

とうみエコライフDAY2020

はじめてみよう環境によいこと！

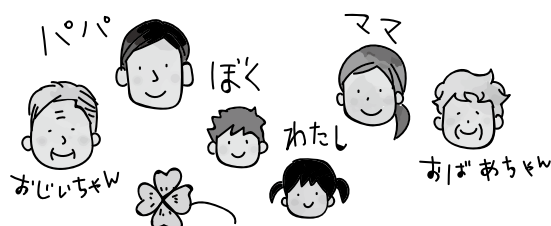
【第2次東御市地球温暖化対策地域推進計画】が4月よりスタートしています。

とうみエコライフDAYは、10月3日『とうみの日』に、みんなで地球温暖化防止活動ができるところから取り組もうという日です。

◆参加方法

- ①環境のこと、地球温暖化防止について考えて生活してみましょう。
- ②一日を振り返り、チェックシートに記入してみましょう。（チェックシートは各地区公民館、市ホームページから入手できます。）
- ③記入したチェックシートは**10月12日（月）**までに、次の場所に回収箱が設置してありますので投函してください。（Eメール、FAX可）
回収箱設置場所：市役所本館1階、中央公民館、市立図書館、滋野コミュニティセンター、祢津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館

※削減量などの結果は、市報とうみや市ホームページで公表します。



地球温暖化対策

問／生活環境課 環境対策係 ☎64-5896 ☎63-6908

✉seikan@city.tomi.nagano.jp

目次

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| 2P……お知らせ | 10P……子育てインフォメーション、図書館だより |
| 6P……催し | 11P……保健・福祉等案内、相談コーナー |
| 7P……募集、講座・教室 | 12P……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 |
| 9P……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

10月3日は「東御の日」

東御市では平成18年に市民憲章・市花・市木・市蝶を制定し、その制定日である10月3日を「東御の日」としました。「東御の日」には、多くの思い、願いが込められていますので、それぞれの家庭で市民憲章について考え、語りあう機会をつくってはいかがでしょうか。

なお、今年度は新型コロナウイルス感染症防止対策として、市長表彰等のみを行い、記念講演会は中止します。

◆東御市民憲章

- ・自然を大切にし、環境と調和した美しいまちをつくります。
- ・ともに支えあい、健やかで安心して暮らせるまちをつくります。
- ・思いやりの心を持ち、子どもたちがのびやかに育つまちをつくります。
- ・芸術や伝統に親しみ、文化の薫るまちをつくります。
- ・活力ある産業を育み、若者がつとめ豊かなまちをつくります。

問／総務課 総務係 ☎62-1111



市の花 レンゲツツジ



市の木 くるみ



市の蝶 オオルリシジミ

新型コロナウイルス感染防止対策としてイベント等中止のお知らせ

- ・東御市民登山 10月24日(土)
- ・東御市マラソン大会 11月1日(日)
- ・東御市駅伝大会 11月8日(日)
- 問／特非東御市スポーツ協会 (第一体育館内) ☎62-2200
- ・文化・スポーツ振興課 スポーツ係
- ・くるみの収穫体験会 10月上旬予定

問／日本くるみ会議 (農林課 農政係) ☎64-5894

10月1日は浄化槽の日です

- ・浄化槽と上手に付き合おう！
- ・トイレに流すのはトイレットペーパーだけにしてください。
- ・ブロワ(送風機)の電源は切らないでください。
- ・台所で野菜くずや残飯は流さず、油はふき取ってから洗いましょう。
- ・トイレや洗濯などの洗剤は適量で使用しましょう。

問／東御市浄化槽管理協会(上下水道課 下水道係) ☎64-5874

令和3年度小学校に入学予定者の健康診断のお知らせ

来春、市内の小学校に入学予定のお子さんの健康診断を実施します。当日は、保護者または保護者に代わる方が付き添い、健康診断を受けてください。

- ◆実施日・対象者 10月28日(水) 滋野小学校、和小学校、北御牧小学校への入学予定者
- 10月29日(木) 田中小学校、祢津小学校への入学予定者

- ◆受付時間 午後1時～午後1時20分
- ◆健診開始 午後1時30分
- ◆場所 中央公民館
- ◆項目 内科、耳鼻咽喉科、歯科、眼科、視力、聴力、予防接種確認
- ◆持ち物
 - ・就学時健康診断票
 - ・健康チェックシート
 - ・就学時健康診断結果記録用紙
 - ・母子手帳(予防接種確認のため)

◆駐車場 中央公民館駐車場・市役所駐車場をご利用ください。

問／教育課 学校教育係 ☎64-5879



きのこ中毒予防月間

9月20日(日)から10月19日(月)は「きのこ中毒予防月間」です。旬の味を安全に満喫するために毒きのこに注意しましょう。

◆毒きのこ中毒防止のポイント

- ・知らないきのこは採らない、食べない、売らない、あげない。
- ・食べられるきのこの特徴を完全に覚える。
- ・「柄が縦に裂けるきのこは食べられない」などの誤った言い伝えや迷信を信じない。

◆きのこ衛生指導員による鑑別相談開催日

- 9月17日(木)、23日(水)、28日(月)
- 10月1日(木)、5日(月)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、19日(月)
- 時間 午後2時～午後3時30分
- 場所 上田合同庁舎2階203号室 (上田市材木町1-2-6)

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882



移動図書館車「しらかば号」巡回表 10月～令和3年3月

◆1コース（滋野方面）、◆2コース（北御牧方面）

10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3 (毎月第1水曜日)	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時50分
信濃病院（原口）	午前10時～午前10時55分
赤岩公民館	午前11時05分～午前11時20分
滋野コミュニティセンター	午前11時30分～午前11時45分
御牧原北部公民館	午後2時20分～午後2時35分
デイサービスセンターあざだ	午後2時45分～午後3時
切久保集落センター	午後3時10分～午後3時25分
北御牧庁舎	午後3時30分～午後3時45分
北御牧保育園	午後3時50分～午後4時15分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10
(毎月第2水曜日)

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

10/29*、11/25、12/23、1/27、2/24
(毎月第4水曜日 ※10/29は第5木曜日)

◆3コース（和・祢津方面）

10/28*、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17 (毎月第3水曜日 ※10/28は第4水曜日)	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティセンター	午後1時50分～午後2時05分
こころ（東町）	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祢津公民館(祢津保育園)	午後3時50分～午後4時15分

- 貸し出しは1人10冊まで、次回の巡回日または図書館に返却してください。
 - 読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
 - 新規カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります。）
 - エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。
- ※天候（大雨、大雪）等により、予定通りに巡回できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※巡回の終了時刻は、出発時刻となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

問／東御市立図書館 ☎64-5886

第2回東御人権セミナー

◆日時 10月21日（水）

午後7時～午後8時30分

◆場所 中央公民館 講義室

◆演題 「いま、部落問題は」～インターネットと部落差別にふれて～

◆講師

NPO法人人権センターながの

事務局長 高橋 典男氏

問／人権同和政策課 人権同和政策係

☎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@とうみにより情報の配信を行います。

◆日時 10月7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

問／総務課 総務係 ☎64-5876

赤い羽根共同募金へのご協力を お願いします

10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。

共同募金は社会福祉法に定められた募金運動として、地域の皆さまのご協力により70年以上の歴史を歩んできました。今年度も地域の区長さまを通じて封筒による募金活動を行います。

ご協力いただいた募金は、高齢者・障がい者・児童福祉活動への支援のほか、災害被災地への支援活動、新型コロナウイルスに対応した福祉活動など、様々な活動へ役立てられます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

問／東御市共同募金委員会
事務局 社会福祉協議会

☎62-4455

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて5億円！
同時発売のハロウィンジャンボミニは、
1等1,000万円！

◆発売期間 9月23日（水）～10月20日（火）
◆抽せん日 10月27日（火）

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
ハロウィンジャンボは、PCやスマホからもインターネット購入できます！

（公財）長野県市町村振興協会

令和3年度保育園等入園申し込み

令和3年度から新たに保育園等へ入園を希望する方に、**10月から入園申込書類を配布します。**

入園希望の方は、申込書類を市役所保育係または左記の申込書類配布場所でお受け取りください。

入園希望の保育園等の受付日に、必要事項を記入した書類をご持参の上、**お子さまと一緒に保育園等へお越しください。**

申込書類配布場所	受付日	受付時間
北御牧保育園	11月9日(月)	午前9時～午前11時
滋野保育園	11月10日(火)	
祢津保育園	11月11日(水)	
和保育園	11月12日(木)	
田中保育園	11月13日(金)	午前9時～午前10時30分
海野保育園	11月17日(火)	
くるみ幼稚園	11月24日(火)	午前9時～午前11時

※受付日に都合が悪い方は、**11月17日**

(火)以降に保育係へ申込書類を提出してください。

※おひさまこども園へ入園を希望される方は、保育係へご相談ください。

※現在入園中の方には、12月に継続入園に関する書類をお渡しします。

問／子育て支援課 保育係

☎64-5903

公共交通の実証実験をはじめます

高齢者や障がい者、観光客なども含め、誰もが利用しやすい公共交通の仕組みを検討していくため、10月中旬から年度末までの間、「電気バス(低床型、29人乗り)」を利用した公共交通の実証実験を行います。

◆実証実験の内容

- ・市内主要施設を結ぶ循環路線バスの運行を行い、スマホを活用したバスの現在地や目的地の周辺情報などの提供も考えています。
- ・市民の皆さまのご意見や実証実験の結果を踏まえ、今後どのような公共交通システムが必要かを検討し、新たな仕組みの構築につなげてまいりたいと考えています。

◆運行日程、バス停、時刻表など

10月上旬頃までに市民の皆さまにお知らせいたします。

問／商工観光課 商工労政係

☎64-5895

高齢者インフルエンザ定期予防接種

◆実施期間 10月～令和3年1月

◆対象 市内在住で昭和30年12月31日以前に生まれた、接種当日に満65歳以上の方と60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方

◆接種回数 実施期間内に1回

◆接種費用 自己負担額 1300円(残りは市が負担) ※65歳以上の生活保護受給者および中国在留邦人の方は助成があります。

◆注意事項

- ・インフルエンザワクチンは、発病の抑制と重症化防止に一定の効果が期待されますが、感染を完全に防ぐわけではありません。また、接種したことで部位が腫れたり、まれに重篤な副反応がでる可能性もあります。
- ・過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシー(じんましん、呼吸困難等)をおこしたことがある方は、予防接種を受けることができません。

◆その他

・対象者には10月1日までに通知と予診票を送付します。実施医療機関は送付された通知で確認してください。

・必ず予診票を持参し予防接種を受けてください。

※接種開始日・接種終了日は、医療機関ごと異なりますので、各医療機関に確認してください。

問／健康保健課 保健係

☎64-8882

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。

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、水の流れが悪くなり水路や農作業施設を傷めたり、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します。

問／建設課 管理係

☎64-5892

農林課 耕地林務係

☎64-5898

古本提供のお願い

ご家庭で不要になった本をお譲りください。11月3日に開催するリユース市や被災地支援「陸前高田市図書館ゆめプロジェクト※」で活用させていただきます。なお、本年度の図書館まつりは中止しますが、リユース市や古本回収は開催します。

※東日本大震災により被害を受けた陸前高田市の図書館再建を応援するためのプロジェクトです。

◆受付期間

9月16日(水)～10月16日(金)

※休館日を除く

◆受付場所 図書館1階または3階力ウンター

◆注意事項

- ・ 百科事典、コミック、雑誌、汚損・破損本、ISBN(通常、本の裏表紙に記載されている9または4から始まる図書コード)のない本は受付できません。
- ・ 提供していただいた本の取り扱いについては、図書館に一任することをご了承ください。

◆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。

問／東御市立図書館 ☎64-5886

農業者年金に加入しませんか？

農業者年金は農業者のための年金制度です。

次の3つを満たす方であれば加入することが出来ます。

- ① 年間60日以上農業に従事する
- ② 国民年金の第1号被保険者(国民年金の保険料納付免除者を除く)
- ③ 60歳未満の方

※配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することが出来ます。

◆加入メリット

- ① 積立方式・確定拠出型で財政的に安定
 - ② 自由に保険料を設定(月額2万円～6万7000円)
 - ③ 終身受給
 - ④ 保険料は社会保険料控除として、所得から全額控除
 - ⑤ 農業の担い手には保険料の国庫補助あり
- 加入を希望される方は農業委員会またはお近くのJAにご相談ください。

問／農業委員会事務局

JA信州うえだ ☎64-0535
JA佐久浅間 ☎62-0113
☎67-3322

緊急一時食料支援事業

「フードサポートとうみの縁」

東御市社会福祉協議会では、市民から食料の寄付を募集し、新型コロナウイルス感染症により経済的影響を受けた世帯等を対象に「食料支援事業」を行っています。当初、開催期間を8月末までとしましたが、必要とする方がいるため、12月末まで延長します。

◆食料の支援を受けたい方

- ・ 生活でお困りの状況をお尋ねします。
- ・ できる限り、事前の予約をお願いします。
- ・ 持ち帰り用のショッピングバックなどを持参ください。

◆食料品の寄付をしていただける方

- ・ 賞味期限、消費期限が一月以上あるもの
- ・ 米、缶詰、レトルト、乾麺、菓子、調味料、贈答品の食料、飲料(酒は除く)、醤油や油、タレ等
- ・ 生ものや冷蔵・冷凍が必要な食料品はお断りしています。
- ・ 一つから受け付けます。

◆場所

総合福祉センター1階
社会福祉協議会窓口

問／社会福祉協議会

☎62-4455
☎75-0222



ツキノワグマに注意してください

今年は東御市内でのクマの出没が昨年より多く、他市町村では人身被害等も相次いで出ています。被害にあわないためには、「クマに出会わない」というのが一番大事です。この時期のクマは冬眠に備え活発に行動します。また、子連れの母グマは非常に神経質になっています。子グマの近くには母グマがいる可能性がありますので、絶対に近づかないようにしてください。

キノコ採り等で山に入る機会が多くなる時期ですが、クマによる人身被害にあわないために以下のことに十分ご注意ください。

◆山へ入る際の注意事項

- ・ 薄暗くクマの見つけにくい朝夕は、できるだけ山に入らないようにしましょう。(薄暗い時間帯にクマは活動します。)
- ・ 山に入る際は、複数で声を掛け合いながら行動しましょう。
- ・ 音のでるもの(鈴、ラジオ等)を鳴らしながら行動しましょう。
- ・ 子グマを見つけたら絶対に近づかず、すぐに立ち去りましょう。

問／農林課 耕地林務係

☎64-5898



催し

介護者交流会

絶景の丘で ランチリフレッシュ

◆日時 11月18日(水)

正午～午後2時30分

◆場所 東御市御牧原「御牧原テラス」
集合 総合福祉センター2階 駐車場

午前11時30分

◆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名

◆参加費 1000円

◆申込期限 11月6日(金)

◆その他

・手指の消毒、マスク着用等、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力を願います。

・送迎を希望される方はお申し出ください。

・新型コロナウイルス感染状況により、事業の開催が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



みんなであそぼうワン・ツー・スリー

今年は子育てフェスティバルに代わり「みんなであそぼうワン・ツー・スリー」を開催します。対象は市内在住の0歳から入園前までのお子さんと保護者です。親子でおもちゃを作ったり遊んだりして楽しいひとときを過ごしましょう。子育て支援センターを利用したことがない方もこの機会に遊びに来てみませんか。

◆日時 10月5日(月)・6日(火)・7日(水)

午前9時～正午

※予約制(15組程) 定数になり次第受付終了

◆場所 北御牧子育て支援センター

(みまき未来館)

♪遊びのコーナー

・つりあそびコーナー

・作ってあそぼうコーナー

・マラカスをつくろう！

・木のおもちゃコーナー

・手作りおもちゃで遊ぶコーナー

・ままごとコーナー

♪支援センタースタッフによる絵本とリズム

(1回目 午前10時30分)

(2回目 午前11時30分)

◆駐車場 北御牧庁舎周辺をご利用ください。

◆申込・問／東部子育て支援センター

☎64-5814

北御牧子育て支援センター

☎67-3676

第1回健康づくり講演会

講師はリモートによる講演会となります。

◆日時 10月7日(水)

午後1時30分～午後3時

◆場所 東御市文化会館

◆演題 「糖尿病予防・高血糖改善につながる食事」

◆講師 女子栄養大学生涯学習講師

新井 麻子 氏

◆申込期限 9月30日(水)

◆その他

・この講演会は、保健補導員の全体研修会も兼ねています。

・マスク着用をお願いします。

・新型コロナウイルス感染状況により開催中止となる場合があります。

◆申込・問／健康保健課 健康増進係

☎64-8883

上田地域定住自立圏主催 婚活交流会

～自然と芸術がおりなす芸術むらで結ばれる出会い～

◆日時 10月24日(土)

午後1時～午後4時30分

◆場所 芸術むら公園

(八重原1806番地1)

☎67-0001

◆対象

39歳以下の独身者(昭和56年

以降生まれの方)

【男性】 上田地域定住自立圏※に在住

または在勤の独身の方

※上田市・東御市・青木村・長和町・

坂城町・立科町・嬬恋村

【女性】 県内または嬬恋村に在住または在勤の独身の方

◆内容 お見合い・フリートーク(飲食は行いません。)

◆定員 男女各20名(申し込み多数の場合や、男女人数に偏りがある場合は、抽選により決定します。)

◆参加費 男性1800円

女性1200円

(会場までの交通費は含みません。)

※各市町村特産品等のお土産付

※参加費は事前のお支払いとなり、返金はいたしません。

※新型コロナウイルス感染防止策を講じて交流会を実施する予定ですが、感染状況によっては中止します。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

※電話、FAXでの申し込みはご遠慮ください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。

◆申込期限 10月7日(水)までに、Eメール、または二次元コードよりお申し込みください。



申込フォーム

問／上田市移住交流推進課

(縁づくり担当) ☎21-0061

✉ij@city.ueda.nagano.jp

(子育て支援課 子育て支援係)

募集

東御市環境審議会委員募集

HP

◆趣旨 市では、市民が健康で快適な生活ができますように生活環境や自然環境の保全について調査審議していただくため、学識経験者や各種団体の代表者などで構成する「東御市環境審議会」を設置します。

◆応募資格 市内在住、在勤されている方。ただし、国・地方公共団体の議員および常勤の公務員は除きます。

◆任期 委嘱の日から2年間

◆定員 若干名

◆応募方法 「環境保全と市民の義務」と題した800字以内（自由様式）の作文と、応募用紙に必要事項を記入して、左記へ持参、郵送、FAXまたはメールにて提出してください。応募用紙は左記へ請求するかホームページから入手してください。

◆選考方法 提出された応募用紙記載の社会的活動歴および作文等を総合的に考慮して選考します。選考の結果は本人にお知らせします。なお、応募書類は返却できません。

◆応募期限 10月2日（金）（当日消印有効）

◆応募・問い合わせ先 生活環境課 環境対策係

☎64-5896 ☎63-6908

✉seikan@city.tomi.nagano.jp

〒389-0562 東御市東281-2

市政への提言「私のひと言」

HP

市民の皆さまとともに住みよいまちづくりを進め、市の魅力を向上させるために、皆さまのアイデアをお寄せください。いただいた提言は今後の市政運営に活かしてまいります。

◆受付期間

10月1日（木）～31日（土）

◆提言のテーマ 市政全般

◆提言書の記入方法 用紙は市ホームページから入手できます。また、投書箱設置場所にも備え付けてあります。

◆提言書の送付方法

投書箱への投かん、郵送、FAX、Eメール、ながの電子申請サービス※今回から、ながの電子申請サービスからの提出が可能になりました。

◆投書箱の設置場所

市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎1階、中央公民館2階

◆提言書の取り扱い

・正確な記入がない場合は、回答しません。

・匿名の方からの提言、または特定の個人を誹謗・中傷するものについて、回答しません。

・いただいた提言とそれに対する回答は、個人が特定できないように編集した上で、市報とうみや市ホームページで紹介することがあります。

問／企画振興課 企画政策係

☎64-5893 ☎63-5431

✉kikaku@city.tomi.nagano.jp



ながの電子申請サービス
提出フォーム



講座・教室

市民大学講座

新型コロナウイルス感染防止対策として、休止していましたが市民大学講座を10月から開催いたします。

新型コロナウイルス感染状況により変更になる場合もあります。予めご了承ください。

講座① ピアノ演奏&トーク

◆日時 10月10日（土）

午後1時30分～午後2時40分

◆場所 中央公民館3階 講堂

◆演題 「音楽よもやま話PartⅤ ～音楽の灯を消さない～」

・毎年、好評をいただいでいて5回目を迎えます。

・ピアノの演奏とトークにより構成されます。

◆講師 ピアニスト 大森 晶子氏
おほのり ありこ



◆その他 電話での事前申し込みが必要です。

講座② 台風爪跡を巡って

◆日時 10月18日（日）

午後1時～午後4時

◆内容 市内視察研修 ～海野宿橋・田中橋・市内鹿曲川流域～

昨年の台風19号の豪雨により東御市も大きな被害を受けました。被災した橋や道路は1年後の今、どうなっているでしょうか。当時の様子と復旧状況について、現地を訪ねながら研修します。

◆講師 文化財係 文化財専門員 堀田 雄二氏
ほった ゆうじ

◆定員 20名（先着順）バスに乗り合わせて移動します。

◆その他

・電話での事前申し込みが必要です。
・詳細については受付後、通知で連絡します。

◆申込・問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係

☎64-5885

出場・新張地域でボールウォーキング教室

身近な史跡を巡りながら、ボールウォーキングを体験しませんか？

◆日時 10月10日(土)

午前9時～午前11時30分

◆集合 午前8時50分

祢津公民館駐車場

◆コース 祢津公民館→八間石→狐塚

古墳→出場延命地蔵→一番観音像常

夜灯→高札所新張公民館→聖大寺→

久松神社→滋野神社→塚原第二号古

墳→祢津公民館

◆講師 (公財) 身体教育医学研究所

健康運動指導士

史跡巡りは地域づくりの会で案内します。

◆持ち物 タオル、水分、帽子、マス

ク、ずくだすカード(お持ちの方)

ウォーキングボール(お持ちの方)

※当日無料貸し出しあり

◆申し込み 10月5日(月) までに、

左記へお申し込みください。

(氏名、電話番号、ボールの有無)

◆その他 小雨決行。雨天時は公民館

で体操を行います。

申込・問 祢津地域づくりの会事務局

☎62-0251

(健康保健課 健康増進係)

甲種・乙種防火管理者新規資格取得講習会

◆日時

甲種/10月29日(木)、30日(金)

両日受講必須

乙種/10月29日(木)の1日のみ

受講(甲種と合同)

両日とも午前9時30分～午後4時30分

※新型コロナウイルス感染状況等に

よっては、開催を中止する場合があります

ありますのでご承知ください。お

問い合わせは、消防本部予防課ま

たは、ホームページで確認をお願い

します。

◆対象 防火管理業務を行うことので

きる管理的な立場にある方

◆場所 上田創造館

◆定員 60名程度(先着順)

◆受講料 (テキスト代を含む)

上田地域防火協会会員

甲種/2000円 乙種/1500円

右記以外

甲種/4000円 乙種/3000円

◆申し込み 9月29日(火) 午前9時

から受付を開始します。左記窓口へ

直接お申し込みください。(電話申

込不可)

申込・問 東御消防署 予防係

☎62-0119

上田地域広域連合消防本部 予防課

☎26-0029

自然で学ぼう！自然とあそぼう！「子ども見守り隊」養成講座③

小さな発見探しの散策、ネイチャーゲーム、アウトドアクッキングなどの技術だけでなく、自ら楽しむ事が相手に楽しさを伝える一番の手段という事を体感し、学ぶ講座です。

◆日時 10月11日(日)

午前10時～午後3時

◆場所 芸術むら公園内の森

◆費用 3000円

◆対象 18歳以上

◆定員 20名

◆講師 NPO法人 やまぼうし自然

学校 加々美 貴代氏

◆申込期限 10月9日(金) 午後3時



申込フォーム



パンフレット

【東御市総合型地域スポーツクラブの名称募集！】



LINE公式アカウント

申込・問 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

買うから借りる 草刈機

選べる3機種

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

親子陶芸教室

親子で学ぶ貴重な体験学習にふってご参加ください。

◆日時 10月17日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◆会場 中央公民館1階 陶芸室

◆内容 皿、湯飲み茶碗など本格的な陶芸に親子で挑戦。

◆対象 小学生と保護者

◆定員 10組(先着順)

◆講師 山崎 良徳氏

◆受講料 1人500円(材料費)

◆その他

・別途日程があります。釉薬塗り11月14日(土)と作品評価返却12月19日(土)にもご参加ください。

都合が悪い場合は事前に相談いただければ対応します。

・新型コロナウイルス感染状況により変更の可能性があります。

申込・問／生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



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



森林環境イベント

～「東御の森」(奈良原市有林)で、自然を感じよう～

○日時／10月25日(日) 午前10時～正午
(受付開始 午前9時30分)

○集合場所／「東御の森」(奈良原市有林)
中部電力塩沢第二発電所前広場
(新張 県道94号線沿い・駐車場あり)

○定員／10名(先着順)

○内容／「東御の森」を散策し、樹木(木の実)や野鳥を観察します。森林についても学びます。

○案内する人／加々美 貴代(やまぼうし自然学校)
石井 規雄(横堰在住)
安部 拓也(自然環境調査員)

○服装等／長袖・長ズボン、歩きやすい靴、帽子、飲み物、タオル、雨具

○雨天時／中止(中止の場合は、前日に申込者に連絡します。)

○申し込み／10月21日(水)までに、申込者名、連絡先、参加人数を明記のうえ、お申し込みください。SEFホームページ内の「予約する」からも申し込み可能です。

○その他／・新型コロナウイルス感染状況により、内容の変更や中止する場合があります。
・この企画は、「緑と水の森林ファンド」(公社)国土緑化推進機構)の助成事業です。

●申込・問／(公財) Save Earth Foundation

☎03-5737-2744

☎03-5737-2793

✉info@save-earth.or.jp



「かいごに関する入門的研修」 4日コース受講者募集

○日時／10月24日、11月7日、14日、21日

いずれも土曜日

午前10時～午後4時30分

○通学会場／上田市技術研修センター

(上田市下之郷812-10)

○対象／介護の知識を学びたい方どなたでも

○定員／20名(先着順)

○申込締切／10月15日(木)

●申込・問／長野県高齢者生活協同組合

☎026-217-3601

福祉サービス職員養成科受講生募集

現在求職中の方を対象に、「介護職員初任者研修」修了者資格の取得および介護・福祉の現場で実践力となる技能を身に付け、早期就職を目指す3カ月間の公共職業訓練です。3密回避に取り組むため、通所と併せて「オンライン授業」も行います。

○訓練期間／10月22日(木)～令和3年1月21日(木)
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

○場所／マスターカレッジ住吉校
(上田市住吉1-7 春原建設(株))

○費用／受講料は無料(教科書代、オンライン受講に係る機器通信費は自己負担となります。)

○対象者／求職者15名

○申し込み／9月29日(火)までに、最寄りのハローワーク訓練担当窓口へお申し込みください。

○入校選考／10月8日(木) 午後1時30分～

●問／長野県工科短期大学校 ☎39-1111

HP <https://www.pit-nagano.ac.jp/>

子育てインフォメーション (10月)

行事の詳細は子育て支援ポータルサイト「すくすくポケット」

http://tomi-sukusuku.jp/ で配信



※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)	13日(火)	午前10時30分～午前11時30分 ※午前中は予約者のみの利用(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)	16日(金)	午前10時～午前11時
すくすく相談 (芹澤文子心理士) 「世界でたった1人のママへ」 ～子育てに悩んだ時～	20日(火)	午前10時～午前11時15分 ※午前中は予約者のみの利用(要予約)
子育て支援相談	23日(金)	午前9時30分～正午
ママ～ずの絵本	26日(月)	午前10時30分～午前11時15分 ※午前中は予約者のみの利用(要予約)
子育て期の母親のための就労相談	28日(水)	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 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午

※行事については「すくすくぽけっと」で確認してください。

みんなであそぼう ワン・ツー・スリー	5日(月)～ 7日(水)	午前9時～正午 (要予約)
0歳児のママひろば (保健師の話)	9日(金)	午前10時～
わんぱくピクス	14日(水)	午前11時30分
ふれあいひろば	21日(水)	※「おもちゃドクター」 以外は行事参加者のみの利用
おもちゃドクター	22日(木)	
わんぱくピクス	28日(水)	

ぽけっとひろば

午前10時～午前11時

滋野ぽけっと	8日(木)	滋野コミュニティセンター	内容
田中ぽけっと	12日(月)	中央公民館(第4学習室)	運動会あそび
津津ぽけっと	15日(木)	津津公民館	身体教育医学研究所
和ぽけっと	22日(木)	中央公民館(第4学習室)	渡邊 真也氏
北御牧ぽけっと	29日(木)	北御牧子育て支援センター	持ち物 水筒

たんけんひろば 芸術むら公園 雨天決行

日時 10月2日(金) 午前10時～正午 (集合時間9時45分)

集合場所 梅野絵画記念館駐車場

講師 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

※感染症等の流行で中止する場合がありますので、事前に各園にお問い合わせください。

市立保育園	田中保育園	☎62-1602	※10月の園開放については各園にお問い合わせください。
	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	28日(水)午前9時30分～午前11時 園庭で遊ぼう 持ち物 水筒、タオル、着替え
くるみ幼稚園		☎75-6113	3日(土) 午前10時頃 運動会「風車を拾おう」 場所 東御清翔高校グラウンド

☎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

- やわらかい砂のうえ 寺地 はるな：著
- 食王 楡 周平：著
- 学校に行きたくない君へ 続 全国不登校新聞社：編
- 面白くて眠れなくなる恐竜 平山 廉：著
- 雑誌の人格 3冊目 能町 みね子：著
- 私は真実が知りたい 赤木 雅子：他著
- パニック障害に負けない本 渡部 芳徳：監修
- 器は自由におおらかに 中川 たま：著
- なんでも自分で修理する本 片桐 雅量：著
- 瀬戸際の溪魚たち 東日本編 佐藤 成史：著
- 知識ゼロからの骨董・アンティーク入門

岩崎 紘昌：著

◆ 児童書

- ど忘れ書道 いとう せいこう：著
- 消えた落とし物箱 西村 友里：作
- ナンシー探偵事務所 2 小路 すず：作
- まっている。 村上 康成：作
- ねぐせのしくみ ヨシタケ シンスケ：作
- ぼくんちのおふろ 山田 美津子：作
- こぐまと星のハーモニカ 赤羽 じゅんこ：作
- みちのく妖怪ツアー 3 佐々木 ひとみ：他作
- ワタシゴト 中澤 晶子：作
- あおいの世界 花里 真希：作
- 完司さんの戦争 越智 典子：作
- きみにありがとうのおくりもの 宮野 聡子：作
- おめでどうかいぎ 浜田 桂子：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 10月9日(金) 午前10時30分～

対象 未就園児とその保護者

テーマ 『おいしいものたべちゃうぞ!』

内容 大型絵本・パネルシアターなど

◆ 「おはなしたまご」によるおはなし子ども会

日時 10月17日(土) 午前10時30分～

対象 未就学児～小学生

テーマ 『にゃー』

※新型コロナウイルス感染防止対策として、時間を短縮して行います。新型コロナウイルス感染状況により、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。

休館のお知らせ

◆ 月末図書整理日 9月25日(金)

◆ 特別整理日 10月20日(火)～10月23日(金)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（10月）

問／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	
人権啓発センター(人)	7日(水) ^{*人} 、14日(水) ^{*人} 、21日(水) ^{*中} 、28日(水) ^{*人}		
中央公民館(中)	①午前10時～午前10時45分 ②午前11時～午前11時45分		
滋野コミュニティーセンター	6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)		
	①午後1時～午後1時45分 ②午後2時～午後2時45分		
和コミュニティーセンター	5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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	1日(木)、15日(木)	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	13日(火)、27日(火)	場所：武道館	
転倒予防水中ウォーキング	8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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

子育て支援センター

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	10月21日(水)	令和2年6月生
10か月児健診	10月14日(水)	令和元年12月生
1歳6か月児健診	10月20日(火)	平成31年4月生
3歳児健診	10月13日(火)	平成29年8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	10月22日(木)	対象：令和2年5月生
もぐもぐ離乳食教室	10月23日(金)	対象：令和2年3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

問／福祉課 福祉支援係 ☎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	10月14日(水) 午後2時	10月12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	10月8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 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)	10月15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」(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)	10月2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)	10月16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)	10月15日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制	
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.362 令和2年9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／(株)アオヤギ印刷 ●☎…電話 ●FAX…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

●新型コロナウイルス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。

「プリマベラ」 公演中止について

本公演は、新型コロナウイルス感染状況に伴い、協議の結果、お客様、関係者の安全を最優先に考慮し、開催を中止することといたしました。楽しみにお待ちいただきました皆さまにはたいへんご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願いいたします。

- ご購入済みチケットは、払い戻しをいたします。
- 東御市文化会館にチケットをお持ち下さい。
- プレイガイドでは払い戻しできません。
- 払い戻し期限は、令和2年10月3日(土)まで。



音楽広場



最新映像を高画質高音質で多数公開中!

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)

小川のある風景



心に染みる、淡く透き通る風景

9月19日(土)
~12月13日(日)

珠玉のデッサン：鉛筆だけで描いた日本各地の風景。明治期の東御市の様子も展示します。

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)



梅野亮展 浪漫の系譜

10月4日(日)
~1月17日(日)

- 10月4日(日) 14:00~ オープニング対談 永井龍之介(永井画廊)×梅野亮
 - 10月31日(土) 18:00~ ナイトミュージアム、ギャラリートーク ミズ・テツオ×梅野亮
- 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

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	
月日	医療機関名	電話番号
9月20日	東御市民病院	☎62-0050
9月27日	酒井医院	☎64-3170
10月4日	せき内科クリニック	☎64-7171
10月11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 ・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 >>	
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	

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882