

観光地域づくりタウンミーティングを開催します

❖期日・場所

田中地区 平成31年 1 月15日(火) 中央公民館

和地区 17日(木) 和コミュニティセンター

柵津地区 22日(火) 柵津公民館

滋野地区 24日(木) 滋野コミュニティセンター

北御牧地区 29日(火) 北御牧公民館

❖時 間 いずれも午後7時～午後8時30分

❖趣 旨 市固有の様々な地域資源に「体験」や「交流」、「学び」などの要素を加えて来訪者を誘う「地域密着型」ツーリズムを事業化し、交流につなげていく取り組みがスタートしています。この取り組みを軌道に乗せ、「観光地域づくり」を実現していくために、地域の皆さまとの意見交換を行います。

観光地域づくりとは、地域の幅広い関係者が連携し、多様な地域資源を活用しながら、観光を軸に来訪者を誘い、観光交流から生じる様々な効果を活かして地域の活性化につなげていく取り組みです。

❖内 容

- * 「第2次観光ビジョンの見直し（素案）」について
- * 「DMO※が進める地域密着型ツーリズムの現状と課題」について

※DMO…Destination Management Organization。
経営的な視点を持ち、観光に着目した地域づくりを進める組織。当市では（一社）信州とうみ観光協会がこの機能を担う予定です。



問／商工観光課 観光係 ☎64-5895

目次 2P…募集・イベント
4P…市からのお知らせ
11P…ホワイトボード
12P…保健案内・1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…とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組
15P…年末年始のお知らせ
16P…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。

ユニバーサルスポーツ「ボッチャ」サポーター養成講座

	日 程	内 容	場 所
第 1 回	平成31年 1 月12日 (土) 午前 9 時30分～正午	「ボッチャの基本を学ぶ」 基本・ルールを学び、体験する。 講師 身体教育医学研究所	総合福祉センター 3 階 講堂
第 2 回	1 月19日 (土) 午前 9 時30分～正午	「ボッチャをサポート」① 実際にボッチャのクラブ活動へ参加	
第 3 回	2 月16日 (土) 午前 9 時30分～正午	「ボッチャをサポート」② 「東御市ボッチャ交流大会」へ サポーターとして参加	北御牧中学校 体育館



❖対 象 ユニバーサルスポーツのボランティア活動に関心のある方20名（先着順）

❖申込締切 平成31年 1 月 8 日（火）

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

上田市 市民の森スケート場オープン
12月22日（土）～平成31年2月11日（月・祝）

❖営 業 時 間 午前 9 時～午後 4 時30分
（入場は午後 4 時まで）

❖貸 靴 料 金 1 人 1 回400円

❖無料開放日 ※貸靴利用は有料です。

❖利 用 料 金 大 人 750円
小中学生、観覧者 300円
未就学児 無料

12月22日（土）、平成31年 1 月12日（土）、2 月11日（月・祝）

❖休 業 日

12月31日（月）、平成31年 1 月 1 日（火・祝）

❖食堂営業日 営業期間中の土・日・祝日、12月28日（金）～平成31年 1 月 4 日（金）（上記休業日を除く）

スケート場まつり（スポーツレクリエーション祭冬の部）開催！

❖日 時 平成31年 1 月12日（土）午前 9 時～

ゲスト選手のデモンストレーション、スケート教室ほか各種イベントを行います。

※天候により開催内容を変更する場合があります。

問／上田市教育委員会 スポーツ推進課 ☎23-6372



問／スケート場管理事務所（上田市芳田3780-85）☎27-9396（営業期間中のみ）

文化・スポーツ振興室 ☎75-1455

上田市 市民の森スケート場

入場割引券

東御市民の方 お一人 1 回に限り200円割引

対 象 大人、小中学生 ※観覧者は利用不可

有効期間 平成30年12月23日（日）～

平成31年 2 月10日（日）



東 御 市

上田市 市民の森スケート場

入場割引券

東御市民の方 お一人 1 回に限り200円割引

対 象 大人、小中学生 ※観覧者は利用不可

有効期間 平成30年12月23日（日）～

平成31年 2 月10日（日）



東 御 市

スキー・スノーボード教室 受講生募集

- ❖日 時 1回目 平成31年1月6日(日)
2回目 2月3日(日)
いずれも午前10時～午後3時
(受付 午前9時～午前9時40分)
- ❖場 所 湯の丸スキー場(受付 湯の丸センター前)
- ❖参加資格 市内在住・在勤の方
スキーは小学生以上、スノーボードは中学生以上
- ❖定 員 スキー80名、スノーボード10名(各回、先着順)
- ❖参 加 料 1,000円(当日受付でお支払いください。)
- ❖申込締切 1回目 12月25日(火)
2回目 平成31年1月28日(月)
受付時間 月～金(祝日を除く)
午前8時～午後5時
- ❖そ の 他 *昼食は各自で用意してください。
*リフト券(9回券)は当日受付で1割引
きで販売します。
*小学生以下のリフト代は無料です。
- 〔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)

東御市版 民泊・農泊セミナー
(3日間)

- ❖日 時
① 12月21日(金) 午後1時30分～午後4時30分
民泊・農泊の現状を知る
② 平成31年1月15日(火) 午後1時30分～午後4時30分
実践! 東御市で民泊・農泊を始めるには
③ 平成31年1月下旬頃 市内民泊施設の視察(予定)
※③の日程等は確定次第ホームページへ掲載します。
- ❖場 所 ①②は中央公民館
- ❖対 象 民泊・農泊をしたい方、地域活性をしたい方、
創業希望者
- ❖定 員 30名
- ❖講 師 株式会社百戦錬磨(民泊予約サイト運営など)
鞍掛 齊也 氏
- ❖申し込み 12月20日(木)までに下記ホームページより
申し込みください。
- 〔申込〕・問／東御市雇用創造協議会 ☎75-4540
HP <https://tomi-koyo.jp/>
(商工観光課 商工労政係)

声で届けよう!! 音訳ボランティア教室

	開催日	内 容
第1回	平成31年 1月29日(火)	音訳ボランティアって どうして必要なの?
第2回	2月7日(木)	朗読をやってみよう!
第3回	2月13日(水)	音訳ボランティア 「りらの会」の活動とは

- ❖時 間 各日午後1時30分～午後3時30分
- ❖場 所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム
- ❖対 象 音訳ボランティアに興味のある方15名程度
(先着順)
- ❖申込締切 平成31年1月21日(月)
〔申込〕・問／社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

新春 書き初め大会

- ❖日 時 平成31年1月5日(土)
午前10時30分～正午
(受付 午前10時から)
- ❖場 所 中央公民館3階 講堂
- ❖対 象 市内の小学生以上の方
- ❖指 導 者 東御市文化協会書道部会の皆さん
- ❖持 ち 物 筆、墨汁(墨)、文鎮、下敷、古新聞紙5枚
(練習用)、手本(学校のものや書きなれたもの) ※書き初め用紙は、用意します。
- ❖申込締切 12月25日(火)
- ❖そ の 他 *小中学生は学年別にグループ指導します。
成人は漢字・かな別にグループ指導します。
*作品は、当日から1月14日(月・祝)ま
で中央公民館2階ロビーに展示します。
- 〔申込〕・問／生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

新春経済講演会

- ❖日 時 平成31年1月11日(金)
午後3時～午後4時30分
- ❖場 所 平安閣みまき
- ❖演 題 「地域から変革する日本」
- ❖講 師 東京大学名誉教授 月尾 嘉男 氏
つぎお よしお
- 〔申込〕・問／東御市商工会 ☎75-5536
商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

東御市ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

❖ファミリー・サポート・センターとは

子育てを援助してほしい人（依頼会員）と子育てを援助したい人（提供会員）が会員となって、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。全ての内容を受講していただくと、提供会員として活動することができます。

❖具体的な援助の内容

- ①保育所、幼稚園、児童館への児童の送迎を行うこと
- ②保育所、幼稚園、小学校、児童館等の時間外に児童を預かること
- ③冠婚葬祭、通院、社会的活動等の際に児童を預かること
- ①～③のほか、仕事と育児、社会活動等の両立のために必要な援助

❖場所 東部子育て支援センター

実施日時	講 座 内 容	講 師
1月11日（金）午前10時～正午	ファミリー・サポート・センターのしくみ、保育の心	子育て支援課職員
1月18日（金）午前9時～正午	子どもの遊びと世話	保育士
1月25日（金）午前10時～正午	救急救命・心肺蘇生（子育て支援センター行事）	救急救命士
2月1日（金）午前9時～正午	子どもの心の発達・配慮を要する子どもへの対応	臨床心理士
2月15日（金）午前9時～正午	小児看護の基礎知識	保健師
2月22日（金）午前9時～正午	子どもの食事と栄養	栄養士、保健師
3月1日（金）午前9時～正午	安全の確保と事故防止	交通安全教育支援センター職員
3月8日（金）午前10時～正午	子どもの病気と感染症	東御市民病院看護師
3月22日（金）午前9時～正午	保護者への対応と倫理	子育て支援課職員

❖申込締切 12月21日（金）

申込・問／子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

❖日 時 平成31年1月29日（火）

午後1時30分～午後3時

❖場 所 東部クリーンセンター2階 会議室

❖持 ち 物 筆記用具

※ダンボール式生ごみリサイクル基材等は、
無償で提供します。

❖申込期限 12月28日（金）

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



農振農用地除外申請を受け付けます

市では農業振興地域の整備に関する法律に基づき、特に農業振興を図っていく地域を「農業振興地域」として、優良農地の保全・確保に努めています。この「農業振興地域」の農用地（農振農用地）を転用して農業以外の目的に利用することはできません。やむを得ず住宅など他の目的に利用したい場合は、農振農用地からの除外手続きが必要です。

次のとおり、農振農用地の除外申請の受け付けを行いますので、農振農用地以外への転用計画のある方は申請してください。

❖申請期間 平成31年1月15日（火）～31日（木）

❖申請書類 下記でお渡ししています。

なお、除外が認められるためには、除外後に他の農地への影響がないことや、農地転用の要件を満たすこと等が必要ですので必ず事前にご相談ください。

申請・問／農林課 農政係 ☎64-5894

児童扶養手当を受給されている方へ

❖12月は児童扶養手当の支払月です

＊振込予定日 12月11日（火）

＊支払内容 8月～11月分（4カ月分）

受給されている方は、11日以降に口座の入金をご確認ください。

※現況届（8月31日提出期限）未提出の方は、今回の支給はありません。

【児童扶養手当とは？】

＊子を養育するひとり親家庭等や、親に高度な障がいがある場合に支給する手当です。

＊所得による支給制限があります。

＊受給者は保育料の減免が受けられる場合があります。

〔保育料減免の問い合わせ先〕

子育て支援課 保育係 ☎64-5903

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888 FAX64-8880

かしこい省エネ術で この冬を乗りきろう！

HP

電力使用量の抑制と二酸化炭素排出量の削減を図るため、家庭でできる省エネ術を実践しましょう。

＊暖房機器の設定温度は20℃に。たとえば、扇風機を併用し、部屋の上部にたまった暖かい空気を循環させることで足元まで温めることができます。

＊夕方、カーテンを早めに閉め、冷たい空気を遮断しましょう。

＊こたつや電気カーペットの下には断熱マットを敷きましょう。

＊入浴は間隔をあけずに済ませ、入浴後はフタを閉めましょう。

＊暖房機器の設定温度を上げる前に、まずは着るものを工夫しましょう。

＊窓は二重サッシなどに改修し、熱損失を減らしましょう。

なお、省エネ基準に適合する改修工事を実施した場合は、固定資産税が減額される場合があります。

問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896



軽減措置等について

介護保険要介護認定者の 障害者控除対象者認定書交付

❖対 象

障害者手帳をお持ちでない方で、次の3つの要件をすべて満たす方は、市が税法上の障害者控除の対象として認定します。

① 年齢が65歳以上の方

② 要介護1～5の認定を受けている方

③ 障害高齢者の日常生活自立度がB 1以上、または認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上に該当する方^{（注）}

（注）要介護認定の審査に用いた主治医意見書により判断します。

❖認定書の交付手続き

認定書の交付をご希望の方は、下記へ申請してください。対象となる方には、後日郵送により認定書をお届けします。

❖申請書類および持ち物

・障害者控除対象者認定申請書（指定様式）

※申請書は下記へ請求してください。

・対象者の介護保険被保険者証

・申請者の印鑑

申請・問／福祉課 高齢者係 ☎75-5090

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）。

また、冬はカラスにとって餌が不足する時期であり、生ごみ等を餌にさせないことはカラスの個体数を減らす有効な方法です。

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



教育資金利子補給のご案内 **HP**

❖交付対象者

金融機関から教育資金の融資を受けた保護者で、次の要件を満たす方。

- ①平成30年1月1日現在で1年以上市内に居住し、引き続き市内に住所を有する方
- ②平成30年度の市民税の課税総所得金額（保護者それぞれに所得がある場合はその合計額）が350万円以下である方
- ③市税等を滞納していない方

❖利子補給の対象期間

平成29年4月から平成30年3月の間に支払った利息が対象です。（平成29年3月以前の利息は対象外です）

❖利子補給対象額および補給率

対象額は学生1人につき300万円以内とし、利子補給率は2.50%を上限とします。

※課税総所得金額の算定にあたっては、条件により一定額が控除されます。

申請書に必要な書類を添付して、申請してください。

申請・問／教育課 青少年教育係 ☎64-5906

1月の容器包装プラスチック類の
収集日にご注意ください！

1月の収集日は通常の月と異なりますので、注意してください。

❖容器包装プラスチック

1月4日 (第1金曜日)	常田区・田中区、祢津地区（全区） 和地区（全区）
1月10日 (第2木曜日)	田中地区（常田区・田中区を除く） 滋野地区（全区）

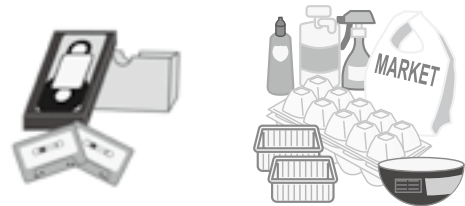
❖汚れ容器包装プラスチック・容器包装以外のプラスチック

1月11日 (第2金曜日)	常田区・田中区、祢津地区（全区） 和地区（全区）
1月17日 (第3木曜日)	田中地区（常田区・田中区を除く） 滋野地区（全区）

※第1木曜日の1月3日は、収集はお休みさせていただきます。

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）☎63-6814



年末特別警戒 12月1日～31日

❖目的 市民の皆さまが安心して新年を迎えられるように、金融機関などを狙った強盗、街頭でのひったくり、特殊詐欺などの犯罪や交通事故、雑踏事故を防止するため、検問やパトロールなどの警戒活動を強化します。

❖スローガン

地域安全 「年の暮れ みんなでつくろう 安心の街」

交通安全 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

❖活動重点

*各種犯罪の抑止

金融機関・コンビニエンスストア等対象の強盗事件の防止、特殊詐欺被害防止、子ども・女性対象犯罪の防止、空き巣・忍び込み等の侵入犯罪の防止、地域の犯罪情勢に即した犯罪の抑止

*子どもと高齢者の交通事故防止

薄暮時と夜間の交通事故防止、飲酒運転の根絶

犯罪を目撃したら、迅速な犯罪解決のため情報をメモし、交番や警察署へ連絡しましょう。



東 御 市 交 番 ☎62-0104

上 田 警 察 署 ☎22-0110

八重原警察官駐在所 ☎67-3399

大日向警察官駐在所 ☎67-2031

問／生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

市の総合計画等についてご意見（パブリックコメント）を募集します

HP

①第2次東御市総合計画・後期基本計画（原案）

平成31年度から35年度（2023年度）までを実施期間とし、市の行政運営の総合的な指針となる「第2次東御市総合計画・後期基本計画」を策定しています。

②第4次東御市行政改革大綱（原案）

平成31年度から35年度（2023年度）までを実施期間とし、行政の組織や機能の見直しおよび改革の指針となる「第4次東御市行政改革大綱」を策定しています。

❖閲覧・配布期間および意見募集期間 12月10日（月）～平成31年1月8日（火）

※12月29日（土）～平成31年1月3日（木）は年末年始休業のため、閲覧はできません。

❖閲覧・配布場所および時間

- ・市役所本館1階、市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター1階

〔時間〕午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

- ・中央公民館2階

〔時間〕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）

- ・滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター

〔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、事業所等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ご意見は、成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に公表します。なお、個別には回答しませんのでご了承ください。

提出・問／企画振興課 企画政策係 ☎64-5893 FAX63-5431 Eメール kikaku@city.tomi.nagano.jp

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。お持ちでない方は市民係窓口へお越しください。



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、
気象情報（警報・注意報）、
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／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

健診（検診）の受診はお早めに



健診・検診名（対象者）		受診方法等	期 間
特定健診等	東御市国保・特定健診 （市国保加入40～74歳）	受診券がある方 受診券 2 ページに記載の指定医療機関で受けられます。※市から配布の受診券参照 受診券がない方 発行に数日かかるため、早めに下記へご連絡ください。	平成31年 1 月31日（木） まで（休診日を除く）
	健康診査（19～39歳）		
	後期高齢者健診（75歳以上）		
	前立腺がん検診（50歳以上）		
	大腸がん検診（40歳以上）		
がん検診	子宮頸がん検診 （20歳～29歳、30歳以上で平成30年度中に偶数年齢になる女性）	個別検診の受診票がある方 受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診してください。 集団検診を申し込んだ方 検診日の約 1 カ月前に受診票が送付されます。指定の会場で受診してください。 受診票がない方 発行に数日かかるため、早めに下記へご連絡ください。	平成31年 2 月28日（木） まで（休診日を除く）
	乳がん検診 （40歳以上で平成30年度中に偶数年齢になる女性）	※事前にお申し込みの方には、平成30年 5 月から 6 月頃に受診票が送られています。紛失で再発行の方は、電話連絡のうえ、健康保健課へお越しください。	平成31年 3 月30日（土） まで（休診日を除く）
	肺がん検診 （41歳以上で平成30年度中に奇数年齢になる方）		
	歯周病検診 （平成30年度中に30・40・50・60・70歳になる方）		対象の方にはすでに受診票が郵送されています。受診票に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してください。

問／健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

湯の丸バス冬期時刻表 【1日2往復】

佐久平駅	小諸駅	片 羽	市役所前	祢津小学校前	新 張	奈良原	湯の丸
8:00	8:15	8:25	8:30	8:39	8:45	8:55	9:16
—	14:00	14:10	14:15	14:24	14:30	14:40	15:01
湯の丸	奈良原	新 張	祢津小学校前	市役所前	片 羽	小諸駅	佐久平駅
9:30	9:51	10:01	10:07	10:16	10:21	10:31	—
15:31	15:52	16:02	16:08	16:17	16:22	16:32	16:47

※上記は代表的なバス停です。上記以外のバス停でも乗降できます。詳しくはバス停の時刻表をご確認ください。

🚌 運転期間

12月	23(日)	24(月・振休)	28(金)	29(土)	30(日)
平成31年 1月	3(木)	4(金)	5(土)	7(月)	12(土)
	13(日)	14(月・祝)	19(土)	20(日)	26(土)
2月	27(日)				
	2(土)	3(日)	9(土)	10(日)	11(月・祝)
3月	16(土)	17(日)	23(土)	24(日)	
	2(土)	9(土)	10(日)	16(土)	17(日)
	18(月)				

🚌 湯の丸への運賃表

佐久平駅～	1,370円
小 諸 駅～	1,310円
片 羽～	1,130円
市 役 所 前～	960円
祢津小学校前～	820円
新 張～	760円
奈 良 原～	570円

問／商工観光課 観光係 ☎64-5895 千曲バス株式会社 小諸営業所 ☎0267-22-2100

市有地の売払い

HP

下記の市有地（土地）を、一般競争により売払いします。ご希望の方は入札にご参加ください。

❖売払い物件

物件番号30-1			
物件名称	高齢者共同住居ふるさと跡地		
所在地	東御市御牧原字御牧下2749番1		
地目	宅地		
面積	3,057.64㎡		
落札最低価格	15,350,000円		
土地の概要	用途地域指定無し		
	下水道受益者負担金不要 (浄化槽区域となります)		
	水道については小諸市上水道課 (☎0267-24-1340)にお問い合わせください。		
	プロパンガス		
入札参加 申込 受付期限	12月14日(金) ※郵送の場合は当日必着	入札 日時	12月25日(火)午前10 時30分(受付:午前10 時20分まで)※厳守
入札場所	市役所本館2階 全員協議会室		

問／総務課 契約財産係 ☎64-5805

暖房器具の取り扱い

寒さが増し、暖房器具の取扱いが多くなる季節になりました。それに伴い「暖房器具が原因」となる火災も多く発生します。以下の点に十分注意し、火災を起こさないようにしましょう。

- ＊ストーブの近くに洗濯物を干さない。燃えやすい物の近くでストーブは使用しない。
- ＊指定された燃料以外の給油はしない。
- ＊給油をする際は必ず火を止めてから行い、給油後は給油キャップをしっかり閉め、漏らさないように注意する。
- ＊外出時は、暖房器具を必ず止める。
- ＊暖房器具は正しく使用し、定期的な清掃・動作確認を実施する。

また、今年はたき火が原因の火災が多く発生しています。たき火をする際は必ず消防署へ連絡し、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。風の強くなる午後にはたき火を控えるようにし、しっかり消火をしてから帰るようにしましょう。

火災はちょっとした不注意から発生します。日頃から火の用心に心がけましょう。

問／東御消防署 予防係 ☎62-0119

市道の除雪にご協力をお願いします

市では、市道（主に1、2級市道）の除雪を、おおむね8センチメートルの積雪で行う除雪体制を組んでいますが、市道すべての除雪を行うことができないため、通学路、住宅前などは、地域の皆さまや所有者の方で除雪をお願いします。

なお、除雪作業中の安全確保および通勤通学時の交通を確保するため、基本的に除雪は深夜から早朝にかけ行うため、振動や騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

❖効率的で安全な除雪を行うため、次の点についてご協力をお願いします。

＊除雪作業を基本とし、原則として排雪作業（雪を車両等で地区外に搬出すること）は行っておりませんので、すべての雪を道路から排除する事はできません。
したがって、除雪等で自宅前に寄せられた雪は、個人や地元の皆さまで処理していただくようお願いします。

＊庭木の枝等は、雪の重みで道路に張り出し、通行の妨げになる場合がありますので、あらかじめ枝降ろしをするなど適正な管理をお願いします。

＊歩行者や車両通行の迷惑になりますので、宅地等の雪を道路に出さないようお願いします。

＊車両の路上放置や路上駐車は絶対にしないでください。支障がある場合は除雪できないことがあります。

＊道路から宅地への「乗入板」は、除雪の支障となるほか、除雪による跳ね上げなどの事故の恐れがあり大変危険です。設置した方の責任で降雪前に撤去をお願いします。

＊道路沿いの屋根からの落雪は歩行者にとって大変危険です。雪止めの設置などの対策をお願いします。

問／建設課 管理係 ☎64-5892



マイナンバーカードの休日申請受付を始めます

開庁日の受付に加えて12月から休日にも毎月1回マイナンバーカードの申請をお受けします。マイナンバーカードがあるとコンビニで住民票と印鑑証明書が取得できます。事前の予約は不要です。ぜひ休日申請をご利用ください。

❖30年度の受付日

12月23日(日)、平成31年1月27日(日)、
2月24日(日)、3月24日(日) ※原則、毎月第4日曜日

❖受付時間 午前8時30分～正午

❖場 所 市役所本館 市民係窓口

❖持ち物 (①②のどちらか)

①最新の「個人番号カード交付申請書兼電子証明発行申請書」(通知カードの下に添付のもの)

②本人確認書類

＊1点でよいもの

運転免許証、パスポート、在留カード等

＊2点必要なもの

健康保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳、
医療費受給者証、社員証、学生証等

※写真不要(当日撮影します)

❖交付手数料 無料(再交付は有料)

❖その他

15歳未満の方は法定代理人も一緒にお越しください。
カードのお渡しは申請から約3週間後になりますので、
お早めに申請してください。

※コンビニ交付は、全国のコンビニエンスストアで午前
6時30分から午後11時まで利用できます。

(12月29日～1月3日を除く)

☎/市民課 市民係 ☎75-2007



観光宿泊施設等 整備融資利子補給金

HP

❖対 象

＊市内において観光宿泊施設等の整備を行った方で、
この整備に係る融資を平成30年1月1日から12月31
日までに受け、金融機関へ利子を払った方

＊市税を滞納していない方

＊融資金額が500万円以上(用地の取得費は除く)

❖申請書類

＊申請書と融資証明書は市ホームページから入手でき
ます。

❖申請期限 平成31年1月31日(木)

申請・☎/商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

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



無料パソコン講座

○日 時/説明会 12月17日(月) 午前10時～(1時間程度)

講 座 12月18日(火)～21日(金) 4日間

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(上田市)

○内 容/Word2016・Excel2016の基本操作を学びます。

○対象者/15歳～39歳の求職者(タイピングができる方)

○定 員/6名

●☎/若者サポートステーション・シナノ ☎75-2383

国の教育ローンのご案内(日本政策金融公庫)

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とし
た公的な融資制度があります。お子さま1人につき350万円
以内を、固定金利(年1.78%(平成30年11月12日現在))で
利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができ
ます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下
記のコールセンターへお問い合わせください。

●☎/教育ローンコールセンター ☎0570-008656(ナビダ
イタル)または☎03-5321-8656

平成30年分 消費税等説明会

○日 時/平成31年1月18日(金) 午前10時～正午

○場 所/上田商工会議所5階ホール

上田市大手1-10-22

○対象者/消費税課税事業者等

○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。

会場への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。

●☎/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。

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

古着リサイクル

- 日 時／12月15日（土）午前9時～午後3時
16日（日）午前9時～午後2時
- 場 所／東部ライスセンター
（JA信州うへだ東部地区「年末大感謝祭」会場）
- 対象になる古着 ※透明なポリ袋に入れて出してください。
○衣類…ワイシャツ、Tシャツ、ズボン、ジーンズ、スー
ツ、ジャケット、ジャンパー、フリース、セーター
○革製品…革衣類、ベルト、バック
○その他…帽子、ネクタイ、ハンカチ、マフラー、スカーフ
- 対象にならない古着
×全体…泥・水・油・ペンキなどで汚れているもの、臭い
のついているもの
×マット類…ベッドマット、じゅうたん、カーペット、足
ふきマット、マットレス、シーツ、タオルケット、電気毛布
×制服…作業服、会社の制服、ユニホーム、学生服など
×その他…カーテン、バスタオル、こたつの下敷き、仕立
てくず、裁断くず、加工くず、綿の入ったはんでん等、
肌着類、靴下、ストッキング、カップ
- 圃／JA信州うへだ東御支所 ☎62-0113
協力／東御市ごみ減量3R推進委員会

第9回くるみ料理コンテスト表彰式

- 日 時／12月22日（土）午前10時30分～
- 場 所／道の駅 雷電くるみの里
- 圃／しげの里づくりの会 ☎71-7581

公共職業訓練3月開講コース期受講生募集

- 募集コース（6カ月訓練）
機械CAD／NC加工科 15名
2019年3月1日（金）～8月26日（月）
建築CADデザイン科 20名
2019年3月1日（金）～8月22日（木）
- 場 所／ポリテクセンター長野（長野市吉田4-25-12）
- 対 象／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／12月26日（水）～平成31年1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／テキスト代は別途かかります。
- 圃／ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施 設 名	12月30日㊟	12月31日㊠	1月1日㊡	1月2日㊢	1月3日㊣
湯楽里館 ※ 1	午前10時30分 ～午後9時	午前10時30分 ～午後6時	午前10時30分 ～午後7時	午前10時30分 ～午後9時	午前10時30分 ～午後9時
湯楽里館物産センター	午前10時 ～午後5時	午前10時 ～午後5時	午前11時 ～午後5時	午前10時 ～午後5時	午前10時 ～午後5時
レストランOH!LA!HO	午前11時30分 ～午後3時 午後5時30分 ～午後8時30分	休業	休業	午前11時30分 ～午後3時 午後5時30分 ～午後8時30分	午前11時30分 ～午後3時 午後5時30分 ～午後8時30分
ゆうふるtanaka ※ 2	午前10時 ～午後10時	午前10時 ～午後6時	正午 ～午後8時	午前10時 ～午後10時	午前10時 ～午後10時
御牧乃湯	午前10時 ～午後9時	午前10時 ～午後6時	午前10時 ～午後6時	午前10時 ～午後9時	午前10時 ～午後9時
御牧苑	休業	休業	休業	午前11時 ～午後2時30分 午後5時30分 ～午後8時30分	午前11時 ～午後2時30分 午後5時30分 ～午後8時30分
アートヴィレッジ明神館 ※ 3	午前11時 ～午後5時	午前11時 ～午後5時	午前11時 ～午後5時	午前11時 ～午後5時	午前11時 ～午後5時

- ※ 1 湯楽里館では、元旦に「初風呂」を実施します。
1月1日（火・祝）午前6時～午前9時（最終受付午前8時30分）小学生以上300円（現金のみ）
- ※ 2 ゆうふるtanakaのプール、ジム、スタジオは、12月31日～1月2日は休業します。また、12月30日と1月3日の営業時
間は午前10時～午後5時です。食堂は、12月31日は休業します。
- ※ 3 明神館日帰り入浴は、12月29日～1月5日は午前11時～午後5時（最終受付午後4時30分）までの営業となります。
憩いの家は、12月29日～1月3日は休業します。
- 圃／株式会社信州東御市振興公社 ☎64-0001

1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	9日、16日、 23日、30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	8日、15日、 22日、29日
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	9日、16日、 23日、30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	7日、21日、 28日
北御牧公民館	毎週金曜日 午前10時～午前11時	4日、11日、 18日、25日

かんたん体操		
武道館（柔道場）	第1・3木曜日 午後2時～午後3時	17日

貯筋体操		
武道館（柔道場）	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



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	1月30日（水）	平成30年9月生
10か月児健診	1月23日（水）	平成30年3月生
1歳6か月児健診	1月29日（火）	平成29年7月生
2歳児歯科健診	1月31日（木）	平成28年11月生
3歳児健診	1月22日（火）	平成27年11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	1月24日（木） 対象：平成30年8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	1月25日（金） 対象：平成30年6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			

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 福祉援護係 ☎64-8888

地域活動支援センター	はーと・ほっと・サロン	何でも話そう会
東御障がい者相談センター さくら2階 月～金曜日 午前10時～午後3時 対象：障がいや心に病を持った方など	滋野コミュニティーセンター（和室） 1月14日（月・祝）午後1時30分～午後4時30分 対象：心に病を持った方やその家族など	総合福祉センター3階 301・302 1月23日（水）午後4時～午後5時30分 対象：支援の必要なお子さまの保護者の方

1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	1月10日（木）	午後1時30分～午後3時30分		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）	1月18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	1月11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・ 人権など）	1月18日（金）	午前9時～午前11時 （受付午前10時30分まで）			

1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～午後4時
(日・祝日、年末年始を除く)

育児座談会(篠原江助産師)	8日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	10日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	21日(月)	午前10時30分～午前11時15分
1月生まれの誕生会	24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	24日(木)	午前10時～正午
救急救命講座	25日(金)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずのリズム	28日(月)	午前10時30分～午前11時15分
すくすく相談 子どもの姿をとらえよう	30日(水)	午前10時～午前11時15分
こうえんひろば 中央公園(大型すべり台前集合)	31日(木)	午前10時～午前11時
子育て支援相談	31日(木)	午前9時30分～正午

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～午後2時30分
(土・日・祝日、年末年始を除く)

わんぱくビクス	9日(水)	午前10時～ 午前11時30分
子育て期のための就労相談	9日(水)	
ふれあいひろば	16日(水)	
0歳児のママひろば(保健師)	23日(水)	
おもちゃドクター	24日(木)	
にこにこひろば	29日(火)	

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	10日(木)	内容 節分の豆入れ作り 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	15日(火)	
祢津公民館	17日(木)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	18日(金)	
和コミュニティーセンター	22日(火)	

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

1月 園 開 放

園 名	電話番号	日 時
市立保育園		
田中保育園	☎62-1602	15日(火)
滋野保育園	☎63-6468	午前9時30分～午前11時
祢津保育園	☎63-6816	室内や戸外であそびましょう
和保育園	☎63-6815	持ち物 帽子、水筒
北御牧保育園	☎67-2093	
海野保育園	☎62-2800	16日(水) 午前9時30分～午前11時 保育園のドイツ製の木のおも ちゃであそびましょう 持ち物 水筒
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

- 〇となりの脳世界 村田 沙耶香：著
- 〇ドイツ職人紀行 池内 紀：著
- 〇絵本は心のへその緒 松居 直：著
- 〇本屋の新井 新井 見枝香：著
- 〇「死」とは何か シェリー・ケーガン：著
- 〇宇宙・天文で働く 本田 隆行：著
- 〇見えてくる日本ワインの未来 濱野 吉秀：著
- 〇新史料からわかった新選組の真実 菊地 明：著
- 〇適応障害のことがよくわかる本 貝谷 久宣：監修
- 〇よくわかる手相 仙乙 恵美花：監修
- 〇だいたい3分でわかる仮想通貨の税金の話 大見 光男：著

◇ 児童書

- 〇そらのかんちゃん、ちていのコロちゃん 東 直子：作
- 〇風がはこんだ物語 ジル・ルイス：作
- 〇ノラネコぐんだん おばけのやま 工藤 ノリコ：作
- 〇かあちゃんのジャガイモばたけ アニタ・ローベル：作
- 〇キラキラッとはしがかがやきました 宮西 達也：作
- 〇車夫 3 いとう みく：作
- 〇まじよのナニーさん 4 藤 真知子：作
- 〇ザ・ランド・オブ・ストーリーズ 2 クリス・コルフアー：作
- 〇いすちゃんです。 とよた かずひこ：作
- 〇いもむしパン つばい じゅり：絵
- 〇ねむたいねむたい やぎゅう げんいちろう：作

★図書館で廃棄になる新聞を配布します★

配付日 毎月第3週の火曜日から(休館日の場合はその翌日)
配付方法 図書館1階入口に設置しますので、ご自由にお持ちください。
注 意 ご予約の受付はしておりません。なくなり次第終了となります。
新聞はホチキス止めされています。

1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 1月11日(金) 午前10時30分から
対 象 未就学児とその保護者
テーマ 『ふゆ、なにをあそぶ?』
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 1月19日(土) 午前10時30分から
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『干支にでてくる動物のおはなし』
内 容 絵本の読み・ペープサート・工作など

★休館のお知らせ★

月末図書整理日 12月28日(金)、1月25日(金)
年末年始休館 12月29日(土)～1月3日(木)

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



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
視聴できます。



《番組案内》12月1日（土）～1月4日（金） 【放送時間 9:00～ 15:00～ 21:00～】

1日	(土)	第15回東御市駅伝大会 第34回祢津地区ミニ駅伝大会 (10時、16時、22時)	17日	(月)	平成29年度夜間健康講座 「加齢に伴う膝の痛みのおはなし」講師：青木薫氏
2日	(日)	第54回北御牧地区一周駅伝 長野県縦断駅伝競争ダイジェスト (11時、17時、23時)	18日	(火)	平成29年度夜間健康講座 「関節リウマチのおはなし」講師：下島恭弘氏
3日	(月)	「東御の日」記念式典／記念講演会 「元気・活気・勇気を与えるトーク術」 講師：岩崎由純氏 再	19日	(水)	平成29年度夜間健康講座 「骨・関節の老化に対する運動」講師：横川吉晴氏
4日	(火)	地域介護予防活動支援事業「第二の人生おうちの 一歩」「地域の歩みと自分の歩みを振り返る」再 講師：岡田真平氏 天空の芸術祭2018「みんなの描いた作品展」 表彰式 (11時、17時、23時)	20日	(木)	平成30年度やさしい男女共同参画セミナー 「わざわざの働き方」講師：平田はる香氏
5日	(水)	平成30年度運動会～東御市立田中小学校～ 再	21日	(金)	北御牧地区音楽交流会 くるみ幼稚園「秋のくるみ会」 (10時、16時、22時)
6日	(木)	平成30年度運動会～東御市立祢津小学校～ 再	22日	(土)	市民大学講座 「“たましい”とは何か～あらためて現代思 想として考える～」講師：竹内整一氏
7日	(金)	平成30年度運動会～東御市立和小学校～ 再	23日	(日)	第35回TNSジャズオーケストラ定期演奏会
8日	(土)	平成30年度音楽会～東御市立北御牧小学校～ 再	24日	(月)	第13回東御市消防団音楽隊定期演奏会
9日	(日)	平成30年度音楽会～東御市立滋野小学校～ 再	25日	(火)	月刊とうみキッズ11月号 (田中、祢津、和保育園) 再 第15回東御市マラソン大会 (11時、17時、23時) 再
10日	(月)	月刊とうみキッズ11月号 (田中、祢津、和保育園) 丸山晚霞生誕150年記念ギャラリートーク「水彩画で見る 明治の東御市と晚霞の偉業」 (11時、17時、23時) 再	26日	(水)	東御市この1年～1月・2月～
11日	(火)	東御市議会第4回定例会開会 健康づくり講演会「生きる力を信じる力」 講師：影山隆之氏 (10時、16時、22時) 再	27日	(木)	東御市この1年～3月・4月～
12日	(水)	東御市議会第4回定例会一般質問く生中継9:00～>	28日	(金)	東御市この1年～5月・6月～
13日	(木)	東御市議会第4回定例会一般質問く生中継9:00～>	29日	(土)	東御市この1年～7月・8月～
14日	(金)	第15回東御市駅伝大会 再 第34回祢津地区ミニ駅伝大会 (10時、16時、22時) 再	30日	(日)	東御市この1年～9月・10月～
15日	(土)	第15回東御市マラソン大会 第54回北御牧地区一周駅伝 (10時、16時、22時) 再	31日	(月)	東御市この1年～11月・12月～
16日	(日)	海野宿ふれあい祭 「介護の日」福祉講演会「終の棲家を考える」 講師：中村英三氏 (10時、16時、22時)	1月 1日	(火)	平成31年東御市長新年あいさつ 阿部知事に聞く～県政展望2019～ (10時、16時、22時)
			2日	(水)	平成30年東御市成人式 再
			3日	(木)	平成30年度音楽会～和小学校～ 再
			4日	(金)	平成30年度音楽会～祢津小学校～ 再

※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 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

行政情報ラジオ番組 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55分 ❖地域おこし協力隊活動中 毎週月曜日 午前9時30分～午前10時

❖子育て応援団 毎週水曜日 午前9時～午前9時15分、毎週金曜日 午後1時～午後1時15分

12月の市民情報広場の放送内容 毎週月～木曜日 午前8時35分～午前8時50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
3～6日	年末の交通安全・防犯 観光地域づくりタウンミーティング	生活環境課 商工観光課	17～20日	除雪について 祢津地区の地域づくり	建設課 地域づくり・移住定住支援室
10～13日	保健ごよみ	健康保健課	24～27日	ネットリテラシー 生活環境課からのお知らせ	教育課 生活環境課

問／エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

年末年始のお知らせ

年末年始は、下記のように休業・休館・運休となりますので、よろしくお願いします。

業務内容および問い合わせ先	12月						平成31年1月				
	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
自動交付機、コンビニ交付（住民票 印鑑証明書） 市民課 市民係 ☎62-1111	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
し尿汲み取り 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
東部クリーンセンター（上田地域広域連合） ☎63-6814	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
川西清掃センター（川西保健衛生施設組合） ☎0267-53-5679	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×
公民館（中央、滋野、祢津、和、北御牧）、青年研修センター 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市立図書館 ☎64-5886	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市体育施設 体育協会 ☎62-2200	○	○	* 1 ×	×	×	×	×	×	×	○	○
東御市文化会館 ☎62-3700	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
丸山晚霞記念館 ☎62-3700	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
梅野記念絵画館、ふれあい館 * 2 ☎61-6161	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
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	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
高齢者センター（お風呂を含む） 福祉課 高齢者係 ☎75-5090	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
ふれあいトロンセンター ☎67-1230	○	○	○	臨時営業 （午後3時30分～午後8時）						○	○
市内定時・定路線バス、とうみレッツ号 * 3 とうみレッツ号受付センター ☎63-1717	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	* 4 ○

* 1 中央公園体育施設は12月28日（金）午後5時まで利用できます。

屋外体育施設（中央公園テニスコートを除く）は12月1日（土）から平成31年3月31日（日）まで利用できません。

* 2 12月25日（火）から休みです。

* 3 とうみレッツ号は年末年始は受付業務も休業のため、平成31年1月4日（金）の予約は12月27日（木）から、1月5日（土）の予約は12月28日（金）から受け付けます。

* 4 市内定時・定路線バスは運休します。

●市報とうみ「お知らせ版」12月16日号は発行しません。次回の発行は平成31年1月1日です。

●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.339 平成30年12月1日

●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。

ピアノのゆふべ #57 暖かな響き ～感謝を込めて～
ピアニスト：百瀬功汰

12月7日(金) 19:00開演 **入場無料**
会場：サンテラスホール特設ステージ

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

出演バンド
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

トランペットとピアノで贈る

音楽のブーケ

1月20日(日)
13:30開場 14:00開演
一般／1,500円 学生／500円
友の会会員／1,000円(全席自由)

♪ 2つのトランペットのための協奏曲ニ長調(マンフレディーニ)、3つの演奏会用練習曲よりため息(リスト)、日本の四季メドレーほか

プレイガイド：(公財)八十二文化財団、東御市文化会館、ながの東急、ヒオキ楽器上田店・佐久平店、平安堂上田店・しおだ野店

主催：(公財)八十二文化財団 共催：東御市文化会館

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

SHINBIS

シンビズム 20人の作家たち

長野県芸術監督団事業
信州ミュージアム・ネットワークが選んだ

当館展示作家：上田謙二 越ちひろ 西澤千晴 Yoshimi Hayashi 山上 渡

開催中 ～12月24日(月・振休) 入場無料 会期中無休 12月8日(土)13:30 作家、監督、学芸員のギャラリートーク

4会場同時開催：北信・須坂版画美術館 中信・安曇野市豊科近代美術館 南信・辰野美術館 主催：長野県文化振興事業団 共催：東御市、丸山晩霞記念館

どんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所 2月2日(土) 13:00 中央公民館 参加募集は満員御礼 応援お待ちしております。

丸山晩霞記念館 ■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 ■12/25～1/11まで、年末年始と入替休館

水のの中のおやこ 水のの中の子かば

第18回 **私の愛する一点展** **開催中**
同時開催 第7回 **「鑄る」戸津圭之介展** **～1月14日(月・祝)**

12月25日(火)～新年1月4日(金)は、年末年始休館となります。

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	＊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。 ＊急きょ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・夜間緊急医案内サービス≫ ☎0570-088-199	
12月2日	春原整形外科クリニック	☎64-6200		
12月9日	みまき温泉診療所	☎61-6002		
12月16日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231		
12月23日	ほしやま内科	☎62-3115		
12月30日	東御市民病院	☎62-0050		
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