝えよう！美しい環境～
ー今 私たちにできることー



とき **11月14日(土)**
午前10時～午後2時30分

ところ **東御市中央公民館**

地球温暖化防止のヒントを探しに！ 安心安全な地産地消を考える場に！
みなさんこそってお出かけください!! お待ちしています!!!
マイバッグなどをご持参ください。

ごあんない

▼開会式 午前9時30分～ 中央公民館玄関ホール

《アトラクション》
田中小学校5年2組 これからの日本の食料生産の学習をとおして気がついた、
地産地消の良いことなどを発表します。

★スタンプラリー スタンプ集めてハズレなしの抽選会あり

▼参加団体の展示発表など 午前10時～午後2時30分

▼ステージ発表 午前10時30分～

☆エコキャップ推進活動の表彰

(市内外保育園・小中学校)

☆東部中学校省エネ推進委員会

(給食の残渣、水の使用量の調査結果と、世界と日本の食料事情の比較により、私
たちに出来ることを提案します。)

☆リサイクルファッションショー 花づなの会

▼野菜の直売 午前10時～

▼フリーマーケット 午前10時～

▼リサイクルおもちゃづくり

▼とうみの味の販売

☆味の里とうみ ☆さんらいずホールダーチャ

▼米消費拡大事業参加 午前11時30分～

☆一口おにぎりの試食 食べ比べ・・・してみませんか。
数に限りがあります

無料コーナー

喫茶
麦茶・紅茶・コーヒー
ポップコーン



●ペットボトルのキャップを集めています。世界の子どものフクチンを届けるために、不用
なペットボトルのキャップをお持ちください。(エコキャップ推進活動)

主 催 東御市・東御市消費生活展実行委員会

●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