

海野宿ひな祭り 3月1日（日）～29日（日）

期間中は、街道沿いの家々に飾られたひな飾りを格子越しに見て歩くことができます。夜間にはひな人形のライトアップが行われ、普段とは一味ちがう雰囲気の中を散策できます。冬の海野宿で心あたたまるとときをお過ごしください。

◆期間中の催し

・ひな飾りの展示

街道沿いの40軒以上の家々に、ひな飾りが並びます。

・行燈の点灯

日時 期間中の毎週土曜日 午後6時～午後8時

◆イベント

日時 3月29日（日）午前10時～午後3時

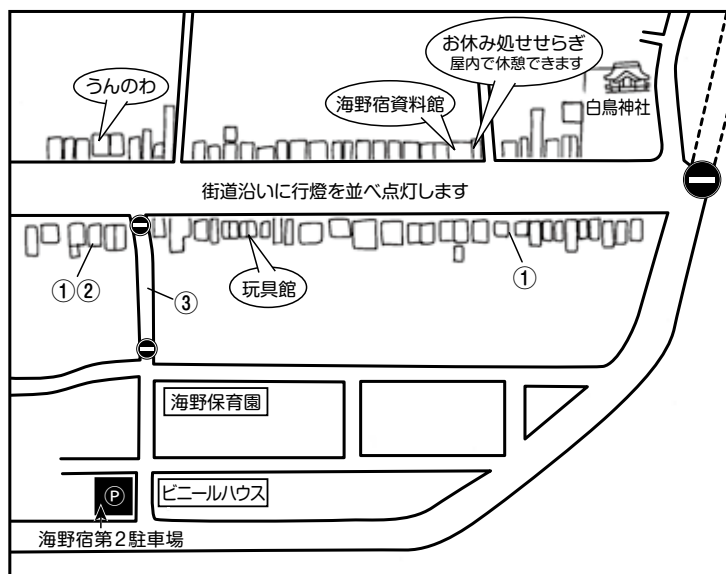
内容 ①あられの振る舞い

②着物での来場者へ粗品プレゼント（数量限定）

③クラフト展「手作り小物等、あなたのお気に入りが見つかるかも！」

④パン祭り「市内パン屋さんのイチオシが集結！」

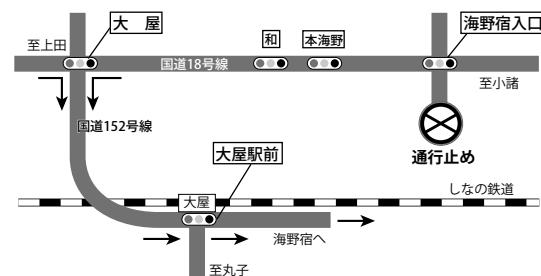
⑤スタンプラリー「スタンプが設置された4つの施設をまわった方に景品をプレゼント！」



〈海野宿来訪時の迂回のお願い〉

市道白鳥神社線の「海野宿橋」は、台風19号で被災したため通行できません。このため、海野宿へお越しの際は、国道18号線「大屋」の交差点を国道152号線へ入り、最初の信号「大屋駅前」を直進、道なりに1.5kmほどお進みください。

駐車場は海野宿第2駐車場をご利用ください。



問／（一社）信州とうみ観光協会 ☎62-7701 HP <http://tomikan.jp/>（商工観光課 観光係）

目次

2P……お知らせ

3P……催し、講座・教室、募集

4P……ホワイトボード

5P……とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組案内

6P……子育てインフォメーション、図書館だより

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

●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

各種検診申込兼調査票 提出期限のお知らせ

◆提出期限 3月2日(月)

令和2年度に実施する「各種検診申込兼調査票」を、郵送または各区の保健補導員を通じて世帯主に配布しています。職場健診や人間ドックなどで特定健診やがん検診を予定している方、市の検診を受診しない方もご記入の上、提出をお願いします。

問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

3月3日は耳の日

◆「新生児聴覚検査」を受けましょう
赤ちゃんの1000人に1〜2人は先天性難聴であると言われていす。赤ちゃんが生まれたらすぐに検査を受けましょう

◆「耳」のハテナ?は相談しましょう
病気や頭部のケガなどが原因で「聞こえ」が悪くなる場合もあります。「おやつ?」と思ったら、主治医、耳鼻科または保健師へ相談してください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

3月1日〜8日は女性の健康週間 3月8日は国際女性デー

女性特有の健康課題について理解を深め、疾病の予防と早期発見を心がけましょう。また、喫煙、受動喫煙による母体や胎児、赤ちゃんへの影響を防ぎましょう。

◆関連する市の取り組み

①乳がん検診(指定医療機関・市民病院)

期間 3月31日(火)まで

対象 40歳以上で今年度偶数年齢の女性

費用 個人負担金2500円

申し込み 受診券をお持ちの方は、

市民病院健康管理部(☎62-1763)

へお申し込みください。

②母子健康相談

日時 3月3日(火) 午前9時〜午前11時

場所 総合福祉センター2階保健センター

③女性のための電話健康相談

日時 3月2日(月)〜6日(金)

午前9時〜午後5時

内容 保健師が女性特有の体と心のお悩み相談に応じます。

電話番号 ☎64-8882

◆上田保健福祉事務所(☎25-7149)

の取り組み

①エイズ・性感染症相談・検査(予約制)

日時 毎週月曜日

午前9時〜午前10時30分

※3月9日(月)は午後5時〜午後

6時30分も実施します。

※検査は匿名、無料。相談は随時受付。

②女性いきいき相談 ※休日を除く

日時 随時(午前8時30分〜午後5時)

内容 更年期等、女性に関する相談

に応じます。

問／健康保健課

保健係 ☎64-8882

健康増進係 ☎64-8883

里山探検令和元年度活動報告会

◆日時 ※3回とも内容は同じです。

①3月12日(木)

午後5時30分〜午後6時30分

②3月14日(土)

午前10時〜午前11時

③3月14日(土)

午後1時30分〜午後2時30分

◆内容 今年度の活動報告、2年度の活動概要・募集、体験会(3月後半実施予定)についてお伝えします。

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆申込方法 左記2次元コードからお申し込みください。

◆申込期限 各回前日まで

◆その他 子どもが遊べる遊具コーナーをご用意しています。



活動報告会
申し込みフォーム

申込・問／里山探検事務局

(公財)身体教育医学研究所

HP <https://gakuhiro.com>

(子育て支援課 子育て支援係)

TOMIぞくだすポイントキャンペーン 2019 景品と交換しましょう



「TOMIぞくだすポイントキャンペーン2019」のポイント付与と景品交換は3月31日(火)までです。1枚目が15ポイント貯まった方および湯の道力ードがゴールに到達した方は、忘れずに健康保健課窓口で景品と交換しましょう。(景品の交換は1人1回のみ)

◆景品の有効期限

- ・道の駅電くるみの里野菜購入補助券 令和2年3月31日(火)
- ・市内日帰り温泉施設入浴券 令和3年3月31日(水)

※有効期限の切れた券および期限の記載のない入浴券は使用できません。

◆ダブルチャンス抽選を実施

対象 15ポイント貯まっているカード、またはゴールに到達した湯の道カードを3月19日(木)までに健康保健課窓口へ提出した市民の方(複数枚可)

※抽選当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

提出・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883



春季全国火災予防運動

- ◆期間 3月1日(日)～7日(土)
- ◆2019年度全国統一防火標語

「ひとつずつ いいね!で確認
火の用心」

市内では、毎年この時期になると、
たき火が原因による火災が多発してい
ます。平成30年3・4月には、たき火
による火災が11件も発生し、市内で1
年間に発生した火災の65%がこの2カ
月に集中する異常事態でした。

この時期は空気が乾燥し、ちよつと
した不注意から火災が発生してしま
います。火災を発生させないためには、
市民一人ひとりの心がけが重要です。

◆たき火をする際のポイント

- ◆たき火をする際は必ず東御消防署
へ電話連絡しましょう。
- ◆周囲に燃えやすい物がない場所
で行いましょう。
- ◆できるだけ火の粉が飛ばないように
少しづつ燃やしましょう。
- ◆火が消えるまでその場を離れず、
消火したのを確認して終了しまし
よう。
- ◆水バケツや消火器等の消火の準備
をしましょう。
- ◆乾燥注意報や風の強い日は行わな
いようにしましょう。

問／東御消防署 予防係

☎62-0119

催し

地域づくり講演会

- ◆日時 3月7日(土)

午後1時30分～午後3時

- ◆場所 北御牧庁舎市民交流サロン

- ◆演題 「『地産外招』地域の魅力を
磨き上げる」

- ◆講師 巴創業塾創設者 八重原在住
藻谷 ゆかり氏

- 問／市民交流サロン ☎67-1010
地域づくり・移住定住支援室
☎71-6790

ごみ減量化・3R推進講演会

- ◆日時 3月15日(日)

午後2時～午後3時30分

- 受付 午後1時15分～

- ◆場所 中央公民館2階 講義室

- ◆演題 「長野県の廃棄物削減に関す
る取り組み」

- ◆講師 県資源循環推進課職員

※3Rとは、リデュース(ごみを減ら
す)、リユース(繰り返し使う)、リサ
イクル(再び資源に使う)の英語の頭
文字をとったものです。

- 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

講座・教室

ダンボール式生ごみリサイクル講習会

- ◆日時 3月24日(火)

午後1時30分～午後3時

- ◆場所 東部クリーンセンター2階
会議室

- ◆持ち物 筆記用具

※ダンボール式生ごみリサイクル基
材等は、無償で提供します。

- ◆申込期限 3月13日(金)

- 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

募集

森林環境イベント

- ◆日時 3月1日(日)

午後2時～午後4時

- 受付 午後1時30分～

- ◆場所 中央公民館 学習室5

◆内容 東御の森に生息している生き
物たちのスライドショーと解説、顕
微鏡による種子の観察

- ◆定員 30名(先着順)

- ◆申込期限 2月28日(金)

- 申込・問／農林課 耕地林務係

☎64-5898

天空の芸術祭実行委員募集

◆活動内容 天空の芸術祭は、北御牧
地区を舞台に芸術と人々を繋ぐアー
トイベントです。10月の開催に向け
て、定期的に実行委員会を開催し、地
域の魅力創出、市外からの交流人口
の増加のための活動を行っています。

- ◆募集人数 3名程度

◆応募方法 任意の様式に氏名、住所
電話番号、応募動機およびアートのイ
ベントで実践してみたいことを記入
し、事務局へ提出してください。

- ◆応募期限 3月13日(金)

- 申込・問／天空の芸術祭実行委員会事
務局(地域づくり・移住定住支援室)
☎71-6790 ☎64-5610

令和2年度広報モニター募集

- ◆対象 市内在住で、市報等市からの
お知らせに関心を持つ20歳以上の方

- ◆定員 16名

- ◆任期 4月1日～令和3年3月31日

◆内容 市報とつみ等に関するアンケ
ートへの回答(年12回)、モニター
会議への出席(年2回)

- ◆応募期限 3月6日(金)

- 申込・問／企画振興課 広報統計係

☎64-5806 ☎63-5431

✉shino-tomi@city.tomi.nagano.jp

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



文化協会書道部会 第16回部会展開催

- 日時／3月13日（金）午後1時～午後5時
14日（土）午前9時～午後5時
15日（日）午前9時～午後3時
- 場所／文化会館 展示室
- 出品点数／約50点
- ☎／文化協会書道部会（栗原）☎62-0752

「勤めを終えたら花農家になろう」講座

- 日時／3月14日（土）午前10時～正午
- 場所／JA信州うえだ農産物流通センター内 会議室（上田市殿城80）
- 対象／数年の内に退職する方（すでに退職した方も可）で、花き栽培に興味があり、営利栽培（市場出荷向け）で年100万円以上の所得を目指す方
- 内容／①上田地域の花き栽培について
②「年金＋α」の農業経営について
③主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
④定年帰農花き生産者の取組事例
- 申し込み／3月9日（月）までに、電話・FAX等によりお申し込みください。
- ☎・☎／21小農業活性化協議会事務局（林）（上田地域振興局農政課内）
☎25-7126 ☎27-2136

第3回 とうみ音楽団定期演奏会

- 日時／3月1日（日）午後2時30分～
開場 午後2時
- 場所／東御市中央公民館3階 講堂
- 出演／とうみコールジュニア、とうみハーモニーアンサンブル
- その他／小さなお子さまの鑑賞もできます。
- ☎／とうみ音楽団（岩下）☎62-0988
（成澤）☎090-4159-6644

サロンde編みぐるみ

- 日時／3月8日（日）午前10時～午後1時
- 場所／北御牧庁舎市民交流サロン
- 内容／初心者でもできる編みぐるみのチャームづくり
- 対象／小学校高学年から、どなたでも参加できます。
- 講師／依田 美由紀氏（Pomme rouge店主、八重原在住）
- 材料費／500円
- 定員／6名程度
- 申込期限／2月28日（金）
- ☎・☎／市民交流サロン ☎67-1010

くらしと健康の相談会

- 日時／3月6日、13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
〒386-8555 上田市材木町1-2-6
☎25-7149 ☎23-1973



使わなくなった農機 買い取ります!

古くてエンジンがかからなくても大丈夫◎

出張・査定・回収
無料!



株式会社 唐沢農機サービス

☎ 0268-62-5262

9:00～17:00
（担当：井上）

まずはお電話ください

とうみチャンネル番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

2月16日	(日)	第16回東御市合唱祭＜後半No.9～17＞	再
17日	(月)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会＜第一部＞	再
18日	(火)	第46回上小・小学校管楽器交歓演奏会＜第二部＞	再
19日	(水)	第6回全国日本女子総合選手権大会 (ドッジボール)～Dragon Girls☆長野～	再
20日	(木)	令和2年東御市消防出初式	再
21日	(金)	須荻田が挑戦！花豆栽培 長野県広報番組「信州のチカラ2月号」 (10時、16時、22時)	再
22日	(土)	月刊とうみキッズ2月号 学校だより2月号(10時、16時、22時)	再
23日	(日)	自然は招く 御牧原台地の四季	
24日	(月)	令和元年度運動会～東御市立田中小学校～	再
25日	(火)	令和元年度運動会～東御市立滋野小学校～	再
26日	(水)	令和元年度運動会～東御市立祢津小学校～	再
27日	(木)	令和元年度運動会～東御市立和小学校～	再
28日	(金)	令和元年度運動会～東御市立北御牧小学校～	再
29日	(土)	第23回上小・小学校管楽器アンサンブル交歓会	
3月1日	(日)	令和2年加沢区立志式	
2日	(月)	月刊とうみチャンネル2月号～前半～	
3日	(火)	月刊とうみチャンネル2月号～後半～	
4日	(水)	令和2年東御市議会3月定例会開会	

5日	(木)	＜生中継9:00～＞ 令和2年東御市議会3月定例会一般質問	
6日	(金)	＜生中継9:00～＞ 令和2年東御市議会3月定例会一般質問	
7日	(土)	令和元年度東御清翔高校学習発表会	
8日	(日)	だんどこ！巨大紙相撲大会 雷電東御場所	
9日	(月)	みんな元気に！もうすぐ1年生～田中保育園～	
10日	(火)	みんな元気に！もうすぐ1年生～滋野保育園～	
11日	(水)	みんな元気に！もうすぐ1年生～祢津保育園～	
12日	(木)	みんな元気に！もうすぐ1年生～和保育園～	
13日	(金)	みんな元気に！もうすぐ1年生～北御牧保育園～	
14日	(土)	みんな元気に！もうすぐ1年生～海野保育園～	
15日	(日)	みんな元気に！もうすぐ1年生～くるみ幼稚園～ くるみ幼稚園春のくるみ会(10時、16時、22時)	
16日	(月)	みんな元気に！もうすぐ1年生～田中保育園～ ～滋野保育園～(10時、16時、22時)	再
17日	(火)	みんな元気に！もうすぐ1年生～祢津保育園～ ～和保育園～(10時、16時、22時)	再
18日	(水)	みんな元気に！もうすぐ1年生～北御牧保育園～ ～海野保育園～(10時、16時、22時)	再
19日	(木)	みんな元気に！もうすぐ1年生 ～くるみ幼稚園～	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～】

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
2/17～20	戸籍謄本・抄本のコンビニ交付	市民課	3/4～7	里山探検報告会、体験会	身体教育医学研究所
	北御牧地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室		祢津東町歌舞伎役者募集	教育課
2/24～27	海野宿ひなまつり	商工観光課	3/11～14	自殺予防月間、 予防接種について	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（3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、年末年始は休館）

ママ～ずのお楽しみ会	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
子育て応援相談	13日(金)	午前9時30分～正午
すくすく相談 だだこね・かかわり方③ ～親子で育つ向き合い術～	18日(水)	午前10時～午前11時15分
3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、年末年始は休館）

ふれあいひろば	4日(水)	午前10時～ 午前11時30分
わんぱくピクス	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（歯科講話）	13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(木)	内容 音楽・リズムあそび 持ち物 水筒
東部子育て支援センター	6日(金)	
北御牧子育て支援センター（みまき未来館）	9日(月)	
祢津公民館	16日(月)	
和コミュニティーセンター	17日(火)	

☎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	今月の園開放はお休みです
	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	
	くろみ幼稚園	☎75-6113	

☎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

- まずはこれ食べて 原田 ひ香：著
- 雲 エリック・マコーマック：著
- いつだって読むのは目の前の一冊なのだ 池澤 夏樹：著
- 高齢者に「キレイ」技術 川上 淳子：著
- 女たちのシベリア抑留 小柳 ちひろ：著
- MMTとは何か 島倉 原：著
- 家族葬ハンドブック 柴田 典子：監修
- ものは言いよう ヨシタケ シンスケ：著
- 科学的な適職 鈴木 祐：著
- 毎日食べたい！腸活みそレシピ 関 由佳：著
- ナンバーケーキ 加藤 里名：著
- 犬のための家庭の医学 野澤 延行：著
- 世界一やさしい電卓の教科書 1年生 脇田 弥輝：著

◆ 児童書

- みけねえちゃんにいうてみな モフモフさいこう！ 村上 しいこ：作
- 魔法のたいこと金の針 茂市 久美子：作
- きれいずきのマグスおばさん イーディス・サッチャー・ハード：作
- ロビンソン ピーター・シス：作
- ちび竜 あべ 弘士：絵
- ねこなんていなきやよかつた ささめや ゆき：絵
- おまつりをたのしんだおつきさま レオビヒルド・マルティネス：絵
- 霧見台三丁目の未来人 緑川 聖司：作
- 壁抜け男 マルセル・エーメ：作
- いらっしやい せな けいこ：作
- チンチラカと大男 スズキ コージ：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 3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 『おいしいものーいっぱい♪』
内 容 パネルシアター、手遊び、絵本の読みなど

◆ 「おはなしたまご」によるおはなし子ども会

日 時 3月21日（土）午前10時30分～
対 象 未就学児～小学生
テーマ 『どんな音？なんの音？』
内 容 大型絵本、パネルシアター、工作など

休館のお知らせ

- ◆ 月末図書整理日 2月28日（金）
- ◆ 年度末整理日 3月31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）

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（3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	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)、31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)、30日(月)		午前10時～午前11時
北御牧公民館	6日(金)、13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	場所：東御市武道館（柔道場）
貯筋体操	10日(火)、24日(火)		
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

☎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	3月18日（水）	令和元年11月生
10か月児健診	3月11日（水）	令和元年5月生
1歳6か月児健診	3月17日（火）	平成30年9月生
2歳児歯科健診	3月3日（火）	平成29年12月生 平成30年1月生
3歳児健診	3月10日（火）	平成29年1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歳児歯科健診は2カ月に1回奇数月に開催します。		
ごっくん離乳食教室	3月12日（木）	対象：令和元年10月生
もぐもぐ離乳食教室	3月13日（金）	対象：令和元年8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	3月9日（月）午後1時30分～午後4時30分	3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	3月19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 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）	3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	人権同和政策係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談	3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	
人権よろず相談（法律・登記・行政・人権など）	3月27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	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）	3月19日（木）	午後1時30分～ 午後4時30分			
よろず経営相談会		午後1時～午後5時			
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.355 令和2年2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。

文化会館・美術館のイベント情報

第86回ロビーコンサート 出演：那須野太郎(トランペット)、上田勇貴(ピアノ)、渡部由佳(ホルン) ♪沖縄民謡、エルガー／「愛の挨拶」ほか

沖縄からふるさとに想いをよせて **3月1日(日) 13:30開演 入場無料**

第65回ピアノのゆふべ **春のうつろい 3月6日(金) 19:00開演 入場無料** 出演：久保力輝
♪ショパン／エチュードOp.25-1「エオリアンハーブ」、シューマン／幻想曲 Op.17 ほか

春のピアノコンサート 3月20日(金・祝) 第1部「スタインウェイ」を弾こう♪ **13:00開演 入場無料**
第2部「ピアノのゆふべ」スペシャル **15:30開演 入場無料**
演奏：ソロ：滝沢菜理／デュオ：Le Risa(中村倫子・金井美穂)

Primavera プリマベラ ソプラノ：白石佐和子
テノール：澤崎一了
メゾソプラノ：実川裕紀
バリトン：村松恒矢
ピアノ：瀧田亮子
4月4日(土) 13:30開場 全席指定
14:00開演
一般 3,000円(当日3,500円) 未就学児の入場は不可
高校生以下 2,000円(当日2,500円)

好評発売中 東御市文化会館、御菓子処花岡田中本店、ながこしカメラ、グリーンブックス・タカギ、平安堂上田店、ヒオキ楽器上田店、ヒオキ楽器佐久平店、佐久平交流センター、(株)小諸ガス
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)

春の日 常設展 **春を呼ぶ水彩画 4月4日(土)迄** あなたの心に静かに響く、淡く透き通る風景
名作「溪谷と山巔麗華」公開中
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)

青木繁・坂本繁二郎と梅野三代展 **開催中 ～3月27日(金)**
同時開催「東信濃工芸作家展」開催中 ～2/28(無料)
★3月8日(日) 13:00～ **要申込**
座談会「青木繁と坂本繁二郎と梅野三代を巡って」
・梅野 亮氏、大竹永明氏、芝野敬通氏、山下誠一氏
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
2月16日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
2月23日	みまき温泉診療所	☎61-6002
3月1日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
3月8日	ほしやま内科	☎62-3115
3月15日	酒井医院	☎64-3170
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	

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882