

## 海野宿ふれあい祭

◆日時 **11月3日(日・祝)** 午前9時30分～午後3時30分



- 午前10時～ 甘酒・やきとり等の販売、わたあめ無料サービス
- ・短歌、俳句、川柳の入賞作品展示 ・人力車の運行
- ・縁側開放 ・海野宿資料館、玩具館無料開放
- 午前10時30分～ 野菜ほうとう、くるみおはぎ販売  
(数量限定のため、売り切れ次第販売終了)

◆イベントスケジュール

- 午前9時30分 開会式、オープニングテープカット (白鳥神社前)
- 午前10時20分、午後0時30分 浦安の舞
- 午前10時40分、午後2時 時代衣装行列 (江戸時代の海野宿再現)
- 午前11時30分 子どもすもう大会
- ※イベント内容・時間は変更になる場合があります。

写真コンテスト応募作品募集!

題材 ふれあい祭当日の行事、情景  
 応募作品 四つ切りプリントのみ  
 (1人5点以内)  
 応募方法 下記事務局へ郵送  
 受付期間 11月15日(金)～30日(土)  
 応募・問 / うんのフォトクラブ事務局  
 (所 三郎) ☎64-3663  
 〒389-0518 本海野1338-3



シャトルバス運行  
 田中駅 ↔ 市役所本庁舎前 ↔ 海野宿  
 午前9時30分～午後3時

問 / (一社) 信州とうみ観光協会 ☎62-7701 (商工観光課 観光係 ☎64-5895)

2P.....お知らせ、催し	7P.....とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組案内
5P.....募集、講座・教室	8P.....子育てインフォメーション、図書館だより
6P.....ホワイトボード	9P.....保健・福祉等案内、相談コーナー
	10P.....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

## 暮らしの便利帳に掲載する 広告募集の依頼をしています

市では、市役所での各種手続き、観光や地域情報など、市民の皆さまの暮らしに役立つ情報を掲載した「暮らしの便利帳」を作成します。

作成にあたり、市の財政にやさしく、市民の皆さまへの効率的かつ効果的な情報提供を実現するため、民間事業者との官民協働事業として取り組んでいます。（発行・監修…東御市、共同発行・広告販売・制作…(株)サイネックス）

また、この暮らしの便利帳は、作成に賛同いただける地域事業者さまのご協力による広告掲載費用により作成され、市内の全世帯へ無料配布します。地域事業者の皆さまには、住民サービス向上と地域経済の活性化にもつながる本事業の趣旨をご理解いただき、広告募集の依頼があった際は、ご協力をお願いいたします。

### 企画振興課 企画政策係

☎64-5893

### (株)サイネックス

☎026-267-7133

## 農作業等の野焼きの場合でも風向きや時間帯に配慮しましょう

この時期、農作業等の野焼きが増えますが、例外として認められる場合でも風向きや近隣への声掛け、開始時間の配慮などを行い、近隣の方に迷惑がからないように十分配慮しましょう。家庭ごみの野焼きは法律により禁止されており、5年以下の懲役もしくは一千万円以下の罰金（法人には3億円まで加重があります）またはその両方が科せられます（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条）

### ◆野焼き禁止の例外として認められているもの

- ・ 農業、林業、または漁業を営むために行う焼却
- ・ 焚き火その他日常生活を営むうえで行うもので、軽微な焼却
- ・ 風俗慣習上または宗教上の行事を行うための焼却（どんど焼きなど）
- ・ 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策、復旧のための焼却
- ・ 国または地方公共団体が施設の管理を行うための焼却

市では、剪定枝や雑草などのリサイクルに取り組んでいます。燃やさずに、リサイクル業者へ持ち込む等のご協力をお願いします。

### 環境対策係

☎64-5896

## 11月4日(月・振休) コンビニ交付サービス停止

システム保守のため、住民票と印鑑登録証明書を取得できるコンビニ交付サービスは、左記の時間はご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ◆日時 11月4日(月・振休)
- 午後6時～午後11時

※午前6時30分～午後6時はご利用いただけます。

### 市民課 市民係 ☎75-2007

## 湯の丸高原スポーツ交流施設 特設プール個人利用のご案内

- ◆施設概要 屋内運動施設(特設プール)50メートル長水路プール(8コース、水深2メートル)、トレーニングルーム
- ◆利用方法 予約は不要ですが、合宿等で貸し切りの場合があるため、事前にご確認のうえご利用ください。
- ◆開館時間 午前9時～午後6時
- ◆利用料金

プール 一般 1000円/2時間  
小中学生 500円/2時間  
トレーニングルーム 500円/2時間

### 文化・スポーツ振興課 ☎75-1455

## 第4回東御人権セミナー

- ◆日時 11月16日(土)  
午前10時～午前11時30分
- ◆場所 北御牧人権啓発センター  
(八重原2813-1)
- ◆演題 「『僕はほくだから』夢にはばたく・夢の応援団」
- ◆講師 ソチパラリンピック日本代表  
山崎福太郎選手の母  
山崎 順子氏

### 人権同和政策係 ☎64-5902

## 催し

### フレイル(虚弱) 予防講演会

- ◆日時 11月22日(金)  
午後1時30分～午後3時30分
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆演題 「いつまでも 若々しく過ごすための秘訣!」フレイルってなあに?」
- ◆講師 東京都健康長寿医療センター  
研究所 健康運動指導士  
清野 諭氏

- ◆定員 100名(先着順)
- ◆申込期限 11月15日(金)

### 福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

東御十景  
書の創造へのお誘い

◆日時 11月10日(日)

午後1時30分～

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆対象 市内の小学生以上の方

(親子での参加歓迎)

◆内容 東御十景により多くの市民の皆さまに親しんでもらうため、東御十景を題材とした書道会を開催します。書き初め用紙だけでなく、色紙やコースターなどもご用意しますので気軽に書道に親しめます。

◆講師 書家 高橋 麦宇氏

◆持ち物 筆、墨(墨汁)、文鎮、下敷き、練習用新聞紙(朝刊1日分程度)

※書道用紙、お手本サンプルは用意しません。

◆申込期限 11月6日(水)

◆その他 作品は、11月22日(金)まで中央公民館2階ロビーに展示します。参加者には東御十景オリジナルパンフレットをプレゼントします。

申込・問/建設課 住宅係

(東御市景観を考える会事務局)

☎64-5882



第22回高所トレーニング国際シンポジウム 2019 in Tomi, Nagano

◆開催日 11月9日(土)、10日(日)

◆場所 湯の丸高原ホテル

◆日程 (県内の方は全てのプログラムが無料聴講可能です。)

9日(土) 午前9時30分～午後5時

午前11時40分～ 特別講演「高地(低酸素)トレーニングのこれから」

講師 東京大学名誉教授 宮下 充正氏

午後3時35分～ 講演「日本版高地トレーニング利用の手引き」

講師 杉田 正明氏(日本体育大学)、内丸 仁氏(仙台大学)

※睡眠、腸内環境、パラリンピックに関する講演、外国人講演も予定されています。

10日(日) 午前9時～午後3時30分

午前11時10分～ 総合討論「高地トレーニングに求めるもの」

杉田 正明氏(日本体育大学)、荻田 太氏(鹿屋体育大学)、

松田 丈志氏(競泳・メダリスト)、久世 由美子氏(競泳・指導者)、

横田 真人氏(陸上・中距離指導者)、岡崎 和伸氏(大阪市立大学)

※東京都心にできた大型低酸素施設の紹介、外国人講演もあります。

午後1時30分～ アスリート向け陸上・水泳教室を見学できます。

陸上教室講師 横田 真人氏

水泳教室講師 松田 丈志氏、久世 由美子氏

※このシンポジウムは、長野県 地域発 元気づくり支援金を活用した事業です。



松田 丈志氏



横田 真人氏

問/ (公財) 身体教育医学研究所 ☎61-6148 ✉okap@pedam.org  
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

# 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  
(土日・祝除く)

〒389-0512 長野県東御市滋野乙 3012-1

〈広告欄〉

## 長野県青少年健全育成県民大会



- ◆日時 11月2日(土) 午後0時45分～午後0時15分
- ◆場所 文化会館サントラスホール
- ◆基本テーマ 「伸びよう 伸ばそう 青少年」
- ◆アトラクション 東部中学校吹奏楽部
- ◆取組事例発表
- ◆演題 「東御の子どもの元気な育ちを支える取り組み」
- ◆発表者(公財) 身体教育医学研究所 渡邊 真也氏
- ◆講演 今、大人がすべきこと

- ◆講師 東京大学先端科学技術研究センター 特任教授 湯浅 誠氏
- ◆教育課 青少年教育係 ☎026-235-8996 ☎64-5906

## 東御市短詩型文学祭

- ◆日時 11月2日(土) 午後1時～
- ◆場所 中央公民館2階 講義室
- ◆内容 入選者の表彰と、選者を囲んだ研究会を行います。作品を投稿された方は、選者からアドバイスを受ける事ができます。文学祭へ投稿さ

れた方以外の皆さまも、お気軽にお越しください。

- ◆選者(敬称略、50音順)
  - ・短歌 小宮山 久子、中島 雅子
  - ・俳句 上村 敦子、島田 洋子
  - ・川柳 近藤 魁風
  - ・現代詩 酒井 力
- ※入選作品は、市報1月号掲載予定
- ◆東御市短詩型文学祭実行委員会事務局(生涯学習課 社会教育・公民館係) ☎64-5885

## 総合文化フェスティバル

- ◆日時 11月2日(土) 午前9時～午後4時
- ◆3日(日) 祝 午前9時～午後3時
- ◆場所 中央公民館
- ◆出展 絵画、写真、書道、華道、茶道、手芸、工芸、園芸、短歌、俳句、川柳、現代詩、陶芸
- ◆出品者 市内小中学生、身体障害者福祉協会員、一般の個人の方
- ◆東御市総合文化フェスティバル実行委員会(生涯学習課 社会教育・公民館係) ☎64-5885



## くらしを見直そう展

- ◆日時 11月9日(土) 午前10時～午後2時
- ◆場所 中央公民館
- ◆内容 市内団体等の皆さまの活動の成果や、生活の知恵などについての展示、ステージ発表等を通じて市民の皆さまに、くらしに役立つヒントをみつけていただくためのイベントです。フードドライブ、スタンプラリーもあります。
- ◆その他 食品の販売や無料喫茶コーナーがあります。マイバッグ、マイカップ、マイ箸をご持参ください。
- ◆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

## 図書館まつり

- ◆開催日 11月3日(日・祝)
- ◆リユース市 午前9時～午後2時
- ◆場所 1階 市民ラウンジ通路
- ◆内容 除籍本等のリユース市 一人10冊まで無料配布
- ※ご自宅で不要になった本をリユース市に提供いただける方はお持ちください(百科事典、コンビニコミック、雑誌、汚損破損本を除く)。提供いただいた本の取り扱いには図書館に一任す

ることをご了承ください。 ※リユース本を持ち帰る袋をお持ちください。

- ◆ヒロ・タッキーさんの腹話術上演 時間 午前10時30分～午前11時30分
- ◆場所 3階 くるみのへや
- ◆しおりづくり 時間 午前10時～正午
- ◆場所 2階 研修室2
- ◆内容 図書館職員といっしょにあなただけのオリジナルしおりをつくりまします。
- ◆陸前高田市図書館ゆめプロジェクト 時間 午前9時～午後2時
- ◆場所 1階 エントランス
- ◆内容 古本を回収します。回収した本の買取金額相当分が陸前高田市の図書館再建に役立てられます。 ※BZN(本の裏表紙に記載されている) または4から始まる図書コード) のない本、百科事典、コンビニコミック、個人出版の本、雑誌はご遠慮ください。
- ◆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。
- ◆市立図書館 ☎64-5886



## 精神保健講演会

くまもと県民センター  
対談事業

◆日時 11月15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

◆演題 「快適睡眠のヒント」

くなぜ眠るか? どうやったら良く眠れるか??

◆内容 眠りに関する科学的知識や睡眠の改善に向けたヒントの話と、ストレス緩和のためのリラクゼーション技法の体験をします。

◆講師 長野大学社会福祉学部 教授 佐藤 俊彦氏 (公認心理師)

日本睡眠学会正会員)

◆その他 託児をご希望の方は、11月8日(金)までにご相談ください。

◆健康保健課 保健係

☎64-8882

## 福祉講演会

◆日時 11月9日(土)

午前10時～午前11時30分

◆場所 総合福祉センター3階 講堂

◆演題 「高齢者の悩みごと」に寄り添う

～弁護士・社会福祉士の立場から支える～

◆講師 弁護士、社会福祉士

山田 啓顕氏

◆社会福祉協議会

地域福祉係

☎62-4455

## 募集

### 第2回アケボノゾウ化石ワークショップ参加者募集

◆日時 11月10日(日)

午前9時30分～午前11時30分

◆受付場所 北御牧公民館2階

学習室1

◆内容 アケボノゾウ化石のクリーニング作業について専門家のお話を聞き、参加者に化石クリーニング作業を体験していただき、化石の活用方法などについて、自由に語り合うワークショップです。

◆募集人数 30名

◆申込期限 11月7日(木)

◆その他 アケボノゾウ化石報告書、参考資料必要な方は実費がかかります。(1冊1000円程度)

◆申込・問い合わせ先 文化財係

☎75-2717



## 猟友会新規会員募集

現在、全国的に鳥獣による農作物被害が問題となっており、市内においてもホンジカ、イノシシ、カラス等による被害が発生しています。そこで、活躍しているのが東御市猟友会です。農作物被害の防止や市民生活の安全を守るために、有害鳥獣の捕獲、保護等の活動を行っている団体です。関心のある方はご連絡ください。

◆東御市猟友会事務局

(農林課 耕地林務係) ☎64-5898

## 講座・教室

### ゲートキーパー人材育成講座

くまもと県民センター  
対談事業

◆開催日・テーマ

第1回 11月5日(火) 「大切な命

― 命の価値をもう一度考えよう ―

第2回 11月12日(火) 「支える命

― 自殺の心と向き合う ―

第3回 11月19日(火) 「あなたも

ゲートキーパー ― 大切な人の悩みに気づく・支える ―

※原則全ての回にご参加ください。

◆時間 午後6時30分～午後8時

◆内容 家庭や職場、地域で心の悩み

などで苦しみ、追い込まれた方への

必要な支援について学びます。

◆場所 総合福祉センター2階

保健センターいきいきルーム

◆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 託児をご希望の方は、10月30日(水)までにご相談ください。

◆健康保健課 保健係

☎64-8882

### 傾聴ボランティア養成教室

◆開催日・テーマ

第1回 11月7日(木)

「ボランティアって?」

第2回 11月21日(木)

「傾聴ボランティアってなに?」

第3回 12月12日(木)

「傾聴を体験・実践してみよう!」

◆時間 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2

◆内容 市内の福祉・介護施設や高齢者等のお宅で対象となる方のお話を聴いていただく傾聴ボランティアの養成教室です。

◆定員 各15名

◆持ち物 筆記用具

◆申込期限 10月31日(木)

◆社会福祉協議会

地域福祉係

☎62-4455

もつすぐママパパ学級

◆第1回 11月23日(土・祝)

場所 助産所とうみ2階

内容 妊娠中の過ごし方、出産に向けて、交流会

◆第2回 12月14日(土)

場所 総合福祉センター2階

保健センター

内容 産後の過ごし方、授乳のこと、子育ての準備、沐浴・抱っこ体験(赤ちゃんの人の形を使って)

◆時間 午前9時15分～正午

受付 午前9時～

◆対象 出産予定日が令和2年1月～3月の方とそのご家族等

◆持ち物等 母子手帳、筆記用具、動きやすい服装

◆その他

・託児を希望される方は原則1週間前までにお申し込みください。  
・出産予定日ごとに対象を設定してありますが、ご都合の良い日に参加できます。

申込・問/健康保健課 保健係

☎64-8882



スロージョギング教室

◆日時 11月15日(金)

午後1時30分～午後2時30分

◆集合場所 総合福祉センター2階 保健センター

◆内容 「スロージョギング」では、ジョギングのペースで足踏み程度にゆっくり走ります。持久力をつけ、疲れにくく、続けやすいのが特徴です。

※スロージョギングは、(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

◆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、ずくだすカード(お持ちの方)

◆参加費 100円(保険料)

問/健康保健課 健康増進係

☎64-8883



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

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

インナーチャイルド講演会  
第7回わたしの中の小さなわたし

○日時/11月17日(日) 開場 午後0時30分  
開演 午後1時30分

○場所/東御市文化会館サンテラスホール

○内容/自己否定が強い、生きにくさを感じる、子育てがしんどいなどの悩みは、幼少期の満たされなかった想いから来ているのかもしれない。インナーチャイルドと向き合い本当の自分を生きるための講演会です。

○講師/飯山 ゆみ氏

○入場料/1,000円

●問/わたしの中の小さなわたし実行委員会(山口)

☎080-5477-8077 <https://littleme.jp/>

第23回 上小「いい歯の日」フェスタ

○日時/11月10日(日) 午後1時～午後4時

○会場/上田市サントミュージゼ小ホール

○テーマ/「目指そう8020 いい歯は一生の宝！」

○内容/・8020達成者表彰式

・特別講演「ガッテン流!わかる!できる!さらばメタボよ、歯周病よ！」

講師 健康演出アドバイザー 北折 一氏

・ピアノとバイオリンのミニコンサート

・長野医療専門学校による学校紹介

・上小歯科技工士会による展示

●問/上田小県歯科医師会 ☎22-2160

県民向け手話講座(入門編)参加者募集

○日時/12月11日(水) 午後2時～午後4時

○場所/東御市総合福祉センター

○内容/①聴覚障害者についてろう者の体験談

②あいさつ・簡単な日常会話に関する手話単語を学ぶ

○参加資格/手話に興味があること

○定員/概ね20名(先着順)

○申し込み/12月4日(水)までに、参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたはメールでお申し込みください。

●申込・問/上田保健福祉事務所福祉課

☎25-7123 ☎23-1973

✉uedaho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

**とうみチャンネル番組案内 10月16日(水)～11月17日(日)【午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】**

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	31日	(木)	東部中学校第56回学芸発表会 ～開会式・ステージ発表～ 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～	11月1日	(金)	東部中学校第56回学芸発表会 ～校内音楽会ほか～ 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	(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～ 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～	3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～ 再
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～	4日	(月)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<午前の部> 再
21日	(月)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<午前の部>	5日	(火)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<午後の部> 再
22日	(火)	上小中学校吹奏楽交歓演奏会<午後の部>	6日	(水)	月刊とうみチャンネル10月号～前半～
23日	(水)	月刊とうみキッズ10月号 再 学校だより10月号(10時、16時、22時) 再	7日	(木)	月刊とうみチャンネル10月号～後半～
24日	(木)	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 再	8日	(金)	月刊とうみキッズ11月号(和保育園運動会)
25日	(金)	北御牧地区敬老会 再 令和元年度金婚祝賀式(11時、17時、23時) 再	9日	(土)	「東御の日」記念式典
26日	(土)	ちいさがた福祉会ボランティア感謝祭 ステージ発表～前半～	10日	(日)	とうみ混声合唱団創立40周年記念・第19回 定期演奏会「オラトリオメサイア」
27日	(日)	ちいさがた福祉会ボランティア感謝祭 ステージ発表～後半～	11日	(月)	ちいさがた福祉会ボランティア感謝祭 ステージ発表～前半～ 再
28日	(月)	第20回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会① 再	12日	(火)	ちいさがた福祉会ボランティア感謝祭 ステージ発表～後半～ 再
29日	(火)	第20回コトヒラ杯スポーツ少年団野球大会② 再	13日	(水)	学校だより11月号
30日	(水)	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 再	14日	(木)	図書館講座「古事記」神話の中の男神と 女神③ 講師：稲垣勇一氏
			15日	(金)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「ちょこっ とずくだし健幸づくり」講師：岡田真平氏
			16日	(土)	令和元年度くるみ幼稚園運動会
			17日	(日)	くるみ幼稚園創立40周年 記念式典・記念音楽会

※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
10/21～24	天空の芸術祭	地域づくり・移住定住支援室	11/4～7	ケアポートみまきで プール体験	身体教育医学研究所
	祢津地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室		くらしを見直そう展	生活環境課
10/28～31	海野宿ふれあい祭り	商工観光課	11/11～14	保健ごよみ	健康保健課
	特殊詐欺被害の注意喚起	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 (11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)

おもちゃドクター	7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)	8日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずのリズム	12日(火)	午前10時30分～午前11時15分
育児座談会 (篠原君江助産師)	19日(火)	午前10時30分～午前11時30分
11月生まれのお誕生会	21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	21日(木)	午前10時～午前11時30分
歯のおはなし	22日(金)	午前11時～午後0時30分
すくすく相談 「～だてね・かかわり方②～」	27日(水)	午前10時～午前11時15分
子育て応援相談	28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・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ふれあいひろば	6日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	13日(水)	
子育て期の母親のための就労相談	13日(水)	
0歳児のママひろば (歯科)	20日(水)	
0歳児のママひろば (交流会)	26日(火)	
おもちゃドクター	28日(木)	
親子運動あそび	29日(金)	

### ほけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	5日(火)	内容 わらべうた 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	11日(月)	
柵津公民館	15日(金)	
和コミュニティーセンター	18日(月)	
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	25日(月)	

☎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	6日(水) 午前9時30分～午前11時 戸外であそびましょう 持ち物 帽子 水筒
	滋野保育園	☎63-6468	
	柵津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	海野保育園	☎62-2800	9日(土) 午前9時～午後2時 わらわし祭りにお越しください
	くるみ幼稚園	☎75-6113	1日(金) 焼き芋大会 ※要予約 午前10時30分～午前11時30分 23日(土・祝) くるみ会 (身体表現) 午前10時～正午 場所 サンテラスホール

☎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

- 銀座の紙ひこうき はらだ みずき：著
- 日本SF誕生 豊田 有恒：著
- 角野栄子エブリデイマジック 角野 栄子：著
- 老筋トレ 枝光 聖人：監修
- 警視庁災害対策課ツイッター防災ヒント110  
日本経済新聞出版社：編
- 世界遺産百舌鳥・古市古墳群をあるく 久世 仁士：著
- ネコもよう凶鑑 浅羽 宏：著
- 認知症の親を介護している人の心を守る本  
西村 知香：監修
- 絶望の林業 田中 淳夫：著
- 今の空から天気を予想できる本 武田 康男：著

#### ◆ 児童書

- 空飛ぶくじら部 石川 宏千花：作
- 秘密に満ちた魔石館 廣嶋 玲子：作
- ヤナギ通りのおぼけやしき ルイス・スロボドキン：作
- ハヤクさん一家とかしこいねこ マイケル・ローゼン：作
- 飛ぶための百歩 ジュゼッペ・フェスタ：作
- あやしいぶたのたね 佐々木 マキ：作
- 水の絵本 荒井 良二：絵
- いえでをしたてるてるぼうず にしまき かやこ：作
- 五つのパン カレル・チャペック：作
- みかづきちゃん てをつなご 東 君平：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 11月8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 『ほかほかぱっくん』
- 内容 スケッチブックシアター、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 11月16日(土) 午前10時30分から
- 対象 未就学児～小学生
- テーマ 『秋のうた』
- 内容 絵本、紙芝居、パネルシアター、工作など

### 訂正とおわび

お知らせ版9月16日号に掲載したおはなし子ども会の日程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 10月26日(土)  
正 10月19日(土)

### 休館のお知らせ

- ◆ 月末図書整理日 10月25日(金)
- ◆ 特別整理日 11月26日(火)～11月29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)

☎市立図書館 ☎64-5886



## 地域包括支援センター案内 (11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	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水) 午前10時～午前11時	
滋野コミュニティーセンター	5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 午前10時～午前11時	
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水) 午後2時～午後3時	
和コミュニティーセンター	11日(月)、18日(月)、25日(月) 午前10時～午前11時	
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金) 午前10時～午前11時	
かんたん体操	7日(木)、21日(木)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	12日(火)、26日(火)	場所：東御市武道館(柔道場)
転倒予防水中ウォーキング	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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

2019 子育てサポート

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	11月27日(水)	令和元年7月生
10か月児健診	11月20日(水)	平成31年1月生
1歳6か月児健診	11月26日(火)	平成30年5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	11月19日(火)	平成28年9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	11月21日(木)	対象：令和元年6月生
もぐもぐ離乳食教室	11月22日(金)	対象：平成31年4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

	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	11月11日(月) 午後1時30分～午後4時30分	11月27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	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	11月21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	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)	11月21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	11月1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)	11月15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	予約制 3名まで	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)	11月21日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分				
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	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.352 令和元年10月16日

●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 ●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。

宝くじ文化公演 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  
**上妻宏光 "Standard Songs" feat. 佐藤竹善 2019** 17:00開演 **残席僅か**

第84回サンテラスロビーコンサート 出演:ほほえむ(今泉由香 Vo.×真辺雄一郎 A.Gt) ♪自由への扉/家族草子メドレー ほか  
**深まる秋に 心やすらぐ 音の調べ** **11月10日(日)** 13:30開演 入場無料

 **村治佳織ギターリサイタル** **12月13日(金)** 全席指定 4,000円  
18:30開演 全席指定 4,000円  
チケットは、11月1日(金)9:00より発売開始!

史上最強の 激アツ大会 **どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所**  
・制作ワークショップ、初稽古 1月18日(土), 19日(日) 特設サイトで、10月20日より参加受付開始!  
上記いずれかに参加して、雷電サイズ(身長197cm)の巨大力士作り!  
・千秋楽(大会) 2月16日(日) 天下無双の称号をつかみとれ!  
主催:しげの里づくりの会 共催:丸山晚霞記念館 長野県元気づくり支援金認定事業 問い合わせ:丸山晚霞記念館 どんどこ

常設展 **郷愁の水彩画 丸山晚霞** あなたの心に静かに響く、淡く透き通る風景  
開催中 ~12月27日(金)  
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**  
第一部 開催中 ~10月31日(木) / 第二部 11月2日(土) ~1月14日(火)  
・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」開催中 ~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 ~

日曜日	当番医	診療時間:午前9時~午後5時
11月3日	ほしやま内科	☎62-3115
11月10日	酒井医院	☎64-3170
11月17日	東御市民病院	☎62-0050
11月24日	せき内科クリニック	☎64-7171
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~翌朝8時	

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882