

文化会館インフォメーション  
~INFORMATION~

### 改修工事と利用一時休止のお知らせ

平成22年2月1日から3月31日まで、照明の改修工事を実施いたします。この間、大ホール(サンテラスホール)はご利用ができません。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解のほどお願い申し上げます。なお、その他の施設につきましては従来通りご利用可能です。

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

## 梅野記念絵画館 コレクション展

1月30日(土)~3月22日(月)

#### News! 菅野圭介全国巡回展開催決定!

当館主要収蔵作家・菅野圭介が、今春より横須賀市、愛知・一宮市、愛媛・松山市、長野・東御市(当館)を巡ります(主催:開催館、読売新聞社、美術館連絡協議会)



菅野圭介「哲学の橋」

#### オーケストリオンTV出演

当館ロビーに1910年に製造された「オーケストリオン」という楽器があるのをご存じですか? 大変貴重なもので、「なんでも鑑定団」(スタジオ編)に紹介されることになりました。放映日が決定次第ご案内します。



今年で100歳! 元気に奏でますよ



#### ボランティア募集

対話型鑑賞のガイドをやってみませんか? 子どもやご老人などとの対話は、想像をはるかに超えて、楽しく盛り上がります。

●お問い合わせは、61-6161 佐藤まで

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

梅野  
記念  
絵画館

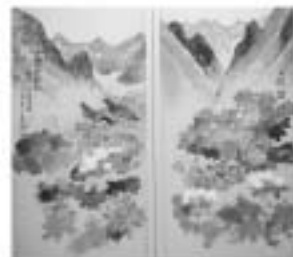


www.umenokinen.com

開館三周年記念展

掛け軸、屏風展 1/31(日)迄

収蔵作品展 2/6(土)~3/28(日)



■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、要火曜)  
■梅野記念絵画館と相互割引実施中 両方で800円

丸山晚霞記念館

(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。)

# 市内小中学校臨時職員を募集します

	●学校庁務員	●学校給食調理臨時職員
☆募集人員	3名	若干名
★勤務開始	4月1日(木)	
☆勤務時間	1日 7時間45分 午前7時から勤務 (季節により変更されます)	①午前8時30分～午後0時30分 ②午前8時30分～午後3時30分 ③午前8時30分～午後4時
★勤務先	市内小中学校	
☆応募資格	・危険物取扱者免状 ・普通運転免許所持者	調理師または栄養士の資格のある方
★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	1月18日(月)～2月5日(金)	
★応募先	教育課学校教育係	
★採用試験	応募締切後に面接試験を行い、採用を決定します。	

●応募・問い合わせ先 教育課 学校教育係 ☎64-5879

\*\*\*\*\*

# 田中駅南口地域振興計画原案にご意見(パブリックコメント)を募集しています

市では田中駅南側から千曲川対岸の羽毛山、郷仕川原にかけての地域を「田中駅南口地域」と位置づけ、中心市街地と連携するエリアとして計画的・効率的な土地利用や道路、公共施設などの生活基盤施設整備により更なる振興を図るため「田中駅南口地域振興計画原案」を作成しましたので、「東御市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、市民の意見等を募集しています。

●閲覧期間及び意見募集期間 平成22年1月15日(金)～平成22年2月15日(月)

## ●閲覧方法

- ・本庁舎、北御牧庁舎の行政資料コーナー  
〔時間は午前8時30分から午後5時30分まで(土日、祭日を除く)〕
- ・市ホームページ (<http://www.city.tomi.nagano.jp/>)

## ●意見の提出方法

閲覧場所または市ホームページにある所定の用紙に住所、氏名、電話番号、意見等を記入の上、次の方法により提出してください。

- ①閲覧場所の投函箱への投函
- ②郵便、ファックスによる送付
- ③電子メールに添付し送信

## ●意見の取り扱い

お寄せいただいた意見などは計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホームページなどで公表します。個別には回答しませんので、ご了承ください。

## ●意見書提出・問い合わせ先

建設課 都市計画係 〒389-0592 東御市県281-2  
☎64-5914 FAX64-5881 E-mail [kensetsu@city.tomi.nagano.jp](mailto:kensetsu@city.tomi.nagano.jp)

# 独身男女の新たな出会いの場 第5回「くるみふれあい塾」参加者募集

## みんなで楽しく交流しませんか。

和公民館主催、独身男女が交流する「くるみふれあい塾」の活動が始まっています。第5回はパン作り。うまくできるかどうかはあなたの運と腕次第。活動を通しての交流だから楽しいこと間違いなし！仲間を誘ってあなたも参加しませんか？

- 日 時 1月31日(日) 午前10時～正午
- 場 所 和コミュニティーセンター
- 内 容 講師の先生にパン作りを教わりながら交流します。
- 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 1月28日(木)までに和コミュニティーセンターへ申し込んでください。
- 持 ち 物 エプロンなど調理実習にふさわしい身支度
- そ の 他 材料費100円をご用意ください。

●申し込み・問い合わせ先 和公民館 ☎62-0201(火・木の午後を除く平日)

\*\*\*\*\*

こころとからだのリフレッシュ  
したいママあつまれ！

託児つき教室

## 産後ママのための Happy Mama 教室

### ～産後の体型を戻そう～

赤ちゃんとの生活はいかがですか。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、忙しい毎日をお過ごしのことでしょう。赤ちゃんとの生活にも少しづつ慣れ、体調も戻ってくるとそろそろご自分のこと、気になってきませんか？まだまだ赤ちゃんのことに忙しい時期ですが、体型を戻すのに効果があるのもこの時期です!!  
ほんの少しの間だけ赤ちゃんのそばを離れて自分のからだとこ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）〉

第1回	2月15日(月)	体型のコトは気になるけど…でも…あれも、これも、おいしく食べた～い！ ・・・だから知っておきたい食のはなし & ストレッチでリラックス
第2回	2月26日(金)	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	3月3日(水)	ストレス解消!! 音楽にあわせて運動でリフレッシュ! & ステキなママがいるために…

- 対 象 産後2～5か月のお母さん 定員15名 託児あり
- 場 所 東御市保健センター
- 参 加 費 400円（第1回目に集金します。）
- 申し込み 2月8日(月)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

# 発達障がいの理解と 支援セミナー

市では発達障がい児をお持ちの保護者の方、及びその関係者の方に向けて、発達障がいを正しく理解するためのセミナーを開催します。

保護者を対象としたセミナーの第3回目には、お子様の発達障がいに関する悩みについて情報交換を行い、講師からアドバイスを受けながら、お子様への適切な対応法を習得していただく交流会を予定しております。この機会にどうぞご参加下さい。

## ★日程

### ●支援者対象（各定員20名）受付：午後1時15分～1時25分

	日 時	演 題 ・ 講 師
第1回	1月30日(土) 午後1時30分～3時10分	発達気になる子どもへの理解と支援 —作業療法士の視点から— 長野医療技術専門学校OT 松下 雅子 先生
第2回	2月27日(土) 午後1時30分～3時10分	ことばと発達 —言語聴覚士の視点から— 上田いずみ園ST 塚田 寿美枝 先生
第3回	3月13日(土) 午後1時30分～3時10分	幼児期から青年期を見通して —教育現場から— 上田養護学校教諭 ST 万年 康男 先生

### ●保護者対象(各定員20名) 受付：午前9時45分～9時55分(1日目・2日目)・9時15分～9時25分(3日目)

	日 時	演 題 ・ 講 師
第1回	1月26日(火) 午前10時～11時40分	発達障がいとは —基本的知識を学ぶ— 上田いずみ園 保育士 吉池 加代子 先生
第2回	2月23日(火) 午前10時～11時40分	発達障がいのある子を育てる —関わり方・接し方を学ぶ— 常田保育園園長 小林 文子 先生
第3回	3月9日(火) 午前9時30分～正午	発達障がい —幼児期から青年期を見通して— (午前9時30分から) 上田養護学校教諭 ST 万年 康男 先生
		交 流 会 (午前11時10分から) 上田養護学校教諭 ST 万年 康男 先生 上小園域療育等支援センター 療育コーディネーター 松村 京子 先生

★会場 東御市総合福祉センター 3階講堂

★対象 支援者…東御市内の保育園、幼稚園、学校関係者、障がい福祉サービス事業所職員、その他支援方法についてお悩みの方

保護者…東御市内の発達障がい児を持つ保護者の方、子どもに発達障がいの疑いがあり戸惑っておられる保護者、その他周囲の関心をお持ちの方

★参加料 無料

★申し込み方法 任意の用紙に、住所・氏名・希望日・連絡先をご記入の上、下記までファックスでお申し込みください。FAX番号64-8880

※ファックスのない方はお電話でも受け付けます。

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係 ☎64-8888・FAX64-8880

# 東御市味のセミナー

## みんなで食育・楽しく食育

～家庭で味わい楽しむ 地域のめぐみ～

●日時 2月7日(日) 午後1時～3時30分(受付:午後0時30分)

●会場 東御市福祉総合センター 3階講堂

●日程 12:30～ 展示紹介『米・米粉料理大集合!!』  
自慢の米・米粉料理を紹介します

いろいろな料理が  
ご覧になれます!

13:00～ 開会セレモニー

13:30～ 体験発表

\*米粉のお話 JA信州うえだ女性部のぞみ

\*米粉パンを学校給食へ (農)味工房ゆらり

14:00～ 食育講演会

講師:オーベルジュ・エスポワール オーナーシェフ 藤木徳彦氏

12:30～13:00/15:30～ 販売コーナー

\*米粉・米粉パン・大福な・おこわ・ひみこ饅頭など

☆駐車場は市民プール駐車場をご利用ください。

託児をご希望の方

味のセミナー実行委員会事務局までお申し込みください。

申し込み期限 1月29日(金)

●問い合わせ先 味のセミナー実行委員会事務局(農林課内) ☎64-5894 FAX64-5881  
Eメール nousei@city.tomi.nagano.jp

くるみの里

## 東御市エキナカビストロ

“くるみの里 東御市エキナカビストロ”がJR長野駅構内に  
期間限定でオープンします。

東御市の隠れた食材「サフォーク」と「しなのくるみ」を使ったオーベルジュ・エスポワール藤木徳彦シェフによる創作料理と特別醸造ビール、新たに誕生したワインやくるみ、いちごを使った創作スイーツをこの機会にどうぞお楽しみください。

日時 2月18日(木)～24日(水)

ランチタイム 11:00～14:30

スイーツタイム 15:00～16:30

ディナータイム 17:00～21:00

場所 JR長野駅構内「カリー茶房」  
(JR長野駅新幹線改札口前)

<地物飲み物> 地ジュース(100%巨峰、りんご)・特別醸造ビール・ワイン特区1号地ワイン

<地元食材> サフォーク・信州アルプス牛・しなのくるみ・白土馬鈴薯など

\*「食の掘り起こしアドバイザー」藤木徳彦氏が東御市の魅力を伝えます。

●問い合わせ先 農林課 農政係 ☎64-5894

# 寒さの厳しい季節 ぶかぶか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 2月17日(水)・18日(木)
- 布団配達日 2月24日(水)・25日(木) 予定
- 申込締め切り 2月5日(金)



- 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。

●申し込み・問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455 FAX64-5695

## みんな集まれ！白銀の世界へ 第47回 湯の丸スキー大会 ジャイアントスフローム

3月7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！

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	



### 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。

※年齢の起算は、平成22年3月7日現在とします。

# キホンの運動教室参加者募集

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つための運動教室を開催いたします。  
ため込んでしまった脂肪を撃退し、農作業など春に向けての体づくりなど、健康習慣へのきっかけとして参加してみませんか。

- 対象者 19歳からおおむね65歳までの市民 20名程度
- 会場 総合福祉センター2階 保健センター他
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 参加費 無料
- スタッフ 横井佳代 健康運動指導士（身体教育医学研究所）

日程	内容
2月15日(月)	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
2月22日(月)	ストレッチングでからだを目覚まし！ 自宅筋トレで病気を予防！



- 申し込み方法……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

## ○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18日～2月24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9日～2月20日)  
参加料の入金は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

- 申し込み・問い合わせ先 第47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 FAX67-3337(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>

※なお、商工観光課は平成21年10月1日より北御牧庁舎へ移転しました。

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て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(火)～3月3日(水)

【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。

【注意事項】

- (1) 事業認定申請書の書類は1月26日(火)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22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22年度の事業について、2月5日(金)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5日(金)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-kikaku@pref.nagano.jp](mailto:josho-kikaku@pref.nagano.jp)

\*\*\*\*\*

## 「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](mailto: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

# ご確認ください！道路へ枝が張り出していないですか？

降雪の時節を迎え、道路に張り出した枝や倒木により、交通支障が毎年発生しています。

これらは、雪の重みが原因ですが、道路に張り出した枝の剪定や樹木の伐採により未然に防げます。

交通支障を防ぐためにも次の点検をお願いします。また、日頃から樹木を適正に管理いただくようお願いいたします。

○道路上に樹木や枝が張り出している場合には、樹木の伐採または枝払いをお願いします。

○傾いている木や枯れ木など、倒木の恐れのある場合は樹木の伐採をお願いします。

○強風、大雨、大雪の後には倒木や落枝等がないか、特にご注意ください。



●問い合わせ先 建設課 管理係 ☎64-5882

\*\*\*\*\*

## 東御市 ふれあい人材バンクへの登録募集

東御市ふれあい人材バンクへの登録を募集しています。

### 東御市ふれあい人材バンク（人材バンク）とは？

文化・芸術・レクリエーション活動等の知識や技能を持っている市民が、その特技を生かし、地域・学校・職場などの各種団体等で開催される講座や講演会などの講師や指導者として活動していただくため、その人材を登録し、指導を希望する市民のみなさんにご紹介するための制度です。

### 人材バンクに登録できる方は？

人材バンクに登録できる方は、次のとおりです。

- ①原則として、東御市内に在住、在勤、在学している20歳以上の方
- ②指導者として自らの知識及び技能を他の市民のみなさんに提供する意思のある方（免許や資格がなくても登録できます）

※ただし、営利・政治・宗教活動を目的とした登録は、できません。

### 人材バンクに登録するための手続きは？

人材バンクに登録を希望される方は、「ふれあい人材バンク登録申込書（中央公民館及び地区公民館にあります）」に必要事項をご記入いただき、中央公民館または、お近くの地区公民館にご提出下さい。

※登録条件にあてはまる方であれば、すぐに登録となります。

### 人材バンクの登録にあたって知っておくことは？

- ①登録有効期間は、登録日から登録日の翌々年の12月31日までです。  
※更新の手続きは、近くになりましたら、ご連絡をいたします。
- ②登録の変更や取消しは、随時行います。
- ③氏名・在住の区名・指導内容等の情報は、市のホームページや広報などで公開させていただくことがあります。また、連絡先等の情報は、指導を希望される方から問合せがあった場合に、その都度ご紹介します。（このため、登録されても指導の依頼がないこともありますので、ご了承ください。）
- ④万が一に備えての保険加入や活動で生じたトラブル等については、依頼を受けた団体等とご協議をいただくこととなります。



生涯学習キャラクター  
「まなびー」

●申し込み・問い合わせ先  
東御市教育委員会 事務局 生涯学習課（中央公民館） ☎64-5885  
滋野公民館 ☎62-0401 柵津公民館 ☎62-0251  
和公民館 ☎62-0201 北御牧公民館 ☎67-3311



# 図書館だより 新着本案内



## ▶ 一般書

- 家事の花道 近藤 典子・著
- 自分ですらすらできる確定申告の書き方 (平成21年度版) 渡辺 義則・著
- 坂の上の雲 日本放送出版協会・発
- イラスト・図解ハイブリットカーのしくみがよくわかる本 御堀 直嗣・著
- おとなごはんと一緒に作るこどもごはん フルタニ マサエ・著
- 野菜使いいきり オレンジページ・発
- バッグ作りの基礎BOOK 梅谷 育代・著
- ファミリーツリー 小川 糸・著
- アンジェリク 藤本 ひとみ・著
- プロフェッショナル ロバート・B. パーカー・著
- 大活字本 うそうそ1~3 畠中 恵・著
- 花や散るらん 葉室 麟・著
- ラウィーニア アーシェラ・K. ル＝グウィン・著
- 排出権商人 黒木 亮・著
- 月華の銀橋 高任 和夫・著

## ▶ 児童書

- すみ鬼にげた 岩城 範枝・作
- ウィッティントン アラン・アームストロング・作
- ほらふきじゅうたん ディヴィッド・ルーカス・作
- りんりんはしろ! ニコラ・スミー・絵
- 君はわらうかな 菊田 まりこ・絵
- ひなたぼっこです 高島 純・絵
- もっとひつじばん あきやま ただし・絵
- 月の青空 八東 澄子・作
- ピーターと象と魔術師 ケイト・ディカミロ・作
- ふゆですよ 降矢 なな・絵
- 僕とあいつのトライアル 川上 途行・作
- あんだら先生とジャンジャラ探偵団 田中 啓文・作
- 霧の森となぞの声 岡田 淳・作
- エルマーのとくべつな日 デビッド・マッキー・絵
- りんごひろいきょうそう 宮川 ひろ・作

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5886

## とうみチャンネル 1月20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20日	(水)	2009火のアートフェスティバル(再)~野外ステージ「火と水の宴」(前編)~	28日	(木)	和小学校創立130周年記念式典(再)
21日	(木)	2009火のアートフェスティバル(再)~野外ステージ「火と水の宴」(後編)~	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)	瞳輝いて保育の翼~1月生まれのお誕生会~
23日	(土)	第6回 東御市合唱祭~前半~制作 上田ケーブルビジョン	31日	(日)	くるみ幼稚園創立30周年記念音楽会
24日	(日)	第6回 東御市合唱祭~後半~制作 上田ケーブルビジョン	2月1日	(月)	TNSジャズオーケストラ 第27回定期演奏会~前半~(再)
25日	(月)	2009火のアートフェスティバル(再)~火と水と人々の出会い~	2日	(火)	TNSジャズオーケストラ 第27回定期演奏会~後半~(再)
26日	(火)	村井知事に聞く~2010県政展望	3日	(水)	第6回 東御市マラソン大会(再)~芸術むら公園周回コース~
27日	(水)	第14回 滋野地区ふれあいのつどい(再)	4日	(木)	信州御牧太鼓保存会15周年記念演奏会(再)

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。

# 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

## 「お天気の話 & 月と冬の星座観測会」

- 1部：気象予報士による講話と実験・体験。
- 2部：東部高校同窓生による「月面観測と冬の星座観測会」
- 日時／1月23日(土) 午後4時30分～6時30分頃
- 場所／東御清翔高校
- 内容／長野県内在住で活躍している気象予報士による話題提供(3話)、  
屋上ドームにて13cm屈折望遠鏡による月面観測と冬の星座観測。
- その他／・小学4年生以上向きの内容ですが、お話を聞きたい場合低学年でも参加できます。  
・夕食時ですので軽食を済ませ、防寒対策を行い参加して下さい。  
・星座早見盤、双眼鏡をお持ちの方はご持参ください。
- 主催／東御清翔高校、同校同窓生、気象予報士会長野支部
- 問い合わせ先／東御清翔高校 ☎62-0014

## 信濃寮 平成22年度春 入寮生募集

- 入寮資格／長野県の高校出身者(男子)で、平成22年度の首都圏の4年制(医・歯・薬学は6年制)大学に入学を予定している者
- 募集人員／約20人
- 所在地／東京都小金井市東町3-17-43
- 毎月の寮費／42,000円程度
- 入寮選考／1月23日～3月20日(当寮にて面接、小論文)
- 入寮願書用紙の請求・問い合わせ先／  
〒184-0011 東京都小金井市東町3-17-43  
信州学生協会 信濃寮 自治会幹事  
☎・FAX0422-32-5479  
Eメール shinanor@george24.com  
URL <http://www.george24.com/~shinanor/>

## 「女性のための、暮らしの中の悩みごと相談所」開設について

- 上田人権擁護委員協議会では、長野地方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、秘密は厳守されます。
- 開催日時／1月28日(木) 午後1時～4時
  - 開催場所／①上田情報ライブラリー セミナールーム  
②東御市東部人権啓発センター
  - 問い合わせ先／長野地方務局上田支局内  
上田人権擁護委員協議会 ☎23-2001

## 21上小農業活性化協議会 新規栽培者相談会

地域農業の振興・活性化に向けて、花き・野菜の新規栽培者を対象とした相談会を開催します。新たに農業を始めたい方は、ふるってご参加ください。

- 当日、JA信州うえだ花き、野菜営農技術員、上小農業改良普及センターの担当者がお答えします。
- 日時／1月31日(日) 午前10時～正午
  - 会場／・JA信州うえだ川東農産物物流センター  
(上田市殿城80) ☎23-4084  
・よだくぼ南部営農センター  
(上田市武石沖191-1) ☎85-2480  
・モルティしおだ(上田市中野87) ☎38-4822  
※どの会場に参加いただいても構いません。
  - 問い合わせ先／JA信州うえだ農業協同組合  
営農部園芸販売課 ☎23-4084

## ㈱信州東御市振興公社正社員募集

弊社は、東御市の温泉4施設(湯楽里館・ゆうふるtana ka・御牧乃湯・明神館)・大田区休養村とうぶ・レストランOH!LA!HOの管理運営、及び地ビールの製造等を行っています。若いスタッフが多くやりがいのある職場です。明るく元気で接客が好きな方大歓迎です。

- 職種／正社員(フロント・配膳・調理員)若干名
- 資格等／高校卒業以上(調理員については調理師免許要)
- 給与等／当社規定による(経験者優遇)社会保険・雇用保険・諸手当あり・昇給年1回/賞与年2回
- 募集期間／2月1日(月)～2月12日(金)
- 選考会／期日、場所については後日連絡します。  
(2月下旬を予定)
- 応募方法／履歴書を募集期間に㈱信州東御市振興公社までご提出ください。(郵送可、期限内必着)
- 応募・問い合わせ先／㈱信州東御市振興公社  
〒389-0505 東御市和3875番地 総務部総務課  
人事担当 ☎64-0001

## 長野県長野技術専門校 平成22年度 入校生追加募集

- 訓練期間／1年間(4月入校、平成23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
- 応募資格／高等学校卒業(または同等)以上の方
- 受付期間／2月2日(火)～2月17日(水)
- 選考日／2月26日(金)
- 願書等提出先／長野技術専門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／長野技術専門校  
☎026-292-2341 FAX026-292-2342  
URL <http://www.pref.nagano.jp/xsyoukou/nagagi/>

## いきいき講演会のお知らせ

- 日時／2月6日(土) 午後1時30分開演
- 場所／上田市丸子文化会館 セレスホール

## 生命共済 総合保障型

入院保障も 死亡保障も 充実!!

### 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

何よりも共済金。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20年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。

掛金還元率...83.91%  
この部分がご加入者へ還元されます

**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  
 共済元金団体/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～(約5分間)放送

口座振替掛金納税機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行

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/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)  
 携帯から <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのバーコード



- 講師／窪島誠一郎氏（無言館館長）
- 演題／「無言館」のこと
- 入場料／無料
- その他／会員作品展を展示室で同時に開催しております。
- 問い合わせ先／社団法人上田地域シルバー人材センター  
☎23-6002

### 精神障害者地域ケア研修会

- 日時／2月19日(金) 午後1時30分～4時
- 場所／上田合同庁舎 6階講堂
- 内容／・講演「精神疾患の理解と対応」  
講師 千曲荘病院 精神科医師 佐藤哲哉氏  
・体験発表及びシンポジウム  
テーマ「地域で自分らしく生きていくために」  
発表者 当事者4名  
コーディネーター  
滝澤病院 精神保健福祉士 青木治樹氏
- 対象者／一般住民、民生児童委員、市町村関係職員
- 申し込み期限／2月12日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ先／  
上田保健福祉事務所 健康づくり支援課  
☎25-7149 FAX23-1973  
E-mail: uedaho-kenko@pref.nagano.jp

### あすなろの会東信(東信地域自死遺族会交流会)のご案内

この会は、大切な人を突然失ったというつらく苦しい気持ちを語りあい、支え合っている場として活動しています。遺された人が抱く感情は一人ひとり違います。自分を責めず、自分の気持ちを大切にしていきましょう。

- 日時／2月27日(土)  
午後1時30分～3時30分(受付:午後1時から)
- 場所／佐久市内  
(参加申し込みをされた方にご連絡します。)
- 参加対象者／家族を自死でなくされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども。対象者以外の方の参加はお断りします。)
- 内容／自死遺族の分かち合い
- 費用／100円(お茶代等)
- 申し込み・問い合わせ先／  
上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25-7149

### オウム真理教犯罪被害者給付金のご案内

オウム真理教による、松本・地下鉄サリン事件等の犯罪行為により身体的被害を受けた方やご遺族に給付金支給が行われています。

- 申請期間は平成22年12月17日までです。
- 被害にあわれた方は、申請手続きなどをご説明いたしますので、お問い合わせください。
- 問い合わせ先／長野県警察本部警務部警務課  
犯罪被害者支援室 ☎026-233-0110(代表)

### 自衛隊予備自衛官補の募集

- 概要／希望者を試験により予備自衛官補として採用し、所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用し

ます。一般公募(後方地域での警備要員等)と技能公募(医療従事者・語学要員・車両整備士等)を設けています。

- 応募資格／「一般公募」18歳以上34歳未満の者  
「技能公募」18歳以上で保有する技能に応じ53～55歳未満の者
- 受付期間／4月9日(金)まで
- 試験／4月17日(土)～19日(月)の間の指定された1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されるとともに、食事・宿泊は無料支給されます。
- 問い合わせ先／自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所  
☎22-5267

### 「信州味の里とうみ」からのお知らせ

日頃、「信州味の里とうみ」をご愛顧いただきありがとうございます。毎年恒例の「手前味噌づくり」の時期になりました。詳しいことは下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ先／信州味の里とうみ ☎・FAX64-1033

### 長野県最低賃金改正のお知らせ

長野県内の事業場で働くすべての労働者と労働者を一人でも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」及び「特定(産業別)最低賃金」が改正されました。この機会に賃金の確認をしてみてください。

地域別最低賃金	時間額
長野県最低賃金	681円
特定(産業別)最低賃金	
電子部品・電気機械器具・ 情報通信機械器具等製造業	777円
はん用機械・自動車・同付属品等製造業	789円
各種商品小売業	747円
印刷・製版業	743円

- 問い合わせ先／  
長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555  
上田労働基準監督署 ☎22-0338

### 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ください。
- (2) 雪詰まりを除去するとき、必ず雪かき棒を使ってください。
- (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してください。
- (4) 除雪作業をするときは、周囲に人を近づけないでください。

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

## 目指せ志望校合格

# 大逆転の法則

TVCM放映中  
立川志の輔

スーパー家庭教師が合格へと導きます!

1月 2月 3月

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国160都市で地域教育に貢献 派遣実績31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

このフリーダイヤルは通話料が事務所にのみかかりますが、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

5つの安心

上田事務局 上田市中央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

# 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
1月19日(火)	3歳児健診	平成18年11月生まれの人	2月16日(火)	3歳児健診	平成18年12月生まれの人
20日(水)	2歳児歯科健診	平成19年11月生まれの人	17日(水)	2歳児歯科健診	平成19年12月生まれの人
22日(金)	10か月児健診	平成21年3月生まれの人	19日(金)	10か月児健診	平成21年4月生まれの人
26日(火)	1歳6か月児健診	平成20年7月生まれの人	23日(火)	1歳6か月児健診	平成20年8月生まれの人
27日(水)	4か月児健診	平成21年9月生まれの人	24日(水)	4か月児健診	平成21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	2/9(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>・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。</li> <li>・BCGは、生後3~6か月未満で受けなければなりません。</li> </ul>

## ●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 百日せき 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	生後3か月を過ぎたら 早目に ----- 初回接種終了者	通 年 <ul style="list-style-type: none"> <li>・接種間隔内で受けましょう。</li> <li>・接種後6日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>・生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。</li> </ul>
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	生後1才から2才になる児 ----- 平成15年4月2日~ 平成16年4月1日生 ----- 平成8年4月2日~ 平成9年4月1日生 ----- 平成3年4月2日~ 平成4年4月1日生	通 年 <ul style="list-style-type: none"> <li>・接種後27日間は他の予防接種は受けられません。</li> <li>※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。期間(平成22年3月31日)を過ぎると有料になります。</li> </ul>

## ●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			

## ◎もぐもぐ離乳食教室

(午前9時30分～11時30分)

- ・と き 2月4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6月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳、食食用エプロン  
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。

1/19日(火)、2/16日(火)は栄養士も食事相談を行っています。

## ◎母乳相談日(予約制) 午前

- ・と き 1月27日(水)、2月24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

## ◎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

## ◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・と き 2月8日(月) 午後1時30分～4時
- ・と ころ 中央公民館

## ◎こころの相談日(予約制)

- ・と き 1月27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 1月20日(水)、2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 1月25日(月)、2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 2月8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。

- 1月 24日 みまき温泉診療所 ☎61-6002 布 下
- 31日 中 島 医 院 ☎67-2777 大日向
- 2月 7日 東御記念セントラルクリニック ☎62-1231 県
- 14日 ほしやま内科 ☎62-3115 常 田
- 21日 酒 井 医 院 ☎64-3170 田 中
- 28日 東 御 市 民 病 院 ☎62-0050 鞍 掛

### 休日歯科当番表

(診療時間は午前9時から午後3時まで)

- 1月 24日 おぎくぼ歯科医院 ☎64-3660 東御市常田
- 31日 田 中 歯 科 医 院 ☎24-5566 上田市住吉
- 2月 7日 滝 澤 歯 科 医 院 ☎35-0035 上田市大屋
- 11日 さ さ き 歯 科 ☎64-5777 東御市和
- 14日 竹 内 歯 科 医 院 ☎27-2234 上田市上田原
- 21日 鈴 木 歯 科 医 院 ☎72-9088 上田市真田町長
- 28日 関 歯 科 医 院 ☎27-3218 上田市常田

※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

～長野県から～ **高齢者への新型インフルエンザワクチン(国産)の接種スケジュールについて**

■65歳以上の高齢者の医療機関での予約について■

○医療機関への接種予約は、2月1日(月)からお願いします。

○接種開始は2月12日(金)からの予定ですが、国産ワクチンの供給は時期を置いて順次行われます。そのため、実際の接種は接種開始日から後になる場合がありますのでご理解ください。

(輸入ワクチンについては、1月中に国の方針が示される予定です。)

# 住民票、印鑑証明書 自動交付機休業のお知らせ

機械調整のため下記の期間は自動交付機をご利用いただけません。  
大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。

**停止期間 1月30日(土)午前9時～31日(日)午後4時**

●問い合わせ先 市民課 市民係 ☎62-1111(内線1211)

## 東御市国民健康保険加入の40～74歳の方 特定健康診査は3月末まで受診できます！

糖尿病、腎臓病、心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病は、自覚症状がなく進行することの多い病気です。

特定健診とは、これら生活習慣病を特定して事前に予防することを目的に行うものです。

東御市は「東御市国民健康保険」の医療保険者です。このたび、健診期間を3月末まで延長しました。東御市国民健康保険に加入されている40～74歳の方で、まだ受診されていない方は、市内指定医療機関に予約していただき、早めに健診を受けましょう。

そして、これからの人生をより健康に過ごすためにも、健診を受けて健康づくりに役立てましょう。

- 内 容：問診、血圧、身体測定、検尿、  
採血（肝機能、尿酸、血中脂質、血糖、貧血、腎機能）診察 等
- 受診券が必要です。お持ちでない方はお問い合わせください。

### <東御市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方>

医療保険者ごとに実施方法や、実施場所、期間が異なりますので、詳しくはご自身が加入されている医療保険者にお問い合わせください。

●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

## 上田地域合同企業ガイダンス

- 日 時 2月19日(金) 午後1時～4時
- 会 場 上田東急イン 国際21クリスタルホール
- 対象者 平成23年3月大学・短大・高専・専修学校卒業予定者
- 内 容 ・人事担当者が会社の概要を説明し、質問にお答えします。  
・「職業相談窓口」を設け、ハローワーク上田の職員が相談に応じます。  
・「インターンシップ相談窓口」を設け、インターンシップ推進員が相談に応じます。
- その他 同時開催として、「ガイダンス100%活用術」セミナーが午前10時から11時30分まで開催されます。(お申し込み先：上田職業安定協会)
- 主催 上田職業安定協会・東御市・上田市・上田商工会議所・長野県情報サービス振興協会

●問い合わせ先 商工観光課 商工労政係 ☎67-1034  
上田職業安定協会 ☎22-4500 FAX25-5577  
上田職業安定協会ホームページ <http://www.ucci.or.jp/u-antei-k/>



# 歴史講座

◆日時：平成22年2月6日(土) 午後1時30分～3時 (開場：午後1時)

◆場所：東御市中央公民館 3階 講堂

聴講無料

## ◆演題：「真田氏上田築城と祢津氏」

「真田氏が上田城主であった時代は旧小県郡全域が真田領でした。また、上田築城は、実は徳川家康の命令で始められたと考えられます。真田昌幸は家康に上田城を築かせたとみられるのです。その上田城に立て籠もって真田氏は2度にわたる徳川の大軍の攻撃を退けています。徳川と真田・上田城の因縁は、今まで知られていた以上に深いものがあると言えます。

祢津を本拠とした中世の祢津氏は旧東部町のほぼ東半分の領主でした。また、当時の祢津氏当主昌綱は、真田昌幸とは従兄弟同士であったようです。しかし、

もともと祢津氏は真田氏より遥かに名門であり、真田の配下になるのを潔しとはしなかったのでしょう。真田に降ったのは小県では最後でもありました。

この上田築城開始前後の歴史を祢津氏の動きもあわせて考えたいと思います。」



## ◆講師：寺島 隆史 先生

前上田市立博物館館長・東部町誌歴史編(近世の部)執筆者

### プロフィール

昭和26年1月生まれ。東御市滋野桜井在住。上田市立博物館に学芸員として長く勤務(平成21年3月退職)。東部町誌・上田市誌・真田町誌・望月町誌などを分担執筆。

現在 東信史学会編集委員(『千曲』古文書講座担当)、上小郷土研究会幹事、信濃史学会会員、武田氏研究会会員、東御市文化財保護審議会委員。

●主催／東御市・東御市教育委員会・東御市公民館

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

\*\*\*\*\*

## 北御牧村若者の定住促進 助成金のお知らせ

「北御牧村若者の定住促進条例」の廃止(施行期日平成21年4月1日)にあたり、1年間の経過措置を設け、条例の廃止後も支給要件に該当すれば助成金交付申請の対象としていました。

この経過措置が平成22年3月31日で終了となりますので、申請がまだお済みでない方は、早めに申請書の提出をお願いします。

●問い合わせ先 総合支所 支所市民係(北御牧庁舎内) ☎67-3311

# 確定申告はお早めに 2月16日(火)～3月15日(月)

平成21年分所得税の確定申告は2月16日(火)から3月15日(月)までです。申告期限近くになると、申告会場が大変混雑しますので、できるだけ早めに申告しましょう。

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け付けています。

## 住宅借入金等特別控除(還付申告)の準備はお済みですか？

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を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』をよくご確認のうえ、申告準備をしてください。

### ○住宅取得控除の概要（一般住宅を建てた場合の例）

居住年	控除対象借入限度額	控除期間	控除率	最大控除額
平成21年	5,000万円	10年間	借入残高の1%	500万円
平成22年	5,000万円			500万円
平成23年	4,000万円			400万円
平成24年	3,000万円			300万円
平成25年	2,000万円			200万円

所得税から控除しきれない額はさらに住民税からの控除があります。(最高9.75万円)

## 税理士会上田支部が行う 無料申告相談会場について

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開催します。

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8日(月)から11日(木)の間、上田市民会館に設置いたしますので、是非ご利用ください。



## ■控除を受けるための要件

- ①その者が主として居住の用に供する家屋であること
- ②住宅の引渡し又は工事完了から6カ月以内に居住の用に供すること
- ③床面積が50㎡以上であること
- ④床面積の1/2以上が居住用であること
- ⑤借入金の償還期間が10年以上であること
- ⑥中古住宅の場合は、以下のいずれかを満たすものであること（一般住宅のみ）
  - i) 木造 ・ ・ ・ 築後20年以内  
マンション等耐火建築物 ・ ・ ・ 築後25年以内
  - ii) 耐震基準構造の家屋であること
- ⑦年収が3,000万円以下であること



## ■申告にご持参いただくもの

- ・ 筆記用具
- ・ 印鑑
- ・ 還付金額を振り込む際の金融機関名及び口座番号（申告者本人名義）が確認できるもの
- ・ 平成21年分給与所得の源泉徴収票（原本）※給与所得者の場合
- ・ 市役所で交付を受けた住民票の写し
- ・ 住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書
- ・ 法務局で交付を受けた家屋の登記事項証明書
- ・ 請負契約書（売買契約書）の写しなど（家屋の取得価格の分かる書類の写しなど）
- ・ 中古住宅を取得した場合は、耐震基準適合証明書

その他にも長期優良住宅や大規模なリフォーム、省エネ・バリアフリー改修、耐震改修も控除対象となります。詳しくは下記までお問い合わせください。

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

期 間	時 間	場 所	対 象 者
2月1日(月)から 2月15日(月) (土・日曜日、祝日及び 2月9日(火)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	給与所得者及び年金受給者 ただし、医療費控除や住宅 ローンの特別控除などによ り、予め源泉徴収された所 得税から還付を受ける人が 対象になります。
2月16日(火)から 3月11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	(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 ※いずれも、譲渡所得のあ る者を除く。

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

# 福祉医療費の「お支払い通知」 変更のお知らせ

福祉医療費の「お支払い通知」について、平成22年2月以降から、下記の通り年4回（3月、6月、9月、12月）になります。

## 現行

毎月、ハガキによる「お支払い通知」（月の合計金額のみの記載）



## 変更後

3ヶ月毎の「お支払い通知」（受診した医療機関ごとの明細を記載）

＜変更時期＞ 平成22年2月診療分から

\*変更後の「お支払い通知」は平成22年3月下旬発送予定となります。

なお、毎月の振込日は、現行通り月末の金融機関営業日（土日祝日の場合はその前日）となっていますので、入金のご確認は、預金通帳の記帳等をお願いします。

福祉医療費受給者の皆様方には、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

●問い合わせ先 福祉課 福祉推進係（総合福祉センター内） ☎64-8888

## e-Tax ～国税電子申告システム～ インターネットでらくらく申告！

### e-Taxにすると…

#### ①国税庁ホームページから電子申告

自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータはe-Tax（電子申告）を利用して提出することができます。

#### ②最高5,000円の税額控除

平成21年分の所得税の確定申告を本人の電子証明書を付して、申告期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます。（平成19年分又は20年分の確定申告でこの控除の適用を受けた方は、受けられません。）

#### ③添付書類の提出省略

医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。（確定申告期限から3年間、書類の提出又は提示を求められることがあります。）

#### ④還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は、早期処理しています。（3週間程度に短縮）

◆国税庁ホームページ（<http://www.hta.go.jp>）

### STEP 1 住基カードを取得しよう！

市役所市民課又は北御牧総合支所窓口で申請書を提出します。

- ◆住基カード取得には身分証明書（運転免許証等）が必要です。
- ◆平成23年3月31日まで交付手数料は無料です。
- ◆申請からカード交付までに10日程度要します。



# めざせ!!日本一安全安心な街 ～おらほの東御市で守ろう～ 青少年健全育成講演会のお知らせ

大人の犯罪だけでなく、青少年の犯罪や非行の状況など警察現場の第一線で日夜懸命に取り組んでおられる、東御市警部交番の所長をお招きして開催します。

どなたでも参加できますので、お誘い合わせのうえ、お出かけ下さい。

●日 時 2月6日(土) 午後1時30分～3時

●場 所 北御牧公民館(北御牧庁舎2階)

●講 師 上田警察署 東御市警部交番所長  
はら あきのり  
原 明德 氏



●主 催 北御牧地区子ども会育成連絡協議会

●後 援 北御牧小学校・中学校PTA  
北御牧地区青少年補導委員会

●問い合わせ先 生涯学習課 青少年係 ☎64-5885

◆必ずご本人が申請にお越しください。

## STEP 2 電子証明書を取得しよう!

1. 市役所市民課窓口で申請書を提出します。

2. パスワードの設定など、窓口で必要な手続きを行ってください。

◆電子証明書発行には身分証明書(公的機関から発行された写真付きの証明証)と500円の手数料が必要です。

◆電子証明書の有効期間は発行から3年です。

◆必ずご本人が公的な身分証明書を持参の上、申請にお越しください。

## STEP 3 パソコンとICカードリーダーライターを準備しよう!

1. インターネットに接続されたパソコンとICカードリーダーライターを用意します。

2. ドライバのインストールなどの設定をします。

◆市民課窓口で、対応するICカードリーダーライターの機種を確認してください。

◆対応するICカードリーダーライターはこちらのホームページでも確認できます。

([http://www.jpki.go.jp/prepare/reader\\_writer/](http://www.jpki.go.jp/prepare/reader_writer/))

◆入手先に関しては、公的個人認証サービス対応ICカードリーダーライター普及促進協議会のホームページをご覧ください。( <http://www.jpki-rw.jp/> )

## STEP 4 利用者クライアントソフトをインストールしよう!

利用者クライアントソフトとは、公的個人認証サービスを利用した行政手続き等を行うときに住民基本台帳カード(ICカード)に記録された電子証明書を利用するためのソフトウェアです。

◆公的個人認証サービスポータルサイト (<http://www.jpki.go.jp/>) を開き、表示される案内に従って利用者クライアントソフトのダウンロードとインストールを行ってください。

●問い合わせ先 e-Tax全般について 上田税務署 ☎22-1234(代表)  
住基カードについて 市民課 市民係 ☎62-1111(内線1211)  
申告について 税務課 住民税係 ☎64-5877



～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 1月18日

市からのお知らせ (ごちから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。)

## 東御市まちづくり説明会を開催します

市の当面の主要課題について説明し、市民の皆さんと意見交換を行い、理解を深め、市の活性化を図ることを目的としております。

対象地区	開催日	時間	場所
和地区	2月5日(金)	午後6時30分～8時まで	和コミュニティーセンター
北御牧地区	2月9日(火)	〃	北御牧公民館
田中地区	2月10日(水)	〃	田中コミュニティーセンター
滋野地区	2月12日(金)	〃	滋野コミュニティーセンター
祢津地区	2月15日(月)	〃	祢津公民館

### 説明内容

舞台が丘整備基本構想(市役所庁舎増改築基本計画等)、コミュニティーFM放送局設立、協働のまちづくり推進 ほか

参加申し込みは不要です。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

●問い合わせ先 企画課 企画調整係 ☎64-5893

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。

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いただ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、金融機関へ直接会費を納めていただきます。

詳しくは、2月1日発行お知らせ版に掲載をしますをご覧ください。

料金後納  
郵便

〒389-0517  
東御市県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、このはがきを展開した内側の申込書に加入内容をご記入いただき、本状を持参して、金融機関(裏面の会費納入場所をご覧ください)へ会費を納めてください。はがきを開くときは、矢印の方向にゆっくり丁寧にはがしてください。

はがしをゆくり

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 長野県東御市県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

はがしをゆくり

●問い合わせ先 市民課 生活環境係 ☎64-5896

