

10月3日は「東御の日」

市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。「東御の日」には、多くの思い、願いが込められていますので、それぞれのご家庭で市民憲章について考え、語りあう機会をつくってはいかがでしょうか。

当日は、下記の記念講演のほか表彰式典（市長表彰等）を行います。

「東御の日」記念講演

- ❖日時 10月3日（水） 午後3時～
- ❖場所 中央公民館3階 講堂
- ❖演題 「元気・活気・勇気を与えるトーク術」
- ❖講師 一般財団法人日本ペップトーク普及協会
代表理事 岩崎 ^{いわさき} 由純 ^{よしずみ} 氏



【講師プロフィール】

山口県岩国市周東町出身。
プロ女子バレーチームNECレッドロケッツ現コンディショニングアドバイザー。
日本初の「アスレチックトレーナー」として、数々のスポーツ現場で活躍。
アメリカ留学中に、ペップトークの迫力・想い・魅力を体感し、現在では、
スポーツ・教育・ビジネスの世界に普及するため全国で講演会を実施中。

※ペップトークとは、もともとアメリカで取り入れられたスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチのことです。現在では、スポーツの現場だけでなく様々な場面で使われています。

- 東御市民憲章
- 1 自然を大切にし、環境と調和した美しいまちをつくります。
 - 1 とともに支えあい、健やかで安心して暮らせるまちをつくります。
 - 1 思いやりの心をもち、子どもたちがのびやかに育つまちをつくります。
 - 1 芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくります。
 - 1 活力ある産業を育み、若者がつどう豊かなまちをつくります。



市の花
レンゲツツジ



市の木
くるみ



市の蝶
オオルリシジミ

問／総務課 総務係 ☎62-1111

目次
2P～…募集・イベント
6P～…市からのお知らせ
11P……ホワイトボード

12P……保健案内・10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。

総合文化フェスティバル 個人作品募集

- ❖応募締切 10月5日(金)
- ❖出品規格 原則として、1人1点、すぐに展示ができるもので、規格には次の制限があります。

*書：縦200cm×横60cm以内
 *絵画：10号以内
 *パッチワーク：縦100cm×横100cm以内
 *押し花・パン粘土：36cm以下
 展示の際は、作品の管理当番が必要。
 その他の作品につきましては、事務局へご相談ください。

総合文化フェスティバル

- ❖日 時 11月3日(土) 午前9時～午後4時
 4日(日) 午前9時～午後3時

❖場 所 中央公民館

☎/総合文化フェスティバル実行委員会事務局
 (生涯学習課 社会教育・公民館係) ☎64-5885



ごみ減量アドバイザー養成講座 (公開講座)

- ❖日 時 10月19日(金) 午後2時30分～午後4時
 - ❖場 所 勤労者会館2階 大会議室
 - ❖演 題 「雑紙回収とエコ・クッキングで更なるゴミ減量に挑戦!!」
 - ❖内 容 3R(リデュース、リユース、リサイクル)を推進するため、ごみ減量アドバイザー養成講座を一般の皆さまにも公開します。ぜひご参加ください。
 - ❖講 師 環境カウンセラー、消費生活アドバイザー、エコ・クッキングナビゲーター 宮原 則子氏みやはらのりこ
- ☎/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



柵津地区人権啓発学習会

開催日	会 場
10月1日(月)	新 張 公民館
2日(火)	出 場 公民館
3日(水)	金 井 公民館
4日(木)	新 屋 公民館
5日(金)	東 町 公民館
9日(火)	西 宮 公民館
10日(水)	姫子沢 公民館
11日(木)	滝の沢 公民館
12日(金)	柵津南 公民館
15日(月)	伊勢原 公民館
16日(火)	奈良原 公民館
17日(水)	横 堰 公民館
18日(木)	リードリーくらかけ コミュニティセンター

❖時 間 午後7時～午後8時30分

❖テーマ 「見直されてきた部落の歴史」

～DVD視聴と小中学校の教科書から～

部落差別が今もなお根強く残っていることを知り、
 同和教育の大切さを一人ひとりが理解しましょう。

☎/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

湯の丸高原でウォーキング教室 今年度最後です!

- ❖日 時 10月15日(月) 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
 - ❖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(1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。
- ☎/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



くるみの収穫体験会

- ❖日 時 9月28日(金)
午前9時～午後4時 雨天決行
- ❖場 所 サンファームとうみ内のくるみ園
- ❖集合場所 道の駅雷電くるみの里 駐車場
駐車場に乗り場案内を設置し、随時送迎します。
- ❖参加費 大人1,200円
- ❖開催内容 ①くるみの収穫体験
②生くるみの試食
③収穫生くるみのおみやげ(1kg程度)
④名物「くるみおはぎ」の試食
- ❖持ち物 ビニールまたはゴムの手袋(収穫時、あくで汚れる場合があります)
- ☎/農林課 農政係 ☎64-5894

子育てフェスティバル

- ❖日 時 10月11日(木) 午前9時30分～正午
- ❖場 所 北御牧子育て支援センター(みまき未来館)
および北御牧公民館
- ❖日 程
♪オープニングセレモニー 午前9時30分～午前9時45分
♪すくすくママ～ずの絵本・リズムあそび
午前9時45分～午前10時25分
♪地域のママたちのバザーコーナー 午前10時30分～正午
♪遊びのひろば 午前10時30分～正午
・木のおもちゃコーナー
・つりあそびコーナー
・作ってあそぼうコーナー
♪赤ちゃんコーナー 午前10時30分～正午
♪サーキットコーナー 午前11時～正午
♪手作りおもちゃであそぶコーナー 午前11時～正午
♪おやつコーナー 午前11時～正午
(事務室前でふかしいもを配布します。)
- ❖持ち物 ショッピングバッグ、小銭
- ❖駐車場 北御牧公民館周辺をご利用ください。駐車の際は、職員の誘導に従って安全に駐車をお願いします。
- ※10月11日(木)は、東部子育て支援センターは休館します。
- ☎/東部子育て支援センター ☎64-5814
北御牧子育て支援センター ☎67-3676

平成30年度地域介護予防活動支援事業
研修会「第2の人生 おらちの一步」参加者募集

- ❖日 時 10月16日(火) 午後1時30分～午後3時30分
- ❖場 所 総合福祉センター3階
- ❖演 題 「地域の歩みと自分の歩みを振り返る」
- ❖内 容 地域のため、そして自分のために、第2の人生の一步を考える研修会(第3弾)です。
- ❖講 師 (公財)身体教育医学研究所所長
おかだ しんぺい
岡田 真平氏
- ☎/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

さわって・学んで!きほんのきから始める
パソコン教室 受講生募集!

- 【夜にじっくりコース】(全5回・水曜日)
- ❖日 時 11月7日、14日、21日、28日、12月5日
いずれも午後7時～午後8時45分
- 【短期で集中コース】(全2回)※昼食をご持参ください。
- ❖日 時 11月26日(月)、27日(火)
いずれも午前9時30分～午後3時30分
- ❖場 所 中央公民館1階 パソコン室
※パソコンは教室内にあるデスクトップパソコン(Windows7)を使います。
- ❖内 容 電源の入れ方からマウスの動かし方、文字入力についてなど、パソコンの使い方の基本を学びます。年賀状の作成も、希望があれば対応します。
※2コースとも内容は同じです。
- ❖講 師 しずか のぶ
静 宣夫氏
- ❖定 員 各コース15名(5名以上で開講・先着順)
- ❖受 講 料 2,000円
- ❖持 ち 物 データを保存するためのUSBメモリが必要です。
- ❖申し込み 10月17日(水)までに、下記へ電話またはFAXでお申し込みください。
- ☎・☎/生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885 FAX64-5610



田中駅・信越線（関山駅－長野駅－軽井沢駅間）開業130周年記念事業

❖田中駅開業130周年記念のイベント

①信越線田中駅130年の歩みパネル展（写真募集中）

場所 田中駅待合室

展示期間 10月～平成31年3月（予定）

②田中駅開業130周年記念式典 期日 12月1日（土）

③全国の「田中さん」「田中駅」に大集合！

期日 10月27日（土）、11月10日（土）、12月1日（土）

「田中駅」と同じ姓・屋号を持つ「田中さん」と、田中駅、田中宿（田中商店街）、海野宿を巡る“まち歩き”ツアーを開催します。

また、田中駅130周年記念彫刻木製プレートや記念缶バッジ等を販売します。

記念スタンプの押印も観光情報ステーションで実施中です。



木製プレート（イメージ）
缶バッジ



信越線開業130周年記念号
189系（イメージ）

❖信越線開業130周年記念のイベント

①記念列車の運行 期日 10月13日（土）

往路 長野駅～軽井沢駅 復路 軽井沢駅～黒姫駅 ※往路、復路とも田中駅に停車します。

停車駅では、感謝を込めた花の配布を行います。

なつかしい特急「あさま」として運行した189系列車が信越線を走ります。

②記念パネル展

場所 田中駅、MIDORI長野りんごのひろばなど

信越線130周年の歴史や思い出を振り返るパネル展を開催します。

その他、スタンプラリーなど130周年を記念したイベントを開催します。

※詳しくは各鉄道会社（しなの鉄道、JR東日本長野支社、えちごトキめき鉄道）のホームページをご覧ください。



信越線130周年記念リバイバル
115系リレー号 115系（イメージ）

☎／（一社）信州とうみ観光協会 ☎62-7701 Eメール info@tomikan.jp HP http://tomikan.jp
（商工観光課 観光係）

消防ふれあい広場

❖日 時 10月6日（土） 午前10時～正午

❖場 所 上田市丸子総合グラウンド
（「げんきまるこ産業フェスタ」開催場所）

❖内 容 消防車両の展示や各種イベント等
※気象条件等により、開催内容が変更または中止になる場合があります。

☎／東御消防署 予防係 ☎62-0119
上田地域広域連合消防本部
予防課査察指導担当 ☎26-0029



北御牧地区生涯学習作品展 作品出展者募集

❖開 催 日 10月27日（土）、28日（日）

❖場 所 北御牧公民館

❖作品内容 書、絵画、写真、刻字、彫刻、手芸、工芸、
陶芸、短歌、俳句等

❖申込締切 10月5日（金）

☎／北御牧公民館 ☎67-1010 FAX 67-3337
（生涯学習課 社会教育・公民館係）



甲種・乙種防火管理者 新規資格取得講習会開催

❖日 時

甲種／11月7日（水）、8日（木）両日受講必須
乙種／11月7日（水）の1日のみ受講（甲種と合同）
両日とも、午前9時～午後4時30分（予定）

❖対 象 防火管理業務を行うことのできる管理的な立
場にある方

❖場 所 上田創造館 文化ホール

❖定 員 120名程度（先着順）

❖受講料（テキスト代を含む）

	甲種防火管理 新規講習	乙種防火管理 新規講習
上小防火管理者協議会員	2,000円	1,500円
上記以外	4,000円	3,000円

※申し込みの際は、おつりのないようお願いします。

❖申し込み 10月9日（火）午前9時から受付開始
下記窓口へ直接お申し込みください。
（電話申込不可）

申込・問／東御消防署 予防係 ☎62-0119
上田地域広域連合消防本部
予防課査察指導担当 ☎26-0029

ファミリー健康体力測定会

❖日 時 10月8日（月・祝）

受付 午前9時～9時30分

測定 午前9時30分～正午



❖場 所 第二体育館（東御中央公園内）

❖内 容 測定、判定、評価は、東御市スポーツ推進
委員が行います。

年齢	6歳～64歳	65歳～79歳
測定	・反復横とび ・立ち幅跳び ・20m往復持久走	・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行
共通の測定	握力、上体起こし、長座体前屈	

❖服 装 運動しやすい服装

❖持 ち 物 上履き、飲み物、タオルなど

❖申込期限 10月3日（水）

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分

当日、直接ご来場いただくことも可能です。

申込・問／文化・スポーツ振興室 ☎75-1455

東御市環境審議会委員募集 HP

❖趣 旨 市では、市民が健康で快適な生活ができる
ように生活環境や自然環境の保全について
調査審議していただくため、学識経験者や
各種団体の代表者などで構成する「東御市
環境審議会」を設置します。

❖応募資格 市内に在住、在勤している方
ただし、国・地方公共団体の議員および常
勤の公務員は除きます。

❖任 期 委嘱の日から2年間

❖定 員 1名

❖応募方法 「環境保全と市民の義務」と題した800字
以内（自由様式）の作文と、応募用紙に
必要事項を記入して、下記へ持参、郵送、
FAXまたはEメールで提出してください。
応募用紙は下記へ請求するか市ホームペー
ジから入手してください。

❖選考方法 提出された応募用紙記載の社会的活動歴お
よび作文等を総合的に考慮して選考します。
選考の結果は本人にお知らせします。なお、
応募書類は返却できません。

❖応募期限 10月5日（金）（当日消印有効）

応募・問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896
Eメール seikan@city.tomi.nagano.jp
〒389-0592 東御市県281-2

くらしを見直そう展 出展団体募集

❖日 時 11月10日（土） 午前10時～午後2時

❖場 所 中央公民館

❖内 容 市民や消費者の皆さまにより安心して豊かな
生活を築いていく意識を高めてもらうこと
を目的に、くらしを見直そう展を開催しま
す。生活環境や自然環境に目を向けて活動
し、日々の活動の成果や生活の知恵などの
情報を提供していただける市内団体等を募
集します。

❖出展方法 パネル等による展示またはステージ発表

❖申込期限 10月2日（火）

❖そ の 他 当日実行委員会のお手伝いをしていただ
ける方も募集していますので、お問い合わせ
ください。

申込・問／東御市くらしを見直そう展実行委員会事務局
（生活環境課 生活安全係）☎64-5896

公開子ども講座

講座名	日 時	場 所	講 師	対 象	申込期限
親子木版画教室 (材料費200円) ①簡単版画 ②年賀状	①10月13日(土)、14日(日) ②11月17日(土)、18日(日) 予備日24日(土) いずれも午後3時～午後5時	中央公民館 学習室2	こんどう かおる 近藤 薫氏	小学4年生以上・保護者 各16名	10月5日 (金)
親子陶芸教室 (材料費500円)	10月20日(土) 午後1時30分～午後3時30分 ※釉薬塗りと作品品評会については後日お知らせします。	中央公民館 陶芸室	やまさき よしのり 山崎 良徳氏	親子10組	10月12日 (金)
冬の探鳥会	11月23日(金・祝) 午前9時～正午	したくいけ 舌喰池、山田池 (上田市塩田) ※雨天時は中央公民館講義室	かがわ としあき 香川 敏明氏	小学生・保護者 20名	11月16日 (金)

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885

平成31年度 小学校入学予定者の健康診断

❖日 時

実施日	対象者
10月31日(水)	田中・滋野小学校へ入学予定者
11月1日(木)	祢津・和・北御牧小学校へ入学予定者

受 付 午後1時～午後1時20分

健診開始 午後1時30分

❖場 所 総合福祉センター2階・3階

❖項 目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認

❖持 ち 物 *就学時健康診断票
*就学時健康診断の結果
*母子手帳(予防接種確認のため)

❖駐 車 場 プール、体育館、武道館
の駐車場をご利用ください。

問／教育課 学校教育係

☎64-5879



TOMIずくだすポイントキャンペーンの景品 「市内日帰り温泉施設入浴券」には有効期限があります

❖対象景品 TOMIずくだすポイントキャンペーン東御市温泉4施設無料入館券(平成26年から30年度に引き換えしたもの)

*期限の記載がない入浴券も対象になります。

❖有効期限 平成31年3月31日

❖注意事項 有効期限の切れた入浴券は使用できませんので、期限内にご利用ください。

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883



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

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。

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。

〈広告欄〉

成年後見制度セミナー 成年後見制度を身近に感じよう

- ❖日時 10月17日(水) 午後1時～午後4時
- ❖場所 上田市西部公民館大ホール(旧上田警察署)
上田市常盤城5-4-34
- ❖対象 上田市、東御市、長和町、青木村在住の方
- ❖内容 **1部** 成年後見制度の概要と現状についての講義
講師：長野家庭裁判所上田支部職員
- 2部** パネルディスカッション
専門職後見人の後見活動について～実例を踏まえて～
- コーディネーター 社会福祉法人職員
パネラー 弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士、市民後見人等
- ❖申し込み 10月15日(月)までに、上小圏域成年後見支援センター ☎27-2091へお申し込みください。
- ☎/福祉課 福祉援護係 ☎64-8888
福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

きのこ中毒予防月間 9月20日(木)～10月19日(金)

- ❖毒きのこ中毒防止のポイント
- *知らないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない。
 - *食べられるきのこの特徴を完全に覚える。
 - *「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」などの誤った言い伝えや迷信を信じない。

	鑑別相談・展示会	鑑別相談
開催日	9月30日(日) 10月1日(月)	9月18日(火)、20日(木)、 25日(火) 10月4日(木)、9日(火)、 11日(木)、15日(月)、 18日(木)
時間	午前10時～午後4時	午後2時～午後3時30分
場所	道の駅 雷電くるみの里	上田合同庁舎3階 相談室 上田材木町1-2-6

※鑑別相談会では、きのこ衛生指導員が指導します。

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882



高齢者インフルエンザ予防接種

- ❖実施期間 10月～平成31年1月
- ❖対象者 市民で接種当日に満65歳以上の方と60歳以上65歳未満であつて、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
- ❖接種回数 実施期間内に1回
- ❖接種費用 自己負担額 1,300円(残りは市が負担)
65歳以上の生活保護受給者および中国在留邦人の方は助成があります。
- ❖注意事項
- *インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が期待されますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。
 - *過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー(じんましん、呼吸困難等)をおこしたことがある方は、予防接種を受けることができません。
- ❖その他

- *対象者には9月末に通知と予診票を送付します。実施医療機関は送付された通知で確認してください。
- *必ず予診票を持参し予防接種を受けてください。
- *接種開始日・接種終了日は、医療機関ごと異なりますので、各医療機関に確認してください。

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882

赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします



10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。

共同募金は社会福祉法に定められた募金運動として、地域の皆さまにご協力をいただき70年以上の歴史を歩んできました。今年度も地域の区長さまを通じて封筒を配布し、募金活動を行います。ご協力いただいた募金は、高齢者・障がい者・児童福祉活動への支援、自然災害被災地への支援活動などの福祉活動へ役立てられます。皆さまのご協力をよろしく申し上げます。

☎/長野県共同募金会東御市支会

事務局 社会福祉協議会

☎62-4455



移動図書館車『しらかば号』 10月～平成31年3月巡回表

しらかば号は、10月よりコース、ステーション、巡回時間が変更となりますので、巡回表をよくご確認ください、お越しく下さい。

❖1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

10/ 3、11/ 7、12/ 5、1/ 9、2/ 6、3/ 6 (各水曜日)	
別府安楽屋前	午前9時40分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時5分～午前10時45分
赤岩公民館	午前10時55分～午前11時10分
滋野コミュニティーセンター	午前11時15分～午前11時30分
御牧原北部公民館	午後2時20分～午後2時35分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時45分～午後3時
切久保集落センター	午後3時10分～午後3時25分
北御牧庁舎	午後3時30分～午後3時45分
北御牧保育園	午後3時50分～午後4時10分

❖3コース（和・祢津方面）

10/24、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20 (各水曜日)	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティーセンター	午後1時50分～午後2時5分
こころ（東町）	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祢津公民館	午後3時50分～午後4時10分

- 貸し出しは1人10冊まで、次回の巡回日または図書館に返却してください。
- 読みやすい大活字の本など約4,000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。）
- エコール管内の図書館の本の貸し出しや返却が可能です。

※天候（大雨、大雪）等により、予定通りに巡回できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※巡回の終了時刻は、出発時刻となりますので、時間に余裕を持ってお越しく下さい。

☎／東御市立図書館 ☎64-5886



改修工事を実施した住宅の 固定資産税が減額されます

❖耐震改修

対象住宅の120㎡相当分まで固定資産税の2分の1が減額されます。

※対象 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、平成32年3月31日までの間に耐震基準に適合した改修工事を実施した住宅

※減額期間 工事が完了した日の翌年の1年間

❖バリアフリー改修

対象住宅の100㎡相当分まで固定資産税の3分の1が減額されます。

※対象 新築された日から10年以上を経過した住宅（貸家の部分を除く）で、平成32年3月31日までの間に一定のバリアフリー改修工事を実施した住宅（改修後の住宅の床面積が50㎡以上、280㎡以下）で、65歳以上の方、障がい者の方等の居住要件を満たすもの

※減額期間 工事が完了した年の翌年1年間

❖省エネ改修

対象住宅の120㎡相当分まで固定資産税の3分の1が減額されます。

※対象 平成20年1月1日以前に建てられた住宅（貸家の部分を除く）で、平成32年3月31日までの間に省エネ基準に適合した改修工事を実施した住宅（改修後の住宅の床面積が50㎡以上、280㎡以下）

※減額期間 工事が完了した年の翌年1年間

• 改修した部分の工事費が、50万円を超えているものが対象です。（バリアフリー改修と省エネ改修は、国または地方公共団体からの補助金等をもって充てる部分を除きます）

• これらの減額制度を受けるためには、改修工事完了後3カ月以内に申告をしてください。

• バリアフリー改修と省エネ改修は、重複して適用を受けることができます。

☎／税務課 資産税係 ☎64-5877

10月1日は浄化槽の日です 浄化槽と上手に付き合おう!

※トイレではトイレットペーパーだけを使ってください。

※ブロワ（送風機）の電源は切らないでください。

※台所で野菜くずや残飯は流さず、油はふき取ってから洗いましょう。

※トイレや洗濯などの洗剤は適量で使用しましょう。

☎／東御市浄化槽管理協会（上下水道課 下水道係）

☎64-5874

できることからはじめよう！ とうみエコライフDAY2018 HP

今年で11回目を迎える「とうみエコライフDAY」は、「10月3日“東御の日”に、みんなで地球温暖化防止活動に取り組もう」という日です。

❖参加方法

- ①環境のこと、地球温暖化防止について考えて生活してみましょう。
- ②一日を振り返り、下記のチェックシートに記入してみましょう。（市ホームページからも入手できます。）
- ③記入したチェックシートは**10月14日（日）**までに次の場所へ提出してください。

市役所本館1階、中央公民館、市立図書館、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、北御牧公民館（郵送、Eメール、FAXでも回答できます。）

削減量などの結果は、市報とうみおよび市ホームページで公表します。

問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896 FAX63-6908 〒389-0592 東御市県281-2

Eメール seikan@city.tomi.nagano.jp

環境のことを考えて

東御の日 **10/3** ストップ温暖化 エコライフDAY2018

生活しよう 提出用チェックシート

一般用
(高校生以上)

団体名 _____

できたことに○をつけてください。

電気・ガス	誰もいない部屋の明かりを消すようにした。
	見ていないときは、テレビを消すようにした。
	電化製品を使わないときは、主電源を切るようにした。
	冷暖房の設定温度は控えめにした。（使わなかった）【目安：冷房28℃、暖房20℃】
	コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにした。（IHの場合は○をつける。）
	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入るようにした。
食	ご飯やおかずを残さず食べるようにした。
	近くの産地でとれたものを食べるようにした。（地産地消）
	旬のもの（さつまいも・キャベツ・りんご・巨峰など）を食べた。
資源	マイバッグを持ち歩くなどして、レジ袋をもらわないようにした。
	マイボトルを持ち歩くようにした。
	エコ商品を使うようにした。（エコマーク [®] のついたものや省エネ型製品など）
	ごみ出しルールに従って分別するようにした。
水	水やお湯を流しっぱなしにしないようにした。（歯磨きやシャワーのときなど）
	シャンプーや台所用洗剤などを使いすぎないようにした。
車	外出するときは、歩いたり、自転車・バス・電車を利用するようにした。

あなた	家族もさそってね			
35	35	35	35	35
46	46	46	46	46
74	74	74	74	74
144	144	144	144	144
15	15	15	15	15
233	233	233	233	233
39	39	39	39	39
37	37	37	37	37
5	5	5	5	5
62	62	62	62	62
46	46	46	46	46
123	123	123	123	123
130	130	130	130	130
246	246	246	246	246
45	45	45	45	45
266	266	266	266	266



○のついた数字を合計してください。その数字が減らせた二酸化炭素の重さ（g）です。

g	g	g	g	g
---	---	---	---	---

ご協力ありがとうございました。

※全部できたら1,546gの二酸化炭素が減らせます。
 ※生活の中で、1人1日6,000gの二酸化炭素を出しています。

【生ごみを捨てる前に“ひとしぼり”】

東御市で燃やすごみの約4割が生ごみで、生ごみの約8割は水分です。水分が多いと、燃料の消費量が増えてしまいます。これを減らすには、ごみを捨てる前の“ひとしぼり”が効果的です。水切りネットや水切りバケツなどで十分に水を切ってから捨てれば、ごみ出しも楽になり、臭いの軽減にも役立ちます。

認定NPO法人川口市民環境会議のエコライフDAYチェックシートを参考にしています。

ゲートキーパー人材育成講座 心の声に気づく力、命の大切さを伝える力を学びませんか

❖日時

- ①10月15日(月) 大切な命
ー命の価値をもう一度考えるー
- ②10月29日(月) 支える命
ー自殺の心と向き合うー
- ③11月5日(月) あなたもゲートキーパー
ー大切な人の悩みに気づく・支えるー
- いずれも午後1時30分～午後3時
どなたでも参加できます。原則全ての回にご参加ください。



❖場所 総合福祉センター3階 301・302号室

❖講師 佐久大学看護学部准教授 朴 相俊 氏

❖定員 20名(先着順)

❖その他 東御こころのむきあいネット
<http://www.mukaii.net>もご覧ください。
託児をご希望の方は10月5日(金)までに、
下記へご相談ください。

申込・問/健康保健課 保健係
☎64-8882 FAX 64-8880

農業者年金に加入しませんか？

農業者年金制度は農業者のための年金制度です。以下の要件を全て満たす農業者の方なら広く加入できます。また担い手農家の方に対しては、要件を満たせば国庫補助も受けることができます。加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

❖加入条件

- ①国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)
- ②年間60日以上農業に従事する方
- ③60歳未満の方

❖メリット

- ①積立方式で安心(確定拠出型)
- ②終身年金
- ③自由に保険料を設定(月額2万円～6万7千円)

問/農業委員会事務局 ☎64-0535

(独)農業者年金基金(専門相談員)

☎03-3502-3199



農地を農地以外に活用することや 住宅の新築・増築、建物の解体などを計画されている皆さまへ

*開発・工事計画を立てる時は、事業地が遺跡内かどうかを文化財係に確認してください。

*遺跡がある場所で建築・土木工事等を行う時は、文化財保護法により工事着手予定日の60日前までの届け出が義務付けられています。

*届け出を提出せず遺跡内で工事を行った場合は、工事を中断していただく事があります。

※発掘調査済の場所で、新たに工事を行う場合も、工事前の届け出が必要です。

❖埋蔵文化財保護の手続きの流れ

まず、事業予定地に遺跡があるかについて、文化財係に照会してください。

⇒事業予定地に遺跡がある場合、工事範囲や工法等について調整・協議が必要です。

①工事着手予定の60日前までに文化財係に届け出を提出してください。

※書式は県教育委員会・市ホームページおよび文化財係にあります。

②県教育委員会から、保護措置について、発掘調査・工事立会・慎重工事・その他の指示がありますので、その指示に従ってください。

③上記対応が完了してから工事に着手してください。

⇒事業予定地に遺跡がない場合でも、遺跡の周辺部や地形から遺跡の可能性が高いと判断される場合では、試掘調査を実施する場合があります。

①試掘調査の結果、遺跡が確認された場合は、遺跡がある場合と同じ手順が必要になります。

②調査不要の場合や、試掘調査の結果遺跡がない場合は、工事に着手してください。

問/教育課 文化財係 ☎75-2717

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日（毎月1日・16日）の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

第28回 コトヒラ杯 囲碁大会

- 日 時 / 9月30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。昼食は用意します。
- 圃 / 囲碁部長 寺島 ☎62-2919

くるみ幼稚園秋祭り

- 日 時 / 10月6日（土）午前10時～正午
- 場 所 / くるみ幼稚園
- 内 容 / 幼稚園の紹介、ゲーム、お菓子販売など
- その他 / 駐車場に限りがあります。乗り合わせでお越しください。マイバッグ、小銭をお持ちください。
- 圃 / くるみ幼稚園 ☎75-6113

東御おはなしの会 マルーシカ 大人のためのおはなし会

- 日 時 / 10月14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 / 昔話等の語りの会です。
- 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 / マルーシカ会員または下記へお申し込みください。
- 圃・圃 / 東御おはなしの会 マルーシカ 代表 土屋宏美
☎・FAX63-2558

働き方が変わります！

2019年4月1日から、働き方改革関連法が順次施行されます。

①時間外労働の上限規制が導入されます。

施行日 大企業 2019年4月1日
中小企業 2020年4月1日

②年次有給休暇の確実な取得が必要です。

施行日 2019年4月1日

③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます。

施行日 大企業 2020年4月1日
中小企業 2021年4月1日

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

●圃 / 上田労働基準監督署 ☎22-0338

4日で習得「ワード」「エクセル」パソコン教室

- 講座説明会 / 10月22日（月）午前10時～午前11時
- 講座日程 / 10月23日（火）、24日（水）、25日（木）、26日（金）
- 講座時間 / 午前10時～午後0時30分
- 場 所 / 若者サポートステーション・シナノ
セミナースペース（上田駅より徒歩10分）
- 内 容 / WordおよびExcelの操作方法の基礎（合計10時間）
※資格取得を目的とした講座ではありません。
- 対象者 / 15歳から39歳で現在求職中の方
パソコンの使用経験は問いませんが、タイピングに慣れていない場合は受講前にタイピング練習をしていただくことがあります。また、講座説明会でサポートステーションへ登録していただきます。
- 定 員 / 6名
- 申し込み / 下記へお電話でお申し込みください。
- 圃・圃 / 若者サポートステーション・シナノ
☎75-2383

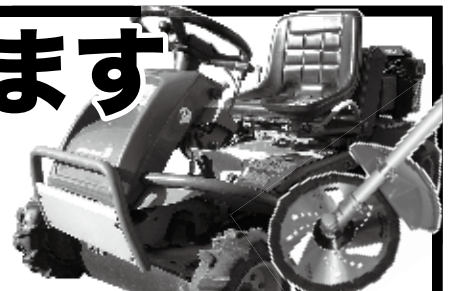
締切日変更のお知らせ

掲載希望の場合のご連絡の締切日を変更します。
現行（平成30年12月1日号掲載分まで） 1カ月前
変更後（平成31年1月1日号掲載分から） 2カ月前

草刈り、代行いたします

1坪 **¥100**~150（税込）
+基本料金 ¥6,500

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)

10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	3日、10日、 17日、24日、 31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	2日、9日、 16日、23日、 30日
柵津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	3日、10日、 17日、24日、 31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	1日、15日、 22日、29日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	5日、12日、 19日、26日
かんたん体操		
武道館	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	4日、18日
貯筋体操		
武道館	第2・4火曜日 午後2時～午後3時	9日、23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	1日、8日、 15日、22日、 29日

福祉案内

問／福祉課 福祉援護係 ☎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	10月10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）	10月8日（月・祝）	午後1時30分～午後4時30分



10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	10月11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）	10月19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	10月5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）		不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談 （法律・登記・行政・ 人権など）	10月19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	

保健案内

保健係 ☎64-8882

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	10月24日（水）	平成30年6月生	
10か月児健診	10月17日（水）	平成29年12月生	
1歳6か月児健診	10月30日（火）	平成29年4月生	
2歳児歯科健診	10月25日（木）	平成28年8月生	
3歳児健診	10月23日（火）	平成27年8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	10月29日（月） 対象：平成30年5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	10月26日（金） 対象：平成30年3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 ブロン、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「保健よ み」をご覧ください。			

10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)

育児座談会(篠原君江助産師)	9日(火)	午前10時30分～午前11時30分
たんけんひろば(芸術むら公園)	19日(金)	午前10時～正午
すくすく相談「けんかの中にある育つ力」	24日(水)	午前10時30分～午前11時15分
10月生まれのお誕生会	25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	25日(木)	午前10時～正午
子育て支援相談	25日(木)	午前9時30分～正午
ママへの絵本	29日(月)	午前10時30分～午前11時
こうえんひろば 東御中央公園 (大型すべり台前集合)	30日(火)	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
(土・日・祝日、年末年始を除く)

ふれあいひろば	3日(水)	午前10時～ 午前11時30分
子育てフェスティバル (午前9時30分～正午)	11日(木)	
わんぱくビクス	17日(水)	
絵を見る会	18日(木)	
おもちゃドクター	25日(木)	
0歳児のママひろば(歯科講話)	26日(金)	
にこにこひろば	31日(水)	

ぽけっとひろば 午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	1日(月)	内容 運動会ごっこ 持ち物 水筒
中央公民館(1階第4学習室)	4日(木)	
祢津公民館	15日(月)	
和コミュニティーセンター	16日(火)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	23日(火)	

みんなあつまれー！わんぱくたんけんひろば 芸術むら公園
19日(金) 午前10時～正午(集合時間午前9時45分)雨天決行
集合場所 梅野記念絵画館駐車場
講師 (公財)身体教育医学研究所 渡邊 真也氏
服装 親子共に動きやすく、汚れても良い服と靴
持ち物 お弁当、飲み物、着替え、帽子、雨具、敷物、ゴミ袋、虫かごなど

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

10月 園 開 放

園名	電話番号	日時
市立保育園		6日(土) 運動会(未就園児種目は午前10時30分頃です)
田中保育園	☎62-1602	雨天時田中小学校体育館
滋野保育園	☎63-6468	雨天時滋野小学校体育館
祢津保育園	☎63-6816	雨天時祢津小学校体育館
和保育園	☎63-6815	雨天時中央公園第2体育館
北御牧保育園	☎67-2093	雨天時北御牧小学校体育館
海野保育園	☎62-2800	17日(水) 午前9時30分～午前11時 運動会ごっこをしましょう 持ち物 水筒、タオル、帽子
くるみ幼稚園	☎75-6113	今月の園開放はお休みです。

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

- イラスト地図で登る長野県の名峰百選上 中嶋 豊:著
- 大人の道徳 古川 雄嗣:著
- 転倒予防のすべてがわかる本 松本 健史:著
- 皮膚の病気 清 佳浩:監修
- すぐに役立つ入門図解最新交通事故の法律とトラブル解決マニュアル 木島 康雄:監修
- スケルトン・キー 道尾 秀介:著
- 切なくそして幸せな、タピオカの夢 吉本 ばなな:著
- セーヌ川の書店主 ニーナ・ゲオルゲ:著
- Scrapbox情報整理術 倉下 忠憲:著
- ひきこもりでいいみたい 芦沢 茂喜:著
- きらいになれない害虫図鑑 有吉 立:著
- あなたのアイデアで特許をとろう! 八木 彬夫:著
- 子どもが喜ぶ自然派おやつ 脇 雅世:著
- 知られざる北斎 神山 典士:著

◆児童書

- ナイスキャッチ! 3 横沢 彰:作
- まねきねこだいさくせん! 澤野 秋文:作
- ハンカチさがし 岡田 千晶:絵
- ローズさん 澤井 美穂:作
- いたずらカー助 濱 昌宏:作
- ユーチュー部!! 山田 明:作
- ほんとはずっと好きだった 櫻 いいよ他:作
- 犯人はキミだ! 朝比奈 歩他:作
- テレビ怪奇事件 ドリー・ヒルスタッド・バトラー:作
- セボンちゃん たんじ あきこ:絵
- ともくんのうち ささき みお:絵
- だんごたべたいおつきさま 中谷 靖彦:絵
- きりみ 長嶋 祐成:作
- おやすみなさいトマトちゃん クリスティーナ・ペティ:絵

10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 10月12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 『秋^{あき}って、どんなきせつ?』
内容 ペープサート・手遊び・絵本の読みなど

★「ほたる」による★おはなし子ども会

日時 10月20日(土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『秋^{あき}みつけた』
内容 絵本の読み・工作・語りなど

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 9月28日(金)
※特別整理日 10月16日(火)～10月19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.334 平成30年9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/東御市企画振興部企画振興課 ●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。

サンテラスふれあいコンサート♪

演奏: 神原恵里子(ピアノ)、田中美恵子(ヴァイオリン)、サンテラスバンド

滋野コミュニティセンター 10月8日(月・祝) 14:00開場 14:30開演 **入場無料**

演奏予定曲: ビリージョエル Honesty, New York state of mind ほか

親子で楽しむ 音の絵本コンサート

出演: 築田佳奈(ピアノ)、細井美来(ピアノ)、川崎妃奈子(ヴァイオリン)、唐澤昌子(おはなし)

第1部 プロコフィエフ作 **ピーターと狼** 11月23日(金・祝) 13:30開場 14:00開演
第2部 築田佳奈作 **アリとキリギリス** 1000円・全席自由 小学生以下無料(入場券は必要) チケット発売中

主催: 音符のお祭り実行委員会 共催: 東御市文化会館 問い合わせ: 080-3178-7377 (実行委員会事務局)

音符のお祭りとうみポップスバンドフェスティバル

出演: EVA-GUN 高校生バンド1 あうん 高校生バンド2 11月のトマト

12月16日(日) チケット発売中 13:30開演 500円・全席自由

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

生誕150年 明治150年 美しき明治のみづゑ

水彩画の巨星 丸山晚霞、吉田博、三宅克己が一堂に

10月13日(土) ~ 11月25日(日) 会期中無休

★10月21日(日) 14:00~ 水彩画で見る明治の東御市と晚霞の偉業 参加無料・申込不要
・明治期の東御市を描いた水彩画を解説しながら、当時の様子などを解説。「晚霞先生」の大活躍も紹介

★10月28日(日) 9:00~ 祢津名勝俳句ウォーク 500円 要申込 講師: 窪田英治先生 協力: 祢津地域づくりの会
・風情を楽しみながら俳句をつくりましょう! 痛烈&爆笑講評会もあります ~15:00、昼食持参、入館料込

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 企画展500円(高校生以上)

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・梅野隆の眼展

美に焦がれて 蒐集もまた芸術である

★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

開催中 ~9月24日(月・振休)

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
9月16日	ささき医院 電話番号 ☎64-3711
9月23日	祢津診療所 電話番号 ☎62-0273
9月30日	春原整形外科クリニック 電話番号 ☎64-6200
10月7日	みまき温泉診療所 電話番号 ☎61-6002
10月14日	東御記念セントラルクリニック 電話番号 ☎62-1231
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

