

# 海野マレットゴルフ場 4月1日(月) 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 (高校生以上)	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(20人以上)	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員および年間券を除いた20人以上での利用に限ります。



❖年間会員募集

受付開始 3月25日(月)  
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  
(文化・スポーツ振興室)

キ リ ト リ 線 ✂

2019 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 2019年度営業期間に限る。  
(ただし、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。)

2019 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 2019年度営業期間に限る。  
(ただし、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  
4P～…市からのお知らせ  
7P～…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31年度スポーツ教室 受講者募集

❖申込期間 4月1日(月)～4月12日(金) 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)

中学生以下の方…3,300円(うち保険料800円)

※受講料のほか、各教室に必要な費用を収集する場合があります。

## ❖開講式

教室名	日時	会場	持ち物
ゴルフ	4月16日(火) 午後7時～ (受付 午後6時45分～)	第一体育館 ミーティングルーム	受講料、保険料、筆記用具、 上履き(スリッパ等)、 保護者同意書(小学生のみ)
ゴルフ以外の教室	4月21日(日) 午前9時～ (受付 午前8時20分～)	第一体育館	

❖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	期間・曜日・時間	回数	場 所	定員	内 容
1	陸上競技	小学3年～一般	4月24日～10月23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、グラウンド	70人	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27日～10月12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年生	4月27日～10月12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14日～7月16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人	基礎から ゲーム
5	テニス (初・中級者)	一般	5月14日～7月16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人	基礎から ゲーム
6	バドミントン	一般 (高校生除く)	4月24日～10月16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	30人	基礎から ゲーム
7	柔 道	小学1年～一般	4月27日～10月26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人	基礎から 応用
8	剣 道	小学1年～ 中学生	4月24日～10月23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人	基礎から 応用
9	空 手 (東部会場)	小学2年～一般	4月22日～10月7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人	基礎から 応用
10	空 手 (北御牧会場)	幼児(年長)～ 一般	4月27日～10月26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	25人	基礎から 応用
11	弓 道	中学生～一般	5月11日～10月26日 毎週土曜日 午後7時30分～午後9時	23	東御中央公園 弓道場	30人	基礎から 応用
12	ミニバスケット ボール	小学1年～ 小学6年生	4月25日～10月24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	男女各 40人	基礎から ゲーム
	バスケット ボール	中学生～一般	4月25日～10月24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人	基礎から ゲーム
13	サッカー	小学1年～ 小学6年生	4月25日～10月10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	期間・曜日・時間	回数	場所	定員	内容
14	卓球 (夜の部)	小学3年～一般	4月27日～11月9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	50人	基礎から ゲーム
15	卓球 (昼の部)	一般	4月24日～11月6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	30人	基礎から ゲーム
16	卓球 (北御牧会場)	制限なし	4月26日～10月25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人	基礎から ゲーム
17	バレーボール	小学1年～一般	5月11日～11月9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人	基礎から ゲーム
18	ミニビーチ ボール	小学1年～ 小学6年生	4月30日～10月29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人	基礎から ゲーム
19	社交ダンス	中学生～一般	4月25日～1月16日 毎週木曜日 午後7時～午後9時	25	東御中央公園 武道館	25人	基礎から ゲーム
20	ゴルフ (ジュニア)	小学生～高校生	4月20日～10月5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人	基礎から ゲーム
21	ゴルフ (初心者)	一般	4月23日～10月15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人	基礎から ゲーム
22	東御キッズ 野球教室	小学1年～ 小学3年生	4月24日～10月16日 毎週水曜日 午後6時30分～午後8時	25	東御中央公園 グラウンド西面	20人	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80人 スノボ10人	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(文化・スポーツ振興室)

## 平成31年度スポーツ少年団 団員・指導者募集

団体名および種目	対象	練習日時	練習場所	代表者
柵津スポーツ少年団 (軟式野球)	幼児(年中)～ 小学6年生	毎週日曜日 午前8時～正午	柵津小学校校庭	篠原 博文
田中スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～ 小学6年生	毎週土・日曜日 午前8時～正午	田中小学校校庭	小林 勝
和スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～ 小学6年生	毎週日曜日 午前8時～正午	和小学校校庭	依田 純也
滋野スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～ 小学6年生	毎週土・日曜日 午前8時～正午	滋野小学校校庭	小宮山 俊一
北御牧少年野球スポーツ少年団 (軟式野球)	小学1年～ 小学6年生	毎週日曜日 午前8時～正午	北御牧 グラウンド	武井 良一
和剣道スポーツ少年団 (剣道)	幼児～中学生	毎週土曜日 午後6時～午後8時	和小学校体育館	西原 日文
尚武館剣道スポーツ少年団 (剣道)	幼児～中学生	毎週木曜日 午後7時～午後9時	ふれあい体育館 研修室	北沢 由紀男
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
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～ 小学6年生	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
北御牧NBBスポーツ少年団 (バスケットボール)	小学1年～ 小学6年生	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

※すべての少年団において、男女の参加が可能です。

申し込み、登録料・参加料については、下記へお問い合わせください。

問／東御市スポーツ少年団本部(第一体育館内) ☎62-2200(文化・スポーツ振興室)

## 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  
(5月から2月までの月1～2回)
- ❖場 所 中央公民館
- ❖内 容 0～3歳児の子守り
- ❖対 象 お子さんが好きな方ならどなたでも
- ❖申込期限 4月19日(金)
- ❖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。

※「たけのこ学級」の年間予定はお知らせ版4月16日号に掲載します。

申込・問／人権同和政策課 男女共同参画係  
☎64-5902



## 上下水道料金センターの業務が広がります

現在、上下水道料金センターでは検針や料金等の支払いなどの窓口業務を行っておりますが、4月1日から、給水の相談、給水装置工事申請の受付、審査、検査および施設管理の一部など取り扱う業務の範囲が広がります。これによる窓口での手続き等に変更はありません。また、水道施設の管理については、引き続き市の管理責任のもと、安心・安全な水の供給に努めてまいります。今後も市民の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

問／上下水道課 水道係 ☎64-5884

### 訂正とおわび

市報とうみ3月号(No.179)3ページに掲載の「もうすぐ一年生!卒園おめでとう」でくるみ幼稚園の園長先生の氏名に誤りがありました。次のように訂正しておわび申し上げます。

誤 柳沢直園長先生  
正 月岡栄子園長先生

## 移動図書館車『しらかば号』

4月～9月巡回表

4月から和保育園と滋野保育園に新たに運行します。お迎えの保護者さま、ご近所の方、移動図書館車をどうぞご利用ください。

❖和保育園【新】午後3時50分～午後4時20分

4/10、5/22、6/12、7/10、8/8、9/11

(毎月第2水曜日) ※5/22は第4水曜日、8/8は木曜日

❖滋野保育園【新】午後3時50分～午後4時20分

4/24、5/29、6/26、7/24、8/28、9/25

(毎月第4水曜日) ※5/29は第5水曜日

❖1コース(滋野方面)、2コース(北御牧方面)

4/3、5/8、6/5、7/3、8/7、9/4  
(毎月第1水曜日) ※5/8は第2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20分

❖3コース(和・祢津方面)

4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18  
(毎月第3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20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。)

•エコール内(上田市、長和町、青木村、坂城町)での本の利用や返却が可能です。

※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ださい。

問／東御市立図書館 ☎64-5886

## 固定資産課税台帳の閲覧・縦覧期間のご案内

	固定資産課税台帳の閲覧	土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
制度の内容	納税義務者が所有する資産や、借地・借家人等が関係する資産について、固定資産課税台帳を閲覧できる制度です。	納税者が自己の土地または家屋の価格を市内の他の土地や家屋の価格と比較し、価格が適正であるかどうか確認できる制度です。
期 間	通年（閉庁日を除く）	4月1日(月)～5月7日(火)（閉庁日を除く）
閲覧・縦覧できる内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 固定資産課税台帳（土地・家屋・償却資産）</li> </ul> <p>（借地人・借家人の方は、固定資産課税台帳のうち、その対象資産について記載された部分のみの閲覧となります。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 土地価格等縦覧帳簿 所在・地番・地目・地積・価格等</li> <li>* 家屋価格等縦覧帳簿 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格等</li> </ul>
閲覧・縦覧できる方	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 固定資産の所有者（納税義務者）または所有者と同居されている方</li> <li>* 固定資産の共有者（連帯納税義務者）</li> <li>* 登記簿に記載されている方が死亡している場合はその相続人</li> <li>* 固定資産税に係る納税管理人</li> <li>* 借地人・借家人</li> <li>* 所有者から委任を受けている方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 土地価格等縦覧帳簿 市内に所在する土地に対する固定資産税の納税者または納税管理人</li> <li>* 家屋価格等縦覧帳簿 市内に所在する家屋に対する固定資産税の納税者または納税管理人</li> </ul> <p>（土地または家屋を所有していても、固定資産税が課税されていない方は、それぞれの縦覧帳簿の縦覧はできません。）</p>
持 ち 物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 本人確認のできる書類（運転免許証等）</li> <li>* 納税管理人の場合…納税通知書や課税明細書</li> <li>* 所有者が法人等の場合…法人印または委任状等</li> <li>* 相続人の場合…戸籍謄本等の登記簿の所有者との関係がわかるもの</li> <li>* 借地人・借家人の場合…契約書等</li> <li>* 代理人の場合…委任状等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 本人確認のできる書類（運転免許証等）</li> <li>* 所有者が法人等の場合…法人印または委任状等</li> <li>* 納税管理人の場合…納税通知書または課税明細書等</li> </ul>
手 数 料	1通につき300円（縦覧帳簿の縦覧期間中は無料）	無 料

問／税務課 資産税係 ☎64-5877

### 防災ラジオはお持ちですか？

防災ラジオは、災害等が発生した際に市からの情報を得る重要な機器です。

緊急時にはラジオが強制的に起動し、放送が流れます。緊急事態の発生に備えて常にコンセントへつなぎ、停電時のために電池も入れておきましょう。

※毎月1日午後0時50分からの試験放送では、ラジオが最大音量で起動します。

※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。



問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

### 東御市実践型地域雇用創造事業 終了のお知らせ

市内の雇用拡大・確保を目的に、厚生労働省からの委託を受けて東御市雇用創造協議会が実施してきました、東御市実践型雇用創造事業（事業主・求職者向けセミナーの開催や特産品・観光商品の開発）は、3月31日をもって終了します。

これまでの事業実績については、市に移管されますので、4月1日以降の事業内容等に関するお問い合わせは下記へお願いします。

問／事業全般・セミナー関係について

商工観光課 商工労政係 ☎64-5895

観光商品関係について

商工観光課 観光係 ☎64-5895

特産品関係について

6次産業化推進室 ☎75-2016

## 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）と狂犬病予防注射（毎年1回）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。

### 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 (水)	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 (金)	田沢公民館	9:00~9:15
	曾根公民館	9:25~9:35
	西海野公民館	9:45~10:05
	白鳥神社	10:15~10:30
	加沢公民館	10:40~10:55
	桜井公民館	11:05~11:20
4月10日 (水)	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:25~9:35
	原口公民館	9:45~10:00
	聖公民館	10:10~10:20
	大石公民館	10:30~10:45
	乙女平公民館	10:55~11:10
4月12日 (金)	東上田公民館	9:00~9:15
	出場公民館	9:25~9:35
	新張公民館	9:45~10:00
	横堰公民館	10:10~10:25
	奈良原公民館	10:35~10:45

実施日	会 場	時 間
4月17日 (水)	田楽平公民館	9:10~9:20
	上八重原公民館	9:30~9:45
	中八重原公民館	9:55~10:10
	山崎公民館	10:20~10:30
	北御牧郷土資料館前	10:40~10:50
	下八重原公民館	11:00~11:15
4月19日 (金)	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	10:35~10:45
	北御牧庁舎前	10:55~11:10
4月24日 (水)	切久保公民館	9:10~9:20
	八反田公民館	9:30~9:40
	田之尻公民館	9:50~10:00
	宮公民館	10:10~10:20
	畔田公民館	10:30~10:40
	羽毛山公民館	10:50~11:05
4月27日 (土)	北御牧郷土資料館前	9:10~9:25
	片羽公民館駐車場	9:45~10:05
	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	11:15~11:35

\*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（獣医師会上下小支部所属）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	はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	ロゴス動物病院	上田市神畑113-1	27-6236
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466	リーフどうぶつ病院	上田市上田原506-3	75-7830
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

※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

**4月から水中運動教室が新しくなります  
「転倒予防水中ウォーキング」**

- ❖日時 毎週木曜日（祝日を除く）  
午後1時15分～午後1時45分
  - ❖場所 温泉アクティブセンター  
（布下6-1 ☎61-6001）
  - ❖内容 水中ウォーキング、ストレッチ等  
関節にやさしく、バランス能力を鍛えましょう。
  - ❖講師 温泉アクティブセンター 水中運動指導者
  - ❖入館料 1,200円
  - ❖持ち物 水着、プール用の帽子、タオル、水分等
- ☎福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

**チャレンジデー2019 5月29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、「誰もがスポーツを享受できる地域環境の充実」を目的に参加します。

**今年の対戦相手は、青森県藤崎町です。**

2018年の藤崎町の参加率は、70.3%（10,722人）  
2018年の東御市の参加率は、63.0%（19,154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  
文化・スポーツ振興室 ☎75-1455

**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2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

**平成31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13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20日、5月11日、18日、25日、6月1日  
全5回土曜日開催  
予備日 6月8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
- 受講料／5,000円
- 申込期限／4月12日（金）
- その他／参加資格、詳細は下記へお問い合わせください。  
※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



**「麴」を知って、使いこなそう**

- 日時／4月13日（土）午前9時30分～
- 場所／信州味の里とうみ（称津1069-1）
- 内容／生麴を使い、塩麴・しょうゆ麴・甘酒の作り方や使い方、効能を学びます。作った塩麴はお持ち帰りいただけます。調理実習と試食もあります。
- 定員／10名
- 参加費／1,000円
- 持ち物／三角巾、エプロン、塩麴持ち帰り用容器
- ☎・☎／農産物加工組合 信州味の里とうみ  
☎64-1033

**軽減税率対策補助金が用意されています**

今年の10月1日に予定されている消費税率引上げの際には、軽減税率制度が実施され、税率8%と10%、双方の商品を取り扱う事業者は様々な対応が必要になります。こうした事業者を支援するため、国において軽減税率に対応するためのレジや受発注システム、請求書の発行を行うシステムの改修・導入に対する補助金が用意されています。早めに対応していただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

- ☎／軽減税率対策補助金事務局 ☎0120-398-111  
HP <http://kzt-hojo.jp/>

**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10日（水）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。
- 申込期限／4月9日（火）
- ☎・☎／健康保健課 保健係 ☎64-8882

# 4月7日(日)は長野県議会議員一般選挙の投票日

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！

## ❖投票できる方

市内に3カ月以上引き続き住んでいる日本国民(平成30年12月28日までに転入手続きをした方)で、4月8日(月)までに満18歳以上となる方です(選挙人名簿に登録されている方)。

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。

選挙権は  
18歳以上!



## ❖4月7日に投票に行くことの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、レジャー等で他の市町村へお出掛けの方等は、期日前投票ができます。また病院など、施設に入院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	3月30日(土)～4月6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	3月31日(日)～4月6日(土) 午前10時～午後5時

## ❖代理投票について

心身の故障その他事由によりご自身で投票用紙に候補者の氏名等を書くことのできない方のために代理投票の制度があります。投票所で投票管理者へ申請していただき必要と認められると、補助者2名が定められその一人が選挙人の指示に従って投票用紙に記入し、もう一人が、指示どおり記載されているかどうか確認します。

## ❖県内転入者

最近住所を異動された方は転出・転入の時期により、投票できる場所が異なります。

## ❖長野県内の市町村に転入届を提出された方

	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	H30.12.28 以前	○		
	H30.12.29 以降			○
県内の市町村からの転入	H30.12.28 以前	○		
	H30.12.29 以降		○ ※	

※旧住所地の市町村の選挙人名簿に登録されていることが必要です。

※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。

☎東御市選挙管理委員会 ☎64-5809

会計業務・補助金、助成金申請・経理効率化・請求書、注文書などの各種書式づくり・パソコンの設定・ホームページの作成・名刺作成・直売所POPづくり・年賀状作成…等

唐沢農機が、農作業以外の

**"わずらわしい業務"をお手伝いします!**

**株式会社 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262** 担当 かみぼやし 神林



〈広告欄〉

## ❖投票所一覧表

投票区	区(支区)名	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	滋野コミュニティーセンター	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・リードリーくらかげ	新張公民館	新張1125
13	出場・東町・西宮・柵津南	柵津児童館	柵津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)	柵津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	和コミュニティーセンター	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	東深井公民館	和715-3
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ーセンター	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。

※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

事前予約制

## 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

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〉

## 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	3日、10日、 17日、24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
祢津公民館	毎週水曜日 午後2時～午後3時	3日、10日、 17日、24日
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、8日、 15日、22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（柔道場）	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（柔道場）	第2・4火曜日 午後2時～午後3時	9日、23日
転倒予防水中ウォーキング※		
温泉アクティブセンター （入館料 1,200円）	毎週木曜日 午後1時15分～午後1時45分	4日、11日、 18日、25日

※4月から教室の場所と内容を変更します。詳細は7ページをご覧ください。

## 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	4月24日（水）	平成30年12月生
10か月児健診	4月17日（水）	平成30年6月生
1歳6か月児健診	4月23日（火）	平成29年10月生
2歳児歯科健診	※5月14日（火）	平成29年2・3月生
3歳児健診	4月16日（火）	平成28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歳児歯科健診は隔月で、奇数月に実施します。		

ごっくん 離乳食教室	4月18日（木） 対象：平成30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19日（金） 対象：平成30年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）	4月8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 （認知症に関する情報交換）	4月18日（木） ※毎月第3木曜日	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	4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）	4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	

# 4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	9日(火)	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	11日(木)	午前10時～午前11時
ママ～ザリズム	16日(火)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ず絵本	22日(月)	午前10時30分～午前11時15分
子育て支援相談	23日(火)	午前9時30分～正午
4月生まれ誕生会	25日(木)	午前11時～午前11時30分
こうえんひろば	26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～午後2時30分  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

ふれあいひろば	10日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくビクス	17日(水)	
0歳児のママひろば①	24日(水)	
おもちゃドクター	25日(木)	

## 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	11日(木)	午前10時～ 午前11時
東部子育て支援センター	12日(金)	
柵津公民館	18日(木)	はじめましての会 (のびのび発足式)
和コミュニティーセンター	19日(金)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	23日(火)	

※0歳児のママひろば②はお休みです。

※すくすく相談はお休みです。

☎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 柵津保育園 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(木) 午前9時30分～午前11時 園庭であそびましょう 持ち物 水筒
くるみ幼稚園	☎75-6113	23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

☎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

- とまり木 周防 柳：著
- カッコーの歌 フランシス・ハーディング：著
- 天皇皇后両陛下 宮内庁侍従職：監修
- リラックスのレッスン 鴻上 尚史：著
- ポリ袋でもっとかんたん！おいしい焼き菓子 稲田 多佳子：著
- 小児科医のママが教える離乳食は作らなくてもいいんです。 工藤 紀子：著
- メルカリお得に楽しむ！活用ブック 桑名 由美：著
- CIRCUS ヒグチユウコ画集 ヒグチ ユウコ：著
- たのしい暮らしの断片 金井 美恵子：著
- リバタリアニズム 渡辺 靖：著
- Illustrator はじめての教科書 齋藤 香織：著
- 終わっている臓器 坂井 建雄：監修
- 世界一わかりやすい物理学入門 川村 康文：著

### ◆ 児童書

- よむむしとトといのちの石 如月 かずさ：作
- カンガルーがんばる！ 佐川 芳枝：作
- 邪馬台戦記 2 東郷 隆：作
- レオたいせつなゆうき 村上 しほこ：作
- ガムじいさん、ドロボウはいけないよ！ アンディ・スタントン：作
- えらいこっちゃんのいちねんせい ゆーち みえこ：絵
- 占い師のオシゴト 高橋 桐矢：作
- おおあたり！ もとした いづみ：作
- ふたご探偵 2 ペニー・ワーナー：作
- ハッピー・ハグ ポリー・ダンバー：絵
- でんしゃからバイバイ きたむら じん：絵
- やまのおなか ちえ ちひろ：作
- あのねこは 宇野 亞喜良：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 『春 ぽかぽか』  
内容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

### ★「くまのこ」によるおはなし子ども会★

日時 4月20日(土) 午前10時30分から  
対象 未就学児～小学生  
テーマ 『春だよ おっきいえほんで たのしもう！』  
内容 大型絵本・工作など

### ★休館のお知らせ★

月末図書整理日 3月29日(金)、4月26日(金)  
年度末特別休館日 3月31日(日)  
特別休館日 4月30日(火)

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)

☎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.345 平成31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。

**アンサンブル・ノワイエ** トランペット: 逢田奈津美 じきらきら星変奏曲 第77回サンテラスロビーコンサート  
 サクソフォーン: 山本直哉 パラ色の人生 ほか **3月23日(土) 13:30開演** 入場無料  
 ピアノ: 町田莉佳  
 第58回ピアノのゆふべ「越境」ピアノ: 久保亮太 ♪ベートーヴェン: ピアノソナタ第31番 op.110 **4月5日(金) 19:00開演** 入場無料  
 スクリャービン: ピアノソナタ第4番 op.30 ほか

**林修 講演会** **2,000円/全席指定** **4月13日(土)**  
 下記プレイガイドにて **12:30開場 13:00開演**  
 好評発売中

**SUNTERRACE JAZZ FESTIVAL** サンテラス・ジャズ・フェスティバル  
**5月19日(日)**  
**前売1,500円/当日2,000円 全席自由** 下記プレイガイドにて、好評発売中 **12:00開場 13:00開演**  
 ・TNSジャズオーケストラ+堀内実智代 ・The Flood + 汐入規予 ・永武幹子ピアノトリオ ・BREEZE ・BLU SWING  
 上記チケット・プレイガイド 東御市文化会館窓口、ながこシカメラ、ヒオキ楽器佐久平店、平安堂上田店、グリーンブックス・タカギ、花岡田中本店

【重要なお知らせ】 4月から、毎週月曜日は休館となります(祝日の場合、翌火曜)。連休や年末年始は都度お知らせいたします。  
 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)

**丸山晚霞 和装水彩を中心に** 「美しき明治のみづゑ展」の図録が入荷しました。1,500円  
 山嵐麗華と溪谷 六曲一双 西宮区蔵  
**開催中 ~3月31日(日)**  
 【重要なお知らせ】 4月から、毎週月曜日は休館となります(祝日の場合、翌火曜)。連休や年末年始は都度お知らせいたします。

常設展示 **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) ■会期中無休

新規収蔵品  
**~色彩の魔術師~ 安藤信哉展** **開催中 ~3月31日(日)**  
**みまき絵画会展** **3月17日(日) ~3月31日(日)**  
 ・無料送迎バス 田中駅発10:50/絵画館発15:00 毎月第3日曜運行  
**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600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	
3月17日	せき内科クリニック	☎64-7171	*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・夜間緊急医案内サービス》 ☎0570-088-199
3月24日	ささき医院	☎64-3711	
3月31日	柵津診療所	☎62-0273	
4月7日	春原整形外科クリニック	☎64-6200	
4月14日	みまき温泉診療所	☎61-6002	
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。《 <a href="http://www.uedayaku.org/touban">http://www.uedayaku.org/touban</a> 》		
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