

海野マレットゴルフ場 4月1日(日) オープン

❖営業時間 午前8時30分～午後5時

※季節により、終了時間を変更する場合があります。

❖利用料金

一般	1人1日	500円
	回数券(11枚)	5,000円
	1年券	10,000円
小・中学生	1人1日	200円
	回数券(11枚)	2,000円
団体	一般 1人1日	400円

※団体料金での利用はマレットゴルフ協会および年間券を除いた20人以上での利用に限ります。

＜ 年会員を募集します ＞

受付開始 3月22日(木) から

場 所 東御中央公園 第一体育館

時 間 平日 午前9時～午後5時

年 会 費 10,000円

持 ち 物 顔写真1枚(縦3cm×横2.5cm)



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)

キ リ ト リ 線 ✂

③0 海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 平成30年度営業期間に限る。

(天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください。)

③0 海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金(高校生以上)500円の半額となります。

有効期限 平成30年度営業期間に限る。

(天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください。)

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・4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

●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。

平成30年度スポーツ教室 受講者募集

❖申込期間 4月2日(月)～4月10日(火) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

❖申し込み 第一体育館(☎62-2200)へお申し込みください。

❖申込項目 教室名、氏名、年齢(学年)、性別、電話番号

❖受講料 4月1日現在64歳以下の方4,350円(うち保険料1,850円) 65歳以上の方3,700円(うち保険料1,200円)
中学生以下3,300円(うち保険料800円)

※受講料以外に、教室によって必要な費用を徴収する場合があります。

❖スポーツ教室開講式

- ・日 時 4月15日(日) 午前9時～
- ・受 付 午前8時20分～
- ・場 所 第一体育館

❖ゴルフ教室開講式

- ・日 時 4月10日(火) 午後7時～
- ・受 付 午後6時45分～
- ・場 所 第一体育館(ミーティングルーム)

- ・持ち物 受講料(保険料)、上履き(スリッパ等)、筆記具、メモ用紙、保護者同意書(小学生のみ)

❖実施教室・期間等 ※一部を除き、各教室とも男女の参加が可能です。

No.	教室名	対象者	期間・曜日・時間	回数	場 所	定員	内 容
1	陸 上 (競技全般)	小学3年～一般	4月18日～10月10日 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 芝生広場	60	陸上競技 種目全般
2	ソフトテニス (一般・中学)	中学生～一般	4月21日～10月6日 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
3	ソフトテニス (小学生)	小学3年～ 小学6年	4月21日～10月6日 毎週土曜日 午前6時～午前8時	25	東御中央公園 テニスコート	無制限	基礎から ゲーム
4	テニス (上級者)	一般	5月8日～8月7日 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
5	テニス (初・中級者)	一般	5月8日～8月7日 毎週火曜日 午後7時～午後9時	10	東御中央公園 テニスコート	20	基礎から ゲーム
6	バドミントン	一般 (高校生除く)	4月18日～10月10日 毎週水曜日 午後7時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	40	基礎から ゲーム
7	柔 道	幼児(年長)～ 一般	4月21日～10月27日 毎週土曜日 午後7時～午後8時30分	25	東御中央公園 武道館	50	基礎から 応用
8	剣 道	小学1年～ 中学生	4月18日～10月10日 毎週水曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 武道館	30	基礎から 応用
9	空 手 (東部会場)	小学1年～一般	4月16日～10月22日 毎週月曜日 午後7時30分～午後8時30分	25	東御中央公園 武道館	30	基礎から 応用
10	空 手 (北御牧会場)	幼児(年長)～ 一般	4月21日～10月27日 毎週土曜日 午後6時～午後8時	25	ふれあい体育館 (研修室)	20	基礎から 応用
11	弓 道	中学生～一般	5月12日～11月3日 毎週土曜日 午後7時30分～午後9時	24	東御中央公園 弓道場	30	基礎から 応用
12	ミニバスケット ボール	小学生男女 1年～6年	4月19日～10月11日 毎週木曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 第二体育館	各40	基礎から ゲーム
	バスケット ボール	中学生～一般	4月19日～10月11日 毎週木曜日 午後8時～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	30	基礎から ゲーム
13	サッカー	小学1年～ 小学6年	4月19日～10月4日 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 グラウンド	無制限	トレーニング とゲーム

No.	教室名	対象者	期間・曜日・時間	回数	場 所	定員	内 容
14	卓 球 (夜の部)	小学1年～一般	4月21日～10月20日 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第二体育館	60	基礎から ゲーム
15	卓 球 (昼の部)	一般男女	4月18日～10月17日 毎週水曜日 午後1時30分～午後3時30分	25	東御中央公園 第一体育館	25	基礎から ゲーム
16	卓 球 (北御牧会場)	制限なし	4月20日～10月12日 毎週金曜日 午後7時45分～午後9時45分	25	ふれあい体育館	25	基礎から ゲーム
17	バレーボール	小学1年～一般	4月21日～10月20日 毎週土曜日 午後6時30分～午後9時30分	25	東御中央公園 第一体育館	100	基礎から ゲーム
18	ミニビーチ ボール	小学1年～ 小学6年	4月24日～10月30日 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	東御中央公園 第二体育館	50	基礎から ゲーム
19	社交ダンス	制限なし	4月19日～12月27日 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 武道館	20	基礎から ゲーム
20	脳トレ スポーツ	中学生～一般	4月16日～9月3日 毎週月曜日 午後7時30分～午後9時30分	20	東御中央公園 第二体育館	30	ニュースポ ーツ全般
21	ゴルフ (ジュニア)	小学生～中学生	4月21日～10月6日 毎週土曜日 午前6時～午前7時	25	浅間高原 カントリー倶楽部	15	基礎から ゲーム
22	ゴルフ (初心者)	一般	4月17日～10月9日 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分	25	こもろゴルフ スクエア	40	基礎から ゲーム
23	スキー・ スノーボード	小学生～一般	詳細は後日お知らせします。	2	湯の丸スキー場	スキー70 スノボ10	初心者 から

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)

平成30年度スポーツ少年団 団員・指導者募集

- すべての団体において、男女の参加が可能です。
- 申し込み、登録料・参加料の負担については、代表者へ連絡してください。

団体名および種目	対象者	練習日時	練習場所	代表者および連絡先
祢津スポーツ少年団 (軟式野球)	幼児(年中)～ 小学6年	毎週日曜日 午前9時～11時30分	祢津小学校 グラウンド	篠原 博文 ☎62-0956
田中スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	田中小学校 グラウンド	小林 勝 ☎63-7359
和スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	和小学校 グラウンド	依田 純也 ☎090-2731-1661
滋野スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週土・日曜日 午前8時～正午	滋野小学校 グラウンド	平林 政徳 ☎63-0030
北御牧少年野球スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～6年	毎週日曜日 午前8時～正午	北御牧 グラウンド	武井 良一 ☎090-8509-2092
和剣道スポーツ少年団 (剣道)	小学1年～6年	毎週土曜日 午後6時～午後8時	和小学校 体育館	西原 日文 ☎62-2268
尚武館スポーツ少年団 (剣道)	幼年～中学生	毎週木曜日 午後7時～午後9時	尚武館道場	北沢 由紀男 ☎63-6273
北御牧剣道スポーツ少年団 (剣道)	小学1年～中学生	毎週金曜日 午後7時～午後9時30分	北御牧体育館	木次 清美 ☎63-7382
東御ドッジボールスポーツ少年団 (ドッジボール)	小学1年～6年	毎週土曜日 午前9時～午前11時	北御牧小学校 体育館	村山 弘子 ☎080-3252-8571
北御牧ミニバスケットボール スポーツ少年団 (バスケットボール)	小学1年～6年	毎週土曜日 午後5時～午後8時	北御牧中学校 体育館	大塚 光博 ☎090-4159-4550

問／東御市スポーツ少年団本部(第一体育館内) ☎62-2200(生涯学習課 生涯学習・スポーツ係)

平成30年度 成人式実行委員募集

- ❖対 象 者 平成10年4月2日から平成11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 5月31日(木)までに、下記へお申し込みください。
※学生等で東御市に住居がない方で、成人式に出席したい方もあわせて下記へご連絡をお願いします。
- ❖そ の 他 成人式は8月15日(水)にラ・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



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※気象情報(警報・注意報)を追加しました!



■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

おいでよ!!サンサン広場

- ❖日 時 毎月第2水曜日 午前10時~午後3時
時間内入退室自由。4月から3月まで1年を通じて開催しています。
※4月のみ10日(火)の開催になります。
- ❖場 所 総合福祉センター2階
高齢者センター大広間
- ❖内 容 お茶を飲んで過ごしたり、生活の困りごとを相談したり、体を動かしたりなど、いろいろな事を通じて仲間づくりが出来る場所です。昨年は4月にさくら餅作り、10月に運動会など、季節に応じたイベントを行いました。
※必要な方は、昼食をご用意ください。

問/社会福祉協議会 地域福祉係
(おいでよサンサン担当) ☎62-4455

「たけのこ学級」 託児ボランティア募集!!

- ❖時 間 平日のおよそ午前9時30分~午前11時30分まで(月1~2回)
- ❖場 所 中央公民館
- ❖内 容 0~3歳の子どもの子守り
- ❖対 象 お子さんが好きな方ならどなたでも
- ❖申し込み 4月16日(月)までに、下記へお申し込みください。
- ❖そ の 他 ボランティア保険に加入します。
都合の良い日だけでも構いません。

申込・問/人権同和政策課
男女共同参画係
☎64-5902



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

事前予約制

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

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。

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

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。

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
▶土・日も相談可能!(要予約)

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〉

親子でわくわくプール教室

- ❖日 時 5月～平成31年3月
毎月第3日曜日 午前9時～午前10時
- ❖場 所 ケアポートみまき
温泉アクティブセンター
- ❖対 象 者 発達に特性のある市内在住の子ども（幼児から小学生）とその保護者
- ❖定 員 18名（先着順）
- ❖申し込み 4月13日（金）までに、下記へお申し込みください。
- ❖費 用 毎回のプール利用料（大人1,200円 子ども600円（小学生未満無料））
※各種障害者手帳所持者は減免制度あり
※スポーツ保険に加入します。
- ❖スタッフ 温泉アクティブセンター
公益財団法人 身体教育医学研究所

事前説明会

- ❖日 時 4月15日（日）午前9時～午前11時
 - ❖内 容 午前9時～午前10時
プール体験（水着に着替えて集合）
午前10時30分～午前11時
保護者向け説明会
（ケアポートみまき会議室）
※説明会中のお子さんの託児も相談に応じます。
 - ❖申し込み 3月28日（水）までに、下記へお申し込みください。
 - ❖そ の 他 場所・対象者・定員・費用等は上記と同じ
- 申込・問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888



平成30年度 高齢者用肺炎球菌予防接種

❖対象者

次の①または②に該当し、接種を希望する意思表示のできる方で、これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない市民の方。

①平成30年度中に次の年齢になる方

年齢	対 象 生 年 月 日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
85歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方
90歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の方
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方
100歳	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生の方

②平成30年度中に60歳から64歳になる方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方（身体障害者手帳1級程度の障がいがある方）

- ❖接種期間 4月1日～平成31年3月31日まで
- ❖接種回数 接種期間内に1回のみ
- ❖接種費用 自己負担額2,000円（残りは市で負担）
※ただし、生活保護受給者および中国残留邦人の方は助成あり。

*対象者には市から通知および予診票を送付しますので、予防接種を受ける際は必ず予診票を持参してください。

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



使わなくなった農機、引き取ります!



倉庫の肥やしになっている…
動かない… 使っていない…

そんな農機があったらご相談ください! 査定いたします!
処分代はかかりません!

LINE@



唐沢農機の
LINE@が
できました!

写真を送るだけで
カンタン査定



株式会社 唐沢農機サービス

TEL 0268-62-5262

営業時間 月曜日～金曜日
9:00～17:30
担当者 唐澤（からさわ）

移動図書館車『しらかば号』 平成30年4月～9月巡回表

しらかば号は、4月よりステーションと巡回時間が変更となっていますので、巡回表をよくご確認のうえ、お越しください。

❖1コース

4/18、5/9、5/30、6/20、7/11、8/1、8/22、9/12 (各水曜日)	
田沢公民館	午前10時～午前10時10分
こころ	午前10時25分～午前11時
東町公民館	午前11時10分～午前11時20分
ナナーラ	午後1時30分～午後1時50分
ハーモニック東部	午後2時～午後2時45分
西宮公民館	午後2時55分～午後3時5分
和コミュニティーセンター	午後3時20分～午後3時30分
睦集会所	午後3時50分～午後4時

❖2コース

4/4、4/25、5/16、6/6、6/27、7/18、8/8、8/29、9/19 (各水曜日)	
別府安楽屋	午前9時30分～午前9時40分
原口公民館	午前9時55分～午前10時5分
赤岩新田	午前10時20分～午前10時30分
赤岩公民館	午前10時40分～午前10時50分
滋野コミュニティーセンター	午前11時～午前11時10分
滋野駅前	午前11時20分～午前11時30分
信濃病院	午後1時30分～午後2時15分
金井公民館	午後2時25分～午後2時35分
王子平公民館	午後2時45分～午後2時55分
北御牧庁舎	午後3時10分～午後3時20分
北御牧保育園	午後3時30分～午後3時50分

❖3コース

4/11、5/2、5/23、6/13、7/4、7/25、8/15、9/5、9/26 (各水曜日)	
※5/2、8/15はやおふく東御店には運行しません。ご注意ください。	
下八重原公民館	午前9時35分～午前9時45分
芸術むら憩いの家	午前9時55分～午前10時30分
中八重原公民館	午前10時40分～午前10時50分
上八重原公民館	午前11時～午前11時10分
フォーレスト	午後1時30分～午後2時
切久保集落センター	午後2時15分～午後2時25分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時40分～午後2時55分
御牧原北部公民館	午後3時5分～午後3時15分
やおふく東御店 (新ステーション)	午後3時35分～午後3時55分

- 1人10冊まで(うち雑誌は5冊まで)、貸出期間は3週間です。
 - 読みやすい大活字の本など約4000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
 - 新規カードの登録も可能です。
(お渡しは次回の巡回時となります。)
 - エコール館内の本の貸し出しや返却が可能です。
- ※天候や交通事情により、予定通りに巡回できない場合がありますが、ご容赦ください。
- ※巡回の終了時間は、出発時間となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

☎/東御市立図書館 ☎64-5886

エフエムとうみ 78.5MHz 行政情報ラジオ番組の放送日等の変更

市の職員等が出演するラジオ番組の放送日等が平成30年4月から以下のとおり変更となります。

3月まで	4月から
「市民情報広場」 毎週木曜 午後4時～午後4時55分	「市民情報広場」 毎週月～木曜 午前8時35分～午前8時50分
「みみよりとうみ」 毎週水曜 午後4時～午後4時55分	「地域おこし協力隊活動中」 毎週月曜 午前9時30分～午前10時
	「子育て応援団」 毎週水曜 午前9時～午前9時15分 毎週金曜 午後1時～午後1時15分

☎/企画財政課 広報統計係 ☎64-5806

エフエムとうみ ☎63-1003

農作業のお手伝いさん募集

- ❖期 間 5月中旬～11月
(ぶどう作業の繁忙期6月・7月)
- ❖時 間 午前8時30分～午後5時(原則)
- ❖作業内容 *巨峰・シャインマスカットなどの房切り、摘粒、袋掛け等
*りんごの摘果、葉摘み等
*いちごの収穫
*その他の農作業
- ❖申し込み 4月27日(金)までに、下記へお申し込みください。
- ❖そ の 他 *房切り講習会および摘粒講習会を受講後にお手伝いに入っていただきます。
*労賃等やお手伝いの方法については、下記へお問い合わせください。

☎・☎/東御市農業農村支援センター
(市役所別館2階) ☎64-5887



『チャレンジデー2018』5月30日(水)開催

5月最終水曜日の午前0時から午後9時の間に、15分以上続けて運動やスポーツを行った人の参加率を競う『チャレンジデー』に、今年も「1市民1スポーツの実践」「市の健康寿命の向上」を目的に参加します。

今年の対戦相手は、^{ひたちおおたし}茨城県常陸太田市です。

昨年の東御市の参加率は、61.5% (18,806人) でした。皆さんでチャレンジデーを盛り上げましょう！

☎/チャレンジデー東御市実行委員会事務局
生涯学習課 生涯学習・スポーツ係 ☎64-5885

生ごみリサイクルシステム市民説明会
(ごみの分け方・出し方が変わります)

昨年12月から生ごみの分別収集を開始した田中地区・滋野地区に引き続いて、10月から祢津地区・和地区でも生ごみの分別収集が始まります。

可燃ごみを「紙くず等」と「生ごみ」に分別いただき収集を行う必要があるため、新たな分別の方法や収集の際のルール、ごみの出し方の変更について、祢津地区・和地区の各区において、下記の期間に市民説明会を開催します。

* 祢津地区 4月10日から5月上旬

* 和地区 5月上旬から下旬

※開催日・時間・場所については、各区の回覧等でご確認ください。(開催日の概ね1カ月前にお知らせする予定です。)

※当日は水色の「生ごみリサイクルシステムづくりリーフレット」をお持ちください。

☎/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) ☎63-6814

平成30年度以降も引き続き主食用米の
適正生産に取り組みましょう！

平成30年産から、これまでの国による生産数量目標の配分は廃止されます。しかしながら、米価の下落を防ぐためには、需要に見合った主食用米の生産が必要のため、東御市農業再生協議会では、『主食用米生産の目安となる数量(生産数量目安値)』を生産者にお知らせすることとしました。

生産者の皆さまは、これからも「目安値」の範囲内で主食用米の適正生産にしっかりと取り組むとともに、将来を見据えて、米の補完品目となる園芸作物等の導入やコストの削減などにより、水田農業の経営を強化していきましょう。

☎/農林課 農政係 ☎64-5894

メスジカの捕獲にご協力ください
県下一斉メスジカ捕獲強化期間(平成30年5月31日まで)

県では、ニホンジカの生息数の増加が森林や農地、高山植物等の生態系に深刻な影響を及ぼしており、関係機関が連携し捕獲対策に取り組んでおります。

ニホンジカ捕獲の効果を高めるためには、出産前のメスジカを捕獲することが重要であり、県、市長会、町村会の三者が共同して5月31日までを「県下一斉メスジカ捕獲強化期間」と定め、集中的な捕獲活動を展開しています。

入山される際には捕獲従事者を見つけやすい蛍光色等の目立つ服装を着用するよう心掛けてください。また、わな等の仕掛けを見つけた場合も絶対に手を触れないでください。

事故防止のため、ご理解、ご協力をお願いします。

☎/農林課 耕地林務係 ☎64-5898

浄化槽と上手に付き合おう！

浄化槽をご利用の皆さまへ、浄化槽をきれいに保つポイントをお知らせします。

- ①トイレにはトイレットペーパー以外流さないでください。
- ②トイレや洗濯などの洗剤は適量で使用しましょう。
- ③ブロワ(送風機)の電源は切らないでください。
- ④野菜くずや残飯は流さないでください。
- ⑤食器等についた油はふき取ってから洗いましょう。

☎/東御市浄化槽管理協会(上下水道課下水道係内)
☎64-5874

愛犬の登録と狂犬病予防注射

狂犬病予防法により飼い犬の登録（生涯1回）と毎年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。新規登録および狂犬病予防注射を、集合注射またはお近くの動物病院で実施してください。

なお、平成30年度より秋の集合注射は行いません。集合注射での接種をご希望の方は、今回接種してください。

集合注射

- ❖料 金 登録済の犬（注射のみ） 3,500円
新規登録の犬（登録料+注射） 6,500円
- ❖持ち物 ハガキ（登録済の場合、ご自宅へ送付されています。）
- ❖対 象 生後91日以上すべての飼い犬（経過していない犬は、経過後接種してください。）
- ❖日 程



実施日	会 場	時 間
4月3日(火)	白鳥台公園	9:00~9:10
	海善寺公民館	9:20~9:35
	和コミュニティーセンター	9:45~10:00
	祢津公民館	10:10~10:25
	中央公園武道館前	10:35~10:50
	市役所本庁舎前	11:00~11:15
4月5日(木)	田沢公民館	9:00~9:10
	曾根公民館	9:20~9:35
	東深井公民館	9:45~9:55
	西海野公民館	10:05~10:15
	白鳥神社	10:20~10:35
	加沢公民館	10:45~11:00
4月10日(火)	桜井公民館	11:10~11:20
	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:20~9:30
	原口公民館	9:40~9:55
	聖公民館	10:10~10:20
	大石公民館	10:35~10:45
4月12日(木)	乙女平公民館	10:50~11:00
	東上田公民館	9:00~9:15
	出場公民館	9:25~9:35
	新張公民館	9:45~9:55
	横堰公民館	10:05~10:15
奈良原公民館	10:20~10:30	

実施日	会 場	時 間
4月17日(火)	田楽平公民館	9:10~9:20
	上八重原公民館	9:30~9:40
	中八重原公民館	9:50~10:00
	山崎公民館	10:10~10:20
	北御牧郷土資料館前	10:30~10:40
	白樺公民館	10:50~11:00
	下八重原公民館	11:10~11:25
4月19日(木)	南部公民館	9:10~9:25
	北部公民館	9:35~9:45
	島川原公民館	9:55~10:05
	布下公民館	10:15~10:25
	常満公民館	10:30~10:40
	北御牧庁舎前	10:55~11:10
	切久保公民館	9:10~9:20
4月24日(火)	八反田公民館	9:25~9:35
	本下之城公民館	9:40~9:50
	田之尻公民館	9:55~10:05
	宮公民館	10:10~10:20
	畔田公民館	10:30~10:40
	羽毛山コミュニティーセンター	10:55~11:05
	北御牧郷土資料館前	9:00~9:20
4月29日(日)	片羽公民館	9:40~10:00
	祢津公民館	10:15~10:35
	和コミュニティーセンター	10:45~11:05
	市役所本庁舎前	11:20~11:40

*時間は交通事情等により変動することがあります。*飼い犬の用便を済ませておいてください。*リードをつけ、事故が起きないように注意してください。*体調不良の犬は、注射をする前に獣医師にご相談ください。

上記日程で都合がつかない場合

下記動物病院（獣医師会小支部所属）等で予防接種を実施してください。新規登録もできます。

病 院 名	住 所	電話番号	病 院 名	住 所	電話番号
あらか動物病院	東御市海善寺432-7	63-5053	ロゴス動物病院	上田市神畑113-1	27-6236
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	リーフどうぶつ病院	上田市上田原795-7	75-7830
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466		クリーネ七曜館101号室	
近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522	室賀ペットクリニック	上田市下室賀507-2	31-1515
はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360			

*上記以外の動物病院で予防接種を実施した場合は、獣医師の証明を持参のうえ、必ず下記窓口で狂犬病予防注射済票交付手続きをしてください。

*病気等の理由で注射を受けられない場合は、獣医師が発行した「注射猶予証明書」を下記窓口へ提出してください。提出しない場合は未注射扱いとなり、注射の督促状を発送します。

☎生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

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



国家公務員募集

人事院は平成30年度中に次の国家公務員採用試験を行います。

- 総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)
受付期間 3月30日(金)～4月9日(月)
第1次試験日 4月29日(日)
- 一般職試験(大卒程度試験)
受付期間 4月6日(金)～4月18日(水)
第1次試験日 6月17日(日)
- 一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))
受付期間 6月18日(月)～6月27日(水)
第1次試験日 9月2日(日)

※申し込みはインターネットにより行ってください。

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

●☎/人事院関東事務局 ☎048-740-2006～8

公共職業訓練受講者募集

- 募集コース/
電気設備技術科・ビル設備サービス科 各15名
- 訓練期間/7月3日(火)～12月25日(火)
- 場 所/ポリテクセンター長野
(長野市吉田4-25-12)
- 対 象 者/ハローワークに求職の申し込みをしている方
- 内 容/ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職をしていただくための公共職業訓練です。
- 申し込み/4月9日(月)～5月28日(月)の間に、お近くのハローワークへお申し込みください。
- そ の 他/受講料は無料ですが、別途テキスト代等がかかります。

●☎/ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

お仕事をお探しの方への 職業訓練施設無料見学会

- 日 時/4月10日(火)、24日(火)、5月18日(金)
午前9時45分～午後0時30分
 - 場 所/ポリテクセンター長野(長野市吉田4-25-12)
 - 内 容/ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練の説明、施設見学等。
 - 対象者/ハローワークに求職の申し込みをしている方
- ☎/ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

東御市食生活改善推進協議会 会員募集

食と健康についての学習会や調理実習、子どもへの食育活動や料理を通じたボランティア活動を行っている団体です。

- 活動内容/学習会年5回・調理実習講師・調理実習補助・食育教室補助等
 - 年 会 費/2,000円(ボランティア保険料含む)
※4月13日(金)午前9時から東御市保健センターで行う総会でお支払いください。
 - 申し込み/下記へ電話でお申し込みください。
- ☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882

平成30年度(前期) 犬のしつけ方教室

- 学科講習/動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方
・日時/4月7日(土)午後1時30分～午後3時30分
(受付 午後1時から)
- ・場所/上田合同庁舎南棟2階 会議室
- 実技講習/しつけ方(犬同伴)
・日時/4月14日・21日、5月12日・19日・26日
全5回土曜日開催 予備日 6月2日(土)
(雨天中止の場合に開催)
午後1時30分～午後3時(受付 午後1時から)
- ・場所/上田合同庁舎駐車場



- 参加資格
①生後4カ月以上概ね1年以内の飼い犬であること。
②狂犬病予防法による登録と狂犬病予防注射済みであること。
③ジステンパー、伝染性肝炎とパルボウイルス感染症等のワクチン接種済みであること。
 - 受 講 料/5,000円(内1,000円は長野県動物愛護会上小支部年会費)
 - 申し込み/4月6日(金)までに下記へお申し込み下さい。
開催初日に参加費、登録とワクチン接種等の証明書を持参してください。
- ☎/長野県動物愛護会上小支部
(上田保健福祉事務所内) ☎25-7153

東御市総合写真展

- 期 間/4月9日(月)～4月15日(日)
午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
 - 場 所/東御市文化会館 展示室
 - 内 容/市内の写真愛好家などが一堂に会して写真展を開催します。風景・草花・祭・行事などの大判写真約40点を展示します。
- ☎/東御市総合写真展実行委員会事務局
白倉 ☎64-2702

4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 午前10時～午前11時	4日、11日、 18日、25日
滋野コミュニティー センター	毎週火曜日 午前10時～午前11時	3日、10日、 17日、24日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	4日、11日、 18日、25日
和コミュニティー センター	毎週月曜日 午前10時～午前11時	2日、9日、 16日、23日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	6日、13日、 20日、27日
かんたん体操		
東御市武道館	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	5日、19日
貯筋体操		
東御市武道館	第2・4火曜日 午後2時～午後3時	10日、24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	2日、9日、 16日、23日

保健案内

ごくぞうネット

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	4月25日(水)	平成29年12月生
10か月児健診	4月18日(水)	平成29年6月生
1歳6か月児健診	4月24日(火)	平成28年10月生
2歳児歯科健診	4月26日(木)	平成28年2月生
3歳児健診	4月17日(火)	平成27年2月生
受付時間：午後0時50分～午後1時 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 ※2歳児歯科健診のみ歯ブラシ(本人用・仕上げ用)、 コップ		

ごっくん 離乳食教室	4月19日(木) 対象：平成29年11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	4月20日(金) 対象：平成29年8～9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、食事前エプロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン			

～「保健ごよみ」 お届け方法の変更について～

- 平成30年4月から市民カレンダーに「保健ごよみ」は付きません。
- 毎年3月上旬頃、乳幼児健康診査対象のご家庭に「保健ごよみ」を郵送します。届いたら1年間大切に保管してください。

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	4月11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)	4月9日(月)	午後1時30分～午後4時30分



4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	4月12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
生活習慣病相談	月～金曜日	午前9時～午後5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		不要	
脳いきいき相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分	東部人権 啓発センター	予約制(電話で)	地域包括支援係 ☎64-5000
認知症カフェ・家族会	4月20日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
人権擁護委員による 心配ごと相談	4月6日(金)	午前9時～正午(受付午前11時30分まで) 午後1時～午後4時(受付午後3時30分まで)	東部人権 啓発センター	不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	4月20日(金)	午前9時～午前11時 (受付午前10時30分まで)		法律相談のみ 予約制 その他不要	

4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）

開館時間 月～土曜日 午前9時から午後4時
(祝日・年末年始を除く)

育児座談会	10日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	12日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずリズム	16日(月)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	23日(月)	午前10時30分～午前11時15分
子育て応援相談	25日(水)	午前9時30分～正午
誕生会	26日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば	27日(金)	午前10時～午前11時

北御牧子育て支援センター（みまき未来館）

開館時間 月～金曜日 午前9時から午後2時30分
(祝日・年末年始を除く)

ふれあいひろば	4日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	11日(水)	
0歳児のママひろば①	18日(水)	
にこにこひろば	24日(火)	
おもちゃドクター	26日(木)	

ぼけっとひろば

滋野コミュニティーセンター	6日(金)	午前10時～午前11時 はじめましての会 (のびのび発足式)
東部子育て支援センター	13日(金)	
祢津公民館	17日(火)	
和コミュニティーセンター	19日(木)	
北御牧子育て支援センター	20日(金)	

※0歳児のママひろば②はお休みです。



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） ☎67-3676

4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	今月の園開放はお休みです。
海野保育園	☎62-2800	18日(水) 午前9時30分～午前11時 新しいヒノキの増築園舎を体験し、 春のわらべうた遊びをしましょう。
くるみ幼稚園	☎62-0164	17日(火) 午前10時30分～午前11時30分 ヤマハリトルコンサート 楽しいコンサートを聞こう

問／子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- ヲトメノイノリ 石田 千：著
- 永遠のおでかけ 益田 ミリ：著
- 働く女の品格 戸田 久実：著
- 愛と家事 太田 明日香：著
- ワインの味の科学 ジェイミー・グッド：著
- 落語家と楽しむ男着物 矢内 裕子：著
- 高麗屋の逸品 松本 幸四郎：著
- ぐうたら流有機農業のコツ読本 西村 和雄：著
- オーロラ・ウォッチングガイド 赤祖父 俊一：監修
- 「民族」で読み解く世界史 宇山 卓栄：著
- あらすじで読む「信長公記」 黒田 基樹：監修
- 会社や仕事につぶされない働き方・休み方 茅嶋 康太郎：著
- フィギュアほど泣けるスポーツはない！ 織田 信成：著

◆ 児童書

- きくち駄菓子屋 かさい まり：文
- 邪馬台戦記1 東郷 隆：作
- 熊とにんげん ライナー・チムニク：作
- なぞとき博物館 ダン・メトカーフ：作
- きらわれもののがらしぼうや 仁科 幸子：作
- おすれないう！ヘッチャラクン さえぐさ ひろこ：作
- 王さまのスプーンになったおたまじゃくし さくら 文葉：作
- ともだちのやくそく ひろかわ さえこ：絵
- いきもの特急カール 木内 達朗：作
- たくさんのドア ユ・テウン：絵
- うみべのこねこ 西川 おさむ：絵
- 12つきのおくりもの メグ・ホソキ：絵
- ラッコのたんじょうびケーキ 公文 健太郎：写真
- 密林一きれいなひょうの話 和田 誠：絵

4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 4月13日(金) 午前10時30分から
対象 未就園児とその保護者
テーマ 『おいで♪おいで♪』
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 4月21日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『おべんとう』
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 3月30日(金)、4月27日(金)
年度末特別休館日 3月31日(土)

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.322 平成30年3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/㈱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。

第71回サンテラスロビーコンサート

中学1年生の天才少女Koh(コウ)が奏でる、透明感100%のブルースハーブ



The Kohling Stones

ザ・コーリング・ストーンズ

4月14日(土) 開演13:30 入場無料

※ブルースハーブとは、10穴のハーモニカの通称です。

第44回
夜乃会



吉川忠英

よしかわちゅうえい: 中島みゆき・松任谷由実・福山雅治・夏川りみなどのアーティストを中心にレコーディングやコンサートに参加

4月19日(木) 17:15開場 18:00開演
ワンドリンク付 1000円



SADAO with FRIENDS 2018

渡辺貞夫

5月20日(日) 15:30開場
16:00開演

前売券5,000円/当日券5,500円 全席指定

下記にてチケット好評発売中!

<http://xfun.ocnk.net/> 東御市文化会館窓口、ながこしカメラ、グリーンブックス・タカギ、御菓子処花岡岡中本店、平安堂上田店、ヒオキ楽器佐久平店

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00~22:00(窓口受付は17:30まで) ■sun-terrace.jp



3月19日(月)~4月6日(金)まで、展示替え休館。4月7日(土)から、常設展示となります。

★丸山晚霞生誕150年! 今秋、記念展を開催いたします。

丸山晚霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒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200円(高校生以上)



没後30周年記念

時代の証言者 小貫政之助展

同時開催 北御牧地区文人群像展

4月8日(日)~6月24日(日)

フェルディナント・ホドラー展 3月31日(土)迄 ふれあい館 入場無料 みまき絵画会展 3月31日(土)迄

梅野記念絵画館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:00~17:00 ■3月まで入館料600円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

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
3月18日	祢津診療所	62-0273
3月25日	春原整形外科クリニック	64-6200
4月1日	みまき温泉診療所	61-6002
4月8日	東御記念セントラルクリニック	62-1231
4月15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)