

お知らせ版

№.303 平成29年5月16日

湯の丸高原 つつじ祭り

◆期間 6月9日(金)~7月2日(日)



◆つつじ祭りイベント 6月18日(日)午前10時~

湯の丸スキー場 第一ゲレンデ 貪場 所

お楽しみ抽選会、特産品の販売、 **(1)** 容

コーヒー、ポップコーンのサービス

野外特設ステージでの演奏等







湯の丸高原山開き

池の平駐車場

- ◆有料期間 5月3日(水・祝)~10月31日(火) (ただし5月は土・日・祝日のみ)
- ◆湯の丸高峰通行可能時間 午前7時~午後5時 (午後5時にゲートが閉まりますので、午後4時30分 には池の平駐車場を出発してください。)
- ●駐車料金 普通車(軽含む)500円

中型車 2,000円 大 型 車 3,000円

自動二輪 100円

池の平の自然保護・トイレの維持管理のため、池の平 駐車場を有料化しています。よりよい自然環境と整備 のため皆さまのご理解とご協力をお願いします。

6月9日(金)~7月2日(日) ●運行期間

7月15日(土)~7月17日(月・祝)

8月10日 (木) ~8月16日 (水)

◆運行時間 午前8時30分~午後5時

(天候により運休する場合があります)

●運行リフト 第一ペアリフト

●リフト料金

大人(中学生以上)片道500円 往復800円 子供(小学生以下)片道300円 往復500円

3歳未満は無料

団体割引 15名様以上20%0FF

問/東御市観光協会(東御市観光情報ステーション内) (商工観光課 観光係) ☎62-7701

2 P~…募集・イベント

目次 7 P~…市からのお知らせ

11P……ホワイトボード

12P……保健案内・5月の相談コーナー

13P……子育てインフォメーション・図書館だより

14P……施設のイベント・日曜当番医

いきいき子ども講座受講生募集

◈開講期間 6月~平成30年2月

各講座 月1~2回開講

※開催日は学校行事などによって変更になる場合があります。

◆受講料 2,000円(後日納付書で納付、教材費等含みません。)

●場 所 中央公民館 2階 講義室

◆申込期間 5月22日(月)~6月9日(金)

◆申し込み 下記へお申し込みください。 (先着順)※5名に満たない講座は開講しません。

◈開講式および第1回目講座のご案内

日 時 6月17日(土)午前9時30分

場 所 中央公民館 2階 講義室

※開講式終了後に、第1回目の講座を行います。

申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

講座名 ぼくもわたしも生活博士!

内 容 新聞紙でつくるトートバック、廃油石けん 等お家で役立つ、生活の知恵を学びます。

(年間で1,000円程度の材料費が別にかかります。)

対 象 小学1年生~6年生

定 員 15名

開催日 月1回(第3土曜日)

時 間 午前9時30分~午前11時30分

講 師 森 まり子氏

講座名 おやつを作ろう!

内 容 むしパンやおやき、ゼリーなどいろいろ 作ってみましょう。

(毎回200円程度の材料費が別にかかります。)

対 象 小学3年生~6年生

定 員 20名

開催日 月1回(第4土曜日)

時 間 午前9時30分~正午

講師 堀 文江氏、小林 初枝氏

講座名 毛筆習字をやってみよう!

内 容 毛筆の練習をして、かっこ良い文字を書いてみましょう。

対 象 小学1年生~中学3年生

定 員 40名

開催日 月2回(第1・3土曜日)

時 間 午前 9 時30分~午前11時30分

講座名 季節のお花を生けよう

内 容 季節のお花を生けたり、本格的な生け花 に挑戦し、お家に飾り楽しみましょう。

(毎回、500円程度の花代が別にかかります。) (初回のみ、オアシス代1,000円がかかります。)

対 象 小学1年生~6年生

定 員 15名

開催日 月1回(第1土曜日)

時間 午前9時30分~午前11時

講師宮嶋千春氏

講 座 名 茶道こども教室

内 容 茶道を体験して、日本の伝統文化にふれてみましょう。

(年間で2,000円程度の菓子代が別にかかります。)

対 象 小学1年生~6年生

定 員 15名

開催日 月2回(第2・4土曜日)

時 間 午前 9 時 30分~午前 11 時 30分

講 師 小林 宗文氏、小林 とも子氏



章害年金専門の社会保険労務士による

無料障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・ 人工関節・ペースメーカー・特定疾患等 3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神 の状態等で、日常生活や労働で制限のある方 ※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

場 所 上田市勤労者福祉センター 上田市中央4-9-1

日 時 毎月第一水曜日(変更あり) 13時30分から16時30分

長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

— TEL0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所

----- TEL0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

—— TEL0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

_____ 〈広告欄〉

市民大学講座

講座 ①

●日 時 5月27日(土)

午後1時30分~午後3時 開場 午後1時

◆会 場 中央公民館2階 講義室

◆演 題 「江戸文化と大相撲」

~雷電が活躍した時代~

●講師 時代考証家 山田 順子氏

講座②

◆日 時 6月11日(日)

午後1時30分~午後3時 開場 午後1時

◆会場 中央公民館3階 講堂

「戦国時代を駆け抜けた ●演 題 依由信蕃と真田昌幸」



~武田氏を支えた二人の武将の肖像~

◆講師 歴史家・大河ドラマ「真田丸」時代考証担当 平山 優氏

講座 ③

時 6月17日(土) **⊕** 日

午後1時30分~午後4時30分

◈研修場所 市内、小諸市、上田市

容 現地研修「力士雷電の足跡をたどる」 ⊕内 ※マイクロバスで移動

師 生涯学習課 堀田 雄二氏 ●講

員 20名 (先着順) ●定

●申し込み 下記へお申し込みください。

間/牛涯学習課 牛涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

就活スキルアップセミナー (3日間連続講座)

⊕ 日 畤

6月7日(水) 自分らしい働き方を見つけよう

8日(木)面接で役立つ、対話力をあげよう

9日(金)課題を克服、実践模擬面接 各日ともに午後1時~午後4時

所 中央公民館 学習室 5 ●場

林金 象 求職者

師 サポートオフィスアン 竹内 正美 氏 ●講

(●定 員 15名

●申し込み 6月5日(月)までに、電話またはホームペ ージtomi-koyo.jpよりお申し込みください。

申込・問/東御市雇用創造協議会 ☎75-4540 (商工観光課 商工労政係)

第14回市民登山 参加者募集 美ヶ原 王ケ頭

⊕ 日 **時 6月24日**(土) 集合 午前7時 ※雨天の場合は中止

◆集合場所 東御中央公園 武道館前駐車場

⊕コース

武道館前出発 7:30

(ビーナスライン、よもぎこば林道経由)

→三城いこいの広場 9:00

…王ケ頭(2034.4m) 11:00~12:00(昼食)

…山本小屋ふる里館 14:00~14:20

→武道館前 到着解散 16:00

◆持 ち 物 昼食、水筒、雨具(上下別物)、タオル、 帽子、着替え、防寒着等

装 登山に適した服装・靴・手袋 ●服

◆対 象 者 小学生以上(小学生は保護者同伴)

員 50名 (先着順) ●定

●申し込み 6月1日(木)から受付開始

6月15日(木)までに、下記へ電話で必要 事項(氏名、年齢、郵便番号、住所、電話 番号)をお申し込みください。

【受付時間:平日午前9時~午後5時】

申込・問/ (特) 東御市体育協会(第一体育館内) **☎**62−2200

(生涯学習課 生涯学習・スポーツ係)

商品ブラッシュアップセミナー ~販路拡大を目指す~(3回講座)

⊕ ∃

5月29日 (月) 販売ターゲットの設定・商品storyを考えよう (ワークショップ:販売POPを作ろう)

6月5日(月)商品をブラッシュアップしよう (ワークショップ:パッケージ&表シールを考えよう)

6月12日(月) テストマーケティング手法

(ワークショップ:アンケートによる分析と対策) 各日ともに午後6時~午後8時

●場 所 中央公民館 学習室 5

象 農産物・加工品等の販売事業所および個人事業主 校金

師 アグリマーケティング(株) 田中 食介 氏 ●講

員 20計 金定

◆申し込み 5月26日(金)までに、電話またはホームペ ージtomi-koyo.jpよりお申し込みください。

◆その他 受講後、首都圏アンテナショップにて、 テストマーケティングができます。

申込·問/東御市雇用創造協議会 ☎75-4540 (商工観光課 商工労政係)

ごみ減量アドバイザー養成講座

◆開催日 7月~11月 全5回 毎月第3木曜日(予定) 午後1時30分~午後3時30分

●場 **所** 東部クリーンセンターほか

容 第1回 東御市のごみの現状と課題

第2回 東御市の環境問題、不法投棄等

第3回 ごみ処理施設等先進地視察研修

第4回 各班の活動内容の紹介

第5回 生ごみ堆肥化実習、意見交換など

●募集人員 約10名

●申し込み 6月16日(金)までに、下記へお申し込み ください。

◆そ の 他 回数、日時、内容については変更になる場 合があります。詳しい内容は、直接で連絡 します。

申込・問/ごみ減量3R推進委員会事務局 生活環境課 クリーンリサイクル係 (東部クリーンセンター) 263-6814

介護リフレッシュツアー ~in須坂「さくらんぼ狩り」~

時 6月19日(月)午前10時~午後3時30分 **⊕ 日** 集合 午前9時50分

総合福祉センター2階駐車場

◈行 き 先 • 須坂「黒岩果樹園」さくらんぼ狩り

• 須坂「湯っ蔵んど」(昼食)

◆対 象 者 在宅で介護している家族の方

※要介護の方が、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

参参加費 1,000円

◆申し込み 6月9日(金)までに、下記へお申し込み ください。

※送迎を希望される方はお申し出ください。

申込・問/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



リフト付きバス (車イス対応) で楽しい旅を! ~楽しい思い出つくろう会~

●開催日 6月21日(水)

◈行 き 先 国宝 松本城→大王わさび農場(昼食)→ 安曇野アートヒルズミュージアム

◆対象者 65歳以上で日頃の外出が困難(車イス程度) な方とその介助者

●定 員 18名

参参加費 一人2,000円(昼食代含む)

●申し込み 6月9日(金)までに、下記へお申し込み ください。

◆その他 • 旅行先の施設やトイレはバリアフリー対 応です。

> • 希望者には福祉車両にてご自宅までの送 迎も行います。

※一緒に参加してくださるボランティアも募集してい ます。(7名程度)

詳しくは下記までお問い合わせください。

申込・問/社会福祉協議会

地域福祉係 **☎**62-4455



「ジュニア野外体験学校」 参加児童募集

●対象者 市内小学校に通う4~6年生 (2回とも参加できる児童の方)

●募集定員 50名(先着順)

用 1,000円 (保険料含む) ●費 ※欠席でも払い戻しはありません。

⊕ 日 程

活	動名	デイキャンプ	宿泊キャンプ	
開	催日	6月18日(日)	7月16日(日)・17日(月・祝)	
時	間	午前8時30分~ 午後4時	午前8時30分~ 翌午後0時30分	
場	所	湯の丸高原キャンプ場		
内	容	オリエンテーション ・野外炊飯・ネイチ ャーゲーム等	野外炊飯・キャンプ ファイヤー・登山等	

◆その他 雨天決行します。内容等については変更と なる場合があります。

●申し込み 下記へお申し込みください。

申込・問/教育課 青少年教育係 ☎64-5906

雷電まつり踊り練習参加者募集!

◆開催日 6月15日(木)、20日(火)、29日(木)

◆時間 午後7時30分~午後9時

◆場 所 文化会館 リハーサル室

●対象 一般の方

◆定 員 各20名 (要申込)

◆その他 7月に行う踊り講習会(市内体育館で4回行 う予定)に向けて事前練習をします。

申込・問/雷電まつり実行委員会事務局 商工観光課 商工労政係

☎64−5895



平成29年度 成人式実行委員募集

◆対象者 平成9年4月2日から平成10年4月1日生 まれの方

●内 容 成人式当日までに3回程度の実行委員会議 への出席、自らの手による成人式の準備や 式典の運営、祝賀会の企画など

⊕申し込み 6月30日(金)までに、下記へお申し込み 下さい。

※学生などで東御市に住所がない方で、成人式に出席 したい方もあわせて下記までご連絡をお願いします。

�そ の 他 成人式は8月15日(火)ラ・ヴェリテで行い ます。

申込・問/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 **☎**64−5885

第2回ワンバウンドふらば~るバレーボールフェスティバル 参加者募集

◆日 時 6月18日(日) 午前9時30分~午後1時

●場 所 東御市ふれあい体育館

●内 容

	【交流の部】	【体験・個人参加の部】			
参加形態	いろいろなチームと交流試合を楽しみたいと いうチーム	初心者および個人参加で体験したい方			
チ - ム ○「ナーム 5 入以上 ○ 圧齢制限た」		○上小スポーツ推進委員と組んで試合をした り、委員が個人指導を行う。 ○年齢制限なし			
試合形式	○1セット15点マッチ、2セット先取したチームを勝ちとする。試合時間は15分で打ち切る。○1グループ3~4チーム程度とし、グループ内で総当りのリーグ戦を行う。※グループ分けは主催者側で行う。	○試合は、参加者やその場の希望に応じて行 う。			
	○事前申し込みおよび当日申し込み	○当日申し込みのみ			
申し込み方法					
当日の受付	午前9時~午前9時30分	午前9時~開催中随時			
参 加 料	参加料 一人 100円 (保険料含む) ※当日受付にてお支払いください。				

間/生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

モザイクアート製作スタッフ募集 HP

◆応募資格 市内在住・在勤の18歳以上の方で月に2回 程度の会議に参加できる方

◆応募方法 市ホームページより応募用紙を入手して、 下記までお申し込みください。(郵送・フ アックス可)

容 ①モザイクアートのモチーフ(題材)の決定 (金)内 ②素材の画像データ管理 ③モザイクアートの制作

④その他制作作業に関わること(出張撮影等)

●申込期限 6月9日(金)

�その他 モザイクアートの素材として使用する写真 (画像データ) は別途募集します。 完成した作品は10月に開催する火のアート フェスティバルでお披露目されます。

問/火のアートフェスティバル実行委員会事務局 (商工観光課 観光係) **☎**64−5895 FAX64-5881

ずくさち体操のご紹介

【ずくさち体操とは…】

ずくさち体操は、東御市の方が住みなれた地域で暮 らし続けるために、90歳までは自分の足で動き、身の 回りのことができるよう、「ずく」を出すことが、一 人ひとりの暮らしの「幸せ」に繋がりますように…と 願いをこめ、東御市地域包括支援センターが、(公 財)身体教育医学研究所・とうみケーブルテレビ・に こにこヘルスサポーターの皆さんに協力を依頼し作り ました。

◈放送時間 午前 5 時15分~、午前 8 時30分~、 午後2時30分~

※ケーブルテレビ とうみチャンネルCATV004で放送 されます。

(金)内 **容** 椅子に座ったままできる介護予防の体操 サロンなどの集まりの場で定期的(最低月 1回以上!効果的な実践には週1回!)に 活用していただける地域にはDVDの配布が できますので、下記までお問い合わせくだ さい。

問/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

住宅の耐震診断・耐震改修を 実施してみませんか

●診断の対象となる住宅

下記の3点にすべてあてはまる場合

- ①昭和56年5月31日以前に建築工事に着手していること。
- ②一戸建て住宅で、自己の所有物であること。
- ③木造住宅(在来工法)であること。

●耐震診断 (無料で受けられます)

長野県に登録されている木造耐震診断士が、現地調 査と所有者から提供された資料等に基づき、住宅の耐 震性能の評価を行います。

評価に基づき、耐震補強案を作成し概算の工事費用 を算出します。

- 壁などを壊さず、わかる範囲の情報に基づき診断を 行います。(お掃除や荷物の片付けなどの必要はあ りません。)
- 住宅建築の際の図面等が残っている場合は、参考に しますのでご用意ください。(図面が無くても診断 はできます。)
- 住宅内を詳細に調査しますので、必ず立会いが必要 になります。

●耐震改修を行う場合

耐震診断の結果に基づき、壁・柱・梁および基礎等 の補強により、一定の強度が得られる工事には補助金 が受けられます。

また、既に耐震精密診断を実施し、耐震性能が無い と診断された自己所有の一戸建てで、木造住宅の現地 建て替えについても補助金が受けられます。

補助金:直接工事費用の50%で、限度額は100万円 ●申し込み

- 耐震診断の申し込みは、11月30日(木)までです。
- 耐震改修の場合は、下記までご相談をお願いします。
- 予算の範囲内で実施するため、ご希望に添えない場 合があります。

申込・問/建設課 住宅係 ☎64-5882



6月4日~10日は「歯と口の健康週間 | ~「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯~

歯周病検診を受けましょう。

歯周病は、炎症を引き起こし、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。最近では心臓病や糖尿病、脳梗塞にも関係 があることがわかってきました。

- **般歯周病検診** 平成28年度に受診した方の8割が歯周病でした!

- ◆対 象 者 平成29年度中に30・40・50・60・70歳になる市民
- ◆**受 診 票** 対象の方には、すでに受診票を郵送しています。(一人年1回のみ)
- ◆実施期限 平成30年2月28日 (水) まで

|妊婦歯周病検診| 妊娠中期(5~8カ月)の受診をお勧めします。

- ◆対象者 妊娠の届出をされた市内在住の妊婦の方
- ◆受診券 妊娠届の際に受診券を交付します。(妊娠期間中1回有効)

●受診方法等 (共通)

- ◆ **受診予約** 通知にある実施医療機関へ電話予約してから受診します。
- ◆持ち物 受診票(券)、健康保険証、検診料
- ◆検診料 500円

検診にかかる金額(約3,000円)から自己負担金を差し引いた額(約2,500円)を市が補助しています。

◆ そ の 他 検診の結果、治療が必要となった場合は、別途治療費がかかります。

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883

6月は「東御市まちをきれいにする月間 |

◆実施期間 5月30日(火)【ゴミゼロの日】から 6月30日(金)の1カ月間

- **●運動重点** 市民全員が監視者となり、不法投棄の無 いきれいなまちを目指しましょう。
 - 特定外来植物(アレチウリなど)の駆除 を積極的に実施しましょう。

●市民の皆さんに取り組んでいただく事項

- 地域の清掃活動、美化活動に積極的に参加する。
- 所有地の空き家や空き地を整理・整頓する。
- ペットの飼い方を確認し、周囲に悪影響をおよぼさ ないようにする。

●事業者に取り組んでいただく事項

- 自社敷地内および周辺の定期的な清掃を実施する。
- 地域の清掃や花の植栽などに参加し、地域の環境美 化に協力する。

問/生活環境課 環境対策係 **☎**64−5896



公共活動に備品を貸し出します 🚥

貸出備品 ・軽トラック ・軽トラックダンプ式

- ・2 t トラック ・ウッドチッパー自走式
- ・脚立・チェンソー ・刈払機
- ・高枝切機(エンジン式)・高枝バサミ
- 小型一輪車小型管理機
- 土木用鉄レイキ ・エンジンポンプ
- ・プロジェクター ・スクリーン
- ・ポータブルアンプ
- ・区、PTA、消防団などの公共的活動に必要な備品を 貸し出します。
- ・貸し出し備品を利用できる区域は、市内となります。
- ・使用料は無料ですが、機械類等の燃料は使用団体の負 担となります。
- ・貸し出し備品や手続きの流れは、市ホームページで確 認できます。

申込・問/地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790





市全域でアメリカシロヒトリの撲滅を!

●防除方法

- (1) 荒廃地や管理が行き届かない樹木で、被害が予想されるものについて は、できるだけ伐採するよう心がけましょう(公共用地の樹木は市で対 応しますので、被害状況をご連絡ください。)
- (2)発生直後(発生から2週間程度まで)のアメシロは、集団で固まってい るので移動しません。この時期に発生したものは枝ごと切り落とし、焼 くか踏みつぶします。
- (3)アメシロが樹木全体に分散してしまった場合は、動力噴霧器等を利用し て、殺虫剤を散布します。



●防除に対する支援措置

(1)アメシロ防除用機械の無料貸し出し

殺虫剤散布にあたり、機械を用意できない方には動力噴霧器 を貸し出します。

JA各支所へ配備してありますので、事前に予約をしてご利 用ください。

(2)殺虫剤散布作業者(有料)の紹介

自分で散布作業が実施できない方は、右記の方へ作業を直接 依頼してください。

料金は2t車・50mホースでの散布作業について、1Lあた り30円です。(それ以外の特殊作業は割り増しとなります。) また作業にあたっては、近隣の土地所有者の承諾を得ていた だくとともに、薬剤散布を行う樹木へは、必ず赤テープ等で目 印をお願いします。

※散布を行う場合は、事前に周辺住民に、散布目的、日時、農薬の種 類、散布者名(連絡先)などを周知しましょう。特に近くに学校や 通学路がある場合は、学校や保護者へも周知しましょう。

予約先 JA信州うえだ

• 滋野店 **☎**62−0403

東部営農センター **☎**62−3322

☎62−0202 和 店

作業者連絡先(お近くの方にご依頼ください)

小林 俊洋 氏(新 張) **☎**63−7605

 柳橋 琢美 氏(西宮) **☎**64-2003

一徳氏(曽根) 荻原 **☎**64−3661

勇次 氏(下八重原) ☎67-3541 鳴沢



(3)樹木の伐採費用の半額助成

アメシロ等の被害を受けている樹木を伐採する場合、必ず事前に農政係へお問い合わせください。市指定業者 が伐採を行うものは、伐採に要した経費の半額を助成します。

問/農林課 農政係 ☎64-5894 FAX64-5881

只今【トラクター・管理機】買取強化中!! まずはメーカー名・機種・型式をご連絡ください。

お気軽にお電話ください

0268-62-5262 **営業時間** 10:00~16:00 (土日祝除く)

🌕 籱唐沢農機サービス

メーカー不問 査定完全無料

★訪問回収も承ります!ご相談ください

※場合により、処分費用がかかります。 ※家電商品・タイヤ・ゴムクローラ単体などはお引き受けできません。 ※農機の状態や程度によっては買取れない場合があります。予めご了承ください。

〈広告欄〉

布団の丸洗いサービス 布団をふかふか心地にリフレッシュ

象 下記項目に該当し、布団干しができないなど、寝具類の衛生管理が困難な方 ●対

- 70歳以上で一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方
- 在宅の寝たきり高齢者および身体に障がいをお持ちの方
- **◆布団の種類** 掛け・敷き布団、毛布
- ●回 収 日 6月7日(水)・8日(木)
- **◆配 達 日 6月14日(水)・15日(木)** 予定
- ◆申し込み 5月31日(水)までに、下記へお申し込みください。
- **◆その他** 布団の種類に関係なく、一人 2 枚までとさせていただきますが、 種類によっては、お受けできない場合もありますので、ご了承ください。
 - •料金は、要介護認定を受けた方は1割負担、その他の方は2割負担となります。 1枚あたり**90円**から**760円**程度かかります。
 - 可能な方は、白い布に氏名等を記入し布団に縫い付けてください。

申込·問/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

犬や猫を正しく飼いましょう!

犬の飼い方



●生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を!

- 生後91日以上のすべての飼い犬が対象です。
- 犬の所有者や住所が変わったとき、死亡したときは 市へ届出をしてください。

●首輪には犬の鑑札・狂犬病予防注射済票をつけましょう。

• 鑑札、注射済票は、「飼い犬につけておかなければ ならない」と法律で規定されています。迷い犬が保 護された際、登録番号から飼い主を特定することが できます。

◆ふんの苦情が増えています!

• 散歩の際にはビニール袋等を持参し、飼い主が責任 をもってふんを持ち帰りましょう。

♠放し飼いはやめましょう!

- すべての人が犬を好きなわけではありません。飼い 主が大丈夫と思っていても、他人に恐怖や危害を与 えたり、犬が交通事故にあう恐れがあります。
- 飼い犬が人を咬んでしまったら、飼い主は上田保健 福祉事務所へ届け出る義務があります。

●犬が逃げ出さないように・・・

• 犬は大きな音が苦手です。雷等の音に驚いて逃げ出さ ないよう、鎖や綱等に劣化がないか確認しましょう。

●犬が行方不明になったら・・・

• すぐに上田保健福祉事務所、交番、市役所へ連絡を しましょう。上田保健福祉事務所ではホームページ に、保護した犬の写真を掲載しています。

◆ムダ吠えをしないようご配慮を!

• 犬が運動不足になったり、ストレスをためないよう、 適度に散歩をしましょう。

猫の飼い方



●屋内での飼育に努めましょう

- 県の動物の愛護及び管理に関する条例により、猫は 屋内飼育に努めなければなりません。
- 猫を外出自由にして飼うことは、他人の敷地をふん 尿で汚すなど、近隣とのトラブルの原因となるだけ でなく、猫が交通事故にあう恐れがあります。やむ を得ず外で飼う場合は、不妊去勢手術をし、名札を つけて飼い主がわかるようにしましょう。

◆野良猫への無責任なえさやりはやめましょう

- 野良猫にえさを与えて猫が集まると、子猫が生まれ、 数が増えすぎると適切な世話ができず、猫自体が苦 しみます。また、近隣とのトラブルの原因となる可 能性もあります。
- 野良猫にえさを与えることは、その猫を飼っている とみなされます。
- 問/生活環境課 生活安全係 ☎64-5896 上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係 ☎25-7153

5月から11月にかけて、国の地方創生交付金を活用し、 湯の丸高原の魅力を更にアップさせるための施設整備を 行います。工事の期間中、市民の皆様には、ご迷惑とご 不便をおかけしますが、よろしくお願いします。整備内 容は、次のとおりです。

- ①湯の丸高原森林ジョギングコース・ トレイルランロード整備工事
 - 400mトラック3レーン(直線120m5レーン)の 新設
 - 800m林間ジョギングコースの新設
 - 2.100mトレイルランコースの新設
- ②湯の丸自然学習センター改修
 - 内装改修 (窓口カウンターの設置、展示室・学習室の改修)テラス (ウッドデッキ) の増設
- ③湯の丸キャンプ場アクセス道路整備工事
 - •湯の丸キャンプ場へのアクセス道路の舗装整備 ※整備内容の詳細については、市ホームページをご覧 ください。
- 問/① 企画財政課 企画政策係 ☎64-5893
 - ②、③ 商工観光課 観光係 ☎64-5895

<4月16日号のお知らせ版 3 P> 東御市生涯学習出前講座の訂正とお詫び No.34 講座名 おらほの地区の健康状況について 次の様に訂正してお詫びします。

(誤) 担当課 市民病院 (正) 担当課 健康保健課

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、市では8名 の委員が次の活動をしています。

- 人権相談を受けて、問題解決のお手伝い
- 関係機関と連携して、人権侵害による被害者の救済 への協力
- ・人権について、関心をもってもらうための啓発活動 人権擁護委員法が施行された6月1日は「人権擁護委 員の日」です。この日に人権擁護委員の活動を伝えると ともに人権尊重の大切さを呼びかける活動をします。
- ●田中駅前街頭啓発活動

日 時 6月1日 (木) 午前7時~午前7時40分

場 所 しなの鉄道 田中駅前

内 容 啓発物品を配布しながら、人権擁護の声かけ活動をします。

全国一斉特設人権相談所

毎月開催されている「心配ごと相談」とは別に、啓 発活動の一環として行います。

日 時 6月1日 (木) 午前 9 時~正午 (受付時間 午前11時30分まで)

場 所 東部人権啓発センター

相談内容 結婚、離婚、隣人、親子、兄弟、夫婦の関係や差別など人権に関すること。

その他 相談は無料で、秘密は厳守されます。予約 不要。直接会場へお越しください。

問/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

防災ラジオは お持ちですか?

災害等が発生した場合、防災ラジオは市からの情報を得る重要な機器です。

※防災ラジオは、無料貸与ですので、お持ちでない方は右記へ連絡してください。



メール配信 (緊急情報等メール配信サービス)



延配信情報
市内火災情報
災害情報
不審者情報など



- ■携帯電話やパソコンのメールアドレス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。 (ただし、メール通信料金はお客様の負担となります)
- ■登録をご希望の方は、下記のメールアドレスへ空メールを!

tomi_jh@eml.city.tomi.nagano.jp

問/企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

掲載をご希望の方は、希望掲載号(1円・16円)のお よそ1カ月前までに下記へご連絡ください。ただし、 市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市総務部企画財政課 広報担当まで メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5806 FAX63-5431



あすなろの会上田(上小地域自死遺族交流会)

時/6月15日(木)·10月19日(木) 平成30年1月18日(木)

午後1時30分~午後3時30分(受付/午後1時~)

○場 所/上田市内(申し込みされた方にご連絡します)

〇内 容/自死遺族の方の分かち合い

校〇 象/家族を自死で亡くされた方

※対象以外の方の参加はお断りします。

○費 用/100円(お茶代等の実費)

○申し込み/下記へお申し込みください。

● 申込・ 問/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 **☎**25−7149

長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810

就活セミナー「ジョブクラブ」参加者募集

〇日 時/①6月12日(月)②6月14日(水) ③6月19日(月)④6月21日(水) (全4回)

> 午後1時30分~午後4時30分 (③職場見学会のみ午後1時~)

○場 所/ハローワーク上田 2階会議室

○対 象/学生~44歳までの就職活動中の方

● 同込・ 問/若年者地域連携事業推進センター

(株) コミュニケーションズ・アイ

(長野労働局ハローワーク 長野県 厚生労働

省若年者地域連携事業委託団体)

☎0263−27−5010

守ろう!電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間 です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守 るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。 電波に関することは、下記までお気軽にご相談ください。

- ●問/信越総合通信局
 - 無線設備への混信、妨害及び違法な無線設備の 情報に関すること 監視調査課 ☎026-234-9976
 - ・テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎026-234-9991

上田保健福祉事務所各種無料相談

★くらしと健康の相談会(予約制)

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談

に応じ、心の健康を含む健康相談を保健師が行います。

時/6月2日、9日、16日、23日、30日(すべて金曜日)

○時 間/午前9時30分~午後3時30分

○場 所/上田保健福祉事務所相談室

○内 容/法律相談、健康相談、職業相談、福祉相談

○相 談 員/弁護士、保健福祉事務所保健師

必要に応じハローワーク、福祉事務所等職員

○申し込み/弁護士の相談は開催日の4日前までに、就労や 福祉等の相談は開催日の1週間前までに、下記 へお申し込みください。

○その他/9月、12月、3月の毎週金曜日(祝日及び年末 を除く) にも実施します。

★思春期心理相談(予約制)

思春期の心身の不調や不安、ひきこもり、広汎性発達障が いに関し、本人とその保護者、関係者の相談に応じます。

○相談 日/毎月第4木曜日(祝日は除く)

間/午後1時~午後3時 ○時

○場 所/上田保健福祉事務所待合室

〇内 容/心理職による個別相談

○相 談 員/長野県精神保健福祉センター心理職員 保健福祉事務所保健師 等

○申し込み/事前に下記へお申し込みください。

★精神保健福祉相談(予約制)

いらいらする、眠れない、学校へ行けない、うつ状態、ア ルコール依存などの心の悩みや病気について、本人、家族の 相談に応じます。

○相談 日/①偶数月:第1火曜日

②奇数月:第1木曜日(5月は第2木曜日)

③毎 月:第3水曜日

(8月は第4、3月は第2水曜日)

○時 間/①②午後2時30分~午後4時

③午後2時~午後4時

所/上田保健福祉事務所相談室 ○場

容/精神科医師による個別相談 〇内

○相 談 員/①②千曲荘病院医師 ③そよかぜ病院医師

○申し込み/事前に下記へお申し込みください。

● (申込)・ 問/上田保健福祉事務所 健康づくり支援課

(上田合同庁舎内) ☎25-7149 · FAX23-1973

上田創造館の臨時休館のお知らせ

臨時休館日	休館の理由		
6月5日(月)	全館定期清掃		
10月2日(月)	全館定期清掃、電気設備の総点検		
平成30年2月5日(月)	全館定期清掃		

●問/上田創造館 ☎23-1111

6月の地域包括支援センター案内

問/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

らくらく教室						
中央公民館	毎週水曜日	7日、14日、				
(1階学習室)	午前10時~午前11時	21日、28日				
滋野コミュニティー	毎週火曜日	6日、13日、				
センター (2階)	午前10時~午前11時	20日、27日、				
祢津公民館(2階)	毎週水曜日 午後2時~午後3時	7日、14日、 21日、28日				
和コミュニティー	毎週月曜日	5日、12日、				
センター (2階)	午前10時~午前11時	19日、26日、				
北御牧公民館 (2階)	毎週金曜日 午前10時~午前11時	2日、9日、 16日、23日、 30日				

3707270 円 3 本						
武道館(柔道場)	第1・3木曜日 午後2時~午後3時	1日、15日				

かんたん休操

貯筋体操				
武道館(柔道場)	第2・4火曜日 午後2時~午後3時	13日、27日		

ゆったりプール教室					
ゆぅふるtanaka	毎週月曜日	5日、12日、			
(費用 700円)	午後2時~午後2時45分	19日、26日			

4878EDER\${}

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

乳幼児健康診査		対 象
4か月児健診	6月28日(水)	平成29年2月生
10か月児健診	6月21日 (水)	平成28年8月生
1歳6か月児健診	6月27日(火)	平成27年12月生
2歳児歯科健診	6月22日(木)	平成27年4月生
3歳児健診	6月20日(火)	平成26年4月生

受付時間:午後1時~1時15分(3歳児健診のみ午後0時45分~1時15分)

場 所:市保健センター (総合福祉センター2階)

持 ち 物:母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック ※1歳6か月児・2歳児歯科健診のみ歯ブラシ (本人用・仕上げ用)・コップ

個別予防接種 実施期間:通年

希望者(保護者)は、直接医療機関で予約してください。

持ち物:母子手帳、予診票、体温計

対象期間以外は、費用全額自己負担となりますので、ご注意 ください。詳細については、市ホームページか「保健ごよ み」をご覧ください。

ごっくん	6月29日(木)	場 所	受付時間
離乳食教室	対象:平成29年1月生	市保健	午前9時15分
もぐもぐ	6月1日(木)	センター	~
離乳食教室	対象:平成28年10月生		午前9時30分

持ち物:母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食事用エ プロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン

福祉案内

問/福祉課 福祉援護係 ☎64-8888

14-	と・ほっ	上。	サロン	(対象:心に病を持った方やその家族など)	
V ch	こ・ねっ	_ `	ソロノ	- (対) ※ ・ /) / C / M 径 1寸 フ / C / J (C /) ※ / 広 / G / C / J	

滋野コミュニティーセンター (和室) 6月12日(月) 午後1時30分~午後4時30分

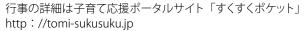
陽だまりの会(精神障がい者家族会) (対象:心に病を持った方の家族) ※会員募集中

総合福祉センター1階102研修室 6月14日 (水) 午後2時 *見学希望の方は、ご連絡ください。



6月の相談コーナー (閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時~午前11時	市保健	不要	
精神科医による こころの相談	6月1日 (木)	午後2時~午後4時	センター	予約制 2名まで	保健係 ☎ 64-8882
こころの健康・依存症 に関する相談	月~金曜日	午前9時~午後5時		不要	
生活習慣病相談	月~金曜日	午前9時~午後5時		不要	健康増進係 ☎ 64-8883 地域包括支援係
脳いきいき相談	毎週水曜日	午前9時~午後4時30分	総合福祉 センター	予約制 (電話で)	
認知症介護家族の会	毎月第3金曜日	午後1時30分~午後3時		不要	☎ 64−5000
生活・就労の総合相談 (経済的な困り事、引き こもり、求職など)	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時15分		不要	まいさぽ東御(東御市 社会福祉協議会内) ☎ 75-0222
心配ごと相談	6月2日(金)	午前9時~正午 (受付午前11時30分まで)	本 切 1 1年	不要	
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	ろず相談 ・登記・行政・ 6月16日 (金) 午前 9 時~午前11時 (受付午前10時30分まで)		- 東部人権 - 啓発センター -	法律相談のみ 予約制 その他不要	宿 64—5902





東部子育て支援センター(すくすくひろば)

ママ〜ずのリズムあそび	5日(月)	午前10時30分~午前11時15分
おもちゃドクター	8日(木)	午前10時~午前11時
育児座談会	13日(火)	午前10時30分~午前11時30分
歯のおはなし	16日(金)	午前10時30分~午前11時30分
ママ~ずのおはなし絵本	19日(月)	午前10時30分~午前11時
すくすく相談 テーマ「だだこね、叱り方」	28日(水)	午前10時~午前11時15分
6月生まれのお誕生会	29日(木)	午前11時~午前11時30分
こうえんひろば (東御中央公園、 大型すべり台前集合)	30日金	午前10時~午前11時

北御牧子育で支援センター(みまき未来館)

時間:午前10時~午前11時30分

0歳児のママひろば①	5日(月)
ふれあいひろば	7日(水)
わんぱくビクス	14日(水)
0歳児のママひろば②	21日(水)
おもちゃドクター	22日(木)

ぽけっとひろば 時間:午前10時~午前11時

東部子育て支援センター (すくすくひろば)	1日(木)	
滋野コミュニティーセンター	6日(火)	内容
祢津公民館	9日金	絵の具遊び
和コミュニティーセンター	15日(木)	持ち物 水筒
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	16日(金)	

問/東部子育て支援センター(すくすくひろば) **☎**64−5814 北御牧子育で支援センター(みまき未来館内) ☎67-3676

6月園 開 傲

	園 名	電話番号	日 時
市立保育園		5 62-1602 5 63-6468 5 63-6816 5 63-6815 5 67-2093	27日(火) 午前9時30分~午前11時 戸外で遊びましょう 持ち物 帽子・水筒
	海野保育園	☎ 62−2800	8日休) 午前9時30分~午前11時 新緑の中、お散歩をしましょう 持ち物 水筒 (雨天時は、室 内でリズム遊びをしましょう)
くるみ幼稚園		☎ 62−0164	13日(火) 午前11時~正午 楽器に触れて楽しもう 20日(火) 午前11時~正午 お買いものをしよう 持ち物 袋

図書館だより

新着本案内

◆ - 般書

○嫁をやめる日 垣谷 美雨:著 ○あの頃 武田 百合子:著 橋中 今日子:著 ○がんばらない介護 〇きょうだいの育て方 小崎 恭弘:著 ○葛飾北斎の本懐 永田 生慈:著 ○占星術の文化誌 鏡 リュウジ:著 おくやま ひさし: 著 ○大人の里山さんぽ図鑑 ○図解よくわかるブドウ栽培 小林 和司:著 ○大人が読みたいエジソンの話 石川 憲二:著 Oちいさい言語学者の冒険 広瀬 友紀:著 ○疲れないからだをつくる夜のヨガ

サントーシマ 香:著

OはじめてのわたしチャンネルYouTube

Toshi · JUN: 著

Oがんばらなくていい!楽シニアの作りおき

藤野 嘉子:著

Oママのアンガーマネジメント8つのマジック

長縄 史子:著

◆ 児 童 書

○はつけよい!雷電 吉橋 通夫:作 ○大林くんへの手紙 せいの あつこ:作 Oオバケとキツネの術くらべ 富安 陽子:作 Oこうえんのおばけずかん 斉藤 洋:作 Oライバル・オン・アイス 3 吉野 万理子:作 ○100時間の夜 アンナ・ウォルツ:作 ○3つ数えて走りだせ エリック・ペッサン:作 Oどうぶつがっこうとくべつじゅぎょう トビイ ルツ:作 Oいろいろおてがみ えがしら みちこ:作 中野 真典:絵 0ほんとだもん

0ぼくとばく 鈴木 のりたけ:作 ○わたり鳥 鈴木 まもる:作 ○たべてみたい! いしい ひろし:作 Oぼくのおじいちゃん カタリーナ・ソブラル:作 ○ゆうかんな3びきとこわいこわいかいぶつ スティーブ・アントニー:作

6月の行事予定

会場は、くるみの部屋 (絵本コーナー)です。

★「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会 -

日 時 6月17日 (土) 午前10時30分から

対 象 未就学児~小学生

テーマ 『アメ、、、ときどきハレ?』

内 容 紙芝居・パネルシアター・工作など

★図書館職員による★おはなし会 -

日 時 6月9日(金)午前10時30分から

対 象 未就園児とその保護者

『あめ、らん・らん・らん♪』

内 容 エプロンシアター・手遊び・絵本の読みなど

★休館のお知らせ★ -

月末図書整理日 5月26日(金)、6月30日(金)

開館時間 火~金曜日:午前9時~午後6時30分 土・日曜日、祝日:午前9時~午後5時

月曜日(月曜日が祝日・休日の場合は開館し、 休館日 翌平日が休館)

問/東御市立図書館 ☎64-5886

🕊 市報とうみ お知らせ版

●発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市県281―2 ☎0268―64―5806 FAX0268―63―5431 メール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ http://www.city.tomi.nagano.jp/

No.303 平成29年5月16日

- ●編集/東御市総務部企画財政課 ●印刷/㈱アオヤギ印刷 ●■Pの記載がある場合は市ホームページをご覧ください。
- ●問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間(午前8時30分~午後5時15分)とさせていただきます。
- ●参加費(受講料)、申し込みの記載のないものは、参加費無料、申込不要です。 ●問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。

ロビーコンサ-

体象さんぽ 落語被演会 演目:火焔太鼓ほか

友情出演:快楽亭狂志、お囃子ひろこ

5月28日(日)

13:30開演 入場無料

ピアノのゆふべ#42

きらめくドビュッシーの音符達

演奏:須田桃花

6月2日(金)

19:00開演 入場無料

サンテラス出張 ロビーコンサート トリオで奏でる午後の調・

ヴァイオリン:杉原桐子 ヴィオラ:田中美恵子 ギター:尾尻雅弘

6月10日(土) 15:30開演 入場無料 和コミュニティーセンター

★280種350株のバラと上質な音楽のハーモニーをお楽しみ下さい。

バラ鉢植えの展示即売。栽培方法についてもお答えします。

5月25日(木) ~6月4日(日) 会期中、ライトアップ!

・バラの花びらでコースターや小物を作ろう! 5/27、28、6/3、4 各日11:00から 定員10名 参加費300円

・生演奏で楽しもう!

5/27、28、6/3、4 各日、会場で随時生演奏を行います。

・6月4日(日) 15:30 バラ苗争奪大じゃんけん大会

東御市文化会館 サンテラスホール sun-terrace.jp TEL 0268-62-3700

■FAX 0268-62-3262 ■開館時間 9:00~22:00

■〒389-0515 東御市常田505-1 ■窓口受付 9:00~17:30

生み 誕ん 2な 5 0 年

浮世絵でみる

初日 7月29日(土)~

熱血準備中につき、乞うご期待

千秋楽 9月24日(日)

力士の方:雷電、谷風、小野川、歴代横綱、御嶽海ほか強豪多数 絵師の方:豊国、広重、国芳、英泉ら凄腕多数 丸山晚霞記念館 常設展示 学芸員ギャラリートーク毎土曜 5月20日(土) ~7月17日(月·祝)

★ 祢津名勝俳句ウォーク 5月30日(火) ^{9時集合} 参加費300円

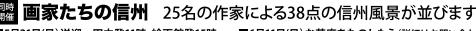
定員20名 要申込 詳細はお問い合わせください。

協力:祢津地域づくりの会、「四季の森」里山を守る会

晩霞 記念館

■TEL 0268-62-3700 ■FAX 0268-62-3262 ■〒389-0515 東御市常田505-1 東御市文化会館内■開館時間9:00~17:00■入館料 高校生以上200円■会期中無休

期中のイベ



■5月21日(日)送迎 田中発11時、絵画館発15時 ■6月11日(日) お茶席をたのしもう(詳細はお問い合わせ下さい) ■6月18日(日) ダウン症の書家・金澤翔子の母 金澤泰子氏講演会14:00(要予約)

■TEL 0268-61-6161 ■FAX 0268-61-6162 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料 800円 (高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜

梅野淵記念 絵画館



診療時間:午前9時~午後5時

月日	医療機関名	電話番号
5月21日	東御市民病院	62-0050
5月28日	ささき医院	64-3711
6月4日	せき内科クリニック	64-7171
6月11日	祢津診療所	62-0273
6月18日	春原整形外科クリニック	64-6200

休日の歯科救急治療

上田小県歯科医師会

休日歯科救急センター

診療時間:午前9時~午後3時 所:上田市材木町1-3-6

電話番号:24-8020

(カーナビ検索用☎0268-22-2160)

※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。 ※急きょ当番医が変わることがあります。次の電話案内等で確認してください。

◆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 ナビダイヤル ☎0570-088199

上田市内科・小児科初期救急センター 診療受付時間:午後7時~午後10時30分 電話相談時間:午後7時~午後11時 夜間の内科・小児科 電話で診療受付をしてください。内科:☎21-2280・小児科(15歳以下):☎21-2233

上田薬剤師会のホームページで確認してください。≪http://www.uedayaku.org/touban≫ 休日・夜間当番薬局

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

