

東御市人権尊重のまちづくり市民の集い

～全ての人々が尊重されるまちを目指して～

◆日時 **12月7日(土)** 午後1時10分～午後4時
(開場 午後1時)

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容

- ・オープニングセレモニー
田中小学校児童の合唱
「なかよしの詩～みんななかよくしよう～」等
- ・人権啓発最優秀作品表彰式
(人権作文、標語、ポスター)
- ・人権啓発作文(最優秀作品)の朗読
- ・講演 演題 「夢と絆」

講師 新潟産業大学経済学部 准教授
蓮池 薫 氏



あなたの夢は何ですか？その夢を叶えられる社会になっていますか？
誰もが夢を実現するには、人権が守られる社会でなければなりません。
講師は、24年もの間北朝鮮での生活を強いられ、生きがい・夢・家族の絆などを奪われた経験から、拉致問題解決のために各地で講演を行っています。今回は、夢や絆の大切さについて講演していただきます。

— 12月4日(水)～10日(火) は人権週間です —

◆人権啓発作品展示

期間 11月30日(土)～12月12日(木)

場所 中央公民館2階 ロビー

内容 市内保育園・幼稚園、小・中学校、企業からお寄せいただいた、仲良し・人権に関わるポスター、標語作品を展示します。

☎/人権同和政策課 人権同和政策係 ☎64-5902

2P……お知らせ	5P……とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組案内
3P……催し、講座・教室、補助金	6P……子育てインフォメーション、図書館だより
4P……ホワイトボード	7P……保健・福祉等案内、相談コーナー
	8P……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

12月1日は世界エイズデー

◆テーマ 「UPDATE!」(アップデート!) 話そうHIV/エイズのとらりてく検査・治療・支援」
治療法の進歩により、HIV感染の早期発見、治療でエイズの発症を防ぐことができ、継続治療で体内のウイルスが減ると他人への感染リスクも大きく低下することが確認されています。
HIVの検査は、最寄りの保健所で無料、匿名で受けることができます。

◆HIV、性感染症相談・検査

日時 毎週月曜日

午前9時～午前10時30分

毎月第2月曜日

午後5時～午後6時30分

場所 上田保健福祉事務所

(上田保健所) 2階

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア

予約先 上田保健福祉事務所 健康

づくり支援課 ☎25-7149

その他 事前に電話予約してください。お名前、ご住所等はお聞きません。

☎健康保健課 保健係

☎64-8882

湯の丸屋内プール市民説明会

◆日時 11月30日(土)

午後6時30分～午後8時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 湯の丸高原スポーツ交流施設 屋内運動施設(特設プール) について

☎文化・スポーツ振興課 スポーツ係

☎75-1455

全国一斉情報伝達試験の実施

大規模地震など緊急事態の発生に備え、次のとおり全国瞬時警報システム(Jアラート)による情報伝達試験を行います。試験は、防災ラジオとメール配信@とうみ(登録制メール)により情報の配信を行います。

◆実施日時 12月4日(水)午前11時頃

◆試験内容

①防災ラジオを強制起動し放送

「これは、Jアラートのテストです。」

(3階繰り返し)

②メール配信@とうみから情報を送信

「これは、Jアラートのテストです。」

※メール配信の登録(防災情報を 選択)をしている方のみ

☎総務課 総務係 ☎64-5876

東御市長選挙の 選挙期日のお知らせ

東御市選挙管理委員会は、令和2年4月24日に任期満了となる東御市長の選挙期日を左記のとおり決定しました。

◆告示日 令和2年4月5日(日)

◆投票・開票日 令和2年4月12日(日)

☎東御市選挙管理委員会

☎64-5809

水道の凍結防止帯(凍結防止ヒーター)の点検をしましょう

蛇口などが凍結し水が出なくなる、水道管が凍結し破裂するなどの事故を防ぐために、早めに凍結防止の準備をしましょう。

◆凍結を防ぐには

・凍結防止帯のプラグが、電源コンセントに接続されているかを確認しましょう。

・不凍栓を使用している家庭は、就寝前や長期間留守にする時は忘れずに水抜きをしましょう。

・長年使用している凍結防止帯は故障していることもあるため、点検しましょう。(事前の点検や凍結事故の修理は、市指定の水道工事店に相談してください。)

☎上下水道課 水道係

☎64-5884

地域の親睦会・懇親会



10名様以上で東御市のご指定の場所より発着

◇送迎付・コミコミプラン

1泊2食 10,000円

日帰り昼食 5,000円

(諸税込 ワンドリンク付)

※6名様以上でさらにお飲物のサービスがございます。

戸倉上山田温泉

湯楽ゆうざん

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11

☎026-275-2333

催し

認知症講演会

- ◆日時 12月3日(火)
午後2時〜午後3時30分
- ◆場所 総合福祉センター3階 講堂
- ◆演題 「認知症になっても共に生きよう」
社会福祉法人 恵仁福祉協会
- ◆講師 高齢者総合福祉施設
アザレアンさなだ
看護師 田中 文子氏
- ☎/福祉課 地域包括支援係
☎64-5000

ちよこつとずくだし 元氣探し研修会

- ◆日時 12月16日(月)
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 「楽しく生きて 大往生！」
- ◆講師 日本ヘルスサイエンスセンター
代表取締役 石川 雄一氏
- ◆申込期限 12月10日(火)
- ☎/福祉課 地域包括支援係
☎64-5000

講座・教室

助産所とうみ 孫育て教室

- ◆日時 12月8日(日)
午前10時〜正午
- ◆場所 助産所とうみ(2階多目的室)
- ◆内容 0歳から3歳児対象の孫育て
のお話をします。
- ◆対象 お孫さんのいる方、これから
お孫さんを迎える方、興味のある方
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆持ち物 マグカップ(お茶を用意
します)
- ☎/助産所とうみ
☎62-0168

スロージョギング教室

- ◆日時 12月9日(月)
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」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、続けやすいことが特徴です。
※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 1000円(保険料)

☎/健康保健課 健康増進係

☎64-8883

補助金

不妊・不育症治療費を補助します

- ◆対象 不妊または不育症の治療を受
けている法律上の婚姻をしている夫
婦で、双方または一方が申請時点で
市内に1年以上住民票がある夫婦
- ◆対象経費 不妊・不育症治療に係る
保険適用外の医療費
- ※特定不妊治療(体外受精、顕微授精)
は除く
- ◆補助金額 対象経費の2分の1の額
(1年度あたり20万円を上限に、通
算5年度まで補助)
- ◆提出書類 申請書、領収書および診
療明細書、夫婦であることを証明で
きる書類
- ◆申請期限 令和元年度分は令和2年
3月31日(火)
- ◆その他 補助を希望する場合は、事
前に左記へご相談ください。
- ☎/健康保健課 保健係
☎64-8882



**使わなくなった農機
買い取ります!**

出張・査定・回収
無料!

古くてエンジンがかからなくても大丈夫◎

まずはお電話ください

株式会社 唐沢農機サービス ☎0268-62-5262 9:00~17:00 (担当:井上)

〈広告欄〉

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



木版画による年賀状体験講座（入門コース）

○日時／12月15日（日）、22日（日）

午後3時～午後5時

○場所／東御市中央公民館1階 学習室2

○持ち物／彫刻刀（お持ちの方）、筆記用具

○材料費／300円（版木代等）

○その他／彫刻刀は貸し出しもできます。

●☎／木版画講座講師 近藤 ☎090-4909-7691

人権擁護委員による特設人権相談所

相談日	時間	場所
12月3日(火)	午前9時～正午	上田市真田地域自治センター
4日(水)	午前10時～午後4時	上田駅前ビル・パレオ
4日(水)	午前9時～午前11時30分	坂城町役場
5日(木)	午前9時～正午	上田市丸子ふれあいステーション
5日(木)	午後1時～午後4時	青木村老人福祉センター
6日(金)	午前9時～午後4時	東御市東部人権啓発センター
10日(火)	午前9時～正午	長和町長門ふれあい館

○相談内容／「いじめ・体罰」などに関する問題、家庭に関する悩み事、隣近所のもめごと、相続に関する問題、プライバシーに関する問題等

○その他／秘密は厳守します。

●☎／長野地方法務局上田支局 ☎23-2001

くらしと健康の相談会

○日時／12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

第16回 東御市合唱祭

○日時／12月8日（日）午後1時 開演

（開場 午後0時30分）

○場所／東御市文化会館 サンテラスホール

○出演／アンサンブルDiva、コール・ライディーン、ティンカーベル、とうみ混声合唱団、マルカート、コール・エコー、ムーミン、山びこ合唱団、東部中学校合唱部、北御牧小学校音楽クラブ、とうみコールジュニア、くるみ児童合唱団、滋野唱歌童謡講座、和唱歌童謡講座、牧のうたごえ

●☎／東御市文化協会合唱部会事務局（土屋）☎63-2558

スマホ確定申告用ID・パスワード発行申込受付会

○日時／12月2日（月）正午～午後5時

○開催場所／東御市勤労者会館2階大会議室

○内容／IDとパスワードがあれば、税務署に行くことなく、スマホ・パソコン・タブレットで確定申告ができます。

ID・パスワードの発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をご持参の上、発行申込受付会にお越しください（ご家族がお越しいただいても発行できません。）。

受付会場で税務署職員と対面による本人確認を行った後に発行されます。

※平成30年以降に、税務署の確定申告会場等で既にID・パスワード方式の届け出を提出された方は、申告書の控えと一緒にID・パスワード方式の届出完了通知の書類をお渡ししていますのでご確認ください（中央に利用者識別番号およびパスワード欄、右上にID・PWと表示されている書類です）。

※本来は税務署での受付となりますので、ぜひこの機会にお手続きください。

●☎／上田税務署 個人課税第一部門 ☎21-0434

令和元年分 白色決算説明会

○日時／12月10日（火）

午後10時～正午、午後2時～午後4時

○場所／上田市商工会議所5階ホール

（上田市大手1-10-22）

○対象／白色事業所得者等

●☎／上田税務署（個人課税第一部門 記帳指導担当）

☎22-1234

令和元年分 消費税等説明会

○日時／12月18日（水）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／消費税課税事業者等

●☎／上田税務署（個人課税第一部門 記帳指導担当）

☎22-1234

とうみチャンネル番組案内 11月16日(土)～12月20日(金)【午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

11月16日	(土)	令和元年度くるみ幼稚園運動会	12月1日	(日)	令和元年度音楽会～東御市立田中小学校～
17日	(日)	くるみ幼稚園創立40周年 記念式典・記念音楽会	2日	(月)	令和元年度音楽会～東御市立北御牧小学校～
18日	(月)	「東御の日」記念式典 信州のチカラ10月号(10時、16時、22時) 再	3日	(火)	令和元年度音楽会～東御市立滋野小学校～
19日	(火)	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」 再	4日	(水)	令和元年度音楽会～東御市立祢津小学校～
20日	(水)	上田地球を楽しむ会講演会「戌の満水」 講師：樋口和雄氏	5日	(木)	和小学校140周年記念式典・記念発表会 再
21日	(木)	月刊とうみキッズ11月号(和保育園運動会) 再	6日	(金)	和小学校140周年 「ふるさとに学ぶ子どもたち」 再
22日	(金)	学校だより11月号 こんにちは県議会です(11時、17時、23時) 再	7日	(土)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会<第一部>
23日	(土)	和小学校140周年記念式典・記念発表会	8日	(日)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会<第二部>
24日	(日)	和小学校140周年 「ふるさとに学ぶ子どもたち」	9日	(月)	月刊とうみキッズ12月号 学校だより12月号(10時、16時、22時)
25日	(月)	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 再	10日	(火)	令和元年東御市議会12月定例会開会 第16回東御市マラソン大会(10時、16時、22時)
26日	(火)	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 再	11日	(水)	<生中継>東御市議会12月定例会一般質問
27日	(水)	令和元年度くるみ幼稚園運動会 再	12日	(木)	<生中継>東御市議会12月定例会一般質問
28日	(木)	くるみ幼稚園創立40周年 記念式典・記念音楽会 再	13日	(金)	医療法人緑風会「第10回緑の学会」
29日	(金)	健康づくり講演会「時間栄養学に沿った健康づくり」講師：柴田重信氏	14日	(土)	北御牧地区音楽交流会 第35回祢津地区ミニ駅伝大会(10時、16時、22時)
30日	(土)	令和元年度音楽会～東御市立和小学校～	15日	(日)	くるみ幼稚園秋のくるみ会
			16日	(月)	令和元年度音楽会～東御市立和小学校～ 再
			17日	(火)	令和元年度音楽会～東御市立田中小学校～ 再
			18日	(水)	令和元年度音楽会～東御市立北御牧小学校～ 再
			19日	(木)	令和元年度音楽会～東御市立滋野小学校～ 再
			20日	(金)	令和元年度音楽会～東御市立祢津小学校～ 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 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
11/18～21	人権尊重のまちづくり市民の集い	人権同和政策課	12/2～5	からだに効くストレッチング	身体教育医学研究所
	滋野地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室		年末の交通安全・防犯について	生活環境課
11/25～28	紙相撲大会参加者募集	丸山晚霞記念館	12/9～12	各種健診(検診)について	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 (12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、年末年始は休館)

ママ～ズクリスマス会	2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)	13日(金)	午前10時～午前11時
12月生まれの誕生会	19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	19日(木)	午前11時～午前11時30分
子育て応援相談	20日(金)	午前9時30分～正午
すくすく相談 「～泣くことの意味とその対応～」	25日(水)	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、年末年始は休館)

ふれあいひろば(クリスマス会)	6日(金)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	11日(水)	
0歳児のママひろば (交流会)	18日(水)	

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(木)	内容 クリスマスの制作 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	9日(月)	
祢津公民館	12日(木)	
和コミュニティーセンター	16日(月)	
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	17日(火)	

たんけんひろば 東御中央公園 雨天決行
日時 4日(水) 午前10時～正午 (集合 午前9時45分)
場所 東御中央公園 第一体育館南駐車場 (芝生駐車場)
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	田中保育園	☎62-1602	5日(水) 午前9時30分～午前11時 室内や戸外であそびましょう 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	12月の園開放はお休みです
	くるみ幼稚園	☎75-6113	6日(金) 午前10時30分～正午 おもちゃつき ※要予約 持ち物 コップ、箸、スプーン 20日(金) 午前11時～正午 お楽しみ会 ※要予約 ～サンタさんからプレゼントを もらおう～

☎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

- また明日 群 ようこ：著
- 鴻上尚史のほがらか人生相談 鴻上 尚史：著
- 叱られ、愛され、大相撲！ 胎中 千鶴：著
- 北欧に学ぶ好きな人ができたら、どうする？ アンネッテ・ヘアツォーク：著
- 3ナイトルト 森 映子：著
- たのしい手織り 文化出版局：編
- 香りの扉、草の椅子 萩尾 エリ子：著
- 新・天皇論 保阪 正康：著
- 歌舞伎はじめて案内手帖 君野 倫子：著

◆ 児童書

- よるのまんなか おくはら ゆめ：作
- 境い目なしの世界 角野 栄子：作
- チリとチリリあめのひのおはなし どい かや：作
- なんみんってよばないで。 ケイト・ミルナー：作
- おそろしいよる 殿内 真帆：絵
- ようかいとりものちょう乙 10 大崎 悌造：作
- 魔女のいじわるラムネ 草野 あきこ：作
- きつねの橋 久保田 香里：作
- 夢の森のティーパーティー 富安 陽子：作
- ピノピノとおひるね 1 ロベルト・ピウミーニ：著

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 12月13日 (金) 午前10時30分～
- 対象 未就園児とその保護者
- テーマ 『クリスマスまだかな?』
- 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 12月21日 (土) 午前10時30分～
- 対象 未就学児～小学生
- テーマ 『ふゆのおくりもの』
- 内容 絵本、手遊び、エプロンシアター、工作など

◆ 東御清翔高等学校図書委員によるえほんのくに

- 日時 12月18日 (水) 午後4時～
- 対象 未就学児
- 内容 絵本の読み、手遊びなど

休館のお知らせ

◆ 11月26日 (火) ～11月29日 (金) 特別整理日

◆ 12月23日 (月) ～令和2年1月9日 (木) システム入替のため

※期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
※休館に伴い12月3日 (火) から12月22日 (日) まで、貸出冊数を通常の10冊から20冊 (雑誌は5冊まで) に変更いたします。

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 (12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	
祢津公民館	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)、16日(月)、23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	5日(木)、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：東御市武道館(柔道場)
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

☎/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	12月18日(水)	令和元年8月生
10か月児健診	12月11日(水)	平成31年2月生
1歳6か月児健診	12月17日(火)	平成30年6月生
2歳児歯科健診	※1月14日(火)	平成29年10・11月生
3歳児健診	12月10日(火)	平成28年10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	12月19日(木)	対象：令和元年7月生
もぐもぐ離乳食教室	12月20日(金)	対象：令和元年5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

	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	12月11日(水) 午後2時	12月9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	滋野コミュニティーセンター 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	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	12月12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)	12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	12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)	12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)	12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	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.353 令和元年11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 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63回ピアノのゆふべ

出演:百瀬功汰/桑原 結 ♪バラード第4番Op.52へ短調、4手のための変奏曲二長調 ほか

ショパンの音色ー独奏曲と連弾で

11月29日(金) 19:00開演 入場無料



高橋広平写真展

懸命に生きる絶滅危惧種を追い続ける、2人の写真家による貴重な瞬間の数々。その現状は…

神の鳥・雷鳥のいま



11月30日(土)

～12月15日(日)

同時展示:氷の蝶 ミヤマシロチョウ(花岡敏道) ギャラリートーク 12月8日(日)13:30～ 入場無料 9時～17時



村治佳織ギターリサイタル

Kaori Muraji

チケット好評発売中!

12月13日(金)

18:30開演 全席指定

4,000円

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)



どすこい東御!
頑張ろう長野!

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)
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!

特設サイトで参加受付中! お早めに!

谷町(協賛)募集中!

豪華賞品をゲット!



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)



三十三観音25番 蛤淵観音

永遠の求道 小倉尚人展

開催中

～1月14日(火)

毎月第3日曜 無料送迎あり 田中駅発10:50/絵画館発15:00 要予約

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	医療機関名	電話番号	
11月24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
12月1日		ささき医院	☎64-3711	
12月8日		柵津診療所	☎62-0273	
12月15日		春原整形外科クリニック	☎64-6200	
12月22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。◀ 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