

天空の芸術祭2019 ～記憶の場所、巡る時間～

◆日時 **10月12日(土)～27日(日)**

午前10時～午後4時 月曜休み ※月曜が祝日の場合は翌日休み

◆場所 天空ミュージアム(①旧稚蚕飼育所)、芸術むら公園(②)、梅野記念絵画館・ふれあい館(②)、北御牧庁舎市民交流サロン(③)、旧渡邊医院(④)、天空ホクブギャラリー(⑤御牧原北部企業体事務所跡)ほか

◆内容 東京芸術大学の作家や近隣の作家など、40名を超える作家が北御牧地区を舞台に作品を制作・展示します。今年で4回目を迎えた、東京芸術大学との域学連携事業です。

◆ワークショップ

10月13日(日) 午後2時～午後3時

「創造となりわい 経営におけるアートとサイエンス」
巴創業塾主宰藻谷ゆかりさんとのトークイベントです。

10月26日(土) 午前9時30分～午後4時

「墨の表現」
古来より親しまれている墨の可能性を体験します。

10月26日(土) 午前・午後の各1回

「クレイアニメーション」
粘土をつかってコマ撮りアニメーションを制作します。



※ワークショップに参加希望の方は、各開催日の1週間前までに、氏名、電話番号、参加人数を実行委員会へご連絡ください。

参加予定アーティスト

岩井 優、大橋 文男、栗原 寿行、小山 真輔、ジェシー・ホーガン、
鐘 亮、任 雨薇、スマイヤ・シャルミン、瀬尾 侑之、關戸 望、
高橋 成瑠、高原 悠子、保科 豊巳、ホユン、丸山 華澄、横島 梢、
李 偉、劉 丹妹、ラウラ・タフヴァナインほか

開催予定プロジェクト

東京芸術大学 新鋭絵画展、東京芸術大学 アニメーション研究科上映会、
日本とフィンランド アーティスト・イン・レジデンス事業、木造阿弥
陀三尊像(県宝)御開帳(大日向258 観音寺)ほか



村上 愛佳『自由な女神』

申込・問／天空の芸術祭実行委員会 ☎080-4098-4750 ✉tenkuartfes@gmail.com
地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790 HP <https://tenkuartfes.com/>



天空の芸術祭

目次

2P……お知らせ

4P……催し

5P……募集

8P……講座・教室、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

お知らせ

できることからはじめよう！
とつみEテレライブDAY2019

HP

◆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よう。
- ②一日を振り返り、チェックシートに記入してみよう。（チェックシートは各地区公民館、市ホームページから入手できます。）
- ③記入したチェックシートは10月10日（木）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、滋野コミュニティセンター、称津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館（郵送、メール、FAX可）
※削減量などの結果は、市報とつみや市ホームページで公表します。



市ホームページ

問／生活環境課 環境対策係

☎64-5896 ☎63-6908

✉seikan@city.tomi.nagano.jp

高齢者インフルエンザ予防接種

◆実施期間

10月1日～
令和2年1月31日

接種開始日・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。

◆対象

市内在住で接種当日に満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 1300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10月1日までに通知と予防票を送付します。

・必ず予防票を持参し予防接種を受けてください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

令和2年度小学校入学予定者の健康診断

◆実施日・対象者

10月30日（水）

滋野小学校、称津小学校、北御牧小学校への入学予定者

10月31日（木）

田中小学校、和小学校への入学予定者

◆受付時間

午後1時～午後1時20分
健診開始 午後1時30分

◆場所

中央公民館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
 - ・就学時健康診断結果記録用紙（白）
 - ・母子手帳（予防接種確認のため）
- ◆駐車場 中央公民館駐車場、市役所駐車場をご利用ください。

問／教育課 学校教育係

☎64-5879

浄化槽と上手に付き合ひましょう

10月1日は浄化槽の日です。浄化槽の使用にあたっては次の点に気を付けてください。

- ・トイレではトイレト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ひましょう。
- ・トイレや洗濯などの洗剤は適量で使ひましょう。

問／東御市浄化槽管理協会

（上下水道課 下水道係）

☎64-5874

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて5億円！
同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等・前後賞合わせて3,000万円！

◆発売期間

9月24日（火）～10月18日（金）

◆抽せん日

10月30日（水）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

（公財）長野県市町村振興協会

移動図書館車「しらかば号」巡回表 10月～令和2年3月

4月から新たに和保育園と滋野保育園に運行しています。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。

◆ 1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

10/2、11/6、12/4、1/15※、2/5、3/4 (毎月第1水曜日 ※1/15は第3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15分

◆ 和保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/9、11/13、12/11、1/16※、2/12、3/11

(毎月第2水曜日 ※1/16は第3木曜日)

◆ 滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/23、11/21※、12/19※、1/29※、2/26

(毎月第4水曜日 ※11/21、12/19は第3木曜日

1/29は第5水曜日)

◆ 3コース（和・祢津方面）

10/16、11/20、12/18、1/22※、2/19、3/18 (毎月第3水曜日 ※1/22は第4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15分

- 貸し出しは1人10冊まで、次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。

☎東御市立図書館 ☎64-5886

※受付日に都合が悪い方は、**11月18日(月)**以降に入園希望の保育園または保育園係へ申込書類を提出してください。

※おひさまこども園および東御市以外の保育園等へ入園を希望される方は、保育園係へご相談ください。

申込書類配布場所	受付日	受付時間
北御牧保育園	11月8日(金)	午前9時～午前11時
和保育園	11月11日(月)	
祢津保育園	11月12日(火)	
滋野保育園	11月13日(水)	
田中保育園	11月14日(木)	午後2時～午後3時30分
海野保育園	11月11日(月)	

令和2年度保育園入園申し込み

令和2年度から新たに保育園等へ入園を希望する方に、10月から入園申込書類を配布します。入園希望の保育園または市保育園係で申込書類をお受け取りください。

入園希望の保育園の受付日に、必要事項を記入した書類をご持参の上、お子さまと一緒に保育園へお越しください。

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

- ☞ 税率引上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らす社会にするために必要です。
- ☞ 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。
- ☞ 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索

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による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、災害被災地への支援活動など福祉活動へ役立てられます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

☎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

赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします

※現在入園中の方には、12月に継続入園に関する書類をお渡しします。

☎子育て支援課 保育園係 ☎64-5903

きのこ中毒予防月間

◆期間

9月20日(金)～10月19日(土)

◆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29日(日) 30日(月)	9月17日(火)、19日(木)、24日(火) 10月3日(木)、7日(月)、10日(木)、 15日(火)、17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 相談室または301号室 (上田材木町1-2-6)

※鑑別相談会では、きのこ衛生指導員が鑑別指導します。



台風やゲリラ(集中)豪雨の季節を迎えています

◆水路・側溝の点検や清掃をお願いします

近年、水路や側溝が詰まり、水害等が多数発生しています。水害は、地域の皆さま一人ひとりの心がけで未然に防げることが多く、日頃からの予防策として、身近な水路や側溝に詰まりがないか、点検・清掃をしていたことが大変重要となります。大雨による増水時に機能低下を防ぐため、環境保全にご協力をお願いします。

◆水路や川にごみを捨てないで!

水路や川に刈り草やごみを捨てると、水の流れが悪くなり水路や農業用施設を傷めたり、水があふれる原因になります。水路を安全できれいに保つため、刈り草やごみの投げ捨てはせず、適正に処分するようお願いいたします。

問／建設課 管理係 ☎64-5879
農林課 耕地林務係 ☎64-5898



催し

子育てフェスティバル

◆日時 10月9日(水)

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)、北御牧公民館

◆日程

午前9時30分～

♪オープニングセレモニー

午前9時45分～

♪すくすくママ〜ずのリズムあそび、絵本

午前10時30分～

♪地域のママたちのバザーコーナー

♪遊びのひろば

♪赤ちゃんコーナー

午前11時～

♪サーキットコーナー

♪手作りおもちゃで遊ぶコーナー

◆持ち物 ショッピングバッグ、小銭

◆駐車場 北御牧庁舎周辺をご利用ください。

※10月9日(水)は、東部子育て支援センターは休館します。

問／東部子育て支援センター

☎64-5886

北御牧子育て支援センター

☎67-3676

消防ふれあい広場

◆日時 10月12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。

問／東御消防署 予防係

☎62-00119

上田地域広域連合消防本部

予防課 査察指導担当

☎26-0029



ちよこつとずくだし元氣探し研修会 ～幸せな90歳になるために～

◆日時 10月17日(木)

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

「ちよこつとずくだし 健幸づくり」

◆講師 (公財)身体教育医学研究所

所長 岡田 真平氏

◆申込期限 10月10日(木)

申込・問／福祉課 地域包括支援係

☎64-5000

「東御の日」記念講演

- ◆日時 10月3日(木) 午後3時～
- ◆場所 中央公民館3階 講堂
- ◆演題 「人口減少社会の地域づくり」
- ◆講師 東京大学名誉教授、認定NPO法人ウイメンズアクションネットワーク
ワーク理事長 上野 千鶴子氏



菅野勝男 撮影

◆10月3日は「東御の日」

東御市では平成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。ぜひ東御市について考える機会をつくってみませんか。

◆東御市民憲章

- 一、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。
- 一、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。
- 一、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。
- 一、芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくります。
- 一、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。

募集

総合文化フェスティバル 個人作品募集

- ◆開催日 11月2日(土)、3日(日)
- ◆場所 中央公民館
- ◆出品規格 原則として、一人1点
すぐに展示ができるもので、次の作品には、規格に制限があります。
- ・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
- ※展示の際は、作品の管理当番が必要です。その他の作品については、事務局へご相談ください。
- ◆応募期限 10月4日(金)
- ◆申込・問 東御市文化協会
☎63-3700
(生涯学習課 社会教育・公民館係)

北御牧地区生涯学習作品展 個人作品募集

- ◆開催日 10月26日(土)、27日(日)
- ◆場所 北御牧公民館
- ◆出品規格 原則として、一人2点、何種類でも可。すぐに展示ができるもの。
- ◆募集作品 絵画、写真、書、生花、手芸、工芸、刻字、盆栽、陶芸、短

歌、俳句、編物、水彩画、フラワーアレンジメント、水墨画、絵手紙等

- ◆応募期限 10月4日(金)
- ◆申込・問 北御牧公民館
☎67-1010

介護者リフレッシュ交流会 in 栗の町「小布施」

- ◆日時 11月6日(水)
- 午前9時30分～午後3時30分
- 集合 午前9時25分
- 総合福祉センター2階駐車場

◆行き先

- ・桜井甘精堂本社工場(見学)
- ・北斎亭(昼食)、小布施散策
- ・りんご狩り

◆対象 在宅で介護している家族の方
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。

◆定員 15名

◆参加費 1000円

◆申込期限 10月18日(金)

※送迎を希望される方はお申し出ください。

- ◆申込・問 社会福祉協議会
地域福祉係 ☎62-4455

セミナー開催

10月8日(火) [受付] 午後1時30分
[時間] 午後2時～4時

会場：上田創造館(第二会議室)
資料代：300円
講師：石巻 美智也
(日本よりそい家族会 代表理事)

県内開催
第65回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

私たちは平成28年 長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



NPO法人 日本よりそい家族会

[本部] 上田市中央西二丁目6-7 グリーン11階2号
[北信事務所] 長野市大字石渡 107-17



0120-12-8851
要予約

〈広告欄〉

チャレンジ・ザ・ゲーム、ファミリ 健康体力測定会参加者募集

チャレンジ・ザ・ゲーム

- ◆日時 10月6日(日)
- 開会式 午前8時20分
- (整列 午前8時10分)
- 受付 午前9時〜

東御中央公園第二体育館

◆場所 中央公園グラウンド

(雨天時 東御中央公園第二体育館)

- ◆内容 一輪車リレー(団体戦)、なわとび(個人戦)、スリッパ飛ばし(個人戦) ※市総合体育大会の一部です。

- ◆服装 運動しやすい服装
- ◆持ち物 上履き、飲み物、タオル、なわとび

ファミリ健康体力測定会

- ◆日時 10月6日(日)
- 午後1時30分〜
- 午後4時



受付 午後1時〜午後1時30分

◆場所 東御中央公園第二体育館

測定内容

6歳〜64歳	65歳〜79歳
・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
・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

- ◆その他 測定結果により、スポーツ推進委員が運動指導を行います。

共通事項

- ◆申込期限 9月30日(月)
- ※ファミリ健康体力測定会は、当日、直接ご来場いただくことも可能です。
- 申込・問／文化・スポーツ振興課
- スポーツ係 ☎75-1455

東御市マラソン大会

- ◆開催日 11月3日(日・祝)
- ◆日程
- 受付 午前8時

芸術むら公園野外音楽広場

開会式 午前8時30分

スタート

- 3 kmの部門 午前9時から順次
- 5 kmの部門 午前10時
- ◆コース 野外音楽広場の横をスタート、ゴールとし芸術むら公園を周回
- ◆参加資格 市内在住または在勤の方でマラソンができる健康な方
- ◆距離・部門

- 3 km
- 小学生4年男子・女子の部
- 小学生5・6年男子・女子の部
- 中学生女子の部
- 壮年の部(50歳以上)
- 一般女子の部(高校生以上)
- ファミリの部(小学1〜3年生と保護者)

5 km

- ・中学生男子の部
- ・高校青年の部(35歳まで)
- ・成年の部(36〜49歳)

- ◆申込期間
- 10月1日(火)〜16日(水)
- 午前9時〜午後5時
- (土・日曜日、祝日を除く)

※小学4〜6年生、中学生は、学校を通してお申し込みください。その他の方は、電話でお申し込みください。

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

くらしを見直そう展 出展団体募集

- ◆日時 11月9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で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1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 ☎64-5896
- (生活環境課 生活安全係)

古本提供のお願い

受付期間

- 9月18日(水)〜10月16日(水)

※休館日を除く

- ◆受付場所 図書館1階または3階力ウンター

- ◆内容 ご家庭で不要になった本をお譲りください。11月3日に開催する図書館まつりのリユース市や被災地支援「陸前高田市図書館ゆめプロジェクト」で活用させていただきます。

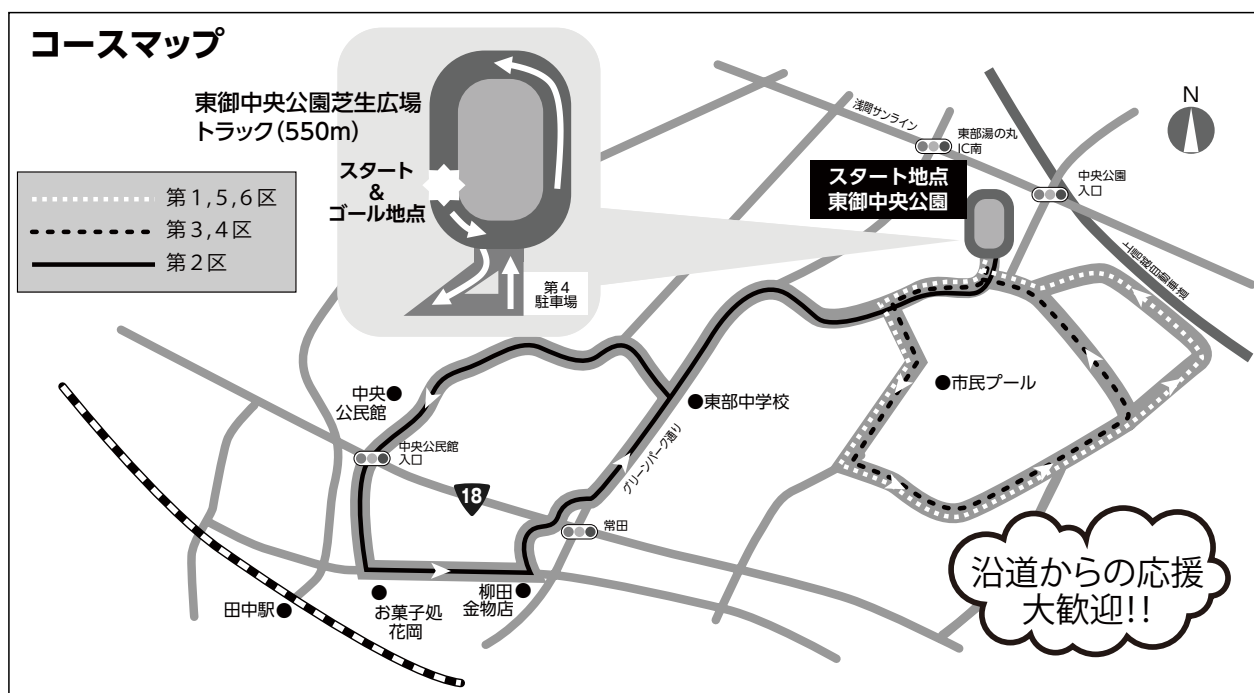
注意事項

- ・百科事典、コンビニコミック、雑誌、汚損・破損本、ISBN(通常、本の裏表紙に記載されている9または4から始まる図書コード)のない本は受付できません。
- ・提供していただいた本の取り扱いについては、図書館に一任することをご了承ください。

- ◆その他 発行から1年未満の新しい本(絵本・紙芝居・児童書)も引き続き寄贈をお願いしています。

問／東御市立図書館 ☎64-5886

- ◆開催日 11月10日（日） 雨天決行
- ◆日程 受付 午前7時30分 スタート 午前9時15分 競技終了予定 午前11時30分
- ◆受付・スタート場所 東御中央公園 芝生広場 ◆区間 6区間（全長20.1km）
- ◆競技区分・参加資格
 - 一般の部 小学4年生以上で構成されたチーム
 - 公民館の部 市内分館単位に属する者のみで構成し、分館長が推薦するチーム
 - 中学生の部 中学生のみで構成されたチーム
- ※一般の部、中学生の部は、市外の方も参加できます。
- ※小学生の参加は保護者の承諾書が必要です。
- ◆表彰 総合（参加全チーム対象）1位～3位に賞状およびカップを授与、
4位～6位に賞状を授与、区間記録1位の者に賞状およびカップを授与
公民館の部 1位～3位に賞状およびカップを授与
中学生の部 1位～3位に賞状およびカップを授与
- ◆参加費 1チーム2,000円（保険代含む）※中学生の部は1,000円
- ◆定員 30チーム（先着順）
- ◆申し込み 10月18日（金）までに、申込書に参加費を添えて下記へ提出してください。
- ◆その他 出場選手の負担軽減と安全確保のため、今大会から駅伝大会のコースが変わります。
詳しくは大会事務局または大会チラシ（市ホームページ、公共施設）をご確認ください。



申込・問／（特非）東御市体育協会（第一体育館内） ☎64-5886 （文化・スポーツ振興課）

草刈り、代行します

1坪 ¥100~150 (税込)
+基本料金 ¥6,500



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

ママパッキング

◆日時 10月4日(金)

受付 午前9時～

教室 午前9時20分～正午

◆場所 総合福祉センター2階

保健センター調理実習室

◆対象 出産予定日が11月～2月の妊婦さんとそのご家族等

◆持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、材料費400円(一人あたり)

◆申込期限 開催日の1週間前まで

◆その他

・託児を希望される方は原則1週間前までに左記へお申し込みください。

・出産予定日ごとに対象を設定していますが、次回(令和2年1月17日(金))の参加も可能です。

申込・問/健康保健課 保健係
☎64-8882



心の健康づくり講座

子育てしながら自分を大切にする方法

◆開催日・テーマ

10月18日(金) 自分へのいたわり・希望の感覚

11月8日(金) 落ち込む時の引き金と行動プラン・注意サインと行動プラン

11月22日(金) サポート(する・される・しあう)

◆時間 午後1時30分～午後3時30分

◆場所 助産所とうみ

◆内容 育児中のお母さんが自分を助けるための取扱説明書「WRAPP」をおしゃべりしながら体験学習する講座です。

◆定員 20名(先着順)

◆講師 精神保健福祉士 荻野 紅葉氏



◆申込期限 各開催日の1週間前まで

◆持ち物 ご自身がリラックスできるグッズ(クッション、飲み物、ぬいぐるみ、おやつなど)をご自由にお持ちください。

◆その他

・託児が必要な方は、保健係にご相談ください。

・東御こころの向き合いネット
(<http://www.mukai.net>) もご覧ください。

申込・問/健康保健課 保健係
☎64-8882

北御牧地区人権啓発学習会

◆今年度のテーマ

「見直されてきた部落の歴史」

部落差別の歴史を正しく学ぶことは、様々な人権問題を考える基盤となる大切な機会です。

◆日時・場所

10月1日(火) 畔田生きがい交流センター

2日(水) 南部公民館

3日(木) 北部区公民館

4日(金) 布下公民館

7日(月) 常満公民館

8日(火) 島川原公民館

9日(水) 大日向公民館

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

不動産鑑定士 無料相談会

○日時/10月1日(火) 午前10時～午後4時

○開催場所/・上田商工会議所4階 第1会議室

・野沢会館(生涯学習センター)2階 中会議室

○内容/不動産評価に関する事項(売買、交換、相続、借地、担保等)について、不動産鑑定士がお答えします。

●問/(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

県下一斉 司法書士無料法律相談所

○日時/10月12日(土) 午後1時～午後4時

○場所/東部人権啓発センター3階 大会議室

○内容/相続登記、土地建物の名義変更、不動産の売買・贈与等の登記、会社の登記など

●問/司法書士会上田支部事務局 ☎28-8440



問/人権同和政策課

人権同和政策係
☎64-5902

10日(木) 光ヶ丘公民館
11日(金) 羽毛山公民館
15日(火) 牧ヶ原公民館

いずれも午後7時～午後8時30分

とうみチャンネル番組案内 9月16日（月）～10月20日（日）【午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

16日	(月)	2019雷電まつり ～中継録画～	再	3日	(木)	月刊とうみチャンネル9月号～前半～	
17日	(火)	2019雷電まつり ～ステージ発表～	再	4日	(金)	月刊とうみチャンネル9月号～後半～	
18日	(水)	2019雷電まつり ～ダンスフェスタin雷電まつり～	再	5日	(土)	身体教育医学研究所 開所20周年記念式典	
19日	(木)	2019雷電まつり ～子ども相撲大会～	再	6日	(日)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「目指せ！ 素敵な認知症ライフ!？」講師：堀内ふき氏	
20日	(金)	2019雷電まつり ～踊り連収録～	再	7日	(月)	月刊とうみキッズ10月号	
21日	(土)	第16回東御市水泳大会		8日	(火)	虐待防止講演会「DV被害の正しい理解と 支援について」鈴木由美子氏	
22日	(日)	第14回マンドリンサマーコンサート		9日	(水)	北御牧地区敬老会	
23日	(月)	令和元年度東御市成人式	再	10日	(木)	令和元年度金婚祝賀式	
24日	(火)	猫まみれ展講演会「江戸猫よもやま話」 講師：山田順子氏	再	11日	(金)	学校だより10月号	
25日	(水)	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～	再	12日	(土)	第20回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会①	
26日	(木)	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～	再	13日	(日)	第20回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会②	
27日	(金)	月刊とうみキッズ9月号 (日体大体操部と交流会・田中まちなかお化け屋敷) 学校だより9月号(中学生ホームステイ報告会、滋 野小日体大体操部指導)(10時、16時、22時)	再	14日	(月)	図書館講座「古事記」神話の中の男神と 女神② 講師：稲垣勇一氏	
28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	再	15日	(火)	身体教育医学研究所 開所20周年記念式典	再
29日	(日)	みまきニュードカンコ	再	16日	(水)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「目指せ！ 素敵な認知症ライフ!？」講師：堀内ふき氏	再
30日	(月)	第16回東御市水泳大会	再	17日	(木)	東部中学校第56回学芸発表会 ～開会式・ステージ発表～	
10月1日	(火)	第14回マンドリンサマーコンサート	再	18日	(金)	東部中学校第56回学芸発表会 ～校内音楽会ほか～	
2日	(水)	東御清翔高校第55回舞台が丘祭	再	19日	(土)	第53回北御牧中学校かくま祭 ～開祭式・教科発表・吹奏楽部発表～	
				20日	(日)	第53回北御牧中学校かくま祭 ～ミュージックフェスティバル・閉祭式～	

※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 午前6時～ 正午～ 午後6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 午前5時15分～ 午前8時30分～ 午後2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
9/16～19	北御牧地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室	9/30～10/3	消費生活相談	生活環境課
	巨峰の王国まつり	農林課	10/7～10	湯の丸高原スポーツ 交流施設見学ツアー	身体教育医学研究所
9/23～26	火のアートフェスティバル	商工観光課		湯の丸特設プール	文化・スポーツ振興課
9/30～10/3	永遠の求道 小倉尚人展	梅野記念絵画館	10/14～17	保健ごよみ	健康保健課

☎／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 (10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/ で配信中



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)

たんけんひろば (雨天決行)	4日(金)	午前10時～正午※詳細は下記
育児座談会 (篠原君江助産師)	17日(木)	午前10時30分～午前11時30分
こうえんひろば 東御中央公園 (大型すべり台前集合)	18日(金)	午前10時～午前11時
子育て期の母親のための就労相談	24日(木)	午前10時～午前11時30分
10月生まれのお誕生会	24日(木)	午前11時～午前11時30分
子育て応援相談	25日(金)	午前9時30分～正午
ママ～ずの絵本	28日(月)	午前10時30分～午前11時
すくすく相談「世界でたった一人のママへ」～子育てに悩んだ時～	29日(火)	午前10時～午前11時15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	2日(水)	午前10時～ 午前11時30分
子育てフェスティバル (※詳細は4ページ)	9日(水)	
わんぱくビクス	16日(水)	
0歳児のママひろば (ベビービクス)	23日(水)	
おもちゃドクター	24日(木)	

ほけっとひろば

午前10時～午前11時

中央公民館 (1階第4学習室)	1日(火)	内容 運動会あそび (身体教育医学研究所 渡邊 真也氏) 持ち物 水筒
滋野コミュニティセンター	3日(木)	
祢津保育園 (遊戯室)	11日(金)	
和コミュニティセンター	15日(火)	
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	25日(金)	

たんけんひろば 雨天決行

日時 4日(金) 午前10時～正午 (集合 午前9時45分)
場所 芸術むら公園 (集合 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

☎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 運動会	5日(土)午前10時30分頃～ 未就園児種目に参加できます
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	23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

☎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

- 将軍の子 佐藤 巖太郎：著
- 150年前の科学誌「NATURE」には何が書かれていたのか 瀧澤 美奈子：著
- 生き物の死にざま 稲垣 栄洋：著
- 美しい日本の川と防災 木下 武雄：著
- 山岳・山歩き写真の新しい撮り方 深澤 武：著
- 図解知識ゼロからの現代農業入門 八木 宏典：監修
- おうち屋ごはんお助け帳 福岡 直子：著
- 濃いめがおいしい至福のプリン 柳瀬 久美子：他著
- 食物アレルギーをこわがらない！はじめての離乳食 伊藤 浩明：他監修
- 大好きなイヌ・ネコの似顔絵があつというまに描ける本 小河原 智子：著
- チリを知るための60章 細野 昭雄：他編著

◆ 児童書

- へんなともだちマンホークン 村上 しいこ：作
- おじいさんは川へおばあさんは山へ 森山 京：作
- タヌキのきょうしつ 山下 明生：作
- 本気でやれば、なんでもできる！？ ジョン・ヨーマン：作
- ちびねこのチュチュと、スプーンのあかちゃん 牧野 千穂：絵
- ロージーのひよこはどこ？ パット・ハッチンス：作
- めをとじてみえるのは イザベル・アルスノー：絵
- 天を掃け 黒川 裕子：作
- 「悩み部」の復活と、その証明。 麻希 一樹：作
- となりはリュウくん 松井 ラフ：作
- 21世紀のフランクリン メアリー・ポープ・オズボーン：作

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11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 『たのしいあき♪』
内容 スケッチブックシアター、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 10月26日 (土) 午前10時30分から
対象 未就学児～小学生
テーマ 『秋、おいしさ・たのしさ・いっぱい』
内容 紙芝居、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 9月27日 (金)、10月25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 (10月)

問／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	2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 午前10時～午前11時		
滋野コミュニティセンター	1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火) 午前10時～午前11時		
祢津公民館	2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 午後2時～午後3時		
和コミュニティセンター	7日(月)、21日(月)、28日(月) 午前10時～午前11時		
北御牧公民館	4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金) 午前10時～午前11時		
かんたん体操	3日(木)、17日(木)	時間：午後2時～午後3時 場所：東御市武道館（柔道場）	
貯筋体操	8日(火)		
転倒予防水中ウォーキング		3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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

☎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23日（水）	令和元年6月生
10か月児健診	10月16日（水）	平成30年12月生
1歳6か月児健診	10月29日（火）	平成30年4月生
2歳児歯科健診	※11月12日（火）	平成29年8・9月生
3歳児健診	10月15日（火）	平成28年8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	10月17日（木）	対象：令和元年5月生
もぐもぐ離乳食教室	10月18日（金）	対象：平成31年3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

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）	はーと・ほっと・サロン
日時	10月9日（水）午後2時	10月21日（月）午後1時30分～午後4時30分
場所	総合福祉センター1階 102研修室	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	心に病を持った方やその家族など



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10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 地域包括支援係 ☎64-5000 社会福祉協議会 ☎75-0222
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	
家族会（認知症に関する情報交換）	10月17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	人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談	10月4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	
人権よろず相談（法律・登記・行政・人権など）	10月18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）	10月17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
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <http://www.city.tomi.nagano.jp/>

No.351 令和元年9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 ●☎…電話 ●FAX ●Eメール ●HP…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。

第82回サンテラスロビーコンサート

昼下がりのトリオコンサート

ピアノ：腰原菜央
チェロ：外山賀野
フルート：中村音舞

9月29日(日) 13:30開演
入場無料

第83回サンテラスロビーコンサート

Verdeoscuro

ベルデオスクロ

アンデスの笛ケーナと
ギターの調べ

ケーナ：堀 みゆき
ギター：うえむら一彦

10月14日(月・祝)
13:30開演 入場無料

ピアノのゆふべ #62

ピアノの詩人と魔術師

♪ショパン：バラード第1番作品23ト短調
♪リスト：パガニーニによる大練習曲第3番 ほか

10月4日(金) 19:00開演
ピアニスト：持地麻衣 入場無料

三味線とPIANOで奏でる名曲達

11月3日(日・祝) 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

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) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



あなたの心に静かに響く、淡く透き通る風景

常設展

郷愁の水彩画 丸山晚霞

9月28日(土)
~12月27日(金)
9/17(火)~27日(金)は入替休館

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200円(高校生以上) ■月曜休館(祝日の場合翌火曜)



永遠の求道 小倉尚人展

第一期 10月6日(日)~10月31日(木) / 第二期 11月2日(土)~1月14日(火)

- ・10月6日(日) 13:30 講演会「小倉尚人を語る」
岩屋寺東堂：星見全英氏 和光大学講師：江渡英之氏
- ・11月3日(日・祝) 13:30 「小倉尚人に関する三人の講演会」
東洋大学学長：竹村牧男氏 日本大学大学院客員教授：金子啓明氏 小倉尚人夫人：小倉靖子氏
- ・11月4日(月・振休) 13:30 座禅講座
- ・11月16日(土) 13:00 曼荼羅アートを楽しむ 和光大学講師：江渡英之氏

各日
要予約

同時開催「天空の芸術祭」10/12(土)~10/27(日) 毎月第3日曜 無料送迎バス 田中駅発10:50/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
10月6日	ささき医院	☎64-3711
10月13日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
10月20日	みまき温泉診療所	☎61-6002
10月27日	東御記念セントラルクリニック	☎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～翌朝8時	

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882