

男女共同参画のつどい

◆日時 **2月8日(土)** 午後1時30分～午後3時45分

◆場所 **中央公民館3階 講堂**

◆講演

演題 「災害時のトイレは命にかかわる」

講師 特定非営利活動法人

日本トイレ研究所

代表理事 ^{かとう}加藤 ^{あつし}篤氏



講師紹介

1972年愛知県生まれ。まちづくりのシンクタンクを経て、現在、特定非営利活動法人日本トイレ研究所代表理事。災害時のトイレ調査や防災トイレワークショップの実施、防災トイレ計画の作成、災害時のトイレを学ぶ参加型寸劇、小学校のトイレ空間改善、街なかのトイレ改善活動を展開。「災害時トイレ衛生管理講習会」を開催し、防災トイレアドバイザーの育成に取り組んでいる。

◆体験発表

テーマ 「台風19号を経験して」

内容 台風19号で被害に遭われた方のお話や、消防団での活動のお話、日頃から災害時に備えた活動を実践されている方のお話等をさせていただきます。

◆その他

・手話通訳あり

・託児あり（未就学児のみ）

※託児を希望される方は、1月30日（木）までに事務局へお申し込みください。

問／東御市男女共同参画のつどい実行委員会事務局

（人権同和政策課 男女共同参画係） ☎64-5902

目次

2P……お知らせ

3P……講座・教室、募集

6P……催し、ホワイトボード

7P……とうみチャンネル・行政情報ラジオ番組案内

8P……子育てインフォメーション、図書館だより

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

海外での感染症予防

出張や赴任、留学、旅行などで海外に行かれる方は、事前に感染症予防対策をとりましょう。

①渡航前に、医師の診察と必要な予防接種を受ける

渡航に必要なワクチンの接種や渡航前の健康診断、渡航中の健康管理などをかかりつけ医に相談しましょう。

②渡航先の状況を知る、情報を得る

次のサイトでは、国・地域別の感染症の流行状況や予防法と対処法などを掲載しています。

厚生労働省検疫所

「FORTH(フォース)」

・外務省「世界の医療事情」

③要注意！感染源は飲食物、蚊、動物

- ・生水は飲まない
- ・十分加熱されたものを食べる
- ・蚊に刺されない
- ・不用意に動物に触らない

④帰国後の体調不良は、まず相談を！

- ・入国時は、空港等の検疫所へ申し出てください。
- ・帰宅後は、受診する前に必ず電話で、症状と海外へ行っていた旨を病院に伝え、指示に従ってください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

観光地域づくりタウンミーティング

◆日時 2月11日(火・祝)

午後2時～午後4時

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆内容 市と信州とうみ観光協会では、観光地域づくり(※)を推進しています。市内で「体験型プログラム」を実施している皆さまの事例を紹介いたします。

第1部 第2次東御市観光ビジョン

中間見直しの概要について

第2部 パネルディスカッション

テーマ「とうみ暮らしから生まれる

体験の面白さ」

パネリスト

民泊おみやど

オーナー 宮下 広将氏

名もない農家

代表 廣田 美和子氏

NETS 会長 百瀬 善之氏

田沢おらほ村 村長 荻原 勝夫氏

田沢おらほ村清水さんの家

運営委員 西沢 和浩氏

※「観光地域づくり」とは、地域の幅広い関係者が連携し、多様な地域資源を活用しながら、観光を軸に来訪者を誘い、交流から生じる様々な効果を活かして地域の活性化につなげていく取り組みです。

問／商工観光課 観光係

☎64-5895

北御牧地区ごみ分別・収集・処理市民説明会

市全域で、ごみの減量化や3R(リデュース、リユース、リサイクル)を推進するための分別ルールが始まっています。

北御牧地区では、12月1日からごみの分別・収集・処理の方法が変わります。変更点について各区説明会を開催します。ご出席ください。

◆日時・対象区

1月28日(火) 上八重原、田楽平

30日(木) 中八重原、下八重原東部

31日(金) 下八重原西部

2月3日(月) 芸術むら、白樺

5日(水) 切久保、八反田

7日(金) 本下之城、田之尻

12日(水) 宮、畔田

14日(金) 御牧原南部、御牧原北部

17日(月) 布下、常満

19日(水) 島川原、大日向

21日(金) 光ヶ丘、羽毛山

25日(火) 牧ヶ原

いずれも午後7時～

◆場所 各区公民館

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

セミナー開催

2月5日(水) [受付]午後7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76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] 上田中央西二丁目6-7 ナナビル 2階2号
[北信事務所] 長野市大字石渡 107-17



0120-12-8851
要予約

講座・教室

スロージョギング教室

◆日時 2月21日(金)

午後1時30分～
午後2時30分



対象年齢

◆集合場所 総合福祉センター2階

保健センター

◆内容 スロージョギングを体験し、室内でできるストレッチを行います。

「スロージョギング」とは、ジョギングのポーズ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 100円(保険料)

☎ 64-8883



SDGs推進研修会

◆日時 2月4日(火)

午後2時～午後4時

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆内容 SDGs(持続可能な開発目標)の基礎知識についてカードゲームなどを使用し楽しく学びます。

◆講師 信州SDGs普及促進実行委員会 山本 修一氏

☎ 64-5893

音声ボランティア教室

◆日時・テーマ

第1回 2月13日(木)

「音声ボランティアってどうして必要なの?」

第2回 2月20日(木)

「朗読をやってみよう!」

第3回 2月28日(金)

「音訳ボランティア『ららの会』の活動とは」

◆場所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム2

◆対象 音声ボランティアに興味のある方

◆定員 15名(先着順)

◆申込期限 2月12日(水)

☎ 62-4455

申込・☎/社会福祉協議会 地域福祉係

狩猟免許初心者講習会・試験

◆日時 講習会 2月13日(木)

午前8時30分～午後5時

試験 2月22日(土)

午前8時30分～午後5時

◆場所 佐久合同庁舎

(佐久市跡部65-1)

◆受付期間 1月20日(月)～31日(金)

(当日消印有効)

◆受付場所 上田地域振興局 林務課

(上田市材木町1-2-6)

◆申請 必要書類を用意しますので、市耕地林務係へご連絡ください。

※申請用紙は県ホームページ

(<https://www.pref.naganol.jp/yasei/sangyo/ringyo/shuyyo/oshiase.html>)

から入手することもできます。

◆受験費用 1万円程度

内訳 受験手数料5200円(既に

免許を所持しており、さらに他の免許を受験する方は3900円)、狩

猟読本等テキスト代3400円程度

医師の診断書取得費用等

申請・☎/農林課 耕地林務係

☎ 64-5898



県ホームページ

募集

湯の丸スキー大会

ジャイアントスラローム

◆日時 3月1日(日)

午前9時30分～

受付 午前7時15分～

◆場所 湯の丸スキー場第1ゲレンデ

◆参加料 高校生以上3000円

小学生1500円

◆表彰等 上位入賞者は表彰します。

◆申込方法 インターネット「デジタルエントリー」または

直接申込窓口で申込書等に参加料を添えてお申し込みください。

◆申込期限

・ インターネットによる申し込み

2月20日(木)

・ 窓口での申し込み

2月22日(土)

◆その他 詳しい競技部門や参加資格

は大会要項をご確認ください。

申込・☎/二社)信州とうみ観光協会

☎ 62-7701

HP <http://tomikan.jp>

(文化・スポーツ振興課 スポーツ係)

募集



- ◆ **募集内容** ・職種および資格 別表のとおり
 ・任用開始日 4月1日(水)
- ◆ **勤務条件** ・任用期間 1年以内(必要に応じ、市の基準により再度の任用あり)
 ・社会保険等
 【健康保険・厚生年金】職種毎の勤務条件に応じて加入
 (この場合、ご家族の扶養から外れ自己負担金が発生します。)
 【雇用保険】所定労働時間が週20時間以上で、任用期間見込みが31日以上の場合に加入
 (この場合、自己負担金が発生します。)
 ※各種手当等詳細な条件等は、職種等により異なりますので、別表の担当課へお問い合わせください。
- ◆ **募集人数** 別表の職種、それぞれ若干名
- ◆ **応募書類** ①東御市職員採用試験申込書(履歴書)
 ②資格が必要な職種は、資格取得が確認できる資格証等の写し
 ※①の書類は、市ホームページから入手していただくか、下記へご請求ください。
 ※原則、応募書類は返却できませんのでご了承ください。
- ◆ **応募期限** 1月31日(金)
- ◆ **応募方法** 別表にある担当課へ、応募書類を添えて提出してください。
 (郵送可(当日消印有効))
- ◆ **採用試験** 応募締め切り後、書類選考の上、面接を行い、採用を決定します。
 (書類選考結果および面接日等については、別途お知らせします。)

問/総務課 総務係 ☎64-5876

別表1 (担当課…子育て支援課 保育係 ☎64-5903)

職 種	保育士	長時間保育士	土曜・休日保育士	代替保育士
勤務場所	市内保育園			
勤務日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)		土曜日・休日	月あたり10日
勤務時間	午前8時30分～ 午後5時	午前7時30分～ 午前8時30分および 午後4時～午後7時	午前8時30分～ 午後5時	午前8時30分～ 午後4時30分
報 酬	日額8,447円	時給1,407円	時給1,407円	時給1,126円
応募資格	保育士資格を有する方(任用開始までに資格取得見込みの方を含む。幼稚園教諭免許をお持ちの方で勤務を希望される方はご相談ください。)			

職 種	保育キーパー	給食調理員(3.5H)	代替給食調理員	栄養士
勤務場所	市内保育園			保育係
勤務日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)		月あたり10日	常勤(勤務先の休業時は勤務を要さない)
勤務時間	午前8時30分～ 午後2時15分	午前8時30分～正午 (ひと月あたり10時間程度の 時間外勤務があります)	午前8時30分～ 午後4時30分	午前8時30分～ 午後5時
報 酬	日額4,943円	日額3,640円	時給1,040円	日額8,202円
応募資格	<ul style="list-style-type: none"> ・普通自動車免許(AT限定可)を有する方 ・子どもが好きな方 			栄養士免許を有する方 (任用開始までに資格取得見込みの方を含む)

別表 2 (担当課…子育て支援課 子育て支援係 ☎64-5814)

職 種	心理士
勤務場所	東部子育て支援センター
勤務日	月あたり10日
勤務時間	午前9時～午後4時
報 酬	時給2,075円
応募資格	・臨床発達心理士、認定心理士等の資格を有する方 ・普通自動車免許(AT限定可)を有する方 ・パソコンの基本操作(ワード、エクセル等)ができる方

別表 3 (担当課…福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000)

職 種	介護支援専門員
勤務場所	総合福祉センター
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)
勤務時間	午前8時30分～午後5時
報 酬	日額9,520円
応募資格	・介護支援専門員の資格を有する方(高齢者等の総合的な相談支援やケアプラン作成が主な業務です) ・普通自動車免許(AT限定可)を有する方 ・パソコンの基本操作(ワード、エクセル等)ができる方

別表 4 (担当課…教育課 学校教育係 ☎64-5879)

職 種	学校給食調理員	学校庁務員
勤務場所	市内小中学校および北御牧学校給食センター	市内小中学校
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)	
勤務時間	1日6時間または6時間30分	1日7時間30分
報 酬	日額6,241円または6,761円	日額6,870円
応募資格	なし	危険物取扱者免状(甲種または乙種4類)を有する方

別表 5 (担当課…教育課 青少年教育係 ☎64-5906)

職 種	児童館厚生員	児童クラブ指導員
勤務場所	市内児童館	市内児童クラブ
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)	
勤務時間	・月～金曜日 午後1時30分～午後5時30分 ・土曜日、小学校の長期休暇 午前9時～午後5時30分	・月～金曜日 午後2時～午後7時 ・土曜日、小学校の長期休暇 午前7時30分～午後7時のうち7時間45分(時間外勤務があります)
報 酬	時給1,077円	
応募資格	教員免許、幼稚園教諭、保育士等の資格を有する方優先	

別表 6 (担当課…生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885)

職 種	地区公民館事務、公民館清掃等
勤務場所	和コミュニティーセンター(和公民館)
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)
勤務時間	午前8時30分～午後0時30分(半日)
報 酬	日額3,664円
応募資格	パソコンの基本操作(ワード、エクセル等)ができる方

別表 7 (担当課…文化・スポーツ振興課 文化係 ☎71-0670)

職 種	学芸員
勤務場所	梅野記念絵画館・ふれあい館
勤務日	基本週5日勤務(不定休、シフトによる)
勤務時間	午前8時30分～午後5時または午前9時～午後5時30分
報 酬	日額8,202円
応募資格	・学芸員の資格を有する方 ・普通自動車免許(AT限定可)を有する方

別表 8 (担当課…市民病院 庶務係 ☎62-0050)

職 種	検査科臨床検査技師	病棟看護助手	
勤務場所	東御市民病院		
勤務日	常勤(勤務先の休業時は原則勤務を要さない)	シフト勤務(土日祝日等勤務あり)	シフト勤務(土日祝日等勤務あり) 月あたり8日
勤務時間	1日7時間30分	1日7時間30分(夜間勤務あり)	1日7時間30分
報 酬	時給1,265円	時給1,036円または時給1,138円(午後1時～午後9時)	時給1,036円
応募資格	臨床検査技師および超音波検査士	なし	

催し

令和元年台風19号災害支援
チャリティイベント

日時 2月1日(土)

午後1時30分～午後3時30分

場所 総合福祉センター3階

内容 チャリティイベント、募金活動、
ダーチャのパン販売、岩井屋のコー
ヒー販売など

◆その他 バザーでの購入の際は、可
能な限り買い物袋をお持ちください。

岡 / 社会福祉協議会

地域福祉係
☎62-4455

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

信州東御市振興公社正社員募集

- 職種 / フロント・サービス ○募集人数 / 若干名
- 就業場所 / 湯楽里館、ゆうふるtanaka、大田区休養村と
うぶ、御牧乃湯、アートヴィレッジ明神館
- 給与等 / 当社規定による
社会保険、雇用保険、諸手当あり
昇給年1回、賞与年2回(定年満60歳)
- 募集期限 / 2月3日(月)
- 選考会 / 期日、場所については後日連絡します。
- 応募方法 / 履歴書を下記へ提出してください。
(郵送可、期限内必着)
- 応募 / 岡 / 信州東御市振興公社 総務課 ☎64-0001
〒389-0505 東御市和3875

県営住宅入居者募集

- 住宅見学会日時 / 2月6日(木)
時間は場所により異なります。
- 受付時間 / 2月12日(水)～21日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土曜日はお休みします。
- 受付場所 / 上田合同庁舎南棟内 長野県住宅供給公社
上田管理センター(上田市材木町1-2-6)
- 抽選会 / 日時 3月5日(木) 午後1時30分～
場所 上田合同庁舎南棟2階 会議室
- その他 / 詳細は2月初旬に下記へお問い合わせいただく
か、ホームページでご確認ください。
- 岡 / 長野県住宅供給公社 上田管理センター
☎29-7010 HP <http://www.nagano-jkk.jp/>

令和2年度長野県シニア大学入学者募集

- 入学願書受付期間 / 2月3日(月)～3月16日(月)
(当日消印有効)
- 学習会場 / 上田合同庁舎
(他会場もありますので、ご確認ください)
- 定員 / 70人
- 授業料等 / 年額12,000円(このほかに、教材費一部、自
治会活動などに要する経費が必要)
- 岡 / (公財)長野県長寿社会開発センター上小支部
☎25-7124 ☎23-1973
HP <http://www.nicesenior.or.jp/>

東御市内企業合同就職面接会

- 日時 / 2月1日(土) 午後1時30分～午後4時
- 場所 / JA信州うえだう・ヴェリテ 3階オーロラ
- 対象 / 東御市内での就職を希望の方(Uターン・Iター
ン・首都圏在住者の保護者の方も大歓迎!)
- 参加企業 / 市内企業25社(予定) **東御市商工会** 🔍検索
出展企業、求人内容はホームページを参照
- その他 / 申し込み不要、履歴書不要、時間内入退場自由。
この機会に東御市内での就職を考えてみませんか。
- 岡 / 東御市商工会 ☎75-5536 HP <http://tomi-city.jp/>



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!

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)

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～】

1月16日	(木)	平成30年度夜間健康講座 寒さと健康のおはなし 第4回「寒さ対策としての運動」 (制作：信州医学振興会)		31日	(金)	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)	再 再
17日	(金)	平成30年度夜間健康講座 ところと健康のはなし「ポジティブに生きるための心理学」 (制作：信州医学振興会)		2月1日	(土)	令和2年東御市消防出初式	
18日	(土)	第16回東御市合唱祭<前半No.1～8>		2日	(日)	家族草子朗読演劇公演「黒たまご」[最後のおたより]	
19日	(日)	第16回東御市合唱祭<後半No.9～17>		3日	(月)	フレイル(虚弱)予防講演会「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：清野諭氏	再
20日	(月)	医療法人緑風会「第10回緑の学会」 第16回東御市マラソン大会	再 再	4日	(火)	認知症講演会「認知症になっても共に生きよう」講師：田中文字子氏	再
21日	(火)	北御牧地区音楽交流会 第35回津地区ミニ駅伝大会(10時、16時、22時)	再 再	5日	(水)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「楽しく生きて大往生!」講師：石川雄一氏	再
22日	(水)	くるみ幼稚園秋のくるみ会	再	6日	(木)	月刊とうみチャンネル1月号<前半>	
23日	(木)	第36回TNSジャズオーケストラ定期演奏会	再	7日	(金)	月刊とうみチャンネル1月号<後半>	
24日	(金)	東御市消防団音楽隊第14回定期演奏会	再	8日	(土)	月刊とうみキッズ1月号 花豆栽培初挑戦!“須荻田”の1年(10時、16時、22時)	
25日	(土)	ちょこっとずくだし元気探し研修会「楽しく生きて大往生!」講師：石川雄一氏		9日	(日)	学校だより1月号/こんには県議会です	
26日	(日)	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～		10日	(月)	令和元年度音楽会～東御市立和小学校～	再
27日	(月)	第8回市民大学講座「“いのり”について～日本人の宗教感覚～」講師：竹内整一氏	再	11日	(火)	令和元年度音楽会～東御市立田中小学校～	再
28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	12日	(水)	令和元年度音楽会～東御市立北御牧小学校～	再
29日	(水)	第22回高所トレーニング国際シンポジウム2019 in Tomi, Nagano	再	13日	(木)	令和元年度音楽会～東御市立滋野小学校～	再
30日	(木)	第30回上小地区母親コーラスまつり	再	14日	(金)	令和元年度音楽会～東御市立津小学校～	再
				15日	(土)	第16回東御市合唱祭<前半No.1～8>	再
				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

※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
1/20～23	男女共同参画のつどい	人権同和政策課	2/3～6	ボッチャ交流大会開催	身体教育医学研究所
	田中地区の地域づくり	地域づくり・移住定住支援室		まちづくりアンケート	企画振興課
1/27～30	確定申告について	税務課	2/10～13	ずくさちポイントカード、 がん検診について	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 (2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～ずのリズム	10日(月)	午前10時30分～午前11時15分
おもちゃドクター	13日(木)	午前10時～午前11時
歯のおはなし	14日(金)	午前11時～午前11時30分
ママ～ずの絵本	17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)	18日(火)	午前10時30分～午前11時30分
2月生まれの誕生会	20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	20日(木)	午前10時～午前11時30分
すくすく相談 「～子育て中、困った時の対処法～」	26日(水)	午前10時～午前11時15分
子育て応援相談	27日(木)	午前9時30分～正午
こうえんひろば 東御中央公園 (大型すべり台前集合)	28日(金)	午前10時～午前11時

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	5日(水)	午前10時～ 午前11時30分
0歳児のママひろば (救急救命講座)	13日(木)	
0歳児のママひろば (交流会)	19日(水)	
おもちゃドクター	27日(木)	

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	3日(月)	内容 サーキットあそび 持ち物 水筒
中央公民館 (1階第4学習室)	4日(火)	
祢津公民館	6日(木)	
北御牧子育て支援センター (みまき未来館)	21日(金)	
和コミュニティーセンター	25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	21日(金) 午前9時30分～午前11時 わらべうたあそび・歌・リズム をしましょう
	くるみ幼稚園	☎75-6113	3日(月) 午前11時～正午 豆まき「赤鬼をやっつけよう!」 21日(金) 午前10時～正午 くるみ会(音楽会)中央公民館

☎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

- まち 小野寺 史宜：著
- グランドシャトー 高殿 円：著
- ルヴァンとパンとぼく 甲田 幹夫：著
- がんばらない料理 たなか れいこ：著
- 情報銀行のすべて 花谷 昌弘：他編著
- 哲学の世界へようこそ。 岡本 裕一朗：著
- 365日の親孝行 志賀内 泰弘：著
- オリジン・ストーリー
デイヴィッド・クリスチャン：著
- 病気が逃げていく！紫外線のすごい力

- 南雲 吉則：著
- 電車の顔図鑑 4 江口 明男：著
- 宇宙から帰ってきた日本人 稲泉 連：著
- 野食ハンターの七転八倒日記 茸本 朗：著

◆ 児童書

- 図書館からの冒険 岡田 淳：作
- 火狩りの王 3 日向 理恵子：作
- ヤング・シャーロック・ホームズ 7
アンドリュー・レーン：作

- わたしのわごむはわたさない ヨシタケ シンスケ：作
- おねえちゃんって、すつごくもやもや！
いとう みく：作

- みずうみ テオドール・シュトルム：作
- おとうさんのこわいはなし かとう まふみ：作
- まじよのむすめワンナ・ビー 種村 有希子：絵
- ネコのみち うちむら たかし：作
- きょうりゅうたちもペットをかいたい
マーク・ティーグ：絵

- 星くずクライミング 櫻崎 茜：作
- ひみつの妖精ハウス ケリー・マケイン：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 2月7日(金) 午前10時30分～

対象 未就園児とその保護者

テーマ 『ふゆもげんき!!』

内容 ペープサート、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 2月22日(土) 午前10時30分～

対象 未就学児～小学生

テーマ 『ねこだ一いすき!!』

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 1月31日(金)、2月28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 (2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	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	午前10時～午前11時
滋野コミュニティーセンター	4日(火)、18日(火)、25日(火)	午前10時～午前11時
柵津公民館	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	午後2時～午後3時
和コミュニティーセンター	3日(月)、10日(月)、17日(月)	午前10時～午前11時
北御牧公民館	7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)	午前10時～午前11時
かんたん体操	6日(木)、20日(木)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	25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	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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

2020 令和元年

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	2月26日(水)	令和元年10月生
10か月児健診	2月19日(水)	平成31年4月生
1歳6か月児健診	2月25日(火)	平成30年8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	2月18日(火)	平成28年12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	2月20日(木)	対象：令和元年9月生
もぐもぐ離乳食教室	2月21日(金)	対象：令和元年7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	2月12日(水) 午後2時	2月10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	2月13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)	2月20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	2月7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)	2月21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)	2月20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.354 令和2年1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…FAX ●Eメール…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64回ピアノのゆふべ

出演:川口直希 ♪ショパン/バラード第1番ト短調作品23、ラヴェル/水の戯れほか

溢れる情熱と清き水のゆくへ

1月31日(金) 19:00開演 入場無料

「スタインウェイ」を弾こう!

春のピアノコンサート出演者募集!

3月20日(金・祝) 13:00開演 入場無料

・対象:どなたでも。ソロ、連弾、グループ、ジャンル不問 ・演奏時間:1人(組)5分以内 ・参加費1人(組)1,000円 ・申込用紙:窓口かHPでダウンロード。持参、FAX、郵送にて

第2部「ピアノのゆふべ」スペシャル 開演15:30 入場無料 演奏:ソロ:滝沢栞理/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:美川裕紀
バリトン:村松恒矢
ピアノ:瀧田亮子

4月4日(土) 13:30開演 全席指定
14:00開演

一般 3,000円(当日3,500円) 未就学児の
高校生以下 2,000円(当日2,500円) 入場は不可

オペラ「カルメン」より名場面、日本の名歌、響く春へ誘う温かな歌声

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、グリーンボックス・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)

どすこい東御! 本物の雷電と同じ、身長197センチの紙力士の大熱戦! 大人も子どももどんどこ! わいわい! 過去最高32力士登場! 2月16日(日)
頑張ろう長野! どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所 谷町(協賛)募集中! 13:00 中央公民館講堂

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 ※参加募集は締切です ※観戦席には限りがございます



常設展

春を呼ぶ水彩画

あなたの心に静かに響く、淡く透き通る風景
4月4日(土)迄 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)



坂本繁二郎(左)と梅野満雄

青木繁・坂本繁二郎と梅野三代展

2月15日(土) ~ 3月27日(金)

同時開催 「東信濃の工芸展」2/15~2/28(無料)

★2月16日(日) 13:30~ 要申込
講演会「青木繁・坂本繁二郎と梅野満雄について」
・久留米市美術館副館長 森山秀子氏
★3月8日(日) 13:30~ 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 ※2月14日(金)まで収蔵品整理のため休館

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	医療機関名	電話番号	
1月19日		東御市市民病院	☎62-0050	*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
1月26日		せき内科クリニック	☎64-7171	
2月2日		ささき医院	☎64-3711	
2月9日		柵津診療所	☎62-0273	
2月16日		春原整形外科クリニック	☎64-6200	
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

