

～湯の丸から 高地トレーニングで センターポールに日の丸を!～ 高所トレーニング国際シンポジウム 2017 in Tomi, Nagano 開催記念イベント

平成29年度
長野県地域発
元気づくり
支援金事業

❖開催日 11月**18**日(土)～**19**日(日)

18日
小雨決行

野口みずきさん、高野進さんと走ろう!

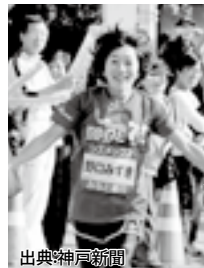
電話申込 場所 湯の丸高原 400m全天候型トラック

●10:30～ 走り初めセレモニー

高野 進さん (陸上男子 400m 日本記録保持者・東海大学教授)
野口 みずきさん (アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト)

●13:30～14:30 ポールdeアクティブウォーキング

*ウォーキングポール無料貸出し(協力:株式会社キザキ) ※申込受付順



出典:神戸新聞

19日
午後

高地トレーニングを学ぼう! ●13:30～16:15

パネルディスカッション

場所 東御市文化会館

話題提供者:パネラー



かわい じゅんいち
河合 純一 さん
アトランタ・シドニー
パラリンピック水泳
金メダリスト



のぐち
野口 みずき さん
アテネオリンピック
女子マラソン
金メダリスト



むとう よしてる
武藤 芳照 さん
日体大総合研究所長
ロサンゼルス・ソウル・
バレーロナ
水泳チームドクター



すぎた まさあき
杉田 正明 さん
日本体育大学教授
日本オリンピック委員会
情報・科学サポート部門長
日本陸上競技連盟
科学委員長



ほし なつみ
星 奈津美 さん
ロンドン・
リオデジャネイロ
オリンピック
200m/バタフライ
2大会連続
銅メダリスト



触れよう! 専門知識に

場所 湯の丸高原ホテル 電話申込
11月18日(土) 13:00～17:45

❖特別講演 前嶋 孝

(専修大学名誉教授・前研究会副会長)

演題「スピードスケートにおける高地トレーニング
(低酸素トレーニング)のこれまでとこれから」

❖外国人特別講演 I

Ferran A. Rodriguez, PhD. (スペイン・バレーロナ大学)

演題「Altitude Training in Elite Swimmers for Sea Level Performance (Altitude Project)」(仮)

❖国内招聘講演

荻田 太 (鹿屋体育大学教授) 演題「低酸素における生理学的メカニズムについて」

高野 進 (東海大学教授) 演題「陸上競技における準高地トレーニングについて」

平井 伯昌 (日本水泳連盟理事・競泳委員長) 演題「競泳トップアスリートの高地トレーニングについて」

11月19日(日) 9:00～12:00 電話申込

❖外国人特別講演 II

演題「Rio 2016: Altitude Training in Preparation
for Podium Performance」(仮)

Robert Chapman, PhD. (アメリカオリンピック委員会/インディアナ大学)

コーディネーター 岡崎和伸 (大阪市立大学教授)

申込・問 / (公財) 身体教育医学研究所 ☎61-6148 (企画財政課 企画政策係 ☎64-5893)

目次
2P～…募集・イベント
4P～…市からのお知らせ
8P～…ホワイトボード

9P……とうみチャンネル・ラジオ広報番組
10P……施設のイベント・日曜当番医

●問い合わせは、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。

学生&独身女性の方のための ライフデザイン講座

	①コース	②コース	内 容
第1回	11月21日(火) 午後6時30分～午後8時	11月30日(木) 午後6時30分～午後8時	大切にしよう! 自分のところと からだ
第2回	11月28日(火) 午後6時30分～午後8時	12月7日(木) 午後6時30分～午後8時	未来の自分へ ～描いてみよう 私のライフ デザイン～

❖場 所 中央公民館 第5学習室

❖講 師 しのはら助産院母乳育児相談室
篠原 君江 氏

❖定 員 各コース15名(2回参加できる方)

❖申込締切 ①コース11月17日(金)

②コース11月24日(金)

☎/子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

第14回 東御市障がい者福祉のつどい

❖日 時 11月25日(土) 午前10時～午後0時15分

❖場 所 中央公民館3階 講堂

❖内 容 式典・講演会

❖演 題 『ともに生きる』

～地域共生社会の実現を目指して～

❖講 師 特定非営利活動法人ノア 地域生活サポート
事業部小諸市地域活動支援センター

「ユメオイビト」センター長 藤沢 雅美 氏

☎/社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

やさしい男女共同参画セミナー

❖日 時 11月30日(木) 午前10時～午前11時30分

❖場 所 中央公民館2階 講義室

❖演 題 「みんなで考える“旬”な子育て～「手」と
「目」がいっぱいあると安心なんだ～」

❖講 師 しのはら助産院母乳育児相談室
篠原 君江 氏

☎/人権同和政策課
男女共同参画係
☎64-5902



和地区ポールウォーキング教室

❖日 時 11月25日(土)

午前10時～午前11時30分



❖場 所 和コミュニティセンター周辺

❖集合場所 和コミュニティセンター

❖講 師 (公財)身体教育医学研究所 健康運動指導士

❖持 ち 物 タオル、水分補給用のお茶等、帽子、ずく
だすカード(お持ちの方)

❖そ の 他 雨天時は和コミュニティ
センター内で実施します。
ウォーキング用ポールを20
セット無料貸し出しをしま
す。自分のポールがある方
は持参してください。



☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882

野沢菜の収穫体験

❖収 穫 日 11月25日(土)・26日(日)

12月2日(土)・3日(日)の4日間

❖時 間 午前9時30分～午前11時(雨天・積雪実行)

❖場 所 加沢地区野沢菜収穫体験ほ場

国道18号線加沢 信毎ふれあいネット

東御営業所 北の畑(約100m)

※昨年から場所が変わりました。

❖収穫費用 野沢菜1kgあたり70円です。

(予約以外は1kgあたり100円です。)

❖申し込み 住所、氏名、電話番号、希望収穫日、希望
収穫量を下記までご連絡ください。

先着順となります。ただし、希望者が多い
収穫日は調整します。

❖持 ち 物 包丁、汚れてもよい服装(雨天時カッパ)

❖そ の 他 漬け込みの目安量は18L樽は10kg、72L樽
(4斗樽)は75kg

☎/JA信州うえだ田中店 ☎62-0113

(東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会)

東御市農業農村支援センター ☎64-5887

(農林課内)



男の料理教室～おとう飯※はじめよう～

- ❖日 時 11月26日(日)
午前9時30分～午後0時30分
(受付 午前9時～)
- ❖場 所 中央公民館1階 調理室
- ❖メニュー 太巻き寿司・いなり寿司・厚焼き玉子・
ほうれん草の白和え・お楽しみデザート
- ❖参加費 500円
- ❖定 員 16名 託児付(未就学児)
- ❖申し込み 11月20日(月)までに、下記へお申し込み
ください。

※これまで料理をしていない、料理をやめてしまったという男性の料理参画への一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と内閣府が命名しました。

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係
☎64-5902



第14回 東御市短詩型文学祭 ～たくさんのご応募、ありがとうございました～

- ❖日 時 11月23日(木・祝) 午後1時～
- ❖場 所 中央公民館3階 講堂
※表彰式後、部門別に研究会を行います。応募されていない方の参加も大歓迎です。
- ❖選 者
※入賞作品は、市報本紙1月号に掲載予定です。
- ◆短歌 小宮山 久子・中島 雅子
◆俳句 上村 敦子・島田 洋子
◆川柳 佐藤 崇子
◆現代詩 酒井 力 (敬称略、50音順)

問／東御市短詩型文学祭実行委員会事務局
(生涯学習課 生涯学習・スポーツ係) ☎64-5885

市民大学講座⑨

- ❖日 時 12月2日(土) 午後1時30分～午後3時
開場 午後1時
- ❖場 所 中央公民館2階 講義室
- ❖演 題 「心と身体健康づくり」
- ❖講 師 身体教育医学研究所
研究部長教授 朴 相俊 氏



問／生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

中高生対象 いのちをつなぐ♡乳幼児ふれあい体験講座

	日 時	場 所	講 師	テーマ・内容
1	12月2日(土) 午後1時30分～3時30分	助産所とうみ	助産所とうみ 藤沢 祐子 氏	開講式 助産所とうみ施設見学 ～赤ちゃんが生まれる前の準備～ 出産前クラスに参加してみよう
2	12月9日(土) 午前9時30分～11時30分	東部子育て支援センター	佐久穂町立千曲病院 田邊 佳代子 氏 しのはら助産院 母乳育児相談室 篠原 君江 氏	講座「いのちを育む」 ～現在を生きる私から 未来を生きる私へ～ 赤ちゃんとは遊ぼう
3	12月23日(土・祝) 午前9時30分～11時30分	東部子育て支援センター	子育て支援センタースタッフ	パンフレット作り みんなに伝えよう！ ～私達からのメッセージ～ 閉講式

- ❖定 員 市内在住の中高校生 15名 (おおむね3回参加できる方)
- ❖申し込み 11月30日(木)
- 申込・問／子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

市政への提言「私のひとこと」 HP ～市民の皆さまのアイデアをお寄せください～

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、市民の皆さまからのアイデアをお寄せいただき、市政運営に活かします。

❖受付期間 11月1日（水）～11月30日（木）

❖提言書の入手方法

用紙は市ホームページから入手できます。

また、投書箱設置場所にも備え付けてあります。

❖提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール

❖投書箱の設置場所

市役所本館1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎1階、中央公民館2階

❖提言書の取り扱い

*お寄せいただいた提言は、市長が拝見し、市長の指示により担当課から回答します。

*正確な記入がない場合は、回答しません。

*個人が特定できないように編集したうえで、市報とうみや市ホームページで紹介することがあります。

*匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについては、回答しません。

問／企画財政課 企画政策係 ☎64-5893 FAX63-5431

Eメール kikaku@city.tomi.nagano.jp



くるみ講演会

❖日 時 11月12日（日）午後1時30分～午後3時

❖場 所 東御市立図書館2階 研修室1

❖演 題 「シナノグルミのわい化への挑戦」
～低樹高のくるみを栽培するために～

❖講 師 日本くるみ会議名誉会長 矢嶋 征雄氏
【プロフィール】

佐久市在住。東京農業大学農学部卒業後、長野県園芸試験場勤務を経て信州大学繊維学部附属農場勤務。農学博士を取得。退官後、東御市産業経済部農林課サンファームとうみに勤務し、シナノグルミのわい化や接木等の研究を行う。シナノグルミ研究の第一人者で専門指導員。

問／東御市立図書館 ☎64-5886

11月19日は「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家族や家庭を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるため、今年から定められました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切に、子どもの成長と子育て家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。

問／子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814



11月19日は「いい育児の日」

家族で楽しむ・家族で学ぶ・家族でふれあう
毎月第3日曜日は「家庭の日」、11月第3日曜日は「家族の日」

消防団組織の見直しに関する説明会

市と消防団では、消防団活動を継続していくため、消防団組織の見直しの検討を行っており、下記のとおり各地区公民館等で今後の消防団組織の見直し案について、説明会を開催します。

対象地区	開催日	開催場所
田中地区	11月15日（水）	中央公民館
滋野地区	20日（月）	滋野コミュニティーセンター
祢津地区	14日（火）	祢津公民館
和地区	17日（金）	和コミュニティーセンター
北御牧地区	13日（月）	北御牧公民館

❖時 間 午後7時～午後8時

❖その他 対象地区内のどなたでも参加できます。

問／消防課 消防団係 ☎62-1111

女性弁護士相談

❖日 時 11月29日（水） 午前9時～午前11時

❖場 所 東部人権啓発センター

❖申し込み 予約制4名まで（先着順）

問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902



第4回育児・家事 楽しんでます! 男性の写真大募集 応募作品展示 HP

入賞作品は、11月7日(火)～11月29日(水)まで、東御市立図書館1階で展示するほか、市ホームページでも公開しますのでぜひご覧ください。

問／人権同和政策課 男女共同参画係

☎64-5902



地球温暖化対策促進のための システム等設置・購入補助金 HP

【各種補助金】

❖住宅用太陽光発電システム設置補助金

補助単価：18,000円/kW 上限90,000円

❖住宅用太陽熱高度利用システム設置補助金

補助金額：1基あたり30,000円

(ただし、1住宅につき1基のみ)

❖木質バイオマスストーブ設置補助金

(薪ストーブ、ペレットストーブ)

補助金額：設置費用の1/5 上限50,000円

❖電気自動車購入補助金

補助金額：一般社団法人次世代自動車振興センターが行うクリーンエネルギー自動車導入促進対策費補助金(CEV補助金)の2割

【注意事項】

*太陽光・太陽熱・木質バイオマス補助金は、工事着工前に必ず申請してください。申請者本人が居住する市内の住宅に設置するものが補助の対象です。

*電気自動車購入補助金は、CEV補助金の交付を受け、電気自動車を購入する方が対象です。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



11月は「過労死等防止啓発月間」

「過労死等」とは、業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡や疾患のことです。

《過労死等を防止するために…》

- *長時間労働の削減
- *過重労働による健康障害の防止
- *働き方の見直し *メンタルヘルス対策の推進
- *相談体制の整備 *パワハラの予防、解決

《働く方の相談窓口》

◇上田労基署総合労働相談コーナー ☎22-0338

◇みんなの人権110番 ☎0570-003-110

◇こころほっとライン ☎0120-565-455

(フリーダイヤル)

◇ポータルサイト「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp>

(ストレスチェック、メール相談、各種相談窓口紹介)

◇東御こころの向き合いネット <http://www.mukiai.net>

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

商工観光課 商工労政係 ☎64-5895



11月は「SIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間」

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。

予防方法は確立していませんが、次のポイントをおさえることで、発症率が低くなるというデータがあります。

《SIDSの発症率を低くするポイント》

*1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせる。

(睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。ただし、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合を除く。)

*たばこをやめる。

(たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。)

*できるだけ母乳で育てる。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

～献血は愛のアクション～
400mL献血にご協力ください

実施日	場 所	受付時間
11月16日（木）	東御市民病院	午後3時～午後4時
26日（日）	イオン上田店	午前9時30分～ 午前11時30分
12月2日（土）	アリオ上田	午後1時～午後4時

※採血前の問診や血圧測定等の結果によつては、献血をご遠慮いただく場合があります。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882
東御市民病院 ☎62-0050



市の臨時職員募集

HP

職 種	一般事務
勤 務 場 所	東御市立東部中学校
業 務 内 容	学校事務補助
勤 務 日	常勤（学校休業日を除く）
勤 務 時 間	午前8時15分～午後4時45分
募 集 人 数	若干名
任 用 期 間	12月1日～平成30年3月31日 （再度の任用あり）
応 募 資 格	実務経験があり、パソコン基本操作の技術（ワード、エクセル等）を有する方
そ の 他	社会保険、雇用保険に加入していただきます。
応 募 期 限	11月13日（月）（必着）

❖応募書類 東御市職員採用試験申込書（履歴書）
※応募書類は、市ホームページから入手していただくか、下記へご請求ください。

❖採用試験 応募締め切り後、面接試験を行い、採用を決定します。
面接日は、応募者に別にお知らせします。

❖そ の 他 賃金等の諸条件については、下記へお問い合わせください。

申込・問／教育課 学校教育係 ☎64-5879
総務課 総務係 ☎64-5876

全国一斉情報伝達訓練の実施

大規模地震など緊急事態の発生に備え、次のとおり全国瞬時警報システム（※Jアラート）による情報伝達訓練を行います。

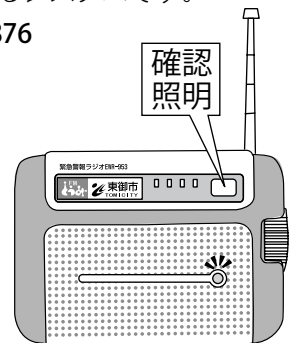
❖実施日時 11月14日（火）午前11時頃

❖訓練内容

情報伝達手段	放送内容
防災ラジオ	市が各世帯に貸与している防災ラジオを強制的に起動し、放送します。 【放送内容】 「これは、Jアラートのテストです。」 （3回繰り返し） ※防災ラジオ前面にある「確認照明」ボタンを押していただくとFM放送が止まります。
メール配信 @とうみ	登録している携帯電話に情報が送信されます。 【送信内容】 「これは、Jアラートのテストです。」 ※メールの登録（防災情報を選択）をしている方のみ

※Jアラートとは、緊急地震速報や弾道ミサイル情報等の国民保護情報のような、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国が送信し、市の放送媒体等を自動起動させることにより、国から市民へ緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

問／総務課 総務係 ☎64-5876



メール配信（緊急情報等メール配信サービス）

あっと @とうみ



配信情報
市内火災情報
災害情報
不審者情報など



■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

東御市空家等対策計画（素案）のご意見（パブリックコメント）を募集します **HP**

市内の空き家等に関する対策を総合的かつ計画的に実施するため、国の基本指針に即して市の対策を示し、市民の安全、安心な生活の確保および生活環境を保全することを目的として、現在、東御市空家等対策計画の策定を進めています。この度、素案がまとまりましたので、市民の皆さまのご意見をお寄せください。

❖閲覧期間および意見募集期間 11月16日（木）～12月15日（金）

❖閲覧場所および時間

- ・市役所本館 1 階、北御牧庁舎の各行政資料コーナー、総合福祉センター

〔時間〕午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（閉庁日を除く）

- ・中央公民館 2 階

〔時間〕午前 8 時 30 分～午後 9 時（土・日曜日、祝日は午前 9 時～午後 9 時）

- ・滋野コミュニティーセンター、祢津公民館、和コミュニティーセンター

〔時間〕午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（火・木曜日の午後、土・日曜日、祝日を除く）



❖意見を提出できる方

- ・市内在住・在勤・在学の方
- ・市内に事務所、事業所を有する個人または法人

❖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、ご意見等をご記入の上、指定場所に設置してある投書箱へ投かんしてください。（下記へ郵送、FAX、Eメール可）

❖意見の取り扱い

提出していただいた意見は、素案検討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ホームページへ公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

提出・問／建設課 住宅係 ☎64-5882 FAX64-5881 Eメール kensetsu@city.tomi.nagano.jp
〒389-0592 東御市県281番地2

秋季全国火災予防運動 11月9日（木）～15日（水）

平成29年度全国統一防火標語「火の用心 ことばを形に 習慣に」

火災は、火気を使用する機会の多い秋季から春季にかけて多く発生しています。昨年は全国で36,831件の火災が発生しました。火災種別でみると建物火災が20,991件と最も多く、建物火災の中では住宅火災が5割以上を占めています。

市では昨年19件の火災が発生しており、そのうち建物火災が12件、たき火の延焼による火災が6件となっています。寒さが増し、空気が乾燥するこの季節、暖房器具の取り扱いには十分注意していただくと共に、たき火をする際はその場を離れず、消火の準備をしてから行うようにしましょう。また、風が強くなる午後はたき火を控えるようにしましょう。住宅火災を防ぐため、下記のポイントを心がけましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

－ 3つの習慣－

- ＊寝たばこは、絶対にやめる。
- ＊ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ＊ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

－ 4つの対策－

- ＊逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ＊寝具や衣類、カーテンへの着火を防ぐために、防災品を使用する。
- ＊火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ＊お年寄りやお身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



問／東御消防署 予防係 ☎62-0119

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



湯の丸ジュニア新規入部・継続手続き説明会

○日 時/11月12日(日)

午後3時30分～(受付・説明)

○場 所/祢津公民館 2階

○対 象/新規の方は小学1年生～中学3年生とその保護者

○持ち物/筆記用具、印鑑、会費25,000円

○その他/リフト券も購入できます。(要免許用サイズ写真)

●團/湯の丸スキークラブ

ジュニア部長 唐澤 宏文 ☎090-2464-1757



第67回 東御美術会会員展

○日 時/11月13日(月)～19日(日)

午前9時～午後5時

(ただし初日は午前10時より、最終日は午後4時まで)

○場 所/東御市文化会館 展示室

○内 容/会員31名による水彩画・油彩画 約50点

●團/東御美術会 庶務係 安保(あぼ) ☎64-9001

第34回 TNSジャズ・オーケストラ定期演奏会

○日 時/11月18日(土) 午後6時30分開演(午後6時開場)

○会 場/サンテラスホール

○内 容/結成45年を迎え、年に一度の定期演奏会

楽しいジャズを 楽しくジャズを

BIG BANGでSwing!

●團/大塚 ☎62-3658

第12回 小県医師会健康フォーラム

○日 時/11月19日(日) 午後1時～午後4時30分

○会 場/丸子文化会館 セレスホール

○テーマ/「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで」

○内 容/午後1時15分～午後2時15分

特別講演 松本市医師会会長 杉山 敦氏

午後2時15分～午後2時40分

ミニコンサート 丸子混声合唱団

午後2時40分～午後4時30分

シンポジウム～そのためにすべきことは～

○その他/医療相談コーナーあります。

●團/小県医師会 ☎24-1022

第25回 常田文化展

○日 時/11月25日(土) 正午～午後4時

26日(日) 午前9時～午後3時

○場 所/東御市文化会館(サンテラスホール)1階 展示室

○内 容/区の皆さんの作品を始め、小学生「ものづくり教室」で作成した土偶作品や手作りおもちゃ、生け花、区の行事写真、常田区で発掘された土器なども展示します。

●團/常田公民館(月～金の昼間) ☎62-0115

東御おはなし会のマールシカ 大人のためのおはなし会

○日 時/11月26日(日) 午後1時30分～午後3時

○場 所/東御市立図書館2階 研修室1

○内 容/昔話等の語りの会

○対 象/中学生以上 ※大人向けのプログラムです。

○定 員/40名

○申し込み/マールシカ会員または下記へお申し込みください。

●団・團/土屋 宏美 ☎63-2558

上田税務署から事前予約制のお知らせ

税務署では、申告または相談でお越しいただく場合は、「事前予約制」としておりますので、ご理解ご協力をお願いします(1～3月を除く)。

また、国税に関する一般的なご相談は、「電話相談センター」をご利用ください。(上田税務署へ電話をいただき、自動音声案内の番号「1」を選択ください。)

●團/上田税務署 ☎22-1234(代表)

*自動音声案内にしたがってください。

平成29年分 青色申告決算説明会

○日 時/12月1日(金) 午後2時～午後4時

○場 所/東御市中央公民館3階 講堂

○対象者/事業所得者、不動産所得者、農業所得者

○その他/駐車場が狭いため自家用車のご利用は極力ご遠慮ください。会場へ直接のお問い合わせはご遠慮ください。詳細は下記へお問い合わせください。

●團/上田税務署(個人課税第一部門 記帳指導担当) ☎22-1234

*自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

信州上田医療センター 病院祭

○日 時/11月23日(木・祝) 午前10時～午後3時

○場 所/信州上田医療センター リハビリセンター

研修センター3階 講堂

○内 容/当院の各専門医による医療講演。北小学校、東小学校の生徒さんの合唱、フルート演奏、室賀の里豊年太鼓の皆さんの演奏予定。なお、当日は軽食も準備しています。

●團/信州上田医療センター ☎22-1890



とうみチャンネル

スマートフォンからウィークリーとうみが
視聴できるようになりました。



《番組案内》11月1日(水)～12月3日(日) 【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

1日	(水)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<午後の部> 再	18日	(土)	平成29年度音楽会 ～東御市立北御牧小学校～
2日	(木)	ネットリテラシー講座「高齢者のインターネット利用に潜む危険と対策」 再 講師：南澤信之氏	19日	(日)	平成29年度音楽会 ～東御市立滋野小学校～
3日	(金)	平成29年度東御市金婚祝賀式 再	20日	(月)	第44回上小・小学校管楽器交歓演奏会 ＜第一部＞
4日	(土)	「東御の日」記念式典	21日	(火)	第44回上小・小学校管楽器交歓演奏会 ＜第二部＞
5日	(日)	平成29年度運動会 ～東御市立田中小学校～	22日	(水)	朗読会くるみの里の「相撲よもやま」 再 ～雷電生誕250年に寄せて～
6日	(月)	月刊とうみチャンネル10月号～前半～	23日	(木)	「東御の日」記念式典 再
7日	(火)	月刊とうみチャンネル10月号～後半～	24日	(金)	観光地域づくり講演会 「観光による交流を活かした元気なまちづくり」 講師：清水慎一氏
8日	(水)	月刊とうみキッズ10月号	25日	(土)	第33回祢津地区ミニ駅伝大会
9日	(木)	とうみ混声合唱団第18回定期演奏会 再	26日	(日)	第53回北御牧地区一周駅伝大会
10日	(金)	とうみケーブルテレビ開局20周年記念 アーカイブス⑤ 「火のアートフェスティバル'97」	27日	(月)	平成29年度運動会 ～東御市立田中小学校～ 再
11日	(土)	平成29年度運動会 ～東御市立祢津小学校～	28日	(火)	平成29年度運動会 ～東御市立祢津小学校～ 再
12日	(日)	平成29年度運動会 ～東御市立和小学校～	29日	(水)	平成29年度運動会 ～東御市立和小学校～ 再
13日	(月)	東部中学校第54回学芸発表会 ～開会式・ステージ発表～ 再	30日	(木)	上田地域広域連合議会一般質問 こんにちは県議会です 9月定例会 再 (11時、17時、23時)
14日	(火)	東部中学校第54回学芸発表会 ～校内音楽会～ 再	12月 1日	(金)	第5回健康づくり講演会 「"フレイル予防"で健康とうみの良い姿勢」 再 講師：中村 崇氏
15日	(水)	第51回北御牧中学校かくま祭 ～開祭式・吹奏楽部発表ほか～ 再	2日	(土)	第1回とうみ音楽団演奏会
16日	(木)	第51回北御牧中学校かくま祭 ～ミュージックフェスティバルほか～ 再	3日	(日)	第14回東御市駅伝
17日	(金)	第5回健康づくり講演会 「"フレイル予防"で健康とうみの良い姿勢」 講師：中村 崇氏			

※番組の内容は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。最新の番組表は市ホームページからご覧いただけます。

Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日更新 【放送時間 6:00～ 12:00～ 18:00～】

みんなで踊ろう チャレンジとうみ! 15分間体操 【放送時間 6:30～ 12:30～ 18:30～】

ずくさち体操 ～90歳まで自分の足で～ 【放送時間 5:15～ 8:30～ 14:30～】

問/とうみケーブルテレビ ☎67-2981 企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

ラジオ広報番組 エフエムとうみ 78.5MHzで放送中

❖ラジオ市報とうみ 午前7時40分～ 午後0時40分～ 午後6時40分～「告別式のお知らせ」午後6時50分～

❖そよ風にのせて 毎週火曜日 午前11時～午前11時54分 ❖みみよりとうみ 毎週水曜日 午後4時～午後4時54分

11月の市民情報広場の放送内容 毎週木曜日 午後4時～午後4時55分 都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内 容	出演	放送日	内 容	出演
2日	海野宿ふれあい祭り	商工観光課	16日	ネットリテラシー	教育課
	くらしを見直そう展	生活環境課		和地域づくり	地域づくり・移住定住支援室
9日	秋季全国火災予防運動	東御消防署	23日	モルドヴァ訪問を終えて	企画財政課
	保健ごよみ	健康保健課	30日	東御市人権尊重のまちづくり市民の集い	人権同和政策課
				生活環境課から	生活環境課

問/エフエムとうみ ☎63-1003 企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

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

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。

●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。

No.314 平成29年11月1日



二胡 高山賢人

ピアノ 高久史子



会場：ラ・ヴェリテ

11月16日(木)

18:15開場 1ドリンク付
19:00開演 1500円

★東御市文化会館出張コンサート 尾尻雅弘 (G)、飯森加奈 (Mez)、田中美恵子 (Vn)、櫻井清隆 (Drs)

ギター、メゾソプラノ、ヴァイオリン、ドラムで奏でる珠玉の旋律

♪アルハンブラの想い出 ♪オー・ソレ・ミーオ ♪カンタービレ ♪Back to the ... ほか

滋野コミュニティセンター

11月23日(木・祝)

15:00開場 15:30開演 入場無料

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

みんなで
応援しよう!

市内外出身、雷電サイズ197センチ27人の巨大力士が熱戦を展開します!

だんだん! 巨大紙相撲大会

11月11日(土) 13:00

会場：中央公民館講堂



丸山晚霞記念館 常設展示

開催中

■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



春の村新緑収蔵品



ジル・サックシック展

同時
開催

独立美術協会

東の雄 吉岡憲 VS 西の雄 小出三郎

開催中

~2018年1月14日(日)

11月12(日) パリのジル・シックスに捧ぐ

13:30~ 小平汀子シャンソンコンサート(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
11月5日	春原整形外科クリニック	64-6200
11月12日	みまき温泉診療所	61-6002
11月19日	中島医院	67-2777
11月26日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
12月3日	ほしやま内科	62-3115

※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)