

雷電まつり

～東御どすこいSUNSUN～

❖日時 **7月28日(土)** 田中商店街

TOMI
すくだすポイント
対象事業

❖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

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10分～ 雷電子ども相撲大会
ちゃんこ鍋の無料配布あり！



午後6時～踊りがはじまるよ！

～ハートつないで～TOMI, to me!

当日参加は
飛び入り連もあるよ！

※交通規制にご注意ください！

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2種類同時発売中
8月3日(金)まで



プログラム・会場周辺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
11P～…ホワイトボード

12P……保健案内・8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

●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。

雷電まつりプログラム

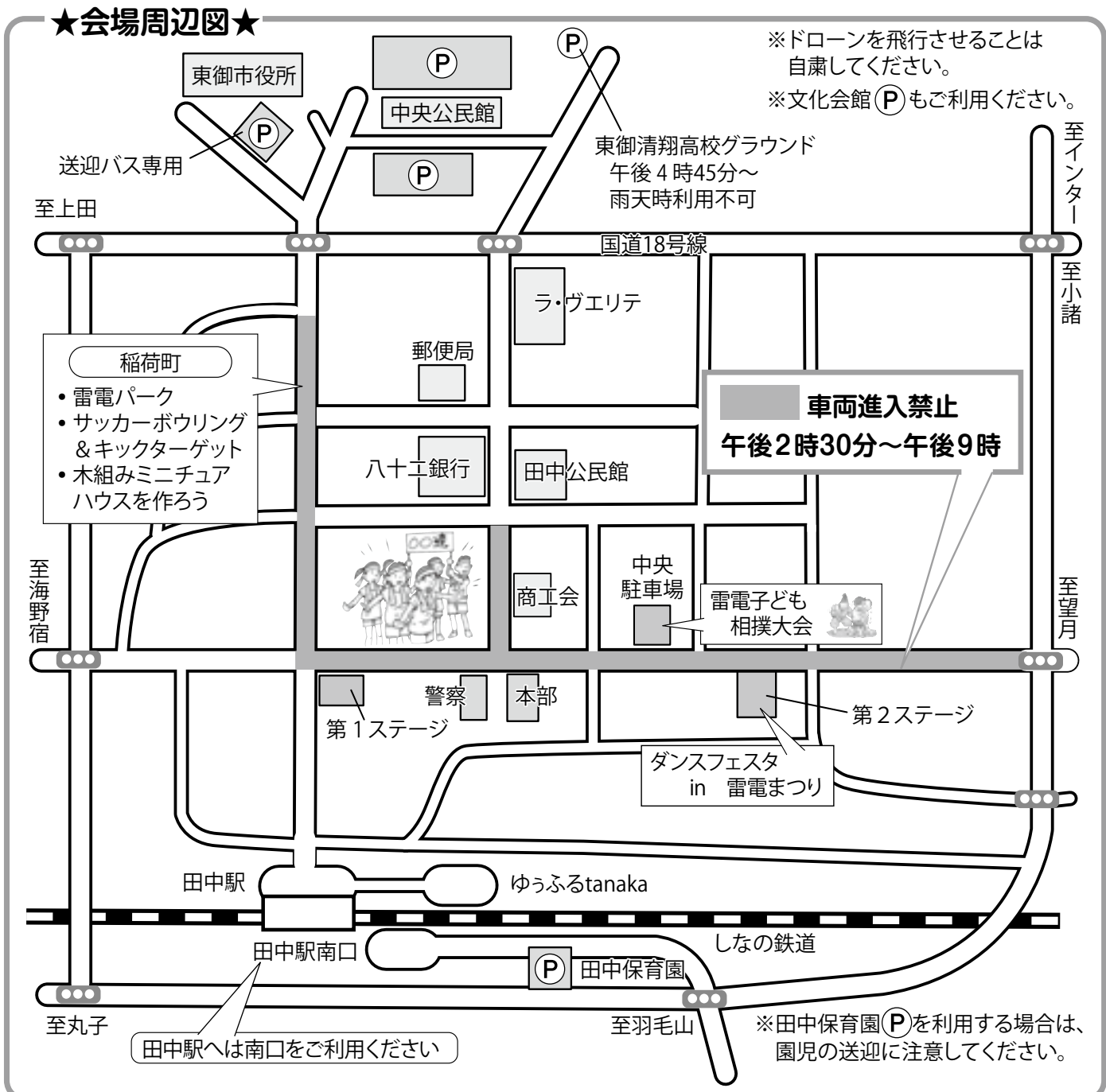
午後2時30分 田中商店街交通規制開始

時間	第1ステージ	第2ステージ	稲荷町	中央駐車場
午後2時40分	オープニングセレモニー	ダンスフェスタ in 雷電まつり	(午後3時15分～)	(午後3時10分～)
午後2時55分	和小学校 管楽器部		・雷電パーク	雷電子ども 相撲大会
午後3時20分	とうみマーチングバンド Bright Swallows		・サッカーボウリング &キックターゲット	
午後3時45分	東御清翔高校 軽音楽部		・木組みミニチュア ハウスを作ろう	
午後4時15分	雷電太鼓保存会			
午後4時40分	東御市消防団 音楽隊			
午後5時05分	信州御牧太鼓保存会			
午後5時30分	信州北沢光雄劇団			

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★



滋野地区 三方ヶ峰登山

- ❖日 時 8月19日(日) 小雨決行
 集合 午前9時(受付開始)
 出発 午前9時30分
 下山 午後5時頃予定
- ❖集合・解散 池の平駐車場(駐車料金 有料)
- ❖コース 池の平駐車場～箆ノ登山～池の平～三方ヶ峰
- ❖持ち物 昼食、雨具、水筒、着替えなど
- ❖申し込み 8月3日(金)までに、下記へお申し込みください。
- 問／滋野コミュニティーセンター ☎・FAX62-0401
 (月・水・金 午前9時～午後5時
 火・木 午前9時～正午)

サマーチャレンジボランティア
参加者募集

- ❖日 時 8月10日(金) 午前10時～午後4時
- ❖集 合 武道館前 ※バスで現地に行きます。
- ❖内 容 「道の駅あおき」で、障がいをお持ちの皆さんと一緒におやき作りを通して交流をします。
- ❖対 象 小学4年生以上
- ❖定 員 15名
- ❖参加費 300円(昼食は自己負担)
- ❖申し込み 7月27日(金)までに、下記へお申し込みください。
- 申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係
 ☎62-4455 FAX64-5695



東御市水泳大会 出場者募集

- ❖日 時 8月25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
- ❖場 所 東御中央公園市民プール 50m競泳プール
 *当日の水温・気温が低いときや悪天候等の理由により、やむを得ず中止になった場合は、9月1日(土)に延期します。
 *大会開催日は、50mプールの一般利用はできません。
- ❖参加資格
 市内在住・在勤の方
 市内の水泳クラブ等に所属している方
- ❖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	H30.4.1 現在で 39歳以下の方
一般B 男子・女子	50m自由形 50m平泳ぎ	H30.4.1 現在で 40歳以上の方
中学生、 一般A・B	200mリレー	50m×4人

- ❖申し込み
 8月22日(水)までに、小中学生は各学校へ、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
 (文化・スポーツ振興室)

草刈り代行 いたします

数坪からでも対応
 耕作放棄地大歓迎
 小さい場所でも
 見積可能



株式会社 唐沢農機サービス

農業事業部
 担当：井上

☎0268-62-5262 9:00～17:00
 〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1 (土日・祝除く)

自然体験講座 山の日登山 湯の丸高原 烏帽子岳登山 参加者募集

- ❖日 時 8月11日（土・祝）
集合 午前8時45分
- ❖集合場所 湯の丸高原ビジターセンター
（旧湯の丸自然学習センター）
- ❖内 容 ゆっくりペースで植物の観察をしながら烏帽子岳まで登ります。
- ❖定 員 40名 小学3年生以上（小学生は保護者同伴）
- ❖参 加 費 1,500円（ガイド料等含む）
- ❖持 ち 物 昼食、おやつ、飲み水、汗拭きタオル、雨具、手袋、防虫スプレー
- ❖服 装 長袖・長ズボン、帽子、トレッキングシューズや運動靴（履き慣れたもの）
- ❖申し込み 8月3日（金）までに、下記へお申し込みください。

申込・問／湯の丸高原ビジターセンター ☎62-4333
（商工観光課 観光係）

障がい者希望の旅 いい旅ときめき隊

- ❖開 催 日 9月1日、2日（1泊2日）
- ❖行 き 先 新潟方面 上越市立水族博物館 他
- ❖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20名
- ❖参 加 費 8,000円
- ❖申し込み 8月10日（金）までに、下記へお申し込みください。
- ❖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。

ボランティア募集

旅のサポートをしてくださるボランティアさんを募集しています。

介護経験のある方大歓迎！お気軽にご参加ください。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



就職に役立つExcel応用講座（全4回）

- ❖日 時 8月22日（水）関数の活用
23日（木）複合グラフの作成
29日（水）条件つき書式
30日（木）ピボットテーブル
各日ともに午前9時～正午
 - ❖場 所 中央公民館 パソコン室
 - ❖対 象 求職中または創業希望でExcel中級程度のスキルをお持ちの方
 - ❖講 師 ㈱すきこそじょうず ^{たけうち} 竹内 ^{ゆうこ} 裕子 氏
 - ❖申し込み 7月31日（火）までに、下記ホームページよりお申し込みください。
- 申込・問／東御市雇用創造協議会 電話75-4540
HP <https://tomi-koyo.jp/>
（商工観光課 商工労政係）



湯の丸高原でウォーキング教室

- ❖日 時 8月25日（土）小雨決行 
午前9時～午前11時
集合 午前8時50分
- ❖集合場所 湯の丸高原第1駐車場（公衆トイレ横）
- ❖コ ー ス トレイルランニングコース
- ❖講 師 （公財）身体教育医学研究所
健康運動士指導員
- ❖持 ち 物 タオル、水分補給用のお茶等、帽子、雨具、
ずくだすカード（お持ちの方）
- ❖参 加 費 100円／1人（保険料含む）
- ❖移動手段 市バス（2台）で送迎または現地集合
午前8時30分 バス出発
（集合：武道館前駐車場）
午前11時30分 バス帰着
バスを利用される方は下記へお申し込みください。（先着順）
- ❖雨 天 時 湯の丸のコースを見学後、総合福祉センターでストレッチ等、室内でできる運動を行います。

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

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(水)～8月31日(金) 必着
- ❖応募資格 市内在住、在勤、通学している方
- ❖応募方法 *市ホームページからメールに写真を添付
のうえ応募ください。
郵送または直接持参される場合は、応募
用紙に2L判サイズの写真を添えて、下
記へご応募ください。
*応募用紙は下記および各地区公民館にあ
ります。
*応募は1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を得て、肖像
権やプライバシーを侵害する恐れのないようお
願います。
- ❖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 市ホームページで発表します。
応募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



倒壊のおそれのある ブロック塀等はありませんか

HP

地震等によりブロック塀が倒壊すると思わぬ事故につ
ながる可能性があります。ご自宅の道路に接するブロッ
ク塀の傾き・ぐらつき・ひび割れ等を確認していただき、
適正な維持、管理をお願いします。

なお、ブロック塀等を撤去する場合は、生垣設置及び
ブロック塀等除去事業補助金をご利用ください。ご不明
な点は下記へお問い合わせください。

問/建設課

都市計画係 ☎64-5914

住宅係 ☎64-5882

生垣設置及びブロック塀等
除去事業補助金

田中駅開業130周年記念事業 「懐かしの田中駅。思い出の一枚」写真募集

- ❖募集内容 明治・大正・昭和期の田中駅や周辺の町並
み、ホームからの列車など、当時がしのば
れる写真
- ❖応募方法 写真をデータ(JPEG)に変換したうえで、
写真使用許可承諾書を添えて下記アドレ
スまでメールにてご応募ください。承諾書は、
下記ホームページから入手できます。
- ❖募集期限 8月31日(金)
- ❖そ の 他 ご応募いただいた写真は、選考のうえ、田
中駅舎にて展示をします。
その他にも以下のような企画進行中!
- ・全国の「田中さん」田中駅に大集合!
 - ・メモリアルお名前入り木製プレート限定販売
- 問/ (一社) 信州とうみ観光協会
☎62-7701 FAX62-7702
Eメール info@tomikan.jp HP <http://tomikan.jp>
(商工観光課 観光係)

もうすぐママパパ学級

HP

	日 時	内 容
第1回	8月11日(土・祝) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・妊娠ライフを楽しむ ために ・妊婦体操
第2回 (要申込)	8月25日(土) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・離乳食の基本 ・ママパパクッキング
第3回	10月13日(土) 受付 午前9時 開始 午前9時15分	・産後の過ごし方 ・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週以降の方
3回目はおおむね24週以降の方
- ❖持 ち 物 母子手帳、筆記用具
第1回・第3回 運動のできる服装
第2回 エプロン、三角巾、材料代400円
- ❖申し込み 第2回は開催日の1週間前までに下記へ申
し込みをしてください。
- ❖そ の 他 託児を希望する方は原則1週間前までに下
記へご連絡ください。

申込・問/健康保健課 保健係 ☎64-8882



市の臨時職員募集

HP

❖募集内容①

職 種	一般事務補助	一般事務補助	保健師
業 務 内 容	図書館事務	地区公民館事務等	健康相談等の保健師業務
勤 務 場 所	東御市立図書館	和コミュニティセンター	総合福祉センター(健康保健課)
勤 務 日	火～日曜日(原則月曜日休館日、月毎の勤務表による)	月～金曜日(祝日を除く)	
勤 務 時 間	午前8時30分～午後5時15分、午前10時～午後6時45分(勤務表による交代勤務)	午前8時30分～午後0時30分	午前8時30分～午後5時15分
勤 務 開 始	9月1日	10月1日	9月1日
応 募 資 格	パソコンの基本操作(ワード・エクセル等)ができる方		保健師の資格を有する方
応 募 締 切	8月8日(水)	8月24日(金)	8月8日(水)
担 当 課	生涯学習課 図書館係 ☎64-5886	生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

❖勤務条件 *任用期間 6カ月以内(必要に応じて再度の任用あり)

*社会保険等 職種毎の勤務条件に応じて加入します。

❖募集人数 各職種、それぞれ若干名

❖応募書類 ①東御市職員採用試験申込書(履歴書) ②非常勤職員等登録申請書

③資格取得が確認できる免状等の写し(保健師に応募される方のみ)

※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。

❖応募方法 各職種の担当課または総務課へ応募書類を提出してください。

(郵送可・締切当日消印有効)

❖採用試験 書類選考・面接試験を行い、採用を決定します。

(書類選考結果、面接日等については、個別にお知らせします。)

❖そ の 他 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせください。

☎/総務課 総務係 ☎64-5876



❖募集内容②

業 務 内 容	高齢者介護等に関する総合相談、訪問等
勤 務 場 所	地域包括支援センター(総合福祉センター内)
勤 務 日	月～金曜日(祝日を除く)
勤 務 時 間	午前8時30分～午後5時15分
募 集 人 数	若干名
資 格 要 件	保健師、看護師、社会福祉士のいずれかの専門職、自動車運転免許証を有する方、パソコンの基本操作(ワード・エクセル等)ができる方
任 用 期 間	9月上中旬～6カ月(必要に応じて再度の任用あり)
応 募 締 切	8月10日(金)

❖応募書類 ①東御市職員採用試験申込書(履歴書)

②非常勤職員等登録申請書

③資格取得が確認できる免状等の写し

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。

❖応募方法 下記へ応募書類を提出してください。

(郵送可・締切当日消印有効)

❖採用試験 書類選考・面接等を行い、採用を決定します。(書類選考結果、面接日等については、個別にお知らせします。)

❖そ の 他 賃金等の諸条件は、下記へお問い合わせください。

☎/福祉課 地域包括支援センター ☎64-5000

市営住宅入居者募集

HP

❖一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃（円）
常田団地	3 階	2 LDK	H24	常田362番地 1	1	23,600 ～ 35,100
田中団地	2 階	3 LDK	H12	県10番地 1	1	22,200 ～ 33,100
田中中央団地	1 階	1 LDK	H17	田中117番地 1	1	22,800 ～ 33,900
瓜田団地※	2 階	3 DK	S57	県118番地 1	1	17,300 ～ 25,800

※瓜田団地の募集住戸は、前入居者が住戸内で亡くなられたお部屋です。

❖優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃（円）
常田団地	1 階	2 LDK	H24	常田362番地 1	1	23,600 ～ 35,100

優先募集とは、生活保護世帯、障がい者世帯、母子・父子世帯、老人世帯、多子世帯（18歳未満の者が3人以上いる世帯）等の方だけが申し込みのできる住宅です。優先募集に申し込まれた方は、一般募集にも同時に申し込みすることができます。（優先募集に当選された方は、一般募集の抽選に参加することはできません。）

*間取りの表示 算用数字：室数 LDK：居間兼台所兼食事室 DK：台所兼食事室

*家賃月額は入居者の収入により異なります。

*1LDKの住宅は、単身世帯でも入居できます。ただし、条件があるため、必ず下記へお問い合わせください。

❖受付期間 7月23日（月）～8月2日（木）午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

❖抽 選 日 8月20日（月）午前10時 市役所本館2階 第三委員会室

❖注意事項 *入居条件に該当する人だけが申し込みをすることができます。

*入居条件等については、市ホームページをご覧ください。

*申し込みをする前に必ず『入居者の心得』を読んでいただき、内容をよく理解して申し込んでください。『入居者の心得』は下記で配布します。

❖申し込み 所定の申込書に必要な書類を添付し、下記へ直接提出してください。

申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882 FAX64-5881

ヘルプマークの普及に取り組んでいます

❖内 容

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要している方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなることを目的に作成されたマークで、JIS（案内用図記号）に追加された全国的なマークです。

このヘルプマークを持つことで「援助や配慮を必要としていることを知らせる効果」と、それを見た方に「援助や配慮に気づいてもらう効果」があります。

多くの方の要望を受けてこの7月から県ではヘルプマーク付きタグの作成を行い、市町村窓口等での配布を開始しています。

❖対 象 者 外見からは分からない内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮が必要な方

❖配布場所 総合福祉センター

問／福祉課 福祉援護係 ☎64-8888



※マークの黒い部分は赤色になります。

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と、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

- ・70歳未満の方
- ・70歳以上75歳未満で、自己負担限度額の区分が「現役並みⅡ」、「現役並みⅠ」、「低所得者Ⅱ」、「低所得者Ⅰ」の方

❖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（世帯主と認定証の交付を受ける方のもの）

※平成30年8月より、70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額が一部変更になります。

☎／市民課 国保年金係 ☎75-8810

国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方へ 高齢受給者証が更新されます

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月末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。

☎／市民課 国保年金係 ☎75-8810

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 見舞い** 病気、出産、その他の見舞いは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。ご不明な点はお問い合わせください。

☎／東御市生活改善推進協議会 ☎64-5896
（生活環境課 生活安全係）

スズメバチの対策

夏から秋にかけて、スズメバチに対するお問い合わせが多くなっています。この時期からスズメバチは一層活発になり、全国的に8月から9月にかけて被害が多く報告されます。

敷地内や建物などに巣が作られ、お困りの方は下記駆除業者へお問い合わせください。なお、除去費用は業者の方とご相談ください。

- ・蜂天国 ☎63-3888
- ・東信ベンリサービス ☎62-1500
- ・グリーンガーデンサポート（星野）
☎090-4665-1571

☎／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896



新盆のお見舞いは簡素化しましょう

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（右記）は、生活環境課、中央公民館、滋野・柅津・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。

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
○ご芳名をご記載ください
東御市生活改善推進協議会

	開館時間	電話番号
中央公民館	午前8時30分～午後10時 (土・日曜日、祝日は 午前9時～午後10時)	☎64-5885
滋野公民館		☎62-0401
柅津公民館	月・水・金 午前9時～午後5時	☎62-0251
和公民館	火・木 午前9時～正午	☎62-0201
北御牧公民館		☎67-1010

問／東御市生活改善推進協議会 ☎64-5896
(生活環境課 生活安全係)

「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13日(月)～16日(木)

とうみレッツ号受付センターは、予約業務もお休みさせていただきます。

8月17日(金)の予約は8月9日(木)・10日(金)に受け付けます。

❖受付時間 午前8時～午後4時(日曜日、祝日を除く)
☎63-1717

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

お盆のし尿くみ取り休業のお知らせ

下記期間中、し尿くみ取り業者が休業となりますので、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(土・祝)～16日(木)

問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

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、まだ検査を受けたことがない方は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

❖ウイルス肝炎相談・検査(予約制・無料)

場 所 上田保健福祉事務所

期 日 毎月第2・第4水曜日

受付 午前9時～午前10時30分

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 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給されます。

請求期限が平成35年1月16日まで延長されました。

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

Weekly!ウィークリーとうみ 放送中!



とうみケーブルテレビで放送中の「ウィークリーとうみ」は、インターネット動画でもご覧いただけます。(毎週金曜日更新)

ウィークリーとうみ 検索



問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

とうみケーブルテレビ ☎67-2981

8月5日(日)は長野県知事選挙の投票日

私たちの暮らしの願いを県政に反映させるための大切な選挙です。投票日には棄権することなく、あなたの大切な一票を投票しましょう！

❖投票所一覧表

投票区	区(支区)名	投票所	投票所所在地
1	加沢	加沢公民館	加沢1206-1
2	常田・城ノ前・新屋・伊勢原	東部中学校(体育館)	常田300-2
3	田中・県	田中公民館	田中98-2
4	本海野・白鳥台	海野宿ふれあいセンター	本海野1125-1
5	西海野	西海野公民館	本海野461-1
6	赤岩・片羽・中屋敷	滋野コミュニティセンター	滋野乙2962
7	桜井・大石	滋野児童館	滋野乙507-7
8	原口・聖	原口公民館	滋野乙3967-5
9	乙女平・王子平・金井	金井研修センター(金井公民館)	鞍掛633
10	湯の丸・奈良原	奈良原公民館(投票は午後6時まで)	新張2544-2
11	新張(横堰に限る)、滝の沢	横堰公民館	新張690-1
12	別府・新張(横堰を除く)・鞍掛自治区・リードリーくらかけ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・祢津南	祢津児童館	祢津917-4
14	姫子沢・東上田(姫子沢に限る)	姫子沢公民館(投票は午後6時まで)	祢津2938-7
15	東上田(原・長峰および姫子沢を除く)寺坂	東上田公民館	和7563-1
16	東上田(原および長峰に限る)田沢(タタラ堂に限る)・大川・栗林	和コミュニティセンター	和2628
17	田沢(タタラ堂を除く)	田沢公民館	和5145
18	海善寺・日向が丘・海善寺北・睦	海善寺公民館	海善寺834-2
19	曾根・東深井・西深井	曾根集落農事集会所(曾根公民館)	和1846
20	西入・東入	西入公民館(投票は午後6時まで)	和6710-2
21	上八重原・田楽平・中八重原	上八重原公民館	八重原321-1
22	下八重原・芸術むら・白樺	下八重原公民館	八重原2914
23	切久保・八反田・大日向・光ヶ丘	北御牧庁舎	大日向337
24	本下之城・田之尻・畔田・宮	生きがい交流センター	下之城45-6
25	御牧原南部・御牧原北部	北部区公民館	御牧原1404-1
26	布下・常満・島川原	ケアポートみまき	布下6-1
27	羽毛山・牧ヶ原	羽毛山コミュニティセンター	羽毛山336-1

※投票時間は、午前7時から午後8時までです。ただし、「10 湯の丸・奈良原」「14 姫子沢・東上田(姫子沢に限る)」「20 西入・東入」は午前7時から午後6時までです。

(注) 一部投票所の変更がありますので、ご注意ください。

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

事前予約制

場 所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

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)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-21-7070

社会保険労務士依田謙二事務所
TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

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。

❖市内の投票所で投票できる方

平成12年8月6日以前に生まれた方で平成30年4月18日までに東御市への転入手続きを済ませた方（選挙人名簿に登録されている方）です。なお、投票日当日は指定された投票所以外では投票できません。投票所入場券に記載された投票所をご確認ください。

❖8月5日に投票できない方は期日前投票・不在者投票をしましょう

投票日に仕事がある方、レジャーで他市町村へお出掛けの方等は、期日前投票ができます。

病院など、施設に入院等されている方は施設で不在者投票ができる場合がありますので、病院・施設等にご確認ください。

期日前投票所	期間および時間
市役所本館 2階 全員協議会室	7月20日（金）～8月4日（土）午前8時30分～午後8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、北御牧庁舎	7月29日（日）～8月4日（土）午前10時～午後5時

❖県内転出入者

最近、県内の市町村に転入届を提出された方は、転出・転入の時期により、投票できる場所が異なります。

	転入の届出	投票所・選挙権の有無		
		新住所地	旧住所地	投票できない
他の都道府県からの転入	H30.4.18以前	○		
	H30.4.19以降			○
県内の市町村からの転入	H30.4.18以前	○		
	H30.4.19以降		○ ※	

※ 旧住所地で投票する際（期日前投票においても）には「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」が必要です。投票に行かれる日までにお近くの市役所・町村役場で証明書の交付を受けて投票所へ持参してください。

問／東御市選挙管理委員会 ☎64-5809

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。

●東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで

Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5806 FAX63-5431

エフエムとうみ「点字番組表」
お貸しします

東御市社会福祉協議会およびボランティアの皆さまのご協力により、エフエムとうみの点字番組表を制作しました。

毎日、東御市からのお知らせや身近な情報を放送していますが、視覚障がい者の皆さまにも更にエフエムとうみをお聞きいただくために3部で用意いたしました。ご希望の方は、下記へご連絡ください。

●問／エフエムとうみ ☎63-1003

文化協会長杯 囲碁大会

○日 時／7月29日（日）午前9時～午後5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）

※賞品多数あり。昼食は用意してあります。

●問／囲碁部長（寺島）☎62-2919

夏野菜で！ぶっつけ本番！みんなで料理！

○日 時／8月5日（日）午前10時30分～午後3時30分頃

○場 所／東御市中央公民館 調理室・和室

○内 容／旬の野菜を持ち寄って、無駄なく料理をしよう。

○対 象 者／小学生以上（子どもだけの参加も可）

○定 員／約50人（先着順）

○参 加 費／大人300円、子ども100円（レクレーション保険代等）

○申し込み／7月31日（火）までに、下記へお申し込みください。

○持 ち 物／エプロン、マスク、三角巾、参加費、筆記用具、お米1合（任意）、野菜（任意）

○そ の 他／はぶき野菜や古米、使いきれない調味料など各種食材のご提供もお待ちしております。下記へご連絡ください。（ショートメール可）

●問／とうみのだいどころ ☎090-9978-9280

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	毎週水曜日 午前10時～午前11時	1日、8日、 22日、29日
滋野コミュニティ センター	毎週火曜日 午前10時～午前11時	7日、21日、 28日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	1日、8日、 22日、29日
和コミュニティ センター	毎週月曜日 午前10時～午前11時	6日、20日、 27日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	3日、10日、 17日、24日、 31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	2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	28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	6日、20日、 27日

保健案内

よくばりおやつ

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29日(水)	平成30年4月生
10か月児健診	8月22日(水)	平成29年10月生
1歳6か月児健診	8月28日(火)	平成29年2月生
2歳児歯科健診	8月23日(木)	平成28年6月生
3歳児健診	8月21日(火)	平成27年6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	8月30日(木) 対象：平成30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31日(金) 対象：平成30年1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、食事用エプロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン			

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。

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8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）		
滋野コミュニティセンター（和室）	8月20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30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	
脳いきいき相談 (もの忘れ予防)	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分		予約制(電話で)	地域包括支援係 ☎64-5000
家族会・あったカフェ (認知症に関する情報交換)	8月17日(金)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労の総合相談 (まいさば東御)	月～金曜日	午前9時～午後5時	東部人権 啓発センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
人権擁護委員による 心配ごと相談	8月3日(金)	午前9時～正午(受付午前11時まで) 午後1時～午後4時(受付午後3時まで)		法律相談のみ 予約制 その他不要	
人権よろず相談 (法律・登記・行政・ 人権・消費生活など)	8月17日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)			

8月 子育てインフォメーション

行事の詳細は子育て支援ポータルサイト「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
（日・祝日、年末年始を除く）

8月生まれのお誕生日会	23日(木)	午前11時～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	23日(木)	午前10時～正午
子育て支援相談	23日(木)	午前9時30分～正午
すくすく相談 「だだこね・叱り方 ～泣くことの意味とその対応～」	29日(木)	午前10時～午前11時15分
こうえんひろば 東御中央公園（大型すべり台前集合）	31日(金)	午前10時～午前11時

※8月の育児座談会、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）

開館時間 月～金曜日 午前9時から午後2時30分
（土・日・祝日、年末年始を除く）

ふれあいひろば （赤ちゃん体操・母子遊び）	1日(木)	午前10時～ 午前11時30分
0歳児のママひろば（保健師）	22日(木)	
おもちゃドクター	23日(木)	
にこにこひろば	28日(火)	

※8月のわんぱくピクス、0歳児のママひろば（交流会）はお休みです。

ぽけっとひろば

時間 午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	2日(木)	内容 工作 おもちゃ魚作り
東部子育て支援センター	8日(木)	
祢津公民館	9日(木)	
和コミュニティーセンター	21日(火)	
北御牧子育て支援センター	24日(金)	持ち物 水筒

北御牧子育て支援センターからのお知らせ

※お盆期間中の休館について

8月13日（月）、14日（火）、15日（水）、16日（木）の4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） ☎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 和保育園 祢津保育園 北御牧保育園	☎62-1602 ☎63-6468 ☎63-6815 ☎63-6816 ☎67-2093	7日(火) 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	24日(金)午前10時～午前11時 入園説明会（託児あり）

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

- 薬草のちから 新田 理恵：著
- 虫といっしょに家庭菜園 農業に頼らずつくる 小川 幸夫：著
- 47都道府県・国宝/重要文化財百科 森本 和男：著
- 婚活食堂 山口 恵以子：著
- 手ぬぐい使いこなしブック 加藤 敦子：著
- これからの本屋読本 内沼 晋太郎：著
- 成功ではなく、幸福について語ろう 岸見 一郎：著
- 世界昆虫神話 篠田 知和基：著
- リンパ浮腫 廣田 彰男：監修
- 曇り、ときどき輝く 鎌田 實：著
- サラリーマン川柳やみつじ傑作選 やく みつる：選
- 漢文のルール 鈴木 健一：編
- 鈴木心の撮影ノート 鈴木 心：著
- 30分で3品！毎日のふたりごはん 若山 曜子：著

※児童書

- ドリーム・プロジェクト 濱野 京子：著
- ふたごのカウボーイ フローレンス・スロボドキン：文
- ケンタウロスのボロス ロベルト・ピウミーニ：作
- ちようちよのためにドアをあけよう モーリス・センダック：絵
- つくえはつくえ 五味 太郎：作
- もったいないばあさんのおいしいあいうえお 真珠 まりこ：作
- はりねずみのおいしゃさん ふくざわ ゆみこ：作
- スサノオ 日本の神話 飯野 和好：作
- ファインディング・ゴビ ディオン・レナード：作
- だんまりうさぎとおほしさま 安房 直子：作
- まさかのハッピーエンド1 サラ・ムリノフスキ：作
- おしらさま 伊野 孝行：絵
- はつめいだいすき サラ・オギルヴィー：絵
- きょうだいぎつねのコンとキン 岡田 千晶：絵
- 君たちは夢をどうかなえるか 松本 零士：著

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10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 『おまつり♪』
- 内 容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

★「紙芝居のくりくり矢」による★おはなし子ども会

- 日 時 8月18日（土）午前10時30分から
- 対 象 未就学児～小学生
- テーマ 『なつをたのしもう』
- 内 容 紙芝居・エプロンシアター・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 7月27日（金）、8月31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
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

No.330 平成30年7月16日

●編集／東御市企画振興部企画振興課 ●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。



大地に根付き、生みだされた芸術

八重原工人社記念展

船山滋生と松本全廣と仲間たち

7月20日(金)～8月5日(日) **入場無料**

★7/29(日)お楽しみワークショップ
竹紙漉き、額づくり、描画体験など 材料費500円
ジャズフェスといっしょに楽しんで下さい!

船山滋生(彫刻、絵画)・松本全廣(絵画、游印)・安達忠良(造形、絵画)・松本冬美(造形)・小山久美子(竹紙)・東亮(造形)・角りわ子(陶芸)



清塚信也ピアノリサイタル2018

東御市公演決定!

7月21日(土) 10時～
チケット発売開始!

東御市文化会館窓口／平安堂上田店／ヒオキ楽器佐久平店／イープラス
ローソンチケット(Lコード33524)／テレビ信州チケットセンター
チケットウェブ／ネット<http://xfun.ocnk.net/>

11月3日(土) 15:30開演
全席指定 5,000円
※未就学児入場不可

SUNTERRACE JAZZ FESTIVAL

サンテラス・ジャズ・フェスティバル

7月29日(日) 1,500円
12:00開場 13:00開演 全席自由

★たをやめオルケスタ、Duck☆Tall (a.k.a.上田ホット倶楽部)、The flood、ジャズコーラスBREEZE、TNSジャズオーケストラ チケット好評発売中!

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

透明水彩の魅力Ⅱ

開催中 ～9月30日(日)

生誕150年 記念企画展は、
明治150年 10月13日より開催

お弁当もってでかけよう!

👍 スケッチ大会&アートチャレンジ

ワークショップもたくさん! ★武蔵野美術大学★文政大学★上田市立美術館★軽井沢高校美術部★上小美研の先生など予定 ※要申込 詳細は園、学校に配布するチラシをご覧ください。

8月18日(土) 9:00 芸術むら公園

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) ■8/20休館

東御市梅野記念絵画館開館20周年記念

伝説の三巨人 洲之内徹・大川栄二・梅野隆の眼

美に焦がれて

蒐集もまた藝術である

★7/28(土) 開館20周年講演
講師：岡部昌幸氏 要予約

開催中 ～9月24日(月・祝)

★無料送迎バス運行
毎月第3日曜日 田中駅発10:45/絵画館発15:00

梅野記念絵画館 ■TEL 0268-61-6161 ■〒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)

～ 休日・夜間の救急医療案内 ～

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22日	祢津診療所 62-0273
7月29日	春原整形外科クリニック 64-6200
8月5日	みまき温泉診療所 61-6002
8月12日	東御記念セントラルクリニック 62-1231
8月19日	酒井医院 64-3170
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 ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6 (上田小県歯科医師会館内)
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科 (15歳以下) ☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>
小児救急電話相談	☎#8000 (または0263-34-8000) 受付時間：午後7時～午後11時

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882