

文化会館インフォメーション
～INFORMATION～

ともにうみだすみらい
サンテラス ダンスフェスタ

開演時刻	プログラム	会場	入場料
10時00分	ダンス交流会	全館および敷地内	無 料
13時00分	ステージ発表	ホール(全席自由)	500円 <small>※小学生以下無料</small>



ゲスト 回転タイガース

11月21日(日)

出演者募集

HipHopから社交、バントマイムなど、ダンスのジャンル不問。
市内外問わず、ダンス愛好家ならどなたでも歓迎!
ダンスを通して交流したい方、気軽に参加してください! 締切10月30日

★10月から年末年始休業(12月28～1月4日)をのぞき、全日閉館します。予約受付は9時～17時半までとなります。

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

とてつもないスケール。今、目の離せない連中がいる... **10月24日(日)迄**

視点－在日中国人作家4人展

主催:日中文化交流協会

第10回 **私の愛する一点展**



藤岡華 (絵画)



堀 和良 (絵画)



王子江 (水墨画)



真一 賢 (水墨画)



色彩は夢を見よ

■Opening ガラリートーク 10月30日(土) 13:00～

菅野圭介展

2010年10月30日(土)～2011年1月30日(日)

全国巡回最終展



- 第8回私の愛する一曲コンサートSP 12月4日(土)15:00～ 要予約
¥2,500 上原ひろ子(P)、山口百子(Vn) 過去7回の演奏曲からベストチョイスでお届けします。
- 菅野圭介に捧げるコンサート 1月30日(日) 15:00～ 要予約
¥2,500 藤部礼子(藤原歌劇団)ほか ゴージャスな雰囲気と絶妙なトークとユーモアで大盛り上がり

主催:東御市梅野記念館、販売新報社、美術館連絡協議会 協賛:ライオン、清水建設、大日本印刷

1960年代後半「天才クニ」と絶賛され、その後世界放浪に。ブラジル、ニューヨークで世界的ミュージシャンとセッションした「伝説のピアニスト」!



菅野邦彦トリオ・ライブ・SP

小林陽一(Bass)、ササキユタカ(Dr.)

10月30日(土) 15時 ¥3,000 (入館料含 ワンドリンク付) 要電話予約 定員100名

※ライブを目的とするツアーが組まれますので、残席が限られています。お早め!

■東御市八重原935-1 ■TEL0268-61-6161 ■umenokinen@ueda.ne.jp ■9時～17時 ■休館日:毎週月曜、祝日の翌日

梅野
記念
絵画館
www.umenokinen.com

2010年 **水彩風景画の魅力** 10月31日(日)まで

身障者割引
について

東御市内にお住まいで、身障者手帳をお持ちの方は、観覧料が無料となります。また、介助が必要な方は、その介助者1名に限り、同じく無料となります。



■東御市有田505-1 文化会館内 ☎0268-62-3700 ■9時～17時 ■200円(月休(祝日の場合、要入場)) ■梅野記念館西館と相互割引中 両館で800円になります。

Banka Museum Tomi City
丸山
晚霞
記念館
www.city.tomi.nagano.jp

(こちらからは主に募集・お知らせ記事が掲載してあります。)

市民と一緒につくる新図書館講座～参加者募集～

8月から新図書館建設に向けて講座を開講しています。

11月開催の第4・5回の講座内容をお知らせします。1回ごとの参加が可能ですので、お誘いあわせてお出かけください。いずれも申し込みは不要で、参加費は無料です。

月 日	時 間	会 場	内 容	講 師
11月12日(金)	午後6時30分～8時	東部人権啓発センター 3階	行政情報サービスの活用と図書館	蛭田 廣一さん (前小平市立図書館長)
11月13日(土)	午後1時～3時	東部人権啓発センター 3階	手作り絵本の楽しさと図書館	手作り絵本上田 「みどりのゆび」の みなさん

図書館利用などについて学び、意見を出し合いながら市民協働で図書館をつくっていきましょう。

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

姉妹都市 アメリカ マドラス市 高校生ホームステイ 参加者募集

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

今年度も、この事業に参加する高校生を募集します。参加を希望される方は、期日までに提出書類を、中央公民館内生涯学習係まで提出してください。

- ◆募集人数 4名
- ◆参加資格 東御市に在住する高校生
- ◆選出方法 作文・面接（面接は12月中旬に行います）
- ◆提出書類 参加申込書（下段）
作文（「ホームステイに望むこと」と題して、800字以内）
- ◆申込締切 12月3日(金)（厳守）
- ◆日 程 3月10日(木)から21日(月)にかけての10泊12日
（※日程は変更となる場合があります。）
- ◆内 容 姉妹都市のオレゴン州マドラス市でのホームステイ
及び周辺都市での視察研修（予定）
詳しい日程については、決まり次第参加者にご通知します。
- ◆参加費用 市で半額補助（1人あたり負担額 約20万円）
（ただし、パスポート申請手続き費用、施設入場料、小遣い等個人的経費が別途必要になります。）



●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610

----- 切り取り線 -----

姉妹都市 マドラス市 高校生ホームステイ参加申込書

住 所	東御市	番地	ふりがな 氏 名
年 齢	歳（ 高校 年生）	保護者氏名	
性 別	男 ・ 女	電 話 番 号	

平成22年度 東御市 発達障がいの理解と支援セミナー

東御市では発達障がいのお子様をお持ちの保護者の方々及びその関係者の方々に向けて、発達障がいを正しく理解するためのセミナーを開催致します。この機会にぜひご参加ください。

*日 程 (各定員80名) 受付：午後1時～1時25分

日 時	演 題 ・ 講 師
11月6日(土) 午後1時30分～3時50分	思春期・青年期を迎えるために ～児童精神科医の視点から～ 佐久総合病院 非常勤医師 児童精神科医 木村 宜子 先生
1月22日(土) 午後1時30分～3時50分	発達障がいを理解する ～疑似体験を交えて～ 特別支援教育士スーパーヴァイザー 信州大学医学部付属病院精神科心理士 長野県スクールカウンセラー 両川 晃子 先生
2月19日(土) 午後1時30分～3時50分	SST (ソーシャル・スキルトレーニング) を学ぶ ～事例検討を交えて～ 上田養護学校教諭・ST 万年 康男 先生

*会 場 東御市総合福祉センター3階講堂

*対 象 東御市民 ※定員に満たない場合は市外の方のご出席も可能です。お気軽にお申し込みください。

*参加料 無料

*申し込み方法 任意の用紙に、住所・氏名・希望日(複数日可)・連絡先をご記入のうえ、下記までFAXでお申し込みください。※FAXのない方はお電話でも受け付けます。

●申し込み・問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎64-8888(代表) FAX64-8880

いきいき生涯学習塾～学校版～

学校公開講座開催

今年も、東御市内の小・中学校と、東御清翔高校の先生方が講師となって、楽しく学べる学習の場を提供します。中央公民館で行っている、「いきいき生涯学習塾」の学校版ともいえるべき各講座に、ご近所・お友達をお誘い合わせの上、ご参加ください。(どの学校の講座にも参加できます)

★11月開講の講座のご案内★

学 校 名	衿 津 小 学 校	北 御 牧 中 学 校
講 座 名	パソコンで年賀葉書を作ろう	消しゴムはんこを作ろう
講座の内容	年賀葉書の作成をします。	消しゴムをカッターで型にくり抜いて、手軽に作れるはんこの作り方を学べます。制作に用いる消しゴムと原画を持参してください。
開 催 日	11月22日(月)	11月10日(水)
時 間	午後6時～8時	午後6時～8時
募 集 人 員	20名	20人
会 場	パソコン教室	美術室
講 師	なかむら れいこ 先生 小林 靖子 先生 村上 侑 先生	やなぎさわ ゆか 先生 柳澤 由佳 先生

★申し込み方法 電話またはファックスで下記までお申し込みください。

★申し込み期限 それぞれの講座開催初日の1週間前までとしますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。また、応募者が少ない場合は開講できない場合があります。

★そ の 他 ・持ち物等の詳細については、後日受講者あてに通知します。
・教材費は、実費をいただきます。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎64-5885 FAX64-5610

市営住宅入居者募集

今回募集の住宅は部屋ごとに家賃が決まっており、所得制限がありません。
また、公営住宅とは異なり、入居条件が緩和されていますので、住宅の建て替え等の
仮住まいにもご利用いただけます。

募集住宅名	構造規模	建設年度	所在地	募集戸数	家賃
グリーンハイム布引	3LDKY	H12	布下496-1	1	46,000円
〃	2DKY	〃	〃	3	36,000円
〃	〃	〃	〃	2	37,000円
〃	〃	〃	〃	1	38,000円
〃	〃	〃	〃	1	39,000円
グリーンハイム島川原	ワンルーム	H13	島川原649-1	2	33,000円
〃	〃	〃	〃	2	34,000円

*1 構造規模の表示 算用数字：室数、DK：台所兼食事室 LDK：居間兼台所兼食事室、Y：浴室（風呂
釜・浴槽つき）

入居のための条件	市税を滞納していない者 入居予定者・同居予定者が暴力団員でない者
----------	-------------------------------------

*今回募集の市営住宅は一般住宅の募集となりますので、公営住宅等の条件とは異なっております。詳細に
ついてはお問い合わせください。

入居の申し込み受け

受付期間 随時受付けています。午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日は除く)
先着順ですので満室の場合はご容赦ください。

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、市役所建設課住宅係へ直
接お申し込みください。

お申し込みから入居まで1ヶ月程度頂きます。

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HPからダウンロードできます。
- ・入居予定者の住民票の写し（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） ・印鑑証明書

注意事項

入居を許可するにあたっては、2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。

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。 ・市税等の滞納がないこと。
- ・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。

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

寒い冬が来る前に、ふわふわ布団にリフレッシュ 布団の丸洗いサービス

高齢や障がいのため寝具類の衛生管理が困難な皆さんの寝具をきれいにし、寒い冬を暖かく過ごしていただくよう丸洗します。

◇対象者 ○70歳以上で一人暮らし、高齢者のみの世帯の方
○在宅で要介護認定を受けた高齢者及び
身体に障がいをお持ちの方 } で寝具類の
衛生管理が困難な方

◇布団の種類 掛け・敷き布団、毛布
◇布団回収日 11月10日(水)・11日(木)
◇布団配達日 11月17日(水)・18日(木) 予定
◇申込締め切り 11月4日(木)
◇その他 1. お一人様2枚まで

2. ご利用料金は、要介護認定を受けた方は1割、
その他の方は2割負担。

※利用料金 1枚80円から680円程度

3. 布団に名札(白布)を縫い付けて氏名などを記入していただきます。
4. 布団の種類によっては、お受けできないものもあります。



在宅介護者リフレッシュ事業参加者募集 日本海 海の幸と六日町温泉 リフレッシュの旅

社会福祉協議会では、日ごろ在宅で家族を介護している皆さんに、心と体の疲れを癒していただくとともに、介護者同士がお互いに交流していただけるよう1泊旅行を計画いたしました。日ごろの介護を離れ、日本海寺泊と米どころ魚沼で、越後の秋を満喫しませんか。

★期 日 11月18日(木)～19日(金) 1泊2日
★行 き 先 新潟県南魚沼市六日町温泉、寺泊(海産物買い物)、
越後ゆきくら館、越後日光開山堂ほか
★対 象 者 在宅で介護している家族の方
※要介護者の方が、入所施設や病院を長期的に
利用されている場合は除きます。

★定 員 20名
★参 加 費 5,000円
★申し込み締め切り 11月10日(水)
★集合場所 総合福祉センター2階駐車場
(送迎を希望される方は、お申し出下さい。)



●申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455

～平成22年度東御市生涯学習まちづくり講座～ 「魅力ある中央公民館について考える講座」

第4回目（公民館見学）を開講します！

中央公民館では、中央公民館の耐震改修を契機に、市民本位の魅力ある公民館づくりを目指すため、市民のみなさんとともに、新たな公民館事業のあり方や使いやすい公民館について考えるための講座「魅力ある中央公民館について考える講座」を開講しています。

今回は、第4回目を開講しますので、大勢の市民のみなさんのご参加をお待ちしています。

- 日 時 11月6日(土) 午前10時～午後4時
(※時間は変更する場合がありますので、ご了承ください。)
- 内 容 長野市柳原公民館、松本市松原地区公民館を見学予定
最近建設された公民館や特徴的な取り組みを行っている公民館を見学し、魅力ある公民館づくりの参考にします。
- 参加費 無料（ただし、昼食代等は参加者負担とします。）
- 対象者 どなたでもご参加できます。
- 申し込み方法 10月29日(金)までに生涯学習係あて電話でお申込みください。
★全6回の講座ですが、1回だけのご参加も可能です。ご都合にあわせて気軽にお申し込みください。途中参加も可能です。詳しくは、市報とうみお知らせ版（7/20発行）をご覧ください。

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(東御市中央公民館内)
☎64-5885 FAX64-5610

第12回 和公民館ふれあい文化祭 作品出品者・発表出場者(個人・団体)募集

一芸一学習の成果の発表と地区の皆様の交流をはかるため、第12回ふれあい文化祭を開催いたします。地域の作品出品と発表会出場者を募集いたします。多くの皆様の申し込みをお待ちしています。

- 日 時 11月13日(土)～14日(日)
 - 会 場 和コミュニティーセンターおよび和小学校周辺
 - 募集内容
《作品展》 11月13日(土) 午前10時～午後5時・11月14日(日) 午前9時～午後3時
書・絵画・彫刻・工芸・写真・生け花等（一人一領域について2点以内）
《発表会》 11月14日(日) 午後1時～3時
生きがい講座・和地区内分館サークル・和地区全域的な文化活動グループ等の個人・団体の発表（15分以内程度の発表）
 - 申し込み 《発表会》は10月29日(金)・《作品展》は11月3日までに各分館長さんまたは、和コミュニティーセンターへ申し込んでください。
 - その他の催し 11月14日(日)
和育成会主催「ふるさと学習」による各種体験活動やものづくりコーナー、地域物産品販売
- ※当日の詳細い内容につきましては、11月7日頃配布予定の和地区ふれあい文化祭プログラムをご覧ください。

●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・木は午前中のみ)

第1回『しんたい学会(学びあう会)』 参加者募集

★主催 (財)身体教育医学研究所

(財)身体教育医学研究所(愛称“しんたい”)は、地域の皆様の健康で活動的な生活に役立つことを目指して日々活動しています。

このたび、「がっかい」という堅苦しい会ではなく、地域の皆様と「学びあう会」を企画しました。多くの市民の方にご参加いただきたく、ご案内いたします。お気軽にご参加ください。

★日時 11月6日(土) 午後4時30分～5時30分

★会場 ケアポートみまき ふれあいホール(東御市布下6-1)

★テーマ 「地域で元気な子どもを育むために」

①保育園と協力した“運動あそび”の取り組みについて

②元気な子どもを育む先進事例や最新情報など

★申し込み方法 資料や会場の準備の関係で、参加を希望される方は11月5日(金)までにお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 (財)身体教育医学研究所

☎61-6148 FAX61-6003 E-mail: qa@pedam.org

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？今年度は、上越科学館へ立ち寄ります。思いきり体を動かして、科学と遊んでみませんか？

ご家族で、お友達同士で、ぜひご参加ください。

◎日時 11月21日(日) 午前7時30分出発

◎集合場所 北御牧庁舎(東御市役所本庁舎を経由します)

◎参加費 お一人 4,500円(バス代・昼食代・入場料込み)

小学生以下 3,500円(バス代・昼食代・入場料込み)

※鮭のつかみ取り参加費：1,500円

(参加される方のみ、別途お支払いください。)

◎応募人数 先着42名様

◎旅程(予定) 7:30北御牧庁舎 → 7:45東御市役所 → 9:30鮭つかみ取り会場着

(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うみてらす名立発 → 15:30上越科学館発 → 17:20東御市役所 →

17:35北御牧庁舎着

◎その他 鮭つかみ取り大会…参加される方は着替え・上着(カッパ・雨具)を必ずお持ちください。胴長の貸し出しがあります。

入浴施設「ゆらら」…うみてらす名立内に展望風呂もありますので、ご利用の方は着替え等をお持ちください。

◎申し込み方法 11月12日(金)までに、北御牧庁舎内地域振興係へお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 北御牧・名立友好協会事務局(総合支所 地域振興係) ☎67-3311



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、長野地方法務局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。

- 開催日時／10月28日(木) 午後1時～午後4時
- 開催場所／上田情報ライブラリー セミナールーム
(上田市天神1-8-1 JR上田駅前ビル「パレオ」内)
- 問い合わせ先／上田人権擁護委員協議会
(長野地方法務局上田支局内)
☎23-2001

映画「いのちの山河」上映会

“いのち”に格差があってはならない。長く無医村であった岩手県の山あいの沢内村で、行脚と対話により村民の命を守った深沢晟雄氏の「生命行政」のドラマです。

東御会場

- 日時／11月3日(水) 午後2時から
- 会場／東御市文化会館「サンテラスホール」

上田会場

- 日時／11月13日(土) 午後2時から
- 会場／しんきんホール(上田市材木町)
- 上映協力券／大人1,000円 高校生300円
- 主催／「いのちの山河」上小・東御市上映実行委員会
- 後援／東御市教育委員会・上田市教育委員会
- 問い合わせ先／☎090-7635-8524(小林)

新企画!

東御市特産のくるみを食材とした アイデア料理を募集します!

滋野地区活性化研究委員会では、11月20日・21日に開催される「くるみ祭り」に併せて、東御市の特産のくるみ料理のコンテストを、道の駅「雷電くるみの里」で開催いたします。家庭で自慢の料理を出品してみませんか?

- 料理品目／くるみを食材とした料理であれば品目は問いません。一人何点でも出品できます。

- 応募資格／個人・団体は問いませんが、業者の皆さんの出品はご遠慮願います。
- 応募方法／レシピを添えて、下記までお申し込みください。詳細については申し込み時にご説明します。
- 応募期限／11月5日(金)
- その他 参加賞はじめ、各賞を用意しました。ふるってご応募ください。
- 応募・問い合わせ先／滋野地区活性化委員会事務局
(JA信州うえだ滋野店長)
☎62-0403 FAX62-4136

第18回 常田文化展

昨年は区民の書道、絵画、活け花、写真、焼き物などの作品360点が展示され、沢山の方々にご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6日(土) 正午～午後4時
11月7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)

チベット体操のワークショップ

チベット体操は、古来チベットの寺院に伝わる若さと健康を維持する体操で、ヨガの原型とも言われています。ヨガよりもずっとシンプルで、たった5つのポーズを朝晩行うだけです。

このチベット体操を全国に普及しているミュージカル女優の板倉りささんを講師のお迎えして、体のゆがみをとる女優ヨガとチベット体操の基本を学ぶワークショップを午前と午後の2回開催します。

めったに学べないチベット体操のワークショップなので、ぜひご参加下さい。

- 日時／11月6日(土)
午前の部 午前10時～11時30分
午後の部 午後2時～3時30分
- 場所／佐久勤労福祉会館 和室(佐久市佐久平駅南4-1)
- 参加費／1回1,000円(しょうが紅茶のプレゼント付き)
- 募集人数／午前・午後各20名(先着順)
- その他／参加は18歳以上の男女です。託児はありません。
- 申し込み・問い合わせ先／☎61-6116(藻谷)

国際ロータリー第2600地区(長野県)

2010～2011年度地区大会 講演会開催

これは国際ロータリー第2600地区(長野県)の地区大会の中でのプログラムですが、会員以外の方にも公開します。上田市名誉市民の半田孝淳師の貴重な講演会です。大勢の皆さんお越しください。

- 日時／11月7日(日) 午後2時20分(聴講無料)

サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律

ピアノの修理

- 外装クリーニング ●外装塗装
- 鍵盤修理 ●フレンジコード貼り替え
- ピアノ線の張り替え 他

- ◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。
- ◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。
(他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。)

ピアノの買い取り
ピアノの移動

ピアノへの消音ユニット取付



お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店
サンピアン上田ピアノ工房
上田市常盤城5-1-14
☎0120-147748 mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

〈広告欄〉

- 会場／上田市民会館
- 講師／半田孝淳天台座主（上田市名誉市民）
- 演題／「一隅を照らす」
- 問い合わせ先／上田西ロータリークラブ ☎26-3900

高齢者・障害者の権利擁護 成年後見 個別・無料相談会

判断能力・意思能力が低下してきている高齢者・障害者の権利や財産を護るための経年後見制度に関する無料相談会を開催します。お気軽にご相談ください。

- 日時／11月11日(木) 午前10時～午後3時
- 会場／上田ふれあい福祉センター（上田市中央3-5-1）
- 相談内容／成年後見制度（法定後見、任意後見）の利用方法に関すること。
高齢者・障害者等の権利擁護や財産管理や福祉サービスに関すること等。
- 対象者／本人、家族、親族、友人、知人など、どなたでも結構です。
- 相談員／司法・福祉の専門職員
- その他／相談料は無料ですが、事前に下記まで電話またはファックスでお申し込みください。
- 主催／長野県社会福祉協議会
長野県成年後見関係団体連絡会
- 申し込み・問い合わせ先／上田市社会福祉協議会
☎27-2025 FAX27-2500

(財)長野県長寿社会開発センター 上下地区賛助会員活動研修会 開催

上下地区賛助会では、会員の作品の展示やステージ発表を行います。地域の皆様方もお気軽にお出かけください。

- 日時／11月18日(木) 午前10時～午後3時
- 場所／上田市文化センター（1階大ホール・1階展示室）
- 内容／＜講演会＞ 午前10時15分～11時45分
講師 白石みさよ氏（東御市在住）
演題 「豊かさを求めて」
＜展示＞ 展示室に賛助会員が1年間学んだ各分野の作品が展示されています。
県シニア大学上小学部学生の特設作品コーナーもあります。
＜ステージ発表＞ 午後1時～3時
賛助会員による各種発表
- 問い合わせ先／上田保健福祉事務所 福祉課
☎25-7124

東部中学校創立50周年を記念して 記念誌を作成しています

地域の皆様のご支援のおかげで、東部中学校は本年創立50周年を迎えることができました。
現在これを記念して、記念誌を作成しています。つきま

しては、東御市内の皆様はこの記念誌を頒布させていただきます。購入を希望される方は下記の方法でお申し込みください。

- 申し込み方法／電話またはFAXにて、下記までお申し込み下さい。
- 申し込み期限／11月19日(金)
- 販売予定金額／一冊1,000円
- 頒布予定日／1月31日(月)までの平日で、午前8時15分から午後4時45分の間に本校事務室へお越しただきようお願いたします。
- 申し込み・問い合わせ先／
東部中学校創立50周年記念実行委員会事務局
☎62-0145 FAX62-0099

長野県長野技術専門学校 平成23年度入校生募集

- 訓練期間／1年間
（平成23年度4月入校、平成24年3月修了）
- 募集科／機械加工科、電気工学科、画像処理印刷科、木造建築科
- 募集定員／各科ともおおむね20名
（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
- 必要経費／入校審査料 2,200円
入校料 5,650円
年間授業料 118,800円
- 一般入校選考／願書受付期間 11月4日(木)～18日(木)
選考日 11月29日(月)
- 願書等提出先／長野技術専門学校または最寄りの公共職業安定所
- 資料請求・問い合わせ先／長野技術専門学校
☎026-292-2341 FAX026-292-2342
URL：http://www.pref.nagano.lg.jp/xsyoukou/nagagi/

協会けんぽ 特定健診のご案内

協会けんぽに加入しているご家族の方は、指定医療機関で特定健診を受けられます。

- 対象者／全国健康保険協会から発行された保健証をお持ちの40歳以上のご家族（被扶養者）で、お手元に特定健康診査受診券がある方
- 費用／2,580円
- 受診方法／希望する指定医療機関に、直接受診の申し込みをしてください。受診時には、特定健康診査受診券と受診費用のほか健康保健証が必要です。
※指定医療機関を掲載した一覧表・特定健康診査受診券をお持ちでない方は、下記までお問い合わせください。
- 問い合わせ先／全国健康保険協会長野支部
☎026-238-1253

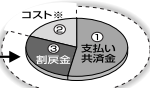


掛金はご加入者の
ために使っています

営利を目的としない助けあいの制度

- ① 共済金を 真っ先に
何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。
- ② コストは 抑えて
経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。
- ③ 剰余金は 割り戻し
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に！ 平成21年度も、掛金の日割増が共済金と割戻金に当てられました。
お戻：県民共済グループの収支状況
※掛金は先払い、お戻は後払いの運用です。
※掛金の口座振替については各の金融機関から「お戻」先と指定ください。お戻金は、お戻の口座に必ずお戻させていただきます。
掛金還元率…82%
この部分がご加入者へ還元されます



長野県民共済

[上田] ☎0268-24-3985(代)
〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

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/



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/

SBCフジオ 県民共済提供 [YES] 県民共済 聞いてなるほど! 毎週 11月1日(日)～11月10日(水) 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各の金融機関から「お戻」先と指定ください。お戻金は、お戻の口座に必ずお戻させていただきます。

携帯から http://kyo-sai.jp/nagano/ 携帯サイトのバーコード

環境家計簿でストップ 地球温暖化！ 平成23年『環境家計簿年間集計モニター』を募集します

- 募集対象 市内在住の方
 - 内 容 毎月、ご家庭で使用するエネルギー使用量等を12ページの『環境家計簿』に記入して、家庭から排出されるCO2の排出量を計算します。
 - 応募方法 年間を通しモニターになってくださる方は、11月30日(火)までに電話、FAX又は電子メールで下記までご連絡ください。
- ※モニターとして環境家計簿をご提出いただいた皆様には、もれなく東御市オリジナルエコ商品をプレゼントいたします。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896 FAX63-6908
Eメール：shimin@city.tomi.nagano.jp

いい日いい日あったかいこのひ

「11.11 介護の日」福祉講演会

『心のあやとり 介護する側される側の心のあり方』

- と き 11月11日(木) 午後1時30分～3時 (開場：午後1時)
- ところ 中央公民館 3階 講堂
- 入場料 無料
- 講 師 はなり さちこ 羽成 幸子氏 (カウンセラー・エッセイスト)
ヘルパー養成所講師・ボランティア研修講師



講師プロフィール

祖父母、父母、姑、身内5人の介護体験をもとに、介護する側、される側の心のあり方をユニークな発想と介護哲学で分かりやすく紹介、講演。「介護することは、自分の老いのリハーサル」と語り、全国各地で講演し、年代を問わず人気がある。現在、一男三女は成人し、親業卒業。自分の介護と死を意識しながら夫との共同生活実践中。

高齢化社会に突入し、誰にも介護生活はやってきます。介護は、想像以上に大変なことで、時には、怒り・憎しみ・葛藤がありますが、介護する側・される側の両方が少しのコツを取り入れることで改善されることもあります。「介護の達人」羽成先生と介護する側・される側の心のあり方についていっしょに考えてみませんか。

主催 東御市社会福祉協議会
後援 東御市・社会福祉法人ちいさがた福祉会・社会福祉法人みまき福祉会

●問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

介護予防セミナー (第三弾 からだ編) —お医者さんに聞いてみよう！身体と病気—

【今回のテーマ】

- 午後1時30分から 講話 「いかに若く生きるか？」
講師：ささき医院 佐々木 亮三 先生
- 午後2時30分から 講話 「若返りストレッチング」
講師：身体教育医学研究所所員



【開催日及び開催場所】

11月9日(火)	田中コミュニティセンター	11月10日(水)	滋野コミュニティセンター
----------	--------------	-----------	--------------

●問い合わせ先 東御市地域包括支援センター ☎64-5000

できることからはじめよう！ みんなで減らそうCO2

環境家計簿

みなさんのご家庭で使用する電気・ガス・水道・ガソリン・灯油などの使用量を記録し、CO2（二酸化炭素）の量に換算することにより、家庭からのCO2排出量を知ることからはじめましょう。

★裏面の環境家計簿（年間集計表）で1年間の集計をして、CO2の排出量を計算してみましよう。

月ごとの
環境家計簿に
記入しましょう



【記入例】

電気・ガス・水道についで、1ヶ月分を送られてくる請求書で確認し、使用量と金額を記入してください。



灯油・ガソリン・軽油は領収書等で確認し、1ヶ月分を記入してください。



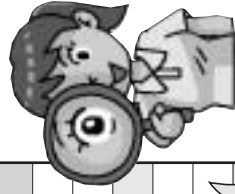
項目	排出量 算定係数	10月					合計
		10月	11月	12月	1月	2月	
電気							
使用量	kWh	40	40	30	30	400	
料金	円	3,780	3,780	3,570	3,570	45,360	
CO2排出量	kg-CO2	14	14	14	14	192	
都市ガス							
使用量	m ³						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	2.11					
プロパンガス							
使用量	m ³						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	6.00					
水道							
使用量	m ³						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	0.36					
灯油							
使用量	ℓ						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	2.49					
ガソリン							
使用量	ℓ						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	2.32					
軽油							
使用量	ℓ						
料金	円						
CO2排出量	kg-CO2	2.62					

CO2排出量の出し方

- ・1年間の使用量の合計を計算します。
- ・合計の使用量に対象の各係数をかけると、1年間のCO2排出量が計算できます。

(例) 電気

$$\text{使用量 } 400\text{kWh} \times \text{CO2係数 } 0.48 = \text{CO2排出量 } 192\text{kg}$$



どの項目がたくさんのCO2を出しているか確認できます

★裏面の環境家計簿をご記入後、市役所市民課生活環境係までご提出ください。ご提出いただいた皆様には、もれなく東御市オリジナルエコ商品をプレゼントいたします。

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896

東御市環境家計簿

*請求書・領収書に記載されている使用量、料金を項目ごと白枠内に記入してください。

世帯人数

項 目	排出量 算定係数	1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月												合計			
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月				
電 気	使用量	kWh															
	料 金	円															
	CO2排出量	kg-CO ₂	0.48														
	使用量	m ³															
都市ガス	料 金	円															
	CO2排出量	kg-CO ₂	2.11														
プロパン	使用量	m ³															
	料 金	円															
ガ 道	CO2排出量	kg-CO ₂	6.00														
	使用量	m ³															
水 道	料 金	円															
	CO2排出量	kg-CO ₂	0.36														
灯 油	使用量	ℓ															
	料 金	円															
ガソリン	CO2排出量	kg-CO ₂	2.49														
	使用量	ℓ															
	料 金	円															
	CO2排出量	kg-CO ₂	2.32														
軽 油	使用量	ℓ															
	料 金	円															
CO2排出量合計 (前月比較)	CO2排出量	kg-CO ₂	2.62														
	料 金	円															
光熱水費合計 (前月比較)	円																
CO2排出量合計 (前月比較)	kg-CO ₂																
1人当たりのCO2排出量	kg-CO ₂																

*二酸化炭素排出量係数は、環境省などの資料による数値を使用しています。



図書館だより 新着本案内



▶ 一般書

- 「働きたくない」というあなたへ
山田 ズーニー・著
- 「ひとり会議」の教科書 1日10分であらゆる問題がスッキリする
山崎 拓巳・編
- 池上彰の学べるニュース1
池上 彰・著
- 脳卒中 見逃さない、あきらめない
内山 真一郎・監
- 断捨離のすすめ モノを捨てればうまくいく
川畑 のぶこ・著
- 鉄道の顔 国鉄・JRの名車両
松本 典久・著
- からだによく効く食材&食べ合わせ手帖
野菜 果物 魚介 肉 豆 三浦 理代・著
- シリコンスチーマーでらくらくクッキングレンジで簡単！
主婦と生活社・監
- 1分からはじめる！胃と腸が強くなる整体法
井本 邦昭・著
- 岩崎弥太郎伝 土佐の悪太郎と明治維新
太田 尚樹・著
- 声出していこう
朝倉 かすみ・著
- 年下の彼
小手鞠 るい・著
- 鏡の偽乙女 薄紅雪花紋様
朱川 湊人・著
- ヒコベエ
藤原 正彦・著
- 勝手にふるえてろ
綿矢 りさ・著

▶ 児童書

- 13歳からの暗記ノート スイスイ覚えられる31の方法-
小野田 博一・作
- ザバ〜ン！ オ・ド・ドロ・キ海百科
荒俣 宏・監
- ウイルス！細菌！カビ！原虫！微生物のことがよくわかる「20」の話
ヘールト・ブーカールト・作
- やすしのすしや
新井 けいこ・作
- きんいろのさかな・たち
大谷 美和子・作
- 片腕のキャッチ
M. J. アウク・作
- なんでももってるく？>男の子
イワン・ホワイブラウ・作
- ミャオ！おおきなほこをどうするの？
セバスチャン・ブラウン・作
- 麦ほめに帰ります
国井 節・絵
- きみのせかいはどこないろ？
ボブ・ジル・作
- どんどんめんめん
ひらた けい・絵
- ねござかなのおしっこ わたなべ ゆういち・作
- みんながつかうたてもものだから
サジ ヒロミ・作
- おちばきょうそう
白土 あつこ・作
- モリくんのおいもカー
かんべ あやこ・作

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

とうみチャンネル 10月20日～11月3日までの番組案内

「とうみチャンネル」は、北御牧地区のとうみケーブルテレビ加入者と東部地区の上田ケーブルビジョン加入者（デジタル契約）の皆さんがご覧になれます。

10月20日	(水)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～移動カメラで全連紹介(前半)～	28日	(木)	平成22年度 北御牧地区「敬老会」
21日	(木)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～移動カメラで全連紹介(後半)～	29日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ～東御市内の話題～
22日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ～東御市内の話題～	30日	(土)	平成22年度 田中小学校 校庭運動会～前半～
23日	(土)	平成22年度北御牧小学校 校内運動会～前半～	31日	(日)	平成22年度 田中小学校 校庭運動会～後半～
24日	(日)	平成22年度北御牧小学校 校内運動会～後半～	11月1日	(月)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～雷電子ども相撲大会～
25日	(月)	第19回 巨峰の王国まつり	2日	(火)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～くつ飛ばし大会・激走!商店街麻袋リレー～
26日	(火)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～第1ステージの発表～	3日	(水)	瞳輝いて保育の翼～10月生まれのお誕生会～
27日	(水)	第6回東御市民まつり-東御どすこいSUNSUN-(再)～第2ステージの発表～			

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、お送りいたします。

	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。

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
10月19日(火)	3歳児健診	平成19年8月生まれの人	11月16日(火)	3歳児健診	平成19年9月生まれの人
21日(木)	10か月児健診	平成21年12月生まれの人	17日(水)	10か月児健診	平成22年1月生まれの人
22日(金)	2歳児歯科健診	平成20年8月生まれの人	24日(水)	1歳6か月児健診	平成21年5月生まれの人
26日(火)	4か月児健診	平成22年6月生まれの人	26日(金)	2歳児歯科健診	平成20年9月生まれの人
27日(水)	1歳6か月児健診	平成21年4月生まれの人	30日(火)	4か月児健診	平成22年7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いただ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
BCG 生後3カ月~6カ月未満	11/9(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か月未満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)	初回	期間内に20日~56日までの 間隔で3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。 	
	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	<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。 ◎第1期は1歳になったら早めに ◎第2期、第3期、第4期はできるだけ早く接種を済ませましょう。 	
	第2期	期間内に1回接種			生後1才から2才になる児 平成16年4月2日~ 平成17年4月1日生
	第3期	期間内に1回接種			平成9年4月2日~ 平成10年4月1日生
	第4期	期間内に1回接種			平成4年4月2日~ 平成5年4月1日生
日本脳炎	初回	6日~28日までの間隔で 2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。 ・満3歳~7歳半が定期対象ですが、左記対象者を優先接種しています。 	
	追加	初回接種のおおむね1年後 に1回接種			初回接種終了者

●インフルエンザ予防接種 接種期間 平成23年3月31日まで

- ・満65歳以上の方……1,000円の自己負担で接種ができます。送られた予診票を医療機関へお持ちください。
 - ・無料券(住民税非課税世帯、生活保護世帯等)が届いた方は、下記市内医療機関で接種してください。
- 接種を希望される方は、医療機関へ予約をしてください。

●個別予防接種実施医療機関 (☐は日本脳炎は行っていません)

医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号	医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号
祢 津 診 療 所	祢津343-2	62-0273	せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171
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

- ・と き 11月12日(金)
(午前9時30分～11時30分)
- ・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22年3月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食事前エプロン
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。

10月19日(火)は栄養士による食事相談も行っています。

●心の相談

保健師による相談・訪問等、随時受け付けます。

●精神障害者デイケア

- ・と き 10月20日(水)、11月17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 10月25日(月)、11月8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18日(月)、11月8日(月)
午前10時から
- ・と ころ 総合福祉センター 2階
*家族が安心して話しができる場です。いつでもご参加ください。

◇◇◇特定健診を受けましょう◇◇◇

○40～74歳の方 特定健診は受けましたか？

問い合わせ先 ○東御市国民健康保険加入の方 → 健康増進係へ
○上記以外の方 → 加入している医療保険者へ

○各種がん検診は医療保険者に関係なく市民のみなさまが対象です！

【各種がん検診とは】 大腸がん、婦人科(子宮頸がん)、乳がん、胃がん

※大腸がん検診(便潜血検査)は市内医療機関でも実施しています。

※胃がん検診(バリウム検査)は、12月に実施します。

●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

⊕ 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。

10月 24日 東御市民病院 ☎62-0050 鞍掛

31日 せき内科クリニック ☎64-7171 白鳥台

11月 7日 ほしやま内科 ☎62-3115 常田

14日 ささき医院 ☎64-3711 本海野

21日 柵津診療所 ☎62-0273 東町

28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)

10月 24日 東部歯科 ☎64-2300 東御市大石

31日 小牧橋歯科医院 ☎22-9225 上田市国分

11月 3日 アキワ歯科クリニック ☎24-1300 上田市秋和

7日 鈴木歯科医院 ☎72-9088 上田市真田町長

14日 ささき歯科 ☎64-5777 東御市東上田

21日 ハートフル歯科医院 ☎28-8727 上田市中之条

23日 井出歯科医院 ☎22-3523 上田市常磐城

28日 佐藤歯科医院 ☎22-0871 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

平成23年度 保育園

入園申し込み受付がはじまります

新規入園の方

平成23年4月以降、新たに保育園に入園を希望する方の入園申し込み受付を、下記の日程で行います。入園希望の保育園の申込受付日に、必要事項を記入した申込書類をお持ちのうえ、お子様と一緒に保育園へお出かけください。

なお、新規入園児用の申込書類は、市内の保育園および市役所保育係で配布しています。申込受付日より前にお受け取りください。

※東御市以外の保育園へ入園を希望される方は、保育係へご相談ください。

保育園名	受付日	受付時間	電話番号
田中保育園	11月10日(水)	9:00~11:00	62-1602
滋野保育園	11月11日(木)	9:00~10:00	63-6468
祢津保育園 (仮園舎: 祢津1098-1)	11月8日(月)	9:00~10:00 (受付は祢津公民館)	63-6816
和保育園	11月8日(月)	13:30~14:30	63-6529
西部保育園	11月9日(火)	9:00~10:00	63-6469
海野保育園	11月10日(水)	15:00~15:30	62-2800
東保育園	11月11日(木)	13:30~14:30	62-3291
北御牧保育園	11月9日(火)	13:30~15:00	67-2093



※入園申込受付日に都合がつかない方は、11月16日以降に入園を希望する保育園または保育係へ申込書類を提出してください。

※祢津保育園の入園申し込みは今年度、祢津公民館で行います。

●問い合わせ先 子育て支援課 保育係(本庁舎1階西側) ☎64-5903

男女共同参画まちづくり地区懇談会

滋野地区 地域における男女共同参画

私たちの地域を見つめ直し、

一人ひとりの個性が響き合うまちにしましょう。

滋野地区の皆さん、どうぞお出かけください。

♥日時 11月13日(土) 午後7時~9時

(受付: 午後6時30分から)

♥会場 滋野コミュニティーセンター

♥内容 ○パフォーマンス発表

東御市男女共同参画プラン推進委員会制作

朗読劇 「農の暮らしからみえたもの

~自分を変えれば周りも変わる~」

○地域における男女共同参画についての懇談会

♥主催 東御市男女共同参画推進会議・東御市



●問い合わせ先 生涯学習課 青少年男女共生係(中央公民館内) ☎64-5906



のびのびっこひろば (11月)

時間はいずれも午前10時からです。
詳細はすくすくひろば(64-5814)へお問い合わせください。

田中のびのびっこひろば

11月2日(火)・保育園へ行こう!(やきいも) 現地集合
11月25日(木)・親子で体操しよう!
持ち物-タオル、動きやすい服装

滋野のびのびっこひろば

11月2日(火)・保育園へ行こう!(やきいも) 各保育園
11月18日(木)・おにぎりを作って遊ぼう
滋野コミュニティセンター(持ち物 各自の飲み物)

祢津のびのびっこひろば

11月2日(火)・焼き芋大会に参加しよう祢津保育園
11月15日(月)・保育園の給食を体験しよう
すくすくひろば

和のびのびっこひろば

11月2日(火)・やきいも会に行こう 各保育園
11月16日(火)・リトミックをしよう
和コミュニティセンター

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。

- 11月2日(火)・さくらんぼクラブ
(誕生祝い希望ママは予約してください)
- 11月9日(火)・育児座談会(篠原助産師)
(午前10時30分から)
- 11月15日(月)・ママ~ずのリズム遊び
(午前10時30分から)
- 11月16日(火)・すくすく相談日(子育て支援センター)
(午後1時~3時)
- 11月18日(木)・おもちゃドクター
- 11月22日(月)・ママ~ずのおはなし絵本
(午前10時30分から)
- 11月24日(水)・くまさんクラブ(芹澤相談員)
(トイレトレーニング)
- 11月26日(金)・描こう!作ろう!(深町先生)
- 11月30日(火)・いちご教室(食育の話)

北御牧子育て支援センター

“みまき未来館”からののお知らせ

☎67-3676

時間はいずれも午前10時~11時30分です。

- 11月5日(金)・かにさんクラブ(親子料理教室)
(午前9時15分~正午)
(滋野・北御牧地区対象 材料費個人負担、要予約)
- 11月10日(水)・ふれあい広場(上田いずみ園)
- 11月17日(水)・わんぱくピクス(健康増進係講師)
- 11月19日(金)・かにさんクラブ(親子料理教室)
(午前9時15分~正午)
(祢津・和地区対象 材料費個人負担、要予約)

11月の園開放のお知らせ

海野保育園 ☎62-2800

11月22日(月)

*一緒においしい焼き芋を食べよう。

くるみ幼稚園 ☎62-0164

11月5日(金) 午前10時30分~正午

*焼き芋大会(おいしい焼き芋を食べよう
園児達の歌もあるよ。)

11月26日(金) 午前10時30分~12時30分

*おもちつき
(おもちをついて食べよう。箸・湯呑持参)

田中保育園 ☎62-1602

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

滋野保育園 ☎63-6468

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

祢津保育園 ☎63-6816

(2月頃までは仮園舎で行います)

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

和保育園 ☎63-6529

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

西部保育園 ☎63-6469

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

東保育園 ☎62-3291

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。

北御牧保育園 ☎67-2093

11月2日(火) 午前9時30分~11時

*焼き芋会にお出かけください。



11月24日(水)・0歳児のママ広場

(かばさんクラブ-歯科・口腔の話)

11月25日(木)・おもちゃドクター

11月4日(木)・北御牧子育て支援センターは、都合により休館します。なお、東部子育て支援センターは開館していますので、ご利用の方はすくすくひろばへお出かけください。

平成22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～
～今 私たちにできること～

★とき 11月13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!!!



再生紙ティッシュペーパーを差し上げます

●北御牧中学校

選択技術専攻3年生10人がエコカー製作!

『君はガソリン1ℓで日本一周できるか?』

本田宗一郎杯 Honda エコマイレージチャレンジ2010全国大会へ出場のエコカーが登場!!

東御市立図書館まつり

●日時 11月13日(土) 午前10時～午後4時

●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子ども会スペシャル

市立図書館で活躍してくださっているおはなしボランティアさんが勢揃いします。影絵・大型絵本・紙芝居・テーブルシアター・落語・語りなどバラエティ豊かなおはなしの世界をお楽しみに!

◎午前の部 (対象: 就学前のお子さん)

午前10時30分～11時10分 和子ども文庫

午前11時20分～11時50分 おはなしはらっぱ

◎午後の部 (対象: 小学生以上・大人の方もどうぞ)

午後1時30分～2時 くまの子

午後2時15分～3時 おはなしたまご

★手作り絵本についてのおはなしと展示 (※会場は東部人権啓発センター 3階になります)

◎午後1時～3時 講師: 手作り絵本上田「みどりのゆび」の皆さん
工作で「まめ本」も作ります!

★ブックコート掛け体験

◎午後3時～4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

★移動図書館車開放

★本のリユース市

除籍本を無料配布します。袋等をご持参願います。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

- 柵津小学校 3 年生
ハヤシミドリシジミを育てた観察発表



プログラム

- ▼ 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》

柵津小学校 3 年 柵津地区活性化研究委員会と柵津小学校で行っている“柵津城山バタフライエイド”により枝払いされた柏の木や葉に残された【ハヤシミドリシジミ】の卵を羽化させ放蝶までの学習の発表

▼ 午前 10 時～午後 2 時 30 分 平成 22 年度東御市消費生活展

- ▼ 午前 10 時 30 分～ 《ステージ発表》 3 階講堂

★リメイクファッションショー

和公民館生きがい講座「古布を使って」教室 & 花づなの会

★寸 劇 悪質商法の罠にかからないで！ 東御市くらしの会

★エコとく講習会 NPO 法人 CO2 バンク 推進機構

● 野菜の直売（予定）

● リサイクルおもちゃづくり（実習室）

● とうみの味の販売（3 階ホール）

★ 信州味の里とうみ

★ さんらいずホールダーチャ

★ 北御牧味の研究会

★ ゆらり工房

セルフサービス
麦茶、紅茶、
コーヒー、
ポップコーン
あるよ！

★ 午前 11 時 50 分～ おにぎり、米粉パンの試食 3 階講堂

※ 引き換え券により先着 500 名

原材料＝お米の食べ比べ…してみませんか？ 数に限りがあります。

★ 省エネ診断いたします。（ご自宅の光熱水費の領収書などお持ちください）

★ 太陽光発電パネル各種展示あります。

★ ご家庭の計量器を無料で精度診断いたします。

（ヘルスメーター、キッチンスケールをお持ちください）

出展団体（予定）[50音順]

《展示》北御牧小学校みどりの少年団 北御牧中学校選択技術専攻 ごみ減量アドバイザー JA のぞみ
田中小学校 5 年生 東部中学校らぶりー東御 柵津小学校 3 年生 生活クラブ生活協同組合
東御市くらしの会 花づなの会 リサイクル素材手づくりおもちゃ

（法人等の展示）上田交通安全協会東御部会 NPO の広場 NPO 法人 CO2 バンク 推進機構
NPO 法人 根っこの会 米消費拡大推進協議会 長野県計量器検定所
長野県地球温暖化防止活動推進センター 豊かな環境づくり上小地域会議
とんぼハウス 東御市（建設課 健康保健課 市民課）

（事業所の展示）㈱クラカンエコライフ 東京理工器㈱ 長野都市ガス㈱（有）三井金属

（食品の販売）味工房ゆらり 北御牧味の研究会 信州味の里とうみ ダーチャ 橘

環境のこと、食のことなどいろいろな生活知識を学んでみませんか。

マイバッグ・マイカップをお持ちください！

● 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



～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～

平成22年10月18日

市からのお知らせ

(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。)

平成23年版 長野県民手帳の販売について

今年から市役所での販売は行いません。
ご希望の方は以下の書店でお買い求めください。
なお、販売時期は11月上旬ころからです。

★取扱店

- グリーンブックス・タカギ (県) ☎64-4001
- たかはし書店 (田中) ☎62-0026
- BOOK童夢みまき (大日向) ☎67-3711

平成23年版 農業日誌等の販売について

「農業日誌、ファミリー日誌、新農家歴」は、今年から市役所での販売は行いません。
ご希望の方は、お手数ですが下記へお問い合わせください。

◇購入等問い合わせ先

社団法人 全国農林統計協会連合会 ☎03-5642-6210

●問い合わせ先 企画課 企画政策係 ☎64-5893

平成22年度下半期(10～3月)の水道修繕当番店の の電話番号の変更について

下半期(10～3月)の生涯学習カレンダーに記載されています、水道修繕当番店の電話番号に一部変更がありますのでご承知ください。

当番店名	変更前	変更後
東京理工器(株)	☎24-1749	☎24-2003

●問い合わせ先 上下水道局 水道係 ☎64-5884

「ラジオ市報とうみ」で行政情報をキャッチ!

市からの行政情報等を、コミュニティFM放送局「エフエムとうみ」でお届けしています。
お手持ちのFMラジオやカーラジオでご利用ください。

- 番組名 「ラジオ市報とうみ」
- 周波数 78.5メガヘルツ
- 放送日と開始時刻 毎日(月～日)3回/午前7時40分、午後0時40分、午後6時40分から
※放送時刻は番組構成により、多少前後することがありますのでご了承ください。

●問い合わせ先 企画課 秘書広報係 ☎64-5806 エフエムとうみ ☎63-1003

