

とうみ魅力発見!フォトコンテスト

～あなたの撮った写真を通じて、東御市の魅力を伝えてみませんか～

市報とうみは、市民とつくり上げる市報を目指すと共に、私たちが暮らす東御市の魅力を再発見することを目的にフォトコンテストを開催します。

最優秀賞に選ばれた作品には、市報とうみの記念すべき創刊200号（令和2年12月号）の表紙写真を飾っていただきます。

◆**応募資格** 市内在住、在勤、在学のいずれかに該当する方

◆**募集内容**

- 1 市民の方の活躍、賑わい、楽しむ「イベント、行事」など
- 2 東御市の絶景、おすすめしたい「自然風景」など
- 3 東御市の魅力が伝わる「産業・物産」など

※「イベント+人」「自然風景+人」「産業・物産+人」も可能です。

◆**応募方法** 応募用紙を市ホームページから入手し、写真データと一緒に電子メール、郵送または持参してください。詳細は市ホームページをご覧ください。

◆**表彰** 最優秀賞（1点） 表紙写真+3,000円分の図書カード
優秀賞（2点） 2,000円分の図書カード

◆**結果発表** 受賞作品については、市報およびホームページに掲載します。

◆**その他** 応募いただいた写真は、市報の「表紙写真」だけではなく、市報の記事や市ホームページ、市が発行する刊行物など様々な場面で使用させていただく場合があります。

◆**応募期間** 7月20日（月）～10月23日（金）



市ホームページ

応募・問／企画振興課 広報統計係 ☎64-5806 ✉shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
〒389-0592 東御市県281-2

目次	2P……お知らせ	8P……子育てインフォメーション、図書館だより
	4P……募集	9P……保健・福祉等案内、相談コーナー
	6P……講座・教室	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
	7P……ホワイトボード	

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として、変更または中止となる場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。

●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

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
ます

例年、水路や側溝が詰まった事による、水害が多数発生しております。この様な水害は、地域の皆さま一人ひとりの心がけで未然に防ぐことができます。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・清掃をしていただき、大雨による増水時に機能するよう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。

☎ 建設課 管理係 64-5892
農林課 耕地林務係 64-5898



ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響によりひとり親世帯の子育ての負担増加や収入減少に対する支援を行うため、臨時特別給付金を支給します。

	基本給付	追加給付
対象	①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方 ②公的年金給付等を受けていることにより児童扶養手当を受けてない方および受けられないと想定される方 ※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限ります。	③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和2年2月以降家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方 ④対象①・②の中で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少しているとの申し出があった方
支給額	1世帯5万円、第2子以降一人につき3万円	
受給申請	不要（※） 要 ※基本給付申請書と簡易な収入額の申立書を提出してください。	要 ※現況届の提出時に申請書を提出してください。
支払い	令和2年8月中に支給 受理後、随時支給	

（※）給付金を不要とする方は、7月31日までに「受給拒否の届出書」を提出してください。

◆その他 各種申請書等は、市ホームページに掲載します。

☎ 厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター
平日 午前9時～午後6時
0120-4000-9003
福祉課 福祉推進係
64-8888

国民健康保険限度額適用認定証の更新時期です

現在お持ちの「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」（共に白色）の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、更新手続きをお願いします。

◆限度額適用認定証とは

入院・外来診療により高額な医療費がかかる場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、一月に1つの医療機関における窓口での支払い額が自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の場合は食事代も合わせて減額されます。

◆注意事項

- ・保険が適用されない食事代・差額ベット代などは限度額の適用外です。
- ・自己負担限度額は世帯の所得状況等によって決まります。
- ・認定証は申請月の月初めまでしかさかのぼれません。必要な方はお早めに申請手続きをお願いします。
- ・住民税の申告がないと、認定証の交付は受けられませんので必ず申告してください。

◆対象

- ・70歳未満の方
- ・70歳以上75歳未満で、自己負担限度額の区分が「現役並みⅡ」、「現役並みⅠ」、「低所得者Ⅱ」、「低所得者Ⅰ」の方

◆持ち物

- ・対象者の保険証
- ・印鑑
- ・本人確認書類（運転免許証等）
- ・マイナンバー（世帯主と認定証の交付を受ける方のもの）

・委任状（別世帯の方が代理で手続きする場合）

☎ 市民課 国保年金係 75-8810

海外での感染症予防をしましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、不要不急の海外渡航は控えましょう。

やむなく海外に行かれる方は、新型コロナウイルス感染症に限らず他の感染症の予防対策も心がけましょう。

①渡航前に必要な予防接種を受ける
かかりつけ医や海外渡航外来のある医療機関へ相談してください。

②渡航先の状況を確認する

↓厚生労働省検疫所ホームページ
↓外務省海外安全ホームページ

③現地では「感染源」に注意

- ・蚊に刺されないようにする。
- ・動物にもやみに近づかない。
- ・生水、生ものは口にしない。
- ・人との距離をとり、手洗いを徹底する。

④帰国後の発熱、おう吐などの体調悪化は、必ず事前に電話で相談してから医療機関を受診する

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

7月28日は世界(日本)肝炎デー

B型およびC型肝炎ウイルスの患者、感染者(ウイルス保有者)は国内で推定300万人、世界では20億人とされています。感染しても大半は治癒しま

すが、慢性化すると、肝硬変や肝がんに進展する恐れがあります。

主に血液・体液を介して感染しますが、本人の自覚症状無しに感染している場合もあります。

早期発見、早期治療のため、まだ検査を受けたことがない方は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◆特定B型肝炎ウイルス感染者給付金

昭和63年1月以前に、満7歳になるまでに受けた集団予防接種等の注射器連続使用が原因でB型肝炎ウイルスに感染した方およびその方から母子感染した方には、病状に応じて国から給付金が支給されます。

問 厚生労働省相談窓口

☎03-3595-2252

B型肝炎訴訟長野弁護団

☎026-234-7754

◆特定C型肝炎ウイルス感染者給付金

特定フェブリノゲン製剤等の投与によりC型肝炎に感染された方には、訴訟により国から給付金が支給されます。

◆請求期限 令和5年1月16日

問 厚生労働省相談窓口

☎0120-509-002

医薬品医療器総合機構

☎0120-780-400

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

生活改善申し合わせ事項

「暮らしの中のムダを省き、住み良いまちづくりをすすめる」という生活改善の趣旨に基づき、東御市生活改善推進協議会では、「東御市生活改善申し合わせ事項」を定め、市全体で推進していますので、皆さまのご理解をお願いいたします。

◆結婚式 ご祝儀は1万円以内とし、引出物はない。(近親者は別)

招待者は、新郎新婦を中心にできるだけ少なくする。

◆告別式 香典は1000円以内とし、お返しは原則として礼状のみとする。(忌中は別)

◆見舞い 病氣・出産・その他の見舞いは1000円以内とし、お返しはしない。

◆法要 新盆の見舞金は持たない。お返しはしない。見舞い者に記帳していただき謝意を表す。

法事等は簡素にし、引出物は出さない。

◆祝い事 新築・出産・その他のお祝いのご祝儀は1000円以内とし、お返しはしない。

◆その他 会議・行事等の時間を厳守し、終了予定時間も知らせる。

問／東御市生活改善推進協議会

(生活環境課 生活安全係)

☎64-5896

新盆のお見舞いは簡素化しましょう

市全体として新盆の見舞金をやめ、見舞い者に記帳していただく方式に改善しています。

新盆見舞金についての掲示物(左記参照)は、生活環境課、中央公民館、滋野・祢津・和・北御牧の各地区公民館にあります。

大きさはA2版とA3版の2種類ありますのでご利用ください。

生活改善の趣旨にご協力ください
新盆見舞いについて
○香料等はいただきません
○お返しは致しません
○芳名をご記載ください

東御市生活改善推進協議会

設置場所	開館時間	電話番号
中央公民館	午前8時30分～午後10時 (土・日曜日、祝日は 午前9時～午後10時)	☎64-5885
滋野コミュニティセンター	月～金曜日 午前9時～午後5時	☎62-0401
祢津公民館		☎62-0251
和コミュニティセンター		☎62-0201
北御牧公民館		☎67-1010

問／東御市生活改善推進協議会

(生活環境課 生活安全係)

☎64-5896

お盆の定時定路線バス、とうみ レッツ号運休のお知らせ

◆連休期間

8月13日(木)・14日(金)

なお、とうみレッツ号受付センターの

予約業務もお休みさせていただきます。

8月17日(月)の予約は、8月11日

(火)・12日(水)に受け付けます。

◆受付時間 午前8時～午後4時

(土・日曜日、祝日を除く)

◆予約番号 ☎63-17717

☎東御市商工会 ☎75-5536

☎商工観光課 商工労政係

☎64-5895

お盆のし尿くみ取り休業のお知らせ

◆休業期間

8月13日(木)～16日(日)

右記期間中、し尿くみ取り業者が

休業となりますので、くみ取りがで

きません。

ご理解とご協力をお願いします。

☎生活環境課 環境対策係

☎64-5896



平和祈念式と平和祈念の黙とう

◆東御市平和祈念式

日時 8月15日(土)

午前11時45分～午後0時10分

場所 中央公民館 講堂

内容

・北御牧中学校生徒による作文朗読

・平和と人権を守る都市宣言

・黙とう 正午

◆平和祈念の黙とう

昭和20年8月6日に広島市、8月

9日に長崎市に原子爆弾が投下され

ました。

また、8月15日は戦没者を追悼し、

平和を祈念する日です。

それぞれの家庭や職場、地域で原

爆や戦争によって亡くなられた方

のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに

黙とうをしましょう。

黙とう時刻(時間はそれぞれ1分間)

8月6日 午前8時15分

(広島市原爆投下時刻)

8月9日 午前11時2分

(長崎市原爆投下時刻)

8月15日 正午

(戦没者を追悼し平和を祈念する日)

☎人権同和政策課 ☎64-5902

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 8月5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回繰り返し)

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。」

※メールの登録(防災情報を選択)

している方のみ

☎総務課 総務係 ☎64-5876

募集

「子ども見守り隊」養成講座

◆講座日程

①里山探検

日時 7月26日(日)

午前9時～午後1時30分

②水あそび

日時 8月1日(土)

午前9時～正午



申し込み



パンフレット



③自然体験

日時 10月11日(日)

午前9時～午後3時(予定)

④浄光寺副住職 林 映寿氏講演会

日時 11月23日(月・祝)

午前10時～正午

⑤NEALリーダー養成講座

日時 令和3年1月24日(日)

午前9時～午後3時(予定)

◆場所 東御市中央公民館・芸術むら

公園

◆対象 18歳以上の方

◆費用 3000円(回)

一括払い1万円(全5回)

◆定員 ①②③各20名 ④60名

◆申込期限 各回前々日の午後5時まで

◆その他 詳しい内容は左記二次元コ

ードからチラシをご覧ください。

申込・☎東御市総合型地域スポーツ

クラブ設立準備委員会

(文化・スポーツ振興課

スポーツ係内) ☎75-1455

☎bunka-sports@city.tomi.nagano.jp

◆一般募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃 (円)
日向が丘住宅団地 B 2 棟	2階	2DK	R1	海善寺854番地90	4	21,200 ~ 31,600
瓜田住宅団地	4階	3DK	S56	県118番地1	1	17,000 ~ 25,400
大日向住宅団地	2階	3DK	H2	大日向166番地1	1	20,200 ~ 30,100
本下之城住宅団地	2階	3DK	H1	下之城458番地1	1	17,700 ~ 23,800

◆優先募集

募集住宅名	階層	間取り	建設年度	所在地	募集戸数	家賃 (円)
日向が丘住宅団地 B 2 棟	2階	2DK	R1	海善寺854番地90	2	21,200 ~ 31,600

優先募集とは、生活保護世帯、障がい者世帯、母子・父子世帯、老人世帯、多子世帯（18歳未満の者が3人以上いる世帯）等のみが申し込みのできる住宅です。優先募集に申し込まれた方は、一般募集にも同時に申し込みすることができます。（優先募集に当選された方は、一般募集の抽選に参加することはできません。）

- * 間取りの表示 算用数字：室数 LDK：居間兼台所兼食事室 DK：台所兼食事室
- * 家賃月額は入居者の収入により異なります。
- * 2DK以下の間取りの住宅は、単身世帯でも入居できます。
ただし、条件があるため、必ず建設課へお問い合わせください。

◆受付期間 7月20日（月）～8月4日（火） 午前8時30分～午後5時15分（閉庁日は除く）

所定の申込書に必要書類を添付し、建設課へ提出してください。

◆抽選日 8月18日（火） 午前10時 市役所本館2階 第三委員会室

- ◆注意事項
- ・今回募集の住宅に入居できるのは令和2年9月1日以降となります。
 - ・申し込みをする前に必ず「入居者の心得」を読んでいただき、内容をよく理解したうえで申し込んでください。「入居者の心得」については建設課で配布します。
 - ・入居を許可するにあたっては、2名の連帯保証人が連署した入居誓約書、連帯保証人の印鑑証明書、所得証明書、納税証明書などの市が指定する書類と敷金（家賃3カ月分）が必要になります。
 - ・入居条件や必要書類等については、市ホームページでもご確認いただけます。



申込・問／建設課 住宅係 ☎64-5882

買うから借りる 草刈機

乗りながら草刈りできる
乗用モア



税別19,800円～

どんな草でも粉々
ハンマーナイフモア



税別14,800円～

傾斜でも楽ちん
スパイダーモア



税別9,800円～

✓ レンタルだから機械を保管する必要なし！

✓ 最新機種が使えるから効率的に作業できる！

✓ 保証制度があるから安心！

✓ 使い方はプロがレクチャー！

草刈機レンタルの
お問い合わせは…

株式会社 唐沢農機サービス

☎0268-62-5262

9:00～17:00

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

**サマーチャレンジボランティア
参加者募集**

◆日時 8月8日(土)

午後1時～午後4時30分

◆場所 総合福祉センター3階および

1階ボランティアルーム

◆内容 視覚や聴覚に障がいがある方への情報伝達支援として手話や点字、音訳を行っているボランティアの活動を体験します。

◆募集人数 小学生以上15名

◆申込締切 8月3日(月)

◆集合場所 総合福祉センター3階

講堂(当日は2階入り口よりお入りください。)

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

**介護者交流会「ランチで
リフレッシュ」参加者募集**

◆日時 9月4日(金)

午前11時～午後2時

集合場所 東御市田中「ラ・ヴェリ

テ」駐車場 午前11時

◆場所 東御「ワインチャペル」

◆対象 在宅で介護している家族の方

※介護サービス利用の有無は問いません

※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 10～15名
◆参加費 1000円
◆申込締切 8月21日(金)

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455

講座・教室

女性学級

◆開講期間 9月～令和3年2月

(全6回)主に毎月第3水曜日

午後1時30分～午後3時

◆場所 中央公民館等

◆対象 市内在住または在勤の方

◆定員 30名(先着順)

◆受講料 1500円(材料費・視察

研修費等は別途)

◆申込期限 8月18日(火)

◆開講式および第1回講座

◆日時 9月16日(水)午後1時30分～

◆場所 中央公民館2階 講義室

◆第1回講座内容

ワークショップ「自分がやってみた

い講座を考えよう」

申込・問／生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885

**ゲートキーパーになるための向
き合いスクール(全3回)**

◆日程

①8月31日(月) 大切な命

「命の価値をもう一度考える」

②9月7日(月) 支える命

「自殺の心と向き合う」

③9月14日(月)

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」

◆時間 いずれも午後6時30分～午後

8時

◆場所 総合福祉センター2階 保健

センター内 いきいきルーム

◆対象 どなたでも参加できます。

(原則全ての回にご参加ください。)

◆講師 佐久大学看護学部

准教授 朴 相俊氏

◆定員 20名(先着順)

◆申込期限 8月24日(月)

◆その他 託児をご希望の方は申し込

みの際に保健係へご相談ください。

東御こころのむきあいネットhttp://

www.mukai.netをご覧ください。

申込・問／健康保健課 保健係

☎64-8882

**男性の料理サロン「らくちん・
しあわせごはん」**

◆日程

第1回 8月22日(土)

ドライカレー、揚げナスのたっぷ

り野菜ソース、デザート他

第2回 10月10日(土)

ミルクフィッシュ牛カツ、けんちん

汁、栗ごはん 他

第3回 12月19日(土)

手打ちそば、カボチャのガーリック

フソテー、そばまんじゅう

第4回 令和3年2月13日(土)

エビチリ、チャーハン、豆腐の豆

乳坦々スープ

◆場所 総合福祉センター 調理室

※第3回のみ、中央公民館 調理室

◆時間 午前9時30分～午後1時

◆対象 市内在住の男性15名程(先着順)

◆参加費 1回500円

◆持ち物 エプロン、三角巾

◆申込締切 8月17日(月)

◆その他 内容は変更になる場合があ

ります。

申込・問／社会福祉協議会 地域福祉係

☎62-4455



手作り料理教室 受講生募集

日程	献立
第1回 9月2日(水)	清麻呂おはぎ、麩と豚バラ肉の角煮風、ラタトゥイユ、ニラと梅干のスープ
第2回 10月7日(水)	ツナの和風炊き込みご飯、蓮根のはさみ焼き、秋なすのしそ味噌炒め、サラダ寄せ、レタスと豆乳のスープ、青じそ味噌の常備菜
第3回 11月4日(水)	きのこご飯、鶏肉と高野豆腐の揚げ煮、焼き茄子の味噌汁、南瓜と小豆のほうとう(麺手作り)
第4回 12月2日(水)	白飯、鯉のうま煮、春巻き、カブときんかんのなます、卵とはんぺんのしんじょ椀
第5回 令和3年2月3日(水)	こねつけ、おやき(じゃがいもの生地)、肉団子と青菜の春雨クリーム煮、かき玉汁、おから煮

- ◆場所 中央公民館1階 調理室 ◆時間 午前9時～午後1時 ◆定員 20名(先着順)
 - ◆申し込み 7月28日(火) 午前8時30分より受け付けます。下記へ電話またはFAX(住所、氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。
※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
 - ◆受講料 1,500円(その他に材料費5回分3,000円)※第1回目にご持参ください。
 - ◆講師 東御市食生活改善推進協議会のみなさん
- 申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885 ☎64-5610

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

7月10日(金)から「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました!

自分が死亡した後、相続人等に対し、財産をどのように分配するか等について自分の最終意思を明らかにする「遺言」には、公証役場で作成する「公正証書遺言」と遺言する人が自筆で作成し、自分でその原本を管理する「自筆証書遺言」の2つの方式があります。

7月10日(金)から、全国の遺言書保管所(法務局の本局および支局)で始まった「自筆証書遺言書保管制度」は、この2つの方式のうち「自筆証書遺言」について、その保管を法務局または支局に申請することで、「自筆証書遺言」の紛失を防いだり、家庭裁判所での検認手続きが不要になる制度です。

この遺言書保管の申請には管轄があり、遺言する人の①住所、②本籍、③所有する不動産の所在地のいずれかを管轄する遺言書保管所に申請することになります。

遺言保管申請等の手続きには予約が必要となりますので、ご注意ください。

詳しくは、長野地方法務局や法務省のホームページをご覧いただくか、直接、上記①～③のいずれかを管轄する遺言書保管所へお問い合わせください。

- 問/長野地方法務局上田支局 ☎23-2001

令和2年度 調理師試験・製菓衛生師試験

- 試験/
 - 日時 令和2年11月13日(金) 午後1時～午後3時
(受付 午前11時30分～午後0時30分)
 - 会場 上田合同庁舎6階 講堂
- 願書受付/
 - 期間 令和2年9月1日(火)～3日(木)
 - 時間 午前9時～午後5時
 - 場所 上田合同庁舎3階 301号会議室
- 受験料/調理師6,200円・製菓衛生師9,400円
- その他 必要書類は上田保健福祉事務所食品・衛生課で配布しています。詳細は下記へお問い合わせください。
- 申込・問/上田保健福祉事務所 食品・衛生課
☎25-7153

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

費用は、参加費として10万円です。参加者の歩行難、持病等により付添者が必要な方はご相談願います(付添者はすべて自己負担)。

※日程等の詳細は、日本遺族会事務局へお問い合わせください。☎03-3261-5521

- 申込・問/長野県遺族会 ☎026-228-0334

子育てインフォメーション (8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



※行事の予約については「すくすくぽけっと」で確認してください。

東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午・午後1時～午後4時

育児座談会(篠原君江助産師)	11日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※午前中は座談会参加者のみの利用(要予約)
こうえんひろば 東御中央公園(大型すべり台前集合)	24日(月)	午前10時～午前11時
すくすく相談(芹澤文子心理士) テーマ「読み聞かせのコツ」	26日(水)	午前10時～午前11時15分 ※午前中はすくすく相談参加者のみの利用(要予約)
子育て応援相談	27日(木)	午前9時30分～午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	28日(金)	午前10時～午前11時30分

※行事については「すくすくぽけっと」で確認してください。

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 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午

ふれあいひろば (赤ちゃん体操・母子遊び)	5日(水)	午前10時～ 午前11時30分 ※行事参加者のみの 利用
わんぱくピクス	12日(水)	
0歳児のママひろば (救急講習会) 予約制	19日(水)	

ぼけっとひろば 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 おはなし会 持ち物 水筒 ※6日(木)の午前中 は田中ぼけっと参加 の方以外は利用でき ません。
東部子育て支援センター	6日(木)	
祢津公民館	18日(火)	
和コミュニティーセンター	20日(木)	
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	25日(火)	

北御牧子育て支援センターからのお知らせ

☆お盆期間中の休館について

8月13日(木)・14日(金)の2日間が休館となります。

東部子育て支援センター『すくすくひろば』をご利用ください。

☎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

※園開放については、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になることもあります。

市立 保 育 園	祢津保育園	☎63-6816	園開放についてはコロナ ウイルス感染症の状況 をみて行う予定です。 各園にお問い合わせくだ さい。
	北御牧保育園	☎67-2093	
	田中保育園	☎62-1602	
	滋野保育園	☎63-6468	
	和保育園	☎63-6815	
海野保育園	☎62-2800	8月の園開放はお休みです。	
くるみ幼稚園	☎75-6113	28日(金) 午前10時～午前11時 入園説明会(託児あり)	

☎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

- こんぱるいろ、彼方 椰月 美智子：著
- 子どもに頼らないしあわせ介護計画 高室 成幸：著
- 国立公園を旅する NHK出版：編
- 思わず見とれるゼリースイーツ 大越 郷子：著
- あかりの学校 橋田 裕司：著
- 理想の注文住宅を建てたい！ 本間 貴史：著
- 農家が教える痛快キノコづくり 農文協：編
- 職場のハラスメント防止策と事後対応がわかる本 大槻 哲也：監修
- 法王フランシスコの「核なき世界」 津村 一史：著
- 戦国武将の兄弟姉妹たち 橋場 日月：著
- わたしが知らないスゴ本は、きっとあなたが読んでいる Dain：著

◆ 児童書

- まっくろいたちのレストラン 平岡 瞳：絵
- 雨の日は、いっしょに 大久保 雨咲：作
- クローバーと魔法動物 1 ケイリー・ジョージ：作
- やねうらべやのおばけ しおたに まみこ：作
- けんけんぱっ にごまりこ：作
- こぶたのプーちゃん さとう あや：絵
- ごきげんな毎日 いとう みく：作
- ひとりだちするきたきつねのこども 手島 圭三郎：作
- もりのかばんやさん ふくざわ ゆみこ：作
- まちがいなく名探偵 杉山 亮：作
- たまちゃんとしっぽ カズコG・ストーン：作
- みんなでねんね まるやま あやこ：絵
- ぼくたちの緑の星 小手鞠 るい：作

行事予定 会場は、図書館2階 研修室1です。

◆ 図書館職員によるおはなし会

日時 8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 『わくわく★ドキドキ★』

内容 大型絵本・ペープサートなど

その他 新型コロナウイルス感染症防止対策として、
時間を短縮して行います。状況により、中止
させていただく場合がございます。
ご来館の際は、マスク着用をお願いします。

◆ おはなしグループによるおはなし子ども会

日時 8月8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？』

その他 状況により、中止させていただく場合がございます。

休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 7月31日(金)、8月28日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（8月）

☎／福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

*感染症予防等の対応のため、中止になる可能性もありますのでお問い合わせください。
*プール以外の教室は、1回の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。
できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

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)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
滋野コミュニティセンター	4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
祢津公民館	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	①午後1時～午後1時45分	②午後2時～午後2時45分
和コミュニティセンター	3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
北御牧公民館	7日(金)、21日(金)、28日(金)	①午前10時～午前10時45分	②午前11時～午前11時45分
かんたん体操	20日(水)	時間：①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分	
貯筋体操	11日(火)、25日(火)	場所：総合福祉センター	
転倒予防水中ウォーキング	6日(水)、20日(水)、27日(水)	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

📞 子育てサポート

☎／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	8月26日(水)	令和2年4月生
10か月児健診	8月19日(水)	令和元年10月生
1歳6か月児健診	8月18日(火)	平成31年2月生
3歳児健診	8月25日(火)	平成29年6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） ※4か月、10か月、1歳6か月児健診は、バスタオルを持参してください。		
ごっくん離乳食教室	8月20日(木)	対象：令和2年3月生
もぐもぐ離乳食教室	8月21日(金)	対象：令和2年1月生
受付時間：午前9時～ 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） ※バスタオルを持参してください。		

福祉案内

☎／福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	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	8月12日(水) 午後2時	8月17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 101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	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	8月6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	地域包括支援係 ☎64-5000
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	社会福祉協議会 ☎75-0222
家族会(認知症に関する情報交換)	8月20日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
生活・就労総合相談「まいさほ」(コロナによる失業、収入減等)	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(家庭・隣人・職場等の人権問題)	8月7日(金)	午前9時～正午(受付 午前11時まで) 午後1時～午後4時(受付 午後3時まで)		法律相談のみ 予約制	
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	8月21日(金)	午前9時～午前11時(受付 午前10時30分まで)			
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	8月20日(木)	午後1時30分～午後4時30分	東御市商工会	予約制	東御市商工会 ☎75-5536 商工労政係 ☎64-5895
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.360 令和2年7月16日
Eメール shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp ホームページ <https://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 ㊚…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

● 新型コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。 ● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

音楽広場

ロビーコンサート、ピアノのゆふべなど
最新映像を高画質高音質で多数公開中!
(緊急事態宣言解除後の無観客による演奏やオンライン動画。今後もどんどん追加します)



Breeze



ほほえむ



伊藤悠里



廣田 喜美

細井 美来



Js文化フォーラム

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)



盛夏(小諸大橋からの千曲川)

静かに響く、淡く透き通る風景 開催中~9月13日(日)



夏色ワークショップ

参加費:各日500円
定員:各日10名
対象:小学生以上

7月23日(木・祝) 10時~12時 オリジナルTシャツ
7月24日(金・祝) 10時~12時 ガラス絵(アマビエもできます)



要申込

丸山晩霞記念館 ■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)



須藤美玲子

新規収蔵品展

開催中
~9月22日(火・祝)

令和元年度に寄贈によって新たに収蔵した作品を中心に、会期を延長して展示。

8月4日(火) ナイト・ミュージアム 満月に合わせて20時まで延長開館

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 9:30~17:00 ■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	
7月19日	酒井医院	☎64-3170	* 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。 * 急きょ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
7月26日	東御市民病院	☎62-0050	
8月2日	せき内科クリニック	☎64-7171	
8月9日	ささき医院	☎64-3711	
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 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。 ・内科 ☎21-2280 ・小児科 (15歳以下) ☎21-2233		
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 ▶		
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	発熱等の症状がある方：上田保健所 (☎25-7135) ※24時間対応		

☎健康保健課 保健係 ☎64-8882