

市防災訓練を実施します

◆日時 **9月1日(日) 午前7時30分～午前10時**

◆場所 **市内全域** ※避難場所は、各区で決められた場所

訓練当日は、緊急地震速報などを携帯電話等へのメール配信（メール配信@とうみ）、防災ラジオ、上田ケーブルビジョン（地上デジタル121チャンネル）で伝達します。その後、市から警戒レベル4避難指示（緊急）を発令しますので、各区で決められた指定場所へ避難していただき、初期消火訓練や炊き出し訓練などを行ってください。東御市民カレンダーに「避難所・土砂災害洪水ハザードマップ」が付いていますので、避難所などの確認をお願いします。

※午前8時5分頃に市内全域の携帯電話への緊急速報（エリア）メールを配信します。NTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンクの各社から「訓練による警戒レベル4避難指示（緊急）」の専用着信音が鳴りますのでご了承ください。

◆災害に備えましょう

防災訓練への参加



地域で行われる防災訓練には積極的に参加して、防災知識を身につけましょう。日ごろの訓練が、いざというとき力になります。

家庭や近所等での話し合い



災害に応じた避難場所や避難経路を確認しておきましょう。家具や照明器具などの転倒・落下防止対策をしましょう。

要配慮者の安全確保



地域ぐるみで、配慮の必要な高齢者、障がい者の方の安全確保と避難誘導をしましょう。

非常持出品の準備



ラジオ、懐中電灯、現金、筆記用具などをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用備蓄品の準備



日常生活必需品のほかに飲料水・食料は最低3日分を用意しましょう。備蓄品の在庫や保存期限を定期的に確認しましょう。

防災訓練時に消火栓を使用すると、水道水に濁りが発生し、ご迷惑をおかけする場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

☎/上下水道課 水道係 ☎64-5884

☎/総務課 防災係 ☎62-1111

目次

2P……お知らせ
3P……催し
4P……募集
7P……講座・教室
8P……ホワイトボード

9P……とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組案内
10P……子育てインフォメーション、図書館だより
11P……保健・福祉等案内、相談コーナー
12P……文化会館・美術館のイベント情報、休日・夜間の救急医療案内

●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。

お知らせ

固定資産税に関する届け出

固定資産税の賦課期日（1月1日）における固定資産の状況等を正確に把握するため、次の場合は毎年12月末日までに税務課資産税係へ届け出をお願いします。

◆共有者代表者指定届出書

納税義務者（所有者）が亡くなられた後、賦課期日現在において相続登記が終わっていない場合や、相続される方が決まっていない場合

◆未登記家屋所有者変更（兼未登記家屋所有）届書

登記をしていない家屋（未登記家屋）の所有者の名義を変更した場合や、未登記家屋を取得・所有することになった場合

◆家屋用途変更届出書

店舗や事務所に使用していた家屋を住宅に変更したなど家屋の用途を変更した場合

◆家屋滅失届書

家屋を取り壊した場合（一部の取り壊しも含む）※滅失登記をされた場合も提出してください。

◆納税通知書送付先変更届書

住所の変更等に伴い、納税通知書の送付先を変更する場合

問／税務課 資産税係

☎64-5877

生ごみリサイクルシステムづくりの堆肥配布

◆配布日時 9月25日（水）

- ・袋詰め 午前10時～午後4時
- ・バラ（フレコンバッグ） 午後1時～午後4時

◆予約受付期間

8月28日（水）～30日（金）

午前8時30分～午後5時15分

※先着順。配布予定数に達し次第受付を終了します。

◆申込方法

電話または東部クリーンセンター窓口にて、①氏名、②お住まいの区、③連絡先、④希望数量（袋詰め・バラの別）をお申し出ください。

◆配布総数量 約10トン

◆配布数量 袋詰めは1世帯10袋（1袋15kg）まで、バラは1世帯フレコンバッグ1袋（1袋300kg）まで

◆配布場所 東部クリーンセンターまたは生ごみリサイクル施設「エコクリーンとうみ」

◆その他

- ・堆肥は無料です。堆肥の積み込み作業にご協力をお願いします。
- ・バラはハーフレコンバッグでの引き渡しとなりますので積み込みのできる車両でお越しください。

【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）

☎63-6814

9月9日は救急の日～救急医療の利用は適切に～



- ・比較的症状の軽い病気やケガは、まずはかかりつけ医で受診しましょう。
- ・緊急でなければ、通常の診察時間内に受診しましょう。



◆休日、夜間等の救急医療、相談窓口

こんなときは…	医療機関、相談先	受付・診療時間	電話番号等
日曜日の病気やケガ	日曜当番医	午前9時～午後5時	市報お知らせ版、市ホームページ等でご確認ください。
夜間の子どもの病気、発熱、激しい腹痛、嘔吐など	上田市内科・小児科 初期救急センター	午後7時～ 午後10時30分	内科☎21-2280、小児科☎21-2233 (要電話、診療は午後8時～午後11時)
休日の急な歯科治療	上田小児歯科医師会 休日歯科救急センター	午前9時～午後3時	☎24-8020
子どもの夜間の病気やケガなどに関する相談	長野県小児救急電話相談	午後7時～ 翌朝午前8時	☎#8000 (アナログ回線、IP電話は☎0263-34-8000)
緊急に精神科医療、相談が必要なとき	長野県精神障がい者在宅 アセスメントセンター	午後5時30分～ 翌朝午前8時30分	☎0265-81-9900 (主治医がいる場合は主治医に連絡を)
大ケガ、意識がないなど、緊急・重症のとき	迷わず救急車を呼びましょう。		☎119 (通報は慌てず、ゆっくり、はっきりと。)

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



第1回議会と語る会

◆日時 9月8日(日)

午後6時～午後8時

◆場所 海野宿ふれあいセンター

◆懇談テーマ 「海野宿のこれから

～観光と生活の融合～」

※今年度は議会と語る会を3回、議会報告会を1回行います。

☎ 64—5810

救命講習会を受講しませんか

9月9日は救急の日です。この日をきっかけに、もう一度、応急手当について、考えてみませんか。

急病人やけが人が発生し、119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでに、平均約9分かかります。何もせず救急車の到着を待つと、呼吸や心臓が止まった人を救える確率は急激に下がります。

一刻を争う応急手当を行うのは、その場に居合わせた「あなた」です。目の前で人が倒れた時、あなたは何かができますか。

大切な誰かのために、あなたにもできることがあります。心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど、正しい応急手当を身につけましょう。

上田広域連合消防本部(上田市、東御市、長和町、青木村を管轄)では、次のと

おり普通救命講習会を開催しています。

◆日時 10月～毎月第4土曜日

(12月は第3土曜日を予定)

午後2時～午後5時

◆場所 管内8消防署で順次開催

◆内容 胸骨圧迫・人工呼吸などの心肺蘇生法、AEDの使用法

◆その他 自治会、会社、団体などで普通救命講習の受講を希望される場合は、東御消防署で講習を開催することが可能ですので、ご相談ください。

☎ 62—0119

豚コレラウイルスの感染拡大を防止しましょう

県内では野生イノシシを介し、豚コレラウイルスの感染が拡大しています。

豚コレラウイルスは、イノシシのフンを踏みつけることなどにより、感染拡大する恐れがあることから、下山後は靴底や衣類に付着した土をよく落としてください。また、死亡したイノシシを発見した場合、むやみに近づかず、農林課へ連絡してください。

なお、豚コレラは豚・イノシシの病気であり、人には感染しません。感染豚・イノシシの肉が市場に出回ることもありません。

☎ 64—5898

農林課 県佐久家畜保健衛生所

☎ 0267—62—4123

海野宿にぎわい夏祭り

◆日時 8月31日(土) 午前10時～

◆うんのわ縁日

時間 午前10時～

場所 うんのわ

内容 中庭ビアガーデンほか

◆海野宿にクラシックカーがやってくる

時間 午前10時～午後3時

場所 うんのわ付近

◆津軽三味線ライブ! 岡田修の世界

時間 午後4時～午後5時15分

場所 海野宿ふれあいセンター

入場料 前売り1,800円(先着150名)

チケット販売所 茶楽庵 ☎62—2414

福嶋屋 ☎62—0514

古民家カフェ麦 ☎090—3440—5690

うんのわ ☎75—5331

◆にぎわい花火の集い(打ち上げ花火)

時間 午後7時～午後7時30分

場所 海野宿千曲川河川敷



催し

☎ (一社) 信州とうみ観光協会 ☎62—7701 (商工観光課 観光係)

東御十景「明神池秋月」
お月見会参加者募集

◆日時 9月13日(金) 午後5時30分～
◆集合場所 芸術むら公園
梅野記念絵画館前芝生広場

◆内容 明神池のほとりで中秋の名月を鑑賞します。サンテラスバンドによる生演奏や参加者の皆さまにもご参加いただき、童謡唱歌に親しみます。お月見団子や豚汁の振る舞いもあります。

◆申込期限 9月6日(金)

※申込多数の場合は、期限前に申し込みを締め切ることがあります。

◆その他 夜間のイベントですので、暖かい服装でご参加ください。

申込・問／東御市景観を考える会事務局
(建設課 住宅係) ☎64-5882

ちよこつとずくだし元氣探し研修会

◆日時 9月13日(金)

午後1時30分～午後3時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆テーマ

「目指せ！素敵なお認知症ライフ!」

◆講師 学校法人佐久学園 佐久大学
学長 堀内(ほりうち) ふき氏

◆申込期限 9月6日(金)

申込・問／福祉課 地域包括支援係
☎64-5000

募集

であつとつみ2019

HP

東御の美味しいものを食べて、婚活してみませんか。

東御市のワインを楽しもう

◆日時 9月1日(日)

午前10時～午後4時

◆場所 ReoReo(リユードヴァン)
(祇津405)

◆参加費 5000円

◆その他 バスの送迎あり

芸術むらでBBQ

◆日時 10月20日(日)

午前10時30分～午後4時

◆場所 芸術むら公園

◆参加費 3000円

一軒屋レストランでミニパーティー

◆日時 11月10日(日)

午前10時30分～午後3時

◆場所 ノンナジーニヤ(加沢682-2)

◆参加費 4500円

共通事項

◆対象

独身の男性(10名)・・・上田地域定住自立圏に在住または在勤の20～45歳まで

独身の女性(10名)・・・20歳以上

◆申し込み 市ホームページから電子申請でお申し込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

申込・問／子育て支援課 子育て支援係
☎64-5814

市長と語る車座ミーティング

HP

◆内容 開かれた市政の推進を目的に、市長が市民団体やグループの皆さまと直接語り合う「市長と語る車座ミーティング」を随時募集しています。今年度は随時募集に加え、「第2期東御市まち・ひと・しごと総合戦略」の策定に向け、市でテーマを設定した車座ミーティングを下記のとおり開催します。次期地方版総合戦略に、次代を担う子育て・若者世代の声を反映させるため、積極的なご参加をお待ちしています。

※東御市まち・ひと・しごと総合戦略とは、人口減少を克服し、将来に亘って活力ある地域社会を実現するための目標や施策の基本的方向性をまとめた、5カ年(第2期は令和2～6年度)計画です。

開催日	時間	テーマ	場所	参加募集期限
9月27日(金)	午後1時30分～ 午後2時30分	東御市の子育て環境について	子育て支援センター2階 会議室	8月27日(火)
10月7日(月)	午後7時～ 午後8時	働く若者の声を市政に伝える	中央公民館2階 学習室5	9月6日(金)

◆対象 市内在住、在勤または在学する者が半数以上在籍する団体やグループ(自治会、地域の各種団体、サークル、ボランティア団体、NPO、学校等)。

※個人の方で参加希望の場合は、総合戦略策定に向けた「若者ワーキンググループ」の一員としての参加も可能ですので、ご相談ください。

◆募集人数 各回概ね30人程度

◆申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、下記へご提出ください(郵送、FAX、持参、Eメール可)。申込書は、下記または市ホームページから入手してください。



申込・問／企画振興課 企画政策係 ☎64-5893 FAX63-5431 ✉kikaku@city.tomi.nagano.jp

東御市総合体育大会 参加者募集

- ◆開催日 10月6日(日) 午前8時20分から
- ◆開会式 中央公園グラウンド 午前8時10分に整列
- ◆場所 中央公園内体育施設、市内小中学校ほか

競技への参加を希望する方は9月6日(金)までに、下記の各競技地区責任者へお申し込みください。

※各競技の詳細については、体育協会または各地区の競技責任者へお問い合わせください。

種目(内容)・会場	田 中	滋 野	祢 津	和	北御牧
1 軟式野球(地区選抜等) 北御牧グラウンド・八重原グラウンド	柳澤 直孝 ☎62-2419	田村 幹雄 ☎63-5188	宮入今朝彦 ☎64-4134	竜野 豊 ☎63-6708	神津 薫 ☎090-5216-2734
2 ソフトボール(地区選抜) 中央グラウンド	掛川 康雄 ☎64-2766	滝澤 栄吉 ☎62-6530	後藤 浩治 ☎62-0917	土屋 博 ☎62-0720	
3 バレーボール(団体) ふれあい体育館	堀込 美香 ☎67-2463				
4 バスケットボール(団体) 東部中学校体育館	上原 正浩 ☎090-7216-9898				
5 ソフトテニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート	久保 敦 ☎090-4180-2620				
6 剣道(個人・団体) 東御中央公園武道館(剣道場)	長越 修一 ☎63-6978				
7 サッカー(団体) 東部中学校グラウンド	関 一法 ☎62-2123				
8 ゲートボール(地区選抜等) 東御中央公園屋外ゲートボール場(屋内2面)	飯島 嘉幸 ☎62-3385	佐藤 咲男 ☎62-2639	三縄 清志 ☎62-0610	大塚 省三 ☎63-5271	岩下 益夫 ☎64-2193
9 テニス(ダブルス) 東御中央公園テニスコート	小林 文治 ☎64-2780				
10 柔道(個人・団体) 東御中央公園武道館(柔道場)	上原 隆幸 ☎64-5080				
11 マレットゴルフ(個人) 海野マレットゴルフ場	土屋 政明 ☎64-5382	小林 邑夫 ☎62-0590	柳澤 廣幸 ☎63-5723	松井 勲 ☎62-1739	春原 明彦 ☎67-2136
12 ヘルシーダンス(社交ダンス) サンテラスリハーサル室	小林 経明 ☎63-5601				
13 ビーチボール(団体) 東御中央公園第一体育館 B・C面	武田 順子 ☎090-7403-3010				
14 ユニバーサルスポーツクラブ(ポッチャ) 北御牧中学校体育館	(公財) 身体教育医学研究所 ☎61-6148				
15 弓道(個人・団体) 東御中央公園弓道場	山田喜久雄 ☎62-0063	長谷川 昭 ☎62-2966	飛知和明弘 ☎64-5404	押金 孝 ☎36-3421	飛知和明弘 ☎64-5404
16 卓球(個人・団体) 東御中央公園第一体育館 A面	中澤 正治 ☎64-5193	荻原 健久 ☎090-9354-7052	後藤美智子 ☎63-6115	丸山 和彦 ☎62-4922	渡邊 昭 ☎67-2614
17 グラウンドゴルフ(個人) 芸術むら公園芝生コース	神村 岩男 ☎63-5122				
18 空手(個人) 祢津小学校体育館	昆 克明 ☎090-1828-3290				
19 太極拳(個人) 東御中央公園芝生広場 (雨天時 北御牧庁舎2階 講堂)	有賀千恵子 ☎64-3459				
20 チャレンジ・ザ・ゲーム(団体) 東御中央公園第2体育館	文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455				

☎/(特非) 東御市体育協会(第一体育館内) ☎62-2200 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

とつみ男遊び塾

◆日程

第1回 9月18日(水)

午前9時30分～午後1時
男の焼き芋塾 ～芋の旨い焼き加減を学ぶ～

第2回 11月25日(月)

午前8時30分～午後5時
男の宿場歩き塾 ～奈良井宿を歩き宿場の歴史を学ぶ～

※市外での視察研修です。

第3回 令和2年1月22日(水)

午前9時30分～正午
男の紙模型塾 ～ペーパークラフトの世界を学ぶ～

第4回 令和2年3月18日(水)

午後4時30分～午後7時30分
男の料理塾 ～魚のさばき方・七輪の使い方学ぶ～

◆集合場所 総合福祉センター

◆定員 10名程度

◆参加費

第1～3回 500円
第4回 2000円

※第2回の昼食費は別途自己負担

◆申込期限 9月9日(月)

◆その他 予定は変更になる場合があります。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

農業委員・農地利用最適化推進委員の候補者を募集します

農業委員

◆任期 令和2年4月1日～令和5年3月31日

◆定数 18名

◆資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進、その他農業委員会の業務を適切に行うことができること。

農地利用最適化推進委員

◆任期 委嘱の日～令和5年3月31日

◆定数 5地区各1名

◆資格 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、農地等の利用の最適化の推進のための活動ができること。

共通事項

◆受付期間 9月2日(月)～30日(月)

◆推薦または応募の方法 市役所別館

2階農業委員会事務局または市ホームページから入手した推薦書・応募申込書に必要事項を記入し、押印のうえ農業委員会事務局に提出してください。(持参・郵送可。郵送による提出は締切日必着)

※メール、FAXによる提出は受付できません。

◆委員となることができない方

・次のいずれかに該当する方
・破産手続き開始の決定を受けて復

権を得ない者

・禁固以上の刑に処せられ、その執行を終るまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者

・法令の規定により、農業委員または農地利用最適化推進委員の兼職を禁止されている者

◆その他

・推薦や応募された人などの氏名、年齢、性別等は公表されますのでご了承ください。

・候補者の総数が定数を超えた場合は、候補者を選定します。

申込・問／農業委員会事務局

☎64-0535

訂正とおわび

〈お知らせ版7月16日号14ページ〉

日曜当番医の一部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	8月18日	みまき温泉診療所	☎61-6002
	8月25日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
正	8月18日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
	8月25日	みまき温泉診療所	☎61-6002

草刈り、代行します

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500



草刈り前

草刈り後



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)

講座・教室

第6回市民大学講座

- ◆日時 9月7日(土)
午後1時30分～午後3時
- 開場 午後1時
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆演題 「オリンピックの号砲が聞こえる」
～アスリートは大地が作る～」

◆講師

法政大学スポーツ健康学部教授
元NHKアナウンサー、解説委員
やまもと ひろし
山本 浩氏



◎／生涯学習課 社会教育・公民館係
☎64-5885

湯の丸高原ウォーキング教室

- ◆日時 9月7日(土)
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
- ◆コース トレイルランニングコース
- ◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、雨具、ずくだすカード
(お持ちの方)



- ◆参加費 100円(保険料)
- ◆送迎バス ご利用希望の方は健康保健課へお申し込みください。(先着順) 午前8時30分バス出発(武道館前駐車場集合)、午前11時30分バス帰着
- ◆その他 小雨決行。天候により中央公園で実施または中止になります。

◎／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

ポールウォーキング教室

- ◆日時 9月10日(火)
午前10時～午前11時
- ◆集合場所 総合福祉センター3階 講堂



◆内容 ポールを使って効果的に歩く方法を学びます。天気がよければ準備運動後に東御中央公園に移動します。

◆講師 (公財)身体教育医学研究所 健康運動指導士

◆持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、帽子、ずくだすカード(お持ちの方)、ウォーキング用ポール(お持ちの方)

◆参加費 100円(保険料)

◎／健康保健課 健康増進係
☎64-8883

料理講習会

- ◆日時 9月29日(日)
午前10時～午後1時
- ◆場所 総合福祉センター2階 保健センター調理室
- ◆テーマ 「減塩de適力ロー 秋の満足ご飯」
- ◆献立
 - ・枝豆と梅のご飯
 - ・サンマのレモン煮
 - ・鶏ひき肉とえのきのスープ
 - ・れんこんサラダ
 - ・フルーツいもようかん
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆参加費 材料費として500円程度(当日集金します)
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
- ◆申込期限 9月13日(金)
- ◆申込・◎／とうみ食育市民ネットワーク 事務局(健康保健課 保健係)
☎64-8882



市報とうみはスマートフォン、タブレット等でもご覧いただけます



マチイロ

スマートフォン向けアプリ



マイ広報誌

広報紙配信サービス

※いずれも利用料は無料ですが、通信費は利用者負担となります

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
気象情報(警報・注意報)など

登録をご希望の方は下記アドレスへ空メールを!

t-tomi@sg-p.jp

配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています

@tomisnsmaster

◎／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

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

✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp

☎64-5806 ☎63-5431



司法書士による無料電話相談

全国一斉養育費相談会

- 日時／9月7日（土）午前10時～午後4時
- 電話番号／0120-567-301（当日のみ専用番号）
- 相談例／・養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえますか？
 - ・今までは養育費を支払ってくれていたのに、急に支払われなくなってしまった！
 - ・養育費を減額、増額してほしい など
- その他／秘密は厳守します。
- ☎／長野県司法書士会 ☎026-232-7492

「雷電くるみの里」オープン16周年イベント

昭和の名車まつり

- 日時／9月8日（日）午前10時～午後3時
- 場所／道の駅「雷電くるみの里」
- 内容／昭和を鮮やかに彩った名車、滅多に見られないスペシャルカーや王道の人気車が、今年も県外から130台大集合します。
- ☎／昭和の名車まつり事務局（カードリーム 松林）☎35-1798

くらしと健康の相談会

- 日時／9月6日、13日、20日、27日（いずれも金曜日）
午前9時30分～午後3時30分
- 会場／上田合同庁舎内 上田保健福祉事務所相談室
- 内容／法律相談、健康相談、職業相談、福祉相談
- 相談員／弁護士、保健福祉事務所保健師、必要に応じハローワーク、福祉事務所等職員
- 予約等／予約制です。弁護士の相談は開催日の4日前までに、就労や福祉等の相談は開催日の1週間前までにお申し込みください。
- ☎・☎／上田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎25-7149 ☎23-1973

2019年度（後期）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／9月14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／9月21日、28日、10月5日、12日、19日
全5回土曜日開催
予備日 10月26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（内1,000円は長野県動物愛護会上小支部年会費）
- 申込期限／9月13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

第8回 ふれあいウォーキング

- 日時／9月14日（土）午前10時～午後1時
受付 午前9時30分
- 場所／東御市芸術むら公園 明神池周辺
雨天時は、東御市ふれあい体育館でレクリエーション交流会を行います。
- 内容／明神池の周りに設けられたゲームを回りながら、課題をクリアしゴールを目指します。①タートルコース（1km）②ラビットコース（1.5km）
- 対象／障害のある方もない方も参加できます。
 - ・安全に留意してウォーキングができる方（車椅子可・介助者同伴可）
 - ・小学生以下は保護者（18歳以上）同伴
- 参加費／1チーム（3～5名）2,000円（保険・参加賞代等）
※当日受付時にお支払いください。
9月7日（土）以降はキャンセル料2,000円が発生します。
- 申し込み／8月31日（土）までに、申込用紙に記入のうえ、下記へお申し込みください。（電話、FAX、Eメール、郵送、持参可）。申込用紙については下記へお問い合わせください。
- ☎・☎／障がい者スポーツ支援センター佐久 サンスポート佐久（担当 日野・矢崎）
☎・☎0267-82-6781
✉sunsaku@mx1.avis.ne.jp

とうみチャンネル番組案内 8月16日(金)～9月18日(水)【放送時間 9時～ 15時～ 21時～】

8月16日	(金)	2019雷電まつり～踊り連収録～	9月1日	(日)	令和元年東御市成人式
17日	(土)	認知症講演会「認知症の症状と対応について」講師：小林美雪氏	2日	(月)	東御市の夏祭り～祢津祇園祭・田中祇園祭～ 再
18日	(日)	学校だより8月号(北御牧小、祢津小、田中小) こんにちほ県議会です6月定例会(10時、16時、22時)	3日	(火)	東御市の夏祭り～金井火祭り・出場火祭り～ 再
19日	(月)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019① 再	4日	(水)	月刊とうみチャンネル8月号～前半～
20日	(火)	サンテラスJAZZ FESTIVAL2019② 再	5日	(木)	月刊とうみチャンネル8月号～後半～
21日	(水)	第16回東御市消防ポンプ操法大会 再	6日	(金)	月刊とうみキッズ9月号 東御市議会9月定例会開会(10時、16時、22時)
22日	(木)	第16回東御市消防ラッパ吹奏大会 再	7日	(土)	田中地区地域づくりの会 生活福祉部会 「地域防災と災害時の取組み」学習会～前半～
23日	(金)	東御市青少年育成市民会議研修会 「栄華から一転！薬物依存からの脱出」 講師：杉田あきひろ氏 再	8日	(日)	田中地区地域づくりの会 生活福祉部会 「地域防災と災害時の取組み」学習会～後半～
24日	(土)	宮入法廣刀匠後援会・特別講演会 「受け継がれる工藝～刀工達の800年」 講師：末兼俊彦氏	9日	(月)	宮入法廣刀匠後援会・特別講演会 「受け継がれる工藝～刀工達の800年」 講師：末兼俊彦氏 再
25日	(日)	第12回音楽部会発表会おらほの町の音楽会	10日	(火)	<生中継9：00～> 東御市議会9月定例会一般質問
26日	(月)	第2回市民大学講座「あなたの知らない長野県方言」講師：大橋敦夫氏 再	11日	(水)	<生中継9：00～> 東御市議会9月定例会一般質問
27日	(火)	認知症講演会「認知症の症状と対応について」講師：小林美雪氏 再	12日	(木)	第12回音楽部会発表会おらほの町の音楽会 再
28日	(水)	東御市文化協会民謡部会発表会～前半～ 再	13日	(金)	学校だより9月号
29日	(木)	東御市文化協会民謡部会発表会～後半～ 再	14日	(土)	第4回市民大学講座「地形・地質が語る大地の生い立ち～東御市の地層のひみつとアケボノゾウ化石発掘調査～」講師：竹下欣宏氏
30日	(金)	月刊とうみキッズ8月号(滋野保育園・和保育園) 学校だより8月号(北御牧小、祢津小、田中小)(10時、16時、22時) 再	15日	(日)	みまきニュードカンコ
31日	(土)	猫まみれ展講演会「江戸猫よもやま話」講師：山田順子氏	16日	(月)	2019雷電まつり～中継録画～ 再
			17日	(火)	2019雷電まつり～ステージ発表～ 再
			18日	(水)	2019雷電まつり～ダンスフェスタin雷電まつり～ 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時～ 12時～ 18時～】

東御市内の話題や保育園・幼稚園、学校の活動をお伝えします。

◆ずくさち体操 ～90歳まで自分の足で～【放送時間 5時15分～ 8時30分～ 14時30分～】

☎/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案内 はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

◆ラジオ市報とうみ 毎日 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 毎日 午後6時50分～

◆子育て応援団 毎週火・木曜日 午後1時5分～午後1時20分

◆地域おこし協力隊活動中 毎週月曜日(第4月曜日を除く) 午前9時30分～午前10時

◆とうみIJUぐらしラジオ 毎月第4月曜日 午前9時30分～午前10時

◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月第4火曜日 午前11時～正午

◆市民情報広場 毎週月～木曜日 午前8時35分～午前8時50分

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ 「FM++」



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
8/19～22	田中地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室	9/2～5	ポールウォーキング教室	身体教育医学研究所
	スケッチ大会・アートチャレンジ	丸山晩霞記念館		秋の交通安全運動	生活環境課
8/26～29	市の防災訓練	総務課	9/9～12	保健ごよみ	健康保健課
	消費生活相談	生活環境課			

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

子育てインフォメーション (9月)

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/ で配信



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
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

ママ～ずのリズム	2日(月)	午前10時30分～午前11時15分
ママ～ずの絵本	9日(月)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会(篠原君江助産師)	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
こうえんひろば 東御中央公園(大型すべり台前集合)	17日(火)	午前10時～午前11時
すくすく相談「けんかの中にある育つ力」～かみつき・ひっかきの対応～	25日(水)	午前10時～午前11時15分
子育て応援相談	26日(木)	午前9時30分～正午
9月生まれのお誕生日会	27日(金)	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	27日(金)	午前10時～午前11時30分

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・日曜日、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
わんぱくビクス	11日(水)	
子育て期の母親のための就労相談	11日(水)	
0歳児のママひろば①交流会	13日(金)	
0歳児のママひろば②音楽にふれあう	20日(金)	
おもちゃドクター	26日(木)	

ほけっとひろば

午前10時～午前11時

東部子育て支援センター	3日(火)	内容 秋の制作 (おさんぽバック) 持ち物 水筒
滋野コミュニティーセンター	6日(金)	
祢津公民館	12日(木)	
和コミュニティーセンター	18日(水)	
北御牧子育て支援センター	19日(木)	

☎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

市内保育園・幼稚園の園開放

市立 保育園	田中保育園	☎62-1602	11日(水) 午前9時30分～午前11時 戸外で遊びましょう 持ち物 帽子、水筒
	滋野保育園	☎63-6468	
	祢津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	海野保育園	☎62-2800	20日(金) 午前9時30分～午前11時 泥んこあそびを一緒に楽しみましょう 持ち物 帽子、水筒 (雨天時は、室内でわらべ歌、リズム遊び)
	くるみ幼稚園	☎75-6113	28日(土) 午前10時頃～ 運動会(風車を拾おう) 雨天順延

☎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

- ベストセラー全史 現代篇 澤村 修治：著
- 知られざる弥生ライフ 譽田 亜紀子：著
- クリームのことがよくわかる！お菓子の本 坂田 阿希子：著
- なにしろ、親のぞはんが気になるもので。 金子 文恵：著
- 薔薇戦争 陶山 昇平：著
- 認知症生還者の証言 白澤 卓二：著
- 父親の科学 ポール・レイバーン：著
- 正しく知っておきたいハムスターの健康と病気 幸せ サポートBOOK 山口 俊介：他監修
- スタンドグラスベシック 齋藤 万友美：監修
- 国家の統計破壊 明石 順平：著
- いくつになっても 中野 翠：著
- アロワナを愛した容疑者 大倉 崇裕：著

◆ 児童書

- しずかな魔女 市川 朔久子：作
- どっちらからよんでも 高島 純：絵
- 火山はめざめる はぎわら ふぐ：作
- ばらいるのかさ ジュヌヴィエーヴ・ゴドブー：絵
- お絵かき禁止の国 長谷川 まりる：作
- 望みがかなう魔法の日記 本田 有明：作
- 西遊記 13 呉・承恩：作
- 薬屋の魔女ティファニー 3 アビー・ロングスタッフ：作
- すきすきすき 織茂 恭子：作
- ぎょうれついろいろ accototo：作
- おにやけ 柴田 ケイコ：絵
- アイアイ 村上 康成：絵

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 9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 『まるまる もぎゅもぎゅ』
- 内容 パネルシアター・手遊び・絵本の読みなど

◆ 「おはなしはらっぱ」による おはなし子ども会

- 日時 9月7日(土) 午前10時30分から
- 対象 未就学児～小学生
- テーマ 『親子で楽しむ秋』
- 内容 大型絵本・エプロンシアター・工作など

※通常と日程が異なりますのでご注意ください。

休館のお知らせ

- ◆ 月末図書整理日 8月30日(金)、9月27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)

☎東御市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内 (9月)

☎/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室	
中央公民館	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水) 午前10時～午前11時	
滋野コミュニティーセンター	3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 午前10時～午前11時	
柵津公民館	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水) 午後2時～午後3時	
和コミュニティーセンター	2日(月)、9日(月)、30日(月) 午前10時～午前11時	
北御牧公民館	6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) 午前10時～午前11時	
かんたん体操	19日(木)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	10日(火)、24日(火)	場所：総合福祉センター3階
転倒予防水中ウォーキング	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	
時間：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 (入館料 1,200円)		

保健案内

☎/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	9月25日(水)	令和元年5月生
10か月児健診	9月18日(水)	平成30年11月生
1歳6か月児健診	9月17日(火)	平成30年3月生
2歳児歯科健診	※9月10日(火)	平成29年6・7月生
3歳児健診	9月24日(火)	平成28年7月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：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、コップ		
ごっくん離乳食教室	9月26日(木)	対象：平成31年4月生
もぐもぐ離乳食教室	9月27日(金)	対象：平成31年2月生
受付時間：午前9時15分～ 開始時間：午前9時30分 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、 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		

福祉案内

☎/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
日時	毎週月～金曜日 午前10時～午後3時	9月9日(月) 午後1時30分～午後4時30分	9月25日(水) 午後4時～午後5時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティーセンター 和室	中央公民館2階 講義室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など	支援の必要なお子さまの保護者の方

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	9月19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	毎週月～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	毎週月～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		地域包括支援係 ☎64-5000
家族会(認知症に関する情報交換)	9月19日(木)	午後1時30分～午後3時		不要		
生活・就労総合相談「まいさぼ」(経済不安、ひきこもり、求職など)	毎週月～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	9月6日(金)	午前9時～午前11時 午後1時～午後3時		法律相談のみ 予約制		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)	9月20日(金)	午前9時～午前11時 (受付 午前10時30分まで)	東御市商工会	不要	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895	
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	9月19日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制 3名まで		
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896	
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時15分	市消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410	

●発行/長野県東御市 〒389-0592 東御市東281-2 ☎0268-64-5806 FAX0268-63-5431 No.350 令和元年8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 ●☎…電話 ⑤…FAX ㊚…Eメール ㊞…市ホームページ
●参加費、申し込み等は、必要な場合のみ記載しています。 ●問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。

セイジ・オザワ 松本フェスティバル・スクリーンコンサート 8月23日(金)
17:30開場 18:30開演 入場無料
大型スクリーンによる迫力ある映像と高音質で演奏会の雰囲気そのままに、オーケストラコンサートAプログラムの模様を生中継!

※事前申込の方が優先入場となります。当日入場の方は、定員となり次第、入場をお断りする場合がございます。未就学児の入場はご遠慮下さい。

ピアノの ゆふべ #61 **秋風のエチュード** ♪ショパン:ポロネーズ第6番「英雄」 ♪ドビュッシー:12のエチュード第11番 **9月13日(金) 19:00開演**
ピアニスト:滝沢梨理 入場無料

三味線とPIANOで奏でる名曲達 **11月3日(日) 全席指定 2,000円**
宝くじ文化公演 **上妻宏光 "Standard Songs" feat. 佐藤竹善 2019 17:00開演 9月1日発売開始**

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) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

招き猫亭コレクション 夏休みはニヤンダフルな世界へ **好評開催中 ~9月16日(月・祝)**
猫まみれ展 金曜は夜7時まで開館
猫の写真大募集「愛猫集会所」 お写真 自慢の愛猫の写真を持っていきとよいことあるニヤ!
保護猫、保護犬のためのチャリティーグッズもあります。

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** もふもふ、かわいい動物がたくさんくるよ!
8月24日(土) 9:00 芸術むら公園
ワークショップもたくさん! ★武蔵野美術大学★文教大学★東京家政大学★上田染谷丘高校美術部★上小美研の先生など予定 ※要申込・参加無料 詳細はお気軽にお問い合わせください。

丸山晚霞記念館 ■TEL 0268-62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料500円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)

第19回 私の愛する一点展 開催中 ~9月23日(月・祝)
美術品コレクターの自慢のコレクションを展示。 9/8(日) 小山菜穂子朗読会(要予約)
・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 ~

日曜日	当番医	診療時間：午前9時~午後5時	電話番号
9月1日	ほしやま内科		☎62-3115
9月8日	酒井医院		☎64-3170
9月15日	東御市民病院		☎62-0050
9月22日	せき内科クリニック		☎64-7171
9月29日	柵津診療所		☎62-0273
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~翌朝8時		

*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

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882

