

雷電まつり

～東御どすこいSUNSUN～

❖**8月5日(土)** 田中商店街

❖**イベント盛りだくさん!** (都合により時間が変わることがあります。)

第1ステージ

午後2時40分～ オープニングセレモニー

午後2時50分～ ステージイベント

生バンドや太鼓の迫力を味わってください!

第2ステージ

午後2時40分～ ダンスフェスタ in 雷電まつり

稲 荷 町

午後3時15分～ 雷電パーク

サッカーボウリング&キックターゲット
木組みミニチュアハウスを作ろう

中央駐車場

午後3時15分～ 雷電子ども相撲大会

ちゃんこ鍋の無料配布あり!



当日参加は
飛び入り連もあるよ!

❖**午後6時～踊りがはじまるよ!**

～ハートつないで～TOMI, to me!

❖**ご注意ください!**

- ・交通規制午後2時30分～午後9時
- ・ゴミは各自で持ち帰りましょう

この雷電まつりには、サマージャンボ宝くじの協賛をいただいています。

サマージャンボ!
7月18日(火)から3種類同時発売



会場案内図は次ページをご覧ください。

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

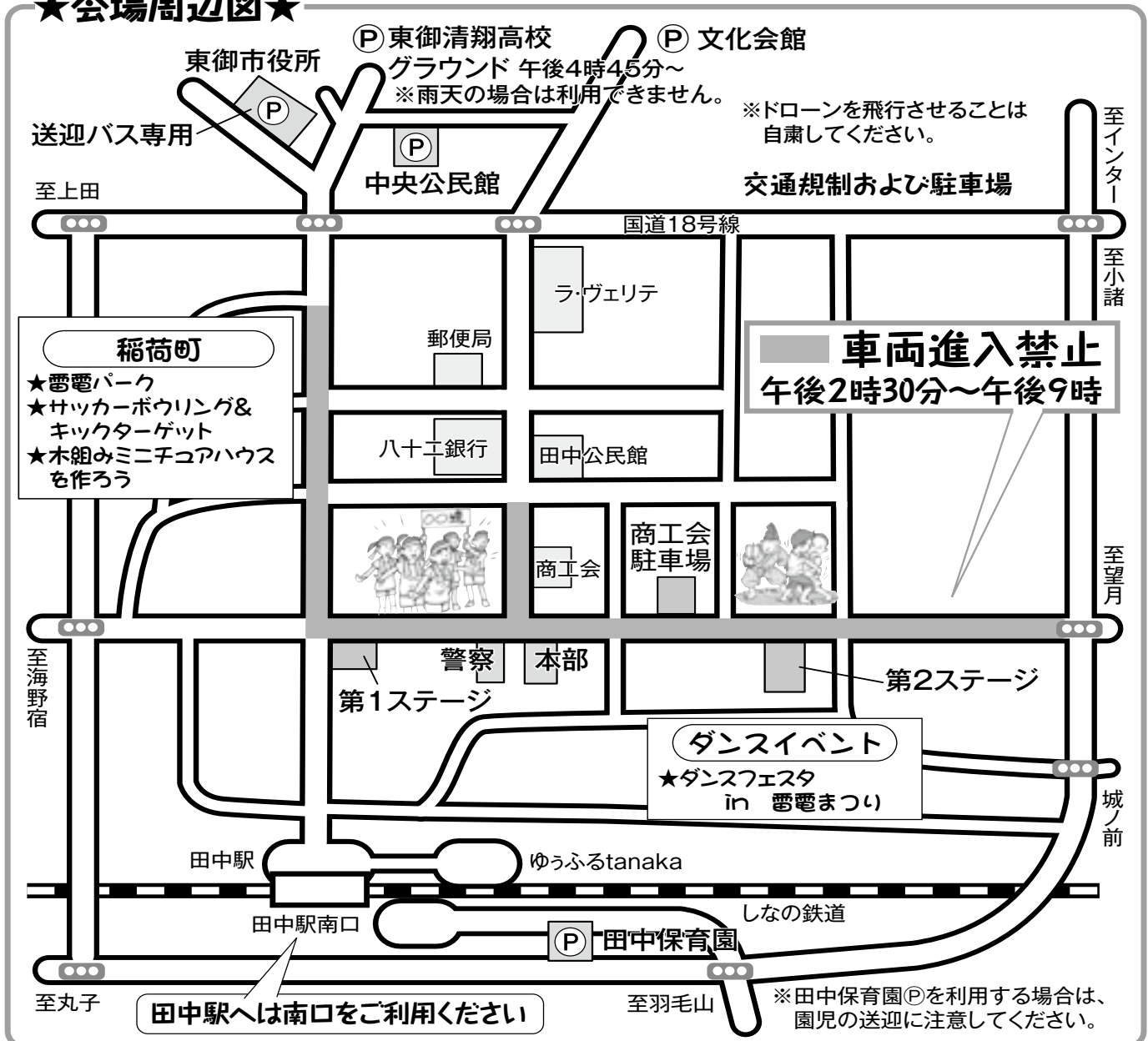
目次
2P～…募集・イベント
5P～…市からのお知らせ
9P～…ホワイトボード

10P……保健案内・8月の相談コーナー
11P……子育てインフォメーション・図書館だより
12P……施設のイベント・日曜当番医

雷電まつりプログラム

午後2時30分	田中商店街交通規制開始		
時 間	第1ステージ「衣料センターたなか様」前	時 間	第2ステージ「岩下商店様」南側・稲荷町
午後2時40分	オープニングセレモニー	午後 2時40分 ～ 午後 5時30分	第2ステージ ・ダンスフェスタ in 雷電まつり 稲荷町 ・雷電パーク ・サッカーボウリング& キックターゲット ・木組みミニチュアハウスを作ろう
午後2時50分	東御市消防音楽隊		
午後3時00分	田中小学校 吹奏楽部		
午後3時20分	とうみマーチングバンド Bright Swallows		
午後3時40分	祢津小学校 金管バンド		
午後4時00分	雷電太鼓保存会		
午後4時20分	voogie krust		
午後4時40分	信州御牧太鼓保存会		
午後5時00分	渡部まいこ		
午後5時15分	ホク・リイリイ		
午後5時30分	Wind Tune		
午後5時40分	踊り連集合	午後6時	踊り開始（開始式）
午後8時15分	踊り終了（特別賞12連表彰）	午後9時	田中商店街交通規制解除

★会場周辺図★



育児・家事 楽しんでます! 男性の写真大募集

HP

- ❖応募期間 8月1日(火)～8月31日(木) 必着
- ❖応募資格 市内在住、在勤、通学している方
- ❖応募方法 *応募用紙に2L判サイズの写真を添えて、下記まで、郵送またはご持参ください。
*応募用紙は下記および各地区公民館にあります。また、市ホームページからも応募できます。
*応募は一人2点までとし、自作、未発表のもの、合成写真は不可、応募作品の返却はしません。

※注意 応募作品に写っている方から了解があり、肖像権やプライバシーを侵害する恐れのないようにお願いいたします。

- ❖賞 品 最優秀賞1点(副賞 図書カード5,000円)
優 秀 賞2点(副賞 図書カード3,000円)
入 賞3点(副賞 図書カード1,000円)
応募者全員に参加賞あり

- ❖発 表 市のホームページ
(申込者には個別に結果を送付します。)

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902 〒389-0592 県288-3



市民大学講座⑤

- ❖日 時 8月11日(金・祝) 午前9時～午後3時
- ❖研修場所 湯の丸高原 丸山晚霞記念館
- ❖内 容 「湯の丸高原の自然散策と丸山晚霞記念館『雷電と江戸時代展』見学」
- ❖講 師 社会教育指導員 ^{ほなおか}花岡 ^{としみち}敏道 氏
学芸員 ^{さとろ}佐藤 ^{さとし}聡史 氏
- ❖定 員 20名(先着順)
- ❖申し込み 下記へお申し込みください。
- 問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

第14回東御市水泳大会

- ❖日 時 8月26日(土)
受 付:午後1時～午後1時20分
開 会 式:午後1時30分
競技開始:午後1時40分
- *水泳大会開催日は、50mプールの一般利用はできません。
*当日の水温・気温が低い場合や悪天候等の理由により、やむを得ず中止になったときは、9月2日(土)に延期します。
- ❖場 所 東御中央公園市民プール 50m競泳プール
- ❖参加資格 市内に在住・在勤の方、市内の水泳クラブ等に所属し、主催者が特に認めた方

❖種 目

対象者	種目	備考
小学生5年 男子・女子	50m自由形 50m平泳ぎ 200mリレー	リレーは 50m×4人
小学生6年 男子・女子	50m自由形 50m平泳ぎ 200mリレー	リレーは 50m×4人
中学生 男子・女子	100m自由形 100m平泳ぎ	
一般A 男子・女子	50m自由形 50m平泳ぎ	H29.4.1 現在で 39歳以下
一般B 男子・女子	50m自由形 50m平泳ぎ	H29.4.1 現在で 40歳以上
中学生、高校、 一般A・B	200mリレー	50m×4人

- ❖申し込み 8月23日(水)までに、小・中学生は各学校へ、高校・一般の方は下記へお申し込みください。

受付時間 月～金(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

申込・問／(特非)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)



自然体験講座 黒斑山登山

- ❖日 時 8月11日(金・祝)「国民の祝日 山の日」
午前9時 雨天中止
- ❖集合場所 湯の丸自然学習センター
- ❖定 員 40名(先着順) 小学4年生以上
(小学生は同伴者必要)
- ❖参 加 費 2,000円(インタープリター料等)
- ❖行 程 湯の丸自然学習センター9:15発→(バス使用)→高峰高原車坂峠→車坂山→槍ヶ岳山→トーマの頭→黒斑山(昼食)→トーマの頭→高峰高原車坂峠→(バス使用)→湯の丸自然学習センター16:30着(予定)
- ❖持 ち 物 昼食、おやつ、雨具(必ず持参してください)、手袋、タオル、水(1L程度)、その他各自必要なもの
- ❖そ の 他 長ズボン、長袖シャツ、帽子、登山靴かトレッキングシューズまたは運動靴
- ❖申し込み 8月5日(土)までに、下記へお申し込みください。

申込・問/湯の丸自然学習センター ☎62-4333
(商工観光課 観光係)



メール配信(緊急情報等メール配信サービス)



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

Excelスキルアップ講座

- ❖日 時 8月24日(木)・29日(火)・31日(木)
9月5日(火)・7日(木)・12日(火)
(各日とも午前9時~正午) 全6回
 - ❖場 所 中央公民館 パソコン室
 - ❖内 容 MOS Excel2013スペシャリストの範囲を学習します。
 - ❖定 員 15名
 - ❖受講条件 求職中・創業希望の方。パソコンについてマウス操作・文字入力ができる方。
全6回参加できる方。
 - ❖申し込み 8月10日(木)までに、東御市雇用創造協議会ホームページのエントリーシートよりお申し込みください。<https://tomi-koyo.jp>
- 問/東御市雇用創造協議会 ☎75-4540
(商工観光課 商工労政係)

障がい者希望の旅 いい旅ときめき隊 ～世界遺産を見に行こう～

- ❖開 催 日 9月2日(土)
- ❖行 き 先 群馬県富岡市「富岡製糸場」
高崎市「高崎ビューホテル」(昼食)
埼玉県上里町「上里カンターレ」(予定)
- ❖集合場所 総合福祉センター2階 駐車場
- ❖対 象 者 重度心身障がい(児)者およびその介護者18名
ボランティア7名程度
- ❖参 加 費 2,000円
- ❖申し込み 8月18日(金)までに、下記へお申し込みください。(日程は後日、自宅へ郵送します)
- ❖そ の 他 旅行バスや、行き先の施設等はバリアフリー対応です。
自宅からの送迎、車イスの貸し出しが必要でしたらお知らせください。

☆旅のボランティア募集☆

初めてボランティアを経験される方大歓迎!

職員や他のボランティアがいるので、安心して参加していただけます。

申込・問/東御市社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455



70歳以上75歳未満の方へ 高齢受給者証が更新されます

国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方には、所得などに応じて自己負担割合が記載された「国民健康保険高齢受給者証（緑色）」が交付されます。保険証と一緒に医療機関等の窓口へ提示してお使いください。

自己負担割合は、原則として毎年8月から翌年7月までの一年分を判定し、更新されます。ただし、世帯の構成や所得の申告内容に変更があった場合は、自己負担割合が変わることがあります。

問／市民課 国保年金係 ☎75-8810

生ごみ水切り容器の購入に 補助金が出ます

12月から田中地区、滋野地区で生ごみの分別収集が始まります。分別収集にあたり、生ごみの水切りにご協力をお願いします。

生ごみは、燃やせるごみのおよそ3～4割を占め、80～90%は水分です。水切りを行うことで生ごみの減量化や悪臭・腐敗の防止につながります。今までの生ごみ処理器への補助金に加えて、新たに水切り容器が追加されますので、ご家庭で生ごみ水切り容器を購入した際は、この補助金をご活用ください。

❖補助対象 二重底等の構造で生ごみを固形物と水分に分離する蓋付の容器

❖補助率 購入価格の10分の8以内
(ただし、100円未満切捨て)

❖限度額 1基につき 3,000円

申込・問／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) ☎・FAX63-6814

申込／生活環境課 環境対策係
☎64-5896



国民健康保険 限度額適用認定証の更新時期です

現在お持ちの「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」（共に白色）の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、更新手続きをお願いします。

❖限度額認定証とは？

入院・外来診療により高額な医療費がかかる場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、1カ月における医療費の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の場合は食事代もあわせて減額されます。

※保険が適用されない食事代・差額ベット代などは実費負担となります。

※自己負担限度額は世帯の所得状況等によって決まります。

※認定証は月が替わるとさかのぼっての発行はできません。必要な方はお早めに申請手続きをお願いします。

※住民税の申告がない方は、認定証の交付は受けられませんので必ず申告してください。

❖対象となる方

- ・70歳未満の方
- ・70歳以上75歳未満で住民税非課税世帯の方

❖必要な持ち物

- ・対象者の保険証・印鑑・身分証（運転免許証等）
- ・マイナンバー（通知カードまたは個人番号カード）
(世帯主と認定証の交付を受ける方のもの)

問／市民課 国保年金係 ☎75-8810



障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

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

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。

事前予約制

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。

もうすぐママパパ学級

HP

	日 時	内 容
第1回	8月7日(月) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	妊娠中の生活について
第2回 (要申込)	8月25日(金) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	ママパパクッキング 離乳食の基本
第3回	9月9日(土) 受付 午後0時45分 開始 午後1時	産後の過ごし方と沐浴 実習

- ❖場 所 総合福祉センター2階 保健センター
- ❖対 象 おおむね20週以降
- ❖持 ち 物 母子手帳、筆記用具、
第2回はエプロン、三角巾、材料代400円
- ❖服 装 運動できる服装(第1回、第3回)
- ❖申し込み 第2回は開催日の1週間前に申し込みをしてください。
- ❖そ の 他 託児を希望する方は、前日までに下記へご連絡ください。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

申込・問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



滋野地区漏水調査の実施

滋野地区の水道本管および本管からメーターまでの給水管の漏水調査を、7月下旬から10月下旬まで実施します。

宅地内の止水栓やメーター付近の漏水の有無を調べるため、市が発行する身分証明書を携行した調査員が、宅地内に立入り調査を実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。

この調査は、本管からメーターまでの間の水道管の漏水を見つけるためのもので、メーターから建物までの漏水の調査ではありませんのでご承知ください。

問／上下水道課 水道係 ☎64-5884

第5次広域計画素案の意見募集 HP

上田地域広域連合では、平成30年度から34年度までの広域計画素案のパブリックコメントを実施します。

- ❖募集期限 8月9日(水)まで
- ❖公表場所 上田地域広域連合ホームページまたは広域連合事務局(上田市丸子地域自治センター4階)、東御市役所企画財政課
- ❖内 容 第5次上田地域広域連合広域計画素案の閲覧
- ❖対 象 上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町に在住・在勤の方
- ❖提出方法 所定の意見記入様式に記入のうえ、公表場所へ提出してください。
(郵送・FAX・Eメール可)

問／上田地域広域連合事務局企画課

☎43-8818 FAX42-6740

Eメール kikaku@area.ueda.nagano.jp

〒386-0404 上田市上丸子1612

上田市丸子地域自治センター4階

上田地域広域連合事務局企画課宛



生ごみの適正管理

近年、クマ、シカ、カラス、イノシシ、ハクビシン等の有害鳥獣による農作物への被害が深刻化しています。家庭で出た生ごみや野菜くずを田や畑に捨てたり、未収穫野菜・果物等を放置したりすると、知らず知らずのうちに有害鳥獣を餌付けし、おびき寄せる原因となります。(有害鳥獣にとっては栄養価の高い食糧です)

有害鳥獣は一度味をしめてしまうと人馴れし、繰り返して人里に現れるようになります。農作物の被害や個体数の増加を防ぐためにも、生ごみや野菜くずはむやみに田や畑に捨てず適正に処理し、有害鳥獣に「安全にエサが食べられるエサ場」と認識させないようにしましょう。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



海外での感染症予防

旅行などで海外に行かれる方は、感染症の予防対策を心がけましょう。

①渡航前に、医師の診察と必要な予防接種を受ける

②渡航先の状況を確認する

→厚生労働省検疫所ホームページ

→外務省海外安全ホームページ

③現地では感染源に注意する

蚊に刺されない。動物にむやみに近づかない。

生水は飲まない。生ものは食べない。

④帰国後の発熱、おう吐などの体調悪化は、病院に行く前に保健所へ相談する

→上田保健所 ☎25-7149

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



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。お持ちでない方は下記へ連絡してください。



申込・問／企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

7月28日は「世界（日本）肝炎デー」

B型およびC型肝炎ウイルスの患者・感染者（ウイルス保有者）は国内で推定300万人、世界では20億人とされています。感染しても大半は治癒しますが、慢性化すると、肝硬変や肝がんに進展する恐れがあります。

主に血液・体液を介して感染しますが経路は様々で、本人の自覚無しに感染している可能性があります。

早期発見、早期治療のため、少なくとも一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

❖肝炎ウイルス検査（予約制・無料）・相談

期 日 毎月第2・第4水曜日

受付：午前9時～午前10時30分

場 所 上田保健福祉事務所

申し込み：健康づくり支援課 ☎：25-7149

※相談は随時受け付けています。

※肝炎治療の医療費助成制度もあります。

❖特定B型肝炎ウイルス感染者給付金

過去の集団予防接種等によるB型肝炎感染者には、病態に応じて国から給付金が支給されます。

対象者 昭和23年7月から昭和63年1月までの間に、満7歳になるまでに受けた集団予防接種等の注射器連続使用が原因でB型肝炎ウイルスに感染した方、およびその方から母子感染した方。

問 厚生労働省電話相談窓口 ☎03-3595-2252

B型肝炎訴訟長野弁護団 ☎026-234-7754

❖特定C型肝炎ウイルス感染者給付金

特定フェブリノゲン製剤等の投与によりC型肝炎に感染された方には、訴訟により国から給付金が支払われますが、その請求期限が迫っています。

請求期限：平成30年1月15日まで

問 厚生労働省相談窓口 ☎0120-509-002

医薬品医療機器総合機構 ☎0120-780-400

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

不要な農機 買い取り 無料回収 引き受けます。

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)

★訪問回収も承ります! ご相談ください
(※別途出張料がかかります)

注意

※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。



株式会社 唐沢農機サービス

メーカー不問
査定完全無料



新盆のお見舞は簡素化しましょう

生活改善の趣旨に沿い、市全体として新盆の見舞い金をやめ、見舞い者に記帳していただく方式に改善しています。

❖新盆見舞金についての掲示物《下記参照》は、生活環境課、中央公民館、滋野・祢津・和・北御牧の各地区公民館にあります。大きさはA2版とA3版の2種類ありますので、ご利用ください。

❖中央公民館、北御牧公民館は、平日、休日ともに夜10時まで開館しています。

中央公民館 ☎64-5885
北御牧公民館(北御牧庁舎)
☎67-3311

❖滋野・祢津・和の各地区公民館は、月・水・金の午前9時から午後5時まで、火・木の午前9時から正午までの間にお越し下さい。

滋野公民館 ☎62-0401
祢津公民館 ☎62-0251
和公民館 ☎62-0201

問／東御市生活改善推進協議会
(生活環境課生活安全係) ☎64-5896

生活改善の趣旨に
ご協力ください

新盆見舞いについて

- ご香料等はいただきません
- お返しは致しません
- ご芳名をご記帳ください

東御市生活改善推進協議会

「定時定路線バス」と「とうみレッツ号」はお盆に運休します

❖運休期間

8月14日(月)～16日(水)

とうみレッツ号受付センターより

※予約業務もお休みさせていただきます。

※8月17日(木)の予約は8月9日(水)・8月10日(木)に受け付けます。

受付時間 午前8時～午後4時(平日のみ)
☎63-1717



問／東御市商工会 ☎75-5536
商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

生活改善申し合わせ事項

「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをすすめる」という生活改善の趣旨に基づき、市全体で推進しています。

1 結婚式

- ※ご祝儀は10,000円以内とし、引出物はつけない。(近親者は別)
- ※招待者は、新郎新婦を中心にできるだけ少なくする。

2 告別式

- ※香典は1,000円以内とし、お返しは原則として礼状のみとする。(忌中は別)

3 見舞

- ※病氣、出産、その他の見舞は1,000円以内とし、お返しはしない。

4 法要

- ※新盆の見舞金は持たない。お返しはしない。見舞い者に記帳していただき謝意を表す。
- ※法事等は簡素にし、引出物は出さない。

5 祝い事

- ※新築、出産、その他のお祝いのご祝儀は1,000円以内とし、お返しはしない。

6 その他

- ※会議、行事等の時間を厳守し、終了予定時間も知らせる。
- ※不明な点はお問い合わせください。

問／東御市生活改善推進協議会
(生活環境課生活安全係) ☎64-5896

お盆のし尿くみ取り休業のお知らせ

下記期間中、し尿処理施設が受け入れをお休みするため、市内のし尿くみ取り業者もこの期間はくみ取りができません。ご理解とご協力をお願いいたします。

❖お盆のくみ取り休業期間

8月11日(金・祝)～15日(火)



問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896
川西保健衛生施設組合 ☎67-2128

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載号(1日・16日)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
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX63-5431

「求人説明会」を開催します!

- 日 時/7月27日(木) 午後2時~午後3時30分
(受付開始午後1時30分)
- 場 所/東御市勤労者会館
- 内 容/ハローワークに求人申し込みのある市内の求人事業者の方から、企業概要や求人内容の詳細を直接聞くことができます。
- その他/直接会場へお越しください。お仕事を探されている皆さま、是非ご参加ください。参加企業、ご不明な点は下記へお問い合わせください。
- /ハローワーク上田 職業相談・紹介部門 ☎23-8609 (41#)

第28回 文化協会長杯囲碁大会

- 日 時/7月30日(日) 午前9時~午後5時
(受付午前9時)
- 場 所/中央公民館
- 参加費/会員 1,000円
一般 1,500円(女性・高校生以下500円)
※商品多数あり。昼食は用意してあります。
- /棋道部会長 寺島 ☎62-2919

薬草・ハーブに親しむ会

- 日 時/7月30日(日) 午前10時~午後1時30分
- 場 所/上田市菅平高原 長野県菅平薬草栽培試験地
- 内 容/●講演会「身近な薬草」~毒草にご注意を~
時間 午前11時~正午
●薬草オリエンテーリング、ラベンダースティック教室、ハーブティーや薬膳粥の試食など
- 問/上田薬剤師会 ☎22-6130 または最寄りの薬局

東御市文化会館(特非) Jsフォーラム職員募集

- 就業形態/パート(正社員も可)
- 就業時間/午前8時30分~午後5時30分
- 就業場所/東御市文化会館
- 職 種/事務、受付、庶務
※ワープロ等の操作が必要なため、パソコンの取り扱いができる方
- 申し込み/下記へお申し込みください。詳細はお問い合わせください。
- /(特非) Js文化フォーラム ☎62-3700

第13回滋野地区三方ヶ峰登山 参加者募集

- 開 催 日/8月20日(日) 小雨決行
- 集合・解散/池の平駐車場(駐車料金は参加者が負担)
- 行 程/集合 午前9時受付開始(出発 午前9時30分)
下山 午後3時ごろ(予定)
(ルート) 池の平駐車場→^{かごのとやま}籠ノ登山→池の平→^{さんぼうがみね}三方ヶ峰
- 持 ち 物/昼食、雨具、水筒、着替えなど。
- 申し込み/8月2日(水)までに、下記へお申し込みください。
平日の午前8時30分~午後0時30分まで
(月・水・金曜日は午後5時まで)
- /滋野コミュニティーセンター ☎・FAX62-0401

ひきこもり家族教室

- 日 程/第1回:8月2日(水)
第2回:9月6日(水)
- 時 間/午後1時~午後3時30分
- 会 場/上田保健福祉事務所(長野県上田合同庁舎)
202・203号会議室(2階)
- 対象者/「社会的ひきこもり」とされる状態にある方のご家族。
- ◇「社会的ひきこもり」とされる状態とは
*義務教育修了以上の年齢で、長期(6カ月以上)にわたって、自宅以外での社会的参加(就学や就労等)がみられない。
*明確な疾患や障がい(例えば統合失調症、躁うつ病)等の存在が考えられない。
- 申し込み期限/7月21日(金)
お電話で状況をお聞きし、受講決定については後日ご連絡させていただきます。
※申し込み期限を過ぎた後も、ご相談はお受けいたしますのでご連絡ください。
- /長野県精神保健福祉センター
(ひきこもり支援センター) ☎026-227-1810

ダイバーシティ経営セミナー2017

- 日 時/8月24日(木) 午後1時30分~午後5時
- 場 所/上田信用金庫本店「しんきんイベントホール」
- 対 象/経営者・経営幹部・人事総務担当者向け、一般
- 内 容/「ダイバーシティ経営(若者・女性・シニア・外国人等多様な人材の能力を最大限活かし、成果につなげる経営)」についての講演、地域中小企業による事例発表など
詳細はHP「東信州次世代イノベーションセンター」をご覧ください。
- /東信州次世代イノベーションセンター
(AREC内) ☎21-4377
<http://higashishinshu-ngic.com/>

8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 (1階学習室)	毎週水曜日 午前10時～午前11時	2日、9日、 23日、30日
滋野コミュニティー センター (2階)	毎週火曜日 午前10時～午前11時	1日、8日、 22日、29日
祢津公民館 (2階)	毎週水曜日 午後2時～午後3時	2日、9日、 23日、30日
和コミュニティー センター (2階)	毎週月曜日 午前10時～午前11時	7日、14日、 21日、28日
北御牧公民館 (2階)	毎週金曜日 午前10時～午前11時	4日、18日、 25日

かんたん体操		
総合福祉センター	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	3日、17日

貯筋体操		
総合福祉センター	第2・4火曜日 午後2時～午後3時	8日、22日

ゆったりプール教室		
ゆうふるtanaka (費用 700円)	毎週月曜日 午後2時～午後2時45分	7日、14日、 21日、28日

保健案内

保健課

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	8月30日 (水)	平成29年4月生
10か月児健診	8月23日 (水)	平成28年10月生
1歳6か月児健診	8月29日 (火)	平成28年2月生
2歳児歯科健診	8月24日 (木)	平成27年6月生
3歳児健診	8月22日 (火)	平成26年6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、予約票、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 離乳食教室	8月31日 (木) 対象：平成29年3月生	場 所 市保健 センター	受付時間 午前9時15分 ～ 午前9時30分
もぐもぐ 離乳食教室	8月2日 (水) 対象：平成28年12月生		

持ち物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食食用エプロン、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 福祉支援係 ☎64-8888

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	8月9日 (水)	午後2時 *見学希望の方は、ご連絡ください。
はーと・ほっと・サロン (対象：心に病を持った方やその家族など)		
滋野コミュニティーセンター (和室)	8月21日 (月)	午後1時30分～午後4時30分



8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 センター	不要	保健係 ☎64-8882
精神科医による こころの相談	8月3日 (木)	午後2時～午後4時		予約制 2名まで	
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	総合福祉 センター	不要	健康増進係 ☎64-8883 地域包括支援係 ☎64-5000
生活習慣病相談	月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
脳いきいき相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		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	
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9時～午後5時	東部人権 啓発センター	不要	まいさば東御 (東御市 社会福祉協議会内) ☎75-0222 人権同和政策係 ☎64-5902
心配ごと相談	8月4日 (金)	午前9時～正午 (受付 午前11時30分まで)		不要	
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	8月18日 (金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)	北御牧庁舎	法律相談のみ 予約制 その他不要	

8月 子育てインフォメーション

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp



東部子育て支援センター（すくすくひろば）

育児座談会	8日(火)	午前10時30分～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	22日(火)	午前10時～正午
すくすく相談 テーマ「読み聞かせのコツ」	23日(水)	午前10時～午前11時15分
8月生まれのお誕生日会	24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(水)	午前10時～午前11時

※8月のおもちゃドクター、ママ～ずのリズムあそび・おはなし絵本はお休みです。

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

時間：午前10時～午前11時30分

ふれあいひろば	2日(水)
0歳児のママひろば①	4日(金)

※8月のわんぱくピクス、0歳のママひろば②、おもちゃドクターはお休みです。

ばけっとひろば

時間：午前10時～午前11時

中央公民館(1階第4学習室)	1日(火)	内容
滋野コミュニティーセンター	3日(木)	運動あそび
祢津公民館	9日(水)	(身体教育医学 研究所、
北御牧子育て支援センター	25日(金)	渡邊 真也氏)
和コミュニティーセンター	29日(火)	持ち物 水筒

北御牧子育て支援センターからのお知らせ

※土曜日閉館について

8月より全土曜日を閉館します。土曜日のご利用希望の方は、東部子育て支援センター『すくすくひろば』をご利用ください。

※お盆期間中の休館について

8月14日(月)、15日(火)、16日(水)の3日間が休館となります。東部子育て支援センター『すくすくひろば』をご利用ください。

問／東部子育て支援センター（すくすくひろば） ☎64-5814

北御牧子育て支援センター（みまき未来館内） ☎67-3676

8月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立保育園 田中保育園 滋野保育園 祢津保育園 和保育園 北御牧保育園	☎62-1602 ☎63-6468 ☎63-6816 ☎63-6815 ☎67-2093	4日(金) 午前9時30分～午前11時 水遊びを楽しみましょう。 (持ち物) 着替え・帽子・水筒
海野保育園	☎62-2800	8月の園開放はお休みです。
くるみ幼稚園	☎62-0164	25日(金) 午前10時～午前11時 入園説明会(託児あり)

図書館だより

新着本案内

※一般書

- ピエロがいる街 横関 大：著
- 図書館は逃走中 デイヴィッド・ホワイトハウス：著
- 山料理 小雀 陣二：著
- 音読力 山口 諤司：著
- 虹色のチョーク 小松 成美：著
- 中山道追分茶屋物語 土屋 十囀：著
- 美しき雅楽装束の世界 遠藤 徹：著
- 犠牲になる少女たち 井上 芳保：著
- 無意識の構造 河合 隼雄：著
- 共謀罪の何が問題か 高山 佳奈子：著
- 笠原将弘のさしすせそうざい 笠原 将弘：著
- 信州を元気にする注目企業15社 第一企画：編
- IoTで変わるのは製造業だけじゃない 吉川 良三：編著

○先生、犬にサンショウウオの搜索を頼むのですか！

小林 朋道：著

※児童書

- セミの羽化 赤木 かん子：作
- 幻影の町から大脱出 三田村 信行：作
- キキとジジ 魔女の宅急便特別編その2

角野 栄子：作

○おれたちのトウモロコシ

矢嶋 加代子：作

○こいぬとこねこのおかしな話

ヨゼフ・チャペック：作

○だんまりうさぎときいろいろかさ

安房 直子：作

○ほんはまっていますのぞんではいます

かこ さとし：著

○かえるびよん

ささめや ゆき：作

○甲虫のはなし

シルビア・ロング：絵

○うそみーるめがね

いわむら かずお：作

○とんことん

末崎 茂樹：絵

○キツネとねがいごと

カトリーン・シェラー：作

○ちゅうちゅうたこかいな

新井 洋行：作

○そらまめくのはらっぱあそび

なかや みわ：作

○はらぺこハロルド、なにがみえたの？

ケヴィン・ウォルドロン：作

8月の行事予定

会場は、くるみの部屋
(絵本コーナー)です。

★図書館職員による★おはなし会

日 時 8月11日(金・祝) 午前10時30分から

対 象 未就園児とその保護者

テーマ 『あつさをたのしもう!!』

内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日 時 8月19日(土) 午前10時30分から

対 象 未就学児～小学生

テーマ 『おでかけ☁️』

内 容 絵本・パネルシアター・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 7月28日(金)、8月25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

休 館 日 月曜日(月曜日が祝日・休日の場合は開館し、翌平日が休館)

問／東御市立図書館 ☎64-5886

●発行／長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431

No.307 平成29年7月16日

Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

●編集／東御市総務部企画財政課 ●印刷／(株)アオヤギ印刷 ●HP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。

目指せ! JAZZの街とうみ サンテラス・ジャズ・フェスティバル

SUNTERRACE JAZZ FESTIVAL

出演: Juglans, Claire Saxophone Quartet, 洗足学園音楽大学JazzBrassGumbo!!!, The flood, TNSジャズオーケストラ+谷口英治, 堀内実智代&山口泰一郎ピアノトリオ

8月6日(日) 13:00開演 18:00終演 **1,500円 全席自由**

Drink & Foods
(別料金)

・ヴィラデストワイナリー
・オラホビール
・フードコーナー



稲川淳二の怪談ナイト 10月14日(土) 17:00怪演 全席指定 前売 5,500円 当日 6,000円

発売中: 東御市文化会館/ながこしカメラ/グリーンブックス・タカギ/お菓子処花岡田本店/平安堂上田店/佐久市コスモホール 主催: SBC信越放送 共催: 東御市文化会館、エンタメスタイル ※未就学児入場不可

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

スーパースター 雷電と江戸時代展

初日 7月29日(土)～
千秋楽 9月24日(日)

力士の方: 雷電、谷風、小野川、歴代横綱ほか強豪多数 絵師の方: 豊国、広重、国芳、英泉ら凄腕多数 ★雷電グッズ、大相撲グッズも販売

オープニング・スペシャル・トーク&クイズ

なるほど! 江戸時代と大相撲

7月29日(土) 14:00
サンテラスロビー 無料

ゲスト
土屋喜敏氏(相撲博物館学芸員)
山田順子氏(時代考証家)



生誕250年
みんなで盛り上げよう



かわいい♥動物&アートワンダーランド スケッチ大会&アートチャレンジ 8月19日(土) 9:00

詳細は図、学校に配布します

丸山
晩霞
記念館



子どもも大人もワイワイ! どんどこ! ホンモノ雷電サイズ(197cm)の紙相撲大会

どんどこ! 巨大紙相撲大会

雷電東御場所開催
参加者大募集



★家族、友だち、ご近所、会社など、2人～5人でチームをつくって参加しよう! 詳しくは特設サイトでチェック!

■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



第17回 私の愛する一点展

開催中
～9月24日(日)

同時開催 **一水会とうみ4人展** 7月30日(日) 迄

■7月23日(日) 木雨忌・菅野邦彦ジャズコンサート
13:30開演 1,000円(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)

Since 1998
梅野
記念
絵画館

日曜当番医

診療時間: 午前9時～午後5時

月日	医療機関名	電話番号
7月16日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
7月23日	酒井医院	64-3170
7月30日	東御市民病院	62-0050
8月6日	せき内科クリニック	64-7171
8月13日	ささき医院	64-3711

※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。

※急ぎよ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

夜間の内科・小児科	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 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
休日・夜間当番薬局	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 >>

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

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

住 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)